Готуємо

150 років

Ваші рецепти

Передмова

У 2017 році Syngenta відзначила 150-річчя виробництва насіння овочевих культур. Почавши в Нідерландах як експортер насіння капусти, сьогодні ми стали світовим лідером у вирощуванні насіння овочів.

Займаючись виробництвом насіння, ми підтримуємо наших клієнтів і партнерів у цій унікальній і складній галузі в усьому світі. Ми використовуємо інноваційні розробки для покращення смаку, якості, зручності й продуктивності в інтересах виробників, маркетологів, роздрібних продавців і споживачів. Ми допомагаємо виробникам постійно підвищувати товарний урожай завдяки збільшенню продуктивності та якості, а також комплексній боротьбі зі шкідниками і хворобами. Справжня пристрасть до інновацій і тісний зв'язок зі споживачами підтримують нашу галузь і дозволяють задовольняти попит на високоякісні овочі протягом усього року.

На честь нашої 150-ї річниці ми публікуємо першу книгу «Готуємо овочі», що повністю складається з рецептів, наданих нашими співробітниками, які працюють у різних країнах світу. Дякуємо всім, хто брав участь у підготовці книги і поділився з нами своєю пристрастю до овочів!

Метью Джонстон,
Керівник відділу овочів та квітів

Перерахунок у метричні одиниці

Температура духовки°

Газ	°F	°C	
½	250	120	Дуже повільний вогонь
1	275	140	
2	300	150	Повільний вогонь
3	325	170	
4	356	180	Середній вогонь
5	375	190	
6	392	200	Середньо великий
7	425	220	
8	450	230	Великий вогонь
9	475	240	Дуже великий

Вага

Дюймовий стандарт	Метричні одиниці	Дюймовий стандарт	Метричні одиниці	Дюймовий стандарт	Метричні одиниці
½ oz	15 г	7 oz	200 г	15 oz	425 г
¾ oz	20 г	8 oz	230 г	16 oz (1 lb)	450 г
1 oz	30 г	9 oz	255 г	24 oz	680 г
2 oz	60 г	10 oz	285 г	32 oz (2 lb)	0,9 кг
3 oz	85 г	11 oz	310 г	48 (3 lb)	1,4 кг
4 oz (¼lb)	115 г	12 oz (¾ lb)	340 г	64 (4 lb)	1,8 кг
5 oz	140 г	13 oz	370 г		
6 oz	170 г	14 oz	400 г		

Рідкі продукти

Пінта	Метричні одиниці	Чашка	Унція
	2,0 л	8	70
3	1,7 л		60
	1,3 л	5	46
2	1,1 л		40
1,75	1,0 л	4	35
	750 мл	3	26
1	570 мл		20
	500 мл	2	18
	400 мл		14
	300 мл		11
½	275 мл		10
	250 мл	1	9
	200 мл		7
¼	150 мл		5
	125 мл	½	4 ½
	100 мл		3 ½

Чашки

Одна чашка	Дюйми	Метричні одиниці
Борошно	5 oz	140 г
Білий цукор	8 oz	225 г
Коричневий цукор	6 oz	170 г
Вершкове масло	8 oz	225 г
Родзинки	7 oz	200 г
Родзинки «коринка»	5 oz	140 г
Світла патока	12 oz	340 г
Рис (крупа)	7 oz	200 г
Тертий сир	4 oz	110 г

Від редактора

Дорогі колеги!

До святкування 150-річного ювілею Syngenta в галузі виробництва насіння овочів ми попросили вас поділитися своїми улюбленими рецептами страв із овочів.

Ми були дуже задоволені, коли отримали так багато рецептів з усього світу, і побачили, як по-різному використовуються овочі в різних країнах. Це дозволило нам відчути справжній смак культурної різноманітності. Однак дійсно унікальною цю книгу робить причина, завдяки якій рецепт став вашим улюбленим, — спогади про дитинство, сімейні історії або просто те, що це дуже смачно!

Спочатку ми намагалися стандартизувати всі одиниці вимірювання, але в процесі зіткнулися з необхідністю робити перерахунки, які не мали жодного сенсу. Врешті-решт ми вирішили додержуватися оригінального рецепту, щоб він залишився вірним тій місцевості, звідки походить. Тому не дивуйтеся, якщо в одному рецепті побачите дюймові та метричні одиниці, кабачки й цукіні, баклажани та «синенькі».

Хочемо наголосити, що все ж це не професійна кулінарна книга — ми не мали змоги випробувати кожен рецепт, проте це чудова колекція рецептів, які будуть надихати вас на кухні й нададуть безліч можливостей для приготування овочів.

