

# ЗАКАРПАТСЬКІ НАРОДНІ СТРАВИ





Закарпатська кулінарія характеризується самобитністю і більшим різноманітністю. В ній дуже помітні регіональні відмінності, обумовлені різним національним складом жителів краю.

В книзі описані стародавні рецепти народних закарпатських блюд, збереглих в собі старі кулінарні традиції.

Книга буде хорошим помічником і практичним посібником хозяйкам в поварам в приготуванні їди.

Упорядник — М. А. Мицько

Рецензенти М. І. Шимон, Н. І. Левчулик

3—18 Закарпатські народні страви / Упоряд.  
М. А. Мицько / .— Ужгород: Кварти, 1990.—246 с.;  
24 л. іл.

ISBN 5—7757—0147—X

У книзі подано опис стародавніх народних закарпатських страв, які зберігають в собі давні кулінарні традиції краю.

3 340400000—019 16—90  
M215(04)—90

ББК 36.997

ISBN 5—7757—0147—X

© М. А. Мицько, упоряд.; літ.  
опрацювання, 1990

## ПЕРЕДМОВА

Закарпатська народна кулінарія багата на стародавні і сучасні оригінальні страви, різні кулінарії і кондитерські вироби. Вона пройшла довгий шлях свого формування і тісно пов'язана з національними кухнями багатьох народів.

На її формування мали вплив декілька важливих факторів, зокрема, географічне положення краю, національний склад населення та природно-кліматичні умови.

Закарпаття знаходиться в центральній частині Європи і межує з чотирма країнами: Польщею, Чехословаччиною, Угорщиною та Румунією.

Склад населення багатонаціональний. Основним і історичним населенням є українці. Значну питому вагу займає населення угорської національності, а також росіяни, румуни, словаки, німці тощо. Цей фактор має помітний вплив на закарпатську кулінарію.

Постійне міжнародне спілкування, а багатьох випадках і родинні стосунки, сприяли тому, що народні традиції й особливості харчування окремих національностей з'єдналися і стали загальними для всього населення області. Наприклад, такі страви і закуски окремих національностей, як полівки (бульйони), супи, страви з квасолі та грабіл, галушки, страпачки, кремзляки, гомбоаці, кнедли, лечо, гуляш, попірківш, кулена, мамалига, човлент, гурка, ковбаса домашня, сало копчене та багато інших готують у кожній сім'ї.

Дальшого розвитку закарпатська кулінарія набула за роки Радянської влади. Під впливом національних кухонь народів нашої країни вона звично збагатилася. Такі страви, як борщ, розсоленик, окрошка, цельмені, вінегрет, шашлик, страви з морських риб, яких раніше тут не знали, тепер увійшли в щоденне меню закарпатців.

Природні та кліматичні умови дають можливість виробляти в основному у самій області необхідну кількість продукції рослинного і тваринного походження. Гірські райони мають великі можливості для відгодівлі худоби, виробництва молокопродуктів, вирощування картоплі. Низинні райони, де лагідний клімат, мають повний достаток високоякісних овочевих та зернових культур. Закарпаття багате на

фрукти і ягоди. Важливим поповненням продовольчих ресурсів є дари природи: ліси та узгір'я, багаті на гриби, ягоди, дичину, а річки — на рибу. В області створено ряд рибних господарств, які виробляють такі цінні види риби, як форель, короп та інші.

Швидкими темпами розвиваються колективне та індивідуальне городництво і садівництво. В особистих господарствах відгукуються багато свійської птиці, кролів і свиней. Рівноманітність і достаток продуктів і сировини дають можливість готувати необмежений асортимент високоякісних і смачних страв.

Не забуваючи про старовинні звичаї, кулінаря творчість постійно оновлюється і вдосконалюється. Про це дбають талановиті кухарі, кулінари.

Кулінарі тасмниці передаються з роду в рід, з покоління в покоління. Дівчата уже з дитячих років уважно вивчають досвід матерів чи бабусь по приготуванню різних страв, печива, консервуванню. Стаючи дорослою, дівчина вступає у своєрідне змагання з подружками, сусідками, щоб приготувати найсмачніший обід, аднувати гостей шайкрамими стравами. Добрих кухарів знають і шанують у народі. Їх запрошують для приготування страв, печива, кулінарних виробів на весілля або інші сімейні ювілеї і торжества. Бгато висококваліфікованих кухарів і кондитерів працює на підприємствах громадського харчування. Крім підготовки у кулінарних технікумах і училищах, вони збагачують свої знання, працюючи з старшими, досвідченішими майстрами кулінарного мистецтва.

Любов до кулінарного мистецтва і глибокі знання кухарських тасмниці сприяють тому, що акарпатські страви та кондитерські вироби за своїми харчовими і смаковими якостями по праву користуються великою популярністю і відомі далеко за межами області.

Для переважної більшості страв характерне уміле поєднання різних продуктів як тваринного, так і рослинного походження, приготування їх за перевіреними домашніми рецептами і способами кулінарного обробітку.

Характерною рисою закарпатської кухні є простота в наборі продуктів і доступність технології приготування. В ній відсутні делікатесні продукти та цінні траєзи. Приготування їх спрямоване насамперед на забезпечення працездатності і здоров'я людини. Вона базується в основному на продуктах і сировині, що виробляються або виробляються на місці і тому в окремих зонах має свої особливості. Наприклад, у гірських районах переважну більшість страв готують з картоплі, квасолі, кукурудзяного борошна, капусти, грибів, молочних продуктів, бо тут саме їх вистає. У низині переважають страви з пшеничного борошна та різних овочів. Але, разом з тим, усі ці страви готують повсюдно.

Більшість страв готується з продуктів рослинного походження — картоплі, квасолі (боби і лопатки), борошна, грибів, різних овочів, у

першу чергу таких, як помідори, солодкий перець, капуста, морква, кольрабі, цвбуля, зелений горошок, огірки, редька, редиска, зелений салат та інші.

З м'ясних продуктів переважає свинина, птиця, яловичина та баранина.

Велика увага приділяється смаковим якостям страв. Закарпатці люблять гоструваті і запашні страви, тому, готуючи їжу, використовують багато прянощів — чорний і червоний перець (горошок, стручковий, мелотий), кмип, часник та хрін. Майже всі страви ароматизуються свіжою зеленою петрушкою, кропу або селери.

Закарпатська кулінарія багата на різноманітні соуси. Найбільш поширені грибні, томатні і сметанні соуси. Наприклад, основною цінністю такої страви, як крученики мукачівські, є грибний соус, а для попріаща з курчат — сметанний соус.

Закарпатська кулінарія має і свої оригінальні гарніри, такі як рис тушкований по-закарпатськи, торгоня, гарніри з виртоплі, мамалиги тощо.

Значна більшість народних страв має велику дієтичну цінність. Насамперед, це страви з картоплі, квасолі, овочів, борошна, молока та сиру, більшість яких готується на олії, верхньому маслі або й зовсім без жири. Найбільш корисними в дієтичному відношенні є каша з молоком, картопля та квасоля підбівані, зюшка з лопаток, квасолі, поливка куряча, поливка з м'яними галушками, кмипкова поливка, поливка а помідорів, кабачки підбівані, киселиці фруктова, мамалига, банош, галушки з сиром або з капустию, гомбонці з сиру, гудуші з кукурудзяною крупою, салат «Здоров'я», салат з цвітної капусти, салат «Осінь», яблука запечені, циберець та багато лікувальних напоїв, зокрема — чай липовий, шипшинний, кмипковий, з м'яти, напої «Здоров'я», «Ромашка», «Медок», відвар із звіробую та інші.

Народна кулінаря мудрість враховує і основні вимоги щодо раціонального харчування людини. Складаючи меню й готуючи їжу, господині дбають про те, щоб їжа містила всі необхідні для організму людини поживні речовини — білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні солі, а також потрібні калорії. Для цього вони вміло проводять набір продуктів, а слідки, обиді й вечері комблектують так, щоб страви в них якомога рідше повторювалися.

Люблять закарпатці й солодощі, бо вони доповнюють харчову цінність обіду і прикрашають його, а тому приготуванню солодких страв надається велика увага. Найбільш поширеніми є страви з вершків, яєць, сиру, меду та фруктів.

Дбають закарпатські господині і про харчування своїх сімей взимку. Щоб не залишитися у цей період без плодів, ягід та овочів, вони заготовляють і переробляють їх для довгого зберігання шляхом консервування, засолювання, квашення, сушіння тощо. Тим домогос-

подарнам, які ще не вміють правильно зробити заготовки про запас, ця книжка допоможе розділом «Домашні заготовки».

Крім цього, у книжці вміщено близько 700 рецептів найбільш поширених страв, виробів і напоїв з анкладом раціональних технологічних способів приготування їх. Більшість з них готують із продуктів рослинного походження, без м'яса, або з незначною його кількістю.

В книзі подані рецепти стародавніх страв і кулінарних виробів занарнатеьких домогосподарок та нові рецепти, розроблені нрарцями кулінарними підприємств громадського харчування Закарпатської області і затверджені обласними кулінарними радами.

Кількість продуктів у рецептах визначена на одну порцію або на одну штуку, ця на один кілограм і є приблизною, бо кожна сім'я, навіть окремі члени її, мають свої вимоги щодо калорійності, жириності страв, до їх смакових якостей.

Продукти для приготування страв наведені вагою бруцто. Тому ножна господарка повинна підходити до приготування страв творчо, враховуючи ці вимоги і при необхідності змінюючи децю в рецептах.

Для зручності у вимірюванні продуктів при приготуванні страв у книжці вміщено таблицю порівняння маси деяких продуктів, тобто вказується, скільки грамів продукту вміщується у чайній та столовій ложці, у скляниці.

А щоб знати приблизну щоденну потребу продуктів для сім'ї, для цього в книжці вміщено таблицю про набір продуктів, який рекомендується для однієї людини на добу.

Книжка допоможе цювати знання про добову потребу людського організму у калоріях і про калорійність окремих продуктів, про вміст поживних речовин в окремих продуктах, про харчову цінність страв та кулінарних виробів, добову потребу людського організму в основних вітамінах і про вміст цих вітамінів в окремих продуктах.



## ОСНОВНІ СПОСОБИ ПРИГОТУВАННЯ ЇЖИ

У процесі свого багатовікового еволюційного розвитку людина виробила чимало способів приготування їжі: від споживання продуктів у сирому вигляді до обробки їх інфрачервоними променями і застосування біохімічних та інших способів.

І все ж основними способами приготування продуктів для їх споживання залишались холодна і теплова обробка.

### Холодна обробка

Основною метою холодної обробки продуктів є видалення неїстівної частини продукту шляхом сортування, промивання й обчищення. До цього процесу входить також нарізання продуктів, подрібнення в одворідну масу, змішування, паяїрування (обкачування сирих виробів у сухарях), змочування а лізоні (яїць або суміші яєць з водою).

Перед приготуванням страв харчові продукти треба старанно промити. Різану зелень, шапель, шинат і цибулю спочатку слід перебрати, потім промити. Картоплю, моркву, петрушину, буряки та інші норенцелоди, перш ніж чистити, треба промити, а потім знову сполоснути. Овочі не слід залишати ядовго у воді, щоб вони не втратили певну частину розчинних поживних речовин і вітамінів. Головні напусти рекомендується занурювати на 3-5 хв у підсолену воду, щоб у їжу не потрапила гусіаь. Обчищаючи картоплю та норенцелоди, треба зрізувати якомога товщий верхній шар. Додержання цього правила має особливо велике значення для картоплі, від шкіркою якої містять-

ся більше вітамінів, ніж у її серцевині. Проте з порослої та позеленілої картоплі треба зрізати тогастіший шар, а нічка добре авріати.

Усі продукти треба різати гострим ножем з неіржаваючої сталі на дерев'яній дошці. Добре мати окремі дошки та ножі для овочів, м'яса і риби.

Обчищати, промивати і особливо нарізати продукти треба безпосередньо перед тепловою обробкою, а не заздалегідь, щоб запобігти втраті вітамінів і зберегти продукти від авірення.

Морожені м'ясо, птицю та рибу треба розморожувати поступово, щоб продукти зберегли свою соковитість.

### Теплова обробка

Це — основний спосіб у кулінарній технології приготування їжі. Найчастіше вона є завершальним етапом. У процесі теплової обробки продукти розм'якшуються, набувають приємного смаку і аромату, що значною мірою впливає на виділення травних соків і тим самим сприяє кращому засвоєнню їжі.

Значення теплової обробки продуктів велике і в тому, що вона астеруає страву, бо висока температура абиває більшу частину мікроорганізмів.

Проте внаслідок надмірної теплової обробки продукти атрачають значну частину вітамінів і ароматичних речовин, тому смак і запах їх дуже змінюється.

Приготовлену їжу треба подавати до столу якнайшвидше після приготування і я в якому разі не піддавати повторному частому і тривалому розігріванню до високих температур (100—120 °С).

Під час теплової обробки сирий продукт або одразу піддають дії високої температури, або повільним підігріванням поступово доводять до бажаної температури.

Теплова обробка сприяє кращому засвоєнню більшості жирів. У нудінарній практиці існую багато способів теплової обробки продуктів. Основним а них є **варіння** і **смаження**. Крім цього, є ряд допоміжних способів, таких як тушкування, припускання, пасерування та ошпарювання або бланшування.

**Варіння** найбільш надійний спосіб теплової обробки продуктів. Воно майже завжди абезпечує проігрівання продукту до 100 °С, що я завжди можливо під час смаження.

Для прискорення варіння я відіриваєтьа громадського харчування застосовують аавтоклави, а яких підтримується температура 120—130 °С і підвищений тиск.

Існує кілька способів варіння. Продукти можна варити у великій кількості рідини (воді, бульйоні, молоці), коли рідина повністю покриває продукти і у воду переходить значна кількість поживних речовин. Варять продукти також у малій кількості рідини, у власному

соку і на парі. В деяких випадках варять продукти при зниженій температурі на водяній бані. Для цього посуд із стравою кладуть у більший, а киплячою водою. Так готують яєчну кашку, нудинги, омлетів, яєчно-масляні соуси та дієтичні страви.

Варіння продуктів треба починати на великому вогні, довести до кипіння а потім варити на малому вогні. Якщо треба авріати з продуктів більше смакових, ароматичних і поживних речовин, їх праце нарізати на невеликі куски. Якщо треба, щоб продукти, пашани, зберегли максимальну соковитість, їх кладуть у киплячу воду ненаварюваним.

Зварені на парі продукти майже повністю аберігають свій склад, але при цьому значною мірою руйнуються вітамін С, бо я продукти діє кисень. Вітамін С руйнується і тоді, коли овочі, особливо листяні, ааряться в посуді з пошкодженою емаллю або в залізних посудинах.

**Припускання.** Варіння а малій кількості рідини, або у власному соку, коли рідина не покриває продукт повністю, називається припусканням.

**Тушкування.** Припускання продукту з припосами і приправами називається тушкуванням. Щоб надати продукту особливого смаку і помякшити жорсткі продукти, їх часто обсмажують, а потім тушують. При обсмажуванні продуктів абувають своєрідного смаку, але до готовності не доводиться. Внаслідок тушкування багато продуктів, що не розм'якшуються під час смаження, доводяться до готовності. Овочі, що містять аелну кількість води, тушують без додавання води.

**Бланшування.** Короткочасне ошпарювання продукту окропом або паром перед його дальньою обробкою називається бланшуванням. Метою бланшування є полегшення механічного обчищення продукту (ошпарювання поросят, субпродуктів, асетрової риби тощо), анищення мікроорганізмів на поверхні продуктів та руйнування кисловальних ферментів, що сприяють потемнінню обчищених овочів і фруктів, і ряд інших небажаних явищ.

**Пасерування** — короткочасне обсмажування продукту а жиром або без нього перед наступною тепловою обробкою. Пасерують ароматичне норіння, цибулю, томат, пшеничне борошно. Внаслідок пасерування томату й моркви в жир переходять барвні речовини. Пасеруванням цибулі аидальється гострий її смак, а з пшеничного борошна — сирий запах і воно набуває приємного аромату.

**Смаження.** Найбільш поширений прийом приготування гарячих страв і кулінарних виробів — смаження продуктів та сковороді або а іншому посуді з невеликою кількістю жиру (5—10 % від ваги продукту). Смажать продукти також повністю зануреними в добре нагрітий жир, тобто у фритюрі, на відірному вогні (на розжі, рещіті) або в духовці.

Під час смаження продукт нагрівають з жиром без додавання рідини. Жир захищає продукт від пригорання, забезпечує рівномірне нагрівання, поліпшує смак страви й підвищує її калорійність.

Нагрівають жир, як правило, до температури не вище 180 °С, щоб не допустити його руйнування, втрату смакових якостей та поживної цінності. Особливо це стосується рослинних жирів, які мають нижчу температуру нагрівання.

Перед початком смаження продукти або яєнівфабрикати треба солити. Смажити треба завжди в добре розігрітому жирі, бо білки на поверхні продукту швидко зсідуються і яє дають втінати а його соку. Під час смаження продукту треба перевертати лопатною або виделюю. Продукта, смажені у фритурі, треба покласти аж сито і дати стекти жиrowі. Подавати їх треба гарячими. Правильно засмажений продукт має рівномірну рум'яну кісточку, приємний смак і аромат.

### БІОХІМІЧНІ СПОСОБИ ОБРОБКИ ПРОДУКТІВ

Для приготування їжі застосовують ряд біохімічних способів, спрямованих на поліпшення якості харчових продуктів, підвищення їх засвоюваності. В першу чергу — це застосування мікроорганізмів, під впливом яких відбуваються бажані хімічні зміни в харчових продуктах. Мікроорганізмами, спеціально внесені в продукт людиною, розпунюють його структуру, створюють нові смакові й ароматичні властивості.

Найбільш поширеним біохімічним способом є використання дріжджів, які застосовуються для випікання пирога, булочок, хліба та інших виробів з тіста.

Застосування відповідних культур молочно-кислих бактерій відіграє основну роль у виробництві молочно-кислих продуктів, сиру, аерожного масла.

У виробництві харчових продуктів застосовуються й інші способи обробки — засолювання й мочення м'яса, риби, сушіння фруктів, грибів, маринування й консервування овочів, фруктів та деякі інші.

### Якість їжі

Як і будь-яке інше мистецтво, кулінарія вимагає понинанки, здібностей і наполегливої праці. В кулінарному мистецтві, поряд з харчовою цінністю, головним показником їжі є її смак.

Смакові відчуття і смакова пам'ять — природжені якості людини, але вони набуваються і практичною. Домашня господиня і кухар з часом мають добрі смакові відчуття і досягають високого рівня досконалості в оцінці якості їжі. За гарантером діяльності вони повинні

вміти добре дегустувати їжу й визначати її смак. Своєчасне визначення смаку як у процесі приготування страв, так і в момент їх готовності, а також вправлення смаку в міру потреби відіграє вирішальну роль для забезпечення високої якості страв.

Найточнішу відповідь про доброякісність продукту або страви дає хімічний аналіз, а при визначенні смакових показників якості — тільки органолептичний вивід, тобто за допомогою органів чуттів людини.

Смакові відчуття людини вчені-фізіологи поділяють на чотири основні категорії: солодке, солоне, гірке та кисле, але у природі існує ряд відтінків цих чотирьох смакових категорій.

Щоб їжа відповідала смаковим потребам людини, готуючи її, треба куштувати під час усіх найбільш відповідальних операцій приготування — змішування, заправлення й визначення готовності, але треба уникати багаторазових куштувань під час одного й того ж процесу. Перше куштування дає найповніше й найяскравіше відчуття смаку.

Температура продукту також дуже впливає на смакові відчуття. В замороженому або надто гарячому продукті смак трохи пригдженний, згладженій, тому кожний продукт має оптимальну температуру куштування. Солодий і кислий смак дужче відчувається в холодній страві, ніж у гарячій. Смак солі відчувається значно слабше в жареному продукті. Готуючи їжу, треба пам'ятати правило — краще недосолити, ніж пересолити.

Важливим відчуттям людини для визначення якості їжі є нюх. За допомогою нюхових відчуттів визначають не тільки запах їжі, але й її доброякісність, бо майже всі недоброякісні продукти мають неприємний запах. Щоб не допустити випадків приготування їжі з недоброякісних продуктів, або споживання зіпсованих страв, треба спочатку нюхати їх.

Однією з важливих умов нормальної та бездоганної роботи органів чуття є фізичне здоров'я людини. Негативно впливає на тонкість відчуття алкоголь і нуриння. Людина, яка зловживає алкоголем і багато курить, не може смачно приготувати їжу і не може бути добрим кухарем.

Готуючи страви, треба звертати увагу не тільки на її смак, але й на зовнішній вигляд. Гарно оформлена стравя збуджує апетит, зосереджує увагу людини на їжі й поліпшує засвоєння її.

Правильне зберігання харчових продуктів має велике значення для приготування якісних страв. Такі продукти, як м'ясо, риба, молоко, свіжа зелень, фрукти швидко псується і втрачають при цьому нормальний колір, запах і смак. Найкращим засобом зберігання продуктів є холод. Зберігання продуктів у холодильнику значно поліпшує приготування їжі.

З поліпшенням добробуту і житлових умов нашого народу підвищуються й вимоги до гігієни та культури харчування.

Сучасна кухня повинна повністю відповідати своєму призначенню. Зараз звертається більше уваги приміщенню кухні, як за розмірами, так і за естетичним оформленням та гігієнічними умовами. Кухні стають просторішими, вони обладнані необхідним устаткуванням та спеціальними меблями, створюються більш сиритативні умови для дотримання в ній бездоганної чистоти та порядку.

В сучасній кухні стіни, зокрема в тих місцях, де м'яють посуд, чистять продукти, варять їжу, повинні бути облицьовані глазурованою плиткою. Підлогу кухні треба покривати лінолеумом або пластиком світлих кольорів.

Оснащеність кухні необхідними обладнаннями і раціональне розміщення його прискорює і полегшує працю домашніх господарок і створює відповідний комфорт.

Кухня повинна бути оснащена як мінімум плитою, мийкою або раковиною, кухонним робочим столом-шафою, холодильником, кухонними шафами для зберігання посуду, інвентаря, начиння та сухих продуктів. Якщо кухня виконує і роль їдальні, потрібні ще й стільці-табуретки та звичайний стіл.

Краще, щоб мийка, робочий стіл, плита були розміщені в один ряд, на рівній висоті і мали одну загальну поверхню.

Дуже добре, якщо над плитою встановлено повітроочишувач для витягування повітря та запахів із кухні.

Поруч з мийкою або над мийкою бажано установити сушку для вимитого посуду.

У шафі над мийкою доцільно мати відділення для збирання харчових відходів та відділення для зберігання прибирального інвентаря.

Для полегшення та прискорення праці домогосподарок на кухні треба мати різні зручні інструменти, але найменше — м'ясорубку, шаткіанцю, млинець для змелювання кави, перцю, горіхів, маку, соковижималку, соковарку, кавоварку, міксер, вагу тощо.

Для обробки продуктів та приготування їжі на кухні не обійтись без такого начиння, як:

- ножі кухонні різних розмірів,
- ящик для відкривання консервів,
- дошки дерев'яні для розробки м'яса, риби, овочів,
- дошка велика для тіста та качалка,
- тертки різні,
- молоток для відбивання м'яса,
- ложка гарнірна,
- ступка з товчачиком,
- банки для зберігання сухих продуктів,

- банки для зберігання спецій,
- сито волосяне,
- ситечко для проціджування кави, чаю, бульйону, соусів,
- формочки-впілки для аяробів з тіста,
- форми для желе та кремів,
- друшляк,
- шумівка,
- каструлі емальовані та алюмінієві для приготування перших і других страв,
- сотейник (шязька каструля з товстого металу),
- різні сновороди,
- казанок для відварювання риби,
- гусятниця для обжарювання птиці і м'яса,
- чайник,
- кофейник,
- лист без бортика для випікання пирогів,
- лист з бортиком для випікання пиріжків та ін.,
- лист емальований,
- тази різні.

Для подавання страв, напоїв та десертів на кухню треба мати: тарілки глибокі, тарілки мілкі, тарілки закусочні, пиріжкові, тарілі круглу, тарілі овальну, миску супову, салатівки, осередничі, соусяниці, цукерниці, сільнички, гірчичниці, ааян для кофину, кремю та масла.

Традиційним для закарпатців є керамічний посуд — горшочки, миски, тарілки, кувлі тощо.

Щоб подати на стіл гарячі та холодні напої, на кухні треба мати чашки з блюдцями, чайник, цукерницю, десертні тарілки та посуд для подавання молока, масла вершкового. Для подавання кави треба мати малі чашки з блюдцями місткістю 100 г та кофейник. Для подавання на стіл води та соків треба мати графин і склянки.

Для сервірування обіднього столу потрібна й столова близна — скатерки, серветки та рушники для витирання посуду та прибирання столів. Найкращою тканиною для столової близни є лляне полотно. Ця тканина міцна, добре вереться і має привабливий вигляд.

Обідній стіл рекомендується застелити білими випрасуванними скатерками і серветками. Для чайного столу підходять кольорові скатерки й серветки. Стіл для сніданку прикрашає світлі картати або смугасті скатерки.

Готуючи святковий стіл до урочистого обіду або вечері, закарпатці застеляють його традиційними вишиваними скатерками й серветками.

Для сучасної культурної людини важливою є і культура харчування. Воно не є природженою і не є дуже складною справою, хоч і вимагає постійного самовиховання і самоконтролю.



Культуру харчування треба наполегливо прищеплювати людині вже з дитячих років, і вона набувається з часом.

Елементами культури харчування є чистота і порядок у квартирі, зокрема на кухні, чистий і застелений стіл, відповідний посуд та набір посуду, виделок, ложок, вмішня корястуватися столовими приборами, вміння гарно їсти тощо.

Важливим елементом у культурі харчування є вміння сервірування обіднього столу. Правильно й гарно сервірований стіл створює добрий настрій, збуджує апетит.

Обідній стіл накривають добре випрасуваною білою скатеркою так, щоб середня складка її проходила через центр столу.

Стіл має бути широким і зручним, щоб на ньому можна було розставити все, що потрібно. Між стільцями повинно бути досить вільного місця, щоб не було тісно особам, які сидітимуть за ним.

Сервірувати стіл рекомендується однаковим посудом і приборами.

На застелений скатеркою стіл на кожну особу ставлять мілку тарілку. На неї можна покласти ще й закусок. Ліворуч мілкої тарілки кладуть піржочку для хліба, піржочок тощо. Виделки кладуть ліворуч від мілкої тарілки зубцями догори, ножі — з правого боку лезом до тарілки, а вилки кладуть ложкою заглибленням догори. Склянку або фужер для води чи соку ставлять за мілкою тарілкою.

В центрі стола ставлять блюдо або тарілки з закусками. На столі завжди мають бути прибор для спецій (солі, перцю, гірчиці) та серветки. Паперові серветки кладуть у спеціальну підставку. Прикрасою святкового столу є вази з фруктами та квітами.

**Правила поведінки за столом радять:**

— сидіти за столом треба спокійно, прямо, не піднімати підборіддя руками, не спиратися ліктями на стіл;

— не слід тягнути руки через стіл;

— перед початком їди побажати сидячим за столом особам «смачного»;

— коли їдять, то ніж тримають у правій, а виделку — в лівій руці. Якщо страву їдять без ножа (галушки, вареники), то виделку беруть у праву руку;

— під час їди треба стримуватися від зайвих балачок та сміху, не дзвеніти виделками чи ложками;

— не треба брати ніж у рот, щоб не порізати язик і губи;

— розмовляючи їжу, не жвакати;

— під час їди серветку з тканини треба розгорнути і покласти на коліна, щоб захистити костюм від крапель та крихіток;

— суши не доїдають до кінця, щоб не треба було нахилити тарілку;

— суп їдять, зачерпнувши ложкою від себе;

— набирати суп в ложку треба стільки, щоб він не стікав у тарілку;

— якщо суп гарячий, його не слід помішувати ложкою, а краще почекати, поки він трохи охолоне;

— закінчивши їду, ніж і виделку кладуть на тарілку ручками вправо. Це означає, що тарілку можна забрати; залишки їжі, що застрягли в зубах, видаляють зубочисткою (але не за столом);

хліб треба брати з хлібниці рукою, а не виделкою; намащувати хліб маслом прямо а масляни не рекомендується.

Треба спочатку покласти собі масло на тарілку;

не слід набирати багато їди в рот — це негарно і завжди брати участь в розмові;

не можна впаплювати кісточку від фруктів або малі кістки з м'яса прямо на тарілку; кістку спочатку треба покласти на ложку або виделку і потім уже у блюде або мілку тарілку;

під час їди ніколи не слід курити. Курити за столом можна, коли вже пізно не їсть і то тільки з дозволу присутніх;

встаючи з-за столу, треба подякувати за смачні страви.

Після їди стіл треба прибрати, почитати, посуд та столові прибори вимити, висушити і розкласти по місцях, а приміщення підмести й провітрити.

## РЕЖИМ ХАРЧУВАННЯ

Правильний режим харчування сприяє підвищенню працездатності людини і безумовно є важливою умовою нормальної діяльності шлунково-кишкового тракту.

Важливо не тільки вживати з їжею повноцінні речовини у потрібних пропорціях, але й своєчасно приймати їжу протягом дня. Харчування людини в різні години призводить до розладу діяльності травних залоз.

Дослідження показали, що для дорослої здорової людини найдоцільнішим є чотириразове приймання їжі, але як мінімум — триразове. При триразовому харчуванні їжу треба розподіляти так: на сніданок 30 % добової норми калорій, на обід — 45 — 50 % і на вечерю 20—25 %. Снідати треба перед початком роботи. Калорійність обіду має становити близько половини всього добового раціону. При чотириразовому харчуванні на сніданок дають 25 %, на другий сніданок або полудень — 10 %, обід — 45 %, вечерю — 20 % добової норми калорій.

Режим харчування людини треба пов'язувати з режимом робочого дня. Продукти харчування, залежно від режиму робочого дня, треба розподіляти так, щоб їжа, багата на білок (м'ясо, риба, бобові),

приймалася у період найбільш активної діяльності. Під час сну процеси травлення уповільнюються, тому і приймання білкової їжі перед сном, природно, може призвести до гіршої її засвоюваності.

Для хворих людей, особливо в період одужування, рекомендується 5—6-разове приймання їжі. Особливо важливу роль має правильний режим харчування для людей розумової праці з напруженою нервовою діяльністю. Для них приймання їжі має бути через певні проміжки і в певних кількостях, але її калорійність не повинна бути високою — не більше 3000 калорій.

Рациональне харчування треба організувати так, щоб після приймання їжі людина почувала себе задоволеною й ситою, могла спокійно працювати, не думаючи про їжу.

Дотримання правильного режиму харчування залежить від набору продуктів і від уміння скласти меню так, щоб одні й ті ж страви повторювалися якомога рідше. При цьому треба враховувати, в яких саме продуктах і в якій кількості має потребу той чи інший член сім'ї — залежно від виконуваної роботи та віку.

Люди, що займаються важкою фізичною працею, треба готувати їжу в більших кількостях. Для маленьких дітей рекомендується готувати легкі дитячі страви.

Свіданок має бути ситим, але помірним. Вранці рекомендується подавати до столу шинку, сосиски, сардельки, сир, яйця варені, масло вершкове, каші з молоком і маслом, яєчно натуральну або з шинкою, джем, хліб, чай, каву, молоко.

На полудень, тобто через 3—4 години рекомендується давати одну гарячу овочеву страву, бутерброди, чай або каву.

Обід, як правило, складається з чотирьох компонентів, тобто з холодної закуски, супу, м'ясної або рибної гарячої страви та десерту. На початку обіду рекомендується подати закуску — салат, кусок оселедця з цибулею, вінегрет і т. п. Першою гарячою стравою можуть бути різні супи, поливки (бульйони), борщі. Після супу подають м'ясо, рибу, овочеву, смажену або тушковану гарячу страву з гарніром. На десерт — компоти, тістечко або солодкий піріг, чай, чорну каву та фрукти.

Вечеряти треба не пізніше, ніж за 2—3 години до сну. Вечеря завжди має бути легкою. На вечерю рекомендується подавати свіжі натуральні овочі або салати, картоплю відварену або картоплю пюре, кулецу або млинці зі свіжим сиром, омлет, запікайки із сиру, сметану, кефір, ряжанку, фруктові соки та ін.

В організації рационального харчування велике значення має правильне чергування страв протягом дня і тижня. Тому рекомендується обдумувати і планувати меню на день і на тиждень. Складаючи меню, треба стежити за чергуванням продуктів і страв. Щоб заплановане меню дотримувалось, треба заздалегідь закласти необхідні продукти.



## САЛАТИ І ЗАКУСКИ

У рациональному харчуванні людини важливе значення мають страви з овочів та зелені, особливо ті, що готуються без теплової обробки, у вигляді салатів.

Цінність салатів із сирих і варених овочів визначається вмістом у них вітамінів, мінеральних солей, вуглеводів і благотворним впливом їх на процес травлення.

Овочі є майже єдиним джерелом вітаміну С і значною мірою задовольняють потребу людини у вітаміні А за рахунок каротину, що міститься в моркві та інших овочах. Багаті на вітаміни перець свіжий солодкий, помідори, капуста, шавель, шпинат, зелень петрушки, кропу, цибуля зелена, картопля та інші овочі.

В овочах містяться багато мінеральних речовин — солі кальцію, фосфору, заліза, натрію, необхідних для життєдіяльності організму.

Важливе значення мають ароматичні й барвні речовини, що містяться в овочах, бо вони надають стравам смаку і своїм привабливим виглядом збуджують апетит.

Особливо необхідні страви з овочів і зелені в раціоні харчування літніх людей. Клітковина, що міститься в овочевих стравах, сприяє виведенню з організму холестерину і рівномірному переміщенню їжі в шлунку.

Холодні страви і закуски а м'яса, птиці, субпродуктів, риби, яєць та сиру ціллі тим, що вони багаті на білки та жири і підвищують калорійність сніданку чи обіду, доповнюють раціон необхідними харчовими речовинами.

Завдяки тому, що до складу більшості закусок входять соуси, заправки, солінки, мариновані овочі, гриби, вони сприяють збудженню апетиту і кращому засвоєнню їжі.

Готуючи холодні закуски, велику увагу слід звернути на їх оформлення. Для цього використовують не тільки продукти, що входять до складу закуски, але й різноманітну зелень, свіжі овочі (огірки, помідори, перець, цибулю та ін.). В цьому неمالоважну роль відіграють пристосування та інвентар для подачі закусок.

Закарпатські кулінарії багата на смачні й оригінальні гарячі закуски, серед яких найбільш поширеними є різні перекальти, гурни, ковбаски, закуски з сиру, субпродуктів та грибів.

#### Салат полонинський

Свіжі помідори і огірки нарізають кружальцями. Білоголовку свіжої капусти і свіжий очинений солодкий перець шаткують соломкою, а зелену цибулю дрібно каріають. Капусту перетирають з сіллю, сік зливають.

Відготовлені овочі, крім помідорів, перемішують, заправляють оцтом, цукром, олією, додають нарізані помідори, посипають чорним мелотим перцем і залишають на деякий час, щоб овочі промаринувалися.

Готовий салат укладають гіркою в салатник і прикрашають зеленою цибулею.

Витрати продуктів на одну порцію: капуста білоголова 46 г, помідори 30 г, огірки 20 г, перець солодкий 20 г, цибуля зелена 12 г, оцет 9-ти процентний 3 г, перець чорний мелотий 0,02 г, сіль 2 г, цукор-пісок 1 г, олія 10 г.

#### Салат з огірок по-закарпатськи

Свіжі огірки очищають, шаткують і дають їм постояти близько 30 хвилин. Потім додають цукор, сіль, оцет і ще раз дають огіркам постояти.

Подаючи на стіл, огірки заправляють свіжою олією, укладають у салатник гіркою і посипають чорним та червоним мелотим перцем.

Витрати продуктів на одну порцію: огірки свіжі 112 г, оцет 9-ти процентний 5 г, олія 5 г, сіль 2 г, цукор 1 г, перець чорний мелотий 0,02 г, перець червоний мелотий 0,02 г.

#### Салат зелений по-закарпатськи

Головки зеленого салату очищають, добре промивають, розрізають на четвертинки, кладуть у глибоку миску, солять і закривають на кілька хвилин. Потім з салату видаляють сік і зливають його.

Відкритий салат знову кладуть у миску і заправляють салаткою заправкою. Спосіб приготування ікої описано в розділі «Соуси». Олію в заправці для салатів можна замінити сметаною.

Подаючи на стіл, готовий салат укладають у салатник гіркою. Витрати продуктів на одну порцію: салат зелений 116 г, заправка для салатів 25 г, сіль 2 г.

#### Салат із свіжої капусти з майонезом

Білоголовку капусту дрібно шаткують, перетирають з сіллю до виділення соку. Сік видавлюють і зливають, а капусту заправляють оцтом та цукром.

Відготовлену капусту змішують з дрібно нарізаними морквою, цибулею і тертим часником, залишаючи для маринування ка 1—1,5 години.

Перед подачею капусту заправляють майонезом, укладають гіркою в салатник і оздоблюють гілкою свіжої петрушки.

Витрати продуктів на одну порцію: капуста білоголова 95 г, сіль 2 г, цибули 12 г, морква 10 г, оцет 9-ти процентний 2 г, цукор-пісок 2 г, часник 2 г, майонез 25 г.

#### Салат мукачівський<sup>1</sup>

Білоголовку капусту шаткують соломкою, очищену цибулю нарізають пікльцями, з'єднують з капустою, солять, посипають чорним мелотим перцем, заправляють олією, оцтом та цукром, добре перемішують і залишають на 15—20 хвилин.

Потім додають нарізану соломкою твердокопчену або вапакочену ковбасу, зелений консервований горошок, поливають майонезом, ще раз добре перемішують.

Перед подачею на стіл салат укладають у салатник гіркою.

Витрати продуктів на одну порцію: капуста білоголова 100 г, ковбаса твердокопчена або піквопчена 20 г, горошок зелений консервований 15 г, цибуля 5 г, олія 3 г, оцет 9-ти процентний 3 г, цукор-пісок 2 г, майонез 7 г, сіль 3 г, перець чорний мелотий 0,02 г.

#### Салат закарпатський

Варені картоплю і моркву та свіжі яблука очищають від шкірки. Горінь петрушки очищають, каріають дрібними кубиками і відварюють.

Картоплю, моркву, солоні огірки та яблука нарізають дрібними кубиками, змішують з петрушкою, зеленим горошком, додають

<sup>1</sup> Мукачеве — райцентр Закарпатської області.

цукор, столове вино, частину майонезу, содять і все добре перемішують.

Подаючі на стіл, салат укладають гіркою у салатник і поливають рідкою майонезу.

Витрати продуктів на одну порцію: картопля 28 г, морква 19 г, петрушка (корінь) 7 г, яблука свіжі 14 г, огірки солоні 19 г, цукор 1 г, вино столове 4 г, майонез 20 г.

#### Салат верховинський

Відварену картоплю, круто зварене яйце та солоні огірки нарізають кубиками.

Сир твердий натирають на тертці, з'єднують з картоплею, яйцем та огірками, додають сіль, чорний мелотий перець, заправляють майонезом і все добре перемішують.

Подаючи на стіл, салат укладають у салатник гіркою і поливають дрібно вивізяною зеленою цибулею.

Витрати продуктів на одну порцію: картопля 71 г, яйце 1/4 шт., огірки солоні 33 г, сир твердий 20 г, майонез 40 г, сіль 2 г, перець чорний мелотий 0,02 г, цибуля зелена 3 г.

#### Салат ужгородський

Поміті стручки солодкого перцю, з яких видалена серцевина а яасіями, нарізають соломкою. З яблука видаляють насіннєве гніздо і вивізяють часточками. Почищену цибулю нарізають півкружальцями. Всі підготовлені компоненти перемішують, заправляють салатною заправкою і залишають на 15 хвилин.

Заправу для салатів готують з суміші олії й оцту, додаючи сіль, цукор та чорний мелотий перець.

Готовий салат укладають гіркою у салатник і прикрашають компонентами, що входять в салат.

Витрати продуктів на одну порцію: перець свіжий солодкий 53 г, цибуля 24 г, яблука 36 г, салатна заправка 20 г. Приготування салатної заправки описано в розділі «Соуси».

#### Салат «Здоров'я»

Картоплю та буряки відварюють у шкірці, охолоджують, очищають, нарізають соломкою й перемішують з почищеними і нарізаними соломкою солоними огірками, цибулею, яблуками та зеленою петрушкою.

Все добре перемішують і заправляють салатною заправкою. Готовий салат укладають гіркою у салатник і прикрашають овочами, які входять у салат.

Витрати продуктів на одну порцію: картопля 30 г, буряки 38 г, яблука свіжі 11 г, огірки солоні 20 г, цибуля 13 г, зелень петрушки 3 г, салатна заправка 15 г. Приготування салатної заправки описано в розділі «Соуси».

#### Салат із редиски

Свіжий сир добре розтирають з сметаною, солять, додають дрібно нарізану зелену цибулю та нарізану скибками редиску і перемішують.

На дно салатника укладають листочки зеленого салату, на них кладуть редиску, змішану з сиром, сметаною і цибулею. Зверху ярикрашають фігурно нарізяною редискою та насіченою зеленою цибулею.

Витрати продуктів на одну порцію: редиска чорна 95 г, салат зелений 17 г, цибуля зелена 13 г, сметана 10 г, сир 20 г, сіль 2 г.

#### Салат сезонний

Помідори й огірки нарізають кружальцями, цибулю — кільцями або півкільцями, свіжий солодкий перець і зелену цибулю шаткують.

Підготовлені овочі змішують, заправляють салатною заправкою, укладають у салатник і зверху прикрашають компонентами, що входять у салат.

Салатну заправу готують, як описано в розділі «Соуси».

Витрати продуктів на одну порцію: помідори 29 г, огірки 31 г, перець солодкий 27 г, цибуля ріпчаста 12 г, цибуля зелена 13 г, салатна заправка 20 г.

#### Салат літній

Помідори нарізають скибочками, огірки — кубиками. Варені морква і буряки теж нарізають кубиками. Підготовлені овочі змішують, додають зелений консервований горошок, частину дрібно нарізаної цибулі, заправляють салатною заправкою або соусом-майонезом.

Салат укладають у салатник і поливають нарізяною зеленою або ріпчастою цибулею.

Витрати продуктів на одну порцію: помідори свіжі 24 г, огірки свіжі 25 г, морква 13 г, буряки 13 г, горошок зелений консервований 15 г, цибуля зелена або ріпчаста 12 г, салатна заправка 20 г або соус-майонез 20 г. Салатну заправу готують, як описано в розділі «Соуси».

### Салат осінній

Білоголовкову капусту нарізають соломкою, перетрають з сіллю, сік зливають. З яблука видаляють насіння та гніздо. З свіжого солодкого перцю видаляють серцевину з насінням. Підготовлені яблука, перець і почищену моркву нарізають соломкою, змішують з капустою, заправляють сметаною, цукром та лимонною кислотою.

Салат укладають у салатник і оформляють зеленню.

Витрати продуктів на одну порцію: капуста білоголова 79 г, яблука свіжі 28 г, морква 13 г, перець свіжий голодкий 13 г, сметана 20 г, цукор 0,2 г, лимонна кислота 0,1 г, зелень 1 г, сіль 2 г.

### Салат зимовий

Зварену у шкiрці й почищену картоплю і солоні огiрки нарізають скибочками, змішують з квашеною капустою, вареною квасолею або консервованою стручковою квасолею, цибулею, нарізаною кільцями або півкільцями і заправляють соусом-майонезом.

Витрати продуктів на одну порцію: картопля 41 г, капуста квашена 29 г, огiрки солоні 11 г, квасоля 5 г або квасоля стручкова консервована 17 г, цибули 12 г, соус-майонез 20 г.

### Салат із стручкової квасолі

Зелену стручкову квасолю (лопатки) очищають, промивають, розрізають на великі кусочками завдовжки 3—4 см і відварюють у підсоленій воді до готовності.

Свіжі огiрки і свіжі помідори нарізають скибочками, цибулю півкільцями. Все добре перемішують і заправляють салатною заправкою.

Підготовлений салат укладають у салатник і прикрашають овочами, що входять у салат.

Витрати продуктів на одну порцію: квасоля стручкова (лопатки) 45 г, помідори свіжі 29 г, огiрки свіжі 26 г, цибуля 6 г, заправка для салатів 20.

### Салат з цвітної капусти

Цвітну капусту старанно очищають і кладуть на 15—20 хвилин у холодну підсолену воду для видалення гусениць.

Підготовлену цвітну капусту варять у підсоленій воді разом з дрібно нарізаним м'якушем лимона протягом 5—8 хвилин. Відварену капусту вибирають з води, охолоджують і розбирають на окремі суцвіття. Укладають у салатник, заправляють олією, змішаною з лимонним соком, посипають дрібно нарізаною цибулею і прикрашають листками зеленого салату та маслинами.

Витрати продуктів на одну порцію: цвітна капуста 194 г, лимон 4 г, олія 5 г, маслина 3 г, зелена цибуля 3 г, сіль 1 г, салат зелений 4 г.

### Салат картопляний по-мукачівськи

Картоплини, заварені у шкiрці, цибулю та свіжі яблука очищають і нарізають дрібними кубиками. Оселедець розробляють на філе без кісток, нарізають внаслідок тоненькими шматочками.

Підготовлені овочі та оселедець з'єднують, солять, додають зелений горошок, чорний мелотий перець, заправляють майонезом і все добре перемішують.

Готовий салат укладають у салатник гіркою і прикрашають зеленню петрушки.

Витрати продуктів на одну порцію: картопля 36 г, цибуля 5 г, яблука свіжі 25 г, зелений горошок консервованій 20 г, оселедець 33 г, майонез 25 г, сіль 2 г, перець чорний мелотий 0,02 г, зелень петрушки 3 г.

### Салат картопляний з грибами

Відварені у шкiрці картоплини та моркву очищають і нарізають дрібними кубиками. До них додають дрібно посічені мариновані гриби та цибулю, нарізану дрібними кубиками, зелений консервованій горошок, чорний мелотий перець, сіль і заправляють половиною підготовленого соусу-майонезу.

Підготовлений салат укладають гіркою у салатник, заправляють рештою соусу-майонезу і прикрашають фігурно карізакою морквою та зеленню петрушки.

Витрати продуктів на одну порцію: картопля 48 г, гриби мариновані 20 г, морква 13 г, цибуля 14 г, зелений горошок консервованій 15 г, майонез 20 г, зелена петрушка 4 г, сіль 2 г.

### Салат із квашеної капусти і грибів

З квашеної капусти видаляють частину соку, додають нарізані кубиками цибулю, солоні або мариновані гриби, заправляють свіжою соняшниковою олією та цукром.

Все добре змішують, укладають у салатник і посипають дрібно карізакою зеленню петрушки.

Витрати продуктів на одну порцію: капуста квашена 71 г, гриби солоні або мариновані 37 г, цибуля 12 г, олія 10 г, цукор 2 г, зелень петрушки 3 г.

### Салат гострий

Перець солодкий маринований з ягідолевою серцевиною і насінням та цибулю нарізають кубиками. Мариновані огірки нарізають скибочками і з'єднують з перцем та цибулею. До них додають горошок зелений консервований, заправивши салатною заправою і розтертим часником, все добре перемішують.

Готовий салат укладають гіркою у салатник і посипають нарізаною зеленою цибулею.

Витрати продуктів на одну порцію: перець солодкий маринований 33 г, огірки мариновані 46 г, цибули 30 г, горошок зелений консервований 30 г, салатна заправка 40 г, часник 1 г, цибуля зелена 2 г.

### Салат «Мрія»

Почищені свіжі огірки, моркву, капусту нарізають соломкою. Ше дрібніше нарізають редиску, зелену цибулю і часник. Все кладуть в емальовану миску і поливають лимонним соком.

З яблук видаляють насіннєве гніздо і нарізають часточками. Нарізані овочі і фрукти перемішують, додають сіль, цукор, перець чорний, сметану, майонез і знову перемішують.

Готовий салат укладають гіркою в салатник і прикрашають дольками яблук.

Витрати продуктів на одну порцію: огірки 25 г, морква 13 г, капуста білоголова 28 г, редиска 16 г, цибуля зелена 13 г, яблуко 14 г, часник 3 г, сметана 7 г, майонез 6 г, сіль 2 г, цукор 2 г, перець чорний мелотий 0,01 г.

### Салат з овочів по-карпатському

Картоплю, нарізану часточками, обсмажують на олії. Нарізані кубиками моркву, петрушку та цибулю пасерують і в кінці пасерування додають нарізані скибочками свіжий солодкий перець і свіжі помідори. Окремо варять розсипчасту кашу з рису або перлової крупи.

Смажену картоплю, пасеровані овочі змішують, додають кашу, трохи бульйону і тушкують до готовності. Подають гарячим.

Витрати продуктів на одну порцію: картопля 100 г, перець свіжий солодкий 100 г, помідори свіжі 50 г, цибуля 25 г, морква 15 г, петрушка (корінь) 40 г, олія 25 г, рис 15 г, або крупа перлова 12 г, сіль 3 г.

### Салат із зеленого горошку

До зеленого консервованого горошку додають натерті на тертці свіжі яблука, дрібно насічену цибулю, цукор, заливають майонезом і все добре перемішують.

Готовий салат укладають у салатник гіркою й оформляють вареним січеним яйцем та свіжим солодким або маршпошаним перцем червоного кольору, нарізаним кільцями.

Витрати продуктів на одну порцію: горошок зелений консервований 52 г, яблука свіжі 20 г, яйце 1/2 шт., майонез 20 г, цукор-пісок 5 г, перець солодкий свіжий або маринований 5 г.

### Салат з картоплі та стручкової квасолі

Зварену картоплю нарізають скибочками, варену свіжу або консервовану стручкову квасолу нарізають часточками, цибулю дрібно шаткують. Все перемішують, солять, поливають майонезом або сметаною і оформляють зеленню.

Витрати продуктів на одну порцію: картопля 55 г, квасоля стручкова свіжа 38 г, або консервована 50 г, цибули 12 г, майонез або сметана 20 г, сіль 2 г.

### Салат із буряків

Зварені у шкірці буряки очищають, натирають на крупній тертці, кладуть у каструлю. Яблуко очищають, видаляють насіннєве гніздо, натирають на крупній тертці і з'єднують з буряками. Зерниста волоських горіхів мелють, додають до буряків, солить і добре перемішують. Одержану масу викладають у салатник гіркою, поливають майонезом й посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

Витрати продуктів на одну порцію: буряки 112 г, яблука 29 г, горіхи волоські 47 г, майонез 30 г, сіль 2 г, зелень петрушки 2 г.

### Перець, фарширований сирковою масою

Свіжий солодкий перець мийть, зрізають плодоніжку і видаляють серцевину з насінням так, щоб не порушилась цілість стручка. Перець носипають сіллю і заповнюють фаршем.

Фарш готують зі свіжого сиру, який змішують з вершковим маслом, додають сіль, перець червоний мелотий, кмип, дрібно нарізану цибулю і все добре перемішують.

Готовий перець подають як холодну закуску на тарілці, вистелений зеленим салатом.

Витрати продуктів на одну порцію: перець свіжий солодкий 67 г. Для фаршу — сир свіжий не нижче 9 % жирності 40 г, масло вершкове 4 г, сіль 3 г, перець червоний мелотий 0,1 г, кмин 0,01 г, цибуля 6 г, салат зелений 7 г.

### Помідори фаршировані

У промитих свіжих помідорах надрізають верхню частину так, щоб утворилася кришка. В нижній частині вибирають частину м'якоти і роблять заглиблення для фаршу.

Помідори зановнюють фаршем, прикривають кришки і від них відходять часточку лимона.

Для фаршу дрібно нарізають зелень петрушки, змішують з нарізанням на дрібні кубики круто завареним яйцем, додають рябну консерву в олії, солять, поєднують чорним мелотим перцем і добре перемишують.

Витрати продуктів на одну порцію: помідори свіжі 142 г, яйце 1 шт., зелень петрушки 4 г, рибна консерва в олії 30 г, перець чорний мелотий 0,02, сіль 2 г.

### Помідори, фаршировані яйцем і сиром

У промитих помідорів зрізають верхіаку з боку плодоніжки, видаляють насіння та сік, а помідори зсередняи солять. Готують фарш, для чого круто заварене яйце подрібнюють, сир твердий натірають ва терті, цибулю, нарізану кубиками, пасерують в олії і все з'єднують. М'ясу заправляють майонезом, додаючи гірчицю та сіль. Підготовленим фаршем наповнюють помідори і подають на тарітках, оформлюючи гілкою зелені.

Витрати продуктів на одну порцію: помідори свіжі 73 г, яйце 1/4 шт., сир твердий 10 г, цибуля 10 г, олія 3 г, соус-майонез 10 г, гірчиця 3 г, сіль 2 г, зелень петрушки або селера 2 г.

### Цвітня кавуста, смажена в яйцях

Головку цвітної кавусти розділяють на окремі суцвітті й варять у ідеолений воді, не прикриваючи кришкою, що сприяє збереженню кольору кавусти.

Зварену до напівготовності кавусту відкладають на сито, дають охолонути, обкачують у борошні, змочують у збитих яйцях і смажать на верхньому маслі з усіх боків до готовності.

Подаючи на стіл гарячу кавусту, прикрашають гілочкою зеленої петрушки. Окремо подають соус-майонез.

Витрати продуктів на одну порцію: кавуста цвіт-на 245 г, яйце 1/2 шт., борошно пшеничне 20 г, масло вершкове 20 г, сіль 2 г, зелень петрушки 3 г, соус-майонез 35 г.

### Закуска овочева хуцька<sup>1</sup>

Відварені картоплю й морква обчищають, нарізають кубиками, додають зелені консервовані горошок, дрібно нарізану цибулю, сіль, чорний мелотий перець і заправляють майонезом.

Промитий свіжий солодкий перець розрізають навпіл, видаляють насіння, заповнюють підготовленою масою і прикрашають піякружальцями вареного яйця.

Витрати продуктів на одну порцію: картопля 43 г, морква 16 г, горошок зелений консервованій 8 г, цибуля 3 г, перець свіжий солодкий 50 г, майонез 13 г, сіль 2 г, перець чорний мелотий 0,02 г, яйце 1/8 шт.

### Закуска з баклажанів по-домашньому

У промитих баклажанах видаляють плодопілку, проколюють яблукою в кількох місцях і запікають у духовці до готовності. Потім баклажани охолоджують, знімають шкірку, м'якоть подрібнюють.

Свіжі помідори промивають і нарізають дрібними кубиками. Цибулю та часник дрібно нарізають. Усі компоненти добре перемишують з баклажанами і заправляють олією, сіллю та чорним мелотим перцем. Приготовлену масу залишають на 20 хвилин в прохолодному місці.

Подаючи на стіл закуску, укладають у салатник гіркою.

Витрати продуктів на одну порцію: баклажани свіжі 55 г, помідори свіжі 47 г, цибуля 12 г, часник 6 г, перець чорний мелотий 0,02 г, сіль 1 г, олія 10 г.

### Биточки з баклажанів

Обчищені баклажани нарізають кружальцями завтовшки 0,5 см, солять і посипають чорним мелотим перцем. Потім кружальця обкачують у борошні, змочують у збитих яйцях, обвалюють у ваіру шальних сухарях і смажать в гарячій олії з обох боків до золотистого кольору. Подають гарячими.

Витрати продуктів на одну порцію: баклажани свіжі 170 г, борошно 10 г, яйця 1/4 шт., сухарі панірвальні 10 г, перець чорний мелотий 0,02 г, сіль 2 г, олія 10 г.

<sup>1</sup> Хуцьк — районцентр Закарпатської області.

### Паштет з квасолі

Попередньо замочену квасоллю варять до готовності. Потім пропускають через м'ясорубку разом з половиною цибулі, пасерованої на олії та другою половиною скрої цибулі. Приготовлену масу солять, заправляють чорним молотим перцем і розтерткм часником, добре перемішують.

Готовий паштет укладають в тарілку гіркою і подають на стіл.

Витрати продуктів на одну порцію: квасоля суха 73 г, цибуля 60 г, олія соняшникова 20 г, сіль 2 г, перець чорний молотий 0,02 г, часник 3 г.

### Жуля з грибів

Вершкове масло розігрівають на сковороді, додають борошно і, постійно помішуючи, смажать 2—3 хвилини до золотистого кольору. Потім повільно доливають гарячу воду або відвар з грибів, швидко розмішують до утворення однорідної маси середньої густоти, слідує кучи, щоб не залягалося грудок.

Попередньо опшварені окропом свіжі білі гриби нарізають дрібними кусочками, з'єднують з підготовленою масою, добре розмішують і варять на малому вогні до готовності грибів. Заправляють оцтом, чорним молотим перцем та кусочком вершкового масла.

Готовий гарячий жуля подають в маленьких тарілочках як гарячу закуску.

Витрати продуктів на одну порцію: гриби свіжі білі 132 г, масло вершкове 15 г, борошно 5 г, перець чорний молотий 0,05 г, сіль 2 г, оцет 1 г, вода або відвар з грибів 30 г.

### Буряки з хрінном

Буряки варять до готовності. Потім обчищають від шкірки, ятакрають на дрібній тертці, з'єднують з дрібно ятертим хрінном, заправляють сіллю, цукром, оцтом і все добре змішують. Залишають на 1—2 години, щоб буряки промаринувалися.

Готові буряки перекладають у скляні банки, щільно закривають і зберігають в холодному місці.

Подають на стіл у малих салатницях до м'ясних страй.

Витрати продуктів на 1 кг буряків з хрінном: буряки 960 г, хрін 156 г, цукор 50 г, оцет 9-ти процентний 50 г, сіль 5 г

### Закуска із сиру по-верховинськи

Твердий сир дрібно натирають, додають карізанний дрібнячкими кубиками нечний білок, зелені консервовані горошок, вершкове масло, дрібно нарізаний хрін, сметану, сіль, чорний молотий перець.

заправляють майонезом і добре перемішують до утворення однорідної густої маси.

Підготовлену масу укладають у салатницю гіркою і прикрашають нарізаними нечними жовтками та зеленню петрушки.

Витрати продуктів на одну порцію: сир 65 г, горошок зелений консервованый 46 г, масло вершкове 10 г, яйце 1/4 шт., сметана 20 г, хрін 2 г, сіль 2 г, перець чорний молотий 0,02 г, майонез 20 г, зелень петрушки 3 г.

### Закуска із сиру по-ужгородськи

Свіжий коров'ячий сир пропускають крізь м'ясорубку разом з часником та вершковим маслом. Потім додають сметану, помолоті волоські горіхи, посічену зелень цибулі або петрушки, сік лимона, сіль та чорний молотий перець і добре перемішують до утворення однорідної маси.

Готову закуску укладають гіркою у салатницю або в тарілку і оформляють кружальцями червоного свіжого перцю або редиски, свіжках помідорів.

Витрати продуктів для приготування 1 кг закуски: сир свіжий коров'ячий 758 г, часник 38 г, масло вершкове 50 г, сметана 100 г, зелень 52 г, зерно волоських горіхів 20 г, сік лимоний 20 г, сіль 5 г, перець чорний молотий 0,1 г, овочі для оформлення 10 г.

### Закуска із сиру (яєрат)

Свіжий сир протирають через сито, додають вершкове масло, дрібно нарізану цибулю, червоний молотий перець, розтертий кмин та сіль і добре перемішують до утворення однорідної маси.

Використовують закуску в основному для приготування бутербродів.

Витрати продуктів для приготування 1 кг закуски: сир свіжий коров'ячий 750 г, масло 170 г, цибулі 120 г, перець червоний молотий 5 г, кмин 5 г, сіль 10 г.

### Закуска із сиру пікантна

Твердий сир дрібно натирають, додають дрібно посічене круто заварене яйце і дрібно нарізану цибулю, солять, заправляють майонезом і все добре перемішують до утворення однорідної в'язкої маси.

Готову закуску укладають у салатницю гіркою і подають як холодну закуску.

Витрати продуктів на одну порцію: сир 64 г, яйце 1/4 шт., цибулі 12 г, майонез 20 г, сіль 2 г.



### Батончики із сир

В протертий свіжий сир додають манву крупу, розтертий з цукром яєчний жовток, дрібно натерту моркву, ізюм і сіль. Потім усе добре перемішують і вводять збиті яєчні білки. З підготовленої маси формують батончики, по 2 шт. на порцію, змочують у збитому яйці, обкачують у борошні й обсмажують у добре розігрітому жирі до появи на поверхні батончиків рум'яного кольору.

Готові батончики подають гарячими. Окремо до батончиків подають сметану.

Витрати продуктів на одну порцію: сир свіжий 100 г, крупа манна 14 г, цукор 14 г, морква 10 г, ізюм 10 г, яйце 1/2 шт., борошно 16 г, сіль 2 г, жир кулінарний 15 г, сметана 25 г.

### Кульки із сир

Твердий сир нарізають брускочками, пропускають через м'ясорубку з дрібною решіткою, додають чорний молотий перець, жовток з яйця і добре перемішують. Білок збивають і з'єднують з підготовленою масою.

Потім з маси формують невеликі кульки, папірують у пшеничному борошні і смажать в добре розігрітій олії до золотистого кольору.

Кульки з сир подають гарячими і оформляють зеленню петрушки.

Витрати продуктів на одну порцію: сир 88 г, яйце 1 шт., перець чорний молотий 0,4 г, борошно 10 г, олія 20 г, зелень петрушки 3 г.

### Сир смажений

Твердий сир нарізають кусочками квадратної або прямокутної форми завтовшки 5 мм, по 3 шт. на порцію, змочують у збитому яйці, обкачують в сухарях або в натертій черствій булці й обсмажують в добре розігрітому смальці або вершковому маслі, поки не підрум'яняться.

Обсмажений сир подають як гарячу закуску.

Витрати продуктів на одну порцію: сир 97 г, яйце 1/4 шт., сухарі або булка 15 г, смалець або вершкове масло 12 г, сіль 1 г.

### Сир, смажений з шинкою

Твердий сир та шинку нарізають скибками. Окремо з борошна, яєць та молока готують лізон. На скибку сир кладуть скибку шинки і разом обкачують у борошні, змочують у лізоні і обсмажують в гаря-

чій олії з обох боків до утворення на поверхні світло-коричневої кірочки.

Подають як гарячу закуску, прикрашають маслинами та зеленню петрушки.

Витрати продуктів на одну порцію: сир 31 г, шинка 20 г, борошно 3 г, олія 10 г. Для лізона — яйце 1/10 шт., борошно 6 г, молоко 10 г. Для оформлення — маслини 5 шт., зелень петрушки 3 г.

### Паштет із бринзи з кмianoм

Бринзу та вершкове масло залишають на деякий час при кімнатній температурі, щоб вони добре пом'якли. Потім перемішують і розтирають до утворення густого крему. В кінці збивання додають червоий молотий перець і розтертий або молотий кмian і ще раз вимішують.

Готовий паштет подають як холодну закуску або використовують для приготування бутербродів.

Витрати продуктів для приготування 1 кг паштету: бринза 650 г, масло вершкове 320 г, кмian 18 г, сіль 6 г, перець червоний молотий солодкий 6 г.

### Паштет із яєць та бринзи

Круто зварені яйця дрібно нарізають. Бринзу розтирають, щоб не було великих грудок, змішують з нарізаними яйцями і, поступово додаючи олії, збивають до утворення кремоподібної маси. В кінці збивання заправляють чорним молотим перцем.

Готовий паштет подають як холодну закуску або використовують для приготування бутербродів.

Витрати продуктів для приготування 1 кг паштету: яйця 600 г (15 шт.), бринза 300 г, олія 100 г, перець чорний молотий 10 г.

### Яйця, фаршировані цибулею

У круто зварених яйцях трохи зрізують ширший кінець. Гострий кінець зрізують до жовтка і обережно вибирають його чайною ложкою. Яєчний жовток розтирають з вершковим маслом, з'єднують з дрібно нарізаною наскорованою цибулею та дрібно посіченою зеленню петрушки, заправляють сіллю, чорним перцем і добре перемішують.

Приготовленою масою заповнюють яєчний білок. Зафаршироване яйце кладуть на вистелену листочком салату тарілку ширшим зрізаним кілцем, а зрізаний гострий кінець прикривають верхівкою з

невеликих круглих помідорів і прикрашають цяточками із збитого вершкового масла.

Витрати продуктів на одну порцію: яйце 1 шт., масло вершкове 10 г, цибуля 15 г, жир 5 г, зелень петрушки 6 г, сіль 2 г, перець чорний молотий 0,02 г, помідори 30 г.

#### Яйця, фаршировані оселедцем

Поміті круто зварені яйця розрізають уздовж на половинки і обережно виймають жовток. Яєчний жовток протирають крізь сито, перемішують з розтертим до білого кольору вершковим маслом та з попередньо вимоченим і дрібно шаріаним оселедцем.

Підготовлену масу кладуть гіркою у половинки яєчного білка. Поверхню маси оздоблюють сіткою з майонезу.

До фаршированого яйця окремо готують овочевий салат. Подаючи на стіл на тарілку, укладають гіркою овочевий салат, зверху кладуть фаршироване яйце і прикрашають зеленим.

Витрати продуктів на одну порцію: яйце 1 шт., оселедець 31 г, масло вершкове 5 г, майонез 5 г, зелень 3 г. Для овочевого салата: морква 25 г, огірки солоні 22 г, горошок зелений 15 г, картопля варена 30 г, майонез 20 г.

#### Яйця фаршировані під майонезом

Зварені круто яйця розрізають вздовж ва половинки. Обережно вибирають жовток, розтирають з вершковим маслом та сметаною ва пухку масу, додають дрібно нарізані цибулю та зелень петрушки, солять, перчать і вмішують.

Підготовленою масою наповнюють білки, зверху поливають майонезом і прикрашають смужками або кільцями солодкого перцю.

Витрати продуктів на одну порцію: яйце 1 шт., масло вершкове 5 г, сметана 5 г, цибуля 12 г, петрушка (зелень) 4 г, сіль 2 г, перець чорний молотий 0,02 г, майонез 15 г.

#### РИВНІ ЗАКУСКИ

##### Оселедець в'язаний (руслики)

Оселедець розрізають вздовж, видаливши кістки. На підготовлене філе кладуть фарш і загортають, перев'язують ниткою і кладуть у маринад на одну добу.

Для фаршу солоні огірки нарізають скибками, цибулю нарізають шквужальцями, змішують з консервованим зеленим горошком та кислотою капустию і заправляють червоним м'якотим перцем. Якщо капуста дуже кисла, її попередньо промивають.



3. Оселедець в'язаний (руслики)



















Для приготування маринаду в скляну банку заливають оцет, додають цукор, олію, перець чорний горошком, лавровий лист та необхідну кількість води.

Подаючи на стіл, з готового оселедця знімають явтку і прикрашають зеленню петрушки.

Витрати продуктів на одну порцію: оселедець нерозроблений 146 г (чисте філе 70 г). Для фаршу — цибуля 12 г, капуста квашена 14 г, огірки солоні 6 г, горошок зелений консервованний 8 г, перець червоний молотий 0,2 г або перець свіжий стручковий гіркий 0,2 г.

Для маринаду — оцет 9-ти процентний 10 г, цукор 2 г, олія 3 г, перець чорний 0,05 г, лавровий лист 0,01 г, вода 85 г. Крім того, зелень петрушки 2 г.

#### Закуска апетитна

Рибу хек або мнитай розробляють на філе (без шкіри і кісток) і припускають разом з парізями дрібнешькими кубиками морквою, петрушкою та цибулею.

Припускаючи рибу та овочі вибирають і пропускають через м'ясодробку. В підготовлену рибну масу додають дрібно нарізані варені яйця, жельє петрушки, сіль, перець чорний молотий, заправляють майонезом і добре перемішують, щоб маса стала однорідною.

Готуку закуску викладають у салатницю гіркою і прикрашають зеленню.

Витрати продуктів на одну порцію: риба хек або мнитай 102 г, цибуля 12 г, морква 4 г, петрушка (корінь) 3 г, зелень петрушки 5 г, яйце 1/4 шт., майонез 20 г, сіль 1 г, перець чорний молотий 0,05 г.

Рибу хек можна замінити рибною льодяною.

#### Оселедець по-домашньому

Оселедець обчищають від луски, втросшать, відрізають голову, хвіст і плавники, добре промивають і розробляють на філе без шкірки і кісток. Філе кладуть у маринад на 10—12 годин. Солоні огірки, цибулю та варену моркву нарізають дрібними кубиками. Промаринований оселедець нарізають кубиками, змішують з нарізаними огірками, цибулею, морквою і додають консервованний зелений горошок. Одержану масу заправляють сметаною, спеціями і добре перемішують.

Подаючи на стіл, поливають майонезом і посипають подрібненими, круто звареними яйцями.

Витрати продуктів для приготування 1 кг оселедця по-домашньому: оселедець 770 г, цибуля 119 г.

огірки солоні 111 г, морква 130 г, яйця 2 шт., горошок зелений консервованій 154 г, сметана 70 г, майонез 70 г, перець чорний молотий 0,2 г. Для маринаду — оцет 9-ти процентний 50 г, цукор 3 г, лавровий лист 0,02 г, гвоздика 0,04 г, вода 200 г.

