

Державний торговельно-економічний університет

А. А. Мазаракі, М. Ф. Кравченко, М. П. Демічковська

A. A. Mazaraki, M. F. Kravchenko, M. P. Demichkovska

**МІСТЕР БОБ.
СМАЧНІ СТРАВИ З БОБОВИХ**

*За редакцією А. А. Мазаракі,
доктора економічних наук, професора,
академіка НАПН України, заслуженого діяча
науки і техніки України*

**MISTER BEAN.
TASTY LEGUME DISHES**

*Edited by A. A. Mazaraki,
Doctor of Sciences (Economics), Professor,
Academician of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine,
Honored Worker of Science and Technology of Ukraine*

Київ 2024

**Розповсюдження і тиражування без офіційного дозволу
ДТЕУ заборонено**

УДК 635.65
М 12

Автори: А. А. Мазаракі, д-р екон. наук, проф.;
М. Ф. Кравченко, д-р техн. наук, проф.;
М. П. Демічковська, канд. техн. наук, доц.

*За редакцією А. А. Мазаракі,
доктора економічних наук, професора, академіка НАПН України,
заслуженого діяча науки і техніки України*

Мазаракі А. А.

М 12 Містер боб. Смачні страви з бобових = Mister Bean.
Tasty Legume Dishes / А. А. Мазаракі, М. Ф. Кравченко,
М. П. Демічковська ; за ред. А. А. Мазаракі. – Київ :
Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2019. – 292 с. : іл.
ISBN 978-966-629-923-2
DOI: 10.31617/np.knute.2024-322

У книзі наведено понад 200 рецептів страв з бобових, представлених у кухнях багатьох народів світу – від глибини століть до сучасних витворів кулінарного мистецтва, від простих у приготуванні до вишуканих.

Розрахована на широке коло читачів.

УДК 635.65

ISBN 978-966-629-923-2

© Мазаракі А. А., Кравченко М. Ф.,
Демічковська М. П., 2024
© Державний торговельно-економічний
університет, 2024

Зміст

Від авторів	10
У чому цінність бобових?	11
Щоб страви були смачними.....	27

Холодні страви та закуски

1. Салат гороховий	29
2. Салат з горохом і редькою	30
3. Салат із зеленого горошку та моркви	31
4. Салат із зеленим горошком, морквою та сиром	32
5. Салат із зеленим горошком та редисом	33
6. Салат із зеленим горошком, капустою та ковбасою	34
7. Салат із зеленим горошком, картоплею, свіжими огірками та морквою	35
8. Салат із зеленим горошком, картоплею, солоними огірками та морквою	36
9. Салат із зеленим горошком, картоплею та копченою куркою	37
10. Салат із зеленим горошком та овочами	38
11. Салат із зеленого горошку, яблук, моркви та огірків	39
12. Салат з квасолі	40
13. Салат з квасолі кисло-солодкий	41
14. Салат із квасолі з шинкою або оселедцем.....	42
15. Салат з квасолею по-грецьки.....	43
16. Салат з квасолі та моркви	44
17. Салат з квасолі по-датськи.....	45
18. Салат зі спаржевої квасолі.....	46
19. Салат зі спаржевою квасолею, помідорами чері і лососем	47
20. Салат зі спаржевою квасолею та м'ясним рулетом	48
21. Салат з червоної квасолі	49
22. Салат з бобовими із капустою	50
23. Салат з бобовими та з буряками	51
24. Салат із соєвих паростків.....	52
25. Салат з нуту та з помідорами	53
26. Закуска із зеленого горошку, язика та рису.....	54
27. Закуска з квасолі	55
28. Закуска з квасолею та оселедцем	56
29. Лобіо (закуска зі стручкової квасолі із зеленню).....	57
30. Квасоля, протерта із зеленою цибулею	58

Content

Author's note	10
What is the value of legumes?	11
For the dishes to be delicious.....	27

Cold dishes and appetizers

1. Pea salad.....	29
2. Salad with peas and radishes.....	30
3. Salad with green peas and carrots	31
4. Salad with green peas, carrots and cheese.....	32
5. Salad with green peas and radishes	33
6. Salad with green peas, cabbage and sausage.....	34
7. Salad with green peas, potatoes, fresh cucumbers and carrots	35
8. Salad with green peas, potatoes, salted cucumbers and carrots	36
9. Salad with green peas, potatoes and smoked chicken	37
10. Salad with green peas and vegetables	38
11. Salad with green peas, apples, carrots and cucumbers.....	39
12. Bean salad	40
13. Sour-sweet bean salad.....	41
14. Bean salad with ham or herring	42
15. Greek salad with beans	43
16. Salad with beans and carrots	44
17. Danish salad with beans.....	45
18. Salad with asparagus beans.....	46
19. Salad with asparagus beans, cherry tomatoes and salmon.....	47
20. Salad with asparagus beans and meat rolls	48
21. Red bean salad	49
22. Bean salad with cabbages	50
23. Bean salad with beets.....	51
24. Salad with soybean sprouts	52
25. Salad with chickpeas and tomatoes.....	53
26. Green peas, tongue and rice snack	54
27. Bean snack	55
28. Bean and herring snack	56
29. Lobio (beans with herbs snack)	57
30. Mashed beans with green onions	58

31. Квасоля, протерта з часником та кропом.....	59	31. Mashed beans with garlic and dill	59
32. Пюре із квасолі.....	60	32. Mashed beans	60
33. Хумус (пюре із гороху з кунжутом)	61	33. Humus (mashed peas with sesame seeds)	61
34. Хумус з тахіні (пюре з гороху із кунжутом і тахіні)	62	34. Humus from the takhini (mashed peas with sesame seeds and takhini)	62
35. Хумус цитрусовий (пюре з гороху із кунжутом та цитрусовими).....	63	35. Citrus humus (mashed peas with sesame seeds and citrus).....	63
36. Хумус із зеленого горошку (пюре з гороху із кунжутом)	64	36. Green pea humus (mashed peas with sesame seeds).....	64
37. Хумус із запеченим перцем (пюре з гороху із кунжутом та перцем).....	65	37. Baked pepper humus (mashed peas with sesame seeds and pepper)	65
38. Паштет із червоної квасолі.....	66	38. Red bean pate.....	66
39. Паштет із сочевиці	67	39. Lentil pate	67

Гарячі закуски

40. Лобіо (сочевиця або маш тушковані з грецькими горіхами).....	68
41. Лобіо по-грузинськи з яйцем	69

Hot appetizers

40. Lobio (lentil or mash stewed with walnuts).....	68
41. Georgian lobio with an egg.....	69

Супи

42. Бульйон курячий із зеленим горошком з локшиною	70
43. Суп з горохом, куркою і часником	71
44. Суп гороховий (кайнатма).....	72
45. Суп гороховий з яловичиною.....	73
46. Суп гороховий із свининою	74
47. Суп гороховий з бараниною	75
48. Суп гороховий з куркою	76
49. Суп гороховий з телятиною	77
50. Суп гороховий з мисливськими ковбасками	78
51. Суп гороховий з копченими реберцями.....	79
52. Суп гороховий з копченими крильцями	80
53. Суп гороховий з копченою грудинкою	81
54. Суп гороховий з копченою ковбасою	82
55. Суп гороховий з беконом	83
56. Суп гороховий із шинкою	84
57. Суп гороховий з фрикадельками	85
58. Суп гороховий з грибами.....	86
59. Суп гороховий пісний.....	87
60. Суп гороховий вегетаріанський.....	88
61. Суп гороховий по-канадськи.....	89
62. Суп гороховий по-монгольськи	91
63. Суп гороховий з м'ясом і картоплею по-арабськи	92

Soups

42. Chicken broth with green peas and noodles.....	70
43. Soup with pea, chicken and garlic	71
44. Pea soup (kaynatma).....	72
45. Pea soup with beef	73
46. Pea soup with pork.....	74
47. Pea soup with lamb	75
48. Pea soup with chicken	76
49. Pea soup with veal	77
50. Pea soup with hunting sausages.....	78
51. Pea soup with smoked ribs.....	79
52. Pea soup with smoked wings	80
53. Pea soup with smoked breast	81
54. Pea soup with smoked sausage	82
55. Pea soup with bacon	83
56. Pea soup with ham	84
57. Pea soup with meatballs.....	85
58. Pea soup with mushrooms	86
59. Lean pea soup	87
60. Vegetarian pea soup.....	88
61. Canadian pea soup	89
62. Mongolian pea soup.....	91
63. Arabic pea soup with meat and potatoes	92

64. Суп гороховий з м'ясом і вермішеллю по-арабськи	93	64. Arabic pea soup with meat and noodles	93
65. Суп із зеленого горошку та баранини.....	94	65. Green pea and lamb soup	94
66. Суп з бобовими	95	66. Legume soup	95
67. Суп квасолевий	96	67. Bean soup	96
68. Суп квасолевий по-верховинськи	97	68. Verkhovyna bean soup	97
69. Суп квасолевий з локшиною	99	69. Bean soup with noodles	99
70. Суп квасолевий з м'ясом та рисом.....	100	70. Bean soup with meat and rice	100
71. Суп квасолевий з м'ясом по-арабськи	101	71. Arabic bean soup with meat	101
72. Суп із стручковою квасолею по-сомалійськи.....	102	72. Somali potato soup with green beans....	102
73. Суп з чорною квасолею по-кубинськи.....	103	73. Cuban black bean soup.....	103
74. Суп із червоної квасолі	104	74. Red bean soup	104
75. Суп із червоної квасолі та картоплі	105	75. Red bean and potato soup	105
76. Суп із червоної квасолі та з грецькими горіхами (лобахашу).....	106	76. Red bean soup and walnuts (lobakhashu).....	106
77. Суп з машем (машхурда)	108	77. Mash soup (mashhurda)	108
78. Суп із сочевиці	109	78. Lentil soup.....	109
79. Бозбаш ереванський з горохом.....	110	79. Yerevan bozbash with peas.....	110
80. Чорба із квасолі.....	111	80. Bean chorba.....	111
81. Чорба із стручкової квасолі	113	81. Green bean chorba.....	113
82. Юшка зі стручкової квасолі.....	114	82. Soup (yushka) with green beans	114
83. Юшка з квасолі та курей по-коломийськи	115	83. Kolomyia soup (yushka) with bean and chicken	115
84. Юшка горохова з копченою грудинкою	117	84. Pea soup (yushka) with smoked breast .	117
85. Юшка квасолево-кукурудзяна (сукоташ)	118	85. Bean and corn soup (sukotash)	118
86. Юшка столична.....	119	86. Capital soup (yushka)	119
87. Юшка із сочевиці з грінками	120	87. Soup (yushka) with lentils and croutons.....	120
88. Суп грибний з квасолею	121	88. Mushroom soup with beans	121
89. Суп молочний з горохом і перловою крупою	122	89. Milk soup with peas and pearl barley ...	122
90. Суп картопляний з бобовими	123	90. Potato soup with legumes.....	123
91. Борщ з квасолею	124	91. Borshch with beans	124
92. Борщ з квасолею та картоплею	125	92. Borshch with beans and potatoes	125
93. Борщ закарпатський з квасолею та квашеною капустаю.....	126	93. Transcarpathian borshch with beans and sauerkraut	126
94. Борщ із квасолею та копченостями на хлібному квасі.....	127	94. Borshch with beans and smoked meat products on bread kvass	127
95. Борщ із квасолею та копченостями.....	128	95. Borsch with beans and smoked meat products.....	128
96. Борщ холодний з квасолею.....	129	96. Cold borshch with beans	129
97. Борщ роменський холодний з квасолею	130	97. Romensky cold borshch with beans.....	130
98. Суп-пюре із бобових	131	98. Legumes cream soup.....	131
99. Суп-пюре із жовтого гороху.....	132	99. Yellow pea cream soup	132
100. Суп-пюре із зеленого горошку.....	133	100. Green pea cream soup	133
101. Суп-пюре із зеленого горошку та броколі	134	101. Green pea and broccoli cream soup	134
102. Суп-пюре гарбузовий з горохом	135	102. Pumpkin cream soup with peas.....	135

103. Суп-пюре із сочевиці по-неаполітанськи	136	103. Neapolitan lentil cream soup	136
104. Суп-пюре із сочевиці по-бразильськи	137	104. Brazilian lentil cream soup	137
105. Суп-крем із сочевиці	138	105. Lentil cream soup	138
106. Суп-крем гороховий	139	106. Pea cream soup	139
107. Суп-крем гороховий з куркою	140	107. Cream soup with peas and chicken	140
108. Суп-крем овочевий (айнтопф)	141	108. Vegetable cream soup (aintopf).....	141
109. Куліш гороховий	143	109. Pea kulish.....	143
110. Капусняк із квасолею.....	144	110. Cabbage soup (kapusnyak) with beans...	144
111. Щі кислі з бобами	145	111. Sour shchi with beans	145
112. Розсольник по-домашньому з квасолею або горохом	146	112. Home-made rozsolnyk with beans or peas	146

Основні страви

113. Горох відварний	147
114. Горох відварний зі свинячими ніжками	148
115. Горох або квасоля відварні з томатом і цибулею	149
116. Горох з баклажанами і куркою	150
117. Горох по-чернечому зі шпинатом	151
118. Горох, тушкований у горщику із цибулею	152
119. Горох, запечений у горщику зі свининою та грибами	153
120. Горох з вушками	154
121. Горох протертий із пасерованою цибулею.....	155
122. Горох з овочами	156
123. Горохова каша з м'ясом.....	157
124. Горохова каша з грибами	158
125. Горохова каша з грибами і баклажанами	159
126. Горохова каша з адигейським сиром	160
127. Горохова каша з томатно-м'ясним соусом.....	161
128. Горохова каша з яловичою печінкою.....	162
129. Горохова каша з картоплею	163
130. Горох смажений пророщений	164
131. Горошок зелений по-італійськи	165
132. Пюре з бобових	166
133. Пюре із бобових з копченою грудинкою.....	167
134. Пюре з бобових зі шпиком та цибулею	168
135. Пюре з бобових та картоплі	169
136. Пюре горохове.....	170
137. Пюре горохово-картопляне з кольрабі запечене	171
138. Пюре горохове з печеним перцем	172
139. Пюре горохове з підсмаженим тістом (сейтан).....	173
140. Пюре горохове з гречкою (хернетатрапудер)	174

Main dishes

113. Boiled peas	147
114. Boiled peas with pork legs.....	148
115. Boiled peas or beans with tomatoes and onions	149
116. Peas with eggplants and chicken	150
117. Peas with spinach Monk style	151
118. Stewed peas in a pot with onions.....	152
119. Peas baked in a pot with pork and mushrooms	153
120. Peas with pork ears	154
121. Mashed peas with sautéed onions.....	155
122. Peas with vegetables.....	156
123. Pea porridge with meat.....	157
124. Pea porridge with mushrooms	158
125. Pea porridge with mushrooms and eggplants.....	159
126. Pea porridge with Adygei cheese	160
127. Pea porridge with tomatoes and meat sauce	161
128. Pea porridge with beef liver.....	162
129. Pea porridge with potatoes	163
130. Fried sprouted peas	164
131. Green peas Italian style.....	165
132. Mashed legumes	166
133. Mashed beans with smoked ribs.....	167
134. Bean puree with lard and onions	168
135. Legumes and potatoes puree.....	169
136. Pea puree	170
137. Peas and potatoes puree baked with kohlrabi.....	171
138. Pea puree with baked peppers.....	172
139. Pea puree with fried dough (seitan).....	173
140. Pea puree with buckwheat (hernetatrapuder)	174

141. Нут з грибами і шпинатом	175	141. Chickpeas with mushrooms and spinach	175
142. Нут із куркою (нагут)	176	142. Chickpeas with chicken (nagut).....	176
143. Нут, запечений з овочами (овочевий тіан).....	177	143. Chickpeas baked with vegetables (vegetable tian)	177
144. Квасоля червона з олією.....	178	144. Red beans with oil.....	178
145. Квасоля червона з пшеничною крупкою (лобхашу)	179	145. Red beans with wheat grits (lobhashu) ..	179
146. Квасоля зелена по-африканськи	180	146. Green beans African style	180
147. Квасоля зелена по-болгарськи	181	147. Green beans Bulgarian style	181
148. Квасоля зелена, запечена з кисломолочним сиром	182	148. Green beans baked with lactic cheese....	182
149. Квасоля відварна із зеленню	183	149. Boiled beans with greens	183
150. Квасоля стручкова з кислим молоком.....	184	150. Green beans with sour milk	184
151. Квасоля стручкова з овочами.....	185	151. Green beans with vegetables.....	185
152. Квасоля стручкова з оцтом	186	152. Beans with vinegar.....	186
153. Квасоля стручкова з оцтом та часником	187	153. Green beans with vinegar and garlic.....	187
154. Квасоля стручкова з яйцем та маслом.....	188	154. Green beans with eggs and butter	188
155. Квасоля стручкова з помідорами та горіхами	189	155. Beans with tomatoes and nuts.....	189
156. Квасоля тушкована з крупами та овочами.....	190	156. Beans stewed with cereals and vegetables.....	190
157. Квасоля тушкована із солодким перцем.....	191	157. Beans stewed with sweet peppers	191
158. Квасоля по-домашньому	192	158. Beans home style	192
159. Квасоля протерта	193	159. Mashed beans	193
160. Квасоля протерта з часниковим соусом.....	194	160. Mashed beans with garlic sauce.....	194
161. Квасоля по-болгарськи.....	195	161. Beans Bulgarian style	195
162. Квасоля з копченим салом	196	162. Beans with smoked bacon.....	196
163. Квасоля стручкова по-польськи	197	163. Green beans Polish style	197
164. Квасоля стручкова по-англійськи	198	164. Green beans English style.....	198
165. Квасоля запечена.....	199	165. Baked beans	199
166. Квасоля запечена з яйцем.....	200	166. Beans baked with eggs.....	200
167. Квасоля спаржева з ячменею запечена	201	167. Green beans baked with omelet	201
168. Сочевиця відварна (мшош)	202	168. Boiled lentils (mshosh)	202
169. Сочевиця тушкована з болгарським перцем (чечепере).....	203	169. Lentil stewed with bell peppers (chechepere).....	203
170. Боби чорні із часником.....	204	170. Black beans with garlic.....	204
171. Запіканка з бобових та картоплі	205	171. Legume and potato pudding	205
172. Запіканка горохова з м'ясом	206	172. Pea pudding with meat	206
173. Лобіо зелене з м'ясом	207	173. Green lobio with meat.....	207
174. Горохлянка	208	174. Horokhlyanka.....	208
175. Товченка горохова	209	175. Pea tovchenka	209
176. Суфле із зеленого горошку	210	176. Green pea souffle	210
177. Суфле горохове	211	177. Pea souffle.....	211
178. Котлети з гороху	212	178. Pea cutlets	212
179. Котлети з гороху нут	213	179. Chickpea cutlets	213
180. Котлети із зеленого горошку	215	180. Green pea cutlets.....	215
181. Котлети з рису і гороху	216	181. Pea and rice cutlets	216
182. Котлетки горохово-грибні.....	217	182. Pea and mushroom cutlets	217
183. Крокети із квасолі	218	183. Bean croquettes.....	218

184. Крокети і мафіни горохові	219	184. Pea croquettes and muffins.....	219
185. Биточки із сочевиці.....	220	185. Lentil steaks.....	220
186. Ковбаса із овочів з лівером	221	186. Vegetable sausage with a liver	221
187. Бабка з квасолі і сиру з морквою.....	222	187. Bean and cheese babka with carrots	222
188. Бабка з моркви і гороху	223	188. Carrot and pea babka.....	223
189. Бабка з гарбуза та квасолі	224	189. Pumpkin and bean babka.....	224
190. Капуста з горохом	225	190. Cabbage with peas.....	225
191. Кальмар смажений з горохом, пряний	226	191. Spicy fried calamars with peas.....	226
192. Горбуша з кмином і гарніром з гороху.....	227	192. Pink salmon with caraway seeds and pea garnish	227
193. Яловичина з квасолею по-селянськи	228	193. Beef with beans (peasant style).....	228
194. Баранина зі стручковою квасолею.....	229	194. Mutton with green beans	229
195. Баранина зі стручковою квасолею з яйцем.....	230	195. Mutton with green beans and an egg.....	230
196. Баранина із зеленим горошком по-каїрськи.....	231	196. Mutton with green peas Cairo style.....	231
197. Свинина з горохом та картоплею	232	197. Pork with peas and potatoes	232
198. М'ясо тушковане з квасолею	233	198. Meat stewed with beans	233
199. Гуляш із яловичини з горохом нут та овочами	234	199. Beef goulash with chickpeas and vegetables	234
200. Гуляш з квасолею та ковбасками	236	200. Goulash with beans and sausages.....	236
201. Курка з нутом і мигдалем.....	237	201. Chicken with chickpea and almonds	237
202. Курка із квасолею	238	202. Chicken with beans	238
203. Помідори, фаршировані горохом і грибами.....	239	203. Tomatoes stuffed with peas and mushrooms	239
204. Смажені рисові колечка з горохом.....	240	204. Fried rice rings with peas	240
205. Баклажани з горохово-овочевою начинкою.....	241	205. Eggplants with pea and vegetable stuffing	241
206. Баклажани з квасолею у горіховому соусі	243	206. Eggplants with beans in walnut sauce	243
207. Рис із чорною квасолею	244	207. Rice with black beans.....	244
208. «Ковбаски» пісні з горохового пюре	245	208. Lean mashed pea «sausages»	245
209. Голубці, фаршировані квасолею і сиром	246	209. Cabbage rolls stuffed with beans and cheese	246
210. Толма з гороху у виноградному листі.....	248	210. Pea dolma in grape leaves	248
211. Толма із сочевиці	249	211. Lentil dolma	249
212. Паштет з гороху	251	212. Pea pate	251
213. Запіканка з горохового та картопляного пюре	252	213. Pea and mashed potato pudding	252
214. Запечені кабачки з гороховою начинкою.....	254	214. Roasted zucchini with pea stuffing.....	254
215. Булгур з горохом та овочами	255	215. Bulgur with peas and vegetables.....	255
216. Паелья із зеленим горошком і морепродуктами	256	216. Green pea and seafood paella.....	256
217. Плов лобі-чиллов (з квасолею, бараниною та рисом)	257	217. Loby-chilli pilaf (with beans, lamb and rice).....	257
218. Плов із гороху та рису	259	218. Peas and rice pilaf	259
219. Рагу з квасолею та куркою по-південноамериканськи.....	260	219. South American bean and chicken stew	260
220. Кисіль гороховий з грибами.....	262	220. Pea jelly with mushrooms	262

221. Карі з курки зі спаржевою квасолею та картоплею.....	263	221. Chicken curry with green beans and potatoes	263
222. Соус із вареної квасолі	265	222. Boiled bean sauce	265
223. Горохово-сирний діп (соус)	266	223. Pea and cheese dip (sauce)	266
224. Песто з горошку	267	224. Pea pesto	267
225. Майонез з нуту	268	225. Chickpea mayonnaise	268
Борошняні та кондитерські вироби		Flour dishes and confectionery	
226. Пиріг (кіш) з горохом і копченим м'ясом	269	226. Pie (quiche) with peas and smoked meat	269
227. Печиво «Мадлен» з гороховим пюре та беконом	271	227. «Madeleine» cookies with pea puree and bacon	271
228. Печиво закусочне «Горішки» з гороховим пюре.....	273	228. «Nuts» biscuits with pea puree	273
229. Пиріг із зеленим горохом і цибулею	274	229. Pie with green peas and onions.....	274
230. Пиріжки смажені з горохом.....	275	230. Pasties fried with peas	275
231. Пиріжки з гороховою начинкою печені	276	231. Baked patties with pea filling	276
232. Гороховий хліб	277	232. Pea bread	277
233. Горохові палички	278	233. Pea sticks	278
234. Горохові млинці з грибами і печінкою тріски.....	280	234. Pea pancakes with mushrooms and cod liver	280
235. Горохові оладки із цибулею.....	281	235. Pea fluffy pancakes with onions	281
236. Млинці з горохом та копченостями ...	282	236. Pancakes with peas and smoked meat ...	282
237. Млинці весняні (із зеленим горошком та рисом).....	283	237. Spring pancakes (with green peas and rice)	283
238. Вареники з квасолею і грибами	284	238. Varenyky (dumplings) with beans and mushrooms	284
239. Вареники гуцульські (з квасолею та сушеними грибами).....	285	239. Hutsul varenyky (dumplings with beans and dried mushrooms).....	285
Список використаних джерел	287	Literature.....	287
Додатки.....	291	Appendix.....	291

Від авторів

Здорове харчування – одна з найважливіших проблем сьогодення, яка формує здоров'я й добробут нації у цілому. Воно забезпечує нормальний ріст і визначає розумовий та фізичний розвиток, формування імунітету організму людини. Щороку в Україні з'являється безліч різноманітних харчових продуктів, у тому числі вперше представлених на вітчизняному ринку, значна частина яких містить штучні добавки, консерванти, барвники, стабілізатори та інші шкідливі для організму людини речовини. Саме тому слід більше уваги приділяти продуктам, котрі ми вживаємо щоденно, до яких звикли, оскільки вони є дуже корисними і з них можна приготувати безліч смачних та вишуканих страв. Насамперед це бобові, а серед них – горох, квасоля, боби, сочевиця, нут тощо.

Пропоноване видання присвячене бобовим (гороху, квасолі, сочевиці, нуту, сої та продуктам їхньої переробки) – цінним харчовим продуктам, а саме їхньому використанню й технологічній обробці, дієтичним і лікувальним властивостям, традиціям вживання у кухнях різних народів світу. Окрім того, книга містить кулінарні секрети та рецепти приготування смачних страв з бобових.

Author's note

Healthy eating is one of the most important problems of the present that forms the health and well-being of the nation as a whole. It provides normal growth and determines the mental and physical development, the formation of the human organism immunity. Every year the diversity of food products appears in Ukraine, including those that are introduced on the domestic market for the first time, many of them contain artificial supplements, preservatives, dyes, stabilizers, and other harmful substances for the human body. That is why we should pay more attention to the products we use every day, to which we are accustomed, because they are very useful and you can cook a lot of delicious and sophisticated dishes. First of all, it is legume, and among them – peas, beans, lentils, chickpeas, and others.

The offered edition is devoted to legumes (peas, beans, lentils, chickpeas, soys, and the products of their processing) – valuable food products, namely, their use and processing, dietary and therapeutic properties, traditions of use in the cuisines of different people of the world. In addition, the book contains culinary secrets and recipes for the preparation of delicious legume dishes.

У чому цінність бобових?

До бобових овочів відносять горох, квасолю, боби, до зернових – кукурудзу у молочно-восковій стиглості. У стиглому стані ці культури відносять до зернових.

Бобові культури містять: білків 30% і більше (цінні за складом, оскільки багаті на незамінні амінокислоти), вуглеводів до 60%, жиру близько 2% (окрім сої, яка містить жирів до 20%, вуглеводів до 30%, білків до 40%) .

Недостигле насіння й лопатки цих овочів містять багато білків, вуглеводів та інших речовин, тож вони мають високу поживну і смакову цінність.

За вмістом у зерні основних незамінних амінокислот (аргініну, валіну, лізину, триптофану тощо) зернобобові у 1,5–3 рази переважають білок злакових культур.

Окрім білків, у зерні більшості зернових бобових культур міститься близько 50% вуглеводів; від 1 до 7–14% олії (у сої – до 26%); 2–7% зольних речовин, значна кількість вітамінів А, В₁, В₂, С та інших. Зернові бобові завдяки цінному хімічному складу зерна мають велике промислово-сировинне значення. З їхнього зерна виробляють крупи, борошно, різні кондитерські вироби, харчові концентрати. Із недозрілих плодів і зерна гороху (особливо цукрового), спаржевої квасолі, сої виготовляють смачні й поживні консерви. Олія із зерна сої широко використовується у харчових виробництвах.

Білок бобових за своїм складом відрізняється від більшості інших рослинних білків тим, що у ньому міститься багато мезину. Бобові багаті на вітаміни групи В та мінеральні речовини (сполуки калію, фосфору, кальцію, заліза). У них міститься значна кількість крохмалю та клітковини.

Горох

Горох одна з найдавніших сільсько-господарських культур. Існує версія, що батьківщиною посівного гороху є Іран, Туркменістан, де вирощують його дрібнонасінні види. Крупинонасіnnий горох походить зі східних країн Середземномор'я.

What is the value of legumes?

Bean vegetables include peas, beans, and cereals – corn in milk-wax ripeness. In a rigid state, these crops are referring to as cereals.

Leguminous crops contain: proteins of 30% or more (valuable in composition, because they are rich in essential amino acids), carbohydrates up to 60%, fat about 2% (except soy containing fats up to 20%, carbohydrates up to 30%, proteins up to 40%).

Unripe seeds and vanes of these vegetables contain a lot of proteins, carbohydrates and other substances, so they have a high nutritional and flavoring value.

According to the content of the main nonreplaceable amino acids in the grain (arginine, valine, lysine, tryptophan, etc.) legumes protein is enriched in 1.5–3 times by fertile cultures.

In addition to proteins, the grains of most leguminous crops contain about 50% of carbohydrates; from 1 to 7–14% of oil (in soy – up to 26%); 2–7% of ash substances, a significant amount of vitamins A, В₁, В₂, С, and others. Legumes due to valuable chemical composition of grain have a large industrial and raw materials value. Groats, flour, various confectionery products, food concentrates are produced from their grains. Delicious and nutritious canned foods are produced from unripe fruit and grains of peas (especially sugary), asparagus beans, soys. Soybean oil is widely used in food production.

Bean protein in its composition is distinguished from most other vegetable proteins by the fact that it contains a lot of mesine. Beans are rich in vitamins В and minerals (compounds of potassium, phosphorus, calcium, iron). They contain a significant amount of starch and fiber.

Pea

Pea is one of the oldest agricultural crops. There is a version that Iran is the fatherland of sowing peas, and its small-seeded species are grown in Turkmenistan. Large-seeded pea grows in the eastern Mediterranean countries.

*Стручки гороху**Джерело: [13]*

Проте із давніх-давен (за 4–5 тис. років до н. е.) його вирощували на землях сучасної України, що доведено археологічними знахідками. Серед зернобобових культур горох в Україні займає найбільші посівні площі. Народом Середземноморських країн (Іспанія, Італія) він був відомий за 5 тис. років до н. е. Одночасно з народами Європи дрібнонасінний горох уперше ввели у культуру землероби Ірану, Закавказзя, Туркменії У країнах Нового світу історія гороху пов'язана з іменем Х. Колумба, який висіяв його на о. Ізабелла у 1493 р.

Чимало культур було завезено до України після відкриття Америки. Горох є однією з небагатьох культур, що здійснили зворотний шлях і підкорили Новий світ. Горох є основною зернобобовою культурою у Європі.

За будовою ступок бобів сорти гороху ділять на цукрові та луцильні. Боби цукрових сортів використовують у їжу разом із насінням у вигляді так званих лопаток. Ступки луцильних сортів не їстівні. При дозріванні насіння ступки бобів легко розлущуються, тому такий горох називають луцильний.

However, from ancient times (for 4–5 thousand years B.C.) it was grown on the lands of modern Ukraine, as proved by archaeological finds. Among legumes, peas have the largest crop area in Ukraine. It was known 5 thousand years B.C. to the people of the Mediterranean countries (Spain, Italy). Small-seeded peas were first introduced into Iran, Transcaucasia, Turkmenistan in pea farming simultaneously with the European people. In the countries of the New World, the history of peas is associated with the name of C. Columbus, who sowed it on the Isabella Island in 1493.

Many crops were brought to Ukraine after the discovery of America. Pea is one of the few crops that made a return journey and conquered the New World. Pea is the main legume crop in Europe.

According to the structure of the bean pods, the varieties of peas are divided into sugar and haricot. Varieties of sugar peas are used in food with seeds in the form of so-called pods. Pods of haricot sorts are not edible. During the maturation of the seeds bean pods are easily hulled, therefore such peas are called haricot.

Луцильні сорти поділяють на мозкові, які у молочній стиглості використовують для приготування овочевих консервів (зелений горошок), і гладкосеменні, котрі ділять на два типи: продовольчий та кормовий. Продовольчий горох залежно від забарвлення сім'ядоль буває білим, жовтим і зеленим. За крупністю насіння горох поділяють на великий, середній і дрібний.

Зерна гороху бувають білі, жовті та зелені. Для супів-пюре й каш найкраще використовувати подрібнений лущений горох.

Сушений зелений горошок виробляють із цукрових сортів гороху.

Цукровий горох – це незрілі плоди однорічної рослини родини бобових. Мозкові сорти гороху містять більше цукрів, вітаміну С, менше крохмалю і мають приємний смак. Їх використовують у кулінарії, для виробництва консервів, заморожують, сушать.

The haricot varieties are divided into marrow, which are used in milk ripeness for the preparation of canned vegetables (green peas), and smooth-seeded, which are divided into two types: food and feed. Food peas depending on the coloration of the seed-lobes can be white, yellow, and green. According to the size of the seeds peas are divided into large, medium, and small.

Pea seeds are white, yellow and green. It is best to use crushed split peas for cream soups and kashas.

Dried green peas are made from sugar peas.

Sugar peas are unripe fruits of an annual plant of the legumes family. Marrow pea varieties contain more sugar, vitamin C, less starch and have a pleasant taste. They are used in cooking, for the production of preserves, they are frozen and dried.



Зелений горох

Джерело: [14]

Зерно гороху містить 20–35% білка, крохмаль, цукри, жир, вітаміни (А, В₂, В₆, С, РР, К, Е), каротин, мінеральні речовини (солі калію, кальцію, марганцю, заліза, фосфору) – у цьому цінність його не лише як харчового (високі смакові якості), а й дієтичного, лікувального продукту. Горох сприяє виведенню солей з організму. Енергетична цінність 100 г зерна гороху – 491 ккал. У зеленому горошку

Pea grain contains 20-35% protein, starch, sugar, fat, vitamins (A, B₂, B₆, C, PP, K, E), carotene, mineral substances (salts of potassium, calcium, manganese, iron, phosphorus) – in this the value of it is not only as a food (high taste), but also a dietary, medical product. Pea helps to remove the salts from the body. The energy value of 100 g of peas is 491 kcal. Green peas and

і недостиглих бобах (овочеві сорти) міститься до 25–30% цукру.

Білок гороху є повноцінним за амінокислотним складом і засвоюється у 1,5 раза краще, ніж білок пшениці. У ньому міститься 4,66% лізину, 11,4% аргініну, 1,17% триптофану (від сумарної кількості білка), тоді як у складі білка пшениці – тільки 2,32% лізину та 3,56% аргініну.

Горох можна назвати рекордсменом за вмістом мікро- і макроелементів, у його складі містяться: калій, кальцій, натрій, магній, фосфор, йод, цинк, марганець, залізо, кремній тощо.

Вітаміни групи В, яких багато у горосі, нормалізують роботу нервової системи, мозкову діяльність. Горох та страви з гороху потрібно обов'язково вводити до раціону дітей і підлітків, їм особливо потрібні вітаміни і мікроелементи для росту й розвитку.

Такий багатий набір цінних речовин багато у чому й пояснює користь гороху для здоров'я людини. Молодий зелений горошок має антисептичні властивості, позитивно впливає на роботу серцево-судинної та кровоносної систем. Високий вміст органічних кислот у горошку (лимонної і щавлевої) сприяє виведенню з нирок піску, тому його вживання сприяє профілактиці сечокам'яної хвороби.

Цей продукт завжди входить до раціону харчування веганів і вегетаріанців, тих, хто дотримується посту, а також потребує посиленого білкового харчування (спортсмени, люди важких професій).

Квасоля

Крупнонасіннева квасоля походить з Мексики, звідки вона у XVI ст. була завезена в Європу, а у XVII ст. – в Україну. Дрібнонасінна квасоля 5–6 тис. років тому вирощувалася у країнах Південної Азії – Індії, Китаї, Японії.

unripe beans (vegetable varieties) contain up to 25–30% sugar.

Pea protein is full in amino-acid content and is 1.5 times better assimilated than wheat flour. It contains 4.66% lysine, 11.4% arginine, 1.17% tryptophan (from total protein content), whereas wheat protein contains only 2.32% lysine and 3.56% arginine.

Pea may be called a record holder for the content of micro and macro elements, it contains potassium, calcium, sodium, magnesium, phosphorus, iodine, zinc, manganese, iron, silicon and others.

B vitamins, which are lots in peas, normalize the work of the nervous system, brain activity. Peas and pea dishes are required to be introduced into the diet of children and adolescents, they especially need vitamins and micro elements for growth and development.

Such a rich set of valuable substances greatly explains the benefits of peas to human health. Young green peas have antiseptic qualities, positively affects the work of the cardiovascular and circulatory systems. The high content of organic acids in the peas (lemon and oxalic acid) promotes the kidney sand removal, therefore its use contributes to the prevention of urolithiasis.

This product is always included in the diet of vegans and vegetarians, those who keep a fast and also need enhanced protein nutrition (athletes, manual workers).

Bean

Large-seeded beans came from Mexico, they were brought to Europe in the XVIth century, and in the XVIIth century – to Ukraine. Small-seeded beans were grown 5–6 thousand years ago in the countries of South Asia – India, China, Japan.



Різновиди квасолі

Джерело: [15]

Квасоля є однією з основних зерно-бобових культур. Цінність її визначається великим вмістом білка і необхідних для організму людини незамінних амінокислот та інших поживних речовин. Білок квасолі за харчовою цінністю наближається до тваринних білків. Він легко засвоюється й містить життєво необхідні амінокислоти: триптофан, лізин, аргінін тощо, тому вживання квасолі значним чином компенсує нестачу білка у осіб, котрі не вживають м'яса. Насіння квасолі містить 22–32% білка, 50–60% крохмалю, 5–7% клітковини, 2,3–3,6% жиру, вітаміни А, В₁, В₂ та інші. Квасоля має високі смакові якості. Окрім насіння, у їжу використовують зелені боби (спаржеві сорти), які містять до 15% білка, вітамін С.

Квасоля буває біла, кольорова та суміш обох видів. Білу квасоллю використовують для супів, а кольорову – для гарнірів.

Сочевиця

Сочевиця – одна з найдавніших сільськогосподарських культур. Її використовували ще 7 тис. років до н. е., про що свідчать згадки на санскриті (мова Древньої Індії). Вживали її древні єгиптяни, індуси, араби. Сочевиця добре відома у культурах Античного Риму й Греції.

Beans are one of the main corn and legume crops. It's value is determined by the high content of protein and essential for the human body necessary amino acids and other nutrients. Protein of beans at the nutritional value is approximated to animal proteins. It is easy to digest and contains vital amino acids: tryptophan, lysine, arginine, etc., therefore the use of beans compensates a deficit of protein for people who do not eat meat. Bean seeds contain 22-32% protein, 50-60% starch, 5-7% fiber, 2.3-3.6% fat, A, B₁, B₂ vitamins and others. Beans have a high taste qualities. Except of seeds, green beans (asparagus varieties) that contain up to 15% protein and C vitamin are used for food.

Beans are white, colored and a mixture of both species. White beans are used for soups and colored for side dishes.

Lentil

Lentil is one of the oldest agricultural crops. It was used 7 thousand years B.C., as proved by mentions in Sanskrit (the language of Ancient India). It was used by ancient Egyptians, Hindus, Arabs. Lentil is well known in the cultures of Ancient Rome and Greece.

*Різновиди сочевиці*

Джерело: [16]

Крупнонасінна сочевиця походить із Середземномор'я, а дрібнонасінна – з Південно-Західної Азії.

В Україні сочевицю вирощують із XIV ст. Про неї згадується у літописах Київської Русі (XV ст.). Сочевицю вирощують в Індії, Туреччині, Чилі, Єгипті, Іспанії, Румунії.

За вмістом білка (до 36%) у насінні, засвоюваністю організмом людини, за розварюваністю й смаковими якостями сочевиця, як і квасоля, переважає інші зернобобові культури. Сочевицю використовують для виготовлення супів, каш, киселів, консервів. У харчовій промисловості з її борошна виготовляють печиво, ковбасні вироби, шоколад тощо.

Нут

Нут здавна вирощували у Греції, Римі, Єгипті, Середній Азії. Дрібнонасічний нут походить з Південно-Західної Азії, крупнонасічний – із Середземномор'я.

Large-seeded lentil originates from the Mediterranean and small-seeded is from south-west Asia.

Lentils have been grown from the 14th century in Ukraine. It was mentioned about them in the Kievan's Rus chronicle (XV century). Lentils are grown in India, Turkey, Chile, Egypt, Spain, Romania.

Lentils such as beans prevail over the other leguminous crops by the content of protein (up to 36%) in the seeds, digestibility of the human body, by the boiling and taste qualities. Lentils are used for making soups, kashas, kissels, canned goods. Goods like cookies, sausage products, chocolate, etc. are made from their flour in the food industry.

Chickpea

Chickpea has been grown in Greece, Rome, Egypt, Central Asia since old times. Small-seeded chickpea originates from south-west Asia and large-seeded chickpea originates from the Mediterranean.



Нут (турецький горох)

Джерело: [17]

За посівними площами нут посідає третє місце у світі серед зернобобових культур – після сої та квасолі.

Найбільше нуту вирощують в Індії. Значні посівні площі у Пакистані, Афганістані, а також у посушливих районах Африки, Америки та Європи.

Нут – цінна продовольча культура. Насіння містить до 34% білка, який за якістю наближається до яєчного. Відносно високий вміст жиру (4–7%) значно поліпшує його харчові якості. З нуту виготовляють консерви, паштет, сурогати кави, халву. Широко використовують нут у їжу як у смаженому, так і у вареному вигляді.

Соя

Батьківщиною сої вважається Південно-Східна Азія. У Китаї вона відома понад 6 тис. років до н. е.

Понад 4 тис. років до н. е. сою вирощували у Кореї, Індії, Японії та інших країнах. Пріоритет відкриття поживних властивостей цієї культури належить китайцям. У Китаї вона віддавна є заміником м'ясних і молочних продуктів.

In the crop areas, the chickpeas occupy the third place in the world among corn and legume crops after soys and beans.

The largest chickpea is grown in India. Significant crop areas are in Pakistan, Afghanistan, as well as in arid areas of Africa, America, and Europe.

Chickpea is a valuable food crop. The seeds contain up to 34% protein, which is close to the egg quality. Relatively high fat (4–7%) significantly improves its nutritional quality. Canned food, pate, coffee surrogates, halva are produced from the chickpeas. Chickpeas are widely used in food both in fried and in boiled.

Soy

The motherland of soy is south-east Asia. It was known more than 6 thousand years B.C. in China.

Soy was grown in Korea, India, Japan and other countries more than 4.000 years ago. The priority of opening the nutritional properties of this crop belongs to the Chinese. It has long been a substitute for meat and dairy products in China.



Соя

Джерело: [18]

До Європи соя потрапила у 1740 р., коли її почали вживати у їжу французи. В Америці соя з'явилася у 1804 р., там почали селекцію й промислове вирощування цієї культури. В Україні сою почали вирощувати із 70-х рр. XIX ст. Вирощування сої найбільш поширене в Азії, Південній Європі, Північній та Південній Америці, Центральній і Південній Африці, Австралії, а також на островах Тихого й Індійського океанів.

За площею посіву соя посідає перше місце серед зернобобових культур. Найбільше сої вирощують у США, Бразилії, Китаї, Аргентині, Індії. Обсяги виробництва сої також найбільші у цих країнах: США – 75 млн т, Бразилії – 31 млн т, Аргентині – 18 млн т, Китаї – 13 млн т.

Soy came to Europe in 1740, when Frenchmen began to eat it. In America, soy appeared in 1804, the breeding and industrial cultivation of this crop were there. Ukrainians started growing soy in the 70s of the 20th century in. Soy cultivation is most spread in Asia, Southern Europe, Central and South Africa, Australia, as well as in the islands of the Pacific and Indian oceans.

In the crop areas, soybeans rank first among legume crops. Most soybeans are grown in the USA, Brazil, China, Argentina, and India. Soybean production amount is also the largest in these countries: the USA – 75 million tons, Brazil – 31 million tons, Argentina – 18 million tons, China – 13 million tons.

Існують різні види соєвих бобів***There are different types of soybeans***

Зелені соєві боби відомі як Edamame і збираються ще зеленими до повного дозрівання. Ці боби великі й мають солодкуватий смак. Їх часто додають у страви з рису, салати і суши. Зелені боби можна зберігати протягом року і вживати у їжу: заморожувати, після розморожування варити у воді без солі або на пару. Зазвичай це боби у стручках. Зрілі соєві боби мають світло-коричневий колір. Їх збирають, коли боби досягли повної зрілості. Зберігають такі боби у стручках. Їх можна використовувати свіжими або заморожувати. Варять зрілі соєві боби у воді без солі, поки вони не стануть м'якими. У стравах до них, для надання смакових якостей, додають цибулю, спеції та сіль. Зрілі боби сої подають як гарнір, вони є інгредієнтами і для інших страв: супів, рису, запіканок.

Сушені боби замочують на 12 год, а потім 3 год варять на слабкому вогні до готовності. Сушені боби додають як інгредієнт у суши, салати та страви з рису.

У Китаї соя посідає третє місце за рівнем споживання після рису і пшениці. Від своїх бобових родичів соя відрізняється зниженим вмістом вуглеводів, але вона значно багатша на білок та олію. Із сої виготовляють соуси, молоко, сир, котлети, замітники яєчного порошку, кондитерські вироби, ковбаси, консерви тощо. Особливістю хімічного складу сої є вміст у ній фосфатидів – лецитину і нефаліну, необхідних для живлення нервової тканини. Поряд з тим, у насінні сої є антипоживні речовини: інгібітори трипсину, хемотрипсину, сапоніни, гемаглютаніни тощо. Ці інгібітори можна інактивувати тепловою обробкою.

Соя – важлива технічна культура. Вона посідає перше місце у світовому виробництві олії. На сьогодні 60% сої переробляється на олію.

До складу соєвої олії входять компоненти, близькі до ліпідів риби, лецитин, холін, вітаміни групи В і Е, макро- і мікроелементи.

Green soybeans are known as Edamame and are picked green until the after-ripening. These beans are large and have a sweetish taste. They are often added to dishes with rice, salads, and soups. Green beans can be stored during a year and used in food: to freeze, after to defrost, to boil in water without salt or to steam. They are usually beans in pods. Ripe soybeans have a light brown color. They are picked when the beans reach ripeness fully. These beans are kept in pods. They can be used fresh or frozen. Soybeans are boiled in water without salt until they become soft. Onions, spices and salt can be added to them in the dishes to give the taste. Ripe soybeans are served as a side dish, they are the ingredients for other dishes: soups, rice, casseroles.

Dried beans are soaked in water for 12 hours, and then are boiled for 3 hours at a low heat until ready. Dried beans are added as an ingredient in soups, salads and rice dishes.

Soybeans rank third place in terms of consumption after rice and wheat in China. Soybeans have a lower content of carbohydrates than other legumes, but it is richer in protein and oil. Sauces, milk, cheese, cutlets, egg powder substitutes, confectionery, sausages, canned food and other are made from soy. The peculiarity of the chemical composition of soy is the content of phosphatides in it: lecithin and nelfalin that are necessary for feeding nerve tissue. In addition, there are anti-nutrients in the soybean seeds: trypsin inhibitors, chemotrypsin, saponins, hemagglutinin and the other. These inhibitors can be inactivated by heat treatment.

Soy is an important technical crop. It ranks first place in the world's oil production. Today, 60% of soybeans are processed into oil.

The composition of soybean oil includes components similar to fish lipids, lecithin, choline, B and E vitamins, macro and micro elements.

Лецитин – фосфоліпід особливої структури, важливий для функціонування біологічних мембран. Лецитин бере участь в обміні жирів і холестерину. Він має ліпотропну дію, сприяє уповільненню процесу накопичення жирів у печінці. Лецитин знижує синтез холестерину, контролює обмін і всмоктування жирів, має жовчогінну дію. У соєвих продуктах міститься фітинова кислота, протеази – ферменти, що відповідають за розщеплення білків.

Соєа має радіопротекторну дію за рахунок своєї здатності до зв'язування й виведення з організму радіонуклідів та іонів важких металів. Мають соєві продукти і детоксифікаційні властивості.

У сої міститься велика кількість ізофлавоноїдів, генестеїн та фітинової кислоти. Ізофлавоноїди мають вплив на організм людини, схожий з дією гормону естрогену, чим запобігають виникненню й розвитку раку, який залежить від гормонального фону людини. Генестеїн – унікальна своєрідна речовина, котра на ранніх стадіях може зупинити онкологічні захворювання, а також хвороби серця й судин.

Фітинові кислоти, що містяться у сої, пригнічують утворення пухлин.

Продукти із сої, а також продукти, які мають у своєму складі соєа, можна застосовувати як успішну профілактику та ефективний засіб лікування хвороб печінки, захворювань серця й судин, сечокам'яної і жовчочкам'яної хвороб, цукрового діабету, різних алергій та діатезів, шкірних захворювань, недокрів'я, а також інших захворювань органів і систем.

Лецитин – найкорисніший компонент сої, що є однією з важливих речовин, котрі складають білкові сполуки сої.

Лецитин, ацетилхолін, фосфатидилхолін відновлюють клітини головного мозку і нервової тканини.

Ці речовини у складі соєвих продуктів регулюють вміст холестерину у крові, беруть участь в обміні речовин і підсилюють метаболізм жирів у тканинах. Вони є активною профілактикою проти хвороб Паркінсона, Хунтінгтона, цукрового

Lecithin is a phospholipid of a special structure, important for the functioning of biological membranes. Lecithin is involved in the exchange of fats and cholesterol. It has a lipotropic effect, it helps to slow down the process of accumulation of fats in the liver. Lecithin lowers the synthesis of cholesterol, controls the exchange and absorption of fats, it has a choloretic effect. Soybean products contain phytic acid, proteases – the enzymes responsible for the splitting of proteins.

Soy has a radiopaque effect due to its ability to bind and remove from the body radionuclides and heavy metal ions. Soy products also have detoxifying qualities.

Soybean contains a large number of isoflavones, geneteins, and phytic acids. Isoflavonoids have an effect on the human body, similar to the action of the hormone estrogen that prevents the emergence and development of cancer that depends on the human hormonal background. Genetein is a unique peculiar substance that can stop oncological diseases, as well as diseases of the heart and blood vessels, in the early periods.

Phytic acid contained in soy suppresses the formation of tumors.

Soy products, as well as products containing soy, can be used as a successful prophylaxis and an effective remedy for treating liver diseases, diseases of the heart and blood vessels, urolithiasis and gallstones, diabetes, various allergies and diathesis, skin diseases, anemia, as well as other diseases of organs and systems.

Lecithin is the most useful component of soy, which is one of the important substances that make up protein soy content.

Lecithin, acetylcholine, phosphatidylcholine restore the cells of the brain and nervous tissue.

These substances in the composition of soy products regulate the content of cholesterol in the blood, participate in the exchange and increase the exchange of fat in tissues. They are active prophylaxis against Parkinson's disease, Huntington's,

діабету, захворювань жовчного міхура й печінки, сприяють її очищенню від токсинів і допомагають клітинам печінки відновлюватися.

Із сої виготовляють багато харчових продуктів – це соя, відварена з різними соусами та соєва олія, сир тофу, соєве молоко, соєвий фарш, соєві коктейлі, соєві вершки, соєве морозиво і соєві десерти. При виробництві харчових продуктів використовують також соєве молоко, соєві вершки, соєве борошно й лецитин сої як добавки для поліпшення смакових, поживних та органолептичних властивостей.

Соєві продукти показані людям, які страждають на харчову алергію на тваринні білки. Корисні вони й тим, хто має захворювання серцево-судинної системи: атеросклероз, гіпертонія, ішемічна хвороба, відновлення після інфаркту міокарду. Соя є дієтотерапевтичним засобом для хворих на цукровий діабет. Вона також рекомендується при ожирінні. Вживання соєвих продуктів рекомендовано також людям, котрі страждають на хронічний холецистит, хронічні захворювання аліментарного характеру і такими патологіями опорно-рухового апарату як артрози та артрити.

До соєвих продуктів належать:

- місо – ферментована паста, виготовлена на основі соєвих бобів. Її використовують для приготування однойменного супу;
- натто – продукт з ферментованого насіння сої, яке було попередньо відварене;
- соєве борошно – борошно, котре виготовляється із соєвих бобів.

Найбільш доступним та ефективним способом промислової переробки є виготовлення соєвого молока. На відміну від тваринного жиру, що може перетворюватися в організмі у холестерин, соєве молоко містить рослинні жири.

Соєве молоко – солодкуватий, приємний напій білого кольору з ніжним ароматом. Отримують із соєвих бобів

diabetes, diseases of the gall and liver, help to clear it from toxins and help the liver cells to recover.

Lots of foods products are made from soybeans – these are boiled soy with different sauces and soy oil, tofu cheese, soy milk, minced soybeans, soy cocktails, soy creams, soy ice cream, and soy desserts. Soy milk, soy beans, soy flour, and soy lecithin are also used as supplements to improve the taste, nutrition, and organoleptic properties in the production of food products.

Soy products are useful for people who are suffering from food allergies to animal proteins. They are also useful for those who have cardiovascular diseases: atherosclerosis, hypertension, ischemic disease, recovery after myocardial infarction. Soy is a dietary remedy for people with diabetes. It is also recommended for obesity. The use of soy products is also recommended for people suffering from chronic cholecystitis, chronic illnesses of an alimentary nature, and pathologies of the locomotor apparatus such as arthrosis and arthritis.

Soybean products include:

- miso – a fermented paste made from soy beans. It is used for the preparation of the soup with the same name;
- natto – a product of fermented soy beans that were pre-boiled;
- soy flour – flour made from soya beans.

The most affordable and effective way of industrial processing is to make soy milk. Unlike animal fat that can be converted into cholesterol in the body, soy milk contains vegetable fats.

Soy milk is a sweet, delicious drink of white color with a delicate aroma. It is obtained from soy beans by shredding, soaking, pressing, and quick-roasting. It is ideal for people who intolerate lactose and people who have a food allergy to dairy

шляхом їхнього подрібнення, вимочування, віджимання й швидкого просмажування. Ідеально підходить для харчування, людей, які не переносять лактозу і людей, котрі мають харчову алергію на молочні продукти. Добре засвоюється організмом. Кислотний згусток соєвого молока м'якший за структурою, аніж коров'ячий, тож кращий при захворюваннях на виразку гіперсекреції шлунка. Соєве молоко застосовується у приготуванні млинців, пудингів, вишкілки, каш, напоїв тощо.

- Тофу – це соєвий сир. Його виготовляють із соєвого молока. Основний білок сої – гліцинін при закисанні має властивість згортатися. Сир-тофу отримують коагуляцією (зсіданням) соєвого молока майже так само, як виробляють звичайний сир з коров'ячого молока.

products. It is well absorbed by the body. The acid clot of soy milk is milder in structure than cow's milk, so it is better at diseases of the gastric hypersecretion of the stomach ulcer. Soy milk is used in the cooking of pancakes, puddings, baking, kashas, drinks, etc.

- Tofu is a soy cheese. It is made of soy milk. The main protein of soy is glycine, while the process of souring it has the feature to curdle. Cheese tofu is obtained by coagulating (sorting out) of soy milk in almost the same way as producing cheese from cow's milk.



Тофу (соєвий сир)

Джерело: [19]

Його консистенція залежить від різновиду. Тофу може бути як м'яким, так і твердим. Цей продукт пресується у блоки. При заморожуванні він набуває жовтуватого відтінку. Він містить велику кількість повноцінного білка, ідентичного за амінокислотним складом до тваринних білків. При цьому вміст вуглеводів і жирів у ньому менший, ніж у звичайному м'ясі.

Its consistency depends on the variety. Tofu can be both soft and hard. This product is compressed into blocks. When freezing, it acquires a yellowish tint. It contains a large amount of complete protein, identical to the amino acid composition of animal proteins. In this case, the content of carbohydrates and fats in it is less than in normal meat.

Його можна вживати як у натуральному вигляді, так і смажити, коптити, маринувати й так далі. Поєднується майже з усіма продуктами. Легко засвоюється і не має протипоказань.

- Окара (жмих) залишається після віджиму соєвого молока. Вона є джерелом харчової клітковини і містить значну кількість поживних речовин. Її можна додавати у звичайне борошно й використовувати у технології хлібобулочних виробів, печива, соусів тощо. Окара може використовуватися у випічці замість яєць, її можна висушувати і зберігати для подальшого використання.

- Сухе соєве молоко у вигляді порошку часто використовується для приготування смачних і корисних коктейлів. Воно має ніжний кремовий колір, горіховий смак і придатне для тих, хто дотримується дієти. Сухе соєве молоко може замінити борошно при приготуванні соусів, борошняних виробів та є основним дієтичним продуктом харчування при алергії на лактозу.

- Соєве борошно – продукт, отриманий із просушеного соєвого насіння або шроту. Соєве борошно не містить крохмалю. Може бути заміником яєць (2 столові ложки борошна – 1 яйце), молока і підвищує біологічну та поживну цінність інших видів борошна. Широко використовується у приготуванні сосисок та ковбас. У соєвому борошні мало клейковини, готувати з нього борошняні вироби складно, а додавання його до пшеничного (20–30%) підвищує їхню харчову цінність.

- Сиркова соєва маса – ще один продукт із сої. Вона виготовляється із соєвого молока, має ніжний смак та консистенцію. Сиркова маса сої є чудовим наповнювачем для заварних тістечок, бутербродів як самостійна дієтична страва.

Соєве м'ясо для багатьох стало справжнім заміником звичних м'ясних продуктів. Це сухий продукт, який у процесі приготування збільшується у розмірах до 3-х разів і тим самим може бути основою для різних страв. У соєвому м'ясі міститься понад 50% білка.

It can be used in its natural form and also fried, smoked, marinated and so on. It combines with almost all products. It is easily digested and has no contraindications.

- Okara (pumice) remains after soy milk squeezing out. It is a source of dietary fiber and has a large number of nutrients. It can be added to ordinary flour and used in the technology of bake goods, cookies, sauces, etc. Okara can be used in baking instead of eggs, it can be dried and stored for further use.

- Dry powdered soy milk is often used for making delicious and healthy cocktails. It has a delicate cream color, nut taste and is suitable for those who are on a diet. Dry soy milk can replace flour for making sauces, flour products and it is the main dietary food for lactose allergy.

- Soy flour – it's a product made from dried soy seeds or sprat. Soy flour hasn't starch. It may be a substitute for eggs (2 tablespoons of flour – 1 egg), milk and increases the biological and nutritional value of other types of flour. It is widely used for making sausages. Soy flour does not have much gluten, it's difficult to make flour products out of it, and it's adding to wheat flour (20–30%) increases their nutritional value.

- Soy cheese cream is one more soy product. It is made of soy milk, has a delicate taste and consistency. Soy cheese cream is excellent filler for custard cake, sandwiches or an independent diet dish.

- Soy meat has become a real substitute for the usual meat products for many people. This is a dry product, which in the process of cooking increases in size up to 3 times and thus can be the basis for various dishes. Soy meat consists of over 50% of protein.

It's made from low-fat soy flour by extrusion and boiling. Textured, pasty protein is pressed through a 'sieve' of a certain size and then dried. Depending on the holes size it has different shapes – from very small granules for making mince to flakes and small pieces. This meat in dry form consists of 54% of protein. When it's boiled, its weight increases up to four times.

Виготовляється зі знежиреного борошна сої шляхом екструзії й варіння. Текстуrowаний, тістоподібний білок продавлюється крізь «сито» певних розмірів і просушується. Залежно від розміру отворів може мати різну форму – від зовсім дрібних гранул для приготування фаршу до пластівців і невеликих шматочків. Таке м'ясо у сухому вигляді містить до 54% білка. При варінні його вага збільшується до чотирьох разів.

Завдяки низькому вмісту холестерину й калорійності соєве м'ясо є відмінним заміником м'яса.

• Соевий соус – рідкий соус, зроблений із ферментованої сої. Методом попередньої обробки сої, що поліпшує перетравлення, є зброджування або ферментація. Першим відомим в історії ферментованим соєвим продуктом стали солоні чорні боби. Це дозволило поліпшити смак соєвих бобів. Невідомо, як саме було зроблено відкриття цього методу – випадково чи ні, але трапилося це у період між 206 р. до н. е. і 220 р. н. е. Сучасний спосіб отримання солоних чорних бобів (у цьому випадку чорний колір – результат ферментаційного процесу), що нині використовується у китайській кухні, майже зовсім не відрізняється від первісного методу.

Точна дата винаходу соєвого соусу невідома.

Due to the low number of cholesterol and calories, soy meat is an excellent substitute of meat.

