

150 МЯСНЫХ блюд

**Говядина. Баранина
Свинина**

+ 10 соусов



МОСКВА
2015

УДК 641.55
ББК 36.997
С81

С81 **150** мясных блюд. — Москва : Издательство «Э»,
2015. — 160 с. : ил. — (Кулинарная ярмарка).

ISBN 978-5-699-82446-5

Мясо всегда будет желанным гостем на наших столах. Они немислимы без мясных закусок, жаркого, отбитых сочных кусочков, мясных пирогов и наваристых супов. В этой книге собраны самые лучшие и востребованные рецепты из разного вида мяса на все случаи жизни. Плюс к этим блюдам предложены соусы и подливы.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-82446-5

© Оформление.
ООО «Издательство «Э», 2015

Введение

Россиянин без мяса, что китаец без риса.
(Народная мудрость)

Мясо — один из основных продуктов питания на нашем столе. Блюда из мяса хорошо насыщают и согревают организм, они питательны и полезны. Многие виды мяса являются диетическими и могут быть рекомендованы для детского и лечебного питания. Говядина, свинина, баранина, телятина прекрасно поддаются кулинарной обработке и хорошо сочетаются с самыми разнообразными продуктами, что позволяет вкусно и полноценно питаться.

Для того чтобы готовое блюдо не разочаровало, надо тщательно выбирать мясо при покупке, правильно его размораживать (если оно замороженное), жарить, варить и тушить в соответствии с рецептами. Свежая говядина должна быть красного цвета, баранина — более темного и насыщенного оттенка, свинина — розовой, а телятина — светло-розовой. На ощупь мясо не должно быть липким. У свежего мяса запах приятный и еле уловимый. Отчетливый неприятный запах свидетельствует о том, что это мясо далеко не первой свежести. У говядины жир должен быть белым и крошиться, у баранины — кремовым и плотным. Если на свежее мясо нажать пальцем, то образуется ямка, которая быстро выравнивается, т.к. хорошее мясо — упругое.

В говядине для жарки лучше всего подходят филей, оковалок, толстый и тонкий край. Эти части жарят как небольшими порциями, так и крупными кусками.

Самая лучшая часть говяжьей туши — вырезка, из нее получают отличные стейки. Из костреца и огузка (части задней ноги) готовят прекрасное тушеное и отварное мясо, а также разнообразные котлеты и биточки. Гуляш лучше делать из лопаточной части.

В свинине для жарки, тушения и варки годятся корейка, грудинка и окорок, а также перед и пашинка.

В баранине лучшими частями считаются задняя ножка и почечная часть. Их можно использовать для жарения как небольшими, так и крупными кусками. Лопаточную часть и грудинку используют мелкими кусочками для рагу или плова.

Субпродукты по питательной ценности не уступают мясу, а по содержанию витаминов некоторые из них даже его превосходят. Особенно богата витаминами печень.

Нарезать мясо следует поперек волокон и при необходимости отбить специальным деревянным молотком. Куски мяса при жарке не должны соприкасаться друг с другом, между ними должно быть расстояние в 1,5–2 см. Жарить надо сначала на сильном огне, а потом дожаривать медленно на слабом огне.

Готовность мяса можно определить, проткнув его в самом толстом месте вилкой: если выделяется прозрачный сок — мясо готово.

Полупрожаренное мясо можно готовить только из говядины. Блюда из свинины, телятины, баранины никогда не подают непрожаренными.

И, наконец, никогда не надо забывать, что все хорошо в меру. В холодное время года и при больших физических нагрузках мясо можно есть чаще и делать порции побольше, а летом готовить мясные блюда реже и небольшими порциями. Полезно использовать разные виды мяса и субпродуктов с самыми разнообразными соусами и гарнирами. Надеемся, что наши рецепты помогут вам составить вкусное и полезное меню.

Приятного аппетита и хорошего настроения!

