



ГОТОВИМ ИЗ КАПУСТОЧКИ

Книжечка рецептов

В маринаде крупными кусочками

На 2 л

- 1/2 кочана капусты
- 2 моркови
- 3 лавровых листа
- 3 горошины душистого перца
- 7–8 горошин черного перца
- 3 гвоздики

Для маринада на 1,5 л воды:

- 2–3 ст. ложки соли
- 4–5 ст. ложек сахара
- 1 стакан растительного масла
- 1 стакан столового уксуса (6%) или яблочного уксуса

ГОТОВИМ:

1. Капусту нарежьте средними кусочками, а морковь – тонкими кружочками. Все перемешайте и положите в кастрюлю. Туда же добавьте лавровые листья, перец горошком и гвоздику, еще раз перемешайте.

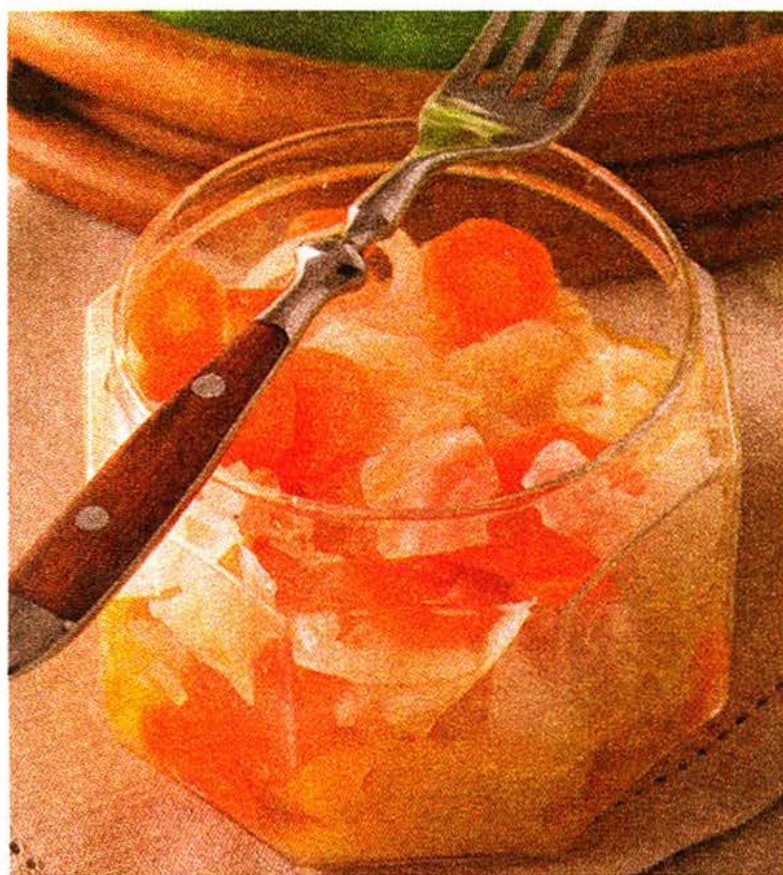
2. Для маринада в воду добавьте соль, сахар, мас-

ло и уксус. Доведите до кипения. Соль и сахар добавляйте по вкусу, чтобы маринад не был слишком соленым или сладким.

3. Горячим маринадом залейте капусту, прикройте крышкой. Когда банка остынет, уберите ее в холодильник.

Время приготовления:
20–30 мин.

Время маринования: 3 дня



Голубцы

На 4–5 порций

- 1 кочан белокочанной капусты
- 1/3 стакана риса
- 2 помидора (по желанию)
- 500 г мясного фарша
- 1 морковь
- укроп
- 1 яйцо
- 3 ст. ложки томатной пасты
- 5 ст. ложек сметаны
- черный молотый перец
- растительное масло
- соль

Готовим:

- 1.** Отварите рис, натрите морковь, по-

режьте кубиками помидоры, покрошите зелень. Все соедините с фаршем, добавьте яйцо, соль и перец по вкусу и перемешайте. Это начинка.

- 2.** Для соуса смешайте томатную пасту, сметану и 1 стакан горячей воды, доведите до кипения.

- 3.** Капусту разберите на листья. У каждого срежьте утолщение.

