

СУП ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ

В ДЕТСТВЕ мне не очень нравился этот суп, а сейчас он один из моих самых любимых. Мне кажется, у чечевицы есть такая особенность: ее начинаешь любить и ценить с годами. Помимо того что чечевица придает блюдам особый вкус, она быстро готовится и не оставляет ощущения тяжести в желудке. В классический суп с чечевицей добавляется картофель, но я советую для разнообразия заменить его корнем сельдерея. Такую «облегченную версию» мама начала готовить совсем недавно, но всем сразу очень понравилось.

— Ингредиенты

(на 3 персоны)

Вода — 1 л

Чечевица — 300 г

Картофель или корень сельдерея — 150 г

Масло сливочное — 70 г

Лук репчатый — 1 шт.

Паста томатная — 1 ч. ложка

Розмарин сушеный

Перец красный молотый

Соль

— Рецепт

1. Лук тонко нарезать и слегка обжарить в кастрюле на масле до золотистого цвета.
2. Добавить молотый красный перец и сушеный розмарин, затем томатную пасту, чечевицу и перемешать. Обжаривать на слабом огне, помешивая, в течение нескольких минут. Влить кипящую воду, довести суп до кипения, затем огонь уменьшить до слабого.
3. Через 15 минут добавить нарезанный картофель или корень сельдерея, посолить.
4. Варить суп на среднем огне около 20 минут до готовности картофеля или сельдерея: если овощи стали мягкими, суп готов.



[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОЙ ФАСОЛИ

ЭТО БЛЮДО ПО ПРАВУ можно отнести к традиционной армянской кухне. Оно очень часто встречается на праздничном столе в армянских семьях. Нотку пикантности и свежести фасоли придают обязательные ингредиенты этого салата — уксус, чеснок и перец.

Ингредиенты: (на 4 персоны)

Помидоры — 2 шт.

Фасоль зеленая (стручковая) —
500 г

Чеснок — 2–3 зубчика

Кинза — 1 пучок

Уксус — 1 ст. ложка

Перец черный молотый

Соль

Рецепт

1. Стручки фасоли перебрать и, удалив жилки, промыть, затем сварить в подсоленной воде.
2. Откинуть фасоль на дуршлаг и выложить на тарелку. Посолить, поперчить, слегка сбрызнуть уксусом, добавить измельченный чеснок, зелень, очищенные и на-



МОРКОВНЫЙ САЛАТ

ЕЩЕ ОДИН ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ вкусного салата, который очень быстро готовится. Я люблю заправлять его оливковым маслом, а мама — сметаной.

Ингредиенты:
(на 4 персоны)

Морковь — 500 г

Чеснок — 2–3 зубчика

Зелень петрушки — 100 г

Орехи грецкие — 150 г

Масло оливковое или сметана

Рецепт

1. Морковь натереть на терке.
2. Чеснок, орехи и зелень измельчить.
3. Смешать морковь с чесноком, орехами и зеленью, посолить.
4. Заправить салат маслом или сметаной.



ЛЕТНЯЯ ТОЛМА

ЛЕТОМ, ПОКА ЕЩЕ НЕТ СВЕЖИХ ВИНОГРАДНЫХ

ЛИСТЬЕВ, толму традиционно готовят с овощами. С настоящей, «правильной» толмой мы уже познакомились.

А для этого блюда нужны сезонные овощи: помидоры, перец, баклажаны, капуста, лук. Ну и, конечно, мясо.

Ингредиенты:

(на 4 персоны)

Мякоть говядины — 1 кг

Рис — 1 стакан

Капуста белокочанная — 1 кочан

Перец сладкий — 4 шт.

Помидоры — 4 шт.

Баклажан — 1 шт.

Лук репчатый — 5 шт.

Зелень

Перец черный молотый

Соль

Рецепт

1. Говядину и лук по отдельности пропустить через мясорубку. После этого смешать.
2. Добавить в фарш промытый рис и рубленую зелень. Посолить, поперчить, добавить немного воды и хорошо перемешать.
3. Из помидоров и баклажанов вынуть мякоть. У сладких перцев удалить плодоножки с семенами. Мякоть помидоров мелко нарезать.
4. Капусту обдать кипятком, аккуратно отделить листья от кочана и в каждый завернуть немного фарша.
5. Наполнить фаршем помидоры, баклажаны и перец.
6. Уложить все в кастрюлю, сверху положить мякоть помидоров. Залить кипятком.
7. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на огонь. После того как вода закипит, варить толму на слабом огне минут тридцать, до полной готовности. В процессе приготовления посолить.



[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

«ПТИЧЬЕ МОЛОКО» В СТАКАНЧИКЕ

«ПТИЧЬЕ МОЛОКО» — один из самых любимых вкусов моего детства. Помню, что всегда очень радовалась, когда могла обнаружить его в холодильнике, и часто просила маму приготовить его.

Важный нюанс: всегда используйте яйца от проверенного производителя, потому что в этом блюде они остаются сырыми.

Ингредиенты:

(на 8 персон)

Яичные белки — 6 шт.

Сахар — 200 г

Масло сливочное — 100 г

Какао-порошок — 2,5 ст. ложки

Сок лимона — 1 ч. ложка

Желатин — 1 ст. ложка

Ванилин — 1 щепотка

Соль — 1 щепотка

Рецепт

1. Желатин растворить в 150 мл воды и при постоянном помешивании нагревать его на очень слабом огне, не доводя до кипения.
2. Как только желатин распустится, снять с огня и добавить ванилин.
3. Белки взбить миксером в пену, добавить 150 г сахара, соль и сок лимона. Влить горячее желе, взбивать все вместе 1 минуту.
4. Для шоколадной глазури растопить масло, добавить 50 г сахара, какао и 1 ст. ложку воды. Постоянно перемешивая, проварить смесь до загустения.
5. В стаканы выложить белковую массу, а сверху — горячую шоколадную глазурь.
6. Поставить на ночь в холодильник.
7. Подавать десерт холодным.



[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)