• Soy sauce – it's a liquid sauce made of fermented soy. Fermentation is the method of pre-processing soy that improves digestion. Salty black beans were the first known in the history fermented soy products. It helped to improve the taste of soy beans. It is unknown how exactly the discovery of this method was made accidentally or not, but it happened in the period between 206 year B. C. and 220 year B. C. The modern way of making salty black beans (in this case, the black color is the result of the fermentation process), which is used in Chinese cuisine now, is almost the same as the original method.

The exact date of the invention of soy sauce is unknown.

But history shows that during the days of the Song dynasty, soy sauce was one of the most important condiments in Chinese cooking.

The invention of soy sauce changed once and for all the Chinese cuisine. The process of obtaining soy sauce is very complex, it can last from six months to two years.



Соевий соус

Джерело: [20]

Але історія свідчить, що уже за часів династії Сонг соевий соус був однією з найбільш важливих приправ у китайській кулінарії.

Винахід соєвого соусу раз і назавжди змінив китайську кухню. Процес отримання соєвого соусу дуже складний, він може тривати від шести місяців до двох років.

Варто пам'ятати: соевий соус дуже солоний, тому коли готувати страву, до складу якої він входить, то використання солі буде зайвим. До речі, саме з цієї причини сіль у китайській кухні має менше значення, аніж в інших національних кухнях. Соевий соус у китайській кулінарії часто використовується і як консервант. Вживаючи у їжу соевий соус, китайці щодня забезпечують свій організм рибофлавіном, вітаміном В₆, магнієм, міддю, білком, залізом, фосфором, марганцем та ніацином.

- Темпі є ферментованим продуктом із насіння сої. Він виробляється з додаванням грибової культури. Цей продукт найчастіше пресується у брикети.

- Юба – підсушена пінка, яка знімається з поверхні соєвого молока. Її можна використовувати як у сирому, так і в сухому та замороженому вигляді.

Пророщені соєві боби. Спосіб пророщування сої наступний: у глиняний посуд кладуть полотно, на нього боби, попередньо вимиті і замочені протягом 6 год у холодній воді, зверху закривають полотном для захисту від світла. Далі боби змочують два рази на добу. Пророщування закінчується через 3–5 днів. Готовими вважаються паростки, коли вони досягають довжини 4–5 см. При вживанні сім'ядолі паростків видаляються, їх у їжу не використовують. Занадто довгі паростки волокнисті і не настільки поживні й смачні. Паростки бобів використовують як приправу до супів, іноді їх варять у невеликій кількості води з додаванням соусу сої або підсмажують. Із соєвих паростків можна приготувати різні салати. Соеві паростки попередньо обдають окропом. Теплова обробка робить їх більш приємними на смак.

It is worth remembering: soy sauce is very salty, so when cooking a dish that it is part of, it will be unnecessary to use salt. By the way, exactly for this reason salt in Chinese cuisine is less important than in other national cuisines. Soya sauce in Chinese cooking is often used as a preserver. The Chinese daily provide their body with riboflavin, B₆ vitamin, magnesium, copper, protein, iron, phosphorus, manganese and niacin when eating soy sauce.

- Tempy is a fermented product from soybean seeds. It is produced with the addition of fungal crop. This product is most commonly used in briquettes.

- Yuba is a dried foam that is removed from the surface of soy milk. It can be used in raw, dry, and frozen form.

- Germinated soybeans. The method of germination of soybeans is as follows: to put a cloth in a clay pot then beans on it, pre-washed and soaked for 6 hours in cold water, to cover the top with a cloth for protection from light. Then the beans are moistened twice a day. Germination ends after 3–5 days. Ready to eat sprouts are when they reach 4–5 cm in length. When using halfseed, sprouts are removed, they are not used in food. Too long sprouts are fibrous and not so nutritious and tasty. Bean sprouts are used as a seasoning for soups, sometimes they are boiled in a small amount of water with the addition of soy sauce or fried. From soy sprouts, you can cook different salads. Soy sprouts are pre-rinsed with boiling water. Thermal treatment makes them more pleasant to taste.

- Soy oil is very popular product in the world. In Chinese cooking, it ranks second place after rapeseed (third place is peanut oil). Soybean oil has not odor, so it is ideal for salad dressing and frying. Soybean oil contains a large supply of micro elements and C, E vitamins, calcium salts, magnesium, sodium, and phosphorus. Soy oil is recommended for use by those who suffer from atherosclerosis, various bowel diseases.

*Соеві паростки*

Джерело: [21]

• Соева олія досить популярна у світі. У китайській кулінарії вона посідає друге місце після ріпакової (третє місце – арахісова олія). Олія із сої не має запаху, тому ідеально підходить для заправки салатів та смаження. У соєвій олії міститься великий запас мікроелементів і вітамінів С, Е, солі кальцію, магнію, натрію й фосфору. Соева олія рекомендована до вживання тим, хто страждає від атеросклерозу, різних захворювань кишечника. Її отримують шляхом віджимання (пресування) соєвих бобів. Вона містить корисні ненасичені жирні кислоти, зокрема, лінолеву кислоту, яка перешкоджає росту ракових клітин, а також вітаміни С і Е, солі Са, Na, Mg, K, P. Вона корисна при захворюваннях нервової системи й нирок, позитивно впливає на обмінні процеси і роботу кишечника. Використовується для заправки салатів, приготування гарячих та холодних страв, у виробництві маргаринів, майонезів, рослинних вершків, а також у випічці хліба. На відміну від інших олій має високу температуру димоутворення і тривалий термін зберігання.

It is obtained by squeezing (pressing) of soybeans. It contains useful unsaturated fatty acids, in particular, linoleic acid, which promotes the growth of cancer cells, as well as C and E vitamins, salts of Ca, Na, Mg, K, R. It is useful against diseases of the nervous system and kidney, positively affects exchange processes and intestinal work. It's used for salad seasoning, cooking hot and cold dishes, in the margarine production, mayonnaise, vegetable cream, and also in baking bread. Unlike other oils, it has a high temperature of smoke formation and a long shelf life.

Щоб страви були смачними

Кулінарна обробка бобових має три операції: спочатку їх миють у теплій воді, потім замочують на 6–8 год (для скорочення часу варіння), а після цього варять близько 1 год.

Для замочування бобових води використовують удвічі більше, аніж сухого зерна. Процес замочування можна вважати закінченим, коли маса бобових збільшиться удвоє. Температура води для замочування не повинна перевищувати 15 °С, бо інакше зерно бобових за час замочування може закиснути.

Попереднє замочування бобових перед тепловою обробкою дає можливість зберегти зерна цілими, а у разі варіння без замочування більша частина зерен втрачає свою форму, розварюється і ламається. Під час замочування втрачається 2% білків та цукрів і від 5 до 20% вітамінів і мінеральних речовин. Після замочування воду з бобових зливають, заливають їх холодною водою з розрахунку 2–3 л на 1 кг зерен і варять без солі під кришкою при слабкому кипінні до розм'якшення. Під час варіння не слід додавати холодну воду, оскільки це погіршує розварюваність бобових, а, окрім того, від холодної води зерна розтріскуються. Після варіння воду з бобових зливають. Сіль додають у самому кінці варіння.

Зварені бобові мають бути однорідної м'якої консистенції. Для поліпшення смаку бобових їх можна варити з ароматичними овочами (морква, цибуля, корені петрушки та селери). Слід мати на увазі, що втрати поживних речовин у процесі варіння у бобових значні через перехід їх у відвар. Отже, відвар бобових, так само як і крупів, містить багато цінних харчових речовин, тож його рекомендується використовувати для приготування супів та соусів. Для приготування страв зварені бобові використовують цілими зернами або роблять з них пюре.

For the dishes to be delicious

Culinary treatment of legumes has three operations: first, they are washed in warm water, then soaked for 6–8 hours (to reduce the time of cooking), and after that boiled about 1 hour.

To soak legumes use water twice as much as dry grain. The soaking process can be considered complete, when the weight of legumes is doubled. The water temperature for soaking should not exceed 15 °C, otherwise the legume grains may be oversoaked during this time.

Legume pre-soaking before the heat treatment allows you to keep the whole grains, and in the case of boiling without soaking, most of the grains lose their shape, overboil and break. During soaking, 2% of proteins and sugars, and from 5 to 20% of vitamins and minerals are lost. After soaking the water from the legumes is drained and then poured them with cold water with dilution 2–3 liters per 1 kg of grains and cook without salt under the lid with a slight boiling to soften. Cold water should not be added during the cooking, as this worsens legumes boiling, and, in addition, the grain from the cold water will be crushed. After boiling, the water from beans is drained. Salt is added at the very end of the cooking.

Cooked legumes should have a homogeneous soft consistency. To improve the taste of legumes, they can be boiled with aromatic vegetables (carrot, onion, parsley and celery roots). It should be kept in mind that the loss of nutrients in the process of beans boiling is significant because of their transition into a decoction. Consequently, the decoction of legumes, as well as cereals, contains many valuable nutrients, so it is recommended to use it for the preparation of soups and sauces. To cook dishes with boiled beans are used as whole grains or mashed ones.

Подають бобові як самостійні страви чи як гарнір. Для приготування пюре бобові одразу ж після варіння, не охолоджуючи, подрібнюють. Невелику кількість зварених бобових можна протерти крізь сито.

Для приготування страв із бобових можна використати різні види жиру.

Бобові містять велику кількість клітковини, зверху їхні зерна покриті товстою оболонкою, тому вони погано розварюються. Тривалість варіння бобових коливається у таких межах: сочевиці – 40–60 хв, гороху – 1–1,5 год, квасолі – 1,5–2 год. Не рекомендується змішувати різні сорти квасолі: тривалість їхнього варіння неоднакова.

Бобові погано розварюються у кислому й солоному середовищах. Не слід додавати під час варіння бобових харчову соду, оскільки вона руйнує вітаміни групи В, погіршує їхній колір і смак.

Після того як бобові стануть м'якими, додають сіль і залишають їх на 15–20 хв у відварі, який потім зливають. Заправляють їх томатним пюре і соусами тоді, коли зерна повністю зваряться (після зливання відвару).

Кольорові сорти квасолі містять речовини, які надають їй гіркуватого присмаку, а відвару – неприємного смаку й темного кольору. Саме тому квасолі варять 15–20 хв, відвар зливають, а потім заливають гарячою водою і варять до готовності. З 1 кг сухих бобових отримують 2,1 кг зварених. Збільшення маси відбувається за рахунок поглинання води крохмалем, що клейстеризується. Привар становить 110%. Зварені бобові використовують як самостійну страву (подають з різними соусами – молочним, томатним), а також з салом шпик, жиром, овочами або як гарнір до м'ясних і рибних страв.

Legumes are served as independent or as side dishes. To prepare mashed legumes, the legumes are immediately mashed after boiling without cooling. A small amount of boiled legumes can be sieved.

Different types of fat can be used to make legume dishes.

Legumes contain a large amount of cellulose, on top of their grains are covered with a thick shell, so they are badly boiled. The length of cooking legumes varies in the following limits: lentil – 40–60 minutes, peas – 1–1.5 hours, beans – 1.5–2 hours. It is not recommended to mix different types of beans: the duration of their boiling is not the same.

Legumes are boiled badly in the sour and salty liquid. Cooking soda should not be added while boiling legumes, as it destroys the vitamins of group B, worsening their color and taste.

After the legumes become soft, add salt and leave them for 15–20 minutes in the decoction, which is then drained. Season them with tomato puree and sauces when the grains are completely boiled (after the decoction draining).

Colored varieties of beans contain substances that give it a bitter taste for the beans and unpleasant taste and dark color for the decoction. That is why the beans are boiled for 15–20 minutes, the decoction is drained, and then poured hot water and boiled until tender. People get 2.1 kg boiled legumes from 1 kg of dry ones. The increase in mass occurs due to the absorption of water by starch, which is gelling. The finish amount is 110%. Boiled beans are used as an independent dish (served with different sauces – milk, tomato), as well as with bacon fat, fat, vegetables or as a side dish for meat and fish dishes.

ХОЛОДНІ СТРАВИ ТА ЗАКУСКИ

1. Салат гороховий

Горох добре промити, залити холодною водою, замочити і відварити, воду злити. Цибулю дрібно нарізати й обсмажити в олії до рум'яної скоринки, охолодити. Курку стегно (копчене) та м'ясо варено-копчене нарізати кубиками і покласти у миску. Додати гриби, нарізані скибочками або кубиками, потім цибулю, сіль та перець, нарізані кубиками огірки, коріандр, дрібно нарізану зелень, перемішати усі інгредієнти, заправити олією. Викласти салат у салатник і прикрасити зеленню.



Джерело: [22]

Горох (сухий) – 200 г, цибуля ріпчаста – 100 г, курка стегно (копчене) – 400 г, м'ясо варено-копчене – 200 г, огірок маринований або солоний – 150 г, гриби мариновані – 80 г, олія рослинна нерафінована – 35 г, сіль – 10 г, перець чорний – 0,01 г, зелень (кріп, петрушка, кінза) – 10 г. Вихід – 1000 г.

Peas (dried) – 200 g, Onions – 100 g, Smoked chicken quarter – 400 g, Boiled and smoked meat – 200 g, Pickled or salted cucumbers – 150 g, Pickled mushrooms – 80 g, Extra virgin vegetable oil – 35 g, Salt – 10 g, Ground black pepper – 0.01 g, Greens (dill, parsley, coriander) – 10 g. Output – 1000 g.

2. Салат з горохом і редькою

Редьку й моркву натерти на тертці або порізати соломкою. Стручки зеленого гороху занурити в окріп на 1 хв і обдати холодною водою. Нарізати ромбиками, додати до овочів. Для заправки перемішати оцет із цукром, сіллю, додати олію. Заправити салат, перемішати. Для прикрашання можна використати цілі лопатки гороху.

2. Salad with peas and radishes

Grate radishes and carrots or cut them into strips. Put green pea pods into dill for a minute, after rinse the peas in cold water. Then make them diamond shaped and add to vegetables. Mix vinegar with sugar, salt and add oil for seasoning. Season the salad and mix. Use pods in order to decorate the salad.



Джерело: [23]

Редька (зелена) – 150 г, морква – 60 г, горох (стручки) – 100 г, сіль – 2 г, олія рослинна – 2 ст. л., цукор – 1 г, перець чорний – 0,1 г, оцет (бальзамічний білий) – 5 г, зелень (кріп, петрушка) – 2 г. Вихід – 275 г.

Radishes (green) – 150 g, Carrots – 60 g, Peas (pods) – 100 g, Salt – 2 g, Vegetable oil – 2 tablespoons, Sugar – 1 g, Ground black pepper – 0.1 g, Vinegar (Balsamic white) – 5 g, Greens (dill, parsley) – 2 g. Output – 275 g.

Цікаво знати

Горох (*Pisum*) – рід трав'янистих рослин сімейства бобових. Слово «горох» означає «тертий». Колись його терли, щоб отримати борошно. Насіння гороху було знайдено в археологічних розкопках у пізньому кам'яному віці (понад 20 тис. років тому) у Швейцарії, Західній Німеччині, Стародавній Греції (Фессалія), Хорватії; у бронзовому столітті – у палатках будівлях Швейцарії, в Іспанії, Франції, Нижній Австрії; у залізному віці – в Італії, Німеччині. У стародавньому Китаї горох вважався символом родючості й багатства

It is interesting to know

Pea (*Pisum*) is the variety of herbaceous plants of the legumes. The word «pea» means «grinded». Once, it was grinded to get the flour. The pea seeds were found in archaeological excavations in late Stone Age (more than 20 thousand years ago) in Switzerland, West Germany, Ancient Greece (Thessaly), Croatia; in the Bronze Age – in pile houses of Switzerland, Spain, France, Lower Austria; in the Iron Age – in Italy, Germany. In ancient China, the peas were considered as a symbol of fertility and wealth.

3. Салат із зеленого горошку та моркви

Моркву промити, відварити, охолодити, дрібно нарізати кубиками. Із зеленого консервованого горошку злити рідину, перемішати з морквою, посолити, заправити майонезом; гриби промити, почистити, зрізати шляпки і видалити ніжку всередині у шляпці. Наповнити шляпки сумішшю моркви та зеленого горошку, зверху прикрасити маслинами. Листя салату промити, обсушити, крупно подрібнити, зверху на листя викласти шляпки грибів.

3. Salad with green peas and carrots

Wash carrots, boil, and dice. Drain water from green canned peas and mix with carrots, salt and to season with mayonnaise; wash mushrooms and peel, the mushroom caps and the part of stalks in the cap need to be cut. Put the stuff of carrots and green peas into the mushroom caps; decorate them with olive slices. Wash lettuce, dry, after chop in large, put mushroom caps on the top of the lettuce.



Джерело: [24]

Морква – 160 г, горошок зелений консервований – 100 г, шампінйони – 50 г, майонез – 40 г, сіль – 2 г, листя салату – 5 г, перець чорний – 0,01 г, маслини – 5 г. Вихід – 275 г.

Carrots – 160 g, Green canned peas – 100 g, Mushrooms – 50 g, Mayonnaise – 40 g, Salt – 2 g, Lettuce – 5 g, Ground black pepper – 0.01g, Olives – 5 g. Output – 275 g.

**4. Салат із зеленим горошком,
морквою та сиром**

Варені моркву і яйця нарізують тонкими часточками. Сир натирають на крупній тертці. Змішують із шаткованою цибулею та зеленим горошком. Заправляють салат соусом майонез.

**4. Salad with green peas,
carrots and cheese**

Slice boiled carrots and eggs. Grate cheese. Mix with chopped onions and green peas. Season the salad with mayonnaise sauce.



Джерело: [25]

Морква – 201 г, сир твердий – 272 г, цибуля зелена або ріпчаста – 188 г, яйця – 3 шт., горошок зелений консервований – 200 г, сіль – 10 г, перець чорний – 0,1 г, зелень (кріп, петрушка) – 10 г. Вихід – 1000 г.

Carrots – 201 g, Cheese – 272 g, Onions or green onions – 188 g, 3 Eggs, Green canned peas – 200 g, Salt – 10 g, Ground black pepper – 0.1 g, Greens (dill, parsley) – 10 g. Output – 1000 g.

5. Салат із зеленим горошком та редисом

Редис червоний, очищений від ботвиння, а білий – від шкірочки, нарізують скибочками. Перебраний і промитий щавель дрібно нарізують, змішують із редисом, шаткованою зеленою цибулею, зеленим горошком і частиною посіченого яйця. Салат викладають гіркою, поливають сметаною, прикрашають яйцем, зеленню.

5. Salad with green peas and radishes

Slice red radishes, cleared from blooming, and white radish peeled from the skins. Picked and washed sorrel is finely cut, mix with radishes, chopped green onions, green peas and a part of the cut eggs. Put the salad like a slide, pour with sour cream, decorate with eggs, greens.



Джерело: [26]

Редис червоний з ботвиною або редис червоний обрізний – 571 г, щавель – 197 г, горошок зелений консервованій – 231 г, цибуля зелена – 125 г, яйця – 2 шт., сметана – 150 г, сіль – 10 г, перець чорний – 0,1 г, зелень (кріп, петрушка) – 10 г. Вихід – 1000 г.

Red radishes with blooming or red cut radishes – 571 g, Sorrel – 197 g, Green canned peas – 200 g, Green onions – 125 g, 2 Eggs, Sour cream – 150 g, Salt – 10 g, Ground black pepper – 0.1 g, Greens (dill, parsley) – 10 g. Output – 1000 g

**6. Салат із зеленим горшком,
капустою та ковбасою**

Білоголову капусту шаткують, прогрівають з оцтом, сіллю, охолоджують і заправляють цукром. Потім капусту змішують із частиною ковбаси, нарізаної дрібними кубиками або соломкою, зеленим горошком, шаткованою цибулею, заправляють соусом майонез і перцем.

Перед подаванням салат оформлюють вареним яйцем, ковбасою.

**6. Salad with green peas,
cabbage and sausage**

Chop white cabbage, then heat it with vinegar and salt, cool them and season with sugar. Then mix the cabbage with a portion of finely diced or cut into strips sausage, green peas, chopped onions, and dress with mayonnaise sauce and pepper.

Before serving, decorate the salad with a boiled egg and sausage.



Джерело: [27]

Капуста білоголова свіжа – 708 г, оцет 9% – 30 мг, цукор – 10 г, ковбаса напівкопчена – 124 г, горошок зелений консервований – 154 г, цибуля ріпчаста або зелена – 60 г, яйця – 1 шт., сіль – 10 г, перець чорний – 0,1 г, зелень (кріп, петрушка) – 10 г. Вихід – 1000 г.

White cabbage – 708 g, Vinegar 9% – 30 mg, Sugar – 10 g, Half-smoked sausage – 124 g, Green canned peas – 154 g, Onions or green onions – 60 g, 1 Egg, Salt – 10 g, Ground black pepper – 0.1 g, Greens (dill, parsley) – 10 g. Output – 1000 g.

7. Салат із зеленим горошком, картоплею, свіжими огірками та морквою

Підготовлену моркву й картоплю варять і очищають. У свіжих або солоних огірків очищають шкірку, з яблук видаляють серцевину та очищають їх. Овочі і яблука нарізують дрібними кубиками, змішують із зеленим горошком, дрібно нарізаною цибулею й поливають салатною заправкою або соусом майонез (майонез зі сметаною, сметаною).

7. Salad with green peas, potatoes, fresh cucumbers and carrots

Boil and peel prepared carrots and potatoes. Peel fresh or salted cucumbers, remove the core from apples and peel them. Dice vegetables and apples, mix with green peas and finely chopped onions, and pour with salad dressing or mayonnaise sauce (mayonnaise with sour cream, sour cream).



Джерело: [28]

Картопля – 185 г, огірки свіжі або солоні – 281 г, морква – 158 г, яблука свіжі – 179 г, горошок зелений консервований – 154 г, цибуля ріпчаста – 119 г, соус майонез або сметана – 200 г, сіль – 10 г, перець чорний – 0,1 г, зелень (кріп, петрушка) – 15 г. Вихід – 1000 г.

Potatoes – 185 g, Fresh or salted cucumbers – 281 g, Carrots – 158 g, Fresh apples – 179 g, Green canned peas – 154 g, Onions – 119 g, Mayonnaise sauce or sour sauce – 200 g, Salt – 10 g, Ground black pepper – 0.1 g, Greens (dill, parsley) – 15 g. Output – 1000 g.

Важливо знати

Для пришвидшення процесу варіння бобових (окрім лущеного гороху, котрий швидко розварюється) їх потрібно замочити у холодній воді на 5–8 год.

It is interesting to know

To accelerate the legumes boiling process (except peeled peas that boil quickly) they need to be soaked in cold water for 5–8 hours.

**8. Салат із зеленим горошком,
картоплею, солоними огірками
та морквою**

Варені картоплю й моркву очищають і нарізують кубиками, додають очищені, нарізані кубиками огірки, зелений горошок, нашатковані зелену цибулю й солодкий перець, заправляють соусом майонез та оздоблюють яйцем, огірками, морквою, цибулею.

**8. Salad with green peas,
potatoes, salty cucumbers
and carrots**

Peel and dice boiled potatoes and carrots, add peeled and diced cucumbers, green peas, finely chopped onions and peppers, season with mayonnaise sauce and decorated with eggs, cucumbers, carrots, onions.



Джерело: [29]

Картопля – 357 г, огірки солоні – 250 г, морква – 101 г, горошок зелений консервований – 108 г, перець солодкий – 67 г, цибуля зелена – 63 г, соус майонез – 200 г, яйця – 2 ½ шт., сіль – 10 г, перець чорний – 0,1 г, зелень (кріп, петрушка) – 15 г. Вихід – 1000 г.

Potatoes – 357 g, Salted cucumbers – 250 g, Carrots – 101 g, Green canned peas – 108 g, Peppers – 67 g, Green onions – 63 g, Mayonnaise sauce – 200 g, 2 ½ Eggs, Salt – 10 g, Ground black pepper – 0.1 g, Greens (dill, parsley) – 15 g. Output – 1000 g.

9. Салат із зеленим горошком, картоплею та копченою куркою

Картоплю ретельно вимити, відварити. Яйця відварити в круту. Картоплю, яйця нарізати кубиками. Окорок і сир також нарізати дрібними шматочками. Усе перемішати. Додати нарізані кислі або мариновані огірки. Посолити, поперчити, додати майонез. Усе добре перемішати. На блюдо насипати гірку салату, додати майонез, посипати зеленим горошком. Навкруги викласти чіпси у вигляді соняшника. Подавати салат охолодженим.

9. Salad with green peas, potatoes and smoked chicken

Wash potatoes thoroughly, boil. Boil eggs hard. Dice potatoes, eggs. Cut chicken quarter and cheese into small pieces. Mix everything. Add chopped sour or pickled cucumbers. Add salt, pepper, mayonnaise. Mix everything well. Put the salad like a slide onto the dish, add mayonnaise, sprinkle with green peas. Put chips around in the form of sunflower. Serve the chilled salad.



Джерело: [30]

Картопля – 500 г, горошок зелений консервований – 200 г, чіпси – 200 г, окорок копчений курячий – 300 г, горіхи волоські – 150 г, яйця – 3–4 шт., сир твердий – 200 г, солоні огірки – 240 г, майонез – 200 г, сіль – 10 г, перець чорний – 0,1 г, зелень (кріп, петрушка) – 15 г. Вихід – 1000 г.

Potatoes – 500 g, Canned green peas – 200 g, Chips – 200 g, Smoked chicken quarter – 300 g, Walnuts – 150 g, 3-4 Eggs, Cheese – 200 g, Salted cucumbers – 240 g, Mayonnaise – 200 g, Salt – 10 g, Ground black pepper – 0.1 g, Greens (dill, parsley) – 15 g. Output – 1000 g.

10. Салат із зеленим горошком та овочами

Цибулю ріпчасту почистити, дрібно нарізати, пасерувати на вершковому маслі, додати рис, гарячу воду, щоб вона повністю покрила рис на 1–2 см, посолити, варити до готовності, охолодити. Яйця відварити в круту. В охолоджений рис додати дрібно нарізане філе курки, яйця (без одного жовтка), нарізаний кубиками огірок та перець, додати зелений горошок, майонез, перемішати. Салат оформити яєчним жовтком і зеленим горошком.

10. Salad with green peas and vegetables

Peel and finely chop onions, fry gently in butter, add rice, hot water, so that it completely covers the rice by 1–2 cm, salt, boil until tender, cool. Boil eggs hard. Add chopped chicken fillet, eggs (without one egg yolk), diced cucumber and pepper in the cooled rice, add green peas, mayonnaise, mix. Decorate the salad with egg yolks and green peas.



Джерело: [30]

Філе курки – 350 г, рис – 100 г, горошок зелений консервований – 150 г, огірки солоні – 100 г, перець солодкий – 270 г, яйця – 4 шт., цибуля ріпчаста – 75 г, соус майонез – 350 г, вершкове масло – 10 г, сіль – 10 г, перець чорний мелений – 0,1 г, зелень (кріп, петрушка) – 10 г. Вихід – 1000 г.

Chicken fillet – 350 g, Rice – 100 g, Canned green peas – 150 g, Salted cucumbers – 100 g, Peppers – 270 g, 4 Eggs, Onions – 75 g, Mayonnaise sauce – 350 g, Butter – 10 g, Salt – 10 g, Ground black pepper – 0.1 g, Greens (dill, parsley) – 10 g. Output – 1000 g.

11. Салат із зеленого горошку, яблука, моркви та огірків

Яблука й огірки очищають, з яблук видаляють серцевину, моркву варять, очищають. Яблука, моркву та огірки нарізують дрібними кубиками і змішують із зеленим горошком. Салат укладають гіркою, поливають сметаною й посипають сиром.

11. Salad with green peas, apples, carrots and cucumbers

Peel apples and cucumbers, remove the core from the apples, boil and peel carrots. Chop apples, carrots, and cucumbers finely and mix with green peas. Put the salad like a slide, pour it with sour cream, sprinkle with cheese.



Джерело: [31]

Яблука свіжі – 300 г, морква – 250 г, горошок зелений консервованний – 154 г, огірки свіжі – 250 г, сметана – 200 г, сир твердий – 109 г, сіль – 10 г, перець мелений – 0,01 г, зелень (кріп, петрушка) – 10 г. Вихід – 1000 г.

Fresh apples – 300 g, Carrots – 250 g, Green canned peas – 154 g, Fresh cucumbers – 250 g, Sour cream – 200 g, Cheese – 109 g, Salt – 10 g, Ground black pepper – 0.01 g, Greens (dill, parsley) – 10 g. Output – 1000 g.

12. Салат з квасолі

Білу квасолію замочують у теплій воді на 2 год. Потім воду зливають та заливають холодною водою так, щоб вона покрила квасолію. Варять на маленькому вогні. Як тільки вода закипить, її знімають з вогню, зливають воду і заливають свіжим окропом, ставлять знову на вогонь, додають цибулю, петрушку, моркву й варять до готовності. Після цього квасолію відкидають, поки вона ще не охолола, солять і заправляють оцтом, змішаним з олією. Потім додають нашатковані маслини й нарізану кільцями цибулю.

12. Bean salad

Soak white beans in warm water for two hours. Pour water out and pour some cold water in so that it covers beans. Boil on low heat. As soon as the water boils, remove from the fire, pour water out and pour some fresh boiling water in, put it back on the fire, add onions, parsley, carrots, and cook until tender. Drain before beans become cooled, salt and season them with vinegar mixed with oil. Add chopped olives and chopped onion circles.



Джерело: [32]

Квасоля – 73 г, морква – 19 г,
петрушка – 13 г, цибуля – 48 г, олія –
10 г, оцет – 4 г, маслини – 23 г,
зелень – 3 г, сіль – 2 г. Вихід – 150 г.

Beans – 73 g, Carrots – 19 g,
Parsley – 13 g, Onions – 48 g, Oil – 10 g,
Vinegar – 4 g, Olives – 23 g, Greens –
3 g, Salt – 2 g. Output – 150 g.

В нас білесенькі хустинки,
Ми – маленькі квасолинки.
Виростали у стручках,
А смачні у пирогах,
І у супчику, в борщі.
Покуштуйте нас мерщій!

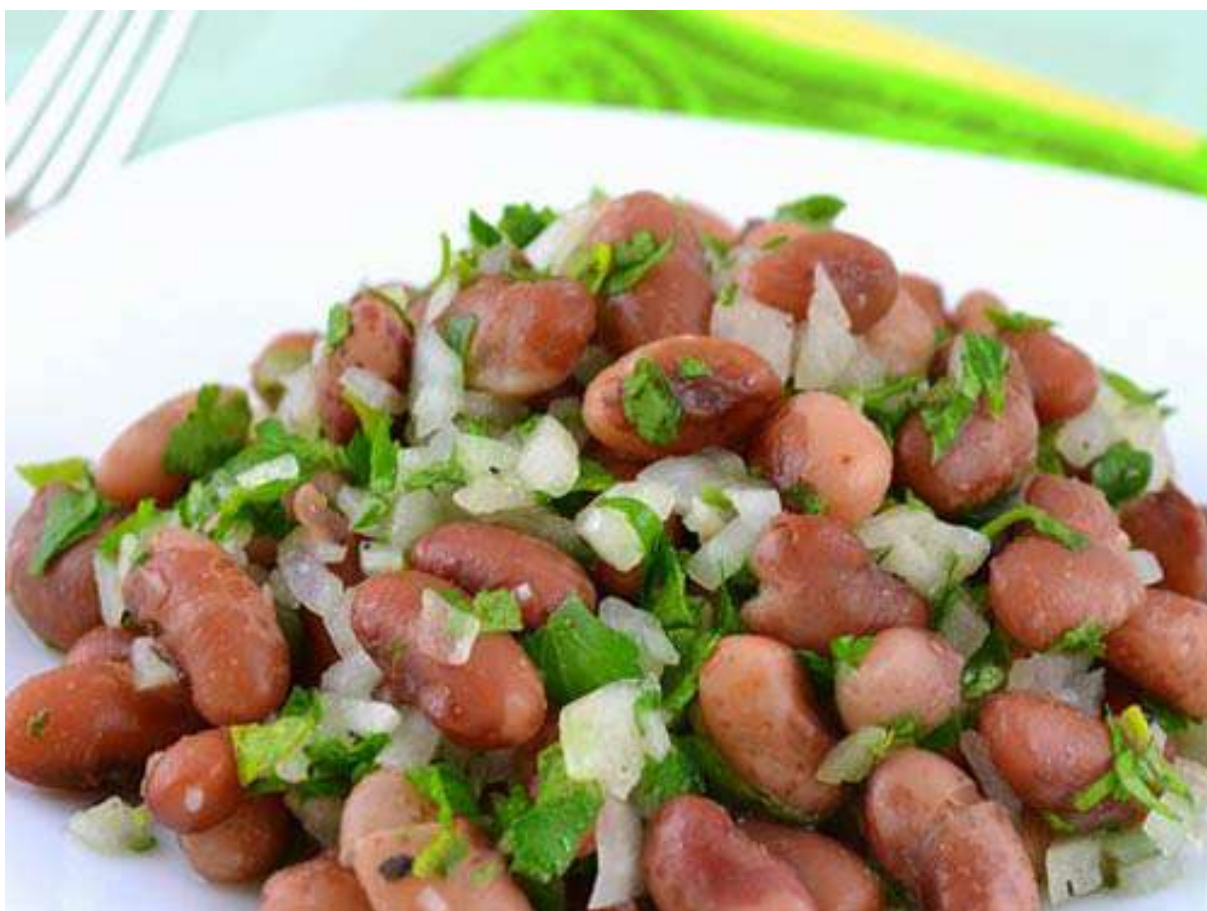


**13. Салат з квасолі
кисло-солодкий**

Квасолі замочити на 6–8 год. У пательню налити 2 стакани води та додати квасолі. Варити до готовності. Обсушити. З'єднати оцет і цукор, варити до розчинення цукру. Отриманою сумішшю заправити квасолі. Додати цибулю й перець, нарізані кільцями, потім олію, сіль. Дати настоятися не менше 3 год у холодильнику.

**13. Sour-sweet
bean salad**

Soak beans for 6–8 hours. Pour 2 glasses of water to the pan. Boil it till tender. Make them dry. Mix vinegar with sugar, boil it till sugar dissolves. Season beans with the obtained liquid. Add onions and peppers cut into circles than salt, oil. Put it into refrigerator for 3 hours at least.



Джерело: [33]

*Квасоля – 440 г, оцет 3% – 200 г,
цукор – 150 г, цибуля ріпчаста –
120 г, перець – 30 г, олія – 60 г, сіль –
5 г. Вихід – 1000 г.*

*Beans – 440 g, Vinegar 3% – 200 g,
Sugar – 150 g, Onions – 120 g, Peppers –
30 g, Oil – 60 g, Salt – 5 g. Output –
1000 g.*

**14. Салат із квасолі з шинкою
або оселедцем**

Квасолію варять, охолоджують, стручкову консервовану квасолію дрібно нарізують, додають нарізані кубиками шинку або рулет (чи оселедець) та заправляють соусом майонез. Перед подаванням салат прикрашають цибулею, часточками вареного білка й посипають розтертим жовтком яйця. Розтерті жовтки можна змішувати із соусом.

**14. Bean salad with ham
or herring**

Boil beans, cool them, cut canned green beans finely, add diced ham (or herring) and add mayonnaise sause. Decorate the salad with onions, pieces of boiled egg white and sprinkle with egg yolk before serving. Mix crushed yolks with sauce.



Джерело: [30]

Квасоля червона або стручкова консервована – 198 г, шинка або рулет варений – 204 г, або оселедець – 417 г, яйця – 2 шт., цибуля ріпчаста – 119 г, соус майонез – 200 г. Вихід – 1000 г.

Red canned beans or canned green beans – 198 g, Ham or boiling roll – 204 g, or herring – 417 g, 2 Eggs, Onions – 119 g, Mayonnaise sause – 200 g. Output – 1000 g.

15. Салат з квасолею по-грецьки

Білу або червону квасолю замочити у воді, відварити до готовності. Дрібно нарізати перець, моркву, цибулю ріпчасту дрібними напівкільцями. З помідорів зняти шкірочку і пропустити їх через м'ясорубку. Овочі окремо обсмажити, з'єднати, тушкувати 10 хв, додати дрібно нарізану петрушку, оцет і подрібнений часник.

15. Greek salad with beans

Soak white or red beans in water, boil until tender. Chop finely peppers, carrots and slice onions in semi-circles. Remove the skin of tomatoes and mince them. Fry vegetables separately, mix, stew for 10 minutes, add finely chopped parsley, vinegar and chopped garlic.



Джерело: [29]

Квасоля – 30 г, морква – 30 г, цибуля – 30 г, помідори – 30 г, перець болгарський – 30 г, часник – 3 г, оцет – 4 г, вода – 10 мл, цукор – 3 г, петрушка – 1,3 г, олія – 10 г, маслини – 5 г, зелень – 2 г, сіль – 3 г. Вихід – 150 г.

Beans – 30 g, Carrots – 30 g, Onions – 30 g, Tomatoes – 30 g, Peppers – 30 g, Garlic – 3 g, Vinegar – 4 g, Water – 10 ml, Sugar – 3 g, Parsley – 1.3 g, Oil – 10 g, Olives – 5 g, Greens – 2 g, Salt – 3 g. Output – 150 g.

16. Салат з квасолі та моркви

Перебрану й промиту квасолію засипають в окріп і варять до готовності. Варену моркву нарізають кубиками, корінь селери і яблука шаткують соломкою, додають дрібно нашатковану зелень салату, заправляють заправкою, прикрашають морквою та яблуками.

16. Salad with beans and carrots

Put picked and washed beans in boiling water and boil until tender. Dice boiled carrots, cut into stripes celery root and apples, add finely chopped greens of lettuce, season with dressing, decorate with carrots and apples.



Джерело: [29]

Квасоля – 50 г, морква – 24 г, корінь селери – 10 г, салат зелений (листя) – 10 г, яблука – 15 г, заправка гірчична – 10 г, сіль – 3 г. Вихід – 150 г.

Beans – 50 g, Carrots – 24 g, Celery root – 10 g, Lettuce (leaves) – 10 g, Apples – 15 g, Mustard dressing – 10 g, Salt – 3 g. Output – 150 g.

Цікаво знати

Горох використовували в їжу і на корм худобі за часів Теофраста у Стародавній Греції (IV–III ст. до н. е.). Він був основною їжею простих людей. Існує переказ, що прізвище Цицерон походить від латинського слова «цицеро» – горох, оскільки у одного з предків знаменитого оратора на носі була родимка, схожа на горошину. Цицерон у пам'ять про такий збіг прізвища з назвою рослини замовив срібний кубок, на якому було вирізано його ім'я – Марк Туллій, а замість прізвища викарбувано горошину. Надалі своє прізвище він іноді також заміняв зображенням горошини.

It is interesting to know

Peas were used for food and feeding during the time of Theophrastus in ancient Greece (IV–III centuries B.C). They were the main food of ordinary people. There is a legend that the name Cicero comes from the Latin word «cicero» – peas, since one of the ancestors of the famous speaker had a birthmark on his nose, similar to a pea. Cicero ordered a silver cup in memory of such a surname coincidence with the plant name, on which his name was carved – Mark Tollie, and the pea was carved instead of the surname. Later his name was sometimes replaced by a pea image.

17. Салат з квасолі по-датськи

Стручки квасолі нарізають і припускають до готовності у невеликій кількості води з додаванням оцту й солі.

Ріпчасту цибулю дрібно шинкують. Відварюють картоплю у шкоринці, очищають, нарізають часточками. Оселедець нарізають соломкою. Продукти перемішують, кладуть у салатник, заправляють майонезом. Оздоблюють листям салату.

17. Danish salad with beans

Cut green beans and braise until tender in a small amount of water with vinegar and salt.

Finely chop onions. Boil potatoes in their skins, peel, slice. Cut herring into stripes. Mix products, put in salad dish seasoning with mayonnaise. Decorate with lettuce leaves.



Джерело: [34]

Квасоля – 75 г, картопля – 69 г, цибуля ріпчаста – 10 г, оселедець – 72 г, майонез – 30 г, оцет – 3 г, салат зелений (листя) – 20 г, зелень (кріп, петрушка) – 3 г, сіль – 1 г. Вихід – 190 г.

Beans – 75 g, Potatoes – 69 g, Onions – 10 g, Herring – 72 g, Mayonnaise – 30 g, Vinegar – 3 g, Lettuce (leaves) – 20 g, Greens (dill, parsley) – 3 g, Salt – 1 g. Output – 190 g.

18. Салат зі спаржевої квасолі

Спаржеву квасолі варять у підсоленій воді, відціджують. Картоплю варять у шкірочці, очищають, нарізають кусочками, перемішують з квасолею і ставлять на водяну баню. На сковорідці з розтопленим маслом підсмажують нарізаний кубиками шпик і виливають жир зі шкварками у салат. Заправляють прокип'яченим оцтом, сіллю, перцем, мускатним горіхом і додають дрібно нарізану цибулю із зеленню. Зимомо салат можна робити з консервованої квасолі.



Джерело: [35]

Квасоля спаржева – 180 г, картопля – 100 г, сало шпик – 20 г, цибуля – 20 г, оцет – 5 г, вершкове масло – 5 г, сіль – 3 г, перець чорний мелений – 0,02 г, мускатний горіх – 0,2 г, зелень – 5 г. Вихід – 225 г.

Asparagus beans – 180 g, Potatoes – 100 g, Fat – 20 g, Onions – 20 g, Vinegar – 5 g, Butter – 5 g, Salt – 3 g, Ground black pepper – 0.02 g, Nutmeg – 0.02 g, Greens – 5 g. Output – 225g.

19. Салат зі спаржевою квасолею, помідорами чері і лососем

Квасолю у киплячій воді бланшують 1 хв. Лосось нарізають на скибочки, помідори половинками, фету й авокадо кубиками. Викласти інгредієнти салату шарами на тарілку, збризнути оливковою олією, прикрасити лососем та ікрою.

19. Salad with asparagus, cherry tomatoes and salmon

Blanch beans in boiling water for 1 minute. Slice salmon, cut tomatoes in halves, dice Feta and avocado. Put the salad ingredients in layers on a plate, drizzle with olive oil and decorate with salmon and caviar.



Джерело: [36]

Помідори чері – 100 г, мало-сольний лосось – 50 г, лососева ікра – 10 г, авокадо – 110 г, сир фета – 50 г, спаржева квасоля – 100 г, лимон – 5 г, оливкова олія (рафінована) – 17 г. Вихід – 280 г.

Cherry tomatoes – 100 g, Slightly salted salmon – 50, Salmon caviar – 10 g, Avocado – 110 g, Feta cheese – 50 g, Asparagus – 100 g, Lemon – 5 g, Olive oil (refined) – 17 g. Output – 280 g.

20. Салат зі спаржевою квасолею та м'ясним рулетом

Шматок телятини, відрізаний поперек волокон (ескалоп), обережно відбити, посолити, посипати перцем, накрити частинками дуже тонко нарізаного бекона, звернути у рулет (беконом усередину), скріпити дерев'яною зубочисткою, обсмажити до повної готовності на рослинній олії. Дайкон нарізати тонкою соломкою, ялтинську цибулю – тонкими кільцями, перемішати, заправити майонезом. Стручки свіжої або свіжомороженої квасолі пробланшувати та обсмажити у вершковому маслі (5 хв) з додаванням суміші прованських трав. Суміш салатів лолло-бьондо та айсберг нарвати руками, перемішати і викласти у центр тарілки подушкою. На салати викласти суміш цибулі і дайкона, на край тарілки викласти стручки квасолі та шматочки нарізаного навскіс м'ясного рулету.

20. Salad with asparagus beans and meat rolls

Cut a piece of beef across the grains (escalope), tenderize it gently, sprinkle with salt and pepper, cover with finely chopped bacon pieces and roll (bacon inside), fix them with wooden toothpick and fry until tender in vegetable oil. Cut daikons into thin stripes, cut Yalta onions into thin circles, mix, season with mayonnaise. Blanch fresh or freshly-frozen bean pods and fry in butter (5 minutes) with the adding of Provence herbs mixture. Stir with hands a mixture of lollobionda and iceberg salads, mix and place into the center of the plate like a pillow. Put a mixture of onions and daikon on the salad, place bean pods and pieces of side-chopped meat slices on the edge of the plate.



Джерело: [37]

Теляча вирізка – 100 г, спаржева квасоля – 120 г, копчений бекон (грудинка) – 50 г, редис сорту Дайкон – 20 г, салат лолло-бьондо – 10 г, салат айсберг – 10 г, ялтинська червона цибуля – 40 г, зелень (петрушки) – 5 г, вершкове масло – 20 г, майонез – 40 г, рослинна олія – 17 г, сіль – 3 г, суміш прованських трав – 3 г. Вихід – 325 г.

Veal fillet – 100 g, Asparagus beans – 120 g, Smoked bacon (breast) – 50 g, Daikon radishes – 20 g, Lollobionda salad – 10 g, Iceberg lettuce – 10 g, Yalta red onions – 40 g, Greens – 5 g, Butter – 20 g, Mayonnaise – 40 g, Vegetable oil – 17 g, Salt – 3 g, Provence herb mixture – 3 g. Output – 325 g.

21. Салат з червоної квасолі

Червону квасолю перебирають, промивають, заливають холодною водою і варять до готовності. Охолоджену квасолю посипають сіллю, перцем, зеленню кінзи, поливають оцтом, олією й перемішують. Подають у салатник, оформивши нарізаними кільцями цибулею і гілочками зелені.

21. Red bean salad

Pick and wash red beans, put them in cold water and boil until tender. Add salt, pepper, cilantro to cooled beans, add vinegar, oil and mix them up. Serve them in a salad bowl, and decorate them with onion circles and greens.



Джерело: [38]

Квасоля червона – 82 г, цибуля ріпчаста – 25 г, олія – 15 г, оцет 3% – 15 г, сіль – 2 г, перець чорний – 0,02 г, зелень (кріп, петрушка, кінза) – 5 г. Вихід – 220 г.

Red beans – 82 g, Onions – 25 g, Oil – 15 g, Vinegar 3% – 15 g, Salt – 2 g, Ground black pepper – 0.02 g, Greens (dill, parsley, cilantro) – 5 g. Output – 220 g.

Важливо знати

Бобові, які довго зберігалися, потребують більше часу для набухання при замочуванні та довше варяться.

It is important to know

Legumes, that have been stored for a long time, need more time to swell while soaking and need more time to be boiled.

22. Салат з бобовими із капустою

Розділену на суцвіття цвітну капусту відварюють та охолоджують. При використанні білоголової капусти, її шаткують та перетирають із сіллю. Квасолі варять. Капусту змішують з охолодженою квасолею або зеленим горошком, нарізаною цибулею, заправляють сметаною або салатною заправкою, соусом майонез, майонезом зі сметаною.

Салат перед подаванням посипають розтертим жовтком звареного круто яйця та прикрашають подрібненим білком.

22. Bean salad with cabbages

Boil and chill portioned cauliflower. When white cabbage is used, chop and rub it with salt. Boil beans. Mix cabbage with cooled beans or green peas, chopped onions, dressed with sour cream or salad dressing, mayonnaise sauce, mayonnaise with sour cream.

Decorate the salad with grated yolk of hard-boiled egg and crushed white before serving.



Джерело: [39]

Капуста білоголова свіжа – 814 г, або капуста цвітна – 877 г, квасоля – 97 г, або горошок зелений консервований – 308 г, цибуля зелена – 125 г, або ріпчаста – 119 г, сметана або соус – 200 г, яйця – 2 шт., сіль – 10 г, перець чорний – 0,1 г, зелень (кріп, петрушка) – 10 г. Вихід – 1000 г.

Fresh white cabbage – 814 g, or cauliflower – 877 g, Beans – 97 g, or canned green peas – 308 g, Green onions – 125 g, or onions – 119 g, Sour cream or sauce – 200 g, 2 Eggs, Salt – 10 g, Ground black pepper – 0.1 g, Greens (dill, parsley) – 10 g. Output – 1000 g.

23. Салат з бобовими та з буряками

Варені буряки й моркву очищають, нарізують кубиками, перемішують з вареною квасолею чи зеленим горошком, нарізаною ріпчастою цибулею та заправляють заправкою або соусом майонез.

23. Bean salad with beets

Peel boiled carrots and beets, dice, mix them with boiled beans or peas, cut onions, and season with dressing or mayonnaise sauce.



Джерело: [40]

Буряки – 523 г, оцет 3% – 40 г, морква – 251 г, квасоля – 49 г, або горошок зелений консервований – 154 г, цибуля ріпчаста – 119 г, соус – 200 г, сіль – 10 г, перець чорний мелений – 0,01 г, зелень (кріп, петрушка) – 10 г. Вихід – 1000 г.

Beets – 523 g, Vinegar 3% – 40 g, Carrots – 251 g, Beans – 49 g, or peas – 154 g, Onions – 119 g, Sauce – 200 g, Ground black pepper – 0.01 g, Greens (dill, parsley) – 10 g. Output – 1000 g.

24. Салат із соєвих паростків

У каструлю з водою додати соєві паростки, варити 1 хв, промити їх холодною водою, обсушити, охолодити. Нарізати редис кружальцями і перемішати із соєвими паростками. Перед подачею заправити приправою.

Для заправки перемішати усі інгредієнти.

24. Salad with soybean sprouts

Add soybean sprouts in a pot of water, cook for 1 minute, rinse them with cold water, dry, cool. Cut radishes into circles and mix with soy sprouts. Before serving, sprinkle with seasoning. Mix all the ingredients for dressing.



Джерело: [41]

Соеві паростки – 145 г, редис – 50 г, вода – 450 г, рисовий оцет – 8 г. Для заправки: рисове вино (або херес, або біле десертне вино) – 10 г, рисовий оцет – 15 г, соєвий соус – 15 г, насіння кунжуту – 5 г. Вихід – 225 г.

Soybean sprouts – 145 g, Radishes – 50 g, Water – 450 g, Rice vinegar – 8 g. For the dressing: Rice wine (sherry or white dessert wine) – 10 g, Rice vinegar – 15 g, Soy sauce – 15 g, Sesame seeds – 5 g. Output – 225 g.

Цікаво знати

До XVII і XVIII століть стали вживати «зелений горошок», тобто незрілий горох відразу після збору. Це особливо відноситься до Англії та Франції, де вживання у їжу зеленого горошку, як говорили, було «і модою, і божевільям». У XVII і XVIII століттях були виведені англійцями нові культурні сорти гороху, які стали відомі як «садовий» (англ. – garden pea), або «англійський» (English pea) горох.

It is interesting to know

By the XVII and XVIII centuries term «green peas», which means immature peas used quickly after harvesting, had come into general use. This is especially true of England and France, where eating green peas, as they said, was «both fashion and madness». In the XVII and XVIII centuries new pea cultivars were brought out by the British and they became known as «garden pea» or «English pea».

25. Салат з нуту та з помідорами

Нут перебрати, промити і замочити на 7–8 год у холодній воді. Потім варити до готовності на повільному вогні 60 хв, у кінці посолити. Моркву й цибулю почистити, нарізати соломкою, злегка обсмажити в оливковій олії. Охолодити. Помідори порізати кубиками, перець соломкою. З'єднати усі інгредієнти. Маслини нарізати. Заправити соком лимона й додати свіжу нарізану зелень м'яти і кінзи, перець за смаком. Додати перець чилі за смаком.

25. Salad with chickpeas and tomatoes

Sort chickpeas, rinse and soak for 7–8 hours in cold water. Then simmer on a low heat for 60 minutes until tender, add salt at the end. Peel carrots and onions, cut into sticks, lightly fry in olive oil. Cool down. Dice tomatoes and cut peppers into sticks. Mix all the ingredients. Cut the olives. Dress the salad with lemon juice and add freshly cut mint and coriander, pepper and chili to taste.



Джерело: [42]

Нут (відварений) – 300 г, морква – 75 г, цибуля ріпчаста – 50 г, помідор – 150 г, перець болгарський – 250 г, маслини – 50 г, м'ята (за смаком) – 10 г, сік лимонний – 5 г, зелень (кінза) – 10 г, оливкова олія – 35 г, перець чорний – 0,1 г, сіль – 10 г. Вихід – 1000 г.

Chickpeas (boiled) – 300 g, Carrots – 75 g, Onions – 50 g, Tomatoes – 150 g, Bell peppers – 250 g, Olives – 50 g, Mint (to taste) – 10 g, Lemon juice – 5 g, Greens (coriander) – 10 g, Olive oil – 35 g, Black pepper – 0.1 g, Salt – 10 g. Output – 1000 g.

26. Закуска із зеленого горошку, язика та рису

Зварений очищений язик нарізати кубиками. Рис відварити, додати нарізаний язик, зелений горошок, дрібно нарізану цибулю, подрібнити яйця, заправити соусом майонез.

26. Green peas, tongue and rice snack

Dice boiled peeled tongue. Boil rice, add sliced tongue, green peas, chopped onions, cut eggs and dress with mayonnaise sauce.



Джерело: [43]

Язык – 253 г, горошок зелений консервований – 246 г, крупа рисова – 107 г, яйця – 2 ½ шт., цибуля зелена – 125 г, або цибуля ріпчаста – 119 г, соус майонез – 200 г, сіль – 10 г, перець чорний – 0,1 г, зелень (кріп, петрушка) – 10 г. Вихід – 1000 г.

Tongue – 253 g, Canned green peas – 246 g, Head rice – 107 g, 2 ½ Eggs, Green onions – 125 g or bulb onions – 119 g, Mayonnaise sauce – 200 g, Salt – 10 g, Black pepper – 0.1 g, Greens (dill, parsley) – 10 g. Output – 1000 g.

Важливо знати

Смак бобових після замочування значно покращується: суп втрапить специфічний «гороховий» присмак, а самі бобові, особливо горох, отримають смак і запах горіхів.

It is important to know

The taste of beans after soaking significantly improves: soup will lose a specific «pea» taste and the beans themselves, especially peas, will get the taste and smell of nuts.

27. Закуска з квасолі

Квасолію замочити на 5–7 год. Злити воду та залити свіжою холодною, щоб покрила квасолію на 1 см. Варити до готовності. Цибулю й болгарський перець нарізати соломкою, пасерувати; часник – розтерти. Готову квасолію відкинути на друшляк. Пропустити крізь м'ясорубку. Додати пасеровані овочі та спеції (сіль, перець). Оцет, розтертий часник і червоний перець змішати, полити при відпуску страви. Прикрасити зеленню.

27. Bean snack

Soak beans for 5–7 hours. Drain water and cover them with 1 cm of fresh cold water. Boil until tender. Cut onions and bell peppers into sticks, sauté; rub the garlic. Put cooked beans in a colander. Process through the meat grinder. Add sautéed vegetables and spices (salt, pepper). Mix vinegar, rubbed garlic and red pepper, pour when serving the dish. Decorate with greens.



Джерело: [30]

Квасоля – 150 г, цибуля – 60 г, перець болгарський – 60 г, сіль – 2 г, перець чорний, мелений – 1 г, часник – 20 г, оцет – 10 г, сіль – 3 г, зелень (петрушка, кінза) – 5 г. Вихід – 375 г.

Beans – 150 g, Onions – 60 g, Bell peppers – 60 g, Salt – 2 g, Ground black pepper – 1 g, Garlic – 20 g, Vinegar – 10 g, Salt – 3 g, Greens (parsley, cilantro) – 5 g. Output – 375 g.

28. Закуска з квасолею та оселедцем

Вимочене філе оселедця дрібно нарізують, змішують з відвареною квасолею, дрібно нарізаною цибулею, заправляють салатною заправкою або соусом майонез.

28. Bean and herring snack

The soaked herring fillet is finely sliced, mixed with boiled beans, finely chopped onions and served with salad dressing or mayonnaise sauce.



Джерело: [30]

Оселедець – 521 г, квасоля – 240 г, цибуля ріпчаста або зелена – 149 г, соус майонез або салатна заправка – 100 г, сіль – 10 г, перець чорний мелений – 0,1 г, зелень (кріп, петрушка, кінза) – 10 г. Для салатної заправки: олія – 35 г, оцет 3% – 65 г, цукор – 4,5 г, сіль – 2 г, перець чорний мелений – 0,2 г. Вихід – 1000 г.

Herring – 521 g, Beans – 240 g, Bulb or green onions – 149 g, Mayonnaise or salad dressing – 100 g, Salt – 10 g, Ground black pepper – 0.1 g, Greens (dill, parsley, cilantro) – 10 g. For salad dressing: Oil – 35 g, Vinegar 3% – 65 g, Sugar – 4.5 g, Salt – 2 g, Ground black pepper – 0.2 g. Output – 1000 g.

29. Лобіо (закуска зі стручкової квасолі із зеленню)

Стручкову квасолію відварюють і заправляють олією, оцтом, сіллю, спеціями та зеленню.

29. Lobio (beans with herbs snack)

Green beans are boiled and seasoned with oil, vinegar, salt, spices and herbs.



Джерело: [44]

Стручкова квасоля – 140 г, соняшникова олія – 10 г, оцет винний – 20 г, перець духмянний – 0,01 г, перець чорний мелений – 0,01 г, часник – 0,5 г, зелень (петрушка, кінза) – 3 г, сіль – 3 г. Вихід – 185 г.

Green beans – 140 g, Sunflower oil – 10 g, Wine vinegar – 20 g, Bayberry – 0.01 g, Ground black pepper – 0.01 g, Garlic – 0.5 g, Greens (parsley, cilantro) – 3 g, Salt – 3 g. Output – 185 g.

30. Квасоля, протерта із зеленою цибулею

Відварюють квасолю й пасерують половину ріпчастої цибулі. Варену квасолю, пасеровану й сиру цибулю протирають та заправляють сіллю і перцем. Перед подачею кладуть у салатник гіркою, поливають олією, оцтом і посипають дрібно нарізаною зеленою цибулею.

30. Mashed beans with green onions

Boil beans and sauté half of onions. Boiled beans, sautéed and raw onions are grated and seasoned with salt and pepper. Before serving, put them in the salad bowl, sprinkle with oil, vinegar and finely chopped green onions.



Джерело: [30]

Квасоля – 75 г, цибуля ріпчаста – 36 г, олія – 10 г, оцет 3% – 5 г, цибуля зелена – 5 г, сіль – 3 г, перець чорний – 0,01 г, зелень (кріп, петрушка, кінза) – 10 г. Вихід – 185 г.

Beans – 75 g, Bulb onions – 36 g, Oil – 10 g, Vinegar 3% – 5 g, Green onions – 5 g, Salt – 3 g, Black pepper – 0.01 g, Greens (dill, parsley, cilantro) – 10 g. Output – 185 g.

Важливо знати

Варіння бобових має ще одну особливість: воно триває до повного википання рідини. Якщо боби зварилися, а вода не википіла, не можна збільшувати вогонь, інакше боби моментально затвердіють, білок у них звернеться, як у яйця, звареного у круту.

It is important to know

Cooking of bean cultures has another special feature: it lasts until full boiling. If beans are cooked and water has not boiled off, you can not increase the heat, otherwise beans will instantly harden, this will cause protein coagulation as with a hard boiled egg.

31. Квасоля, протерта з часником та кропом

Квасолю перебирають, промивають 2–3 рази у холодній воді і замочують на 5–7 год. Після набухання воду зливають, заливають холодною водою і варять без солі. При варці квасолі наливають таку кількість води, щоб вона покривала її не більше ніж на 1 см. Відварену квасолю відкидають на друшляк, пропускають через м'ясорубку або протирають, заправляють перетертим часником, дрібно нарізаною пасерованою цибулею і сіллю.

Квасолю викладають на тарілку за допомогою кондитерського мішка або ложки, надають певну форму і при подачі прикрашають зеленню.

31. Mashed beans with garlic and dill

Sort out beans, wash 2–3 times in cold water and soak for 5–7 hours. After soaking, drain water, pour cold water and boil without salt. When cooking the beans, pour water so that it covers them no more than 1 cm. Boiled beans are drained in the colander, passed through a meat grinder or grated, dressed with garlic, finely chopped sautéed onions and salt. Lay the beans on a plate, put into a certain shape with a pastry bag or spoon, decorate with greens when served.



Джерело: [45]

Квасоля – 73 г, олія – 15 г, цибуля ріпчаста – 15 г, часник – 2 г, зелень кропу – 2 г, сіль – 3 г, перець чорний – 0,01 г. Вихід – 175 г.

Beans – 73 g, Oil – 15 g, Onions – 15 g, Garlic – 2 g, Greens (dill) – 2 g, Salt – 3 g, Black pepper – 0.01 g. Output – 175 g.

32. Пюре із квасолі

Білу квасолію замочують, потім відварюють до готовності, відкидають на друшляк і протирають у гарячому вигляді через сито. Охолоджене пюре перекладають у керамічний посуд і перетирають з олією, лимонним соком або лимонною кислотою, додають сіль, перець чорний мелений, перемішують з дрібно нарізаною цибулею.

