СОСТАВИТЕЛЬ
СЕРГЕЙ ГРЕБЕНЮК

Кулинарные рецепты Кубани

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Сергей Гребенюк

Кулинарные рецепты Кубани. Часть первая

«Издательские решения»

Гребенюк С.

Кулинарные рецепты Кубани. Часть первая / С. Гребенюк — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-600043-8

В этой книге собраны часто встречающиеся блюда на Кубани. Но Кубань многолика, и у нас встречаются блюда разных народов.Блюда кубанской кухни основаны на приготовлении ягод, фруктов и овощей. Супы и мясо также получили чрезвычайную популярность, подаются они в комбинациях или по отдельности — здесь ограничений практически нет. Чаще на стол ставится несколько блюд, вплоть до 5—10. Как такового первого и второго нет, каждый выбирает из имеющегося то, что ему хочется

ISBN 978-5-00-600043-8

© Гребенюк С.
© Издательские решения

Содержание

Рецепт моей бабушки 6
Суп из свежей капусты 7
Кубанский борщ 8
Кубанский борщ вариант второй 9
«Харчо» по-кубански 10
Суп с лапшой по-казачьи 11
Мясо по-кубански 12
Конец ознакомительного фрагмента. 13

Кулинарные рецепты Кубани
Часть первая

Составитель Сергей Гребенюк

ISBN 978-5-0060-0043-8 (т. 1)
ISBN 978-5-0060-0044-5
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Рецепт моей бабушки

Время приготовления: 2 часа.
Количество порций: 10
Ингредиенты:
Мясо – 300 Грамм (телятина или свинина)
Бекон – 100 Грамм
Копченые сосиски – 100 Грамм
Салями – 100 Грамм
Лимон – 3 Штуки
Лук – 5 Штук
Черные и зеленые оливки с косточками – 300 Грамм
Каперсы – 50 Грамм
Зелень – 3 Пучока (кинза, петрушка, укроп)
Томатная паста – 200 Грамм

Приготовление:

Промываем мясо. Очищаем лук от шелухи. Подготавливаем все продукты, чтобы ничего не забыть: ингредиенты должны быть под рукой.

Мясо режем на кусочки среднего размера, смешиваем с нашими оливками, заливаем водой (4 литра.). Ставим на средний огонь. Когда жидкость станет закипать, отслеживаем появление пены и вовремя ее снимаем. Выдавливаем в бульон сок половины лимона. Оставшиеся 2,5 лимона нарезаем колечками. Лимоны бросаем в наш бульон, варим на небольшом огне около полутора часов. Пока варится бульон, лук красиво нарезаем полукольцами.

Бросаем кольца лука на сковороду, смазанную растительным маслом. Когда лук чуть смягчится, делаем огонь потише, добавляем томатную пасту и каперсы. Мешаем все лопаткой.

Мясо выкладываем на тарелку. В кастрюлю выливаем луковую смесь с каперсами и томатной пастой. Мясо снимаем с косточек, режем на небольшие кусочки. Нарезаем бекон, салями, сосиски. Обжариваем мясо на сковороде вместе с остальной нарезкой.

Как только бульон начнет кипеть, кладем туда мясную нарезку, обжаренную до золотистой корочки. Добавляем специи и зелень по вкусу. Оставляем нашу солянку вариться на тихом огне еще 10 минут. Подается такое блюдо предпочтительно со сметаной.

Суп из свежей капусты

Время приготовления: 2 часа 30 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты:
Свинина – 500 Г
Белокочанная капуста – 400 Г
Морковь – 2 Штуки
Картофель – 4 Штуки
Лук репчатый – 1 Штука
Зеленый горошек – 200 Г
(Горошек можно брать и свежий, и консервированный.
Зависит исключительно от вашего вкуса.)
Сливочное масло две столовые ложки.
Зелень по вкусу. Соль по вкусу. Перец по вкусу.

