

ГАРБУЗОВИЙ СУП ІЗ ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Гарбуз (м'якоть) – 300 г;
ріпчаста цибуля – 1 шт.; картопля – 4 шт.;
морква – 2 шт.; бульйон – 2 склянки;
вершкове масло – 3 ст. ложки; яйце – 1 шт.;
курячий фарш – 300 г; цукор – 1 ст. ложка;
сіль, чорний мелений перець – за смаком;
гарбузове насіння (смажене) – 1 ст. ложка.

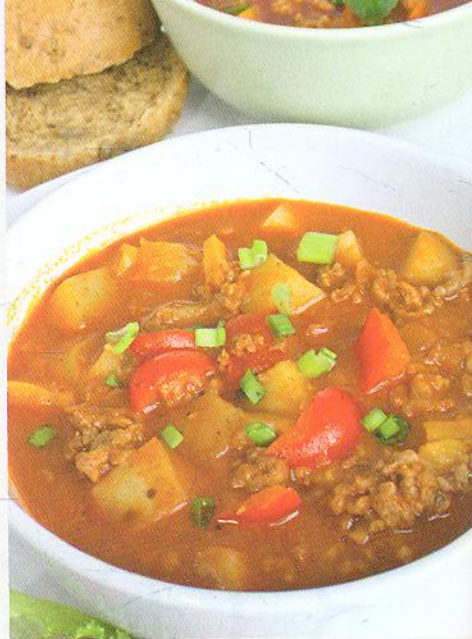


М'якоть гарбуза, картоплю, моркву і цибулю очистити і нарізати кубиками.

Фарш змішати з яйцем, половиною подрібненою на м'ясорубці цибулею, посолити, поперчити і зробити фрикадельки.

Що залишився цибулю нарізати, обсмажити, додати цукор і готувати ще 3 хвилини.

Потім додати овочі, обсмажити, поперчити, посолити, долити бульйон, довести до кипіння і подрібнити. Додати фрикадельки і готувати страву ще 10–15 хвилин. При подачі прикрасити насінням.



ТОМАТНИЙ СУП З ФАРШЕМ

Львівський фарш – 300 г;
помідори – 500 г;
картопля – 350 г;
ріпчаста цибуля – 2 шт.;
болгарський перець – 2 шт.;
томатна паста – 2 ст. ложки;
окріп – 2 л;
олія – для смаження;
зелена цибуля (подрібнена) – 1 ст. ложка.



Овочі очистити. Нарізати цибулю півкільцями, перець – смужками, помідори – на великі шматочки, картоплю – великими кубиками.

У сковороді обсмажити фарш, розім'явши його виделкою.

У каструлі на олії протушувати нарізану цибулю. Але не обсмажувати! Потім додати болгарський перець, перемішати і протушувати. Додати помідори, картоплю, фарш, томатну пасту, влити окріп і готувати на повільному вогні 30 хвилин.

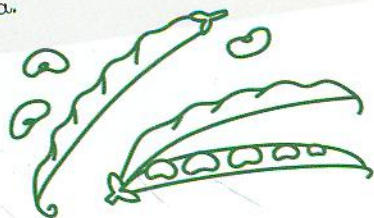
Перед подачею присипати зеленою цибулею.

ОВОЧЕВА ПЕЧЕНЯ З ФАРШЕМ

Квасоля – 1 склянка; яловичий фарш – 350 г;
болгарський перець – 1 шт.; морква – 1 шт.;
ріпчаста цибуля – 1 шт.; цукіні – 1 шт.;
гарбуз – 300 г; лавровий лист – 1 шт.;
оливкова олія – 4 ст. ложки;
томатна паста – 3 ст. ложки;
сіль, чорний мелений перець – за смаком;
вода – 1,5 л; хліб – 6 скибочок;
вершкове масло – для смаження.



Щоб швидше зварити квасолю,
потрібно залити її холодною водою
і поставити на вогонь. Як тільки вода
закипить, підлити в неї трохи холодної
води. І так 3-4 рази.
Через 30-40 хвилин квасоля буде
готова.



Фарш обсмажити на оливковій олії, по-
солити, поперчити і перемішати.

Зварити квасолю. Гарбуз очистити і нарізати великими шматочками. Очистити і нарізати маленькими кубиками моркву, болгарський перець, цибулю і цукіні.

Розігріти в сковороді оливкову олію, обсмажити гарбуз і моркву. потім додати цукіні, цибулю і перець і ледь обсмажити. Додати фарш і томатну пасту. Посолити, поперчити, перемішати і тушувати 10 хвилин.

Тушковані овочі з фаршем додати до вареної квасолі. Долити воду до обсягу 1,5 літра, додати лавровий лист, посолити і варити на повільному вогні 20 хвилин.

Подавати з обсмаженими на вершковому маслі скибочками хліба.