32. Mashed beans

Soak white beans, then boil until tender, drain in the colander and pass them hot through a sieve. Put cooled puree in a ceramic pan and grate with oil, lemon juice or citric acid, add salt, ground black pepper, mix with finely chopped onions.



Джерело: [30]

Квасоля – 80 г, олія – 15 г, сік лимонний – 4 г, цибуля ріпчаста – 24 г, сіль – 3 г, перець чорний мелений – 0,01 г. Вихід – 150 г.

Beans – 80 g, Oil – 15 g, Lemon juice – 4 g, Onions – 24 g, Salt – 3 g, Ground black pepper – 0.01 g. Output – 150 g.

33. Хумус (пюре із гороху з кунжутом)

Горох замочити на 12 год, варити у воді 3 год (до повного розм'якшення), перетерти блендером. Насіння кунжуту залити водою, варити на маленькому вогні не менше 6 год. Перемішати блендером, перетерти через сито. З'єднати протертий кунжут із нутом, додати тертий часник, сіль, перець, зіру, лимонний сік, ще раз збити блендером і заправити оливковою олією. Посипати кедровими горішками й подавати з мацою або білим хлібом.

33. Humus (mashed peas with sesame seeds)

Soak peas for 12 hours, cook in water for 3 hours (until fully softened), blend. Cover sesame seeds with water, simmer at least for 6 hours. Mix in a blender, pass through a sieve. Combine grated sesame seeds with chickpeas, add grated garlic, salt, pepper, cumin and lemon juice; blend again and fill with olive oil. Sprinkle with pine nuts and serve with matzoth or white bread.



Джерело: [46]

Горох нут – 500 г, оливкова олія – 100 мл, кунжут – 170 г, кмін (зіра) – 5 г, лимон – 35 г, кедрові горіхи – 5 г, часник – 30 г, молотий каєнський перець (чили) – 0,01 г, зелень (петрушка, кінза) – 3 г, сіль – 3 г. Вихід – 185 г.

Chickpeas – 500 g, Olive oil – 100 ml, Sesame seeds – 170 g, Cumin – 5 g, Lemon – 35 g, Pine nuts – 5 g, Garlic – 30 g, Ground cayenne hot pepper (chili) – 0.01 g, Greens (parsley, cilantro) – 3 g, Salt – 3 g. Output – 185 g.

34. Хумус з тахіні (пюре з гороху із кунжутом і тахіні)

Нут і воду перетерти у кухонному комбайні або у блендері, додати до нього суміш кунжуту й кунжутної олії, старанно перетерти. Потім додати лимонний сік і сіль, перемішати. Перець очистити від насіння, мілко нарізати і додати у суміш. Тонкою цівкою влити оливкову олію, не перестаючи перемішувати вінчиком. Викласти готову масу на блюдо.

34. Humus from the takhini (mashed peas with sesame seeds and takhini)

Mix chickpeas and water in a kitchen machine or blender, add a mixture of sesame seeds and sesame oil to it, grate diligently. Then add lemon juice and salt, stir. Seed the pepper, chop it thoroughly and add to the mixture. Pour a thin trickle of olive oil without interrupting mixing with a whisk. Put the prepared smooth paste on the dish.



Джерело: [47]

Нут консервований – 400 г, вода – 100 мл, сік лимонний – 50 г, кунжут мелений – 25 г, олія кунжутна – 7 г, часник – 10 г, перець мелений каєнський (чили) – 0,01 г, сіль – 10 г, олія оливкова – 10 г, зелень (кріп, петрушка, кінза) – 10 г. Вихід – 585 г.

Canned chickpeas – 400 g, Water – 100 ml, Lemon juice – 50 g, Ground sesame seeds – 25 g, Sesame oil – 7 g, Garlic – 10 g, Ground cayenne pepper (chili) – 0.01 g, Salt – 10 g, Olive oil – 10 g, Greens (dill, parsley, cilantro) – 10 g. Output – 585 g.

**35. Хумус цитрусовий
(пюре з гороху із кунжутом
та цитрусовими)**

Нут перемелюють у кухонному комбайні або блендером, додають до нього суміш кунжуту й кунжутної олії та сік цитрусових, ретельно перемелюють. Потім додають імбир, цедру і сіль, перемішують. Тонкою цівкою вливають оливкову олію, не перестаючи помішувати вінчиком. Викладають готову масу на блюдо та оформлюють шматочками лимона.

**35. Citrus humus
(mashed peas with sesame seeds
and citrus)**

Grind chickpeas in a food processor or blender, add a mixture of sesame seeds and sesame oil and citrus juice, mix thoroughly. Then add ginger, zest and salt, stir. Pour a thin trickle of olive oil without interrupting mixing with a whisk. Put the prepared smooth paste on the dish and decorate with slices of lemon.



Джерело: [48]

Нут консервований – 300 г, олія оливкова – 20 г, вода – 100 мл, сік лимонний – 50 г, кунжут мелений – 25 г, олія кунжутна – 7 г, цедра апельсину – 25 г, цедра лимону – 15 г, сіль морська – 3 г, корінь імбиру тертий – 7 г, зелень (кріп, петрушка, кінза) – 10 г. Вихід – 485 г.

Canned chickpeas – 300 g, Olive oil – 20 g, Water – 100 ml, Lemon juice – 50 g, Ground sesame seeds – 25 g, Sesame oil – 7 g, Orange zest – 25 g, Lemon zest – 15 g, Sea salt – 3 g, Grated ginger root – 7 g, Greens (dill, parsley, cilantro) – 10 g. Output – 485 g.

36. Хумус із зеленого горошку (пюре з гороху із кунжутом)

Горошок відварюють протягом 5 хв. Зливають воду і перемішують у блендері. Додають оливкову олію, кунжут, перемішаний з кунжутною олією в однорідну масу, і перемішують. Мілко нарізають м'яту і додають до суміші. Потім сметану й спеції і доводять до консистенції пюре. Подають в охолодженому вигляді.

36. Green pea humus (mashed peas with sesame seeds)

Boil peas for 5 minutes. Drain water and mix in a blender. Add olive oil, sesame seeds, mixed with sesame oil, into a smooth paste, and stir. Also add finely chopped mint to the mixture. Then add sour cream and spices and bring them to puree consistency. Best served cold.



Джерело: [35]

Горошок свіжий зелений – 250 г, вода – 150 мл, олія оливкова – 10 г, кунжут мелений – 25 г, олія кунжутна – 7 г, листя м'яту – 5 г, перець чорний мелений – 0,1 г, сіль – 10 г. Вихід – 385 г.

Fresh green peas – 250 g, Water – 150 ml, Olive oil – 10 g, Ground sesame seeds – 25 g, Sesame oil – 7 g, Peppermint leaves – 5 g, Ground black pepper – 0.1 g, Salt – 10 g. Output – 385 g.

Цікаво знати

У Північній Америці зелений горошок також був популярний. Томас Джефферсон виростив понад 30 сортів гороху у своєму маєтку.

It is interesting to know

In North America, green peas were also popular. Thomas Jefferson has grown more than 30 pea varieties in his mansion.

**37. Хумус із запеченим перцем
(пюре з гороху із кунжутом
та перцем)**

Нут перетерти із запеченим часником у блендері. Потім додати лимонний сік, спеції й сіль, перемішати. Перець запекти, очистити від насіння, мілко нарізати, додати у суміш. Тонкою цівкою влити оливкову олію, не перестаючи перемішувати вінчиком, викласти готову масу на блюдо.

**37. Baked pepper humus
(mashed peas with sesame seeds
and pepper)**

Grate chickpeas with roasted garlic in a blender. Then add lemon juice, spices and salt, stir. Seed baked peppers, finely chop, add to the mixture. Pour a thin trickle of olive oil without interrupting mixing with a whisk. Put the prepared smooth paste on the dish.



Джерело: [49]

Нут консервований – 300 г, перець болгарський – 350 г, часник – 150 г, олія оливкова – 20 г, сік лимону – 15 г, сіль – 10 г, зелень (кріп, петрушка, кінза) – 10 г, перець чорний мелений – 0,1 г. Вихід – 485 г.

Canned chickpeas – 300 g, Bell peppers – 350 g, Garlic – 150 g, Olive oil – 20 g, Lemon juice – 15 g, Salt – 10 g, Greens (dill, parsley, cilantro) – 10 g, Ground black pepper – 0.1 g. Output – 485 g.

38. Паштет із червоної квасолі

Квасолі замочити у холодній воді і залишити на ніч. Вранці воду злити, залити свіжою і варити квасолі до готовності (1–1,5 год). Перед закінченням варіння посолити. Відкинути на друшляк. Квасолі, горіхи, вершкове масло й часник двічі пропустити через м'ясорубку. Додати сіль, спеції, розвести відваром із квасолі до консистенції ніжного паштету і збити виделкою до однорідної консистенції. Викласти на блюдо, розрівняти поверхню, зробити узорі кінчиком виделки або ножа й прикрасити зернами гранату.

38. Red bean pate

Soak beans in cold water overnight. In the morning, drain water, add fresh one and cook the beans until tender (1–1.5 hours). Add salt at the end of cooking. Drain in the colander. Pass beans, walnuts, butter and garlic through a meat grinder twice. Add salt, spices, dilute with the bean broth to the consistency of the tender paste and shake up with a fork to a homogeneous consistency. Put on a dish, level the surface, make patterns with a fork or knife tip and decorate with pomegranate seeds.



Джерело: [50]

Квасоля темно-червона – 500 г, грецькі горіхи – 175 г, сіль – 10 г, вершкове масло – 80 г, часник – 40 г, перець гострий червоний – 1,2 г, перець чорний мелений – 0,1 г, хмелі-сунелі – 5 г, гранат (зерна) – 50 г, зелень (кріп, петрушка, кінза) – 10 г. Вихід – 1000 г.

Dark red beans – 500 g, Walnuts – 175 g, Salt – 10 g, Butter – 80 g, Garlic – 40 g, Red hot peppers – 1.2 g, Ground black pepper – 0.1 g, Khmeli suneli – 5 g, Pomegranate (seeds) – 50 g, Greens (dill, parsley, cilantro) – 10 g. Output – 1000 g.

39. Паштет із сочевиці

Сочевицю промити, відварити до готовності. Почистити цибулю та моркву. Цибулю нарізати кубиками, моркву натерти на дрібній терці. Смажити овочі у невеликій кількості олії, додати мелений імбир. Перекласти у блендер сочевицю, моркву з цибулею, додати сіль та хмелі-сунелі, перетерти. Подавати з грінками, оздобити зеленню.

39. Lentil pate

Rinse lentils, boil until tender. Peel onions and carrots. Dice onions, finely grate carrots. Fry the vegetables in a small amount of oil, add ground ginger. Put lentils and carrots with onions into a blender, add salt and khmeli suneli, grind. Serve with toasts, decorate with greens.



Джерело: [51]

Сочевиця – 200 г, морква – 75 г, цибуля ріпчаста – 50 г, сіль – 5 г, імбир мелений – 2 г, хмелі-сунелі – 5 г, олія – 10 г, зелень (кріп, петрушка, кінза) – 3 г. Вихід – 385 г.

Lentils – 200 g, Carrots – 75 g, Onions – 50 g, Salt – 5 g, Ground ginger – 2 g, Khmeli suneli – 5 g, Oil – 10 g, Greens (dill, parsley, cilantro) – 3 g. Output – 385 g.

Важливо знати

Для покращання смаку бобових їх можна варити з додаванням зелені, зв'язаної у пучок, або нарізаними морквою та петрушкою. Після варіння зелень необхідно прибрати.

It is important to know

To improve the taste of beans, they can be cooked with the addition of a bundle of greens or chopped carrots and parsley. After cooking the greens need to be taken away.

ГАРЯЧІ ЗАКУСКИ

40. Лобіо (сочевиця або маш тушковані з грецькими горіхами)

Чечевицю чи лобіо (квасолію) прокип'ятити, потім додати нарізаний гарбуз, цибулю, сіль, перець. Після 40–45 хв додати терті волоські горіхи, варити ще 15 хв до отримання густої консистенції.



Джерело: [52]

Сочевиця чи лобіо (маш) – 500 г, вода – 1 л, гарбуз – 200 г, горіхи волоські – 250 г, цибуля ріпчаста – 50 г, олія рослинна – 35 г, сіль – 10 г, перець чорний мелений – 0,1 г, зелень (кріп, петрушка, кінза) – 10 г. Вихід – 1000 г.

HOT APPETIZERS

40. Lobio (lentil or mash stewed with walnuts)

Boil lentils or lobio (beans), then add chopped pumpkin, onions, salt and pepper. After 40–45 minutes add grated walnuts, cook for another 15 minutes until a dense consistency.

Lentils or lobio (mash) – 500 g, Water – 1 l, Pumpkin – 200 g, Walnuts – 250 g, Onions – 50 g, Vegetable oil – 35 g, Salt – 10 g, Ground black pepper – 0.1 g, Greens (dill, parsley, cilantro) – 10 g. Output – 1000 g.

Цікаво знати

У Китаї горох потрапив у I ст. до н. е. – з Афганістану через Індію, в Японію – у IV ст. н. е. В Англії у середині XI ст. горох був поширений по усій країні. У країнах Нового світу горох уперше посіяв Колумб у 1493 р. на острові Ізабелла. Поряд з кормовими бобами та сочевицею за часів Середньовіччя горох був важливою частиною харчування більшості людей на Близькому Сході, у Північній Африці та Європі.

It is interesting to know

In China peas appeared in the I century B.C.E. – from Afghanistan through India, they were brought to Japan – in the IV century C.E. In England, in the middle of the XI century, peas were distributed throughout the country. In the New World, Columbus planted first peas in 1493 on Isabella Island. In the Middle Ages, along with broad beans and lentils, peas were an important part of the diet of most people in the Middle East, North Africa and Europe.

41. Лобіо по-грузинськи з яйцем

Нарізану шматочками стручкову квасолю й нарізану цибулю солять, посипають перцем і припускають у жирі з невеликою кількістю бульйону. Додають кінзу, зелень петрушки, базилік і доводять до готовності. Заливають збитими яйцями і запікають у жаровій шафі.

41. Georgian lobio with an egg

Salt chopped green beans and onions, sprinkle with pepper and poach in fat with a small amount of broth. Add cilantro, parsley, basil and cook until tender. Cover with whipped eggs and bake in the oven.



Джерело: [29]

Квасоля стручкова – 225 г,
соняшникова олія – 30 г, яйце –
2 шт., цибуля зелена – 50 г, сіль –
10 г, перець чорний – 0,1 г, зелень
(кріп, петрушка, кінза) – 10 г. Вихід –
310 г.

Green beans – 225 g, Sunflower oil –
30 g, 2 Eggs, Green onions – 50 g, Salt –
10 g, Black pepper – 0.1 g, Greens (dill,
parsley, cilantro) – 10 g. Output –
310 g.

Важливо знати

Температура води при замочуванні бобових не має перевищувати 15⁰ С, інакше вони скиснуть та почнуть погано розварюватися.

It is important to know

When soaking beans the water temperature should not exceed 15⁰ C, otherwise they will get a sour smell and will be boiled soft badly.

СУПИ

42. Бульйон курячий із зеленим горошком з локшиною

Відварити бульйон із цілої курки. Моркву відварити цілком, очистити й нарізати дрібними кубиками. Локшину, щоб бульйон не мутнів, відварити окремо 1 хв. Відділити частину курячої грудки, нарізати кубиками, залити киплячим бульйоном, додати моркву, зелений горошок, розібрану на суцвіття броколі і напівготову локшину, варити не більше 10 хв. Подавати, посипавши свіжою зеленню.

SOUPS

42. Chicken broth with green peas and noodles

To make the broth, boil a whole chicken. Carrots are cooked whole, peeled and diced. To make the broth clear, boil noodles separately for 1 minute. Separate a piece of chicken breast, dice, pour boiling broth, add carrots, green peas, broccoli disassembled on inflorescences and semi-finished noodles, cook for no more than 10 minutes. Serve sprinkled with fresh greens.



Джерело: [29]

Бульйон курячий – 250 мл, філе куряче – 100 г, локшина – 75 г, зелений горошок (свіжий або свіжоморожений) – 25 г, морква – 35 г, броколі – 35 г, сіль – 2 г, перець чорний – 0,01 г, зелень (кріп, петрушка) – 2 г. Вихід – 375 г.

Chicken broth – 250 ml, Chicken fillet – 100 g, Noodles – 75 g, Green peas (fresh or frozen) – 25 g, Carrots – 35 g, Broccoli – 35 g, Salt – 2 g, Black pepper – 0.01 g, Greens (dill, petrushka) – 2 g. Output – 375 g.

43. Суп з горохом, куркою і часником

Горох промити й замочити на кілька годин, злити воду, додати нову та варити до готовності. Курку промити і залити холодною водою. Довести до кипіння, зняти накип, додати сіль і варити на середньому вогні близько 60 хв. Рис промити й додати до курячого бульйону, варити близько 10 хв. Ріпчасту цибулю очистити, нарізати й обсмажити на вершковому маслі. Потім додати у суп і варити близько 10 хв. Часник очистити і дрібно нарізати, так само дрібно нарізати кріп. До подрібненого кропу й часнику додати соєвий соус і заздалегідь відварений горох, усе перемішати і додати у суп. Варити суп 10 хв. Подавати.

43. Soup with pea, chicken and garlic

Rinse peas and soak for several hours, drain the water, add the new one and cook until tender. Rinse the chicken and pour it with cold water. Bring to a boil, skim off the foam, add salt and simmer for about 60 minutes. Rinse rice and add to chicken broth, cook for about 10 minutes. Peel onions, chop and fry on butter. Then add to the soup and boil for about 10 minutes. Peel the garlic and finely chop it as well as the dill. Mix chopped dill and garlic with the soy sauce and already cooked peas, add to the soup. Cook the soup for 10 minutes. Serve.



Джерело: [53]

Курка – 500 г, рис – 100 г, горох – 50 г, масло вершкове – 30 г, цибуля ріпчаста – 70 г, соєвий соус – 50 г, часник – 12 г, сіль – 12 г, перець чорний мелений – 0,1 г, зелень (кріп, петрушка) – 10 г. Вихід – 1000 г.

Chicken – 500 g, Rice – 100 g, Peas – 50 g, Butter – 30 g, Onions – 70 g, Soy sauce – 50 g, Garlic – 12 g, Salt – 12 g, Ground black pepper – 0.1 g, Greens (dill, parsley) – 10 g. Output – 1000 g.

44. Суп гороховий (кайнатма)

Корейку або грудинку жирної баранини нарубують на шматочки вагою 20–30 г з кістками, заливають холодною водою, додають цибулю. Коли вода закипить, кладуть промитий горох і варять. За 20 хв до готовності додають картоплю, потім помідори або томат, спеції, лавровий лист.

44. Pea soup (kaynatma)

Cut brisket or a breast of fat mutton with bones into pieces of 20–30 g, pour cold water, add onions. When the water boils, put rinsed peas and cook them. Add potatoes, then tomatoes or tomato paste, spices and bay leaves 20 minutes before the soup is finished.



Джерело: [54]

Баранина – 434 г, горох – 100 г, картопля – 300 г, цибуля ріпчаста – 60 г, помідори свіжі – 282 г, сіль – 10 г, перець чорний горошком – 0,1 г, лавровий лист – 0,04 г, зелень (кріп, петрушка) – 10 г. Вихід – 1000 г.

Mutton – 434 g, Peas – 100 g, Potatoes – 300 g, Onions – 60 g, Fresh tomatoes – 282 g, Salt – 10 g, Peppercorn – 0.1 g, Bay leaf – 0.04 g, Greens (dill, parsley) – 10 g. Output – 1000 g.

45. Суп гороховий з яловичиною

Підготовлений горох замочити на 6–8 год. Підготовлену яловичину залити водою. Варити, знімаючи піну, до готовності. М'ясо дістати з бульйону та охолодити, нарізати на порційні шматки. Додати до бульйону горох та варити до напівготовності. Картоплю й цибулю – нарізати, моркву – нашаткувати. Цибулю та моркву спасерувати. Картоплю і пасеровку додати до гороху та варити до готовності. Додати сіль, спеції, лавровий лист та порційні шматки м'яса. Довести до кипіння й дати настоятися.

45. Pea soup with beef

Soak peas for 6–8 hours. Pour water to prepared beef. Boil, removing the foam, until tender. Get the meat out of the broth and cool it, chop it into portions. Add peas to the broth and cook until half-finished. Cut potatoes and onions, grate carrots. Sauté onions and carrots. Add potatoes and pan-frying to peas and cook until tender. Add salt, spices, bay leaves and portions of meat. Bring to a boil and allow the soup to infuse.



Джерело: [55]

Яловичина (на кісточці) – 300 г, горох (сухий, подрібнений) – 100 г, картопля – 200 г, цибуля ріпчаста – 150 г, морква – 100 г, олія – 50 г, зелень (кріп, петрушка) – 10 г, лавровий лист – 0,04 г, перець чорний мелений – 0,1 г, сіль – 10 г, перець чорний горошком – 0,1 г. Вихід – 1000 г.

Beef (on the bone) – 300 g, Peas (dried, crushed) – 100 g, Potatoes – 200 g, Onions – 150 g, Carrots – 100 g, Oil – 50 g, Greens (dill, parsley) – 10 g, Bay leaf – 0.04 g, Ground black pepper – 0.1 g, Salt – 10 g, Peppercorn – 0.1 g. Output – 1000 g.

46. Суп гороховий зі свининою

Підготовлену картоплю та горох залити водою, варити до готовності гороху. Моркву і цибулю пасерувати. Додати пасеровку. Підготовлену свинину обсмажити, додати спеції, потім обсмажену свинину і спеції закип'ятити.

46. Pea soup with pork

Add prepared potatoes and peas to a pan, cover with water, cook until peas are ready. Sauté carrots and onions. Add this pan-frying. Fry prepared pork, add spices. Then fried pork and spices put in the soup, boil it.



Джерело: [56]

Горох – 150 г, картопля – 252 г, цибуля ріпчаста – 50 г, часник – 10 г, морква – 80 г, свинина – 500 г, олія – 8 г, лавровий лист – 0,04 г, перець чорний мелений – 0,1 г, сіль – 10 г, перець чорний горошком – 0,1 г, зелень (кріп, петрушка) – 10 г. Вихід – 1000 г.

Peas – 150 g, Potatoes – 252 g, Onions – 50 g, Garlic – 10 g, Carrots – 80 g, Pork – 500 g, Oil – 8 g, Bay leaf – 0.04 g, Ground black pepper – 0.1 g, Salt – 10 g, Peppercorn – 0.1 g, Greens (dill, parsley) – 10 g. Output – 1000 g.

47. Суп гороховий з бараниною

Баранячу грудинку рубають із кісткою, по 2–3 шматочки на порцію, заливають водою і варять разом із горохом. Цибулю дрібно нарізають, обсмажують і кладуть у суп за 15–30 хв до закінчення варіння.

47. Pea soup with lamb

Cut lamb brisket with a bone into 2–3 pieces per person, cover with water and cook with peas. Finely chop onions, fry and put them in a soup for 15–30 minutes until the end of cooking.



Джерело: [57]

Баранина – 163 г, горох лущений – 50 г, цибуля ріпчаста – 18 г, сало бараняче – 10 г, зелень (кріп, петрушка) – 2 г, перець чорний мелений – 0,01 г, сіль – 2 г. Вихід – 500 г.

Lamb – 163 g, Split peas – 50 g, Onions – 18 g, Mutton fat – 10 g, Greens (dill, parsley) – 2 g, Ground black pepper – 0.01 g, Salt – 2 g. Output – 500 g.

Цікаво знати

Горохова ковбаса була одним із повсякденних продуктів харчування німецьких солдатів у XIX та XX століттях аж до кінця Другої світової війни. Цей продукт виготовлявся з горохової муки із додаванням сала та м'ясного соку.

It is interesting to know

Pea sausage was one of the daily food of German soldiers in the XIX and XX centuries until the end of the Second World War. This product was made from peasemeal with addition of fat and meat juice.

48. Суп гороховий з куркою

У кипячу воду додати курку, варити бульйон, знімаючи піну, додати попередньо замочений горох, варити, додати пасеровані овочі за 5–10 хв до готовності. Подавати із зеленню.

48. Pea soup with chicken

Add chicken into boiling water, cook broth, removing foam. Add pre-soaked peas and cook, add sautéed vegetables 5–10 minutes before the soup is tender. Serve with greens.



Джерело: [58]

Горох сухий – 300 г, морква – 80 г, курка – 300 г, цибуля ріпчаста – 60 г, селера – 100 г, олія – 25 г, зелень (кріп, петрушка) – 10 г, лавровий лист – 0,04 г, перець чорний мелений – 0,1 г, сіль – 10 г, перець чорний горошком – 0,1 г. Вихід – 1000 г.

Dried peas – 300 g, Carrots – 80 g, Chicken – 300 g, Onions – 60 g, Celery – 100 g, Oil – 25 g, Greens (dill, parsley) – 10 g, Bay leaf – 0.04 g, Ground black pepper – 0.1 g, Salt – 10 g, Peppercorn – 0.1 g. Output – 1000 g.

49. Суп гороховий з телятиною

Зварити м'ясний бульйон, додати замочений горох, варити 1,5 год. Обсмажити на олії коріння й цибулю і покласти у суп за 15 хв до кінця варки. Гороховий суп можна варити із шинкою або копченою свинячою грудинкою.

49. Pea soup with veal

Boil meat broth, add soaked peas, cook for 1.5 hours. Fry celery root and onions with oil and put them in a soup 15 minutes before it is ready. Pea soup can be cooked with ham or smoked pork breast.



Джерело: [57]

М'ясо (телятина) – 500 г, горох – 250 г, селера (коріння) – 200 г, цибуля ріпчаста – 24 г, олія – 8 г, зелень (кріп, петрушка) – 2 г, перець чорний мелений – 0,01 г, сіль – 2 г. Вихід – 300 г.

Meat (veal) – 500 g, Peas – 250 g, Celery (root) – 200 g, Onions – 24 g, Oil – 8 g, Greens (dill, parsley) – 2 g, Ground black pepper – 0.01 g, Salt – 2 g. Output – 300 g.

Важливо знати

Бобові заливають холодною водою (на 1 кг бобових 2–3 л води) і варять у закритому посуді при слабкому, але безперервному кипінні, поки вони не розм'якнуть.

It is important to know

Beans are cooked covered in cold water (1 kg of beans for 2-3 litres of water) with a weak but continuous boil until they soften.

**50. Суп гороховий
з мисливськими ковбасками**

Зварити м'ясо-кістковий бульйон. Очистити й нарізати картоплю, горох помити (якщо старий – попередньо замочити). Додати у каструлю і варити 25–30 хв (до напівготовності гороху). Потім додати картоплю. Моркву й цибулю очистити. Цибулю нарізати, моркву натерти на тертці. Зробити пасеровку. Додати у каструлю, варити хвилин 10. Ковбаски нарізати, злегка обсмажити на сухій сковороді. Додати ковбаски у суп, варити ще 5 хв. Додати сіль, перець, нарізану зелень петрушки, перемішати. Дати настоятися супу хвилин 15–20.

**50. Pea soup with hunting
sausages**

Boil meat and bone broth. Peel and cut potatoes, rinse peas (if peas are old, it is better to pre-soak them). Add to a saucepan and cook for 25–30 minutes (until the peas are ready). Then add potatoes. Peel carrots and onions. Chop onions, grate carrots and sauté them. Add to a saucepan, cook for 10 minutes. Cut sausage, lightly fry in a dry frying pan. Put sausage in the soup, cook for another 5 minutes. Add salt, pepper, chopped parsley, mix everything. Allow the soup to infuse for 15–20 minutes.



Джерело: [59]

Ковбаски мисливські – 150 г, горох зелений колотий – 100 г, картопля – 100 г, морква – 40 г, цибуля ріпчаста – 25 г, зелень (кріп, петрушка) – 10 г, олія – 8 г, лавровий лист – 0,04 г, перець чорний мелений – 0,1 г, сіль – 10 г, перець чорний горошком – 0,1 г. Вихід – 1000 г.

Hunting sausages – 150 g, Split green peas – 100 g, Potatoes – 100 g, Carrots – 40 g, Onions – 25 g, Greens (dill, parsley) – 10 g, Oil – 8 g, Bay leaf – 0.04 g, Ground black pepper – 0.1 g, Salt – 10 g, Peppercorn – 0.1 g. Output – 1000 g.

51. Суп гороховий з копченими реберцями

Горох промити і замочити на 1 год. Варити 50 хв – 1 год. Картоплю нарізати, додати до гороху. Зробити пасеровку (цибуля та морква). Додати готову пасеровку, потім – злегка обсмажені реберця. Варити 10 хв. Додати подрібнену зелень.

51. Pea soup with smoked ribs

Rinse peas and soak for 1 hour. Cook for 50 minutes – 1 hour. Cut the potatoes, add to the peas. Sauté onions and carrots. Add lightly fried ribs. Cook for 10 minutes. Add chopped greens.



Джерело: [59]

Сухий колотий горох – 200 г, копчені свинячі реберця – 250 г, картопля – 300 г, цибуля ріпчаста – 50 г, морква – 80 г, лавровий лист – 0,04 г, сіль – 10 г, перець чорний горошком – 0,1 г, зелень (кріп, петрушка) – 10 г. Вихід – 1000 г.

Dried split peas – 200 g, Smoked pork ribs – 250 g, Potatoes – 300 g, Onions – 50 g, Carrots – 80 g, Bay leaf – 0.04 g, Salt – 10 g, Peppercorn – 0.1 g, Greens (dill, parsley) – 10 g. Output – 1000 g.

**52. Суп гороховий
з копченими крильцями**

Горох промити, замочити на 1 год. Варити 50 хв – 1 год. Картоплю нарізати, додати до гороху. Зробити пасеровку (цибуля й морква). Додати готову пасеровку та копчені крильця, варити 10 хв. За 5 хв до готовності додати сухі або свіжі трави (по сезону), часник, лавровий лист.

**52. Pea soup
with smoked wings**

Rinse peas, soak for 1 hour. Cook for 50 minutes – 1 hour. Cut the potatoes, add to the peas. Sauté onions and carrots. Add smoked chicken wings, cook for 10 minutes. Add dried or fresh greens (seasonal), garlic and bay leaf 5 minutes until the soup is finished.



Джерело: [59]

Горох – 100 г, морква – 70 г, цибуля ріпчаста – 50 г, олія – 60 г, картопля – 150 г, лавровий лист – 0,04 г, часник – 8 г, крила копчені курячі – 400 г, сіль – 10 г, перець чорний горошком – 0,1 г, зелень (кріп, петрушка) – 10 г, бульйон або вода – 800 г. Вихід – 1000 г.

Peas – 100 g, Carrots – 70 g, Onions – 50 g, Oil – 60 g, Potatoes – 150 g, Bay leaf – 0.04 g, Garlic – 8 g, Smoked chicken wings – 400 g, Salt – 10 g, Peppercorn – 0.1 g, Greens (dill, parsley) – 10 g, Broth or water – 800 g. Output – 1000 g.

53. Суп гороховий з копченою грудинкою

Сушений горох залити окропом і залишити на 8–12 год для набухання. Горох промити, додати 0,5 ч. л. соди. Додати у каструлю окріп, щоб покрив горох, і довести до кипіння. Варити горох, знімаючи піну, 10 хв. Відкинути на сито і злити воду. Овочі почистити, нарізати кубиками. Зробити пасеровку, додати копчену грудинку. У готовий окріп додати сіль, перець, пасеровку, картоплю та варити 10 хв. Додати горох і варити до готовності. Потім додати суху або свіжу зелень.

53. Pea soup with smoked breast

Cover dried peas with boiling water and leave for 8–12 hours for swelling. Rinse the peas, add soda (0.5 tsp). Add hot water to a saucepan to cover the peas and bring to a boil. Cook peas, removing foam for 10 minutes. Drain them in a colander. Peel and dice vegetables. Sauté them, add smoked breast. Add salt, pepper, pan-frying, potatoes to already boiling water and cook for 10 minutes. Add peas and cook until tender. Then add dried or fresh greens.



Джерело: [60]

Сушений горох – 150 г, копчена грудинка – 150 г, картопля – 250 г, цибуля ріпчаста – 50 г, морква – 80 г, олія – 30 г, сушений чебрець (чебрець, icop) – 3 г, лавровий лист – 0,04 г, сіль – 10 г, перець чорний горошком – 0,1 г, сода – 5 г, зелень (кріп, петрушка) – 10 г. Вихід – 1000 г.

Dried peas – 150 g, Smoked breast – 150 g, Potatoes – 250 g, Onions – 50 g, Carrots – 80 g, Oil – 30 g, Dried thyme (thyme, hyssop) – 3 g, Bay leaf – 0.04 g, Salt – 10 g, Peppercorn – 0.1 g, Soda – 5 g, Greens (dill, parsley) – 10 g. Output – 1000 g.

54. Суп гороховий з копченою ковбасою

Підготовлений горох проварити до напівготовності. Підготовлені овочі та копчену ковбасу нарізати кубиками, додати картоплю, пасеровані моркву й цибулю, варити до готовності. За 2–3 хв додати копчену ковбасу, лавровий лист і зелень.

54. Pea soup with smoked sausage

Parboil prepared peas. Dice cooked vegetables and smoked sausage, add potatoes, sautéed carrots and onions, cook until tender. In 2–3 minutes add smoked sausage, bay leaves and greens.



Джерело: [23]

Картопля – 400 г, горох – 250 г, цибуля ріпчаста – 100 г, морква – 130 г, ковбаса копчена – 150 г, вода – 1 л, сіль – 10 г, перець чорний горошком – 0,1 г, перець чорний мелений – 0,1 г, лавровий лист – 0,04 г, зелень (кріп, петрушка) – 10 г, олія – 50 г. Вихід – 1000 г.

Potatoes – 400 g, Peas – 250 g, Onions – 100 g, Carrots – 130 g, Smoked sausage – 150 g, Water – 1 l, Salt – 10 g, Peppercorn – 0.1 g, Ground black pepper – 0.1 g, Bay leaf – 0.04 g, Greens (dill, parsley) – 10 g, Oil – 50 g. Output – 1000 g.

Цікаво знати

У Франції у XVI ст. горох із підсмаженим салом подавався і за столом короля, і за столом простолюдина.

It is interesting to know

In France in the XVI century peas with fried pork lard were served up to the King's table as well as to the table of a common man.

55. Суп гороховий з беконом

Зварити м'ясо-кістковий бульйон. Очистити й нарізати картоплю, горох помити (якщо старий – попередньо замочити). Додати у каструлю і варити 25–30 хв (до напівготовності гороху). Потім додати картоплю. Моркву й цибулю очистити. Цибулю нарізати, моркву натерти на тертці. Зробити пасеровку. Додати у каструлю, варити хвилин 10. Бекон нарізати та обсмажити. Після – викласти на серветку. Додати до супу за 2–3 хв до готовності, а також спеції і зелень.

55. Pea soup with bacon

Boil meat and bone broth. Peel and cut potatoes, rinse peas (if peas are old, it is better to pre-soak them). Add to a saucepan and cook for 25–30 minutes (until the peas are half-ready). Then add potatoes. Peel carrots and onions. Chop onions, grate carrots and sauté them. Add to a saucepan, cook for 10 minutes. Bacon is sliced and fried. After that put it on a napkin. Add bacon as well as spices and greens to the soup before 2–3 minutes until tender.



Джерело: [50]

Горох жовтий – 200 г, бекон – 70 г, цибуля – 50 г, морква – 70 г, олія – 30 г, картопля – 100 г, зелень (кріп, петрушка) – 10 г, лавровий лист – 0,04 г, перець чорний мелений – 0,1 г, сіль – 10 г, перець чорний горошком – 0,1 г. Вихід – 1000 г.

Yellow peas – 200 g, Bacon – 70 g, Onions – 50 g, Carrots – 70 g, Oil – 30 g, Potatoes – 100 g, Greens (dill, parsley) – 10 g, Bay leaf – 0.04 g, Ground black pepper – 0.1 g, Salt – 10 g, Peppercorn – 0.1 g. Output – 1000 g.

**56. Суп гороховий
із шинкою**

Горох попередньо замочити, добре промити, залити бульйоном, посолити й варити на повільному вогні 40–50 хв. Додати нарізану цибулю, моркву, картоплю, селеру, шинку, потім – спеції. Варити до готовності.

**56. Pea soup
with ham**

Pre-soak peas, rinse well, pour the broth over them, salt and simmer for 40–50 minutes. Add chopped onions, carrots, potatoes, celery, ham and then spices. Cook until tender.



Джерело: [40]

Горох – 200 г, бульйон (курячий) – 1,5 л, морква – 70 г, картопля – 200 г, цибуля ріпчаста – 80 г, селера черешкова (стебла) – 100 г, шинка – 300 г, олія – 54 г, зелень (кріп, петрушка) – 10 г, лавровий лист – 0,04 г, перець чорний мелений – 0,1 г, сіль – 10 г, перець чорний горошком – 0,1 г. Вихід – 1000 г.

Peas – 200 g, Broth (chicken) – 1.5 l, Carrots – 70 g, Potatoes – 200 g, Onions – 80 g, Celery (stalks) – 100 g, Ham – 300 g, Oil – 54 g, Greens (dill, parsley) – 10 g, Bay leaf – 0.04 g, Ground black pepper – 0.1 g, Salt – 10 g, Peppercorn – 0.1 g. Output – 1000 g.

57. Суп гороховий з фрикадельками

Горох замочити на 5–6 год у холодній воді, добре промити. Цибулю дрібно нарізати, моркву натерти на крупній тертці. Обсмажити цибулю й моркву на оливковій олії. Картоплю нарізати кубиками. У киплячу воду покласти горох і варити 40 хв, час від часу знімати піну. У каструлю додати цибулю, моркву, картоплю й готувати 10 хв. У фарш (перекручене філе) додати пармезан і добре перемішати. Сформувати невеликі фрикадельки й викласти у суп. Додати лавровий лист і варити 15 хв. За 5 хв до готовності посолити за смаком. Перед подачею додати у суп дрібно порізаний кріп або іншу зелень за смаком.

57. Pea soup with meatballs

Soak peas for 5–6 hours in cold water, rinse thoroughly. Finely chop onions and grate carrots on a large grater. Fry them on olive oil. Dice potatoes. Put peas into the boiling water and cook for 40 minutes, occasionally remove foam. Add onions, carrots, potatoes to a saucepan and cook for 10 minutes. Put parmesan in the mince (ground turkey breast meat) and stir well. Form small meatballs and put them in a soup. Add the bay leaf and cook for 15 minutes. Salt to taste 5 minutes before it is ready. Before serving, add finely chopped dill or other greens to the soup to your taste.



Джерело: [29]

Горох сушений – 200 г, картопля – 75 г, вода – 350 г, цибуля ріпчаста – 50 г, морква – 75 г, оливкова олія – 20 г, лавровий лист – 0,04 г, зелень (кріп) – 3 г, фарш з індички – 300 г, сир пармезан – 20 г, сіль – 10 г, перець чорний горошком – 0,1 г. Вихід – 1000 г.

Dried peas – 200 g, Potatoes – 75 g, Water – 350 g, Onions – 50 g, Carrots – 75 g, Olive oil – 20 g, Bay leaf – 0.04 g, Greens (dill) – 3 g, Minced turkey meat – 300 g, Parmesan cheese – 20 g, Salt – 10 g, Peppercorn – 0.1 g. Output – 1000 g.

58. Суп гороховий з грибами

Зварити грибний бульйон. Горох помити (якщо старий – попередньо замочити). Додати у каструлю (де 1,5 л бульйону) і варити 25–30 хв (до напівготовності гороху). Очистити й нарізати картоплю. Додати 0,5 л бульйону та картоплю. Моркву й цибулю очистити. Цибулю нарізати, моркву натерти на тертці. Зробити пасеровку. Додати у каструлю, варити 10 хв, потім – заздалегідь проварені гриби. Варити 5 хв.

58. Pea soup with mushrooms

Cook mushroom broth. Rinse peas (if peas are old, it is better to pre-soak them). Add to a saucepan (with 1.5 liters of broth) and boil for 25–30 minutes (until partially cooked). Peel and cut potatoes. Add 0.5 liters of broth and potatoes. Peel carrots and onions. Chop the onions, grate the carrots. Sauté them. Add to a saucepan, cook for 10 minutes, then put pre-cooked mushrooms. Boil for 5 minutes.



Джерело: [59]

Горох (колотий) – 200 г, бульйон – 1 л, картопля – 350 г, морква – 150 г, цибуля – 100 г, гриби – 250 г, зелень (кріп, петрушка) – 10 г, олія – 8 г, лавровий лист – 0,04 г, перець чорний мелений – 0,1 г, сіль – 10 г, перець чорний горошком – 0,1 г. Вихід – 1000 г.

Peas (split) – 200 g, Broth – 1 l, Potatoes – 350 g, Carrots – 150 g, Onions – 100 g, Mushrooms – 250 g, Greens (dill, parsley) – 10 g, Oil – 8 g, Bay leaf – 0.04 g, Ground black pepper – 0.1 g, Salt – 10 g, Peppercorn – 0.1 g. Output – 1000 g.

Важливо знати

Під час варіння бобових не рекомендується додавати холодну воду, оскільки із-за цього вони гірше розварюються і стають менш смачними.

It is important to know

When cooking beans it is not recommended to add cold water, as because of this, they are boiled soft badly and become less delicious.

59. Суп гороховий пісний

Часник, цибулю – нарізати, моркву – натерти. Картоплю очистити, нарізати. Картоплю й горох залити водою, варити до готовності гороху. Підготовлені овочі пасерувати. Додати готову пасеровку, спеції. Варити 5 хв.

59. Lean pea soup

Chop garlic and onions, grate carrots. Peel and cut potatoes. Cover potatoes and peas with water, cook until the peas are tender. Sauté prepared vegetables. Add this pan-frying and spices. Cook for 5 minutes.



Джерело: [59]

Горох – 100 г, картопля – 250 г, цибуля ріпчаста – 50 г, морква – 80 г, часник – 20 г, зелень (кріп, петрушка) – 10 г, олія – 8 г, лавровий лист – 0,04 г, перець чорний мелений – 0,1 г, сіль – 10 г, перець чорний горошком – 0,1 г. Вихід – 1000 г.

Peas – 100 g, Potatoes – 250 g, Onions – 50 g, Carrots – 80 g, Garlic – 20 g, Greens (dill, parsley) – 10 g, Oil – 8 g, Bay leaf – 0.04 g, Ground black pepper – 0.1 g, Salt – 10 g, Peppercorn – 0.1 g. Output – 1000 g.

60. Суп гороховий вегетаріанський

Горох залити холодною водою і варити на повільному вогні 40 хв від початку кипіння, періодично знімаючи піну шумівкою. Поки вариться горох, натерти на тертці моркву, нарізати кубиками цибулю. Обсмажити овочі на рослинній олії, додати за смаком спеції (сванська сіль). Через 40 хв горох має повністю зваритися й увібрати у себе майже усю воду. Перекласти у каструлю, в якій буде варитися суп, додати воду, овочі та лавровий лист. Посолити, поперчити за смаком. Довести до кипіння й варити 10 хв.

60. Vegetarian pea soup

Cover the peas with cold water and simmer for 40 minutes from the beginning of boiling, occasionally removing foam with a slotted spoon. During the cooking of peas, grate carrots and dice onions. Fry vegetables on seed oil, add spices to your taste (Svan salt). After 40 minutes, peas should be completely cooked, absorbing almost all the water. Put into a saucepan, which will boil the soup, add water, vegetables and bay leaf. Season with salt, pepper to taste. Bring to a boil and cook for 10 minutes.



Джерело: [37]

Горох колотий зелений (або жовтий) – 300 г, морква – 200 г, цибуля ріпчаста – 200 г, олія рафінована – 60 г, вода для варіння гороху – 2 л, вода для супу – 1,2 л, лавровий лист – 0,04 г, сіль – 10 г, перець чорний горошком – 0,1 г, зелень (кріп, петрушка) – 10 г. Вихід – 1000 г.

Split green peas (or yellow) – 300 g, Carrots – 200 g, Onions – 200 g, Refined oil – 60 g, Water for boiling peas – 2 l, Water for soup – 1.2 l, Bay leaf – 0.04 g, Salt – 10 g, Peppercorn – 0.1 g, Greens (dill, parsley) – 10 g. Output – 1000 g.

61. Суп гороховий по-канадськи

Бекон обсмажити разом із цибулею до золотистого кольору. Моркву натерти, селеру нарізати. Обсмажити цибулю з беконом, додати моркву й селеру та чайну ложку цукру. Додати промитий раніше горох, залити усе водою або курячим бульйоном, додати лавровий лист, перець і ребра, спеції й дрібно нарізаний часник, варити 2 год. Горох замочити, промити і варити до готовності. Як тільки м'ясо розвариться, вийняти із супу і перебрати кістки, нарізати м'ясо й покласти у суп. У готовий суп додати чайну ложку оцту. Подавати із сухариками, з чіпсами та з домашнім хлібом.

61. Canadian pea soup

Fry bacon with onions until golden brown. Grate carrots, cut celery. Add carrots, celery and a teaspoon of sugar to prepared onions with bacon. Add previously rinsed peas, pour everything with water or chicken broth, add bay leaf, pepper, ribs, spices, finely chopped garlic and cook for 2 hours until tender. Once the meat is boiled soft, remove it from the soup and pull off the bones, chop the meat and put it in the soup again. Put a teaspoon of vinegar in the ready-to-serve soup. Serve with croutons, chips and homemade bread.



Джерело: [30]

Ребра свинячі – 150 г, бекон – 150 г, горох (жовтий, колотий) – 600 г, цибуля ріпчаста – 60 г, селера черешкова – 130 г, часник – 23 г, чебрець (сушений) – 2 г, оцет (білий винний) – 5 г, зелень (кріп, петрушка) – 10 г, олія – 8 г, лавровий лист – 0,04 г, перець чорний мелений – 0,1 г, сіль – 10 г, перець чорний горошком – 0,1 г. Вихід – 1000 г.

Pork ribs – 150 g, Bacon – 150 g, Split yellow peas – 600 g, Onions – 60 g, Celery – 130 g, Garlic – 23 g, Thyme (dried) – 2 g, Vinegar (wine) – 5 g, Greens (dill, parsley) – 10 g, Oil – 8 g, Bay leaf – 0.04 g, Ground black pepper – 0.1 g, Salt – 10 g, Peppercorn – 0.1 g. Output – 1000 g.

Цікаво знати

Німці високо оцінили й полюбили горох. Вони широко його культивували, готували з нього безліч страв, а у XIX ст. у повсякденному раціоні німецьких солдатів навіть з'явилася горохова ковбаса.

It is interesting to know

Germans highly appreciated and loved peas. They widely cultivated them, cooked a lot of dishes and in the XIX century even a pea sausage appeared in the daily diet of German soldiers.

**62. Суп гороховий
по-монгольськи**

Ріпчасту цибулю дрібно шинкують і пасерують у маслі до золотистого кольору, заливають холодним бульйоном, кладуть горох і варять. Потім цибулю й горох протирають через сито, кладуть у бульйон, додають томатний сік, заправляють сіллю й перцем і проварюють 10 хв на малому вогні. При подачі кладуть сметану.

**62. Mongolian
pea soup**

Finely chop onions, sauté in the oil until golden brown, pour with cold broth, put peas and boil. Then rub onions and peas through a sieve, put in the broth, add tomato juice, season with salt and pepper, simmer for 10 minutes. When serving, put sour cream.



Джерело: [29]

Горох – 60 г, сік томатний – 50 г, масло вершкове – 5 г, цибуля ріпчаста – 24 г, сметана – 15 г, зелень (кріп, петрушка) – 2 г, перець чорний мелений – 0,01 г, сіль – 2 г. Вихід – 300 г.

Peas – 60 g, Tomato juice – 50 g, Butter – 5 g, Onions – 24 g, Sour cream – 15 g, Greens (dill, parsley) – 2 g, Ground black pepper – 0.01 g, Salt – 2 g. Output – 300 g.

63. Суп гороховий з м'ясом і картоплею по-арабськи

Із м'яса, обсмаженого без жиру, готують бульйон, проціджують його, закладають у нього перебраний, промитий горох і варять до напівготовності. Потім кладуть картоплю, нарізану кубиками, доводять до кипіння, додають нашатковану пасеровану ріпчасту цибулю й пасерований томат та доводять до готовності. При подачі додають часник і посипають зеленню. У тарілку кладуть 2 шматки м'яса.

63. Arabic pea soup with meat and potatoes

Cook a broth from meat roasted without fat, strain it, put sorted and rinsed peas and cook until half-ready. Then add diced potatoes, bring to a boil, add sliced sautéed onions and tomatoes, cook until tender. When serving, add garlic and sprinkle with greens. Put 2 pieces of meat in a plate.



Джерело: [61]

М'ясо – 109 г, горох – 60 г, картопля – 137 г, томатне пюре – 30 г, масло – 10 г, цибуля ріпчаста – 24 г, часник – 3 г, зелень – 5 г, сіль – 4 г. Вихід – 500 г.

Meat – 109 g, Peas – 60 g, Potatoes – 137 g, Tomato puree – 30 g, Butter – 10 g, Onions – 24 g, Garlic – 3 g, Greens – 5 g, Salt – 4 g. Output – 500 g.

64. Суп гороховий з м'ясом і вермішелью по-арабськи

У проціджений бульйон кладуть перебраний цілий горох і варять до готовності. Потім додають вермішель, картоплю, а після кипіння – пасеровану ріпчасту цибулю з томатом. При подачі додають товчений часник і посипають зеленню.

64. Arabic pea soup with meat and noodles

Put sorted whole peas in a strained broth and cook until tender. Then add noodles, potatoes, and after boiling – sautéed onions with tomatoes. When serving, add crushed garlic and sprinkle with greens.



Джерело: [30]

Горох – 40 г, вермішель – 30 г, картопля – 137 г, масло – 10 г, цибуля ріпчаста – 24 г, томатне пюре – 10 г, борошно пшеничне – 6 г, зелень (кріп, петрушка) – 7 г, часник – 3 г, перець чорний мелений – 0,05 г, сіль – 4 г. Вихід – 500 г.

Peas – 40 g, Noodles – 30 g, Potatoes – 137 g, Butter – 10 g, Onions – 24 g, Tomato puree – 10 g, Wheat flour – 6 g, Greens (dill, parsley) – 7 g, Garlic – 3 g, Ground black pepper – 0.05 g, Salt – 4 g. Output – 500 g.

65. Суп із зеленого горошку та баранини

У бульйон із баранини кладуть картоплю, зелений горох, заправляють пасерованою цибулею й томатом. Перед закінченням варіння додають часник. При подачі посипають зеленню.

65. Green pea and lamb soup

Put potatoes and green peas in a broth of lamb, dress with sautéed onions and tomatoes. Add garlic before the end of cooking. When serving, sprinkle with greens.



Джерело: [30]

Баранина – 108 г, горошок зелений консервований – 122 г, масло вершкове топлене – 15 г, цибуля ріпчаста – 18 г, картопля – 150 г, томатне пюре – 8 г, цибуля зелена – 13 г, часник – 5 г, сіль – 2 г. Вихід – 500 г.

Lamb – 108 g, Canned green peas – 122 g, Melted butter – 15 g, Onions – 18 g, Potatoes – 150 g, Tomato puree – 8 g, Green onions – 13 g, Garlic – 5 g, Salt – 2 g. Output – 500 g.

66. Суп з бобовими

У киплячий бульйон або воду кладуть підготовлені бобові (перебирають, миють, кладуть у холодну воду (2–3 л на 1 кг), квасолю й сочевицю – на 5–8 год, лущений горох – на 3–4 год) і варять. За 15–20 хв до закінчення варіння кладуть пасеровані овочі. Суп із квасолею можна готувати з томатним пюре (10–20 г на 1000 г) і заправляти часником (3 г нетто на 1000 г супу), розтертим із сіллю.

66. Legume soup

In boiling broth or water put prepared beans (sort, rinse, put in cold water (2–3 l per 1 kg), beans and lentils – for 5–8 hours, split peas – for 3–4 hours) and boil. Put sautéed vegetables 15–20 minutes before the end of the cooking. Bean soup can be cooked with tomato puree (10–20 g per 1000 g) and seasoned with garlic (3 g net for 1000 g of soup), rubbed with salt.



Джерело: [37]

Квасоля або горох лущений – 141 г, або сочевиця – 162 г, морква – 50 г, петрушка (корінь) – 13 г, цибуля ріпчаста – 48 г, цибуля порей – 26 г, олія – 20 г, або грудинка копчена свиняча – 80 г, сіль – 10 г, перець чорний горошком – 0,1 г, лавровий лист – 0,04 г, зелень (кріп, петрушка) – 10 г. Бульйон або вода – 800 г. Вихід – 1000 г.

Beans or split peas – 141 g or lentils – 162 g, Carrots – 50 g, Parsley (root) – 13 g, Onions – 48 g, Leek – 26 g, Oil – 20 g or Smoked pork brisket – 80, Salt – 10 g, Peppercorn – 0.1 g, Bay leaf – 0.04 g, Greens (dill, parsley) – 10 g. Broth or water – 800 g. Output – 1000 g.

67. Суп квасолевий

Нарізати цибулю, часник, селеру і перець чилі та обсмажити у каструлі на оливковій олії протягом 5 хв. Консервовану квасолію промити у холодній воді. Як тільки овочі підсмажаться, додайте у каструлю овочевий бульйон і квасолію та накрийте кришкою. Варити 15 хв. Прикрасити його коріандром або чилі.

67. Bean soup

Cut onions, garlic, celery and chilli and fry in a saucepan on olive oil for 5 minutes. Wash canned beans in cold water. Once the vegetables are fried, add vegetable broth and beans to the pan and cover with a lid. Cook for 15 minutes. Decorate it with coriander or chilli.



Джерело: [50]

Цибуля ріпчаста – 50 г, квасоля – 200 г, селера (корінь) – 100 г, перець чилі зелений гострий – 5 г, часник – 8 г, олія оливкова – 35 г, бульйон овочевий – 600 мл, зелень (кріп, петрушка, кінза) – 10 г, перець чорний мелений – 0,1 г, сіль – 10 г. Вихід – 1000 г.

Onions – 50 g, Beans – 200 g, Celery (root) – 100 g, Green hot chilli pepper – 5 g, Garlic – 8 g, Olive oil – 35 g, Vegetable broth – 600 ml, Greens (dill, parsley, cilantro) – 10 g, Ground black pepper – 0.1 g, Salt – 10 g. Output – 1000 g.

Важливо знати

Солити бобові потрібно тоді, коли вони майже готові, щоб вони не розварювалися.

It is important to know

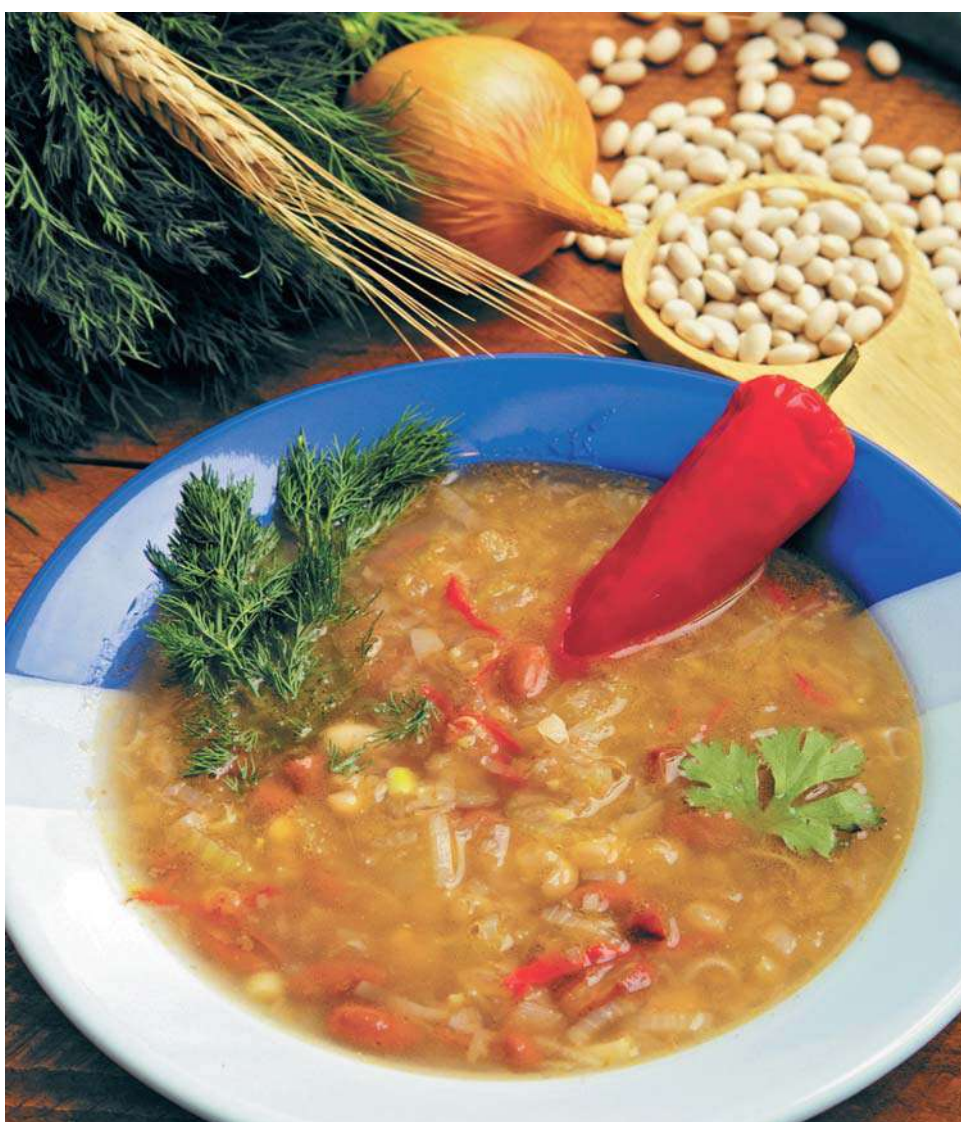
It is required to season beans with salt when they are almost tender so that they are not overcooked.

**68. Суп квасолевий
по-верховинські**

Перебрану замочену квасолію варять. Окремо припускають квашену капусту. Борошно пасерують із жиром. Подрібнену цибулю пасерують із жиром та томатним пюре, додають червоний перець. У киплячу воду або бульйон закладають варену квасолію й капусту, додають цибулю, нарізану соломкою ковбасу, заправляють розведеною пасеровкою з борошна та сметаною, кип'ятять, додають часник.

68. Verkhovyna bean soup

Boil sorted and soaked beans. Separately poach sauerkraut. Sauté flour with fat. Also sauté chopped onions with fat and tomato puree, add red pepper. In boiling water or broth, put cooked beans and cabbage, add onions and sausage which is cut into strips, dress with sauteing diluted with flour and sour cream, boil, add garlic.



Джерело: [63]

Капуста квашена – 286 г, квасоля – 51 г, цибуля ріпчаста – 48 г, жир тваринний топлений харчовий – 25 г, сметана – 40 г, борошно пшеничне – 6 г, часник – 12 г, томатне пюре – 25 г, перець червоний – 0,05 г, зелень (кріп, петрушка, кінза) – 10 г, перець чорний мелений – 0,1 г, сіль – 10 г, вода або бульйон – 900 г. Вихід – 1000 г.

Sauerkraut – 286 g, Beans – 51 g, Onions – 48 g, Animal fat – 25 g, Sour cream – 40 g, Wheat flour – 6 g, Garlic – 12 g, Tomato puree – 25 g, Red pepper – 0.05 g, Greens (dill, parsley, cilantro) – 10 g, Ground black pepper – 0.1 g, Salt – 10 g, Water or broth – 900 g. Output – 1000 g.

Цікаво знати

Вираз «За царя Гороха» з'явився із казки про Івана, який за допомогою гороху розправився із найлютішим змієм і став царем Горохом.

It is interesting to know

The expression «It was during the time of Tsar Gorokh» (literally Tsar Pea) came from a fairy tale about Ivan, who, with the help of peas, dealt with the worst serpent and became the King of Gorokh.

69. Суп квасолевий з локшиною

Квасолою й баранину миють у холодній воді, заливають водою і варять. Через годину додають локшину, пасеровану цибулю, перець і продовжують варити до готовності.

69. Bean soup with noodles

Wash beans and lamb in cold water, cover with water and boil. An hour later add noodles, sautéed onions, pepper and continue to cook until tender.



Джерело: [64]

Баранина – 216 г, квасоля – 80 г, борошно пшеничне для локшини – 30 г, яйце – ¼ шт., цибуля ріпчаста – 40 г, баранина (сало) – 30 г, спеції – 10 г, зелень (кріп, петрушка, кінза) – 10 г, перець чорний мелений – 0,1 г, сіль – 10 г. Вихід – 1000 г.

