



Запечені рулетики з баклажанів з горіхами

Баклажани – 2 шт.;
 часник – 5 зубків;
 зелень кінзи – 1 пучок;
 волоські горіхи, мигдаль, фундук – по 50 г;
 натуральний йогурт,
 оливкова олія – по 2 ст. ложки;
 сіль, панірувальні сухарі, лавровий лист на смак.

Баклажани нарізати тонкими пластинками, обсмажити в оливковій олії з двох боків по 1 хвилині. Горіхи подрібнити. Додати до горіхів пропущений через прес часник, посічену кінзу, йогурт, перемішати, трохи посолити.

Покласти на пластинки баклажанів горіхову начинку і згорнути рулетики. Викласти вироби на деко, посипати панірувальними сухарями і лавровим листом, запекти до рум'яної скоринки за середньої температури.

Рулетики з баклажанів з м'ясоною начинкою

Фарш (свинина і яловичина) – 500 г; баклажани – 2 шт.;
 кускус – 30 г; ріпчаста цибуля, помідори – по 2 шт.;
 морква – 1 шт.; часник – 2–3 зубки;
 олія – 6 ст. ложок;
 цукор – 1 ст. ложка; коріандр – 1 ч. ложка;
 лавровий лист – 1 шт.; сіль, перець на смак;
 зелень, сметана для подачі.

Баклажани нарізати тонкими пластинками (3 мм). Залити гарячою солоною водою на 10 хвилин, потім промити холодною водою.

Кускус залити гарячою водою (100 мл) і дати набрякнути протягом 5 хвилин.

Цибулю почистити, одну цибулину подрібнити і припустити в олії до м'якості. Додати нарізану дрібними кубиками моркву і пасерувати 5–7 хвилин.

Фарш змішати з кускусом, цибулею та морквою. Додати подрібнену зелень, сіль, перець, коріандр, добре перемішати.

На баклажани покласти начинку і згорнути рулетики. Покласти вироби у вогнетривку форму.

Для соусу другу цибулину подрібнити, пасерувати в олії, додати натерті помідори, цукор, сіль та лавровий лист.

Посипати рулетики подрібненим часником і залити соусом. Накрити кришкою і тушкувати в духовці за температури 200 °С 45 хвилин. Подавати, поливши соусом і сметаною.

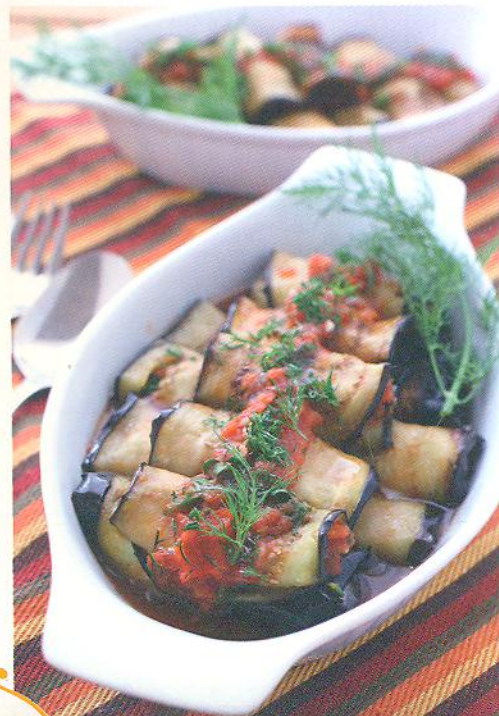
Баклажани смажать, варять, тушкують, із них готують солоні й мариновані закуски, ікру. Не вживають їх лише сирими. У багатьох рецептах зазначено, що перед приготуванням баклажани потрібно замочити з сіллю, щоб позбутися гіркоти. Утім, це не обов'язково, адже більшість сучасних сортів баклажанів не містять гірких соків.