### Рулет рибний

Рибу хек або миятай розробляють яв філе без шкіри і кісток і разом з салом два рази пропусकाють через м'ясорубку, додають замочену у молоці булку, вершкове масло, яєчні жовтки, сіль, чорний перець, зелень петрушки, усе добре перемішують і збивають до утворення однорідної маси. Потім обережно помішуючи, вводять збиті яєчні білки.

Підготовлену масу укладають на змочену серветку, загортають, надаючи форми рулета, і варять у рибному бульйоні протягом 20—30 хвилин.

Охолоджений рулет нарізають скибками завтовшки 5—7 мм і подають як холодну закуску.

Витрати продуктів для приготування 1 кг рулету: філе хека або миятай 810 г, сало шинік 90 г, яйце 3 шт., молоко 100 г, масло вершкове 90 г, сіль 12 г, перець чорний молотий 4 г, булка або хліб білий пшеничний 150 г, зелень петрушки 9 г.

### Рулет рибний заливний

Філе тріски або іншої риби пропусकाють через м'ясорубку, змішують з пасерованою ріпшаство цибулею і вдруге пропусकाють через м'ясорубку. Потім додають сирі яйця, нарізане дрібними кубиками сало, сіль, перець чорний молотий. Масу добре перемішують, укладають на вологу серветку, загортають рулетом, кладуть в підкислену кип'ячу воду, додають моркву, цибулю, спеції і варять до готовності.

Зварений рулет охолоджують, не виймаючи з бульйону, після чого нарізають на порціонні куски, оформляють їх зеленню, яйцями, лимою, заливають желе (для рибних страв) і охолоджують.

Подають як холодну закуску.

Витрати продуктів на 1 кг рулету: риба тріска (без голови) 267 г, цибуля 93 г, жир 33 г, яйця 2 шт., сало шинік 68 г, оцет 9-ти процентний 14 г, морква 28 г, зелень 12 г, лимон 2/3 шт., желе 670 г.

Желе для рибних страв готують так: в гарячій бульйоні, приготовленій з шкіри, луски та кісток риби, додають попереду розмочений желатин, розмішують його до повного розчинення, солять, кладуть лавровий лист, перець чорний горошком, гвоздику, корицю і вливають оцет. Бульйон освітлюють відтяжкою з сирих яєчних

білків, розмішаних з п'ятикратною кількістю охолодженого бульйону, доводять до кипіння і череа 15—20 хвилин проціджують.

Для приготування 1000 г желе потрібні і продукти: шквіра, кістки та луска із риби 2000 г, цибуля 24 г, морква 25 г, корені петрушки, селери 15 г, оцет 9-ти процентний 15 г, перець чорний 0,2 г, лавровий лист 0,1 г, гвоздика 0,2 г, кориця 0,1 г, желатин 40 г, яйця 3 шт.

### Щука фарширована

Щуку очищують від луски, зрізають плавники, промивають, надрізають шкіру навколо голови і обережно, щоб не порвати, знімають її в напрямі до хвоста. Хребет біля хвоста надломлюють так, щоб хвостовий плавник залишився з шкірою.

М'якоть риби, відокремлену від кісток, булку, замочену в молоці, пасеровану цибулю, часник пропусकाють через м'ясорубку, потім кладуть жовтки, розм'якшений маргарин, сіль, чорний молотий перець і добре перемішують. Підготовленим фаршем щільно заповнюють шкіру щуки, надаючи їй форму цілої риби. Отвір, через який фарширувалася риба, зашивають. Підготовлену рибу укладають в посудину, заливають бульйоном, приготовленим з кісток, голови, і варять на малому вогні близько години. В кінці варіння в бульйон додають лавровий лист.

Готову рибу укладають на блюдо, охолоджують і подають цілою або ярізають на порції і прикрашають зеленню петрушки або лимонним салатом. До фаршированої щуки окремо подають соус-хрін. Фаршировану щуку можна подавати й з гарніром з відвареної картоплі або картопляного пюре.

Витрати продуктів на одну порцію: щука 198 г, булка 17 г, молоко 20 г, цибуля 48 г, маргарин столовий 8 г, яйця 1/2 шт., часник 1 г, сіль 2 г, перець чорний молотий 0,02 г, лавровий лист 0,01 г. Крім того, соус-хрін 75 г, гарнір 150 г.

### Перкельт із корона

Обчищену, оброблену і добре промиту рибу розробляють на філе з шкірою та реберними кістками. Підготовлене філе нарізають по два куски на порцію і солять.

У сотейнику пасерують дрібно нарізану цибулю з червоним перцем. Потім у сотейник кладуть куски корона, свіжі помідори та свіжий солодкий перець, ярізані часточками, додають трохи рибного бульйону і тушкують на малому вогні до готовності.

Готовий перкельт подають як гарячу закуску разом з соусом та тушкованими овочами. Але такий перкельт може бути і другою гарячою стравою, якщо його подати з гарніром.

Витрати продуктів на одну порцію: короп свіяжий 146 г, цибуля 48 г, жир 8 г, перець червоний молотий солодкий 2 г, помідори свіжі 47 г, або томат-пюре 20 г, перець свіжий солодкий 43 г, сіль 3 г.

### М'ЯСНІ ЗАКУСКИ

#### Рулет верховинський

Підготовлену свіячу грудинку підокремлюють від ребер та хрящів, краї обрізають. Обрізки пропускають через м'ясорубку, додають дрібно нарізані цибулю, часник, зелень петрушки, круто зварене яйце, потім сіль та чорний молотий перець і все добре перемішують.

Грудинку злегка відбивають, покривають рівномірним шаром підготовленого фаршу завтовшки 0,5 см, а на середину кладуть шматок домашньої копченої ковбаси. Грудинку скручують у формі рулету, перев'язують ниткою, кладуть на змащений лист, посипають кмипом і запікають у духовці, поливаючи бульйоном, до готовності, щоб на поверхні рулету утворилася рум'яна кірочка.

Готовий рулет охолоджують, нарізають скибочками і подають з консервованими огірками або тертим хрінном.

Витрати продуктів на 1 кг рулету: м'ясо свіяче 1390 г, ковбаса домашня копчена 160 г, яйце 2 шт., цибуля 50 г, часник 15 г, кмип 1 г, зелень петрушки 30 г, сіль 5 г, перець чорний молотий 0,2 г.

#### Сало печене

Свіже сало нарізають шматками по 1—2 кілограми. Кожен шматок натирають товченим часником та сіллю. Дно діжки чи емальованої каструлі вкривають шаром солі товщиною 1 см. Зверху кладуть шар сала і знову посипають сіллю. В такому стані сало витримують до 20 днів. Потім сало вимочують і варять протягом 2—3 годин. Відварене сало охолоджують, натирають червоним молотим солодким перцем та товченим часником і витримують до трьох годин.

Таке сало використовують як холодне закуску.

Витрати продуктів для приготування 1 кг печеного сала: сало-шнік 1000 г, сіль 150 г, часник 15 г, перець червоний молотий солодкий 13 г.

#### Рулет ужгородський

Свіже сало завтовшки 2 см, злегка відбивають, солять і посипають чорним молотим перцем.

Готують фарш, для чого печінку пропускають через м'ясорубку, додають парізане дрібними кубиками сало, сирі яйця і сіль, добре перемішують.

Відбите сало рівномірно покривають підготовленим фаршем, скручують рулетом і перев'язують ниткою.

Підготовлений рулет кладуть на лист, посипають червоним молотим перцем, обмажують у духовці, поливаючи жиром, що віділяється при смаженні до утворення на поверхні рулету рум'яної кірочки.

Готовий охолоджений рулет нарізають скибочками і подають з консервованими огірками, або помідорами і оздоблюють гілочкою петрушки.

Витрати продуктів на 1 кг рулету: сало свіже 1023 г, для фаршу — печінка яловичина 413 г, сало 52 г, яйце 1 шт., сіль 5 г, перець чорний молотий 0,2 г та перець червоний молотий 0,1 г для посипки.

#### Рулет домашній

Підготовлену свіячу грудинку відбивають, посипають сіллю, чорним молотим перцем і натирають товченим часником. На відбиту грудинку кладуть фарш з яловичини, перемішаний з нарізаним на дрібні кубики салом. Зверху фаршу кладуть зварене круте яйце. Грудинку скручують рулетом, перев'язують ниткою і тушкують у духовці, періодично поливаючи соком, що віділяється з м'яса, до утворення рум'яної кірочки на поверхні рулету.

Готовий рулет охолоджують, ріжуть на скибки, укладають на тарілки і прикрашають зеленню.

Витрати продуктів на 1 кг рулету: м'ясо свіяче (грудинка) 1120 г, м'ясо яловичини 550 г, сало свіже 70 г, яйце 7 шт., часник 4 г, зелень петрушки 5 г, сіль 5 г, перець чорний 0,2 г.

#### Рулет з грибами

Вирізають м'якоть яловичини завтовшки до 2 см, відбивають, солять і посипають чорним молотим перцем.

Окремо готують грибний фарш. Відварені гриби нарізають дрібненькими кубиками, змішують з пасерованою на смазці цибулею, розмоченим у воді білим хлібом, трьома сирими яйцями та трьома круто звареними яйцями, нарізаними кубиками, і заправляють спеціями.

На відбите м'ясо кладуть рівномірно шар фаршу, м'ясо скручують рулетом, перев'язують ниткою і запікають у духовці на смальці до утворення рум'яної кірочки на поверхні рулету.

Готовий рулет охолоджують, нарізають скибками, укладають на тарілки і прикрашають зеленню петрушки.

Витрати продуктів на 1 кг рулету: яловичина 1140 г, гриби сніжки 350 г або гриби сушені 95 г, цибуля 161 г, хліб білий 200 г, яйця 6 шт., смалець 100 г, сіль 5 г, перець чорний мелотий 0,2 г, зелень петрушка 5 г.

#### Рулет курячий

Підготовлену м'якоть курки (з шкірою) трохи відбивають, посипають сіллю і перцем, збригають олією і ставлять у холодне місце на 3—4 години.

На підготовлену м'якоть кладуть смажений омлет і скручують в рулет.

Щільно перев'язують ниткою і варять в бульйоні при слабкому кипінні 1,5—2 години. Охолоджують в бульйоні. Потім кладуть під легкий гніт і ставлять на холод.

Готовий рулет ріжуть скибками, кладуть у тарілку, дно якої викладено зеленим салатом та вареною морквою і зеленим консервованим горошком. Рулет прикрашають маринованими фруктами, огірками та зеленню.

Витрати продуктів на 1 кг рулету: курка 2000 г, яйце 2 1/2 шт., олія 100 г, зелень петрушки 50 г, перець червоний мелотий 3 г.

#### Рулет з омлетом

М'якоть нежирної свинини відбивають, солять, посипають перцем.

На відбите м'ясо кладуть смажений омлет, скручують у рулет, перев'язують ниткою і варять на пари.

Готовий рулет охолоджують. При подачі ріжуть скибками і оздоблюють зеленню.

Витрати продуктів на 1 кг рулету: свинина 1470 г, яйця 6 шт., жир 100 г, зелень 5 г, перець чорний мелотий 0,2 г, сіль 5 г.

#### Рулет з ковбасою

М'якоть нежирної свинини відбивають, солять й посипають перцем. На відбите м'ясо кладуть тонкий кусок копченої ковбаси, скручують у рулет, перев'язують ниткою і обсмажують у духовці, по-

длаючи соком, що виділяється з м'яса до утворення рум'яної кірочки на поверхні.

Готовий рулет нарізають скибками, оздоблюють зеленню. Такий рулет можна подавати і гарячим і холодним.

Витрати продуктів на 1 кг рулету: м'ясо свиняче 1038 г, ковбаса копчена 412 г, жир 100 г, сіль 5 г, перець чорний мелотий 0,2 г, зелень 5 г.

#### Рулет дітячий

Врізають м'якоть яловичини завтовшки до 2 см, відбивають, солять, посипають чорним перцем.

Готують фарш, для чого підготовлене м'ясо яловичини пропускають через м'ясорубку, додають замочену булку, пасеровану цибулю та сире яйце і яє добре перемішують.

На підготовлений шар яловичини викладають рівномірно фарш, м'ясо скручують у рулет і перев'язують ниткою.

Рулет варять на парі або в малій кількості води. Готовий рулет охолоджують і, подаючи на стіл, нарізають скибками.

Витрати продуктів на 1 кг рулету: яловичина 1140 г, фарш — 450 г, булка 70 г, молоко 110 г, цибуля ріпчаста 48 г, яйце 2 шт., жир 10 г, сіль 5 г, перець чорний мелотий 0,2 г.

#### Грудинка, фарширована по-верховинськи

Свинячу грудинку розрізають гострим ножом з одного боку так, щоб утворилася «кишеня».

Готують фарш, для чого свиняче м'ясо пропускають через м'ясорубку, додають попередньо замочену у молоці булку, пасеровану цибулю та спеції і все добре вимішують.

Цим фаршем заповнюють грудинку, розріз зшивають, кладуть на змащений лист і обсмажують у духовці, періодично подивавши соком, що виділяється з м'яса, до утворення на поверхні м'яса рум'яної кірочки.

Готову грудинку охолоджують, знімають нитки, нарізають скибками і викладають на тарілки, оздоблюючи зеленню.

Витрати продуктів на 1 кг грудинки: грудинка 850 г, фарш — 580 г, булка — 80 г, молоко 110 г, цибуля 60 г, жир 100 г, сіль 5 г, перець чорний мелотий 0,2 г, зелень петрушки 3 г.

#### Курка фарширована

Від курячої тушки відрізають голову, ніжки (на сантиметр нижче колінного суглоба) та крильця (до першого суглоба). Птицю потрошать, промивають у холодній воді, натрапляють всередині її ззовні сіллю.

Готують яичнику, курячу печінку, серце, шлунок січуть надрібно, цибулю штирають на дрібній тертці, жовтки розтирають з маслом, додають намочену в молоці і легко віджату булку, дрібно посічену зелень петрушки, перець мелотий, сіль, збиті білки, мелоті сухарі і все добре вимішують. Начинка має бути рідкою.

Підготовлену курку фарширують крізь розріз у черевці, зашивають, кладуть у судок з розтопленням смадцем і смажать у гарячій духовці протягом 1—1 1/2 години, періодично поливаючи жином і соком, що виділяється, до утворення рум'яного кольору.

Готову курку охолоджують. При подачі ріжуть впоперек скибками, разом з фаршем. Скибки укладають у тарілки, оздоблюють зеленим салатом, обкладають консервованими огірками та фруктами.

**Витрати продуктів:** 1 курка, 1 печінка, серце, шлунок, 100 г булки, 200 г милока, 2 яйця, 20 г вершкового масла, 50 г цибулі, 20 г мелотих сухарів, 100 г зеленої петрушки, сіль 5 г, чорний перець 0,2 г, смадець 100 г, зелений салат 5 г, консервовані огірки 50 г, консервовані фрукти 50 г.

#### Шийка куряча начинена

Шийку курячої шийки обережно знімають, добре чистять і вимивають.

Яловичу печінку зачищають від сілвок, жовчних протоків, промивають, нарізають кусочками і обсмажують в жирі разом з нарізаною цибулею. Потім печінку з цибулею пропускають крізь м'ясорубку, додають розмочений у молоці білий хліб, сіль, чорний мелотий перець, добре перемішують і збивають. Цією начинкою рівномірно начиняють шийку, кінці зашивають і варять при слабкому кипінні протягом 30—45 хвилин до готовності.

Готову шийку охолоджують і подають як холодну закуску по 25—50 г на одну порцію.

**Витрати продуктів на 1 кг:** шийка куряча (шіяра) 208 г, печінка яловича 932 г, хліб білий 103 г, милока 100 г, цибуля 83 г, жир 25 г, сіль 2 г, перець чорний мелотий 2 г.

#### Закуска закарпатська

Зачищену й промиту яловичу печінку нарізають кусками і обсмажують. Нарізану шматочками м'якоти свинини з'єднують з обсмаженою печінкою і пропускають через м'ясорубку, додають пасеровану цибулю, сире яйце, пшеничне борошно, сіль та чорний мелотий перець і добре вимішують.

З підготовленої маси формують рулетки і закінчують в духовці до готовності, поливаючи розтопленим вершковим маслом.

Готові рулетки охолоджують, нарізають скибками на порції

і подають як холодну закуску з різними овочевими салатами або з натуральними овочами.

**Витрати продуктів на одну порцію:** свинина 60 г, печінка 54 г, жир кулінарний 13 г, цибуля 24 г, яйце 1/4 шт., борошно 5 г, сіль 4 г, перець чорний мелотий 0,05 г, масло вершкове 5 г.

#### Закуска верховинська

Підготовлені порціонні шматки свинини відбивають, змащують гірчицею, голять і посипають чорним мелотим перцем.

Окремо готують фарш: кончений рулет та круто зварені яйця нарізують дрібними кубиками, заправляють сицизіями і вимішують.

На середню кожну куєку відбитого м'яса кладуть фарш, м'ясо екручують у вигляді язда і обсмажують у духовці до утворення на поверхні рум'яної кірочки.

**Витрати продуктів на одну порцію:** свинина 106 г, рулет кончений 37 г, яйця 1/5 шт., жир 10 г, сіль 1 г, перець чорний мелотий 0,02 г.

#### Закуска «Вогник»

З м'якоти свинини нарізають порціонні шматки м'яса, відбивають, солять і посипають чорним мелотим перцем.

На відбите м'ясо кладуть проловгуватий шматок конченого рулету або шинки і ціле круто зварене яйце. М'ясо агортають, ядаючи йому форми овального круєчика і перев'язують ниткою.

Підготовлений палифабрикат обсмажують спочатку на сковороді у розтопленому вершковому маслі, потім закінчують у гарячій духовці до утворення на поверхні м'яса рум'яної кірочки.

Подаючи на стіл закуску, розрізають уздовж на половинки або й на четвертинки і оздоблюють зеленню.

**Витрати продуктів на одну порцію:** свинина (стегнова частина) 88 г, сіль 1 г, перець чорний мелотий 0,05 г, рулет кончений 17 г або шинка 20 г, яйце 1 шт., масло вершкове 8 г, зелень петрушки 2 г.

#### Закуска із свинини

З м'якоти свинини нарізають порціонні шматки, відбивають, солять і посипають чорним мелотим перцем. Окремо готують омлет, охолоджують і ріжуть шматками по 50 г.

На відбиті шматки м'яса кладуть по кусочку омлета, м'яго екручують рулетом, перев'язують нитками і обсмажують на сковороді у розігрітому вершковому маслі до утворення на поверхні м'яса рум'яної кірочки.

Подаючи на стіл, до закуски окремо подвають соус-хрін.

Витрати продуктів на одну порцію: свинина 176 г, сіль 2 г, перець чорний мелотий 0,03 г, омлет 50 г, соус-хрія 50 г.

### Паштет з печінки по-домашньому

Яловичу, телячу чи свинячу печінку обмивають, обчищають від плівок, видаляють жовті протоки, ошпарюють і парізають на шматки.

На сковороду з добре прогрітим швидко кладуть дрібно нрізані моркву, петрушку і цибулю, смажать до півготовності, додють варіану печінку і разом підсмажують до готовності, доливаючи по троху води або бульйону. Наприкінці смаження заправляють сіллю та чорним мелотим перцем.

Підготовлену масу 2—3 рази пропускають через м'ясорубку з дрібною решіткою, додють підігріте вершкове масло, добре прогрівають, перемішують і укладають на таріля у вигляді батона, зверху прикрашають часточками круто апареного яйця.

Подаючи на стіл як холодну закуску, паштет парізають скибками.

Витрати продуктів на 1 кг паштету: печінка яловича 1063 г, або печінка теляча чи свиняча 1002 г, сало 156 г, масло 100 г, цибуля 100 г, морква 80 г, петрушка (корінь) 32 г, сіль 5 г, перець чорний мелотий 0,05 г, бульйон або вода 50 г, яйце 1 шт., зелень петрушки 5 г.

### Тушковане м'ясо

Підготовлену м'якоть яловичини або свинини парізають кусочками приблизно по 30 г. Цибулю нарізають кубиками, пасерують до півготовності, додють томат-пюре, червоної мелотий перець і пасерують далі, щоб цибуля стала рум'яною.

В каструлю з пасерованою цибулею кладуть нарізане м'ясо, солять, каструлю прикривають кришкою й тушують, поки не випарується сік. Тоді кришку знімають і смажать м'ясо в смальці, додють трохи пшеничного борошна, помішуючи, щоб з борошна яе утворились грудки. Коли борошно пропасерується, в каструлю заливають кістковий бульйон, потім додють дечо або свіжі помідори і свіжий солодкий перець й тушують до готовності, стежачи, щоб м'ясо не розварилось, а соус став червоно-коричневим.

Готову страву подають у невеликих глибоких тарілках, як гарячу закуску, з хлібом або рогаликом.

Витрати продуктів на одну порцію: яловичина 216 г або свинина 173 г, смалець 12 г, цибуля 40 г, томат-пюре 10 г, борошно пшеничне 5 г, перець червоної мелотий солодкий

2 г, дечо 40 г або перець солодкий свиний 22 г та помідори свіжі 19 г, сіль 3 г, бульйон 60 г.

### Рубці смажені

Яловичі або свинячі шлупки-рубці добре вмивають, потім вивертють, закурюють на 3—5 хвилини в окріп, добре зішкрібують слизь і півки, заливають холодною водою і вимочують протягом 6—8 годип, міняючи воду через кожні 2—3 години.

Підготовлені рубці заливають холодною водою і вварять протягом 3,5—4 години до готовності. Наприкінці варіння солять, додють нарізані моркву, петрушку та лавровий лист.

Варені рубці охолоджують, нарізають брусочками, посипають чорним мелотим перцем, панірують у борошні, змочують у лізоні, обкачують у сухарях і обсмажують в розігрітому жирі.

Готові рубці подають як гарячу закуску або з гарніром, як другу гарячу страву.

Витрати продуктів для приготування однієї порції: рубці 384 г, морква 10 г, петрушка (корінь) 6 г, сіль 4 г, лавровий лист 0,04 г, перець чорний мелотий 0,03 г, борошно 8 г, яйце 1 шт., сухарі 16 г, жир 24 г.

### Гурка домашня

Зварені легені і печінку, пасеровану цибулю та шкварки пропускають крізь м'ясорубку. Потім фарш з субпродуктів з'єднують з відвареним роскипчастим рисом, заправляють сіллю та чорним мелотим перцем і все добре перемішують.

Кишково оболонку наповнюють фаршем крізь спеціальний шприц. Гурку вварять протягом 10 хвилини, слідкуючи, щоб вона не потріскалася.

Перед подачею гурку підсмажують у смальці і подвають кусками як гарячу закуску.

Витрати продуктів на 1 кг гурки: легені 465 г, печінка 192 г, сало 208 г, цибуля 106 г, рис 134 г, сіль 13 г, чорний мелотий перець 2 г, вода 280 г, свиняча кишкова оболонка 60—70 см.

### Гурка гуцульська

Кукурудзяну крупу просівають і відварюють у малій кількості води до півготовності.

Свіжі шкварки пропускають через м'ясорубку. Дрібно нарізану ріпчасту цибулю обсмажують у смальці до золотистого кольору, з'єднують із відвареною кукурудзяною крупою

і молотими шкварками, заправляють молотим чорним перцем і сіллю, все добре перемішують.

Підготовлену кишкову оболонку наповнюють приготвленим фаршем крізь спеціальний шприц.

Приготовлену гурку кладуть у кип'яток і варять 10—15 хвилин, слідкуючи, щоб вона не потріскалася. Перед вживанням гурку підсмажують у смальці і подають як гарячу закуску.

Витрати продуктів на 1 кг гурки: крупа кукурудзяна 290 г, шкварки 120 г, смалець 100 г, цибуля 240 г, сіль 10 г, перець чорний молотий 2 г, свиняча кишкова оболонка 60—70 см.

### Гурка кров'яна закарпатська

Свіжу свинячу кров відварюють до готовності. Свіже сало парівають кусками і підсмажують до напівготовності, додають нарізану дрібними кубиками цибулю і смажать. Промитий рис варять і промивають 2—3 рази у холодній воді, щоб він був розсипчастим.

Відварену кров та шкварки з смаженою цибулею з'єднують, присипають крізь м'ясорубку з решіткою середнього діаметру.

Варений рис змішують з кров'яним фаршем, заправляють сіллю та чорним молотим перцем. Підготовлену кишкову оболонку наповнюють фаршем крізь спеціальний шприц, перев'язують, щоб ковбаски не були довгими.

Приготовлену гурку кладуть у кип'яток і варять протягом 10—15 хвилин, слідкуючи, щоб вона не потріскалася.

Перед подачею гурку підсмажують у смальці, яраівають кусками вагою приблизно по 100 г і подають як гарячу закуску.

Витрати продуктів для приготування 1 кг кров'яної гурки: кров свіжа 460 г, цибули 77 г, сало свіже 100 г, рис 154 г, сіль 13 г, перець чорний молотий 2 г, вода 280 г, свиняча кишкова оболонка 60—70 см.

Гурку можна подавати й з гарніром — картопляним пюре або тушкованою капустою.

### Закуска із субпродуктів

Відварені окремо яловичі нирки, язик, серце та гриби нарівають селомкою, солять, посипають чорним молотим перцем і змішують. Потім змішаві з грибами субпродукти заливають сметаним соусом з томатом і тушкують.

Тушковані продукти перекадають у порційні сковороди, посипають тертим твердим сиром, «сливають розтопленим вершковим маслом і займають в духові.

Готову закуску подають гарячою, «здоблюючи зеленню петрушки. Витрати продуктів для приготування однієї

порції: нирки 102 г, язик 40 г, серце 96 г, гриби сушені 13 г, соус сметаний із томатом 100 г, сир 5 г, масло вершкове 5 г, сіль 3 г, перець чорний молотий 0,02 г, зелень петрушки 3 г.

### Холодець домашній

Свинячу голову та ніжки добре обемалюють і чистять. З ніжок зрізають копилця. Голову розрубують на половинки або й на четвертинки, видаляють очі, вичищають ніздрі. Ніжки розрізають видовж павилі, все добре промивають, кладуть у високу каструлю, заливають холодною водою з розрахунку 1,5 л води на 1 кг голови та ніжок і варять на дуже слабкому вогні протягом 6 год. Під час закипання збирають піну. За годяву до закінчення додають цибулю, моркву, петрушку, лавровий лист, перець чорний горошком і варять до готовності, щоб м'ясо відділялося від кісток.

Коли бульйон відстоїться, з нього збирають жир і проціджують, переливають в інший посуд і додають товчений часник. М'ясо відокремлюють від кісток, нарізають дрібними шматками, розкладають у глибокі тарілки і заливають чистією процідженого бульйону, ставлять у холодне місце. Коли холодець застигне, його оздоблюють фігурно нарізаною морквою та листочками петрушки, заливають рештою бульйону і знову охолоджують до готовності.

Витрати продуктів на 1 кг холодецю: голова свиняча 455 г, ніжки свинячі 400 г, морква 40 г, петрушка (корінь) 32 г, цибуля 40 г, часник 5 г, лавровий лист 0,2 г, перець чорний горошок 0,5 г, сіль 5 г, зелень петрушки 5 г.

### ДЕЯКІ ПОРАДИ

Всі овочі перед вживанням слід добре промити, бажано в проточній воді.

Зелений салат, цавель, шинат, зелень петрушки, кропу, селери треба промивати у великій кількості води, щоб вони плавали. Промиті овочі треба вибрати з води, покласти на сито й дати стекти воді.

Якщо зелену цибулю треба довше зберегти, її не промивають, бо волога цибуля швидко псується.

Салати треба готувати з охолоджених відварених овочів, з теплих вони будуть несмачними і швидко прокисають. Тому овочі, заправі і соусі слід зберігати у холодильнику.

Рання капуста має гіркуватий присмак. Таку капусту треба зацурити у кип'ячу воду на 2—3 хвилини.

Щоб з ріпчастой цибулі видалити жовту гіркоту, її нарізають селомкою і на деякий час заливають холодною водою.



Овочі для салатів варять у підсоленій воді (крім моркви і буряка) так, щоб вони трохи ядоварилися. Відварені овочі добре очищаються, якщо їх одразу облили холодною водою.

Помідори для салату нарізають гострим ножем, інакше з плодів витече багато соку, а часточки будуть м'якими.

Салати із свіжих овочів слід солити перед подачею на стіл, інакше вони будуть в'ялими, водянистими, втраять частину вітамінів і аромату.

Редьку для вживання найкраще натерти на тертці й посолити.

Нарізану зелень та сметану треба додавати в салати перед самою подачею на стіл.

Сметана або майонез набагато покращують смак і підвищують калорійність овочевих салатів.

Зелена цибуля, зелений салат, редиска добре абсорбуються загорнутими у зволоженої розчином води і оцту тканини.

Зелену цибулю або зелену петрушку можна мати і виванку, якщо цибулину або корінь петрушки встромити в землю, що в горшках для квітів або ящиках, поставлених в кухні на підвіконні. Часто поливати їх не треба.



## ПЕРШІ СТРАВИ

До складу обіду закарпатської кухні входять і перші страви. Найбільш поширеними є прозорі супи — полявки, — заправні молочні супи, бульйони та інші страви.

В раціоні харчування людини супи є необхідною складовою частиною. У супах містяться органічні кислоти, мінеральні солі, екстрактивні, смакові та ароматичні речовини. Завдяки цьому, супи викликають багате соковиділення, виконують роль збудника апетиту, добре впливають на засвоєння інших страв. З супами в організм людини вводяться велика кількість білків, вуглеводів, жирів та вітамінів. Супи компенсують потребу організму у воді на 15—25 %.

Найчастіше супи готують на бульйонах (кістковому, м'ясно-кістковому, рибному), але готують їх також на грибних, овочевих, фруктових відаарах, на молоці, квасі та на воді.

Продукти для супів необхідно добирати відповідно по сезону, спеціально давати стільки, щоб вони доповнювали і поліпшували смакові якості страви. Заправи слід додавати наприкінці варіння. Готувати супи найдоцільніше перед самим споживанням, щоб вони не атрачали своїх поживних речовин.

Гарячі супи подають при температурі не нижче 75 °С, холодні — не вище 14 °С.

## Бульйон кістковий

Щоб приготувати вкислий бульйон для супів, рекомендується варити його з яловичих, свинячих, телячих кісток — трубчастих і плоских. Плоскі кістки рубають на куски розміром 5—6 см, суглобові головки трубчастих кісток рубають на кілька частин, а трубку залишають цілою.

Для поліпшення смаку і зовнішнього вигляду бульйону телячі та свинячі кістки злегка підсмажують у духовці.

Добре промиті кістки кладуть у холодну воду, додають цибулину, швидко доводять до кипіння, знімають піну та зайвий жир і далі варять на малому вогні. Моркву, петрушку, кольрабі нарізають великими шматками і кладуть у бульйон за 30—40 хвилин до закінчення варіння, солять і доводять до готовності.

Тривалість варіння бульйону з яловичих кісток 3,5—4 години, а телячих і свинячих — 2—3 години.

Витрати продуктів для приготування 1 л бульйону: кістки 400 г, морква 13 г, петрушка (корінь) 11 г, кольрабі 11 г, цибуля 12 г, сіль 5 г, перець чорний 5—6 горошин, вода 1220 г.

## М'ясо-кістковий бульйон

Високоякісний м'ясо-кістковий бульйон треба готувати з трубчастих і плоских кісток та м'яса яловичини з грудки, лопатки, крайки. Найбільш наваристий і запашний бульйон з м'яса старих тварин.

Добре промиті кістки кладуть у холодну воду, додають пілу цибулину, швидко доводять до кипіння, знімають піну і зайвий жир, далі варять на малому вогні протягом 3,5—4 годин. За 2—3 години до готовності кладуть круті куски м'яса. Такий бульйон буде прозорий, а приємним ароматом. За 30—40 хвилин до закінчення варіння в бульйон додають моркву, кольрабі, петрушку (корінь), нарізані великими шматками, та 6—8 горошин чорного перцю, солять і варять м'ясо та овочі до готовності. Готовий бульйон проціджують.

Варене м'ясо використовують для приготування інших м'ясних страв або споживають з бульйоном.

Витрати продуктів для приготування 1 л м'ясо-кісткового бульйону: кістки 400 г, м'ясо 300 г, морква 13 г, кольрабі 11 г, петрушка (корінь) 11 г, цибуля 12 г, вода 1220 г, сіль 5 г, перець чорний 0,05 г.

М'ясо-кістковий бульйон можна споживати з різними відвареними суповими гарнірами: різанками (домашня локшина), рисом, маїничи галушками, тертим тістом тощо. В такому разі у тарілку

кладуть один з цих супових гарнірів, заливають гарячим бульйоном, посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки, можна додати ще й чорного м'ятого перцю.

## Рибний бульйон

Готують з рибних відходів — голів, кісток, плавників і шкіри або з дрібної риби. Рибні відходи старанно промивають, великі кістки й голови розрубують на частини, вилунали зябра. Дрібну рибу потрошають, видаляють зябра і промивають.

Підготовлені рибні відходи або дрібну рибу кладуть у каструлю, заливають холодною водою, закривають кришкою і доводять до кипіння. Потім кришку знімають, додають промиту петрушку або селеру та цибулю, сіль, лавровий лист і продовжують варити на малому вогні 50—60 хв, періодично знімаючи піну й жир.

Готовий бульйон проціджують крізь густе сито або марлю. Витрати продуктів для приготування 1 л бульйону: рибні відходи або дрібна риба 1000 г, вода 1250 г, петрушка (корінь) 16 г або селера (корінь) 18 г, цибуля 14 г, сіль 5 г, лавровий лист 0,05 г.

## Проста м'ясна поливка

М'ясо яловичини добре промивають, заливають холодною водою, солять і на сильному вогні доводять до кипіння. Потім вогонь зменшують, знімають піну та зайвий жир і далі варять на малому вогні протягом 3—4 годин. За 30—40 хвилин до закінчення варіння в поливку додають нарізані моркву, петрушку, кольрабі, цибулю, селеру і солять.

Полівку паливають у тарілку або у супові чашки, на дно яких кладуть домашню локшину або манні галушки, а зверху посипають зеленню петрушки та чорним м'яким перцем.

Витрати продуктів на одну порцію: м'ясо яловичини 54 г, морква 13 г, петрушка (корінь) 8 г, селера (корінь) 7 г, цибуля 12 г, кольрабі 14 г, зелень петрушки 3 г, сіль 3 г, перець чорний молотий 0,02 г, вода 610 г.

## Біла м'ясна поливка

Для приготування такої поливки спочатку готують просту м'ясну поливку, в яку доливають води і доводять до кипіння. Після цього в поливку засипають промитий рис і варять до готовності на малому вогні, стежачи, щоб рис добре зварився.

Окремо готують заправку, для чого жовток яйця добре розмішують, додають вершки або сметану і цю масу повільно доливають до кипілої поливки, розмішуючи, і все разом доводять до кипіння.

Подаючи яє стід, подливу посипають дрібно нарізаною зеленою петрушкою.

Витрати продуктів на одну порцію: проста м'ясна подливка 500 г, вода 200 г, рис 30 г, яйце 1 шт., вершки або сметана 20 г, зелень петрушки 3 г, сіль 3 г.

Крім того, в таку подливу можна додати 25 г вареного м'яса.

### Подливка куряча

Традиційний сімейний обід закарпатців починається з курячої подливи з різаними (домашня локшина). Без курячої подливи не обходяться жодне весілля або сімейне торжество.

Для приготування курячої подливи для середньої сім'ї потрібна одна курка. М'ясо добре промивають, кладуть у емальований посуд і заливають холодною водою. Якію курку молодю, разом з курячим м'ясом кладуть очищені овочі (2 морква, 2 корені петрушки, 1 селера, 1 кольрабі, 1 цибуля) та 5–6 горошин чорного перцю. Моркву, селеру, петрушку ріжуть уздовж на 2 частини, а кольрабі — на 4 частини. Стару курку спочатку кип'ятять, потім додають овочі.

Подливу варять на слабому вогні, щоб вода кипіла дуже повільно й обережно знімають піну. Якщо вода вкипить, доливають чисту гарячу воду і продовжують варіння, поки м'ясо добре звариться. Наприкінці варіння у подливу додають зелену петрушку.

Окремо варять різаники (домашню локшину), потім відкидають яє друшляк і промивають холодною водою.

У тарілку кладуть різаники, шматок вареної курятини, кусочки варених овочів і заливають гарячою подливою. Подливка повинна бути прозорою, з маленькими краплинами жиру на поверхні, м'ясо і овочі — не розварені.

Витрати продуктів на одну порцію: курка 103 г, морква 25 г, петрушка (корінь) 7 г, селера (корінь) 7 г, кольрабі 20 г, цибуля 12 г, сіль 5 г, чорний перець горошком 0,03 г, петрушка зелена 4 г, вода 350 г, різаники 100 г.

### Подливка з печінковими галушками

Обчищені і промиті моркву, кольрабі, цибулю нарізають кубиками і пасерують на смальці або вершковому маслі. Потім овочі кладуть у киплячу воду і варять до напівготовності.

Сире яловиче або свиняче печінку захищають від шлівок і жидок, пропускають через м'ясорубку з дрібною решіткою разом з цибулею. До приготовленої маси додають манну крупу, сире яйце, дрібно нарізану зелень петрушки, солять за смаком, заправляють чорним перцем і добре вимішують.

У киплячий суп, змоченою у воді чайною ложкою кидають з приготовленої маси дрібні галушки і варять протягом 15–20 хвилин. Наприкінці варіння додають консервованій зеленій горошок, зелень петрушки і доводять до смаку.

Готова подливка має аромат печіяки, овочів та зелені, на поверхні виступають краплини жиру.

Витрати продуктів на одну порцію: яловича або свиняча печінка — 40 г, морква 30 г, кольрабі 31 г, цибуля 29 г, смалець або вершкове масло 12 г, горошок зелений консервованій 39 г, сіль 4 г, зелень петрушки 4 г, вода 400 г, крупа манна 12 г, яйце 1/6 шт., зелень петрушки 2 г, сіль 0,06 г, перець чорний молотий 0,02 г.

### Подливка грибна

Сушені гриби замочують, добре промивають, шаткують брусочками, заливають бульйоном або водою і варять на малому вогні. Коли гриби зварилися майже до готовності, додають промитий рис, нарізані часточками кольрабі, моркву, петрушку, солять і варять до готовності. Цибулю, яєрізану кубиками, пасерують, додають у подливу і продовжують варіння, слідкуючи, щоб рис, овочі і гриби були м'якими. Подають гарячою.

Витрати продуктів на одну порцію: гриби сушені 10 г, рис 20 г, морква 60 г, петрушка (корінь) 7 г, кольрабі 15 г, цибуля 12 г, жир кулінарний 10 г, сіль 3 г, бульйон або вода 500 г.

### Подливка кминкова

Борошно пасерують на вершковому маслі до коричневого кольору разом з дрібно нарізаною цибулею. Додають попередньо підсмажений і розтертий кмін, заливають склянкою холодної води, добре розмішують, щоб не залишилось грудок, і доводять до кипіння. Потім пасероване борошно заливають кистковим бульйоном або водою, солять і дають прокипіти.

Готову гарячу подливу подають з грінками, приготовленими з білого хліба або булки, нарізаної дрібними кубиками, підсмаженими у духовці.

Подливка має світло-коричневий колір і добре виражений смак кмину. Кминкова подливка — добра дієтична страва.

Витрати продуктів на одну порцію: борошно пшеничне 18 г, цибуля ріпчаста 14 г, масло вершкове 18 г, кмін 3 г, сіль 3 г, бульйон кистковий або вода 400 г, грінки 30 г.

### Полівка томатна

Свіжі промиті помідори нарізають часточками і варять на малому вогні, періодично помішуючи. Зварені помідори протирають на ситі, видавлюють сік, додають воду й доводять до кипіння.

З тіста напів'язкої консистенції малою ложкою відділяють дрібні галушки і кидають у підсолений кип'яток з томатним соком і варять 15—20 хвилин. Потім у поливку додають пасеровку з пшеничного борошна і дрібно нарізаних ріпчастої цибулі, моркви, петрушки і варять ще 3—5 хвилин. Наприкінці варіння у поливку додають цукор-пісок.

Готова полівка має рожевий колір, приємний аромат помідорів і солодкуватий смак.

Витрати продуктів на одну порцію: помідори свіжі 295 г, або томат-паста 50 г, вода 300 г, цибуля 24 г, морква 20 г, петрушка (корінь) 10 г, борошно 3 г, масло вершкове або маргарин вершковий 10 г, сіль 3 г, цукор 12 г, галушки 100 г.

### Полівка дитяча

Підготовлене і промите нежирне м'ясо яловичини пропускають через м'ясорубку з крупною решіткою, кладуть у каструлю, заливають холодною підсоленою водою, закривають кришкою і варять до готовності, не відкриваючи кришку. Доливати у каструлю воду не рекомендується.

Коли м'ясо зварилося, бульйон проціджують. На тарілку вибівають яйце, відокремлюють білок, а жовток добре збивають і помішуючи, додають до нього 4—5 ложок гарячого бульйону. Збитий і розведений бульйоном жовток з'єднують з процідженим бульйоном і готову гарнчу поливку подають на стіл.

Така полівка є калорійною і добре засвоюється організмом.

Витрати продуктів на одну порцію: м'ясо яловиче 170 г, яйце 1/3 шт., сіль 2 г, вода 500 г.

### Полівка з яєчними пластівцями

У слабо киплячий бульйон заливають крізь сито або друшляк добре збиті сирі яйця, легко помішуючи, щоб утворилися пластівці. Після цього поливку солять за смаком і доводять до кипіння, але не кип'ятять.

Подаючи на стіл, у тарілку з гарнцюю поливкою кладуть шматочок вершкового масла і посипають нарізаною зеленню петрушки.

Витрати продуктів на одну порцію: бульйон кістковий 500 г, яйце 1 шт., сіль 3 г, масло вершкове 6 г, зелень петрушки 3 г.

### Полівка з кукурудзяної крупи

Кукурудзяну крупу підсмажують у розігрітому жирі до рум'яного кольору.

Петрушку, кольрабі, цибулю нарізають кубиками і варять до готовності. Коли овочі зварилися, їх протирають і залишають у відварі. Потім додають підсмажену кукурудзяну крупу і варять протягом 15—20 хвилин, щоб крупа стала м'якою.

Окремо розмішують ніцца з сметаною, заправляють поливку і дають ще раз прокипіти.

Готову поливку подають гарнцюю.

Витрати продуктів на одну порцію: крупа кукурудзяна 15 г, жир кулінарний 10 г, петрушка (корінь) 27 г, кольрабі 31 г, цибуля 24 г, яйце 1 шт., сметана 15 г, сіль 3 г, вода 600 г.

### Полівок із свіжих плодів

У каструлі на розтопленому смальці тушкують до напівготовності дрібно нарізану цибулю, додають кружальцями варіані моркву, петрушку, кольрабі, заливають невеликою кількістю води, солять і тушкують, поки овочі не пом'якнуть. Доливають теплої води, залежно від того, скільки порцій поливки готують.

У киплячу поливку кидають чайною ложкою підготовлені галушки з манної крупи і варять ще 10—15 хв. Наприкінці варіння додають консервованій зеленій горошок, дрібно нарізану зелень петрушки і доводять до смаку.

Витрати продуктів на одну порцію: морква 30 г, петрушка (корінь) 20 г, кольрабі 30 г, цибуля ріпчаста 15 г, горошок зелений 45 г, смалець 15 г, вода 500 г, галушки 100 г.

### Суп квасоловий по-верховицьки

Попередньо перебрану і замочену квасоллю варять.

Окремо припускають квашену капусту. У підсмаженому до рум'яного кольору шпевичному борошні пасерують дрібно нарізану цибулю, додають томат-пюре, червоний мелотий перець. Прицуплену капусту, зварену квасолою і пасеровку з'єднують, солять, додають кружальцями нарізану копчену ковбасу, заправляють сметаною і дають ще раз закипіти. Суп присмачують товченим часником, чорним перцем та лавровим листом. При подачі супу посипають дрібно нарізану зеленню петрушки.

Якщо суп готується з копченостями, нарізані брусочками копченості варять разом з квасолою.

Витрати продуктів на одну порцію: квасоли 25 г, капуста квашена 143 г, цибуля ріпчаста 24 г, смалець 10 г, борошно

пшеничне 3 г, томат-шюре 10 г, ковбаса копчена 36 г, сметана 15 г, часник 4 г, перець червоний молотий 0,05 г, лавровий лист 0,03 г, перець чорний молотий 0,02 г, сіль 5 г, зелень 4 г, вода або бульйон 385 г.

### Суп бокорашів<sup>1</sup>

Підготовлене баращаче м'ясо без кісток нарізають невеликими кубиками і підсмажують в добре розігрітому смальці з дрібно нарізаною цибулею. В кінці смаження додають кмин і сіль за смаком.

В окремій каструлі варять обчищену й нарізану на кубики картоплю до півготовності, додають свіжі лопатки, нарізані невеликими шматочками і варять до готовності. Смажене м'ясо з'єднують із картоплею і лопатками, заправляють сметаною і ще раз доводять до кипіння. Свіжі лопатки можна замінити консервованими лопатками або консервованим зеленим горошком.

Подаючи на стіл, готовий суп посипають дрібно нарізаною петрушкою.

Витрати продуктів на одну порцію: баранина 60 г, смалець 10 г, цибуля 24 г, картопля 172 г, лопатки 63 г, кмин 0,3 г, сіль 5 г, петрушка 4 г, сметана 20 г, бульйон кістковий або вода 350 г.

### Суп квасолевий домашній

Перебрану й промиту квасоллю заливають холодною водою і залишають на 6—7 годин. Потім квасоллю кладуть у каструлю, заливають водою і варять до готовності.

Промиту квашену капусту варять окремо до напівготовності. Відварену капусту змішують з квасолею і варять ще 20 хвилин. Окремо роблять заправку з сметани, молока і пшеничного борошна, добре розмішують, з'єднують з супом, доводять до кипіння і заправляють спеціями.

Витрати продуктів на одну порцію: квасоля 80 г, капуста квашена 142 г, сметана 60 г, молоко 60 г, борошно пшеничне 12 г, сіль 3 г, перець чорний молотий 0,03 г, вода 350 г.

### Суп квасолевий з копчениною

Попередньо перебрану й замочену квасоллю варять у підсоленій воді разом з копченою грудинкою або домашньою ковбасою та овочами, нарізаними невеликими кусками.

Окремо, на розтопленому смальці, готують пасеровку з шевичино-го борошна та дрібно нарізаної цибулі. Пасеровку постійно помішують, додають червоного молотого перцю, заливають трохи холодної води, добре розмішують і з'єднують з киплячим супом.

Подаючи на стіл, у тарілку кладуть сметану і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки або кропу. До супу можна додати онту за смаком.

Витрати продуктів на одну порцію: квасоля 58 г, грудинка копчена 56 г або ковбаса домашня копчена 52 г, морква 23 г, петрушка (корінь) 7 г, цибуля 24 г, смалець 5 г, борошно 5 г, сіль 3 г, перець червоний молотий 0,02 г, сметана 15 г, зелень 6 г, вода 550 г.

Суп можна готувати і з тістом. У такому разі за 5—7 хв. до закінчення варіння в суп кидають чайною ложкою дрібні галушки з м'якого тіста.

### Суп квасолевий з різаними

Попередньо перебрану і замочену на 6—8 годин квасоллю відварюють майже до готовності.

М'ясо яловичини або свиняча, нарізане шматочками по 20—25 г обсмажують, заливають бульйоном або водою і тушкують майже до готовності. Потім до м'яса додають нарізані кубиками моркву, петрушку, цибулю, заправляють червоном молотим перцем, сіллю і тушкують до готовності. В кінці тушкування овочі та м'ясо з'єднують з вареною квасолею разом з відваром і додають чорний молотий перець.

За 5 хвилин до закінчення варіння в киплячий суп повільно опускають різанки (домашню локшину) або домашні галушки, нарізані дрібними квадратиками, і доводять до готовності.

М'ясо та квасоля мають бути м'якими, а овочі — не розвареними.

Витрати продуктів на одну порцію: квасоля — 52 г, м'ясо яловичини 64 г або свиняче 53 г, смалець 10 г, морква 25 г, цибуля 19 г, петрушка (корінь) 7 г, перець червоний молотий 0,03 г, сіль 3 г, вода 450 г, різанки 32 г, перець чорний молотий 0,02 г.

### Суп квасолевий з чіптками

Попередньо перебрану і замочену квасоллю відварюють у бульйоні до напівготовності. Сало шпик, нарізане дрібними кубиками, обсмажують на добре розігрітій сковороді, додають червоний молотий перець, швидко розмішують. Потім додають нарізані кубиками цибулю, моркву, петрушку і тушкують майже до готовності. Тушковані овочі перекладають у бульйон і продовжують варіння. Наприкінці

<sup>1</sup> Бокораші — карпатські циготопи (бокор — пліт).

варіння у бульйон з квасолею та овочами опускають підготовлені чіпетки і доводять до готовності, щоб чіпетки не розварилися. Готовий суп посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

Чіпетки готують з борошна та яєць, з яких замішують круте тісто, розкачують на дощці завтовшки 1 мм, зверху посипають борошном, пальцями відщипують безформні кусочки і підсушують.

Витрати продуктів на одну порцію: квасоля 37 г, цибуля 24 г, морква 22 г, петрушка (корінь) 16 г, сало шпик 10 г, перець червоний мелотий солодкий 0,5 г, перець чорний 0,02 г, зелень петрушки 4 г, бульйон кістковий 350 г. Для чіпеток — борошно пшеничне вищого сорту 15 г, яйце 1/8 шт., вода 3 г.

### Суп закарпатський з потрухи

Основними компонентами супу є потрухи свійської птиці та цвітна капуста.

Підготовлені і нарізані довгастими шматками потрухи свійської птиці обсмажують і тушкують на вершковому маслі разом з нарізаними морквою, петрушкою, кольрабі та цибулею. Потім потрухи і овочі заливають окропом, додають розібрану на окремі судити цвітну капусту та зелений горошок, солять і варять майже до готовності.

З м'якого тіста чайною ложкою відокремлюють дрібні галушки, опускають у киплячий суп і доводять до готовності.

Подаючи на стіл, гарячий суп посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки та чорним мелотим перцем.

Витрати продуктів на одну порцію: потрухи свійської птиці 83 г, морква 25 г, петрушка (корінь) 20 г, кольрабі 49 г, цибуля 12 г, цвітна капуста 71 г, горошок зелений консервований 28 г, масло вершкове 12 г, сіль 3 г, перець чорний мелотий 0,05 г, вода 370 г, зелень петрушки 5 г, галушки 100 г.

### Суп закарпатський з яловичини

Підготовлену яловичину нарізають кусочками вагою 20—25 г, обсмажують, доливають трохи води і тушкують до напівготовності. Потім додають томат-пасту та пасеровані моркву і цибулю.

Окремо варять квасолю та картоплю до напівготовності, а'єднують з м'ясом та пасерованими овочами і доводять до кипіння. З підготовленого тіста чайною ложкою відокремлюють дрібні галушки, опускають у киплячий суп, солять і доводять до готовності.

Готовий суп заправляють товченим часником і зеленню петрушки.

Витрати продуктів на одну порцію: яловичина 65 г, морква 13 г, цибуля 24 г, квасоля 33 г, картопля 89 г, смалець або жир кулінарний 8 г, томат-паста 8 г, сіль 3 г, часник 1 г, зелень петрушки 3 г, вода 400 г.

### Суп полонинський (бограч гуляш)

Підготовлене м'ясо яловичини або баранини нарізають невеликими кубиками, а'єднують з напівобсмаженою на смальці цибулею з червоним мелотим перцем і тушкують до напівготовності. Потім додають нарізані кубиками моркву та петрушку і тушкують разом з м'ясом. Далі додають нарізані часточками свіжі помідори та свіжий солодкий перець, змішують з м'ясом, доливають трохи води і продовжують тушкування. Коли м'ясо майже готове, доливають води залежно від кількості порцій, кладуть картоплю, нарізану невеликими кубиками, сіль і варять.

З борошна та яєць замішують тісто, з якого чайною ложкою відокремлюють дрібні галушки, опускають у киплячий суп за 5—7 хвилин до готовності картоплі.

Наприкінці варіння суп заправляють розтертим кминном та часником.

Подаючи на стіл, посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

Готовий суп має рожевуватий колір. Смак гострий, з ароматом смаженого свіжого солодкого перцю, цибулі, часнику і кмину. Картопля і морква повинні зберегти форму нарізки.

Витрати продуктів на одну порцію: яловичина 75 г, або баранина 70 г, цибуля 30 г, смалець 13 г, морква 31 г, петрушка (корінь) 17 г, перець свійжий солодкий 37 г, помідори свіжі 63 г, картопля 80 г, перець червоний мелотий 0,8 г, кмин 0,3 г, часник 0,8 г, сіль 5 г, зелень петрушки 4 г, вода 350 г, галушки 100 г.

Свіжий солодкий перець та свіжі помідори можна замінити консервованим лего з розрахунку 75 г на одну порцію.

### Суп-гуляш

Готують, як правило, з свинини, але можна приготувати і з яловичини або баранини.

М'ясо нарізають кусочками по 15—20 г, кладуть у каструлю з розтопленим смальцем, підсмаженою ріпчастою цибулею та червоним мелотим солодким перцем. Далі додають нарізані часточками свіжі помідори, свіжий солодкий перець, товчений часник і кмин, заливають невеликою кількістю води, солить, каструлю закривають кришкою і тушкують до напівготовності. Потім м'ясо та овочі заливають бульйоном або водою, залежно від кількості порцій, додають картоплю, нарізану кубиками, і варять на малому вогні до готовності.

Подають суп гарячим, посипають чорним мелотим перцем та дрібно нарізаною зеленню петрушки.

Витрати продуктів на одну порцію: свинина 63 г, або яловичина 75 г, або бараника 70 г, смалець 10 г, цибуля 24 г, перець червоний мелотий солодкий 0,05 г, помідори свіжі 63 г, перець свіжий солодкий 37 г, часник 0,8 г, картопля 166 г, сіль 5 г, бульйон кістковий або вода 350 г, перець чорний мелотий 0,05 г, зелень петрушки 5 г.

Свіжі помідори та свіжий солодкий перець можна замінити консервованим лечо.

### Суп грибний по-гуцульськи

Сушені гриби вимочують, добре промивають і відварюють. Грибний відвар проціджують, а гриби нарізають. Квашену капусту відварюють (принускають) до напівготовності. Перлову крупу варять окремо до готовності.

У грибний відвар кладуть нарізану солонкою або кружальцями домашню копчену ковбасу, відварену капусту, нарізані гриби, перлову крупу і продовжують варити. Дрібно нарізану цибулю обсмажують на смальці, додаючи чорного мелотого перцю. Окремо пасерують борошно, яке розводять холодним грибним відваром або кістковим бульйоном і додають сметану.

Пасероване борошно, підсмажену цибулю з'єднують з супом, заправляють томатом-пюре і спеціями. Подаючи на стіл, суп посипають зеленню петрушки.

Витрати продуктів на одну порцію: гриби сушені 10 г, капуста квашена 96 г, цибуля 24 г, томат-пюре 10 г, борошно 5 г, ковбаса копчена 41 г, сметана 25 г, смалець 10 г, крупа перлова 13 г, сіль 3—4 г, зелень 4 г, перець чорний мелотий 0,01 г, грибний відвар 450 г.

### Суп грибний по-ужгородськи

У киплячий бульйон кладуть добре промиті і нарізані кубиками свіжі гриби і нарізати 35—40 хвилин. Далі додають картоплю, нарізану кубиками. Окремо пасерують цибулю, моркву, петрушку, кольрабі з томатом-пюре.

Наприкінці варіння суп з'єднують з пасерованими овочами, додають галушки з пшеничного борошна, нарізані дрібними квадратиками, заправляють спеціями і доводять до готовності.

Подаючи на стіл гарячий суп, посипають зеленню петрушки. Витрати продуктів на одну порцію: гриби свіжі 28 г, картопля 57 г, морква 23 г, петрушка (корінь) 7 г, кольрабі 13 г, цибуля 24 г, жир 10 г, томат-пюре 3 г, сіль 5 г, перець чорний мелотий 0,02 г, галушки 72 г, зелень петрушки 5 г, бульйон кістковий 325 г.

### Суп із рубців

Яловичі або свинячі чи баранячі рубці добре вимивають, вшвертають, занурюють на 3—5 хв. в окріп, зчищають слиз і плівки, заливають холодною водою й вимочують 6—8 годин, міняючи воду через кожні 2—3 год. Підготовлені рубці кладуть у холодячу воду, варять 2 години, додають нарізані моркву, петрушку, цибулю, лавровий лист, чорний перець і продовжують варити ще 1—2 год. Наприкінці варіння солять.

Зварені рубці охолоджують, карізують довгастими кусочками завдовжки 3—4 см, змішують з підготовленою пасеровкою з пшеничного борошна, цибулі, чорного перцю. Все це розводять бульйоном, кип'ятять і доводять до готовності. Наприкінці варіння суп заправляють розтертим кмином і часником.

Витрати продуктів на одну порцію: рубець 190 г, морква 6 г, петрушка корінь 5 г, цибуля 30 г, жир кулінарний 13 г, борошно 10 г, часник 1 г, кми 0,5 г, перець чорний мелотий 0,01 г, перець чорний 0,02 г, сіль 3—4 г, бульйон 350 г.

### Суп із свіжої капусти

Жирне свиняче м'ясо нарізають кубиками по 2—3 куски на порцію, трохи підсмажують з цибулею, нарізаною шквужальцями і томатом-пюре.

Підсмажене м'ясо заливають гарячою водою і варять майже до готовності. Потім додають нашатковану свіжу білоголовку капусту.

Пшеничне борошно пасерують без жиру до світло-жовтого кольору, охолоджують, розводять сметавою, добре розмішують, щоб маса стала однорідною і цією масою заправляють киплячий суп. Після цього в суп додають сіль, товчений часник, зелень петрушки або селери і доводять до смаку.

Витрати продуктів на одну порцію: м'ясо свиняче 87 г, капуста білоголовка 136 г, цибуля 24 г, томат-пюре 5 г, борошно 5 г, сметана 30 г, часник 2 г, сіль 3 г, зелень петрушки або селери 4 г, вода 400 г.

### Суп із квашеної капусти

Квашену капусту перебирають і видаляють з неї розсіл. Потім розсіл змішують з водою, кип'ятять, кладуть капусту та дрібно нарізану грудку і заправляють пасерованою цибулею з червоним мелотим перцем і томатом. Після цього в суп додають нарізану солонкою та обсмажену на юнцепому салі копчену ковбасу.

Перед закінченням варіння суп заправляють пасеровкою з пшеничного борошна, часником та спеціями.

Подаючи на стіл, суп заправляють сметаною і посипають дрібно нарізаною зеленою кропу.

Витрати продуктів на одну порцію: капуста квашена 136 г, грудинка копчена 41 г, ковбаса копчена 24 г, сало копчене 15 г, цибуля 39 г, томат-паста 3 г, сметана 30 г, перець черволий мелотий солодкий 1 г, кріп зелений 3 г, часник 0,8 г, сіль 3, розсіл з водою 375 г.

### Суп овочевий

Нарізану часточками картоплю варять у воді або у бульйоні до напівготовності і додають нашатковану білоголовку капусту. Потім до картоплі та капусті додають пасеровані овочі (моркву, петрушку, цибулю), нарізані кубиками, та свіжі помідори, нарізані часточками.

Наприкінці варіння у суп кладуть консервованій зеленій горошок і заправляють сіллю, лавровим листом та чорним мелотим перцем.

Подаючи на стіл, суп посипають дрібно нарізаною зеленою кропу або петрушки.

Витрати продуктів на одну порцію: картопля 133 г, капуста білоголовка 50 г, морква 25 г, корінь петрушки 14 г, цибуля 25 г, помідори свіжі 47 г, горошок зелений консервованій 23 г, жир 10 г, перець чорний мелотий 0,05 г, лавровий лист 0,02 г, сіль 5 г, зелень 4 г, вода або бульйон 375 г.

Крім того, у суп при подачі можна додати 25—30 г сметани.

### Суп по-домашньому

У киплячий бульйон кладуть копчену ковбасу, нарізану соломкою, додають пасеровані на смальці моркву, петрушку та цибулю і варять до готовності.

Перед закінченням варіння в суп кладуть консервованій зеленій горошок та різанки (домашню локшину), заправляють спеціями і варять ще 5—7 хвилин.

Подаючи на стіл, суп посипають зеленою петрушки.

Витрати продуктів на одну порцію: ковбаса копчена 41 г, морква 20 г, петрушка (корінь) 11 г, цибуля 20 г, смалець 10 г, томат-паста 2 г, різанки 33 г, горошок зелений консервованій 51 г, бульйон кістковий 325 г, сіль 3 г, перець чорний мелотий 0,02 г, зелень петрушки 3 г.

### Суп «Ластівка»

У киплячий бульйон кладуть попередньо замочені та нарізані сушені гриби і варять до готовності. Потім в суп додають пасеровані овочі з томатом-пюре, солять і доводять до готовності.

Окремо готують «ластівка», для чого попередньо перебрані і замочені сушені гриби відварюють, пропускають через м'ясорубку, заправляють смаженою на смальці цибулею і добре перемішують. Підготовлений грибний фарш укладають на тонко розкачане тверде тісто, нарізане невеликими квадратиками і формують вироби у вигляді пташок, які відварюють у підсоленій воді малими партіями.

Відварені ластівки кладуть у киплячий суп і при подачі посипають пасіченою зеленою петрушки.

Витрати продуктів на одну порцію: для супу — бульйон кістковий 325 г, томат-пюре 3 г, гриби сушені 8 г або гриби свіжі 22 г, цибуля 21 г, морква 15 г, петрушка (корінь) 7 г, жир 12 г, сіль 5 г, перець чорний 0,02 г, зелень петрушки 4 г; для тіста — борошно 21 г, яйце 1/4 шт., вода 8 г, сіль 0,4 г; для фаршу — гриби сушені 4 г, цибуля 6 г, смалець 2 г, перець чорний 0,01 г, сіль 1 г.

### Суп з яйцем

У каструлі пасерують на смальці борошно з дрібно нарізаною цибулею до рум'яного кольору, додають черволий мелотий солодкий перець, розводять бульйоном і добре розмішують. Потім у каструлю доливають води, залежно від того, скільки порцій готують.

Окремо готують заправку з сметани та борошна, з'єднують з супом і заправляють лимонним соком або оцтом.

В готовий суп вводять сирі, не розмішані яйця (мішечком) або готові варені обчищені яйця з розрахунку одне яйце на порцію, доводять до кипіння і заправляють спеціями.

Витрати продуктів на одну порцію: борошно для пасерівки 15 г, цибуля 24 г, смалець 15 г, черволий мелотий солодкий перець 0,02 г, борошно для заправки 10 г, сметана 20 г, яйце 1 шт., лимонний сік або оцет 5 г, сіль 3 г, перець чорний мелотий 0,02 г, вода 400 г.

### Суп яєчний з ковбасою

Копчену ковбасу нарізають тонкими скибочками, злегка підсмажують у розтопленому вершковому маслі, кладуть у киплячу воду і варять 5—7 хвилин. Потім суп заправляють сметаною, добре розмішаною з пшеничним борошном і солять.

Окремо збивають яйця і, постійно помішуючи, заливають в киплячий суп.



Подаючи на стіл, суп посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

**Витрати продуктів на одну порцію:** ковбаса копчена 41 г, масло вершкове 5 г, сметана 30 г, борошно шпеличне вищого сорту 5 г, сіль 3 г, яйця 1,5 шт., зелень петрушки 4 г, вода 450 г.

#### Суп із зеленого гороху

Зелений горох лущать, промивають і варять у кістковому бульйоні до напівготовності. Потім додають пасеровані цибулю, моркву, петрушку (корінь) і солять. За 5—6 хвилин до закінчення варіння в суп кладуть підготовлені дрібні галушки, заправляють чорним перцем та лавровим листом.

Подаючи на стіл, суп посипають зеленню петрушки і кропу.

**Витрати продуктів на одну порцію:** горох зелений (лопатки) 64 г, цибуля 24 г, морква 38 г, петрушка (корінь) 22 г, жир 10 г, галушки 32 г, сіль 3 г, перець чорний мелотий 0,02 г, лавровий лист 0,01 г, бульйон кістковий 450 г.

#### Суп із стручкової квасолі

Свіжу стручкову квасолю нарізають кусочками завдовжки 2—3 см і варять у підсоленій воді. Якщо суп готують на консервованій стручкової квасолі, то цю квасолю заливають а киплячу воду разом з рідиною.

Наприкінці варіння суп заправляють сметаною, змішаною з пасерованим борошном та чорним мелотим перцем і варять на малому вогні ще 5—6 хвилин до готовності.

У готовий суп додають кусочок вершкового масла та дрібно нарізану зелень петрушки і кропу.

Суп має жовтуватий колір і добре виражений смак стручкової квасолі. Стручки квасолі цювнні зберегти свою форму. Цей суп є доброю дитячою стравою.

**Витрати продуктів на одну порцію:** квасоля стручкова свіжа 223 г, або квасоля стручкова консервована 333 г, борошно 16 г, жир 8 г, сметана 50 г, червоний мелотий солодкий перець 0,01 г, масло вершкове 5 г, сіль 5 г, зелень петрушки і кропу 5 г, вода 250 г.

#### Суп із потрухів та стручкової квасолі

Обчищені і добре дром'яті потрухи свійської птиці нарізають соломкою і трохи відмажкують, потім тушкують разом з цибулею та морквою, нарізаними кубиками, до напівготовності. Тушковані потрухи заливають водою, доводять до кипіння і додають свіжу стручкову квасолю (лопатки), нарізані кусочками або консервовану.

Наприкінці варіння суп солять, заправляють пасеровкою або картоплям та сметані і на малому вогні доводять до готовності.

Подаючи на стіл, суп посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

**Витрати продуктів на одну порцію:** потрухи свійської птиці 60 г, квасоля стручкова свіжа 100 г, або квасоля консервована 106 г, цибуля 10 г, морква 24 г, жир 10 г, борошно 5 г, сметана 50 г, сіль 4 г, лавровий лист 0,01 г, вода 425 г.

#### Квасоля підбівана

Квасолю перебирають, добре промивають і замочують на 5—8 годин. Після цього квасолю разом з водою, в якій вода замочувалася, кладуть варити і варять майже до готовності, щоб квасоля стала м'якою.

Окремо роблять підбівку. Сметану, молоко та борошно добре перемішують, щоб не було грудок і в кінці варіння цю підбівку заправляють квасолю, додають сіль, перемішують і ще раз доводять до кипіння.

Гарячу підбівану квасолю заливають у глибокі тарілки і вкивають з рогаником або хлібом.

**Витрати продуктів на одну порцію:** квасоля 81 г, сметана 40 г, молоко свіже 50 г, борошно 12 г, сіль 4 г, вода 450 г.

#### Картопля підбівана

Обчищену й нарізану часточками картоплю варять у підсоленій воді до напівготовності і додають лавровий лист.

Окремо роблять підбівку. Сметану змішують з пасерованим борошном, додають трохи червоного мелотого солодкого перцю, добре розмішують, заправляють нею картоплю, солять і доводять до кипіння. Під час варіння слідкують, щоб картопля не розварилася, зберегла свою форму. Подаючи на стіл, посипають дрібно нарізаною зеленню кропу.

**Витрати продуктів на одну порцію:** картопля 267 г, сметана 60 г, борошно 15 г, жир 5 г, сіль 4 г, лавровий лист 0,01 г, перець червоний мелотий солодкий 0,03 г, масло вершкове 5 г, зелень кропу 3 г, вода 250 г.

#### Кабачки підбівані

Свіжі кабачки обчищають від шкірки, видаляють насіння, натирають на тертці з великими отворами, досипають сіллю, віджимають і варять у кислому молоці. Наприкінці варіння кабачки заправляють

сметаною та пасеровкою із борошна і, помішуючи, доводять до готовності.

Витрати продуктів на одну порцію: кабачки 332, сметана 60 г, борошно 15 г, смалець 5 г, сіль 3 г, вода 250 г.

### Юшка риба по-ужгородськи

З голів свіжого коропа варять бульйон. Готовий бульйон провіджують.

Розібрану й добре промиту рибу нарізають порціонними шматками.

На копченому салі тушкують до напівготовності нарізані кубиками моркву, петрушку і цибулю, додаючи трохи борошна і солодкого моголого червоного перцю. Потім додають нарізані часточками свіжі помідори і свіжий солодкий перець.

У киплячий рибний бульйон кладуть очищену й нарізану кубиками картоплю та підготовлені шматки риби і варять протягом 25—30 хвилин, з'єднують з пасерованими овочами і доводять до готовності. Наприкінці варіння додають гіркий стручковий перець і солять.

Подаючи на стіл гарячу юшку, посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

Юшка має червонуватий колір, гострий смак із запахом вареної риби, копченого сала та овочів.

Витрати продуктів на одну порцію: короп 105 г, цибуля 27 г, морква 13 г, петрушка (корінь) 10 г, сало копчене 18 г, борошно 3 г, перець червоний мелотий солодкий 0,3 г, помідори свіжі 30 г, перець свіжий солодкий 22 г, картопля 120 г, перець гіркий стручковий 5 г, сіль 5 г, зелень петрушки 4 г, бульйон рибний 400 г.