Величезна подяка всім за ваш внесок у нашу книгу «Готуємо овочі». Сподіваємося, що ваша родина і ваші друзі насолоджуватимуться цими смачними стравами так, як ми насолоджувалися, збираючи їх рецепти.

Готуйте з задоволенням!

Габріела Борхес,
Редактор

syngenta

Рецепт надала
Тереза Баруткуоглу
м. Ізмір, Туреччина

Артишоковий суп

6 артишоків

6 цибулин шалот, дрібно нарізаних

400 г грибів, тонко нарізаних

200 мл вершків

150 мл оливкової олії першого віджиму

150 мл незбираного молока

2 лимони

2 ст. л. борошна

1 ст. л. кропу

1/2 ч. л. солі

1/4 ч. л. свіжозмеленого чорного перцю

1/8 ч. л. свіжозмеленого мускатного горіха

В Туреччині ми їмо багато артишоків, особливо свіжих, в сезон. Цей рецепт супу — один із моїх найулюбленіших. Сподіваюсь, що вам він теж сподобається!

Додайте сік 1 лимона і 1 ст. л. борошна до 300 мл холодної води, добре перемішайте.

Очистіть пелюстки артишоку і вийміть волосяні серединки. Отримані «блюдечка» поріжте дрібними шматочками, додайте борошно, лимонний сік і воду, залиште на 15–20 хв.

Нагрійте оливкову олію у великій каструлі, додайте шалот і готуйте, помішуючи, до напівпрозорості на помірному вогні. Додайте подрібнені артишоки. Перемішуйте протягом 5–6 хв, а потім додайте гриби. Продовжуйте мішати ще 5–6 хв.

Додайте залишки суміші борошна, лимонного соку та води у каструлю, доведіть до кипіння і кип'ятіть протягом 15 хв. Додайте на 2–3 пальці води, молоко і кип’ятіть на повільному вогні до м'якості.

Приготуйте другу порцію суміші борошна, лимонного соку та води. Цього разу додайте трохи рідини з каструлі, а потім вилийте назад у каструлю. Перемішуйте, доки не зникне запах борошна.

В кінці додайте вершки, розмішайте до розчинення. Зніміть каструлю з вогню, додайте кріп за смаком, сіль, чорний перець і мускатний горіх.

Рецепт надала
Дарина Потапенко,
м. Київ, Україна

Борщ

300 г очищеного буряка

50 г вершкового масла

1 невелика цибулина

1 невелика морква

1 гілочка селери

1 невелика цибуля порей

2 духмяні перці

1/2 лаврового листа

1,5 л міцного яловичого бульйону

2 середні розсипчасті картоплини, очищені та порізані шматочками

1/2 невеликої головки капусти, нашаткованої

4 зубки часнику, очищеного та подрібненого

2 ч. л. яблучного оцту

1 ч. л. цукру

1/2 ч. л. меленого чорного перцю

Сметана та свіжий кріп для сервірування

Кожен знає цю здорову і корисну страву. Сподіваюся, що вам сподобається цей класичний вегетаріанський рецепт.

Поріжте три чверті почищеного буряка маленькими кубиками, а решту відкладіть.

Розтопіть вершкове масло у великій пательні, поріжте і додайте туди цибулю, смажте до пом'якшення на невеликому вогні 5 хв.

Наріжте і додайте моркву, цибулю порей, селеру й порізаний буряк разом із духмяним перцем та лавровим листом. Добре перемішайте.

Готуйте 10 хв, додайте трохи бульйону, якщо овочі виглядають сухими. Тим часом натріть решту буряка.

Влийте решту бульйону, додайте картоплю і кип'ятіть 15 хв. Потім додайте капусту, часник і натертий буряк.

Варіть, доки овочі не стануть м'якими (близько 10 хв).

Додайте яблучний оцет, цукор, чорний перець та сіль за смаком.

Подавайте зі сметаною і свіжим кропом.

syngenta

**Рецепт надала
Кейті Гедрик,
Айова, США**

Морквяний суп з імбирем і лимоном

1/4 чашки (1/2 пачки) вершкового масла

1,5 чашки порізаної цибулі

1 ст. л. дрібно нарізаного, очищеного свіжого імбиру

1,5 ч. л. подрібненого часнику

1,25 фунтів (близько 3 чашок) очищеної та подрібненої моркви

2 помідори (близько 1,33 чашки), порізані, з видаленим насінням

1,5 ч. л. тертої лимонної цедри

3 чашки курячого бульйону

2 ст. л. свіжого лимонного соку

4 ст. л. сметани

1 невелика морква, очищена та натерта

Це рецепт моєї дочки, яка завжди вживає здорову їжу. Вона вже багато років живе за кордоном. Я завжди з нетерпінням чекаю, коли вона приїде додому, щоб спробувати дивовижні страви за її рецептами!