Приготовление:
Мясо вымыть, положить в кастрюлю, сварить бульон.
Картофель вымыть, почистить, нарезать кубиками.
Морковь вымыть, почистить, нарезать соломкой.
Капусту очистить от верхних листьев, тонко нашинковать.
Лук почистмть, нарезать кубиками. Зелень вымыть, обсушить, нарезать мелко. На сливочном масле обжарить нарезанные лук и морковь. В кипящий бульон добавить нарезанные картофель и капусту. Варим 15 минут. По окончании этого времени добавляем обжаренные лук и морковь. Добавляем зеленый горошек, соль, перец. Варим еще минут 7—10. Все, наш суп готов. Наливаем в тарелки, посыпаем зеленью и кушаем! Приятного аппетита!

Кубанский борщ

Ингредиенты:

500 г свинины, нарезанной на кусочки
3 картофелины, нарезанные кубиками
2 моркови, нарезанные кубиками
1 лук, нарезанный кубиками
1/2 чашки томатной пасты
1/4 чашки уксуса
1/4 чашки сахара
2 стебля сельдерея, нарезанные
1/4 чашки кислой капусты
соль и перец по вкусу, сметана для подачи.

Инструкции:

В большой кастрюле со сливочным маслом обжарьте мясо до золотистого цвета.

Добавьте картофель, морковь, лук, томатную пасту, уксус и сахар и тушите на среднем огне, периодически помешивая, в течение 10—15 минут.

Добавьте сельдерей, кислоту по вкусу.

Добавьте капусту и достаточное количество воды для того, чтобы покрыть все ингредиенты. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь и варите на медленном огне, пока картофель не будет мягким.

Посолите и поперчите по вкусу. Дайте борщу настояться на небольшом огне еще 5—10 минут.

Подавайте горячим, украсив сверху сметаной.

Кубанский борщ вариант второй

Время приготовления: 2 ч. 30 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты:
Мясо на косточке – 1,5 Килограмм
Лук репчатый – 1 Штука
Морковь – 2 Штуки
Свекла – 2 Штуки
Картофель – 3 Штуки
Капуста белокочанная – 1/4 Штук
Капуста квашеная – 200 Грамм
Кабачок – 1 Штука
Чеснок – 5 Зубчиков
Масло растительное – 50 Миллилитр (для обжарки)
Томатная паста – 4 столовые ложки
Лавровый лист – 2 Штуки
Специи – 1 Чайная ложка.
Зелень – 2 Чайные ложки.
Перец черный молотый – 1/4 Чайной ложки.
Соль – 1/2 Чайной ложки.

Приготовление:

Мясо на кости промойте, положите в большую кастрюлю, залейте холодной водой и доведите до кипения. Затем эту воду слейте, а мясо положите в чистую кастрюлю, залейте новой водой и на ней уже продолжайте готовить борщ.

Когда вода закипит, огонь уменьшите и варите мясо 1—1,5 часа, до готовности.

Все овощи почистите, промойте и нарежьте небольшими кубиками, кабачок натрите на крупной терке, чеснок измельчите.

В сковороде нагрейте растительное масло, обжарьте в нем до мягкости репчатый лук. Добавьте нарезанную морковь и обжаривайте в течение 2—3 минут. Переложите зажарку в мясной бульон. На этой же сковороде обжарьте (3—4 минуты) свеклу, переложите её в кастрюлю. Так же поступите и со свежей капустой. Единственно условие: она должна быть нарезана более крупными кубиками. Ее тоже обжарьте и переложите в суп. Теперь настала очередь квашеной капусты, которую нужно отжать от лишнего рассола. Положите ее сразу в кастрюлю, варите борщ в течение 10 минут.

Если будете класть картофель, то сейчас его очередь. Через 5 минут добавьте натертый кабачок и готовьте еще 5 минут.

В конце приготовления добавляются: томатная паста, чеснок, «хмели-сунели» или любая другая приправа, лавровый лист и зелень. Попробуйте борщ, при необходимости добавьте соль или сахар.

Борщ перемешайте, накройте крышкой и снимите с плиты. Дайте супу настояться 15 минут и подавайте его на стол горячим, с бородинским хлебом и сметаной. Приятного аппетита!