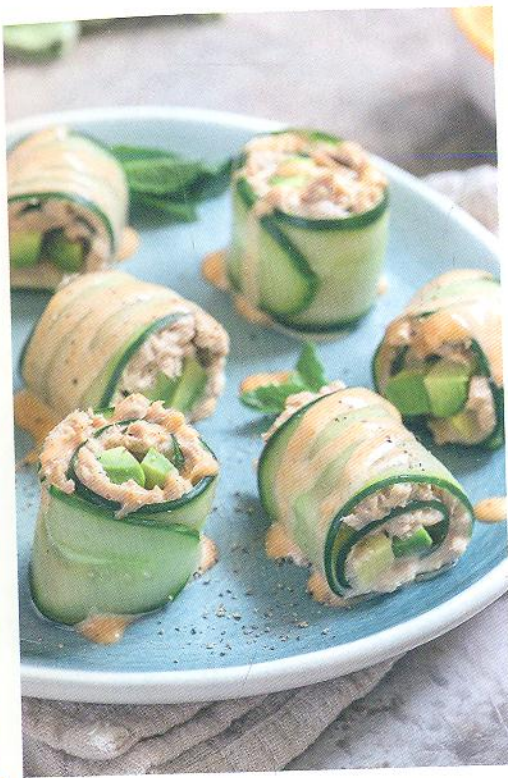
Рулетики під соусом

Баклажани – 2 шт.; помідори у власному соку – 800 г;
 болгарський перець, морква,
 ріпчаста цибуля – по 1 шт.;
 гострий перець – 0,5–1 шт.; часник – 2 зубки;
 лимонний сік, олія, зелень кропу, сіль,
 перець, цукор на смак.

Баклажани нарізати пластинками вздовж, розкласти на застеленому пергаментом деку, змастити олією і запікати за температури 200 °С 15 хвилин. Солодкий і гострий перець нарізати соломкою, цибулю нашаткувати. Моркву натерти, часник посікти. Помідори розім'яти, змішати з сіллю та цукром, влити лимонний сік. Часник обсмажити в олії, додати цибулю, моркву, обидва види перцю і пасерувати 7–8 хвилин. Присмачити сіллю та перцем, вимкнути вогонь і всипати зелень. Перемішати.

Покрити дно форми соусом. Загортати начинку в баклажани і щільно укласти рулетики у форму, поливаючи соусом кожен шар. Пасерувати в духовці за температури 200 °С 45 хвилин. Подавати, поливши сметаною.





Огіркові рулетики з тунцем і авокадо

Довгий огірок – 1 шт.;
консервовані тунець – 60 г;
авокадо – 60 г;
натуральний йогурт – 3 ч. ложки;
сік лимона – 1 ч. ложка;
зелень петрушки – 3 гілочки;
сіль, чорний мелений перець,
перець чилі на смак.

Огірок нарізати тонкими слайсами. Тунця розім'яти виделкою, додати нарізану зелень й 1 ч. ложку йогурту, посолити й перчити.

Авокадо нарізати невеликими брусочками, скропити соком лимона.

Намастити начинкою огірковий слайс, покласти 2 брусочки авокадо і скрутити рулетик. Таким чином сформувати всі вироби.

Решту йогурту змішати з дрібкою перцю чилі й полити рулетики.



Рулетики з цукіні з сьомгою і сиром

Цукіні – 2 шт.;
вершковий сир – 175 г;
солоня сьомга – 80 г;
олія для смаження;
зелена цибуля для подачі.

Молоді цукіні помити, обсушити, нарізати уздовж на тонкі пластини й обсмажити на змащеній олією сковороді-гриль з обох боків.

Сьомгу нарізати невеликими шматочками. Зеленої цибулі помити й обсушити.

Охолоті цукіні посолити, змастити тонким шаром вершкового сиру. На сир покласти шматочки сьомги і згорнути рулетики.

Готові рулетики викласти на тарілку і обв'язати пір'ям зеленої цибулі.