На середньому вогні розтопіть вершкове масло у великій каструлі з товстим дном.

Додайте цибулю і пасеруйте 4 хв. Потім додайте імбир та часник, продовжуйте пасерувати ще 2 хв. Додайте порізану моркву, помідори і лимонну цедру, продовжуйте пасерувати ще 1 хв.

Потім додайте 3 чашки курячого бульйону і доведіть до кипіння.

Зменшіть вогонь, прикрийте кришкою і кип'ятіть на повільному вогні, доки морква не стане дуже м'якою (близько 20 хв). Потім залиште трохи охолонути.

Протріть суп у блендері. Поверніть у велику каструлю, додайте лимонний сік, сіль та перець.

Доведіть до кипіння на повільному вогні, за бажанням додавши бульйон. Розлийте суп по тарілках, додайте сметану і терту моркву.

**Рецепт надала
Кейті Гедрик,
Айова, США**

Додатки

Сік лайму
Авокадо
Кінза
Довгі шматочки тортильї
Сир
Сметана

Мексиканський овочевий суп

1 ст. л. оливкової олії

3 болгарські перці, порізані кубиками (1 червоний, 1 зелений, 1 жовтий)

1/2 порізаної червоної цибулі

1 перець халапеньо, очищений від насіння та дрібно порізаний

3 зубки часнику, натерті або пропущені крізь прес

2 ст. л. меленої зіри

1/2 ст. л. сушеного орегано

1/4 ч. л. кайєннського перцю

1 (28 oz) нарізаний кубиками помідор

2 (4 oz) банки порізаних середніх перців чилі

8 чашок овочевого бульйону

1 (15 oz) банка кукурудзи

2 (15 oz) банки чорної квасолі, промитої та просушеної

1 цукіні, нарізаний кубиками

Сіль за смаком

Поріжте перці та цибулю і у вас вже буде суп, який смакує, як тако-вечірка, — ну, не зовсім так, але натяк на Мексику є завдяки кайєннському перцеві та спеціям. Отже, розслабтесь і спокійно готуйте цей суп, я особисто можу медитувати, коли довго щось готую.

Нагрійте олію на середньому вогні у великій каструлі.

Додайте порізані кубиками перці, червону цибулю, халапеньо, трошки солі. Готуйте, іноді помішуючи, 5 хв.

Потім додайте подрібнений часник і прянощі (мелену зіру, орегано, кайєннський перець). Перемішайте та готуйте ще 1 хв.

Додайте нарізані помідори, зелені перці чилі та овочевий бульйон.

Збільшить вогонь до максимуму і доведіть до кипіння. Зменшіть вогонь, накрийте кришкою і готуйте 10 хв, після чого додайте квасолю, кукурудзу і кубики цукіні.

Накрийте кришкою і готуйте ще 15 хв або до пом'якшення цукіні. Одразу ж подавайте на стіл з будь-якими із запропонованих на початку додатками.

syngenta

Рецепт надав
Антоніо Сальвадор,
м. Альмерія, Іспанія

Гаспачо з зеленими помідорами Dulcemiel

500 г помідорів Dulcemiel

200 г соку з помідорів Dulcemiel

1 середня червона креветка на кожного

50 г огірків з видаленим насінням

50 г перцю без насіння

1 перець чилі

2 зубки часнику

50 г черствого хліба

2 ч. л. загущувача «Ксантанова камедь»

500 мл дуже холодної мінеральної води

Оливкова олія першого віджиму

Сіль, перець, свіжий базилік, розмарин і нарізана зелена цибуля за смаком

Для приготування гаспачо додайте помідори, огірок, перець, черствий хліб та зубки часнику в блендер. Увімкніть його на 2 хв на максимальну потужність. Процідіть сік, знову додайте його в блендер, додайте оливкову олію за смаком і увімкніть пристрій на 1 хв на максимальну потужність.

Вилийте гаспачо в ємність і поставте в холодильник мінімум на 2 год.

Тим часом додайте у невелику каструльку сік з помідорів Dulcemiel, «Ксантанову камедь», 1 ч. л. оливкової олії першого віджиму, трохи солі, перцю та свіжого базиліку. Доведіть до кипіння і вилийте рідину, що загущується, у сталевий сосуд. Помістіть в іншу миску, наповнену льодом, і перемішуйте до охолодження та загущення.

Перемішайте згущену масу в блендері, пропустіть крізь сито і вилийте в пляшку.

