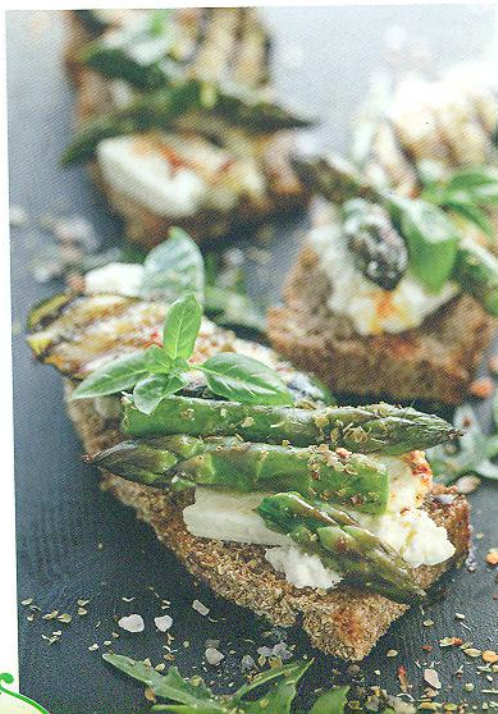


## Галети з баклажаном і помідорами

Галети – 10 шт.;  
баклажан – 1 шт.;  
помідори чері – 3 шт.;  
вершковий сир – 75 г;  
часник – 1 зубок;  
олія – 1 ст. ложка;  
рукола, сіль, перець на смак.

Овочі та зелень помити, обсушити, часник почистити. Баклажан нарізати тонкими кружальцями, посолити й залишити на деякий час. Потім віджати й обсмажити з двох боків в олії. Помідори нарізати часточками.

Галети натерти часником. На кожен галету викласти трохи вершкового сиру, кружальце баклажана, руколу, часточки помідора, посипати чорним перцем і подавати.



## Бутерброди з сиром, спаржею та цукіні гриль

Цукіні – 1 шт.; спаржа – 300 г;  
сир рикота – 300–350 г;  
чебрець – 10 г;  
часник – 3 зубки;  
житній хліб, базилік для подачі;  
оливкова олія, сіль, перець, паприка на смак.

Овочі й базилік помити й обсушити.

Цукіні нарізати кружальцями, не очищаючи, змастити оливковою олією і обсмажити з двох боків на грилі. Спаржу почистити й обдати окропом, потім охолодити в холодній воді. Розрізати кожен паросток спаржі на дві частини, обсмажити в оливковій олії з чебрецем і крупно нарізаним часником, присмачити сіллю та перцем.

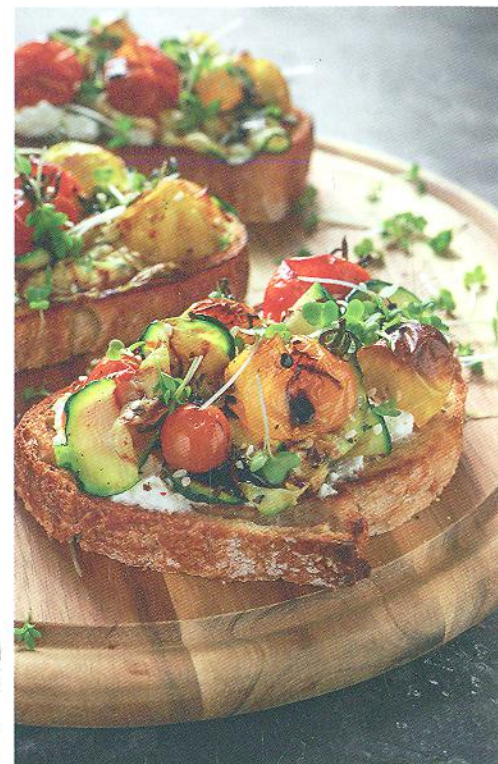
На хліб покласти сир, кружальця кабачків і спаржу. Посипати паприкою і прикрасити

## Брускета з овочами і фетою

Багет – 0,5 шт.; цукіні – 0,5 шт.;  
солодкий перець (великий) – 1 шт.;  
помідори чері – 6 шт.; фета – 50 г;  
мікрозелень для подачі;  
оливкова олія, сіль, перець на смак.