Перед подачею ненадовго поставити в хо-

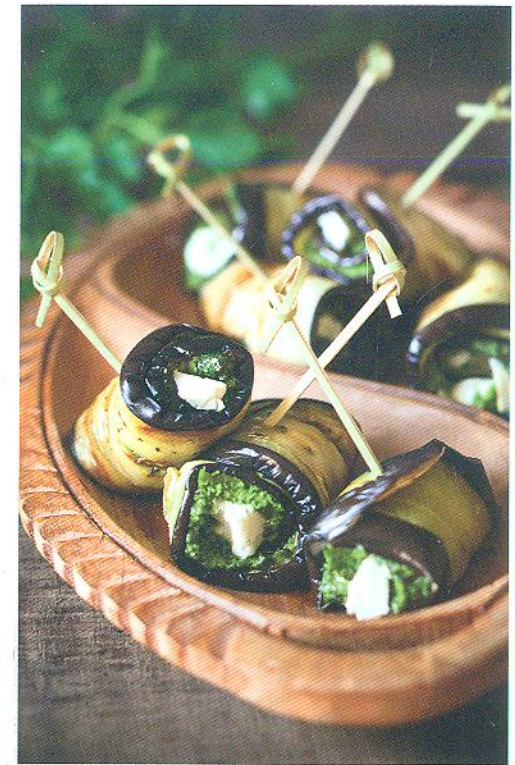
Рулетики з баклажанів із соусом песто та сиром

Баклажани – 2 шт.;
соус песто – 150 г;
сир фета – 150 г;
олія для смаження;
сіль, перець на смак.

Баклажани залити холодною водою й залишити на 20–30 хвилин. Потім обсушити й нарізати уздовж пластинами завтовшки 0,5 см. Сир нарізати брусочками.

Пластини баклажанів обсмажити з обох боків до рум'яної скоринки в олії, присмачити сіллю та перцем. Перекласти на тарілку й дати охолонути, потому промокнути надлишки олії паперовою серветкою.

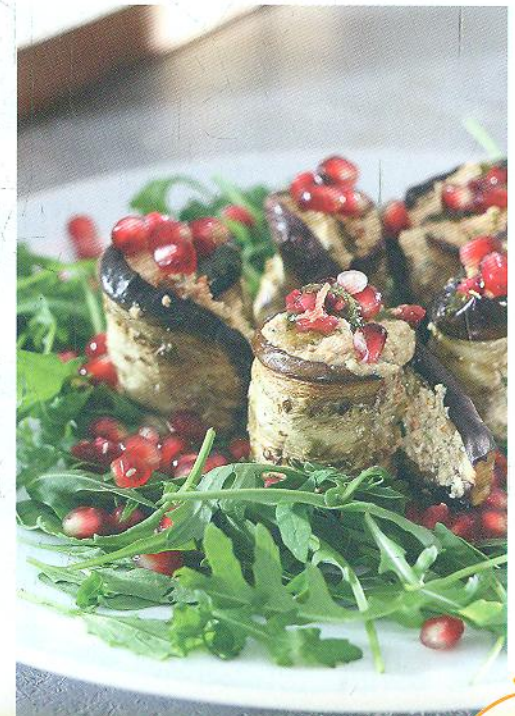
Змастити баклажани соусом песто, покласти брусочки сиру й згорнути рулетики, зафіксувавши кожен зубочисткою або кулінарною шпажкою.



Рулетики з горіховою пастою

Баклажани – 4 шт.; ріпчаста цибуля – 1,5 шт.;
часник – 6 зубків; волоські горіхи – 220 г;
гострий зелений перець – 0,5 шт.; гранат – 0,25 шт.;
олія – 80 мл; кінза – 1 пучок;
червоний винний оцет – 1,5 ст. ложки;
коріандр – 1 ч. ложка; морська сіль – 0,5 ч. ложки.