Перед тим як їсти гаспачо, очистіть креветки, видаливши також і вуса. Зробіть розріз у верхній частині кожної креветки, щоб видалити її нутрощі, залишивши хвіст і голову.

Надягніть креветки на довгі шпажки і смажте в оливковій олії при температурі 180 °C, не занурюючи хвости. В іншій пательні нагрійте трохи оливкової олії, додайте перець чилі та 1 зубок часнику. Коли часник почне підсмажуватися, додайте ложкою дуже холону мінеральну воду, а потім обережно покладіть і переверніть креветки.

Добре обсушіть креветки, посоліть морською сіллю і посипте дрібно нарізаною цибулею.

Подавайте гаспачо в коктейльних бокалах, поклавши зверху креветку. Прикрасьте трьома великими краплями желе, базиліком або розмарином.

Рецепт надав
Тамір Бассон,
Ізраїль

Корисна порада

Як очистити помідор від шкірки. Зробіть Х-подібний надріз на нижній частині помідора і покладіть його в каструльку, залийте киплячою водою з 1 ст. л. солі, залиште на 1 хв. Потім за допомогою шумівки помістіть помідори у льодяну воду. Через 1–2 хв шкірочку можна буде дуже легко почистити.

Томатний суп

6 очищених помідорів

2 великі цибулини

2 моркви

3 стебла селери

3 зубки часнику

3 ст. л. борошна

3 ст. л. цукру

2–3 ст. л. концентрату супу або 2 чашки овочевого бульйону

4 ст. л. рису (цілого або дробленого)

Жменька рубленої петрушки

1/2 ч. л. соусу Tabasco

Перець та сіль

Дрібно поріжте та підсмажте у великій пательні цибулю, доки вона не стане прозорою.

Порубайте часник, поріжте моркву кружальцями, стебла селери — кубиками. Додайте цибулю та продовжуйте смажити ще кілька хвилин.

Додайте помідори і варіть 15 хв, періодично помішуючи.

Потім розмішайте борошно в 2 чашках води або овочевого бульйону (якщо використовуєте воду, додайте порошок супу) і вилийте в каструлю.

Додайте киплячу воду/овочевий бульйон, щоб покрив овочі. Потім додайте цукор та рис, сіль і перець за смаком.

Доведіть до кипіння та продовжуйте варити на маленькому вогні приблизно 1 год. Не забувайте час від часу помішувати, щоб суп не підгорів.

Додайте соус Tabasco і прянощі за смаком.

Подавайте з рубленою петрушкою.

syngenta

Рецепт надав Тамір Бассон, Ізраїль

Корисна порада

Щоб не втрачати смак та аромат, додайте трохи чистого бульйону в піддон для запікання та використайте рідину для очищення дна форми. Саме тут знаходиться весь аромат! Додайте його в суп — не втрачайте ні краплі!

Суп із жовтого перцю

1/2 чашки оливкової олії

4 зубки часнику

1 цибулина

1 лавровий лист

6 гілочок чебрецю

6 м'ясистих жовтих перців

5 чашок прозорого курячого бульйону/прозорого овочевого бульйону/води

40 г вершкового масла

Сіль, чорний перець і часник за смаком

Пасеруйте на пательні до золотистого кольору крупно нарізану цибулю в невеликій кількості оливкової олії.

Покладіть на деко пасеровану цибулю, розрізаний на чотири частини перець (з видаленим насінням та ніжками), лавровий лист і гілочки чебрецю. Посипте сіллю й чорним перцем, збризніть оливковою олією.

Накрийте фольгою і поставте в нагріту до 200 °C (392 °F) духовку на 45 хв, перевертайте перці кожні 15 хв, після цього дістаньте їх і дайте охолонути.

Видаліть лавровий лист і гілочки чебрецю. Протріть решту овочів занурювальним блендером.

Покладіть пюре у пательню і влийте 5 чашок бульйону. Доведіть до кипіння і кип'ятіть 10 хв на повільному вогні. Додайте при помішуванні вершкове масло.

Подавайте з грінками, пармезаном або ложкою сметани.

Супи

**Рецепт наданий
Синтією Лейнінджер,
Іллінойс, США**

Салат із броколі

1 качан броколі, митий і порізаний на середні шматочки (у сирому вигляді)

1 солодка цибулина, порізана невеликими шматочками (у сирому вигляді)

1/2 фунта смаженого бекону, охолодженого і хрусткого

Заправка

1 чашка майонезу (або 1/2 чашки майонезу і 1/2 чашки салатної заправки)

1/2 чашки цукру

1 ст. л. білого оцту

Змішайте майонез, цукор та білий оцет. Залиште трохи постояти, щоб розчинився цукор.