Свіжі помідори та свіжий солодкий перець можна замінити консервованим лечо з розрахунку 25 г на одну порцію.

### Юшка по-хустьки

У киплячий кістковий бульйон кладуть промиту квашену капусту та промитий рис. Тим часом готують пасеровку з цибулі, моркви та томату-пюре. Коли пасеровані овочі майже готові, їх пересипають у киплячу юшку і варять до готовності. Наприкінці варіння юшку заправляють сметаною.

Подаючи на стіл, у гарячу юшку кладуть невеликий кусок вареної свинини і посипають зеленню петрушки.

Витрати продуктів на одну порцію: бульйон кістковий 450 г, капуста квашена 142 г, рис 15 г, морква 24 г, цибуля 23 г, томат-пюре 15 г, жир 10 г, сметана 20 г, сіль 3 г, зелень петрушки 3 г.



В Закарпатській області страви



















### Юшка горохова

Попередньо замочений горох і копчену грудинку, парізану дрібними кубиками, варять в кістковому бульйоні протягом години. Потім додають нарізану кубиками картоплю і варять ще 20—25 хв.

За 3—5 хв. до кінця варіння кладуть пасеровані цибулю, моркву та петрушку, солять, заправляють чорним молотим перцем і лавровим листом.

Витрати продуктів на одну порцію: горох 50 г, грудинка копчена 42 г, картопля 130 г, цибуля 22 г, морква 25 г, петрушка (корінь) 12 г, жир кулінарний або смалець 13 г, сіль 3 г, перець чорний молотий 0,02 г, бульйон кістковий 350 г.

### Юшка з свіжих грибів

Свіжі гриби обчищають, нарізають невеликими кусками, промивають і ошпарюють окропом. Підготовлені гриби варять у підсоленій воді до готовності.

З сметани та борошна готують заправку, яку в кінці варіння заливають у каструлю з грибами, солять і дають ще раз прокипіти.

Готову юшку подають на стіл гарячою і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

Витрати продуктів на одну порцію: гриби свіжі 100 г, сметана 50 г, борошно 12 г, сіль 3 г, зелень петрушки 4 г, вода 500 г.

### Юшка часникова

Копчене сало нарізають дрібними кубиками, підсмажують до напівготовності, додають дрібно нарізану цибулю і обсмажують до рум'яного кольору. До смаженого сала з цибулею додають розтертий часник, злегка підсмажують і заливають кістковим бульйоном, дають прокипіти.

Потім бульйон охолоджують до 70 °С, вводять збиті яйця, заправляють сіллю та чорним молотим перцем і дають прокипіти.

З підсушеного білого хліба, нарізаного кубиками, готують грінки. Для цього нарізані кубки з хліба змочують у збитих яйцях, збризкують розтопленим вершковим маслом і обсмажують у духовці.

Подаючи на стіл, у тарілку кладуть грінки і заливають гарячою юшкою.

Витрати продуктів на одну порцію: сало копчене 30 г, цибуля 15 г, часник 5 г, яйце 1 шт., сіль 3 г, перець чорний молотий 0,03 г, бульйон кістковий 400 г, хліб білий 36 г, масло вершкове 15 г.

## Юшкв із свинячих ніжок

Свинячі ніжки добре обсмалюють і обчищають, розрізають вздовж навил, миють. Підготовлені ніжки заливаеть водою, солять, додають цукор і варять до повної готовності, щоб м'ясо легко відокремлювалось від кісток. Готові яєчки вибирають з води і охолоджують.

Борошно та червоний мелотий перець розводять холодною водою і, постійно помішуючи, вилпають в бульйон, в якому варились яєчки. Довлають молоко і додають горошинки чорного перцю.

М'ясо відокремлюють від кісток, нарізають і кладуть в бульйон. Бульйон доводять до кипіння, заправляють тертим часником та іншими спеціями за смаком і подають на стіл.

**Витрати продуктів на одну порцію:** свиняча ніжка 1 шт., вода 500 г, сіль 3 г, борошно 10 г, перець чорний мелотий 1 г, цукор 10 г, молоко 60 г, перець чорний горошияками 0,05 г, часник 2 г.

## Стераяка

У пшевичне борошно вибивають яєця, додають сіль і замішують круте тісто. Потім беруть частинами і втирають на тертці з великими отворами над широкою мяскою, щоб стераяка (дрібні шматочки тіста) не злизалась.

Підготовлену стераяку повільно заспають у каструлю з киплячим молоком, солять за смаком і варять до готовності, поки тісто не підніметься на поверхню молока.

Наприкінці варіння а суп можна додати шматочок аершкового масла, трохи цукру.

Стераяку краще підготувати заздалегідь з тіста, яке після замісу постало 1,5—2 год. і трохи підсохло.

**Витрати продуктів на одну порцію:** борошно 120 г, яєця 1 шт., молоко 400 г, сіль 2 г.

## Борцв закарпатський

Квасолу перебирають і замочують на 6—8 годин, після чого відварюють.

В киплячий кістковий бульйон кладуть промиту квашену капусту, відварену квасолу, нарізані скибочками моркву, петрушку буряки і варять 15—20 хв., а потім з'єднують з пасерованим на олії борошном. В кінці варіння борцв солять, заправляють тоаченим часником, чорним мелотим перцем, цукром, додають лавровий лист, доводять до кипіння і залишають для яастоявання.

Подаючи на стіл, а тарілку а борцем кладуть сметану і поспають дрібно нарізаюю зеленью петрушки.

**Витрати продуктів на одну порцію:** квасоля 40 г, квасуа каштана 86 г, морква 20 г, петрушка (корінь) 9 г, буряки 43 г, борошно 5 г, олія 10 г, часник 2 г, чорний мелотий перець 0,05 г, цукор 8 г, сіль 3 г, лавровий лист 0,03 г, бульйон кістковий 350 г, сметана 10 г, зелень петрушки 3 г.

## Борцв гуцульський

Свіжу білоголовкову квасуа обчищають і шаткують. Обчищені моркву, петрушку (корінь) та цибулю нарізають соломкою і пасерують. Сушені гриби перебирають, добре промивають, варять і нарізають соломкою. Попередньо перебрану і замочену квасолу варять до готовності.

У киплячу воду кладуть обчищену і нарізану часточками картоплю. Коли аода закипить, кладуть шатковану квасуа і варять 15—20 хв.

Потім додають варені, нарізані соломкою гриби разом а відваром, варену квасолу, тушковані а томатом, цукром та оцтом буряки, пасеровані морква, петрушку та цибулю, розведене у воді або бульйоні пасероване борошно, заправляють сіллю, чорним мелотим перцем і варять протягом 5—7 хв.

Подаючи на стіл, у тарілку а гарячим борцем кладуть сметану.

**Витрати продуктів на одну порцію:** картопля 53 г, квасуа свіжа білоголовкова 50 г, буряки 31 г, гриби сушені 5 г, квасоля 10 г, морква 20 г, петрушка (корінь) 9 г, цибуля 18 г, жир 10 г, томат-пюре 10 г, оцет 9 %-ний 1 г, цукор 2 г, борошно 2 г, перець чорний мелотий 0,01 г, сіль 5 г, сметана 10 г, юда та грибний відвар 400 г.

## Борцв український

Буряки промивають, нарізають соломкою, солять, абрязкують оцтом, перемішують, кладуть у каструлю з невеликою кількістю жирного бульйону, додають томат-пюре, цукор і тушкують до напівготовності.

Цибулю, моркву та петрушку нарізають соломкою й пасерують а салі.

Обчищену картоплю нарізають часточками, кладуть у проціджений бульйон або воду, доводять до кипіння, додають нарізану соломкою свіжу білоголоавкову квасуа, солодкий перець і варять 10—15 хв. Після цього в каструлю кладуть тушковані буряки, пасеровані моркву, петрушку і варять 5—7 хв., стежачи, щоб картопля й квасуа не розварилися.

Борцв заправляють пасерованим борошном, розведеним бульйоном. Наприкінці варіння солять, додають чорний перець, лавровий

лист, сало, товчене з часником, доводять до кипіння і дають настоятися протягом 15—20 хв.

Подаючи на стіл, у тарілку з борщем кладуть сметану, порцію вареного м'яса і посипають зеленню петрушки та кропу.

**Витрати продуктів на одну порцію:** буряки 75 г, капуста білоголова 50 г, картопля 106 г, морква 25 г, петрушка (корінь) 10 г, цибуля 18 г, часник 2 г, томат-шпоре 15 г, перець свіжий солодкий 14 г, борошно 3 г, сало шпик 6 г, жир кулінарний 10 г, цукор 5 г, оцет 9 %-ний 2,5 г, перець чорний мелотий 0,02 г, лавровий лист 0,01 г, бульйон або вода 350 г, зелень 3 г, сметана 10 г, м'ясо варене яловиче або свиняче — 35 г.

До борщу окремо можна подавати пампушки з часником по 2 шт. на одну порцію. Пампушки готують, як описано в розділі «Вироби з тіста».

### Борщ селяський

У киплячу воду кладуть картоплю, нарізану кубиками. Після закипання додають шатковану капусту і варять 20—25 хв. Потім додають варену квасолю з відваром, яблука, нарізані часточками, тушковані з жиром, томатом-шпоре та оцтом буряки. Крім того, додають пасеровані моркву, петрушку (корінь) та цибулю, сіль, цукор, доводять до готовності і заправляють чорним перцем, лавровим листом і товченим салом.

Подаючи на стіл, у тарілку з гарячим борщем кладуть сметану.

**Витрати продуктів на одну порцію:** картопля 53 г, капуста білоголова 50 г, буряки 43 г, квасоля 13 г, яблука свіжі 8 г, цибуля 18 г, морква 20 г, петрушка (корінь) 9 г, жир 10 г, томат-шпоре 10 г, оцет 9 %-ний 1 г, цукор 2 г, сало шпик 3 г, перець чорний мелотий 0,01 г, лавровий лист 0,02 г, сіль 5 г, сметана 10 г, вода та квасолевий відвар 400 г.

До борщу можна подавати пампушки з часником.

### Борщ з грибами

Сушені гриби перебирають, добре промивають, відварюють і шаткують.

У киплячий бульйон кладуть обчищену і нарізану часточками картоплю, а після закипання кладуть шатковану капусту і варять 20—25 хв. Потім додають варені шатковані гриби, буряки, тушковані з томатом-шпоре і лимонною кислотою, а також пасеровані цибулю і петрушку, солять і варять 5—7 хв. Заправляють чорним мелотим перцем та лавровим листом і дають настоятися 10—15 хв.

Подаючи на стіл, у тарілку з борщем кладуть сметану і посипають дрібно нарізаною зеленню.

**Витрати продуктів на одну порцію:** картопля 100 г, капуста білоголова свіжа 60 г, буряки 54 г, цибуля 22 г, гриби сушені 9 г, петрушка (корінь) 11 г, олія 13 г, лимонна кислота 0,5 г, сметана 10 г, сіль 3 г, зелень петрушки 3 г, бульйон 350 г.

### Борщ зелений закарпатський

Готують на бульйоні, приготовленому з свинячих копченостей. Свіжий щавель перебирають, добре промивають і дрібно нарізають. Моркву, петрушку й цибулю обчищають, нарізають соломкою, пасерують і змішують з пасерованим на вершковому маслі борошном, розведеним бульйоном.

У киплячий бульйон кладуть обчищену й нарізану часточками картоплю, варять 10—15 хв., після чого додають пасеровані овочі, пасероване борошно, розведене бульйоном, нарізаний щавель, солять, заправляють чорним мелотим перцем і варять до готовності, слідкуючи, щоб картопля, овочі і щавель не розварилися.

Подаючи на стіл, у тарілку з борщем кладуть шматок копченого м'яса, нарізане круто зварене яйце, сметану та дрібно нарізану зелень кропу.

**Витрати продуктів на одну порцію:** щавель 134 г, картопля 134 г, морква 25 г, петрушка (корінь) 7 г, цибуля 24 г, борошно 3 г, жир кулінарний 15 г, масло вершкове 5 г, сіль 3 г, перець чорний мелотий 0,02 г, сметана 15 г, яйце 1/4 шт., м'ясо свиняче копчене 30 г, зелень кропу 3 г, бульйон 375 г.

### Капусняк закарпатський

Квашену капусту промивають і варять до готовності.

Копчене сало нарізають дрібними кубиками, витоплюють з нього жир і в цьому жирі, разом з шкварками, смажать нарізану тонкими кружальцями півкопчену ковбасу протягом 7—8 хв. і з'єднують з відтовленою вареною капустою.

У смазці підрум'янюють борошно, додають червоний мелотий перець, терту цибулю, доливають трохи холодної води і теж з'єднують з капустою. Кип'ятять разом ще 10 хв. і солять за смаком.

Подаючи на стіл, у тарілку кладуть сметану.

**Витрати продуктів на одну порцію:** капуста квашена 142 г, сало копчене 20 г, ковбаса півкопчена 52 г, смалець 10 г, борошно 10 г, цибуля 22 г, перець червоний мелотий солодкий 0,02 г, сіль 3 г, сметана 10 г, вода 350 г.

### Капусняк з грибами

Сушені гриби промивають, варять до готовності і нарізають соломкою.

У грибному бульйоні варять обчищену і нарізану часточками картоплю до напівготовності.

Квашену капусту промивають і тушкують до готовності, додаючи воду, вершкове масло або олію та цукор.

У киплячий грибний бульйон з картоплею додають нарізані соломкою і пасеровані на вершковому маслі або на олії моркву, петрушку, цибулю й варять 7—10 хв. Після цього кладуть тушковану капусту, парізані гриби, заправляють сіллю, лавровим листом, чорним перцем і варять до готовності.

Подаючи на стіл, у тарілку з капусняком кладуть сметану й дрібно варізану зелень петрушки.

Витрати продуктів на одну порцію: капуста квашена 142 г, гриби сушені 9 г, картопля 100 г, цибуля 22 г, морква 25 г, петрушка (корінь) 13 г, цукор 3 г, вершкове масло або олія 13 г, перець чорний 0,02 г, сіль 3 г, сметана 10 г, зелень 3 г, грибний бульйон 350 г.

### Окрошка закарпатська

Квас вливають у кастрюлю, кладуть обчищену цибулину, трохи кмину і доводять до кипіння. Коли цибуля стане м'якою, квас провіджують і з'єднують з заправкою, приготовленою із збитих яєць, добре змішаних з шпичичним борошном та сметаною.

Зварену киселицю із заправкою охолоджують.

Відварену картоплю, ковбасу та круто зварені яйця і свіжі огірки нарізають кубиками, а зелену цибулю дрібно січуть і всі ці компоненти кладуть у квас.

Подаючи на стіл, гарячу холодну окрошку солять і посипають дрібно нарізаною зеленню кропу.

Витрати продуктів на одну порцію: киселиця-квас 300 г, яйце сире 3/4 шт., борошно 4 г, сметана 40 г, ковбаса варена 53 г, картопля варена 50 г, яйце варене 1/2 шт., огірки свіжі 32 г, цибули зелені 38 г, сіль 3 г, кріп 7 г, цибуля 50 г, кмין 1 г.

Квас для окрошки готується за рецептом, вміщеним у розділі «Солодкі страви і напої».

### Юшка фруктова

Свіжі фрукти промивають, обчищають їх від плодоніжок і шкаралюють кісткі або насіння.

Молоко змішують з водою, засипають ввізані часточками фрукти і варять 30—40 хв.

Сметану змішують з борошном та цукром до однорідної маси. Підготовленою масою заправляють юшку і дають ще раз прокипіти.

Витрати продуктів на одну порцію: слива 42 г, яблука 50 г, черешня 47 г, груша 47 г, сметана 50 г, борошно 3 г, цукор 10 г, молоко 150 г, вода 150 г.

### Розсольник

Петрушку, селера й цибулю, нарізані соломкою, пасерують на вершковому маслі.

Солові огірки обчищають, розрізають уздовж, звільняють від зерен, нарізають тонкими кружальцями й злісна припускають з невеликою кількістю бульйону. Огірки з тоякою шкіркою й дрібними зернятами використовують необчищеними.

У киплячий бульйон кладуть обчищену й нарізану кубиками картоплю і варять майже до готовності. Потім додають припущені огірки, пасеровані коріння й цибулю, промитий і яєрізаний щавель і варять ще 5—7 хв. Наприкінці варіння вливають проціджений киплячий огірковий розсіл, солять за смаком і заправляють чорним перцем та лавровим листом.

Подаючи на стіл, у тарілку з розсольником кладуть варені нарізані пирки, сметану, дрібно нарізану зелень петрушки.

Витрати продуктів на одну порцію: пирки 60 г, картопля 160 г, петрушка (корінь) 40 г, селера (корінь) 7 г, цибуля 48 г, масло вершкове 10 г, щавель 20 г, огірки солоні 34 г, сіль 3 г, перець чорний мелотий 0,01 г, лавровий лист 0,02 г, сметана 10 г, зелень 3 г, бульйон кістковий 350 г.

### Дзяма

Підготовлений крушній шматок копченого або свіжого свинячого м'яса добре промивають, заливають холодною водою і доводять до кипіння на сильному вогні, періодично знімаючи ліну з поверхні бульйону. Потім м'ясо варять на малому вогні і додають в бульйон нарізані кружальцями моркву, кольрабі, цибулю, перець свіжий солодкий, часник і солять.

З яєць, сметани та борошна готують заправку, добре розмішуючи, щоб маса стала однорідною, і цю заправку вливають у бульйон.

Наприкінці варіння дзяму заправляють оцтом та чорним мелотим перцем.

Витрати продуктів на одну порцію: свинина 97 г, морква 10 г, кольрабі 17 г, цибуля 18 г, перець свіжий солодкий 58 г, часник 3 г, яйце 1/2 шт., сметана 40 г, борошно 6 г, оцет 9 %-ний 10 г, сіль 5 г, перець чорний мелотий 0,05 г, вода 700 г.

Готують із суміші різних сушених фруктів.

Сушені фрукти перебирають, добре промивають і кладуть у каструлю з киплячою водою, дотримуючи послідовність закладання їх. Спочатку варять майже до готовності сушені яблука та груші. Коли стануть трохи м'якшими, до них додають сушені сливи або абрикоси, або вишні і продовжують варіння, слідкуючи, щоб фрукти не розварилися.

Наприкінці варіння киселицю заправляють сметаною, добре змішавшою з борошном та молоком, ще раз доводять до кипіння і залишають на деякий час для настоювання.

Готову киселицю подають гарячою, але якщо її охолодити, вона може бути і холодною першою стравою.

Витрати продуктів на одну порцію: яблука 50 г, груша 50 г, слива 50 г, сметана 60 г, молоко 40 г, борошно 5 г, вода 350 г.

### Чир

У каструлю з киплячим молоком повільно всипають свіже просіяне кукурудзяне борошно, постійно помішуючи, щоб не залишилось грудок, солять і, помішуючи, варять протягом 10 хв.

Готовий чир має рідку консистенцію і подається у тарілках гарячим.

Витрати продуктів на одну порцію: молоко свіже 510 г, борошно кукурудзяне 25 г, сіль 3 г.

Чир можна готувати і на молоці, розведеному явпів'я з водою.

### Кулеша з молоком

Свіже просіяне кукурудзяне борошно середнього помелу всипають у підсолену киплячу воду і варять, постійно помішуючи, протягом 10 хвилин. Потім на слабо нагрітій плиті кулешу доводять до повної готовності, вимішуючи, щоб не залишилось грудок і щоб вона стала густою, але не твердою.

Готову гарячу кулешу укладають в тарілку. Холодне кин'ячене молоко наливають в кувал і подають до кулеші. Молоко можна налити і прямо в тарілку з кулешою.

Витрати продуктів на одяу порцію: борошно кукурудзяне 85 г, вода 270 г, сіл 3 г, молоко 241 г.

Готувати супи найдоцільніше перед самим вживанням, щоб вони не втрачали своїх поживних якостей.

Продукти для супів потрібно підбирати відповідно до сезону. Спецій слід давати стільки, щоб вони доповнювали і поліпшували смакові якості страви.

Заправи слід додавати наприкінці варіння супів.

Міцний, наваристий бульйон можна отримати, якщо м'ясо і кістки починають варити у холодній воді, бо тоді всі поживні речовини переходять у бульйон. Якщо потрібне смачне м'ясо, його слід починати варити у гарячій воді.

Якщо бульйон варять із старої курки, кількість води треба збільшити: бо м'ясо старої курки вариться довше і внаслідок цього вода більше випаровується.

Зберігати бульйон навіть у холодильнику можна тільки процідженим і перелитим в емальований посуд або скляну банку.

Овочі і крупи слід класти варити у гарячу воду, але картоплю та сухі боби — у холодну воду.

Доводити до кипіння треба завжди на сильному вогні, потім вогонь зменшити.

Моркву, коріння петрушки та селери для супів слід добирати невеликі, бо вони швидко варяться і кращі на смак.

Почищені овочі не слід тримати у воді, бо вони втрачають поживні речовини, передусім мінеральні солі та вітаміни.

Нарізати овочі треба тільки перед додаванням їх у суп. Овочі слід нарізати уздовж на 4—5 часток.

Капусту треба уважно проглянути, щоб не було в ній комах, якщо є — вимочити її в підсоленій воді.

Для готування м'ясного бульйону доцільно користуватися завжди однією посудиною.

Опшкy з риби ніколи не слід помішувати.

Лавровий лист та перець додають в суп перед закінченням варіння.

Залишати в супі лавровий лист не треба, бо він погіршує смак страви.

Товчений часник додають в супи за п'ять хвилин перед закінченням варіння, інакше він втратить присмакий смак.

Щоб суп не був каламутний, рис, пшоно, гречку, локшину треба на 2—3 хвилини замочити у гарячу воду і дати їй стекти на ситі, а потім уже класти в бульйон і варити до готовності.

Овочі, що мають у своєму складі кислоту — солоні огірки, щавель, шпинат — слід додавати наприкінці варіння супу, бо інакше картопля буде твердою.

Суп з перловкою не матиме неприємного сильного відтінку, якщо крупу відварити окремо, майже до готовності і лише тоді покласти в

суп. З першою водою зійде каламуть і рідина буде чистою і прозорою.

Якщо лущипля з цибулі зварити у невеликій кількості води, процідити і додати в суп, він набуде гарного золотистого кольору.

Пересолений суп можна врятувати, якщо зм'яцьку промитого рису загорнути в чисту полотнину, викинути в суп і прокип'ятити. Рис збере звійну сіль.

Якщо суп залишився на наступний день, його перед вживанням треба добре підігріти, але не кип'ятити, щоб зберегти вітаміни та інші поживні речовини.

Якщо у процесі варіння бульйону піна опуститься на дно, треба долити трохи води. Піна підніметься на поверхню і її можна буде зібрати.

До борщу з щавелю та шиншату томат-пюре додавати не треба.

Молочні супи слід варити в каструлі з товстим дном і на слабому вогні, щоб молоко не пригорало.

Кип'ятити і зберігати молоко в алюмінієвому посуді не рекомендується.

Якщо страва дуже жирна, треба поставити посуд із стравою в холодне місце і коли охолоне, злити жир.

Зварені заправні супи треба залишати для настоювання протягом 10—15 хвилин.

Під час варіння бульйону випаровується приблизно 1/3 води. Це треба врахувати. Доливати воду в суп у процесі варіння не рекомендується, бо це погіршує його смак.

Щоб бульйон при підігріванні зберіг свою прозорість, його слід класти на малій вогонь і зняти, як тільки рідина почне закипати.

Щоб скоріше приготувати м'ясний суп, м'ясо парізають уперек волокон смужками або готують з нього фрикадельки.

Щоб м'ясо, яке варилося в супі, було соковитим і наступного дня, його зберігають у невеликій кількості бульйону і тільки подаючи на стіл, кладуть у гарячий суп.

Суп із киевої капустя солить уже після того, як капуста зварилася, інакше його легко можна пересолити.

Гарнічі супи слід подавати на стіл при температурі не вище 75° і не вище 85 °С. Холодні супи подають при температурі не вище 10—12 °С.

Щоб приготувати грибний бульйон, сухі гриби після промивання треба залити холодною водою, вимочити 3—4 години, потім варити в тій самій воді. Готовий бульйон проціджують, гриби промивають.

Якщо бульйон в подальшому хочуть використати для соусів та заливних страв, його не солять.

Смак бульйону погіршується, якщо його довго тримати гарячим.

Солити м'ясний бульйон слід за 30 хвилин до закінчення варіння, грибний — на початку варіння, грибний — наприкінці.

Якщо бульйон треба зберегти свіжим на денний час, його проціджують, знову доводять до кипіння, потім охолоджують.

Коріння та цибулю перед закладанням в супи обсмажують, щоб під час варіння з них не вивітрились ароматичні речовини.

Щоб полішити смак і підвищити поживність овочевих супів, до них рекомендується додавати сметану, вершки, молоко.

Грибний бульйон буде смачним, якщо його готують з сушених грибів різної величини: великі гриби надають бульйону смак і темнуватий колір, дрібні — аромат.

Спеції в овочеві супи кладуть небагато, бо ці супи достатньо ароматизовані самими овочами.



## ДРУГІ СТРАВИ

### СТРАВИ З ОВОЧІВ

Продукти рослинного походження складають 2/3 раціону харчування людини і основу частину з них займають овочі.

Цінність овочів у харчуванні визначається вмістом у них вуглеводів, вітамінів та мінеральних солей, необхідних для людського організму.

За вмістом вуглеводів найбільш цінними є картопля (19,7 %), горошок зелений (13,3 %), буряк (10,8 %), петрушка-корінь (11 %), морква (7,0 %), перець солодкий свіжий (5,7 %), капуста білоголова (5,4 %), хрін (16,3 %), часник (21,2 %).

Близько 40 % потреб людини у вітаміні С задовольняється за рахунок картоплі. Цим вітаміном багаті такі овочі, як перець свіжий солодкий, петрушка (зелень), капуста, шавель, квасоля стручкова та деякі інші.

Найбільше вітаміну А містять у собі морква червона, цибуля зелена, шавель, шпинат та помідори.

Овочі є основним постачальником в організм людини мінеральних речовин — кальцію, ятрию, калію, фосфору та заліза, необхідних для нормальної життєдіяльності організму.

Цибуля, часник, хрін містять у собі фітоциди — речовини, що вбивають мікроорганізми, або затримують їх розвиток, а крім цього вони сприяють процесам травлення. Часник дуже багатий на ефірні масла, у ньому міститься 12—23 % інуліна.

За калорійністю найбільш цінними є картопля, цибуля ріпчаста, буряк, морква, капуста та свіжі гриби.

Деякі овочі містять у собі органічні кислоти, зокрема яблучну, лимонну, шавелеву, які легко розчиняються і засвоюються.

Завдяки добрим смаковим та ароматичним якостям овочів, страви та вироби з них користуються великим попитом і цілий рік не виходять з вашого меню.

Гарніри з овочів сприяють кращому засвоєнню м'яса, риби і доповнюють обсяг страви. Чим ширший асортимент овочів, що використовуються для приготування страв і закусок, тим кращий раціон харчування, тим більша впевненість в тому, що людина дістає з їжею всі необхідні поживні речовини.

У закавказькій народній кулінарії овочі та зелень використовуються у великих масштабах для приготування страв, закусок та гарнірів. Більшість з них мають велику поживну, смакову та дієтичну цінність, технологічний спосіб приготування носить оргінальний народний характер.

### Лечо

Стручки свіжого м'ясистого солодкого перцю обчищають, видаляють серцевину разом з насінням і нарізають широкими смужками. Якщо трапляється гіркий перець, зрізають і внутрішні жилки і опшпарюють. Свіжі помідори обчищають від блондоніжок, промивають і нарізають четвертинками. Цибулю обчищають, розрізають уздовж на половинки і нарізають півцільдіями.

У наструлю з розігрітим смальцем або підсмаженням нарізаним дрібними кубиками копченим салом додають нарізану цибулю і підрум'янюють до світло-коричневого кольору, кладуть трохи червоного мелотого солодкого перцю і швидко розмішують. Відразу після цього цибулю з'єднують з нарізаним солодким перцем і тушкують протягом 5—10 хвилин на сильному вогні. Потім додають нарізані помідори, солять і тушкують на середньому вогні до готовності. В кінці тушкування додають сирі яйця, перемішують до рівномірного розміщення компонентів у масі і загущіня яєць.

Лечо можна готувати і без яєць, з ковбасою. У такому разі під час тушкування овочів додають обчищену від шкірки і нарізану соломкою півкопчею ковбасу.

Витрати продуктів в а оди у порцію: перець солодкий свіжий 154 г, помідори свіжі 168 г, цибуля 143 г, смацьце або сало копчене 30 г, яйце 1 шт., або ковбаса півкопчена 31 г, сіль 3 г, перець червоний мелотий 0,03 г.

Лечо без яєць та ковбаси використовують як приправу або як овочевий напівфабрикат для приготування інших страв.



## Кремзляки

Обчищену і промиту картоплю натирають на дрібній тертці, додають борошно, дрібно нарізану цибулю, сире яйце, розтертий з сіллю часник та чорний перець. Масу добре перемішують і столовою ложкою підготовлені кремзляки кладуть на сковороду з добре розігрітим жиром і обсмажують з обох боків, доки кремзляки дістають кірку світло-коричневого кольору.

Готові гарячі кремзляки укладають на тарілки, зверху поливають нехолодною сметаною.

Витрати продуктів на одну порцію: картопля 245 г, борошно пшеничне 10 г, цибуля 15 г, яйце 1/3 шт., часник 3 г, сіль 2 г, перець чорний мелотий 0,02 г, жир кулінарний 12 г, сметана 20 г.

Кремзляки можна готувати й з різними фаршами, такими, як приклад, як смаженої з салом цибулі, смаженої цибулі з яйцем або з м'ясним фаршем. У такому разі на тарілку кладуть готовий гарячий кремзляк, на нього — гарячий фарш і прикривають другим кремзляком, а зверху поливають сметаною. Норма фаршу для однієї порції кремзляків — 50 г.

## Кремзляки по-гуцульськи

Обчищену і промиту картоплю натирають на тертці, додають пшеничне борошно, сире яйце, дрібно нарізану цибулю, розтертий з сіллю часник, чорний мелотий перець і сметану. Масу добре перемішують, формують з неї коржі — кремзляки круглої форми, кладуть у сковороду з добре розігрітим жиром з свіжого сала і смажать до готовності.

З підготовленої савинни вирізають м'ясо (по два шматки на порцію), злегка відбивають, солить, посипають чорним мелотим перцем і обсмажують з обох боків до готовності.

У горшечок кладуть кремзляки, по три штуки на порцію. На кремзляки кладуть смажене м'ясо, поливають пасерованою цибулею, посипають червоним мелотим перцем та дрібно нарізаною зеленню петрушки. Горшечок закривають і запарюють у духоці протягом 5—10 хв. при температурі 180—200 °С.

Готову гарячу страву вибирають з горшечка, перекладають у тарілку так, щоб кремзляки були звизу, а зверху м'ясо а пасерованою цибулею.

Витрати продуктів на одну порцію: картопля 245 г, яйце 1/3 шт., борошно 10 г, сіль 2 г, перець чорний мелотий 0,05 г, цибуля 30 г, часник 4 г, сметана 20 г, сало свіже 25 г, свинина 173 г, жир кулінарний 5 г, перець червоний мелотий 0,4 г, зелень петрушки 2 г.

## Страпачки з сиром

Відбирають великі бульби картоплі, чистять і миють. Картоплю натирають на дрібній тертці, додають борошно, сире яйце, сіль і асе добре перемішують, щоб не залишилось грудок а борошна.

Підготовлену масу протирають через друшляк а отворами 7—10 мм в діаметрі над каструлею з підсолом окропом, щоб куски маси (страпачки) падали в киплячу воду. Варять при слабому кипінні протягом 5—7 хв., стежачи, щоб страпачки добре зварилися і не злипалися.

Зварені страпачки проціджують, посипають савним розтертим сиром і поливають гарячим жиром, витопленим з сала, разом з цибульками. Подають савними й гарячими.

Витрати продуктів на одну порцію: картопля 200 г, борошно 38 г, яйце 1/10 шт., сіль 4 г, сир 40 г, сало-шпик 21 г.

За бажанням такі страпачки можна полити сметаною з розрачуку 20 г на порцію.

## Страпачки з капустою

Готують страпачки за рецептом «Страпачки з сиром» але заправляють тушкованою капустою.

## Страпачки з цибулею

Готують страпачки за рецептом «Страпачки з сиром».

Зварені страпачки проціджують, заправляють смаженою цибулею а салом і добре перемішують. Подають савними й гарячими.

Витрати продуктів на одну порцію: картопля 200 г, борошно пшеничне 38 г, яйце 1/10 шт., сіль 4 г, цибуля 48 г, сало-шпик 21 г.

## Кулеша-ріплянка

Обчищені картоплини ріжуть навпіл і варить у горщику.

Коли картопля звариться, її, не зливаючи воду, присипають кукурудзяним борошном, солить, яक्रивають кришкою і варять ще 3—5 хвилин, щоб борошно проварилося.

Продовжуючи авріння на малому вогні, картоплю протирають дерев'яною паличкою квадратної форми, одиоразово перемішують її а борошном протягом 15—20 хвилин, щоб картопля добре перетерлася і перемішалася з борошном до утворення однорідної маси.

Коли кулеша починає відставати від стінок горщика і від палички, її звертють на великий таріль, розкладають у тарілки, збоку на тарілку кладуть протерту бриву, змішану а розтопленим вершковим маслом, і їдять, зашнваючи кислим молоком.

Кудешу-ріплячку можна також подавати, приєднавши її підсмаженою в олії цибулею або з свіжими швіварками разом з гарячим жиром.

Така кудеша може бути і добрим гарніром до м'ясних страв.

Витрати продуктів на 1 кг: картопля 800 г, борошно кукурудзяне 200 г, сіль 8 г.

### Галушки картопляні з сухарями

Промиті картоплини відварюють в лущині, чистять, проускають через м'ясорубку, додають сире яйце, борошно, сіль, добре розмішують і розкачують тогичною до 1 см.

Валки розрізають на палички завдовжки 2 см і варять у підсоленій киплячій воді протягом 10—15 хв, відкидають на друшляк, дають стекти воді.

Готові галушки перекладають в емальований посуд, поливають розтопленням вершковим маслом, приспають підсмаженими в жирі сухарями і обережно перемішують. Подають гарячими.

Витрати продуктів на одну порцію: картопля 300 г, борошно пшеничне 90 г, яйце 1/4 шт., масло вершкове 5 г, сухарі 15 г, жир 10 г, сіль 3 г.

### Галушки картопляні з салом

Обчищену й промиту картоплю варять в підсоленій воді. Зварену картоплю підсушують, протирають гарячою, трохи охолоджують, додають пшеничне борошно, сирі яйця і добре змішують, щоб не залишилось грудочок. Підготовлену масу укладають в кондитерський мішок з металічною трубкою і дегенку видають в наструлю з киплячою водою, обрізаючи ножем явевеликі, рівномірні куски-галушки. Варять галушки на помірому вогні протягом 10—15 хв.

Зварені галушки вибирають шумівкою а друшляк, щоб стекла вода, перекладають в емальований посуд і заправляють гарячим смаженим копченим салом з цибулею. Подають гарячими.

Витрати продуктів на одну порцію: картопля 240 г, борошно пшеничне 50 г, яйце 1/4 шт., цибуля річчаста 24 г, сало копчене 20 г.

### Гомбовці картопляні

Обчищену і промиту картоплю варять в підсоленій воді. Потім проускають крізь м'ясорубку, охолоджують, додають пшеничне борошно, сире яйце і добре перемішують до утворення однорідної маси. Масу розкачують шаром 1,5 см і спеціальною виімкою вирізують кружальця. На кожне кружальце кладуть густе повидло, краї кру-

жальця згортають і формують гомбовці у вигляді кульки. Кладуть у киплячу воду і варять протягом 7—8 хв. Зварені гомбовці вибирають шумівкою, дають стекти воді, перекладають на сковороду з підсмаженням на вершковому маслі сухарями, в яких обкачують гомбовці з усіх боків. Подають гарячими.

Витрати продуктів на одну порцію: картопля 157 г, борошно пшеничне 40 г, яйце 1/4 шт., повидло 30 г, сухарі пшеничні 10 г, масло вершкове 15 г, сіль 3 г.

### Гомбовці картопляні з сизачами

Добре промиту картоплю відварюють у шкірці, обчищають гарячою і протирають. Коли картопля трохи охолодне, до неї додають пшеничне борошно, сире яйце, жир і замішують тісто. Розкачає вадком тісто розрізають на шматочки і з кожного роблять корж. На середину коржа кладуть сире сливу. Краї коржа з'єднують і формують нульки — гомбовці.

В киплячу підсолену воду опускають гомбовці і на помірому вогні варять приблизно 10—15 хв., доки гомбовці не піднімуться на поверхню води. Зварені гомбовці вибирають шумівкою, дають стекти воді і перекладають в емальований посуд.

Тим часом готують сухарний соус, для чого вершкове масло нагрівають, поки не випарується волога і не утвориться світло-коричневий осад. Потім масло проціджують і додають до нього молоті підсмажені сухарі та цукор. Присотопленням соусом поливають гомбовці і подають на стіл гарячими.

Витрати продуктів на одяу порцію: картопля 211 г, борошно пшеничне 43 г, жир 4 г, яйце 1/4 шт., сливи свіжі без кісточок 67 г, або сливи консервовані 80 г. Для сухарного соусу — масло вершкове 27 г, сухарі пшеничні 13 г, цукор-пісок 7 г.

### Картопля перекадана (рокот-кружлі)

Картоплини відварюють у шкірці в підсоленій воді до готовності, охолоджують, потім обчищають, ріжуть кружальцями. Круто зварені яйця та обчищену ковбасу теж ярізають кружальцями.

На змащений жиром лист з високими бортами або у змащений сотейник кладуть шарами парізани кружальцями картоплю, потім яйця, потім ковбасу, солять, приспають чорним і червоним мелотим перцем. У такій послідовності перекладають і пастуни шари. Верхнім шаром повинна бути картопля, яку заливають розтопленням смальцем та сметаною, кладуть у розігріту духовку і запікають до готовності, щоб картопля зверху стала рум'яною.

Витрати продуктів на одну порцію: картопля 192, яйце 1 шт., ковбаса півкопчена 31 г, смалець 25 г, сметана 30 г, сіль 3 г, перець чорний мелотий 0,05 г, перець червоний мелотий 0,05 г.

### Попрікаш із картоплі

Обчищені картопляні нарізають довгими брусками. У сотейнику з розігрітим смальцем насерують борошно, додають дрібно нарізану цибулю, черволий мелотий перець і трохи води. Потім у сотейник кладуть нарізану картоплю, доливають води, солять і тушкують. За кілька хвилин перед закінченням тушкування додають сметану, розтертий часник та чорний мелотий перець і тушкують до готовності, сліdkуючи, щоб картопля не розпарилася.

Витрати продуктів на одну порцію: картопля 266 г, смалець 15 г, борошно 3 г, цибуля 20 г, перець червоний мелотий солодкий 2 г, сіль 2 г, сметана 33 г, часник 2 г, перець чорний мелотий 0,03 г, вода 60 г.

### Картопля з бринзною в горщечку

Картоплини обчищають, відварюють цілими, охолоджують і нарізають маленькими частинками прямо в горщечку. Солять і розмішують. Додають накришену бринзу, вершкове масло, збите з сіллю яйце, заправляють червоним мелотим перцем. Запікають у гарній духовці протягом 10 хвилин.

Подають гарною в горщечку.

Витрати продуктів на одну порцію: картоплини 3 шт. (близько 300 г), бринза 50 г, яйце 1 шт., масло вершкове 10 г, сіль 2 г, перець червоний мелотий 0,03 г.

### Картопля запечена з м'ясо

Підготовлене м'ясо яловичини нарізають кусками, два рази пропускають через м'ясорубку, додають сіль, чорний перець, воду і добре вимішують. Приготовлений фарш з'єднують з насерованою цибулею та дрібно нарізаною зеленню петрушки і перемішують.

На змащений жиром і посипаний сухарями лист укладають наполовину відварену в шкірці, обчищену і нарізану кружальцями картоплю, посипають сіллю та перцем. На викладений шар картоплі кладуть фарш, розрівнюють і прикривають рештою картоплі. Потім збивають яйця, змішують а сметаною та молоком, солять і заливають картоплю. Зверху картоплю посипають сухарями і запікають у духовці, доки на поверхні не утвориться рум'яна кірка, сліdkуючи, щоб не підгоріла.

Готову картоплю ріжуть на порції по 300 г і подають гарною.

Витрати продуктів на одну порцію: яловичина 115 г, сіль 2 г, перець чорний мелотий 0,05 г, цибуля 12 г, жир кулінарний 5 г, зелень петрушки 3 г, вода 35 г, картопля 212 г, сіль 1 г, перець чорний мелотий 0,05 г, яйце 1/4 шт., сметана 30 г, молоко 30 г, сухарі 10 г, жир кулінарний 4 г.

### Картопля запечена з бринзною

Картоплини промивають і ставлять варити у шкірці. Там часом бринзу розтирають виделкою, додають сирі яйця, сметану і добре вимішують.

Відварену картоплю обчищають, охолоджують і нарізають кружальцями. В сотейник з розтопленим вершковим маслом кладуть нарізану картоплю, додають суміш з бринзи, сметани, яєць та дрібно нарізаною зеленню кропу, солять, перемішують і вирівнюють ножем. Сотейник а картоплею кладуть у добре розігріту духовку і запікають протягом 10—12 хв. при сильному нагріванні.

До готової гарної картоплі можна додати сметану.

Витрати продуктів на одну порцію: картопля 330 г, бринза 55 г, яйце 1/2 шт., масло вершкове 15 г, сметана 15 г, кріп 3 г, сіль 2 г.

### Картопля запечена з яйцем

Зварену у шкірці картоплю чистять, нарізають тонкими шматками і обсмажують, потім змішують з дрібно нашинкованою зеленою цибулею, розкладають у змащений жиром порціонні сковороди, заливають збитими з молоком яйцями і запікають у духовці до утворення а поверхні рум'яної кірочки.

Подаючи на стіл у сковородах, картоплю посипають дрібно висіченим кропом.

Витрати продуктів на одну порцію: картопля 330 г, жир 20 г, яйце 1 шт., молоко 15 г, цибуля зелена 20 г, сіль 2 г, кріп 4 г.

### Картопля запечена з салом

Невеликі картоплини чистять, розрізають уздовж навпіл, чайною ложкою з випуклої сторони вирізають ямку, в яку кладуть шматок копченого сала. Півкартоплини укладають плоскою стороною униз на змащений лист. Частину сала нарізають соломкою і кладуть між картоплею. Запікають у гарній духовці до рум'яного кольору. Солять всередині, бо сало досить солоне.

Готову картоплю поливають сметаною і знову кладуть на 4—5 хвилин в духовку.

Подають на стіл гарною. Ідять з квашеною капустою.

Витрати продуктів на одну порцію: картопля 420 г, сало копчене 40 г, жир 3 г, сметана 20 г, капуста квашена 50 г.

### **Картопля, запечена з сиром**

Сиру картоплю нарізають кружальцями. Посипають сіллю і обсмажують з обох боків. Кладуть на сковороду, змочують кожен шар сумішшю із збитого яйця, вершків і тертого твердого сиру. Зверху видівають нечисту суміш, що залишилася. Посипають тертим твердим сиром, змішаним з хлібними кришками, абрижують олією і запікають у духовці.

Витрати продуктів на одну порцію: картопля 240 г, масло вершкове або маргарин вершковий 15 г, яйце 1 шт., хліб 5 г, сир твердий 15 г, вершки 20 г, олія 3 г, сіль 2 г.

### **Картопля, запечена з кмином**

Обчищену картоплю солять, змащують розтертим часником, посипають кмином і перемішують. Потім картоплю укладають на змащений жиром лист і кладуть у гарячу духовку для запікання. Часто перемішуючи, смажать до утворення рум'яної кірки на поверхні картоплі.

Подають гарячою з свіжими або консервованими овочами.

Витрати продуктів на одну порцію: картопля 420 г, кмин 5 г, часник 3 г, жир 15 г, сіль 2 г.

### **Картопля, фарширована овочами**

Відібрану картоплю обчищають, миють, зрізають верхок, видаляють середину, солять і обсмажують у фритюрі до півготовності. Тим часом готують фарш. Для цього дрібно парізані цибулю, свіжі капуста, морква й петрушку тушкують, додаючи томат-пюре та зелень.

Картоплю заповнюють фаршем, укладають на змащений жиром лист, зверху посипають тертим твердим сиром, абрижують рясно-леним вершковим маслом і запікають у духовці. Подають гарячою.

Витрати продуктів на одну порцію: картопля 310 г, цибуля 24 г, капуста білоголова 42 г, морква 19 г, петрушка (корінь) 7 г, томат-пюре 10 г, жир 10 г, зелень кроцю 0,3 г, сир твердий 10 г, масло вершкове 10 г, сіль 3 г.

### **Картопля, фарширована м'ясом**

З сиріої картоплі виймають ложечкою середину. Свинячу тушкують і двічі пропускають через м'ясорубку. Цим фаршем начиняють картоплю, укладають на добре змащений смальцем лист і запікають до рум'яного кольору в гарячій духовці. Час від часу картоплю поливають жиром, під кінець солять.

В розтопленому смальці підрум'янюють борошно, заливають молоком, домішують молотий червоний перець, потім сметану.

Картоплю перекладають у емальований або фарфоровий посуд і заливають гарячим соусом.

Витрати продуктів на одну порцію: картопля 420 г, свинина 86 г, смалець 15 г, борошно 5 г, молоко 30 г, сметана 30 г, перець молотий червоний 0,02 г, сіль 3 г.

### **Картопля з копченим салом**

Картоплини обчищають, розрізають уздовж на дві половинки, змащують олією, солять і посипають чорним молотим перцем.

На одну половинку картоплини кладуть тонкий шматок копченого сала, прикривають другою половиною і скріплюють дерев'яною шпажкою.

Підготовлені таким чином картоплини кладуть на решітку і запікають у духовці до утворення золотисті кірочки на поверхні.

Коли картопля доведена до готовності, її поливають часниковим соусом і подають на стіл гарячою.

Витрати продуктів на одну порцію: картопля 400 г, олія 5 г, сало копчене 60 г, сіль 2 г, перець чорний молотий 0,02 г, соус часниковий 10 г.

### **Картопля по-селянськи**

На сковороді обсмажують тонкі шматки сала з обох боків. На підсмажене сало кладуть цибулю, нарізану півцільцями, й очищену картоплю, парізану часточками, солять, посипають чорним молотим перцем, прикривають кришкою і смажать майже до готовності. Потім картоплю посипають шаром тертого твердого сиру, заливають збитим пйдем, кладуть у духовку і запікають до утворення рум'яної кірочки. Перед подачею на стіл посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

Витрати продуктів на одну порцію: картопля 188 г, цибуля 24 г, сало шпик 21 г, сир твердий 27 г, яйце 1 шт., сіль 3 г, перець чорний молотий 0,02 г, зелень петрушки 4 г.

Крім того, до картоплі подають свіжі або солоні овочі чи салат.

### **Картоплинки з грибами**

Картоплини варять до готовності, протирають, додають сирі яйця, маргарин, сіль і добре перемішують.

Картоплину масу розробляють у вигляді кружечків. На кружечки кладуть підготовлений грибний фарш, формують у вигляді піржиків, напірюють у борошні і смажать у сковороді до добре розігрітій олії до готовності.

Для фаршу попередньо замочені і добре промиті сушені гриби варять до готовності, охолоджують і дрібно січуть. Потім яєзани гриби змішують з пасерованою цибулею і заправляють перцем.

Готові гарячі картопляники подають з сметаною.

Витрати продуктів на одну порцію: картопля 200 г, яйця 1/4 шт., маргарин 5 г, гриби сушені 15 г, цибуля 36 г, маргарин 5 г, перець чорний мелотий 0,01 г, борошно 5 г, олія 5 г, сіль 2 г, сметана 30 г.

### Картопляники виноградівські<sup>1</sup>

Зварену картоплю обсушують й протирають гарячою. Додають борошно, сире яйце, протертій сир, солять і добре перемішують, щоб не залишилось грудок.

З підготовленої маси формують круглої форми коржі (картопляники) і обкачують в сухарях з обох боків. Смажать в добре розігрітому вершковому маслі.

Готові картопляники поливають сметаною. Подають гарячими.

Витрати продуктів на одну порцію: картопля 240 г, сир свіжий 75 г, яйце 1/4 шт., борошно 5 г, сіль 3 г, сухарі 5 г, масло вершкове 15 г, сметана 20 г.

### Пончики картопляні

Картоплю натрають на тертці, додають розведені в теплом молоці дріжджі та борошно, замішують тісто і ставлять в тепле місце на 1,5 год. для бродіння. Після цього в тісто додають розтерті з вершковим маслом жовтки, сіль, добре перемішують і ставлять на кілька хвилин для бродіння.

З підготовленого тіста ложкою відділяють шматочки у формі валиків і смажать в добре розігрітому смальці до утворення рум'яної кірки.

Витрати продуктів на одну порцію: картопля 120 г, борошно 50 г, молоко 20 г, дріжджі 3 г, сіль 2 г, яйце 1/2 шт., масло вершкове 6 г, смалець 10 г.

### Картопляні тарталетки з грибами

Картоплю варять у підсоленій воді, обсушують і, не даючи охолонути, протирають. Заправляють збитими яйцями, маслом або вершковим маргарином. Додають трохи борошна. Все добре вимішують. Роблять яєвеликі кульки, які потім розкачують у коржі. Підготовлені коржі кладуть в добре змащені маслом і посипані сухарями фор-

<sup>1</sup> Виноградів — райцентр Закарпатської області.

мочки, злегка притискуючи до форми. Начиняють смаженими грибами з цибулею. Зверху накривають тонким кружечком з картопляного тіста, змащують маслом, посыпають молотими сухарями і запікають в духовці. Подають гарячими.

Окремо подають сметаний соус.

Витрати продуктів на одну порцію: картопля 240 г, яйце 1/4 шт., борошно 5 г, масло вершкове або маргарин вершковий 20 г, сухарі 5 г, гриби свіжі 100 г, або гриби сушені 27 г, цибуля 25 г, соус сметаний 60 г.

### Битки картопляні

Відварену картоплю протирають, додають борошно, сіль та чорний мелотий перець і перемішують. Варену ковбасу або сардельки проускають через м'ясорубку і з'єднують з картоплею. З приготовленої маси формують битки і обмащують в добре розігрітому жирі до утворення рум'яної кірки.

Готові битки подавають грибним соусом і подають гарячими.

Витрати продуктів на одну порцію: картопля 200 г, борошно 15 г, сіль 3 г, перець чорний мелотий 0,02 г, ковбаса варена або сардельки 33 г, жир куліварний 10 г, соус грибний 75 г.

### Запіканка картопляна

Картоплю натрають на дрібній тертці. Картопляну масу ділять навпіл. Одну половину маси укладають на змащений жиром лист шаром завтовшки до 2 см і рівномірно покривають його фаршем з цибулі та яйця. Зверху покривають картопляною масою, що залишилася.

Поверхню запіканки змащують сумішшю яйця та сметани, посыпають сухарями, абризкують розтопленим вершковим маслом і запікають в духовці.

Готову запіканку перед подачею нарізають кусками.

Витрати продуктів на одну порцію: картопля 285 г, яйце 1/2 шт., цибуля 24 г, жир 10 г, сухарі 5 г, сіль 3 г, перець чорний мелотий 0,02 г, масло вершкове 10 г, сметана 20 г.

### Зрази картопляні

Картоплю варять в підсоленій воді. Потім протирають гарячою на пюре, додають сире яйце і перемішують. З приготовленої картопляної маси роблять певеликі коржі. На середину коржика кладуть фарш з цибулі та круто звареного яйця, краї змащують і формують зрази овальної форми. Підготовлені зрази панірують в молотих сухарях і смажать в добре розігрітому жирі.

Зрази подають гарячими й поливають томатним соусом.

Витрати продуктів на одну порцію: картопля 250 г, яйце 1/10 шт., цибуля 48 г, яйце для фаршу 1/2 шт., сухарі 12 г, жир 10 г, сіль 3 г, томатний соус 75 г.

### Кульки картопляні

Картоплю заливають гарячою водою і варять до готовності. Зливають воду і, не даючи картоплі охолонути, протирають. Додають сирі яєчні жовтки, половину борошна, маргарин або масло вершкове та сіль за смаком. Все добре вимішують і формують кульки. Підготовлені кульки обкачують у борошні, змочують у збитих яєчних білках і знову павірюють в хлібних сухарях. Смажать у фритюрі при температурі 170—180 °С.

Готові кульки подають як гарнір до м'ясних гарячих страв.

Витрати продуктів для приготування 1 кг кульок: картопля 1100 г, борошно 60 г, маргарин або масло вершкове 40 г, яйця 2 шт., хліб пшеничний 65 г, жир кулінарний 110 г. Яєчно кульки подають як самостійну страву, до них окремо подають сметану або томатний соус.

### Шкубанки

Общицею картоплю варять до готовності, зливають половину води, додають борошно, добре перетирають, додають сирі яйця, солять, вимішують до утворення густого пюре без грудок і залишають на деякий час на малому вогні під кришкою, щоб пюре добре упріло.

Тим часом общицею і нарізану кубиками ріпчасту цибулю підмажують на смальці до золотистого кольору.

З підготовленого картопляного пюре ложкою вибирають кульки, укладають на тарілку і зверху поливають гарячим жиром разом з смаженою цибулею.

Готові шкубанки подають гарячими з різними салатами або з свіжими натуральними чи консервованими овочами.

Витрати продуктів на одну порцію: картопля 320 г, борошно пшеничне 30 г, яйце 1/2 шт., цибуля ріпчаста 36 г, смалець 20 г, сіль 3 г.

### Налисник

Відібрані картопляні натирають на тертці. До картопляної маси додають борошно, сіль, чорний молотий перець, соду та смажену з салом цибулю.

Потім масу добре перемішують, перекладають на лист з високими бортиками, змащений жиром, і загікають у духовці до утворення на поверхні налисника рум'яної кірки.

Готовий гарячий налисник поливають розтопленим вершковим маслом, розрізають кусками по 250 г на порцію і укладають на тарілку. Окремо подають сметану або кисле молоко.

Витрати продуктів на одну порцію: картопля 360 г, борошно пшеничне 5 г, сіль 2 г, перець чорний молотий 0,02 г, сода 1 г, цибуля ріпчаста 36 г, сало-шпик 10 г, жир 3 г.

### Ковбаски картопляні

Картоплю промивають, варять у шквірі, охолоджують і обчищають. Потім протирають, додають борошно, манну крупу, яйця і добре перемішують до утворення однорідної маси.

З підготовленої маси формують продовгуваті невеликі ковбаски по 2 шт. на порцію, обережно опускають їх в підісолу киплячу воду і варять протягом 15—18 хвилин.

Зварені ковбаски вибирають з води шумівкою, дають стекти воді, укладають у тарілку і подають на стіл, поливають гарячим жиром, витопленим з сала, разом з шкварками.

Витрати продуктів на одну порцію: картопля 207 г, борошно пшеничне 5 г, крупа манна 10 г, яйця 1/4 шт., сіль 3 г, сало-шпик 15 г.

### Гриби з яйцем

Гриби нарізають невеликими кусочками, ошпарюють окропом і обсушують. Дрібно нарізану цибулю обмажують в смальці до золотистого кольору, додають підготовлені гриби, солять, посипають чорним молотим перцем і тушкують.

В іншій посудині добре розмішують яйце, солять, вливають в гриби і смажать до середньої густоти. Наприкінці смаження посипають дрібно нарізаною зеленою петрушкою.

Подають гарячими без гарніра або з відвареною картоплею.

Витрати продуктів на одну порцію: гриби свіжі 263 г, смалець 15 г, цибуля 24 г, яйце 2 шт., сіль 3 г, перець чорний молотий 0,02 г, зелень петрушки 3 г.

### Гриби в сметані

Готують з будь-яких їстівних грибів. Гриби нарізають невеликими шматочками, відварюють до підготовності, а відвар зливають.

На жирі тушкують дрібно нарізану цибулю до золотистого кольору, додають гриби і доливають трохи води або бульйону. Коли рідина випарується, солять, додають червоний та чорний молотий перець, заливають сметаною, дають один раз прокипіти, посипають дрібно нарізаною зеленою петрушкою і подають на стіл.

Витрати продуктів на одну порцію: гриби свіжі 263 г, цибуля 24 г, смалець 15 г, сіль 3 г, перець чорний молотий 0,02 г, перець чорний молотий 0,02 г, сметана 135 г.

### Гриби, тушковані з помідорами

Свіжі гриби ошпарюють, нарізають скибочками і обсмажують з дрібно нарізаною цибулею. Потім додають обчищені і нарізані дольками свіжі помідори і тушкують до готовності.

Подаючи на стіл гарячі гриби, посипають їх тертим твердим сиром і зеленню петрушки.

Витрати продуктів на одну порцію: гриби свіжі 200 г, маргарин 20 г, цибуля 14 г, помідори свіжі 100 г, сир твердий 41 г, сіль 2 г, зелень петрушки 2 г.

### Сироїжки смажені

Сироїжки цілими шапками ошпарюють окропом, солить, обкачують в борошні з обох боків, змочують у збитому яйці і смажать на сковороді в добре розігрітому жирі до утворення рум'яної кірки. Подають гарячими.

Витрати продуктів на одну порцію: скроїжки 263 г, яйце 1/2 шт., борошно 40 г, жир 15 г, сіль 2 г.

### Гриби сушені з квашеною капустою

Сушені гриби промивають два-три рази і розмочують протягом 3—4 години. Розмочені гриби нарізають соломкою.

Цибулю нарізають дрібними кубиками, підсмажують в олії до золотистого кольору, з'єднують з підготовленими грибами, доливають трохи води і, помішуючи, тушкують до напівготовності.

Квашену капусту промивають в холодній воді і тушкують в олії на слабкому вогні до напівготовності.

Потім гриби з'єднують з капустою, заправляють чорним молотим перцем і солять за смаком. Посуд прикривають кришкою і тушкують гриби з капустою до готовності, періодично помішуючи, щоб гриби не пригоріли. Подають гарячими.

Витрати продуктів на одну порцію: гриби сушені 50 г, капуста квашена 200 г, олія 30 г, цибуля 25 г, сіль 2 г, перець чорний молотий 0,02 г.

### Гриби сушені з цибулею

Сушені гриби промивають три-чотири рази холодною водою і заливають кип'яченим молоком.

Розмочені гриби тонко нарізають, підсмажують, додають під-

рум'яне і розведене водою пшеничне борошно та дрібно нарізану і підсмажену до золотистого кольору ріпчасту цибулю і тушкують до готовності. Наприкінці тушкування солять, додають чорний молотий перець і заправляють розтопленим вершковим маслом.

Подаючи на стіл гарячі гриби, притрушують дрібно нарізаною зеленою цибулею або зеленню петрушки.

Витрати продуктів на одну порцію: гриби сушені 60 г, молоко 100 г, цибуля 72 г, жир 15 г, сіль 2 г, перець чорний молотий 0,02 г, масло вершкове 10 г, зелень цибулі або петрушки 3 г.

### Квасоля по-гуцульськи

Квасолю перебирають, промивають і замочують на 5—6 годин. Варять квасолю в підсоленій воді до готовності, протирають і заправляють розтертим часником.

Коцнену грудинку, нарізану кубиками, обсмажують в смальці разом з нарізаною півкружальцями цибулею.

Готову протерту квасолю укладають в тарілку, зверху кладуть смажену грудинку з цибулею і подивають гарячим жиром, що залишився після смаження грудянки. Подають гарячою.

Витрати продуктів на одяу порцію: квасоли суха 102 г, грудинка коцнена 54 г, цибуля 36 г, смалець 15 г, часник 5 г, сіль 3 г.

### Квасоля по-селиськи

Попередньо замочену квасолю відварюють у підсоленій воді до шітготовності. М'ясо свинки або баранини нарізають кубками, підсмажують з цибулею та томатом і з'єднують з відвареною квасолею. Заливають бульйоном так, щоб усе було покрито рідиною і тушкують до готовності.

Подають гарячою.

Витрати продуктів на одку порцію: квасоля суха 97 г, свинина 87 г або баранина 100 г, цибуля 12 г, томат-пюре 10 г, жир 40 г, сіль 3 г.

### Квасоля по-верховинськи

Квасолю замочують на 5—6 годин. Варять у підсоленій воді до готовності і проткають.

Борошно злегка пасерують на олії, додають дрібно нарізану цибулю, тушкують до рум'яного кольору, востанок червоном молотим солодким перцем і швидко розмішують. Потім вливають трохи води і помішуючи, доводять до кипіння.

Пасероване борошно з цибулею з'єднують з протертою квасолею, заправляють розтертим часником і доводять до готовності.

Готову квасолю укладають на тарілку гіркою і подають на стіл гарячою.

Витрати продуктів на одну порцію: квасоля суха 102 г, борошно пшеничне 5 г, цибуля 36 г, олія 15 г, часник 5 г, сіль 3 г, перець червоний мелотий 1 г.

### Поприкаш<sup>1</sup> із лопаток

Стручкову квасолю (лопатки) перебирають, зачищають від плодоніжки і лика, нарізають або ламають кусками завдовжки 3 см; варять у підсоленій воді до півготовності і відкидають на друшляк.

Цибулю нарізають півквурцями, підсмажують на смальці, додають червоний мелотий перець, розмішують і з'єднують з лопатками. Ковбасу обчищають, нарізають соломкою і додають у лопатки, добре перемішують на слабому вогні.

Напівкітці тушкування вливають змістану, змішану з пшеничним борошном, ки'ятять протягом 2—3 хв., заправляють розтертим часником і доводять до готовності.

Витрати продуктів на одну порцію: лопатки свіжі 198 г або лопатки консервовані 156 г, цибуля 29 г, перець червоний мелотий солодкий 1 г, сіль 2 г, смалець 12 г, ковбаса 51 г, сметана 110 г, борошно 2 г, часник 3 г.

### Лопатки в сухарях

Лопатки обчищають, промивають, нарізають або ламають кусками завдовжки 3—4 см, відварюють у підсоленій воді до готовності і відкидають на друшляк. Сухарі обсмажують на вершковому маслі і змішують з нарізаною квасолею. Подають гарячими.

Витрати продуктів на одну порцію: квасоля стручкова свіжа 254 г або квасоля стручкова консервована 334 г, масло вершкове 15 г, сухарі 15 г, сіль 3 г.

### Лопатки з часником

Лопатки обчищають, промивають, нарізають кусками завдовжки 3—4 см, відварюють у підсоленій воді і відкидають на друшляк.

Зварені лопатки посилають розтертим часником, поливають соєняшпковою олією і добре перемішують. Подають гарячими.

Витрати продуктів на одну порцію: квасоля стручкова свіжа 254 г або квасоля стручкова консервована 334 г, часник 5 г, олія соєняшпкова 15 г, сіль 3 г.

<sup>1</sup> Поприкаш — страва із азначним вмістом червоного солодкого мелотого перцю.

### Лопатки, запечені з яйцем

Лопатки обчищають, промивають, нарізають або ламають кусками завдовжки 3—4 см, відварюють у підсоленій воді до готовності і відкидають на друшляк.

Зварені лопатки укладають на змащені вершковим маслом порційні сковороди, заливають збитим яйцем і запікають в духовні.

Подають на стіл гарячими на порційних сковородах.  
Витрати продуктів на одну порцію: квасоля стручкова свіжа 254 г або квасоля стручкова консервована 334 г, яйце 1 шт., масло вершкове 10 г, сіль 3 г.

### Лопатки з яєчним соусом

Лопатки обчищають від лика, нарізають кусками завдовжки 3—4 см, варять у підсоленій воді до готовності і відкидають на друшляк.

Круто зварені яйця обчищають, відокремлюють жовток від білка, білок нарізають дрібними кубиками і змішують з лопатками.

На розігрітому вершковому маргарині пасерують борошню до золотистого кольору, злегка розводять відваром з лопаток, додають сметану, червоний мелотий перець, трохи бульйону і добре розмішують до утворення однорідної маси. Підготовлений соус вилпають на зварені лопатки, зверху поспівають тертим жовтком і добре прогрівають.

Готові лопатки подають гарячими.

Витрати продуктів на одну порцію: квасоля стручкова свіжа 165 г або квасоля стручкова консервована 130 г, яйце 1 шт., маргарин 11 г, сметана 44 г, борошно пшеничне 4 г, сіль 3 г, перець червоний мелотий солодкий 1 г, бульйон кітвовий 27 г.

### Капуєта по-верховинськи

Квашену капуєту промивають, віджимають, додають нарізану кубиками цибулю (половину норми) і томат-пюре, тушують у підготовності.

Підготовлену свинину пропускають через м'ясорубку з великими отворами решітки і обсмажують з цибулею, що залишилася.

Рис відварюють у підсоленій воді, проціджують, дають стекти воді, щоб рис був розсичастим.

На злегка змащений жиром лист кладуть шар капуєти, зверху — шар рису, шар м'ясоного фаршу. Потім знову кладуть шар рису, накривають шаром капуєти, поливають сметаною і заїкають у духовні до утворення рум'яної кірки.

Витрати продуктів на одну порцію: капуєта квашена 169 г, рис 36 г, свинина 87 г, цибуля 58 г, томат-пюре 10 г, жир 15 г, сметана 25 г, сіль 3 г.



### Капуста, запечена з грибами

Білоголовку капусту очищають, відварюють і шаткують. Підготовлені свіжі гриби нарізають соломкою і смажать до готовності. Білий хліб або булку розмочують у молоді, змішують з капустою, грибами і сирим яйцем.

Підготовлену масу солять, заправляють чорним молотим перцем, укладають на лист, змащений жиром, посипаний сухарями і запікають в духовці.

Готову гарячу капусту розрізають на куски і подають з сметаною.

Витрати продуктів на одну порцію: капуста білоголова 163 г, гриби свіжі 43 г, жир 5 г, яйця 1/4 шт., булка 20 г, молоко 25 г, перець чорний молотий 0,02 г, жир 2 г, сухарі 3 г, сіль 2 г, сметана 20 г.

### Перець фарширований

Свіжий солодкий перець перебирають, зрізають плодоножку і видаляють серцевину разом з насінням, стежачи, щоб не пошкодити стручок. Потім перець заливають гарячою водою і варять 1–2 хвилини, відкачують на друшляк і дають стекти воді.

Свинину нарізають кусками, пропускають через м'ясорубку з великою решіткою, змішують з промитим рисом, заправляють сіллю та чорним молотим перцем і все добре вимішують.

Приготовленим фаршем наповнюють перець до половини, укладають в каструлю відкритим кілцем догори, заливають водою, щоб вона трохи прикривала перець і варять на малому вогні. Якщо вода випариться, доливають гарячої.

На смальці готують пасеровку, додають томат-пюре, добре розмішують, заливають перець і дають прокипіти. Наприкінці варіння перець заливають сметаною і знову доводять до кипіння.

Готовий гарячий перець подають з підливою, в якій він готувався.

Витрати продуктів на одну порцію: перець свіжий солодкий 133 г, свинина 129 г, рис 15 г, смалець 10 г, борошно 5 г, томат-пюре 10 г, сіль 3 г, перець чорний молотий 0,05 г, сметана 40 г.

### Кольрабі фарширована

Відбирають молоді, середньої величини кольрабі і очищають від шкірки. З верхівки зрізають невелику скибку і чайною ложкою вибирають серцевину.

Свинину нарізають кусками, пропускають через м'ясорубку з великою решіткою, змішують з промитим рисом, заправляють сіллю та чорним молотим перцем і все добре вимішують.

Приготовленим фаршем наповнюють кольрабі і прикривають зрізаною скибкою.

Фаршировану кольрабі кладуть у каструлю, змащену смальцем, заливають водою, щоб вона трохи прикривала кольрабі, і варять на малому вогні. Якщо вода випариться, доливають гарячу.

Зварену кольрабі заливають приготовленою на смальці пасеровкою з шпешнячого борошна та цибулі і дають прокипіти. Наприкінці тушкування кольрабі заливають сметаною.

Витрати продуктів на одну порцію: кольрабі 288 г, свинина 129 г, рис 15 г, смалець 15 г, борошно пшеничне 5 г, цибуля 24 г, перець чорний молотий 0,05 г, сіль 3 г, сметана 40 г.

### Голубці по-закарпатськи

З головок очищеної капусти вирізають качани так, щоб листки не розпаліся. Капусту кладуть у каструлю з підсолевим кип'ятком і варять на слабому вогні кілька хвилин, щоб пом'якшала, потім воду зливають. Коли головка охолоне, з неї відокремлюють листя і з кожного зрізають товсті прожилки.

З свинини (бажано корейки) нарізають тонькі шматки, відбивають, солять і посилюють чорним молотим перцем. На лист капусти кладуть відбите м'ясо, підсмажену в смальці цибулю і загортають рулетком.

Дно каструлі вистеляють листям капусти, укладають голубці, прикривають капустою, заливають підсолевим кип'ятком і варять на слабому вогні до готовності.