Перець і помідори викласти на решітку, встановлену над деком, і запікати за температури 200 °С 15 хвилин. Цукіні нарізати тонкими кружальцями і теж запекти на решітці. Печені овочі викласти в контейнер, закрити й залишити на 10 хвилин. Потім із перців зняти шкірку, видалити насіння й нарізати м'якоть невеликими шматками, помідори залишити цілими.

Шматки багета завтовшки 1,5 см підрум'янити на сковороді, змащеній оливковою олією. На шматок багета викласти шматочок сиру, кружальця цукіні, солодкий перець і помідори. Зібрати таким чином брускети, прикрасити мікрозеленню й подавати.



## Бутербродна паста з огірками

Свіжі огірки – 3 шт.; сир – 250 г;  
капуста калі, бурякова гичка – по 1 жмені;  
грецький йогурт – 2 ст. ложки;  
зелений перець чилі – 0,5 шт.;  
морська сіль, чорний перець на смак;  
зелена цибуля, зерновий хліб для подачі.

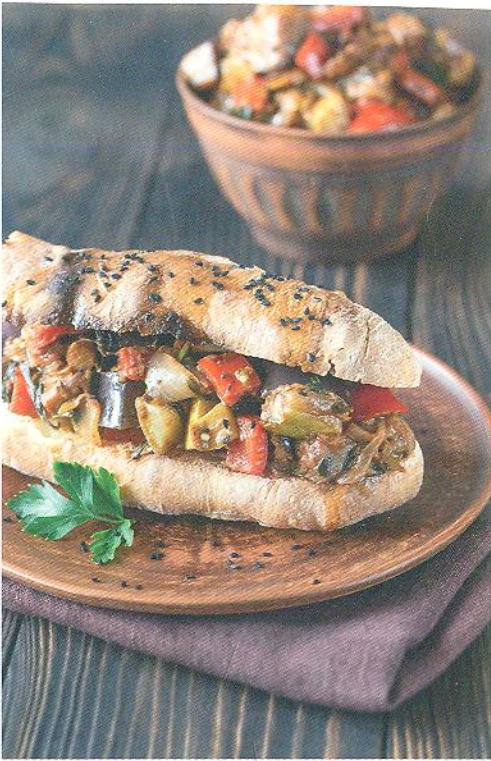
Капусту й бурякову гичку промити, обсушити на паперових рушниках, покласти в блендер і подрібнити. Сир додати до зелені і збити блендером до отримання однорідної маси.

Масу перекласти в миску, ввести йогурт, сіль та перець. Ретельно перемішати.

Огірки помити, обсушити, почистити й нарізати соломкою. Перець чилі почистити від насіння й посікти. Огірки та перець додати в сирну пасту, перемішати.

Подавати з зерновим хлібом або крекерами, посипавши нарізаною зеленою цибу-





## Сендвічі з **овочевим рагу**

Баклажан, кабачок, морква,  
болгарський перець, ріпчаста цибуля – по 1 шт.;  
томатний морс – 100 мл;  
борошно – 4 ст. ложки;  
олія – 30 мл; сіль, цукор на смак;  
зерновий багет, чорний кунжут для подачі.

Цибулю та перець подрібнити, моркву й кабачок нарізати кубиками, баклажан — кружальцями завтовшки 1 см. У сотейник влити трохи олії і викласти цибулю, моркву, перець і кабачок.

Кружальця баклажана розрізати навпіл, кожну частину запанірувати в борошні й додати баклажан до інших овочів. Влити томатний морс, 1 склянку води і поставити сотейник на вогонь. Накрити кришкою й тушкувати на середньому вогні. За 15 хвилин перемішати, посолити, додати трохи цукру. Тушкувати до готовності 20–25 хвилин.

Багет розрізати на 3–4 частини, потім кожну надрізати уздовж. Заповнити сендвічі рагу й посипати кунжутом.



## Галети з **кабачковою ікрою**

Великі кабачки – 2 шт.;  
морква – 2 шт.;  
помідори – 1 кг;  
часник – 10 зубків;  
олія – 4 ст. ложки;  
сіль, цукор, перець на смак;  
житні галети для подачі.