Покладіть у салатницю броколі, цибулю та бекон і просто полийте зверху заправкою, добре перемішайте.

Як варіант, можна додати трохи цвітної капусти, селери та сиру. Це дуже смачно!

**Рецепт наданий
Мері де Мерс,
Північна Каліфорнія, США**

Салат латук за рецептом бабусі Нани

1 пучок латуку, акуратно розірваного на шматочки

1 солодка цибулина, дрібно нарізана

3 зварені в круту яйця, нарізані скибочками

6 скибочок бекону, підсмаженого, хрусткого

Майонез

Сіль та перець

У моєї бабусі був величезний сад, і, коли я була маленькою, мене часто посилали зібрати овочі до обіду. Я ніколи не знала, скільки і чого збирати, але Нана завжди дивилася на те, що я принесла, і казала, що зараз щось із цього приготує!

Просто змішайте всі інгредієнти і додайте майонез, сіль та перець за смаком. Подавайте в салатниці. Надзвичайно смачно!

Рецепт наданий
Езрою Кочигит,
м. Ізмір, Туреччина

Салат із портулаку з часниковим йогуртом

60 г/2 oz свіжого листя портулаку, митого і просушеного

8 oz/1 чашка йогурту без добавок

1 зубок часнику

1/2 ч. л. морської солі

1 ч. л. сушеної м'яти

2 ч. л. оливкової олії першого віджиму

Шматочки червоного перцю для посипки

Цей чудовий, освіжаючий салат дуже простий і швидко готується. Це прекрасна закуска, мезе або гарнір, що подається зі смаженим на грилі м'ясом, птицею та пастою.

Розчавіть часник з невеликою кількістю солі, це допоможе пом'якшити його смак і вивільнить його олії.

Потім у великій мисці перемішайте часник із йогуртом, посипте чорним перцем і рештою солі. Додайте портулак і сушену м'яту. Добре перемішайте.

Перекладіть у салатницю, в якій будете подавати салат, посипте шматочками червоного перцю і збризніть оливковою олією. Подавайте одразу ж.

Рецепт наданий
Пім Нееф'єс,
м. Енкхейзен, Нідерланди

Салат із брюссельською капустою та сиром стілтон

250 г сиру стілтон (сир з блакитною пліснявою)

4 стебла селери

1 ст. л. шніт-цибулі, порізаної

6 ст. л. олії

1 ст. л. гірчичного порошку

250 г брюссельської капусти

200 г (банка) червоного солодкого перцю

2 зелені десертні яблука

2 ст. л. яблучного оцту

1 червоний болгарський перець

Сіль та перець

Для приготування заправки змішайте олію, яблучний оцет, гірчичний порошок та порізану шніт-цибулю в скляній банці з кришкою, що закручується. Посоліть і поперчіть за смаком, а потім закрийте кришку і добре збовтайте.

Поріжте брюссельську капусту і викладіть у велику миску. Полийте половиною заправки і розподіліть її так, щоб покрила всю капусту. Додайте солодкий перець, сир стілтон, нарізану селеру, порізаний шматочками червоний перець та натерте на тертці з великими отворами яблуко. Полийте рештою заправки і перемішайте.

Прикрасьте шніт-цибулею і одразу подавайте.

**Рецепт наданий
Санае Лферд,
м. Рабат, Марокко**

Салат «Тактука»

6 стиглих помідорів, очищених від шкірки та насіння, порізаних

2 або 3 великі свіжі зелені болгарські перці, підсмажені, очищені від шкірки та порізані

3 великі зубки часнику, дрібно порізані або пропущені крізь прес

3 ст. л. порубаної свіжої зелені петрушки

3 ст. л. порізаної кінзи

1/2 ч. л. солі (або за смаком)

1/4 ч. л. чорного перцю

1 ст. л. паприки

2 ч. л. зіри

Щіпка кайєннського або гострого червоного перцю (за бажанням)

1/4 чашки оливкової олії

Змішайте всі інгредієнти у великій пательні. Готуйте 20 хв або до повної м'якості помідорів, час від часу помішуючи. При необхідності відрегулюйте вогонь, щоб помідори і перець не підгоріли.

Розімніть ложкою м'які овочі та продовжуйте готувати ще 10 хв або до зменшення кількості рідини. Далі салат необхідно добре перемішати і зібрати його в центрі пательні.

Подавайте теплим або холодним, з хрустким хлібом, посипавши зеленню петрушки або кінзи, збризнувши оливковою олією.