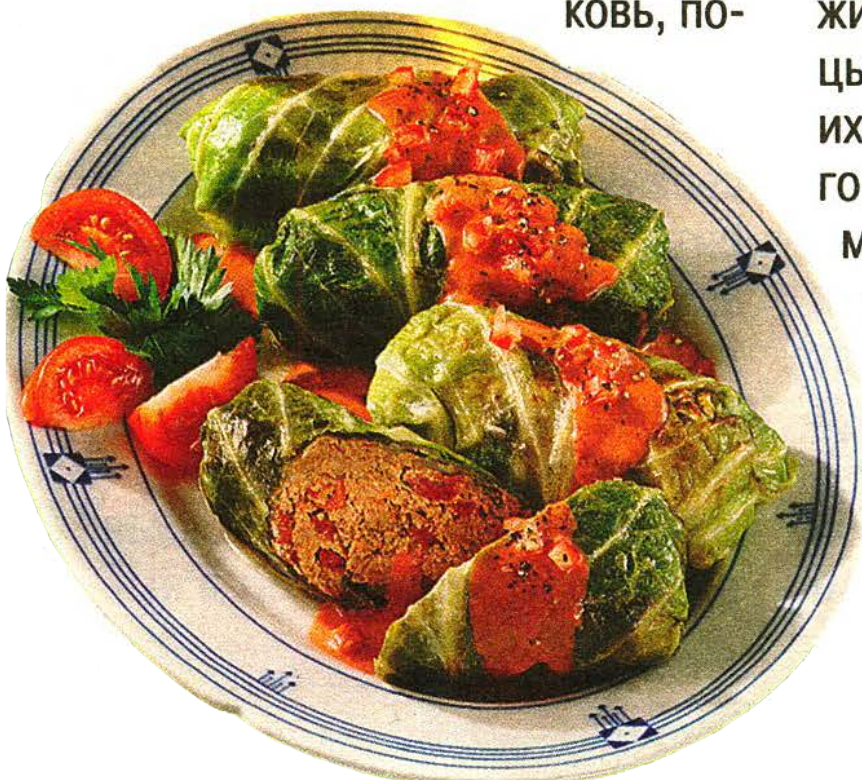
- 4.** На капустные листья положите начинку, сверните голубцы и обжарьте немного с обеих сторон на масле. После чего переложите голубцы в форму для запекания и залейте соусом. Готовьте в духовке 45 мин. при 180°C.

Время приготовления:

1 час

В одной порции

около 360 ккал





Голубцы закусочные

На 10–12 штук

- 1 кочан капусты
- 2 моркови ● 3 зубчика чеснока ● приправа для корейской морковки

Для маринада на 1 л воды:

- 1,5 ст. ложки соли
- 1/2 стакана сахара
- 1/2 стакана уксуса (6%)
- 1/2 стакана растительного масла ● 2 лавровых листа
- 6 горошин черного перца

ГОТОВИМ:

1. Для начинки натрите морковь и чеснок. Смешайте и по вкусу добавьте приправу.

2. Капусту разделите на листья, каждый окуните на 10 сек. в кипяток, затем ополосните в холодной воде, срежьте утолщение. На листья положите начинку, сверните голубцы и положите плотно в банку.

3. Все продукты для маринада добавьте в воду и доведите до кипения. Заполните банку с капустой, закройте пластмассовой крышкой, остудите и храните 2 дня в холодильнике.

Время приготовления:

40 мин.

В одной штуке

около 240 ккал

На 5–6 порций

- 300 г мясного фарша
- 70 г тертого твердого сыра
- 600–700 г белокочанной капусты
- 1 луковица
- 1 кг картофеля
- петрушка
- 3 ст. ложки кетчупа
- 2 яйца
- 3 ст. ложки майонеза
- 2 зубчика чеснока
- растительное масло
- соль



Запеканка под сыром

ГОТОВИМ:

1. Капусту нашинкуйте, лук нарежьте полукольцами, а картофель – тонкими кружочками. Добавьте зелень, кетчуп, посолите по вкусу.

2. Приготовьте соус: смешайте яйца, майонез и мелко натертый чеснок в однородную массу.

3. Форму смажьте маслом и выкладывайте запеканку слоями в такой последователь-

ности: картофель, капуста, лук, фарш, лук, картофель, капуста, картофель. Слои с картофелем немного солите. Сверху залейте запеканку соусом и готовьте в нагретой до 180°C духовке 45 мин. После посыпьте запеканку сыром и запекайте еще 5 мин.

Время приготовления:

1 час 20 мин.