Lamb – 216 g, Beans – 80 g, Wheat flour for noodles – 30 g, ¼ Egg, Onions – 40 g, Mutton (fat) – 30 g, Spices – 10 g, Greens (dill, parsley, cilantro) – 10 g, Ground black pepper – 0.1 g, Salt – 10 g. Output – 1000 g.

70. Суп квасолевий з м'ясом та рисом

М'ясо, нарізане великими шматочками, обсмажують без жиру, заливають холодною водою і варять до готовності. Бульйон проціджують, закладають перебрану, промиту, але не замочену квасолу і доводять її до напівготовності. Потім засипають перебраний і промитий рис, додають пасероване томатне пюре, дрібно нашатковану пасеровану цибулю й доводять до готовності. При подачі кладуть у тарілку 2 шматочки м'яса, заливають їх супом, додають дрібно нарізаний часник, розведений бульйоном, і посипають зеленню.

70. Bean soup with meat and rice

Fry large pieces of meat without added fat, pour cold water and cook until tender. Strain the broth, put sorted, rinsed but not soaked beans and boil until partially cooked. Then add sorted and rinsed rice, sautéed tomato puree, finely chopped sautéed onions and cook until tender. When serving, put 2 pieces of meat into a bowl, pour the soup, add finely chopped garlic, diluted with the broth, and sprinkle with herbs.



Джерело: [31]

М'ясо – 220 г, квасоля – 100 г, масло розтоплене – 20 г, рис – 60 г, томатне пюре – 30 г, цибуля ріпчаста – 50 г, часник – 9 г, зелень (кріп, петрушка, кінза) – 10 г, перець чорний мелений – 0,2 г, сіль – 10 г. Вихід – 1000 г.

Meat – 220 g, Beans – 100 g, Melted butter – 20 g, Rice – 60 g, Tomato puree – 30 g, Bulb onions – 50 g, Garlic – 9 g, Greens (dill, parsley, cilantro) – 10 g, Ground black pepper – 0.2 g, Salt – 10 g. Output – 1000 g.

71. Суп квасолевий з м'ясом по-арабськи

З м'яса, обсмаженого без жиру, готують бульйон, проціджують його, закладають у нього перебраний, перемитий горошок і варять до напівготовності. Потім кладуть картоплю, нарізану кубиками, доводять до кипіння, додають нашатковану пасеровану цибулю й пасерований томат і доводять до готовності. При подачі додають часник і присипають зеленню. У тарілку додають 2 шматочки м'яса.

71. Arabic bean soup with meat

To cook a broth, take meat which is fried without fat. Strain the broth, put peeled and rinsed peas in it and cook until semi-finished. Then put diced potatoes, bring to a boil, add chopped sautéed onions and tomatoes, cook until tender. When serving, add garlic and sprinkle with greens. Add 2 pieces of meat to a plate.



Джерело: [32]

М'ясо – 220 г, горошок – 120 г, картопля – 275 г, томатне пюре – 60 г, масло розтоплене – 20 г, цибуля ріпчаста – 50 г, часник – 8 г, зелень (кріп, петрушка, кінза) – 10 г, перець чорний мелений – 0,2 г, сіль – 10 г. Вихід – 1000 г.

Meat – 220 g, Peas – 120 g, Potatoes – 275 g, Tomato puree – 60 g, Melted butter – 20 g, Bulb onions – 50 g, Garlic – 8 g, Greens (dill, parsley, cilantro) – 10 g, Ground black pepper – 0.2 g, Salt – 10 g. Output – 1000 g.

72. Суп із стручковою квасолею по-сомалійськи

З м'яса, обсмаженого без жиру, готують бульйон, проціджують його, кладуть картоплю, нарізану кубиками, доводять до кипіння, додають пасеровану цибулю, томат і консервовану стручкову квасолю. Доводять суп до готовності. При подачі присипають зеленню.

72. Somali potato soup with green beans

To cook a broth, take meat which is fried without fat. Strain the broth, put diced potatoes, bring to a boil, add chopped sautéed onions, tomatoes and canned green beans. Cook the soup until tender. When serving, sprinkle with greens.



Джерело: [65]

Баранина – 220 г, картопля – 275 г, морква – 50 г, зелень – 26 г, квасоля стручкова – 160 г, томатне пюре – 30 г, вершкове масло – 15 г, зелень (кріп, петрушка, кінза) – 10 г, перець чорний мелений – 0,2 г, сіль – 10 г. Вихід – 1000 г.

Lamb – 220 g, Potatoes – 275 g, Carrots – 50 g, Greens – 26 g, Beans – 150 g, Tomato puree – 30 g, Butter – 15 g, Greens (dill, parsley, cilantro) – 10 g, Ground black pepper – 0.2 g, Salt – 10 g. Output – 1000 g.

73. Суп з чорною квасолею по-кубинськи

Квасолі перебирають, промивають і замочують близько 12 год. Варять до готовності. Окремо на сковорідці в олії підсмажують грудинку (нарізану маленькими кубиками) з перцем, цибулею і часником. Усе поєднують з квасолею, солять і доводять до кипіння. Суп має бути густої консистенції.

73. Cuban black bean soup

Sort beans, rinse and soak them for about 12 hours. Boil until tender. Separately cook smoked pork belly (cut into small cubes) in oil with pepper, onions and garlic in a frying pan. Combine with beans, salt and bring to a boil. The soup must have a dense consistency.



Джерело: [66]

Грудка сирокочена – 301 г, квасоля чорна – 240 г, цибуля ріпчаста – 72 г, часник свіжий – 8 г, олія – 30 г, перець стручковий – 25 г, зелень (кріп, петрушка, кінза) – 10 г, перець чорний мелений – 0,2 г, селера – 20 г, йогурт – 20 г, сіль – 10 г. Вихід – 1000 г.

Smoked pork belly – 301 g, Black beans – 240 g, Onions – 72 g, Fresh garlic – 8 g, Oil – 30 g, Paprika – 25 g, Greens (dill, parsley, cilantro) – 10 g, Ground black pepper – 0.2 g, Celery – 20 g, Yogurt – 20 g, Salt – 10 g. Output – 1000 g.

74. Суп із червоної квасолі

Квасолю перебирають, миють у холодній воді, заливають окропом і варять до напівготовності. Потім додають сирий нарізаний часник, цибулю й доводять до готовності. Коли квасоля розварюється, її ретельно протирають і поступово розводять масу відваром, висипають товчені горіхи, перець, сіль, розмішують та варять ще 5 хв. Додають оцет, дрібно нарізану зелень петрушки, кінзи, кропу і варять ще 3–5 хв.

74. Red bean soup

Sort beans, wash in cold water, pour boiling water over them and boil until semi-finished. Then add chopped raw garlic, onions and cook until tender. When beans are soft, mash them thoroughly and gradually dilute the paste with a decoction, add crushed nuts, pepper, salt, then stir and boil for another 5 minutes. Add vinegar, finely chopped parsley, cilantro, dill and cook for 3–5 minutes.



Джерело: [67]

Квасоля червона – 200 г, цибуля ріпчаста – 48 г, грецькі горіхи – 135 г, оцет винний – 20 г, часник – 8 г, зелень (кріп, петрушка, кінза) – 10 г, перець червоний мелений – 2 г, сіль – 10 г. Вихід – 1000 г.

Red beans – 200 g, Onions – 48 g, Walnuts – 135 g, Wine grape vinegar – 20 g, Garlic – 8 g, Greens (dill, parsley, cilantro) – 10 g, Ground red pepper – 2 g, Salt – 10 g. Output – 1000 g.

Важливо знати

Привалість варіння бобових: квасоля 1–2 год, горох 1–1,5 год, сочевиця 40–60 хв.

It is important to know

Duration of legume cooking: beans for 1–2 hours, peas for 1–1,5 hours, lentils for 40–60 minutes.

75. Суп із червоної квасолі та картоплі

Квасоллю промити, замочити на 8–10 год, варити до розм'якшення. Картоплю очистити, нарізати кубиками, додати до квасолі, варити 10–15 хв. Моркву, цибулю ріпчасту, корінь селери, часник очистити, дрібно нарізати, пасерувати до рум'яної кірочки, за кілька хвилин до закінчення пасерування додати томатну пасту. Пасеровку додати у зварену квасоллю, перемішати, варити 10 хв, додати сіль, перець, лавровий лист. Подавати із зеленню.

75. Red bean and potato soup

Rinse beans, soak for 8–10 hours, cook until softened. Peel potatoes, cut into cubes, add to the beans, cook for 10–15 minutes. Peel, finely chop carrots, onions, celery root and garlic, sauté until golden brown, add tomato paste a few minutes before sautéing is done. Add pan-frying to already cooked beans, stir, cook for 10 minutes, add salt, pepper, bay leaf. Serve with greens.



Джерело: [23]

Квасоля червона – 200 г, картопля – 100 г, морква – 60 г, цибуля ріпчаста – 40 г, селера (корінь) – 50 г, томатна паста – 15 г, олія – 20 г, часник – 5 г, зелень (кріп, петрушка, кінза) – 100 г, перець чорний мелений – 0,2 г, сіль – 10 г. Вихід – 1000 г.

Red beans – 200 g, Potatoes – 100 g, Carrots – 60 g, Onions – 40 g, Celery (root) – 50 g, Tomato paste – 15 g, Oil – 20 g, Garlic – 5 g, Greens (dill, parsley, cilantro) – 100 g, Ground black pepper – 0.2 g, Salt – 10 g. Output – 1000 g.

76. Суп із червоної квасолі та з грецькими горіхами (лобахашу)

Квасолію замочити на ніч у холодній воді, вранці промити, залити 1 л свіжої води й варити до м'якості 1–1,5 год. Відкинути на друшляк, відвар зберегти. Половину квасолі розтерти вилкою, потроху додавати відвар, до стану рідкої сметани. Цибулю очистити, мілко нарізати й додати у пюре. Грецькі горіхи подрібнити, кінзу вимити і мілко нарізати. Борошно обсмажити на сухій сковороді до золотистого кольору, акуратно розвести відваром до стану соусу. З'єднати у каструлі з відваром пюре і цибулею цілу квасолію, що залишилася, борошняний соус, подрібнені горіхи й нарізану кінзу. Посолити, поперчити і дати закипіти. Зменшити вогонь, прогріти 5–10 хв і подати. У готову страву можна додати цицак (маринований гострий перець) та часник. До страви також подають підсушений на вогні тонкий лаваш – його можна покрити у тарілку, щоб суп став більш густим.

76. Red bean soup and walnuts (lobakhashu)

Soak beans overnight in cold water, rinse in the morning, pour 1 liter of fresh water and boil for 1–1.5 hours until softened. Fold in a colander, keep the broth. Half of the beans mash with a fork, gradually adding decoction to the condition of liquid sour cream. Peel and finely chop onions, add them to mashed potatoes. Chop walnuts, then wash and finely chop cilantro. Sauté flour in a dry frying pan until golden brown, carefully dilute with the broth to the condition of the sauce. Combine remaining beans, flour sauce, crushed nuts and chopped cilantro with a decoction of puree and onions in a saucepan. Season with salt, pepper and let it boil. Lower the heat, warm up the soup for 5–10 minutes and serve. You can add tsitsak (pickled spicy pepper) and garlic to the ready-made meal. The dish is also served with dry thin lavash, it can be crumbled into a plate to thicken the soup.



Джерело: [68]

Квасоля червона – 340 г, цибуля ріпчаста – 50 г, грецькі горіхи – 170 г, зелень (кінза) – 10 г, борошно пшеничне – 25 г, гострий червоний перець – 2 г, перець чорний мелений – 0,2 г, сіль – 10 г. Вихід – 1000 г.

Red beans – 340 g, Onions – 50 g, Walnuts – 170 g, Greens (cilantro) – 10 g, Wheat flour – 25 g, Hot red peppers – 2 g, Ground black pepper – 0.2 g, Salt – 10 g. Output – 1000 g.

Цікаво знати

Усі знають таке покарання як «поставити на горох». Воно прийшло, виявляється, з Великої Британії, де було придумане спеціально для виховання дітей.

Опитування двох тисяч осіб у 2005 р. показало, що горох – сьомий британський улюблений овоч.

It is interesting to know

Everyone knows such a punishment as «to put on peas». It turns out that it came from the United Kingdom, where this discipline was invented specifically for the upbringing of children.

A poll of two thousand people in 2005 showed that peas are the seventh among favorite British vegetables.

77. Суп з машем (машхурда)

М'ясо, нарізане дрібними шматочками, обсмажують разом з цибулею, нашаткованою соломкою, додають сіль, перець, заливають бульйоном і доводять до кипіння. Після цього кладуть маш, ки'ятять і знімають каструлю з вогню. Коли маш набухне, кладуть рис, ставлять каструлю на сильний вогонь, додають нарізану дольками картоплю і доводять страву до готовності. При подачі заправляють кислим молоком, зеленню й цибулею.

77. Mash soup (mashhurda)

Fry meat, chopped into small pieces, with shredded onions, add salt, pepper, pour the broth and bring to a boil. After that, put mash, boil and remove the pot from heat. When mash swells, add rice, put the pan at high heat, add chopped potatoes and cook until tender. When serving, dress with sour milk, herbs and onions.



Джерело: [69]

Яловичина – 320 г, жир – 20 г, рис – 40 г, маш – 60 г, цибуля ріпчаста – 40 г, картопля – 200 г, кисле молоко – 60 г, зелень (кріп, петрушка, кінза) – 10 г, перець чорний мелений – 0,2 г, сіль – 10 г. Вихід – 1000 г.

Beef – 320 g, Fat – 20 g, Rice – 40 g, Mash – 60 g, Onions – 40 g, Potatoes – 200 g, Sour milk – 60 g, Greens (dill, parsley, cilantro) – 10 g, Ground black pepper – 0.2 g, Salt – 10 g. Output – 1000 g.

78. Суп із сочевиці

Сочевицю перебирають, промивають, заливають водою, додають часник, чебрець і ставлять варити. За 15 хв до готовності у суп додають пасеровані в рослинній олії цибулю, борошно й томатне пюре. Готовий суп посипають зеленню петрушки і червоним перцем. Подають як у гарячому, так і в холодному вигляді.

78. Lentil soup

Sort lentils, rinse them, pour water, add garlic, thyme and boil. Add onions, flour and tomato paste, sautéed in vegetable oil, to the soup 15 minutes before readiness. Sprinkle ready-made soup with parsley and red pepper. The soup can be served both hot and cold.



Джерело: [70]

Сочевиця – 160 г, рослинна олія – 20 г, цибуля – 20 г, часник – 10 г, чебрець – 6 г, борошно пшеничне – 15 г, томатне пюре – 5 г, перець мелений червоний – 0.5 г, зелень (кріп, петрушка, кінза) – 10 г, сіль – 10 г. Вихід – 1000 г.

Lentils – 160 g, Vegetable oil – 20 g, Onions – 20 g, Garlic – 10 g, Thyme – 6 g, Wheat flour – 15 g, Tomato paste – 5 g, Ground red pepper – 0.5 g, Greens (dill, parsley, cilantro) – 10 g, Salt – 10 g. Output – 1000 g.

79. Бозбаш ереванський з горохом

Баранячу грудинку промивають, нарізають на шматки і варять. У проціджений бульйон додають горох і варять до готовності. Потім додають картоплю, нарізані дольками порційні шматки м'яса, обсмажену ріпчасту цибулю й томатне пюре, промитий чорнослив, яблука, розрізані на чотири частини та очищені від серцевини, сіль, перець і варять ще 10–15 хв.

79. Yerevan bozbash with peas

Rinse lamb flaps, chop and boil. Add peas to a strained broth and cook until tender. Then add potatoes, chopped pieces of meat, fried onions and tomato puree, washed dried prunes, cored and quartered apples, season with salt and pepper, cook for another 10–15 minutes.



Джерело: [71]

Баранина – 216 г, масло – 20 г, цибуля ріпчаста – 25 г, горох лущений – 70 г, картопля – 200 г, яблука – 60 г, чорнослив – 20 г, томатне пюре – 20 г, зелень (кріп, петрушка, кінза) – 10 г, перець чорний мелений – 0,2 г, сіль – 10 г. Вихід – 1000 г.

Lamb – 216 g, Butter – 20 g, Onions – 25 g, Split peas – 70 g, Potatoes – 200 g, Apples – 60 g, Dried prunes – 20 g, Tomato puree – 20 g, Greens (dill, parsley, cilantro) – 10 g, Ground black pepper – 0.2 g, Salt – 10 g. Output – 1000 g.

80. Чорба із квасолі

Перебрану квасолію замочують у холодній воді близько 8–10 хв, після цього заливають бульйоном або холодною водою, додають частину олії і на слабкому вогні під кришкою разом з цибулею, нарізаною на дольки, і солодким перцем, нарізаним шматочками, варять квасолію до м'якості. Потім доливають бульйон, додають нарізані дольками свіжі помідори і варять 5–8 хв.

Частину цибулі, що залишилася, підсмажують на олії, додають борошно й пасерують її до золотистого кольору. Після цього додають томатне пюре, червоний перець і знову підсмажують. Отриману заправку розбавляють бульйоном або водою, додають у чорбу і доводять до кипіння. Готову чорбу заправляють сіллю, дрібно нарізаною м'ятою та оцтом. Подають, посипавши дрібно нарізаною зеленню петрушки.

80. Bean chorba

Soak sorted beans in cold water for about 8–10 minutes, then pour broth or cold water, add a portion of oil and simmer in a covered pot along with sliced onions and chopped sweet peppers, boil beans until soft. Then add broth and freshly diced tomatoes, boil for 5-8 minutes.

Part of the remaining onions, fry in oil, add flour and sauté to a golden brown. After that add tomato puree, red pepper and fry again. Dilute the received dressing with broth or water, add it to choruba and bring to a boil. Season ready-made chorba with salt, finely chopped mint and vinegar. When serving, sprinkle with finely chopped parsley.



Джерело: [72]

Квасоля – 140 г, олія – 30 г, цибуля ріпчаста – 80 г, морква – 45 г, селера – 50 г, помідори – 80 г, перець солодкий стручковий – 90 г, томатне пюре – 10 г, м'ята – 15 г, зелень петрушки – 15 г, перець червоний – 3 г, оцет – 15 г, сіль – 10 г, борошно пшеничне – 10 г. Вихід – 1000 г.

Beans – 140 g, Oil – 30 g, Onions – 80 g, Carrots – 45 g, Celery – 50 g, Tomatoes – 80 g, Sweet peppers – 90 g, Tomato puree – 10 g, Mint – 15 g, Parsley – 15 g, Red pepper – 3 g, Vinegar – 15 g, Salt – 10 g, Wheat flour – 10 g. Output – 1000 g.

Важливо знати

Стручки квасолі перед варінням розрізають уперек на 3–4 частини або шаткують у формі локшини. Стручки гороху варять цілими.

It is important to know

Bean pods are crosscut into 3-4 pieces or cut in the form of noodles before cooking. Pea pods are cooked whole.

81. Чорба із стручкової квасолі

На рослинній олії пасерувати дрібно нарізану цибулю, моркву й селеру, нарізані кубиками, залити бульйоном або гарячою водою. Коли суп закипить, додати нарізану шматочками стручкову квасолю й варити до м'якості, потім додати дрібно нарізані помідори, варити 10–15 хв, додати сіль. Чорбу заправити сумішшю зі збитих яєць, пасерованого борошна (суха пасеровка) та кефіру (йогурт), додати вершкове масло. Подавати з дрібно нарізаною зеленню петрушки.

81. Green bean chorba

Sautéed finely chopped onions on vegetable oil, add diced carrots and celery, pour with broth or hot water. When the soup is boiling, add chopped green beans and cook until soft, then add finely chopped tomatoes, cook for 10–15 minutes, add salt. Dress chorba with a mixture of whipped eggs, sautéed flour (dry browning) and kefir (yogurt), add butter. Serve with finely chopped parsley.



Джерело: [73]

Квасоля стручкова – 240 г, олія – 17 г, масло вершкове – 20 г, цибуля – 80 г, морква – 45 г, селера – 45 г, помідори – 120 г, яйце – 1 шт., борошно пшеничне – 15 г, кефір (йогурт) – 100 г, зелень петрушки – 15 г, сіль – 10 г. Вихід – 1000 г.

Green beans – 240 g, Oil – 17 g, Butter – 20 g, Onions – 80 g, Carrots – 45 g, Celery – 45 g, Tomatoes – 120 g, 1 Egg, Wheat flour – 15 g, Kefir (yogurt) – 100 g, Greens (parsley) – 15 g, Salt – 10 g. Output – 1000 g.

82. Юшка зі стручкової квасолі

Стручкову квасолію нарізати соломкою довжиною 2–3 см, додати нарізану соломкою моркву, варити до готовності. У кінці варіння юшку заправити сметаною, змішаною з пасерованим борошном, додати спеції. Подавати юшку холодною або гарячою.

82. Soup (yushka) with green beans

Cut green beans into strips of 2–3 cm length, add carrots which are also cut into sticks, cook until tender. At the end of cooking, dress the soup with sour cream mixed with sautéed flour, add the spices. Serve hot or cold.



Джерело: [30]

Квасоля стручкова свіжа – 444 г, або консервована – 667 г, борошно пшеничне – 10 г, бульйон або вода – 750 г, морква – 40 г, сметана – 100 г, сіль – 10 г, перець чорний мелений – 0,1 г, перець чорний горошком – 0,1 г, лавровий лист – 0,04 г, зелень (кріп, петрушка) – 10 г. Вихід – 1000 г.

Fresh green beans – 444 g, or canned beans – 667 g, Wheat flour – 10 g, Broth or water – 750 g, Carrots – 40 g, Sour cream – 100 g, Salt – 10 g, Ground black pepper – 0.1 g, Peppercorn – 0.1 g, Bay leaf – 0.04 g, Greens (dill, parsley) – 10 g. Output – 1000 g.

83. Юшка з квасолі та курей по-коломийськи

Підготовлені тушки птиці, нарубані на куски масою 30–40 г, обсмажують на листах до утворення кірочки. Потім підсмажене м'ясо заливають водою й доводять до кипіння, додають квасолі, попередньо замочену на 5–8 год, та варять при слабкому кипінні до готовності. За 10–15 хв до кінця варіння додають пасеровані овочі, сіль, перець. Потім готують тісто, розтирають яйця з борошном та сіллю, вимішують до однорідної консистенції. Готове тісто викладають у корнети і випускають у киплячий бульйон цівкою. При відпуску в юшку кладуть порційні куски птиці.

83. Kolomyia soup (yushka) with bean and chicken

Fry prepared carcasses of birds, chopped into pieces with a mass of 30–40 g, on culinary parchment until crust formation. Then cover fried meat with water and bring to a boil, add beans, pre-soaked for 5–8 hours, and simmer until tender. Add sautéed vegetables, salt and pepper 10–15 minutes prior to the end of cooking time. Then prepare the dough, grind eggs with flour and salt, mix to a homogeneous consistency. Fill up cornets with ready dough and release into a boiling broth. When serving, put chicken portion pieces in the soup.



Джерело: [74]

Квасоля – 167 г, морква – 54 г, петрушка – 20 г, цибуля ріпчаста – 36 г, маргарин столовий – 15 г, бульйон – 750, сіль – 10 г, перець чорний мелений – 0,1 г, перець чорний горошком – 0,1 г, лавровий лист – 0,04 г, зелень (кріп, петрушка) – 10 г.

Для галушок: яйця – 1 шт., борошно пшеничне – 50 г. Вихід – 1000 г.

Beans – 167 g, Carrots – 54 g, Parsley – 20 g, Onions – 36 g, Table margarine – 15 g, Broth – 750, Salt – 10 g, Ground black pepper – 0.1 g, Peppercorn – 0.1 g, Bay leaf – 0.04 g, Greens (dill, parsley) – 10 g.

For the dumplings: 1 Egg, Wheat flour – 50 g. Output – 1000 g.

Цікаво знати

Розрізняють дві основні групи гороху: лущильні й цукрові. Лущильні сорти відрізняються від цукрових сортів наявністю пергаментного шару із внутрішньої сторони ступок бобів, що робить їх неїстівними. Такий горох вирощується для отримання зеленого горошку, придатного для консервування. Цукрові сорти не мають пергаментного шару й вирощуються заради недозрілих бобів (лопато́к). Недозрілі, ніжні боби вживають у їжу цілими, без вилушування насіння.

It is interesting to know

There are two main groups of peas: shelled and sugar. Shelled varieties differ from sugar ones with the presence of a parchment layer inside of the bean leaf, making them inedible. Such peas are grown to produce green peas suitable for preservation. Sugar varieties do not have a parchment layer and are grown for the sake of immature beans (pods). Immature, tender beans are consumed whole, without shelling of seeds.

84. Юшка горохова з копченою грудинкою

З кісток, що залишилися після приготування другої страви, зварити бульйон. У нього занурити нарізану великими кубиками копчену грудинку, перебраний і промитий горох та варити до напівготовності. Потім додати нарізану шматочками картоплю, нарізані дрібними кубиками злегка підсмажені корені моркви й петрушки, цибулю, лавровий лист, перець, сіль і варити до готовності.

Подаючи на стіл, юшку посипати зеленню петрушки.

84. Pea soup (yushka) with smoked breast

Cook broth using the bones that remained after cooking the second course. Put smoked breast, which is chopped into large cubes, in the broth, add sorted and rinsed peas and boil until half-ready. Then add chopped potatoes, chopped into small cubes, lightly fried root of carrots and parsley, onions, bay leaf, pepper, salt and cook until tender.

When serving, sprinkle the soup with parsley.



Джерело: [75]

Горох – 230 г, грудинка копчена – 150 г, картопля – 50 г, морква – 30 г, петрушка (корінь) – 30 г, цибуля ріпчаста – 65 г, вершкове масло – 30 г, перець чорний мелений – 0,1 г, перець чорний горошком – 0,1 г, лавровий лист – 0,04 г, зелень (кріп, петрушка) – 15 г. Вихід – 1000 г.

Peas – 230 g, Smoked pork breast – 150 g, Potatoes – 50 g, Carrots – 30 g, Parsley (root) – 30 g, Onions – 65 g, Butter – 30 g, Ground black pepper – 0.1 g, Peppercorn – 0.1 g, Bay leaf – 0.04 g, Greens (dill, parsley) – 15 g. Output – 1000 g.

**85. Юшка квасолево-кукурудзяна
(сукоташ)**

Бекон обсмажити до прозорості, додати дрібно нарізану цибулю й пасерувати до золотистого кольору. Злити рідину з банки із квасолею, викласти у сотейник і тушкувати на помірному вогні 10–15 хв, потім додати кукурудзу, вершки і тушкувати ще 5 хв. Готову юшку подають із зеленою цибулею.

**85. Bean and corn soup
(sukotash)**

Fry bacon until translucent, add finely chopped onions and sauté until golden brown. Drain liquid from canned beans, put beans in a saucepan and simmer for 10–15 minutes, then add corn, cream and stew for another 5 minutes. Serve ready-made soup with green onions.



Джерело: [50]

Квасоля біла консервована – 800 г, кукурудза консервована – 500 г, бекон – 100 г, цибуля ріпчаста – 50 г, вершки – 150 г, цибуля зелена – 100 г, сіль – 10 г. Вихід – 1000 г.

White canned beans – 800 g, Canned corn – 500 g, Bacon – 100 g, Onions – 50 g, Cream – 150 g, Green onions – 100 g, Salt – 10 g. Output – 1000 g.

86. Юшка столична

У киплячий бульйон кладуть нарізану кубиками картоплю і варять 7–10 хв. Потім кладуть розібрану на суцвіття капусту, варять 10–15 хв, додають зелений горошок, пасеровані цибулю, коріння, м'ясопродукти, нарізані дрібними кубиками, солять, додають спеції і варять 3–5 хв.

86. Capital soup (yushka)

Put diced potatoes in a boiling broth and cook for 7–10 minutes. Then add cabbage disassembled into inflorescences, cook for 10–15 minutes, add green peas, sautéed onions, parsley root, meat products chopped into small cubes, salt, add spices and boil for 3–5 minutes.



Джерело: [28]

Картопля – 160 г, капуста цвітна – 115 г, горошок зелений консервований – 62 г, морква – 31 г, петрушка (корінь) – 20 г, свинина (лопаткова частина) – 58 г, яловичина (лопаткова частина) – 66 г, кури – 104 г, цибуля ріпчаста – 48 г, перець чорний мелений – 0,1 г, перець чорний горошком – 0,1 г, сіль – 10 г, лавровий лист – 0,04 г, зелень (кріп, петрушка) – 15 г, бульйон або вода – 800 г. Вихід – 1000 г.

Potatoes – 160 g, Cauliflower – 115 g, Canned green peas – 62 g, Carrots – 31 g, Parsley (root) – 20 g, Pork (shoulder) – 58 g, Beef (shoulder) – 66 g, Chicken – 104 g, Onions – 48 g, Ground black pepper – 0.1 g, Peppercorn – 0.1 g, Salt – 10 g, Bay leaf – 0.04 g, Greens (dill, parsley) – 15 g, Broth or water – 800 g. Output – 1000 g.

**87. Юшка із сочевиці
з грінками**

Сочевицю перебрати й вимити. Цибулю та часник очистити і дрібно нарізати. У великій каструлі розігріти рослинну олію й обсмажити на ній до коричневого кольору цибулю і часник. Додати томат-пасту й бульйон, довести до кипіння і всипати сочевицю, варити 45–60 хв на слабкому вогні. Як тільки сочевиця повністю розвариться, перемішати її міксером, охолодити. Обсмажити кубики хліба в олії до золотистого кольору. Юшку із сочевиці знову розігріти й приправити за смаком кмином, сіллю, перцем. Покласти грінки, подавати.

**87. Soup (yushka) with lentils
and croutons**

Sort lentils and wash. Peel onions and garlic and finely chop them. Heat vegetable oil in a large saucepan and fry onions and garlic until golden brown in it. Add tomato paste and broth, bring to a boil and pour lentils, simmer for 45–60 minutes. Once lentils are completely soft, mix them using a blender, allow to cool. Fry bread cubes in the oil until golden brown. Heat lentil soup again and season it with cumin, salt and pepper to taste. Put croutons, serve.



Джерело: [76]

Сочевиця червона – 300 г, цибуля ріпчаста – 48 г, часник – 50 г, олія – 25 г, томатна паста – 30 г, бульйон – 1000 г, масло вершкове – 50 г, хліб білий – 300 г, кмин мелений – 6 г, перець чорний мелений – 0,1 г, перець чорний горошком – 0,1 г, сіль – 10 г, лавровий лист – 0,04 г, зелень (кріп, петрушка) – 15 г. Вихід – 1000 г.

Red lentils – 300 g, Onions – 48 g, Garlic – 50 g, Vegetable oil – 25 g, Tomato paste – 30 g, Broth – 1000 g, Butter – 50 g, White bread – 300 g, Ground cumin – 6 g, Ground black pepper – 0.1 g, Peppercorn – 0.1 g, Salt – 10 g, Bay leaf – 0.04 g, Greens (dill, parsley) – 15 g. Output – 1000 g.

88. Суп грибний з квасолею

Квасоллю замочити заздалегідь (можна на ніч), відварити, додати лавровий лист, у кінці посолити. Половину квасолі вийняти, зробити з неї пюре у блендері і покласти в каструлю з бульйоном. У сковороді розігріти оливкову олію, обсмажити подрібнені часник, цибулю, перець чилі. Почищені, промиті й нарізані гриби обсмажити в олії до коричневої скоринки. Посолити. Додати гриби до бульйону з квасолею та квасолевим пюре. Відварити усе разом ще 10 хв. У кінці додати свіжу нарізану петрушку, дрібно нарізаний часник і мелений чорний перець. Подавати з часниковими грінками.

88. Mushroom soup with beans

Soak beans in advance (overnight), boil, add bay leaf, season with salt at the end. Take out half of the beans, make bean puree in a blender and put it in a saucepan with a broth. Heat olive oil in the frying pan, fry chopped garlic, onions and chili pepper. Fry peeled, washed and sliced mushrooms in oil until golded brown. Season with salt. Add mushrooms to the broth with beans and bean puree. Boil all together for another 10 minutes. At the end, add chopped fresh parsley, finely chopped garlic and ground black pepper. Serve with garlic toast.



Джерело: [52]

Гриби білі – 53 г, квасоля – 100 г, цибуля ріпчаста – 48 г, морква – 50 г, петрушка (корінь) – 13 г, кулінарний жир або жир тваринний топлений харчовий – 20 г, перець чилі – 0,1 г, перець чорний мелений – 0,1 г, сіль – 10 г, бульйон або вода – 650 г, зелень (петрушка) – 10 г. Вихід – 1000 г.

White mushrooms – 53 g, Beans – 100 g, Onions – 48 g, Carrots – 50 g, Parsley (root) – 13 g, Lard or animal fat – 20 g, Chili pepper – 0.1 g, Ground black pepper – 0.1 g, Salt – 10 g, Broth or water – 650 g, Greens (parsley) – 10 g. Output – 1000 g.

89. Суп молочний з горохом і перловою крупою

Горох замочують, потім разом з перловою крупою варять у воді до готовності. Додають молоко та кип'ятять. Потім додають масло.

89. Milk soup with peas and pearl barley

Soak peas and then cook with pearl barley in water until tender. Add milk and boil. Then add butter.



Джерело: [77]

Горох лущений – 140 г, крупа перлова – 40 г, масло вершкове – 30 г, молоко – 500 г, сіль – 6 г. Вихід – 1000 г.

Split peas – 140 g, Pearl barley – 40 g, Butter – 30 g, Milk – 500 g, Salt – 6 g. Output – 1000 g.

Важливо знати

Щоб стручки квасолі зберегли зелений колір, їх можна залити підсоленою киплячою водою та варити під кришкою. Сіль збільшує тривалість варіння.

It is important to know

To keep bean pods green, you can cover them with salted boiling water and cook with a lid. Salt increases cooking time.

90. Суп картопляний з бобовими

Картоплю нарізують великими кубиками, моркву й петрушку – дрібними кубиками, цибулю дрібно рубають. Квасолу, горох, сочевицю готують, як зазначено вище, потім кладуть у бульйон або воду, доводять до кипіння, додають картоплю, пасеровані моркву й цибулю і варять.

90. Potato soup with legumes

Dice potatoes into large cubes, carrots and parsley – into small cubes, finely chop onions. Cook beans, peas and lentils as it is mentioned above, then put them in a broth or water, bring to a boil, add potatoes, sautéed carrots and onions and cook until tender.



Джерело: [78]

Картопля – 333 г, квасоля або горох лущений – 80 г, або сочевиця – 101 г, або горошок зелений – 154 г, цибуля ріпчаста – 48 г, морква – 50 г, петрушка (корінь) – 13 г, кулінарний жир або жир тваринний топлений харчовий – 20 г, сіль – 10 г, бульйон або вода – 650 г. Вихід – 1000 г.

Potatoes – 333 g, Beans or split peas – 80 g, or lentils – 101 g, or green peas – 154 g, Onions – 48 g, Carrots – 50 g, Parsley (root) – 13 g, Lard or animal fat – 20 g, Salt – 10 g, Broth or water – 650 g. Output – 1000 g.

91. Борщ з квасолею

У киплячий бульйон або воду закладають напаштовану шашками свіжу капусту, доводять до кипіння, потім додають нарізану брусочками картоплю, варять 10–15 хв. Кладуть пасеровані овочі, тушкований або варений буряк і варять борщ до готовності. За 5–10 хв до закінчення варіння додають сіль, цукор, спеції. При використанні квашеної капусти, її у тушкованому вигляді вводять у борщ разом з буряками. Квасолі, попередньо зварену, кладуть у борщ за 5–10 хв до закінчення його варіння. У борщ можна додати часник, розтертий із сіллю (3 г нетто на 1000 г борщу). Борщ можна заправити пасерованим борошном, розведеним бульйоном або водою (10 г борошна на 1000 г борщу).

91. Borshch with beans

Put shredded fresh cabbage in a boiling broth or water, bring to a boil, then add diced potatoes, cook for 10-15 minutes. Put sautéed vegetables, stewed or boiled beets and cook borshch until tender. About 5–10 minutes before the end of cooking add salt, sugar, spices. When using sauerkraut, it is stewed and then is added together with beets to borshch. Put pre-cooked beans in borshch in 5–10 minutes until the end of cooking. You can also add garlic combined with salt (3 g net per 1000 g of borsch). Borshch can be dressed with sautéed flour, diluted with broth or water (10 g of flour per 1000 g of borsch).



Джерело: [79]

Буряк – 200 г, капуста свіжа – 100 г, або квашена – 86 г, квасоля – 40 г, морква – 50 г, петрушка (корінь) – 13 г, цибуля ріпчаста – 48 г, томатне пюре – 30 г, кулінарний жир – 20 г, цукор – 6 г, оцет 3% – 16 г, бульйон або вода – 800 г. Вихід – 1000 г.

Beets – 200 g, Fresh cabbage – 100 g, or sauerkraut – 86 g, Beans – 40 g, Carrots – 50 g, Parsley (root) – 13 g, Onions – 48 g, Tomato puree – 30 g, Lard – 20 g, Sugar – 6 g, Vinegar 3% – 16 g, Broth or water – 800 g. Output – 1000 g.

92. Борщ з квасолею та картоплею

У киплячий бульйон або воду закладають нарізану кубиками картоплю, варять 10–15 хв, потім додають тушкований буряк, пасеровані овочі, за 5–10 хв до закінчення варіння додають попередньо відварену квасолю, цукор, спеції, розтертий із сіллю часник і доводять до готовності.

92. Borshch with beans and potatoes

Put diced potatoes in boiling broth or water and cook for 10–15 minutes, then add stewed beets, sautéed vegetables. Add pre-cooked beans, sugar, spices and rubbed with salt garlic in 5–10 minutes until the end of boiling. Cook until tender.



Джерело: [80]

Буряк – 200 г, картопля – 133 г, квасоля – 40 г, морква – 50 г, петрушка (корінь) – 13 г, цибуля ріпчаста – 48 г, томатне пюре – 30 г, кулінарний жир – 20 г, часник – 4 г, цукор – 6 г, оцет 3% – 16 г, бульйон або вода – 800 г, перець чорний мелений – 0,1 г, перець чорний горошком – 0,1 г, сіль – 10 г, лавровий лист – 0,04 г, зелень (кріп, петрушка) – 15 г. Вихід – 1000 г.

Beets – 200 g, Potatoes – 133 g, Beans – 40 g, Carrots – 50 g, Parsley (root) – 13 g, Onions – 48 g, Tomato puree – 30 g, Lard – 20 g, Garlic – 4 g, Sugar – 6 g, Vinegar 3% – 16 g, Broth or water – 800 g, Ground black pepper – 0.1 g, Peppercorn – 0.1 g, Salt – 10 g, Bay leaf – 0.04 g, Greens (dill, parsley) – 15 g. Output – 1000 g.

93. Борщ закарпатський з квасолею та квашеною капустою

М'ясо відварити і вийняти з бульйону. Квасолі попередньо замочити, а потім відварити. У бульйон покласти квашену капусту, варену квасолі, нашаткований буряк, моркву, цибулю, петрушку і варити 20–25 хв. Борошно пасерувати на вершковому маслі й додати у борщ. Заправити борщ перцем, розтертим із сіллю часником, довести до кипіння і дати настоятися. Подаючи на стіл, додати у борщ сметану й посипати зеленню петрушки.

93. Transcarpathian borschch with beans and sauerkraut

Boil meat and remove from the broth. Pre-soak beans and then boil. Put sauerkraut, boiled beans, chopped beets, carrots, onions, parsley in the broth and cook for 20–25 minutes. Sauté flour in butter and add to borsch. Dress borsch with pepper, stirred with salt and garlic, bring to a boil and allow to infuse. When serving, add sour cream to borschch and sprinkle with parsley.



Джерело: [52]

М'ясо – 500 г, квасоля – 100 г, капуста квашена – 500 г, буряк – 200 г, морква – 100 г, цибуля ріпчаста – 100 г, петрушка (корінь) – 50 г, борошно пшеничне – 25 г, масло вершкове – 50 г, часник – 50 г, перець чорний мелений – 0,1 г, перець чорний горошком – 0,1 г, сіль – 10 г, лавровий лист – 0,04 г, зелень (кріп, петрушка) – 10 г. Вихід – 1000 г.

Meat – 500 g, Beans – 100 g, Sauerkraut – 500 g, Beets – 200 g, Carrots – 100 g, Onions – 100 g, Parsley (root) – 50 g, Wheat flour – 25 g, Butter – 50 g, Garlic – 50 g, Ground black pepper – 0.1 g, Peppercorn – 0.1 g, Salt – 10 g, Bay leaf – 0.04 g, Greens (dill, parsley) – 10 g. Output – 1000 g.

**94. Борщ із квасолею
та копченостями
на хлібному квасі**

Зварити до готовності копчену грудинку або лопатку, вийняти і нарізати на невеликі шматки (20–25 г). Попередньо замочену квасолею занурити у киплячий бульйон й варити, доки вона не стане м'якою. Потім влити у бульйон хлібний квас, дати прокипіти, покласти пасеровані корені й цибулю, сіль, чорний мелений перець, лавровий лист і варити до готовності. Подаючи на стіл, покласти у тарілку варені копченості та зелень.

**94. Borshch with beans and
smoked meat products
on bread kvass**

Cook smoked pork belly or shoulder until tender, remove and cut into small pieces (20–25 g). Put pre-soaked beans in boiling broth and cook until they become mild. Then pour bread kvass into the broth, boil thoroughly, put sautéed roots and onions, salt, ground black pepper, bay leaf and cook until tender. When serving, add boiled smoked meat and greens to a bowl.



Джерело: [81]

Грудинка копчена або лопатка – 100 г, квасоля – 60 г, цибуля ріпчаста – 15 г, морква – 10 г, петрушка (корінь) – 10 г, сало свиняче топлене – 10 г, хлібний квас – 100 мл, перець чорний мелений – 0,1 г, перець чорний горошком – 0,1 г, сіль – 10 г, лавровий лист – 0,04 г, зелень (кріп, петрушка) – 10 г. Вихід – 1000 г.

Smoked pork belly or shoulder – 100 g, Beans – 60 g, Onions – 15 g, Carrots – 10 g, Parsley (root) – 10 g, Pork lard – 10 g, Bread kvass – 100 ml, Ground black pepper – 0.1 g, Peppercorn – 0.1 g, Salt – 10 g, Bay leaf – 0.04 g, Greens (dill, parsley) – 10 g. Output – 1000 g.

95. Борщ із квасолею та копченостями

Копчену грудинку або лопатку варять у воді до готовності, потім виймають, нарізають на порційні шматочки. У бульйон закладають попередньо замочену квасолю і варять, поки вона не стане м'якою. Потім додають пасеровані коріння й цибулю, сіль, спеції. За 15–20 хв до готовності вводять хлібний квас і дають прокипіти. При подачі кладуть варені копченості та зелень.

95. Borshch with beans and smoked meat products

Cook smoked pork belly or shoulder in water until tender, then remove, cut into portions. Put pre-soaked beans in the broth, and boil until they become mild. Then add the sautéed roots and onions, salt, spices. Add bread kvass to the broth in 15–20 minutes until the end of cooking and boil thoroughly. When serving, put boiled smoked meat and greens.



Джерело: [79]

Лопатка сирокочена – 250 г, або грудинка копчена – 205 г, квасоля – 200 г, сіль – 10 г, цибуля ріпчаста – 40 г, петрушка (корінь) – 30 г, сало свиняче – 20 г, перець чорний мелений – 0,1 г, перець чорний горошком – 0,1 г, сіль – 10 г, лавровий лист – 0,04 г, зелень (кріп, петрушка) – 10 г. Вихід – 1000 г (у тому числі копченостей – 75 г).

Smoked pork shoulder – 250 g, or smoked pork belly – 205 g, Beans – 200 g, Salt – 10 g, Onions – 40 g, Parsley (root) – 30 g, Lard – 20 g, Ground black pepper – 0.1 g, Peppercorn – 0.1 g, Salt – 10 g, Bay leaf – 0.04 g, Greens (dill, parsley) – 10 g. Output – 1000 g (including smoked meat products – 75 g).

96. Борщ холодний з квасолею

Буряки варять у шкірці, додаючи оцет, очищають і нарізують соломкою. У хлібний квас кладуть буряки, зварену у шкірці, очищену, нарізану скибочками картоплю, припущену шатковану капусту, варену квасолу, посічені білки яйця, зелену цибулю та кріп. Борщ заправляють сметаною, жовтками, розтертими з цукром, солять, зберігають у холодному місці.

96. Cold borschch with beans

Cook beets in the skin, adding vinegar, peel and cut them into strips. Put the beets as well as cooked with skin, peeled and sliced potatoes, poached shredded cabbage, boiled beans, chopped egg whites, green onions and dill in bread kvass. Dress borschch with sour cream, egg yolks, stirred with sugar. Add salt. Keep in a cold place.



Джерело: [82]

Буряки – 115 г, картопля – 124 г, капуста білоголова свіжа – 113 г, квасоля – 35,4 г, цибуля зелена – 63 г, яйця – 1 шт., цукор – 5 г, квас хлібний – 600 г, оцет 9% – 5 г, сметана – 40 г. Вихід – 1000 г.

Beets – 115 g, Potatoes – 124 g, Fresh white cabbage – 113 g, Beans – 35.4 g, Green onions – 63 g, 1 Egg, Sugar – 5 g, Bread kvass – 600 g, Vinegar 9% – 5 g, Sour cream – 40 g. Output – 1000 g.

Цікаво знати

Горох серед овочевих культур – одне з найбагатших джерел білка. Після сочевиці він посідає друге місце за кількістю білка на 100 г продукту.

It is interesting to know

Peas among vegetables are one of the richest sources of protein. After lentils, they are the second only to the amount of protein per 100 g of product.

97. Борщ роменський холодний з квасолею

Промиті гриби зварити до готовності, вийняти з бульйону і нарізати соломкою. У киплячий бульйон занурити нашатковану капусту, після закипання покласти очищену нарізану картоплю і варити 10–15 хв. Потім додати спечений, очищений і нарізаний соломкою буряк, зварену квасолю з відваром, буряковий квас, ріпчасту або зелену цибулю з томатом-пюре. Пасерувати на маслі моркву, борошно розвести бульйоном, додати підготовлені гриби і варити 5–7 хв. Борщ заправити сіллю, цукром, перцем, лавровим листом та охолодити. Подаючи на стіл, у тарілку з борщем додати сметану і посічену зелень петрушки.

97. Romensky cold borsch with beans

Cook rinsed mushrooms until tender, remove from the broth and cut into strips. Put chopped cabbage in a boiling broth. After boiling put peeled chopped potatoes and cook for 10–15 minutes. Then add baked, peeled and chopped into strips beets, cooked beans with broth, beet kvass, bulb or green onions with tomato puree. Sauté carrots in oil, dilute flour with broth, add prepared mushrooms and cook for 5–7 minutes. Dress borsch with salt, sugar, pepper, bay leaf and cool it. When serving, add sour cream and chopped parsley to a bowl of borsch.



Джерело: [29]

Бульйон – 800 мл, квасоля – 80 г, капуста – 150 г, буряк – 100 г, картопля – 150 г, гриби сушені – 10 г, морква – 50 г, цибуля ріпчаста – 40 г, томатне пюре – 30 г, масло вершкове – 30 г, квас буряковий – 150 мл, сметана – 40 г, цукор – 20 г, перець чорний мелений – 0,1 г, перець чорний горошком – 0,1 г, сіль – 10 г, лавровий лист – 0,04 г, зелень (кріп, петрушка) – 10 г. Вихід – 1000 г.

Broth – 800 ml, Beans – 80 g, Cabbage – 150 g, Beets – 100 g, Potatoes – 150 g, Dried mushrooms – 10 g, Carrots – 50 g, Bulb onions – 40 g, Tomato puree – 30 g, Butter – 30 g, Beet kvass – 150 ml, Sour cream – 40 g, Sugar – 20 g, Ground black pepper – 0.1 g, Peppercorn – 0.1 g, Salt – 10 g, Bay leaf – 0.04 g, Greens (dill, parsley) – 10 g. Output – 1000 g.

98. Суп-пюре із бобових

Квасолю або горох, або чіну, або нут, або сочевицю перед приготуванням ретельно перебирають, видаляючи сміттєві домішки, і промивають у холодній воді. Бобові відварюють у бульйоні, кладуть петрушку (корінь), потім пасеровані моркву, цибулю ріпчасту і варять до готовності; потім протирають, з'єднують з білим соусом, додають бульйон, кладуть сіль і доводять до кипіння. Окремо подають грінки. Суп можна варити з копченою свинячою грудинкою або корейкою. Бульйон після варіння копченостей додають у суп.

98. Legumes cream soup

Sort beans or peas, or peavine, or chickpeas, or lentils thoroughly before cooking, removing impurities, and rinse in cold water. Boil beans in the broth, put parsley (root), then sautéed carrots, onions and cook until tender; then mash them, combine with white sauce, add broth, put the salt and bring to a boil. Serve with toast separately. Soup can be cooked with smoked brisket pork or pork loin. After cooking smoked meat products add the broth to the soup.



Джерело: [25]

Морква – 25 г, петрушка (корінь) – 13 г, цибуля ріпчаста – 48 г, горох лущений або квасоля – 141 г, борошно пшеничне – 20 г, масло вершкове – 20 г, або шпик – 13 г, бульйон або вода – 850 г. Вихід – 1000 г.

Carrots – 25 g, Parsley (root) – 13 g, Onions – 48 g, Split peas or beans – 141 g, Wheat flour – 20 g, Butter – 20 g, or fat – 13 g, Broth or water – 850 g. Output – 1000 g.

99. Суп-пюре із жовтого гороху

Горох попередньо замочити, промити, залити водою і варити приблизно 40 хв. Посолити. Цибулину дрібно нарізати, обсмажити до золотистого кольору на олії. За 15–20 хв до кінця варіння гороху додати обсмажену цибулю й корінь петрушки. Гриби нарізати і смажити з цибулею до готовності. Горох зварити і перемішати блендером. Додати смажені гриби, розведене у невеликій кількості холодної води борошно, сушену зелень петрушки, посолити й поперчити до смаку. Варити суп на слабкому вогні ще 5–10 хв до готовності. Подавати гороховий суп-пюре із сухарями.

99. Yellow pea cream soup

Pre-soak peas, rinse, pour water and cook for about 40 minutes. Add salt. Finely chop onions, fry until golden brown in oil. Add fried onions and parsley root 15–20 minutes before the end of cooking peas. Cut mushrooms and fry with onions until tender. Boil peas and mix in a blender. Add fried mushrooms, diluted in a small amount of cold water, flour, dried parsley, salt and pepper to taste. Simmer the soup for another 5–10 minutes until tender. Serve creamy pea soup with croutons.



Джерело: [31]

Горох – 250 г, цибуля ріпчаста – 150 г, гриби (заморожена суміш лісових грибів) – 200 г, петрушка (корінь) – 10 г, перець чорний мелений – 0,1 г, зелень (кріп, петрушка) – 10 г, борошно пшеничне – 10 г, олія соняшникова – 35 г, сіль – 10 г, лавровий лист – 0,04 г. Вихід – 1000 г.

Peas – 250 g, Onions – 150 g, Mushrooms (frozen mixture of wild mushrooms) – 200 g, Parsley (root) – 10 g, Ground black pepper – 0.1 g, Greens (dill, parsley) – 10 g, Wheat flour – 10 g, Sunflower oil – 35 g, Salt – 10 g, Bay leaf – 0.04 g. Output – 1000 g.

100. Суп-пюре із зеленого горошку

Горох промити, залити водою на 1–2 год. Залити бульйоном та варити до напівготовності, знімаючи піну. Додати заздалегідь підготовлену (очищену й нарізану) картоплю та варити до готовності. Додати спеції і збити блендером. Додати вершки, перемішати й довести до кипіння.

100. Green pea cream soup

Rinse peas and soak for 1-2 hours. Pour the broth and cook until half-ready, removing foam. Add pre-cooked (peeled and cut) potatoes and boil until tender. Add spices and blend. Add cream, stir and bring to a boil.



Джерело: [83]

Зелений сухий лущений горох – 1,5 склянки, картопля – 200 г, бульйон курячий – 500 мл., цибуля зелена – 15 г, олія соняшникова – 20 мл., вершки – 50 мл, перець чорний горошком – 0,1 г, сіль – 10 г, лавровий лист – 0,04 г, зелень (кріп, петрушка) – 10 г. Вихід – 1000 г.

Dried split green peas – 1.5 cups, Potatoes – 200 g, Chicken broth – 500 ml, Green onions – 15 g, Sunflower oil – 20 ml, Cream – 50 ml, Peppercorn – 0.1 g, Salt – 10 g, Bay leaf – 0.04 g, Greens (dill, parsley) – 10 g. Output – 1000 g.

Важливо знати

Квасоля стане більш смачною та поживною, якщо воду, у якій вона закипіла, злити і ще раз залити холодною водою з додаванням трьох ложок олії.

It is important to know

Beans will be more delicious and nutritious if the water in which they boil is drained and once again cold water is poured with the addition of three spoons of oil.

101. Суп-пюре із зеленого горошку та броколі

У глибокій сковороді на вершковому маслі обсмажити цибулю. Покласти зелений горошок і броколі, влити 1 склянку бульйону та 1 склянку води, накрити кришкою і тушкувати до готовності овочів (близько 15 хв). Потім суміш злегка охолодити та збити блендером. Додати у суп вершки і підігріти. При подачі на стіл прикрасити страву зеленню, посолити й поперчити.

101. Green pea and broccoli soup

Fry onions in butter in a deep frying pan. Put green peas and broccoli, pour 1 glass of broth and 1 glass of water, cover with a lid and stew the vegetables until tender (about 15 minutes). Then cool the mixture slightly and blend. Add cream, salt and pepper to the soup and warm up. When serving, decorate the dish with greens.



Джерело: [80]

Горошок зелений – 400 г, броколі – 400 г, кубик бульйонний курячий – 1 шт., масло вершкове – 20 г, цибуля ріпчаста – 45 г, вершки – 10 г, перець чорний мелений – 0,1 г, зелень (кріп, петрушка) – 10 г, сіль – 10 г, лавровий лист – 0,04 г. Вихід – 1000 г.

Green peas – 400 g, Broccoli – 400 g, Bouillon chicken cube – 1, Butter – 20 g, Onions – 45 g, Cream – 10 g, Ground black pepper – 0.1 g, Greens (dill, parsley) – 10 g, Salt – 10 g, Bay leaf – 0.04 g. Output – 1000 g.

102. Суп-пюре гарбузовий з горохом

Промитий горох відварити. Посолити. Нарізати кільцями цибулю-порей, моркву, картоплю і гарбуз. Нарізати імбир, додати спеції – кмин і м'яту. До гороху додати послідовно з інтервалами 5–10 хв моркву, картоплю, гарбуз і цибулю-порей. Потім додати імбир, кмин, м'яту. Варити до готовності. Готову суміш перемішати у блендері до стану пюре.

102. Pumpkin cream soup with peas

Boil rinsed peas. Season with salt. Slice leeks, carrots, potatoes and pumpkin into rings. Cut ginger, add spices – cumin and mint. Gradually, at intervals of 5–10 minutes, add carrots, potatoes, pumpkins and leeks to the peas. Then add ginger, cumin, mint. Boil until tender. Blend prepared mixture until you get a puree.



Джерело: [84]

Гарбуз – 600 г, горох – 200 г, цибуля порей – 120 г, морква – 80 г, картопля – 120 г, імбир (різаний) – 30 г, перець чорний мелений – 0,1 г, зелень (кріп, петрушка, м'ята) – 10 г, борошно пшеничне – 10 г, кмин – 10 г, сіль – 10 г, лавровий лист – 0,04 г. Вихід – 1000 г.

Pumpkin – 600 g, Peas – 200 g, Leeks – 120 g, Carrots – 80 g, Potatoes – 120 g, Ginger (sliced) – 30 g, Ground black pepper – 0.1 g, Greens (dill, parsley, mint) – 10 g, Wheat flour – 10 g, Cumin – 10 g, Salt – 10 g, Bay leaf – 0.04 g. Output – 1000 g.

103. Суп-пюре із сочевиці по-неаполітанськи

Сочевицю перебирають, 2–3 рази промивають у холодній воді, додають цибулю, моркву, селеру (очищені, але не нарізані) і варять до повної готовності селери, солять. Овочі виймають, а селеру разом з рідиною протирають через сито. Суп заправляють маслом і вершками, додають макарони, відварені у воді. Окремо подають тоненькі грінки, посипані сиром і підрум'янені у духовій шафі.

103. Neapolitan lentil cream soup

Sort out lentils, rinse 2–3 times in cold water, add onions, carrots, celery (peeled but not sliced) and boil until the celery is completely ready, salt. Take out the vegetables, rub the celery together with the cooking liquid through a sieve. Dress the soup with butter and cream, add macaroni boiled in water. Separately, serve thin toast, sprinkled with cheese and browned in the oven.



Джерело: [40]

Сочевиця – 310 г, цибуля ріпчаста – 30 г, морква – 40 г, селера – 45 г, макарони – 30 г, хліб – 150 г, сир швейцарський – 40 г, масло вершкове – 40 г, вершки – 60 г, сіль – 10 г, лавровий лист – 0,04 г, перець чорний мелений – 0,1 г. Вихід – 1000 г.

Lentils – 310 g, Onions – 30 g, Carrots – 40 g, Celery – 45 g, Macaroni – 30 g, Bread – 150 g, Swiss cheese – 40 g, Butter – 40 g, Cream – 60 g, Salt – 10 g, Bay leaf – 0.04 g, Ground black pepper – 0.1 g. Output – 1000 g.

104. Суп-пюре із сочевиці по-бразильськи

Сочевицю перебирають, декілька разів промивають, заливають водою, додають очищені, але не нарізані цибулю, моркву й селеру та варять до повної готовності сочевиці. Солять. Овочі виймають, а сочевицю разом з рідиною протирають. Отримане пюре збивають, протирають через сито (якщо пюре вийшло густе, його треба розвести овочевим відваром і довести до кипіння). У суп кладуть кусочок масла, заправляють вершками та яечним жовтком. При подачі у суп кладуть очищені помідори, нарізані кубиками, і відварений рис (варять у воді 15 хв).



Джерело: [85]

Сочевиця – 240 г, цибуля ріпчаста – 25 г, морква – 25 г, селера – 25 г, рис – 30 г, масло вершкове – 30 г, яйце (жовток) – 1 ½ шт., вершки – 60 г, помідори – 90 г, сіль – 10 г, перець чорний мелений – 0,1 г, перець чорний горошком – 0,1 г, лавровий лист – 0,04 г, бульйон або вода – 600 г. Вихід – 1000 г.

104. Brazilian lentil cream soup

Sort out lentils, rinse several times, cover with water and add peeled but not sliced onions, carrots and celery, cook lentils until tender. Season with salt. Take out vegetables, rub lentils with the cooking liquid. Obtained mashed potatoes are whipped, rubbed through a sieve (dilute with a vegetable broth and bring to a boil if they are thick). Put a piece of butter in a soup, dress with cream and egg yolk. When serving, put peeled and diced tomatoes, boiled rice (boiled in water for 15 minutes) in a soup.

Lentils – 240 g, Onions – 25 g, Carrots – 25 g, Celery – 25 g, Rice – 30 g, Butter – 30 g, 1 ½ Eggs (yolk), Cream – 60 g, Tomatoes – 90 g, Salt – 10 g, Ground black pepper – 0.1 g, Peppercorn – 0.1 g, Bay leaf – 0.04 g, Broth or water – 600 g. Output – 1000 g.

105. Суп-крем із сочевиці

Відварюють сочевицю, додають дрібно нарізану цибулю, часник, доводять усе до готовності і протирають через сито. Пасерують на рослинній олії борошно, додають червоний та чорний мелений перець, розбавляють борошно бульйоном або сочевичним відваром і з'єднують з протертою крупою. Після цього суп солять. Подають його з маленькими грінками і дрібно нарізаним крутим яйцем.

105. Lentil cream soup

Boil lentils, add finely chopped onion and garlic, cook until tender and rub through a sieve. Sauté flour on vegetable oil, add red and black ground pepper, dilute flour with broth or lentil broth and combine with grinded grain. After that, soup is seasoned with salt. Serve it with small croutons and finely chopped hard-boiled eggs.



Джерело: [86]

Сочевиця – 400 г, цибуля ріпчаста – 150 г, часник – 15 г, борошно пшеничне – 40 г, рослинна олія – 40 г, грінки – 100 г, яйце – 1 ½ шт., сіль – 10 г, перець чорний мелений – 0,1 г, перець чорний горошком – 0,1 г, лавровий лист – 0,04 г, зелень (кріп, петрушка) – 10 г, бульйон або вода – 600 г. Вихід – 1000 г.