Цибулю, часник і гранат почистити, зелень помити й обсушити. Волоські горіхи і половину цибулі пропустити через м'ясорубку. Решту цибулі дрібно нарізати й обсмажити в олії. Гострий перець подрібнити. Баклажани нарізати уздовж тонкими пластинами, обсмажити в олії і викласти на паперовий рушник. Нарізаний часник розтовкти з сіллю та коріандром. Додати горіхи, смажену цибулю, винний оцет, гострий перець. Влити 0,25 склянки води, перемішати й посолити. Всипати жменю гранатових зернят, нарізану кінзу. По баклажанах розподілити горіхову пасту, згорнути рулетики, прибрати в холодильник. Прикрасити зеленню



Кабачок завезли до Європи з Америки кілька століть тому. Цукіні набагато молодший: в Італії цей сорт вивели в XIX столітті. Тому можна сказати, що цукіні — італійський різновид кабачка. Калорійність цукіні — 16,9 ккал на 100 г, і це не дивно: у ньому багато води. Молоді цукіні можна їсти навіть сирими.

Рулетики з цукіні з курячим філе

Молоді цукіні — 2 шт.;
 куряче філе — 1 шт.;
 твердий сир — 50 г;
 часник — 2 зубки;
 готовий соус із копченою паприкою,
 оливкова олія, сіль, перець на смак;
 рукола для подачі.

Цукіні помити, обсушити й нарізати тонкими пластинами. Деко застелити папером для випічки, розкласти пластини цукіні, силіконовим пензлем змастити їх оливковою олією і посолити. Запекати в заздалегідь розігрітій до 180 °C духовці 5–7 хвилин, щоб цукіні пом'якли і краще згорталися. Дати охолонути.

Куряче філе нарізати тонкими позовжніми смужками, помістити в харчову плівку, відбити з обох боків, посолити й поперчити. Додати пропущений через прес часник, перемішати й залишити маринуватися.

Руколу помити й обсушити, сир натерти. На підготовлені пластини цукіні викласти смужки курячого філе, присипати тертим сиром, додати трохи соусу. Згорнути рулетики, зафіксувати їх зубочистками, викласти у вогнетривку форму і запекати за температури 180 °C протягом 25–30 хвилин. При подачі прикрасити руколою.



Рулетики з цукіні з морквою по-корейськи

Цукіні — 250 г; бринза — 100 г;
 морква по-корейськи — 100 г;
 волоські горіхи, помідор — по 50 г;
 часник — 1 зубок; майонез — 3 ст. ложки;
 сметана — 2 ст. ложки;
 зелень кропу на смак; базилік для подачі.

Цукіні нарізати позовжніми пластинами, обсмажити в олії до золотистого кольору. Викласти на паперовий рушник і дати охолонути.

Бринзу натерти, додати посічені волоські горіхи, нарізаний дрібними шматочками свіжий помідор, подрібнені кріп і часник. Заправити сумішшю сметани й майонезу, ретельно перемішати.

На охолоді цукіні викласти начинку, на неї — моркву по-корейськи, згорнути рулетики і скріпити зубочистками. Перед подачею викласти рулетики на тарілку, прикрасити морквою та зеленню.



Кабачкові рулетики з морквяною начинкою

Невеликі кабачки — 2 шт.;
 посічені волоські горіхи — 3 ст. ложки;
 морква — 4 шт.; майонез — 75 г;
 часник — 3 зубки;
 олія, зелень кропу, сіль на смак.

Кабачки помити й нарізати позовжніми пластинами. Кожну пластину трохи посолити, змастити олією і викласти на застелене пергаментом деко. Запекати в духовці за температури 180 °C 15–20 хвилин. Дати охолонути.

Моркву почистити, помити, натерти на дрібній тертці, з'єднати в глибокій тарілці з майонезом, горіхами і пропущеним через прес часником. Посолити й добре перемішати.

На кожную пластину кабачків викласти по 1 ст. ложці начинки і скрутити рулетики. Прибрати на деякий час в холодильник.