В одной порции

около 420 ккал



Квашеная

На 3 л

- 3–4 кг белокочанной капусты
- 1 кг моркови
- 4 лавровых листа
- 8 горошин черного перца
- 4 гвоздики
- соль

Готовим:

- 1.** Капусту тонко нашинкуйте, а морковь натрите. Посолите по вкусу, добавьте перец горошком, гвоздику и лаврушку, смешайте все, но не мните.
- 2.** Плотно уложите в кастрюлю, сверху прикройте тарелкой

и поставьте гнет. Саму кастрюлю поставьте в какую-нибудь емкость, так как будет вытекать сок.

- 3.** Каждый день утром и вечером протыкайте капусту до самого дна деревянной шпажкой, чтобы выделяющийся в процессе брожения газ вышел наружу (4–5 дней).

- 4.** Переложите капусту в банку, закройте пластмассовой крышкой и храните в холодильнике.

Время приготовления:
30 мин.

Время квашения: 4–5 дней

На 3 л

- 1 кочан капусты
- 2 моркови
- сахар по вкусу
- соль по вкусу
- 1 стакан клюквы (можно замороженной)
- 2 лимона



Квашенная с клюквой и цедрой лимона

1. Капусту промойте, снимите крайние листья, а оставшийся кочан тонко нашинкуйте.

2. Переложите нашинкованную капусту в кастрюлю, добавьте соль и сахар по вкусу и перемешивайте, немного нажимая, чтобы капуста пустила сок.

3. Очистите и натрите морковь, немного (не до конца) разморозьте клюкву, если используете замороженную. У лимонов натрите мелко цедру (сама мякоть не понадобится). Все добавьте в капусту и еще раз перемешайте, накройте тарел-

кой, а сверху поставьте гнет.

4. Каждый день капусту протыкайте ножом или деревянной шпажкой, чтобы выходил лишний воздух, и пробуйте.

5. Когда капуста заквасится так, как вам нужно (кто-то любит, чтобы хрустела, а кто-то — помягче), переложите ее в банку, закройте пластмассовой крышкой и уберите на хранение в холодильник.

Время приготовления:
30 мин.

Время квашения:
5–10 дней

Маринованная с чесночком

На 3 л

- 2 кг белокочанной капусты
- 3 моркови
- 1 головка чеснока

Для маринада на 1 л воды:

- 1/3 стакана уксуса (9%)
- 1/2 стакана сахара
- 2 ст. ложки соли

ГОТОВИМ:

1. Капусту тонко нашинкуйте, морковь натрите, а чеснок разберите на зубчики, очистите и каждый натрите или нарежьте кружочками. Все перемешайте и очень плотно уложите в банку.

2. Для маринада в воду добавьте сахар, соль и уксус, дове-

дите до кипения, через 1 мин. выключите.

3. Горячим маринадом залейте капусту в банке, прикройте крышкой. Оставьте в тепле на 6 часов. Затем уберите в холодильник. Через неделю можно есть.

Время приготовления:
20 мин.

Время ожидания: 6 часов

Время маринования:
7 дней





Маринованная со свеклой и морковью

На 3–5 л

- 2–3 кг белокочанной капусты ● 2 моркови
- 2 свеклы ● 5 зубчиков чеснока ● пучок укропа

Для маринада на 1 л воды:

- 1/2 стакана уксуса (6%)
- 1/2 стакана подсолнечного масла ● 2 ст. ложки соли
- 1 ст. ложк сахара

Готовим:

1. Капусту нашинкуйте или нарежьте квадратиками, свеклу и морковь натрите на средней

терке. Чеснок очистите и нарежьте кружочками. Все перемешайте, покрошите зелень. Положите плотно в банку.

2. Для маринада в воду добавьте соль, сахар, масло и уксус. Доведите до кипения. Горячим маринадом залейте капусту, закройте и уберите в холодильник. Через 2 дня капуста готова!

Время приготовления:
20–30 мин.

Время маринования:
2 дня



Налистники

На 15 штук

- 15 готовых блинов
- 500 г квашеной капусты
- 1 луковица ● 1 морковь
- 300 г шампиньонов или опят
- 50 г сливочного масла
- черный молотый перец
- растительное масло

Готовим:

1. Лук и грибы нарежьте, морковь натрите, а капусту немного промойте под холодной водой и отожмите.