СУП З ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Яловичий фарш – 500 г;
картопля – 4 шт.;
яйце – 1 шт.;
ріпчаста цибуля – 1 шт.;
морква – 1 шт.;
томатна паста – 2 ст. ложки;
олія – для смаження;
сіль, зелень – за смаком.



Фарш посолити і додати до нього яйце. Добре розмішати і сформувати фрикадельки. Цибулю і моркву очистити, подрібнити і обсмажити на олії. Додати томатну пасту. Картоплю очистити і нарізати кубиками.

У киплячу воду засипати картоплю і довести до кипіння.

Всипати в каструлю з картоплею засмажку з цибулі, моркви і томатної пасту, довести до кипіння.

Додати фрикадельки, посолити. Варити, помішуючи, до готовності. Наприкінці додати подрібнену зелень.

СОЛЯНКА

Вода – 3 л; яловичий фарш – 500 г;
томатна паста – 100 г;
копчена грудинка – 400 г;
куряча ковбаса – 300 г;
картопля – 3–5 шт.; спеції – за смаком;
ріпчаста цибуля – 2 шт.;
морква – 1 шт.; олія – 3 ст. ложки.
солоні огірки – 3–5 шт.; лимон – 1 шт.;
оливки (без кісточок) – 1 банка;
сметана – 180 г; кріп – 10 г;



Нарізати очищену картоплю, грудинку і ковбасу, залити водою і поставити на повільний вогонь. Нарізати і спасерувати очищені цибулю і моркву. Коли картопля звариться, додати засмажку. Фарш з томатною пастою тушувати на повільному вогні до готовності і викласти в каструлю, проварити. Наприкінці додати дрібно нарізані огірки, спеції, оливки і лимонний сік, вичавлений з половинки лимона. Подавати з лимоном, сметаною і подрібненим кріпом.

М'ЯСНА ПЕЧЕНЯ У ХЛІБІ

Яловичина – 300 г;

фарш (свинина + яловичина) – 500 г;

картопля – 5 шт.; ріпчаста цибуля – 1 шт.;

морква – 1 шт.;

томатна паста – 2 ст. ложки;

вершкове масло – 80 г;

борошно – 3 ст. ложки;

сіль, чорний мелений перець – за смаком;

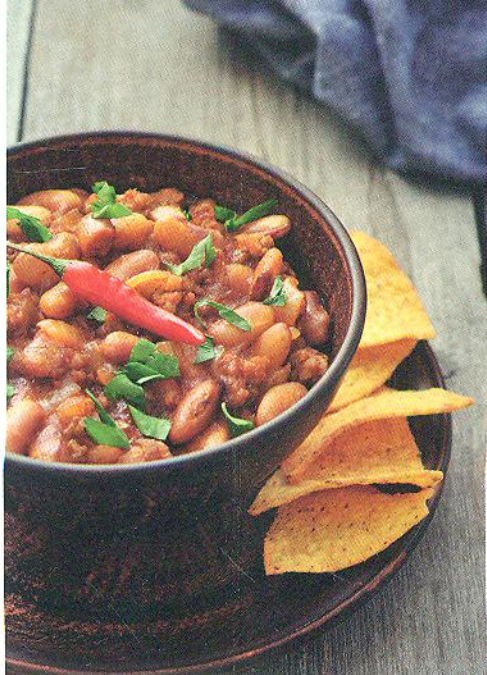
хліб – за кількістю порцій.



Зварити нарізану яловичину. Подрібнити очищені цибулю, моркву й обсмажити на вершковому маслі. Додати фарш, посолити, поперчити. Влити трохи бульйону, томатну пасту, борошно і перемішати.

Очищену картоплю нарізати кубиками і всипати в бульйон. Потім додати обсмажений фарш. Через 5 хвилин зняти з вогню.

З підсушеного хліба зрізати верх і вийняти м'якуш. Розкласти печеню у хліб і відразу подавати до столу. Прикрасити за смаком.



ЧИЛІ КОН-КАРНЕ З КВАСОЛЕЮ

Яловичий фарш – 800 г;

чили – 2 шт.;

ріпчаста цибуля – 1 шт.;

м'ята – 1 пучок;

солодкий перець – 2 шт.;

борошно – 150 г;

помідори черрі – 800 г;

консервована квасоля – 800 г;

часник – 4-5 зубчиків;

петрушка – 1 пучок;

цукор, зіра – за смаком;

кінза – 1 пучок;

оливкова олія – 2 ст. ложки.



Фарш обсмажити з дрібно нарізаними цибулею і часником. Перець почистити, нарізати і додати до фаршу. Через 5 хвилин додати помідори, квасолю, прянощі.

Все перемішати, посолити і готувати під кришкою 5-7 хвилин. Подавати, посипавши свіжою зеленню, з тортільєю або картопляними чіпсами.