Соусы для мясных блюд

Красный соус основной

Белый соус основной

Соус луковый

Сметанная заправка

Нежный томатный соус для тефтелей

Томатный соус со сметаной

Соус «Ткемали»

Соус томатно-ореховый

Томатный соус «Краснодарский»

Соус из гранатового сока

Соус томатно-чесночный

Соус кизилковый

Майонез домашний

Соус из гранатового сока с орехами

Смалец и шкварки

Аджика

Яблочный соус

Красный соус основной

Мясной бульон — 1 ст.

Мука — 1 ч. л.

Сливочный маргарин — 1 ч. л.

Томат-пюре — 1 ст. л.

Морковь небольшая — 1 шт.

Сахар — 1/4 ч. л.

Репчатый лук

Соль — по вкусу

(небольшой) — 1 шт.

1. Мясной бульон, приготовленный с обжаренными кореньями и овощами, процедить и часть слегка остудить.
 2. Муку обжарить на сухой сковороде до красноватого оттенка, развести небольшим количеством бульона, тщательно растереть, чтобы не было комочков.
 3. Лук и морковь почистить, вымыть, мелко нарезать и слегка обжарить в разогретом маргарине, залить остальным горячим бульоном, добавить томат-пюре, нагреть почти до кипения, соединить с мучной заправкой, размешать и варить при очень слабом кипении в течение 40–60 минут. После этого положить сахар и протереть соус сквозь сито.
-

Пассерование — это легкое обжаривание на растительном масле овощей на небольшом огне. Обычно пассеруют овощи и муку, предназначенные для приготовления соусов и заправок, чтобы улучшить вкус и внешний вид блюд. Например, лук обжаривают до золотистого цвета.

Пассерование проводится до размягчения продукта и для последующего смешивания с другими ингредиентами до получения однородной массы.

Белый соус основной

Молоко — 300 мл

Мука — 25 г

Масло сливочное — 25 г

Соль, перец — по вкусу

1. Растопить в толстостенной кастрюльке или сковороде масло и добавить муку. Перемешать и пассеровать на медленном огне. Помешивать постоянно, чтобы мука не потемнела по краям и не пережарилась. Смесь должна быть красивого золотистого цвета.
2. Снять с огня и постепенно долить молоко. В конце добавить молотый перец и соль, поставить на огонь и довести до кипения. Варить еще 3 минуты.

Соус луковый

Красный основной соус —
800 г

Сахар — 5 г

Уксус — 75 мл

Сливочный маргарин — 45 г

Соль — по вкусу

Сливочное масло — 30 г

Перец горошком — по вкусу

Репчатый лук — 300 г

Лавровый лист — 1 шт.

1. Лук нашинковать и пассеровать на сливочном маргарине так, чтобы цвет лука не изменился. Влить в него уксус, положить перец горошком, лавровый лист и кипятить 10 минут.
2. Затем добавить красный основной соус, сахар, соль и варить еще 15 минут.

Сметанная заправка

Сметана — 100 г

Кетчуп — 1 ст. л.

Небольшой красный перчик чили — 1 шт.

Тимьян, кинза —

по 1 веточке

Соль — по вкусу

1. Перчик чили вымыть, разрезать вдоль и тщательно очистить от семян. Мякоть измельчить. Листочки тимьяна, мелко нарезанную кинзу и перчик смешать со сметаной, кетчупом и солью.

Нежный томатный соус для тефтелей

Томаты в собственном соку — 400 г

Томатная паста — 2 ст. л.

Лук репчатый — 1 шт.

Петрушка — 1/2 пучка

1. Лук измельчить и обжарить до мягкости. Добавить к луку томаты, томатную пасту, измельченную петрушку, соль и перец.
2. Довести смесь до кипения и пропустить через блендер, чтобы соус получился полностью однородным.
3. Благодаря своей нежной консистенции подходит для детей.

Томатный соус со сметаной

Томатный сок — 500 мл

Сметана — 2 ст. л.

Растительное масло —
2 ст. л.

Мука — 1,5 ст. л.

Розмарин — 1 ч. л.

Специи к мясу — 1 ч. л.

Сахар — 3 ч. л.