2. На масле обжарьте до золотистого цвета лук, добавь-

те морковь, жарьте до ее мягкости, затем – грибы, жарьте 5–7 мин. Далее добавьте капусту, перемешайте, поперчите по вкусу и тушите 10–15 мин.

3. Начинку разложите на блины, сверните их, как на фото, или конвертиками. Сложите в форму для запекания, сверху распределите кусочки сливочного масла и готовьте в разогретой духовке 15 мин.

Время приготовления:

30 мин.

В одной штуке

около 340 ккал

Пирожки с яйцом и капустой

На 15–20 штук

Для начинки:

- 500–700 г белокочанной капусты
- 1 луковица
- 4 яйца
- 1 морковь
- соль
- растительное масло

Для теста:

- 4 яйца
- 2 ст. ложки сахара
- 1 ст. ложка дрожжей
- 2 стакана молока
- мука
- 1/2 стакана растительного масла
- 50 г сливочного масла

ГОТОВИМ:

1. Для начинки обжарьте лук с морковкой, добавьте нашинкованную капусту и потушите. Посолите. Яйца отварите, нарежьте кубиками и смешайте с капустой.

2. Для теста взбейте яйца с сахаром, влейте чуть горячее молоко, быстро перемешайте. Когда масса станет

теплой, положите туда дрожжи, 1 стакан муки, перемешайте, накройте полотенцем и оставьте на 30 мин. После добавьте размягченное сливочное масло, растительное масло и муку. Ее нужно столько, чтобы получилось мягкое тесто. Накройте его полотенцем и оставьте на 1 час в тепле. После чего можно лепить пирожки.

3. Слепленные пирожки накройте полотенцем, оставьте на 30 мин., а затем выпекайте до румяного цвета.

Время приготовления:
40 мин.

Время ожидания: 2 часа
В одной штуке

около 360 ккал



Салат с морковью и яблоками

На 3–5 л

- 2 кг белокочанной капусты
- 600 г кисло-сладких яблок
- 2 сладких перца (можно без них) ● 500 г моркови
- 3 лавровых листа
- 10 горошин душистого перца

**Для маринада
на 500 мл воды:**

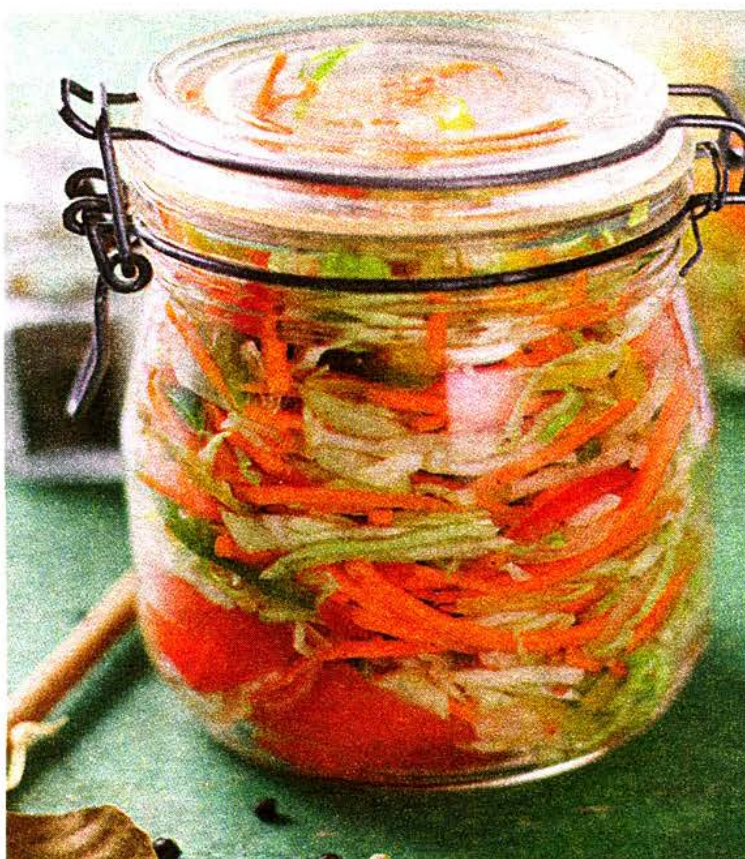
- 2 стакана яблочного уксуса
- 4 ст. ложки соли
- 1,5 ст. ложки сахара

ГОТОВИМ:

1. Тонко нашинкуйте капусту. Натрите на средней терке морковь. Сладкие перцы очистите от семян и нарежьте тонкой соломкой. У яблок удалите сердцевину и тоже нарежьте соломкой.