**Рецепт наданий
Євгеном Колінько,
м. Київ, Україна,
і Володимиром Якубчиком,
м. Краснодар, Росія**

Вінегрет

1 буряк

1 банка зеленого горошку

2 моркви

5 картоплин

2 солоні огірки

1 цибулина

100 г квашеної капусти

2 ст. л. подрібненої зеленої цибулі

2 ст. л. рослинної олії

Сіль за смаком

Відваріть буряк, моркву й картоплю і залиште охолоджуватися. Поріжте огірки, ріпчасту цибулю маленькими кубиками, а охолоджені почищені овочі — середніми.

Злийте рідину з консервованого горошку і змішайте всі інгредієнти разом із квашеною капустою.

Полийте овочі олією і перемішайте.

Прикрасьте гілочками зелені.

**Рецепт наданий
Санае Лферд,
м. Рабат, Марокко**

Марокканський салат «Заалюк»

1 великий баклажан, очищений та порізаний (або запечений)

4 великі помідори, очищені, без насіння та порізані

3 зубки часнику, дрібно порізані або пропущені крізь прес

1/3 чашки свіжої кінзи (зелені коріандру) і зелені петрушки

1 ст. л. паприки

1 ст. л. зіри

1,5 ч. л. солі

1/8 ч. л. кайєннського перцю

(за бажанням)

1/4 чашки оливкової олії

1/3 чашки води

Маленька скибочка лимону (за бажанням)

«Заалюк» — один із основних салатів марокканської кухні. Існує мільйон способів його приготування, а рецепти часто-густо відрізняються залежно від регіону або сімейної традиції. Це рецепт моєї мами. Він дуже простий, швидко готується і потребує тільки декількох інгредієнтів.

Розріжте баклажан уздовж і покладіть його шкіркою під гриль. Підсмажуйте приблизно 15 хв або доки шкірка не обгорить і баклажани не стануть дуже ніжними.

Вийміть готову м'якоть і зробіть з неї пюре за допомогою блендера.

Змішайте решту інгредієнтів, окрім помідорів, у великій глибокій пательні або каструлі. Накрийте кришкою і тушкуйте на середньому вогні 30 хв, помішуючи час від часу. При необхідності регулюйте вогонь, щоб не підгоріло.

За допомогою ложки або товкачки для картоплі розчавіть та перемішайте баклажанове пюре і помідори.

Додайте у пательню або каструлю (на цьому етапі можете також додати невелику скибочку лимона за бажанням) і продовжуйте тушкувати на повільному вогні, без кришки, ще 10 хв або до випарювання рідини. Зберіть масу гіркою в центрі пательні або каструлі.

Подавайте салат теплим або холодним із хрумким хлібом.

**Рецепт надала
Моніка Сандерс,
м. Енкхейзен, Нідерланди**

Салат з кавуном із Нідерландів

1/2 кавуна (без кісточок)

1 головка салату латук або іншого

3 гілочки м'яти

2 ст. л. бальзамічного оцту або оцту з шампанського

200 г сиру фета

Лісові горіхи або інші

Квіти дзвоників, фіалок або чебрець

Трави до салату

Порвіть листя латуку та м'яти невеликими шматками. Змішайте з іншими травами та додайте бальзамічний оцет.

Наріжте кавун маленькими шматочками і додайте до латуку. Поріжте сир фета маленькими шматочками і додайте до кавуна.

Подрібніть горіхи і посипте салат зверху. Прикрасьте квітами дзвоників, фіалок або чебрецем і подавайте з хлібом або тостами.

**Рецепт надав
Володимир Якубчик,
м. Краснодар, Росія**

Салат з кавуном із Росії

Для засолювання кавуна

1 кавун (близько 5 кг — використовуйте стиглий кавун із твердою та товстою шкіркою і не дуже м'якою м'якоттю)

2 чашки солі

10 л холодної води

Салат

100 г кавуна без шкірки

2 великі помідори, порізані шматочками

2 огірки

1 солодкий перець

1/2 цибулини

50–70 г сиру фета, подрібненого або нарізаного шматочками

1ч. л. меленого гострого перцю

3 ст. л. винного оцту

1 ч. л. солі

1/3 чашки оливкової олії

Помийте кавун і поріжте його трикутними шматочками, видаліть шкірку.

В скляній ємності (можна використовувати також пластиковий або емальований посуд) розчиніть 2 чашки солі в 10 л води. Використовуйте тільки холодну фільтровану воду.

Добре розмішайте та додайте шматочки кавуна.

Залиште постояти один день. Потім поставте у холодне темне місце ще на 2–5 днів. Час засолки кавуна залежатиме від розміру трикутників та вашого смаку (чим довше, тим солоніше).