Lentils – 400 g, Onions – 150 g, Garlic – 15 g, Wheat flour – 40 g, Vegetable oil – 40 g, Croutons – 100 g, 1 ½ Eggs, Salt – 10 g, Ground black pepper – 0.1 g, Peppercorn – 0.1 g, Bay leaf – 0.04 g, Greens (dill, parsley) – 10 g, Broth or water – 600 g. Output – 1000 g.

Цікаво знати

У весільних обрядах горох відігравав велику роль. Горох у поляків був основною весільною стравою. З мискою гороху у руках учасники весілля навіть виконували танець.

It is interesting to know

Peas played an important role in wedding ceremonies. The Poles used peas as the main wedding dish. With a bowl of peas in their hands, the wedding parties even performed a dance.

106. Суп-крем гороховий

До овочевого бульйону додати спеції, підготовлені та нарізані цибулю й картоплю. Варити до готовності. Додати зелений горох та варити 6–7 хв, перетерти на блендері до однорідної консистенції, додати вершки, перемішати й довести до кипіння. Хліб нарізати кубиками та обсмажити. Подавати суп-крем з грінками.

106. Pea cream soup

Add spices, prepared and sliced onions and potatoes to the vegetable broth. Cook until tender. Add green peas and cook for 6-7 minutes, blend until smooth, add cream, mix and bring to a boil. Dice bread and fry it. Serve the soup with toast.



Джерело: [87]

Горох – 300 г, картопля – 150 г, цибуля ріпчаста – 60 г, овочевий бульйон – 800 г, хліб білий – 100 г, вершки – 50 мл, олія – 10 г, перець чорний мелений – 0,1 г, перець чорний горошком – 0,1 г, сіль – 10 г, лавровий лист – 0,04 г, зелень (кріп, петрушка) – 10 г. Вихід – 1000 г.

Peas – 300 g, Potatoes – 150 g, Onions – 60 g, Vegetable broth – 800 g, White bread – 100 g, Cream – 50 ml, Oil – 10 g, Ground black pepper – 0.1 g, Peppercorn – 0.1 g, Salt – 10 g, Bay leaf – 0.04 g, Greens (dill, parsley) – 10 g. Output – 1000 g.

**107. Суп-крем гороховий
з куркою**

Горох промити і замочити на 1 год, варити 50–60 хв, нарізану картоплю додати до гороху, курку відварити, відділити м'ясо від кісток. Пасерувати цибулю та моркву до рум'яної скоринки. Додати готову пасеровку до відварених овочів. Протерти суп блендером до однорідної маси. Додати спеції. Подавати з аджикою.

**107. Cream soup with peas
and chicken**

Rinse peas and soak for 1 hour, cook for 50–60 minutes, cut potatoes and add to the peas, boil the chicken, separate the meat from the bones. Sauté onions and carrots until golden brown. Add prepared pan-frying to boiled vegetables. Blend the soup until smooth. Add spices. Serve with adjika.



Джерело: [88]

Горох – 200 г, морква – 80 г, цибуля – 40 г, майонез – за смаком, аджика – 10 г, вода – 800 г, курка – 300 г, перець чорний мелений – 0,1 г, перець чорний горошком – 0,1 г, сіль – 10 г, лавровий лист – 0,04 г, зелень (кріп, петрушка) – 15 г. Вихід – 1000 г.

Peas – 200 g, Carrots – 80 g, Onions – 40 g, Mayonnaise – to taste, Adzhika – 10 g, Water – 800 g, Chicken – 300 g, Ground black pepper – 0.1 g, Peppercorn – 0.1 g, Salt – 10 g, Bay leaf – 0.04 g, Greens (dill, parsley) – 15 g. Output – 1000 g.

**108. Суп-крем овочевий
(айнтопф)**

Овочі ретельно вимити, очистити, нарізати середніми кубиками. Цвітну капусту розібрати на невеликі суцвіття, порей нашаткувати напівкільцями. У емності з товстим дном розігріти олію й обсмажити моркву близько 5–7 хв. Додати порей і обсмажувати ще 1 хв, до готовності картоплі, потім обсмажувати ще 2–3 хв. Далі додати усі інші овочі. Влити гарячий овочевий бульйон або воду. Довести до кипіння, посолити, поперчити і варити на мінімальному вогні 20–25 хв. За 5 хв до готовності додати лавровий лист і приправити мускатним горіхом. У кінці варіння додати у суп подрібнений часник, протерти й подавати.

**108. Vegetable cream soup
(aintopf)**

Wash and clean vegetables carefully, cut them into medium cubes. Dissolve the cauliflower into small inflorescences, slice leeks into half rings. In a pot with a thick bottom, warm the oil and fry the carrots for about 5–7 minutes. Add leeks and fry for 1 more minutes until potatoes are tender, then fry for 2–3 minutes. Then add all other vegetables. Pour hot vegetable broth or water. Bring to a boil, season with salt, pepper and cook for at least 20–25 minutes. Five minutes before readiness add a bay leaf and season with nutmeg. At the end of cooking, add chopped garlic to the soup, rub and serve.



Джерело: [89]

Картопля – 125 г, морква – 75 г, капуста кольрабі – 80 г, цибуля порей – 60 г, селера черешкова (гілочки) – 50 г, капуста цвітна – 300 г, горошок зелений (свіжий або заморожений) – 100 г, перець болгарський (червоний) – 250 г, олія – 35 г, бульйон (овочевий або м'ясний) – 0,8 л, горіх мускатний – 2 г, перець чорний мелений – 0,1 г, перець чорний горошком – 0,1 г, сіль – 10 г, лавровий лист – 0,04 г, зелень (кріп, петрушка) – 10 г. Вихід – 1000 г.

Potatoes – 125 g, Carrots – 75 g, Cauliflower – 80 g, Leeks – 60 g, Stalk celery (twigs) – 50 g, Cauliflower – 300 g, Green peas (fresh or frozen) – 100 g, Bell peppers (red) – 250 g, Oil – 35 g, Broth (vegetable or meat) – 0.8 l, Nutmeg – 2 g, Ground black pepper – 0.1 g, Peppercorn – 0.1 g, Salt – 10 g, Bay leaf – 0.04 g, Greens (dill, parsley) – 10 g. Output – 1000 g.

Я – квасоля кольорова
 І поживна, і чудова.
 Ще й смачна я і корисна,
 Щому мене й люблять, звісно.
 І бажать споживати всі: і хлопчики, й дівчата.
 Бо й жири є у квасолі,
 Вуглеводів є доволі,
 Ще – білок і каротин,
 Вітамін, і не один:
 С і В є вітаміни.
 Щож скуштуйте неодмінно
 Мене в борщиках, супах,
 У салатах, в пиріжках,
 Як гарнір іще до м'яса,
 Та й саму поїжте часом!



I am a colored bean –
 Nutritious and wonderful,
 Delicious and useful.
 That is why I am surely loved.
 And they all want to eat me, boys and girls.
 Because fats are in the beans,
 Because it is good with carbohydrates,
 Not to forget the proteins and carotenes,
 As well as vitamin and not the only one:
 C and B are in me.
 So, try for sure me
 In borsch and soup,
 Salads, pies,
 And then – the meat garnish!
 Just eat the beans sometimes!

109. Куліш гороховий

Горох перебрати, промити, попередньо замочити у холодній воді й варити (при цьому воді налити стільки, щоб вона тільки покрила горох), додавши частину вершкового масла і білий хліб або батон. Зварений горох розвести овочевим відваром з коренями моркви й петрушки, протерти крізь сито, заправити підсмаженою цибулею, змішаною з підсмаженим борошном, посолити і довести до кипіння. До кулешу подати нарізаний дрібними кубиками і підрум'янений у духовій шафі білий хліб.

109. Pea kulish

Sort peas, rinse and pre-soak them in cold water, boil (in the process pour water so that it only covers the peas), add a portion of butter and white bread or a baguette. Dilute cooked peas with a vegetable broth with roots of carrots and parsley, rub through a sieve, sprinkle with fried onions, mixed with roasted flour, salt and bring to a boil. When serving kulish, add white bread finely diced and browned in the oven.



Джерело: [90]

Горох – 300 г, вода – 800 мл, морква – 30 г, петрушка (корінь) – 15 г, цибуля ріпчаста – 60 г, борошно пшеничне – 50 г, масло вершкове – 60 г, хліб білий або батон – 110 г, перець чорний мелений – 0,1 г, перець чорний горошком – 0,1 г, сіль – 10 г, лавровий лист – 0,04 г, зелень (кріп, петрушка) – 15 г. Вихід – 1000 г.

Peas – 300 g, Water – 800 ml, Carrots – 30 g, Parsley (root) – 15 g, Onions – 60 g, Wheat flour – 50 g, Butter – 60 g, White bread or a baguette – 110 g, Ground black pepper – 0.1 g, Peppercorn – 0.1 g, Salt – 10 g, Bay leaf – 0.04 g, Greens (dill, parsley) – 15 g. Output – 1000 g.

110. Капусняк із квасолею

Квасолі замочити у холодній воді на 3–4 год, потім відварити до готовності, а відвар злити в іншу ємність. У киплячий відвар квасолі занурити очищену й нарізану часточками картоплю, варити 5–10 хв, додати нарізані соломкою й пасеровані у томатному пюре на вершковому маслі моркву, петрушку та ріпчасту цибулю. Квашену капусту протушувати з додаванням води, вершкового масла і цукру до готовності. Дати закипіти відвару, занурити підготовлену капусту, варену квасолі, заправити сіллю, цукром, лавровим листом, перцем і прокип'ятити. Подаючи на стіл, у тарілку з капусняком покласти сметану й посипати дрібно посіченою зеленню кропу і петрушки.

110. Cabbage soup (kapusnyak) with beans

Soak beans in cold water for 3–4 hours, then boil until tender, and drain the broth into another container. Put peeled and diced potatoes in a boiling bean broth, cook for 5–10 minutes, add cut into sticks and sautéed in tomato puree on butter, carrots, parsley and onion. Stew sauerkraut adding water, butter and sugar until tender. When the broth comes to a boil, dip prepared cabbage and boiled beans, add salt, sugar, bay leaf, pepper and boil them thoroughly. When serving up, put a sour cream in a plate with cabbage soup and sprinkle with finely chopped dill and parsley.



Джерело: [91]

Капуста квашена – 400 г, квасоля – 60 г, масло вершкове – 50 г, томатне пюре – 20 г, морква – 20 г, петрушка (корінь) – 20 г, цибуля ріпчаста – 80 г, картопля – 400 г, сметана – 50 г, перець чорний мелений – 0,1 г, перець чорний горошком – 0,1 г, сіль – 10 г, лавровий лист – 0,04 г, зелень (кріп, петрушка) – 10 г. Вихід – 1000 г.

Sauerkraut – 400 g, Beans – 60 g, Butter – 50 g, Tomato puree – 20 g, Carrots – 20 g, Parsley (root) – 20 g, Onions – 80 g, Potatoes – 400 g, Sour cream – 50 g, Ground black pepper – 0.1 g, Peppercorn – 0.1 g, Salt – 10 g, Bay leaf – 0.04 g, Greens (dill, parsley) – 10 g. Output – 1000 g.

111. Щі кислі з бобами

Свинину й боби варять у воді, потім додають квашену капусту, ячну крупу і доводять до готовності.

111. Sour shchi with beans

Boil pork and beans in water, then add sauerkraut, barley and cook until tender.



Джерело: [92]

Свинина – 196 г, капуста квашена – 200 г, боби – 90 г, крупа ячна – 40 г, перець чорний мелений – 0,1 г, перець чорний горошком – 0,1 г, сіль – 10 г, лавровий лист – 0,04 г, зелень (кріп, петрушка) – 10 г. Вихід – 1000 г.

Pork – 196 g, Sauerkraut – 200 g, Beans – 90 g, Barley – 40 g, Ground black pepper – 0.1 g, Peppercorn – 0.1 g, Salt – 10 g, Bay leaf – 0.04 g, Greens (dill, parsley) – 10 g. Output – 1000 g.

Важливо знати

Стручки бобових стануть більш ніжними на смак, якщо їх тушкувати з додаванням молока, а ще краще – вершків.

It is important to know

Bean pods will become more delicate in taste if they are stewed with milk or even more preferably – with cream.

112. Розсольник по-домашньому з квасолею або горохом

У киплячий бульйон кладуть картоплю та варять 15–20 хв, додають варену квасолю або горох, припущені огірки, очищені від шкірки і нарізані скибочками, пасеровані цибулю й коріння, розведене бульйоном пасероване борошно і варять 5–7 хв, додають сіль, спеції. Подають з відвареним серцем.

112. Home-made rozsolnyk with beans and peas

Put potatoes in a boiling broth and boil for 15–20 minutes. Add boiled beans or peas. Peel and slice cucumbers. Sauté them with onions and roots, add flour diluted with broth and cook for 5–7 minutes, add salt and spices. Serve with boiled heart.



Джерело: [93]

Картопля – 267 г, квасоля або горох – 152 г, морква – 50 г, петрушка – 93 г, селера – 22 г, цибуля ріпчаста – 48 г, огірки солоні – 167 г, борошно пшеничне – 10 г, жир тваринний топлений харчовий – 25 г, бульйон або вода – 750 г. Вихід – 1000 г.

Potatoes – 267 g, Beans or peas – 152 g, Carrots – 50 g, Parsley – 93 g, Celery – 22 g, Onions – 48 g, Pickled cucumbers – 167 g, Wheat flour – 10 g, Fat – 25 g, Broth or water – 750 g. Output – 1000 g.

ОСНОВНІ СТРАВИ

113. Горох відварний

Швидкозаморожений горошок кладуть у киплячу підсолену воду, швидко доводять до кипіння і варять 3–5 хв. Горох свіжий очищають від бічних жилок і варять так само, як горошок швидкозаморожений. Консервований горошок прогривають у власному соку. Сушений горошок замочують у холодній воді на 3–5 год, промивають, зливають воду, знову заливають холодною водою і варять 1–1,5 год. Зварений горошок відкидають. Подають відварний горошок зі шматочком вершкового масла або заправляють маслом чи молочним соусом.

MAIN DISHES

113. Boiled peas

Put quick frozen peas in salted boiling water, quickly bring to a boil and cook for 3–5 minutes. Peel fresh peas from the fibers and boil in the same way as quick frozen peas. Warm up canned peas in their own juice. Soak dried peas in cold water for 3–5 hours, wash, drain water, pour cold water over the peas again and boil for 1–1.5 hours. Boiled peas drain in a colander. Serve boiled peas with butter or dress with milk sauce.



Джерело: [94]

Горох зелений швидкозаморожений – 163 г, або сушений – 63 г, або консервований – 231 г, або свіжий – 189 г, масло вершкове – 20 г, сіль – 3 г. Вихід з маслом вершковим – 170 г.

Green fast-frozen peas – 163 g, or dried peas – 63 g, or canned peas – 231 g, or fresh peas – 189 g, Butter – 20 g, Salt – 3 g. Output with butter – 170 g.

**114. Горох відварний
зі свинячими ніжками**

Оброблені свинячі ніжки варять у воді, подають з відвареним горохом. Швидко-заморожений горошок кладуть у киплячу підсолену воду, швидко доводять до кипіння і варять 3–5 хв. Зварений горошок відкидають. Подають відварний горошок зі шматочком вершкового масла або заправляють маслом

**114. Boiled peas
with pork legs**

Boil pork legs in water, serve with boiled peas. Put quick frozen peas in salted boiling water, quickly bring to a boil and boil for 3–5 minutes. Boiled peas drain in a colander. Serve boiled peas with a knob of butter or dress with butter.



Джерело: [95]

Ніжки свинячі – 225 г, горох зелений швидкозаморожений – 100 г, сало свиняче – 5 г, масло вершкове – 10 г, сіль – 3 г, зелень – 2 г. Вихід – 440 г.

Pork legs – 225 g, Fast frozen green peas – 100 g, Pork lard – 5 g, Butter – 10 g, Salt – 3 g, Greens – 2 g. Output – 440 g.

Важливо знати

Під час приготування пюре горох потрібно протирати гарячим, щоб отримати масу однорідної консистенції та уникнути утворення грудочок.

It is important to know

To avoid lumps and get smooth paste, mash peas hot.

115. Горох або квасоля відварні з томатом і цибулею

Квасолю або горох, або чіну, або нут, або сочевицю перед приготуванням ретельно перебирають, видаляючи сміттєві домішки, і промивають у холодній воді. Бобові (окрім гороху лущеного) розварюються повільно, тому перед варінням їх замочують у холодній воді протягом 5–8 год. Перед варінням бобові заливають холодною водою (2,5 л води на 1 кг бобових) і варять у закритому посуді при слабкому, але безперервному кипінні. Тривалість варіння коливається у наступних межах: сочевиці: 45–60 хв, гороху – 60–90 хв, квасолі – 1–2 год. Дрібно нарізану цибулю пасерують, додають томатне пюре, пасерують ще 5–8 хв. Потім з'єднують з вареними, заправленими спеціями бобовими і, помішуючи, нагрівають до кипіння.

115. Boiled peas or beans with tomatoes and onions

Sort beans or peas, or peavine, or chickpeas, or lentils thoroughly, remove peacods before cooking and wash in cold water. Legumes (except split peas) boil slowly, so soak them before cooking in cold water for 5–8 hours. Pour cold water (2.5 l of water per 1 kg of legumes) over beans before boiling and simmer in a closed pot. Cooking times vary in the following limits: boil lentils for 45–60 minutes, peas for 60–90 minutes, beans for 1–2 hours. Sauté finely chopped onions, add tomato puree, and sauté again for 5–8 minutes, then add boiled and seasoned beans, stir, and bring to a boil.



Джерело: [37]

Квасоля або горох, або сочевиця, або чіна, або нут – 408 г, томатне пюре – 100 г, цибуля ріпчаста – 100 г, маргарин столовий – 10 г, зелень (кріп, петрушка) – 10 г, сіль – 10 г. Вихід – 1000 г.

Beans or peas, or lentils, or peavine, or chickpeas – 408 g, Tomato puree – 100 g, Onions – 100 g, Margarine – 10 g, Greens (dill, parsley) – 10 g, Salt – 10 g. Output – 1000 g.

116. Горох з баклажанами і куркою

Горох замочити, варити у невеликій кількості води 30 хв. Гомілки маринувати у спеціях, обсмажити з 2-х сторін. Нарізати кружальцями баклажани, посолити, залишити на 30 хв, промити, обсмажити з 2-х сторін на рослинній олії. Для заправки: нарізати цибулю півкільцями, часник – пластинками. Помідори і перець – кубиками. Пасерувати на олії цибулю з часником. Додати помідори, перець і горох (воду, яка залишилася при варінні гороху, злити). Добре перемішати, додати спеції. У форму викласти гомілки, по краях – баклажани, на них – горох з овочами. Зверху накрити шаром баклажанів, потім викласти половинки помідорів або чері (розрізавши їх навпіл) і запікати при 180 °С до готовності.

116. Peas with eggplants and chicken

Soak peas, cook in a small amount of water for 30 minutes. Marinate chicken legs in spices and fry on both sides. Cut eggplants, salt, leave for 30 minutes, wash and fry in vegetable oil. For the dressing: slice onions into semi-circles, slice garlic, cut tomatoes and peppers into cubes. Sauté onions with garlic in oil. Add tomatoes, peppers and peas (drain remaining water). Mix well, add spices. Put legs in the form, place eggplants on the edges, peas with vegetables on them. Cover the top with a layer of eggplants, then lay the halves of tomatoes or cherry (cut them in halves) and bake at 180 °C until tender.



Джерело: [29]

Курка (гомілки) – 140 г, горох (жовтий, колотий) – 60 г, баклажани – 100 г, цибуля ріпчаста – 40 г, помідори – 60 г, перець болгарський (червоний) – 60 г, часник – 5 г, олія рафінована – 40 г, помідори чері – 10 г, сіль – 3 г, зелень (петрушка) – 3 г, суміш прянощів для курки – 3 г. Вихід – 385 г.

Chicken (legs) – 140 g, Split yellow peas – 60 g, Eggplants – 100 g, Onions – 40 g, Tomatoes – 60 g, Red peppers – 60 g, Garlic – 5 g, Refined oil – 40 g, Cherry tomatoes – 10 g, Salt – 3 g, Greens (parsley) – 3 g, Mixture of spices for chicken – 3 g. Output – 385 g.

**117. Горох по-чернечому
зі шпинатом**

Сухий горох замочити на ніч, засипати у гарячу воду, варити 1 год. Цибулю, перець, моркву – пасерувати в олії. Картоплю й цибулю-порей нарізати. У готовий горох додати картоплю, овочі, шпинат. Для покращання смаку обсмажити в олії черствий хліб, часник, перемішати у ступці до однорідної маси, розвести бульйоном і влити у киплячий горох. Довести страву до смаку й залишити на 30 хв. Подавати із часточкою вареного яйця або без нього.

117. Peas with spinach Monk style

Soak dry peas overnight, put in hot water, boil for an hour. Sauté onions, peppers, carrots in oil. Slice potatoes and leeks. Add potatoes, vegetables, spinach in ready-made peas. To improve the taste of peas fry in oil stale bread, garlic, mix in a mortar until smooth, dilute with broth and pour into boiling peas. Leave for 30 minutes. Serve with or without a piece of boiled egg.



Джерело: [96]

Горох турецький (нут) – 120 г, шпинат – 70 г, цибуля ріпчаста (або порей) – 50 г, морква – 30 г, картопля – 70 г, перець солодкий (червоний і зелений) – 50 г, олія – 10 г, часник – 4 г, хліб (черствий) – 20 г, куряче яйце – ½ шт. Вихід – 375 г.

Turkish peas (chickpeas) – 120 g, Spinach – 70 g, Onions (or leeks) – 50 g, Carrots – 30 g, Potatoes – 70 g, Sweet peppers (red and green) – 50 g, Oil – 10 g, Garlic – 4 g, Bread (stale) – 20 g, ½ Egg. Output – 375 g.

**118. Горох, тушкований
у горщику із цибулею**

Відварити попередньо замочений горох до напівготовності. Цибулю дрібно нарізати, обсмажити в олії до прозорості. Додати часник, імбир, шафран, смажити кілька хвилин. У горщик перекласти горох, додати обсмажену цибулю з часником та імбиром, посолити, додати перець і ½ склянки води, перемішати. Щільно закрити горщик, поставити у духову шафу й тушкувати на повільному вогні приблизно півтори години. Готову страву посипати зеленню, подавати.

**118. Stewed peas in a pot
with onions**

Boil pre-soaked peas to half-finished. Finely chop onions, fry in oil until translucent. Add garlic, ginger, saffron and fry for a few minutes. Put the peas in a pot, add fried onions with garlic and ginger, salt, add pepper and ½ cup of water, stir. Close the pot tightly, put it in the oven and stew for an hour and a half on a low heat. Sprinkle ready meal with greens and serve.



Джерело: [64]

Горох (жовтий колотий) – 130 г, цибуля ріпчаста – 50 г, часник – 10 г, паста (імбирна) – 25 г, олія – 10 г, шафран – 3 г, сіль – 3 г, перець чорний горошком – 0,1 г, зелень (кінза) – 3. Вихід – 425 г.

Split yellow peas – 130 g, Onions – 50 g, Garlic – 10 g, Ginger paste – 25 g, Butter – 10 g, Saffron – 3 g, Salt – 3 g, Ground black pepper – 0.1 g, Greens (cilantro) – 3. Output – 425 g.

119. Горох, запечений у горщику зі свининою та грибами

Свинину дрібно нарізати і обсмажити на олії 10 хв. У кінці смаження посолити й додати журавлину, сіль. Промити горох, варити 20 хв у підсоленій воді. Нарізати кріп і гриби, покласти на дно горщика м'ясо, зверху горох, перемішаний з кропом та грибами, далі викладати усе шарами, додати 100 мл води, тушкувати у духовій шафі 40 хв при температурі 180 °С.

119. Peas baked in a pot with pork and mushrooms

Finely chop pork and fry in oil for 10 minutes. Salt and add cranberries at the end of frying. Wash peas, cook for 20 minutes in salted water. Cut dill and mushrooms, put meat on the bottom of the pot, then mix peas with dill and mushrooms, add 100 ml of water, stew in an oven for 40 minutes at 180 °C.



Джерело: [97]

Свинина – 150 г, горох (жовтий колотий) – 230 г, журавлина (свіжа або заморожена) – 45 г, кріп (свіжий) – 10 г, гриби (сухі) – 10 г, олія рослинна (для смаження) – 34 г. Вихід – 415 г.

Pork – 150 g, Split yellow peas – 230 g, Cranberry (fresh or frozen) – 45 g, Dill (fresh) – 10 g, Mushrooms (dry) – 10 g, Vegetable oil (for frying) – 34 g. Output – 415 g.

120. Горох з вушками

Вушка свинячі нарізати кубиками. Горох промити, замочити на 5–8 год, варити, не помішуючи, 10–15 хв. Бекон обсмажити. У тарілку викласти горох, зверху бекон і вушка, додати сіль, перець.

120. Peas with pork ears

Cut pork ears into cubes. Wash peas, soak for 5–8 hours, cook for 10–15 minutes and do not stir. Fry bacon. Put peas in a plate, bacon and ears on the top, add salt and pepper.



Джерело: [66]

Горох (сухий, жовтий) – 100 г, бекон – 40 г, свинина (свинячі вуха, копчені) – 120 г, сіль – 3 г, перець чорний мелений – 0,05 г, зелень (кріп, петрушка, кінза) – 3 г. Вихід – 300 г.

Split yellow peas – 100 g, Bacon – 40 g, Pork (smoked pork ears) – 120 g, Salt – 3 g, Ground black pepper – 0.05 g, Greens (dill, parsley, cilantro) – 3 g. Output – 300 g.

Цікаво знати

Горох є хорошим виробником добрива. Під час росту на коренях утворюються бульби, які фіксують атмосферний азот, так необхідний рослинам. Після гороху та інших представників сімейства бобових у ґрунті залишається приблизно 100 г мінерального азоту на 1 м².

It is interesting to know

Peas are good fertilizers. Roots form tubers that capture atmospheric nitrogen which is so essential to plants during growth. After pea cultivation and other representatives of the legume family, about 100 g of mineral nitrogen per 1 square metre remain in the soil.

**121. Горох протертий
із пасерованою цибулею**

**121. Mashed peas
with sautéed onions**

Горох варять, додають моркву, ріпу й цибулю. Овочі розварюють, протирають, заправляють сіллю і перцем, знову протирають та охолоджують. Конічні формочки змащують рослинною олією, заповнюють овочевим пюре і викладають його на блюдце. При подачі поливають олією й посипають зеленою цибулею. Навколо кладуть гірками протерту в оцті нарізану цибулю та овочевий гарнір, политий олією.

Boil peas, add carrots, turnips and onions. Boil vegetables, strain, season with salt and pepper, cook again and cool. Brush conical moulds with vegetable oil, fill with vegetable puree and place on a saucer. Sprinkle with oil and green onions and serve. Put around slices of pickled in vinegar chopped onions and vegetable garnish with oil.



Джерело: [98]

Горох – 80 г, морква – 20 г, ріпа – 10 г, цибуля ріпчаста – 30 г, оцет – 5 г, олія рослинна – 10 г, зелена цибуля – 5 г, гарнір овочевий – 30 г, перець чорний мелений – 0,01 г, сіль – 2 г. Вихід – 310 г.

Peas – 80 g, Carrots – 20 g, Turnips – 10 g, Onions – 30 g, Vinegar – 5 g, Vegetable oil – 10 g, Green onions – 5 g, Vegetable garnish – 30 g, Ground black pepper – 0.01 g, Salt – 2 g. Output – 310 g.

Важливо знати

При варінні квасолі не варто змішувати різні її сорти, оскільки тривалість їхнього приготування різна.

It is important to know

Do not mix different sorts of beans when you boil them, because they have different cooking times.

122. Горох з овочами

Нут попередньо замочити і відварити до готовності. На сковороді розігріти олію й додати спеції. Цибулю і часник дрібно нарізати, пасерувати. Моркву натерти на дрібній тертці й тушкувати на сковороді близько 3–5 хв. Потім додати горох, накрити кришкою і тушкувати ще 5 хв. Додати дрібно нарізані помідори й відварений нут, посолити. Тушкувати 3–5 хв під кришкою. Помідори мають стати м'якими. Додати промитий і нарізаний шпинат, тушкувати до готовності.



Джерело: [64]

Нут – 100 г, горошок зелений (заморожений або свіжий) – 100 г, морква – 60 г, помідори – 80 г, шпинат (свіжий) – 50 г, цибуля ріпчаста – 40 г, часник – 4 г, куркума – 3 г, зіра – 0,06 г, імбир сушений (можна замінити свіжим, натертим – 12–14 г) – 3 г, гірчиця (французька) – 2 г, перець чилі (мелений) – 2 г, масло топлене – 40 г, сіль – 3 г. Вихід – 375 г.

122. Peas with vegetables

Pre-soak chickpeas and cook until tender. Warm oil in a frying pan and add spices. Finely chop onions and garlic and sauté. Grate carrots and stew in a frying pan for about 3–5 minutes. Add peas, cover with a lid and stew for 5 minutes. Add finely chopped tomatoes and boiled chickpeas, salt. Stew for 3–5 minutes with the lid on. Tomatoes should be soft. Add washed and sliced spinach, stew until tender.

Chickpeas – 100 g, Green peas (frozen or fresh) – 100 g, Carrots – 60 g, Tomatoes – 80 g, Spinach (fresh) – 50 g, Onions – 40 g, Garlic – 4 g, Turmeric – 3 g, Jeera – 0.06 g, Dried ginger (it can be replaced with fresh or grated – 12–14 g) – 3 g, French mustard – 2 g, Ground chili pepper – 2 g, Melted butter – 40 g, Salt – 3 g. Output – 375 g.

123. Горохова каша з м'ясом

Підготовлену свинину нарізати, обсмажити. Додати підготовлені овочі (цибуля, морква), спеції і тушкувати 5–7 хв. Додати заздалегідь підготовлений горох та воду. Довести до кипіння й варити під кришкою на зменшеному вогні.

123. Pea porridge with meat

Cut prepared pork and fry. Add prepared vegetables (onions, carrots), spices and boil for 5–7 minutes. Add prepared peas and water. Bring to a boil and cook with the lid on a moderate heat.



Джерело: [99]

Горох – 160 г, свинина – 200 г, оливкова олія – 7 г, цибуля – 20 г, морква – 30 г, італійські трави з паприкою – 9 г, сіль – 3 г. Вихід – 325 г.

Peas – 160 g, Pork – 200 g, Olive oil – 7 g, Onions – 20 g, Carrots – 30 g, Italian herbs with paprika – 9 g, Salt – 3 g. Output – 325 g.

Важливо знати

Деякі крапель рослинної олії, які додаються у воду, де вариться суха квасоля, зроблять її м'якшою і смачнішою.

It is important to know

To make dry beans softer and tastier add a few drops of vegetable oil in water where dry beans are boiled.

124. Горохова каша з грибами

Горох промити. Цибулю почистити й нарізати, пасерувати на олії до рум'яної скоринки, додати гриби, смажити 10–15 хв. У глиняний горщик (або чавунець) викласти горох, залити його водою у співвідношенні 1:2. Додати обсмажені гриби з цибулею. Перемішати, додати сіль, перець, довести до готовності у духовій шафі при температурі 200 °С близько 30 хв. Подавати кашу, виклавши зверху смажену цибулю.

124. Pea porridge with mushrooms

Wash peas. Peel onions and cut, sauté in oil until brown, add mushrooms, fry for 10–15 minutes. Put peas in a clay pot, pour water over peas at the ratio of 1:2. Add fried mushrooms with onions. Mix, add salt and pepper, cook in an oven at 200 °C for about 30 minutes. Serve the porridge with fried onions on the top.



Джерело: [100]

Горох (зелений колотий або жовтий) – 460 г, вода – 1000 г, гриби – 400 г, цибуля ріпчаста – 280 г, олія – 51 г, сіль – 10 г, перець чорний мелений – 0,1 г, перець чорний горошком – 0,1 г, лавровий лист – 0,04 г, зелень (кріп, петрушка) – 10 г. Вихід – 1000 г.

Split green or yellow peas – 460 g, Water – 1000 g, Mushrooms – 400 g, Onions – 280 g, Oil – 51 g, Salt – 10 g, Ground black pepper – 0.1 g, Peppercorn – 0.1 g, Bay leaf – 0.04 g, Greens (dill, parsley) – 10 g. Output – 1000 g.

125. Горохова каша з грибами і баклажанами

Горох варити 30–40 хв до готовності. Печериці нарізати кубиками, обсмажити на оливковій олії до готовності разом з ріпчастою цибулею, нарізаною невеликими кубиками, злегка посолити й поперчити. Баклажани нарізати кільцями, обсмажити на сухій сковороді гриль, без додавання олії, посолити і полити оливковою олією, залишити для маринування на кілька хвилин. У готову горохову кашу викласти обсмажені гриби з цибулею, добре перемішати, потім викласти баклажани і так продовжити у кілька шарів. Подавати кашу із зеленню.

125. Pea porridge with mushrooms and eggplants

Cook peas for 30–40 minutes until tender. Cut mushrooms into cubes, fry in olive oil until tender with chopped onions, salt and pepper. Cut eggplants into rings, fry in a grill pan without oil. Salt them and pour olive oil over eggplants, leave for marinating for a few minutes. Put fried mushrooms with onions in a ready-made pea porridge, mix well, then put eggplants in several layers. Serve the porridge with greens.



Джерело: [29]

Горох – 105 г, печериці – 150 г, цибуля ріпчаста – 40 г, баклажани – 220 г, оливкова олія – 15 г, сіль – 5 г, перець чорний мелений – 0,1 г, перець чорний горошком – 0,1 г, лавровий лист – 0,04 г, зелень (кріп, петрушка) – 10 г. Вихід – 350 г.

Peas – 105 g, Mushrooms – 150 g, Onions – 40 g, Eggplants – 220 g, Olive oil – 15 g, Salt – 5 g, Ground black pepper – 0.1 g, Peppercorn – 0.1 g, Bay leaf – 0.04 g, Greens (dill, parsley) – 10 g. Output – 350 g.

**126. Горохова каша
з адигейським сиром**

Горох промити і замочити на ніч у воді. Змінити воду, довести до кипіння, посолити, зменшити вогонь, перемішувати і варити, поки горох повністю не розвариться. Ріпчасту цибулю дрібно нарізати. Адигейський сир нарізати невеликими кубиками. Обсмажити усе разом на олії до рум'яного кольору. Викласти гіркою на тарілку горохову кашу, навколо – адигейський сир із цибулею. Присипати злегка рожевим перцем, прикрасити зеленню.

**126. Pea porridge
with Adygei cheese**

Wash peas and soak overnight in water. Change water, bring to a boil, salt, reduce the heat, stir and cook peas until tender. Finely chop onions. Cut Adygei cheese into small cubes. Fry all ingredients in olive oil. Put pea porridge on a plate, place around Adygei cheese and onions. Sprinkle with pink pepper, decorate with herbs.



Джерело: [80]

Горох (колотий) – 230 г, цибуля ріпчаста – 80 г, сир адигейський – 100 г, оливкова олія – 5 г, олія рослинна (для смаження) – 34 г, сіль – 3 г, перець червоний мелений – 0,01 г. Вихід – 385 г.

Split peas – 230 g, Onions – 80 g, Adygei cheese – 100 g, Olive oil – 5 g, Vegetable oil (for frying) – 34 g, Salt – 3 g, Ground red pepper – 0.01 g. Output – 385 g.

127. Горохова каша з томатно-м'ясним соусом

Жовтий горох заливають водою і варять кашу до готовності, солять. На сковороді пасерують крупно нарізану цибулю, помідори, часник та імбир 5–7 хв. Перемішують у блендері, додають свіжий базилік. Обсмажують м'ясний фарш (яловичина або індичка) 10 хв, додають томатно-базилікову масу, сіль, перець.

127. Pea porridge with tomatoes and meat sauce

Pour water over yellow peas and cook porridge until tender, salt. Sauté onions, tomatoes, garlic and ginger for 5–7 minutes in a frying pan. Mix in a blender and add fresh basil. Fry minced meat (beef or turkey) for 10 minutes, add tomatoes and basil mass, salt and pepper.



Джерело: [101]

Горох (жовтий) – 200 г, помідори – 75 г, фарш м'ясний – 250 г, цибуля ріпчаста – 40 г, часник – 4 г, імбир – 25 г, базилік – 7 г, сіль – 3 г, перець чорний мелений – 0,1 г, перець чорний горошком – 0,1 г. Вихід – 400 г.

Yellow peas – 200 g, Tomatoes – 75 g, Mincemeat – 250 g, Onions – 40 g, Garlic – 4 g, Ginger – 25 g, Basil – 7 g, Salt – 3 g, Ground black pepper – 0.1 g, Pepper-corn – 0.1 g. Output – 400 g.

128. Горохова каша з яловичою печінкою

Горох попередньо замочити, потім залити горох водою й варити. Цибулю нарізати півкільцями і обсмажити на олії до прозорості. Додати до цибулі нарізані печериці та часник, натертий на дрібній тертці. Обсмажити до готовності. Печінку промити, очистити від плівок і прокрутити через м'ясорубку. Викласти її на сковорідку, посолити й поперчити до смаку, обсмажити на сильному вогні до готовності печінки. У готову кашу додати зелений горошок, смажені овочі з печінкою, ретельно перемішати, посолити за смаком, варити протягом 7 хв.

128. Pea porridge with beef liver

Pre-soak peas, then pour water over peas and cook. Slice onions into semi-circles and fry in oil until translucent. Add chopped mushrooms and grated garlic. Fry until tender. Wash liver, clean it and remove the veins, and grind through the meat grinder. Put it in a frying pan, salt and pepper to taste, fry on high heat until liver is cooked. Add green peas to the porridge, vegetables fried with liver, mix thoroughly, salt to taste, cook for 7 minutes.



Джерело: [102]

Горох – 130 г, горошок зелений – 100 г, цибуля ріпчаста – 40 г, печінка яловича – 150 г, печериці – 150 г, часник – 4 г. Вихід – 375 г.

Peas – 130 g, Green peas – 100 g, Onions – 40 g, Beef liver – 150 g, Mushrooms – 150 g, Garlic – 4 g. Output – 375 g.

129. Горохова каша з картоплею

Горох варити близько 15 хв. Очистити, помити й нарізати картоплю дрібними кубиками. Додати до гороху і варити ще 15 хв. Посолити за смаком. Цибулю нарізати напівкільцями, смажити до готовності. У горщик налити соняшникову олію, змастити стінки горщика і викласти горох з картоплею, у середину покласти зубчик часнику цілком. Викласти зверху цибулю й запікати 30 хв у духовій шафі при температурі 180 °С.

129. Pea porridge with potatoes

Cook peas for 15 minutes. Peel, wash and cut potatoes into small cubes. Add potatoes to peas and cook for 15 minutes. Salt to taste. Slice onions into semi-circles, fry until tender. Pour sunflower oil in a pot, brush the walls of the pot with oil and place the peas with potatoes, put the clove of garlic in the middle. Put onions on top and bake for 30 minutes in the oven at 180 °C.



Джерело: [52]

Горох – 200 г, картопля – 300 г, цибуля ріпчаста – 40 г, олія соняшникова – 51 г, сіль – 10 г. Вихід – 425 г.

Peas – 200 g, Potatoes – 300 g, Onions – 40 g, Sunflower oil – 51 g, Salt – 10 g. Output – 425 g.

130. Горох смажений пророщений

Горох замочують у воді доти, доки зерна не проростуть. Швидко обсмажують у жирі. Подають, посипаючи цукром або сіллю.

130. Fried sprouted peas

Soak peas in water until the seeds sprout. Fry quickly in fat. Sprinkle with sugar or salt before serving.



Джерело: [101]

Горох – 150 г, оливкова олія – 14 г, перець чорний мелений – 0,01 г, сіль – 10 г. Вихід – 250 г.

Peas – 150 g, Olive oil – 14 g, Ground black pepper – 0.01 g, Salt – 10 g. Output 250 g.

Цікаво знати

Походження гороху легенди пов'язують зі сльозами Адама й Богородиці. Коли Бог покарав людей за їхні гріхи голодом, Богоматір плакала, і її сльози перетворилися у горох. За іншим переказом, коли вигнаний з раю Адам уперше орав землю, то плакав, і там, де падали його сльози, виріс горох.

It is interesting to know

The origin of the legend about pea is associated with the tears of Adam and the Virgin. When God punished people for their sins by starvation, the Virgin cried, and her tears turned into peas. According to another story, when Adam was expelled from Eden, he plowed the soil and cried, his tears dropped and peas grew.

131. Горошок зелений по-італійськи

Зелений горошок відварюють, пасерують у маслі, додають варений рис з дрібно нарізаними підсмаженими помідорами і ретельно перемішують. Перед подачею посипають тертим сиром.

131. Green peas Italian style

Boil green peas, sauté in butter, add boiled rice with finely chopped fried tomatoes and mix thoroughly. Sprinkle with grated cheese before serving.



Джерело: [103]

Canned green peas – 154 g, Rice – 17 g, Tomatoes – 56 g, Cheese – 21 g. Output – 200 g.
Горох зелений консервований – 154 г, рис – 17 г, помідори – 56 г, сир – 21 г. Вихід – 200 г.

Важливо знати

Найбільш приємний смак у сочевиці з темно-зеленими зернами.

It is important to know

Lentils with dark green grains have the most pleasant taste.

132. Пюре з бобових

Квасолію або горох, або чіну, або нут, або сочевицю перед приготуванням ретельно перебирають, видаляючи сміттєві домішки, і промивають у холодній воді. Бобові (окрім гороху лущеного) розварюються повільно, тому перед варінням їх замочують у холодній воді протягом 5–8 год. Перед варінням бобові заливають холодною водою (2,5 л води на 1 кг бобових) і варять у закритому посуді при слабкому, але безперервному кипінні. Тривалість варіння коливається у наступних межах: сочевиці – 45–60 хв, гороху – 60–90 хв, квасолі – 1–2 год. При подаванні бобові посипають зеленню петрушки або кропу.

132. Mashed legumes

Sort thoroughly beans or peas, or peavines, or chickpeas, or lentils before cooking, remove pods and wash in cold water. Legumes (except split peas) boil slowly, so soak them in cold water for 5–8 hours before cooking. Pour cold water over beans before boiling (2.5 l of water per 1 kg of legumes) and simmer. Cooking times vary in the following limits: boil lentil for 45–60 minutes, peas for 60–90 minutes, beans for 1–2 hours. Sprinkle beans with parsley or dill before serving.



Джерело: [104]

Квасоля або горох, або сочевиця, або чіна, або нут – 505 г, олія – 15 г, селера (корінь) – 35 г, зелень (кріп, петрушка) – 10 г, сіль – 10 г, спеції – 2 г. Вихід – 1000 г.

Beans or peas, or lentils, or peavines, or chickpeas – 505 g, Butter – 15 g, Celery (roots) – 35 g, Greens (dill, parsley) – 10 g, Salt – 10 g, Spices – 2 g. Output – 1000 g.

133. Пюре із бобових з копченою грудинкою

133. Mashed beans with smoked ribs

Квасолю або горох, або чіну, або нут, або сочевицю перед приготуванням ретельно перебирають, видаляючи сміттєві домішки, і промивають у холодній воді. Бобові (окрім гороху лущеного) розварюються повільно, тому перед варінням їх замочують у холодній воді протягом 5–8 год. Перед варінням бобові заливають холодною водою (2,5 л води на 1 кг бобових) і варять у закритому посуді при слабкому, але безперервному кипінні. Тривалість варіння коливається у наступних межах: сочевиці – 45–60 хв, гороху – 60–90 хв, квасолі – 1–2 год. При подаванні додають у бобові нарізані дрібними кубиками варену грудинку чи корейку, посипають зеленню петрушки або кропу.

Sort thoroughly beans or peas, or pea-vines, or chickpeas, or lentils before cooking, remove pods and wash in cold water. Legumes (except split peas) boil slowly, so soak them in cold water for 5–8 hours before cooking. Pour cold water over beans before boiling (2.5 l of water per 1 kg of legumes) and simmer. Cooking times vary in the following limits: boil lentil for 45–60 minutes, peas for 60–90 minutes, beans for 1–2 hours. Cut boiled brisket in small cubes, add to the puree. Sprinkle with parsley or dill before serving.



Джерело: [66]

Квасоля або горох, або сочевиця, або чіна, або нут – 76 г, маргарин столовий – 15 г, грудинка або корейка копчена – 27 г, селера (корінь) – 10 г, зелень (кріп, петрушка) – 2 г, сіль – 3 г, спеції – 2 г. Вихід – 170 г.

Beans or peas, or lentils, or peavines, or chickpeas – 76 g, Margarine – 15 g, Smoked brisket – 27 g, Celery (root) – 10 g, Greens (dill, parsley) – 2 g, Salt – 3 g, Spices – 2 g. Output – 170 g.

134. Пюре з бобових зі шпиком та цибулею

Квасолю або горох, або чіну, або нут, або сочевицю перед приготуванням ретельно перебирають, видаляючи сміттєві домішки, і промивають у холодній воді. Бобові (окрім гороху лущеного) розварюються повільно, тому перед варінням їх замочують у холодній воді протягом 5–8 год. Перед варінням бобові заливають холодною водою (2,5 л води на 1 кг бобових) і варять у закритому посуді при слабкому, але безперервному кипінні. Тривалість варіння коливається у наступних межах: сочевиці – 45–60 хв, гороху – 60–90 хв, квасолі – 1–2 год. При подаванні заправляють пасерованою на жирі або шпикі нарізаною дрібними кубиками ріпчастою цибулею, посипають зеленню петрушки або кропу.

134. Bean puree with lard and onions

Sort thoroughly beans or peas, or peavines, or chickpeas, or lentils before cooking, remove pods and wash in cold water. Legumes (except split peas) boil slowly, so soak them in cold water for 5–8 hours before cooking. Pour cold water over beans before boiling (2.5 l of water per 1 kg of legumes) and simmer. Cooking times vary in the following limits: boil lentils for 45–60 minutes, peas for 60–90 minutes, beans for 1–2 hours. Chop finely onions, sauté in fat or lard, add to puree. Sprinkle with parsley or dill before serving.



Джерело: [29]

Квасоля або горох, або сочевиця, або чіна, або нут – 76 г, цибуля ріпчаста – 30 г, сало шпик – 20 г, селера (корінь) – 10 г, зелень (кріп, петрушки) – 2 г, сіль – 3 г, спеції – 2 г. Вихід – 180 г.

Beans or peas, or lentils, or peavines, or chickpeas – 76 g, Onions – 30 g, Lard (salo) – 20 g, Celery (root) – 10 g, Greens (dill, parsley) – 2 g, Salt – 3 g, Spices – 2 g. Output – 180 g.

135. Пюре з бобових та картоплі

Квасолю або горох, або чіну, або нут, або сочевицю перед приготуванням ретельно перебирають, видаляючи сміттєві домішки, і промивають у холодній воді. Бобові (окрім гороху лущеного) розварюються повільно, тому перед варінням їх замочують у холодній воді протягом 5–8 год. Перед варінням бобові заливають холодною водою (2,5 л води на 1 кг бобових) і варять у закритому посуді при слабкому, але безперервному кипінні. Тривалість варіння коливається у наступних межах: сочевиці – 45–60 хв, гороху – 60–90 хв, квасолі – 1–2 год. Бобові після варіння змішують із гарячою відвареною картоплею і протирають. В отриману масу вводять гаряче кип'ячене молоко, солять, додають маргарин і перемішують. При відпуску поливають маргарином.

135. Legumes and potatoes puree

Sort thoroughly beans or peas, or pea-vines, or chickpeas, or lentils before cooking, remove pods and wash in cold water. Legumes (except split peas) boil slowly, so soak them in cold water for 5–8 hours before cooking. Pour cold water over beans before boiling (2.5 l of water per 1 kg of legumes) and simmer. Cooking times vary in the following limits: boil lentil for 45–60 minutes, peas for 60–90 minutes, beans for 1–2 hours.

Mix boiled beans with hot boiled potatoes and rub. Add hot boiled milk, salt margarine and mix. While serving pour margarine over puree.



Джерело: [80]

Квасоля або горох, або сочевиця, або чіна, або нут – 91 г, картопля – 100 г, молоко – 49 г, маргарин столовий – 15 г, сіль – 3 г. Вихід – 310 г.

Beans or peas, or lentils, or peavines, or chickpeas – 91 g, Potatoes – 100 g, Milk – 49 g, Margarine – 15 g, Salt – 3 g. Output – 310 g.

136. Пюре горохове

Зелений горох замочити (8 год), промити, залити водою, варити. Подрібнене м'ясо, моркву додати через 30–40 хв. Потім додати дрібно нарізану цибулю, трохи олії. Варити до готовності гороху, у кінці – дрібно нарізану картоплю, сіль, при бажанні – зелень. Гаряче пюре перетерти за допомогою ступки або блендера. Можна подавати як самостійну страву або використовувати як начинку у пирогах і пиріжках.

136. Pea puree

Soak green peas for 8 hours, wash, pour water over peas and cook for 30–40 minutes. Add chopped meat and carrots. Then add finely chopped onions and a little oil. Cook until tender, add finely chopped potatoes, salt, greens. Rub hot puree with a mortar or a blender. Serve puree as separate dish or use as a filling for pies.



Джерело: [80]

Горох зелений – 690 г, морква – 150 г, цибуля ріпчаста – 80 г, картопля – 450 г, сіль – 10 г, зелень – 15 г, олія рослинна – 20 г, м'ясо (свинина або яловичина, або курка) – 300 г. Вихід – 1000 г.

Green peas – 690 g, Carrots – 150 g, Onions – 80 g, Potatoes – 450 g, Salt – 10 g, Greens – 15 g, Vegetable oil – 20 g, Meat (pork or beef, or chicken) – 300 g. Output – 1000 g.

137. Пюре горохово-картопляне з кольрабі запечене

Промитий горох жовтий колотий відварити до готовності. Картоплю й кольрабі очистити, нарізати шматочками, відварити і протерти. Відварений горох подрібнити у пюре за допомогою блендера. У пюре з картоплі й кольрабі додати горохове пюре, вершкове масло, яйце, дрібно нарізану зелень, борошно, сіль, мускатний горіх, натерту на крупній тертці моцарелу і перемішати міксером. Отриману масу відсадити у порційні формочки, змащені олією, за допомогою кондитерського мішка й насадки. Запікати у духовій шафі 7–10 хв при температурі 200 °С до рум'яної скоринки.

137. Peas and potatoes puree baked with kohlrabi

Wash yellow split peas, cook until tender. Peel potatoes and kohlrabi, cut into pieces, boil and rub. Use blender and mash boiled peas. Add mashed potatoes, butter, an egg, finely chopped greens, flour, salt, nutmeg, grated mozzarella to the potato and kohlrabi puree and mix with a mixer. Using a pastry bag and a piping tip place the mass into greased with oil molds. Bake in a oven for 7–10 minutes at a temperature of 200 °C to a golden crust.



Джерело: [105]

Горох жовтий колотий – 100 г, картопля – 100 г, капуста кольрабі – 80 г, яйце куряче – 1 шт., борошно пшеничне – 25 г, масло вершкове – 20 г, олія – 5 г, зелень (кріп, петрушка) – 10 г, сіль – 3 г, горіх мускатний – 2 г, сир моцарела – 50 г. Вихід – 415 г.

Split yellow peas – 100 g, Potatoes – 100 g, Kohlrabi – 80 g, 1 Egg, Wheat flour – 25 g, Butter – 20 g, Vegetable oil – 5 g, Greens (dill, parsley) – 10 g, Salt – 3 g, Nutmeg – 2 g, Cheese mozzarella – 50 g. Output – 415 g.

138. Пюре горохове з печеним перцем

Великий болгарський перець розрізати на половинки або четвертинки, видалити плодоніжки й насіння, змастити олією і запекти у духовій шафі при температурі 200–220 °С, охолодити, зняти шкірку. Перець нарізати частками й полити маринадом (оливкову олію змішати з винним оцтом та сушеним часником). Залишити маринуватися.

Горох залити холодною водою у співвідношенні 1:2, довести до кипіння, зменшити вогонь і варити 30–40 хв. У кінці варіння горох посолити. Готове пюре посипати насінням льону або кмину і зернами коріандру. Покласти у тарілки ароматну кашу, посипати нарізаною петрушкою, зверху викласти маринований перець і полити маринадом.

138. Pea puree with baked peppers

Cut large bell peppers into halves or quarters, remove the stems and seeds, brush with oil and bake in a oven at a temperature of 200–220 °C. Cool peppers and peel. Cut the peppers into pieces and pour marinate (mix olive oil with wine vinegar and dried garlic) over. Leave to marinate.

Pour cold water over the peas at the ratio of 1:2, bring to a boil, reduce the heat and cook for 30–40 minutes. Salt peas in the end of cooking. Sprinkle ready-made puree with flax seeds or caraway seeds and coriander seeds. Put puree on a plate, sprinkle with chopped parsley, put on marinated pepper and pour marinade over.



Джерело: [106]

Горох – 200 г, оливкова олія – 34 г, перець болгарський – 160 г, вода – 400 г, петрушка – 2 г, часник – 4 г, оцет (винний) – 15 г, коріандр – 2–3 г, перець чорний мелений – 0,1 г, кмин – 2–3 г, сіль – 3 г, зелень (кріп, петрушка) – 3 г. Вихід – 400 г.

Peas – 200 g, Olive oil – 34 g, Bell peppers – 160 g, Water – 400 g, Parsley – 2 g, Garlic – 4 g, Vinegar – 15 g, Coriander – 2–3 g, Ground black pepper – 0.1 g, Caraway seeds – 2–3 g, Salt – 3 g, Greens (dill, parsley) – 3 g. Output – 400 g.

**139. Пюре горохове
з підсмаженим тістом (сейтан)**

Замісити тісто з борошна, води й солі, вистоювати 30 хв, відмити крохмаль. З маси (сейтан) зробити кульки розміром 6–10 мм, обсмажити до золотистого кольору. У процесі смаження кульки збільшаться в об'ємі. Окремо обсмажити цибулю з морквою. Сейтан додати у готові овочі, посолити за смаком, поперчити і перемішати. Полити пасерованими овочами, подавати на стіл гарячим.

**139. Pea puree
with roasted dough (seitan)**

Knead the dough of flour, water and salt. Let the dough stand for 30 minutes. Wash starch. Make the balls of 6–10 mm in size from the mass (seitan), fry until they are golden color. The balls will increase in volume during frying process. Fry onions with carrots separately. Add seitan to ready vegetables, salt to taste, season with pepper and mix. Serve hot.



Джерело: [29]

Горох – 100 г, морква – 50 г, цибуля ріпчаста – 24 г, борошно пшеничне (для сейтан) – 50 г, сіль – 5 г, перець чорний мелений – 0,1 г, олія рослинна – 10 г, перець духмяний чорний – 0,1 г, лавровий лист – 0,04 г. Вихід – 345 г.

Peas – 100 g, Carrots – 50 g, Onions – 24 g, Wheat flour (for seitan) – 50 g, Salt – 5 g, Ground black pepper – 0.1 g, Vegetable oil – 10 g, Allspice – 0.1 g, Bay leaf – 0.04 g. Output – 345 g.

Важливо знати

Свіжозаморожений зелений горошок, не розморозжуючи, відварюють в інтенсивно киплячій воді.

It is important to know

Frozen green peas (without defrosting) are cooked in boiling water.

**140. Пюре горохове з гречкою
(хернетатрапудер)**

Горох промити, варити. Картоплю очистити і нарізати середніми кубиками. Коли горох буде наполовину готовий, викласти до нього картоплю, потім додати промиту гречану крупу, варити, постійно помішуючи, додати кип'ячене молоко порціями у кашу.

Обсмажити шматочки бекону або сала на сковороді з цибулею, заправити сіллю й меленим чорним перцем. Подавати кашу разом із пасерованою цибулею.

**140. Pea puree with buckwheat
(hernetatrapuder)**

Wash peas and cook. Peel potatoes and cut into medium cubes. When the peas are half finished, put potatoes on them, then add washed buckwheat and cook stirring constantly. Add boiled milk in portions to the puree.

Fry slices of bacon or lard with onions in a frying pan, season with salt and ground black pepper. Serve puree with sautéed onions.



Джерело: [107]

Горох – 147 г, крупа гречана – 100 г, картопля – 150 г, цибуля ріпчаста – 80 г, молоко – 160 г, сіль – 2 г, олія рослинна – 20 г, перець чорний мелений – 0,5 г. Вихід – 300 г.

Peas – 147 g, Buckwheat – 100 g, Potatoes – 150 g, Onions – 80 g, Milk – 160 g, Salt – 2 g, Vegetable oil – 20 g, Ground black pepper – 0.5 g. Output – 300 g.

141. Нут з грибами і шпинатом

Нут перебрати, промити і замочити на ніч у холодній воді. Відварити до готовності на повільному вогні 1 год, посолити. Нарізати цибулю, шпинат, часник, злегка обсмажити в олії часник. Обсмажити цибулю з дрібно нарізаним імбиром. Додати гриби і шпинат, влити трохи відвару, тушкувати 2 хв. Додати відварений нут, шафран, хмелі-сунелі, помідори або томат, перець. При необхідності додати відвар і тушкувати 5 хв. Подаючи на стіл, посипати зеленню.

141. Chickpeas with mushrooms and spinach

Sort chickpeas, wash and soak in cold water overnight. Boil chickpeas for an hour at low heat until tender, salt. Cut onions, spinach, garlic. Fry garlic in oil. Fry onions with finely chopped ginger. Add mushrooms and spinach, add a little broth, stew for 2 minutes. Add boiled chickpeas, saffron, khmeli-suneli, tomatoes, pepper. Add broth and stew for 5 minutes if necessary. Sprinkle with greens before serving.



Джерело: [108]

Нут (сухий) – 400 г, гриби – 100 г, шпинат – 35 г, помідори (консервовані у власному соку) – 300 г, цибуля ріпчаста – 80 г, імбир – 10 г, часник – 10 г, олія – 56 г. Вихід – 1000 г.

Chickpeas (dry) – 400 g, Mushrooms – 100 g, Spinach – 35 g, Canned tomatoes – 300 g, Onions – 80 g, Ginger – 10 g, Garlic – 10 g, Butter – 56. Output – 1000 g.

**142. Нут із куркою
(нагут)**

Замочити нут на 5–8 год, воду злити, залити холодною водою, варити. Коли вода закипить, зняти піну, додати цибулю цілком, перець горошком, сіль і варити близько 1 год. Підготовлену курку нарізати на шматочки 30–40 г, обсмажити, додати нарізані цибулю, моркву і тушкувати 5 хв. Потім з нуту витягнути цілу цибулю, додати тушковану курку з овочами, тушкувати на маленькому вогні до готовності 15–20 хв.

**142. Chickpeas with chicken
(nagut)**

Soak chickpeas for 5–8 hours, drain water, pour cold water over chickpeas and boil. When water boils, skim off the foam, add whole onion, peppercorn, salt and cook for about an hour. Cut prepared chicken into slices of 30–40 g, fry, add sliced onions, carrots and stew for 5 minutes. Remove whole onion from the chickpeas, add boiled chicken with vegetables, stew over a low heat until tender for 15–20 minutes.



Джерело: [109]

Нут – 345 г, цибуля ріпчаста – 260 г, морква – 75 г, курка – 500 г, олія рослинна – 25 г, сіль – 10 г, перець чорний мелений – 0,8 г, зелень (кріп, петрушка) – 10 г. Вихід – 1000 г.

Chickpeas – 345 g, Onions – 260 g, Carrots – 75 g, Chicken – 500 g, Vegetable oil – 25 g, Salt – 10 g, Ground black pepper – 0.8 g, Greens (dill, parsley) – 10 g. Output – 1000 g.

**143. Нут, запечений
з овочами (овочевий тіан)**

Нут замочити у воді (5–8 год), відварити до готовності. Цибулю червону, половину помідорів і часник дрібно нарізати. Перець нарізати невеликими кубиками, а баклажани – середніми. Коріандр потовкти у ступці в порошок. Цибулю ріпчасту смажити до прозорості на оливковій олії, додати коріандр, прованські трави, перець і тушкувати 5 хв. Потім додати баклажани, сіль, перець, перемішати і тушкувати 5–7 хв, додати часник, тушкувати кілька хвилин, додати нарізані помідори. Влити в овочеву суміш томатну пасту, розведену у ½ склянки води, готувати, помішуючи, 8–10 хв, потім додати нут. Викласти овочеву суміш у вогнетривку форму. Цукіні й помідори, що залишилися, нарізати тонкими пластинками і викласти поверх суміші. Полити оливковою олією, приправити сіллю й перцем і запікати при температурі 200 °С 15 хв, потім посипати тертим пармезаном і запікати ще 10 хв.