2. Все овощи и фрукты положите в глубокую кастрюлю, перемешайте, добавьте душистый перчик и лаврушку.

3. Для маринада вскипятите

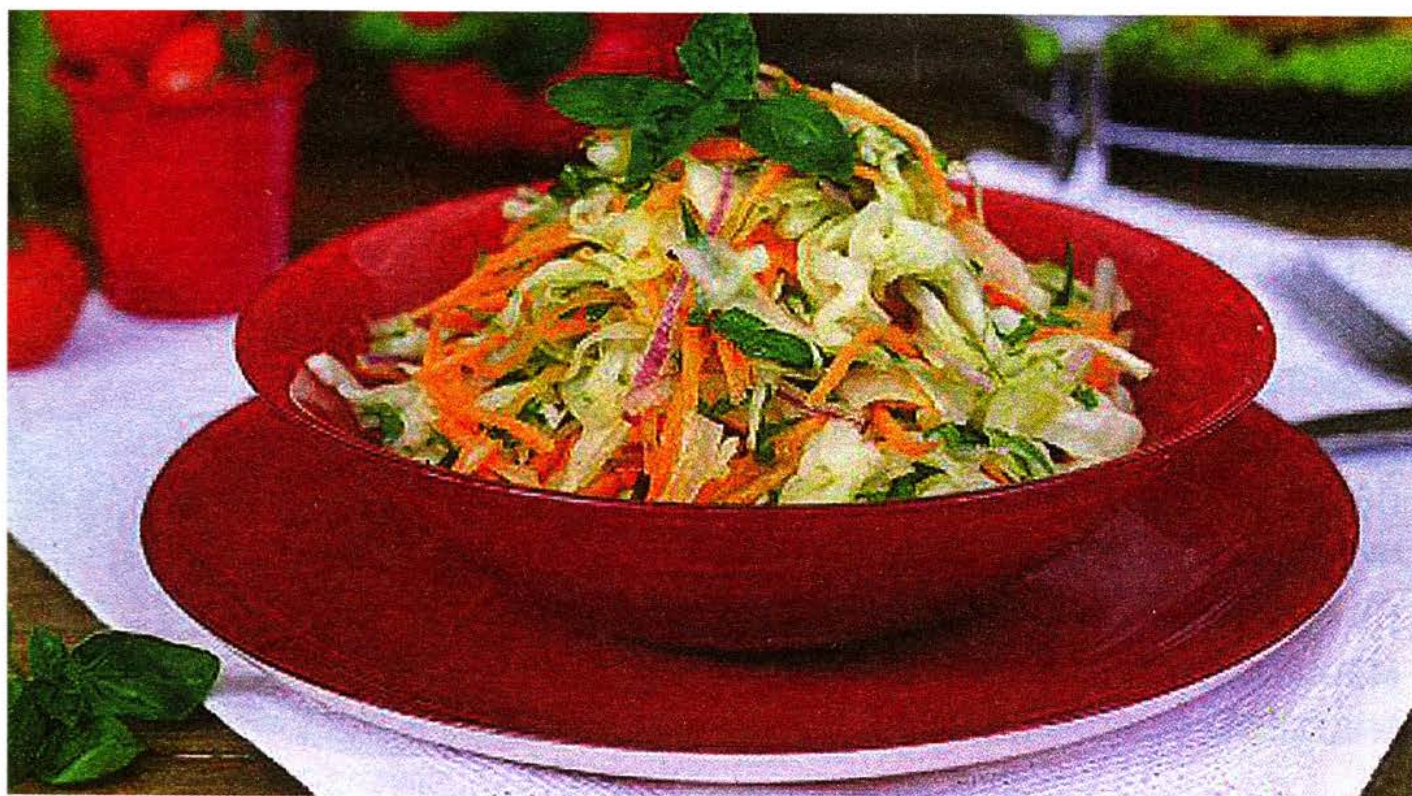


воду, добавьте соль, сахар и уксус. Проварите в течение 2 мин. и сразу залейте капусту в кастрюле, перемешайте. Накройте крышкой, сверху положите гнет. Оставьте так на 5–7 часов. Затем разложите капусту плотно по банкам, закройте пластмассовыми крышками и храните в холодильнике.