Овочі почистити, помити, обсушити, нарізати шматочками і пропустити через м'ясорубку. Подрібнені овочі змішати, викласти в таз або широку каструлю й тушкувати на невеликому вогні доти, поки рідина випить. Потім додати олію, цукор, перець і пропущений через прес часник, перемішати й тушкувати ще 10 хвилин. Остудити і дати трохи настоятися.

Ікру викласти на галети, прикрасити на смак і подавати на стіл.

## **Тіцца** з овочами

Кабачок – 1 шт.;  
солодкий перець, червона цибуля – по 2 шт.;  
моцарела – 50 г; томатний соус – 4 ст. ложки;  
олія – 2 ст. ложки; зелень, сіль, перець на смак;  
для тіста: пшеничне борошно – 1 склянка (з гіркою);  
молоко – 1 склянка; яйця – 2 шт.; дріжджі – 25 г;  
олія – 3 ст. ложки;  
цукор – 2 ч. ложки; сіль – 0,5 ч. ложки.

Із зазначених інгредієнтів замісити дріжджове тісто, дати йому підійти, ще раз вимісити, розділити на порції, розкачати основу й викласти їх на застелене пергаментом деко. Змастити томатним соусом.

Кабачок нарізати тонкими кружальцями, перець — шматочками, цибулю — півкільцями.

Викласти на основу по черзі: кабачки, цибулю, солодкий перець. Присмачити сіллю та перцем, скропити олією. У проміжки покласти шматочки моцарели.

Випікати за температури 200 °С до хрусткої скоринки і золотистого кольору.



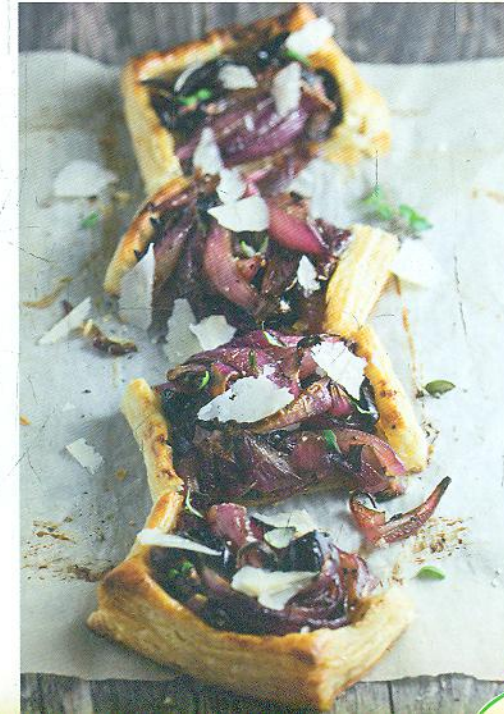
## **Тарти** з червоною **цибулею**

Заморожене листкове тісто – 500 г;  
червона цибуля – 6 шт.; оливкова олія – 80 мл;  
стружки пармезану – 0,5 склянки;  
чебрець – 10 гілочок; коричневий цукор – 1 ст. ложка;  
бальзамічний оцет – 1 ч. ложка;  
сіль – 0,5 ч. ложки; перець на смак.

Цибулю нарізати товстими півкільцями. Оливкову олію розігріти в сковороді, додати сіль, перець та цукор, влити бальзамічний оцет, перемішати. Викласти цибулю, 2 гілочки чебрецю, зменшити вогонь і тушкувати цибулю 15 хвилин до м'якості. Охолодити.

Із розмороженого тіста вирізати квадратики 10x10 см. Деко застелити папером для випічки й викласти квадратики. Відступаючи від краю 1 см, по периметру зробити надрізи, не прорізаючи тісто до кінця.

Внутрішню частину наколоти виделкою, посипати пармезаном, викласти цибулю й розподілити решту чебрецю. Поставити деко в розігріту до 180 °С духовку й випікати.



Історія **гамбургера** розпочалася понад 120 років тому: німецькі емігранти привезли в США свої кулінарні рецепти. З їхньої легкої руки наприкінці XIX століття в Нью-Йорку набули популярності рубаний стейк «по-гамбурзьки» й різні булочки. Тоді бургер і з'явився на Мангеттені. Але його зафіксований історичний дебют відбувся на Всесвітній виставці в Сент-Луїсі 1904 року.

