

## Блюда из мяса

### **Отварная говядина в соусе по-славянски**

Диеты № 2, 4, 5, 8

Мясо говяжье – 150, масло сливочное – 15, мука пшеничная – 5, томат – 5, изюм – 10, чернослив – 15, лук репчатый – 20, укроп – 5

Говяжье мясо отварить заранее, остудить и нарезать на порции, положить в толстостенную кастрюлю и залить красным мясным соусом (см. «Соусы к мясным блюдам»), добавить мелко нарезанный пассерованный лук, тщательно вымытый и размоченный чернослив, изюм. Под крышкой тушить 10-15 мин. К столу подать с отварным картофелем, посыпав измельченной зеленью.

### **Отварная говядина, запеченная в сметане.**

Диеты № 2, 5

Мясо говяжье – 150, масло сливочное – 15, мука пшеничная – 5, сметана – 25, бульон – 75, сыр – 5, картофель – 150

Из муки, мяса, сметаны, бульона приготовить сметанный соус, часть его налить тонким слоем на маленькую сковороду, положить нарезанное ломтиками вареное мясо, обложить кружочками вареного картофеля и все сверху покрыть оставшимся соусом. Посыпать тертым сыром, побрызгать маслом и запечь в горячей духовке. К столу подать на этой же сковороде, отдельно – салат или свежие овощи. Для диеты №5 взять овощной отвар. Таким же образом блюдо можно приготовить с молочным соусом.

### **Бефстроганов из отварной говядины.**

Диеты № 1, 2, 4, 5, 8

Мясо говяжье – 150, масло сливочное – 15, мука пшеничная – 5, молоко – 75, морковь – 40

Нежирную говядину отварить, вынуть из бульона в другую кастрюлю и под крышкой остудить. Нарезать в виде крупной лапши, сложить в толстостенную кастрюлю или казанок, влить 1-2 столовые ложки воды и протушить, прикрыв крышкой, несколько минут. Вареную морковь протереть сквозь сито, положить на мясо, добавить молочный соус и прокипятить все вместе 5-7 мин, в конце тушения положить кусочек масла. Молочный соус можно заменить нежирной сметаной.

**Рагу из отварной говядины**

Диеты № 2, 4, 5, 8

Мясо говяжье – 150, масло сливочное – 15, мука пшеничная – 5, сметана – 25, картофель – 50, морковь – 30, цветная капуста – 30, зеленый горошек или зеленая фасоль в стручках – 20, помидоры – 50, зелень – 5

Нежирную говядину отварить, вынуть из бульона и охладить, накрыв мисочкой. Затем нарезать по 5-6 кусочков на порцию. Сырой картофель очистить и дольками слегка обжарить на сковороде, смазанной маслом (лучше это сделать в духовке). Морковь крупными кубиками стушить с добавлением масла и овощного бульона. Цветную капусту разобрать на мелкие кочешки, срезать утолщенные стебли и проварить в подсоленной воде 5 мин. Свежий зеленый горошек или зеленую фасоль (у нее надо снять боковую жесткую жилку) также отварить. Можно использовать консервированный зеленый горошек. Овощи и мясо сложить в казанок или толстостенную кастрюлю, залить соусом, сверху разложить нарезанные дольками помидоры и под крышкой тушить на слабом огне 15-20 мин. Для приготовления соуса муку и сметану размешать и вылить в кипящий бульон, варить, помешивая, 10 мин., снять с огня, положить кусочек масла. Подавая рагу к столу, посыпать его мелко нарезанной зеленью.

**Пюре из отварного мяса.**

Диеты № 1, 1б, 4а, 4б, 5а

Говядина – 100, масло сливочное – 20, мука пшеничная – 5, молоко – 75

Масло слегка прогреть с мукой, не допуская изменения цвета, постепенно развести горячим молоком (бульоном), тщательно размешивая, чтобы не было комочков. Мясо отварить до готовности и дважды провернуть через мясорубку с мелкой решеткой. Добавляя приготовленный соус, хорошо размешать. Подать с овощным или картофельным пюре, с кашей.

**Суфле из отварного мяса и творога.**

Диеты № 1, 4б, 4в, 5а

Мясо говяжье – 150, творог – 50, яйца – ½ шт., масло сливочное – 15, сыр – 5, хлеб белый – 10, молоко – 20

Говядину освободить от жира и пленок, отварить и, вынув из бульона, охладить, прикрыв мисочкой. Мясо, творог и размоченный в молоке хлеб пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, добавить желток, часть размягченного масла, хорошо выбить. Охлажденный белок взбить венчиком, соединить

с приготовленной массой, размешивая ложкой сверху вниз. Выложить в формочки, смазанные маслом, верх разгладить ножом. Посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь. Для диеты № 1 сварить на пару. При подаче суфле вынуть из формочки, полив маслом (можно молочным соусом). На гарнир – овощное пюре.

### **Суфле из отварного мяса запеченное.**

Диеты № 1, 4, 5

Мясо говяжье – 150, рис – 20, яйца – ½ шт., масло сливочное – 15, сыр – 5, молоко – 50

Мясо освободить от жира и сухожилий, отварить и охладить, вынув из бульона. Из риса приготовить вязкую кашу и также охладить. Мясо и рисовую кашу пропустить через мясорубку 2-3 раза, добавить желток, часть размягченного мяса, хорошо выбить и осторожно (сверху вниз) смешать со взбитыми белками. Выложить в формочку, смазанную маслом, верх загладить ножом, посыпать тертым сыром и запечь. Для диеты №1 сварить на пару. Готовое суфле выложить из формочки на тарелку, полить растопленным маслом. На гарнир – овощное пюре.