**Время приготовления:
30 мин.**

**Время ожидания:
5–7 часов**

**Время маринования:
1 месяц**



Салат с яблоком

На 4–5 порций

- 500 г белокочанной капусты
- 1 кисло-сладкое яблоко
- 1 морковь
- 1/4 луковицы (вкуснее красный крымский лук)
- 5 веточек петрушки
- 5 веточек укропа
- 1 ч. ложка сахара
- 1/4 лимона ● соль
- растительное масло

Готовим:

1. Капусту очень тонко на-

шинкуйте. Яблоко нарежьте тонкой соломкой, морковь — натрите, лук и зелень измельчите. Все смешайте в салатнице.

2. В салат выжмите сок из лимона и все немного пожмите руками, чтобы овощи дали сок, затем добавьте сахар, немного масла и соль по своему вкусу.

Время приготовления:
20 мин.

В одной порции
около 140 ккал

Солянка с опятами

На 1,5–2 л

- 500 г белокочанной капусты
- 500 г сладкого перца
- 3 моркови ● 3 луковицы
- 500 г опят (можно замороженных)
- 1 стакан томатного соуса
- 2 ст. ложки уксуса (9%)
- 1/2 ч. ложки соли
- растительное масло
- 10 горошин черного перца
- 2–3 лаврушки ● 3 гвоздики

Готовим:

- 1.** Опята отварите в подсоленной воде в течение 20 мин.
- 2.** Все овощи нарежьте тонкой соломкой, добавьте грибы, томатный соус, 1/2 стакана масла, соль и уксус, перемешайте и тушите на среднем огне 1 час, постоянно помешивая. За 10 мин. до окончания добавьте специи и лаврушку. Разложите по банкам, закатайте и храните в темном и прохладном месте.



Время приготовления:

1,5 часа

Время засолки: 1 месяц

На 5–6 порций

- 1 кг свиных ребрышек ● 1–1,5 кг белокочанной капусты
- 1 ч. ложка тмина
- 1 морковь ● 1 луковица
- 2 ст. ложки кетчупа
- 2 ст. ложки томатной пасты ● 2 ст. ложки горчицы ● 1,5 ч. ложки сахара ● соль ● 50 г сливочного масла ● растительное масло ● черный молотый перец



Тушенная в духовке с ребрышками

ГОТОВИМ:

- 1.** Ребрышки разделите на небольшие отрезки или поштучно.
- 2.** Смешайте кетчуп, горчицу, 1/2 ч. ложки сахара и щепотку соли. Смажьте ребрышки.
- 3.** Капусту нашинкуйте, морковь натрите, лук нарежьте полукольцами, все перемешайте с тмином, посолите и поперчите.
- 4.** В смазанную растительным маслом форму для запекания выложите капусту и залейте соусом (смешайте 2/3 стакана воды, томатную пасту и