Джерело: [110]

**143. Chickpeas baked
with vegetables (vegetable tian)**

Soak chickpeas in water for 5–8 hours, boil until tender. Finely chop red onions, half of tomatoes and garlic. Cut peppers into small cubes and the eggplants in medium cubes. Beat to powder coriander in a mortar. Fry onions until translucent in olive oil, add coriander, Provence herbs, peppers and stew for 5 minutes. Then add eggplants, salt, pepper, mix and boil for 5–7 minutes, add garlic, stew for a few minutes, add tomatoes. Combine vegetable mixture with tomato paste diluted in ½ cup of water, cook, stirring for 8–10 minutes, then add chickpeas. Put the vegetable mixture in a refractory form. Cut zucchinis and tomatoes into thin slices and put on top of the mixture. Pour olive oil over, season with salt and pepper and bake at a temperature of 200 °C for 15 minutes. Sprinkle with grated Parmesan and bake again for 10 minutes.

Нут – 300 г, цибуля червона – 100 г, перець болгарський (червоний) – 100 г, помідори – 800 г, баклажани – 200 г, спеції (прованські трави) – 20 г, часник – 15 г, коріандр (зерна) – 16 г, томатна паста – 60 г, цукіні – 200 г, пармезан – 70 г, олія оливкова – 20 г. Вихід – 1000 г.

Chickpeas – 300 g, Red onions – 100 g, Red bell peppers – 100 g, Tomatoes – 800 g, Eggplants – 200 g, Spices (Provence herbs) – 20 g, Garlic – 15 g, Coriander (seeds) – 16 g, Tomato paste – 60 g, Zucchini – 200 g, Parmesan – 70 g, Olive oil – 20 g. Output – 1000 g.

144. Квасоля червона з олією

Попередньо замочену квасолю відварюють. Відварену квасолю протирають, заправляють дрібно нарізаною, обсмаженою на олії цибулею, перцем. Отриману масу викладають на тарілку, зверху поливають олією та посипають зеленню.

144. Red beans with oil

Pre-soak beans and cook. Rub boiled beans. Fry finely chopped onions in oil. Season boiled beans with fried onions and pepper. Place the mass on a plate, pour oil over it and sprinkle with greens.



Джерело: [111]

Квасоля червона – 60 г, цибуля ріпчаста – 60 г, олія – 12 г, зелень (петрушка, кінза) – 10 г, перець чорний мелений – 0,01 г, сіль – 2 г. Вихід – 150 г.

Red beans – 60 g, Onions – 60 g, Butter – 12 g, Greens (parsley, cilantro) – 10 g, Ground black pepper – 0.01 g, Salt – 2 g. Output – 150 g.

**145. Квасоля червона
з пшеничною крупкою (лобхашу)**

Квасолю перебрати, додати воду, зварити. Додати підготовлену крупку, дрібно нарізану та обсмажену на маслі цибулю. Додати сіль, перець та варити до готовності. Перед подачею додати зелень.

**145. Red beans
with wheat grits (lobhashu)**

Sort beans, add water and boil. Add prepared grits, finely chopped and fried in oil onions. Add salt, pepper and cook until tender. Add greens before serving.



Джерело: [112]

Червона квасоля – 220 г, пшенична крупка – 100 г, вода – 200 г, цибуля – 80 г, топлене масло – 20 г, олія – 12 г, зелень (петрушка, кінза) – 10 г, перець чорний мелений – 0,01 г, сіль – 2 г. Вихід – 375 г.

Red beans – 220 g, Wheat grits – 100 g, Water – 200 g, Onions – 80 g, Melted butter – 20 g, Oil – 12 g, Greens (parsley, cilantro) – 10 g, Ground black pepper – 0.01 g, Salt – 2 g. Output – 375 g.

Важливо знати

До столу відварений зелений горошок можна подати із подрібненим яйцем, звареним у круту, або смаженими грінками.

It is important to know

Boiled green peas may be served with hard boiled eggs or fried toasts.

**146. Квасоля зелена
по-африканськи**

Стручки зеленої квасолі промивають, очищають, нарізають навпіл по ширині, кладуть у киплячу воду, в яку завчасно насипали солі й щіпочку соди, і відварюють до готовності. Квасолі відціджують, заливають томатним соком та розтопленим вершковим маслом і варять ще 15–20 хв на слабкому вогні. При подачі на стіл посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

**146. Green beans
African style**

Wash seedpods of green beans, clean, cut into halves. Put salt and a pinch of soda in boiling water, add seedpods and cook until tender. Strain off beans, pour tomato juice and melted butter over them and cook for 15–20 minutes on low heat. Sprinkle with finely chopped parsley and serve.



Джерело: [48]

Квасоля зелена – 200 г, сік томатний – 100 г, вершкове масло – 30 г, зелень петрушки – 5 г, сода – 2 г, перець чорний мелений – 0,01 г, сіль – 2 г. Вихід – 315 г.

Green beans – 200 g, Tomato juice – 100 g, Butter – 30 g, Parsley – 5 g, Soda – 2 g, Ground black pepper – 0.01 g, Salt – 2 g. Output – 315 g.

147. Квасоля зелена по-болгарськи

Стручки квасолі проварити у підсоленій воді, після чого відкинути їх на друшляк. Шпик, нарізаний тонкими шматочками, обсмажити до утворення рум'яної кірочки. Жир, що залишився від смаження, з'єднати з оцтом, гірчицею, цукром, перцем і червоним вином, тушкувати і з'єднати зі стручками квасолі та підсмаженим шпиком. Подавати з картоплею фрі, посипаною кмином.

147. Green beans Bulgarian style

Boil seedpods of green beans in salted water, then drain in a colander. Cut speck in thin slices and fry until brown. Combine remaining from frying fat with vinegar, mustard, sugar, peppers and red wine and stew, than combine with seedpods and fried speck. Sprinkle French fries with caraway seeds and serve.



Джерело: [113]

Квасоля стручкова зелена – 300 г, шпик – 100 г, оцет винний – 30 г, вино червоне – 36 г, перець червоний солодкий – 100 г, гірчиця – 4 г, цукор – 13 г, перець чорний мелений – 0,01 г, сіль – 2 г. Вихід – 410 г.

Seedpods of green beans – 300 g, Speck – 100 g, Wine vinegar – 30 g, Red wine – 36 g, Red sweet peppers – 100 g, Mustard – 4 g, Sugar – 13 g, Ground black pepper – 0.01 g, Salt – 2 g. Output – 410 g.

**148. Квасоля зелена, запечена
з кисломолочним сиром**

Підготовлені стручки квасолі відварити до готовності у підсоленій воді. Сир перемішати зі збитими яйцями, дрібно нарізаною й пасерованою цибулею, зеленню петрушки, сиром, сіллю, часником і половиною сухарів. У змащену жиром форму викласти шарами квасолі й сирну масу (останнім покласти сир) і посипати сухарями, що залишилися, зверху викласти шматочки вершкового масла, запекти у духовій шафі. Подавати з бараниною, качкою, дичиною.

**148. Green beans baked
with lactic cheese**

Boil prepared pods of beans in salted water until tender. Mix cheese with whipped eggs, finely chopped and fried onions, parsley, salt, garlic and half of breadcrumbs. Put layers of beans and cheese mass (put cheese the last) in a greased form and sprinkle with the remaining breadcrumbs, lay knobs of butter, bake in the oven. Serve with lamb, duck or game.



Квасоля зелена – 300 г, сир твердий – 100 г, олія – 60 г, яйця – 1 шт., цибуля ріпчаста – 40 г, часник – 6 г, сухарі – 60 г, сир тертий – 30 г, масло вершкове – 40 г, перець чорний мелений – 0,1 г, зелень (кріп, петрушка) – 4 г. Вихід – 410 г.

Green beans – 300 g, Hard cheese – 100 g, Oil – 60 g, 1 Egg, Onions – 40 g, Garlic – 6 g, Breadcrumbs – 60 g, Grated cheese – 30 g, Butter – 40 g, Ground black pepper – 0.1 g, Greens (dill, parsley) – 4 g. Output – 410 g.

149. Квасоля відварна із зеленню

Квасолю викласти у глиняний горщик (акуджал), залити холодною водою і відварити. Отриманий відвар злити, а квасолю знову залити холодною водою і варити на слабкому вогні у закритому посуді. За 15 хв до кінця варіння додати нашатковану ріпчасту цибулю й цибулю порей, селеру. Потім через 5–7 хв додати шматочок пастилу із аличі. Перетерти квасолю й перемішати із зеленню кінзи. Варити близько 5 хв. Подавати страву із зеленню, соліннями або овочевим салатом.

149. Boiled beans with greens

Put beans into clay pot (akugal), pour cold water over and boil. Drain the broth, pour cold water over the beans again and cook on low heat in a closed dish. Add chopped onions, leeks and celery in 15 minutes before the end of cooking time. After about 5–7 minutes, add a piece of cherry plum pastille. Rub the beans and mix with cilantro. Cook for 5 minutes. Serve with greens, pickles or vegetable salad.



Джерело: [114]

Квасоля – 150 г, цибуля ріпчаста – 120 г, цибуля порей – 80 г, зелень (кінза) – 15 г, селера – 60 г, аджика – 25–30 г, пастила з аличі – 20 г, сіль – 2 г, перець чорний мелений – 0,01 г. Вихід – 380 г.

Beans – 150 g, Onions – 120 g, Leeks – 80 g, Greens (cilantro) – 15 g, Celery – 60 g, Adzhika – 25–30 g, Cherry plum pastille – 20 g, Salt – 2 g, Ground black pepper – 0.01 g. Output – 380 g.

Цікаво знати

Горох – рослина, яка часто використовується в обрядовій практиці. Вірили, що зерна гороху, бадилля й стручки сприяють плодючості худоби, врожаю у полі і загальному процвітанні у господарстві.

It is interesting to know

Pea is a plant that is often used in ritual practice. People believed that peas, beans and pods contributed to the fecundity of cattle, the harvest in the field and the overall prosperity in the farmstead.

**150. Квасоля стручкова
з кислим молоком**

Стручки квасолі замочити на ніч, потім відварити, охолодити. Процідити кисле молоко через марлю або сито, а потім натерти і додати у нього зварені у круту яйця, аджику, сіль та дрібно нарізану цибулю й зелень. Приготовану масу змішати зі стручками квасолі і прикрасити кільцями цибулі.

**150. Green beans
with sour milk**

Soak beans pods overnight, then boil and cool. Strain through a sieve sour milk. Grate hard boiled eggs. Add eggs, adzhika, salt and finely chopped onions and greens to sour milk. Combine prepared mixture with beans and decorate with onion rings.



Джерело: [64]

Квасоля стручкова зелена – 200 г, кефір – 150 г, цибуля ріпчаста – 40 г, чабер – 4 г, зелень (кінза, базилік, кріп, петрушка) – 8 г, аджика – 25 г, яйця – 2 шт., сіль – 2 г, перець чорний мелений – 0,01 г. Вихід – 480 г.

Green beans – 200 g, Kefir – 150 g, Onions – 40 g, Wild basil – 4 g, Greens (cilantro, basil, dill, parsley) – 8 g, Adzhika – 25 g, 2 Eggs, Salt – 2 g, Ground black pepper – 0.01 g. Output – 480 g.

151. Квасоля стручкова з овочами

Стручки зеленої квасолі відварити у підсоленій воді і відкинути на сито. На рослинній олії обсмажити нашатковану ріпчасту цибулю й додати до квасолі, додати також очищені від шкірочки і нарізані четвертинками помідори, нашаткований болгарський перець, винний оцет, сіль та чорний перець. Залити невеликою кількістю гарячої води і тушкувати 15 хв. При подачі використати зелень кропу й петрушки.

151. Green beans with vegetables

Boil pods of green beans in salted water and drain in a sieve. Fry chopped onions in vegetable oil and add to the beans. Cut in halves tomatoes and bell peppers, add wine vinegar, salt and ground black pepper and combine with the beans. Pour a small amount of hot water over the mixture and stew for 15 minutes. Serve with dill and parsley.



Джерело: [46]

Квасоля стручкова зелена – 150 г, цибуля ріпчаста – 80 г, помідори – 215 г, перець болгарський – 30 г, олія – 25 г, винний оцет – 30 г, сіль – 2 г, зелень кропу, петрушка – 5 г, перець чорний мелений – 0,01. Вихід – 340 г.

Green beans – 150 g, Onions – 80 g, Tomatoes – 215 g, Bell peppers – 30 g, Butter – 25 g, Wine vinegar – 30 g, Salt – 2 g, Dill, parsley – 5 g, Ground black pepper – 0.01 g. Output – 340 g.

152. Квасоля стручкова з оцтом

152. Beans with vinegar

Стручкову квасолю відварюють та заправляють олією, оцтом, спеціями, сіллю й зеленню.

Boil beans and season with oil, vinegar, spices, salt and greens.



Джерело: [37]

Квасоля стручкова – 150 г, олія – 10 г, оцет винний – 20 г, зелень різна – 5 г, сіль – 2 г, перець чорний мелений – 0,01 г. Вихід – 150 г.

Beans – 150 g, Oil – 10 g, Wine vinegar – 20 g, Greens – 5 g, Salt – 2 g, Ground black pepper – 0.01 g. Output – 150 g.

Важливо знати

Якщо пюре з бобових вийшло дуже густим, то його можна розвести відваром з бобових, гарячим молоком чи м'ясним бульйоном.

It is important to know

Thick bean puree may be diluted with a decoction of legumes, hot milk or meat broth.

153. Квасоля стручкова з оцтом та часником

Молоді стручки квасолі перебирають. Видаляють прожилки, промивають та нарізають соломкою, припускають у солоній воді до готовності і відкидають. При подачі кладуть у салатницю, заправляють чорним перцем, поливають оцтом і посипають зеленню. Подрібнений часник подають окремо.

153. Beans with vinegar and garlic

Sort green pods of beans. Remove fibers, wash and cut into sticks, boil in salty water until tender and drain in a colander. Put beans in a salad bowl, season with ground black pepper, pour vinegar over beans and sprinkle with greens. Chopped garlic is served separately.



Джерело: [115]

Квасоля зелена – 254 г, оцет 3% – 30 г, часник – 2 г, зелень – 5 г, сіль – 2 г, перець чорний мелений – 0,01 г. Вихід – 240 г.

Green beans – 254 g, Vinegar 3% – 30 g, Garlic – 2 g, Greens – 5 g, Salt – 2 g, Ground black pepper – 0.01 g. Output – 240 g.

154. Квасоля стручкова з яйцем та маслом

Стручки квасолі очищають, промивають у холодній воді і припускають у невеликій кількості води. Коли уся вода википає, додають сіль, пасеровану цибулю, дрібно нарізану зелень петрушки, базилика, кінзи, масло, перемішують і тушкують 12–20 хв. Потім квасолю перекладають на сковорідку, заливають збитими яйцями, прорізають у деяких місцях, щоб ячна маса проникла у середину, і запікають.

154. Beans with eggs and butter

Hull beans, wash in cold water and cook in a small amount of water. When water boils over, add salt, sautéed onions, finely chopped parsley, basil, cilantro, butter, mix and stew for 12–20 minutes. Put the beans in the frying pan, pour whipped eggs over beans, make holes in some places, so that the egg mass may get into the middle and bake.



Джерело: [64]

Квасоля стручкова – 222 г, масло вершкове – 20 г, цибуля ріпчаста – 40 г, яйце – 2 шт., зелень (кінза, петрушка, базилік) – 10 г, сіль – 2 г. Вихід – 275 г.

Beans – 222 g, Butter – 20 g, Onions – 40 g, 2 Eggs, Greens (cilantro, parsley, basil) – 10 g, Salt – 2 g. Output – 275 g.

**155. Квасоля стручкова
з помідорами та горіхами**

Помідори нарізати, бланшувати 1–2 хв, після чого зняти з вогню і перетерти через сито. Стручки квасолі відварити, з'єднати із нашаткованою цибулею й протертими помідорами і довести до кипіння. Потім додати подрібнені волоські горіхи, сіль, стручковий перець, часник, кінзу, а також дрібно нарізану петрушку й базилік. Варити 5–10 хв.

**155. Beans
with tomatoes and nuts**

Slice tomatoes, blanch for 1–2 minutes, then remove from the heat and strain through the sieve. Boil pods of beans, combine with finely chopped onions and strained tomatoes and bring to a boil. Add crushed walnuts, salt, pepper, garlic, coriander, and finely chopped parsley and basil. Cook for 5–10 minutes



Джерело: [80]

Квасоля стручкова – 100 г, помідори – 150 г, волоські горіхи – 17 г, цибуля ріпчаста – 16 г, часник – 2 г, стручковий перець – 1 г, сіль – 2 г, зелень (кінза, петрушка, базилік) – 10 г. Вихід – 275 г.

Beans – 100 g, Tomatoes – 150 g, Walnuts – 17 g, Onions – 16 g, Garlic – 2 g, Pod pepper – 1 g, Salt – 2 g, Greens (cilantro, parsley, basil) – 10 g. Output – 275 g.

**156. Квасоля тушкована
з крупами та овочами**

Цибулю, моркву та петрушку нарізують дрібними кубиками, пасерують і з'єднують з вареною квасолею й крупою, звареною до напівготовності, додають нарізаний соломкою перець солодкий, воду, солять та тушкують 10–15 хв. За 5 хв до кінця тушкування додають нарізані часточками помідори.

**156. Beans stewed
with cereals and vegetables**

Cut onions, carrots and parsley into small cubes, sauté and combine with boiled beans and cooked to half-ready cereals, add cut in sticks sweet peppers, water, salt and stew for 10–15 minutes. Add sliced tomatoes in 5 minutes before the end of stewing time.



Джерело: [116]

Квасоля – 51 г, пшоно або крупа рисова, або пшенична – 20 г, цибуля ріпчаста – 15 г, морква – 15 г, петрушка – 5 г, олія – 15 г, перець солодкий – 35 г, помідори свіжі – 40 г, сіль – 2 г, зелень (кінза, петрушка) – 3 г. Вихід – 200 г.

Beans – 51 g, Millet, or rice grits, or wheat grits – 20 g, Onions – 15 g, Carrots – 15 g, Parsley – 5 g, Butter – 15 g, Sweet peppers – 35 g, Fresh tomatoes – 40 g, Salt – 2 g, Greens (cilantro, parsley) – 3 g. Output – 200 g.

157. Квасоля тушкована із солодким перцем

Солодкий перець нарізують соломкою, цибулю – півкільцями, моркву та помідори – скибочками і смажать до напівготовності. Замочену квасолю варять окремо майже до готовності, додають обсмажені овочі, солять і тушкують 15–20 хв. У кінці тушкування заправляють розтертим часником.

157. Beans stewed with sweet peppers

Cut sweet peppers in sticks, slice onions into semi-circles, carrots and tomatoes in slices and fry until tender. Soak beans and boil until tender, add fried vegetables, salt and stew for 15–20 minutes. Season with crushed garlic before the end of stewing time.



Джерело: [117]

Квасоля – 50 г, перець солодкий – 133 г, помідори свіжі – 49 г, морква – 50 г, цибуля ріпчаста – 24 г, олія – 15 г, сіль – 2 г, зелень (кінза, петрушка, базилік) – 3 г, часник – 3 г. Вихід – 250 г.

Beans – 50 g, Sweet peppers – 133 g, Fresh tomatoes – 49 g, Carrots – 50 g, Onions – 24 g, Oil – 15 g, Salt – 2 g, Greens (cilantro, parsley, basil) – 3 g, Garlic – 3 g. Output – 250 g.

Цікаво знати

В Україні горох з'явився приблизно за 500 р. до н. е., про що свідчать археологічні розкопки.

It is interesting to know

Pea appeared in Ukraine approximately 500 B. C. as evidenced by archaeological excavations.

158. Квасоля по-домашньому

М'ясо нарізують кубиками, обсмажують із цибулею. Попередньо замочену квасолю варять. Огірки зачищають від шкірки, нарізують кубиками та припускають. Окремо готують соус червоний основний. М'ясо, смажене із цибулею, заливають невеликою кількістю соусу та тушкують. За 10–15 хв до закінчення тушкування додають варену квасолю, припущені огірки, соус, що залишився. Готову страву заправляють часником.

158. Beans home style

Cut meat into cubes, fry with onions. Boil pre-soaked beans. Peel cucumbers, cut into cubes and sauté. Prepare separately main red sauce. Fry meat with onions, pour a little amount of sauce over meat and stew. Add boiled beans, sautéed cucumbers, remaining sauce and stew for 10–15 minutes. Season the dish with garlic.



Джерело: [45]

Свинина або яловичина – 129 г, маргарин столовий – 10 г, цибуля ріпчаста – 60 г, квасоля – 60 г, огірки солоні – 40 г, соус червоний – 50 г.

Для соусу: бульйон – 50 г, олія – 2 г, борошно пшеничне – 2,5 г, томатне пюре – 8 г, морква – 5 г, цибуля ріпчаста – 4 г, петрушка (корінь) – 1 г, цукор – 1 г, часник – 3 г. Вихід – 275 г.

Pork or beef – 129 g, Margarine – 10 g, Onions – 60 g, Beans – 60 g, Pickled cucumbers – 40 g, Red sauce – 50 g.

For the sauce: broth – 50 g, oil – 2 g, wheat flour – 2.5 g, tomato puree – 8 g, carrots – 5 g, onions – 4 g, parsley (root) – 1 g, sugar – 1 g, garlic – 3 g. Output – 275 g.

159. Квасоля протерта

Підготовану квасолю замочити на 5–7 год. Злити воду та залити свіжою холодною, щоб покрила квасолю на 1 см. Варити до готовності. Цибулю дрібно нарізати, пасерувати; часник – розтерти. Готову квасолю відкинути на друшляк. Пропустити крізь м'ясорубку. Додати розтертий часник, пасеровану цибулю та сіль. Прикрасити зеленню.

159. Mashed beans

Soak prepared beans for 5–7 hours. Drain water and pour fresh cold water over just to cover the beans on 1 cm. Cook until tender. Finely chop onions and sauté, crush garlic. Put ready beans in a colander. Mince through the meat grinder. Add crushed garlic, sautéed onions and salt. Decorate with greens.



Джерело: [118]

*Квасоля – 150 г, часник – 20 г,
цибуля – 40 г, сіль – 2 г, зелень – 2 г.
Вихід – 275 г.*

*Beans – 150 g, Garlic – 20 g, Onions –
40 g, Salt – 2 g, Greens – 2 g. Output –
275 g.*

**160. Квасоля протерта
з часниковим соусом**

Варену квасолю протирають. До отриманої маси додають сіль, перець. Усе ретельно перемішують. Перед подаванням протерту квасолю посипають пасерованою цибулею та поливають часниковим соусом, можна посипати зеленню.

**160. Mashed beans
with garlic sauce**

Strain boiled beans. Add salt and pepper to the rest of the mass. Mix thoroughly. Sprinkle beans with sautéed onions and greens, pour garlic sauce over beans.



Джерело: [119]

Квасоля – 82 г, цибуля ріпчаста – 119 г, олія – 16 г, сіль – 1,5 г, соус часниковий – 10 г.

Для соусу: часник – 1 г, олія – 2 г, сіль – 0,5 г. Вихід – 230 г.

Beans – 82 g, Onions – 119 g, Butter – 16 g, Salt – 1.5 g, Garlic sauce – 10 g.

For the sauce: garlic – 1 g, butter – 2 g, salt – 0.5 g. Output – 230 g.

161. Квасоля по-болгарськи

Квасолю перебирають, промивають і варять до готовності, солять, заправляють пасерованою цибулею з томатом й перемішують. При подачі поливають маслом та прикрашають зеленню.

161. Beans in Bulgarian style

Sort beans, wash and cook until tender, salt, season with sautéed onions and tomatoes and mix. Serve with melted butter, sprinkle with greens.



Джерело: [120]

Квасоля – 81 г, томатне пюре – 8 г, зелень – 3 г, масло вершкове – 10 г, цибуля ріпчаста – 24 г, перець чорний мелений – 0,01 г, сіль – 2 г. Вихід – 200 г.

Beans – 81 g, Tomato puree – 8 g, Greens – 3 g, Butter – 10 g, Onions – 24 g, Ground black pepper – 0.01 g, Salt – 2 g. Output – 200 g.

162. Квасоля з копченим салом

Квасолю замочують на 2 год у воді, відціджують, заливають холодною водою, варять. Вливають сухе червоне вино, знімають піну, додають пасеровану у топленому салі цибулю, дрібно нарізане копчене сало, томатне пюре і лавровий лист. Солять незадовго до готовності.

162. Beans with smoked lard

Soak beans for 2 hours in water, drain, pour cold water over beans and boil. Pour red dry wine over the beans, skim off the foam. Cut lard (salo) into cubes and fry, add finely chopped onions, sautéed. Add finely chopped smoked lard, tomato puree and bay leaf. Combine with beans. Salt before serving.



Джерело: [121]

Квасоля – 100 г, вино натуральне червоне – 10 г, цибуля – 25 г, сало топлене – 10 г, сало копчене – 20 г, томатне пюре – 5 г, сіль – 3 г, перець чорний мелений – 0,01 г, перець, лавровий лист – 0,04 г, зелень (кріп, петрушка) – 30 г. Вихід – 315 г.

Beans – 100 g, Natural red wine – 10 g, Onions – 25 g, Melted butter – 10 g, Smoked lard – 20 g, Tomato puree – 5 g, Salt – 3 g, Ground black pepper – 0.01 g, Peppercorn, bay leaf – 0.04 g, Greens (dill, parsley) – 30 g. Output – 315 g.

**163. Квасоля стручкова
по-польськи**

Очищені від прожилок стручки квасолі варять у підсоленій воді. Відкидають на друшляк і, не охолоджуючи, перекладають у посуд. Потім заливають соусом і посипають зеленню петрушки. Приготування соусу: у масло додають мелені сухарі, протерті варені яйця, лимонну кислоту і все перемішують.

**163. Green beans
Polish style**

Remove from fibers pods beans and cook in salted water. Drain beans in a colander and place them in a dish. Pour sauce over the beans and sprinkle with parsley. For the sauce: add breadcrumbs to butter, rubbed boiled eggs, citric acid and mix well.



Джерело: [122]

Квасоля зелена – 240 г. Для соусу: вершкове масло – 40 г, яйце – ½ шт., сухарі – 10 г, кислота лимонна – 0,4 г. Вихід – 240 г.

Green beans – 240 g. For the sauce: butter – 40 g, ½ egg, breadcrumbs – 10 g, citric acid – 0.4 g. Output – 240 g.

164. Квасоля стручкова по-англійськи

Очищені стручки квасолі, нарізані соломкою, варять у підсоленій воді до готовності, відкидають у друшляк, і не охолоджуючи, перекладають у каструлю. Заправляють вершковим маслом, сіллю й чорним перцем за смаком.

164. Green beans British style

Hull beans, cut into sticks, boil in salted water until tender, drain in a colander, and place into a saucepan. Season with butter, salt and ground black pepper to taste.



Джерело: [80]

Квасоля стручкова – 127 г, масло вершкове – 15 г, перець чорний мелений – 0,01 г, сіль – 3 г, зелень (кріп, петрушка) – 3 г, коріандр (насіння) – 0,1 г. Вихід – 110 г.

Green beans – 127 g, Butter – 15 g, Ground black pepper – 0.01 g, Salt – 3 g, Greens (dill, parsley) – 3 g, Coriander (seeds) – 0.1 g. Output – 110 g.

Важливо знати

Іноді, для пришвидшення процесу варіння бобових, додають соду. Але варто пам'ятати, що сода сприяє руйнуванню вітамінів групи В та погіршує смак бобових.

It is important to know

Sometimes soda may be added to speed up the process of cooking beans. But remember that soda contributes to the destruction of B vitamins and worsens beans taste.

165. Квасоля запечена

Квасолю промивають і заливають холодною водою на 4–5 год. Потім воду змінюють, додають моркву, селеру, цибулю, нарізану кубиками, і варять до м'якості. Зварена квасоля має бути густою.

Пасерують на вершковому маслі цибулю, томатне пюре й червоний мелений перець, додають цю масу у квасолю і варять 10 хв. Готову квасолю викладають на сковорідку і запікають у жаровій шафі.

165. Baked beans

Wash beans and pour cold water over them for 4–5 hours. Then change water, add carrots, celery, cut onions into cubes and cook until soft. Boiled beans must be thick.

Sauté onions, tomato puree and red pepper in butter, add this mass to the beans and cook for 10 minutes. Place ready-made beans in a frying pan and bake.



Джерело: [123]

Квасоля – 100 г, цибуля ріпчаста – 20 г, морква – 10 г, селера – 10 г, вершкове масло – 30 г, томатне пюре – 10 г, перець червоний мелений – 1 г. Вихід – 275 г.

Beans – 100 g, Onions – 20 g, Carrots – 10 g, Celery – 10 g, Butter – 30 g, Tomato puree – 10 g, Red pepper – 1 g. Output – 275 g.

166. Квасоля запечена з яйцем

Стручки квасолі промивають, нарізають і відварюють у підсоленій воді. Нарізану цибулю й солодкий стручковий перець обсмажують на олії і з'єднують з квасолею, додаючи дрібно нарізані помідори та зелень петрушки. Маса солять, перемішують, викладають на деко, поливають збитими яйцями з кефіром, запікають у жаровій шафі до утворення рум'яної кірочки.

166. Beans baked with eggs

Wash beans pods, cut and boil in salted water. Chop onions and sweet peppers, fry in oil and combine with beans, add finely chopped tomatoes and parsley. Salt this mass, mix well, place in a dish, pour whipped eggs with kefir over, bake until golden crust.



Джерело: [124]

Стручкова квасоля – 200 г, цибуля – 80 г, перець солодкий стручковий – 30 г, помідори – 50 г, зелень петрушки – 5 г, яйця – 2 шт. (80 г), кефір – 50 г, сіль – 1 г. Вихід – 285 г.

Beans – 200 g, Onions – 80 g, Sweet peppers – 30 g, Tomatoes – 50 g, Parsley – 5 g, 2 Eggs (80 g), Kefir – 50 g, Salt – 1 g. Output – 285 g.

167. Квасоля спаржева з яечнею запечена

Спаржеву квасолю очищають, варять у підсоленій воді й відціджують. Сирі жовтки збивають, додають зелень петрушки і змішують зі збитими білками. Стручки квасолі (по 6 шт.) зв'язують ниткою, змочують у збиті яйця, потім панірують у борошні і смажать в олії. Подають зі свинячими битками.

167. Green beans baked with omelet

Peel green beans, boil in salted water and drain. Whip raw egg yolks, add parsley and mix with whipped egg whites. Beans pods (6 pieces) tie with thread, dip in whipped eggs, then crumb in flour and fry in oil. Serve with pork chops.



Джерело: [25]

Квасоля спаржева – 100 г, борошно пшеничне – 50 г, олія рослинна – 50 г, яйце – 1 шт., зелень (петрушка) – 5 г, сіль – 2 г. Вихід – 170 г.

Green beans – 100 g, Wheat flour – 50 g, Vegetable oil – 50 g, 1 Egg, Parsley – 5 g, Salt – 2 g. Output – 170 g.

168. Сочевиця відварна (мшош)

Сочевицю перебрати, промити і зварити майже до готовності. Потім посолити її, додати обсмажену на олії дрібно нарізану ріпчасту цибулю, товчені волоські горіхи, промиту курагу і варити 10–15 хв. Подавати мшош на блюді, посипати чорним перцем та зеленню петрушки. Споживати у гарячому або холодному вигляді.

168. Boiled lentils (mshosh)

Sort lentils, wash and cook until tender. Finely chop onions and fry in oil. Add fried onions, crushed walnuts, washed dried apricots to the beans, salt and cook for 10–15 minutes. Serve it hot or cold, season with ground black pepper and parsley.



Джерело: [66]

Сочевиця – 80 г, соняшникова олія – 20 г, ріпчаста цибуля – 25 г, курага – 10 г, ядра волоського горіху – 15 г, петрушка – 5 г, чорний мелений перець – 0,5 г, сіль – 5 г. Вихід – 225 г.

Lentils – 80 g, Sunflower oil – 20 g, Onions – 25 g, Dried apricots – 10 g, Walnut kernels – 15 g, Parsley – 5 g, Ground black pepper – 0.5 g, Salt – 5 g. Output – 225 g.

169. Сочевиця тушкована з болгарським перцем (чечепере)

Сочевицю промити, залити водою, довести до кипіння й варити на повільному вогні 20 хв. На сковороді із розігрітою олією пасерувати нарізану цибулю, натерту моркву та болгарський перець, нарізаний соломкою. Перемішати сочевицю й пасеровані овочі. Перець промити, обсушити, зрізати хвостики і вершечки, фарширувати. Обсмажити злегка перець у розігрітій сковороді, додати бульйон або воду, накрити кришкою, тушкувати на слабкому вогні 40 хв.

169. Lentils stewed with bell peppers (chechepere)

Wash lentils, pour water over them, bring to a boil and cook on low heat for 20 minutes. Sauté onions, grated carrots and cut into sticks bell peppers in oil. Mix lentils with sautéed vegetables. Wash peppers, dry, cut off tops and stuff. Fry peppers in a heated frying pan, add broth or water, cover with a lid, stew for 40 minutes on low heat.



Джерело: [125]

Перець болгарський – 250 г, сочевиця – 100 г, цибуля ріпчаста – 20 г, морква – 70 г, олія рослинна – 20 г, сіль – 5 г, перець чорний мелений – 0,2 г, зелень (кріп, петрушка) – 10 г, бульйон – 200 г, фарш м'ясний з яловичини та свинини – 150 г. Вихід – 420 г.

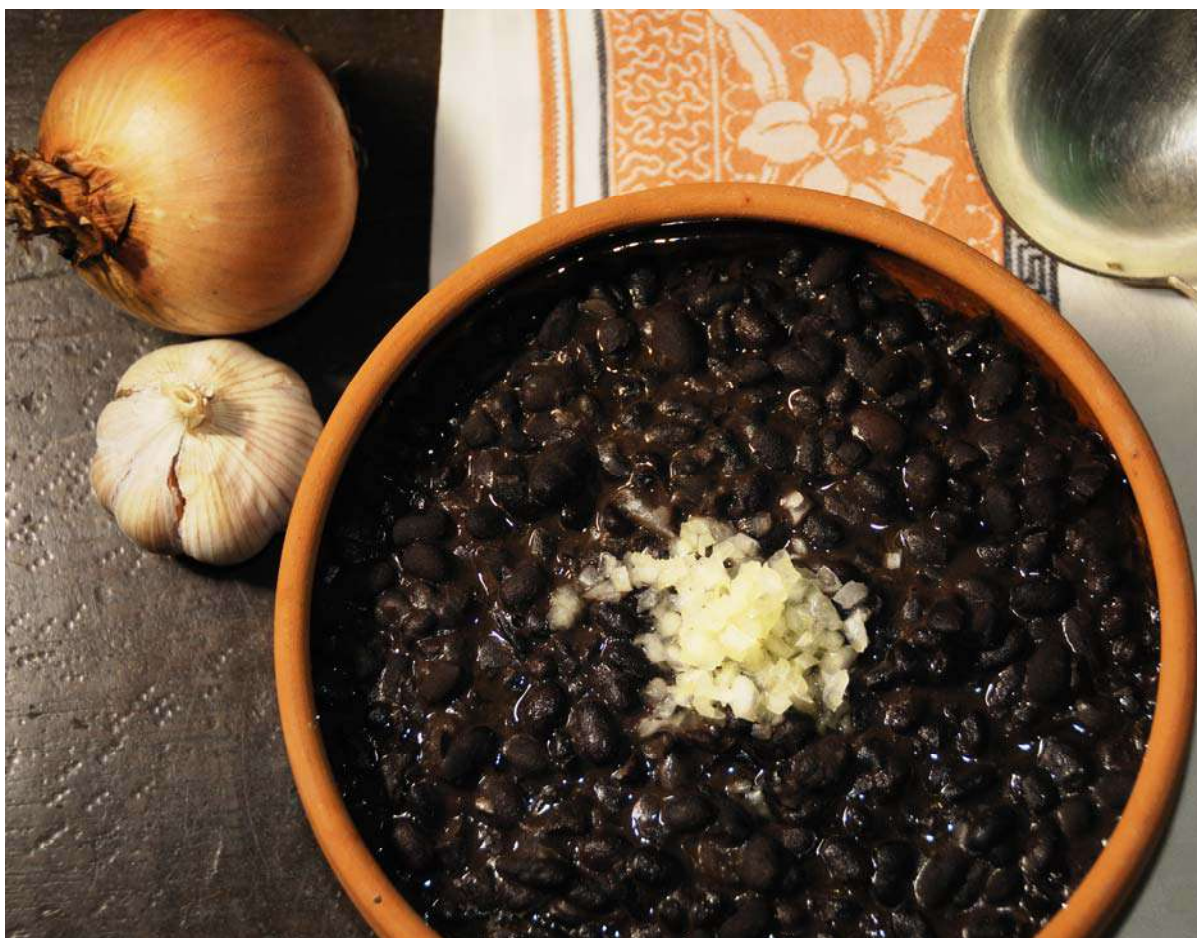
Bell peppers – 250 g, Lentils – 100 g, Onions – 20 g, Carrots – 70 g, Vegetable oil – 20 g, Salt – 5 g, Ground black pepper – 0.2 g, Greens (dill, parsley) – 10 g, Broth – 200 g, Minced meat – 150 g. Output – 420 g.

170. Боби чорні із часником

Боби перебирають, промивають і замочують у холодній воді на 12 год, варять. Шпик нарізають кубиками та обсмажують. Боби змішують з обсмаженим шпиком, товченим часником, кмином і насінням гарбуза. Подають у гарячому вигляді.

170. Black beans with garlic

Sort beans, wash and soak in cold water for 12 hours, boil. Cut speck in cubes and fry. Mix beans with fried speck, crushed garlic, caraway seeds and pumpkin seeds. Serve hot.



Джерело: [126]

Боби чорні – 110 г, шпик – 27 г, масло вершкове – 7 г, насіння гарбуза (нетто) – 15 г, часник – 5 г, кмин – 1 г, сіль – 1 г. Вихід – 250 г.

Black beans – 110 g, Speck – 27 g, Butter – 7 g, Pumpkin seeds (net) – 15 g, Garlic – 5 g, Caraway seeds – 1 g, Salt – 1 g. Output – 250 g.

171. Запiканка з бобових та картоплi

171. Legume and potato pudding

Квасолю або горох, або чiну, або нут, або сочевицю перед приготуванням ретельно перебирають, видаляючи смiттєві дошiмки, i промивають у холоднiй водi. Бобовi (окрiм гороху лущеного) розварюються повiльно, тому перед варiнням iх замочують у холоднiй водi протягом 5–8 год. Перед варiнням бобовi заливають холодною водою (2,5 л води на 1 кг бобових) i варять у закритому посудi при слабкому, але безперервному кипiннi. Тривалiсть варiння коливається у наступних межах: сочевицi – 45–60 хв, гороху – 60–90 хв, квасолi – 1–2 год. Відваренi бобовi, варену картоплю й пасеровану цибулю у гарячому виглядi змiшують i протирають. Масу заправляють сiллю, додають сирi яйця, перемiшують, викладають на пiдготовлене деко, поверхню змащують сметаною, посипають панiрувальними сухарями i запiкають 10 хв. При вiдпуску поливають сметаною.

Sort thoroughly beans or peas, or peavines, or chickpeas, or lentils before cooking, remove pods and wash in cold water. Legumes (except split peas) boil slowly, so soak them in cold water for 5–8 hours before cooking. Pour cold water over beans before boiling (2.5 l of water per 1 kg of legumes) and simmer in a closed dish. Cooking times vary in the following limits: boil lentil for 45–60 minutes, peas for 60–90 minutes, beans for 1–2 hours. Mix boiled hot beans and potatoes with sautéed onions and strain. Season the mass with salt, add raw eggs, mix everything well, place on a prepared baking sheet, brush the surface with sour cream, sprinkle with breadcrumbs and bake for 10 minutes. Serve with sour cream.



Джерело: [29]

Квасоля або горох, або сочевиця, або чiна, або нут – 51 г, картопля – 149 г, цибуля рiпчаста – 25 г, маргарин столовий – 10 г, яйця – ¼ шт., сметана – 35 г, сухарi – 5 г, сiль – 3 г. Вихiд зi сметаною – 255 г.

Beans or peas, or lentils, or peavines, or chickpeas – 51 g, Potatoes – 149 g, Onions – 25 g, Margarine – 10 g, ¼ Egg, Sour cream – 35 g, Breadcrumbs – 5 g, Salt – 3 g. Output with sour cream – 255 g.

172. Запіканка горохова з м'ясом

Заздалегідь підготовлений горох залити невеликою кількістю води й варити 30 хв, охолодити, протерти з додаванням сиру та яєць, посолити за смаком. Моркву натерти і смажити в олії до готовності. Фарш смажити до готовності. Змастити деко оливковою олією: викласти шар отриманого горохового пюре, зелень, фарш, моркву, зверху знову горохове пюре, змастити вершками, запікати у духовій шафі 30 хв.

172. Pea pudding with meat

Pour prepared peas over a little water and cook for 30 minutes, cool, strain with cheese and eggs and salt to taste. Grate carrots and fry in oil until tender. Fry minced meat until tender. Brush the baking sheet with olive oil: put pea puree, greens, minced meat, carrots in layers, place a layer of peas puree, brush with cream, bake in the oven for 30 minutes.



Джерело: [127]

Горох – 350 г, оливкова олія – 34 г, кінза – 30 г, кріп – 25 г, яйце – 2 шт., сир голландський – 100 г, фарш м'ясний – 300 г, вершки – 30 г, перець чорний мелений – 0,1 г, сіль – 10 г. Вихід – 1000 г.

Peas – 350 g, Olive oil – 34 g, Cilantro – 30 g, Dill – 25 g, 2 Eggs, Dutch cheese – 100 g, Minced meat – 300 g, Cream – 30 g, Ground black pepper – 0.1 g, Salt – 10 g. Output – 1000 g.

173. Лобіо зелене з м'ясом

Підготовлену яловичину або баранину нарізають невеликими шматочками по 30–35 г, посипають сіллю, перцем і обсмажують у сотейнику, додають дрібно нашинковану цибулю й тушкують ще 10–15 хв. Потім кладуть очищені від прожилок і дрібно нарізані стручки квасолі, заливають бульйоном або кип'яченою водою так, щоб вони лише покрили продукти. Тушкують до готовності. Заправляють нарізаною зеленню м'яти, петрушки, товченим часником, чорним перцем та сіллю і тушкують ще 5 хв. Витримують 25–30 хв для отримання продуктами аромату й смаку зелені та спецій.

173. Green lobio with meat

Cut prepared beef or mutton into small pieces of 30–35 g, sprinkle with salt, pepper and fry in a stewpan, add finely chopped onions and stew for another 10–15 minutes. Put peeled and cut into small pieces pea pods in stewpan, pour beans over broth or boiled water just to cover the products. Stew until tender. Season with chopped mint, parsley, crushed garlic, ground black pepper, salt and stew for 5 minutes. Leave lobio for 25–30 minutes to get the ingredients aroma and taste of greens and spices.



Джерело: [128]

Яловичина – 215 г, або баранина (грудинка) – 255 г, або курка (філе) – 245 г, квасоля стручкова – 214 г, цибуля ріпчаста – 40 г, тваринний жир – 15 г, часник – 4 г, зелень різна – 10 г, спеції – 2 г, сіль – 1 г. Вихід з яловичиною – 305 г, з бараниною – 325 г, з куркою – 315 г.

Beef – 215 g, or lamb (breast) – 255 g, or chicken (fillet) – 245 g, Beans – 214 g, Onions – 40 g, Fat – 15 g, Garlic – 4 g, Greens – 10 g, Spices – 2 g, Salt – 1 g. Output: with beef – 305 g, with lamb – 325 g, with chicken – 315 g.

174. Горохлянка

Зварений до напівготовності горох заливають молоком та варять до готовності. У кінці варіння, помішуючи, додають манну крупу, цукор і сіль. Масу охолоджують до температури 60–70 °С, додають сир, сирі яйця, половину норми масла вершкового або маргарину й добре перемішують. Підготовлену масу викладають шаром не більше 4 см на вимощений жиром та посипаний сухарями лист, поверхню розрівнюють, збризкують жиром і запікають у духовій шафі. Подають горохлянку гарячою зі сметаною.

174. Horohlyanka

Pour milk over semi-cooked peas and boil until tender, stirring. Add semolina, sugar and salt in the end of cooking. Cool the mass to 60–70 °C, add cheese, raw eggs, half of the norm of butter or margarine and mix well. Brush the baking sheet with fat and dust with rusks. Place the prepared mass 4 cm thick on the baking sheet, level the surface, sprinkle with fat and bake in the oven. Serve it hot with sour cream.



Джерело: [129]

Горох – 50 г, молоко – 25 г, цукор – 10 г, крупа манна – 15 г, яйця – 10 г, сир – 51 г, масло вершкове або маргарин – 10 г, сухарі пшеничні – 5 г, сметана – 20 г. Маса готової горохлянки – 200 г. Вихід – 220 г.

Peas – 50 g, Milk – 25 g, Sugar – 10 g, Semolina – 15 g, Eggs – 10 g, Cheese – 51 g, Butter or margarine – 10 g, Wheat rusks – 5 g, Sour cream – 20 g. Mass of ready-made gorohlyanka – 200 g. Output – 220 g.

175. Товченка горохова

Горох замочують і варять до напівготовності, додають картоплю, жир і доводять до готовності. Додають молоко, сіль, прогрівають та перемішують.

175. Pea tovchenka

Soak peas and boil to half-finished, add potatoes, fat and cook until tender. Add milk, salt and mix.



Джерело: [130]

Горох – 60 г, масло вершкове – 15 г, або шпик – 20 г, картопля – 67 г, молоко – 50 г. Вихід – 250 г.

Peas – 60 g, Butter – 15 g, or Speck – 20 g, Potatoes – 67 g, Milk – 50 g. Output – 250 g.

Цікаво знати

У західних слов'ян у Великій піст готувалася спеціальна страва з набряклого й обсмаженого гороху. Ця страва називалася пучалка. Її вживали у їжу під час виконання обряду потоплення опудала смерті.

У Польщі з горохової соломи зазвичай робили фігуру смерті. Вбиралися у горохову солому учасники обрядових обходів і на Святки, Масляну, п'ятий тиждень Великокого посту.

It is interesting to know

A special dish cooked of soaked and fried pea was prepared during the Great Lent by the Western Slavs. This dish was called puchalka. It was eaten during the execution rite of sinking straw effigy of death.

In Poland a figure of death was usually made of pea straw. The participants of the ceremonial walks were decorated with pea straw during the festive season, Pancake Week, the fifth week of the Great Lent.

176. Суфле із зеленого горошку

Горох промити, залити теплою водою. Коли закипить, вогонь зменшити й варити, поки горох не розвариться, приблизно 30 хв. Посолити, додати масло, охолодити. Потім додати сметану та яйця й усе добре перемішати блендером. Ємність для рису з пароварки змастити маслом і вилити туди суміш з гороху. Поставити у пароварку на 30 хв. Викласти його на тарілку, нарізати. Можна подавати гарячим зі сметаною або як гарнір.

176. Green pea soufflé

Wash peas and pour warm water over them. When they boil, reduce the heat and cook for 30 minutes until the peas boil soft. Salt, add butter and cool. Add sour cream and eggs, mix well with a blender. Brush with butter the rice container from the steamer and put peas mixture there. Cook in the steamer for 30 minutes. Place soufflé in a plate, cut. Serve it hot with sour cream or as a garnish.



Джерело: [48]

Горох (зелений колотий) – 230 г, вода – 500 г, яйце куряче – 2 шт. (80 г), сметана – 75 г, вершкове масло – 10 г, сіль – 1 г. Вихід – 420 г.

Split green peas – 230 g, Water – 500 g, 2 Eggs (80 g), Sour cream – 75 g, Butter – 10 g, Salt – 1 g. Output – 420 g.

177. Суфле горохове

Попередньо підготовлений горох зварити, посолити, перемішати у блендері до пюре. Приготувати соус. Розтопити вершкове масло та обсмажити у ньому до кремового кольору борошно. Поступово додати холодне молоко, ретельно перемішати вінчиком або дерев'яною лопаткою, щоб уникнути утворення грудочок. Довести соус до кипіння, варити 5 хв, додати сіль, чорний мелений перець і мускатний горіх. Відокремити жовтки від білків. Жовтки збити вінчиком і додати до соусу, ретельно перемішати і зняти з вогню. Збити білки. Змішати горох із соусом, а потім акуратно ввести білки. Викласти отриману масу у форму і випікати у попередньо розігрітій духовій шафі (при 200 °C) 20–30 хв. Готову страву прикрасити підсмаженим на сухій сковороді кунжутом.

177. Pea soufflé

Boil prepared peas, salt, mix in a blender to puree. Prepare the sauce. Melt butter and add flour and fry until it is creamy. Gradually add cold milk, mix thoroughly with a whisk or wooden paddle to avoid lumps. Bring the sauce to a boil, cook for 5 minutes, add salt, ground black pepper and nutmeg. Separate the egg yolks from the egg whites. Whip egg yolks and add to the sauce, mix thoroughly and remove from the heat. Whip egg whites. Mix peas with the sauce and then carefully add the whipped egg whites. Place the mass in the form and bake in a preheated oven (at 200 °C) for 20–30 minutes. Decorate the dish with fried sesame.



Джерело: [131]

Горох – 300 г, масло вершкове – 50 г, борошно пшеничне – 100 г, молоко – 500 г, яйце куряче – 2 шт., сіль – 10 г, перець чорний мелений – 0,1 г, горіх мускатний – 3 г. Вихід – 1000 г.

Peas – 300 g, Butter – 50 g, Wheat flour – 100 g, Milk – 500 g, 2 Eggs, Salt – 10 g, Ground black pepper – 0.1 g, Nutmeg – 3 g. Output – 1000 g.

178. Котлети з гороху

Горох промити, замочити на 8 год. Варити до готовності. Пасерувати попередньо нарізану цибулю та моркву. Готовий горох перетерти в однорідну масу. Додати пасеровані овочі, перемішати і охолодити до 18–20 °С. З'єднати з частиною борошна, спеціями. Сформувати котлети й панірувати у борошні. Смажити до утворення золотистої кірочки. Викласти на серветку або рушник.

178. Pea cutlets

Wash peas, soak for 8 hours. Cook until tender. Finely chop onions, grate carrots and sauté. Rub boiled peas to a smooth paste. Add sautéed vegetables, mix and cool to 18–20 °C. Combine half of flour with spices. Make cutlets and crumb in flour. Fry until golden crust. Put cutlets on a napkin or towel.



Джерело: [30]

Горох – 160 г, вода – 300 г, морква – 90 г, цибуля ріпчаста – 90 г, борошно пшеничне – 30 г, сіль – 3 г, перець чорний мелений – 0,05 г, олія – 20 г. Вихід – 280 г.

Peas – 160 g, Water – 300 g, Carrots – 90 g, Onions – 90 g, Wheat flour – 30 g, Salt – 3 g, Ground black pepper – 0.05 g, Oil – 20 g. Output – 280 g.

179. Котлети з гороху нут

Горох замочити на 8 год, відварити до готовності протягом 30 хв. Для салату цибулю нарізати тонкими півкільцями, додати дрібно посічену кінзу, лимонний сік, цедру, маринувати півгодини. Зерна коріандру й кмину обсмажити на гарячій сухій сковороді 30–40 с до відповідного аромату, потім розтерти у ступці до порошку. Дрібно порізати часник, цибулю, солодкий і гострий перець, обсмажити у соняшниковій олії, додати нарізаний часник. Готовий горох перетерти у блендері разом з кінзою, додати йогурт, збите яйце, суміш тушкованої цибулі й перцю, цедру, лимонний сік, сіль і перець. Потім добре перемішати, сформувати котлети, панірувати їх у борошні. Смажити приблизно по 1 хв з кожної сторони.

Цибулевий салат заправити соняшниковою олією, приправити сіллю й перцем. Подавати разом з котлетами, посипати листям кінзи і полити йогуртом.

179. Chickpea cutlets

Soak chickpeas for 8 hours, boil for 30 minutes until tender. For the salad: slice onions into thin semi-circles, add finely chopped coriander, lemon juice, zest and marinate for half an hour. Fry coriander seeds and caraway seeds in a hot dry frying pan for 30–40 seconds to the appropriate flavor and then rub in the mortar to the powder. Chop garlic, onions, sweet peppers and hot pepper, fry in sunflower oil. Ready chickpeas mix in a blender with coriander, add yogurt, whipped egg, a mixture of stewed onions and peppers, zest, lemon juice, salt and pepper. Then mix everything well, make cutlets, crumb them in flour. Fry for about a minute on each side.

Season onions salad with sunflower oil, salt and pepper. Serve with cutlets, sprinkle of cilantro leaves and pour yoghurt over.



Джерело: [48]

Для котлет: нут – 225 г, коріандр (зерна) – 8 г, зіра (зерна) – 5 г, куркума – 5 г, олія соняшникова – 85 г, перець солодкий – 50 г, перець чилі – 10 г, цибуля ріпчаста – 50 г, часник – 15 г, кінза – 20 г, йогурт – 150 г, цедра лимонна – 8 г, сік лимонний – 25 г, яйце куряче – 40 г, борошно пшеничне – 75 г, сіль – 10 г, перець чорний мелений 0,1 г.

Для салату: цибуля червона – 50 г, кінза – 20 г, цедра лимонна – 8 г, лимон (сік) – 90 г, олія соняшникова – 34 г. Вихід – 320 г.

For the cutlets: Chickpeas – 225 g, Coriander (seeds) – 8 g, Jeera (seeds) – 5 g, Turmeric – 5 g, Sunflower oil – 85 g, Sweet peppers – 50 g, Chilli pepper – 10 g, Onions – 50 g, Garlic – 15 g, Cilantro – 20 g, Yogurt – 150 g, Citric acid – 8 g, Lemon juice – 25 g, 1 Egg – 40 g, Wheat flour – 75 g, Salt – 10 g, Ground black pepper – 0.1 g.

For the salad: red onions – 50 g, cilantro – 20 g, zest – 8 g, lemon juice – 90 g, sunflower oil – 34 g. Output – 320 g.

Важливо знати

При варінні сочевиці води беруть у 2 рази більше, ніж сочевиці. Додавання чайної ложки вершкового масла або рослинної олії у воду під час варіння зробить сочевицю більш розваристою та смачною.

It is important to know

When you cook lentils, take twice as much water than lentils. Add a teaspoon of butter or vegetable oil to water during cooking, it will make the lentils more crumbly and delicious.

180. Котлети із зеленого горошку

Відварити горох до готовності. Нарізати цибулю, пасерувати з олією. Викласти цибулю до горошку. Посолити, поперчити. За допомогою блендера перемішати горошок з цибулею у пюре, додати крохмаль та борошно, ретельно перемішати. Розігріти сковороду з олією і за допомогою двох ложок, які постійно змочувати у воді, формувати невеликі котлети. Обсмажити з обох боків до золотистого кольору.

180. Green pea cutlets

Boil peas until tender. Slice onions, sauté in oil. Add onions to peas, salt and pepper. Use a blender and mix peas with onions to puree, add starch and flour, mix everything thoroughly. Heat oil in a frying pan and using two moistened in water spoons make small cutlets. Fry on both sides to golden crust.



Джерело: [30]

Горошок зелений (молодий) – 500 г, цибуля ріпчаста (велика) – 50 г, борошно пшеничне (з гіркою) – 25 г, крохмаль картопляний – 60 г, оливкова олія – 68 г, кунжут – 40 г, перець чорний мелений – 0,1 г, сіль – 10 г. Вихід – 375 г.

Green peas – 500 g, Large onions – 50 g, Wheat flour – 25 g, Potato starch – 60 g, Olive oil – 68 g, Sesame seeds – 40 g, Ground black pepper – 0.1 g, Salt – 10 g. Output – 375 g.

181. Котлети з рису і гороху

Очистити овочі. Цибулю дрібно нарізати, морквину натерти та обсмажити цибулю з морквою. Зварені горох і рис, обсмажені овочі перемішати у блендері, видавлений часник, приправи та яйце перемішати, сформувати котлети. Панірувати у борошні, смажити. Подавати із соусом.



Джерело: [31]

181. Pea and rice cutlets

Peel vegetables. Finely chop onions, grate carrots and fry. Mix boiled peas and rice, fried vegetables in a blender, add crushed garlic, spices, an egg and make cutlets. Crumb in flour and fry. Serve with sauce.

Рис дикий – 130 г, горох – 130 г, цибуля ріпчаста – 50 г, морква – 80 г, часник – 5 г, яйце куряче – 1 шт., спеції (сіль, перець, сухий кріп) – 1 г, борошно пшеничне – 50 г. Вихід – 280 г.

Indian rice – 130 g, Peas – 130 g, Onions – 50 g, Carrots – 80 g, Garlic – 5 g, 1 egg, Spices (salt, pepper, dry dill) – 1 g, Wheat flour – 50. Output – 280g.

Важливо знати

До бобових, які готувалися з томатним пюре, додають трохи товченого часнику, розтертого із сіллю.

It is important to know

Add a little crushed garlic with salt to legumes, which are prepared.

182. Котлетки горохово-грибні

Горох відварити до готовності, подрібнити до консистенції пюре. Цибулю, гриби та часник дрібно нарізати й обсмажити на олії. Змішати з овочами і манкою, додати за смаком сіль та спеції. Сформувати котлетки, панірувати у борошні або панірувальних сухарях і обсмажити на олії.

182. Pea and mushroom cutlets

Boil peas until tender, make puree. Finely chop onions, mushrooms and garlic and fry in oil. Mix with vegetables and semolina, add salt and spices to your taste. Make cutlets, crumb in flour or breadcrumbs and fry in oil.



Джерело: [132]

Горох – 230 г, цибуля ріпчаста – 50 г, часник – 5 г, крупа манна – 50 г, сіль – 5 г, перець чорний мелений – 0,1 г, зелень (кріп, петрушка) – 10 г, гриби – 100 г. Вихід – 325 г.

Peas – 230 g, Onions – 50 g, Garlic – 5 g, Semolina – 50 g, Salt – 5 g, Ground black pepper – 0.1 g, Greens (dill, parsley) – 10 g, Mushrooms – 100 g. Output – 325 g.

183. Крокети із квасолі

Замочену квасолі розтирають у ступі з ріпчастою цибулею, нарізаною кружальцями та підсмаженою у рослинній олії, часником і дрібно нарізаною зеленню петрушки. Усе це перемішують з яйцем, додають сіль, чорний і червоний перець.

Із цієї маси формують кульки величиною з грецький горіх та обсмажують у рослинній олії до бронзового кольору. Крокети подають із салатом з помідорів і лабаном (йогуртом).

183. Bean croquettes

Soak beans, rub them in a mortar with finely chopped and fried in vegetable oil with onions, garlic and finely chopped parsley. Mix everything thoroughly with an egg, add salt, black and red pepper.

Make balls from this mass and fry in vegetable oil to golden crust. Serve croquettes with tomato salad and Labaneh (yogurt).



Джерело: [29]

Квасоля – 150 г, цибуля – 80 г, часник – 5 г, зелень петрушки – 30 г, яйце – 40 г, рослинна олія – 10 г, перець мелений чорний – 0,1 г, перець мелений червоний – 0,1 г, сіль – 4 г. Вихід – 260 г.

Beans – 150 g, Onions – 80 g, Garlic – 5 g, Parsley – 30 g, 1 Egg – 40 g, Vegetable oil – 10 g, Ground black pepper – 0.1 g, Ground red pepper – 0.1 g, Salt – 4 g. Output – 260 g.

184. Крокети і мафіни горохові

Горох відварити. Пропустити через м'ясорубку. Додати яйце, сир, борошно, спеції. Зробити «ковбаски», панірувати у борошні, яйці та у сухарях, обсмажити на олії. Для мафінів – додати розпушувач мацоні. Викласти у форму, зверху – фісташки. Випікати у духовій шафі до готовності.

184. Pea croquettes and muffins

Boil peas. Grind through the meat grinder. Add cheese, an egg, flour, spices. Make «sausages», crumb in flour, eggs and breadcrumbs, fry in oil. For the muffins – add the baking powder madzoon. Put muffins in the forms, sprinkle with pistachios. Bake in the oven until tender.



Джерело: [74]

Горох – 460 г, борошно пшеничне (для крокетів + для панірування крокетів) – 100 г, яйце куряче (для крокетів) – 42 г, сир голландський (для крокетів) – 100 г, розпушувач тіста (для мафінів) – 20 г, кефір (для мафінів) – 72 г, фісташки (для мафінів) – 100 г, зелень (кріп, петрушка, базилік) – 10 г, сіль – 5 г, перець чорний мелений – 0,5 г, сухарі панірувальні (для панірування крокетів) – 30 г, часник – 3 г, олія рослинна – 25 г. Вихід – 375 г.