Соль — по вкусу

1. В разогретое на сковороде растительное масло добавить муку и обжаривать 3 минуты.
2. Влить томатный сок и перемешать. Варить, помешивая до полного загустения. Всыпать специи, размолотый розмарин, соль и сахар. Добавить сметану. Как следует размешать. Довести до кипения и сразу выключить.
3. Подходит для тефтелей и биточков из любого мяса.

Соус «Ткемали»

Сливы ткемали — 1 кг

Вода — 50 г

Чеснок — 1 головка

Сухой укроп — 2 ст. л.

Кориандр — 3 ч. л.

Красный молотый перец —
1 1/2 ч. л.

Сухая мята — 1 ст. л.

1. Сливы разрезать пополам, положить в эмалированную посуду, влить воду и варить на медленном огне, пока не сойдет кожура и не отстанут косточки (их надо отделить от остальной массы).
2. Прозрачный сок слить в отдельную посуду, растереть сливовую массу в пюре и вновь поставить на огонь, непрерывно помешивая деревянной ложкой. Довести смесь до консистенции сметаны, подливая ранее отцеженный сок.
3. Затем положить все пряности, растертые в порошок, посолить и прогреть еще 5 минут.

Соус томатно-ореховый

Помидоры — 500 г
Очищенные грецкие орехи — 50 г
Чеснок — 1 зубчик

Красный молотый перец — по вкусу
Кинза — 1/2 пучка
Соль — по вкусу

1. Помидоры сварить, протереть через сито, перелить в кастрюлю и поставить на огонь. Через 5 минут с момента закипания добавить истолченные с чесноком грецкие орехи и варить 5 минут.
2. Затем добавить истолченные вместе красный перец, мелко нарезанную кинзу и соль и варить еще 5 минут.

Томатный соус «Краснодарский»

Спелые летние помидоры — 10 шт.
Яблоки кисло-сладкие — 4 шт.
Свежемолотый черный перец — 1/2 ч. л.
Корица — 1/3 ч. л.
Мускатный орех — 1/3 ч. л.

Сладкий красный перец молотый — 1/3 ч. л.
Мед — 1 ч. л.
Горький красный перец чили — 1 стручок
Уксус 9% — 2 ст. л.
Чеснок — 3 зубчика
Соль — 1/2 ч. л.

1. Помидоры потушить и перетереть через сито. Должно получиться 1,5 стакана томатного пюре.
2. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины. Разрезать на кусочки и, добавив 2 ст. л. воды, тушить 40 минут до получения 1 полного стакана пюре.
3. Соединить томатное и яблочное пюре и тушить еще 20 минут.
4. В марлевый мешочек насыпать черный перец, корицу, мускатный орех, красный молотый перец.

5. В томатный соус добавить соль, мед и перец чили, опустить туда мешочек со специями. Проварить 10–15 минут.
6. Влить уксус и положить измельченный чеснок. Проварить 5 минут и блендером сбить в однородную массу.
7. Можно увеличить пропорции и закатать томатный соус в банки для хранения в прохладном месте.

Соус из гранатового сока

Сок граната — 100 мл

Вода — 100 мл

Кинза — 2 веточки

Чеснок — 2 зубчика

Стручковый перец —

по вкусу

Соль — *по вкусу*

1. Выжать сок из граната, добавить к нему истолченный перец, чеснок, охлажденную кипяченую воду, перемешать и слить в соусник.

Соус томатно-чесночный

Помидоры — 1 кг

Чеснок — 1 головка

Хмели-сунели — 3 ч. л.

Кориандр — 1 ст. л.

Красный молотый перец —

1 ст. л.

1. Помидоры нарезать на четвертинки, сложить в эмалированную посуду, оставить на сутки и затем слить отделившийся сок. Оставшуюся мякоть прокипятить на слабом огне, чтобы сошла кожица, и протереть в пюре или отжать через соковыжималку, отделив кожицу и семена. После этого уварить пюре на медленном огне до желаемой густоты, все время помешивая, чтобы оно не пристало ко дну посуды.
2. Заправить соус пряностями, посолить и прогреть еще в течение 3–4 минут.