Додайте мелений гострий перець, оливкову олію та сіль у винний оцет, добре розмішайте. Очистіть і поріжте огірок, наріжте помідор та фету маленькими кубиками, поріжте цибулю півкільцями. Видаліть насіння та ніжки солодкого перцю, поріжте його скибочками.

Змішайте всі інгредієнти і додайте трикутнички маринованого кавуна.

Салати

Рецепт надав
Берт Стоддард,
Джорджія, США

Рулетики з кавуна й бекону

1 фунт бекону

1/2 кавуна, порізаного шматочками «на один укус»

Цей рецепт не стільки вибір, скільки необхідність для мене. Через кілька років хтось напише супердієту, яка буде складатися з кавуна та бекону, — і світ стане кращим!

Покладіть смужки бекону в форму для запікання на пергаментний папір і запікайте 15 хв при температурі 190 °C (374 °F).

Переконайтеся, що бекон почав підсмажуватися по краях, але ще достатньо м'який для обгортання.

Коли бекон ще теплий, обгорніть ним кубики кавуна та закріпіть зубочистками.

Їжте одразу або покладіть у холодильник, щоб з'їсти потім.

Рецепт надала
Юмі Канг,
м. Сеул, Корея

Бечу кімчи — пряна квашена капуста по-корейськи

2 качани корейської капусти (близько 5 кг)

700 г крупної солі

4,75 л води

1 кг редьки

100 г настурції

200 г маленьких цибулин

200 г листя гірчиці

200 г устриць

6 г або 1/2 ст. л. солі

475 мл води

30 г меленого червоного перцю

118 мл солоного рибного соусу

100 г солоних креветок

12 г або 1 ст. л. цукру

200 г зеленої цибулі

80 г або 5 ст. л. рубленого часнику

36 г або 3 ст. л. тертого імбиру

Соус кімчи

120 мл води

2 г або 1/2 ч. л. солі

Бечу по-корейськи — капуста. Бечу кімчи — це страва з квашеної капусти з редькою, овочами, солоними морськими продуктами, меленим червоним перцем та різними прянощами.

Обріжте низ та зовнішнє листя капусти, зробіть ножем глибокий розріз уздовж, потім розділіть капусту руками на дві частини.

Висипте половину солі між листям. Потім маринуйте в солоній воді (використавши залишок солі) 3 год, а після цього перегорніть половинки капусти і залиште ще на 3 год. Потім добре промийте половинки капусти під проточною водою і залиште стікати протягом 1 год.

Почистіть і помийте редьку, крес, маленькі цибулини та листя гірчиці, поріжте тонкими смужками.

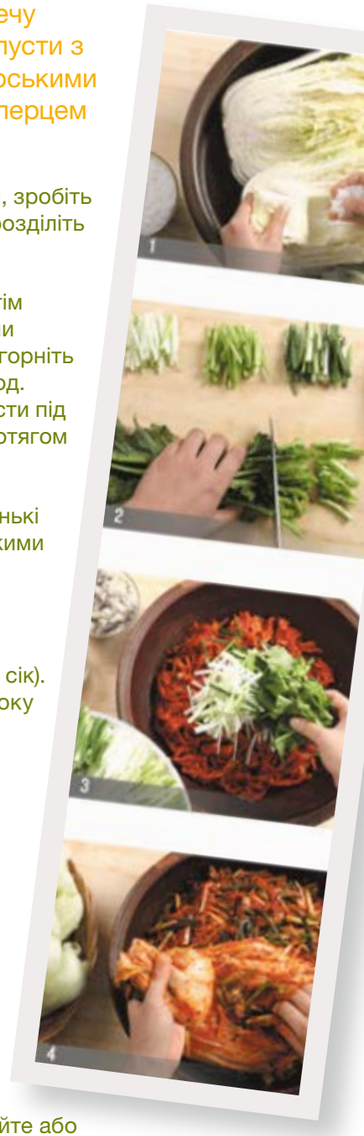
Обережно помийте устриці у помірно солоній воді, дайте стекти і дрібно порубайте солоні креветки (зберігаючи сік). Замочіть мелений червоний перець у соку солоних креветок і солоному рибному соусі.

Змішайте овочі, устриці, креветки, червоний перець і решту прянощів.

Покладіть у ємність, доки вона не буде заповнена на 70–80 %, верх накрийте листям капусти.

Приготуйте заливку кімчи, додайте трохи води і солі в контейнер, вилийте в ємність та добре притисніть.