## Бургери з паштетом із цвітної капусти

Цвітна капуста – 1 кг; ріпчаста цибуля – 1 шт.;  
волоські горіхи – 60 г; часник – 4 зубчики;  
вершки – 1 склянка; бренді (коньяк) – 60 мл;  
оливкова олія – 50 мл;  
вершкове масло – 30 г;  
соевий соус – 1 ч. ложка;  
чебрець, перець чилі, сіль, перець на смак;  
зернові булочки для бургерів для подачі.

Горіхи висипати в глибоку миску, залити водою й залишити на годину.

Цвітну капусту промити, обсушити, розібрати на суцвіття й викласти на деко. Полити оливковою олією, присмачити сіллю та перцем. Поставити деко в розігріту духовку й запікати капусту до рум'яності, час від часу перевертаючи.

Подрібнені цибулю і часник обсмажити в розігрітому вершковому маслі 5 хвилин до м'якості. Додати перець чилі й алкоголь. Викласти цвітну капусту, чебрець, влити вершки.

Додати горіхи, заздалегідь зливши воду. Тушкувати близько 10 хвилин на повільному вогні. Наприкінці влити соєвий соус, посолити, поперчити й подрібнити масу за допомогою блендера. Викласти в контейнер і поставити в холодильник до подачі.

Булочки розрізати навпіл, намастити паштетом і прикрасити за бажанням.



## Бургери з буряковою котлетою

Буряки – 3 шт.; коричневий рис – 100 г;  
ріпчаста цибуля – 1 шт.; часник – 1 зубок;  
вівсяні пластівці, чорнослив – по 50 г;  
яблучний оцет – 2 ст. ложки;  
паприка, гірчиця – по 2 ч. ложки; кмин – 1 ч. ложка;  
олія, коріандр, сіль, перець на смак;  
булочки для бургерів, зелень,  
сир, кетчуп для подачі.

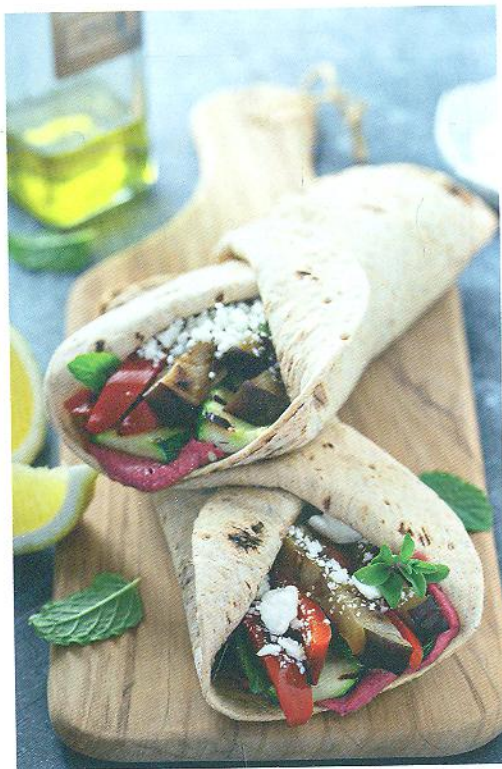
Буряки почистити, загорнути у фольгу й запікати в розігрітій до 200 °С духовці 40–50 хвилин. Приготувати рис відповідно до інструкції на упаковці. Цибулю дрібно нарізати, потушувати в олії до м'якості. За 2 хвилини додати пропущений через прес часник, влити яблучний оцет й тушувати до його випаровування. Вівсяні пластівці подрібнити в блендері разом із чорносливом. Запечені буряки натерти.

Змішати всі інгредієнти: цибулю, рис, буряки, перебити блендером, додавши паприку, гірчицю, кмин, коріандр, сіль та перець. Накрити миску плівкою і поставити в холодильник на 2–4 години. Потім сформувати котлети й обсмажити до готовності.

Булочки розрізати навпіл, змастити кетчупом. В булочки покласти шматочки сиру, котлети. Підігріти в мікрохвильовці або під грилем, додати зелень й подавати.