Окремо готують соус з сметаною, добре змішаною з пшеничним борошном, томат-пюре, відвареними і дрібно нарізаними грибами та гриньним відваром. Цим соусом заливають голубці, ставлять у гарячу духовку на 30–40 хв. для тушкування.

Готові голубці подають гарячими з соусом, в якому вони тушкувалися.

Витрати продуктів на одну порцію: капуста білоголова 218 г, свинина 129 г, цибуля 30 г, смалець 15 г, сметана 100 г, борошно 5 г, томат-пюре 10 г, гриби сушені відварені 5 г, гриньний відвар 15 г, сіль 4 г.

### Голубці з грибами

Білоголовку капусту очищають, вирізають качани, промивають, кладуть у киплячу воду і варять на слабому вогні до пінтоватості. Потім воду зливають, головку розбирають на окремі листки, з яких зрізають товсті прожилки.

Готують гриньний фарш. Свіжі або сухі відварені гриби дрібно нарізають і обсмажують разом з нарізаною цибулею. Рис або перлову

крупку варять до півготовності, проціджують, а'дднують з смаженими грибами, додають чорний мелотий перець, сіль і добре перемішують.

На підготовлені листи капусти укладають фарш і загортають у вигляді рулетиків. Голубці укладають у каструлю, припускають у невеликій кількості бульйону, заливають окремо приготованим сметаним соусом і тушують у гарячій духовці протягом 10 — 15 хвилин до готовності.

Готові голубці подають гарячими разом з соусом.

Витрати продуктів на одну порцію: капуста білоголова 175 г, гриби свіжі 30 г або гриби сухі 10 г, цибуля 30 г, жир 10 г, рис 25 г або крупа перлова 22 г, сіль 3 г, соус сметаний 85 г, перець чорний мелотий 0,02 г, бульйон 19 г.

### Голубці з кукурудзяною крупною та грибами

Квашену голову капусту відварюють до півготовності, воду відціджують і головку розбирають на окремі листки. Товсті прожилки зрізають.

Сухі гриби замочують на деякий час, відварюють, нарізають кубиками або соломкою і пасерують разом з цибулею та морквою на соняшниковій олії.

Кукурудзяну крупку промивають, змішують з підсмаженими грибами, додають чорний мелотий перець, зелень петрушки та сіль і добре перемішують.

На підготовлені листки капусти кладуть фарш з кукурудзяної крупки та гриби і загортають у вигляді рулетиків. Голубці укладають у сотейник, припускають у невеликій кількості води, заливають грибним соусом з томатом і сметаною і тушують до готовності.

Готові голубці подають гарячими разом з соусом.

Витрати продуктів на одну порцію: капуста квашена (головка) 159 г, крупа кукурудзяна 25 г, вода 60 г, гриби сухі 8 г, цибуля 21 г, морква 11 г, олія соняшникова 13 г, перець чорний мелотий 0,02 г, сіль 2 г, петрушка 3 г, соус грибний з томатом і сметаною 110 г.

Такі голубці можна готувати і з свіжої білоголової капусти.

### Голубці з картоплею

Білоголовку капусту обчищають, видаляють качан, промивають, відварюють у відсоленій воді до півготовності, воду зціджують. Коли головка трохи охолоне, з неї відокремлюють листки і зрізають товсті прожилки.

Готують картопляний фарш. Обчищену й промиту картоплю па-тирають на терці, сік видавлюють, додають пасеровану на салі цибулю, сире яйце, сіль, чорний мелотий перець і добре перемішують.

На підготовлене листя капусти кладуть картопляний фарш і загортають у вигляді рулетиків. Підготовлені голубці обсмажують на сковороді з двох боків і перекладають у сотейник шарями. На кожен шар голубців кладуть пасеровану на салі цибулю, доливають трохи відвару з капусти і тушують до готовності.

Готові голубці подають гарячими, а зверху притрушують пасерованою з салом цибулею.

Витрати продуктів на одну порцію: капуста білоголова 95 г, картопля 153 г, цибуля 84 г, сало 18 г, яйце 1/10 шт., сіль 3 г, перець чорний мелотий 0,02 г і відвар з капусти 100 г.

### Горохлянка

Зварений до півготовності горох заливають молоком і варять до готовності. Наприкінці варіння, помішуючи, додають сіль, дунор і манну крупу. М'ясу охолоджують, додають свіжий сир, яйця, подовицу порми вершкового масла і все добре перемішують.

Підготовлену м'ясу укладають на змащений маслом і посипаний сухарями лист шаром не більше 4 см, поверхню розрівнюють, збризкують маслом і зашкіають у духовці. Подають горохлянку гарячою з сметаною.

Витрати продуктів на одну порцію: горох 50 г, молоко 25 г, дунор 10 г, крупа манна 15 г, яйця 1/4 шт., сир свіжий 51 г, масло вершкове 10 г, сухарі 5 г, сметана 20 г.

### Кабачки, смажені в сухарях

Підготовлені кабачки нарізають кружальцями, посипають сіллю й перцем, обкачують у пшеничному борошні, змочують у бітумоу яйці, вдрге обкачують у сухарях, смажать до рум'яного кольору і ставлять у духовку для досмажування. Подають на стіл гарячими.

Витрати продуктів на одну порцію: кабачки свіжі 280 г, сіль 2 г, перець чорний мелотий 0,01 г, борошно 5 г, жир 5 г, яйця 1/2 шт., сухарі 10 г. До смажених кабачків, за бажанням, можна подати сметану.

### Баклажани, смажені в яйцях

Баклажани промивають, обчищають від шкірки, нарізають иружальцями, посипають сіллю, перцем, залишають на 10—15 хв. для видалення гіркоти, потім обкачують у борошні, змочують в яйцях і обсмажують з обох боків до рум'яного кольору.

Подають гарячими з сметаною.

Витрати продуктів на одну порцію: баклажани свіжі 202 г, сіль 2 г, перець чорний мелотий 0,02 г, борошно 5 г, яйце 1/2 шт., жир кулінарний 15 г, сметана 40 г.

### Гарбуз, відварений з мзелом

Обчищений гарбуз ярізають кубиками, кладуть в каструлю, заливають невеликою кількістю киплячої води, солять і варять.

Зварений гарбуз поливають розігрітим першковим маслом, змішаним а підсушеними сухарями.

Витрати продуктів на одну порцію: гарбуз 256 г, масло вершкове 10 г, сухарі 5 г, сіць 2 г.

### Гарбуз, запечений у сметані

Обчищений гарбуз нарізають кусочками, солять, посипають борошнои і тушкують з вершковим маслом до готовності. Потім кладуть у змащений маслом і посипаний сухарями сотейник, заливають сметаною, збризкують маслом і запікають у духовці.

Запечений гарбуз подають на стіл гарячим.

Витрати продуктів на одну порцію: гарбуз 275 г, борошно 3 г, масло вершкове 15 г, сухарі 5 г, сметана 30 г, сіць 2 г.

### ДЕЯКІ ПОРАДИ

Для збереження в стравах а овочів поживних і смакових якостей слід дотримуватися раціональної кулінарної технології.

Обчищаючи картоплю й коренеплоди, слід зрізувати верхній шар якомога тонший, бо під шкіркою картоплі зістяться більше вітамінів, ніж у м'якоті. Обчищені овочі треба тримати цілими, а не розрізаними.

Обчищені овочі не можна зберігати довгий час у воді, бо вітаміни й мінеральні солі легко розчиняються.

Чистити й різати овочі слід ножем а нейржавіючої сталі, в іншому випадку в них швидко руйнується вітаміи С.

Спірі овочі, призначені для приготування салату, одразу ж після нарізання треба здека збризнути оном, щоб захистити вітаміи С від руйнівної дії кисню.

Зелень петрушки, селери й кропу слід нарізати, а не сікти, бо під час січення зелень виділяє сік, з яким втрачається значна частина ароматичних і смакових речовин.

Варити овочі у великій кількості води не рекомендується. Вони повинні бути покриті водою не більше як на 1 см.

Овочі треба варити в закритому глибокому посуді, щоб зменшити втрати вітаміну С.

Овочі, зварені на парі, майже повністю зберігають свою поживну цінність. Найкраще варити овочі у посуді з нейржавіючої сталі або в емальованому.

Щавель, шинат, зеленій горошок, стручкова квасоли зберезуть свій зелений колір, якщо їх кладуть варити у каструлю з кип'ячою водою і варять під щільно закритою кришкою на спільному вогні.

Щоб отолові буряки зберегли свій червоий колір для холодних страв, вінегретів, гарніру, їх треба варити у шквірі.

Відварена цвітня капуста збереже білий колір і привнесе хрустіння, якщо у воду, в якій вона вариться, додати чайну ложку лимонного соку або кілька кристаліків лимонної кислоти. Будь-яку капусту найкраще відварювати в емальованому посуді.

Обчищену картоплю слід починали варити в холодній воді в закритому посуді. Солити треба після того, як заквипить вода.

Під час смаження картоплі на сковоріді а невеликою кількістю жиру в ній зберігається 75—80 % вітаміну С, а під час смаження у великій кількості жиру (фритюрі) вітаміи С aberігається майже повністю.

Зварену в душинній картоплю легше чистити, якщо її одразу відкинути на сито і промити холодною водою.

Картоплю «в мушдірі» треба солити на початку варіння.

Молоду картоплю можна обчистити від лущиння, якщо її посолити і добре потерти в мішечку, потім помити.

Молоду картоплю не рекомендується смажити, бо вона погано підрум'янюється і стає твердою.

Зів'ялу картоплю слід потримати у холодній воді 24 години, і вона повівіжнє.

Зів'ялі овочі треба покласти на денний час у холодну воду, потім їх легше чистити.

Горох та квасоло треба солити, коли вони майже готові.

Якщо квашена капуста пересолена або дуже кисла, перед вживанням треба промити її кілька разів у чистій воді.

Такі овочі, як морква, петрушка (корінь), селера (корінь) добре зберігаються і залишаються свіжими, якщо їх скласти в ящик і засипати сухим піском, щоб плоди не торкались один одного, і тримати в сухому, прохолодному місці.

На зимове зберігання закладають картоплю пізніх сортів. Зберігають картоплю в сухому, прохолодному і темному приміщенні при температурі 3—5 °С, насипають не товстим шаром або в ящиках з отворами, щоб картопля провітрювалася.

Картоплю не можна зберігати а світлі, бо в ній підвищується вміст шкідливої речовини — соланина.

Подегівлі і пророслі картоплини слід варити тільки обчищеними від шквірк.

Картопляне пюре слід розводити гарячим молоком, бо від холодного воно набуває сірого кольору.

Щоб картопля, патерта для кремликів, не теміла, до неї доливають трохи гарячого молока.

Якщо варіану або натерту моркву перед вживанням заправити маслом або сметаною, картопи, що містяться в ній, засвоюється організмом м'якше на 60 %. Якщо не заправити — яє більше 6 %.

Цибулю та часник найліпше зберігаються у вінках в прохолодному сухому приміщенні.

Коли ріжуть цибулю, ніж змочують у холодній воді. Тоді цибуля не буде щипати очі і викликати слези.

Сушений кріп надовго зберігає властивий йому аромат і добрий для приправ зимою.

Гриби, призначені для сушіння, не рекомендуються промивати, їх слід тільки обчистити від забруднень.

### СТРАВИ З БОРОШНА

Страви з борошна мають велике значення в харчуванні людей. Харчова цінність борошна дуже велика. Так, борошно пшеничне вищого сорту містить 10,3 % білків, 0,9 % жирів і 74,2 % вуглеводів. Кукурудзяне борошно ще багатше на вуглеводи (75,8 %) та жири (1,5 %). Борошно містить також багато мінеральних солей калію, кальцію, магнію та фосфору. В деяких видах тіста містяться від 32 до 57 % крохмалю.

У закарпатській народній кулінарії страви з борошна займають почесне місце. Асортимент страй з борошна, що готують домогосподарки та кухарі підприємств громадського харчування, дуже різноманітний. Завдяки їх великій харчовій цінності та високим смаковим якостям вони користуються великим попитом у населенні.

Найбільш поширеними стравами з пшеничного борошна є закарпатські галушки, гомбовці, кнедли, пироги (вареники) та інші.

Але перевага надається стравам з кукурудзяного борошна, бо кукурудза є однією з провідних зернових культур на Закарпатті. Страви з кукурудзяного борошна традиційно дуже поширені серед населення, особливо в гірських та передгірських районах, де люди споживають їх майже щодня. Готують їх різними способами й з різними компонентами. З кукурудзяного борошна та крупи готують багато перших і других гарних страв, хлібо-булочних і кондитерських виробів та чимало десертів. Багато з них зміщено і в цій книжці.

### Мамалига

У киплячу підсолону воду висипають просіяне кукурудзяне борошно, добре розмішують і варять на помірному вогні протягом 15 хвилин. Потім мамалігу ще раз добре змішують дерев'яною лопаткою або ложкою, щоб маса була однорідною, без грудок.

Після змішування каструлю з мамалігою прикривають кришкою

і знову кладуть на слабкий вогонь або на водяну баню ще на 15 хвилин. Коли мамаліга упріє і почне відставати від стінок каструлі, її укладають на змочену дерев'яну дошку або на таріль, розрізають на порційні куски і подають як самостійну страву з маслом, вершковим, бринзю, сметаною чи молоком, або як гарнір до м'яса та риби.

Витрати продуктів на один кілограм мамаліги: борошно кукурудзяне 330 г, сіль 15 г, вода 740 г.

### Мамалига з сиром та сметаною

Готують мамалігу, як описано вище. Готову мамалігу укладають на змочений водою таріль, розрізають на порційні куски і перекладають на окремі підігріті тарілки.

Тим часом свіжий сир перетирають, змішують з неохолодженою сметаною і подають до гарничої мамаліги в окремій посудині.

Витрати продуктів на одну порцію: мамаліга готова 260 г, сир свіжий 40 г, сметана 20 г.

### Мамалига з яєцею

Готову мамалігу розрізають ножем на порції і перекладають на тарілки. Тим часом готують випускку яєцею, яку укладають на підготовлені куски мамаліги. Подають гарячою.

Витрати продуктів на одну порцію: мамаліга готова 260 г, яйце 1 шт., масло вершкове для приготування яєчни 5 г.

### Мамалига з сиром та шкварками

Готову мамалігу укладають на попередньо змочену водою дошку, розрізають на порційні куски, кладуть в тарілки, зверху посилають свіжим протертим сиром і заправляють гарячим смаженим салом з цибулею.

Витрати продуктів на одну порцію: борошно кукурудзяне 84 г, вода 190 г, сир свіжий 50 г, сало копчене 36 г, цибуля 36 г, сіль 3 г.

### Банюш

Сметану заливають у каструлю, ставлять на вогонь, доводять до кипіння, солять і, помішуючи, вводять просіяне кукурудзяне борошно середнього помолу і залишають кипіти на малому вогні.

Потім масу добре змішують дерев'яною лопаткою або ложкою, щоб не залишились грудки, а маса стала однорідною і варить, поки на поверхні банюша не виступлять краплини жиру з сметани.

Готова страва повинна бути середньої густоти, жовтого кольору і трохи кислуватого на смак. Подають гарячим. До бапона подають кухоль кефіру або простокваші.

Витрати продуктів на одну порцію: борошно кукурудзяне 50 г, сметана 250 г, сіль 2 г.

#### Токан з капустою

У підсолену киплячу воду всипають кукурудзяне борошно, розмішують, щоб не було грудок і варять протягом 15—20 хвилин, стежачи, щоб маса не підгоріла і добре випірла.

Квашену капусту промивають, віджимають і тушкують на олії. Подаючи на стіл у тарілку, амащекую олією, кладуть шар гарячого токаяу, потім шар тушкованої капусти, зверху поливають гарячою олією з смаженою цибулею.

Витрати продуктів на одну порцію: борошно кукурудзяне 60 г, вода 140 г, сіль 2 г, капуста квашена 145 г, цибуля 34 г, олія 15 г.

#### Кудешв гуцульська

У підсолену киплячу воду всипають просінне кукурудзяне борошно. Варять, помішуючи дерев'яною ложкою 20 хвилин. Коли кудешв згусне, її вивертають на дошку, нарізають киткою скибками і укладають на тарілки.

На кожну скибку зверху кладуть кусочок вершкового масла і поспинають протертою бринзю.

Ідять гарячою з сметаною або з кислим молоком.

Витрати продуктів на одну порцію: борошно кукурудзяне 100 г, масло вершкове 20 г, бринза 10 г, сіль 3 г, вода 220 г.

#### Бабка гуцульська

У підсолену киплячу воду повільно всипають просіяне кукурудзяне борошно, доводять до кипіння, добре розмішують, охолоджують до 50—60 °С, додають сирі яйця, перемішують і ставлять у духовку, щоб бабка добре упірла.

Зварену бабку розрізають на окремі тонкі смужки за допомогою китки або ножа. Нарізають сало-шпик, кладуть швром ка дно сотейника, на нього укладають шар бабки, потім шар бринзи й так повторюють кілька разів. Масу прожовлюють дерев'яною шпаккою, закривають кришкою і запікають у духовці протягом 20—25 хв.

Готову бабку поливають розігрітим вершковим маслом і подають ка стіл.

Витрати продуктів на одну порцію: борошно кукурудзяне 70 г, вода 140 г, сіль 3 г, яйце 1 шт., сало-шпик 30 г, бринза 40 г, вершкове масло 15 г.

#### Книш гуцульський

У киплячу підсолену воду всипають просіяне кукурудзяне борошно, заварюють тісто, добре виміщують, щоб воно охолонуло і загустіло, і залишають на деякий час, щоб воно охолонуло і загустіло.

Підготовлене тісто ділять на частинки і на дощці, поспинають шпичним борошном, розкачують з цих частин ивелькі коржі.

На середню корж кладуть протерту бринзу, змішану з дрібно нарізаною зеленню петрушки, тертим часником та дрібно нарізаним кропом. Фарш загортають у тісто, зверху кладуть тонку скибку сала і випікають у духовці.

Готові книші подають гарячими по 2—3 шт. на порцію.

Витрати продуктів на одну порцію: борошно кукурудзяне 50 г, вода 100 г, сіль 2 г, борошно пшеничне 5 г, бринза 42 г, зелень петрушки 10 г, часник 2 г, зелень кропу 5 г, сало-шпик 10 г.

#### Кукурудзяні галушки з бринзою

З просіяного кукурудзяного борошна варять густу в'язку кашу у підсоленій воді. Коли каша охолоне до 70—75 °С, додають сирі яйця та вершкове масло і добре перемішують. З підготовленої маси чайною ложкою відділяють малі кусочки у вигляді галушок, кидують у киплячу воду і варять на слабому вогні протягом 5—6 хвилин.

Зварені галушки відкидають ка друшляк, дають стекти воді, укладають у тарілки, пошпають гарячим розтопленным вершковим маслом і поспинають протертою бринзю. Подають гарячими.

Витрати продуктів на одну порцію: борошно кукурудзяне 70 г, вода 160 г, масло вершкове 10 г, яйце 1/2 шт., сіль 2 г, масло вершкове для поливання 10 г, бринза 52 г.

#### Звіпанка з кукурудзяної крупи

З кукурудзяної крупи варять кашу, як описано вище.

Зварену кашу ставлять, щоб вона трохи охолонула, додають вершкове масло, яйця і добре розмішують. Масау укладають шаром у сотейник, змащений вершковим маслом і поспинають сухарями, розрівнують, змащують сметаною, змішаною з яйцем і запікають у духовці.

Гарячу звіпанку їдять з сметаною або з томатним соком.

Витрати продуктів на одну порцію: каша з кукурудзяної крупи 260 г, масло вершкове 15 г, яйце 1/2 шт., сухарі 5 г, сметана 5 г.

### Запiканка кукурудзяна з грибами

Сушенi гриби перебирають, промивають, вiдварюють у киплячiй водi, пропускають через м'ясорубку, змiшують а дрiбно наризаною цибулею i пiдсмажують на маслi. Потiм гриби змiшують а пiдготовленою в язюку кашею а кукурудзяноi крупи.

Масу укладають у змащений маслом i посипаний сухарями сотейник, розрiвнюють, посипають молотими сухарями й запiкають у духовцi. Подають запiканку гарячою з сметаною.

Витрати продуктiв на одну порцiю: каша з кукурудзяноi крупи 230 г, гриби сушенi 10 г, цибуля 24 г, масло вершкове 15 г, сухарi 5 г, сметана 30 г.

### Запiканка кукурудзяна з сиром

У сотейник, змащений маслом i посипаний сухарями, кладуть рiвним шаром гарячу кукурудзяну кашу.

Поверхню змащують збитим яйцем, посипають тертим твердим сиром, поливають розтопленим вершковим маслом i запiкають у духовцi.

Подають кукурудзяну запiканку з гарячим молоком.

Витрати продуктiв на одну порцiю: каша з кукурудзяноi крупи 260 г, яйце 1/4 шт., масло вершкове 15 г, сир твердий 15 г.

### Поленга з сиром

У киплячу пiдсолеу воду додають вершкове масло або олю, випають просiяне кукурудзяне борошно i, яе розмiшуючи, варять на слабому вогнi протягом 12—15 хвилин. Пiсля того вимiшують дерев'яною ложкою, щоб маса стала однiрiдною, без грудок, i варять на слабому вогнi ще 15—20 хвилин.

Поленгу подають гарячою i посипають тертим твердим сиром.

Витрати продуктiв на одну порцiю: борошно кукурудзяне 80 г, вода 180 г, масло вершкове або олю 10 г, сiль 3 г, сир твердий 10 г.

### Кукурудзянi вареницi з салом i цибулею

Кукурудзяне борошно змiшують а шпешичним, додають молоко, сирi яйця, сiль i замiшують тiсто. Готове тiсто розкачують завтовши 3—4 мм, наризують ромбиками (2X3 см), варять у пiдсоленiй водi до готовостi i процiднують.

Цибулю очищають, дрiбно шаткують i пiдсмажують разом з салом. Подаючи на стiл, гарячi вареницi обережно змiшують а пiдсмаженою цибулею, разом з шкварками.

Витрати продуктiв на одну порцiю: борошно кукурудзяне 35 г, борошно шпешичне 45 г, яйце 1/4 шт., молоко 20 г, сiль 3 г, вода 160 г, сало 36 г, цибуля 36 г.

### Кульки з кукурудзяноi крупи

З кукурудзяноi крупи варять розсипчасту кашу.

У заварену гарячу кашу вливають розгрите вершкове масло, добре перемiшують, додають сирi яйця, сiль, трохи шпешичного борошна i розмiшують.

Столову ложкою укладають великi кусочки маси на дошку, посипану борошном, i формують кульки. Пiдготовленi кульки змочують у абитих пiдцях, обкачують у сухарях i обсмажують на сковородi в розгритому до 150—160 °C вершковому маслi.

Подаючи на стiл, прикрашають гiлками зелених петрушки.

Витрати продуктiв на одну порцiю: крупа кукурудзяна 90 г, вода 250 г, масло вершкове 15 г, яйце 1/4 шт., борошно шпешичне 5 г, сухарi 10 г, сiль 3 г, зелень петрушки 5 г.

### Кукурудзянка з пiццями

Кукурудзяну крупу промивають, вiдкидають на густе сито, випають в каструлю а холодною водою, старанно розмiшують i ставлять на великий вогонь. Пiсля того, як каша закипить, її продовжують варити на малому вогнi, додають цукор, сiль, вершкове масло й добре змiшують.

У сотейник, змащений маслом i посипаний сухарями, кладуть шар гарячої кашi, потiм шар посипаний круто заварених пiць i язову шар кашi. Верхнiй шар кашi змащують змiшаним з сметаною яйцем, запiкають в духовцi.

Подають гарячою з сметаною.

Витрати продуктiв на одну порцiю: крупа кукурудзяна 85 г, вода 250 г, цукор 10 г, сiль 3 г, масло вершкове 15 г, сухарi 5 г, яйце 1/2 шт., сметана 35 г.

### Битки з кукурудзяноi крупи з свiжим сиром

У пiдсолений кип'яток додають цукор, засипають кукурудзяну крупу i, помiшуючи, варить кашу на малому вогнi протягом 20—30 хвилин.

Зварену кашу охолоджують до 50—60 °C, додають до неi протертi свiжий сир, сирi яйця i добре змiшують.

З пiдготовленоi маси формують битки, обкачують в молотих сухарях i обсмажують в жирi.

Битки подають гарячими з сметаною.

Витрати продуктів на одну порцію: кукурудзяна крупа 60 г, вода 140 г, сіль 3 г, цукор 8 г, сир свіжий 40 г, яйце 1/4 шт., сухарі 8 г, сметана 30 г, жир 8 г.

### Вареники кукурудзяні з свіжим сиром

В теплу воду кладуть сіль, цукор, яйця, розмішують, всипають просіяне кукурудзяне борошно, змішане з пшеничним і замішують тісто. Тісту дають вистоятися 25—30 хвилин, потім його розкачують шаром завтовшки 1,5—2 мм, кладуть на нього кульки фаршу з свіжого сиру й прикривають краєм тіста. Верхній шар тіста притискають руками до нижнього навколо кожної кульки і вирізають вареники металічною виімкою.

Підготовлені вареники варять у підсоленій воді невеликими порціями. Коли вареникипливають на поверхню води, їх вибирають шумівкою у друшляк для стікання води і перекладають у каструлю з розтопленим вершковим маслом.

Подаючи на стіл, вареники поливають сметаною.

Витрати продуктів на одну порцію: борошно кукурудзяне 20 г, борошно пшеничне 40 г, вода 15 г, сіль 3 г, цукор 2 г, яйця 1/4 шт., свіжий сир 96 г, цукор 10 г, яйця 1/5 шт., масло вершкове 5 г, сметана 30 г.

### Запіканка верховинська

З просіяного кукурудзяного борошна, кефіру та води, додаючи цукор, сода та сіль, замішують тісто. Окремо варять квасолю до готовності і продувають через м'ясорубку. Потім збиті яєчні білки змішують з квасолею.

На смажений вершковим маслом лист кладуть шар тіста, потім шар квасолі і так повторюють три рази. Запіканку вирівнюють, кладуть у добре розігріту духовку і запікають до готовності.

Подаючи на стіл, запіканку поливають сметаною.

Витрати продуктів на одну порцію: борошно кукурудзяне 80 г, кефір 100 г, цукор-пісок 20 г, сіль 3 г, сода 0,03 г, квасоля 20 г, яєчний білок 8 г.

### Галушки закарпатські

Найбільш поширеною стравою з борошна на Закарпатті є галушки. Їх готують різними способами, але найбільш до смаку наслідком — галушки закарпатські.

З пшеничного борошна вищого сорту, яйця, води і солі замішують круте тісто і дають вистояти 20—30 хвилин, щоб добре розкачувалося. Тісто ділять на частини. Куски готового тіста кладуть на поси-

паний борошном стіл і розкачують шаром завтовшки 1 мм. Кілька шарів тіста, пересипаних борошном, укладають один на одик, розрізають смугами шириною 45—50 мм, які в свою чергу ріжуть вио-перек на смужки шириною 10—15 мм.

Галушки розкладають на посипаний борошном стіл і підсушують протягом 1—1,5 години при кімнатній температурі, стежачи, щоб вони не злипалися, але й не пересушилися.

Потім галушки варять у підсоленій воді на помірному вогні 5—7 хв., поки вони непливають на поверхню води, відкидають на друшляк, обливають холодною водою, дають стекти воді, перекладають в емальований або фарфоровий посуд і заправляють маслом.

Галушки можуть бути використані і для гарніру.

Витрати продуктів на 1 кг галушок: борошно 875 г, яйця 6 шт., вода 175 г, сіль 2,5 г, борошно для підсипання 60 г.

### Галушки з сиром

Готують, як описано вище, закарпатські галушки.

Свіжий сир протирають, додають цукор і розмішують, щоб маса стала однорідною, без великих грудок. Потім зварені галушки з'єднують з підготовленою масою з сиру і розмішують.

Подаючи на стіл, гарячі галушки поливають розігрітим вершковим маслом або холодною сметаною. Ці ж галушки можна запр-ані і шкварками.

Витрати продуктів на одну порцію: галушки закарпатські відварені 170 г, сир свіжий 70 г, цукор-пісок 10 г, масло вершкове 10 г або сметана 40 г.

### Галушки з маком

Зварені галушки відкидають на друшляк, перекладають в емальований або фарфоровий посуд.

Промитий мак засипають у каструлю з окропом і, помішуючи, доводять до кипіння. Коли мак набубинів, його відкидають на густе сито, щоб стекла вода, протирають з цукром, з'єднують з галушками, поливають розігрітим вершковим маслом і прогрівають у духовці.

Витрати продуктів на одну порцію: галушки закарпатські відварені 240 г, мак 20 г, цукор-пісок 10 г, масло вершкове 10 г, сіль 3 г.

### Галушки з капустою

Зварені галушки відкидають на друшляк, перекладають в емальований або фарфоровий посуд.

Обчищену свіжу білоголовою капусту нарізають квадратиками, тушкують разом з дрібно нарізаною підрум'яненою цибулею

до готовності. Потім зварені галушки з'єднують з тушкованою капустою і перемішують.

Подаючи на стіл, гарячі галушки посипають чорним мелотим перцем за смаком.

Витрати продуктів на одну порцію: галушки закарпатські відварені 150 г, капуста білоголова 174 г, маргарик або смалець 15 г, цибули 24 г, перець чорний мелотий 0,05 г, сіль 3 г.

#### Галушки з кольрабі

Зварені галушки перекладають в емальованій або фарфоровій посуд.

Обчищену кольрабі натрають на тертці з великими отворами, солять, віджимають і тушують на смальці.

Зварені галушки з'єднують з тушкованою кольрабі і перемішують.

Подаючи на стіл, гарячі галушки посипають чорним мелотим перцем.

Витрати продуктів на одну порцію: галушки 68 г, кольрабі 230 г, смалець 15 г, сіль 3 г, перець чорний мелотий 0,05 г.

#### Галушки з горіхами

Зварені галушки перекладають у каструлю.

Зеркята грецьких горіхів подрібнюють, додають цукор, перемішують, з'єднують з галушками, поливають розігрітим вершковим маслом і прогрівають у духовці.

Витрати продуктів на одну порцію: галушки закарпатські відварені 240 г, горіхи грецькі почищені 25 г, цукор-пісок 20 г, масло вершкове 15 г, сіль 3 г.

#### Галушки з сиром і шкварками

У борошно додають яйце, сіль, воду, замішують круте тісто і розкачують шаром заготовки 1—1,5 мм. Підсушене тісто рвуть руками або нарізають кусочками розміром 2×3 см і відварюють в підсоленій воді. Щоб тісто не злиналися, у воду додають трохи смальцю.

Зварене тісто відкладають на друшляк, промивають холодною водою, кладуть в емальовану каструлю з гарячим жиром і прогрівають.

Подаючи на стіл, тісто перемішують з свіжими, неохолодими протертим сиром, поливають сметаною і зверху посипають шкварками.

Витрати продуктів на одну порцію: борошно 50 г, яйце 1/4 шт., сир свіжий 50 г, сметана 30 г, сало-шник 15 г, жир 3 г, сіль 1 г.

#### Гомбощі з повидлом

У посуді з підігрітою водою і молоком розводять дріжджі, додають цукор, сіль, засипають борошно і добре вимішують.

Замішене тісто ставлять для бродіння в тепле місце і витримують до збільшення його об'єму в 2,5 раза.

Готове тісто розкачують у довгі валики, які розрізають на кусочки. Куски тіста розкачують кружечками. На середину кружечків кладуть повидло, бажано домашнє сливовє. Краї тіста загортають і формують гомбощі у вигляді кульок.

Гомбощі варять протягом 7—8 хвилин, поки не спливають на поверхню води. Зварені гомбощі вибирають шумівкою, дають стекти воді і перекладають у емальовану каструлю.

Окремо готують сухарний соус, для чого вершкове масло ягрівають, поки з нього не випарується волога і не утвориться світло-коричневий осад. Після цього додають мелоті підсмажені сухарі та цукор.

Готові гомбощі поливають сухарним соусом і подають на стіл гарячими по 3—4 штуки на порцію.

Витрати продуктів на одну порцію: борошно 100 г, борошно для підсипання 4 г, молоко 16 г, дріжджі 4 г, цукор-пісок 8 г, вода 40 г, повидло 31 г, сіль 0,4 г. Для соусу — масло вершкове 27 г, сухарі 13 г, цукор-пісок 7 г.

#### Гомбощі в сливах

Промиту картоплю відварюють у шкірці, обчищають і протирають. Коли картопля трохи охолоне, додають борошно, жир, яйце і замішують тісто. Картопляне тісто розкачують заготовки приблизно 3 мм, формують кружечки. На середину кружечків кладуть сливу, з якої видалена кісточка. Сливу загортають тістом і формують кульки круглої форми.

У киялячу підсолену воду обережно кладуть гомбощі і на тихому вогні варять 10—15 хв., поки гомбощі не спливають на поверхню води. Зварені гомбощі вибирають шумівкою, дають стекти воді і перекладають в емальованій посуд. Потім запроваляють сухарним соусом.

Витрати продуктів на одну порцію: картопля 214 г, борошно шекічне 43 г, жир 4 г, яйце 1/4 шт., слива свіжа без кісточки 67 г. Для соусу: масло вершкове 27 г, сухарі 13 г, цукор-пісок 7 г.

#### Кнедлики дріжджові

Дріжджі розмішують в теплом молоці, додають трохи борошна, ставлять у тепле місце. Потім всипають решту борошна, додають молоко, змішане з яйцями і сіллю, замішують досить круте тісто.



посипають борошном і залишають на 1 годину, щоб підійшло. Готове тісто розкачують у вигляді валка завтовшки 5 см, розрізають кусками по 15—16 см, прикривають серветкою і знову залишають на 15 хвилин. Потім кнедлики опускають у киплячу підсолену воду, прикривають кришкою і варять 5 хвилин, кришку знімають, кнедлики перевертають і варять без кришки ще 3—5 хвилин.

Зварені кнедлики вибирають з води і відразу проколюють виделкою в трьох місцях. Кнедли можна варити і на парі.

Кнедли ріжуть скібками і подають як гарнір до других соусних і м'ясних страв або споживають з різними соусами, мачанками, тушкованою капустаю тощо.

Витрати продуктів на 1 кг кнедликів дріжджо-вих: борошно 625 г, молоко 250 г, яйця 2 шт., дріжджі 13 г, сіль 6 г.

### Вареники закарпатські

Борошно висипають на дошку, вибивають яйця, заливають теплою водою, додають сіль і замішують туге тісто так, щоб воно легко відставало від рук. Тісто ділять на частини, кожну з яких розкачують завтовшки 1—1,5 мм. На половину розкачаного тіста укладають рядами кульки густого домашнього сливового повидла на рівній відстані (7 см). Ряди повидла прикривають другою половиною тіста. Верхів тісто притискають пальцем між рядами, щоб воно зліплювалося з пшениці і ножем або спеціальною виімкою вирізають вареники.

Підготовлені вареники опускають у киплячу підсолену воду і варять на помірному вогні 5—7 хвилин, поки вони не спливають на поверхню води. Потім вибирають шумівкою у друшляк, легка промивають холодною водою, дають стекти воді, перекладають у каструлю з добре розтопленим смальцем, солять і поливають розігрітим сухарним соусом. Подають гарнцем по 7—8 шт. на порцію.

Витрати продуктів на одну порцію: борошно 63 г, яйце 1/5 шт., сіль 3 г, смалець 10 г, вода 27 г, сухарний соус 50 г.

Сухарний соус можна замінити молотими гречканими горіхами. Замість повидла вареники можна наповнити сиром.

### Вареники гуцульські

У борошно наливають нагріту до 30—35° С воду, додають яйця, сіль і замішують тісто так, щоб воно легко відокремлювалось від рук. Після замішування тісто розкачують завтовшки 1—1,5 мм.

На половину розкачаного тіста укладають рядами кульки фаршу з квасолом та грибів по 11—12 г на відстані 7 см і накривають їх другою половиною тіста. Вареники вирізають спеціальною виімкою.

Підготовлені вареники опускають у киплячу підсолену воду, обе-

режно помішують і варять при помірному кипінні 7—10 хвилин. Готові вареники вибирають шумівкою в друшляк, дають стекти воді, укладають у каструлю, заправляють сметаною або гарнцем шкварками чи смаженою на смальці цибулею.

Для начинки попередньо замочують квасолом варить до готовності, заливають відвар, заправляють сіллю та перцем і протирають. Сушені гриби промивають і відварюють до готовності. Варені гриби січуть надрібно, обсмажують на олії а дрібно нарізаною цибулею і змішують з протертою квасолею.

Витрати продуктів в одну порцію: борошно 63 г, яйце 1/4 шт., вода 27 г; для начинки — квасоля суха 28 г, гриби сушені 10 г, олія 8 г, цибуля 12 г, сіль 2 г, перець чорний молотий 0,05 г.

Для аарпаки: сметана 20 г, масло вершкове 5 г або сало-шник 35 г чи смалець 10 г, цибуля 12 г.

### Вареники по-ужгородські

З борошна, яєць, цукру, дріжджів та води замішують дріжджеве тісто. Потім тісто розкачують пластом прямокутної форми завтовшки 1,5—2 мм і розрізають квадратиками розміром 7×7 см.

Окремо готують фарш, для чого свіжий сир протирають, заправляють яйцями, цукром і сіллю. До сирової маси додають дрібно накришений чорнослив і добре перемішують. Підготовлений фарш укладають на середину квадратиків з тіста. Два протилежні кінці квадратиків з'єднують, а краї щільно зліплюють, надаючи вареникам форми трикутника.

Вареники залишають для розстоювання, після чого аарять у підсоленій воді.

Готові вареники перекладають у порційні горшечки, поливають сметаною, змішаною з цукром, подрібненими зернятками горіхів та вершковим маслом і заїкають у духовці.

Вареники подають у горшечках гарнцем.

Витрати продуктів на одну порцію: борошно пшеничне вищого сорту 56 г, яйце 1,5 шт., дріжджі 2 г, цукор-пісок 2 г, вода 24 г. Для начинки — сир свіжий 64 г, яйце 1,5 шт., цукор-пісок 5 г, чорнослив 5 г, сіль 3 г, сметана 25 г, масло вершкове 5 г, горіх грецький (зернята) 5 г.

### Вареники з картоплею та грибами

Підготовлене для вареників прісне тісто розкачують завтовшки 1—1,5 мм. На половину розкачаного тіста укладають рядами начинку з картоплі та грибів на рівній відстані 7 см. Потім тісто накривають другою половиною і вирізають спеціальною виімкою.

Для начинки варену картоплю пропускають через м'ясорубку, змішують з підмаженою в олії дрібно нарізаною ріпчастою цибулею, посічешками варених грибами, сіллю й перцем.

Підготовлені вареники опускають по одному в киплячу підсолону воду і варять на помірному вогні до готовності.

Подаючи на стіл, вареники поливають гарячою олією із підмаженою цибулею.

Витрати продуктів на одну порцію: борошно 63 г, пшеничне 63 г, яйця 1/5 шт., вода 27 г, картопля 85 г, гриби свіжі 40 г або гриби сушені 10 г, олія 19 г, цибуля ріпчаста 34 г, сіль 2 г, перець чорний мелотий 0,05 г, зелень 1 г.

#### Вареники з капустою

Підготовлене для вареників прісне тісто розкачують завтовшки 1—1,5 мм. На половину розкачаного тіста укладають рядками начинку з капусти на рівній відстані 7 см. Начинку накривають другою половиною тіста й вирізають вареники спеціальною шпателькою.

Для начинки обчищену, промиту й дрібно нарізану свіжу капусту або віджату квашену капусту тушкують на олії до готовності, додають чорний мелотий перець і перемішують.

Підготовлені вареники опускають по одному у підсолону киплячу воду й варять на помірному вогні до готовності.

Зварені вареники вибирають шумівкою у друшляк, щоб стекла вода, перекладають у каструлю, заправляють підмаженою на олії цибулею.

Витрати продуктів на одну порцію: борошно 63 г, яйце 1/4 шт., вода 27 г, капуста білоголова свіжа 120 г або капуста квашена 130 г, олія 15 г, цибуля 20 г, сіль 2 г, перець чорний мелотий 0,02 г.

#### Вареники з вишнями та абрикосами або з ягодами

Підготовлене для вареників прісне тісто розкачують завтовшки 1—1,5 мм і розрізають квадратами 7×7 см. На середину квадратиків укладають свіжі вишні та абрикоси. Два протилежні кінці тіста з'єднують, краї щільно зліплюють, надаючи вареникам форми трикутника.

Для начинки вишні та абрикоси промивають, видаляють кісточки і нарізають каведикими кусочками. Підготовлену плодону м'якоть посипають цукром і прогрівають до 30—40° С. Потім поступово, безперервно помішуючи, всипають макуку крупу і прогрівають начинку 30 хвилин, не більше, при температурі 90—95° С. Перед використанням начинку охолоджують.

Підготовлені вареники опускають по одному у киплячу підсолону

воду і варять на помірному вогні 5—7 хвилин. Зварені вареники вибирають шумівкою у друшляк для стікання води і перекладають у каструлю.

Подаючи на стіл (7—8 шт. вареників на порцію), змащують розігрітим вершковим маслом і поливають неохолодною сметаною.

Витрати продуктів на одну порцію: для тіста — борошно 63 г, яйце 1/2 шт., вода 27 г; для начинки — вишні 91 г, абрикоси 89 г, цукор 15 г, рупа манна 5 г, масло вершкове 5 г, сметана 20 г, сіль 2 г.

Замість вишень та абрикос можна начинити варенички ягодами — полуницями, малиною або чорною смородиною чи чорницею.

#### Вареники з картоплею та сиром

Підготовлене для вареників тісто розкачують завтовшки 1—1,5 мм. Скляною або спеціальною шпателькою вирізають кружальця діаметром 6—7 см. На середину кружальця з тіста укладають начинку з картоплі та сиру. Краї тіста щільно зліплюють, надаючи вареникам форми півкільця.

Для начинки варену картоплю разом з свіжим сиром пропускають через м'ясорубку, масу змішують з підмаженою, дрібно нарізаною ріпчастою цибулею, додаючи сіль та чорний мелотий перець.

Підготовлені вареники опускають по одному у киплячу підсолону воду і варять на помірному вогні до готовності.

Зварені вареники вибирають шумівкою і перекладають у каструлю.

Подаючи на стіл (по 7—8 шт. вареників на порцію), поливають розігрітим вершковим маслом або гарячим жиром, витопленим з сала, разом з шкварками.

Витрати продуктів на одну порцію: борошно 63 г, яйця 1/2 шт., вода 27 г, картопля 80 г, сир 30 г, цибуля 14 г, жир 5 г, сіль 3 г, перець чорний мелотий 0,02 г, масло вершкове 20 г або сало свіже 25 г.

#### Млинчики

Однією з найбільш поширених народних страв з борошна на Закарпатті є млинчики.

Готують їх з бездріжджового тіста. Свіжі яйця добре перемішують з молоком, цукром і сіллю, додають борошно й вимішують масу до утворення однорідного напірідного тіста. Нв добре розігріту сковороду, змивши жиром, наливають тонким шаром тісто, розрівнюють погйдкуватими сковороди й печуть млинчики. На середину млинчика кладуть начинку, розрівнюють, загортають трубочку або конвертом і підмажують з обох боків.

Млинчики готують з різною начинкою — сиром, повидлом, вареним, свіжими фруктами, пшцима з цибулею та з м'ясною начинкою.

Витрати продуктів на 1 кг млинчиків: борошно 416 г, молоко 104 г, 2 яйця, цукор 25 г, сіль 8 г, жир 20 г.

#### Млинчики із сиром

Пропущений крізь м'ясорубку свіжий сир заправляють цукром, яйцями, сіллю і все добре перемішують. Підготовлену масу кладуть на середину спеченого млинчика, розрівнюють, загортають трубочкою або конвертом і підсмажують з обох боків.

Млинчики подають на стіл гарячими, із сметаною.

Витрати продуктів на одну порцію: млинчики смажені (напівфабрикат) 100 г, для начинки: сир свіжий 91 г, яйця 1/2 шт., цукор-пісок 9 г, сіль 1 г, жир для підсмажування 10 г, сметана 30 г.

#### Млинчики з повидлом або вареним

Випечений млинчик намагаються з одного боку повидлом або вареним без кісточок, загортають трубочкою або конвертом й підсмажують з обох боків на вершковому маслі або вершковому маргарині.

Млинчики подають на стіл гарячими, із сметаною або поливають цукровою пудрою.

Витрати продуктів на одну порцію: млинчики 100 г, повидло або вареник 40 г, масло або маргарин вершкові 7 г, сметана 20 г, або цукор-пудра 5 г.

#### Млинчики з абрикосами або сливами

З абрикосів і слив, після промивання, видаляють кісточку і нарізають невеликими кусочками. Підготовлену плодову м'якоть поливають цукром і прогрівають до 30—40° С. Потім поступово, безперервно помішуючи, всипають манну крупу і прогрівають 30 хв. при температурі 90—95° С.

Підготовлену начинку кладуть на середину спеченого млинчика, розрівнюють, загортають трубочкою або конвертом і підсмажують з обох боків на вершковому маслі або вершковому маргарині.

Млинчики подають на стіл гарячими із сметаною або поливають цукровою пудрою.

Витрати продуктів на одну порцію: млинчики 100 г, абрикоси 56 г або сливи 54 г, цукор 12 г, крупа манна 4 г, масло або маргарин вершкові 7 г, сметана 20 г, пудра цукрова 10 г.

#### Млинчики з полуницями або чорною смородиною

Свіжі полуниці або чорну смородину перебирають, промивають, поливають цукром і прогрівають до 30—40° С. Потім поступово, безперервно помішуючи, всипають манну крупу і прогрівають начинку 30 хв. при температурі 90—95° С. Перед використанням начинку охолоджують.

Потім кладуть начинку на середину спеченого млинчика, розрівнюють, загортають трубочкою або конвертом і підсмажують з обох боків на вершковому маслі або на вершковому маргарині.

Млинчики подають на стіл гарячими із сметаною або поливають цукровою пудрою.

Витрати продуктів на одну порцію: млинчики 100 г, полуниці 50 г або чорна смородина 45 г, цукор-пісок до полуниці 14 г, до чорної смородини 16 г, крупа манна до полуниці 5 г, до чорної смородини 3 г, масло або маргарин вершкові 7 г, сметана 20 г або пудра цукрова 10 г.

#### Млинчики з капустою

Білоголовкову капусту дрібно шаткують і з невеликою кількістю бульйону або води припускають до півготовності. Потім додають оцет, дрібно нарізану пасеровану цибулю, цукор і тушкують до готовності. Готову капусту заправляють чорним молотим перцем. Після охолодження капусту солять.

Підготовлений фарш кладуть на середину спеченого млинчика, розрівнюють, загортають конвертом і підсмажують з обох боків на вершковому маслі або вершковому маргарині.

Млинчики подають гарячими і поливають розігрітим вершковим маслом.

Витрати продуктів на одну порцію: млинчики 100 г, капуста білоголова 106 г, олія 8 г, цибули 20 г, цукор-пісок 2 г, сіль 1 г, оцет 9 % -ний 0,8 г, перець чорний молотий 0,02 г, масло або маргарин вершкові 15 г.

#### Млинчики з м'ясом

М'ясо яловичини або свинини чи суміш з них варять, нарізають кусочками, змішують із злегка підсмаженою цибулею, пропускають через м'ясорубку, заправляють сіллю, чорним молотим перцем, перемішують і добре прогрівають.

На середину спеченого млинчика кладуть підготовлену м'ясну начинку, загортають конвертом і смажать з обох боків на вершковому маслі або вершковому маргарині.

Млинчики подають гарячими і поливають розігрітим вершковим маслом.

Витрати продуктів на одну порцію: млинчики 110 г, яловичина 80 г або свинина 74 г, жир 10 г, цибуля 24 г, перець чорний мелотий 0,02 г, масло або маргарин вершкові 15 г.

#### Млинчики мукачівські

На випечений млинчик кладуть м'ясний фарш, краї згортають і формують млинчик у вигляді продовгуватого рулетика. Підготовлений млинчик змочують у лізці і обсмажують у жирі з розтопленого сала-шпику до золотистого кольору.

Для фаршу котлетне м'ясо яловичини та свинини промивають, нарізають на куски і обсмажують в жирі до півготовності. Потім м'ясо перекладають у глибшу каструлю, додають бульйон або воду (15—20 % до маси м'яса) і тушкують на слабому вогні до готовності. Тушковане м'ясо та попередньо пасеровану ріпчасту цибулю пропускають через м'ягорубку. Фарш заправляють майонезом, сіллю та чорним мелотим перцем.

Витрати продуктів на одну порцію: млинчики 110 г, яловичина 86 г, свинина 65 г, цибуля 12 г, сало 24 г, майонез 2 г, сіль 1 г, перець чорний мелотий 0,05 г, для лізону — 1 яйце, борошно 4 г.

#### Запінанка хустецька

Домашню локшину відварюють у підсоленій воді, відкидають на друшляк і охолоджують. До охолодженої локшини додають сирі яйця і перемішують.

На змащеваний жиром і посипаний сухарним лист кладуть шар локшини, потім шар подрібненого серка горіхів і знову шар локшини. Верхній шар збризкують розтопленим вершковим маслом і запінають у духовці.

Готову гарячу запінанку подають з сметаною.

Витрати продуктів на одну порцію: локшиця домашня напівфабрикат 80 г, яйце 1/2 шт., цукор-пісок 15 г, горіхове зерно 44 г, сухарі 10 г, сметана 50 г.

#### ДЕЯКІ ПОРАДИ

Перед приготуванням страв та виробів з борошка його треба просіяти для видалення сторонніх домішок і збагачення борошном кішми.

Для приготування домашньої локшини, галушок, вареників, млинців слід використовувати борошно тонкого помолу, а не крупчатку.

Вологість борошна не має перевищувати 15 процентів. Сухе бо-

рошно краще зберігається. Тісто з такого борошна не приліплюється до рук і посуду.

Борошно добре зберігається у скляних банках з кришками у сухому місці.

Домашня локшина довго зберігається, якщо її підсушити до такого стану, щоб вона легко ламалася.

Млинці приліплюють до сковороди тоді, якщо тісто дуже рідке або холодне сковорода. У рідке тісто додають трохи борошна. Млинці треба випікати тільки в гарячому жирі.

Готуючи млинці, у борошно краще вливати уже підсолену воду, так менше буде грудок.

Якщо в тісто для млинців влити трохи розтопленого жиру і добре вимішати, сковороду не треба кожен раз змащувати.

#### СТРАВИ З М'ЯСА

М'ясо належить до основних продуктів повсякденного харчування. Завдяки високим поживним якостям, м'ясні страви дуже поширені в харчуванні людей. Білки та жири, що містяться в м'ясі у великій кількості, забезпечують харчовий раціон людини.

Крім білка та жиру, у м'ясі містяться вуглеводи, вітаміни А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, мінеральні солі калію, кальцію, натрію, заліза, фосфору, магнію та ін.

В кулінарній практиці важливим є вміння правильно визначити якість м'яса і використати його в куліарії.

Якість і смакові властивості м'яса залежать не тільки від вродженості, але й від віку тварин, що визначається за кольором м'яса. Так, колір м'яса молодих тварин — світло-червоний, жир білий, м'язи м'які й яскраві. Колір м'яса старих тварин — темно-червоний, жир жовтий. Тваринки цього м'яса крупно-волокнисті.

Щоб приготувати якісну смачку м'ясу страву, треба використовувати тільки свіже, добронкісне м'ясо. Свіже м'ясо повинно мати нормальний колір, запах і пружну, щільну консистенцію. Поверхня його — світло-червоного кольору, ямка, що утворилася при натискуванні пальцем, швидко вирівнюється.

Готуючи другі м'ясні страви, м'ясо варять, смажать, тушкують і запікають.

Найкращі, яйсоковитіші, м'ясні жирні частини туші доцільно використовувати для смаження в натуральному вигляді, а для котлетної маси слід використовувати м'якоть шні, пахвики, пружка, а також дрібні кусочки, що залишаються після відокремлення м'яса від кісток і після паравання.

Найкраще м'ясо для смаження з яловичини — вирізка, тонкий і товстий край, а з свинини, телятини, баранини — будь-яка частинка.

М'ясо смажать великими й дрібними кусками. Якщо яловичину будуть смажити великими кусками (0,5—2 кг), її обминають, очищають від пілок, обсушують, а потім посопають сіллю й перцем.

Тривалість смаження м'яса великим куском 1,5—2,5 години. Готовність визначають прокалюванням його. Поява при цьому світлого соку свідчить про готовність м'яса.

Тушкують м'ясо великими кусками або порціонними дрібними. Перед тушкуванням м'ясо обсмажують з обох боків, на розігрітій з жиром сковороді до утворення рум'яної кірочки, що надає страві смаку і запаху. Підсмажене м'ясо перекладають у глибокий сотейник (каструлю), заливають бульйоном, додають ароматичні коріння, спеції і тушкують до готовності на малому вогні.

М'ясо треба варити великими кусками вагою 1,5—2 кг. Більші куски проварюються нерівномірно: зовнішня частина може переваритися, а внутрішня залишиться сирою. Для других страв м'ясо кладуть у киплячу воду (1—1,5 л на 1 кг м'яса). Після закінчення води варіння продовжують на малому вогні. При такому способі варіння м'ясо буде соковитішим і смачнішим. Тривалість варіння м'яса залежить від виду й віку тварин, від частини туші й розміру кусків. Так, яловичина вариться 2—3 години, телятина — 1—1,5, баранина — 2—2,5, свинина — 1,5—2, молода курка — 0,5—1, стара курка — 3—4, нирки — 1,5 години. Готовність вареного м'яса визначають прокалюванням яйцевидної частини куска. У зварене м'ясо виделка входить легко, а з проколених витікає безбарвний сік, у той час як у м'ясо, що ще не зварилося, виделка входить важко і сік, що витікає, має червоуватий колір і асідається у киплячому бульйоні.

За 30 хвилин до кінця варіння в киплячу воду з м'ясом кладуть цибулю, петрушку, моркву, селеру по 15 г на 1 кг м'яса та 0,1 г лаврового листа.

Багато страв готують з відвареного м'яса. Варять ті сорти м'яса, які містять значну кількість сполучної тканини — грудника, пружок, частини передніх і задніх ніг яловичої туші, грудника й лопатки свинини, баранини, телятини.

#### Буження по-верховинськи

Куски свинини вагою до 2 кг солять, шпигують часником, натірають червоним мелотим перцем, посопають товченим кмивом і тушкують в духовці при температурі 200—250° С до готовності. Під час тушкування корейку періодично поливають гарячим жиром та соком, що виділяється з м'яса. При необхідності доливають трохи води.

Готову буженню рум'яного кольору нарізають по два куски на порцію. Подають гарячою з кнедлями, шаріаними скибками, та тушкованою качетою, поливають соком, що виділився при тушкуванні м'яса і прикрашають зеленню петрушки.

Кнедлі готують як описано в розділі «Гарніри».

Витрати продуктів на одну порцію: свинина 173 г, сіць 2 г, часник 8 г, перець червоний мелотий 0,5 г, кмив 0,5 г, капуста тушковаана 50 г, зелень петрушки 3 г.

#### М'ясо половинське

Яловичину нарізають порціонними кусками, відбивають, солять, посопають чорним мелотим перцем, панірують в борошні і обсмажують, змішують з цибулею, нарізаною кільцями, доливають трохи води і тушкують до вичоготовності. Потім додають нарізані дольками свіжі помідори, свіжий солодкий перець, ярізаний соломкою і тушкують до готовності.

Готове гаряче м'ясо подають разом з тушкованими овочами та картопляним пюре або придуццим рисом і оформляють гілкою свіжої петрушки.

Витрати продуктів на одну порцію: яловичина 170 г, борошно 5 г, жир 15 г, цибуля 35 г, помідори свіжі 40 г, перець солодкий свіжий 35 г, перець чорний мелотий 0,01 г, сіць 3 г, гарнір 150 г, зелень петрушки 2 г.

#### М'ясо по-ужгородськи

Свинину нарізають кубиками по 4—5 кусків на порцію, солять, посопають червоним мелотим перцем і обсмажують разом з морквою, нарізаною соломкою.

Цибулю, ярізану дрібними кубиками, пасерують разом з свіжким солодким перцем, варізіаним соломкою, та свіжими помідорами, нарізаними часточками.

М'ясо та овочі з'єднують і продовжують тушкування, а наприкінці заправляють пасерованим борошною, змішаним з сметаною, і доводять до готовності.

Готове гаряче м'ясо подають у тарілці разом з тушкованими овочами та гарніром з відвареного рису або відвареної картоплі.

Витрати продуктів на одну порцію: свинина 173 г, сіць 4 г, цибуля 24 г, смалець 10 г, перець свіжий солодкий 53 г, помідори свіжі 47 г, морква 19 г, перець червоний мелотий солодкий 0,5 г, борошно 1,0 г, сметана 25 г.

Свіжий солодкий перець та свіжі помідори можна замінити консервованим лечо з розрахунку 68 г на порцію.

#### М'ясо по-гуцульськи

Яловичину ярізають порціонними кусками, відбивають і змащують гірчицею. На кожен куток відбитого м'яса кладуть дрібно нарізану ковбасу, посічені круто зварені яйця, посопають чорним

молотим перцем, загортають у вигляді прямокутника і обсмажують. Обсмажене м'ясо заливають сметанним соусом і тушкують до готовності.

Готове гаряче м'ясо подають разом з соусом, в якому воно тушкувалося, та з комбінованим гарніром і оформляють гілочкою свіжої петрушки.

Витрати продуктів на одну порцію: яловичина 170 г або свинина (ококор) 130 г, гірчина столова 1,5 г, ковбаса варена 5 г, яйця 1/2 шт., перець чорний молотий 0,01 г, жир 7 г, сіль 3 г, соус сметанний 75 г, зелень петрушки 2 г.

#### М'ясо хустське

З корейки нарізають порціонні куски (по 2 шт. на порцію), відбивають і солять, посипають чорним молотим перцем і кладуть у молоко на 2 години. Потім м'ясо змочують у яйцях, обкачують в тертому твердому сирі, посипають кмином і обсмажують в добре розігрітому жирі з обох боків до утворення на поверхні м'яса світло-золотистої кірки.

Булку нарізають скибками по 2 шт. на порцію, змочують в яйцях, обкачують в тертому сирі, посипають кмином і обсмажують з обох боків.

Готове м'ясо укладають на тарілку впереміш з бульою, з боку кладуть смажену картоплю і прикрашають гілкою петрушки.

Витрати продуктів на одну порцію: свинина 118 г, сіль 1 г, перець чорний молотий 0,02 г, молоко 10 г, яйце 1 шт., сир твердий 40 г, кми 2 г, жир кулінарний 16 г, булка 48 г, смажена картопля 150 г, зелень петрушки 3 г.

#### М'ясо пікантне

Яловичу вирізку нарізають круглими кусками, по одному на порцію, злегка відбивають, солять, посипають чорним перцем і обсмажують на сковороді з обох боків до рум'яного кольору. Потім м'ясо перекладають на лист з алюмінію бортиками.

На середину кожного куска підсмаженого м'яса кладуть смажену цибулю, поливають майонезом, посипають тертим твердим сиром і запікають у духовці протягом 10—15 хвилин при температурі 200° С.

Готове гаряче м'ясо подають з комбінованим гарніром.

Витрати продуктів на одну порцію: яловичина 151 г, сіль 1 г, перець чорний молотий 0,02 г, жир 7 г, цибуля 21 г, майонез 15 г, сир твердий 7 г.

#### М'ясо по-турецьки<sup>1</sup>

Свинину нарізають кубиками по 20—25 г і обсмажують у смальці до півготовності. Потім у каструлю з м'ясом заливають трохи бульйону, солять за смаком, додають чорний молотий перець і тушкують при слабкому кипінні до готовності. Наприкінці тушкування м'ясо заправляють товченим часником. Готове м'ясо посипають зеленню петрушки і подають з картопляним пюре або з тушкованим рисом.

Витрати продуктів на одну порцію: м'ясо 173 г, смалець 7 г, часник 3 г, сіль 2 г, перець чорний молотий 0,02 г, бульйон 75 г, петрушка 2 г.

#### Лоді-печені

З свинини нарізають порціонні куски з ребровими кістками, по одному на порцію. М'ясо злегка відбивають, солять, посипають чорним молотим перцем, натірають розтертим часником і обсмажують до утворення на поверхні м'яса рум'яної кірочки.

Обчищену цибулю нарізають кружальцями і пасерують в смальці. Подаючи на стіл, аверху м'яса кладуть пасеровану цибулю і прикрашають зеленню петрушки. Збоку на тарілку кладуть смажену картоплю або комбінований гарнір.<sup>1</sup>

Витрати продуктів на одну порцію: свинина 173 г, сіль 1 г, перець чорний молотий 0,05 г, часник 1 г, цибуля 95 г, смалець 12 г, зелень петрушки 3 г.

#### Шпінцель по-ужгородськи

Куски молодого яловичини або свинини пропускають через м'ясо-рубку, перемішують з розмоченою в молоді бульою, додають сіль, перець чорний молотий і вдруге пропускають через м'ясо-рубку, добре вимішують, додають сире яйце і знову перемішують.

З підготовленої маси формують шпінцель яйцеподібної плексатої форми, панірують в борошні, змочують у абитному яйці і обсмажують, щоб на поверхні шпінцеля з'явилася рум'яна кірочка.

Перед подачею шпінцель посипають тертим твердим сиром і на 5 хвилин ставлять у гарячу духовку для закінчення.

Шпінцель подають з картопляним пюре або відвареним розсипчастим рисом.

Витрати продуктів на одну порцію: яловичина 156 г або свинина 129 г, булка 15 г, молоко 10 г, яйце 1/2, борошно 5 г, яйце для лізона 1/4 шт., жир 15 г, сіль 3 г, перець чорний молотий 0,02 г, сир твердий 7 г.

<sup>1</sup> Тур'я — ріка в Закарпатській області.

### Шніцель мукачівський

Із свинки (корейна) нарізають порціонні куски м'яса, по 2 шт. на порцію, задовжки 2 см, відбивають, солять і посипвають чорним мелотим перцем.

Відбите м'яго панірують у борошні з обох боків, змочують у збитих яйцях, змішаних з молоком, та зеленню кропу і смажать на смальці з обох боків до готовності.

Баток нарізають скибками по 2 куски на порцію, змочують а рідині, приготавленій із збитих яєць та молока, посипвають тертим твердим сиром і обсмажують їх до золотистого кольору.

Готовий гарячий шніцель подають на блюдах або в тарілках, укладаючи, щоб куски шніцеля чергувалися з кусками батока. З боку на тарілку кладуть смажену картоплю або комбінований гаряір і оформляють зеленню петрушки.

Витрати продуктіа на одну порцію: свинина 134 г, сіль 3 г, перець чорний мелотий 0,05 г, борошно 4 г, яйце 1 шт., молоко 10 г, зелень кропу 5 г, смалець 10 г, баток 35 г, молоко 12 г, сир твердий 6 г, жир 10 г, зелеаь петрушки 3 г.

### Свинина по-міжгірськи<sup>1</sup>

Свинку нарізають крупними кубиками по 2 кугки на порцію, солять, посипвають чорним мелотим перцем, кладуть на сковороду з добре розігрітим смальцем і обсмажують з обох боків до золотистості. Потім до м'яса додають цибулю, перець свіжий солодкий, моркву, нарізані кубиками та кмия, заливають бульйоном і тушкують до готовності.

М'ясо подають гарячим з соусом, в якому воно тушкувалося, та картопляними крокетами.

Витрати продуктіа на одну порцію: свинина 129 г, смалець 12 г, цибуля 25 г, морква 15 г, перець свіжий солодкий 20 г, кмия 0,5 г, сіль 3 г, перець чорний мелотий 0,02 г, бульйок 90 г.

### Свинина по-виноградівськи

З свинини (корейка) нарізають порціонні куски, алегна відбивають, солять і посипвають чорним мелотим перцем.

На відбиті кугки м'яга кладуть подрібнений часник, загортають у ангядді кручеників, панірують а сухарях, змочують у збитих яйцях і обсмажують в добре розігрітому смальці.

Готують свинину подають гарячою з комбінованим гарніром і прикрашають зеленню петрушки.

<sup>1</sup> Міжгір'я — районцентр Закарпатської області.

Витрати продуктіа на одну порцію: свинина 108 г, сіль 2 г, перець чорний мелотий 0,02 г, часник 4 г, яйце 1/4 шт., сухарі 12 г, смалець 12 г, гаркір 150 г, зелень петрушки 3 г.

### Крученики мукачівські

М'ясо яловичини пропускаять через м'ясорубку, додають яйця, сало, нарізане дрібними кубиками, сіль, чорний мелотий перець і аєе добре перемішують.

З підготовленого фаршу роблять рулетки у ангядді ковбасок завтовшки 1,5—2 см, з яких формують кільця діаметром 5 см, панірують а борошні і смажать а жирі на сковороді.

Окремо готують грибкиий соус з томатом та сметаною.

Обсмажені кільця перекладають а сотеїник, заливають грибкиим соусом з томатом і тушкують до готовності.

Крученики подають а спеціальним гарніром — крокетами картопляними. Для приготування крокетів аідварчу а лушпинні і обчищену картоплю протирають, додають масло аершкове або маргарин аершковий, яйце, шпенячне борошно, добре вимішують, формують крокети або кільця і обсмажують у фритурі.

Подаючи ка стіл по 2 шт. на порцію, крученики поливають грибкиим соусом, в якому крученики тушкувалися. Окремо подають картопляні крокети або кільця.

Витрати продуктіа на одну порцію: яловичина 164 г, сало-шпик 17 г, яйце 1/2 шт., сіль 4 г, перець чорний мелотий 0,03 г, борошно шпенячне 10 г, жир 7 г; для соуса — цибуля 36 г, гриби гушені 10 г, жир 8 г, сметана 30 г, борошно шпенячне 10 г, томат-шюре 20 г; для крокетів — картопля 180 г, маргарин аершковий або масло аершкове 6 г, яйця 1/2 шт., шпенячне борошно 9 г, смалець 7 г.

### Крученики закарпатські

З свинини (корейки) нарізають куски м'яса (по 1 шт. на порцію), аідбивають, солять і посипвають чорним перцем.

На середню аідбитого м'яса кладуть грибкиий фарш, згортають у ангядді пиріжка, пов'язують ниткою і тушкують. В кінці тушкування крученики заливають грибкию підливою і на малому вогні дооалять до готовності. Подаючи на стіл, прикрашають зеленню петрушки, гаряір подвають окремо.

Приготування фаршу. Сушені гриби промывають, потім аідварують, каризають дрібними кубиками і ділять на дві частини. Окремо пагерують дрібно нарізану цибулю до золотистого кольору, змішують з одною частиною підготовленних грибів, заправляють чорним мелотим перцем, гілля, додають дрібно посічене круто зварене яйце і добре змішують.

Приготування підливи. В жирі пасерують дрібно нарізану цибулю до золотистого кольору, змішують з другою частиною підготовлених грибів, додають пасероване борошно, томат-шпоре, розводять грибним відваром і дають прокипіти. Під кінець заливляють сметану, запрапляють сіллю та чорним мелотий перцем і ще раз доводять до кипіння.

Витрати продуктів на одну порцію: свинина 130 г, гриби сушені 5 г, цибуля 18 г, яйце 1/2 шт., смалець 5 г. Для підливи — гриби сушені 10 г, цибуля 18 г, борошно 10 г, смалець 5 г, сметана 41 г, перець чорний мелотий 0,02 г, сіль 3 г.

### Крученики по-хустські

З свинини нарізають порційні куски, відбивають, солить, посипають перцем. Обчищену й нарізану дрібними кубиками цибулю пасерують, з'єднують з дрібно нарізаними віякопчею ковбасою та солоними огірками, добре перемішують і кладуть на відбиті куски м'яса. Краї м'яса згортають і формують крученики.

Підготовлені крученики панірують у борошні і смажать до півготовності. Потім крученики заливають червоним соусом з цибулею та марипованими огірками і доводять до готовності.

Готові крученики подають з комбінованим гарніром і прикрашають зеленню петрушки.

Витрати продуктів на одну порцію: свинина 82 г, сіль 1 г, перець чорний мелотий 0,05 г, цибуля 17 г, жир 3 г, ковбаса півкопчена 12 г, огірки солоні 11 г, борошно 6 г, жир 7 г, соус 75 г, гарнір 150 г, зелень петрушки 3 г.

### Філе по-гуцульські

З яловичої вирізки нарізають порційні куски завтовшки 25—30 мм, легенько відбивають, натірають товченим часником і посипають сіллю та чорним перцем. Один бік м'яса панірують у швиичюму борошні і смажать на сковороді в добре розігрітому смальці. Обчищену цибулю нарізають кружальцями, солить, посипають чорним мелотий перцем і заливають на 10 хв. На тарілку кладуть обсмажене м'ясо рум'яною пірочною догори, на нього кладуть підготовлену цибулю і поливають гарячим смальцем, що залишився при смаженні м'яса. Збоку на тарілку кладуть гарнір — смажену картоплю, оформляють часточками огірків, помідорів та зеленню петрушки.