Рулетики з **цукіні** з **козиним сиром**

Цукіні невеликого розміру (близько 200 г) – 3 шт.;
червоний солодкий перець – 1 шт.; козиний сир – 45 г;
оливкова олія,
подрібнена зелень петрушки – по 1 ст. ложці;
сік лимона – 0,5 ч. ложки;
сіль, перець на смак; салатна зелень для подачі.

Цукіні нарізати позовжніми пластинами, змастити їх з обох боків оливковою олією, посипати сіллю та перцем. Смажити на сковороді-гриль до м'якості (по 4 хвилини з кожного боку). Козиний сир, петрушку і сік лимона перемішати виделкою в невеликій мисці. Викласти трохи сирної суміші на цукіні на відстані 2,5 см від краю. Згорнути рулетиком і скріпити зубочисткою. В такий спосіб сформувати всі рулетики.

Солодкий перець почистити від насіння й нарізати брусочками. У центр кожного рулетика покласти брусочок перцю, прикрасити салатною зеленню й подавати.



Рулетики з **беконном** і **оливками**

Молоді цукіні – 2 шт.; бекон – 20 смужок;
оливки без кісточок – 10 шт.;
зелена цибуля – 10 пір'їн;
для соусу: сметана – 2 ст. ложки;
м'який вершковий сир – 2 ст. ложки;
чесник – 1 зубок; сіль, перець на смак.

Цукіні нарізати уздовж тонкими пластинами. Половину бекону обсмажити до рум'яності з обох боків у великій сковороді без олії. Половину цукіні обсмажити на жирі від бекону, посолити й поперчити. Повторити з рештою бекону й цукіні.

Чесник натерти на дрібній тертці і змішати зі сметаною і вершковим сиром.

Пластини цукіні розкласти на обробній дошці, змастити соусом. Зверху покласти пластинки бекону, по центру — зелену цибулю й оливку. Акуратно згорнути рулетики і скріпити зубочистками так, щоб вони про-

Закусочні рулетики з **цукіні** **гриль**

Цукіні нарізати тонкими пластинами.

На розігрітий гриль викласти пластилини цукіні і смажити 5–6 хвилин, перевертаючи.

Огірок крупно натерти, трохи віджати і змішати з розм'якшеним вершковим сиром, сметаною, майонезом і пропущеним через прес часником. Посолити й поперчити, додати жменю каперсів.

Охололі пластилини цукіні змастити отриманою сумішшю і згорнути рулетики.

Кедрові горіхи просмажити на сухій сковороді й посипати ними рулетики.

Цукіні – 3 шт.;
вершковий сир – 120 г;
солоний огірок – 1 шт.;
сметана (25%) – 3 ст. ложки;
майонез – 2 ст. ложки;
чесник – 1–2 зубки;
сіль, перець, каперси на смак;
кедрові горіхи для подачі.





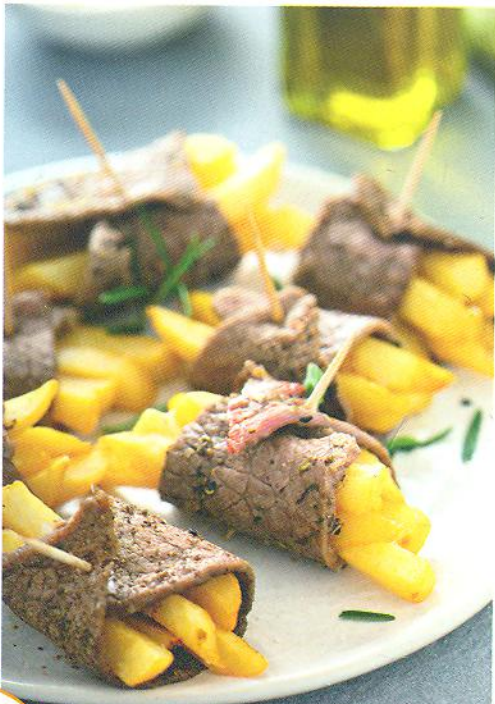
Рулетики з яловичини з морквою і перцем

Яловичина вирізка – 650 г; солодкий перець – 1 шт.; морква – 2 шт.; олія – 4 ст. ложки; для маринаду: соєвий соус – 0,5 склянки; коричневий цукор – 0,25 склянки; часник – 3 зубки; третій корінь імбиру – 1 ст. ложка; кунжутна олія – 1 ч. ложка; сіль, перець на смак.