Для бургера краще вибрати **булочки**, посипані кунжутом, в міру здобні, з м'якою нехрусткою скоринкою, діаметром не менше 10 см, щоб помістилася вся начинка. Перед тим як наповнювати бургер, булочки можна підсмажити в тостері, на грилі або просто на сковороді.



## Буріто з овочами й буряковим хумусом

Цукіні – 200 г; баклажан – 150 г;  
солодкий перець – 1 шт.; помідор – 100 г;  
червона цибуля – 20 г; тортильї – 4 шт.;  
буряковий хумус (див. стор. 3) – 100 г;  
сир фета – 100 г; олія – 2 ст. ложки; м'ята для подачі.

Цукіні й баклажан нарізати часточками завтовшки 1–1,5 см. Викласти нарізані овочі на розігрітій гриль, скропити олією й обсмажити до готовності з обох боків. Злегка остудити, нарізати смужками.

Солодкий перець почистити від насіння, нарізати смужками, помідор та цибулю подрібнити. Підігріти тортильї на сухій сковороді і змастити буряковим хумусом. Покласти на кожен коржик трохи овочів й посипати розкришеною фетою. Згорнути буріто і викласти на розігріту сковороду-гриль. Обсмажити до рум'яності з двох боків.

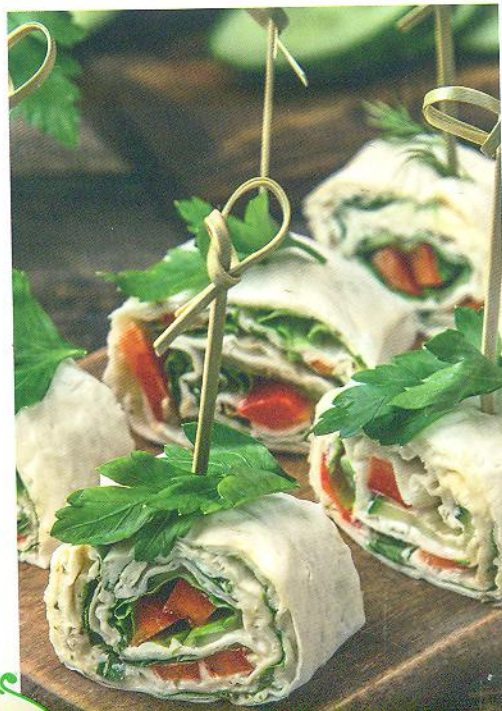
Готові буріто скропити олією і прикрасити листям м'яти.

## Рулет із лаваша з овочами

Помідори – 2 шт.;  
огірок, болгарський перець – по 1 шт.;  
листовий салат – 1 пучок; тонкий лаваш – 1 шт.;  
сир – 4 ст. ложки; гірчиця – 1 ст. ложка;  
зелень кропу та петрушки, сіль, перець на смак.

Овочі помити й обсушити. Огірок нарізати тонкою соломкою. Помідори розрізати навпіл і нарізати тонкими скибочками. Перець почистити від насіння й нарізати соломкою. Салатне листя та зелень помити, обсушити, кріп і петрушку подрібнити. Сир і гірчицю перемішати до однорідної маси. Отриману пастою змастити лаваш, викласти салатне листя, потім — нарізані помідори та перець, огірок і зелень. Начинку посолити й поперчити.

Згорнути лаваш рулетом, загорнути в харчову плівку і залишити на 15 хвилин для просочення. Перед подачею нарізати рулет на



## Кесаділья з овочевою начинкою

Консервована квасоля – 70 г;  
твердий сир – 60 г;  
помідор, болгарський перець,  
ріпчаста цибуля – по 0,5 шт.;  
зелень петрушки – 0,5 пучка;  
олія – 15 мл;  
велика тортильїя – 1 шт.;  
сіль, перець на смак;  
для соусу: часник – 3 зубки;  
натуральний йогурт – 250 мл.

Часник пропустити через прес, змішати з йогуртом, додати сіль на кінчику ножа, перемішати й дати настоятися.