Витрати продуктів на одну порцію: яловичина 216 г, часник 2 г, сіль 4 г, перець чорний 0,02 г, борошно 4 г, смалець 15 г, цибуля 48 г, петрушка 4 г.

### Завиванець закарпатський

З яловичини нарізають шпорець волокон порційні куски м'яса і тонко відбивають.

Готують фарш. Цибулю шинкують і пасерують а жиром, змішують а дрібно нарізаними вареними грибами, додають дрібно нарізану зелень петрушки або кропу, чорний мелотий перець, сіль і добре перемішують.

Підготовлений фарш кладуть на відбитий кусок м'яса, згортають як голубець, перев'язують ниткою, злегка посипають сіллю і на добре розігрітій а смальцем сковороді обсмажують а усіх боків до півготовності.

Обсмажені завиванці перекладають у сотейник, заливають соусом а тушкованими овочами і доводять до готовності.

Подають а відвареною картоплею або з картопляним шпорець чи а розсиччастим рисом.

Витрати продуктів на одну порцію: яловичина 170 г, цибуля 46 г, жир 8 г, гриби свіжі 17 г, або гриби сушені 5 г, зелень 3 г, сіль 3 г, перець чорний 0,01 г, смалець 7 г, бульйон або вода 100 г, томат-шпорець 15 г, морква 10 г, петрушка (корінь) 9 г, борошно 5 г, жир 3 г, лавровий лист 0,01 г, петрушка або кріп 3 г.

### Завиванець ужгородський

Порційні куски яловичини, нарізані а верхньої або внутрішньої частини задньої ноги, тонко відбивають, солить і посипають чорним мелотий перцем.

На м'ясо кладуть 1/4 частину круто авареного яйця, копчене сало, солоний огірок та обчищену картоплю, нарізані брусокками. Потім згортають у формі рулету, перев'язують білою ниткою і на сковороді а добре розігрітій смальцем обсмажують а усіх боків до півготовності.

Обсмажені завиванці перекладають у сотейник, доливають трохи бульйону і тушують до готовності.

Подаючи на стіл, поливають соусом, що утворився в процесі тушування, додають гарнір а відвареної чи смаженої картоплі, відвареного рису або комбінований гарнір і оформляють гілочкою зеленої петрушки.

Витрати продуктів на одну порцію: яловичина 136 г, сіль 3 г, чорний мелотий перець 0,02 г, Для фаршу — яйце 1/4 шт., сало копчене 10 г, огірок солоний 13 г, картопля 17 г, смалець 7 г, бульйон 60 г, зелень петрушки 2 г, гарнір 150 г.



### Ковбаски ужгородські

Свинячу ярізають кусками і пропускають через м'ясорубку з крупною решіткою.

У фарш додають розтертий часник, кмия, сіль, чорний мелотий перець, добре перемішують і витримують на холоді протягом 2—3 год.

Охолодженим фаршем навантажують добре промиті баранячі кишки через спеціальний шприц.

Туго кабіту фаршем кияшку перекручують, щоб утворились ковбаски завдовжки 12—15 см і розрізають парамк. Ковбаскам надають форми підковки і обсмажують на сковороді у добре розігрітому смадці з обох боків до утворення рум'яної кірочки.

Ковбаски подають гарячими по 2 шт. на порцію, з смаженою картоплею.

Витрати продуктів на одну порцію: свинина 165 г, часник 2 г, сіль 2 г, кмий 0,7 г, перець чорний мелотий 0,04 г, смадець 5 г, кишка 70 см, гарнир 150 г.

### Корейка в яйці

З свинини (корейка) ярізають порціонні куски без кісток, відбивають, солять, посипають чорним мелотим перцем, обкачують у борошні, змочують у абитому яйці і обсмажують з обох боків а добре розігрітому жирі до утворення на поверхні корейки рум'яної кірочки.

Готову гарячу корейку подають з комбінованим гарниром і прикрашають зеленню петрушки.

Витрати продуктів на одню порцію: свинина 125 г, сіль 1 г, перець чорний мелотий 0,05 г, борошно 5 г, яйце 1/5 шт., жир 8 г, зелень петрушки 3 г.

### Вірізки по-закарпатські

З яловичої вірізки ярізають порціонні куски, відбивають, солять, посипають чорним мелотим перцем, обкачують у борошні і обсмажують а обох боків до утворення рум'яної кірочки.

Морква, петрушку та селеру ярізають соломкою і пасерують з цибулею, додають відварені сухі, дрібно паризані гриби, горошок зеленій консервованій, лимонну кислоту, зелень петрушки, запраляють сметаною і доводять до кипіння.

Подаючи на стіл, на готове гаряче м'ясо кладуть пасеровані овочі, а боку — смажену картоплю.

Витрати продуктів на одну порцію: яловичина 162 г, сіль 2 г, перець чорний мелотий 0,05 г, борошно 3 г, жир 15 г, морква 19 г, петрушка (корінь) 11 г, селера (корінь) 12 г, горошок

зелений консервованій 15 г, цибуля 24 г, гриби сушені 3 г, лимонна кислота 0,01 г, сметана 10 г, зелень петрушки 2 г, картопля смажена 150 г.

### Соусиш телячий

Підготовлену м'якоті телятини нарізають на дрібі кубики і підсмажують в розігрітому смадці разом з цибулею до підготованості. Потім м'ясо посипають пшеничним борошном, додають чорний мелотий перець, заливають сметаною, солять і тушкують до готовності.

Готовий гарячий соусиш посипають азеленню петрушки і подають з кнедлями.

Витрати продуктів на одну порцію: м'ясо 180 г, цибуля 24 г, смадець 12 г, борошно 5 г, перець чорний мелотий 0,02 г, сметана 50 г, сіль 2 г, петрушка 2 г, кнедлі 150 г.

### Телятина натуральна

Підготовлений великий кусок телячої м'якоті солять, посипають кмием, кладуть у судок, заливають гарячим смадцем, ставлять у гарячу духовку і смажать.

Час від часу м'ясо поливають жиром і аласним соком, від чого воно стає блискучим і рум'яним. Якщо сік м'яса випарується, а м'ясо ще не готове, доливають гарячої води.

Готову смажену телятину абирають з духовки, накривають і ставлять у тепле місце, потім нарізають скибками.

Витрати продуктів для приготування 1 кг телятини натуральної: телятина 2400 г, смадець 160 г, сіль 10 г, кмия 2 г.

### Телятина фарширована

Плоский довгастий шмат телячої м'якоті добре миють, розрізають гострим ножем з одного боку так, щоб утворилась «книшка».

Готують яичнику, для чого у воді розмочують булку, воду витискають, булку розтирають, додають сирі яйця, посічену зелень петрушки, вершкове масло, чорний мелотий перець, сіль і асе добре вимішують.

Приготовлену яичнику фарширують м'ясо, розрізаючи бік ашивають білими шитками, кладуть у судок з розтопленим смадцем і печуть у гарній духовці протягом 1—1,5 години, поливаючи гарячим жиром через кожні 10 хвилин і підливаючи по 50 г аоди. Смажать до готовності, повертаючи, щоб телятина смажилась рівномірно з обох боків. Готове м'ясо аймають, охолоджують, видаляють

цятки, нарізають скибками, укладають на таріль, обкладають солоними або консервованими огірками і оформлюють зеленим салатом.

Витрати продуктів на одну порцію: телятина 241 г, булка 60 г, яйце 1/2 шт., масло вершкове 10 г, зелень петрушки 8 г, сіль 2 г, перець чорний мелотий 0,02 г, смалець 15 г, огірки солоні або консервовані 50 г, салат зелений 5 г.

#### Телнча корейка в яйці

З телнчої корейки нарізають порціонні куски завтовшки близько 5 мм, відбивають, посипають чорним мелотим перцем та сіллю, обкачують з обох боків у борошні, змочують у добре збитих яйцях і смажать з обох боків у смальці, щоб поаерхив м'яса стала рум'яною.

Готову корейку подають з комбінованим гарніром і прикрашають гілочкою свіжої петрушки.

Витрати продуктів на одну порцію: м'ясо телнче 180 г, яйце 1 шт., борошно 5 г, смалець 10 г, сіль 3 г, перець чорний мелотий 0,05 г, зелень петрушки 3 г, картопли смажена 100 г, помідори мариновані 20 г, огірки мариновані 20 г, горошок зелений консервованій 10 г.

#### Телятина, тушкована з овочами

Телятину розрубують на невеликі куски разом з кістками, підсмажують ка смальці, солить, посипають чорним мелотим перцем. Підсмажене м'ясо перекладають у сотейник, заливають бульйоном і тушкують до підготовності.

Окремо підсмажують картоплю, моркву, петрушку та цибулю, а'єднують з м'ясом, вливають сметану і тушкують до готовності.

Подаючи на стіл, гарячу телятину посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

Витрати продуктів на одну порцію: телятина 241 г, смалець 12 г, сіль 3 г, червоний мелотий перець 0,02 г, картопля 193 г, морква 25 г, петрушка (корінь) 13 г, цибуля 30 г, сметана 30 г.

#### Попрікан з телятини або свинки

Телнче м'ясо або свинину нарізають кубками по 3—4 куски на порцію.

Цибулю нарізають кубками, пасерують а розігрітому жирі до золотистого кольору, додають червоний мелотий солодкий перець, швидко помішуючи. В пасеровану цибулю кладуть нарізане м'ясо, доливають трохи води і обсмажують на сильному вогні, щоб рідина трохи вквітнула. Потім додають свіжий солодкий перець, нарізані смужками, а черз декілька хвилин додають свіжі помідори, нарізані

кружальцями, солить і тушкують до готовності. Перед закінченням тушкування заливають сметану, змішаву з борошном, доводять до кипіння і заправляють роатерним часником.

Готовий поприкан подають з торгонею або дрібними галушками і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

Витрати продуктів на одну порцію: телятина 180 г, або свинина 130 г, жир 3 г, цибуль 33 г, перець червоний мелотий солодкий 1 г, перець свіжий солодкий 13 г, помідори свіжі 20 г, вода 40 г, сіль 3 г, сметана 27 г, борошно 2 г, часник 0,6 г, зелень петрушки 3 г.

Свіжий солодкий перець та свіжі помідори можна замінити консервованим лечо по 20 г на порцію.

#### Антрекот закарпатський

З задньої частини вловиччини нарізають порціонні куски, по одному на порцію, відбивають, солить, посипають чорним перцем. Одну бік м'яса напівають у борошні і обсмажують до підготовності а смальці.

Обчищені й нарізані кубками цибулю, моркву, петрушку пасерують і а'єднують з м'ясом. Потім до м'яса додають консервованій зелений горошок, сметану, лимонний сік та спеції і тушкують до готовності. В кінці тушкування додають ще пасероване борошно, розведене бульйоком.

Готовий антрекот подають з смаженою картоплею або рисом, тушкованим по-закарпатськи, і прикрашають зеленню петрушки.

Витратк продуктів на одну порцію: яловичина 216 г, борошно 4 г, сіль 4 г, перець чорний мелотий 0,05 г, смалець 20 г, цибуль 20 г, морква 25 г, петрушка (корінь) 25 г, горошок зелений консервованій 23 г, лимонний сік 4 г, сметана 30 г, гарпір 150 г, зелень петрушки 3 г.

#### Смвжениця ісінякська<sup>1</sup>

Підготовлене свиняче м'ясо без кісток нарізають на шматки.

У гарьчому смальці трохи підсмажують цибулю і моркву, нарізану кружальцями, кладуть шматки м'яса і смажать до підготовності. Потім квашену капусту а'єднують із м'ясом, додають томат-пюре, солить за смаком і тушкують до готовності.

Готову гарячу смвженицю подають з топяном або з іншим гарніром.

Витрати продуктів на одну порцію: м'ясо 173 г, смалець 10 г, цибули 24 г, морква 20 г, капуста квашена 169 г, томат-пюре 13 г, або томат-паста 5 г, сіль 2 г, гарпір — 130 г.

<sup>1</sup> Ісіня — населений пункт Закарпатської області.

### Яловичина в сметні

Кончене сало жарівають невеликими кубиками і смажать до півготовності, потім з'єднують з підсмаженою цибулею, додають товчений часник, трохи червоного мелотого перцю, заливають водою або бульйоном і тушкують. Коли сало висмажить, до нього кладуть нарізане м'ясо, лавровий лист, посипають чорним мелотим перцем, солять, заливають столовим вином і продовжують тушкувати на малому вогні. Якщо рідина википить, а м'ясо буде тверде, доливають вино. Коли м'ясо майже готове, смажать ще 10—12 хвилин.

Сметану добре розмішують з боршом, заливають м'ясо, додають чорний перець, цукор, гірчицю, сік з лимона, виймають лавровий лист і тушкують до готовності.

Подають з відвареним рисом або картопляним пюре.

Витрати продуктів на одну порцію: яловичина 216 г, жир 10 г, сало кончене 15 г, цибуля 30 г, черволий мелотий перець 0,02 г, вино біле натуральне 50 г, вода або бульйон 25 г, цукор 10 г, гірчиця 3 г, часник 2 г, лимонний сік 5 г, чорний мелотий перець 0,02 г, сіль 3 г, лавровий лист 0,1 г, сметана 75 г, борошно 5 г.

### Яловичина по-тячівськи<sup>1</sup>

М'якоть яловичини парівають крупним куском по 1—1,5 кг. Кончену грудинку нарівають дрібними кубиками. У сотейнику з добре розігрітим смальцем підрум'янюють нарізану кубиками цибулю, кладуть куки яловичини та грудинки, заливають бульйоном, заправляють сунцями і тушкують на малому вогні до готовності. Готову яловичину парівають скибками.

Готують соус грибний з томатом та сметаною, використовуючи бульйон, в якому тушкувалося м'ясо. Цим соусом заливають скибки тушкованої яловичини і дають прокипіти.

Яловичину та грудинку а соусом подають з відвареним рисом або з кнедлями.

Витрати продуктів на одну порцію: яловичина 170 г, грудинка 34 г, смалець 10 г, цибуля 30 г, бульйон кістковий 75 г, сіль 4 г, перець чорний мелотий 0,05 г, соус грибний з томатом і сметаною 100 г.

### Яловичина по-ужгородській

З яловичини парівають порціонні куки, по 2 шт. на порцію, відбивають, солять, обкачують в борошні і обсмажують в смальці.

Готують соус, для чого обчищену цибулю нарівають півкільцями

і тушкують, додаючи томат-пюре. Окремо пасерують борошно, охолоджують, розчиняють теплим бульйоном, з'єднують з пасерованою цибулею і доводять до кипіння. Потім соус проціджують, солять і знову доводять до кипіння.

В соус додають варені і підсмажені з цибулею гриби, заправлені сметаною та грибовим відваром, потім заливають ним м'ясо і тушкують до готовності.

Подають яловичину гарячою з соусом та комбінованим гарниром і прикрашають зеленню петрушки.

Витрати продуктів на одну порцію: яловичина 227 г, сіль 2 г, борошно 6 г, смалець 5 г. Для соусу — цибуля 7 г, борошно 1 г, томат-пюре 2 г, бульйон кістковий 60 г, жир кулінарний 2 г, сіль 1 г, гриби сушені 8 г, цибуля 5 г, жир 4 г, відвар грибовий 15 г, сметана 12 г.

### Яловичин тушкована по-угорській

З яловичини нарівають порціонні куки, відбивають, солять, обкачують у борошні і на добре розігрітій сковороді з смальцем обсмажують з обох боків до півготовності.

З свіжого солодкого перцю видаляють серцевину з насінням і нарівають брусочками. Свіжі помідори опускають на кілька хвилин у кип'яток, знімають шкірку і нарівають часточками.

Кончене сало жарівають кубиками, обсмажують до півготовності, додають цибулю, нарізану півкільцями, черволий мелотий солодкий перець, нарізані помідори та свіжий перець і тушкують.

Обсмажене м'ясо з'єднують з тушкованими овочами, доливають трохи води, додають кмиш і часник, тушкують до готовності.

Готову яловичину подають з картопляним пюре або з комбінованим гарниром і прикрашають зеленню петрушки.

Витрати продуктів на одну порцію: яловичина 216 г, борошно 5 г, смалець 10 г, цибуля 50 г, перець черволий мелотий 4 г, сало кончене 28 г, перець свіжий солодкий 40 г, помідори свіжі 45 г або лечо консервоване 45 г, часник 3 г, кмиш 0,2 г, сіль 4 г, зеленя петрушки 3 г.

### Котлета закарпатська

З свинини нарівають порціонні куки-котлети, відбивають, солять і посипають чорним мелотим перцем.

На середину кожної котлети кладуть фарш, а з одного боку кладуть кусочок твердого білого хліба у формі кісточки. М'ясо згортають, ядаючи форми продовгуватого колобка.

Приготувавши фаршу. У густий молочний соус а пасерованою на маслі борошнє, яке розводять гарячим молоком, додають бульйон

<sup>1</sup> Тячів — райцентр Закарпатської області.

або воду і варять 7—10 хвилин на малому вогні. В готовий соус додають дрібно нарізані кубики півкопченої ковбаси або шинки, доводять до кипіння, потім соус анімають з вогню, додають круто зварене піще, паріане дрібними кубиками, спеції, дрібно нарізану зелень петрушки і охолоджують.

Котлети панірують у шпешичному борошні, змочують у добре збитих яйцях і знову панірують. Смажать у добре розігрітому жирі до утворення на поверхні котлети золотисто-коричневої шкірочки, стежаючи, щоб котлета добре просмажилася.

Готову котлету подають з комбінованим гарніром, поливають розтопленим маслом і прикрашають зеленою петрушкою.

**Витрати продуктів на одну порцію:** свинина 173 г, сіль 2 г, перець чорний молотий 0,02 г. Для фаршу — молоко 20 г, масло вершкове 5 г, борошно 10 г, ковбаса півкопчена або шинка 11 г, бульйон або вода 50 г, яйце 1/3 шт., зелень петрушки 4 г, сіль 2 г, борошно для панірування 3 г, яйце для лізона 1/4 шт., білий хліб 10 г, жир 15 г, масло вершкове для поливання 10 г, зелень петрушки 4 г.

#### Котлета по-рахівськи<sup>1</sup>

Підготовлену карейку нарізають порціонними кусками, відбивають, солять і посипають перцем. Обрізки м'яса пропускають через м'ясорубку разом з дрібно нарізаною цибулею і додають дрібно нарізані круто зварені яйця.

На відбитий кусок карейки кладуть шар фаршу, м'ясо згортають формою пиріжка, перев'язують янцюю, натирають товченим часником, панірують у шпешичному борошні, змочують у лізоні і смажать в добре розігрітому смальці.

Котлету подають гарнцюю з комбінованим гарніром. Перед подачею котлету поливають розтопленим вершковим маслом.

**Витрати продуктів на одну порцію:** свинина 130 г, яйце 1/5 шт., свиняча для фаршу 32 г, цибуля 6 г, часник 3 г, борошно 6 г, смалець 10 г, сіль 3 г, перець чорний 0,02 г, масло вершкове 5 г.

#### Котлета по-мукачівськи

Свинину та яловичу печінку нарізають кусками, пропускають через м'ясорубку. В приготовлений фарш додають сире яйце, сіль, чорний молотий перець і добре перемішують.

Окремо готують омлет, для чого збивають яйця, солять, додають дрібно натертий твердий сир і смажать.

З підготовленого м'ясного фаршу формують коржі. На середину

<sup>1</sup> Рахів — район центр Закарпатської області.

коржика кладуть згорнутий омлет, коржі загортають у вигляді рулетика, обкачують у шпешичному борошні, змочують у збитому яйці, знову панірують і смажать в добре розігрітому жирі.

Готову котлету подають з комбінованим гарніром або з рисом тушкованим по-закарпатськи і прикрашають зеленою петрушкою.

**Витрати продуктів на одну порцію:** свинина 68 г, печінка яловича 16 г, яйце 2 шт., перець чорний молотий 0,05 г, сіль 2 г, сир твердий 3 г, сіль 0,5 г, жир кулінарний 18 г, борошно 5 г, зелень петрушки 7 г.

#### Котлета ужгородська

Підготовлену свинину та яловичину два рази пропускають через м'ясорубку з малими отворами решітки, додають сіль, чорний перець, часник і добре вимішують. З підготовленої маси формують кружальця завтовшки 1—1,5 см. На середину кожного кружальця кладуть фарш, згортають, надаючи кожному кружальцю форми котлети, змочують у збитому яйці, панірують.

Для фаршу попередньо замочені гриби відварюють, нарізають дрібними кубиками, змішують з пасерованою цибулею, дрібно нарізаними тисро звареними яйцями та зеленню.

Котлети обжарюють у фритюрі до готовності, щоб поверхня котлет дістала золотавий колір і не потріскалася.

Подають котлети з комбінованим гарніром, оздоблюють гілкою зелені і зверху поливають розтопленим вершковим маслом.

**Витрати продуктів на одну порцію:** свиняча 29 г, яловичина 55 г, часник 4 г, сіль 3 г, перець чорний 0,02 г. Для фаршу — гриби свіжі 13 г або гриби сушені 5 г, цибуля 12 г, яйце 1/4 шт., зелень петрушки 3 г. Для паніровки — сухарі 16 г, яйце 1/5 шт., жир 12 г.

#### Котлета «Новняк»

Яловичину та свинину два рази пропускають через м'ясорубку з малими отворами решітки, додають розтертий часник, сіль, чорний перець і яєризанний криш. М'ясо добре перемішують і формують кружальця завтовшки 1—1,5 см. На середину кружальця кладуть вершкове масло, змішане з тертим твердим сиром, краї згортають і формують котлети. Потім їх змочують у збитих яйцях, панірують і обжарюють у фритюрі. Після цього ставлять у духовку і запікають до готовності.

Подають з картопляними крокетами, поливають розтопленим вершковим маслом, а зверху оздоблюють гілкою зелені петрушки.

Для приготування крокетів картоплю відварюють у шкірці, чистять, протирають, додають шпешичне борошно, жовтки яєць, вершкове мас-

ло і все добре вимішують. З підготовленої маси формують кульки діаметром 2—3 см і обсмажують у фритюрі.

Витрати продуктів на одну порцію: яловичина 50 г, свинина 28 г, сіль 3 г, перець чорний мелотий 0,02 г, часник 4 г, кріп 2 г, вершкове масло 12 г, сир 13 г, сухарі 16 г, яйце 1/5, жир 15 г, зелень петрушки 2 г.

### Котлета в цибульному соусі

Яловичину разом з розмоченим у молоці білим хлібом пропускають через м'ясорубку з великими отворами решітки, додають пасеровану цибулю в жирі та сире яйце, солять, посипають чорним перцем, доливають молоко і добре перемішують.

З приготовленої маси формують котлетки круглої форми (по 2 шт. на порцію), папірують у борошні, обсмажують в олії до утворення рум'яної кірочки.

Для соусу цибулю нарізають кружальцями, обсмажують в жирі, додають червоний мелотий перець, томат-пюре, лавровий лист, товчений часник, дрібно нарізану зелень петрушки, воду або бульйон, солять, перчать і дають прокипіти протягом 5—7 хв.

Готові котлетки заливають соусом і прогрівають при температурі 90—100° С протягом 20—30 хв.

Подають з відвареною картоплею.

Витрати продуктів на одну порцію: яловичина 74 г, хліб 13 г, яйце 1/4 шт., молоко 17 г, сіль 2 г, перець чорний мелотий 0,07 г, цибуля 44 г, томат-пюре 6 г, лавровий лист 0,03 г, часник 3 г, перець червоний мелотий 0,04 г, сіль 2 г, петрушка зелена 2 г, бульйон або вода 100 г, жир 5 г.

### М'ясні кульки в грибному соусі

В молоте яловиче м'ясо додають нарізане дрібними кубиками сало, сіль, чорний перець, дрібно нарізану ріпчасту цибулю, товчений часник, воду і все добре вимішують.

З утвореної маси формують кульки діаметром 2—3 см (по 2 шт. на порцію), папірують у шпекличному борошні і обсмажують в жирі до золотистого кольору.

Підготовлені свіжі або сушені гриби нарізають і обсмажують разом з цибулею і томатом-пюре, заливають бульйоном і тушкують до готовності. Разом з кульками.

Кульки подають з комбінованим гарніром і оздоблюють нарізаною зеленню петрушки або кропу.

Витрати продуктів на одну порцію: яловичина 120 г, сало свіже 9 г, вода 9 г, цибуля 12 г, часник 1 г, сіль 2 г, перець чорний мелотий 0,3 г, борошно 3 г, жир 9 г. Для соусу: цибуля ріп-

часта 36 г, смалець 4 г, перець червоний мелотий 0,2 г, гриби свіжі 26 г або гриби сушені 5 г, томат-пюре 12 % 4 г, сіль 1 г, бульйон 75 г, зелень свіжа 3 г.

### Чірке<sup>1</sup>-поприкаш

Поприкаш із курчат — одна з найулюбленіших страв закарпатців, особливо серед угорського населення.

Беруть молоде відварене курча, розрізають на 8—10 частин, добре промивають, витирають чистою ганчіркою насухо.

В сотейнику розтоплюють нарізане кубиками кончене сало або смалець, підсмажують в цьому жирі нарізану кубиками цибулею до золотистого кольору, додають трохи червоного мелотого солодкого перцю, туди кладуть підготовлені шматки курячого м'яса, солять і тушкують під кришкою. Коли сік випарується, доливають бульйону або води і, періодично помішуючи, продовжують тушкувати на малому вогні. В разі потреби доливають трохи води, щоб м'ясо не варилосся, а тушкувалося.

Коли м'ясо стане м'яким, додають сметану, змішану з пасерованим борошном і дають прокипіти.

Готовий поприкаш подають гарячим з сухими галушками.

Витрати продуктів на одну порцію: курча 165 г, сало кончене або смалець 10 г, цибуля 24 г, сметана 50 г, борошно 5 г, перець червоний мелотий солодкий 0,5 г, сіль 3 г.

Гарніром для поприкаша може бути і торгоня.

### Курчата по-верховинськи

Курчат рубають по 2—3 куски на порцію і обсмажують. Тушки курчат треба попередньо прокип'ятити протягом 10—15 хвилин.

Окремо готують грибий соус, для чого сушені гриби перебирають, замочують, промивають і відварюють. Відварені гриби нарізають дрібними шматочками, смажать, додають цибулю, борошно, сметану, воду або бульйон і доводять до кипіння.

Обсмажені курчата заливають соусом і тушкують протягом 7 хв. Подаючи на стіл, у тарілку з картопляним пюре кладуть смажені курчата разом з соусом і прикрашають зеленою петрушкою.

Витрати продуктів на одну порцію: курчата 210 г, маргарин 5 г, сіль 3 г. Для соусу — гриби сушені 5 г, цибуля 14 г, смалець 5 г, борошно 4 г, сметана 10 г, вода або бульйон 50 г, зелень петрушки 3 г.

<sup>1</sup> Чірке — курча (угор.).

### Курчата в сухврях

Тушку курчати розрубують уздовж грудної кісточки і хребта на дві половини. Більших курчат розрізають на чотири частини. Крильця закладають за спину і підкладають під них печічку. Солять і витримують на холоді протягом 1 години.

Потім кожну частину обкачують в борошні, змочують у збитих з молоком яйцях, посипають молотими сухарями і смажать у великій кількості олії до золотистого кольору. Стежачи, щоб м'ясо просмажилось до самих кісток.

Обсмажені куски курчат укладають у каструлю, на кожну порцію кладуть кусочок масла і ставлять у нагріту духовку, не накриваючи, на 10—15 хвилин.

Витрати продуктів на одну порцію: курчата 404 г, борошно 5 г, сухарі 5 г, яйце 1/2 шт., молоко 10 г, сіль 5 г, олія 20 г, масло вершкове 10 г.

Курчат можна подавати з відвареною картоплею та салатом з огірків.

### Курчата в сметані

Тушки курчат кладуть у киплячу воду і варять 10—15 хв. Потім курчат вибирають з води, солять, кладуть у сотейник або на лист, поливають розтопленим вершковим маргарином і смажать у духовці до готовності, періодично перевертаючи і поливаючи жиром і соком, в якому вони смажались.

Обсмажені курчата розрізають на порціонні куски, заллюють сметаною і тушкують протягом 5—10 хвилин.

Подають курчат гарячими разом з підливою, в якій вони тушкувалися, і додають комбінований гарнір.

Витрати продуктів на одну порцію: курчата 210 г, маргарин вершковий 10 г, сіль 3 г, сметана 55 г.

### Курчата «табака» по-закарпатськи

Тушку курчати розрізають уздовж грудної кістки, розгортають і відбивають, щоб надати плоскої форми, ніжки заправляють «кишенькою», посипають сіллю, червоним молотим солодким перцем та товченим часником з обох боків і витримують на холоді протягом 4 годин.

Після цього тушку посипають чорним молотим перцем, змащують сметаною, кладуть на розігріту з жиром сковороду і смажать під гнітом на невеликому вогні з обох боків протягом 20—25 хвилин до готовності.

Готові гарнічі курчата подають з спеціальним соусом, для приготу-

вання якого томат-пасту розводять м'ясним бульйоком, доводять до кипіння, додають цукор, червоний молотий солодкий перець, товчений часник.

Курчат подають з гарніром — а свіжих або маринованих овочів і оформляють зеленню.

Витрати продуктів на одну порцію: курчата 404 г, сіль 4 г, перець червоний молотий солодкий 0,3 г, часник 6 г, сметана 4 г, перець чорний молотий 0,02 г, жир 10 г. Для соусу: томат-паста або томат-шоре 3 г, часник 4 г, цукор 2 г, перець червоний молотий солодкий 2 г, бульйон м'ясний 30 г, зелень петрушки 3 г.

### Курка фарширована

Тушку курки натирють сіллю всередині і ззовні. Одночасно готують пачинку для фарширування курки. Булку або білий хліб без скоринки замочують у молоці, потім хліб віджимають, вимішують і разом з курячою печінкою пропускають через м'ясорубку. До одержаного фаршу додають збиті яйця, вершкове масло, заправляють сіллю, чорним молотим перцем, зеленню петрушки і добре вимішують до утворення однорідної маси. Підготовленою пачинкою наповнюють курку. Потім розріз зашивають, курку кладуть у густицю з добре розігрітим смальцем, ставлять у гарячу духовку і смажать з обох боків, часто поливаючи жиром і соком, що виділяється. Якщо сік випасть, доливають трохи гарячої води. Смажать до готовності, щоб на поверхні курки утворилася рум'яна кірочка.

Готову охолоджену курку нарізають скибками і подають як холодну закуску або з гарніром з картоплі чи рису та свіжими або консервованими овочами.

Витрати продуктів: курка 1 шт., булка 100 г, печінка з однієї курки, молоко 200 г, яйця 2 шт., масло вершкове 30 г, петрушка 10 г, сіль 5 г, перець чорний молотий 0,05 г.

### Качка або гуска по-домашньому

Тушку качки або гуски рубають на куски в 35—40 г, солять і обсмажують. Обсмажені кусочки укладають в горшечок, додають спру картоплю, нарізану часточками, пасеровану цибулю, чорний перець і лавровий лист. Потім куски м'яса заливають бульйоном або водою так, щоб вони були трохи покриті рідиною. Тушкують у духовці протягом 45—60 хвилин, до готовності.

Подають страву гарячою в горшечку, в якому її готували.

Витрати продуктів на одну порцію: качка 240 г або гуска 256 г, цибуля 24 г, картопля 213 г, маргарин столовий 7 г, бульйон або вода 110 г, сіль 3 г, чорний перець 0,02 г, лавровий лист 0,01 г.

## Шийка куряча фарширована

З курячої шийки обережно знімають шкіру і очищають від жиру. З одного кінця зашивають, а з другого — шийку наповнюють підготовленою начинкою і зашивають.

Для начинки зняте з курячої тушки м'ясо (без кісток) пропускають через м'ясорубку з великою решіткою, додають дрібно нарізане сало, розтертий часник, сирі яйця та чорний молотий перець. Підготовлену масу добре перемішують, потім збивають до утворення одвортної маси.

Наповнену шийку спочатку відварюють, потім вибирають з води, змащують сметаною і запікають у духовці на вершковому маслі до утворення на поверхні рум'яної кірочки.

З готової шийки знімають ятки і подають гарячою з гострим соусом як гарячу закуску або додають гарнір (рис тушкований) і подають як другу страву.

Витрати продуктів на одну порцію: шийка куряча 50 г, м'ясо куряче 97 г, сало-шпик 8 г, яйце 1/5 шт., часник 1 г, сіль 3 г, перець чорний молотий 0,05 г, сметана 3 г, масло вершкове 5 г.

## Душенина з овочами та галушками

Яловичину або свинину нарізають невеликими кубиками по 2—3 кусочки на порцію, солять, посипають червоним молотим перцем і обмажують разом з морквою і петрушкою, нарізаними дрібними кубиками. Потім у м'ясо заливають трохи гарячої води і тушкують до півготовності.

Обчищену картоплю нарізають середніми кубиками, з'єднують з м'ясом, додають свіжий солодкий перець і помідори, нарізані скибочками та пасеровану цибулю і тушкують до готовності.

Тим часом готують галушки. Замішують прісне тісто, розкачують його товщиною 1,5—2 мм, нарізають у вигляді квадратиків розміром 15×15 мм, трохи підсушують і відварюють у підсоленій воді.

Наприкінці тушкування до м'яса додають зварені галушки, обережно перемішують іправляють розтертим часником та кмином. Душенину подають гарячою і прикрашають нарізаною зеленню петрушки.

Витрати продуктів на одну порцію: яловичина 162 г або свинина 129 г, сіль 3 г, жир 10 г, цибуля 24 г, перець червоний молотий 0,01 г, морква 25 г, петрушка (корінь) 13 г, картопля 133 г, перець свіжий солодкий 30 г, помідори свіжі 50 г, часник 1 г, кмиа 0,5 г. Для галушок — борошно 30 г, яйця 1/4 шт., вода 12 г.

## Душенина з свинини

Свинину варіають продовгуватими смужками і обмажують па колченому салі до півготовності.

Окремо готують соус, для чого відварені гриби та цибулю, нарізані кубиками, пасерують на смальці з томатом-пюре, додають червоний молотий перець, кістковий бульйон, сметану, з'єднують з обсмаженим м'ясом і тушкують до готовності.

Душенину подають як стіл гарячою з свіжими дрібними галушками.

Витрати продуктів на одну порцію: свинина 132 г, сало кочене 5 г, сіль 1 г. Для соцуу — гриби сушені 4 г, цибуля 38 г, смалець 4 г, томат-пюре 8 г, сметана 24 г, бульйон 60 г, перець червоний молотий солодкий 1 г.

## Душенина з яловичини

Яловичину нарізають невеликими кубиками. Цибулю дрібно нарізають і пасерують на жирі, додають червоний молотий перець і томат-пюре. В пасеровану цибулю кладуть нарізане м'ясо, солять, трохи обмажують, додають нарізаний свіжий солодкий перець, доливають води й тушкують до готовності.

Душенину подають гарячою з свіжими дрібними галушками або картоплею і посипають дрібно нарізаною зеленню. Галушки готують як описано в страві «Душенина з овочами та галушками».

Витрати продуктів на одну порцію: яловичина 216 г, жир 20 г, цибуля 36 г, перець червоний молотий солодкий 0,6 г, томат-пюре 25 г, перець солодкий свіжий 9 г, вода 120 г, сіль 2 г.

## Баранина натуральна

Великий кусок баранячого м'яса солять, кладуть у судок, заливають гарячим смальцем, підпалюють трохи кия'ятку, додають розтертий часник і кладуть у гарячу духовку. Запікають у духовці при середній температурі, час від часу поливають гарячим жиром і м'ясним соком до утворення на поверхні м'яса рум'яної кірочки.

Смажене м'ясо шиймають з духовки, яक्रивають і ставлять у тепле місце на 10—15 хвилиа. Потім готове м'ясо нарізають тонкими скибками і поливають соком, у якому воно смажилось.

Витрати продуктів для приготування 1 кг баранини натуральної: баранина 2200 г, смалець 150 г, сіль 10 г, часник 4 г.

### Душення з бваринни

Баранину нарізають широкими кусками завтовшки 1—1,5 см, солять, посипають чорним мелотим перцем, обкачують у борошні й смажать у добре розігрітому смальці.

Обцяцєву картоплю нарізають кружальцями, перемішують з дрібно нарізаними цибулею та селерою, сіллю та лавровим листом.

У каструлю кладуть шар картоплі, на нього кладуть обсмажену баранину, а зверху знову шар картоплі, заливають процідженим бульйоном, приготуванням з підмажених барячих кісток, прикривають кришкою й тушкують до готовності. В кінці тушкування душенням заправляють розтертим часником.

Витрати продуктів на одну порцію: баранина 200 г, борошно 10 г, смалець 15 г, картопля 260 г, цибуля 50 г, селера (корінь) 20 г, перець чорний мелотий 0,02 г, лавровий лист 0,01 г, часник 1 г.

### Баранина, тушкована з грибами

Баранину розрізають разом з кістками на невеликі куски по 2—3 кусочки на порцію, солять, обсмажують на добре розігрітому смальці і наприкінці смаження додають томат-пюре. Після цього додають пасеровану цибулю, зареї січені гриби, трохи води й тушкують. За 10—15 хвилин до готовності додають пасероване борошно, розведене охолодженим бульйоном, заправляють чорним перцем, лавровим листом та розтертим часником.

Готову гарячу баранину подають з картопляним пюре й поливають підливою, в якій вона тушувалася.

Витрати продуктів на одну порцію: баранина 144 г, жир 12 г, томат-пюре 15 г, цибуля 30 г, гриби сушені 5 г, борошно 3 г, чорний мелотий перець 0,02 г, лавровий лист 0,01 г, часник 1 г.

### Печеня по-закарпатськи

Дрібно картоплю смажать у смальці цілою або нарізаною часточками і перекладають в горщик. Підготувану яловичину вирізають нарізаною, обсмажують і кладуть в горщик на картоплю. Потім в горщик кладуть відварені й дрібно нарізані гриби, пасеровану в томаті-пюре цибулю і дрібно нарізану зелень петрушки, солять, посипають чорним мелотим перцем, заливають печеню сметаною та грибами відваром.

Горщик прикривають, кладуть у духовку і тушкують до готовності.

Витрати продуктів на одну порцію: яловичина

162 г, сіль 2 г, смалець 8 г, картопля 145 г, гриби сушені 8 г, цибуля 36 г, жир 12 г, томат-пюре 15 г, сметана 30 г, грибий відвар 100 г, перець чорний мелотий 0,05 г, зелень петрушки 8 г.

### Печеня по-домашньому

Яловичину або свинину нарізають невеликими кубиками по 2—3 кусочки на порцію, солять, посипають чорним перцем і обсмажують, додаючи томат-пюре. Потім підливають трохи гарячої води і тушкують до півготовності.

Картоплю нарізають крупними кубиками, солять і обсмажують до півготовності. Обцяцєву моркву нарізають невеликими кубиками і обсмажують окремо майже до готовності.

М'ясо, картоплю, моркву з'єднують, додають сиру, дрібно нарізану цибулю, доливають гарячої води і тушкують. Наприкінці тушкування печеню з пловичини або свинини заправляють чорним мелотим перцем, лавровим листом і розтертим часником.

Витрати продуктів на одну порцію: пловичина 162 г або свинина 129 г, жир 15 г, томат-пюре 15 г, картопля 240 г, цибуля 18 г, морква 25 г, сіль 3 г, чорний мелотий перець 0,03 г, лавровий лист 0,01 г, часник 2 г.

### Перкельт

Підготувану свинину або телтину чи баранину нарізають кусками по 35—40 г. Дрібно нарізану цибулю пасерують до золотистого кольору, додають червоний мелотий солодкий перець, розтертий часник та томат-пюре, добре перемішують, заливають трохи води і доводять до кипіння. Потім кладуть нарізане м'ясо, солять, заправляють кмином, каструлю прикривають кришкою і тушкують, час від часу помішуючи і при потребі доливаючи трохи води. Перед закінченням тушкування до м'яса додають нарізані кружальцями свіжий солодкий перець та помідори або лечо і доводять до готовності.

Готовий гарячий перкельт подають з торгонею або дрібними галушками.

Витрати продуктів на одну порцію: свинина 173 г або телтина 241 г чи баранина 222 г, смалець 20 г, цибуля 60 г, перець червоний мелотий солодкий 3 г, часник 3 г, томат-пюре 15 г, помідори свіжі 29 г, перець свіжий солодкий 40 г, або лечо 25 г, сіль 3 г.

### Печеня з баранини

З обмитої баранини видаляють кісточки і нарізають брусочками. У пасеровану до півготовності цибулю додають червоний мелотий солодкий перець, кладуть баранину, солять і трохи обсмажують.



Потім додають нарізаній свіжій солодкій перцю, томат-пюре та лавровий лист, ще трохи смажать, заливають водою і тушкують до півготовності.

В тушковане м'ясо кладуть попередньо обжарену картоплю, нарізану часточками, і тушкують до готовності, сліdkуючи, щоб картопля не розварилася.

Готува печеню заправляють тертим часником і посипають ярізавою зеленню петрушки.

Витрати продуктів на одя порцію: баранина 200 г, смалець 20 г, цибуля 60 г, перець червоий молотий 1 г, перець свіжий солодкий 9 г, томат-пюре 20 г, сіль 4 г, картопля 253 г, часник 3 г, лавровий лист 0,02 г, петрушка 3 г.

### Цигань-печеня

Свинячу корейку нарізають по два куски на порцію, злегка відбивають, солять і посипають чорним молотим перцем. Цибулю ярізають кружальцями і заправляють спеціями.

На середину кожного куску м'яса кладуть кусок копченого сала, кусок нарізаної брусочками півкопченої ковбаси, а зверху направлену цибулю і все це прикривають другим куском м'яса. Краї м'яса зашпилюють малою дерев'яною шпательною й обжарюють на сковороді у добре розігрітому жирі до готовності, щоб м'ясо стало рум'яним.

Готува печеню подають гарячою з комбінованим гарніром і прикрашають зеленню петрушки.

Витрати продуктів на одну порцію: свинина 124 г, сало копчене 10 г, ковбаса півкопчена 10 г, цибуля 12 г, сіль 1 г, перець чорний молотий 1 г, жир кулінарний 10 г, петрушка 3 г.

### Закарпатський делікатес

Зварену у шкірці картоплю обчищають, нарізають кружальцями і кладуть на змащену смальцем сковороду.

Кусок свинини злегка відбивають, солять, посипають чорним молотим перцем та розтертим часником і кладуть у сковороду на картоплю. М'ясо прикривають нарізаною кружальцями цибулею, заливають майонезом, зверху посипають кмином, тертим твердим сиром і зашпаюють у духовці до готовності, сліdkуючи, щоб м'ясо добре просмажилось, а сир зверху став рум'яним.

Подаючи гарячий делікатес, посипають зеленню петрушки.

Витрати продуктів на одну порцію: свинина 173 г, сіль 1 г, перець чорний молотий 0,05 г, картопля 158 г, часник 1 г, цибуля 36 г, смалець 8 г, майонез 20 г, сир твердий 11 г, кмин 0,3 г, зелень петрушки 3 г.

З свинини варяють куски, відбивають, солять, посипають чорним молотим перцем і натірають товченим часником.

На м'ясо кладуть нарізану соломкою півкопчену ковбасу, солопі огірки, нарізані скибками, цибулю, жарізають кружальцями, варені гриби, нарізані соломкою, вершкове масло та жарізають круто звареве яйце. М'ясо згортають, надаючи йому циліндричної форми.

Білок відділяють від жовтка і збивають до пишної маси. В жовток додають молоко та збитий білок. Загоряють м'ясо обжарюють у борошні, змочують в суміші яйця з молоком, панірують у сухарях і обжарюють в добре розігрітому смальці протягом 15—20 хвилин до утворення рум'яної кірочки.

Гарячий делікатес подають з кртопляними крокетами і прикрашають фруктами маринованими, свіжими овочами та зеленню петрушки.

Витрати продуктів на одну порцію: свинина (корейка) 173 г, сіль 2 г, перець чорний молотий 0,05 г, часник 1 г, яйце 1/8 шт., ковбаса півкопчена 5 г, огірки солоні 6 г, цибуля 3 г, гриби сушені 2,5 г, яйце для лізона 1/4 шт., молоко 2 г, борошно 3 г, сухарі 10 г, смалець 12 г, свіжі овочі та мариновані фрукти 50 г, петрушка 3 г.

### Ребра свинячі, тушковані в капусти

Свинячу грудинку розрізають між ребрами, рубають кусочками довжиною приблизно 5 см і обжарюють.

Білоголовкову капусту опускають у киплячу підсолону воду на 2—3 хвилини, віддіdkують воду, відокремлюють листки і зрізають з їх товсті жилки.

На листки капусти кладуть обжарені свинячі ребра. Цибулю пасерують в розігрітому смальці, додають томат, пасерують до готовності і перекладають на листки капусти до свинячих ребер. Потім листки капусти згортають у формі голубиці, щільно укладають у каструлю, солять, заливають відваром, в якому варилася капуста, так, щоб рідина трохи вкрила м'ясо. В такому стані треба тушкувати при помірному кипінні протягом 20 хвилин.

Перед закїяченням тушкування додають пасероване на салі борошно з червоним та чорним молотим перцем.

Подаючи на стіл свинячі ребра в капусті, поливають соусом, що утворився при тушкуванні і посипають зеленню кропу.

Витрати продуктів на одя порцію: свинина 111 г, капуста білоголовкова 190 г, смалець 5 г, томат-паста 10 г, цибуля 20 г, борошно 5 г, сало копчене 7 г, перець червоий молотий солодкий 0,05 г, перець чорний молотий 0,02 г, сіль 3 г.

## Сосиски по-домашньому

Куски яловичини пропускають через м'ясорубку, додають сало, парізає дрібними кубиками, воду, чорний перець, сіль і добре вмішують. З цієї маси формують тонкі рулетики у формі сосисок, перекладають на сковороду з розігрітим жиром і смажать до готовності.

Цибулю та моркву нарізають півквуржальцями, пасерують, додають томат-пюре та солодкий молотий червоний перець.

Картоплю нарізають півквуржальцями, обсмажують, з'єднують з пасерованими овочами, заливають бульйоном, солять і тушкують до готовності. В кінці тушкування додають зеленій горошок, сметану, заправлений розтертим часником та чорним молотим перцем і посипають дрібно нарізаною зеленою цибулею.

Готові овочі перекладають в горішки, зверху кладуть сосиски, прикривають кришкою і заїкають у духовці.

Сосиски подають гарячими в горішках.

Витрати продуктів на одну порцію: яловичина 155 г, сало свіже 18 г, вода 18 г, сіль 4 г, перець чорний молотий 0,05 г, жир 10 г. Для гарячу та соусу — картопля 145 г, морква 25 г, цибуля 18 г, смалець 45 г, бульйон 60 г, горошок зелений консервованний 75 г, сметана 30 г, томат-пюре 10 г, перець червоний молотий 2 г, часник 4 г, цибуля зелена 3 г.

## Битки селянські

Яловичину пропускають через м'ясорубку з великими отворами решітки, додають воду, січєну цибулю, солять, посипають чорним перцем і добре перемішують. З одержаної маси формують битки, нашіркують їх у борошні й обсмажують.

Свіжі або варні сушені гриби дрібно парізають і обсмажують разом з цибулею й томатом-пюре.

В сотейник укладають обсмажені битки, додають цибулю з грибами й томатом-пюре, заливають грибним бульйоном або гарячою водою і тушкують до готовності.

Битки подають з тушкованою картоплею.

Витрати продуктів на одну порцію: яловичина 129 г, вода 10 г, цибуля 12 г, борошно 5 г, сіль 7 г, перець чорний молотий 0,01 г, жир 8 г, гриби сушені 6 г або гриби свіжі 16 г, цибуля 42 г, томат-пюре 8 г, жир 5 г.

## Човлент по-закарпатськи

Квасоло перебирають, промивають і вичмочують в холодній воді 5—6 годин. Потім квасоло варять в тій самій воді, поки вода не стає м'якою.

Перлову крупу заливають кип'ятком і варять до півготовності. М'ясо яловичини нарізають невеликими кусочками, по 5—6 на 1 порцію і обсмажують в жирі з сало-шпику до півготовності.

Моркву, парізану соломкою, і цибулю, нарізану кубиками, пасерують з томатом-пюре.

В горішечок закладають перлову крупу, квасоло, м'ясо, додають пасеровані овочі, заливають бульйоном і заправляють спеціями, а зверху присипають зеленню петрушки. Горішечок закривають кришкою і кладуть у гарячу духовку на 10—15 хв. для заїкання. Готовий човлент подають в горішечку.

Витрати продуктів ва одну порцію: яловичина 216 г, сало-шпик 13 г, сіль 3 г, квасоло 43 г, крупа перлова 27 г, цибуля 31 г, морква 14 г, жир 5 г, томат-пюре 6 г, бульйон 70 г, перець чорний молотий 0,05 г, жар 5 г, часник 1 г, зелень петрушки 5 г.

Човлент буде ще смачнішим, якщо яловичину замінити копченим окороком — 164 г або копченою грудиною 108 г.

## М'ячканка тересвянська<sup>1</sup>

Підготовлену м'якоть свинини парізають на дрібні кубики і обсмажують до півготовності.

Борошно пасерують до жовтуватого кольору. Цибулю підсмажують у гарячому смальці до рум'яного кольору, додають червоний молотий солодкий перець, швидко помішують, з'єднують з пасерованим борошном, заправляють сметаною і доводять до кипіння. Приготовленим соусом заливають підсмажене м'ясо, солять і доводять до готовності.

Готову гарячу мячканку подають з токаном або іншим гарніром.

Витрати продуктів на одну порцію: м'ясо 173 г, смалець 10 г, цибуля 24 г, перець червоний солодкий 1 г, борошно 4 г, сметана 50 г, сіль 2 г, гарнір 150 г.

## Гуляш домашній

Яловичину або свинину нарізають кубиками по 25—30 г, солять, обсмажують на смальці до півготовності, посипають червоним молотим солодким перцем, швидко розмішують і відразу заливають гарячим бульйоном або окропом, додають томат-пюре і тушкують під кришкою близько однієї години, майже до готовності. Потім додають пасеровану цибулю, сіль, лавровий лист, чорний молотий перець і тушкують на малому вогні ще 15—20 хвилин. Наприкінці тушкування гуляш заправляють розтертим часником.

<sup>1</sup> Тересва — населений пункт Закарпатської області.

Готовий гарячий гуляш з відливою подають із смаженою або вареною картоплею, або торгонею.

Витрати продуктів на одну порцію: яловичина 162 г або свинина 129 г, сіль 3 г, смалець 12 г, перець молотий солодкий червоний 2 г, бульйон або вода 100 г, томат-пюре 15 г, цибуля 24 г, чорний молотий перець 0,02 г, лавровий лист 0,01 г, часник 0,8 г.

### Гуляш по-берегівськи<sup>1</sup>

Свинину або яловичину нарізають кубиками. Обчищену, дрібно нарізану цибулю пасерують в жирі до золотистого кольору, з'єднують з нарізаним м'ясом, солять, додають червоний молотий перець і трохи обсмажують на малому вогні, потім заливають бульйоном і тушкують до півготовності. До тушкованого м'яса додають обчищену й нарізану кубиками картоплю, кмня, лавровий лист, нарізані свіжий солодкий перець та помідори або консервоване лечо і знову тушкують. В кінці заправляють тертим часником та дрібно нарізаною зеленню петрушки.

До гуляшу подають свіжі чіпетки.

Витрати продуктів на одну порцію: свинина 176 г або яловичина 216 г, цибуля 67 г, картопля 210 г, смалець 12 г, перець червоний молотий солодкий 2 г, перець свіжий солодкий 34 г, помідори свіжі 38 г або лечо консервоване 40 г, сіль 3 г, лавровий лист 0,02 г, часник 3 г, кмня 1 г, зелень петрушки 5 г.

### Гуляш сейкельський<sup>2</sup>

З свинини вирізають м'ясо кубиками по 4—5 кусків на порцію. Цибулю смажать в смальці до півготовності, додають червоний молотий перець, з'єднують з вирізаними кусками м'яса і смажать до півготовності. Потім додають томат-пюре, тушковану квашену капусту, розтертий кмня і тушкують до готовності.

В сметану додають борошно, добре розмішують, заливають готове м'ясо з капустою, заправляють дрібно нарізаним часником і помішуючи, доводять до готовності.

Витрати продуктів на одну порцію: свинина 173 г, капуста квашена 272 г, томат-пюре 10 г, борошно 4 г, цибуля 18 г, сметана 30 г, сіль 3 г, смалець 15 г, перець червоний молотий 0,5 г, кмня 0,5 г, часник 3 г.

<sup>1</sup> Бергове — райцентр Закарпатської області.

<sup>2</sup> Сейкель — місто в Румунії.

### Свинина з капустою по-коложварськи<sup>1</sup>

Свинину нарізають кусками по 30—40 г і обсмажують в смальці з цибулею до півготовності. Потім додають розтертий часник, сіль, воду, томат-пасту і тушкують до готовності.

Окремо тушкують квашену капусту і окремо відварюють рис. Якщо капуста дуже кисла, її промивають.

Коли все це готове, в каструлю кладуть шар капусти, шар м'яса, шар рису і т. д. Зверху заливають сметаною і кладуть в духовку для закінчення.

Готова страва має кислуватий, в міру солоний смак, м'ясо м'яке, соковите, капуста і рис не розварені.

Витрати продуктів на одну порцію: свинина 132 г, часник 1 г, смалець 5 г, сіль 3 г, вода 50 г, капуста квашена 114 г, томат-паста 4 г, цибуля 10 г, жир 4 г, вода 8 г, рис 29 г, маргарин вершковий 2 г, сметана 25 г.

### М'ясо по-мелівецьки

Свинину нарізають порціями кусками і відбивають. Сало копче нарізають соломкою і смажать у каструлі, додаючи трохи смальцю. Коли сало підсмажиться, в каструлю кладуть куски м'яса і обсмажують з обох боків до готовності.

Нарізані кружальцями цибулю та моркву з'єднують з м'ясом, додають відварені нарізані гриби та лимонну кислоту і дають проквітти.

Борошно розводять сметаною, розмішують, з'єднують з м'ясом, овочами та грибами і тушкують до готовності. В кінці тушкування солять, додають дрібно нарізану зеленню петрушки та чорний молотий перець.

Готове м'ясо подають гарячим разом з тушкованими овочами й соусом. Окремо подають рис, тушкований по-закарпатськи, укладений кульками.

Витрати продуктів на одну порцію: свинина 176 г, сало копчене 12 г, смалець 10 г, морква 22 г, цибуля 24 г, гриби сушені 5 г, сметана 50 г, борошно 5 г, лимонна кислота 0,3 г, сіль 4 г, перець чорний молотий 0,05 г, зелень петрушки або кропу 4 г.

### Дичина з кнедлями

Підготовлене і нарізане великими кусками оленяче м'ясо або яловичину вагою по 1—1,5 кг кладуть у каструлю з підготовленим охолодженим маринадом на 8—10 годин.

<sup>1</sup> Коложвар — місто в Румунії.

Для маринаду в киплячу воду кладуть очищені цибулю і моркву, цукор, сіль, лавровий лист, перець чорний (горошок) і кип'яять 3—5 хвилин, потім додають оцет і охолоджують.

Мариноване м'ясо обсмажують у духовці в судку з розігрітим смальцем, разом з борошном, морквою, кольрабі та червоним м'якотим перцем. Потім в судок доливають трохи бульйону і тушкують поливаючи м'ясо соком, що виділяється при тушкуванні.

З м'ясного соку та овочів, що тушувалися з м'ясом, готують соус, додаючи сметану.

Готове м'ясо нарізають порціонними кусками, по 2 яє порцію, кладують у тарілки, поливають гарячим соусом, а з боку кладуть кветди і прикрашають гілкою зеленої петрушки.

Витрати продуктів на одну порцію: олеїна або пловичина 209 г. Для маринаду: цибули 20 г, морква 15 г, лавровий лист 0,04 г, перець чорний 0,02 г, цукор 2 г, оцет 3 г, сіль 4 г, соус сметанний 100 г, зелень 3 г.

#### Оленина у сметані

З оленячої м'якоти нарізають порціонні скибки, відбивають, посипають сіллю та чорним мелотим перцем і тоненько намазують гірчицею. На кожній кусок м'яса кладуть пмчаток шинки або копченого рулету, м'ясо згортають трубочку і пов'язують ниткою.

На смальці підрум'янюють дрібношко нарізану цибулю, кладуть м'ясні трубки, заливають сметаною і на малому вогні тушкують під кришкою приблизно 2 години до готовності. Якщо м'яса підлива дуже випарується, доливають бульйон.

Готову оленину разом з підливою подають з тушкованим рисом по-закарпатськи або з торгонею.

Витрати продуктів на одну порцію: м'ясо оленяче 227 г, шинка або рулет 40 г, смалець 20 г, сіль 3 г, перець чорний мелотий 0,02 г, гірчиця 5 г, цибуля 24 г, сметана 70 г.

#### Поприкаш із зайця

Зайця добре вимивають, нарізають кусками і кладуть у холодну воду на 2—3 години.

У каструлі на розігрітому смальці підрум'янюють нарізану півкружальцями цибулю і посичений часник, додають червоний мелотий солодкий перець та гіркий стручковий перець. Потім кладуть нарізане м'ясо зайця, солять і тушкують. Коли сік випарується, доливають трохи гарячої води і тушкують м'ясо до готовності.

У сметані добре розколючують борошно, заливають м'ясо і доводять до кипіння.

Готовий поприкаш подають з відвареною картоплею.

Витрати продуктів на одну порцію: занче м'ясо 140 г, смалець 17 г, цибуля 14 г, перець червоний мелотий 2 г, перець стручковий червоний гіркий 1 г, сметана 42 г, борошно 5 г, сіль 3 г, часник 2 г.

#### Кролик у сметані

Тушку кроля розрізають на куски, заливають підкисленою оцтом водою і витримують одну добу. Потім м'ясо вибирають з води, солять, обкачують в борошні і обсмажують на сковороді до півготовності.

Обсмажене м'ясо перекладають у каструлю, підливають гарячої води і тушкують протягом 30 хвилин. Потім у каструлю вливають сметану, запраляють чорним мелотим перцем, лавровим листом і на слабому вогні тушкують кілька хвилин до готовності.

Подають разом з соусом, в якому тушувалося м'ясо, додають гарнір з відвареної картоплі або тушкованого рису і оздоблюють зеленою петрушкою.

Витрати продуктів на одну порцію: кролик 179 г, чаргарин 5 г, сіль 3 г, оцет 3 г, борошно 5 г, сметана 55 г, чорний мелотий перець 0,03 г, лавровий лист 0,01 г, зелень петрушки 3 г.

#### Печінка по-домашньому

Печінку пловичу очищають від плівок, видаляють жовчні протоки, нарізають скибками, завтовжки 6—8 мм, злегка відбивають, кладуть у каструлю, заливають заправою з яєць, води, солі та чорного мелотого перцю і кладуть в холодне місце на 1—2 години.

Потім кожне кусок печінки обкачують у борошні і обсмажують з обох боків до утворення рум'яної кірочки.

Обсмажену печінку кладуть у каструлю шарами з нарізаною кружальцями цибулею та натертою морквою, заливають сметаною і тушкують в духовці 40—15 хвилин до готовності.

Гарячу печінку подають з картопляним пюре, поливають соусом, в якому тушувалася, і оформляють зеленню.

Витрати продуктів на одну порцію: печінка 149 г, борошно 8 г, жир 15 г, яйце 1/4 шт., сіль 3 г, перець чорний мелотий 0,02 г, цибуля 25 г, морква 20 г, сметана 20 г, зелень петрушки або селера 3 г.

#### Битки з печінки

Печінку пловичу або свинячу обмивають, очищають від плівок, видаляють жовчі протоки і нарізають кусками. Потім пропускають через м'ясорубку з крупною решіткою, додають сало, нарізане

дрібними кубиками, потерту черству булку, сирі яйця, сіль, перець чорний мелотий і добре вимішують.

З одержаної маси роблять кульки, надають їм круглої плоскої форми битків, укладають в розігріту сковороду з жиром, обсмажують, потім доводять до готовності в духовці і поливають вершковим маслом.

Битки подають з комбінованим гарніром або картопляним пюре.

Витрати продуктів на одну порцію: печінка 98 г, сало шпик 21 г, яйця 1/4 шт., булка 15 г, перець чорний мелотий 0,02 г, сіль 3 г, жир 5 г, масло вершкове 10 г.

### Печінка тушкована

Яловичу, свинячу або телячу печінку зачищають від плівок, жовчаних протоків, нарізають довгастими кусочками, посипають сіллю та чорним перцем, обкачують у борошні, смажать у сотейнику на смальці, заливають гарячою водою або бульйоном, додають обчищені і нарізані соломкою моркву, петрушку, цибулю і тушують протягом 15—20 хвилин. Потім заливають сметану і продовжують тушувати ще 7—8 хвилин.

Гарячу тушковану печінку подають на стіл з картопляним пюре.

Витрати продуктів на одну порцію: печінка 149 г, сіль 3 г, перець чорний мелотий 0,02 г, борошно 5 г, смалець 10 г, вода або бульйон 100 г, морква 20 г, петрушка корінь 15 г, цибуля 24 г, сметана 40 г.

### Гуляш з рубця

Яловичі або свинячі шлунок-рубці добре вимивають, вивертають, закручують на 4—5 хвилин в окріп, зчищають слизь і плівки, заливають холодною водою і вимочують 6—8 годин, міняючи воду через кожні 2—3 години. Після вимочування рубці кладуть у холодну воду, варять протягом 3,5—4 години до готовності і наприкінці варіння солять.

Відварені рубці нарізають довгастими смужками. Нарізану кубиками цибулю злегка обсмажують з борошном, додають томат-пюре, червоий мелотий перець, кмин, з'єднують з нарізаними рубцями, заливають бульйоном і тушують до готовності. Наприкінці тушкування рубці заправляють сметаною та розтертим часником.

Готовий гарячий гуляш з рубців подають з відвареною картоплею або картопляним пюре.

Витрати продуктів на одну порцію: рубці 283 г, цибуля 30 г, борошно 5 г, томат-пюре 15 г, жир 12 г, перець червоий мелотий 0,2 г, сіль 4 г, бульйон 50 г, сметана 20 г, кмин 1 г, часник 3 г.

### Битки із рубця

Оброблений і добре промитий рубець заливають холодною водою, солять і варять протягом 4—5 годин.

Зварений рубець нарізають кусками, пропускають крізь м'ясо-рубку, додають попередньо замочений в молоці білий хліб, розтертий часник, сіль, чорний мелотий перець, все перемішують і збивають до утворення однорідної маси. З підготовленої маси формують битки круглої плоскої форми по 2 шт. на порцію. Потім битки обкачують в сухарях і обсмажують з обох боків до готовності.

Подаючи на стіл, гарячі битки поливають окремо приготовленим цибульним соусом і збоку на тарілці кладуть картопляне або горохове пюре.

Витрати продуктів на одну порцію: рубці 143 г, хліб білий 18 г, молоко 18 г, часник 3 г, сіль 3 г, перець чорний мелотий 0,03 г, сухарі 10 г, жир 8 г, соус цибульний 50 г.

### Рубець смажений

Оброблений і добре промитий рубець заливають холодною водою, солять і варять протягом 4—5 годин. За 30 хвилин до закінчення варіння додають нарізані моркву і петрушку та лавровий лист.

Охолоджений рубець нарізають брусочками, солять, посипають чорним мелотим перцем, обкачують у борошні, змочують у збитих яйцях, панірують і смажать у фритюрі.

Готові рубці подають з картопляним пюре або з комбінованим гарніром.

Витрати продуктів на одну порцію: рубці 143 г, сіль 3 г, перець чорний мелотий 0,02 г, морква 6 г, петрушка (корінь) 4 г, лавровий лист 0,01 г, борошно 5 г, яйця 1/2 шт., сухарі 10 г., жир 15 г.

### Нирки, тушковані з грибами.

Яловичі або свинячі нирки очищають від жиру, з одного боку надрізають і замочують у холодній воді протягом 3—4 годин.

Потім нарізають скибками, солять, посипають чорним перцем і борошном і обсмажують на добре розігрітому вершковому маслі до півготовності.

Обсмажені нирки кладуть у сотейник, додають підсмажену цибулю, підсмажені варені гриби, заливають сметаною і тушують до готовності.

Готові нирки подають на стіл з картопляним пюре або смаженою картоплею.

Витрати продуктів на одну порцію: яирки яловичі 203 г або яирки свинячі 170 г, сіль 3 г, перець чорний мелотий 0,02 г, борошно 3 г, масло вершкове 10 г, цибуля 24 г, гриби свіжі 26 г або гриби сушені 5 г, жир 8 г, сметана 60 г.

### Серце тушковане

Обчищене від плівок та жиру яловиче серце вимочують у холодній воді протягом 2—3 години, промивають, закипають киплячою водою, варять на малому вогні 3—4 години. Потім охолоджують, нарізають впоперек на невеликі товсті скибки, кладуть у сотейник або каструлю, заливають гарячим червоним соусом і сметаною, додають обчищені та нарізані картоплю, моркву, петрушку і цибулю, перець чорний горошком, сіль, лавровий лист і тушують до готовності.

Витрати продуктів на одну порцію: серце 192 г, соус червоний 100 г, сметана 40 г, картопля 200 г, морква 20 г, петрушка 15 г, цибуля 24 г, перець чорний горошком 0,02 г, сіль 3 г, лавровий лист 0,01 г, жир 10 г.

### Мозок, запечений в яйці

Обчищений від плівок і добре промитий мозок кладуть у холодну воду, підкислену оцтом, доводять до кипіння, потім варять без кипіння 25—30 хвилин з додаванням солі, чорного перцю (горошок) і лаврового листа. Зварений і охолоджений мозок нарізають скибками.

Нарізану цибулю обсмажують до золотистого кольору, кладуть нарізаний мозок, заливають збитими яйцями, ставлять у гарячу духовку і закінчують до готовності.

Гарячий зашпечений мозок подають з картопляним пюре і посипають зеленню петрушки.

Витрати продуктів на одну порцію: мозок 159 г, оцет 3 г, сіль 4 г, перець чорний 0,02 г, лавровий лист 0,01 г, цибуля 17 г, жир 8 г, яйця 1 шт., зелень петрушки 3 г.

### Легені, тушковані з цибулею

Легені кладуть у гарячу воду і варять на малому вогні 1,5—2 години. Потім нарізають кубиками, посипають сіллю та перцем, обсмажують на вершковому маслі, кладуть у каструлю, змішують з пасерованим борошном, розведеним бульйоном, дрібно нарізаною підсмаженою цибулею, заливають бульйоном, додають пасерований томат-пюре, лавровий лист і тушують 10—15 хвилин під закритою кришкою.

Готові легені подають з відвареною або смаженою картоплею.

Витрати продуктів на одну порцію: легені 167 г.

сіль 3 г, перець чорний мелотий 0,02 г, масло вершкове 10 г, борошно 5 г, цибуля 24 г, томат-пюре 15 г, бульйон 100 г, жир 8 г, лавровий лист 0,01 г.

### Вим'я, тушковане з овочами

Куски вимені вимочують 4 години у холодній воді, обмивають, кладуть у киплячу воду і варять до півготовності.

Зварене вим'я нарізають невеликими кубиками, посипають сіллю, чорним перцем, обкачують у борошні, підсмажують на смальці, перекладають у каструлю, додають дрібно нарізані підсмажені моркву, петрушку, цибулю та червоний мелотий перець. Потім у каструлю кладуть обчищену і дрібно нарізану картоплю, заливають бульйоном і тушують. Наприкінці тушкування додають сметану, пасерований томат-пюре і солять.

Готове вим'я подають з тушкованими овочами і підливою, в якій вони тушувалися.

Витрати продуктів на одну порцію: вим'я 182 г, сіль 3 г, перець чорний мелотий 0,02 г, борошно 5 г, смалець 15 г, морква 20 г, петрушка (корінь) 16 г, цибуля 36 г, перець червоний мелотий 0,01 г, бульйон 100 г, картопля 200 г, сметана 40 г, томат-пюре 15 г.

### Гуляш з субпродуктів

Субпродукти (серце, легені) варять майже до готовності, після чого нарізають кусочками по 20—30 г і обсмажують. Обсмажені субпродукти заливають гарячим червоним соусом, додають сіль, чорний перець горошком та лавровий лист і в закритому посуді, при слабому кипінні тушують 15—20 хвилин до готовності. Перед закінченням тушкування додають розтертий часник. Подають гуляш гарячим, посипають дрібно нарізаною зеленню цибулі або кропу.

Подають з відвареною або смаженою картоплею, тушкованими овочами, рослинчастим рисом або макаронами.

Витрати продуктів на одну порцію: серце 147 г або легені 125 г, жир 7 г, соус червоний 125 г, сіль 3 г, перець чорний 0,05 г, лавровий лист 0,02 г, часник 1 г, зелень петрушки або кріп 3 г.

### Ковбаса з печінки

Печінку варять 20 хвилин без солі. Потім охолоджують, нарізають кусками, додають нарізане кусками сало-шпик і пропускають через м'ясорубку.

До одержаного фаршу додають нарізане невеликими кубиками копчене сало, чорний мелотий перець, розтертий з цибулею й сіллю

часник, все добре змішують і через ковбасний шприц наповняють підготовленої кишки.