Соєвий соус збити з цукром, подрібненим часником, імбиром і кунжутною олією. Перець та моркву нарізати тонкими смужками однакової довжини, обсмажити у 2 ст. ложках олії протягом 3–4 хвилин, посолити й поперчити.

Вирізку розрізати на 8 тонких шматочків, відбити. Овочі розділити на 8 частин і викласти кожну на м'ясо. Згорнути рулетики, скріпити зубочистками, полити половиною соусу й маринувати 10–15 хвилин, потім обсмажити в олії з усіх боків і трохи потушувати.

подавати з другою половиною соусу.



Рулетики з яловичини з картоплею

Яловичина (м'якоть) – 800 г; картопля – 3 шт.; майонез – 2 ст. ложки; вершкове масло – 1 ст. ложка; сушений базилік – 1 ч. ложка; зелень кропу і петрушки, сіль, перець на смак.

М'ясо нарізати і добре відбити. Майонез змішати з сіллю та перцем, базиліком, змастити м'ясо й покласти його в пластиковий контейнер. Маринувати за кімнатної температури не менше 30 хвилин.

Зелень посікти. Картоплю нарізати брусочками, покласти в каструлю, залити олією і поставити на вогонь. Після закипання відкинути на друшляк і обсушити на серветці. Деко застелити фольгою і змастити маслом. Скібочки м'яса посипати зеленню, покласти 5–7 брусочків картоплі, присмачити, згорнути рулетики, скріпити зубочистками, викласти на деко й запікати 20–25 хвилин за температури 200 °С.

Рулетики з тунця

Філе тунця – 1 кг; бекон, нарізаний смужками, – 200 г; лайм – 1 шт.; часник – 1 зубок; біле вино – 0,5 склянки; чорний мелений перець – 0,25 ч. ложки; оливкова олія, вершкове масло, сіль на смак.

рибу розрізати на порційні шматки. Посолити, посипати перцем, скропити соком, вичавленим із лайма. Загорнути кожен шматочок риби в смужку бекону, скріпити зубочисткою.

Розігріти сковороду і влити трохи олії. Розчавити непочищений зубок часнику і покласти його в сковороду. Рулетики злегка обсмажити, акуратно перевертаючи, щоб вони рівномірно підрум'янилися.

Розігріти духовку до 200 °С і поставити рулетики в духовку на 15 хвилин. Влити вино в сковороду, в якій обсмажувалися рулетики, випарити близько третини. Додати вершкове масло, сіль та перець. Дати соусу покипіти 10 хвилин. Подавати рулетики з соусом.



Курячі рулетики в беконі

Куряче філе – 1 кг; твердий сир – 200 г; солодкий перець – 1 шт.; мариновані огірки – 4–5 шт.; бекон, нарізаний смужками – 200 г; олія, сіль, перець на смак.

Перець помити, обсушити, почистити від насіння. Огірки, перець та сир нарізати брусочками однакової довжини.

Кожне філе розрізати уздовж на 3–4 шматочки, покласти в поліетиленовий пакет і відбити з обох боків. Кожен шматочок посолити, поперчити, покласти по брусочку перцю, сиру й огірка. Згорнути рулетик, загорнути його в смужку бекону. Повторити операції з усіма шматочками філе.

Рулетики покласти на змащене олією деко й запікати в духовці за температури 180 °С протягом 20–25 хвилин.