### **Рулет из отварного мяса, запеченный в соусе.**

Диеты № 1, 2, 4, 5

Мясо говяжье – 150, рис – 10, яйца – ¾ шт., масло сливочное – 15, морковь – 20, молоко – 50, мука пшеничная – 5, сыр – 5

Вареное мясо и вязкую рисовую кашу (продукты должны остыть) пропустить дважды через мясорубку, добавить часть сырого яйца, немного размягченного масла и тщательно выбить. Массу разложить ровным слоем 2 см на влажной салфетке или кусочке марли. На середину пласта положить яйца, тушеную мелко нарезанную морковь. Соединить, поднимая края салфетки, уплотнить руками и осторожно скатить с нее на смазанный маслом противень. Поверхность рулета полить молочным соусом. Посыпать натертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в горячей духовке до появления золотистой корочки. К столу подать нарезанным на порции, полив маслом или молочным соусом.

**Котлеты рубленые паровые, запеченные в молочном соусе.**

Диеты № 1, 2, 4, 5, 8

Мясо говяжье – 100, хлеб белый – 20, мука пшеничная – 5, молоко – 80, масло сливочное – 15, сыр – 8

Мясо зачистить от жира и сухожилий, пропустить через мясорубку с черствым белым хлебом, замоченным в холодной воде или молоке. Если нет противопоказаний, можно добавить лук – бланшированный, сырой или пассерованный. После этого массу дважды провернуть через мясорубку, чуть-чуть посолить, влить 1-2 столовые ложки воды и хорошо выбить. Влажными руками разделить котлеты, положить их на смазанную маслом решетку пароварки и под крышкой варить на пару 15 мин. После этого сложить в сковороду или толстостенную кастрюлю, залить молочным соусом, посыпать тертым сыром (кроме диеты № 1), сбрызнуть растопленным маслом и запечь. Для соуса муку хорошо растереть с молоком, чтобы не было комочков, и, непрерывно помешивая, проварить в течение 10-15 мин., после чего протереть сквозь сито, положить кусочек масла. Запеченные котлеты подать с гарниром и соусом, в котором они запекались.

**Котлеты куриные отбивные фаршированные паровые.**

Диеты № 1, 5

Куриное филе – 100, масло сливочное – 15, яйца – ½ шт., молоко – 20, мука пшеничная – 3

Куриное филе зачистить от сухожилий, кожи, тонко отбить. Приготовить густой соус. Муку подсушить до светло-желтого цвета, развести кипящим молоком, немного охладить и вмешать сырой желток (для диеты №5 – белок), под конец добавить кусочек сливочного масла. В полученный густой соус ввести нарубленное круто сваренное яйцо, смесь положить на середину отбитого филе, завернуть в виде продолговатой груши, положить в глубокую посуду, смазанную маслом, влить немного воды и под крышкой на малом огне сварить. Готовые котлеты полить молочным соусом, подкрашенным соком моркови. На гарнир дать овощное пюре или тушеные овощи.

**Котлеты куриные отбивные паровые.**

Диеты № 1, 5

Мясо куриное – 100, масло сливочное – 15

Отделить от тушки мягкие части грудки, освободить от кожи и сухожилий, тонко отбить молотком, положить на смазанную маслом решетку пароварки и на пару довести до готовности. Можно припустить с добавлением небольшого количества воды в сковороде или кастрюле, накрыв крышкой. Готовую котлету подать с хорошо сваренным рисом, домашней лапшой, овощным пюре. Полить маслом или молочным соусом.

**Кнели куриные паровые.**

Диеты № 1, 2, 5

Мясо куриное – 120, рис – 10, сливки – 25, масло сливочное – 15

Мясо куриное 2-3 раза провернуть через мясорубку с мелкой решеткой. Рис разварить и протереть сквозь сито, сложить все в кастрюлю и, понемногу подливая сливки, хорошо выбить лопаткой. Кнельная масса должна сползть с нее. Двумя ложками разделать кнели, выложить их в смазанную маслом посуду, влить немного горячей воды и сварить. Вынуть шумовкой, подать с гарниром, полив маслом.

**Зразы куриные паровые, фаршированные омлетом.**

Диеты № 1, 2, 5

Мясо куриное – 100, хлеб белый – 20, молоко – 25, масло сливочное – 15, яйца – ½ шт., морковь – 5, кабачки – 10

Мясо куриное 2-3 раза провернуть через мясорубку с мелкой решеткой. Морковь и кабачки очистить, мелко шинковать, потушить с добавлением 5 г масла до мягкости, накрыв крышкой. Затем протереть сквозь сито, залить яйцами, смешанными с молоком, и на пару (или на водяной бане) сварить, охладить, нарезать крупной лапшой. Мясо разделить на круглые лепешки, на середину каждой положить омлет с овощами, края соединить, придать овальную форму и на решетке пароварки, смазанной маслом, довести до готовности (10-15 мин). При подаче на стол полить растопленным маслом или молочным соусом.