Peas – 460 g, Wheat flour (for croquettes + for flouring) – 100 g, 1 Egg (for croquettes) – 42 g, Dutch cheese (for croquettes) – 100 g, Baking powder (for muffins) – 20 g, Kefir (for muffins) – 72 g, Pistachios (for muffins) – 100 g, Greens (dill, parsley, basil) – 10 g, Salt – 5 g, Ground black pepper – 0.5 g, Breadcrumbs (for croquettes flouring) – 30 g, Garlic – 3 g, Vegetable oil – 25 g. Output – 375 g.

185. Биточки із сочевиці

Сочевицю відварити до повної готовності, протерти у блендері. Окремо замочити м'якуш батону в молоці або у вершках. Цибулю дрібно нарізати. До сочевичного пюре додати батон, цибулю, яйця, сіль, перець, рослинну олію, розчавлений часник і борошно. Маса має бути густотою – як тісто на оладки. У разі необхідності її можна розбавити молоком або вершками чи, навпаки, – додати борошна. Ложкою викладати масу у розігріту олію. Обсмажувати биточки до рум'яної скоринки.

185. Lentil steaks

Boil lentils until tender, mix in a blender. Soak separately loaf crumb in milk or cream. Finely chop onions. Add loaf crumb, onions, eggs, salt, pepper, vegetable oil, crushed garlic and flour to lentil puree. The mass should be thick, like pancake dough. It can be diluted with milk or cream if necessary. Spoon the mass in the heated oil. Fry the steaks until golden crust.



Джерело: [133]

Сочевиця – 450 г, цибуля ріпчаста – 100 г, хліб (білий або батон) – 100 г, молоко (або вершки) – 100 г, борошно пшеничне – 75 г, олія рослинна – 201 г, часник – 15 г, сіль – 15 г, перець чорний мелений – 0,5 г, зелень (кріп, петрушка) – 10 г, яйце куряче – 2 шт. (80 г). Вихід – 1000 г.

Lentils – 450 g, Onions – 100 g, Bread (white or loaf) – 100 g, Milk (or cream) – 100 g, Wheat flour – 75 g, Vegetable oil – 201 g, Garlic – 15 g, Salt – 15 g, Ground black pepper – 0.5 g, Greens (dill, parsley) – 10 g, 2 Eggs – 80 g. Output – 1000 g.

186. Ковбаса із овочів з лівером

Підготовлену картоплю й моркву варять у шкірці до напівготовності, очищають та нарізують кубиками. Печінку і легені варять, пропускають крізь м'ясо-рубку з решіткою з великими отворами. Усе перемішують з пасерованою цибулею, консервованим горошком, заправляють товченим часником і цим фаршем наповнюють кишкову оболонку. Напівфабрикат варять протягом 5–10 хв, а потім смажать у духовій шафі.

186. Vegetable sausage with a liver

Boil prepared potatoes and carrots to half-finished, peel and cut into cubes. Boil liver and lungs, grind through a meat grinder. Mix everything with sautéed onions, canned peas, season with garlic and stuff casings. Boil half-ready sausages for 5–10 minutes, and bake in the oven.



Джерело: [134]

Картопля – 619 г, морква – 126 г, легені – 302 г, горошок зелений консервований – 77 г, печінка свиняча – 251 г, цибуля ріпчаста – 100 г, олія – 60 г, часник – 38 г, кишки тонкі – 150 см, жир тваринний топлений – 30 г, маса напівфабрикату – 1062 г. Вихід – 1000 г.

Potatoes – 619 g, Carrots – 126 g, Lungs – 302 g, Canned green peas – 77 g, Pork liver – 251 g, Onions – 100 g, Oil – 60 g, Garlic – 38 g, Casings – 150 cm, Melted fat – 30 g. The mass of semi-finished products – 1062 g. Output – 1000 g.

187. Бабка з квасолі і сиру з морквою

Варену квасоллю протирають гарячою, додають протертий сир, манну крупу, цукор, сіль та перемішують. На змащений маргарином і посипаний сухарями лист викладають половину маси із квасолі та сиру, зверху кладуть рівним шаром фарш, покривають рештою маси, змащують сметаною й запікають у духовій шафі. Для приготування фаршу моркву припускають, протирають і заправляють цукром. Готову бабку нарізують на порції й подають з молочним соусом.

Для приготування соусу молочного: пасероване на маслі борошно розводять гарячим молоком із водою або бульйоном, варять 7–10 хв при помірному кипінні, після чого солять, заправляють цукром, проціджують і доводять до кипіння.

187. Bean and cheese babka with carrots

Rub boiled beans hot, add grated cheese, semolina, sugar, salt and mix. Place half of the mass on buttered and sprinkled with breadcrumbs baking sheet, then place stuffing, cover with the rest of the mass, brush with sour cream and bake in the oven. For the stuffing: sautéed carrots, rub and season with sugar. Cut ready-made babka into portions and serve with milk sauce.

For the dairy sauce: sautéed flour with butter, delute with hot milk and water or broth, cook for 7–10 minutes in moderate boiling, then salt, season with sugar, filter and bring to a boil.



Джерело: [135]

Квасоля – 29 г, сир – 36 г, крупа манна – 5 г, цукор – 5 г, маса суміші з квасолі та сиру – 105 г.

Для фаршу: морква – 81 г, цукор – 5 г, маса фаршу – 65 г, маргарин столовий – 2 г, сухарі пшеничні – 3 г, сметана – 2 г, маса готової бабки – 150 г.

Для соусу: молоко – 37,5 г, масло вершкове – 2,5 г, борошно пшеничне – 2,5 г, бульйон або вода – 12,5 г, цукор – 0,5 г. Вихід – 200 г.

Beans – 29 g, Cheese – 36 g, Semolina – 5 g, Sugar – 5 g, Mass of beans and cheese mixture – 105 g.

For the stuffing: carrots – 81 g, sugar – 5 g, stuffing weight – 65 g, margarine – 2 g, wheat rusks – 3 g, sour cream – 2 g, weight of finished babka – 150 g.

For the sauce: milk – 37.5 g, butter – 2.5 g, wheat flour – 2.5 g, broth or water – 12.5 g, sugar – 0.5 g. Output – 200 g.

188. Бабка з моркви і гороху

Горох промивають, замочують на 5–8 год, варять 30–40 хв до готовності, заправляють вершковим маслом, солять. Моркву очищають, миють і натирають на крупній тертці. У сотейник викладають моркву, заливають молоком, тушкують, помішуючи, на повільному вогні до готовності моркви. У готову моркву додають манку, варять, помішуючи, до готовності. У горох додають моркву, перемішують у блендері, охолоджують. В охолоджену масу додають коричневий цукор, збиті яйця, прянощі й перемішують. Форму для запікання змащують маслом і посипають сухарями, викладають морквяно-горохову масу, запікають у духовій шафі при температурі 180 °С близько 15–20 хв. Подають зі сметаною.

188. Carrot and pea babka

Wash peas, soak for 5–8 hours, cook for 30–40 minutes until tender, season with butter, salt. Peel carrots, wash and grate. Put carrots in a stewpan, pour milk over and stew over low heat, stirring constantly until tender. Add semolina to ready-made carrots and boil, stirring until tender. Add carrots to the peas, mix in a blender and cool. Add brown sugar, whipped eggs, spices to the cooled mass and stir. Brush the baking sheet with butter and dust with breadcrumbs, place carrots and peas mass and bake in an oven at 180 °C for about 15–20 minutes. Serve with sour cream.



Джерело: [30]

Горох – 50 г, крупа манна – 20 г, молоко – 100 г, морква – 50 г, цукор коричневий – 25 г, яйце куряче – 1 шт., сіль – 5 г, масло вершкове – 20 г, кориця – 0,5 г, гвоздика – 0,5 г, сухарі панірувальні – 15 г, сметана – 15 г. Вихід – 200 г.

Peas – 50 g, Semolina – 20 g, Milk – 100 g, Carrots – 50 g, Brown sugar – 25 g, 1 Egg, Salt – 5 g, Butter – 20 g, Cinnamon – 0.5 g, Cloves – 0.5 g, Breadcrumbs – 15 g, Sour cream – 15 g. Output – 200 g.

189. Бабка з гарбуза та квасолі

Припущений гарбуз і відварену квасолі протирають, солять, додають яйця, манну крупу й перемішують. Масу викладають на змащений маргарином та посипаний сухарями лист, поверхню розрівають, змащують сметаною і запікають у духовій шафі. Подають порціями з маслом або молочним соусом.

189. Pumpkin and bean babka

Strain sautéed pumpkin and boiled beans, salt, add eggs, semolina and mix well. Place the mass on buttered and dusted with breadcrumbs baking sheet, brush with sour cream and bake in the oven. Serve in portions with butter or milk sauce.



Джерело: [29]

Гарбуз – 171 г, квасоля – 30 г, крупа манна – 7 г, яйця – 1/8 шт., маргарин столовий – 2 г, сухарі пшеничні – 3 г, сметана – 2 г, гарбузова маса – 150 г, масло вершкове – 10 г, соус № 354 – 50 г. Вихід: з маслом – 160 г, із соусом – 200 г.

Pumpkin – 171 g, Beans – 30 g, Semolina – 7 g, 1/8 Egg, Margarine – 2 g, Wheat rusks – 3 g, Sour cream – 2 g, Pumpkin mass – 150 g, Butter – 10 g, Sauce № 354 – 50 g. Output: with butter – 160 g, with sauce – 200 g.

190. Капуста з горохом

190. Cabbage with peas

Горох залити окропом, додати лавровий лист і залишити на 1 год. Потім поставити на вогонь, додати води і варити до м'якості. Капусту віджати, промити водою, знову віджати й нарізати. Залити гарячою водою (близько 500 мл). Варити на повільному вогні до м'якості. Цибулю дрібно нарізати та обсмажити на олії до золотистого кольору. До гарячої капусти додати варений горох, очищений нарізаний редис і смажену цибулю. Додати сіль та перець за смаком, тушкувати кілька хвилин.

Pour boiling water over peas, add bay leaf and leave for an hour. Add water and cook until soft. Remove cabbage, wash with water, squeeze out and cut. Pour cabbage over hot water (about 500 ml). Boil on low heat until soft. Finely chop onions and fry in oil until golden. Add boiled peas to hot cabbage, peeled and cut radishes and fried onions. Season to taste with salt and pepper and stew for a few minutes.



Джерело: [136]

Капуста квашена – 750 г, горох – 173 г, олія – 102 г, редис – 25 г, цибуля ріпчаста – 50 г, сіль – 10 г, перець чорний мелений – 0,5 г, зелень (кріп, петрушка) – 10 г, лист лавровий – 0,2 г. Вихід – 1000 г.

Sour cabbage – 750 g, Peas – 173 g, Oil – 102 g, Radishes – 25 g, Onions – 50 g, Salt – 10 g, Ground black pepper – 0.5 g, Greens (dill, parsley) – 10 g, Bay leaf – 0.2 g. Output – 1000 g.

191. Кальмар смажений з горохом, пряний

Кальмари розморозити, зняти шкірку, витягнути хітинову пластинку, промити, нарізати кільцями. Перемішати порошок чилі і коріандр із соєвим соусом, додати до кальмарів, маринувати. Очистити імбир, часник, перець, нарізати. Селеру нарізати скибочками. Промити, обсушити й нарізати зелень. Горох смажити на рослинній олії 1 хв, додати імбир, часник, селеру і нарізаний солодкою солодкий перець, посолити й поперчити за смаком, смажити 3–4 хв, додати зелень. Заморожений горох смажити удвічі довше.

Смажити кільця кальмарів, помішуючи, 2 хв. Викласти кальмари поверх овочів, додати вино і готувати на сильному вогні 1 хв, помішуючи, потім подавати.

191. Spicy fried calamars with peas

Defrost calamars, skin, cut off chitinous blade, wash, cut into rings. Mix chilli powder and coriander with soy sauce, add to the calamars, marinate. Peel ginger, garlic, peppers and cut. Cut celery in slices. Wash, dry and cut greens. Fry peas in vegetable oil for a minute, add ginger, garlic, celery and sliced sweet peppers, season to taste with salt and pepper, fry for 3–4 minutes, add greens. Frozen peas fry longer.

Fry calamars rings for two minutes, stirring. Put calamars on top of vegetables, add wine and cook stirring over high heat for a minute, then serve.



Джерело: [64]

Кальмар (кільця) – 85 г, горох (свіжий або заморожений) – 105 г, імбир (корінь) – 14 г, селера черешкова – 30 г, перець болгарський (червоний) – 30 г, часник – 4 г, базилік – 8 г, кінза – 8 г, соєвий соус – 25 г, вино біле сухе – 25 г, коріандр мелений – 10 г, олія – 14 г, перець чилі – 1 г, цибуля зелена – 10 г. Вихід – 275 г.

Calamars (rings) – 85 g, Peas (fresh or frozen) – 105 g, Ginger (root) – 14 g, Celery – 30 g, Bell peppers (red) – 30 g, Garlic – 4 g, Basil – 8 g, Coriander – 8 g, Soy sauce – 25 g, White dry wine – 25 g, Ground coriander – 10 g, Oil – 14 g, Chilli pepper – 1 g, Green onions – 10 g. Output – 275 g.

192. Горбуша з кмином і гарніром з гороху

Горох промити, залити водою, варити 40 хв. У кінці варіння додати сіль. Цибулю й часник нарізати, обсмажити на олії до золотистої скоринки, посолити. У готовий горох додати пасеровані цибулю і часник, вершкове масло. Рибу нарізати на шматочки товщиною 2 см, додати лимонний сік, мед, сіль, перець, посипати кмином, маринувати 20 хв. Викласти мариновану рибу у форму для запікання, змащену вершковим маслом, і запікати у духовій шафі 20–25 хв, подавати.

192. Pink salmon with caraway seeds and pea garnish

Wash peas, pour over water, and cook for 40 minutes. Add salt in the end of cooking. Chop onions and garlic, fry in oil until golden, salt. Add sautéed onions, garlic and butter to the mass. Cut fish into slices in 2 cm in size, add lemon juice, honey, salt, pepper, and sprinkle with caraway seeds, marinate for 20 minutes. Place the marinated fish on a buttered baking sheet and bake in the oven 20–25 minutes, then serve.



Джерело: [30]

Горбуша (філе) – 200 г, горох – 100 г, кмин (насіння) – 10 г, лимон – 35 г, мед – 5 г, цибуля ріпчаста – 45 г, часник – 5 г, олія соняшникова – 35 г, масло вершкове – 30 г, перець білий – 0,5, сіль – 5 г. Вихід – 325 г.

Pink salmon (fillet) – 200 g, Peas – 100 g, Caraway seeds – 10 g, Lemon – 35 g, Honey – 5 g, Onions – 45 g, Garlic – 5 g, Sunflower oil – 35 g, Butter – 30 g, White pepper – 0.5, Salt – 5 g. Output – 325 g.

193. Яловичина з квасолею по-селянськи

Яловичину нарізати на порційні шматки (2 шматки на порцію) та обсмажити. Цибулю пасерувати, квасолею відварити до напівготовності. У підготовлений посуд (глиняні горщики) викласти пасеровану цибулю, м'ясо, бекон, нарізаний кубиками, квасолею, залити вином, бульйоном або водою, закрити кришкою чи тістом і тушкувати у духовій шафі 25–30 хв. Подавати у горщиках, попередньо посипавши нарізаним часником.

193. Beef with beans (peasant style)

Cut beef into portions (2 pieces per serving) and fry. Sauté onions, boil beans until they are half-cooked. Put sautéed onions, meat, cut into cubes bacon, beans in prepared clay pots, pour over wine, broth or water, cover with a lid or dough and stew in the oven for 25–30 minutes. Sprinkle with chopped garlic and serve in pots.



Джерело: [29]

Яловичина (товстий край) – 226 г, квасоля – 70 г, бекон – 76 г, вино червоне – 7,5 г, сало топлене – 15 г, часник – 5 г, цибуля саджанець – 100 г, сіль – 3 г, перець чорний мелений – 0,05 г. Вихід – 300 г.

Beef (thick) – 226 g, Beans – 70 g, Bacon – 76 g, Red wine – 7.5 g, Melted lard – 15 g, Garlic – 5 g, Onions – 100 g, Salt – 3 g, Ground black pepper – 0.05 g. Output – 300 g.

194. Баранина зі стручковою квасолею

Баранину нарізати на шматки по 30–35 г, посипати сіллю, перцем і обсмажити у сотейнику 20 хв. Додати дрібно нарізану цибулю, смажити 10–15 хв. Потім викласти очищені від прожилок дрібно нарізані стручки квасолі, залити гарячою водою або бульйоном так, щоб покрити лише продукти, тушкувати до готовності. Заправити нарізаною зеленню м'яти, кінзи, петрушки, товченим часником, чорним перцем, сіллю й тушкувати 5 хв, витримати 25–30 хв, подавати.

194. Mutton with green beans

Cut mutton in pieces of 30–35 g, sprinkle with salt and pepper, stew in a stewpan for 20 minutes. Add finely chopped onions and fry for 10–15 minutes. Then put peeled and cut bean pods, pour hot water or broth over them just to cover and stew until they are ready. Season with chopped mint, cilantro, parsley, crushed garlic, ground black pepper, salt and stew for 5 minutes, leave for 25–30 minutes and serve.



Джерело: [137]

Баранина (грудинка) – 199 г, квасоля стручкова – 150 г, цибуля ріпчаста – 48 г, жир тваринний – 15 г, часник – 3 г, зелень (петрушка, кріп) – 5 г, сіль – 3 г. Вихід – 225 г.

Mutton (breast) – 199 g, Green beans – 150 g, Onions – 48 g, Vegetable oil – 15 g, Garlic – 3 g, Greens (parsley, dill) – 5 g, Salt – 3 g. Output – 225 g.

195. Баранина зі стручковою квасолею з яйцем

Відварену баранину нарізати на шматочки, викласти у каструлю, додати дрібно нарізну й обсмажену ріпчасту цибулю, додати бульйон і тушкувати 15–20 хв. Окремо припустити у бульйоні нарізані стручки квасолі і відкинути на друшляк. Тушковане м'ясо кладуть у каструлю, обкладають його вареними стручками квасолі, посипають сіллю, перцем, потім заливають збитими яйцями і запікають у духовій шафі близько 3–5 хв. Подавати баранину, посипаючи зеленню петрушки.

195. Mutton with green beans and an egg

Cut boiled mutton into small pieces, put in a saucepan, add finely chopped and fried onions, add broth and stew for 15–20 minutes. Sauté separately sliced bean pods in broth and drain in a colander. Place stewed meat in a saucepan, cover with boiled pods, sprinkle with salt, pepper, then pour whipped eggs over them and bake in the oven for about 3–5 minutes. Sprinkle the mutton with parsley and serve.



Джерело: [100]

Баранина – 221 г, квасоля стручкова – 190 г, масло – 15 г, цибуля ріпчаста – 36 г, яйце – 1 шт. Вихід – 300 г.

Mutton – 221 g, Green beans – 190 g, Butter – 15 g, Onions – 36 g, 1 Egg. Output – 300 g.

Важливо знати

Чим довше зберігається сочевиця, тим довше вариться – від 40 до 60 хв.

It is important to know

The longer lentils are stored, the longer they boil – from 40 to 60 minutes.

196. Баранина із зеленим горошком по-каїрськи

Зелений горошок обсмажити, додати томат, перемішати з обсмаженими шматочками баранини і тушкувати з додаванням невеликої кількості бульйону. Перед закінченням тушкування додати пасеровані моркву й борошно, перемішати і довести до готовності.

196. Mutton with green peas Cairo style

Fry green peas, add tomatoes, mix with fried pieces of mutton and stew in a small amount of broth. Before the stewing is over, add sautéed carrots and flour, stir and cook until tender.



Джерело: [138]

Баранина (лопатка) – 165 г, горошок зелений консервований – 154 г, морква – 25 г, томатне пюре – 20 г, жир тваринний – 10 г, масло вершкове – 3 г, борошно пшеничне – 3 г, сіль – 3 г. Вихід – 225 г.

Mutton (shoulder) – 165 g, Canned green peas – 154 g, Carrots – 25 g, Tomato puree – 20 g, Fat – 10 g, Butter – 3 g, Wheat flour – 3 g, Salt – 3 g. Output – 225 g.

197. Свинина з горохом та картоплею

Горох промити і замочити на 5–8 год. Цибулю, перець очистити, подрібнити. Підсмажити шматочки свинини, нарізані кубиками, із цибулею, перцем та помідорами. Перемішати з горохом, посолити, приправити, тушкувати до м'якості гороху. Картоплю почистити і нарізати на шматочки. Додати до гороху й довести до готовності. Додати солону черемшу, дрібно порізану кубиками.

197. Pork with peas and potatoes

Wash peas and soak for 5–8 hours. Peel onions and pepper, chop. Cut pork in slices, fry with onions, peppers and tomatoes. Mix with peas, salt, season with pepper to taste and stew until tender. Clean potatoes and cut into pieces. Add them to the peas and cook until tender. Add finely chopped wild leeks.



Джерело: [139]

Свинина – 400 г, нут – 130 г, картопля – 320 г, помідори – 50 г, цибуля ріпчаста – 100 г, перець солодкий червоний – 50 г, черемша – 10 г, олія рослинна – 25 г, сіль – 5 г, перець чорний мелений – 0,8 г, зелень (кріп, петрушка) – 10 г. Вихід – 1000 г.

Pork – 400 g, Chickpeas – 130 g, Potatoes – 320 g, Tomatoes – 50 g, Onions – 100 g, Sweet red peppers – 50 g, Wild leeks – 10 g, Vegetable oil – 25 g, Salt – 5 g, Ground black pepper – 0.8 g, Greens (dill, parsley) – 10 g. Output – 1000 g.

198. М'ясо тушковане з квасолею

Яловичину та свинину нарізати на порційні шматки, злегка відбити, посолити, поперчити, панірувати у борошні, обсмажити основним способом. Квасолі перебрати, промити (але попередньо не замочують), потім смажити з додаванням ріпчастої цибулі й томатного пюре. Ковбасу нарізати одним шматочком і обсмажити. Обсмажену свинину, яловичину й ковбасу, квасолі викласти у каструлю, додати бульйон і тушкувати 10–15 хв. Подавати із зеленню.

198. Meat stewed with beans

Cut beef and pork into portions, slightly tenderize, season with salt and pepper to taste, crumb in flour and fry. Sort beans, wash (but do not soak them before), add onions and tomato puree and fry. Cut sausage and fry. Put roasted pork, beef, sausage and beans in a saucepan, add broth and stew for 10–15 minutes. Serve with greens.



Джерело: [140]

Яловичина – 54 г, свинина (окорок) – 48 г, ковбаса копчена – 29 г, цибуля ріпчаста – 30 г, масло топлене – 15 г, квасоля – 68 г, борошно пшеничне – 5 г, томатне пюре – 30 г, перець чорний – 0,01 г, зелень (кріп, петрушка) – 3 г. Вихід – 250 г.

Beef – 54 g, Pork (ham) – 48 g, Smoked sausage – 29 g, Onions – 30 g, Melted butter – 15 g, Beans – 68 g, Wheat flour – 5 g, Tomato puree – 30 g, Ground black pepper – 0.01 g, Greens (dill, parsley) – 3 g. Output – 250 g.

199. Гуляш з яловичини з горохом нут та овочами

Горох нут замочити у великій кількості води на 12 год, воду періодично змінюючи. М'ясо нарізати невеликими шматочками, обсмажити на рослинній олії до рум'яного кольору. Нарізані солодку паприку, цибулю, часник посолити і смажити, помішуючи, 3–5 хв.

Приготувати соус: бланшировані помідори, очищені від шкірки, перемішати у блендері з додаванням томатної пасты, болгарського перцю й чилі, додати спеції і трави. На смажене м'ясо зверху викласти підготовлений нут, залити соусом і тушкуювати близько 1,5 год. Борошно пшеничне пасерувати з вершковим маслом до світло-коричневого кольору, постійно помішуючи, додавати гарячу воду у борошно, щоб не було грудочок, до однорідної консистенції. Додати борошняний соус до м'яса, тушкуювати 10–20 хв до готовності.

199. Beef goulash with chickpeas and vegetables

Soak chickpeas in a large amount of water for 12 hours, change water periodically. Cut meat into small pieces, fry in vegetable oil to the golden crust. Slice sweet peppers, onions, garlic, salt and fry, stirring, for 3–5 minutes.

Prepare the sauce: peeled and blanched tomatoes mix in a blender, add tomato paste, bell peppers and chili pepper, add spices and herbs. Put fried meat on cooked chickpeas, pour over the sauce and cook for about 1.5 hours. Sauté wheat flour with butter to a light brown color, add hot water to the flour, stirring constantly to a smooth paste. Add flour sauce to meat, boil for 10–20 minutes until tender.



Джерело: [141]

Нут (сирий) – 230 г, яловичина (безкісткова) – 700 г, цибуля ріпчаста – 100 г, часник – 20 г, перець болгарський – 50 г, помідори – 500 г, томатна паста – 30 г, олія – 51 г, паприка солодка – 5 г, перець чилі – 10 г, зелень (чебрець, базилік) – 10 г, сіль – 10 г, масло вершкове – 30 г, борошно пшеничне – 25 г. Вихід – 1000 г.

Chickpeas (raw) – 230 g, Beef (boneless) – 700 g, Onions – 100 g, Garlic – 20 g, Bell peppers – 50 g, Tomatoes – 500 g, Tomato paste – 30 g, Oil – 51 g, Sweet peppers – 5 g, Chili peppers – 10 g, Greens (thyme, basil) – 10 g, Salt – 10 g, Butter – 30 g, Wheat flour – 25 g. Output – 1000 g.

Цікаво знати

Горохом чехи обсипали наречену і по кількості горошин, що застрягли у платті, передбачали кількість майбутніх дітей.

It is interesting to know

The Czechs pelted the bride with peas and the number of stuck peas in her dress predicted the number of future children.

200. Гуляш з квасолею та ковбасками

Квасолю промити, замочити на декілька годин (можна на ніч), потім відварити (щоб не розварилася) у підсоленій воді, додати лавровий лист, подрібнену й злегка обсмажену в олії цибулю, перець, томатне пюре, кмин, майоран, товчений часник і залити невеликою кількістю квасолевого відвару. Ковбаски мілко нарізати, перемішати з квасолею, цибулею зі спеціями та приправами і усе разом тушкувати. Незадовго до готовності ввести нарізаний соломкою маринований перець. Подавати з білим хлібом і відвареною картоплею.

200. Goulash with beans and sausages

Wash beans, soak for several hours (at night), then boil in salty water, add bay leaf, chopped and fried onions, peppers, tomato puree, caraway seeds, marjoram, crushed garlic and pour a small amount of broth over beans. Cut sausages, mix with beans, onions, spices and stew. Add sliced into sticks pickled peppers. Serve with white bread and boiled potatoes.



Джерело: [29]

Ковбаски копчені – 600 г, квасоля – 330 г, цибуля – 150 г, смалець або свинячий жир – 200 г, томатне пюре – 25 г, маринований перець – 250 г, часник – 30 г, лавровий лист – 0,04 г, червоний мелений перець – 0,5 г, майоран – 5 г, кмин – 5 г, сіль – 2 г. Вихід – 1000 г.

Smoked sausages – 600 g, Beans – 330 g, Onions – 150 g, Fat – 200 g, Tomato puree – 25 g, Pickled peppers – 250 g, Garlic – 30 g, Bay leaf – 0.04 g, Ground red pepper – 0.5 g, Marjoram – 5 g, Caraway seeds – 5 g, Salt – 2 g. Output – 1000 g.

**201. Курка з нутом
і мигдалем**

Горох замочити, потім відварити до готовності й очистити. Цибулю нарізати тонкими кільцями, пасерувати, додати імбир, куркуму і корицю, додати у сковороду попередньо обсмажену курку й тушкувати 2–3 хв, додати бульйон або воду, попередньо обсмажений мигдаль, сіль і перець, тушкувати 30–40 хв. Коли курка буде готова, додати нут і петрушку, тушкувати 10–15 хв. Полити готову курку лимонним соком, посипати петрушкою і подавати з нутом та овочами й запеченими помідорами чері.

**201. Chicken with chickpeas
and almonds**

Soak peas and boil until tender. Cut onions into thin rings, sauté. Add ginger, turmeric and cinnamon, add pre-fried chicken and boil for 2–3 minutes. Add broth or water, pre-fried almonds, season with salt and pepper to taste, boil for 30–40 minutes. When chicken is ready, add chickpeas and parsley, boil for 10–15 minutes. Pour lemon juice over cooked chicken, sprinkle with parsley. Serve with chickpeas, vegetables and baked cherry tomatoes.



Джерело: [42]

Нут відварений – 200 г, топлене масло або оливкова олія – 15 г, цибуля ріпчаста – 30 г, курка – 250 г, імбир – 30 г, куркума – 0,5 г, кориця – 2,5 г, помідори чері – 20 г, бульйон курячий або вода – 100 г, мигдаль очищений – 40 г, сіль – 3 г, перець чорний мелений – 0,5 г, сік лимонний – 10 г, зелень (петрушка) – 10 г. Вихід – 425 г.

Boiled chickpeas – 200 g, Melted butter or olive oil – 15 g, Onions – 30 g, Chicken – 250 g, Ginger – 30 g, Turmeric – 0.5 g, Cinnamon – 2.5 g, Cherry tomatoes – 20 g, Chicken broth or water – 100 g, Peeled almonds – 40 g, Salt – 3 g, Ground black pepper – 0.5 g, Lemon juice – 10 g, Greens (parsley) – 10 g. Output – 425 g.

202. Курка із квасолею

Підготовлену курку нарізати на порційні шматки, посипати сіллю, чорним перцем і обсмажити у сотейнику на вершковому маслі разом з дрібно нарізаною ріпчастою цибулею до утворення рум'яної скоринки. Довести до готовності у духовій шафі, поливаючи жиром та соком, що виділяється при смаженні. Перебрану й промиту квасолею замочити у холодній воді (близько 5–6 год), зварити. Готову квасолію відкинути на сито, заправити вершковим маслом і смаженою цибулею. При подачі квасолію викласти на блюдо або тарілку, зверху – порційний шматок курки, посипати подрібненим часником, прикрасити зеленню.

202. Chicken with beans

Cut prepared chicken into portions, sprinkle with salt, ground black pepper and fry in butter in a saucepan with the finely chopped onions until the golden crust. Sprinkle with dripping and cook until tender. Sort and wash beans, soak in cold water (for about 5–6 hours), boil. Drain boiled beans in a sieve, season with butter and fried onions. Place beans on a dish or a plate, put a piece of chicken on the top, sprinkle with crushed garlic, decorate with greens and serve.



Джерело: [143]

Курка – 271 г, квасоля – 75 г, цибуля ріпчаста – 24 г, часник – 5 г, масло вершкове – 15 г, зелень петрушки – 5 г, сіль – 3 г, перець чорний мелений – 0,02 г. Вихід – 125/160 г.

Chicken – 271 g, Beans – 75 g, Onions – 24 g, Garlic – 5 g, Butter – 15 g, Parsley – 5 g, Salt – 3 g, Ground black pepper – 0.02 g. Output – 125 / 160 g.

203. Помідори, фаршировані горохом і грибами

Горох відварити. Обсмажити гриби з цибулею. У помідорів вийняти середину. Приготування начинки: серединки від помідорів подрібнити, викласти у миску, перемішати, додати подрібнений горох, нарізані гриби, відварене нарізане яйце, сметану й ретельно перемішати. Фарширувати помідори начинкою, притрусити сиром, викласти на змащене деко і запікати у духовій шафі 20 хв при температурі 220–250 °С.

203. Tomatoes stuffed with peas and mushrooms

Boil peas. Fry mushrooms with onions. Scoop out the tomatoes flesh. Prepare the stuffing: grind up tomatoes fleshes, put in a bowl, mix, add crushed peas, chopped mushrooms, boiled sliced egg, sour cream and mix thoroughly. Stuff tomatoes, sprinkle with cheese, and place them on brushed with oil baking sheet, and bake in the oven for 20 minutes at 220–250 °C.



Джерело: [30]

Печериці – 150 г, помідори – 230 г, горох – 65 г., цибуля ріпчаста – 50 г, сир голландський – 40 г, яйце куряче – 1 шт., сметана – 45 г, сіль – 5 г, перець чорний мелений – 0,15 г. Вихід – 325 г.

Mushrooms – 150 g, Tomatoes – 230 g, Peas – 65 g, Onions – 50 g, Dutch cheese – 40 g, 1 Egg, Sour cream – 45 g, Salt – 5 g, Ground black pepper – 0.15 g. Output – 325 g.

204. Смажені рисові колечка з горохом

Горох залити склянкою холодної води, підсолити, додати столову ложку рослинної олії. Після закипання варити на повільному вогні 30 хв, додати воду, оскільки гороховий відвар потрібен буде для замісу тіста.

У гарячу воду з горохом додати рисове борошно, усе ретельно перемішати, охолодити. В охолоджену масу додати чилі, кунжут, зіру й замісити тісто. Тісто має бути крохмалистим, гладким, добре тримати форму, поділити тісто на невеликі шматки, розкачати у ковбаски, скріпити їх у колечка. Смажити колечка в олії до золотистого кольору з обох сторін. Готові колечка вийняти на тарілку або паперовий рушник, охолодити, подавати.

204. Fried rice rings with peas

Pour a glass of cold water over peas, salt, add a tablespoon of vegetable oil. After boiling, simmer for 30 minutes, add water, since the pea broth will be needed to make the dough.

Add rice flour into the hot water with peas, mix thoroughly, cool. Add chili, sesame, cumin to the cooled mass and knead the dough. The dough should be starchy, smooth, well-trimmed, cut the dough into small pieces, roll them into sausages and fold into rings. Fry rings in oil to golden color on both sides. Put ready rings onto a plate or paper towel, cool, serve.



Джерело: [80]

Борошно рисове – 230 г, вода – 250 г, горох жовтий колотий – 460 г, зіра – 3 г, кунжут – 5 г, перець чилі – 5 г, олія рослинна – 150 г, сіль – 10 г. Вихід – 1000 г.

Rice flour – 230 g, Water – 250 g, Split yellow peas – 460 g, Cumin – 3 g, Sesame seeds – 5 g, Chili pepper – 5 g, Sunflower oil – 150 g, Salt – 10 g. Output – 1000 g.

205. Баклажани з горохово-овочевою начинкою

Баклажани вимити, розрізати навпіл, вийняти за допомогою ножа і ложки м'якоть, збризнути лимонним соком, бланшувати у киплячій солоній воді, охолодити. Для начинки: горох промити, замочити на 5–8 год, довести до кипіння й варити 30 хв, додати подрібнену м'якоть баклажанів і варити, поки горох не розбухне. Цибулю ріпчасту, половину зеленої цибулі й часник дрібно нарізати. З помідора зняти шкірку, половину помідора дрібно нарізати. Помідор, цибулю, часник, петрушку додати до гороху, довести до готовності, перемішати, додати сіль, перець.



Джерело: [144]

Для соусу: нарізати дрібно цибулю ріпчасту, зелену цибулю і половину помідора, пасерувати їх на оливковій олії, додати вино, орегано, сіль, перець. Соус вилити на дно форми, зверху викласти баклажанові човники, заповнити їх начинкою, бульйоном полити баклажани, запікати у фользі 40 хв при 200 °С, потім фольгу зняти, посипати сиром, запікати ще 15–20 хв.

205. Eggplants with pea and vegetable stuffing

Wash eggplants, cut in halves, remove pulp with a knife and a spoon, sprinkle with lemon juice, blanch in boiling salted water, cool. For the stuffing: wash peas, soak for 5–8 hours, bring to a boil and cook for 30 minutes, add chopped eggplant and cook until the peas are swollen. Chop onion finely, half of the leek and garlic. Peel the tomato, chop finely half of it. Add tomato, onion, garlic, parsley to the peas, cook until tender, mix, add salt and pepper.

For the sauce: chop onions finely, leek and half of the tomato, sauté them in olive oil, add wine, oregano, salt, pepper. Pour the sauce into the bottom of the mold, lay the eggplants without pulp on top, fill them with the stuffing, pour broth over the eggplants, bake in foil for 40 minutes at 200 °C, then remove foil, sprinkle with cheese, bake for another 15–20 minutes.

Баклажани – 150 г, сік лимонний – 5 г, горох (сухий) – 50 г, помідори (начинка – 100 г, соус – 100 г) – 200 г, бульйон (яловичий або курячий, або грибний, або овочевий) – 150 г, цибуля шалот (начинка – 50 г, соус – 10 г) – 100 г, часник – 10 г, цибуля зелена (для начинки й соусу) – 50 г, петрушка (свіжа) – 5 г, оливкова олія – 24 г, вино біле сухе (соус) – 50 г, орегано (сушений) – 5 г, сіль – 4 г, перець чорний мелений – 0,5 г, сир твердий – 50 г. Вихід – 375 г.

Eggplants – 150 g, Lemon juice – 5 g, Peas (dry) – 50 g, Tomatoes (filling – 100 g, sauce – 100 g) – 200 g, Broth (beef, chicken, mushroom or vegetable) – 150 g, Shallot onions (filling – 50 g, sauce – 10 g) – 100 g, Garlic – 10 g, Green onions (for filling and sauce) – 50 g, Parsley (fresh) – 5 g, Olive oil – 24 g, White dry wine (sauce) – 50 g, Oregano (dried) – 5 g, Salt – 4 g, Ground black pepper – 0.5 g, Cheese – 50 g. Output – 375 g.

Важливо знати

Сочевицю бажано варити без солі (як і інші бобові) при слабкому безперервному кипінні у закритому посуді.

It is important to know

Simmer lentils without salt (as well as other pulses) in a pot covered with a lid.

**206. Баклажани з квасолею
у горіховому соусі**

Баклажани зі шкіркою нарізати кубиками та відварити. Стручкову квасолю очистити від прожилок, обломати кінчики, порізати на 2–3 частини, промити, відварити і відкинути на друшляк. Заправити горіховим соусом, викласти пірамідкою у салатник або на закусочну тарілку. Подавати з горіховим соусом і прикрасити зеленню.

Для приготування соусу горіхового: очищені грецькі горіхи дрібно перетерти із часником, перцем, сіллю, додати дрібно нарізану цибулю, зелень кінзи, петрушки, кропу, розвести оцтом, усю масу старанно перемішати, поки суміш не побіліє.

**206. Eggplants with beans
in walnut sauce**

Cut eggplants into cubes and boil. Shell the beans, break the tips, cut into 2–3 parts, rinse, boil and drain. Season with peanut sauce, put in a form of a pyramid in a salad bowl or a snack plate. Serve with peanut sauce and garnish with greens.

For the walnut sauce: grind walnuts finely with garlic, pepper, salt, add finely chopped onions, greens of cilantro, parsley, dill, dilute with vinegar, stir the whole mixture thoroughly until the mixture is whitened.



Джерело: [145]

Баклажани – 177 г, квасоля червона – 56 г, або стручкова – 116 г. Вихід – 110 г.

Для соусу: горіхи грецькі – 83 г, цибуля ріпчаста – 18 г, оцет винний – 12 г, часник – 3 г, зелень (кінза, петрушка, кріп) – 10 г, сіль – 4 г, перець чорний мелений – 0,5 г. Вихід – 340 г.

Eggplants – 177 g, Red beans – 56 g, or peppers – 116 g. Output – 110 g.

For the sauce: walnuts – 83 g, onions – 18 g, wine vinegar – 12 g, garlic – 3 g, greens (cilantro, parsley, dill) – 10 g, salt – 4 g, ground black pepper – 0.5 g. Output – 340 g.

207. Рис із чорною квасолею

Квасолю перебрати, замочити, відварити до напівготовності, додати промитий рис і варити до готовності. У готовий рис та квасолю додати дрібно нарізану грудинку, підсмажену із часником, цибулею і маринованим перцем, усе перемішати і тушкувати 5–10 хв. Подавати як самостійну страву або як гарнір.

207. Rice with black beans

Sort beans, soak, cook to half-finished, add rinsed rice and boil until tender. Add finely chopped ham fried with garlic, onion and pickled pepper into the cooked rice and beans, mix and stir for 5–10 minutes. Serve as a separate dish or as a garnish.



Джерело: [146]

Квасоля чорна – 162,5 г, рис – 200 г, грудинка сирокочена – 370 г, цибуля ріпчаста – 120 г, перець маринований – 80 г, часник свіжий – 10 г, сало топлене – 50 г, перець чорний мелений – 1 г, сіль – 10 г. Вихід – 1000 г.

Black beans – 162.5 g, Rice – 200 g, Chopped tomatoes – 370 g, Onions – 120 g, Pickled pepper – 80 g, Fresh garlic – 10 g, Lard – 50 g, Ground black pepper – 1 g, Salt – 10 g. Output – 1000 g.

**208. «Ковбаски» пісні
з горохового пюре**

Горох обсмажити на сковороді, потім перемолоти у борошно, залити 3 склянками води і варити кашу 5–7 хв, охолодити. Буряк потерти на дрібній тертці й віджати сік. У горохове пюре додати спеції, рослинну олію, дрібно нарізаний часник, буряковий сік і подрібнити все у блендері до однорідної маси. Викласти горохову масу на тарілку, охолодити у холодильній шафі.

208. Lean mashed pea «sausages»

Roast peas in a pan, grind, pour 3 glasses of water and cook porridge for 5–7 minutes, cool. Grate the beet finely and squeeze the juice. Add spices, vegetable oil, finely chopped garlic, beet juice into peas and grind everything in a blender to a homogeneous mass. Put peas on a plate, cool in a refrigerator.



Джерело: [120]

Горох – 180 г, часник – 15 г, вода – 600 г, горіх мускатний – 5 г, перець чорний мелений – 1 г, кардамон – 0,1 г, сіль – 5 г, майоран – 5 г, буряк – 100 г, олія рослинна – 50 г. Вихід – 600 г.

Peas – 180 g, Garlic – 15 g, Water – 600 g, Nutmeg – 5 g, Ground black pepper – 1 g, Cardamom – 0.1 g, Salt – 5 g, Marjoram – 5 g, Beet – 100 g, Sunflower oil – 50 g. Output – 600 g.

Важливо знати

Зелений горошок при варінні збереже свій природний колір, якщо додати трохи цукру піску.

It is important to know

Beans will retain their color by adding some sugar during cooking.

209. Голубці, фаршировані квасолею і сиром

Білоголову капусту кладуть у киплячу воду, попередньо вирізавши серцевину, й варять до готовності. Потім відкидають на друшляк, розбирають на листя і відбивають. На листки капусти кладуть фарш і загортають його, надаючи виробу циліндричної форми.

Голубці, не обсмажуючи, складають у сотейник, додають окріп та припускають. Готові голубці заливають соусом сметанним з томатом і тушкують 10–15 хв у духовій шафі. Відпускають разом із соусом по 2 шт. на порцію.

Фарш: варену квасолю протирають, змішують з протертим сиром, заправляють пасерованою цибулею та морквою, додають сіль і перемішують.

Для приготування соусу у пасероване на маслі борошно додають томатне пюре і продовжують пасерувати 7–10 хв. Готову охолоджену до температури 70 °С пасеровку розводять гарячою сметаною.

209. Cabbage rolls stuffed with beans and cheese

Cut the core out of a cabbage, put the cabbage into boiling water, boil until tender. Drain, disassembled into the leaves and beat. Put minced meat on the cabbage leaves and fold them, giving the product a cylindrical shape.

Put the cabbage rolls, without frying, into a saucepan, add boiling water and sauté. Cover ready cabbage rolls with sour cream sauce with tomatoes and stew for 10–15 minutes in the oven. Serve two cabbage rolls with sauce.

For the stuffing: grind cooked beans, mix with grated cheese, season with steamed onion and carrots, add salt and stir.

To prepare the sauce, add tomato puree to the flour and sauté for 7–10 minutes. Add sour cream to the ready cooled to a temperature of 70 °C pasta.



Джерело: [30]

Капуста білоголова свіжа – 190 г; для фаршу: квасоля – 15 г, сир – 31 г, морква – 10 г, цибуля ріпчаста – 24 г, маргарин столовий – 10 г, маса фаршу – 80 г, маса напівфабрикату – 220 г.

Для соусу: сметана – 75 г, масло вершкове – 3,8 г, борошно пшеничне – 3,8 г, томатне пюре – 7,5 г. Вихід – 275 г.

Fresh white cabbage – 190 g. For the stuffing: beans – 15 g, cheese – 31 g, carrots – 10 g, onions – 24 g, margarine – 10 g, stuffing weight – 80 g, semi-finished product weight – 220 g.

For the sauce: sour cream – 75 g, butter – 3.8 g, wheat flour – 3.8 g, tomato puree – 7.5 g. Output – 275 g.

Важливо знати

Консервовані овочі (зелений горошок, квасоля тощо) необхідно підігрівати разом з відваром, який потім зливають.

It is important to know

Canned vegetables (green peas, beans, etc.) should be heated together with the decoction, which is drained then.

210. Толма з гороху у виноградному листі

Горох та рис перебирають, промивають, відварюють, відкидають на друшляк. Жовту сливу (альбухара) промивають, опшарюють окропом, видаляють кісточки і дрібно нарізають. Ріпчасту цибулю дрібно нарізають і обсмажують в олії. Горох, рис, цибулю, альбухара, промиті родзинки, кінзу, чебрець, м'яту перемішують, посипають перцем і сіллю. Свіже виноградне листя промивають, опшарюють окропом, після чого видаляють стеблинки. На кожен виноградний лист викладають приготовлений фарш і загортають у вигляді конверту, вагою 40–50 г. Потім викладають толму рядами у каструлю, розкладають навкруги промиту солодку курагу, заливають водою так, щоб вона покрила продукти, додають соняшникову олію. Тушкують толму до готовності. Готову толму викладають на блюдо, посипають зеленню петрушки.



Джерело: [147]

Горох лущений – 40 г, рис – 15 г, цибуля ріпчаста – 18 г, олія – 20 г, курага – 15 г, альбухара (слива) – 17 г, родзинки – 15 г, виноградне листя – 80 г, перець чорний мелений – 0,2 г, зелень – 3 г, сіль – 3 г. Вихід – 275 г.

210. Pea dolma in grape leaves

Sort peas and rice, roast, boil, drain. Wash yellow plum (albhara), scald, remove the stones and chop finely. Chop onion finely and fry in oil. Mix peas, rice, onions, albhara, washed raisins, cilantro, thyme, mint, pepper and salt it. Wash fresh grape leaves, scald, remove stalks. Put prepared minced meat onto each grape leaf, wrap in an envelope weighing 40–50 g. Then put dolma in a saucepan, spread around the sweetened sweet dried apricots, pour water so that it covers the products, add sunflower oil. Stew the dolma until tender. Lay cooked dolma on a dish, sprinkle with parsley.

Shelled peas – 40 g, Rice – 15 g, Onions – 18 g, Oil – 20 g, Dried apricots – 15 g, Albhara (plum) – 17 g, Raisins – 15 g, Grape leaves – 80 g, Ground black pepper – 0.2 g, Greens – 3 g, Salt – 3 g. Output – 275 g.

211. Толма із сочевиці

Сочевицю перебрати, промити, відварити, відкинути на друшляк, викласти у каструлю. Пшеничну крупу промити й відварити. Сливи помити, полити окропом, видалити кісточки і мілко нарізати. Родзинки перебрати й помити. Цибулю мілко нарізати та обсмажити на топленому маслі до прозорості. Сочевицю, пшеничну крупу, цибулю, сливи, родзинки й зелень перемішати, додати сіль і перець. На виноградне листя викласти приготовлену начинку і щільно завернути у вигляді конвертів. У каструлю рядами викласти толму, розкласти навкруги промиту курагу й залити воду так, щоб вона покривала продукти. Додати рослинну олію і зверху щільно прикрити тарілкою. Тушкувати до готовності близько 20–30 хв.

211. Lentil dolma

Sort the lentils, rinse, boil, drain, put it in a saucepan. Wash wheat flour and boil. Wash plums, pour boiling water, remove stones and cut them thoroughly. Sort and wash the raisins. Chop onions finely and fry in oil until they are transparent. Mix lentils, wheat groats, onions, plums, raisins and greens, add salt and pepper. Put the filling on the grape leaves and wrap it tightly in the form of envelopes. Put the dolma in rows in a saucepan, spread dried apricots around and fill the water so that it covers the products. Add sunflower oil and cover tightly with a plate. Stew until tender for about 20–30 minutes.



Джерело: [147]

Сочевиця – 400 г, борошно пшеничне – 140 г, сливи жовті – 150 г, родзинки – 75 г, цибуля ріпчаста – 90 г, масло топлене – 25 г, зелень (кінза) – 20 г, зелень (м'ята) – 20 г, зелень (петрушка) – 100 г, чебрець (сухий) – 10 г, сіль – 2 г, перець молотий чорний – 0,2 г, виноградне листя – 600 г, курага – 150 г, олія рослинна – 20 г. Вихід – 1000 г.

Lentil – 400 g, Wheat flour – 140 g, Yellow plums – 150 g, Raisins – 75 g, Onions – 90 g, Melted butter – 25 g, Herbs (cilantro) – 20 g, Greens (mint) – 20 g, Greens (parsley) – 100 g, Thyme (dry) – 10 g, Salt – 2 g, Ground black pepper – 0.2 g, Grape leaves – 600 g, Dried apricots – 150 g, Vegetable oil – 20 g. Output – 1000 g.

Цікаво знати

Зерно гороху містить від 16 до 36% білка, до 54% вуглеводів, 1,6% жиру, понад 3% зольних речовин.

It is interesting to know

Pea contains from 16 to 36% protein, up to 54% carbohydrates, 1% fat, over 3% ash substances.

212. Паштет з гороху

Горох промити, замочити на 5–8 год; промити, залити водою, довести до кипіння, зняти піну, додати очищену нарізану цибулю, моркву, нарізану на шматочки. Варити до готовності, у кінці додати сіль. Моркву почистити, натерти на тертці. Цибулю ріпчасту нарізати кубиками, часник – пластинками. Моркву, цибулю ріпчасту, часник пасерувати на рослинній олії, додати спеції. Готовий горох з овочами перемішати, додати пасеровані овочі, нарізані горіхи й зелень.

212. Pea pate

Wash garlic, soak for 5–8 hours, rinse, fill with water, bring to a boil, remove froth, add chopped onions, chopped carrots. Cook until tender, add salt at the end. Peel and grate carrots. Cut onions into cubes, slice garlic. Sautéed carrot, onions, garlic in oil, add spices. Mix peas with vegetables, add sautéed vegetables, chopped nuts and greens.



Джерело: [143]

Горох – 230 г, цибуля ріпчаста – 100 г, морква – 180 г, олія – 50 г, перець духмяний – 0,04 г, коріандр (насіння) – 3 г, сіль – 3 г, фісташки – 20 г, зелень – 5 г, часник – 10 г. Вихід – 500 г.

Peas – 230 g, Onions – 100 g, Carrots – 180 g, Oil – 50 g, Ground pepper – 0.04 g, Coriander (seeds) – 3 g, Salt – 3 g, Pistachios – 20 g, Herbs – 5 g, Garlic – 10 g. Output – 500 g.

213. Запіканка з горохового та картопляного пюре

Картоплю й моркву відварити. З картоплі зробити пюре. Моркву дрібно нарізати. Відварити попередньо замочений горох до розм'якшення і перемішати у блендері. Гриби обсмажити з цибулею до золотистого кольору, додати половину вершків і тушкувати кілька хвилин, поки вершки не уваряться. М'ясо зрізати із ребер, дрібно нарізати. Зелень подрібнити, варену моркву, картопляне й горохове пюре, порізане копчене м'ясо, гриби, подрібнену зелень перемішати, додати яйця, вершки, додати сіль, перець до смаку і ретельно перемішати. Форму для випічки змастити жиром (вершковим маслом або соняшниковою олією), посипати панірувальними сухарями і викласти тісто. Зверху нанести виделкою малюнок і зробити кілька дірочок. Запекати при температурі 200–220 °С 40–60 хв до рум'яної скоринки.

213. Pea and mashed potato pudding

Boil potatoes and carrots. Mash potatoes. Chop carrots finely. Boil the pre-soaked peas until soft and mix in a blender. Fry mushrooms with onions to a golden color, add half of the cream and simmer for a few minutes until the cream is steamed. Cut the meat off the ribs, chop it finely. Cut greens finely. Mix boiled carrots, mashed peas and potatoes, chopped smoked meat, mushrooms, chopped herbs, add eggs, cream, add salt and pepper to taste and mix thoroughly. Grease baking pan (with butter or sunflower oil), sprinkle with bread crumbs and put the dough. Draw a picture with a fork on the top and make a few holes. Bake at a temperature of 200–220 °C for 40–60 minutes to a golden crust.



Джерело: [40]

Горох – 230 г, картопля – 300 г, ребра свинячі (копчені – вага зрізаного м'яса) – 200 г, морква – 100 г, цибуля ріпчаста – 50 г, гриби (лісові або шампіньйони) – 200 г, яйце куряче – 3 шт. (120 г), зелень (петрушка, кріп) – 10 г, вершки (або сметана) – 100 г, сіль, перець чорний – 0,04 г, сухарі панірувальні – 20 г. Вихід – 1000 г.

Peas – 230 g, Potatoes – 300 g, Smoked pork ribs (the weight of cut meat) – 200 g, Carrots – 100 g, Onions – 50 g, Mushrooms (forest or champignons) – 200 g, 3 Eggs (120 g), Greens (parsley, dill) – 10 g, Cream (or sour cream) – 100 g, Salt, ground black pepper – 0.04 g, Bread crumbs – 20 g. Output – 1000 g.

Важливо знати

Пюре з бобових стане смачнішим, якщо додати до нього подрібнену пасеровану ріпчасту цибулю та добре перемішати.

It is important to know

Pulse puree is tastier if you add chopped sautéed onions and mix all well.

**214. Запечені кабачки
з гороховою начинкою**

Горох замочити на ніч, промити кілька разів, варити близько 40 хв. Цибулю ріпчасту, нарізану кубиками, і моркву, натерту на крупній тертці, обсмажити на сковороді у рослинній олії. У кінці смаження додати дрібно нарізаний часник і відразу зняти сковороду з вогню. Кабачки нарізати циліндрами висотою 4–5 см. Чайною ложкою видалити середину, формуючи бочку з денцем. Готовий горох перетерти до пюре, перемішати з обсмаженими овочами, додати за смаком сіль і перець. У частину начинки додати відварену грудку шматочками. Викласти начинку у кабачкові циліндри, попередньо посоливши їх і посипавши із середини перцем. Викласти у форму, змащену олією, і запікати у розігрітій до 180 °С духовій шафі до готовності кабачків.

**214. Roasted zucchini
with pea stuffing**

Soak peas overnight, rinse several times, cook for about 40 minutes. Fry onions cut into cubes and grated carrots in a frying pan in sunflower oil. At the end of the roasting add finely chopped garlic and immediately remove the frying pan from the fire. Cut zucchinis into cylinders of 4–5 cm. Remove the middle with a teaspoon, forming a barrel with a bottom. Mash cooked peas, mix with roasted vegetables, add salt and pepper to taste. Add cut boiled breast into the part of the stuffing. Put the stuffing into zucchini cylinders, pre-salting them and sprinkling inside with pepper. Put in a baking pan, greased with oil, and bake in the oven heated to 180 °C until zucchini are tender.



Джерело: [149]

*Горох – 138 г, кабачки – 180 г,
цибуля ріпчаста – 50 г, морква –
100 г, перець червоний гострий –
0,5 г, перець чорний мелений – 0,04 г,
сіль – 3 г, олія рослинна – 51 г,
грудка куряча – 150 г. Вихід – 380 г.*

*Peas – 138 g, Zucchini – 180 g,
Onions – 50 g, Carrots – 100 g, Red hot
ground pepper – 0.5 g, Ground black
pepper – 0.04 g, Salt – 3 g, Sunflower oil –
51 g, Chicken breast – 150 g. Output –
380 g.*

215. Булгур з горохом та овочами

Обсмажити у вершковому маслі на сильному вогні до горіхового запаху швидко крупу. Додати овочі, перемішати й залити склянкою окропу. Тушкувати 10 хв на помірному вогні, перемішати і посолити. Потім зібрати крупу у вигляді гірки (конуса), довести до готовності. Подавати з відвареним зеленим горохом.

215. Bulgur with peas and vegetables

Fry peas quickly in butter on a high heat. Add vegetables, mix and pour a glass of boiling water. Steam for 10 minutes on moderate heat, stir and salt. Then gather the peas in the form of a hill (cone), cook till tender. Serve with boiled green peas.



Джерело: [150]

Булгур – 220 г, вода – 250 г, горох (заморожений) – 30 г, масло вершкове – 60 г, сіль – 10 г, кукурудза (заморожена) – 30 г, морква (заморожена) – 30 г. Вихід – 320 г.

Bulgur – 220 g, Water – 250 g, Peas (frozen) – 30 g, Butter – 60 g, Salt – 10 g, Corn (frozen) – 30 g, Carrots (frozen) – 30 g. Output – 320 g.

216. Паелья із зеленим горошком і морепродуктами

Смажити у олії попередньо розморожені морепродукти близько 2–3 хв на сильному вогні. Пасерувати дрібно нарізану цибулю до прозорості, додати рис і перемішати. Смажити, помішуючи, кілька хвилин, додати киплячу воду вище рівня рису на 1 см. Варити на середньому вогні близько 20 хв, посолити, не перемішувати. Додати томатне пюре, через 10 хв додати нарізаний кубиками перець, заморожений зелений горошок і зелену стручкову квасолю. На рис викласти зверху морепродукти й прикрасити скибочками лимона. Подавати паелью до столу із зеленню.

216. Green pea and seafood paella

Fry defrosted seafood in oil for about 2–3 minutes at high heat. Sauté finely chopped onion until it's transparent, add rice and mix. Fry stirring for several minutes, add boiling water 1 cm above the level of rice. Cook on moderate heat for about 20 minutes, salt, do not stir. Add tomato puree, in 10 minutes add chopped peppers, frozen green peas and green beans. Put seafood on top of the rice and decorate with slices of lemon. Serve paella with greens.



Джерело: [31]

Морепродукти – 500 г, цибуля шалот (або ріпчаста) – 50 г, томатна паста – 30 г, горох (зелений заморожений) – 100 г, перець болгарський – 50 г, квасоля стручкова – 100 г, рис білий круглозернистий – 300 г, оливкова олія – 48 г. Вихід – 1000 г.

Seafood – 500 g, Shallot (or onions) – 50 g, Tomato paste – 30 g, Peas (green frozen) – 100 g, Sweet pepper – 50 g, Green beans – 100 g, White round rice – 300 g, Olive oil – 48 g. Output – 1000 g.

**217. Плов лобі-чиллов
(з квасолею, бараниною та рисом)**

Баранину (краще корейку) нарізають по 2–3 шматки на порцію, обсмажують на сковороді у маслі з додаванням ріпчастої цибулі, поливають бульйоном, кладуть перець, сіль, настій шафрану і тушкують до готовності. Попередньо замочений рис варять у киплячій підсоленій воді до напівготовності й відкладають на друшляк. Квасолею відварюють окремо, потім плов змішують з квасолею. На дно каструлі кладуть лаваш, масло, настій шафрану, кип'ятять і посипають шар рису для утворення скоринки казмага. Після цього закладають суміш рису з квасолею, зверху поливають настоем шафрану й маслом, закривають кришкою, ставлять на слабкий вогонь і доводять до готовності. Окремо на олії припускають кишмиш (родзинки). При подачі на тарілку глибоко викладають рис із квасолею, а з боків кладуть готове м'ясо, казмаг, припущений кишмиш. Зверху поливають маслом і посипають корицею.

**217. Loby-chilly pilaf
(with beans, lamb and rice)**

Cut mutton (preferably brisket) into 2–3 pieces per serving, add onion, fry in a frying pan in butter, pur broth, put pepper, salt, saffron decoction and stew until ready. Boil soaked rice in salted water until it's half-finished and drain. Boil beans separately, mix the pilaf with beans. Put pita, butter, saffron decoction of onto the bottom of the pan, boil and sprinkle a layer of rice to create a kazmaga crust. Lay a mixture of rice with beans, pour infusion of saffron and oil, cover with a lid, put on a low heat and cook until tender. Simmer sultana (seedless raisins) separately in oil. When serving put rice with beans on a plate like a hill, and on the sides put ready meat, kazmagas, simmered sultana. Pour water and sprinkle with cinnamon.



Джерело: [151]

Баранина – 221 г, рис – 100 г, квасоля біла або кольорова – 50 г, масло топлене – 50 г, кишмиш – 40 г, шафран – 0,1 г, кориця – 0,2 г, перець – 0,02 г, сіль – 5 г. Вихід – 500 г (у тому числі м'яса – 100 г).