Соус кизилловый

Кизил — 500 г

Вода — 50 мл

Чеснок — 4 зубчика

Кориандр — 1 ч. л.

Хмели-сунели — 1 ч. л.

Кинза — 2 ст. л.

Мелко нарезанная зелень

укропа — 1 ст. л.

Красный молотый перец —
1/2 ч. л.

1. Зрелый кизил протереть сквозь дуршлаг. Косточки удалить.
2. К полученному пюре добавить кипяченую воду, толченый с солью и перцем чеснок, остальные пряности и перемешать.

Майонез домашний

Желтки — 2 шт.

Оливковое масло — 250 мл

Уксус 9% — 1 ст. л.

Горчица обычная — 1 ст. л.

Сахар — 1 ст. л.

Соль, молотый перец —
по вкусу

1. Яйца и горчицу заранее достать из холодильника, чтобы все продукты были комнатной температуры.
2. В миске взбить венчиком желтки, соль, сахар и горчицу до получения однородной массы.
3. Продолжая взбивать, добавив по каплям оливковое масло. Как только смесь начнет загустевать, влить масло струйкой, не прекращая взбивать.
4. Добавить уксус, приправить перцем и размешать.

Соус из гранатового сока с орехами

Сок граната — 200 г

Вода — 200 мл

Очищенные грецкие

орехи — 50 г

Кинза — 2–3 веточки

Чеснок — 1 зубчик

Красный молотый перец —
по вкусу

Соль — по вкусу

1. Из гранатов выжать сок. Очищенные грецкие орехи, зелень кинзы, красный перец и соль вместе тщательно истолочь, добавить сок граната, охлажденную кипяченую воду и перемешать.

Смалец и шкварки

На 1 стакан растопленного жира с кожи гуся:

0,25 стакана мелко нарезанного репчатого лука

или 1 небольшая луковица, 1 ломтик яблока.

1. Снять жир и жирную кожу с гуся или курицы, помыть, обсушить и нарезать на мелкие кусочки. Положить на сковороду и держать на слабом огне, пока не растопится весь жир. Добавить лук и яблоко.
2. Немного охладить и слить смалец в банку, процедив через марлю. Лук для смальца можно не нарезать мелко, а сделать глубокий крестообразный надрез на луковице, не разрезая ее до конца. После перетапливания жира луковицу выбросить. Шкварки можно использовать отдельно, добавляя, например, в блюда с картофелем.

Аджика

Хмели-сунели — 3 части

Острый красный перец —
2 части

Чеснок — 1 часть

Кориандр — 1 часть

Укроп — 1 часть

Винный уксус —
для разведения соуса

Соль — по вкусу

1. К этой смеси пряностей добавить немного соли и винного уксуса крепостью 3–4%, чтобы получилась густая паста, хорошо приспособленная для длительного хранения в плотно закупоренной или керамической посуде.

Яблочный соус

Яблоки кисло-сладкие —
5 шт.

Вода — 1/2 ст.

Красное вино — 1/2 ст. л.

Лимонная цедра — по вкусу

Соль, сахар — по вкусу

1. Яблоки очистить от кожи и семян, разрезать на четвертинки, положить в кастрюлю, влить 1/2 стакана воды и разварить до мягкости.
2. Протереть яблоки через сито, развести красным вином, положить соль и сахар по вкусу, добавить натертую лимонную цедру. Проварить на маленьком огне 7 минут.

При жарке мяса вместо растительного масла часто используют смалец. Вытопленный из гусиного или куриного жира, а также из чистого белого свиного сала, он содержит такие полезные элементы, как селен, витамин Е и холин (иначе витамин В⁴). Содержащийся в небольшом количестве холин влияет на жировой и белковый обмен в организме, предотвращает склероз и улучшает работу сердца и печени. Витамин Е важен для укрепления капилляров и стенок сосудов и для предотвращения образования тромбов. Но, конечно, смалец, как, впрочем, и любой продукт, необходимо употреблять в меру, так как в нем содержится много жиров и холестерина.