Витрати продуктів для приготування 1 кг ковбаси: печінка 1800 г, сало-шпик 200 г, перець чорний мелотий 0,5 г, сало кончене 100 г, сіль 5 г, цибуля 36 г, часник 5 г, кишки 0,7—1 м.

### Шашлик

Готують, відпочиваючи на лоні природи. Свиному нарізають яловичими кубиками, солять і посипають чорним мелотим перцем. Обчищену цибулю нарізають кружальцями, перемішують з м'ясом, кладуть у скляну банку і заливають розчином з водою, оцтом. Банку ставлять у холодне місце на 3—4 години, щоб м'ясо промаршувалося.

Біля вогнища м'ясо настромлюють на шомпури впереміж з кружальцями цибулі і смажать над вугіллям без полум'я, часто повертаючи і періодично поливаючи маринадом або столовим білим вином. Коли м'ясо стає рум'яним і м'яким, його знімають з шомпурів і кладуть у тарілку з ярізаними свіжими помідорами та цибулею.

Витрати продуктів на одну порцію: свинина обрізана 176 г, сіль 3 г, перець чорний мелотий 0,05 г, цибуля ріпчаста 54 г, оцет 5 г, вода 20 г, помідори свіжі 118 г.

### ДЕЯКІ ПОРАДИ

Найкращі частини яловичини — вирізку і товстий край — краще смажити цілим куском або порціоніями.

М'ясо краще мити цілим куском, а не нарізаним на частини, бо воно втрачає багато соку, що знижує його поживну цінність.

М'ясо треба обмивати теплою водою (25—30° С), потім сполоскувати холодною.

Розморожувати м'ясо краще повільно, на повітрі, в не у воді. Розморожене м'ясо не слід знову заморожувати, бо воно стає в'ялим, несмачним і малопоживним.

М'ясо, призначене для зберігання, не треба мити, бо воно швидко псується.

Щоб м'ясо було м'якшим та ароматнішим, його краще варити і тушкувати у закритому посуді.

Для поліпшення смаку тушкованого м'яса, крім перцю і лаврового листа, можна додавати км'я, корівандр, майорана, а також сухе виноградне вино.

Тверде яловиче м'ясо стає ніжнішим і легко засвоюється, якщо зверху його з усіх боків ятерти сухою гірчицею. Перед варінням таке м'ясо треба промити.

Щоб у смаженому м'ясі збереглися поживні речовини, його треба смажити спочатку швидко, при високій температурі, щоб утворилася рум'яна кірочка, яка затримує витікання соку.

Після забою худоби м'ясо витримати щонайменше одну добу. Страви з свіжого м'яса після забою несмачні, мають непріємний запах.

Переварювати та пересмажувати телятину шкідливо. Від цього погіршується засвоюваність білка.

Щоб натуральні котлети добре просмажилися, треба м'ясо надрізати біля кісточки і злегка відокремити від неї.

Молоду баранину краще використати для смажених страв, а стару — для рагу і ілоу.

Баранину, по можливості, краще брати першого сорту, бо нижчі сорти значно довше смажаться або варяться, що погіршує смак страви.

Баранячу корейку треба різати впродовж волокон, бо так легше відбивається м'ясо.

Не треба зрізувати весь жир з свиного м'яса. Тонкий шар жиру під час теплової обробки затримує вологу, від чого м'ясо буде більш соковитим.

Під час смаження м'яса не треба його часто перевертати, бо так виділяється багато соку, що заважає утворенню кірочки.

Підігрівуючи вчорашнє м'ясо, спочатку треба абрызнути холодною водою, від чого воно знову стає свіжим.

Нирки та рубці варять у великій кількості води, що сприяє виділенню з них розчинних речовин, які мають непріємний запах.

Печінка буде значно смачнішою, якщо перед обсмажуванням потримати її 2—3 години в молоці.

Печінку смажать несоленою, інакше вона буде твердою.

Печіаку не слід пересмажувати, бо так вона втрачає соковитість і стає твердою.

Щоб стара курятина не була твердою, її перед приготуванням денний час тримають у холодній воді.

За старої курятини краще всього готувати котлети, битки або зафарширувати цілою.

Щоб курятина дістала рум'яну кірочку, перед смаженням треба змастити її сметаною.

Щоб легше було обсмажувати зарізану курку, її на кілька хвилин слід занурити у гарячу воду (70—80° С).

З качок та гусок бульб'юю, як правило, не готують, бо він виходить каламутним, жирним і має специфічний смак і запах.

Бульб'юю після варіння м'ясиш продуктів можна використати для приготування соусів і супів.

М'ясо не рекомендується зберігати загорнутим в папері, бо він вбирає в себе м'ясний сік. М'ясо треба перекласти у фансовий або глиняний посуд і прикрити тарілкою.

Відбивати м'ясо найкраще на дошці, замоченій холодною водою, бо сухе дерево вбирає в себе м'ясний сік.

Солоно м'ясо перед варінням вичомають у воді протягом 5—8 год. При необхідності воду кілька раз мінють.

Щоб довше зберегти шинку, її відразу після варіння виймають з відвару, кладуть в холодну кип'ячу воду на 15—20 хвилин в потім підвішують в холодному приміщенні.

Щоб з варених гарячих м'ясків легко зняти шкіру, їх опускають на 2—3 хвилини у холодну воду.

Щоб сьоски під час варіння не лопались, їх спочатку проколюють голкою в кількох місцях, потім кладуть у киплячу воду.

## СТРАВИ З РИБИ

Важливе місце в харчуванні людини займає риба. Це обумовлено високою поживною цінністю та смаковими якостями риби.

Рибні страви широко використовуються у нашому щоденному раціоні, а також у дитячому та дієтичному харчуванні.

Залежно від виду, в рибі міститься від 13 до 20 % білків. Вони рівноцінні білкам м'яса, але швидше засвоюються. Якщо їжа з м'яса засвоюється організмом приблизно за 5 год., то їжа з риби — за 2—3 години. У цьому важливу роль відіграють екстрактивні речовини, що містяться в білках, бо вони збуджують апетит, надають їжі смаку і аромату.

В рибі міститься від 0,3 до 30 % жиру та фосфатидів, необхідних для розвитку і росту людського організму.

З мінеральних речовин в рибі міститься багато кальцію, фосфору, заліза, калію, магнію та деяких інших. Ці речовини беруть участь в утворенні нових клітин м'язових та нервових тканин.

Жир оксанічних риб багатий на вітаміни А і Д. Вітаміну А в рибі міститься в багато разів більше, ніж у м'ясі, тому риба — важливе природне джерело цього вітаміну і вітамінів С, РР та групи В.

Порівняно з м'ясною, рибна їжа дає відчуття меншої ситості. Готуючи страви з риби, треба насамперед звертати увагу на її свіжість. Внутрішній бік зябер має бути червоним або рожевим, без неприємного запаху.

Морожена риба після відтаювання повинна мати чистий сивий-білий покрив, небагато червце, зябрі природного кольору, без стороннього запаху й пружну консистенцію м'язової тканини.

Рибу розмірковують у холодній воді. Для відтаювання великих рибних треба 3—4 години, а дрібних — 1—2 години.

Перед тепловою обробкою рибу обмивають, знімають з неї луску. шпирізують плавники, видаляють зябрі, промивають, відрубують голову і ріжуть на куски.

Луску обчищають, тримаючи рибу за хвіст лівою рукою, а правою з пожегом роблять песильні, але різкі рухи від хвоста до голови.

Для видалення спинного плавця м'якоть риби надрізають з обох боків по всій довжині й витягують його в напрямі від хвоста до голови. Потім відрубують ножом всі інші плавники.

Для фарширування навколо голови обчищеної від луски й промитої холодною водою риби надрізають шкіру і обережно знімають її від голови до хвоста. Хребтову кістку являюмують так, щоб хвостовий плавник відокремився разом з шкірою.

Різні види риб відрізняються одна від одної не тільки вмістом поживних речовин, а й своїм розміром, будовою тканини і смаковими якостями, що визначає спосіб їх кулінарної обробки та асортимент страв.

Закарпатські домогосподарки і кухарі готують багато смачних страв з риби у вареному, тушкованому, смаженому й запеченому вигляді. Перевага надається стравам зі свіжої риби. Із річкової або ставкової риби готують холодні закуски, рибні юшки, другі страви. Особливо широко використовується фарширована риба та тушкована з овочами, попіркаш та перкельт із риби.

### Риба по-верховинськи

Підготовлену рибу — короп, хек або мінтай нарізають кусками, солять, обкачують у борошні і обсмажують в олії на сковороді, до утворення рум'яної кірочки.

Нарізану півкружальцями цибулю підсмажують в олії до півготовності, додають паріваний довгимі смажками свіжий солодкий перець і тушують з цибулею під кришкою. Коли перець стає м'яким, додають нарізані часточками свіжі помідори, заправляють сіллю та чорним перцем і тушують до готовності.

Смажену рибу укладають у сотейник, заливають тушкованими овочами і дають прокипіти.

При відсутності свіжих овочів їх можна замінити консервованими.

Витрати продуктів на одну порцію: короп 189 г або хек сріблястий 181 г, мінтай 193 г, сіль 3 г, борошно 16 г, олія 6 г, цибуля 30 г, перець солодкий свіжий 66 г, помідори 100 г, перець чорний молотий 0,03 г.

### Риба по-домашньому

Хек або мінтай розробляють на філе з шкірою, розрізають на порційні куски, злегка відбивають і посипають сіллю та чорним перцем.

Потім куски риби змочують в лізояі, обкачують в сухарях і смажать в розігрітій олії з обох боків до утворення золотистої кірочки.



Для лізока до збитих яєць додають сметану і перемішують.

Гарячу смажену рибу подають з смаженою картоплею або картопляними крокетами, поливають розтопленим вершковим маслом і прикрашають гілкою зеленої петрушки.

Витрати продуктів на одну порцію: хек сріблястий керозроблений 160 г або минтай керозроблений 170 г, сіль 3 г, перець чорний мелотий 0,01 г, яйце 1/4 шт., сметана 5 г, олія 12 г, желек петрушки 2 г, масло 10 г.

### Рибний пострікани

Для приготування пострікани використовують, як правило, рибку короп, але цю страву можна готувати й з інших сортів риби — з хека, мкити, тріски.

Рибу розробляють ка філе з шкіркою, без кісток і нарізають порціонними кусками.

Дрібно карізаку цибулю злегка пасерують ка олії, додають червонок мелотий перець та овочі — солодкий перець і помідори і дають закінчити.

В підготовлений соус з овочами кладуть куски риби, тушкують до готовності, заливають сметакою, запраляють чорним мелотим перцем, солять і доводять до готовності.

При тушкуванні слідкують, щоб рідина не акипала. Риба повинна зберегтися цілими кусками.

До пострікани подають картопляне пюре або мамалігу і посиляють зеленим петрушки.

Витрати продуктів на одну порцію: короп 194 г або хек 207 г чи тріска 214 г, або минтай 203 г, цибуля 36 г, борошно 3 г, лечо 20 г, олія 16 г, червонок мелотий перець 0,2 г, сіль 3 г, сметака 30 г, перець чорний мелотий 0,02 г, желек петрушки 3 г.

### Перкельт із коропа

Короп розробляють на філе з шкіркою без кісток і розрізають ка порціонні кусяк.

Цибулю нарізають дрібними кубиками, пасерують а жирі і додають червонок мелотий перець. В кастрюлю з пасерованою цибулею кладуть підготовлені кусяк риби, солять і тушкують на малому вогні до нівготовності. Потім додують нарізаки кружальцями свіжі помідори та свіжий солодкий перець, заливають бульйоном, приготуванням з плавників та кісток коропа і тушкують до готовності.

Перкельт із коропа подають з відвареною картоплею або картопляним пюре і посиляють зеленою цибулею.

Витрати продуктів ка одку порцію: короп 271 г,

червонок мелотий солодкий перець 5 г, цибуля ріпчаста 12 г, жар 10 г, помідор свіжі 50 г або томат-пюре 16 г, перець свіжий солодкий 31 г або консервованк 35 г, сіль 4 г, бульйон 25 г, цибуля зелена 2 г.

### Короп по-берегівськи

Рибу коропа середньої величини з соловою без зябрів патирують сіллю.

Готують фарш. Для цього копчєе сало нарізають брусочками, обсмажують до напівготовності, додають парізану кружальцями цибулю, насичену желем петрушки, запраляють сіллю та червонок перцем.

Підготовленого коропа фарширують, обкачують у борошні, посиляють червонок мелотим перцем і смажать а олії з обох боків, до утворення золотистої скоринки.

Готову рибу подають без гаркіру, як гарячу закуску, прикрашаючи гілкою зеленої петрушки.

Витрати продуктів на одну порцію: короп свіжий 193 г, цибуля 20 г, сало копчєе 10 г, желек петрушки 7 г, перець червонок мелотий 0,02 г, сіль 3 г, борошно 8 г, олія 8 г.

### Короп запечений по-ужгородськи

Короп розрізають вкідомж навпіл, а половинки розрізають ка кусяк. Підготовлені кусяк коропа шпигують шматочками копчєного сала, солять і посиляють чорним мелотим перцем.

У кастрюлю укладають шар відвареної картоплі, карізаної кружальцями, на картоплю кладуть шар коропа і яову шар картоплі. Все полвають сметаним соусом з цибулею, потім додують солодкий перець і помідори і закінчують у духовці до готовності.

Подають на стіл, записаний коропа посиляють зеленим петрушки.

Витрати продуктів на одну порцію: короп свіжий 189 г, сало копчєе 10 г, картопля 275 г, соус сметанний з цибулею 100 г, овочі консервовані або яйці 30 г, сіль 3 г, перець чорний мелотий 0,05 г, желек петрушки 3 г.

### Короп з овочевою начинкою

Короп середньої величини добре промивають і солять. Готують фарш, для чого пасеровану цибулю амішують з консервованими або свіжими овочами. Фаршем начиняють рибку, зверху натиріють товченим чачником. Підготовлену фаршировану тушку обкачують у борошні і смажать в добре розігрітій олії з обох боків до появи рум'яної кірочки.

Фаршировану коропа подають з гаркіром, або без гаркіру як гарячу закуску, оформляючи зеленим.

Витрати продуктів на одну порцію: короп нерозроблений 198 г, сіль 2 г, борошно 6 г, олія 7 г, для фаршу — цибуля 24 г, олія 4 г, овочі консервовані 15 г або сажі 25 г, часник 3 г, зелень петрушки 3 г.

#### Короп з яєчною начинкою

Коропа середньої величини каткують, розтерти з сіллю часником всередині і ззовні і залишають на 15—20 хвилин.

Круто зварене яйце нарізають дрібними кубиками, з'єднують з нарізаною дрібними кубиками і злегка пасерованою на олії ріпчастою цибулею, заправляють сіллю та чорним мелотим перцем, добре перемішують і начиняють підготовлену рибу.

Наповнену рибу перев'язують нитками, обкачують у борошні, кладуть на сковороду з добре розігрітою олією і смажать 20—30 хвилин до утаплення рум'яної кірочки.

Готового коропа можна подавати гарячим з смаженою картоплею або як холодку закуску.

Витрати продуктів на одного коропа: короп нерозроблений 594 г, часник 2 г, сіль 2 г, яйце 1 шт., цибуля 72 г, перець чорний мелотий 0,02 г, олія 30 г.

#### Короп, смажений у сметані

М'ясо коропа відокремлюють від кісток, нарізають невеликими кусками, натирають сіллю, обкачують у борошні і обмажують з усіх боків на вершковому маслі. Потім рибу перекладають у каструлю, заливають сметаною, посипають сухарями, кладуть у гарячу духовку і запікають протягом 5—7 хвилин до готовності.

Подають як стію разом з підливою із сметани.

Витрати продуктів на одну порцію: короп свіжий 189 г, сіль 3 г, масло вершкове 20 г, борошно 5 г, сметана 100 г, сухарі 15 г.

#### Карасі в сметані

Карасі обсушують рушником, натирають сіллю, посипають чорним перцем, обкачують у борошні й обмажують з обох боків до рум'яного кольору.

Потім кладуть на смажену сковороду, обкладають кружальцями смаженої картоплі, заливають сметаною, посипають сухарями, абризкують розтопленим вершковим маслом і запікають у духовці.

Подають як стію разом з підливою із сметани.

Витрати продуктів на одну порцію: карасі 157 г, сіль 3 г, перець чорний мелотий 0,01 г, борошно 6 г, олія 10 г, картопля 300 г, жир 10 г, сметана 75 г, сухарі 5 г, масло вершкове 5 г.

#### Форель по-угорськи

Форель натирають сіллю та розтертим часником ззовні і всередині, посипають чорним мелотим перцем і обкачують в борошні. Потім посипають червоним мелотим перцем і смажать у добре розігрітій олії з обох боків, до утворення рум'яної кірочки.

Смажену форель поливають часниковим соусом, подають з комбінованим гарніром і оформляють гілою зелені.

Витрати продуктів на одну порцію: форель саїка нерозроблена 186 г, сіль 3 г, часник 6 г, перець чорний мелотий 0,01 г, олія 7 г, борошно 6 г, перець червоний мелотий 0,01 г.

#### Щука з соусом

Щуку нарізають по 2 куски на порцію.

Сало-шпик нарізають кубиками і підсмажують, пасерують в пльому цибулю і посипають чорним мелотим солодким перцем. Потім в каструлю з пасерованою цибулею кладуть нарізані куски щуки, додають трохи рибного бульйону і припускають 10 хвилин. Свіжі помідори та свіжий солодкий перець нарізають кубиками, кладуть у каструлю поверх риби, тушкують 5 хвилин, заправляють сметаною, змішаною з пасерованим борошном, солять і доводять до готовності.

Готову рибу подають гарячою разом з соусом. На гарнір дають дрібкі галушки.

Витрати продуктів на одну порцію: щука 250 г, сало-шпик 10 г, цибуля 12 г, перець червоний мелотий солодкий 5 г, помідори саїжі 12 г, перець свіжий солодкий 20 г, сметана 12 г, борошно 2 г, сіль 3 г.

#### Печеня рибна в горщикях

Підготовлені порціонні куски рибного філе солять і обмажують на сковороді а добре розігрітій олії до рум'яного кольору. Нарізану кубиками цибулю пасерують в олії, додають червоний мелотий перець, томат-пюре і через кілька хвилин заливають рибним бульйоном. Нарізану дольками картоплю теж смажать в олії до напівготовності.

На дно керамічного харчового горщикя кладуть шар смаженої картоплі, на картоплю кладуть обсмажені куски риби і знову шар картоплі, гольть, посипають чорним мелотим перцем і заливають бульйоном з пасерованою цибулею так, щоб рідина трохи прикривала картоплю. Потім все заправляють розтертим часником, посипають дрібно нарізаною зеленою цибулею, горщик закривають кришкою, кладуть в гарячу духовку і тушкують до готовності.

Подають печеню гарячою в горщикях.

Витрати продуктів на одну порцію: короп свіжий 209 г або хек 207 г, чи минтай 203 г, картопля 253 г, цибуля 30 г, олія 25 г, часник 2 г, томат-пюре 20 г, сіль 4 г, перець чорний мелотий 0,06 г, перець червоний мелотий 0,03 г, цибуля зелена 3 г, бульйон рибний 30 г.

### Риба заливна

Свіжий короп, щуку, сом або форель розбирають на філе, розрізають на куски, кладуть у кастрюлю з решіткою, додають моркву, петрушку, цибулю, перець горошком, лавровий лист, солять, заливають холодною водою й варять до готовності. Потім рибу виймають з бульйону, охолоджують і укладають на блюдо або в окремі формочки, обкладають вареною морквою, зеленню, лимоном.

Рибний бульйон продовжують варити з кісток й плавиків. Готовий бульйон проціджують, з'єднують з розмоченим желатином.

Охолодженим бульйоном заливають рибу так, щоб він прикривав її на 1,0—1,5 см і ставлять у холодильник.

Подаючи на стіл, до заливої риби окремо подають соус з хрону. Витрати продуктів на одну порцію: короп 198 г або сом 206 г, або форель 150 г, чи щука 216 г, морква 6 г, петрушка (корінь) 4 г, цибуля 12 г, перець чорний 0,02 г, лавровий лист 0,01 г, сіль 3 г, лимон 7 г, зелень петрушки 2 г, желе 140 г, соус-хрін 50 г.

### Щука фарширована по-домашньому

У щуки надрізають шкіру навколо голови і обережно знімають її від голови до хвоста, надломлюють хребтову кістку так, щоб хвостовий плаванець залишився із шкіркою. Потім відрубують голову, розрізають черепа, видаляють пупці й промивають. З реберних кісток та хребта відокремлюють м'якоть. З голови і кісток варять бульйон.

М'якоть риби з'єднують з замоченою в молотій булці, пасерованою цибулею, пропускають через м'ясорубку, додають яєчні жовтки, манну крупу, заправляють сіллю та чорним мелотим перцем і добре вимішують.

Підготовленим фаршем щільно заповнюють шкіру щуки, надаючи їй форму цілої рибини, а отвір, через який фарширувалася риба, зашивають.

Фаршировану рибу кладуть у посуд з нарізаною кружальцями морквою і лавровим листом, заливають рибним бульйоном і припускають (варять на малому вогні) близько години.

Готову охолоджену фаршировану щуку укладають на блюдо, нарізають невеликими скибками, поливають соусом сметанним з хрінном і прикрашають зеленню петрушки або зеленню салатом.

Витрати продуктів для приготування 1 кг щуки фаршированої: щука 1590 г, булка 100 г, молоко 150 г, цибуля 360 г, крупа манна 40 г, жир 70 г, яєчні жовтки 50 г, морква 30 г, лавровий лист 0,1 г, сіль 5 г, перець чорний мелотий 0,05 г, зелень 5 г, соус 75 г.

### Риба під маринадом

Рибу розбирають на філе з шкіркою, нарізають на порціями куски, посипають сіллю, обкачують у борошні, кладуть на сковороду з добре розігрітою олією і смажать до готовності.

Смажену рибу заливають маринадом, добре прогрівають і витримують у холодильнику 2—3 години.

Для маринаду обчищені моркву і петрушку парівають соломкою, цибулю — шкільцями, пасерують на олії, додають томат-пюре і далі пасерують протягом 10—15 хвилин. Потім розводять рибним бульйоном, додають оцет, сіль, цукор, лавровий лист, перець чорний горошком, гвоздичку і кип'ятять 10—15 хвилин.

Подаючи на стіл, рибу поєднують дрібно нарізаною зеленою цибулею.

Витрати продуктів на одну порцію: короп 189 г або товстолобик 216 г, чи щука 200 г, або тріска 209 г, чи хек 181 г, борошно 6 г, олія 10 г, маршад 100 г, цибуля зелена 3 г, сіль 3 г.

Продукти для приготування 1 кг маринаду: морква 265 г, петрушка (корінь) 87 г, цибуля 196 г, томат-пюре 250 г, олія 50 г, цукор 30 г, оцет 3 г, лавровий лист 0,1 г, перець чорний 0,2 г, гвоздика 0,2 г.

### Крученики рибні

Філе скумбрії ділять на дві частини. Одну частину відбивають. Другу половину розрізають на куски, пропускають через м'ясорубку, додають пасеровану цибулю, розмочений у воді білий хліб, яйце, сіль, перець чорний і добре перемішують.

Підготовлений фарш розкладають на відбиті куски філе, згортають у трубку, обв'язують нитками, обкачують у борошні, змочують у збитому яйці і смажать на аершоковому маслі 12—15 хвилин до готовності.

Готові гарячі крученики подають із смаженою картоплею або картопляним пюре і прикрашають зеленню.

Витрати продуктів на одну порцію: філе скумбрії 220 г, цибуля 35 г, жир 5 г, хліб 15 г, яйце 1/2 шт., сіль 2 г, перець чорний мелотий 0,02 г, борошно 5 г, масло вершкове 10 г, зелень петрушки 3 г.

## Рибні кульки

Філе хека з шкірою та попередньо замочений у молоці білий хліб пропускають через м'ясорубку, додають сіль та чорний перець і вимішують. З приготовленої маси формують невеликі коржі. На середину коржа кладуть фарш з дрібно нарізаних яєць, цибулі та зелені петрушки, заправляють сіллю і чорним перцем. Потім краї коржа з'єднують і формують кульки. Потім кульки обкачують у борошні, змочують у абытому яйці, павірюють у дрібно нарізаних кусочках хліба і обсмажують протягом 8—10 хвилин до золотистого кольору.

Готові кульки подають з комбінованим гарніром і поливають сметаним соусом з томатом.

Витрати продуктів на одну порцію: риба хек сріблястий 110 г, хліб білий 43 г, молоко 10 г, борошно 2 г, яйце 1/4 шт., сіль 2 г, перець чорний мелотий 0,02 г. Для фаршу — яйце 1/2 шт., цибулі 14 г, перець чорний мелотий 0,01 г, зелень петрушки 3 г, сіль 1 г. Для павірування — хліб білий швейцарський 20 г, яйце 1/4 шт., борошно 10 г, жир 5 г, соус сметаний з томатом 48 г.

## Ковбаски рибні в соусі

Рибне філе із судака або ледяної нарізають невеликими кусками, пропускають через м'ясорубку два рази разом з цибулею, шпиком та розмоченим у молоці білим хлібом, додають сире яйце, заправляють чорним перцем, сіллю і все добре перемішують.

З приготовленої маси формують ковбаски завдовжки 10—12 см, обкачуючи їх у сухарях, смажать у жирі (фритурі). Після цього ковбаски кладуть у каструлю або сотейник, заливають соусом сметаним з томатом, ставлять у духовку і тушують до готовності.

Ковбаски подають на стіл гарячими із смаженою картоплею. Витрати продуктів на одну порцію: риба судак 135 г або риба ледяна 144 г, цибулі 17 г, сало-шпик 10 г, хліб білий 13 г, молоко 20 г, яйце 1/4 шт., сіль 3 г, перець чорний мелотий 0,03 г, сухарі 10 г, жир 8 г, соус сметаний з томатом — 75 г.

## Шашлик із риби

Підготовлене рибне філе з шкірою, нарізають кусками ватую 30—40 г, укладають у посуд, додають цибулю, нарізану кружальцями, соліть, поливають чорним перцем, заливають оцтом, розчиненим у воді з цукром і ставлять у холодне місце на 5—6 годин.

Потім куски риби навівають на невеличкі дерев'яні палички внареміж з цибулею, змочують в рідині з молока, борошна та яйца і смажать на сковороді у гарячій олії до золотистого кольору.

Готовий гарячий шашлик подають з овочевим салатом.

Витрати продуктів на одну порцію: риба судак 178 г або тріска 209 г, цибулі 24 г, оцет 10 г, цукор 1 г, молоко 30 г, борошно 20 г, яйце 1 шт., сіль 2 г, перець чорний мелотий 0,03 г, олія 15 г, салат овочевий 100 г.

## ДЕЯКІ ПОРАДИ

Свіжа риба тоне у воді, несвіжа — спливає.

Значно легше очищати рибу від луски, якщо попередньо видалити всі плавники.

Щоб легше було зняти луску з риб, у яких вона щільно прилягає до шкіри і покрита шаром слизу (окунь, лин), її навірюють на 15—20 секунд у киплячу воду.

Солову рибу треба змочувати в проточній холодній воді. Вимочувати рибу в теплій воді не рекомендується, бо вона стає в'ялою.

Щоб риба при варінні зберегла форму, її слід перев'язати ниткою і покласти черевцем агін.

Риба під час смаження буде менше розпадатися, якщо її посолити за 10—15 хвилин до теплової обробки.

Щоб смажена риба була соковитою і приємного кольору, куски риби слід за 30—40 хвилин до смаження замочити в молоці.

Рибу, з якої готують холодні страви, краще смажити на олії. Рибу не рекомендується павірувати в сухарях, бо при смаженні вони відстають. Краще обкачати в борошні.

Морожену рибу треба починати варити в холодній воді.

Живу рибу треба відарити тупим предметом по голові, бо після засмаження м'ясо рибки стає несмачним.

Щоб зменшити втрати мінеральних речовин при розморожуванні риби, у воду влядуть сіль (7—10 г на 1 л води).

Якщо під час потрошіння розлилася жовч, рибу негайно промивають, а місце, на яке потрапила жовч, витирають сіллю, а потім добре промивають.

Щоб під час смаження риби не було неприємного запаху, в олію кладуть одну обичайну і нарізану дольками картоплю.

Рибу, що пахне намулом, краще всього промивати в дуже холодній воді. У воду, в якій варять або припускають рибу, додають кілька овочів та спецій.

Оседець стане більш соковитим, якщо після розробки його вимочити у молоці.

Голови (крім деяких корононих порід), хаости, плавники, кістки, луску використовують для приготування бульйону.

Свіжу рибу зберігають у холодильнику при температурі не вище 4—5° С. При цьому її загортають у целофан або пергамент, щоб інші продукти не набралися запаху риби.

## СТРАВИ З ЯЄЦЬ

Яйця належать до продуктів найвищої харчової та біологічної цінності. В них містяться всі життєво необхідні речовини: мінеральні солі і вітаміни.

В яйці містяться: білкові речовини — 12,56 %, жири — 12,05 %, вуглеводи — 0,67 %, мінеральні речовини — 1,07 % (серед них фосфор, сірка, залізо, мідь, калій і натрій). Яйця багаті на вітаміни А, Д, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, Е, РР, К. Яйце — дуже калорійний продукт. Одне яйце містить 70 ккал. Яйця відкачаються і високими смаковими якостями. Страви з яєць легко готувати і яєць не треба витратити багато часу.

Завдяки цьому популярність яєчних страв надзвичайно велика. Без яєць не обійтися у приготуванні цілого ряду страв, зокрема кондитерських виробів.

Найбільш повноцінним білком є білок яйця, він займає 57 % ваги яйця. Велику цінність має білок в лікувальному харчуванні, завдяки вмісту в ньому великої кількості (90 %) — альбуміна. Білок яйця має зв'язуючі властивості, тому він додається в тісто, фарш, маніші, запіканки тощо.

Жовток яйця — багатоконцентрованою харчовий продукт, який містить 10 % білка і близько 32 % жиру. В ньому міститься жироподібна речовина — лецитин, який відіграє важливу роль у життєвості нервових клітин і тому має велике значення для росту організму. У 100 г яєчного жовтка міститься приблизно 1,5 мг вітаміну А, біля 0,5 мг вітаміну В<sub>12</sub> та вітаміну В<sub>2</sub> і Д.

Жовток яйця сприяє утворенню стійких емульсій, завдяки чому його використовують для приготування різних соусів і майонезу. Проте яйця містять і шкідливі речовини — авидин та антиферменти, які перешкоджають засвоєнню білків. Але вони при нагріванні руйнуються, тому вживати яйця сирими не рекомендується.

В кулінарії найчастіше використовуються курячі яйця, меншою мірою — яйця інших птахів.

Страви з яєць займають важливе місце в закарпатській кулінарії. Господарки і нухарі знають багато рецептів оригінальних і високоцінних страв з яєць, частина з яких вміщена в цій книжці.

### Яєчня гуцульська

Яйця збивають, змішують з свіжою сметаною та кукурудзяним борошном, голять і вливають на сковороду з добре розігрітим жиром. Смажать до готовності і одразу подають на стіл.

Яєчню можна подавати й з гарніром — мамалігою.

Витрати продуктів на одну порцію: яйця 2 шт., сметана 30 г, борошно кукурудзяне 10 г, масло вершкове або маргарин вершковий 10 г, сіль за смаком.

## Яєчня з грибами

Свіжі гриби нарізають тонкими скибками, кладуть на сковороду з добре розігрітим смальцем, посипають сіллю і смажать.

На підсмажені гриби вливають добре збиті яйця, додають чорний мелотий перець, все змішують і смажать до готовності.

Витрати продуктів на одну порцію: яйця 2 шт., гриби свіжі 65 г, смаць 10 г, чорний мелотий перець і сіль за смаком.

### Яєчня закарпатська

Цибулю нарізають кубиками, обсмажують на сковороді з вижареним топченим салом до золотистого кольору, заливають збитими яйцями, солять і смажать до готовності.

Витрати продуктів на одну порцію: сало копчене 42 г, цибуля 24 г, яйця 3 шт., сіль за смаком.

### Яєчня із смаженою картоплею

Обчищену сирю або відварену в лупинній картоплю нарізають скибочками, солять і обсмажують до готовності.

Смажену картоплю заливають збитими яйцями і смажать 2—3 хвилини до готовності яєчкі. Подаючи на стіл, страву посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки чи кропу або зеленою цибулею.

Витрати продуктів на одну порцію: картопля 200 г, смаць 10 г, яйця 3 шт., зелень 3 г, сіль за смаком.

### Яєчня з лопатками

Зелені стручки квасолі обчищають від лиска, промивають і яризають шматочками завдовжки 2—3 см, відварюють і проціджують.

Зварені лопатки кладуть на розігріту з вершковим маслом сковороду, заливають збитими яйцями, солять і смажать до готовності.

Витрати продуктів на одну порцію: квасоля стручкова свіжа 127 г, масло вершкове 10 г, яйця 3 шт., сіль — за смаком.

### Яєчня з помідорами та сиром

Помідори нарізають часточками, солять, посипають чорним мелотим перцем і підсмажують на сковороді. Потім помідори заливають збитими яйцями, посипають тертим твердим сиром, збризкують розтоплевим вершковим маслом і запінують у духовці.

Перед подачею до столу яєчню прикрашають зеленню петрушки.

Витрати продуктів на одну порцію: помідори свіжі 187 г, масло вершкове 15 г, яйця 2 шт., сіль 2 г, перець чорний мелотий 0,02 г, сир твердий 22 г, зелень петрушки 3 г.

### Яєчня з бризкою

Бризку дрібно кришать виделкою, кладуть на сковороду з добре розігрітим вершковим маслом і помішуючи, смажать 30 секунд. Окремо збивають яйця, додаючи одну столову ложку води і сіль, заливають бризку і постійно помішуючи, смажать 1—2 хвилини до готовності.

Подаючи на стіл, легенько посипають червоним молотим перцем. Витрати продуктів на одну порцію: яйця 3 шт., бризка 44 г, масло вершкове 10 г, сіль 2 г, червоний молотий перець 0,01 г.

### Яєчня з перцем

З свіжого солодкого перцю видаляють серцевину і насіння, промивають, нарізають дрібними кусочками, додають трохи води, солі, поливають олією і на добре розігрітій сковороді тушкують протягом 10 хвилин, періодично перемішуючи. Яйця збивають, солять, заливають тушкований перець і смажать протягом 1—2 хвилин, кілька разів перемішуючи.

Подаючи на стіл, яєчня посипають червоним молотим перцем. Витрати продуктів на одну порцію: перець свіжий солодкий 171 г, яйця 2 шт., олія 10 г, сіль 2 г, перець червоний молотий 0,01 г.

### Яєчня з овочами

Пomidори, солодкий перець і цибулю дрібно нарізають, солять, додають трохи води і смажать на сковороді на олії протягом 15 хвилин, часто помішуючи. Сирі яйця збивають, солять, заливають тушковані овочі, заправляють дрібно нарізаною зеленню петрушки, помішуючи, смажать близько 2 хвилин.

Готову яєчня подають гарячою.

Витрати продуктів на одну порцію: яйця 2 шт., помідори свіжі 94 г, перець свіжий солодкий 86 г, цибуля 24 г, олія 15 г, сіль 3 г, зелень петрушки 3 г.

### Яєчня з ковбасою

Варену ковбасу нарізають кружечками по 57 г на порцію, не знімаючи оболонку, щоб ковбас при смаженні набула форми чашечок.

На кожен кружечок смаженої ковбаси вливають яйце, солять і запікають у духовці до готовності.

Подаючи на стіл, посипають зеленню петрушки.

Витрати продуктів на одну порцію: ковбаса 114 г, жир 10 г, яйця 2 шт., сіль 2 г, зелень петрушки 2 г.

### Яєчня з печінкою

Печінку нарізають тонкими скибками, обкачують у борошні, посипають сіллю, чорним молотим перцем і обсмажують на сковороді в добре розігрітому жирі. Потім печінку заливають збитими яйцями і смажать 1—2 хвилини, сліdkуючи, щоб яєчня не пересмажилась.

Витрати продуктів на одну порцію: печінка 75 г, сіль 2 г, перець чорний молотий 0,02 г, борошно 3 г, жир 10 г, яйця 2 шт.

### Яєчня з шинкою

На сковороді добре розігрівають смалець, додають нарізану великими брусочками варену шинку і підсмажують до рум'яного кольору.

Збитими яйцями, заправленими сіллю, заливають підсмажену шинку і смажать до готовності, сліdkуючи, щоб яєчня не пересмажилась.

Готову яєчня посипають чорним молотим перцем і дрібно врізаною зеленню цибулею.

Витрати продуктів на одну порцію: смалець 15 г, шинка 42 г, яйця 3 шт., чорний молотий перець 0,02 г, цибуля зелена 2 г, сіль за смаком.

### Яєчня з хлібом

Білий хліб нарізають тонкими скибками, підсмажують на вершковому маслі з обох боків. Підсмажений хліб посипають дрібно нарізаною зеленню цибулею і заливають збитими яйцями, солять і запікають у духовці.

Подаючи яєчня до столу, посипають тертим твердим сиром і зеленню петрушки.

Витрати продуктів на одну порцію: масло вершкове 10 г, хліб білий 40 г, яйця 2 шт., цибуля зелена 10 г, сир твердий 30 г, зелень петрушки 2 г, сіль — за смаком.

### Яйце по-мукачівськи

Круто зварені яйця обчищають, зрізають кришку з туного кінця, вибирають жовток і перетирають його. До перетертого жовтка додають сіль, чорний молотий перець, гірчицю і добре перемішують. Підготовленою месою наповнюють білки, прикладають кришки і кладуть в приготовлений соус.

Для соусу в розігріте вершкове масло додають пшеничне борошно і трохи пересмажують, заливають сметною, доводять до кипіння, охолоджують і додають майонез.

Витрати продуктів на одну порцію: яйця 2 шт., сіль 2 г, перець чорний мелотий 0,02 г, гірчиця 1 г, масло вершкове 5 г, борошно 3 г, сметана 20 г, майонеа 20 г.

#### Яйце під майонезом

Круто зварене яйце розрізають вздовж навоіа і кладуть на тарілку. Зелений салат пропускають через м'ясорубку, розтирають з вершками і змішують з майонезом. Одержаною масою заливають половинки яйця і прикрашають зеленню.

Витрати продуктів на одну порцію: яйце 1 шт., салат зелений 15 г, вершки 13 г, майонеа 25 г, желея петрушки, селери 2 г.

#### Яйце з оселедцем

Оселедець розробляють на філе і розрізають на довгі смужки. Кожну смужку щільно згортають «слимачком».

Круто зварене яйце розрізають вздовж навоіа і кладуть на тарілку жовтком догори. На половинки яйця кладуть по 2 куски підготовленого оселедця, залквять майонезом, прикрашають свіжими помідорами та зеленню петрушки.

Витрати продуктів на одну порцію: яйце 1 шт., оселедець 50 г, майонез 12 г, помідори та зелень 10 г.

#### Яйця-грибки

З круто звареного яйця трохи арізають тупий кінець. Так само арізають і гострий кінець аж до жовтка. Чайною ложкою вибирають жовток, розтирають з вершковим маслом, додають дрібно нарізану пасеровану цибулю, дрібно насічену зелень петрушки, сіль та чорний мелотий перець і добре змішують.

Підготовленою масою заповнюють нечі білки і кладуть зрізаним тупим кілцем на вистелену салатом тарілку.

Невеликі червокі тверді помідори розрізають навпіл. Половинки помідора кладуть на зрізаний гострий кінець яйця так, щоб утворилась кришка у вигляді грибноі шапочки, яку прикрашають цяточками із збитого вершкового масла, так щоб яйце дістало вигляд мухомора.

Такі яйця, як правило, подають на святковий стіл.

Витрати продуктів на одну порцію: яйця 1 шт., масло вершкове 12 г, помідорк 50 г, цибуля 15 г, зелень петрушки 6 г, сіль 2 г, перець чорний 0,02 г.

#### Яйця, запечені з шампінйонами

Шампінйони нарізають скибочками і смажать до готовності на добре розігрітому маргаркні. Потім шампінйони солить, заправляють чорним перцем, заливають збитими яйцями, змішаними з молоком і запікають у духовці до готовності.

Витрати продуктів на одну порцію: яйця 3 шт., шампінйони 100 г, маргаркн вершковий 15 г, перець чорний мелотий 0,02 г, сіль 2 г, молоко 45 г.

#### Омлет закарпатський

До збитих у посуд нець вливають сметану або молоко, солять і добре збивають, додають борошно і змішують до утворення однорідної маси.

Підготовлену суміш вилквають на сковороду з добре розігрітим смальцем і смажать, поки маса не загусне, а злику не зарум'яниться. Потім краї омлета загортають ножем до серединки, надаючи форми видовженого піржжика.

Готовий омлет перекладають на тарілку і подають гарячим.

Витрати продуктів на одну порцію: яйця 2 шт., сметана або молоко 50 г, борошно 8 г, смалець 10 г, сіль за смаком.

#### Омлет із сиром

До збитих нець додають натертій ка терції твердий сир, молоко, борошно, солять і перемішують до утворення однорідної маси.

Підготовлену масу вилквають на розігріту а вершковим маслом сковороду, ставлять у гарячу духовку і запікають до готовності. Готовий омлет подають гарячим.

Витрати продуктів на одну порцію: яйця 2 шт., сир твердий 50 г, молоко 50 г, борошно 5 г, масло вершкове 10 г, сіль 3 г.

#### Омлет з шинкою

Варену шинку нарізають соломкою і підсмажують на смальці.

Сирі яйця змішують з сметаною і сіллю. Вершкове масло добре розігрівають у сковороді, вливають туди яєчну суміш і смажать з обох боків. На омлет кладуть підсмажену шинку і загинають його краї.

Готовий омлет подають гарячим.

Витрати продуктів на одну порцію: яйця 2 шт., сметана 25 г, сіль 2 г, шинка (або сало) 30 г, смалець 5 г, масло вершкове 10 г.

### Омлет з бринзою

Добре протерту бринзу змішують із збитими яйцями, виливають на сковороду з добре розігрітим вершковим маслом і смажать до готовності.

Готовий омлет подають гарячим. До нього можна подати кукурудзяні галушки.

Витрати продуктів на одну порцію: яйця 2 шт., масло вершкове 10 г, бринза 40 г.

### Омлет, фарширований грибами

Свіжі білі гриби або шампіньйони нарізають тонкими скибками, підсмажують на вершковому маслі, додають сметану, сіль і дають прокипіти.

Яйця збивають, солять, виливають на добре розігріту а маслом сковороду і смажать, поки маса не загусне, а знизу не підрум'яниться.

На приготовлений омлет кладуть гриби, краї загортають і подають гарячим.

Витрати продуктів на одну порцію: яйця 2 шт., гриби свіжі 65 г, масло вершкове 20 г, сметана 25 г, сіль 2 г.

### Хліб під яєчною шубою

Білий хліб або батон нарізають тонкими скибками. Яйця збивають, солять і змочують у них нарізані скибки хліба з обох боків, кілька разів перегортаючи, щоб хліб добре увібрав яйця.

Змочені скибки кладуть на сковороду з добре розігрітим жиром і підсмажують з обох боків до золотистого кольору.

Подають гарячими до чаю або до кави з молоком.

Витрати продуктів на одну порцію: хліб 100 г, жир 10 г, сіль 2 г, яйця 1 шт.

### ДЕЯКІ ПОРАДИ

Одне недоброякісне яйце може зіпсувати всю страву. Тому яйце спочатку слід вилити у миску і перекопатися, чи воно свіже.

Щоб зберегти яйця в хорошому стані протягом тривалого часу, їх необхідно тримати в холодному сухому приміщенні зі сталюю температурою.

Яйця можна зберігати і без холода. Для цього їх кладуть в ящик з сіллю гострими кінцями донизу так, щоб вони не стикалися одне з одним і засипати сухою сіллю.

Зберігати яйця в домашніх умовах треба так, щоб вони не були

поряд з продуктами, які мають гострий запах (оселедці, бринза, спеції тощо).

Відрізати варене яйце від сирого можна, не розбиваючи шкаралупу. Досить покласти його на стіл і надати йому обертального руху. Варене круте яйце довго обертатиметься, а сире одразу зупиниться.

Щоб легше було обчистити від шкаралупи варене круте яйце, треба одразу після варіння занурити його в холодну воду.

Яйце не розтріскається під час варіння, якщо його варити в солоній воді або на дно каструлі покласти перевернуте блюдечко.

Холодні яйця не треба опускати в кип'яток, вони можуть тріснути. Щоб акуратно відокремити жовток від білка, яйце слід вилити у паперову ліжку з отвором: білок поступово витече в склянку, а жовток залишиться.

Для абивання яєць найкраще користуватися фарфоровим або фаянсовим посудом.

Перед абиванням білки треба охолодити.

Для приготування страв із збитими білками треба дуже свіжі яйця. Білки старих яєць погано абиваються.

Коли білки погано абиваються, можна додати кілька крапель лимонної кислоти або щіпку солі.

Яєчні білки не слід довго залишати збитими, їх використовують одразу після збивання.

Цукрова пудра або цукор-пісок, покладені наприкінці абивання білків, запобігають їх зсіданню і поліпшують структуру піни.

Жовтки, що залишилися невикористаними, довше зберуться, коли покласти їх у холодну воду.

Яєчню і омлет смажать на малому вогні.

Перед смаженням яєчні сковороду добре нагрівають і протирають, але не миють водою.

Гусні і качачі яйця іноді містять шкідливі мікроорганізми, тому вживати їх можна тільки добре звареними. Такі яйця кип'ятять не менше 10 хвилин.

### СТРАВИ З СИРУ

Сир — один з найбільш цінних харчових продуктів. Велике значення сир у раціональному харчуванні пояснюється його хімічним складом і добрими смаковими якостями.

Жирний свіжий сир містить 14—15 % білків, 18 % жиру, 4,3 % вуглеводів та майже всі мінеральні речовини і вітаміни. За калорійністю сир не поступається м'ясові.

Сир однаково корисний для хворих і здорових, для дітей і старших людей.



З свіжого сиру готують багато страв.

Для поліпшення аромату до сиру добре додавати ванілін та цедру з лимона.

Добрій сир можна приготувати і в домашніх умовах. Посуд а кислим молоком кладуть на плитку і яє дуже малому вогні підігрівують, не допускаючи перегрівання, до утворення агустка. Для видалення сироватки згусток з кислого молока вибирають великою ложкою на марлю, укладену на сито або друшляк. Коли більшість рідини стече, марлю згортають вверху кінцями, перенізають і підвішують над посудом так, щоб сироватка стекла. Такий сир використовують для страв і виробів, що готують при високій температурі. Треба завжди пам'ятати, що свіжий сир швидко псується, тому зберігати його потрібно в холодильнику, але не довше 2—3 діб.

### Гомбовці з сиру

Свіжий сир добре протирають, додають манну крупу, цукор та яйця. Все добре перемішують, щоб не було грудок, і залишають на 15—20 хвилини для ябубнявіння.

З підготовленої сиркової маси роблять кульки діаметром 4—5 см і варять в підсоленій воді під кришкою, поки вони не піднімуться на поверхню води.

Поки гомбовці варяться, окремо підсмажують в жарі сухарі до золотистого кольору і додають до них вершкове масло та цукор.

Зварені гомбовці вибирають шумівкою у друшляк, щоб стекла вода, перекладають на підігрітий тарілку, зверху посипають підсмаженими а маслом сухарями і поливають пехолодною сметаною. Подають гарячими по 3 шт. на порцію.

Витрати продуктів на одну порцію: сир 131 г, крупа манна 40 г, яйце 1/2 шт., цукор-пісок 17 г, сухарі паніровочні 13 г, масло вершкове 27 г, сметана 40 г.

### Галушки сирні

Свіжий сир добре протирають, перемішують з сирими яйцями, цукром, борошном, солять і замішують тісто.

Підготовлене тісто викладають на дошку, посипану борошном, роблять з нього товкі валики у вигляді ковбасок, трохи приплюснуті зверху, ярізають ромбиками і варять у киплячій підсоленій воді до готовності.

Готові галушки подають на стіл гарячими і поливають розтопленим вершковим маслом або сметаною.

Галушки сирні із сметаною можна запікати в порціях гаршках.

Витрати продуктів на одну порцію: сир 102 г, яйця 1/2 шт., цукор 15 г, борошню 40 г, сіль 3 г, масло вершкове 10 г або сметана 20 г.

### Пампушки з сиру

Свіжий сир добре протирають, щоб не було грудок, додають борошню, яйця, цукор, пити соду і ванільний цукор, замішують тісто.

З приготовленого тіста формують кульки діаметром 3—3,5 см і обсмажують у добре розігрітій олії до утворення на поверхні пампушок золотистої кірочки.

Подаючи яє стіл, посипають цукровою пудрою.

Витрати продуктів на 10 шт. пампушок вагою по 50 г: сир свіжий 147 г, яйця 1 шт., борошню 106 г, цукор 28 г, сода пити 1,3 г, ванільний цукор 1 г, олія 100 г, цукрова пудра 33 г.

### Сирники

Свіжий сир протирають, змішують з сирими яйцями, борошном, цукром, сіллю і перемішують до утворення однорідної маси.

З приготовленої маси роблять валики у вигляді батончиків завтовшки 5—6 см, ярізають уперек кружальцями, обкачують у борошні, надаючи форми бтика і смажать з обох боків, щоб сирники трохи підрум'янились.

Готові сирники подають гарячими і поливають сметаною або розтопленим вершковим маслом, посипаючи цукровою пудрою.

Витрати продуктів на одну порцію: сир 136 г, борошню 20 г, яйця 1/8 шт., цукор-пісок 15 г, сіль 2 г, масло вершкове або маргарин 5 г, сметана 20 г.

### Сирники а картоплею

Нарізають великими кубиками картоплю кладуть у киплячу воду, варять до готовності, протирають, змішують а протертим сиром, додають сирі яйця, сіль, борошню, перемішують, пропускають через м'ясорубку.

З підготовленої маси формують сирники, обкачують їх у борошні і смажать на добре розігрітому вершковому маслі.

Подають сирники гарячими, поливають сметаною.

Витрати продуктів на одну порцію: сир свіжий 121 г, картопля 113 г, яйця 1/5 шт., борошню 25 г, сіль 2 г, масло вершкове 15 г, сметана 30 г.

### Запiканка з сиру i моркви

Нарiзую великими кусками моркву варить до готовостi i протирають. Потiм протерту моркву з'єднують з добре протертим сиrom, замоченою в молодi манною крупою, додають збитi з цукром яйця, сiль i добре перемiшують.

Пiдготовлену масу перекладають на лист або в форму, змащену жиром i посипану сухарями, зверху розрiвнюють, змащують яйцем i запикають в духовцi 20—30 хвилин до утворення на поверхнi запiканки рум'яної кiрочки.

Подають на стiл, варiзують кусками квадратної або прямокутної форми i поливають сметаною.

Витрати продуктiв на одню порцiю: сир 136 г, морква 54 г, крупа манна 20 г, цукор 15 г, яйця 1/5 шт., сiль 3 г, маргарин 5 г, сухарi 5 г, сметана 30 г, молоко 10 г.

### Запiканка з сиру та картоплi

Картоплю натирають на тертцi, вiджимають, з'єднують з протертим сиrom, яйцями та сiллю, укладають на змащений жиром лист i запикають у духовцi.

Подають запiканку, поливаючи сметаною.

Витрати продуктiв на одну порцiю: сир свiжий 124 г, картопля 160 г, яйця 1/5 шт., сiль 2 г, жир куляриний 5 г, сметана 30 г.

### Пудинг iз сиру i повидла

Сир протирають, додають протертi з цукром жовтки, повидло, дробко натертi сухарi, добре перемiшують i з'єднують iз збитими бiлками.

Пiдготовлену масу укладають шаром на змащений жиром i посипаний сухарями лист, верх розрiвнюють, змащують сметаною i запикають у духовцi.

Готовий пудинг розрiзають на куски i подають гарячим iз сметаною.

Витрати продуктiв на одну порцiю: сир свiжий 102 г, цукор 15 г, яйця 1/4 шт., повидло 35 г, сухарi 18 г, маргарин вершковий 5 г, сметана 35 г.

### Сосиски з сиру

В протертий сир додають свiрi яйця, цукор, манну крупу, дробко натерту моркву, сiль i добре перемiшують. З пiдготовленої маси формують сосиски, обкачують у борошнi i обсмажують у добре розгiртому вершковому маслi до появи на поверхнi сосисок рум'яного кольору.

Готовi сосиски подають гарячими. Окремо до них подають сметану.

Витрати продуктiв на одку порцiю: сир 152 г, морква 52 г, крупа манна 26 г, цукор 18 г, яйця 1/2 шт., борошко 10 г, масло вершкове 10 г, сметана 25 г.

### Батончики з сиру по-вiноградськи

Сир протирають, додають манну крупу, розтертий з цукром яечний жовток, сiль, iзюм та катерту моркву i вводять добре збитi яечнi бiлки.

З пiдготовленої маси формують невеликi батончики, по 2 шт. на порцiю, змочують у лiзонi, обкачують у борошнi i обсмажують у фритюрi (великий кiлькостi жиру) до готовостi, щоб поверхня батончикiв стала золотистого кольору.

Подають батончики гарячими, поливаючи сметаною.

Витрати продуктiв на одну порцiю: сир 100 г, крупа манна 24 г, цукор 14 г, морква 10 г, iзюм 10 г, яйця 1/2 шт., сiль 2 г, борошно 6 г, маргарин вершковий 15 г, сметана 20 г.

### Грудка з сиру

Сир кладуть пiд гiйт, щоб у ньому залишилось якомога менше вологи, додають яечнi жовтки, борошно, змiшане з порошоком для печива i посередньо приготовлену з дробкиiв, молока та борошна опару, цукор, вершкове масло, сiль, ванiльний цукор i змiшують густе тiсто. Потiм його кладуть у тепле мiсце i залишають на 1 годину, щоб пiддiйшло, пiсля чого перекладають у змащену жиром i посипану борошном форму, залишають у теплом мiсцi на 20 хвилин, потiм ставлять у духовку i випикають, щоб грудка зверху стала рум'яною.

Витрати продуктiв для приготування грудки вагою 1 кг: сир свiжий 500 г, яечнi жовтки 6 шт., борошно 230 г, порошок для печива 40 г, опара 80 г, цукор 100 г, масло вершкове 100 г, жир 5 г, ванiльний цукор за смаком, сiль 5 г.

### Бабка з сиру

Сир добре протирають, змiшують з яечними жовтками, розтертими з цукром, додають ванiльний цукор, молотi сухарi, збитi бiлки i добре перемiшують.

Пiдготовлену масу кладуть у форму, змащену вершковим маслом, розрiвнюють, запикають у духовцi до золотистого кольору.

Готову бабку розрiзають скибками i подають на стiл. До бабки можна подати сметану або кисле молоко.

Витрати продуктiв для приготування одиєї бабки вагою 700 г: сир 500 г, яйця 4 шт., цукор-пiсок 100 г, сухарi 45 г, сiль i ванiльний цукор за смаком.

### Мачанка з сиру

Сир протирають, додають дрібно нарізану зелену цибулю, сіль, заправляють сметаною і добре перемішують, щоб маса була пишною. Готову мачанку викладають гірною у салатник, оздоблюють гілкою петрушки і подають як самостійну закуску.

Мачанку можна використовувати і для приготування бутербродів.

**Витрати продуктів на одну порцію:** сир 50 г, сметана 30 г, цибуля зелена 25 г, сіль 1 г, зелень петрушки 1 г.

### Батон з сиром

Батон нарізають тонкими скибками. Твердий сир натирають на тертці, з'єднують з вершковим маслом, сирим яєчним жовтком, солять і добре вимішують.

Підготовленою масою намащують скибки батона з одного бону, посипають чорним мелотим перцем і запінують в духовці протягом 10—12 хвилин.

Подають до чаю або нави з молоком.

**Витрати продуктів на одну порцію:** батон 100 г, сир твердий 42 г, масло вершкове 10 г, яйце-жовток 1/2, сіль 1 г, перець чорний мелотий 0,02 г.

### ДЕЯКІ ПОРАДИ

Якщо сир дуже кислий, його треба залити такою ж кількістю свіжого молока і залишити на одну годину. Потім через марлю і друшляк молоко вицідити, сир поставити під гніт.

З кислого сиру готувати сирники не рекомендується.

Нежирний сир доцільно використовувати для приготування запіканок, сирників.

Підсохлий сир стане знову м'яким і свіжим, якщо його на деякий час покласти у свіже молоко.

Бризу можна зберегти тривалий час в розсолі (15 % солі). Посуд, в якому знаходиться бриза, слід прикрити білою тканиною, змоченою у холодній воді й добре віджатою.

Щоб бриза дістала приємний смак, її треба вимочувати у холодній воді протягом однієї доби.

### СОУСИ

Соуси — складова частина більшості гарячих та холодних страв з м'яса, риби, овочів, крупи, макаронів та інших продуктів. Вони допомагають їх смак і аромат, дають можливість значно урізноманітнити харчування.

До складу більшості соусів входять жир, сметана, яйця, цим самим збагачуючи харчову цінність страви і підвищуючи її калорійність. Соуси, приготовлені на м'ясях будь-яких з великою кількістю екстрактних речовин, збуджують апетит. Соуси надають соковитості стравам, що полегшують їх засвоєння.

Основою для всіх соусів (крім солодких) є бульйон. Від його еману залежить і якість соусу. Для приготування соусів найчастіше використовують м'ясний та рибиный бульйони, бо вони добре насичені екстрактними речовинами.

Соуси поділяються на дві групи — гарячі та холодні. Гарячі готують на м'ясному та рибиному бульйонах, грибовому відварі, сметані. Сюди входить молочні й яєчно-масляні соуси. До холодних відносяться майонез, овочеві соуси, заправки, желе, приправи тощо.

Крім того, готують солодкі соуси, які подають до запіканок, пудингів, морозива, креми та сирици, з яких готують безалкогольні напої.

За технологією приготування розрізняють соуси основні і тані, що походять від них.

Для приготування багатьох соусів з м'ясних ністон варять бульйони — норичевий і білий.

Для приготування **норичевого** бульйону м'ясні кістки (яловичі, телячі, свинячі, курячі) розрубують на куски 5—7 см, мийуть, кладуть на лист разом з сирими брусочками моркви, петрушки, цибулі і обсмажують до коричневого кольору. Обсмажені кістки з овочами кладуть у наструлю, заливають гарячою водою (2,5—3 л на 1 кг кісток) і варять 6—7 годин на малому вогні, періодично знімаючи з бульйону піну та жир. Після закінчення варіння бульйон проціджують.

Для приготування **білого** бульйону дрібно нарізані м'ясні кістки мийуть, кладуть у каstrулю, заливають холодною водою з розрахунку 1,5 л на 1 кг кісток, доводять до кипіння під закритою кришкою, знімають піну й варять на малому вогні протягом 6—8 годин, періодично знімаючи жир. Кістки курей, індиків і півнів варять 2—3 години. За 1—1,5 години до закінчення варіння в бульйон кладуть цибулю й нарізані моркву та петрушку (корінь). Після закінчення варіння бульйон проціджують.

### Соус червоный основний

Обчищають й дрібно нарізані цибулю, моркву та петрушку злегка підсмажують на вершковому маслі, додають томат-пюре, смажать ще 10—15 хвилин.

Борошно пасерують при температурі 150—160° С, періодично помішуючи до світло-коричневого кольору. Охолоджену до 70—80° С пасеровку розводять теплим бульйоном у співвідношенні 1 : 4, добре розмішують і з'єднують з ниплячим коричневим бульйоном. Потім

додають пасеровані з томатним пюре овочі і при слабкому кипінні варять 45—60 хвилин. В кінці варіння додають сіль, цукор, перець чорний горошком та лавровий лист. Соус проціджують крізь сито, протираючи розварені овочі і доводять до кипіння.

Червоний соус основний використовують для приготування інших соусів, які походять від нього. При використанні як самостійний соус його заправляють вершковим маслом або маргарином і подають до страви з котлетної маси, субпродуктів, сосисок, сардельок.

Витрати продуктів для приготування 1 кг червоного соусу основного: бульйон курчаківий 1000 г, жир куліварний 30 г, борошно 50 г, томат-пюре 200 г, морква 100 г, цибуля 48 г, петрушка (корінь) 27 г, цукор 25 г.

#### Соус білий основний

В розтопленій жир вспаюють борошко і, постійно помішуючи, пасерують до кремооого кольору. Потім борошно охолоджують до 60—70° С, вливають частину гарячого бульйону і розмішують до утворення однорідної маси, поступово додаючи решту бульйону. Після цього в соус кладуть ярізані петрушку, селеру, цибулю і варять 25—30 хвилин. В кінці варіння додають сіль, перець чорний горошком та лавровий лист. Потім соус проціджують крізь сито, протираючи розварені овочі, і доводять до кипіння.

Готовий соус використовують для приготування інших соусів. Якщо соус використовують як самостійний, його заправляють лимонною кислотою та жиром і подають до страв із відвареного або припущеного м'яса та птиці.

Витрати продуктів для приготування 1 кг соусу білого основного: бульйон кістковий 1100 г, маргарин столовий 50 г, борошно 50 г, цибуля 48 г, петрушка (корінь) 40 г або селера (корінь) 44 г.

#### Соус цибулевий

Дрібно нарізану цибулю кладуть у сотейник з розігрітим маргарином і підсмажують до золотистого кольору. Потім додають оцет, перець чорний горошком, лавровий лист, кип'ятять 5—7 хвилин, змішують з підготовленим червоним соусом основним, солять, варять ще 10—15 хвилин і заправляють маргарином.

Витрати продуктів для приготування 1 кг соусу цибулевого: соус червоний основний 800 г, цибуля 357 г, маргарин столовий 75 г, оцет 9%-ий 45 г.

#### Соус томатний

Цибулю, моркву, корінь петрушки дрібно нарізають, кладуть у сотейник з розігрітим жиром, пасерують, додають томат-пюре і ще пасерують 15—20 хвилин. Після цього додають підсмажене борошно, все перемішують, розводять підготовленим білим бульйоном і варять 25—30 хвилин. В кінці варіння соус солять, заправляють цукром, перцем чорним горошком. Готовий соус проціджують, протираючи розварені овочі і доводять до кипіння, додають маргарин.

Соус подають до страв із смаженого м'яса, субпродуктів та овочів.

Витрати продуктів для приготування 1 кг соусу томатного: бульйон білий 500 г, маргарин столовий 25 г, борошно 25 г, морква 50 г, цибуля 48 г, петрушка (корінь) 40 г, томат-пюре 500 г, маргарин столовий 25 г, цукор-пісок 10 г, перець чорний горошком 0,5 г, сіль 10 г.

#### Соус томатний з грибами

Дрібно нарізану цибулю злегка пасерують. Гриби свіжі, попередньо придушені до підготовності, або гриби сушені варені нарізають тонкою соломкою і разом з цибулею смажать 3—5 хвилин. Потім підсмажені гриби та цибулю з'єднують з томатним соусом і варять 10—15 хвилин. В кінці варіння в соус додають часник, біле сухе вино і заправляють маргарином або вершковим маслом. Соус можна готувати і без вина.

Соус подають до страв з відвареного та смаженого м'яса.

Витрати продуктів для приготування 1 кг соусу томатного з грибами: соус червоний основний 700 г, цибуля 238 г, гриби свіжі 197 г або гриби сушені 51 г, жир 20 г, вино біле сухе 100 г, часник 4 г, маргарин столовий або масло вершкове 40 г.

#### Соус сметанний

Борошно злегка пасерують без масла, охолоджують, змішують з маслом вершковим, кладуть у кип'ячу сметану, розмішують, заправляють сіллю та червоним перцем, варять 3—5 хвилин, проціджують і доводять до кипіння.

Сметанний соус подають до м'ясних, овочевих та рибних страв або використовують для приготування рибних гарних закусок, для заправки грибів, риби, м'яса та овочів.

Витрати продуктів для приготування 1 кг соусу сметанного: сметана 1000 г, масло вершкове 50 г, борошно пшечвине 50 г, сіль 10 г, перець чорний 0,5 г.

### Соус сметанный з томатом

Для приготування соусу томат-шюре протирають крізь сито, випаровують до половини початкового об'єму і змішують з готовим сметаним соусом. Соус проварюють, проціджують і доводять до кипіння.

Соус подають до м'ясних, рибних і овочевих страв.

Витрати продуктів для приготування 1 кг соусу сметанного з томатом: томат-шюре 100 г, соус сметанний 1000 г.

### Соус сметанный з цибулею

Цибулю підсмажують на вершковому маслі, змішують з гарячим сметаним соусом, варять 5—7 хвилин, додають томат-шюре, перемішують і доводять до кипіння.

Соус подають до лангета та до страв з котлетної маси.

Витрати продуктів для приготування 1 кг соусу сметанного з цибулею: соус сметанний 800 г, цибуля ріпчаста 357 г, масло вершкове 30 г, томат-шюре 40 г.

### Соус сметанный з хрінном

Хрін ятирають на терці, прогрівають на маслі для видалення різкого смаку, потім додають одет, перець чорний горошком, лавровий лист і кип'ятять протягом 3—5 хвилин. Потім видалюють перець, лавровий лист, змішують з підготовленим сметаним соусом і дають покипіти.

Соус подають до відвареного м'яса, язика, шинки та рулетів.

Витрати продуктів для приготування 1 кг соусу сметанного з хрінном: соус сметанний 800 г, хрін (корінь) 313 г, масло вершкове або маргарин столовий 20 г, одет 9%-ний 75 г, перець чорний 0,2 г, лавровий лист 0,1 г.

### Соус грибний

Сушені гриби промивають, замочують у холодній воді протягом 6—8 годин, варять до готовності і дрібно нарізають.

Нарізану цибулю пасерують, додають варені яріаані гриби і смажать ще 3—5 хвилин. Пасероване на жирі борошно розводять гарячим грибним відваром, варять 45—60 хвилин, солять і проціджують.

В проціджений соус кладуть пасеровану цибулю з грибами і варять 10—15 хвилин. Готовий соус запраляють вершковим маслом.

Витрати продуктів для приготування 1 кг

соусу грибного: гриби сушені 40 г, відвар грибний 750 г, маргарин столовий 68 г, борошно пшеничне 38 г, цибуля 357 г, масло вершкове 30 г.

### Соус грибний з томатом та сметаною

Готують як і соус грибний, але в кінці пасерування цибулі з грибами додають томат-шюре. Готовий соус запраляють сметаною і доводять до кипіння.

Витрати продуктів для приготування 1 кг соусу грибного з томатом та сметаною: соус грибний 775 г, томат-шюре 140 г, маргарин столовий 14 г, сметана 100 г.

### Соус сухарний

Вершкове масло нагрівають до випарування вологи і утворення світло-коричневого осадку. Потім масло проціджують і додають мелоті підсмажені сухарі, сіль, сік лимонний або лимонну кислоту.

Сухарний соус подають до страв з відварених овочів.

Витрати продуктів для приготування 1 кг соусу сухарного: масло вершкове 900 г, сухарі пшеничні 200 г, лимонний сік 67 г або лимонна кислота 2 г.

### Соус з шавлю

Свіжий шавель промивають і нарізають соломкою.

У каструлі розігрівають смалець, кладуть туди шавель, солять і тушкують, поки шавель не стане густою однорідною масою. Потім заливають м'ясним бульйоном, добре розмішують, додають цукор і доводять до кипіння. У сметані розколочують борошно, заливають шавель і варять 6—8 хвилин до готовності.

Соус подають до вареної птиці або відвареної яловичини.

Витрати продуктів для приготування 1 кг соусу з шавелю: шавель 300 г, смалець 40 г, борошно 40 г, бульйон кістковий 700 г, сметана 200 г, цукор 30 г, сіль 5 г.

### Соус молочний

Молочний соус можна готувати на незведеному молоці або на молоці, розведеному бульйоном чи водою.

Борошно пасерують на вершковому маслі до світло-жовтого кольору, розводять гарячим молоком або молоком, змішаним з бульйоном чи водою і аарять 7—10 хвилин на малому вогні. Потім додають цукор, сіль, проціджують і доводять до кипіння.

Соус подають до натуральних котлет та смаженого м'яса.

Витрати продуктів для приготування 1 кг соусу молочного: молоко 1000 г або молоко 750 та бульйон чи вода 250 г, масло вершкове 50 г, борошно пшеничне 50 г, цукор 10 г, сіль за смаком.

#### Соус з хрону

Хрін натрають на дрібній тертці, добре змішують із сметаною, цукром, сіллю і залишають для явстоювання.

Витрати продуктів для приготування 1 кг соусу: хрй (корінь) 547 г, сметана 650 г, цукор 15 г, сіль 15 г.

#### Соус майонез

Сирі яєчі жовтки розтирають з сіллю, цукром та гірчицею. Потім, весь час абиваючи, вливають невеликими дозами олію. В одержану масу додають оцет.

Витрати продуктів для приготування 1 кг соусу майонезу: олія 750 г, яйця (жовтки) 6 шт., гірчиця столова 25 г, цукор 20 г, оцет 50 г.