Mutton – 221 g, Rice – 100 g, White beans or colored beans – 50 g, Melted butter – 50 g, Sultana – 40 g, Saffron – 0.1 g, Cinnamon – 0.2 g, Pepper – 0.02 g, Salt – 5 g. Output – 500 g (including meat – 100 g).

Цікаво знати

Батьківщиною сої вважається Південно-Східна Азія. У Китаї вона відома понад 6000 р. до н. е. Спочатку соя вирощувалася на північному сході Китаю – у Маньчжурії, поширення по іншій частині Китаю відбувалося порівняно повільними темпами.

It is interesting to know

Soya beans are assumed to origin from South-East Asia. They had been known in China earlier than 6000 B.C. At first they were grown in Northern East of China in Manchuria, then they relatively slowly spread across China.

218. Плов із гороху та рису

Рис попередньо замочують на 2 год у підсоленій воді. Горох замочують на 10 год. Приготування зірваку: баранину нарізають шматочками і обсмажують у розтопленому жирі до утворення рум'яної скоринки, додають цибулю, нарізають дрібними кубиками моркву й продовжують смажити 10–15 хв. Додають моркву і цибулю, наливають воду, додають замочений горох, спеції й варять 20–25 хв. Коли зірвак буде готовий, його солять і засипають рівним шаром рису. Потім знову наливають воду у кількості, рівній вазі набряклого рису. Як тільки рис вбере воду, котел щільно закривають кришкою і доводять до готовності на маленькому вогні 20–25 хв.

218. Peas and rice pilaf

Soak rice for 2 hours in salted water. Soak peas for 10 hours. To prepare gravy: cut lamb into slices and fry in melted fat until it has got golden crust, add onions, cut carrots into small cubes and continue frying for 10–15 minutes. Add carrots and onions, pour water, add soaked peas, spices and boil for 20–25 minutes. When the gravy is ready, salt it and scatter with a layer of rice. Then pour water in an amount equal to the weight of swollen rice. As soon as the rice absorbs water, close the boiler tightly with a lid and cook until it's tender on a small heat for 20–25 minutes.



Джерело: [152]

Баранина – 110 г, рис – 70 г, морква – 100 г, горох – 30 г, цибуля ріпчаста – 30 г, сало бараняче або олія – 30 г, перець чорний мелений – 0,04 г, сіль – 3 г. Вихід – 350 г.

Lamb – 110 g, Rice – 70 g, Carrots – 100 g, Peas – 30 g, Onions – 30 g, Lard or oil – 30 g, Ground black pepper – 0.04 g, Salt – 3 g. Output – 350 g.

219. Рагу з квасолею та куркою по-південноамериканськи

Квасоллю залити холодною водою і залишити на ніч, щоб набухла. Потім залити квасоллю водою (щоб вона ледве накривала боби), додати шматки м'яса і варити до напівготовності. Потім додати до м'яса й бобів нарізану кубиками картоплю, шматки селери і варити на повільному вогні ще близько 15 хв. Тим часом на рослинній олії обсмажити кубики цибулі, болгарського перцю і моркви. Додати до рагу разом з локшиною, варити до готовності локшини. За 1–2 хв до закінчення варіння покласти у рагу товчений часник, нарізану зелень. Посолити, приправити спеціями за смаком. Подавати страву до столу, прикрасивши зеленню.

219. South American bean and chicken stew

Pour cold water over the beans and leave overnight to swell. Then pour water over the beans (so that it barely covers the beans), add pieces of meat and cook until half-finished. Then add diced potatoes and pieces of celery to the meat and beans and cook on low heat for about 15 minutes. Meanwhile, fry cubes of onions, sweet peppers and carrots in vegetable oil. Add them and noodles to the stew, cook until noodles are ready. 1–2 minutes before tender put garlic and chopped greens in the stew. Salt, season with spices to taste. Serve the dish decorated with greens.



Джерело: [153]

Квасоля біла – 150 г, куряче філе – 150 г, цибуля ріпчаста – 50 г, морква – 60 г, селера – 55 г, картопля – 100 г, болгарський перець – 70 г (краще різного кольору), локшина – 70 г, часник – 10 г, перець чорний мелений – 0,04 г, зелень – 5 г, сіль – 3 г. Вихід – 425 г.

White beans – 150 g, Chicken fillet – 150 g, Onions – 50 g, Carrots – 60 g, Celery – 55 g, Potatoes – 100 g, Sweet peppers (preferably of different colours) – 70 g, Noodles – 70 g, Garlic – 10 g, Ground black pepper – 0.04 g, Greens – 5 g, Salt – 3 g. Output – 425 g.

Важливо знати

Відвар з консервованого зеленого горошку можна використовувати для приготування страв, оскільки у ньому міститься стільки ж поживних речовин, скільки й у самому горосі.

It is important to know

Decoction of canned green peas can be used to cook dishes as it contains as many nutritive substances as pea does.

220. Кисіль гороховий з грибами

Сухий горох подрібнити у блендері до стану борошна. Цибулю нарізати півкільцями, обсмажити в олії. Гриби очистити, дрібно нарізати й обсмажити. Мелений горох засипати у каструлю, додати 2 склянки холодної води, посолити і варити 15 хв. У кінці варіння додати обсмажені гриби. У гарячий кисіль додати розведений желатин і вилити у форму. Охолодити, поставити у холодильник на 1,5–2 год, нарізати, прикрасити зверху цибулею.

220. Pea jelly with mushrooms

Grind dry peas with a blender. Slice onions, fry in oil. Peel mushrooms, chop finely and fry. Put the ground peas into a saucepan, add 2 glasses of cold water, mix and cook for 15 minutes. At the end of cooking add fried mushrooms. Add diluted gelatin in a hot jelly and pour into the form. Cool, put in a fridge for 1.5–2 hours, cut, decorate the top with onions.



Джерело: [100]

Горох зелений – 230 г, цибуля ріпчаста – 50 г, гриби – 100 г, оливкова олія – 34 г, желатин – 5 г. Вихід – 270 г.

Green peas – 230 g, Onions – 50 g, Mushrooms – 100 g, Olive oil – 34 g, Gelatin – 5 g. Output – 270 g.

221. Карі з курки зі спаржевою квасолею та картоплею

Баклажани нарізати на невеликі шматки і покласти у воду з 1 столовою ложкою лимонного соку (баклажан не потемніє і не розвариться у карі). Через 5 хв вийняти баклажани, викласти на серветку й промочити. Розігріти рослинну олію, пасту карі смажити, постійно помішуючи, 15–20 с. Додати кокосові вершки, довести до кипіння і варити 1 хв, додати куряче філе, нарізане на шматки товщиною до 1 см, листя каффір лайму, зелений перець та курячий бульйон, перемішати і варити 1–2 хв. Додати баклажани, картоплю, нарізану кубиками (картоплину на 8–10 шматків), квасолі, бамбук, нарізаний кубиками, перець чилі. Довести до кипіння й варити 3–4 хв. Додати рибний соус, цукор і варити ще 2–3 хв на сильному вогні. Додати базилік і через 20–30 с зняти з вогню. Подавати з рисом.

221. Chicken curry with green beans and potatoes

Cut eggplants into small pieces and put in water with 1 tablespoon of lemon juice (the eggplants will not darken and warp in the curry). After 5 minutes remove the eggplants, put them on a napkin and soak. Heat sunflower oil, cook the curry paste, stirring constantly, for 15–20 seconds. Add coconut cream, bring to a boil and cook for 1 minute, add chicken fillet chopped to pieces up to 1 cm thick, Kaffirlime leaves, green pepper and chicken broth, stir and cook for 1–2 minutes. Add eggplants, potatoes chopped into cubes (potatoes into 8–10 pieces), beans, bamboo chopped into cubes and chili peppers. Bring to a boil and cook for 3–4 minutes. Add fish sauce, sugar and cook for 2–3 minutes on a high heat. Add the basil and in 20–30 seconds, remove from the fire. Serve with rice.



Джерело: [66]

Курка (філе) – 150 г, спаржева квасоля або молодий горошок – 85 г, баклажани – 80 г, картопля – 50 г, перець свіжий зелений – 10 г, маринований бамбук – 5 г, базилік солодкий – 20 г, свіжі листя каффір лайму – 60 г, перець червоний чилі (не гострий) – 15 г, паста карі – 25 г, курячий бульйон – 75 г, кокосові вершки – 150 г, рибний соус – 20 г, цукор – 10 г, сік лайму або лимонний сік – 10 г, рослинна олія (крім оливкової) – 10 г. Вихід – 340 г.

Chicken (fillet) – 150 g, Green beans or summer peas – 85 g, Eggplants – 80 g, Potatoes – 50 g, Fresh green peppers – 10 g, Marinated bamboo – 5 g, Sweet basil – 20 g, Kaffir lime fresh leaves – 60 g, Red chili (not spicy) – 15 g, Cari paste – 25 g, Chicken broth – 75 g, Coconut cream – 150 g, Fish sauce – 20 g, Sugar – 10 g, Lime juice or lemon juice – 10 g, Vegetable oil (except olive) – 10 g. Output – 340 g.

Важливо знати

Під час варіння бобові довго не розварюються при поєднанні їх з кислими продуктами, тому додавати томатне пюре, соус чи оцет варто тільки тоді, коли бобові будуть готові.

It is important to know

Legumes do not boil soft during cooking time, when they are combined with acidic foods, so add tomato puree, sauce or vinegar until legumes are ready.

222. Соус із вареної квасолі

Квасолію перебрати, замочити на 5–7 год. Злити воду та залити свіжою холодною, щоб покрила квасолію на 1 см, варити до готовності. З'єднати готову квасолію, сир (твердий або бринзу), соус томатний гострий, чорний перець, сіль і перемішати. Варити 5 хв, додати воду, якщо маса занадто густа.

222. Boiled bean sauce

Sort beans, soak for 5–7 hours. Drain water and fill with fresh cold one to cover the beans 1 cm above the level, cook until tender. Combine prepared beans, cheese (solid or brynza), spicy tomato sauce, black pepper, salt and mix. Cook for 5 minutes, add water if the mass is too thick.



Джерело: [23]

Квасоля – 450 г, сир (твердий або бринза) – 90 г, соус томатний гострий – 120 г, перець чорний мелений – 2 г, сіль – 2 г. Вихід – 500 г.

Beans – 450 g, Cheese (hard or brynza) – 90 g, Spicy tomato sauce – 120 g, Ground black pepper – 2 g, Salt – 2 g. Output – 500 g.

223. Горохово-сирний діп (соус)

Горох замочити, відварити до готовності. З половини лимона вичавити сік і натерти цедру. У відварений горох додати лимонний сік та цедру. Блендером перетерти до консистенції пюре – до однорідності, але не до повної гладкості. Додати сир і подрібнену зелень, перемішати. Подавати з тостами, хлібцями та зі свіжим хлібом.

223. Pea and cheese dip (sauce)

Soak peas, boil until tender. Squeeze juice from half a lemon and grate the zest. Add lemon juice and zest into boiled peas. Blend to the puree consistency – to homogeneity, but not to full smoothness. Add cheese and chopped greens, stir. Serve with toasts, crisp bread and fresh bread.



Джерело: [30]

Горох – 200 г, лимон – 34 г, сир вершковий – 200 г, зелень (петрушка) – 60 г. Вихід – 500 г.

Peas – 200 g, Lemon – 34 g, Cream cheese – 200 g, Greens (parsley) – 60 g. Output – 500 g.

224. Песто з горошку

Горошок очистити і варити 20–30 с. Воду злити, а горошок покласти у крижану воду. У блендер викласти горошок, горіхи або насіння соняшнику, сир пармезан, часник, масло і свіжі пряні трави. Можна додати також базилік, естрагон, любисток. Перемолоти усі інгредієнти до стану густого соусу, додати сіль, перець. Подавати з хлібом, крекерами або як соус для пасти.

224. Pea pesto

Clean peas and cook for 20–30 seconds. Drain water and put peas in ice-cold water. Put the peas, nuts or sunflower seeds, parmesan cheese, garlic, butter and fresh spicy herbs into a blender. You can also add basil, tarragon, lovage. Grind all the ingredients to a dense sauce, add salt and pepper. Serve with bread, crackers or as a pasta sauce.



Джерело: [154]

Горошок зелений (свіжий або заморожений) – 200 г, пармезан (або пекоріно) – 50 г, горіхи кедрові (або насіння соняшнику) – 50 г, зелень (пряні трави) – 50 г, оливкова олія – 48 г, часник – 5 г. Вихід – 300 г.

Green peas (fresh or frozen) – 200 g, Parmesan (or pecorino) – 50 g, Cedar nuts (or sunflower seeds) – 50 g, Herbs (spicy herbs) – 50 g, Olive oil – 48 g, Garlic – 5 g. Output – 300 g.

225. Майонез з нуту

Нут замочити на ніч у холодній воді у пропорції 1:4, відварити до готовності, у кінці варіння додати сіль. Нут відкинути на сито, зберігши невелику кількість відвару для регулювання консистенції майонезу. Яйця варити з моменту закипання 4 хв, далі залити холодною водою для швидкого охолодження. У блендері подрібнити нут, зубчик часнику і трохи відвару до отримання гладкого густого пюре. Додати жовтки, гірчицю, йогурт, лимонний сік, оливкову олію, збивати до однорідної консистенції, додати сіль, перець, збивати.

225. Chickpea mayonnaise

Soak chickpeas overnight in cold water at the ratio 1:4, boil until tender, add salt at the end of cooking. Sieve chickpea saving a small amount of decoction for adjusting the consistency of mayonnaise. Cook eggs from the boiling point for 4 minutes, cover with cold water for quick cooling. Blend chickpeas, clove of garlic and a little broth to get smooth puree. Add egg yolk, mustard, yogurt, lemon juice, olive oil, whip to a homogeneous consistency, add salt, pepper, whip.



Джерело: [155]

*Нут – 100 г, часник – 5 г, яйце
куряче – 2 шт., гірчиця діжонська –
4 г, йогурт – 60 г, сік лимонний –
17 г, сіль – 5 г, перець чорний
мелений – 0,02 г, олія оливкова – 34 г.
Вихід – 250 г.*

*Chickpeas – 100 g, Garlic – 5 g,
2 Eggs, Dijon mustard – 4 g, Yogurt –
60 g, Lemon juice – 17 g, Salt – 5 g,
Ground black pepper – 0.02 g, Olive oil –
34 g. Output – 250 g.*

БОРОШНЯНІ ТА КОНТИТЕРСЬКІ ВИРОБИ

226. Пиріг (кіш) з горохом і копченим м'ясом

Просіяти борошно, додати сіль і вершкове масло кімнатної температури, перетерти борошно з маслом, додати жовтки, замісити тісто, охолодити, викласти у форму, змащену олією (обов'язково сформувати бортики). Якщо тісто виходить дуже туге, додати ложку холодної води. Виделкою зробити проколи у тісті. Випікати тісто при температурі 180 °С у духовій шафі близько 23–25 хв.

Копчене м'ясо нарізати кубиками, обсмажити на рослинній олії.

Горох промити, залити водою, довести до кипіння, зменшити вогонь. Готувати при закритій кришці близько 35–40 хв. У відварений горох додати сіль, прованські трави, вершки, базилік, перемішати у блендері.

FLOUR DISHES AND CONFECTIONERY

226. Pie (quiche) with peas and smoked meat

Sift flour, add salt and butter at room temperature, mix flour with oil, add egg yolks, knead the dough, cool, put in a mold greased with oil (be sure to form the sides). If the dough is very tough, add a spoon of cold water. Make a punch in the dough with a fork. Bake the dough at a temperature of 180 °C in the oven for about 23–25 minutes. Cut smoked meat into cubes, fry in vegetable oil.

Rinse the peas, pour them with water, bring to a boil, reduce the fire. Cook with a closed lid for about 35–40 minutes. Add salt into boiled peas, fennel grass, cream, basil, mix with a blender.

Put mashed potatoes, then fried smoked meat into baked dough and pour the sauce over the top.



Джерело: [120]

У випечене тісто викласти горохове пюре, потім обсмажене копчене м'ясо, зверху залити соусом. Для приготування соусу: молоко, вершки, яйця, прованські трави та натертий на середній тертці пармезан збити до однорідної консистенції.

Випікати кіш у духовій шафі при температурі 180 °C близько 35 хв до золотистої скоринки. Подавати кіш, прикрасивши листочками базиліку.

Для тіста: яйце куряче (жовток) – 2 шт., сіль – 3 г, борошно пшеничне – 270 г, масло вершкове – 180 г.

Для начинки: горох (зелений колотий) – 120 г, вода (для варіння гороху) – 290 г, базилік – 10 г, свинина (копчена, шинка або бекон) – 170 г, олія – 5 г, сіль – 5 г, суміш спецій (прованські трави) – 3 г, вершки (20–25% жирності) – 70 г.

Для соусу: вершки (20–25% жирності) – 150 г, яйце куряче – 2 шт., молоко – 50 г, суміш спецій (прованські трави) – 5 г, пармезан – 50 г, олія рослинна (для змащування форми) – 10 г, базилік – 3 г. Вихід – 1000 г.

For the sauce: milk, cream, eggs, Herbes de Provence and grated parmesan beaten to a homogeneous consistency.

Bake the quiche in the oven at a temperature of 180 °C for about 35 minutes to a golden crust. Serve the quiche with basil leaves.

For the dough: 2 Eggs (yolk), Salt – 3 g, Wheat flour – 270 g, Butter – 180 g.

For the stuffing: split green peas – 120 g, water (for cooking the peas) – 290 g, basil – 10 g, pork (smoked, ham or bacon) – 170 g, butter – 5 g, salt – 5 g, mixture of spices (Herbes de Provence) – 3 g, cream (20–25% fat) – 70 g.

For the sauce: cream (20–25% fat) – 150 g, 2 eggs, milk – 50 g, mixture of spices (Herbes de Provence) – 5 g, parmesan – 50 g, vegetable oil (to grease the form) – 10 g, basil – 3 g. Output – 1000 g.

**227. Печиво «Мадлен»
з гороховим пюре та беконом**

Горох промити, залити водою у співвідношенні 1:2, довести до кипіння, зменшити вогонь і варити 35 хв, охолодити.

Для печива потрібно 100 г готового гороху. У мисці збити яйця, молоко, оливкову олію, додати у миску борошно, просіяне з розпушувачем, перемішати, додати розтоплене вершкове масло, тертий пармезан, гірчицю, сіль, чорний мелений перець, перемішати інгредієнти і покласти тісто у холодильник приблизно на 30 хв. У тісто додати нарізаний дрібними кубиками бекон та охолоджений горох, перемішати, сформувати вироби різної форми.

Випікати печиво у духовій шафі близько 12–15 хв при температурі 200 °С.

**227. Madeleine cookies
with pea puree and bacon**

Rinse pea, pour water at the ratio 1:2, bring to a boil, reduce the heat and cook for 35 minutes, cool. 100 g of cooked peas are required for the cookies. Whip eggs, milk, olive oil in a bowl, add the flour sifted with the leaven, mix, add melted butter, grated parmesan, mustard, salt, ground black pepper, mix the ingredients and put the dough into the fridge for about 30 minutes, add finely diced bacon and chilled peas into the dough, stir, make cookies of different shapes.

Bake cookies in the oven for about 12–15 minutes at a temperature of 200 °С.



Джерело: [80]

Борошно пшеничне – 100 г, масло вершкове (розтоплене) – 20 г, яйце куряче – 2 шт., молоко – 72 г, оливкова олія – 34 г, розпушувач тіста – 5 г, гірчиця – 4 г, сіль – 3–4 г, перець чорний мелений – 0,03 г, горох (зелений колотий) – 50 г, бекон – 60 г, олія рослинна – 5 г, пармезан (тертий) – 20 г. Вихід – 300 г.

Wheat flour – 100 g, Butter (melted) – 20 g, 2 Eggs, Milk – 72 g, Olive oil – 34 g, Dough leaven – 5 g, Mustard – 4 g, Salt – 3–4 g, Ground black pepper – 0.03 g, Split green peas – 50 g, Bacon – 60 g, Vegetable oil – 5 g, Parmesan (grated) – 5 g. Output – 300 g.

Важливо знати

Сочевиця вариться швидше, ніж інші бобові (близько години) і краще засвоюється організмом людини. Замочувати її для зменшення тривалості варіння не потрібно.

It is important to know

Lentils are cooked faster than other pulses (nearly an hour) are better digested by a human body. There is no need to soak them to cook faster.

228. Печиво закусочне «Горішки» з гороховим пюре

У миску просіяти борошно з розпушувачем, додати сметану, сіль, яйце, розм'якшене або розтоплене вершкове масло, замісити, випікати половинки «горіхів» (форму змастити на початку випічки).

Горох промити, залити водою у співвідношенні 1:2, довести до кипіння, зменшити вогонь і варити приблизно 45 хв, охолодити, додати вершковий сирний сир, сіль та чорний мелений перець за смаком, подрібнений часник, оливкову олію, подрібнити і збити за допомогою блендера.

Половинки печива наповнити начинкою і з'єднати.

228. «Nuts» biscuits with pea puree

Sieve flour with leaven into a bowl, add sour cream, salt, an egg, softened or melted butter, knead, bake nut halves (grease the form before baking).

Rinse the peas, pour water in a ratio of 1:2, bring to a boil, reduce the heat and cook for about 45 minutes, cool, add cream cheese, salt and black pepper to taste, chopped garlic, olive oil, chop and blend.

Fill half of the cookies with the stuffing and attach them.



Джерело: [156]

Для тіста: масло вершкове – 100 г, яйце куряче – 1 шт., сіль – 3–4 г, сметана (20% жирності) – 125 г, розпушувач тіста – 5 г, борошно пшеничне – 320 г.

Для начинки: горох (зелений колотий) – 70 г, сир вершковий (сирний) – 130 г, оливкова олія – 5 г, сіль – 3 г, перець чорний мелений – 0,02 г, часник – 10 г, олія рослинна – 3 г.

For the dough: Butter – 100 g, 1 Egg, Salt – 3–4 g, Sour cream (20% fat) – 125 g, Dough leaven – 5 g, Wheat flour – 320 g.

For the stuffing: split green peas – 70 g, cream cheese – 130 g, olive oil – 5 g, salt – 3 g, ground black pepper – 0.02 g, garlic – 10 g, vegetable oil – 3 g.

229. Пиріг із зеленим горохом і цибулею

Молоко підігріти, додати сіль, цукор, дріжджі, замісити тісто, залишити на 1 год. Тісто сформувати у довгий джгут, розкачати, викласти гороховий фарш, зашипути по усій довжині, викласти на сковороду швом донизу, змастити яйцем, випікати у духовій шафі близько 30–40 хв при температурі 200 °С.

Горох замочити на 10 год, відварити у підсоленій воді. Цибулю нарізати на дрібні кубики, обсмажити на рослинній олії. Горох перемішати з цибулею.

229. Pie with green peas and onions

Heat milk, add salt, sugar, yeast, knead the dough, leave for 1 hour. Form a long trunk from the dough, roll out, lay the pea stuffing, match both sides along the entire length, put it on the frying pan with a seam down, grease with an egg, bake in the oven for about 30–40 minutes at a temperature of 200 °C.

Soak peas for 10 hours, boil in salted water. Cut onions into small cubes, fry in vegetable oil. Mix peas with onions.



Джерело: [157]

Для тіста: борошно пшеничне – 400 г, дріжджі – 20 г, масло вершкове – 20 г, молоко – 160 г, сіль – 5 г, яйце куряче – 1 шт.

Для начинки: горох – 230 г, цибуля біла – 50 г, олія – 51 г, сіль – 2 г. Вихід – 1000 г.

For the dough: Wheat flour – 400 g, Yeast – 20 g, Butter – 20 g, Milk – 160 g, Salt – 5 g, 1 Egg.

For the stuffing: peas – 230 g, white onions – 50 g, oil – 51 g, salt – 2 g. Output – 1000 g.

230. Пиріжки смажені з горохом

У теплій воді розвести дріжджі, додати олію, сіль, цукор, перемішати, додати борошно (тісто не має бути крутим), ретельно вимісити й залишити для вистоювання. Сформувати з тіста кульку, викласти фарш, защипнути краї, залишити на 15 хв. Смажити пиріжки на олії на повільному вогні до рум'яної скоринки з обох сторін.

Відварити попередньо замочений горох, додати пасеровану ріпчасту цибулю, сіль, перець і пропустити через м'ясо-рубку. Готові пиріжки можна за бажанням полити часниковим соусом.

230. Pasties fried with peas

Dilute yeast in warm water, add oil, salt, sugar, stir, add flour (the dough does not have to be tough), thoroughly knead and leave. Form a ball from the dough, stuff it, pinch the edges, leave it for 15 minutes. Fry the pasties in oil on slow heat to a golden crust on both sides. Boil the pre-soaked peas, add the sautéed onion, salt, pepper and grind. Ready pasties can be flavored with garlic sauce.



Джерело: [50]

Для тіста: борошно пшеничне – 300 г, дріжджі – 10 г, цукор – 20 г, маргарин – 10 г, сіль – 5 г, вода – 160 г, олія – 60 г.

Для начинки: горох – 100 г, цибуля ріпчаста – 50 г, сіль – 2 г, перець чорний мелений – 0,02 г, олія – 6 г. Вихід – 10 шт. по 75 г.

For the dough: Wheat flour – 300 g, Yeast – 10 g, Sugar – 20 g, Margarine – 10 g, Salt – 5 g, Water – 160 g, Oil – 60 g.

For the stuffing: peas – 100 g, onions – 50 g, Salt – 2 g, ground black pepper – 0.02 g, oil – 6 g. Output – 10 pasties 75 g each.

231. Пиріжки з гороховою начинкою печені

Горох залити водою, довести до кипіння, зняти піну, варити до готовності. Дрібно нарізати цибулю, натерти на великій тертці моркву, обсмажити на соняшниковій олії. Готовий горох перемішати у блендері до пюре, додати пасеровані овочі, сіль та перець за смаком.

Готове листкове бездріжджове тісто розрізати на половинки, зробити надрізи формочками для печива. Потім на іншу частину пластинки викласти начинку, накрити половинкою тіста і добре защипнути пиріжок за допомогою виделки. Пиріжки викласти на деко, застелене пергаментним папером.

Випікати при температурі 180° С 20 хв до рум'яної скоринки.

231. Baked patties with pea filling

Pour water into peas, bring to a boil, remove foam, cook until tender. Chop onions finely, grate carrots, fry in sunflower oil. Blend cooked peas, add sautéed vegetables, salt and pepper to taste.

Cut the layered yeastless dough into halves, cut with baking molds. Put the filling on the other part of the dough, cover with a half of the dough and pinch pasties with a fork. Put pasties on a baking pan covered with parchment paper.

Bake at a temperature of 180 °C for 20 minutes to a golden crust.



Джерело: [80]

Тісто листкове бездріжджове – 500 г, горох – 200 г, морква – 60 г, цибуля ріпчаста – 40 г, сіль – 3 г, перець чорний мелений – 0,02 г, олія соняшникова – 15 г. Вихід – 10 шт. по 75 г.

Layered yeastless dough – 500 g, Peas – 200 g, Carrots – 60 g, Onions – 40 g, Salt – 3 g, Ground black pepper – 0.02 g, Sunflower oil – 15 g. Output – 10 pasties 75 g each.

232. Гороховий хліб

Горох промити, замочити у воді на 2–3 год, додати воду і довести до кипіння, потім вогонь зменшити й варити на повільному вогні близько 30 хв. Відкинути горох на друшляк, перемішати до консистенції пюре, охолодити.

Просіяне борошно, цукор, сіль, розведені дріжджі, горохове пюре, оливкову олію, сухе молоко перемішати, замісити тісто, сформувати кульки, розкачати їх у формі овалу, змастити тісто зверху оливковою олією, перекласти заготовку з тіста на змащений олією лист, накрити сформований виріб плівкою, залишити на півгодини.

Випікати хліб у духовій шафі приблизно 25–28 хв при температурі 190 °C до золотистого кольору.

232. Pea bread

Rinse peas, soak in water for 2–3 hours, add water and bring to a boil, then reduce the heat and cook on low heat for about 30 minutes. Drain peas, mix to the puree consistency, cool.

Mix sifted flour, sugar, salt, diluted yeast, pea puree, olive oil, powdered milk, knead the dough, form the balls, roll them out in the form of an oval, grease the dough top with olive oil, put the dough into the oil greased sheet, cover the product with a baking parchment, leave for half an hour.

Bake the bread in the oven for about 25–28 minutes at 190 °C to a golden color.



Джерело: [158]

Горох (зелений колотий) – 50 г, борошно пшеничне – 250 г, цукор – 15 г, сіль – 5 г, дріжджі (сухі швидкорозчинні) – 7 г, оливкова олія (у тісто – 34 г, для змащування тіста – 17 г) – 51 г, вода (у тісто – 150 г, для варіння гороху – 250 г) – 400 г, молоко сухе – 100 г. Вихід – 500 г.

Split green peas – 50 g, Wheat flour – 250 g, Sugar – 15 g, Salt – 5 g, Yeast (dry quick soluble) – 7 g, Olive oil (for the dough – 34 g, to grease the dough – 17 g) – 51 g, Water (for the dough – 150 g, for the peas – 250 g) – 400 g, Milk powder – 100 g. Output – 500 g.

233. Горохові палички

Горох промити, залити водою у співвідношенні 1:2, додати лавровий лист, довести до кипіння й варити на слабкому вогні 30–40 хв до готовності. Цибулю очистити й дрібно нарізати, моркву очистити і натерти на дрібній тертці. Обсмажити цибулю та моркву на рослинній олії до готовності.

Готовий горох у гарячому вигляді перемішати у блендері, додати до нього картопляне пюре, обсмажені овочі, перемішати усе разом. Додати спеції, сіль, дрібно нарізаний кріп, ретельно перемішати. Форму застелити плівкою і викласти масу рівним шаром. Зверху посипати кунжутом, злегка його втиснути. Поставити форму у холодильник на 1–2 год, нарізати на смужки, перекласти на деко, застелене пергаментним папером або силіконовим килимком, або тефлоновим листом.

Випікати у духовій шафі при температурі 200° С приблизно 15–20 хв. Подавати до супу, до чаю, з молочком, до салатів, як гарнір до риби або м'яса.

233. Pea sticks

Rinse peas, pour them with water at the ratio 1:2, add bay leaf, bring to a boil and simmer for 30–40 minutes until ready. Peel onions and chop finely, peel and grate carrots. Fry onions and carrots in vegetable oil until they are tender.

Blend hot cooked peas, add mashed potatoes, fried vegetables, stir everything together. Add spices, salt, finely chopped dill, stir thoroughly. Put baking paper and lay the mass evenly. Sprinkle with sesame seeds, press them slightly. Leave in the fridge for 1–2 hours, cut into strips, put them on a baking pan, cover with baking parchment, baking silicone mats, or Teflon sheet.

Bake in an oven at a temperature of 200 °C for approximately for 15–20 minutes. Serve to soup, to tea, with milk, to salads, as a garnish for fish or meat.



Джерело: [80]

Горох – 230 г, картопляне пюре – 150 г, цибуля ріпчаста – 40 г, морква – 30 г, олія – 17 г, сіль – 5 г, суміш перців – 3–4 г, паприка солодка – 3 г, кунжут (чорний) – 20 г, зелень (кріп) – 3 г, вода – 500 г, лавровий лист – 0,2 г. Вихід – 400 г.

Peas – 230 g, Mashed potatoes – 150 g, Onions – 40 g, Carrots – 30 g, Oil – 17 g, Salt – 5 g, Pepper mix – 3–4 g, Ground sweet pepper – 3 g, Sesame seeds (black) – 20 g, Greens (dill) – 3 g, Water – 500 g, Bay leaf – 0.2 g. Output – 400 g.

Цікаво знати

Горох може зруйнувати величезне судно. Такий випадок стався з океанським пароплавом «Дніпро», який «сів» на рифи біля протоки Босфор. «Дніпро» отримав незначну пробоїну, море того дня було абсолютно спокійним. Проблему можна було легко вирішити, коли б не горох, яким були забиті усі трюми пароплава. Вода, що потрапила, намочила увесь вантаж, тож горошини почали розбухати, залізна арматура судна не витримала жорсткого тиску. Нутроці корабля так розвернуло, немов у нього кинули найпотужнішу бомбу.

It is interesting to know

Peas can destroy a huge ship. This happened with the ocean steamer Dnipro, which struck aground on the reefs near the Bosphorus Strait. Dnipro got a slight hole, the sea was absolutely calm that day. But for the peas the problem could have been easily solved. The steamer was packed full with peas. The water, that got in, soaked the entire load, so the peas began to swell, the iron armature of the vessel did not withstand powerful pressure. The ship was turned up as if the most powerful bomb had exploded there.

234. Горохові млинці з грибами і печінкою тріски

Горох перемолоти у кавомолці, просіяти, додати сіль, перець, влити повільно воду, акуратно перемішуючи масу, додати подрібнені петрушку й часник. Вистоювати близько 10 хв. Млинці обсмажити з обох сторін до рум'яної скоринки. До обсмажених грибів додати печінку тріски, перемішати. Викласти начинку на млинці, скласти їх навпіл.

234. Pea pancakes with mushrooms and cod liver

Grind peas, sieve, add salt, pepper, pour water slowly, gently stir the mixture, add chopped parsley and garlic. Leave for about 10 minutes. Fry pancakes on both sides until a golden crust. Add cod liver to the fried mushrooms, stir. Put the stuffing on the pancakes, fold them in half.



Джерело: [29]

Горох – 250 г, печериці – 200 г, печінка тріски (консервована) – 100 г, вода – 400 г, перець червоний мелений пекучий – 0,2 г, сіль – 3 г, зелень (петрушка) – 10 г, часник – 10 г. Вихід – 270 г.

Peas – 250 g, Champignons – 200 g, Cod liver (canned) – 100 g, Water – 400 g, Ground red hot pepper – 0.2 g, Salt – 3 g, Greens (parsley) – 10 g, Garlic – 10g. Output – 270 g.

**235. Горохові оладки
із цибулею**

Зелений колотий горох варити у злегка підсоленій воді (1:2) до готовності близько 30 хв. Ріпчасту цибулю подрібнити у блендері до пюреподібного стану, додати горох та знову подрібнити, додати яйця й збити до однорідної консистенції, додати сіль, соду, борошно, пажитник і перемішати до однорідної консистенції, щоб не було грудок. Оладки викласти ложкою і смажити на сковороді, змащений маслом, на середньому вогні з обох сторін до готовності. Подавати зі сметанно-кроповим соусом.

**235. Pea fluffy pancakes
with onions**

Green chopped peas cook in slightly salted water (1:2) until ready for about 30 minutes. Mash onions with a blender to a puree consistency, add peas and blend again, add eggs and beat them to a homogeneous consistency, add salt, soda, flour, fenugreek and mix to a homogeneous consistency so that there are no lumps. Put the pancakes with a spoon and fry in a pan in oil, on medium heat on both sides until ready. Serve with sour cream and pepper sauce.



*Цибуля ріпчаста – 40 г, горох
зелений колотий – 50 г, борошно
пшеничне – 240 г, яйце куряче –
3 шт., сода – 2-3 г, сіль – 5 г,
сметана – 200 г, пажитник – 5 г.
Вихід – 180 г.*

*Onions – 40 g, Green peas – 50 g,
Wheat flour – 240 g, 3 Eggs, Salt – 5 g,
Sour cream – 200 g, Fenugreek – 5 g.
Output – 180 g.*

236. Млинці з горохом та копченостями

У миску вибити яйце, додати сіль і збити, додати просіяне борошно, поступово влити молоко й замісити тісто, додати рослину олію, випекти млинці.

Колотий зелений горошок відварити до готовності, посолити у кінці приготування. Цибулю нарізати дрібними кубиками, обсмажити, додати відокремлену від шкіри й кісток нарізану кубиком курку та бекон, обсмажити усе разом до рум'яної кірочки, додати горох та чебрець, смажити близько 5 хв. На млинець викласти начинку, загорнути його у вигляді конвертика або у мішечок. Подавати зі сметаною, щоб пом'якшити яскравий смак копченостей та гороху.

236. Pancakes with peas and smoked meat

In a bowl, beat an egg, add salt and whip, add sifted flour, pour milk slowly and knead the dough, add the vegetable oil, bake pancakes.

Boil split green peas until tender, salt at the end of cooking. Cut the onion into small cubes, fry, add chicken cut from the skin and bones and bacon, fry all together to a golden crust, add peas and thyme, fry for about 5 minutes. Put stuffing on a pancake, wrap it as an envelope or a bag. Serve with sour cream to soften the strong taste of smoked meat and peas.



Джерело: [159]

Для млинців: борошно пшеничне – 100 г, яйце куряче – 1 шт., сіль (за смаком) – 5 г, олія рослинна – 17 г, молоко – 200 г.

Для начинки: горох (колотий зелений) – 77 г, цибуля ріпчаста – 20 г, бекон – 20 г, сіль (за смаком) – 5 г, олія рослинна – 34 г, чебрець – 2 г, курка – 70 г. Вихід – 210 г.

For the pancakes: Wheat flour – 100 g, 1 Egg, Salt (to taste) – 5 g, Vegetable oil – 17 g, Milk – 200 g.

For the stuffing: split green peas – 77 g, onions – 20 g, bacon – 20 g, salt (to taste) – 5 g, vegetable oil – 34 g, thyme – 2 g, chicken – 70 g. Output – 210 g.

237. Млинці весняні (із зеленим горошком та рисом)

Рис відварити до напівготовності, воду злити. Окремо тушкувати на олії до готовності зелений горошок, рис, свіжі гриби, нарізані соломкою. З яєць, борошна й молока приготувати тісто. Вишкати млинці та викласти їх у ємність шарами: млинці, шар горошку, млинці, суміш грибів з рисом; млинці, знову шар горошку. Зверху накрити млинцями, залити сметаною й розтопленим вершковим маслом і помістити на 10–15 хв у гарячу духовку.

237. Spring pancakes (with green peas and rice)

Boil rice until half-finished, drain the water. Stew separately green peas, rice, fresh mushrooms cut into strips in oil until ready. Knead the dough from eggs, flour and milk. Bake pancakes and put them in a container in layers: pancakes, a layer of peas, pancakes, mixture of mushrooms and rice, pancakes, again a layer of peas. Put pancakes on the top, pour sour cream and melted butter and place in a hot oven for 10–15 minutes.



Джерело: [80]

Горошок свіжий зелений – 50 г, рис – 50 г, гриби свіжі – 50 г, масло вершкове – 30 г, молоко – 30 г, сметана – 50 г, яйце куряче – 1 шт., борошно пшеничне – 60 г, сіль – 2 г. Вихід – 210 г.

Fresh green peas – 50 g, Rice – 50 g, Fresh mushrooms – 50 g, Butter – 30 g, Milk – 30 g, Sour cream – 50 g, 1 Egg, Wheat flour – 60 g, Salt – 2 g. Output – 210 g.

Цікаво знати

Горох містить багато калію (285 мг/100 г), фосфору (122 мг/100 г), магнію (38 мг/100 г), а також вітаміни B₁, B₂, PP, каротин тощо.

It is interesting to know

Peas contain a lot of potassium (285 mg/100 g), phosphorus (122 mg/100 g), magnesium (38 mg/100 g), as well as vitamins B₁, B₂, PP, carotene, and the like.

238. Вареники з квасолею і грибами

У борошно влити кип'ячене тепле молоко з розчиненими у ньому цукром та сіллю, додати яйця, замісити некруте тісто. Розкачати тісто товщиною 1–1,5 мм, виїмкою вирізати кружальця. Викласти фарш і защипнути краї у формі півмісяця.

Приготування фаршу: квасолі перебрати, промити, розмочити, зварити до готовності, відцідити відвар і протерти крізь сито або пропустити крізь м'ясорубку. До підготовленого пюре додати дрібно нарізану й пасеровану цибулю, дрібно посічені відварені гриби, мелений чорний перець, сіль, ретельно перемішати.

Подаючи на стіл, полити розтопленим вершковим маслом.

238. Varenyky (dumplings) with beans and mushrooms

Pour boiled warm milk with dissolved in it sugar and salt into flour, add eggs, knead the dough not tough. Roll out a dough with a thickness of 1–1.5 mm, cut out circles. Put the stuffing and pinch the edges in form of a crescent moon.

To prepare the stuffing: sort beans, rinse, soak, cook until tender, drain broth and wipe through the sieve or grind. Add finely chopped and sautéed onions, finely chopped boiled mushrooms, ground black pepper, salt to the prepared puree, mix thoroughly.

When serving pour melted butter.



Джерело: [160]

Для тіста: борошно пшеничне – 280 г, молоко – 110 г, яйця – 1 шт., сіль – 5 г. Для фаршу: квасоля – 30 г, жир – 50 г, гриби сушені (білі) – 100 г, цибуля ріпчаста – 150 г, масло вершкове – 80 г, перець чорний мелений – 1 г, сіль – 2 г. Вихід – 1000 г.

For the dough: Wheat flour – 280 g, Milk – 110 g, 1 Egg, Salt – 5 g. For the stuffing: Beans – 30 g, Fat – 50 g, Dried mushrooms (white) – 100 g, Onions – 150 g, Butter – 80 g, Ground black pepper – 1 g, Salt – 2 g. Output – 1000 g.

**239. Вареники гуцульські
(з квасолею та сушеними грибами)**

У борошно налити нагріту до температури 30–35° С воду, додати ¼ шт. яйця, сіль і замісити тісто таким чином, щоб воно легко відставало від рук. Розкачати тісто шаром завтовшки 1–1,5 мм. На одну половину розкачаного тіста викласти рядами кульки фаршу з квасолі та грибів (по 11–12 г) на відстані 7 см і накрити другою половиною тіста. Вареники вирізати спеціальною формочкою.

**239. Hutsul varenyky (dumplings
with beans and dried mushrooms)**

Pour heated to a temperature of 30–35 °C water into flour, add 1/4 of an egg, salt and knead the dough so that it doesn't stick to hands. Roll out the dough in a layer of 1–1.5 mm. Put minced meat balls of beans and mushrooms (11–12 g) at a distance of 7 cm onto one half of the rolled dough into rows and cover with the second half of the dough. Cut varenyky (dumplings) with a special form.



Джерело: [161]

Підготовлені вареники занурити у киплячу підсолону воду, варити при помірному кипінні 7–10 хв, обережно помішуючи. Готові вареники вийняти шумівкою до сита, дати стекти воді, покласти до каструлі, заправити сметаною, гарячими шкварками або смаженою на смальці цибулею.

Put cooked dumplings in boiling salted water, cook with moderate boiling for 7–10 minutes, gently stirring. Take out ready dumplings with a skimmer to the sieve, let the water drain, put them in a saucepan, fill with sour cream, hot fried bacon or roasted in lard onions.

Приготування фаршу: попередньо замочену квасолю зварити до готовності, злити відвар, заправити сіллю й меленим чорним перцем, протерти крізь сито. Сушені гриби промити і зварити до готовності. Варені гриби посікти, обсмажити на олії з дрібно нарізаною цибулею та змішати з протертою квасолею.

Для тіста: борошно пшеничне – 65 г, яйця – ¼ шт., вода – 30 г.

Для фаршу: квасоля – 30 г, гриби сушені – 10 г, масло вершкове – 10 г, цибуля ріпчаста – 15 г, перець чорний мелений – 0,01 г, сіль – 5 г.

Для заправки: сметана – 20 г, масло вершкове – 5 г, або смалець – 10 г, або сало шпик – 35 г, цибуля ріпчаста – 15 г. Вихід – 225 г.

To prepare the stuffing: cook pre-soaked beans until tender, drain the broth, season with salt and ground black pepper, rub through the sieve. Wash dried mushrooms and cook until ready. Chop boiled mushrooms, fry in oil with finely chopped onions and mix with the beans.

For the dough: Wheat flour – 65 g, ¼ Egg, Water – 30 g.

For the stuffing: beans – 30 g, dried mushrooms – 10 g, butter – 10 g, onions – 15 g, ground black pepper – 0.01 g, salt – 5 g.

For the seasoning: sour cream – 20 g, butter – 5 g, or lard – 10 g, or bacon – 35 g, onions – 15 g. Output – 225 g.

Важливо знати

У деяких сортах кольорової квасолі містяться речовини, які забарвлюють воду у темний колір. Якщо цього потрібно уникнути, то воду, у якій вариться квасоля, зливають одразу ж після закінчення та заливають свіжим окропом і варять до готовності.

It is important to know

Some varieties of colored beans contain substances that color the water in a dark color. If this is to be avoided, the water in which the beans are cooked is drained immediately after boiling and filled with fresh boiling water and beans are cooked until tender.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Мазаракі А.А. Знамениті українські страви / А.А. Мазаракі, І.А. Фельдман. – Київ : І. Губерніков, 2013. – 256 с.
2. Фельдман І.А. Кулинарна мудрість: Кухня народів мира / І.А. Фельдман. – 4-е изд. – Київ : Реклама, 1978. – 256 с.
3. McDermott G. Intolerance-Friendly Kitchen / G. McDermott // Penguin Random House Australia, 2022. – 269 p.
4. Вірменська кухня. – Сер. : Кухні народів світу : у 31 т. – Київ : ТОВ «Видавн. дім «Укр. Медіа Холдинг», 2012. – 72 с. : іл.
5. Food – Media – Senses / Christina Bartz // transcript Verlag, 2023. – 330 с.
6. Макро- та мікроелементи (обмін, патологія та методи визначення) : монографія / М.В. Погорєлов, В.І. Бумейстер, Г.Ф. Ткач та ін. – Суми : вид-во СумДУ, 2010. – 147 с.
7. Збірник рецептур страв української кухні / М-во торгівлі України. – Київ : Техніка, 1992. – 256 с.
8. Фельдман І.А. Поради кулінара / І.А. Фельдман. – Київ : МП «Преста», 1993. – 120 с.
9. Гурман: Лучшие рецепты ведущих шеф-поваров Украины для профессионалов ресторанного бизнеса / сост. С. Коломыцева. – Кн. 8. – Київ : ООО «Ресторатор України», 2013. – 104 с.
10. Пекельна кухня 2. – 2012. – № 2. – 98 с.
11. Гурмэ // Журн. про смачне та красиве життя. – 2008. – № 6. – 110 с.
12. Восточный гость // Cooker. – 2012. – № 6. – С. 64–67.

Інтернет-ресурси

13. SELO.ua. – Режим доступу : <https://selo.ua/>
14. Yumpu. – Режим доступу : <https://www.yumpu.com>
15. BABYLON. – Режим доступу : <http://babylon-news.com>
16. Ogorod.guru. – Режим доступу : <http://ogorod.guru>
17. MNT. – Режим доступу : <http://www.medicalnewstoday.com>
18. Beton. – Режим доступу : <http://ua.betonbotanical.com/>
19. linkedin.com. – Режим доступу : <https://www.linkedin.com>
20. VEGAFOOD. – Режим доступу : <http://vegportal.info>
21. TOPSUSHI. – Режим доступу : <http://topsushi.by>
22. postimage. – Режим доступу : <https://postimg.cc/>
23. NESUSHI. – Режим доступу : <http://nesushi.net/>
24. postimage. – Режим доступу : <https://postimg.cc/>
25. postimage. – Режим доступу : https://postimg.cc
26. Домашні Кухарі. – Режим доступу : <https://kuhari.com.ua/>
27. BestRecept. – Режим доступу : <https://bestrecept.com.ua/>
28. DREAMFOOD. – Режим доступу : <http://dreamfood.ua/>
29. postimage. – Режим доступу : <https://postimg.cc/>
30. postimage. – Режим доступу : <https://postimg.cc/>
31. Овочеві закуски. – Режим доступу : <https://yak.koshachek.com//>
32. Ми-Вінничани. – Режим доступу : <https://vinnychany.info//>
33. postimage. – Режим доступу : <https://postimg.cc/>
34. postimage. – Режим доступу : <https://postimg.cc/>
35. Корреспондент.net. – Режим доступу : <http://korrespondent.net/>
36. postimage. – Режим доступу : <https://postimg.cc/>

37. PapiGutto. – Режим доступу : <https://papigutto.com.ua/>
38. postimage. – Режим доступу : <https://postimg.cc/>
39. vkusnoo. – Режим доступу : <https://vkusnoo.com.ua/>
40. postimage. – Режим доступу : <https://postimg.cc/>
41. shutterstock. – Режим доступу : <https://www.shutterstock.com/>
42. Помідорчик. – Режим доступу : <http://pomidorchik.com/>
43. ЖМЕНЬКА. – Режим доступу : <http://rice.ua/>
44. Green Beans. – Режим доступу : <http://greenbeansprodol.blogspot.com/>
45. postimage. – Режим доступу : <https://postimg.cc/>
46. postimage. – Режим доступу : <https://postimg.cc/>
47. Чайхана. – Режим доступу : <http://chaixana.by/>
48. Shutterstock.com. – Режим доступу : <http://www.shutterstock.com>
49. VEGANMELLIA. – Режим доступу : <http://veganmellia.blogspot.com/>
50. postimage. – Режим доступу : <https://postimg.cc/>
51. Tasty World. – Режим доступу : <http://www.tastyworld.com.ua/>
52. postimage. – Режим доступу : <https://postimg.cc/>
53. postimage. – Режим доступу : <https://postimg.cc/>
54. Lady. – Режим доступу : <https://lady.kyiv.ua/>
55. Wikimedia Commons. – Режим доступу : <https://commons.wikimedia.org>
56. Bump.ru. – Режим доступу : <http://www.tastyworld.com.ua/>
57. М'ЯСНИЙ РАЙ. – Режим доступу : <https://myasnuyray.com.ua/>
58. Hudnemo. – Режим доступу : <https://hudnemo.com/>
59. postimage. – Режим доступу : <https://postimg.cc/>
60. YouTube. – Режим доступу : <https://www.youtube.com/>
61. Laylita.com. – Режим доступу : <http://laylita.com/>
62. postimage. – Режим доступу : <https://postimg.cc/>
63. postimage. – Режим доступу : <https://postimg.cc/>
64. Ifotki.info. – Режим доступу : <http://ifotki.info>
65. teoskitchen. – Режим доступу : <https://teoskitchen.ro/>
66. postimage. – Режим доступу : <https://postimg.cc/>
67. postimage. – Режим доступу : <https://postimg.cc/>
68. postimage. – Режим доступу : <https://postimg.cc/>
69. TunePK. – Режим доступу : <http://tunepk.me/>
70. NationalNutrition.ca. – Режим доступу : <https://www.nationalnutrition.ca/>
71. postimage. – Режим доступу : <https://postimg.cc/>
72. СМАК.UA. – Режим доступу : <https://smak.ua/>
73. Racion. – Режим доступу : <http://racion.net/>
74. UKRHEALTH. – Режим доступу : <https://ukrhealth.net/>
75. IVONA.UA. – Режим доступу : <https://ivona.ua/>
76. BROVARNYA-RIVNE. – Режим доступу : <https://www.brovarnya-rivne.com/>
77. FOOD. – Режим доступу : <https://nv.ua/>
78. CookMaster.org. – Режим доступу : <http://cookmaster.org/>
79. RestOn. – Режим доступу : <https://reston.com.ua/>
80. YouTube. – Режим доступу : <https://www.youtube.com/>
81. Домашні Кухарі. – Режим доступу : <https://kuhari.com.ua/>
82. Преса. – Режим доступу : <https://presa.com.ua/>
83. Bretzke. – Режим доступу : <http://www.bretzke.com.br/>
84. facebook. – Режим доступу : <http://facebook.com/>
85. YouTube. – Режим доступу : <https://www.youtube.com/>

Список використаних джерел

86. pinterest. – Режим доступу : <https://pinterest.com/>
87. Домашні рецепти. – Режим доступу : <https://vinkel.com.ua/>
88. pinterest. – Режим доступу : <https://pinterest.com/>
89. RO. – Режим доступу : <https://www.citizen.co.za/>
90. k1. – Режим доступу : <http://www.k1.ua/>
91. pinterest. – Режим доступу : <https://pinterest.com/>
92. YouTube. – Режим доступу : <https://www.youtube.com>
93. WOMAN-B. – Режим доступу : <http://hu.woman-b.com/>
94. allbiz. – Режим доступу : <http://kiev.all.biz/>
95. JOYofKOSHER. – Режим доступу : <http://www.joyofkosher.com/>
96. Renée's Recipe. – Режим доступу : <http://hu.woman-b.com/>
97. ARECIPEFORGLUTTONY. – Режим доступу : <https://arecipeforgluttony.wordpress.com>
98. VashaKasha.com. – Режим доступу : <http://vashakasha.com/goroh/>
99. WiseGEEK. – Режим доступу : <http://www.wisegeek.com/>
100. postimage. – Режим доступу : <https://postimg.cc/>
101. POVARENOK. – Режим доступу : <http://povarenok.name/>
102. postimage. – Режим доступу : <https://postimg.cc/>
103. dreamstime. – Режим доступу : <https://dreamstime.com/>
104. COMIDAeRECEITAS. – Режим доступу : <https://www.comidaereceitas.com.br/>
105. АСКОП. – Режим доступу : <http://ascop.ua/>
106. postimage. – Режим доступу : <https://postimg.cc>
107. Achgut.com. – Режим доступу : <http://www.achgut.com/>
108. americastestkitchen. – Режим доступу : <https://www.americastestkitchen.com/>
109. www.yazikom.com. – Режим доступу : <http://yazikom.com/>
110. vkusnoo. – Режим доступу : [https://vkusnoo.com.ua/ /](https://vkusnoo.com.ua/)
111. Яшеф. – Режим доступу : <https://iamchef.com.ua/>
112. postimage. – Режим доступу : <https://postimg.cc>
113. postimage. – Режим доступу : <https://postimg.cc>
114. ORIFLAME. – Режим доступу : <http://orinice.com/>
115. WOMAN-B. – Режим доступу : <http://hu.woman-b.com/>
116. Їсти. – Режим доступу : <https://jisty.com.ua/>
117. postimage. – Режим доступу : <https://postimg.cc/>
118. postimage. – Режим доступу : <https://postimg.cc/>
119. MASRAWY. – Режим доступу : <http://www.masrawy.com/>
120. Zakaz. – Режим доступу : <https://zakaz.ua/>
121. Paginasamarillasec.Com. – Режим доступу : <http://paginasamarillasec.com/>
122. fansshare. – Режим доступу : <http://spanish.fansshare.com/>
123. YouTube. – Режим доступу : <https://www.youtube.com/>
124. Смак Арменії. – Режим доступу : <http://www.smakarmenii.pl/>
125. postimage. – Режим доступу : <https://postimg.cc/>
126. QUERICAVIDA. – Режим доступу : <http://www.quericavida.com/>
127. YouTube. – Режим доступу : <https://www.youtube.com/>
128. YouTube. – Режим доступу : <https://www.youtube.com/>
129. KULTRA. – Режим доступу : <http://kultra.org/>
130. pinterest. – Режим доступу : <https://pinterest.com/>
131. Hoz oboz. – Режим доступу : <http://www.hozoboz.com.ua/>
132. Voyager. – Режим доступу : <https://voyagerfooddiary.com/>
133. postimage. – Режим доступу : <https://postimg.cc/>
134. iStockp. – Режим доступу : <https://www.istockphoto.com/>

135. postimage. – Режим доступу : <https://postimg.cc/>
136. Always busy Мама. – Режим доступу : <http://alwaysbusymama.com/>
137. postimage. – Режим доступу : <https://postimg.cc/>
138. MemeCenter. – Режим доступу : <http://www.memecenter.com/>
139. postimage. – Режим доступу : <https://postimg.cc/>
140. Пательня. – Режим доступу : <https://patelnya.com.ua/>
141. Lose baby weight. – Режим доступу : <http://www.losebabyweight.com.au/>
142. Kulinar.bg. – Режим доступу : <http://kulinar.bg/>
143. postimage. – Режим доступу : https://postimg.cc
144. postimage. – Режим доступу : https://postimg.cc
145. Вкусно Дома. – Режим доступу : <http://vkusnodoma.net/>
146. BLUE OSA. – Режим доступу : <http://www.blueosa.com/>
147. facebook. – Режим доступу : <http://facebook.com/>
148. WHOLESOMEWAY. – Режим доступу : <http://wholesomeway.blogspot.com/>
149. Смач. – Режим доступу : <http://smach.com.ua/>
150. postimage. – Режим доступу : https://postimg.cc
151. Записки Любителя. – Режим доступу : <http://and.ck.ua>
152. MASTERCOOK. – Режим доступу : <https://www.mastercook.com>
153. postimage. – Режим доступу : https://postimg.cc
154. HOME FOOD. – Режим доступу : <http://homefood-tnf.blogspot.com>
155. YouTube. – Режим доступу : <https://www.youtube.com>
156. My price. – Режим доступу : <http://myprice.org.ua>
157. ФОКУС. – Режим доступу : <https://focus.ua/>
158. Просто добрий хліб. – Режим доступу : <http://hlib.ua>
159. HiveMind. – Режим доступу : <http://hivemind.com.ua>
160. postimage. – Режим доступу : https://postimg.cc
161. KUKING.NET. – Режим доступу : <http://kuking.net/>

ДОДАТКИ

Таблиця 1

Хімічний склад бобових овочів

Овочі	Сухі речовини, %	Вуглеводи, %	Білки, %	Клітковина, %	Жири, %	Зола, %	Вітамін С, мг/100 г
Горох (лопатки)	15,2	7,3	5,9	1,4	0,2	0,4	30
Зелений горошок	20,1	10,3	5,2	0,9	0,5	0,8	25
Квасоля (лопатки)	11,3	6,6	2,7	1,2	0,1	0,6	20
Боби (недостигле насіння)	15,5	7,9	5,4	1,0	0,3	0,7	20

Таблиця 2

Хімічний склад зерна бобових культур, %

Найменування	Вода	Білок	Крохмаль	Жир	Безазотисті екстрактивні речовини	Сира клітковина	Зола
Горох	10–15	16–35	20–46	1,3–1,5	48–55	3,0–6,0	2,0–3,1
Сочевиця	12–14	25–34	47–60	1,3–1,4	48–55	3,5–4,0	2,0–2,5
Квасоля	12–15	22–30	50–56	2,3	45–52	5,0–5,5	2,5–3,0
Чина	12–14	25–34	42,5	1,0–1,2	45–52	4,0–5,4	2,5–3,0
Нут	12–14	25–34	47–60	4,0–7,2	45–52	4,0–5,4	2,5–3,0
Боби	10–14	25–35	50–55	1,0–1,3	46–54	3,4–6,0	2,6–4,3
Соя	14–16	30–60	22–34	13–26	19–30	2,9–11	4,5–6,8

APPENDIX

Table 1

Chemical composition of pulses

Vegetables	Dry substances, %	Carbohydrates, %	Proteins, %	Cellulose, %	Fat, %	Ash, %	Vitamin C, mg/100 g
Peas (pods)	15.2	7.3	5.9	1.4	0.2	0.4	30
Green peas	20.1	10.3	5.2	0.9	0.5	0.8	25
Beans (pods)	11.3	6.6	2.7	1.2	0.1	0.6	20
Pulses (not ripe seeds)	15.5	7.9	5.4	1.0	0.3	0.7	20

Table 2

Chemical composition of pulse varieties, %

Variety	Water	Protein	Starch	Fat	Nitrogen free extract substances	Raw cellulose	Ash
Peas	10–15	16–35	20–46	1.3–1.5	48–55	3.0–6.0	2.0–3.1
Lentils	12–14	25–34	47–60	1.3–1.4	48–55	3.5–4.0	2.0–2.5
Beans	12–15	22–30	50–56	2.3	45–52	5.0–5.5	2.5–3.0
China	12–14	25–34	42.5	1.0–1.2	45–52	4.0–5.4	2.5–3.0
Chickpea	12–14	25–34	47–60	4.0–7.2	45–52	4.0–5.4	2.5–3.0
Pulses	10–14	25–35	50–55	1.0–1.3	46–54	3.4–6.0	2.6–4.3
Soy	14–16	30–60	22–34	13–26	19–30	2.9–11	4.5–6.8

Довідкове видання

МАЗАРАКІ Анатолій Антонович,
КРАВЧЕНКО Михайло Федорович,
ДЕМІЧКОВСЬКА Мирослава Павлівна

**МІСТЕР БОБ.
СМАЧНІ СТРАВИ З БОБОВИХ**

**MISTER BEAN.
TASTY LEGUME DISHES**

Редактор Н. Ю. Ананьїна
Комп'ютерне верстання І. І. Віннік
Дизайн обкладинки Г. В. Поліщук

Формат 60x84/8. Ум. друк. арк. 16,97. Тираж 300 пр. Зам. 98.

Видавець і виготовлювач
Державний торговельно-економічний університет
вул. Кіото, 19, м. Київ-156, Україна, 02156

ЦПНМВ ДТЕУ. Зам. 322–150–24. Дод. тираж

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи серія ДК № 7656 від 05.09.2022