Сир натерти на дрібній тертці. Квасолю промити. Помідор нарізати кубиками, болгарський перець — соломкою. Петрушку посікти. Цибулю тонко нашаткувати і обсмажити в сковороді з олією. Додати квасолю, помідор, перець та петрушку і смажити до м'якості овочів. Присмачити сіллю та перцем.

Тортильїю покласти в суху сковороду й посипати по всій площі тертим сиром. Коли сир почне плавитися, викласти на половину тортильї начинку, полити соусом, другу половину тортильї загорнути поверх начинки і притиснути лопаткою. Обсмажити з обох боків. Розрізати кесаділю на трикутники й подавати з йогуртовим соусом.

**Кесаділья** (від ісп. queso – «сир» і tortilla – «тортильїя») – страва мексиканської кухні. Спочатку в ній як начинку використовували тільки сир, але тепер додають м'ясо, гриби, різні овочі. Готову кесаділю зазвичай розрізають на четвертинки і подають із гострими соусами (найчастіше сальсою, гуакамоле).



**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 гіркі.

## Рулетики з баклажанів із горіховою пастою

Баклажани – 4 шт.;  
 волоські горіхи – 200 г;  
 ріпчаста цибуля – 1,5 шт.;  
 гранат – 0,25 шт.; олія – 80 мл;  
 кінза – 1 пучок; часник – 6 зубчиків;  
 гострий зелений перець – 0,5 шт.;  
 червоний винний оцет – 1,5 ст. ложки;  
 насіння коріандру – 1 ч. ложка;  
 морська сіль – 0,5 ч. ложки.

Цибулю та часник почистити, зелень і баклажани помити й обсушити. Баклажани нарізати уздовж тонкими пластинами, залити холодною підсоленою водою на 20–25 хвилин, обсушити. Обсмажити баклажани в олії до золотистої скоринки і викласти на паперовий рушник.

Волоські горіхи й половину цибулі пропустити через м'ясорубку. Решту цибулі дрібно нарізати й обсмажити в олії. Гострий перець почистити від насіння, дрібно нарізати.

У ступці розтовкти нарізаній часник із сіллю та коріандром. Перекласти масу в миску, додати горіхи, смажену цибулю, винний оцет, гострий перець. Влити 0,25 склянки води, посолити. Додати жменю зернят граната, нарізану кінзу, перемішати.

Розподілити горіхову пасту по баклажанах, згорнути рулетики, поставити в холодильник. Перед подачею прикрасити кінзою і зернами граната.



## Закуска з баклажанів

Баклажани – 3 шт.; кінза – 0,5 пучка;  
 часник – 6 зубчиків; сметана – 100 г;  
 почищені волоські горіхи – 0,5 склянки;  
 олія для смаження;  
 сіль, перець на смак.

Баклажани нарізати тонкими кружальцями, посолити й залишити на 20 хвилин. Волоські горіхи підсушити на сковороді, подрібнити в блендері або ножем.

Сметану і пропущений через прес часник з'єднати в мисці. Кінзу дрібно нарізати. Змішати зелень, горіхи (залишити трохи для краси), сметану, присмачивши сіллю та перцем.

Баклажани промокнути паперовим рушником і обсмажити в невеликій кількості олії на середньому вогні з двох боків. Викласти на паперовий рушник.

Змастити баклажани сметаною з зеленню та горіхами. Зібрати башточки з трьох кружалець. Посипати горіхами, прикрасити зеленню.



## Баклажани з рікотою і овочами

Баклажани – 3 шт.;  
 сир рікота – 300 г;  
 помідори, болгарський перець – по 2 шт.;  
 оливкова олія – 2 ст. ложки;  
 лимонний сік – 1 ч. ложка;  
 майоран – 5–7 гілочок;  
 базилік, сіль, перець на смак.

Майоран викласти на дно змащеної форми для запікання. Зверху покласти нарізані кружальцями баклажани і цілий болгарський перець. Запекати 30–40 хвилин в розігрітій до 200 °С духовці. Дати охолонути.

Перець почистити від шкірки, насіння і плодоніжок, нарізати шматочками. Помідори нарізати кубиками. Змішати болгарський перець, помідори, розім'яту виделкою рікоту, оливкову олію, лимонний сік, подрібнені базилік і майоран. Додати сіль та перець. Отриману овочеву масу викласти на кружальцях.