#### Соус рибний білий основний

Готують так само, як і соус білий основний, замінюючи м'ясний бульйон рибним. Цей соус подають до страв з відварної та припущеної риби.

Витрати продуктів для приготування 1 кг соусу рибного білого основного: бульйон рибний 1100 г, маргарин столовий 50 г, борошно 50 г, цибуля 48 г, петрушка (корінь) 40 г або селера (корінь) 44 г.

#### Заправка для салатів

Олію змішують з оцтом, розведеним холодною кип'яченою водою, додають сіль, цукор та чорний молотий перець. Перед використанням збовтують.

Заправку використовують для салатів та вінігретів.

Витрати продуктів для приготування 1 кг заправки: олія 500 г, оцет 170 г, цукор 40 г, сіль 20 г, перець чорний молотий 2 г, вода 330 г.

#### Гірчиця столова

В гарячу воду кладуть цукор, сіль лавровий лист і варять до повного розчинення цукру та солі. Одержаний відвар проціджують, охолоджують, потім додають оцет і розмішують. Сухий гірчичний

порошок просівають, змішують з відваром (50 %) і старанно розтирають. Масу періодично перемішують, додають решту відвару та олію. Приготовлену гірчицю залишають для визрівання на одну добу.

Витрати продуктів для приготування 1 кг гірчиці: гірчиця суха (порошок) 290 г, яєда 490 г, оцет 9%-ний 200 г, цукор 45 г, олія 25 г, сіль 35 г.

#### Желе м'ясне або рибне

З яловичих кісток або рибних відходів варять бульйон, додаючи моркву, петрушку.

Готовий гарячий бульйон проціджують, знімають жир, додають попередньо набувнявілий в холодній кип'яченій воді желатин і розмішують до повного розчинення. Потім додають сіль, лавровий лист, перець чорний горошком, оцет. Половину норми яєчних білків добре перемішують з холодним процідженим бульйоном, щоб бульйон було в п'ять разів більше, ніж білків, доводять до кипіння, додають решту білків і дають прокипіти. Готове желе проціджують, щоб воно було прозорим.

Використовують для приготування ааливного м'яса, птиці і риби. Витрати продуктів для приготування 1 кг желе: бульйон кістковий або рибний 1000 г, желатин 40 г, сіль 10 г, перець чорний горошком 0,5 г, лавровий лист 0,3 г, оцет 15 г, білки 2—3 яєця.

#### Соус з кропу

У насероване борошно кладуть дрібно нарізаний свіжий кріп, долинають води, солять і варять, поки кріп не стане м'яким. Після цього додають сметану і доводять до кипіння, помішуючи, щоб не заляпалось грудок з борошна і слідкуючи, щоб соус не пригорів.

Соус подають до других м'ясних страв.

Витрати продуктів для приготування 1 кг соусу: маргарин 50 г, борошно 50 г, кріп 470 г, вода 800 г, сметана 300 г, сіль 10 г.

#### Соус яблучний

Очищені і нарізані дольками свіжі яблука заливають гарячою водою і варять протягом 6—8 хвилин у закритій посудині до готовності. Потім яблука протирають до утворення пюреподібної маси, з'єднують з відваром, додають цукор, лимонну кислоту, розведений у холодному відварі крохмаль і доводять до кипіння. В готовий соус кладуть мелоту корицю.

Подають гарячим до смаженого м'яса, туски, качки.

Витрати продуктів на одив кг соусу: яблуна свіжі 256 г, цукор 125 г, крохмаль картопляний 30 г, кориця мелота 1 г, кислота лимонна 1 г, вода 800 г.

#### Соус абрикосовий

Свіжі абрикоси кладуть на 30—40 секунд в окріп, щоб легко було зняти шкірку, розрізають на 2 частини, видаляють кісточку, засяпають цукром, витримують 2—3 години у холодній воді і варять у тій самій воді під кришкою до готовності.

Зварені абрикоси протирають крізь сито, кладуть у каструлю, додають цукор і, постійно помішуючи, вливають крохмаль, розведений холодною водою і доводять до кипіння. Подають до пудингів, квш і кремів.

Витрати продуктів на 1 кг соусу: абрикоси свіжі 500 г, цукор 550 г, крохмаль 50 г, вода 50 г.

#### Соус ягідний

Полуницю або малину перебиривють, видаляють плодоніжки, промивають, пересивають цукром і залишають у холодному місці на 2—3 години, щоб з ягід виділився сік. Потім ягоди вврять 15—20 хвилин і охолоджують.

Готовий соус подають до запіянок, пудингів, мляців та деяких каш.

Витрати продуктів на 1 кг соусу: полуниця або малина 500 г, цукор 600 г.

#### Соус шоколадний

Какао-порошок змішують з цукром. Згущене молоко розводять гарячою водою, ягрівають до кипіння і, постійно помішуючи, вливають у суміш какао з цукром, доводять до кипіння, проціджують і охолоджують. До охолодженого соусу додають розчинений у теплій воді авелія (1:20).

Готовий соус подають з морозивом та кремами.

Витрати продуктів на 1 кг соусу: какао-порошок 100 г, цукор 200 г, молоко згущене 455 г, авелін 0,15 г, вода 300 г.

#### Сироп кавовий

Млоту натуральну каву заливають окропом, настоюють 10—15 хвилин, проціджують, з'єднують з цукром, доводять до кипіння і охолоджують.

Готовий сироп використовують для приготування безалкогольних коктейлів.

Витрати продуктів на 1 кг сиропу: каву натуральна мелота 55 г, вода 450 г, цукор 650 г.

#### ДЕЯКІ ПОРАДИ

Щоб підвищити калорійність овочевих і рибних страв, до них потрібно подавати більш жириі соуси — сухарний, червоий основний, білий основний.

Щоб у соусі не було грудок, борошно розводять у підсоленій воді.

Солити соус до заправки його томатом-пюре не рекомендується, бо томат може бути солоним.

Томат-пюре або томат-пасту, перед тим, як заправляти якими соус, треба злегка підсмажити.

Молочний соус буде багато смачнішим, якщо борошно підсушити, розтерти з вершковим маслом, розвести гарячим молоком, проварити і процідити.

Майонез можна зберігати у домашньому холодильнику 1,5 місяця, а при кімнатній температурі — 20 днів.

У соус з вершками і яєчними жовтками лимонний сік додають перед самою подачею до столу, бо від кислоти вершки і жовтки згортаються.

#### ГАРНІРИ

##### Кнедлики картопляні

Картоплю відварюють у шкірці, охолоджують, очищають, протирають, додають шпичаче борошно, манну крупу, яйця і добре перемішують до утворення однорідної маси. З підготовленого тіста формують вали завтовшки 5 см, розрізають кусками по 15—16 см, опускають у підсолену киплячу воду і варять приблизно 20 хвилин до готовності. Зварені кнедлики вибирають з води, парізають скибками завтовшки 10—15 мм і подають як гарнір до м'ясних страв.

Такі кнедлики можна подавати як окрему страву з смаженим салом або тушкованою випустою.

Витрати продуктів на 1 кг кнедликів: картопля 1035 г, борошно шпичаче 80 г, крупа манна 50 г, яйце 1 шт., сіль 10 г.

### Картопли тушкована

Обчищену і промиту картоплю нарізають крушнями кубиками, солять і обсмажують. Обчищену моркву нарізають середніми кубиками і смажать окремо майже до готовності.

Потім картоплю з'єднують з морквою. Дрібно нарізану цибулю, додають пасерований томат-пюре, змішують, заливають бульйоном і тушкують до готовності. В кінці тушкування додають чорний мелотий перець і лавровий лист.

**Витрати продуктів:** картопля 1133 г, морква 125 г, цибуля 190 г, томат-пюре 60 г, жир 75 г, перець чорний 0,1 г, лавровий лист 0,05 г, сіль за смаком.

### Картопля з червоним перцем

Картоплю варять в шкірці, обчищають, ріжуть продовугуватими кусками і солять.

Цибулю обчищають, нарізають кубиками, смажать у добре розігрітому смазці до золотастого кольору, посипають червоним мелотим солодким перцем, швидко розмішують і поливають нарізану картоплю. Обережно змішують картоплю з цибулею та жиром так, щоб куски картоплі були червоними і зберегли свою форму.

Подають гарячою до м'ясних або рибних страв.

**Витрати продуктів:** картопля 1200 г, смазці 100 г, цибуля ріпчаста 120 г, перець червоний мелотий солодкий 5 г, сіль за смаком.

### Картопля м'ята (пюре)

Обчищену картоплю промивають, нарізають крушнями кусками і варять у підсоленій воді до готовності, заливають відвар і добре розмішують.

Потім додають масло і гаряче молоко і все добре розмішують. Подають гарячою до м'ясних або рибних страв.

**Витрати продуктів:** картопля 1200 г, масло 100 г, молоко 200 г, сіль за смаком.

### Картопля кружальцями

Великі картоплини нарізають кружальцями, промивають і солять. На сковороду або лист з добре розігрітою олією або смазцем укладають шар картоплі і обсмажують з обох боків до рум'яного кольору. Готову картоплю вибирають лопаткою з дірками, щоб стікав жир і перекладають у миску. Подають до м'ясних і рибних страв.

**Витрати продуктів:** картопля 1930 г, жир 100 г, сіль за смаком.

### Паличка картопляні

Картоплю варять в шкірці, обчищають, пропускають через м'ясорубку, охолоджують, солять, додають шевичне борошно, гірці яйця і добре вимішують.

З підготовленого тіста на посипаній борошном дошці розкачують довгі валки завтовшки 4—1,5 см, розрізають їх кусками по 5—6 см, кладуть на сковороду з розігрітим смазцем і підсмажують до рум'яного кольору.

Подають до м'ясних або інших гарячих страв.

**Витрати продуктів:** картопля 1230 г, борошно 160 г, яйця 2 шт., смазці або олія 110 г, сіль за смаком.

### Картопли печена в духовці

Відібрані середньої величини картоплини обчищають, промивають і розрізають уздовж на 4 частини. У змаченій олією глибокій лист щільно укладають підготовлену картоплю, поливають олією, смажать у гарячій духовці, час від часу перемішуючи, щоб вона рівномірно обсмажилася з усіх боків. Потім картоплю перекладають у тарілку, солять і посипають дрібно нарізанною зеленню петрушки.

Подають до м'ясних або рибних страв.

**Витрати продуктів:** картопля 1480 г, олія 100 г, сіль 10 г, зелень петрушки 5 г.

### Різанки

З різанками готують полівки і супи. Змішують круте тісто. Потім його кладуть на посипану борошном мислину донну і розкачують шаром завтовшки 1 мм. Розкачані шари тіста розкладають на кожні окремо, щоб вони трохи підсохли.

Потім кожен шар тіста розрізають смужками завширшки 15—18 см, кожну смужку згортають вздовж у вигляді рулета, ріжуть впоперек товщеною соломкою завтовшки 1—1,5 мм і розтрушують на столі, щоб різанки не аліналось і трохи підсохло.

Різанки можна яризувати і на спеціальній ложкопориці.

**Витрати продуктів на 1 кг різанок:** борошно 875 г, яйця 6 шт., вода 176 г, сіль 10 г, борошно для підсипання 60 г.

### Торгоня

Торгоня — одна з найдавніших борошняних страв угорців. У борошно збивають яйця, додають сіль, змішують круте тісто і залишають для висювання і підсушування на 2,5—3 години.



Потім тісто невеликими кусочками натирають на терці з отворами 3—4 мм. Крупу-торгону, що утворилася при натиранні тіста, висушують у духовці до світло-жовтого кольору, сліdkуючи, щоб вона не підгоріла.

Висушену торгону кладуть у широку каструлю з великою кількістю гарячого жиру і на помірно вогні підрум'янюють, солять, додають дрібно нарізану цибулю, смажать 1—2 хвилини, висипають червопий молотий солодкий перець, швидко розмішують і відразу заливають приготвленим окропом. Потім до торгони додають нарізані кубиками свіжий солодкий перець та нарізані кубиками ошпарені свіжі помідори, з яких знята шкірка і дають заквітати. Після цього каструлю прикривають кришкою, ставлять у помірно розігріту духовку і тушкують (не помішуючи) приблизно 20 хвилин. Наприкінці тушкування додають дрібно нарізану зелень петрушки або кропу.

Готова торгони має бути м'якою і розсипчастою. Використовують для гарнірів до таких страв, як попріканш, перкельт, душешина тощо.

Витрати продуктів для приготування 4 кг гарніру у торгоні: борошно 800 г, яйця 10 шт., жир 86 г, цибуля 48 г, перець червопий молотий солодкий 3 г, перець свіжий солодкий 85 г, помідори свіжі 62 г, сіль 14 г, зелень петрушки або кропу 15 г, вода 500 г.

Торгону можна приготувати й з меншої кількості яєць, додаючи у борошно трохи води. Для приготування 1 кг такої торгони потрібно: борошно 870 г, яйця 4 шт., вода 180 г, сіль 15 г.

#### Рис тушкований по-закарпатськи

Цибулю та моркву очищають, парізають дрібними кубиками і пасерують на смальці. До пасерованих овочів додають перебраний і промитий рис, підсмажують до золотистого відтінку, солять, посипають чорним молотим перцем, заливають, щоб рис був трохи вкритий водою, прикривають кришкою і тушкують на середньому вогні, не помішуючи.

Коли зерна рису набухнуть, доливають ще трохи води, посипають дрібно нарізаною зеленою петрушкою і тушкують до готовності, щоб рис був добре зареєним, розсипчастим.

Готовий рис подають на гарнір до м'ясних страв, але його можна вживати і як окрему крупу їну страву.

Витрати продуктів на 1 кг: рис 500 г, смаць 60 г, цибуля 80 г, морква 60 г, сіль 13 г, перець чорний молотий 0,3 г, зелень петрушки 20 г, вода 667 г.

#### Капуста, тушкована з грибами

Попередньо замочені сушені гриби промивають, варять і парізають солодкою. Квашену капусту віджимають, кладуть у каструлю, заливають грибним відваром і тушкують до півготовності. Нарізану цибулю обсмажують до золотистого кольору, з'єднують з тушкованою капустою і вареними грибами. Все разом направляють цукром, чорним молотим перцем, сіллю, добре перемішують і тушкують до готовності.

Витрати продуктів на 1 кг: капуста квашена 1430 г, гриби сушені 30 г, цибуля 95 г, жир 60 г, цукор 30 г, перець чорний молотий 0,5 г, сіль за смаком.

#### Рис тушкований по-угорськи

Цибулю пропускають через м'ясорубку, обсмажують в смальці, додають червопий молотий солодкий перець, перебраний і промитий рис, заливають частиною бульйону так, щоб рис був трохи накритий бульйоном. Потім каструлю щільно прикривають кришкою і тушкують рис при температурі 120—150°, не помішуючи.

Коли зерняни рису набухнуть, у каструлю доливають решту бульйону, посипають дрібно нарізаною зеленою петрушкою і тушкують до готовності, щоб рис був добре зареєним і розсипчастим.

Витрати продуктів на 1 кг: рис 350 г, смаць 60 г, цибуля 167 г, сіль 102 г, петрушка 15 г, перець червопий молотий солодкий 5 г, бульйон кістковий 750 г.

#### ПРИМІРНИ КОМБІНОВАНІ ГАРНІРИ, г

Картопля смажена	60	Рис тушкований по-закарпатськи	75
Капуста тушкована	50	Картопля варена	75
Горошок зелений консервований	40	Картопляне пюре	75
Картопля смажена	50	Лечо	75
Буряки тушковані	50	Лечо	75
Горошок зелений консервований	50	Рис тушкований по-закарпатськи	75
Картопля смажена	50	Картопля варена	75
Морква у молочному соусі	50	Капуста, тушкована з грибами	75
Горошок зелений консервований	50	Кульки картопляні	75
Картопля смажена	75	Лопатки	75
Квасоля стручкова відварена	75	Картопля тушкована	75
Картопля смажена	50	Горошок зелений з маслом	75
Рис тушкований по-закарпатськи	50	Мамаліга	75
Овочі, фрукти мариновані	50	Капуста, тушкована з грибами	75
Картопля варена або пюре картопляне	75	Кнедлики дріждякові	75
Капуста тушкована	75	Капуста тушкована	75



### ВИРОБИ З ТІСТА

Вироби з тіста відіграють важливу роль у харчуванні людини. В різних видах тіста міститься 32—57 % крохмалю, 30—35 % цукру. Вміст білків коливається від 5,8 до 11,6 %.

Основною сировиною для виготовлення випечених виробів є борошно. Найважливіша технологічна якість його — водовбирна здатність, що виражається кількістю води, яку може увібрати борошно. Другим важливим показником є кількість і якість клейковини в борошні. Білки борошна, набухаючи, утворюють клейковину, що надає тісту еластичності.

Комбінуючи тісто з різними начинками (сирною, фруктовю, м'ясною, рибною тощо), можна одержати вироби високої біологічної цінності.

Перед замішуванням борошно просівають, що важливо для нормального розвитку дріжджів.

Процес приготування виробів з борошна складається з таких стадій: підготовка сировини, приготування тіста, формування виробів, випікання.

Випечені вироби готують з таких видів тіста: дріжджового, дріжджового слоїстого, прісного, прісного здобного, пісочного, слоїстого, бісквітного.

За способом приготування розрізняють тісто дріжджове і бездріжджове (прісне).





















## Дріжджове тісто

Дріжджове тісто готують двома способами — безопарним і опарним.

Безопарний спосіб приготування дріжджового тіста. Цим способом готують тісто переважно для виробів з малою кількістю здоби (цукру, масла, яєць) і тісто слабкої консистенції — для оладок, млиаців, смажених пиріжків тощо.

Дріжджі розводять теплою водою або молоком, підігрітим до 20—30° С. Холодне молоко або вода дуже уповільнюють дію дріжджів, а при високій температурі дріжджові грибки гинуть і процес бродіння припиняється.

До розчиwених дріжджів додають цукор, виwивають у посуд з підготовленим борошном, додають яйця, сіль і все добре вимішують протягом 5—8 хвилин до утворення однорідного, без грудочок тіста середньої консистенції. Перед закінченням вимішування до тіста додають злегка підігріте вершкове масло. Посуд з тістом wакривають чистою тканиною і ставлять у тепле місце для бродіння на 1,5—2 години.

У процесі бродіння дріжджові грибки виділяють вуглекислий газ, що розпушує тісто. Тісто, що підійшло, треба 2—3 рази обіw'яти, при цьому воно збагачується киснем з повітря, що сприяє розвитку дріжджів і значно збільшує об'єм тіста й готових виробів.

### Опарний спосіб приготування дріжджового тіста

Дріжджі розчиняють у підігрітому до 30—35° С молоці або воді, всипають просіяне борошно (50 % від норми), додають цукор, жовтки і старанно розтирають, щоб не було грудок. Опару ставлять для бродіння у тепле місце на 40—50 хвилин. Опара готова, коли вона збільшиться в об'ємі майже втрос, а поверхня покривється пухирцями. Коли опара трохи осиде, до неї додають решту борошна та інші продукти і місять тісто так довго, поки воно не почне легко відставати від рук. Тісто залишають у теплому місці на 1,5—2 години для повторного бродіння і за цей час його один-два рази перемішують. Тісто можна вважати готовим, коли воно збільшиться в об'ємі в 1,5—2 рази і стане пухким та еластичним.

Щоб виробити булочки, легкі, пористі, треба після підготовки їх до випікання викласти на лист, поставити у тепле місце і накрити серветкою.

Дрібні виробит вагою до 100 г слід випікати протягом 8—15 хвилин при температурі 240—260° С, а великі виробит вагою 500—1000 г — протягом 30—40 хвилин при температурі 210—240° С.

### Пісочне тісто

Для пісочного тіста використовують борошно з малою кількістю клейковини. Якщо у тісті буде багато клейковини, воно вийде тягучим, а вироби з нього — жорсткими, грубими.

Кількість жиру повинна дорівнювати 1/2 кількості борошна, а цукру — 1/2 кількості жиру.

Борошно змішують з содою або порошком для печива, просіюють, потім збирають горбочком і роблять в ньому заглиблення.

Масло і цукор розтирають, поки не зникнуть грудочки і поступово додають яєчні жовтки та сіль. Масу добре вимішують, додають до борошна, швидко вимішують тісто. Потім тісто охолоджують щонайменше півгодини, формують у вигляді прямокутника, кладуть на першпану борошном дошки і розкачують качалкою від середини в усі боки. При замішуванні температура тіста повинна бути близько 17° С. Випікають вироби з пісочного тіста при температурі 230—250° С.

### Бісквітне тісто

Для бісквітного тіста використовують борошно, яйця, цукор. Бісквітне тісто можна приготувати двома способами: холодним і заварним.

**Холодний спосіб.** Яєчні жовтки старанно відокремлюють від білків. У відокремлені жовтки кладуть цукор — 3/4 частини за порцією, розтирають масу до зникнення крупинок цукру і збільшення її в об'ємі в два-три рази. Окремо в іншому посуді збивають яєчні білки до густої піни й збільшення в об'ємі в 4—5 разів. Збивання білків припиняють, коли вони міцно тримаються на збивалці. В кінці збивання поступово порціями додають решту цукру — 1/4 частину. В розтерті жовтки вводять 1/3 частину збитих солодких білків, добре просіяне борошно, старанно вимішують, щоб не було грудочок, додають решту — 2/3 частини збитих білків і перемішують до утворення однорідної маси. Готове тісто вилівають у тортівницю, змащену жиром і шпателью сухарями і випікають.

**Заварний спосіб.** Яйця вибивають у глибку посудину, додають цукор і, безперервно збиваючи, підігривають масу у другій посудині з кияшкою водою, тобто на відкритій бані до 40—50° С. Потім значають з бані і, продовжуючи збивати, охолоджують до 20° С. Об'єм маси при цьому повинен збільшитися в два-три рази. До охолодженої маси додають просіяне борошно і вимішують до утворення однорідної маси.

Готове тісто вилівають у змащену жиром і шпателью сухарями тортівницю і випікають.

Бісквіт, приготований заварним способом, виходить більш розсипчастим, ніж бісквіт, приготовлений холодним способом.

Бісквітне тісто випікають 25—30 хвилин при температурі 200—220° С.

### Слоїсте тісто

Для слоїстого тіста беруть борошно з сальною клейковиною — 38—40 %. Замишувати це тісто слід у приміщенні з температурою 15—17° С.

Перед замишуванням частину просіяного борошна (5—10 %) залишають для перемішування з маслом і цю частину (5—8 %) — для посипання при розкачуванні тіста.

До більшої частини борошна додають молоко або воду, сіль, лимонну кислоту або оцет, яйця і замишують м'яке тісто, поки воно не пооче легко відставати від рук.

Замішане тісто залишають на 15—20 хвилин, щоб воно підійшло. Тим часом другу частину борошна січуть з жиром, місять рукою і формують у вигляді бруска.

Перше тісто розкачують на дошці невеликим прямокутником завтовшки 20—25 мм, щоб край його був трохи тоншим за середину. На середину тіста кладуть підготовлений брусок масляної маси і загортають у вигляді конверта. Потім яє дошки, шпателью борошном, не натискаючи, розкачують його качалкою від середини в усі боки шаром завтовшки 10 мм: складають вчетверо так, щоб протилежні краї сходилися не посередині, а трохи відступаючи в один бік. Підготовлене таким чином тісто охолоджують 20 хвилин. Потім знову розкачують, складають вчетвери й охолоджують, тепер уже 30 хвилин, після чого розкачують, складають втричі і ставлять в холодильник. Через 25—30 хвилин охолоджене тісто встане розкачують, складають втричі, після чого з нього втовсюжують і випікають коржі для тістечок, тортів, ширіжків тощо.

Вироби з цього тіста виходять ніжними і цуккими.

### Яїнок закарпатський

Це свитковий калач, який крім їмжжовного призначення, є при красно етла на весіллях та різних юаляях.

Яїнок готують з опарного дріжджового тіста. Для опари дріжджі розчиняють у підігретому до 30—35° С молоці з водою, провіджують їх, всипають просіяне борошно (50 % від опари), старанно перемішують до утворення однорідної маси, без грудок. Опару ставлять для бродіння в тепле місце. Готингіть опари вивачують за об'ємом, який в кінці бродіння збільшується в 2—2,5 рази.

Коли опара починає осідати, до неї вливають решту молока з водою, додають сіль, цукор, яйця, все добре перемішують, вводять решту борошна і замішують тісто. Перед закінченням змісу в тісто додають розтоплений маргарин. Приготовлене тісто ставлять в тепле місце для бродіння на 2—2,5 години. Під час бродіння тісто обминають 1—2 рази, щоб воно стало пухким.

Готове тісто ділять на куски по 550 або 1100 г, розкачують завтовшки 0,5—0,6 см, верх змащують розтопленим маргарином, загортають у вигляді конверта, залишають на 20—30 хвилин, потім тісто ділять на три частини і розкачують, формуючи довгі три валки. З двох валків, починаючи асередини, плетуть косу, а третім валком щільно обгортають косу в основі, надаючи ажурну випуклої форми.

Підготовлений вінок кладуть на змащений жиром лист і ставлять, щоб тісто підійшло. Щоб вінок блищав, його двічі змащують яйцем.

Печуть вінок в гарячій духовці при температурі 210—220° С протягом 25—30 хвилин, стежачи, щоб він дістав світло-коричневий колір.

Витрати продуктів на один вінок вагою 1000 г: борошно 600 г, цукор-пісок 96 г, маргарин 90 г, яйця 2 1/2 шт., дріжджі 30 г, сіль 6 г, молоко 200 г, вода 50 г.

### Пиріг закарпатський

Маргарин січуть з борошном, додають порошок для печива, розтерті з цукром жовтки, ванільний цукор, лимонну цедру, подрібнені дріжджі і кефіром і замішують пухке тісто, яке сталять на 2 години в холодне місце. Потім тісто ще раз вимішують і ділять на три частини.

Першу частину розкачують і кладуть на лист, застелений промасненим пергаментним папером, проколюють виделкою і змочують сиропом з ванілі. Зверху кладуть попередньо приготовлену горіхову начинку і прикривають другим коржем, який повинен бути дещо товщим від першого, проколюють виделкою, змочують, як і перший, сиропом, знову накладають горіхову начинку, прикривають третім коржем, проколюють виделкою, змащують білком і печуть в гарячій духовці 40—45 хвилин. Щоб пиріг зверху не пригорів, його прикривають вологим папером.

Пиріг охолоджують на листі, потім знімають, нарізають квадратними кусками й посипають цукровою пудрою.

Для начинки молоті горіхи, сухарі, цукор розтирають з чорною мелотою какао, додають ванільний цукор, білки і добре вимішують. Начинка повинна мати густоту сметани.

Продукти для пирога вагою 1 кг: борошно 700 г, маргарин вершковий 30 г, кефір 250 г, жовтки і білки з 4-х яєць, цукор 25 г, дріжджі 12 г, порошок для печива 5 г, цедра з 1/2 лимона. Для

начинки: очищені грецькі горіхи 250 г, сухарі 100 г, цукор 250 г, білки з 3-х яєць, чорна мелота кава 5 г, ванільний цукор 3 г. Крім того, сироп для змащування коржів 250 г.

### Паланиця гуцульська

Готують дріжджове тісто опарним способом. Для опари дріжджі розчиняють у підігрійтій до 30—35°С воді, додають 50 % яєрми просіяної борошна і старанно перемішують до утворення однорідної маси, без грудок.

Опару ставлять для бродіння в тепле місце. Готовилість опари визначають за багатьма пухирцями на її поверхні та за збільшенням об'єму опари в кінці бродіння, приблизно в 1,5—2 рази.

Потім в теплій воді розчиняють цукор, сіль, додають кефір або простоквашу, все змішують з опарою, додаючи решту шпичного та кукурудзяного борошна. В кінці вимішування в тісто додають розтоплений маргарин. Вимішування продовжують, поки тісто не стане гладким, блискучим і не буде липнути до рук.

Приготовлене тісто ставлять для бродіння на 2—2,5 години, до збільшення об'єму в два рази. Під час бродіння тісто обминають.

Готове тісто ділять на куски вагою по 1180 г, двидують йому круглої форми, викладають на змащені листи, кладуть у тепле місце на 15—20 хвилин, щоб підійшло. Верх тіста змащують яйцем і випікають в духовці при температурі 220—230° С, стежачи, щоб паланиця не підгоріла і дістала світло-коричневий колір.

Витрати продуктів для однієї паланиці: борошно шпичяне 550 г, борошно кукурудзяне 158 г, вода 380 г, кефір або простокваша 90 г, дріжджі 20 г, цукор-пісок 8 г, маргарин 15 г, сіль 12 г, яйце 2 шт., жир для змащування форми 3 г.

### Паланиця домашня

Тісто для паланиці готують безопарним способом. В дівку заливають підігріте до 35—40°С молоко, розчинені дріжджі, додають яйця, цукор, сіль, всипають борошно і перемішують протягом 7—8 хвилин. Потім заливають розтоплений вершковий маргарин і замішують тісто. Підготовлене тісто кладуть в тепле місце (при температурі 34—40°С), залишають на 3—4 години для бродіння.

Коли тісто збільшиться в об'ємі в 1,5 раза, проводять його обминку і знову кладуть для бродіння, під час якого тісто обминають ще один-два рази.

Готове тісто ділять кусками вагою по 1080 г і на підсинаяй борошном дошки формують виробу у вигляді батона і залишають на 25—30 хвилин, щоб тісто підійшло. Після цього батони змащують збитим яйцем і роблять 3—4 поперечні розрізи гострим ножем.

Випікають паланиці при температурі 160—170° С протягом 40—45 хвилин.

Витрати продуктів на 1 паланицю вагою 1000 г: борошно 630 г, дріжджів 20 г, цукор-пісок 20 г, маргарин 44 г, сіль 13 г, яйця 1 шт., молоко 220 г, вода 130 г, борошно для підсипання 30 г, яйця для змащування батонів 1/2 шт., маргарин для змащування листів 25 г.

### Перепічка гуцульська

Перепічку готують з безопарного дріжджового тіста. В посуді а підігрітою до 30—35° С водою розчиняють дріжджів, цукор і сіль, всипають борошно, перемішують протягом 6—8 хвилин, до утворення однорідної маси, додають розтопленій маргарин і ще раз перемішують. Посуд закривають кришкою або чистою тканиною і ставлять в тепле місце для бродіння.

Після збільшення об'єму тіста в 1,5—2 рази його обминають і знову ставлять для бродіння. Під час бродіння тісто обминають ще 2—3 рази, щоб воно стало пухким.

Готове тісто ділять на куски масою по 560 г, розкачують з нього коржик завтовшки 0,8—1 см і діаметром 250 мм, залишають на 20 хвилин, щоб тісто підійшло. Перед випіканням коржі змочують теплою водою, посипають кмпном і випікають в духовці при температурі 220—270° С протягом 20—25 хвилин. Готова перепічка має круглу форму діаметром 240—250 см завтовшки 2,5—3 см.

Перепічку подають до перших і других страв замість хліба.

Витрати продуктів на 1 перепічку вагою 500 г: борошно 350 г, дріжджів 10 г, маргарин 10 г, цукор-пісок 40 г, сіль 3 г, кмпн 0,5 г, борошно для підсипання 10 г, олія для змащування листів 1 г, вода 180 г.

### Крученик ужгородський

Крученик готують з опарного дріжджового тіста. Для опари дріжджів розчиняють у підігрітій до 30—35° С воді, проціджують, всипають просіяне борошно (50 % норми), старанно перемішують до утворення однорідної маси. Опару ставлять для бродіння в тепле місце. Готовність опари визначають об'ємом, який в кінці бродіння збільшується в 2—2,5 рази.

Коли опара починає осідати, до неї додають решту води з розчиненими в ній сіллю, цукром, яйцем, усе добре перемішують, вводять решту борошна і замішують тісто. Перед закінченням замісу в тісто додають розтопленій маргарин та вівсяний цукор. Приготовлене тісто ставлять в тепле місце для бродіння на 2—2,5 години. Під час бродіння тісто обминають 1—2 рази, щоб воно стало пухким.

Готове тісто ділять на кусочки вагою 110 г, розкачують у вигляді вилка, закручують у скрутець, кінці якого з'єднують, щоб утворилось кільце, викладають на змащеній лист, кладуть у тепле місце на 30—40 хвилин, щоб тісто підійшло. Перед випічкою верх тіста змащують яйцем і посипають підготовленими крихтамп. Випікають в духовці при температурі 170—180° С протягом 16—18 хвилин.

Витрати продуктів для виготовлення одного крученика вагою по 100 г: борошно 70 г, маргарин 13 г, яйце 1/4 шт., цукор 12 г, дріжджів 2 г, вівсяний цукор 0,1 г, сіль 1 г, вода 250 г, маргарин для змащування листів 1 г.

### Булочки

В тепломолочі розчиняють дріжджів та цукор. Коли дріжджів починають бродити, їх вливають в посуд з борошном; додають розтерті а цукром жовтки, лимонну цедру, сіль і замішують тісто. Під кінець вимішування вливають розтопленій маргарин і місять, щоб тісто повністю ввібрало його. Тісто накривають тканиною і ставлять, щоб підійшло. З готового тіста роблять невеликі (50 г) булочки і в кожну загортають повидло. Булки укладають на змащеній кондитерській лист одна біля одної, накривають серветкою і залишають, щоб підійшли. Після цього булки змащують білком і випікають в гарячій духовці при температурі 190—200° С протягом 30 хвилин. Спечені булочки, коли вони ще гарячі, посипають цукровою пудрою.

Витрати продуктів для 10 булочок: молоко 127 г, цукор 50 г, борошно 250 г, яйця — 3 шт., дріжджів 20 г, повидло 150 г, маргарин 50 г, сіль 5 г, лимонна цедра 30 г, цукрова пудра 25 г.

### Рулет з сиром

Готують з опарного дріжджового тіста. В посуді з підігрітим до 30—35° С молоком розчиняють дріжджів, всипають борошно (50 % від норми) і старанно перемішують до утворення однорідної маси. Верх опари посипають борошном і ставлять в тепле місце на 1,5—2 години для бродіння.

Коли опара збільшиться в об'ємі в 2—2,5 рази і почне осідати, до неї додають збиті яйця, сіль, цукор і перемішують. Потім всипають решту борошна і місять тісто. В кінці замісу в тісто додають розтопленій маргарин і продовжують вимішувати, щоб тісто стало гладким, блискучим і не прилягало до рук. Приготовлене тісто ставлять для бродіння на 2—2,5 години. Під час бродіння тісто обминають одна два рази.

Готове тісто ділять на частини, з яких формують булки і залишають їх у теплом місці на 15—20 хвилин, щоб підійшли. Після

цього тіста розкачують завтовшки 0,5 см, рівномірно покривають сирною начинкою і згортають у рулет.

Рулети кладуть на змащений жиром лист рубцем доверху і залишають на 40—50 хвилин для розстоювання. Перед випіканням змащують яйцем. Випікають в духовці при температурі 200—210° С протягом 30—40 хвилин, стежачи, щоб рулети дістали світло-коричневий або й коричневий колір. Випечені рулети охолоджують на листах.

Витрати продуктів на 1 рулет вагою 500 г: борошно 245 г, яйце 1/5 шт., дріжджі 5 г, маргарин 23 г, цукор-пісок 49 г, сіль 2 г, ванільний цукор 0,3 г, молоко 94 г, жир для змащування листів 1 г, сир 130 г.

### Богач

Яйця збивають, додають розтоплений маргарин, цукор-пісок і перемішують. В цю суміш вливають кефір, всипають просіяне кукурудзяне борошно, змішане з содою, і замішують тісто.

На змащений жиром і посипаний сухарями лист викладають підготовлене тісто, розрівнюють його і випікають в духовці, слідкуючи, щоб тісто не підгоріло.

Спечений богач охолоджують, посипають цукровою пудрою і розрізають на куски. Подають з молоком, кефіром або сметаною.

Витрати продуктів на 1 кг богача: борошно кукурудзяне 500 г, цукор-пісок 114 г, маргарин 50 г, яйце 1,5 шт., кефір 576 г, сода 3 г, жир 4 г, сухарі 5 г, цукрова пудра 15 г.

### Кукурудзяник

В просіяне кукурудзяне борошно додають цукор-пісок, розтоплені маргарин, яйце, сіль, соду, молоко й замішують тісто.

Підготовлене тісто викладають в змащений жиром лист і випікають у духовці, слідкуючи, щоб тісто не підгоріло і добре виспеклось. Готовий кукурудзяник нарізають на куски й подають з молоком або сметаною.

Витрати продуктів для приготування 1 кг кукурудзяника: борошно кукурудзяне 500 г, цукор-пісок 100 г, маргарин 100 г, яйце 1 шт., сіль 3 г, сода 2 г, молоко 500 г, жир для змащування листа 5 г.

### Кукурудзяник на кнелому молці

Яйця розмішують з сіллю та цукром і з'єднують з кислим молоком. В цю суміш повільно всипають просіяне кукурудзяне борошно, змішане з питною содою і добре вимішують. Потім додають розтоп-

лене вершкове масло або маргарин і знову місять, поки масло повністю не з'єднається з тістом.

Підготовлене рідке тісто виллюють у змащений маслом сотейник або форму і випікають в духовці протягом 30 хвилин при температурі 150—180° С.

Витрати продуктів для приготування 1 кг кукурудзяника: борошно кукурудзяне 600 г, кнеле молоко 600 г, яйця 2 шт., цукор-пісок 60 г, сода 10 г, масло вершкове або маргарин 80 г, сіль за смаком.

### Малай

Кукурудзяне борошно заварюють частиною кип'яченого молока і ставлять у тепле місце на 3—4 години для набування. Потім додають цукор, масло вершкове, сіль, соду, ванільний цукор і добре вимішують. Потім всипають ренну молока, додають відварений протертий гарбуз, пшеничне борошно і вимішують до утворення однорідної маси.

Підготовлену масу нераскладають на лист з бортами, змащений жиром і посипаний сухарями, шаром 4—5 см. Поверхню маси вирівнюють, змащують яйцем, кладуть в гарячу духовку і випікають до готовності.

Охолоджений малай розрізають на порції і, подаючи на стіл, посипають цукровою пудрою.

Витрати продуктів на одну порцію: борошно кукурудзяне 50 г, борошно пшеничне 20 г, гарбуз 36 г, молоко 100 г, цукор 4 г, масло вершкове 2 г, сіль 2 г, сода 0,01 г, ванільний цукор 0,01 г, жир 3 г, сухарі 15 г, яйце 1/7 шт., цукрова пудра 1 г.

### Лангош

Лангош готують з безопарного дріжджового тіста. Для приготування тіста дріжджі розчиняють в теплій (20—30° С) воді. До розчинених дріжджів всипають просіяне пшеничне борошно, старанно вимішують до утворення однорідної маси, ставлять у тепле місце для бродіння. Під час бродіння тісто обминають два-три рази.

Виброжене тісто ділять на куски по 200 г, формують круглі булки і ставлять у тепле місце на 20—30 хвилин, щоб підійшло. Після цього тісто розкачують на круглі коржички діаметром 18—20 см, кладуть на сковороду з добре розігрітою олією, зверху посипають сіллю і смажать. Під час смаження тісто проколюють виделкою в кількох місцях.

Готовий лангош круглої форми має колір від світло-жовтого до світло-коричневого. Подають гарячим з різними гарячими напоями або бульйоном.

Витрати продуктів для виготовлення одного лапшоша вагою 190 г: борошно 120 г, дріжджі 2 г, олія 30 г, сіль 1 г, вода 80 г.

### Ощипок

Готують пашвидкоруч з прісного (бездріжджового) тіста, замість хліба.

Для приготування тіста у посуд з просіяним шпичним борошном вливають молоко або воду, додають сіль, соду і місять тісто до появи пухирців.

Підготовлене тісто ділять на куски, формують круглі булки, посилають борошном, розкачують у вигляді кружечків завтовшки 1—1,5 см, проколюють виделкою, кладуть на чисту і добре розігріту поверхню чапуної плити, яка опалюється дровами або на гарячий товстий лист у добре розігрітій духовці і печуть з обох боків до готовності, слідкуючи, щоб тісто не підгоріло.

З готового охолодженого оцника відципують кусочки і їдять з молоком, кефіром, сметаною або з іншими стравами.

Витрати продуктів для приготування одного оцника вагою 160 г: борошно 120 г, сіль 1 г, молоко або вода 60 г, сода 0,1 г. В тісто для оцника можна додати яйце.

### Вергуни

Вергуни готують з безопарного дріжджового тіста. В посудині з теплою (30—35° С) водою розчинюють дріжджі, цукор, сіль, додають яйця, всипають борошно і перемішують до утворення однорідної маси. В цю масу заливають розтопленій маргарин і замішують тісто, яке ставлять на 3—4 години для бродіння в приміщенні з температурою 35—40° С.

Коли тісто збільшиться в об'ємі в 1,5 раза, його обминають, знову ставлять для бродіння. Під час бродіння тісто обминають два рази.

Готове тісто ділять на куски вагою 510 г, дають підійти, розрізають на 10 частин і тонко розкачують. Розкачане тісто ріжуть довгими смужками завширшки в два пальці, які в свою чергу теж ріжуть на смужки завдовжки 15 см. Носередині кожної смужки роблять ножем розріз завдовжки 3 см, протягують крізь нього один кінець смужки, вирівнюють і відразу смажать у великій кількості добре розігрітого жиру, перевертаючи на обидва боки. Коли вергуни зарум'яняться, кладуть їх у тарілку й посипають цукровою пудрою.

Витрати продуктів для приготування 10 шт. вергунів вагою по 50 г: борошно 310 г, маргарин 35 г, яйце 1 шт., цукор-пісок 27 г, дріжджі 14 г, сіль 5 г, вода 110 г, цукрова пудра 10 г.

### Палички солоні

З підготовленого слоїстого тіста розкачують шар прямокутної форми завтовжки 6—10 мм, змащують яйцем, посипають сіллю, нарізають смужками завширшки 1—1,2 см, завдовжки 12—15 см.

Нарізані палички викладають на лист, посипають тертим твердим сиром або млиним й викивають в духовці дри температурі 220—230° С, стежачи, щоб вони не підгоріли й дістали соломо-жовтуватий колір.

Готові палички повинні бути пухкими, мають приємний гострий смак. В одному кілограмі міститься приблизно 150—160 шт. паличок.

Витрати продуктів на 1 кг паличок: борошно 640 г, яйце 1 шт., маргарин 460 г, сіль 20 г, оцет 10 г, сир твердий 30 г або млин 10 г, вода 235 г.

### Гребінець з ізіумом

Готують з опарного дріжджового тіста. В готову опару, помішуючи, всипають борошно, розчин цукру та солі, розтопленій маргарин, яйце, підігріте молоко, промийний ізіум і старанно перемішують до утворення однорідної маси.

Підготовлене тісто ставлять в тепле місце для бродіння. Під час бродіння тісто обминають два рази. Готове тісто ділять на кусочки вагою по 110 г, скручують у невеликі валки завдовжки приблизно 15 см, один бік яких надрізують у вигляді гребінця, викладають на змащений жиром лист і залишають для розстоювання. Перед випіканням вироби змащують яйцем.

Витрати продуктів для приготування одного гребінця вагою 100 г: борошно 62 г, цукор-пісок 13 г, дріжджі 1,5 г, вода 10 г, яйце 1/10 шт., молоко 10 г, маргарин 9 г, ізіум 1 г, сіль 0,5 г, олія 3 г.

### Пампушки з часником

У теплій воді розчинюють дріжджі, всипають 1/4 частину борошна, перемішують і дають тісту підійтися. Далі додають решту борошна, олію, цукор, сіль, розчинені в невеликій кількості води, добре перемішують і залишають для бродіння на 1,5—2 години.

Готове тісто викладають на стіл, посипаний борошном, формують кульки вагою 30 г, укладають на змащений олією лист і залишають, щоб підійшли. Вироби змащують яйцями і випікають 7—8 хвилин.

Подаючи на стіл, найчастіше до борщу, пампушки поливають часниковою підливою, для якої часник розтирають з сіллю, змішують з олією та охолодженою кип'яченою водою.

Витрати продуктів для приготування пампушки вагою 100 г: борошно 80 г, вода 35 г, цукор 5 г, дріжджі 2,5 г, олія для тіста 2 г, яйця для змащування 1/2 шт.

### Пиріжки печені з капустою

Готують з дріжджового безопарного тіста. В невеликій кількості теплої молока або води розчиняють дріжджі, вливають у борошно, змішав з сіллю та цукром, перемішують. Потім вводять розтоплену маргарин і місять тісто, щоб воно стало однорідним і не прилипало до рук та посуду. Замінене тісто залишають у теплому місці (35—40° С) на 3—4 години для бродіння. Під час бродіння обминають один-два рази.

З виготовленого тіста формують кульки і залишають на 5—8 хвилин для розстоювання. Потім кульки розкачують у вигляді кружечків. На середину кожного кружечка кладуть підготовлену фарш а квашенні капусти, краї тіста з'днують і зліплюють, надаючи виробам форми півмісяця. Сформовані пиріжки кладуть на змащений олією лист рубцем донизу і залишають для розстоювання. Потім пиріжки змащують яйцем і випікають у гарячій духовці протягом 8—10 хвилин при температурі 200—240° С.

Витрати продуктів для приготування 10 шт. пиріжків вагою по 100 г: борошно 539 г, дріжджі 12 г, маргарин столовий 12 г, цукор-пісок 28 г, сіль 6 г, молоко або вода 192 г, капуста квашена 725 г, олія 21 г, перць чорний мелотий 0,2 г, сіль за смаком, жир для змащування листів 3,5 г, яйця для змащування пиріжків 0,5 шт.

### Пиріжки печені з картоплею і грибами

Готують з дріжджового тіста, пригтовленого безопарним способом. В борошно, змішав з сіллю та цукром, вливають розчинені в невеликій кількості теплої молока або води дріжджі, вводять теплу воду і перемішують протягом 6—7 хвилин. Потім додають розтоплену маргарин і місять тісто, щоб воно стало однорідним і не прилипало до рук та посуду.

Замінене тісто залишають у теплому місці (35—40° С) на 3—4 години для бродіння. Під час бродіння тісто обминають один-два рази.

З виготовленого тіста формують кульки і залишають на 5—8 хвилин для розстоювання. Потім кульки розкачують кружечками. На середину кожного кружечка кладуть підготовлений фарш з картоплі та грибів, краї тіста з'днують і зліплюють, надаючи виробам форму півмісяця. Сформовані пиріжки кладуть на змащений олією лист рубцем вниз і залишають для розстоювання. Після цього пиріжки зма-

щують яйцем і випікають у гарячій духовці протягом 8—10 хвилин при температурі 200—250° С.

Для приготування фаршу обчищену картоплю варять до готовності, відвар повністю зливають. Гарячу картоплю протирають і змішують з дрібно нарізаними вареними грибами і пасерованою на олії цибулею.

Витрати продуктів для приготування 10 шт. пиріжків вагою по 100 г: борошно 539 г, дріжджі 12 г, маргарин 12 г, цукор-пісок 28 г, сіль 6,4 г, молоко або вода 192 г, картопля 457 г, гриби сушені 40 г, цибуля 96 г, олія 13 г.

### Коржики з шкварками

Дрібно посічені шкварки змішують з борошном, додають смалець, яєчні жовтки, дріжджі, розчинені у сметані, сіль, вливають сметану і місять тісто середньої консистенції, щоб воно не прилипало до рук.

Приготовлене тісто розкачують на поспланій борошном дошці, складають конвертом і залишають на 15 хвилин. Цей процес повторюють три рази. Третій раз тісто розкачують шаром завтовшки 2—2,5 см і виімкою вирізають кружечки. На поверхні кружечків пожем роблять крупну сітку.

Підготовлені коржики перекладають на змащений лист і залишають на 1—1,5 години, після чого їх змащують збитим яйцем і випікають в гарячій духовці до готовності.

Витрати продуктів на 1 кг коржиків: борошно пшеничне 500 г, шкварки 140 г, смалець 160 г, жовтки з трьох яєць, дріжджі 25 г, сіль 9 г, сметана 285 г.

### ДЕЯКІ ПОРАДИ

Для приготування дріжджового адобного, пісочного, слоїстого тіста, соусів та заправок з борошна використовують пшеничне борошно вищого сорту. Тісто з цього борошна добре підходить, значно збільшується в об'ємі і легко засвоюється.

Борошно першого сорту доцільно використовувати для неадобних виробів — булок, пирогів тощо.

Розводячи борошно у воді чи молоці, його не слід сипати в рідину, а навпаки, рідину поступово вливають в посуд з борошном і розмішують.

Опару тіста найкраще готувати на молоці, тоді дріжджі швидше бродять.

Для приготування тіста використовуйте тільки свіжі дріжджі. Вони мають бути твердими, легко розламуватися, біло-живого кольору, з приємним специфічним смаком і запахом.



На 1 кг борошна до прісного тіста дають 30 г дріжджів, до звичайного дробного тіста, в якому є цукор, жир, яйця — 100 г, до тіста жишного солодкого, де багато яєць — 150 г.

1 кг борошна вбирає приблизно 1/2 л молока.

Для бісквітного тіста на кожне яйце додають 20—30 г цукру і 20 г борошна.

Не треба пересоловати тісто, тому що сіль розірдує його.

Для дріжджового тіста найкращим жиром є маргарин, який легко вбирається борошном.

Жир для приготування тіста має бути теплий і ні в якому разі не гарячий.

Надмір жиру в тісті погіршує якість виробів. Тісто стає важким, його не припікається.

Готуючи тісто на маргарині, сіль не додають, бо маргарин підсолений.

Питну соду перед додаванням в тісто треба добре перемішати з борошном.

Для поліпшення смаку і якості виробів з тіста додають порошок до печива. Порошок додається в борошно перед змішуванням тіста в сухому стані, бо розведений в молоці або у воді, він втрачає свої властивості. На 1 кг борошна ішеничного потрібно банько 40 г порошку.

Ізюм і лимонну цедру додають до дріжджового тіста під кінець змішування.

Корицю найліпше додавати до медових пряників, медівників та до пачки з яблук.

Чим довше зністи тісто до медівників, тим краще вони підраствуть від час випікання.

Якщо сир кшелий, його слід залити на годину молоком і перемішати, після чого добре відтиснути у тканині.

Защувати тісто яєчним жовтком слід за 5 хвилин до випікання.

Щоб вироби з тіста були м'якшими, їх слід ще гарячими накрити тканиною.

Готуючись до випікання, треба розігріти духовку. Газову духовку розігрівають за 10 хвилин до випікання, електричну — за 25 хвилин.

Якщо немає термометра, визначити температуру в духовці можна, поклавши на її дно тонкий аркуш паперу. Якщо він повільно (близько 5 хвилин) почне рум'яніти — температура середня, якщо відразу стане коричневою — висока.

Якщо тісто в духовці дуже рум'яніється, його накривають вологим папером і продовжують випікати на малому вогні до повної готовності.

Дрібні вироби рекомендують випікати при вищій температурі, ніж великі й товсті, які випікають при низькій температурі, але довше, щоб все тісто добре пропеклося.

У випадку, коли в духовці якийсь бік перегрівається і печиво підгорає, з того боку підкладають лист жерсті.

Готквність тіста перевіряють встромляєм в нього тонкої дерев'яної палички. Якщо тісто не прилипає до палички, воно випечене.

Щоб рулет або пиріг легше виймався з форми, треба відразу, вийнявши з духовки, поставити форму на мокру тканину.

Збивати білки в алюмінієвому посуді не рекомендується, бо вони стануть сірими.

Натуральну червону фарбу для забарвлення кремів дає вишневий або буряковий сік.

Щоб запастися цедрою з лимона або апельсинів, їх треба помити і на густій тертці натерти жовту масу, вимішати з цукром у співвідношенні 1 : 2 і закупорити у банці.

Лимонна кислота замінюється винно-кам'яною у співвідношенні 1 : 1.

Цукати для прикрашування тортів і тістечок можна замінити свіжими фруктами.



## СОЛОДКІ СТРАВИ І НАПОЇ

### Яблука, запечені з білками

Яблука промивають, зрізають плодоніжки і видаляють сердцевину, починаючи з верхівки і через цей отвір заповнюють середню яблука абрикосовим джемом.

Якби білки збивають, додають цукрову пудру і продовжують збивати до утворення густого крему. Отвір та верхівку яблука накривають підготовленим кремом, посипають цукровою пудрою і анікують в духовці протягом 2—3 хвилини до утворення на поверхні крему легкого загару.

Витрати продуктів на одну порцію: яблука 194 г, джем абрикосовий 20 г, яйце (білок) 10 г, цукрова пудра 2 г.

### Яблук, фаршировані свіжим сиром

Яблука промивають, обчищають, розрізають навпіл і з кожної половинки видаляють сердцевину, роблячи в яблуці заглиблення.

Для фаршу протертий сир добре перемішують з сирими яйцями і цукром.

Половинки яблук заповнюють сиром, перекладають на змочений водою лист і закривають в духовці до готовності. Подаючи на стіл, поливають фруктовим соусом або ягідним сиропом.

Витрати продуктів на одну порцію: яблука 1 шт., сир 66 г, яйця 1/5 шт., цукор 15 г, соус фруктовий або сироп ягідний 30 г.

## Яблука в тісті

Свіжі промиті яблука без серцевини і шкірки нарізають кружальцями завтовшки 5 мм і посипають цукром. Яєчні жовтки, цукор, сіль, сметану та борошно добре перемішують і розводять молоком. Збиті білки обережно вводять в тісто і вимішують до утворення однорідної маси.

Підготовлені кружальця яблук занурюють в рідке тісто, швидко кладуть на сковороду з розігрітим маслом і обсмажують до утворення золотистої кірочки.

Подаючи на стіл, посипають цукровою пудрою.

Витрати продуктів на одну порцію: яблука свіжі 125 г, цукор-пісок 5 г, борошно 30 г, яйце 3/4 шт., молоко 30 г, сметана 15 г, сіль 1 г, масло 10 г, цукрова пудра 10 г.

## Полуниця або малина з вершками

Свіжі стиглі полуниця перебирають, промивають, заливають збитими в піну і змішаними з цукровою пудрою вершками.

Подають на стіл у вазочках.

Витрати продуктів на одну порцію: полуниця 88 г, вершки 35 %-ної жирності 60 г, цукрова пудра 15 г.

Так само готують і малину з вершками.

## Сніжки

Підготовлені для сніжків яйця ділять на білки і жовтки. Білок збивають до утворення густої піни, додаючи цукрову пудру 1/3 норми.

Збиті білки кладуть у кипляче молоко окремими порціями і варять протягом 3—5 хвилин, періодично повертаючи їх.

Готові сніжки вибирають, а молоко, охолоджене до 50—60° С, з'єднують з жовтками, розтертими з рештою цукрової пудри і нагрівають до загустіння, слідкуючи, щоб не залишилось грудок.

Готовий соус ароматизують ванільним цукром.

Подаючи на стіл, пухкі сніжки заливають яєчно-молочним соусом. Для оформлення використовують терті горіхи або шоколад, а також фігурне нарізане желе (по 5 г на порцію).

Витрати продуктів на одну порцію: молоко незбиране 150 г, цукрова пудра 30 г, яйце 1,5 шт., ванільний цукор 0,03 г.

## Білки в шоколаді

Відокремлені від жовтків білки збивають з цукром до утворення однорідної пишної маси. Столовою ложкою, змоченою у воді, білки кладуть у киплячу воду на 2—3 хвилини, періодично повертаючи

Іх. Потім білки вибирають з води шумівкою, перекладають на сито, щоб стекла вода.

Готують шоколадний соус, для чого жовток розтирають з цукром і крохмалем, заливають розчинене у молоці какао, кладуть на слабкий вогонь і легенько помішують, щоб не залишилось грудок. Готовий соус заливають для охолодження.

Зварені білки викладають у креманки, поливають шоколадним соусом і посипають молотими смаженими горіхами. Подають охолодженими.

Витрати продуктів на одну порцію: для білків — яйце-білок 1,5 шт., цукор-пісок 20 г, для шоколадного соуса — яйце-жовток 0,5 шт., цукор-пісок 15 г, крохмаль картопляний 3 г, молоко 45 г, какао-порошок 5 г, горіха грецькі (зерно) 5 г.

#### Вершки, збиті з шоколадом

В охолоджену каструлю заливають до 1/3 висоти холодні вершки і збивають, поки не утвориться густа пухка і стійка піна. В збиті вершки, помішуючи, додають цукрову пудру.

Готові вершки подають в креманках і зверху посипають дрібно натертим шоколадом.

Витрати продуктів на одну порцію: вершки 35 %-ної жирності 90 г, цукрова пудра 15 г, шоколад 5 г.

#### Гарячий шоколад

Плитковий шоколад натирають на дрібній тертці, заливають трохи кип'ятком, розтирають, додають згущене молоко і розмішують до утворення однорідної маси. Потім ще доливають окропу і при безперервному помішуванні доводять до кипіння, слідкуючи, щоб не залишилось грудок.

Готовий гарячий шоколад розливають у кавові чашки, ставлять на блюдечка з кавовою ложечкою і подають.

Витрати продуктів на одну порцію: шоколад 47 г, молоко згущене з цукром 15 г, вода 50 г.

#### Суфле манне

Манну крупу повільно всипають в кияльце молоко, постійно помішуючи. Знімають з плити, додають вершкове масло і залишають холодути.

Яєчні жовтки розтирають з цукровою пудрою до однорідної маси, додають манну крупу, збиті білки і злегка перемішують.

Змащені вершковим маслом формочки заповнюють підготовленою масою і запікають в гарячій духовці до готовності.

Готове суфле подають з фруктовим соусом (спосіб приготування описано в розділі «Соуси») або компотом.

Витрати продуктів на одну порцію: молоко 60 г, крупа манна 10 г, яйця 1 шт., цукор-пудра 20 г, масло вершкове 10 г, соус фруктовий 50 г.

#### Суфле рисове

Промитий рис припускають в молоці з водою і охолоджують. Яєчні жовтки розтирають з цукровою пудрою і вершковим маслом, з'єднують з припущеним рисом, додають збиті білки і злегка перемішують.

Змащені вершковим маслом формочки заповнюють підготовленою масою і запікають в гарячій духовці до готовності.

Готове суфле подають з фруктовим соусом або компотом.

Витрати продуктів на одну порцію: рис 30 г, молоко 40 г, вода 20 г, яйця 1 шт., цукор-пудра 20 г, масло вершкове 6 г, соус фруктовий 50 г.

#### Суфле шоколадне

Яєчні білки охолоджують і збивають до сустої піни, жовтки розтирають з цукром, додають борошно, дрібно розтертий шоколад або какао-порошок, розводять гарячим молоком і, постійно помішуючи, суміш проварюють до загустіння. Гарячу суміш тонким струменем, швидко помішуючи, заливають в збиті білки.

Підготовлену масу викладають на порційну сковороду, змащену маслом, і випікають в духовці протомом 12—15 хвилин.

Готове суфле подають гарячим на порційній сковороді і посипають цукровою пудрою.

До суфле додають кип'ячене і охолоджене молоко або вершки.

Витрати продуктів на одну порцію: яйця 2 шт., цукор-пісок 40 г, молоко 40 г, борошно 8 г, шоколад або какао-порошок 5 г, масло вершкове 2 г, цукор пудра 5 г. Крім того, кип'ячене холодне молоко або вершки 150 г.

#### Желе ягідне

Полуниця або малину промивають, розминають, видавлюють сік і кладуть в холодильник. Мезгу заливають гарячою водою і варять 5—8 хвилин. Відвар проціджують, додають цукор, нагрівають до кипіння, знімаючи з поверхні піну. Потім додають желатин, розмішують до повного розчинення, знову доводять до кипіння і проціджують.

В підготовлений сирец з желатином вливають холодний ягідний сік, розливають а формочки, кладуть в холодильник і при температурі від 0 до 8° охолоджують протягом 1,5—2 години, щоб желе застигло.

Перед подачею формочки з желе занурюють (до 2/3 висоти формочки) яа кілька секунд в гарячу воду, злегка струшують і викладають желе в креманки або вазочки.

Витрати продуктів на 1 кг желе: полуниці або явилина 235 г, вода 725 г, цукор 160 г, желатина 30 г, лимонна кислота 1 г.

### Какао-крем

Какао-порошок, розтертий з цукровою пудрою і ванільним цукром, з'єднують із збитими вершками. Потім, постійно помішуючи, тонким струменем додають злегка охолоджений розчищений желатин.

Готовий крем швидко розливають а формочки і охолоджують. Подаючи на стіл, формочку на кілька секунд опускають в гарячу воду, вибравши з води, крем струшують, викладають на вазочку або десертну тарілку.

Витрати продуктів на одну порцію: какао-порошок 3 г, цукрова пудра 20 г, ванільний цукор 0,02 г, вершки 70 г, желатин 2 г, вода (для желатина) 16 г.

### Крем ягідний

Свіжі промиті ягоди полуниці або чорної смородини розтирають з цукровою пудрою і з'єднують із збитими вершками. Потім, постійно помішуючи, тонким струменем додають злегка охолоджений розчищений желатин.

Готовий крем відразу розливають в формочки і охолоджують. Подаючи на стіл, формочку яа кілька секунд опускають а гарячу воду, потім, янбравши з води, крем струшують, викладають у вазочку або на десертну тарілку.

Витрати продуктів на одну порцію: полуниці або чорна смородина свіжа 19 г, цукрова пудра 15 г, вершки 60 г, желатин 2 г, вода (для желатина) 16 г.

### Ква чорна по-закарпатськи

Готують в кавоварках типу «Експрес», а в домашніх умовах — в спеціальних малих кавоварках безпосередньо перед споживанням.

Для приготування напою використовують каву яатуральну а зернах, попередньо обсмажену промисловим шляхом. Але її необхідно

ще додатково підсмажити до темно-коричневого кольору, додавши трохи вершкового масла, а духовці чи на сковороді шаром в 2—3 см, при температурі 200° протягом 25—30 хвилин, помішуючи спочатку через кожні 5 хвилин, а паприкінці через 2—3 хвилини. Не допускаться пересмажування і підгорання кави. Потім зерна кави мелють на кавомолці і закладають у кавоварку.

Готова порція напою має на поверхні пінку кремового кольору. Наній продають в назових чашках обсягом 100 г яа блюдечці, збону якого кладуть 2 куски швидкокорозчинного цукру й кавову ложку.

Витрати продуктів в одну порцію: кава яатуральна в зернах попередньо обсмажена 13 г, після повторного підсмаження 12 г, масло вершкове 0,12 г, цукор-рафінад швидкокорозчинний 12 г, вода 88 г.

### Ква по-відеєськи

Варять чорну каву по-закарпатськи, подають в чашці місткістю 150—200 г, додають швидкокорозчинний цукор і розмішують, щоб цукор розчавився. Потім в чашку з кавою кладуть збиті вершки.

Витрати продуктів на одну порцію: кава чорна по-закарпатськи разом з цукром 100 мл, вершки збиті 30 г.

### Ціберей (квас закарпатський)

Запврюють 1,5 кг вівсяного чи житнього борошна або пшеничяих висівків одним літром кип'ятку і дають охолонути.

Окремо за 3—4 години до початку готування ціберей готують опару (закваску) а 20 г дріжджів, розчинених в 100 г теплою молоку або води, 240 г пшеничного борошна, додають 2 г цукру.

У велику емальовану кастрюлю заливають 6 літрів теплої води, кладуть приготовлену опару й запариве борошно або висівки, солить, додають кмиц, кладуть у тепле місце, щоб все це добре кисло. Потім кастрюлю кладуть у холодне приміщення, дають охолонути. Після цього чисту рідину ціберей висчерпують в міру потреби і споживають.

Ціберей винятково сир'ятливо діє на органи травлення, сприяє поліпшенню апетиту і є добрим прохолодним напоєм в спеку.

### Увар

Сушені фрукти перебирвають, крупніші ріжуть, промивають дватри рази теплою водою, заливають кип'ятком і варять під кришкою до готовності.

Потім узвар заправляють цукром і медом, доводять до кипіння і ставлять в холодне місце для охолодження і настоювання. Споживають в міру потреби.

Витрати продуктів на 1 л узвару: фрукти сушені — суміш (яблука, груша, слива, вишня тощо) 100 г, цукор 75 г; мед 25 г, вода 1200 г.

#### Квас з хриком

Житий або пшеничний чорний хліб нарізають, підсушують, заливають окропом і ставлять на 5—6 годин для настоювання.

Потім настій заливають і проціджують крізь марлю в інший посуд, додають струганий або тертий хрін, цукор, розчинені дріжджі і залишають для бродіння на 4—5 годин.

Коли квас почне піпитися, його проціджують, додають мед, добре розмішують, розливають і залишають відстоятися. Коли з дна пляшки почнуть підніматися бульбашки, пляшки закупорюють і витримують в холодильнику протягом 1—2 днів в горизонтальному положенні.

Готовий квас має прозорий вигляд, витарний колір, гострий смак.

Витрати продуктів на 1 л квасу: хліб житий або пшеничний 160 г, вода 1200 г, хрін (корінь) 30 г, цукор 50 г, мед 20 г, дріжджі 8 г.

#### Квас фруктовий

Житий або пшеничний чорний хліб нарізають шматками, підсушують у духовці так, щоб він трохи підрум'явився. Потім сухарі кладуть у каструлю, заливають окропом і ставлять на 5—6 годин для настоювання. Настій проціджують, додають фруктовий сироп, розчинені дріжджі, накривають серветкою і залишають для бродіння на 4—5 годин.

Коли квас почне піпитися, його проціджують, додають мед, добре розмішують, розливають в пляшки і залишають для відстоювання. Коли з дна пляшок почнуть підніматися бульбашки, пляшки закупорюють і витримують в холодильнику протягом 2—3 днів в лежачому положенні.

Готовий квас має бути прозорим, янтарного кольору, з бульбашками від газу.

Витрати продуктів на 1 л квасу: хліб житий або пшеничний 160 г, вода 1200 г, сироп фруктовий 50 г, дріжджі 80 г, мед 40 г.

#### Квас для окропки

В кукурудзяне борошно вливають 300 г окропу, добре перемішують і дають охолонути. Потім додають попередньо приготовлену опару з дріжджів, пшеничного борошна та цукру і добре перемішують. В цей розчин вливають 1800 г теплої води, кладуть в темне місце і залишають для бродіння на 30—36 годин. Потім готовий квас заливають і проціджують.

Квас використовують для приготування окропки закарпатської.

На 1 кг киселиці потрібні: борошно кукурудзяне 105 г, борошно пшеничне 5 г, дріжджі 8 г, цукор-пісок 3 г, вода кип'ячена 300 г, вода холодна 1800 г.

#### Чай липовий

Перед заварюванням чайник обполіскують окропом, щоб його прогріти. Кладуть сухий, чистий липовий цвіт, заливають окропом і ставлять на 45 хвилин для настоювання, накривши кришкою або серветкою.

Після настоювання чай проціджують, знову заливають у чайник і доводять до кипіння, сліdkуючи, щоб чай довго не кипів.

Подають гарячим або холодним. Окремо в розетці подають цукор або мед, сироп чи варення.

Витрати продуктів на одну порцію: цвіт липовий 5 г, вода 235 г, цукор 15 г, мед, сироп, варення — по 20 г.

#### Чай кмивий

Сухий кмив кладуть у чайник, заливають окропом і доводять до кипіння.

Заварений кмив знімають і ставлять на 2 години для настоювання. Потім настій проціджують, додають лимонну кислоту й знову доводять до кипіння, сліdkуючи, щоб чай довго не кипів.

Чай подають гарячим з цукром.

Витрати продуктів на одіу порцію: кмив сухий 5 г, вода 203 г, цукор 15 г, лимонна кислота 0,5 г.

#### Чай малиновий

Сухе листя малини кладуть у чайник, заливають окропом і ставлять на 45 хвилин для настоювання. Потім настій проціджують, знову заливають у чайник і доводять до кипіння. Чай подають гарячим або холодним.

До чаю окремо подають малиновий сироп.

Витрати продуктів на 1 порцію: сухе листя малини 3 г, вода 202 г, малиновий сироп 20 г.

#### Чай з м'яти

Сухе листя м'яти кладуть у чайник, заливають окропом і ставлять на 40 хвилин для настоювання. Настій проціджують, знову заливають у чайник і доводять до кипіння, слідкуючи, щоб чай довго не кипів.

Чай подають гарячим. Окремо у розетці подають цукор або мед, сироп або варення.

Витрати продуктів на одну порцію: сухе листя м'яти 5 г, вода 205 г, цукор 15 г, мед, сироп чи варення — по 20 г.

#### Чай з шипшини

Плоди шипшини мають великі лікувальні властивості і користі не тільки для профілактики скорбуту (динги), але й при інших хворобах — втеросилерозі, недорів'ї, захворюваннях очей, печінки, шлунка, широк.

Для приготування чаю сушені або свіжі плоди шипшини промивають холодною водою, кладуть в емальований посуд з кип'ятком і варять протягом 10 хвилин.

Зварений чай проціджують, додають цукор або мед. Чай подають гарячим.

Витрати продуктів на одну порцію: шипшина сушена 5 г або шипшина свіжа 10 г, вода 205 г, цукор 15 г або мед 20 г.

#### Напій з калини

Чисті ягоди калини роминають і видавлюють сік. Мезгу заливають водою, кип'ятять, проціджують крізь марлю, додають цукор, а'єднують з видавленим соком і перемішують, щоб цукор добре розчинився.