«Харчо» по-кубански

Время приготовления: 2 часа.
Количество порций: 6
Ингредиенты:
Говядина – 700—800 Грамм
Рис – 1 Стакан
Сливы – 4—6 Штуки
Луковица – 2 Штуки
Помидоры – 3—4 Штуки
Картофель – 2 Штуки
Морковь – 1 Штука
Грецкие орехи – 1 Стакан
Чеснок – 2—4 Зубчика
Соль и специи По вкусу (перец, паприка, сахар, тимьян, шафран, хмели-сунели)
Зелень по вкусу (кинза, петрушка, укроп) Сливочное масло – одна Столовая. ложка

Приготовление:

Говядину вымойте, нарежьте небольшими кубиками и выложите в кастрюлю. Залейте водой и после закипания варите около часа, снимая пену. Где-то в середине процесса посолите бульон по вкусу.

Очистите и нарежьте картофель, промойте рис. Выложите их в кастрюлю с мясом и варите на среднем огне минут 10.

На сковороде со сливочным маслом обжарьте до прозрачности нарезанный лук. Добавьте тертую морковь и жарьте еще минуты 3—4, помешивая.

Туда же выложите нарезанные мелко помидоры.

Удалите шкурку и косточки у слив, измельчите мякоть ножом или в блендере. Добавьте к овощам. Жарьте еще пару минут.

На сковороду добавьте щепотку соли и сахара, немного специй. Выложите измельченные орехи, перемешайте. Снимите с огня и выложите заправку в кастрюлю.

Проварите на медленном огне минут 5. Добавьте чеснок, еще специй и при необходимости соль.

В конце добавьте измельченную зелень, снимите с огня и оставьте под крышкой еще на полчаса перед подачей.

Суп с лапшой по-казачьи

Время приготовления: 1 ч. 10 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты:
Курица – 400 Грамм
Вода – 1,3 Литр
Лапша длинная – 150 Грамм
Помидор – 1 Штука
Морковь – 1 Штука
Лук репчатый – 1 Штука
Масло сливочное – 20 Грамм
Зелень – 20 Грамм (петрушка, укроп, базилик)
Соль по вкусу. Перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

Подготовьте ингредиенты для приготовления супа с лапшой по-казачьи.

Сварите бульон. Курицу помойте и выложите в кастрюлю, залейте водой.

Доведите до кипения, огонь убавьте и снимите пену. В процессе варки добавьте в бульон любую зелень: петрушку, укроп, базилик. Варите до готовности курицы.

Репчатый лук очистите, помойте и мелко нарежьте. Выложите в сковороду.

Морковь очистите, помойте и нарежьте произвольно. Можно натереть на терке. Добавьте к луку. Пассеруйте лук с морковью на сливочном масле в течение 8—10 минут.

После добавьте нарезанный помидор и тушите овощи 5—6 минут.

Налейте куриный бульон в кастрюлю и добавьте пассерованные лук, морковь и помидор. Варите суп 5—6 минут.

После посолите и поперчите по вкусу и добавьте лапшу.

Варите лапшу до готовности. Время приготовления её зависит от сорта лапши. Моя варилась 4—5 минут.

Суп с лапшой по-казачьи готов. При подаче в каждую тарелку выложите кусочек отварной курицы и зелень.

Мясо по-кубански

Время приготовления 2 часа. Количество порций: 5
Ингредиенты:
Говядина – 1 Килограмм
Чернослив без косточки – 300 Грамм
Морковь – одна, две штуки
Лук две три луковици
Помидоры – два три штуки
Растительное масло три четыри столовые ложки
Соль по вкусу
Чеснок – 3 Зубчика
Специи по вкусу (обязательно – черный перец и кориандр, остальное опционально)

Приготовление:

Сразу оговорюсь – в сезон по этому рецепту можно готовить мясо не только с черносливом, но и, например, с алычой. Главное, чтобы сохранялась кисло-сладкая составляющая, которая как нельзя лучше оттеняет вкус говядины. Так что экспериментируйте!

Чернослив тщательно промываем под проточной водой, а потом заливаем кипятком на 10—15 минут. Воду сливаем в отдельную миску.

Лук режем полукольцами, чеснок – тонкими пластинками, морковь кружочками. Помидоры – на четвертинки, если некрупные.

Мясо режем небольшими (2х2 сантиметра) кусочками и обжариваем на сковороде со всех сторон. Следим, чтобы не пригорало, переворачиваем с бочка на бочок.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.