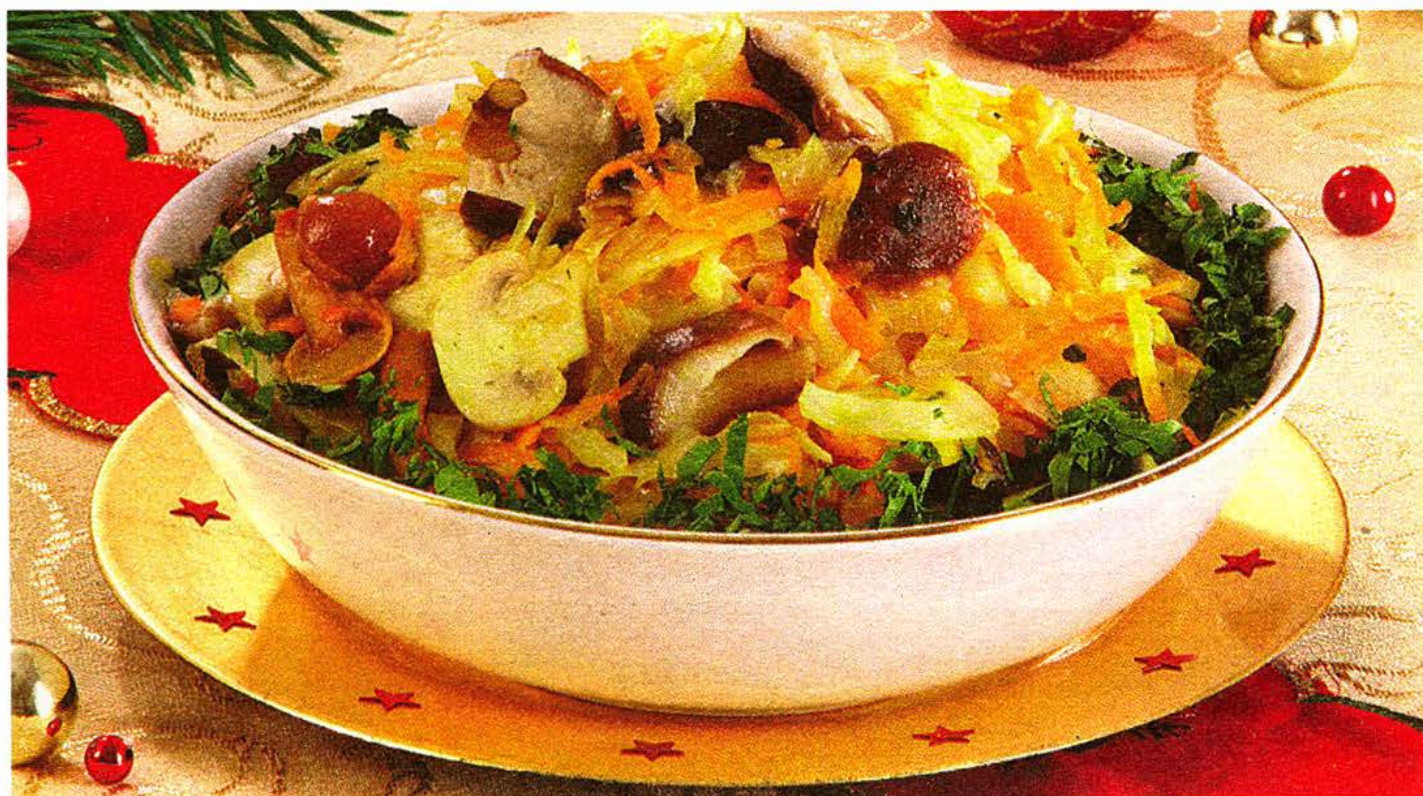
1 ч. ложку сахара). Сверху выложите ребрышки и разложите равномерно по верху всего блюда кусочки сливочного масла. Накройте фольгой и готовьте 30 мин. в нагретой до 180°C духовке. Затем фольгу снимите, капусту перемешайте и продолжайте готовить еще 20 мин. Если жидкости мало, подлейте, чтобы капуста не подгорела.

Время приготовления:

1 час 20 мин.

В одной порции

около 470 ккал



Тушеная с грибами

На 6 порций

- 1 кг белокочанной капусты
- 500 г грибов (опята, шампиньоны, подберезовики, подосиновики или вешенки)
- 1 луковица ● 1 морковь
- 2 консервированных помидора ● укроп
- черный молотый перец
- растительное масло ● соль

Готовим:

1. Грибы нарежьте и пожарьте до готовности на масле. В конце посолите.

2. На отдельной сковороде обжарьте мелко нарезанный лук с тертой морковью, затем добавьте тонко нашинкованную капусту и тушите 10 мин., постоянно помешивая. Добавьте мелко нарезанные помидоры, обжаренные грибы, перемешайте и тушите под крышкой еще 10 мин. Посолите, поперчите по вкусу. Покрошите укроп.

Время приготовления:

30 мин.

В одной порции

около 290 ккал



Щи из кислой капусты с опятами

На 4 л

- 600 г говядины на косточке
- 1 луковица ● 1 морковь
- 2 зубчика чеснока
- 300 г квашеной и 200 г свежей белокочанной капусты
- 2–3 помидора ● черный молотый перец ● 150 г опят (замороженных) ● соль
- 2 картофелины ● небольшой пучок петрушки

ГОТОВИМ:

- 1.** Из говядины сварите бульон, посолите, поперчите.
- 2.** Обжарьте лук с морковкой и чесноком, пропущенным

через пресс, затем добавьте помидоры и немного потушите. Переложите обжарку в бульон, туда же добавьте хорошо промытые опята. Варите 15 мин. Добавьте нарезанный ломтиками картофель, варите 10 мин., а затем – тонко нашинкованную свежую и кислую капусту, варите 15 мин. В конце покрошите зелень и сразу снимайте с огня.

Время приготовления:

1,5 часа

В одной порции

около 310 ккал

Перевод в электронный формат:

ALEKSEI-PITER STUDIO



2019