Напій подають охолодженим. Колір — світло-червоний, смак кисло-солодкий, має специфічний аромат малини.

Витрати продуктів на одну порцію: ягода калини 32 г, цукор-пісок 24 г, вода 166 г.

#### Напій з бузини

Бузина — цінна лікарська рослина. Квіти її містять валеріанову, хлорогенову, нофетінову, яблучну, оцтову кислоти, вітамін С та ефірну олію.

Використовують бузину для лікування широк, сечового міхура, цукрового діабету та хронічних іолітів. Та найбільше ціняться квіти чорної бузини як потогінний, протизапальний, кровоочисний та сечогінний засіб.

Для приготування напою квіт бузини зрізають з кінців цілим суцвіттям.

У скляну банку заливають чисту свіжу воду, розчиняють в ній цукор і лимонну кислоту. Потім іладуть квіт бузини цілим суцвіттям, не проминаючи його. Банку прикривають марлею і кладуть на сонячне місце на одну-дві доби.

Перед вживанням напої проціджують.

Витрати сировини на 3 літри напою: вода 2,8 л, квіт бузини (свіжий) 5—7 квіток, лимонна кислота 30—40 г, цукор 300 г.

#### Напій «Здоров'я»

Ягоди сухої шипшини проминають холодною водою, заливають окропом, кип'ятять 10 хвилин, додають цукор, мед, лимонну кислоту і варять ще кілька хвилин, після чого залишають для настоювання на 22—24 години. Потім настій проціджують і охолоджують.

Витрати продуктів на одну порцію: шипшина суша 15 г, мед 15 г, цукор-пісок 10 г, лимонна кислота 0,2, вода 170 г.

#### Напій «Карпати»

У теплу воду кладуть мед, розмішують і доводять до кипіння, знімаючи з поверхні піну. Потім напій охолоджують, додають лимонну кислоту і розтерті з цукром ягоди чорної смородини, добре перемішують, проціджують і охолоджують.

Колір напою — темно-червоний.

Витрати продуктів на одну порцію: мед 30 г, чорна смородина з цукром 10 г, лимонна кислота 0,2 г, вода 170 г.

#### Напій «Ромашив»

Сухий квіт ромашки заливають окропом і ставлять на 45 хвилин для настоювання.

Напій проціджують і доводять до кипіння, слідкуючи, щоб квіт довго не кипів.

Подають гарячим з цукром або медом, сиропом чи варенням. Витрати продуктів на одну порцію: квіт ромашки 3 г, цукор 15 г, вода 205 г. Мед або сироп, варення — по 20 г.

### Напій «Медок»

Мед розчиняють в окроні, додають лимонну кислоту, перемішують і охолоджують.

Подають напій з кусочком льоду.

Витрати продуктів на одну порцію: мед натуральний 30 г, лимонна кислота 0,2 г, вода 170 г.

### Напій полуничний

Свіжі полуничні розминають і видавлюють сік. Мезгу заливають водою, кип'ятять, проціджують крізь марлю, додають цукор, ще раз кип'ятять і охолоджують. Після цього відвар з'єднують з полуничним і лимонним соком та кількома кружальцями лимона.

Витрати продуктів на одну порцію: полуничні 50 г, цукор-пісок 20 г, лимон 10 г, вода 160 г.

### Напій малиновий

Малину перебирають, видаляють плодоніжку і промивають. Потім розминають, видавлюють сік, додають 1/3 охолодженої кип'яченої води, кип'ятять, додають цукор, перемішують, щоб цукор добре розчинився. Потім проціджують крізь марлю, з'єднують з соком і додають лимонну кислоту.

Охолоджений напій — прозорий, колір — малиновий.

Витрати продуктів на одну порцію: малина свіжа 47 г, цукор-пісок 24 г, лимонна кислота 0,2 г, вода 150 г.

### Напій чорносмородиновий

Чорну смородину перебирають і промивають. Потім розминають і видавлюють сік. Мезгу заливають водою, кип'ятять, проціджують крізь марлю, додають цукор, з'єднують з видавленим соком і перемішують, щоб цукор добре розчинився.

Подають напій охолодженим. Колір — темно-рубиновий, смак — кисло-солодкий, аромат — властивий чорній смородині.

Витрати продуктів на одну порцію: смородина чорна 30 г, цукор-пісок 24 г, вода 167 г.

### Напій з порічок

Порічки перебирають і промивають. Потім розминають і видавлюють сік. Мезгу заливають водою, кип'ятять, проціджують крізь марлю, додають цукор, з'єднують з видавленим соком і перемішують, щоб цукор добре розчинився.

Напій подають охолодженим. Колір — світло-червоний, смак — кисло-солодкий.

Витрати продуктів на одну порцію: порічки 32 г, цукор-пісок 24 г, вода 166 г.

### Напій «Аромат»

У теплу воду кладуть мед, розмішують, доводять до кипіння, заливають ожинковий або чорничний сік й охолоджують.

Витрати продуктів на одну порцію: сік ожинковий або чорничний 65 г, мед натуральний 10 г, вода 130 г.

### Напій «Ужгород»

В холодній переверненій воді розчиняють малиновий сироп, заливають виноградний сік і перемішують.

Напій охолоджують до температури 7—14°. При подаванні кладуть кусок лимона.

Витрати продуктів на одну порцію: сироп малиновий 15 г, сік виноградний 70 г, вода 110 г, лимон 5 г.

### Напій винний закарпатський

В емальованій посуд наливають біле або червоне столове вино, додають цукор та корицю і на слабкому вогні, постійно помішуючи, доводять до кипіння. Подають гарячим.

Вживають а зимовий період для зігрівання від холоду.

Витрати продуктів на одну порцію: вино столове біле або червоне 200 г, цукор-пісок 20 г, кориця 0,1 г.

### Крюшон «Фрич»

В склянку місткістю 250 г заливають натуральне охолоджене вино, додають малиновий сироп і газовану воду, перемішують і вживають.

Витрати продуктів на одну порцію: вино натуральне 100 г, сироп малиновий 30 г, вода газована 100 г.

### Коктейль молочно-полуничний або молочно-малиновий

Готують в коктейль-бавалці. В стакан-змішувач вливають молоко і сироп полуничний або малиновий. Збивають протягом 5—10 секунд.

Готовий коктейль подають в конічних стаканах місткістю 200—250 г.

### Коктейль молочно-ягідний з морозивом

В склянку-змішувач вливають молоко, сироп ягідний (полуничний, малиновий, виноградний, вишневий, чорносмороднивовий), додають морозиво і збивають протягом 10 секунд.

Витрати продуктів на одну порцію: молоко 80 г, сироп ягідний 35 г, морозиво 35 г.

### Коктейль молочно-шоколадний з яйцем

Молоко кип'ятять з ванільним цукром, додають розтертий у молотці цукор з какао-порошком. Підготовлену суміш охолоджують, додають яєчний жовток і збивають в коктейльзбивальці протягом 15 секунд.

Готовий коктейль наливають в бокал і кладуть кусочок льоду. Витрати продуктів на одну порцію: молоко 165 г, какао-порошок 10 г, цукор 15 г, цукор ванільний 1 г, жовток 1/2 шт.



## ДОМАШНІ ЗАГОТІВЛІ

### Гриби чариповані

Найбільш придатними для маринування є гриби білі, підберезики, підосичники, опеньки, маслятки тощо.

Свіжі гриби перебирають, очищають. У відсортованих грибах відрізають ніжки. Великі шапки і ніжки ріжуть на куски, а дрібні маринують цілими.

Приготовлені гриби перекладають у друшляк, кілька разів занурюють у відро з холодною водою, дають стекти воді, кладуть в емальовану каструлю і варять в підсоленій воді — на 1 л води 50 г солі і 2 г лимонної кислоти — до готовності (бажано ніжки і шапочки варити окремо). Під час варіння безперервно видаляють піну. Тривалість варіння грибів залежить від їх виду і розміру. Білі гриби, підберезики, підосичники, маслятки варить протягом 10—15 хвилин з моменту кипіння, а опеньки та інші гриби — 20 хвилин. Гриби вважаються звареними, коли вони осядуть на дно посуду.

Зварені гриби вибирають шумівкою, щоб стекла вода, укладають у банку місткістю 0,5 л або 1 л і заливають окремо приготовленим гарним маринадом на 1 см нижче від верху горловини банки. Маринують так: на 1 кг грибів в емальовану каструлю наливають 150 г води, додають 4 г солі, 0,2 г лаврового листа, 0,1 г запашного перцю, 0,1 г гвоздики, 0,1 г чорного перцю горошком, доводять до кипіння, вливають 27 г оцту і дають прокипіти.



Наповнені грибами і залиті гарячим маринадом банки накривають кришками, кладуть у каструлю з гарячою водою так, щоб вода була нижче від горловини банки на 3 см і при слабому кипінні стерилізують: банки 0,5 л — 30 хвилин, 1 л — 40 хвилин. Після стерилізації банки відразу закривають і кладуть у прохолодне місце для аберагання.

### Гриби тушковані

Відібрані свіжі гриби м'якої консистенції добре очищають і старанно промивають. Великі ріжуть на кусочки, солять, додають чорний перець, олію і тушують до м'якості. Потім укладають у банки гарничим, заливають соком, в якому тушковалися, стерилізують при температурі 100—105° протягом 90 хвилин. Після стерилізації банки закатують і кладуть у холодне приміщення.

Витрати продуктів на 1 банку місткістю 1 л: гриби тушковані 750 г, олія 150 г, сіль 20 г, перець чорний — кілька горошин.

### Гриби сушені

Для сушіння найбільш придатні гриби білі, підосичники, підберезовики, маслюки та опеньки.

Перед сушінням гриби старанно очищають від листя, моху та піску. У маслюків знімають шкірку з шапки. Сильно забруднені гриби промивають холодною водою.

Корінці перед сушінням відрізають під самою шапкою. Корінці білих грибів сушать окремо, корінці інших грибів не сушать.

Сушити гриби можна на сонці, в духовці або в печі.

Для сушіння на сонці гриби нарізають тонкими продовуватими скибками, навішують на міцну нитку, підвішують на сонячне місце і сушать до готовності.

Якщо гриби сушать в духовці або в печі, їх нарізають невеликими кусками, укладають одним шаром на сито або в спеціальний лоток для сушіння грибів, кладуть в піч або духовку і сушать при температурі 65—75° до готовності.

Під час сушіння грибів в духовці дверці мають бути відкритими, а в печі відкривають заслінку в комині.

Сушені гриби зберігають в мішечку з рідкого полотна або в сухих скляних банках під кришкою в сухому приміщенні.

Якщо гриби відсиріють, їх негайно підсушують.

### Перець, фарширований червоною капустою

Відібраний свіжий солодкий перець зеленого або жовтого кольору очищають від плодоніжок і насіння, бланшують в киплячій воді протягом 3—5 хвилин і дають стекти воді.

Свіжу червону капусту очищають від верхнього листя, видаляють качан, дрібно шаткують, носипають сіллю і заливають оцтом. На 1 кг капусти треба 40 г солі і 70 г оцту. Заправлену сіллю і оцтом капусту витримують 24 години, потім сік віджимають і додають 2 г кмйну.

Підготовленою капустою фарширують перець, укладають у чисті сухі банки відкритою частиною вверх, додають лавровий лист, 2—3 горошки чорного або заваншого перцю і заливають гарячим маринадом. Для приготування маринаду на 1 л води додають 30 г солі, 70 г 9 %-ного оцту і кип'ятять одну хвилину.

Наповнені фаршированим перцем банки накривають кришками, кладуть у широку каструлю з гарячою водою так, щоб вода закривала 3/4 банки і стерилізують банки місткістю 1 л протягом 35—40 хвилин. Після стерилізації їх відразу закатують і кладуть у прохолодне приміщення для аберагання.

### Солодкий перець в олії

Зберегти солодкий перець на зиму можна, консервуючи його в олії. Для цього спочатку готують розсіл. На 3 л води додають оцет і сіль на смак, кілька горошин чорного перцю, 3 лаврових листа, трохи кропу, 30 г цукру і 200 г олії.

Приготовлений розсіл кип'ятять, кладуть в нього відібраний перець цілими стручками разом з насінням і варять, поки не з'являться бульбашки повітря, після чого перець вибирають, укладають у чисті сухі скляні банки, заливають гарячим розсолом, в якому він варився, герметично закупорюють і кладуть у прохолодне приміщення.

### Перець солодкий солоний

Для соління використовують м'якстий товстостінний солодкий перець. Його мийть і видаляють плодоніжку з насінням. Плоди укладають один в один в одні з бочки, емальовані, глиняні або скляні посуд, на дно якого укладено прянощі (петрушка, селера, кріп тощо).

Шари перцю перекипають сіллю, яку додають з розрахунку 200—300 г на 10 кг підготовленого перцю. При укладанні шари перцю перекладають прищодами, зверху також кладуть прянощі, потім підгнітий щит і гніт.

В міру просоловання перець виділяє сік, якщо соку не досить, додають 2—3 %-ний розсіл (20—30 г солі на 1 л води). Такий перець придатний для приготування фаршированого перцю взимку. Перед використанням перець старанно промивають і вимочують кілька годин у холодній воді.

### Перець солодкий маринований

Для маринування використовують великий м'ясистий солодкий перець. Перед маринуванням з перцю видаляють плодоніжки з насінниками і миють у проточній воді. Очищений перець бланшують у киплячій воді протягом 2—3 хв. і охолоджують у холодній воді. На дно банки укладають листя хрому, кропу, петрушки, перець червоний стручковий, лавровий лист та часник.

Бланшований перець укладають у банки цілими або кожен плід розрізають на 3—4 поздовжні частини. Укладають перець слід щільно, щоб між цілими стручками або кусочками не було вільного місця. Нарізаний на куски перець можна не бланшувати. Після укладання в банки плоди заливають гарячою маринадною заливкою (70—80°) і стерилізують.

Для приготування маринадної заливки на 1 л води потрібно: цукру 40 г, солі 40 г, оцту 200 г. Банки місткістю 1 л стерилізують при температурі 90° протягом 25 хвилин.

Витрати продуктів для приготування 10 банок консервів місткістю 1 л: перець свіжий солодкий 10 кг, зелень кропу 70 г, зелень петрушки 30 г, цукор 100 г, оцет 9 %-ний — 800 г, сіль 160 г, перець червоний стручковий, часник, лавровий лист — за смаком.

### Перець консервований

Перець старанно промивають в проточній воді, очищають від плодоніжок і насіння, щільно укладають у банки, заливають гарячим маринадом (80—90°), накривають кришками, кладуть у широку кастрюлю з гарячою водою так, щоб вода на 3/4 закривала банки, і стерилізують при температурі 100°.

Після стерилізації банки відразу закатують і кладуть у холодне приміщення.

Витрати продуктів на 3-літрову банку: перець свіжий солодкий 2400 г, вода 1000 г, сіль 40 г, оцет 9 %-ний 300 г.

### Лечо

Готують з солодкого зеленого перцю та червоних помідорів. Вибирають перець товстостінних сортів з соковитою м'якоттю. Помідори мають бути стиглими, сабжими, міцними, без прозелені нав-

коло плодоніжок, з м'якстивою щільною м'якоттю, яскраво-червоного кольору.

Плоди перцю очищають від плодоніжок і насіння, промивають і нарізають кусочками завдовжки 4 і завширшки 3 см, повторно промивають, щоб не залишилось насіння. Нарізаний перець бланшують у киплячій воді протягом 3—4 хвилин і охолоджують. Добре пробланшований перець має бути еластичним і не ламатися при згибінні.

Відібрані помідори промивають і розрізають на дві або чотири частини. На дно чистої сухої банки кладуть кілька листочків петрушки і половину очищених і промитих помідорів. Потім кладуть нарізаний бланшований і охолоджений перець, зверху — рсшту помідорів. Наповнені банки заливають гарячим (80—85°) томатним соком з додаванням 2 г солі. Банки накривають кришками, кладуть у широку кастрюлю з гарячою водою так, щоб вода на 3/4 закривала банки і стерилізують у киплячій воді: 1-літрові банки — 90 хвилин. Після стерилізації банки негайно закатують і кладуть у прохолодне приміщення. Використовують як овочеву закуску, а також як приправу до м'ясних і рибних страв або заправку для соусів і борщів.

Витрати продуктів на одну банку місткістю 1 л: перець зелений бланшований 540 г, помідори 160 г, томатний сік з додаванням 2 г солі 300 г.

### Огірки малосольні

Середні за розміром огірки добре промивають, кінчики зрізають і щільно укладають в скляну банку. На дно банки кладуть приноці (кріп, селеру, хрін, часник, лавровий лист, гіркий стручковий перець). Зверху на огірки теж кладуть шар приноці та скібку чорного хліба, на який накрапають 4—5 краплин оцту.

Потім кип'ятять воду, додають сіль (на 1 л води 60 г солі — 2 столові ложки), охолоджують, заливають огірки, накривають блюдечком або зав'язують марлею і ставлять в тепле місце. Через добу сік помутніє, на 3—4-й день посвітлішає. Огірки перекладають в іншу банку, сік проціджують, заливають ним огірки і ставлять у холодне місце. Після охолодження огірки готові для споживання.

Витрати продуктів на 1 кг малосольних огірок: огірки 1052 г, кріп 14 г, часник 6 г, хрін (корінь) 8 г, лавровий лист 0,1 г, зелень селери 3 г, асрещ гіркий стручковий 1 г, вода 550 г, сіль 40 г.

### Огірки солоні

Для засоловання відбирають огірки невеликих розмірів (9—14 см), що мають тонку темно-зелену шкірку. М'якоть повинна бути щільною, насінна камера — невелика, з недорозвиненим насінням.

Огірки сортують за розмірами, потім миють і замочують у холодній воді протягом 2—3 годин, потім укладають щільно в бочку або іншу тару у вертикальному положенні. На дно кладуть прянощі, потім шар огірків, після чого знову кладуть прянощі і так до ваповення і зверху теж кладуть шар прянощів, — кріп, корінь хрону, гіркий стручковий перець (свіжий або сушений), часник. Для поліпшення смаку солових огірків рекомендується давати листя чорної смородини або вишні, листя петрушки і селери.

Коли сіль розчиниться, одержаний розсіл фільтрують. Чим більші огірки, тим вищою повинна бути концентрація розсолу.

При засолюванні огірків у відкритій бочці зверху кладуть полотнище, потім підвігнітий щит і легкий гніт, після чого заливають розсолом. Через 14—18 днів процес бродіння закінчується і огірки готові до вживання. Для того, щоб зберегти їх невдовго, бочку з огірками рекомендується зберігати при температурі не вище 0 і не вище 4°, періодично змивати.

Для приготування розсолу на 5 л води додають 300—400 г солі, 10 кг огірків, кріп 300 г, хрін — 50 г, стручковий червоий гіркий перець 3—5 шт., часник 10—20 зубчиків.

### Огірки мариновані

Відбирають невеликі, тверді, зелені огірки, зрізають плодоножки, добре промивають у проточній воді і заливають холодною водою на 6—8 годин, міняючи воду два рази.

На дно банок кладуть чорний гіркий і зелений перець, гвоздику, лавровий лист, червоний стручковий перець, зелень петрушки та цибулю з розрахунку, щоб на банку місткістю 1 л припадало не більше 20 г прянощів.

В банки місткістю 1 л огірки укладають вертикально, поміж ними кладуть прянощі і заливають гарячою маринадною заливкою так, щоб заливка повністю покривала верхній ряд огірків.

Заливку для мариновання готують так: в емальовану каструлю наливають воду, додають сіль і цукор, кип'ятять 2 хвилини, потім вливають оцет і дають закипіти. Для приготування заливки на одну банку огірків місткістю 1 л потрібно: води 360 г, солі 20 г, цукру 20 г, оцту 9%-ного 60 г.

Наповнені банки накривають прокип'яченими кришками і стерилізують у каструлі при температурі 100°: банки 1-літрові — 7 хвилин, 3-літрові — 18—20 хвилин.

Після стерилізації банки вибирають, відразу закатують, ставлять кришкою донизу для перевірки закятки і охолоджують.

Витрати продуктів на 10 банок огірків місткістю 1 л: огірки свіжі 6200 г, перець чорний горошком 5 г, перець

запашний 5 г, гвоздика 5 г, лавровий лист 4 г, перець червоний стручковий за смаком, вода 3600 г, сіль 200 г, цукор 200 г, оцет 9%-ний 600 г.

### Помідори консервовані

Відбирають недостиглі томати (рожеві, бурі) або томати червоного кольору круглої або сливовидної форми, які мають щільну м'якоть і товсту шкірку.

Томати перед консервуванням сортують за розміром, формою і за ступенем стиглості, плоди очищають від плодоножок і миють.

На дно кожною підготовленої банки місткістю 1 л кладуть 4—6 горошин запашного перцю і стільки ж гіркого, лавровий лист, щільно укладають томати.

Плоди у банках заливають маринадною заливкою, температура якої має бути не вище 70—80°.

Для маринадної заливки на 10 банок місткістю 1 л потрібно: води 3200—3600 г, солі 200 г, цукру 300 г, оцту 9%-ного 600.

Залиті маринадом банки закривають кришками і стерилізують при температурі 100°: 1-літрові банки 9 хвилин, 3-літрові — 12 хвилин.

Витрати продуктів для приготування 10 банок томатів місткістю 1 л: томати 6000 г, перець запашний 60 горошин, перець гіркий — 60 горошин, лавровий лист — 10 шт., цукор — 300 г, сіль 200 г, оцет 9%-ний — 660 г.

### Капуста квашена

Для квашення використовують білоголовку капусту різних сортів. Перед квашенням з капусти знімають верхнє зів'язе листя і вирізають зверху качан. Підготовлену капусту шаткують на шатківці, одержуючи стружку заввишки 3—4 мм.

Квасять в дерев'яній діжці, найкраще дубовій, яку добре промивають і запарюють гарячою водою, перевіряючи, щоб не протікала.

На дно діжки кладуть сушений пром'ятий кріп. Нашатковану капусту нерухомо з сідлом, нарізанню або натертою морквою, чорним перцем (горошком) та лавровим листом і укладають в бочку товстими шарами. Кожен шар утрамбовують товкачем так, щоб під кінець трамбування виділився сік.

Після цього капусту якривають зверху капустяним листям, потім полотном або марлею. Зверху тkania на капусту кладуть підвігнітий щит (чисті дерев'яні планки або дещо, припасовані на бочці), а на щит кладуть гніт (гранітний камінь або бузжиряк).

Процес бродіння починається відразу після укладання. Найкращою температурою для бродіння є 15°. Через 14—20 днів капуста готова.

Зберігають квашену капусту в холодному приміщенні або погребі. Під час зберігання на поверхні піднятного щита і тканиня утворюється біла плісня. Щоб видалити її, знімають ґніт, підгнилий щит і полотно, промивають їх водою і знову укладають.

На 10 кг квашеної капусти треба: капусти свіжої 12—13 кг, солі 200—250 г, моркви 300 г, чорного перцю 2—3 г, лаврового листа 1 г. Крім того, можна покласти а нижні шари капусти 600—700 г свіжих неаєдиких яблук.

Невелику кількість капусти можна квасити в емальованому посуді, глиняних горщиках або в скляних банках.

### Капуста червоноквчанаї маринована

Головки капусти обчищають від покритного листа, вирізають качан і шинкують або ярізають на квадратні куски розміром 2—3 см. Нарізану капусту перемішують з сіллю (на 1 кг капусти 20 г солі) в емальованому тазу і залишають на 2 години. При цьому капуста частково просолюється, потім сік з неї видаляється.

На дно банки кладуть 2—3 горошини запашного перцю, стільки ж гіркої і гвоздики, трохи лаврового листа.

При укладанні капусту добре утрамбовують, потім заливають гарячою маринадною заливкою.

Для приготування маринаду потрібно на 1 л води солі 20 г, цукру 40 г, оцту 9%-ного 200 г.

Залиті маринадною заливкою баяки якривають кришками і стерилізують при температурі 85°: баяки 1-літрові — 30 хв, 3-літрові — 45 хв.

Витрати продуктів для приготування 10 банок консервів місткістю 1 л: капуста 7200 г, перець запашний 40 горошин, перець гіркий 20 горошин, гвоздика 40, лавровий лист 20 шт., сіль 80 г, цукор 160 г, оцет 9%-ний 800 г.

### Лопатки консервовані

Використають свіжі, міцні, соковиті стручки зеленої квасолі (лопатки).

Відібрані лопатки добре промивають, обрізають плодоніжки, обчищають від лика, бланкують в киплячій воді протягом 5 хвилин і охолоджують в холодній воді.

Потім лопатки укладають в банки, заливають киплячим 2%-розсолем (на 1 л води 20 г солі), додають 9%-ний оцет (20 г на банку місткістю 1 л). Співвідношення закладки: 65—70 % лопаток, 30—35 % розсолу.

Залиті розсолем банки накривають кришками, кладуть у широку

каструлю з підігрітою до 60° водою і стерилізують: банки 1-літрові — 30 хвилин, сліdkуюч, щоб вода не сильно кипіла.

Після стерилізації бавки негайно закатують, перевіряють якість закатування і кладуть в прохолодне, сухе приміщення для зберігання.

### Цвітна капуста солонa

Використовують головки осіяних сортів. Щоб капуста не потемніла, треба приступати до її переробки негайно після збирання головок. Для соління відбирають щільні і гладкі головки, після чого розрізають на сущіття. Потім промивають, щільно укладають у банки і заливають попередньо прокип'яченим, процідженим й охолодженим розсолем. На 1 кг цвітної капусти готують розсіл з 550 г води, 40 г солі, 40 г оцту. Бродіння триває 14—15 днів. Готове соління докладають розсолем, пригтовленим у співвідношенні 1 л води, 30 г солі, 40 г оцту. Потім банки накривають кришками або подвійним пергаментом.

Солону цвітну капусту зберігають у прохолодному і сухому приміщенні.

### Баклажани солоні

Для соління відбирають невеликі, стиглі, тверді темно-фіолетові баклажани, промивають, дають стекти воді і відрізають плодоніжки. Потім баклажани розрізають вздовж наскрізь, відступаючи від кінців на 2—3 см і варять в солоній воді (2 столові ложки на 1 л води) протягом 20 хвилин до пом'якшення. Відварені баклажани вибирають, зливають з них воду і охолоджують на повітрі.

Обчищений часник ярізають скибочками, додають сіль, трохи води, розтирають ложкою на кухонній дошці і кладуть в баклажани кризь зроблений розріз.

На дно банки кладуть лавровий лист, селеру і укладають підготовлені баклажани. Заповнену банку заливають кип'яченим і охолодженим розсолем (70 г солі на 1 л води).

Банки накривають кришками, ставлять а приміщення з температурою 18—25° на 5 днів для бродіння, після чого кладуть в прохолодне приміщення з температурою не вище 8°.

Перед подачею на стіл баклажани паризають на куски і заправляють олією.

На 10 кг баклажанів потрібно: часнику 350 г, лаврового листа 5 г, солі 100 г, води 2 л.

## Щавель соловий

Використовують для приготування зеленого борщу взимку.

Свіжий щавель перебирають, добре промивають у проточній воді, перекладають у друшляк, щоб стекла вода.

Потім його подрібнюють, старанно перемішують з сіллю, щільно укладають в чисті сухі банки, зверху присипають сіллю, накривають поліетиленовими кришками або пергаментом і ильдуть у прохолодне сухе приміщення.

Готуючи страви з солового щавлю, треба вживувати яєвність солі в ньому.

На 1 кг щавелю — 300 г солі.

## Зелень, консервована сухим способом

Зелень ирону, петрушки і селери, консервують сухим способом (без стерилізації), використовують взимку для заправки перших і других страв.

Зелень перебирають, видаляють пошковлені листя і гілочки, миють, укладають в друшляк і дають стекти воді.

На дерев'яній дошці зелень дрібно січуть і в досуді рівномірно пересипають сіллю, старанно перемішуючи. Сіль додають з розрахунку 250 г на 1 кг зелені.

Підготовлену зелень щільно укладають у банки, накривають кришками, закатують (не стерилізують) і зберігають у прохолодному місці.

Для приготування 10 банок (0,5 л) потрібно: зелені підготовленої 4000 г, солі 1000 г.

## Зелень гушена

Зелень перебирають, видаляють пошковлені листя, стеблини укладають на листи паперу або на тканину і ставлять у тепле, але не сонячне місце і висушують.

Всушену зелень дрібно січуть, складають у чисті сухі банки, прикривають кришками і кладуть для зберігання в сухе місце.

Для соління і консервування огірків та інших овочів невеликі стеблини ирону зв'язують у невеликі пучки і підвішують під навіс для сушіння. Потім пучки сухого ирону загортають у чистий папір, переважують і підвішують в сухому приміщенні.

## Леквар (новидло) закарпатський

Стиглу сливу сорту угорна перебирають, відривають плодоножку, миють, розкладають на половинки для видалення кісточок. Потім сливи перекладають у мідний назан або інший мідний посуд, став-

лять на слабкий вогонь і варять. Щоб запобігти пригоранню, мвеу весь час помішують дерев'яною лопаткою або ложкою.

Уварюють приблизно 12 годин, до утворення однорідної густої маси, щоб вона не відставала від дерев'яної лопатки.

Зварений гарячий леквар перекладають у керамічні горщики, наструлі або в скляні банки, изкривають пергаментом і зберігають в прохолодному сухому приміщенні.

Готовий леквар — чудова начинка для пиріжків, рулетів, тістечок, гомбівців, вареників та інших страв з борошна.

## Ягоди в цукрі

Свіжими в цукрі зберігають ягоди чорної смородини, оживи, чорниці, брусниці, порічок, агрусу тощо. В цих ягодах міститься значна кількість органічних кислот, завдяки чому ягоди добре зберігаються без тривалої теплової обробки, залиті цукровим сиром чи змішані з цукром.

Ягоди перебирають, у смородини й агрусу видаляють засохлу чашечку квітки, старанно промивають і відкидають на сито або чисту тканину, щоб просохли. Після того аспінують в емальований посуд, ролтирвають дерев'яним товкачиком або проускають через опарену киятком м'сорубку. На 1 нілограм ягід додають 2 кілограми цукру-піску і старанно перемішують. Одержану масу розкладають у чисті сухі банки, закривають поліетиленовими кришками або пергаментом.

Зготовлені таким чином ягоди зберігають у прохолодному приміщенні (погребі) або в холодильнику.

## Калина в цукрі

Калина яничайна — дуже цінна цілюща рослина. За багатим вмістом а ній аскорбінової кислоти її можна назвати вітамінним агромаджувачем. Плоди каліни — добрий протикашловий засіб при простудних хворобах, гіпертонії, недугах серця, печінки та жовтуслі. Сік каліни вживають і для зниження на обличчі вугрів, прищів та лишай.

Промиті ягоди перекладають у чисті сухі банки шарами, вперемін з цукром. На 1 кг ягід дають 2 кг цукру піску. Наповнені банки накривають пергаментним папером або поліетиленовою кришкою і ильдуть у тепле місце. Коли сік, що виділяється з ягід, повністю розчинить цукор, банки відкладають у прохолодне місце.

### Горобина чорноплідна, протерта з цукром

У плодах горобини чорноплідної містяться цукристі сполуки, вітаміни, аскорбінова і нікотінова кислоти, дубильні і пектинові речовини, багато біофлавоноїдів.

Плоди й натуральний сік чорноплідної горобини рекомендуються як засіб від гіпертокічної хвороби, втеросклерозу й анацидних гастритів.

Достиглі ягоди чорноплідної горобини відокремлюють від гронь, перебирають, промивають, бланшують у киплячій воді 5 хвилини, проціднують і неретирють через сито. Одержану масу змішують із цукром у співвідношенні 1 : 1, створивши перемішують для рівномірного розподілу цукру, підігрівають до температури 70°C, розфасовують у гарячі простерилізовані банки, ягачайно закатують кришками і кладуть для зберігання у прохолодне місце.

### Компот з черешень

Компот готують з білих, рожевих або червоних черешень.

Підготовлені плоди щільно укладають у банки і заливають гарячим цукровим сиропом 30—35%-ної концентрації (300—350 г цукру на 1 л води).

В 0,5-літрові банки укладають близько 350 г, в 1-літрові — 700—750 г черешень. Залиті сиропом банки накривають кришками і стерилізують, 0,5-літрові — 8—10 хв., 1-літрові — 10—12 хв. — літрові — 25—30 хв.

Для надання вромату і поліпшення смаку компотам з черешень у сироп можна додати лимонну кислоту — 1 г на 1 л сиропу.

Після стерилізації банки негайно закатують і зберігають в прохолодному приміщенні.

### Компот з вишень

Компот найкраще готувати з вишень темних сортів. Відібрані вишні щільно укладають у банки. Заливають гарячим сиропом 35—50%-ної концентрації, накривають кришками і стерилізують: 0,5-літрові — 5 хв., 1-літрові — 10 хв., 3-літрові 25—30 хв.

Після стерилізації банки негайно закатують і зберігають в прохолодному приміщенні.

### Компот з абрикосів

Для консервування краще брати плоди з незначною прозеленню, однакові за розміром і кольором, без плям і не м'яті.

Плоди обережно розламують по бороздці на дві частини і видаляють кісточку. До укладання в банки половинки тримають в холод-

ній воді. Потім їх укладають у банки: в 0,5-літрову — 350 г, 1-літрову — 700 г, 3-літрову — 2100 г. Банки заливають гарячим цукровим сиропом 25—40%-ної концентрації, накривають пропареними кришками і стерилізують: 0,5-літрові — 12 хв., 1-літрові — 20 і 3-літрові — 30 хв.

Після стерилізації банки негайно закатують і зберігають в прохолодному місці.

### Компот із слив

Для консервування відбирають свіжі, щільні, непошкоджені плоди.

Щоб сливи не розварились, їх у марлевому мішечку або друшляку занурюють у киплячу воду на 0,5 хв., після чого охолоджують.

Підготовлені сливи щільно укладають у банку і заливають гарячим цукровим сиропом 25%-ної концентрації (350 г цукру на 1 л води). В 1-літрові банки укладають 600 г, у 3-літрові — 1800 г плодів.

Залиті сиропом банки накривають пропареними кришками і стерилізують: 1-літрові — 12 хвилини, 3-літрові — 20 хвилини. Потім негайно закатують і зберігають в прохолодному місці.

### Компот з айви

Айву консервують тільки стиглу. Відсортовану і нарізану айву тримають у воді, щоб не потемніла, бланшують до півготовності, потім охолоджують, щільно укладають у банки: в 1-літрову — 660—750 г, 3-літрову — 2100 г.

Банки заливають гарячим сиропом 30—35%-ної концентрації, накривають кришками і стерилізують: 1-літрові — 20 і 3-літрові — 35 хвилини.

Після стерилізації банки негайно закатують і зберігають в прохолодному місці.

### Компот з персиків

Персики краще консервувати половинками. Для компоту слід відібрати стиглі, тверді плоди, щоб їх можна було обшукати від шкідки, яка дуже груба і падає коминотів гіркого смаку. Шкірку видаляють так: відсортовані й помиті плоди укладають у друшляк і занурюють у киплячу воду на кілька хвилин, потім — у холодку. Після такої обробки шкірка плодів легко злімається, особливо з половинки.

Обшукані половинки укладають у банки, обрізаною поверхнею вниз. Наповнені банки заливають гарячим сиропом, накривають кришками і стерилізують: 1-літрові — 20, 3-літрові — 40 хв. Після стерилізації банки негайно закатують і зберігають в прохолодному місці.

В 1-літрові банки укладають близько 700 г плодів, у 3-літрові — 2100 г.

### Компот з груш

Для компоту з груш використовують плоди з щільною м'якоттю. Груші можна консервувати половинками, четвертинками, з шкіркою або без неї.

Відібрані плоди миють, а янцю консервують без шкірки, обчищають її, ріжуть на часточки, видаляють насінкову коробочку і занурюють у холоду воду.

Для надання грушам м'якої консистенції рекомендується перед укладанням в банки проварювати в розчині лимонної кислоти (на 1 л води 1 г кислоти) протягом 10–15 хвилин, після чого негайно охолодити водою, укласти в банки і залити цукровим сиропом 25–30%-ної концентрації.

Банки накривають кришками, стерилізують: 1-літрові — 25, 3-літрові — 35 хвилин.

Після стерилізації банки негайно закатують і зберігають у прохолодному місці.

### Компот з яблука

Яблука, як і груші, можна консервувати половинками, четвертинками або часточками з шкіркою і без неї. Кращі компоти можна приготувати з твердих сортів яблук.

Відібрані яблука миють, розрізають на частини, видаляють сердечину. Яблука з тоякою ароматною шкіркою не чистять.

Щоб варіант яблук не потемніли, їх тримають в 1%-ному розчині солі не більше 30 хв. Перед укладанням у банки їх бланшують у киплячій воді протягом 5–10 хвилин, потім щільно укладають у банки і заливляють гарячим цукровим сиропом 25%-ної концентрації.

Потім банки накривають кришками і стерилізують: 1-літрові — 10 хв., 3-літрові — 25 хв. Після стерилізації банки закатують і зберігають у прохолодному місці.

В 1-літрову банку укладають близько 500–600 г і в 3-літрову — 1500–1800 г плодів.

### Компот з полуниці або з малини

Відбирають полуниці середнього розміру, не зовсім стиглі і добре промивають. Коли вода стече, ягоди витримують у 60–65%-ному розчині цукру протягом 3–4 години. Цей розчин (сіроп) використовують для заливання ягід. Потім ягоди кладуть у банки: в 0,5-літрові — по 330–340 г і заливляють гарячим цукровим сиропом 60%-ної концентрації при температурі 50–60°.

Залиті сиропом банки накривають і стерилізують протягом 7–10 хвилин.

Після стерилізації банки негайно закатують і зберігають у прохолодному місці.

Так само готують і компот з малини. Лише малину, щоб вдалити личинки малинового жучка, до промивання занурюють на 2 хв. у одипроцентному розчині солі. Личинки спливають.

### Компот з ожини

Підготовлену ожину засипають у банки: в 0,5-літрові — 320–350 і заливляють цукровим сиропом 50–55%-ної концентрації.

Температура сиропу при заливанні повинна бути 50–60°. Стерилізують протягом 10 хвилин, закатують і зберігають в прохолодному місці.

### Компот з чорної смородини

Вибирають крупну чорну смородину. На ягодах повинні бути тільки залишки чашолистків, м'якоть, дають стекти воді і засипають у банки. Заливають 50%-ним цукровим сиропом. Банки накривають кришками і стерилізують у киплячій воді. Після стерилізації закатують і зберігають у прохолодному місці.

### Компот з чорниці

Чорниці перебирають, видаляють м'які та пошкоджені ягоди і старанно промивають. Потім засипають у банки, заливляють цукровим сиропом 30–35%-ної концентрації, накривають кришками і стерилізують у киплячій воді: бавки містністю 0,5 л — 10 хвилин, 1-літрові — 15 хвилин.

У 0,5-літрові банки укладають 350 г ягід, у 1-літрові — 700 г. Після стерилізації банки закатують і зберігають в прохолодному місці.

Чорниці можна консервувати і без цукрового сиропу. При цьому їх пересипають у банки цукром-піском. Решта операцій така сама, як і при консервуванні чорниць у цукровому сиропі.

### Компот з винограду

Для консервування вибирають виноград з великими твердими ягодами. Виноград промивають, ягоди укладають в банки, заливляють гарячим 35%-ним цукровим сиропом (550 г цукру на 1 л води), накривають кришками і стерилізують: 0,5-літрові — 8 хвилин, 1-літрові — 10 хвилин.

Після стерилізації банки закатують і зберігають у прохолодному місці.

### Сливи мариновані

Сливи сортують і, щоб під час стерилізації не розварились, їх попередньо бланшують у гарячій воді при температурі 85° 2—3 хв. і потім швидко охолоджують.

На дно 1-літрової банки кладуть 4—5 шт. гвоздики, потім щільно укладають підготовлені плоди і все заливають гарячим маринадом.

Для заливки на 10 1-літрових банок потрібно води 2500 г, цукру 1000—1100 г, 9%-ного оцту 300—350 г.

Потім банки накривають кришками і стерилізують при температурі 90°: 1-літрові — 17—20, 3-літрові — 30—35 хвилин.

Після стерилізації банки закатують і зберігають у прохолодному місці.

### Груші мариновані

Груші сортують, великі плоди розрізають на половини. Тверді сорти бланшують у киплячій воді 1—2 хв., потім охолоджують, укладають щільно в банки і заливають гарячим маринадом. Попередньо в южку баню кладуть 3—4 горошини запашного перцю, та 3—4 гвоздики.

Для приготування маринадної заливки на 10 одніолітрових банок потрібно: води — 2200 г, цукру — 950 г, оцту 9%-ного 570 г.

Воду після бланшування груш можна використати для приготування маринадної заливки.

Наповнені банки накривають кришками і стерилізують при температурі 90°: 1-літрові — 17—20, 3-літрові — 30—35 хвилин.

Після стерилізації банки закатують і зберігають у прохолодному місці.

### Варення з абрикосів

Відбирають абрикоси неповної стиглості. Після промивання абрикоси розрізають ножем по борозенці на половини і видаляють кісточку. Половинки укладають в емальований посуд в одній ряд зрізаним боком уверх, на кожну половинку кладуть чайну ложку цукру, потім укладають другий ряд половинок і знову насипають цукор-пісок і так далі. Цукор беруть з розрахунку 1,3 кг на 1 кг абрикосів.

Пересипані цукром половинки витримують протягом 48 годин у прохолодному місці. За цей час абрикоси добре просочаться цукром.

Після цього каструлю з абрикосами кладуть на вогонь, обережно розмішують дерев'яною ложкою, щоб цукор повністю розчинився і варять до готовності протягом 35—40 хвилин, періодично помішуючи.

Готове гаряче варення розливають в підігріті сухі банки, накривають сухими кришками, закатують, укладають в каструлю з підігрітою до 70° водою і пастеризують при температурі 90°: 0,5-літрової банки — 15 хвилин, 1-літрові — 20 хвилин.

### Варення з полуниці, ожини і мелини

Свіжі ягоди сортують, очищають від чашолистивів і миють у прохолодній воді. Відсортовані ягоди посипають цукром і витримують протягом 4—5 годин.

Якщо в малині є жучки, ягоди перед засипанням цукром треба закурити на 2 хв. в 1%-ній розчині солі (10 г на 1 л води), щоб личинки випливали.

Сік, що виділяється після вистоявання ягід з цукром, зливають у посуд, в якому варитиметься варення і кип'ятять протягом 10 хвилин. Потім у гарячій сім укладають ягоди і варять до готовності. Під час варіння треба знімати шумовиння. Коли варення готове, плоди не спливають на поверхню, а рівномірно розподіляються в сиролі.

Гаряче варення розфасовують в чисті ошпарені банки, накривають кришками, ставлять у посуд з водою і пастеризують при температурі 90°: 0,5-літрової банки — 10, 1-літрової — 15 хвилин. Після пастерізації банки негайно закатують і зберігають в прохолодному місці.

Для варення на 1 кг очищених ягід потрібно 800 г цукру.

### Варення з вишень або черешень

З цих плодів найчастіше готують варення без кісточок.

Очищені вишні або черешні заливають кип'ятком цукровим сиропом (на 1,5 кг цукру — 300 г води) і витримують протягом 3 годин, після чого варять до готовності.

Щоб варення було ароматним, до нього наприкінці варіння додають ванільний цукор (10 г на 1 кг в'їд).

Готове варення розфасовують в сухі підігріті банки, накривають підготовленими сухими кришками, закатують і зберігають у прохолодному місці.

На 1 кг вишень без кісточок потрібно 1,4—1,5 кг цукру і 200 г води, черешень 1,1—1,2 кг цукру і 200 г води.

### Варення з айви

Відбирають стиглі плоди айви, миють, розрізають, видаляють пазиняву коробочку і нарізають скибками завтовшки 1,5—2 см. Нарізані скибки укладають у каструлю, заливають водою і кип'ятять близько 30 хвилин, до пом'якшення скибок. Воду після бланшування фільтрують і використовують для варіння сиропу (на 300 г води дають 1,2—1,3 кг цукру).



Вирітовлений таким чином киялячий сироп висипають бланшовані скибки айви і аарять на слабкому вогні до готовності.

Гаряче варення розливають в підігріті банки, накривають кришками, укладають в каструлю з підігрітою до 70° водою і пастеризують при температурі 90—95°: 0,5-літрові — 10, 1-літрові банки — 15 хвилин.

Після пастеризації банки негайно закатують і зберігають у прохолодному місці.

На 1 кг айви додають 1,2—1,3 кг цукру і 300 г води.

### Варення з агрусу

Використовують недостиглі ягоди. Після сортування ягоди заливають гарячим цукровим сиропом і витримують 4—5 год., після чого разом з соком, що виділився переварюють і заливають ним ягоди на 4—5 год. Потім ягоди, залиті сиропом, відварюють протягом 15—20 хв. до готовності, а для надання аромату додають 10 г ванільного порошку на 1 кг ягід.

На 1 кг підготовлених ягід потрібно 1,7 кг цукру і 200 г води.

### Варення із зелених волоських горіхів

Відібрані нестиглі волоські горіхи вимочують в холодній воді протягом 4—5 днів, міняючи воду три рази на день. Потім торіхи бланшують 5 хвилин у киялячий воді, охолоджують, заливають вапняною водою і витримують, поки горіхи не стануть темно-фіолетового або майже чорного кольору. Для вапняної води 0,5 кг ганевого вапня заливають 5 літрами води, розмішують, дають відстоятися протягом 6 годин, верхній прозорий розчин використовують для замочування горіхів.

Після витримування у вапняній воді торіхи кілька разів промивають холодною проточною водою, наколюють виделкою і знову аимочують в холодній воді протягом 48 годин.

Перед варінням торіхи повторно бланшують в киялячий воді 15 хвилин, воду заливають, торіхи засипають в киялячий цукровий сироп (700 г цукру на 800 г води) і варять на слабкому вогні 10—12 хвилин. Потім знімають з вогню, витримують 24 години, додають на 500 г цукру чайну ложку лимонної кислоти і аарять на слабкому вогні до готовності, постійно знімаючи піну.

Готове гаряче варення фасують у підігріті сухі банки, накривають підготовленими кришками, закатують і зберігають у прохолодному місці.

На 1 кг зелених горіхів потрібно 1,2 кг цукру, 10 г лимонної кислоти.

### Джем полуничний

Стиглі полуниці добре промивають, видаляють пошкоджені ягоди, плодоніжки і чахолістики.

Підготовлені ягоди укладають в емальовану каструлю, додають половину цукру, передбаченого рецептурою, витримують протягом 16 годин. Засипають другу половину і варять на слабкому вогні до готовності, постійно помішуючи і слідкуючи, щоб цукор не пригорів.

Гарячий джем розливають в підігріті сухі банки, накривають кришками, кладуть у каструлю з підігрітою до 70° водою і пастеризують при температурі 95°: 0,5-літрові банки — 15, 1-літрові — 25 хвилин. Під час пастеризації каструлю треба накривати кришкою, а рівень води в ній має бути на 3 см вище верху горловини банки.

Після пастеризації банки закатують і зберігають у прохолодному місці. На 1 кг полуниць потрібно 1,2 кг цукру.

### Джем чорносмородиновий

Відбирають стиглі ягоди, промивають, видаляють плодоніжки.

Перед варінням розмякшують і кладуть в емальованій таз. 1 кг смородини заливають 2 склянками води, додають 500 г цукру і варять на слабкому вогні протягом 15 хвилин, постійно помішуючи, після чого витримують 8 годин. Потім додають 600 г цукру і на слабкому вогні варять до готовності.

Гарячий джем розливають в підігріті сухі банки, накривають кришками, закатують і зберігають у прохолодному місці.

### Джем айвовий

Відбирають стиглі плоди, розрізають на 4 частини, видаляють насіння і гніздо і натірають на терці.

Побрібнену айву укладають в емальованій таз, заливають водою (на 1 кг натертої айви 4 склянки води), уаарюють протягом 30 хвилин, засипають 2 кг цукру і, постійно помішуючи, варять на слабкому вогні до готовності. Коли каля не розтікається — джем готовий.

Гарячий джем розливають в підігріті сухі банки, накривають кришками, закатують і зберігають у прохолодному місці.

### Джем малиновий

Малину перебирають, видаляють чахолістики, плодоніжки і мийють. Потім її засипають половиною кількості цукру, передбаченого рецептурою, і залишають настоюватися на 4—6 годин.

Сік зливають, додають другу половину цукру і варять 5 хв. Після цього в сироп висипають малину і варять до готовності. Гарячий джем розливають у сухі банки, закатують і зберігають у прохолодному місці.

На 1 кг малини потрібно 1 кг цукру.

#### Джем сливовий

Сливи сортують, миють, розрізають по борозенці на дві половинки й виймають кісточку. Для кращого виділення соку половину слив нарізають на кусочки і ставлять на слабкий вогонь. Потім додають цукор, після його розчинення кладуть другу половину очищених слив і варять на середньому вогні при безперервному помішуванні доти, поки маса не загусне. Готовий джем розливають у банки і закатують кришками.

На 1 кг слив потрібно 0,5 кг цукру.

#### Сироп з малини

Малину перебирають, видаляють чашолистки і добре промивають у проточній воді.

В 1 л води розчиняють 2,5 кг цукру і розчин доводять до кипіння. У киплячий розчин кладуть 2,5 кг підготовленої малини і, помішуючи, доводять до кипіння, після чого знімають з вогню і залишають відстоювати 1—2 години. Потім всю масу вливають до плодінного мішечка і дають стекти соку. Відціджений сік варить близько 5 хвилин, знімаючи піну, до готовності, якщо крапли сиропу гусне на тарілці, варіння закінчується.

Теплий сироп розливають у сухі чисті пляшки, закривають сухими пробками і кладуть у прохолодне місце.

#### Сироп з полуниці

Полуниця перебирають, обривають плідоніжки і в ситі або друшляку добре промивають проточною водою.

Промиті ягоди роздавлюють дерев'яною ложкою в посуді і залишають вистоятися на 10—12 годин.

Одержаний сік проціджують крізь полотно, розводять водою, додають цукор з розрахунку 500 г води і 1 кг цукру на 1 кг ягід і варять на малому вогні, помішуючи до згущення.

Перед закінченням варіння в сироп додають 1/2 чайної ложки лимонної кислоти.

Теплий сироп розливають у сухі чисті пляшки, закривають чистими сухими пробками і зберігають у прохолодному місці.

#### Сироп з вишень

З чистих вишень виймають кісточку, м'якоть протирають крізь сито і залишають вистоятися на 24 години. Потім масу проціджують крізь полотно.

Одержаний сік вливають у таз і варять разом з цукром (на 1 кг соку 2 кг цукру) до згущення. Перед закінченням варіння в сироп додають лимонну кислоту: на кожні кілограм цукру — 1/2 чайної ложки (7 г) кислоти і добре перемішують.

Із звареного сиропу шумівкою знімають шумовиння, дають йому охолонути.

Теплий сироп розливають у сухі чисті пляшки, закривають чистими сухими пробками і зберігають у прохолодному місці.

#### Сало копчене

Для копчення найбільш доцільно використовувати сало з проширком м'яса. Свіже сало очищають від нагару на обсмаженій шкірі, нарізають на куски завширшки 10—12 см і завдовжки 25—30 см і старанно натирають сіллю з усіх боків. Потім сало укладають у діжку, дно якої посипає шаром солі. Куски сала щільно укладають рядами шкірою донизу. Кожен ряд посипають сіллю так, щоб сало було повністю вкрите нею. Потім накривають пергаментним папером і залишають на 20 діб для просолювання.

Із соленого сала сіль зчищають, промивають в теплій воді, підвішують на 24 години для стікання води і підсушування. Після цього сало коптять у коптільні протягом 24—30 годин, щоб його поверхні дісталася червоно-коричневого забарвлення і присмного копченого аромату.

Сало у коптільні підвішують на дерев'яні палиці так, щоб окремі куски не торкалися один одного. Для копчення використовують сухі дрова і тирсу листяних дерев — бука, граба, ясеня тощо. Щоб дрова не розгорілися і утворювали густий дим, їх покривають тирсою. Температура в коптільні має бути невисокою — близько 25—35°.

Після охолодження сало використовують для приготування різних страв і як холодну закуску з свіжим солодким перцем, помідорами та іншими овочами.

#### Окорок копчений

Для копчення відбирають окорок з тонким салом і добре обсмаженою шкірою.

Поверхню очищеного окорока натирають невеликою кількістю чистої селітри і цукру (на 1 кг м'яса 1 г селітри і 1 г цукру), потім великою кількістю солі. Над колінним суглобом роблять внутрішній надріз і отвір біля кісток наповнюють сіллю.

Окорок кладуть у діжку шкірою догору і добре посипають сіллю. Найбільше солі кладуть на головку стежної кістки. У такому стані окорок витримують 21 день. За цей час м'ясо виділяє частину соку, в якому розчиняється сіль, утворюючи розсіл. Цим розсолем кілька разів поливають окорок. Потім окорок виймають з розсолу, підсушують, струшують зайву сіль, кладуть у коптальню і коптять протягом 3 днів при температурі 25—30° до одержання червоно-коричневого забарвлення. Для копчення використовують сухі дрова і тарсу листяних порід дерев — бука, граба, ясеня тощо.

Копчений окорок підвішують у холодне приміщення, яке добре вентильоване.

Влітку окорок слід загорнути в тканину, щоб яєць не сідали мухи.

Перед вживанням окорок добре вимочують у холодакій воді і варять.

### Ковбаса домашня закарпатська

Домашню ковбасу готують з свинячии вперемін з м'ясом молоді яловичини.

Передусім підготовляють свинячі кишки, які добре обчищають, знімають жир із зовнішнього боку, промивають у воді кілька разів, вивертають і заливають 2-процентним розчином марганцевокислого калію, щоб зняти з кишок рожевий відтінок. Потім натирають сіллю, промивають, кладуть у холодну воду й тримають у ній одну добу.

Підготовлені шматки свинячии та яловичини солять і залишають на 6—8 годин. Потім м'ясо пропускають через м'ясорубку з крупною решіткою, заправляють сіллю, розтертим часником, червоним і чорним перцем й усе добре вимішують.

Приготовленим фаршем наповнюють підготовлену кишкову оболонку спеціальним шприцом, проколюючи голкою кишку, щоб виходило зайве повітря і щоб ковбаса яловичиналась рівномірно. Свіжу ковбасу ставлять у холодне місце на 5—6 годин для того, щоб фарш добре просолівся.

Потім ковбасу розвішують кільцями на дерев'яні або металеві палички і повітряно обжарюють у спеціальній коптальні протягом 2—3 днів при температурі яє вище 20—30° С. Найкращою сировиною для копчення є тирса з букового або дубового дерева.

Викочену ковбасу розвішують у сухому холодному приміщенні. Перед вживанням ковбасу відварюють або смажать чи кладуть у різнi супи.

Витрати продуктів для приготування 10 кг домашньої ковбаси: свиняча обрізка 12 кг, яловичина молодая 2,5 кг, сіль 240 г, перець червоний молотий 16 г, перець чорний молотий 15 г, часник 78 г, кишки свинячі 7—10 м.

## ДОДАТКИ

Порівняльна таблиця маси деяких продуктів

	Маса, г		
	у чайній ложці	у столовій ложці	у склянці 250 г
Борошно пшеничне	10	30	160
Вода	5	18	250
Вершки	5	14	250
Горіхи мелені	6—7	20	120
Ізюм	7	25	190
Кава мелена	7	20	—
Какао-порошок	9	25	—
Кислота лимонна	8	25	—
Коричя мелена	2	—	—
Крохмаль	10	30	200
Мак	15	35	230
Мигдаль	10	30	160
Маргарин розтоплений	4	15	230
Масло вершкове	5	15	210
Молоко	5	18	255
Молоко згущене	12	30	—
Олія	5	17	240
Сіль	10	30	250
Сметана	10	25	250
Цукор	12	28	—
Сухарі мелені	5	10	150
Цибуля	10	25	230
Цукрова пудра	8	23	180
Крупа гречана	—	25	210
Крупа манна	8	25	200
Рис	10	30	240
Крупа перлова	—	25	230
Крупа ячмінна	—	20	180
Шоно	—	25	220
Квасоля	—	—	220
Горіх	—	—	230
Желатин у порошку	5	15	—

### Калорійність продуктів

Продукти	Кількість калорій в 100 г продукції	Продукти	
		1	2
Хліб пшеничний	230	Тістечка	430
Хліб житній	200	Макаронові вироби	340
Батони прості	250	Масло вершкове	780
Печиво столове	420	Олія	900

Продукт	Кількість відомих в 100 г продукції	Продукт	Кількість відомих в 100 г продукції
1	2	1	2
Мargarin	730	Сметана	280
Сало шпик	800	Сир нежирний	80
Крупа пшениця	380	Сир твердий	300—350
Крупа гречана, маїна, рис	330	Огірки, помідори	
Цукор	400	Гайки, салат	15—20
Шоколад	600	Картонли	90
Халва	500	Морква	40
Варени	270	Буряк	50
М'ясо яловичий	100—150	Кануста біло-годолюка, цвітна	25
Свинина	270	Цибули річчаста	30
Цибука	160—200	Гриби свіжі	30
Шниця	370	Ягоди (малина, суниця, малина, смородина)	30—50
Камбел варена	160—200	Каваун	40
Колбаса пілкомчена	350	Абрикоси, яблук-сіли, лимони	40—50
Сосиски	200	Виноград	70
Печники	120	Банани	100
Нирки	80	Горіхи (жирні)	600
Риба тріска, судак, окунь	60—70		
Яєце, 1 шт.	75		
Молоко, кефір	60		

**Вміст основних вітамінів в продуктах (на 100 г)**

Продукт	Вітаміни мг					
	А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	РР	С	
1	2	3	4	5	6	
Хліб житній	0	0,18	0,11	0,67	0	
Хліб пшеничний	0	0,16	0,08	1,54	0	
Хліб пшеничний з борошна 1 сорту	0	0,23	0,11	1,98	0	
Борошно аukuруджане	0,2	0,40	0,13	1,8	0	
Борошно життє	0	0,17	0,08	0,99	0	
Крупа маїни	0	0,14	0,07	1,0	0	
Крупа гречана	0	0,53	0,20	4,19	0	
Крупа рисова	0	0,08	0,04	1,6	0	
Пшени	0,15	0,62	0,04	1,55	0	
Крупа аїсана	0	0,49	0,11	1,1	0	
Крупа перлова	0	0,12	0,06	2,0	0	
Крупа ячмінна	0	0,27	0,08	2,74	0	
Крупа пшенична	0	0,30	0,10	1,4	0	
Крупа кукуруджаня	0,2	0,13	0,07	1,1	0	
Горіх	0,05	0,90	0,18	2,37	0	
Каволя	0,02	0,50	0,18	2,1	0	
Макоронні шпоби	0	0,17	0,08	1,21	0	
Мед натуральний	0	0,01	0,03	0,20	2	
Шпанид	0	0,04	0,12	0,74	0	

Продукт	Вітаміни мг					
	А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	РР	С	
	1	2	3	4	5	6
Какао-порошок	0	0,10	0,30	1,80	—	
Халва	0	0,80	0,10	4,50	0	
Печиво цукринє	0	0,08	0,08	0,70	0	
Вафлі	0	0,04	0,04	0,40	0	
Тістечко бісвітне з фруктовю начиннюю	0,07	0,10	0,10	0,50	0	
Торт бісвітний з фруктовю начиннюю	0,07	0,02	0,10	0,50	0	
Молко нежирне	0,05	0,03	0,13	0,10	1,0	
Вершки 35-процентної жирності	0,25	0,02	0,11	0,07	0,2	
Сметана 30-процентної жирності	0,23	0,02	0,10	0,07	0,2	
Сир жирний	0,20	0,05	0,30	0,30	0,5	
Сир нежирний	0	0,04	0,25	0,64	0,5	
Кефір жирний	0,02	0,03	0,17	0,14	0,7	
Масло вершкове	0,60	0	0,01	0,10	0	
Сир твердий	0,21	0,03	0,38	0,40	2,8	
Морозиво вершкове	0,04	0,03	0,20	0,05	0,6	
Кнуста білоголова	0,02	0,06	0,05	0,40	50	
Кольрабі	0,1	0,06	0,05	0,90	50	
Картонли	0,02	0,12	0,05	0,90	20	
Цибули зелена	6,0	0,02	0,10	0,30	30	
Цибули річчаста	0,03	0,05	0,02	0,20	10	
Морква	9,0	0,06	0,07	1,1	5	
Огірки	0,06	0,03	0,04	0,20	10	
Перець червоний солодкий	10,0	0,10	0,08	1,00	250	
Петрушка (зелена)	1,7	0,05	0,05	0,70	150	
Петрушка (корінь)	0,01	0,08	0,10	1,0	35	
Редиски	0	0,01	0,04	0,10	25	
Редьки	0,02	0,03	0,03	0,25	29	
Салат зелений	1,75	0,03	0,08	0,65	15	
Буряк	0,01	0,02	0,04	0,20	10	
Помідори	2,0	0,06	0,04	0,53	25	
Кріп	1,0	0,03	0,10	0,60	100	
Каволя стручкова	0,4	0,10	0,20	0,50	20	
Часник	0	0,08	0,08	1,0	10	
Цавель	8,0	0,19	0,10	0,30	43	
Шпинат	4,5	0,10	0,25	0,60	55	
Селера (зелена)	0,8	0,02	0,10	0,12	38	
Квиу	0,1	0,04	0,03	0,24	7	
Диял	0,4	0,04	0,04	0,40	20	
Абрикоси	2,0	0,03	0,06	0,70	10	
Аїла	0,4	0,02	0,04	0,10	23	
Ашнас	0,04	0,08	0,03	0,20	40	
Банани	0,12	0,04	0,05	0,60	10	
Горошок зелений	0,4	0,34	0,19	2,0	25	
Винни	0,1	0,03	0,03	0,40	15	
Груша	0,01	0,02	0,03	0,10	5	
Персики	0,5	0,04	0,01	0,70	10	
Горобина чорнолідна	1,2	0,01	0,02	0,30	15	

## Продовження

Продукти	Вітаміни, мкг				
	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C
	1	2	3	4	5
Слива	0,1	0,06	0,04	0,60	10
Черешня	0,15	0,01	0,01	0,40	15
Яблука	0,1	0,01	0,03	0,30	13
Апельсин	0,05	0,04	0,03	0,20	60
Грейпфрут	0,02	0,04	0,02	0,20	60
Лимон	0,01	0,04	0,02	0,10	40
Мандарин	0,06	0,06	0,03	0,20	38
Виноград	0	0,05	0,02	0,30	6
Ожика	0,1	0,02	0,05	0,40	15
Полуниця	0,03	0,03	0,05	0,30	60
Агрус	0,2	0,01	0,02	0,25	30
Малина	0,2	0,02	0,05	0,60	25
Обліпиха	10,0	0,10	0,05	0,60	200
Порічка	0,2	0,01	0,03	0,20	25
Смородина чорна	0,1	0,02	0,02	0,30	200
Чорниця	0	0,01	0,02	0,30	10
Шипшина сушена	6,7	0,15	0,84	1,50	1200
Гриби свіжі	0	0,02	0,30	4,6	30
Гриби сушені	0	0,27	3,23	40,4	150
Чай	0,05	0,07	1,0	8,0	10
Кава	0	0,07	0,20	17,0	0
Варшана	0,01	0,08	0,14	2,5	0
Яловичина	0,01	0,06	0,15	2,8	0
М'ясо кролика	0,01	0,08	0,10	4,0	0
Свинина м'ясна	0,01	0,52	0,14	2,4	0
Телятина	0,01	0,14	0,23	3,3	0
Печінка яловичина	3,83	0,30	2,19	6,8	33
Нирки яловичина	0,10	0,39	1,8	3,1	10
Серце яловичини	0,02	0,36	0,65	4,0	10
Курка	0,07	0,07	0,15	3,7	0
Гуска	0,02	0,08	0,23	2,2	0
Індичка	0,01	0,05	0,22	3,8	0
Качка	0,05	0,12	0,17	2,8	0
Яйця	0,7	0,07	0,44	0,19	0
Корон	0,02	0,14	0,13	1,5	0
Кета	0,04	0,33	0,20	2,8	2,2
Линц	0,03	0,12	0,10	2,0	0
Мягтій	0	0,08	0,15	1,0	0
Мойва	0,04	0,02	0,12	0,8	4,3
Окунь морський	0	0,11	0,12	1,6	0
Оселедець атлантичний жирний	0,03	0,03	0,30	3,9	2,7
Скумбрія атлантична	0	0,12	0,36	6,9	0
Ставрида океанська	0,01	0,17	0,12	1,3	1,5
Судак	0	0,08	0,11	1,0	3,0
Тріска	0,01	0,09	0,16	2,3	0
Хек	0	0,12	0,10	1,0	3,2
Щука	0	0,11	0,14	1,1	1,6
Ікра осетрова зерниста	0,04	0,67	0,22	0,70	0
Вареники полуничне	0,02	0,01	0,05	—	8,4
Вареники з персиків	0,02	0,01	0,07	—	7,4

## Вміст поживних речовин в окремих продуктах (на 100 г)

Назва продуктів	Білки	Жирн.	Вуглеводи
1	2	3	4
Хліб білий	7,0	—	55,0
Хліб сірий	8,0	1,0	51,0
Крупа пшенична	12,0	—	76,0
Молоко	5,0	3,3	4,8
Вершки	2,6	34,0	3,0
Сметана	3,5	20,0	3,0
Кефір	3,0	3,0	—
Сир нежирний	28,0	9,0	—
Сир жирний	13,0	8,0	2,0
Яйця	10,8	5,0	—
Сир твердий	30,0	25	—
Пшюк	—	—	99,8
Шоколад	6,0	27,0	64,0
Какао	23,0	25,0	21,0
Мед	—	—	81,0
Сало топлене	3,0	85,0	—
Яловичина нежирна	20,2	7,0	0,6
Яловичина жирна	18,9	12,4	0,3
Свинина нежирна	17,5	23,9	0,3
Свинина жирна	15,1	35,0	0,3
Баранина	19,1	23,6	—
Телятина	21,7	3,1	0,5
Печінка яловичина, теляча	19,9	3,7	3,3
Яйця	17,7	17,0	0,1
Шпик нежирна	24,0	8,0	—
Оселедець	15,5	7,6	—
Корон	19,8	1,9	—
Курка	17,5	1,4	—
Качка, гуска	14,1	31,8	—
Картопля	2,0	0,1	19,7
Цибуля	0,7	—	9,5
Канута	1,8	—	5,4
Морква	1,3	0,1	7,0
Буряк	1,7	—	10,8
Горішок зелений	5,0	0,2	13,3
Петрушка (корінь)	1,5	—	11,0
Часник	6,5	—	21,2

## Добова потреба людського організму в основних вітамінах і калоріях

Вік та категорія людей	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	PP
До 7 років	1,0	1,2	1,6	50	13
Від 7 до 14 років	1,5	1,7	2,3	60	19
Понад 14 років	1,5	1,7	2,2	70	18
Дорослі, що виконують: легку фізичну роботу	1,5	2,0	2,0	70	20
середню фізичну роботу	2,0	2,0	2,0	80	22
важку фізичну роботу	2,5	2,5	2,5	100	25

## ЗМІСТ

Передмова . . . . .	3
Основні способи приготування їжі . . . . .	7
Біохімічні способи обробки продуктів . . . . .	10
Кухня, посуд і культура харчування . . . . .	12
Режими харчування . . . . .	15
Салати і закуски . . . . .	17
Рибні закуски . . . . .	32
М'ясні закуски . . . . .	36
Перші страви . . . . .	47
Другі страви . . . . .	76
Страви з овочів . . . . .	76
Страви з борошна . . . . .	100
Страви з м'яса . . . . .	117
Страви з риби . . . . .	156
Страви з яєць . . . . .	166
Страви з скру . . . . .	173
Соуси . . . . .	178
Гарнірки . . . . .	187
Пряміріш комбіновані гарнірки . . . . .	191
Вироби з тіста . . . . .	192
Солодкі страви і напої . . . . .	208
Домашні заготівлі . . . . .	221
Додатки . . . . .	243

Надання для досуга

### ЗАКАРПАТСКІЕ НАРОДНЫЕ БЛЮДА

Составитель Мицько Михайла Андреевич

(На украинском языке)

Ужгород, издательство «Карпати»

Редактор О. О. Новічкова

Худож. оформл. М. М. Таранова

Худож. редактор В. О. Томашевський

Техн. редактор Н. Т. Яремчук

Коректор Г. П. Ялгушева

ИЕ № 2081

Здано до складання 22.01.89. Підписано до друку 08.05.90. Формат 60x84 1/16. Папір друк. № 1.  
Значайма моли гарнітура. Фісет. друк. Умов. друк. арк. 14,42+2,79 авт. Умов. ф.-адб. 26,05.  
Облік авт. арк. 19,29. Тираж 250 000 пр. (1 й заход 1—100 000 ар.) Замовлення № 129-0 Ціна 3 крб. 20 к.  
Видавництво «Карпати», 294000, Ужгород, Радиська, 3.

Львівська книжкова фабрика «Атлас» 290005, Львів, вул. Зелена, 20.