Залиште кімчи ферментуватися в холодному місті на 2–3 дні, тоді подавайте або сховайте в холодильник.



syngenta

**Рецепт надала
Ельда Атав,
Мурадиє/Маніса, Туреччина**

Запечені цукіні

4 невеликі цукіні

4 ст. л. оливкової олії першого віджиму

1 середня цибулина

4–5 зубків часнику

1/2 ч. л. солі

4–5 скибочок моцарели

Поріжте кільцями цукіні та цибулю. Покладіть у миску і додайте оливкову олію та сіль.

Змішайте, а потім викладіть у жаротривку форму шарами. Перший шар — кружальця цукіні, потім шар кілець цибулі, повторюйте, поки не використаєте всі овочі.

Додайте часник і поставте форму у заздалегідь нагріту духовку, запікайте 25 хв при температурі 200 °C (392 °F).

Додайте зверху шматочки моцарели і запікайте ще 4 хв.

Витягніть із духовки, подавайте теплими.

**Рецепт надав
Йорг Міра,
м. Монтевідео, Уругвай**

Нагетси з броколі

450 г броколі

1 чашка білих сухарів (або повітряного рису)

1 чашка тертого пармезану або подібного сиру

3 яйця

Сіль

Насіння кунжуту (не обов'язково)

Поріжте броколі на невеликі шматочки. Покладіть у миску сухарі, тертий сир, яйця, сіль і перець, добре перемішайте, щоб утворилася пухка, однорідна маса.

Додайте шматочки броколі та сформуйте фрикадельки.

Покладіть на деко або у форму, запікайте при температурі 190 °C (374 °F) приблизно 20 хв або до золотистого кольору.

syngenta®

Рецепт надала
Ліза Асунсіон,
Джилотт Гілл, Велика Британія

Кабачковий хліб

Сухі інгредієнти

190 г просіяної муки

1 ч. л. пекарського порошку

1/4 ч. л. харчової соди

1 ч. л. кориці

1/4 ч. л. мускатного горіха

1/4 ч. л. солі

Вологі та рідкі інгредієнти

2 яєчні білки

1 чашка тертого кабачка

180 г цукру

1/4 ч. л. лимонного екстракту

1/2 чашки плюс 2 ст. л. олії

Додаткові (але не обов'язкові) інгредієнти

2 ст. л. подрібнених волоських горіхів

Це відмінний і незвичайний спосіб застосування кабачків. Кабачки добре заморожуються, тому я завжди роблю кілька порцій, особливо коли врожай кабачків великий. Хліб можна їсти як окрему страву, але я люблю зробити з нього тости і їсти їх з вершковим маслом.

Нагрійте духовку до 175 °C (350 °F).

Просійте у велику миску борошно, пекарський порошок, харчову соду, корицю, мускатний горіх та кухонну сіль і ретельно перемішайте.

В окремому посуді змішайте яйця, кабачки, цукор, лимонний екстракт і рослинну олію.

Зробіть заглиблення в центрі суміші сухих компонентів і додайте туди суміш яєць, кабачків, цукру, лимонного екстракту та олії.

Перемішайте і за бажанням додайте волоські горіхи.

Розділіть тісто на дві порції (приблизно по 350 г на порцію). Викладіть одну порцію у бляшану форму.

Випікайте 30–40 хв, охолодіть і їжте з вершковим маслом.

Рецепт надав
Педро Умберто Мартінес,
м. Мехіко, Мексика

Вершкові смужки перцю чилі Поблано

6 свіжих перців чилі Поблано

3 ст. л. рослинної олії

1 середня біла цибулина, тонко порізана

Зерна кукурудзи з двох качанів

1/4 чашки густих вершків

1/4 чашки мексиканських вершків або жирної сметани

1/2 чашки тертого сиру монтерей джек (типу чеддер)

Сіль та свіжозмелений перець за смаком

Чудова начинка для тако або підлива для смаженого м'яса арачера (яловичини). Можна використовувати чилі, але більш м'який Поблано додає ідеальний пряний смак будь-якій страві.

Обсмажте перці Поблано прямо на вогні плити або під грилем, доки вони не почорніють з усіх боків.

Покладіть перці в поліетиленовий пакет і залиште їх «спітніти» на 10 хв.

Додайте рослинну олію у велику пательню і нагрівайте її на середньому вогні. Коли олія нагріється, додайте цибулю та сметану, почекайте 5 хв, поки не розчиниться.

Додайте кукурудзу та варіть її 3 хв. Зніміть з вогню і відставте.

Очистіть та видаліть насіння з перців чилі. Поріжте смужками 1/4–1/2 дюйма і додайте до суміші цибулі та кукурудзи. Тушкуйте 5 хв, поки кукурудза не стане ніжною.

Додайте густі вершки і жирну сметану, нагрівайте до утворення бульбашок, приблизно 8 хв.

Додайте сир і мішайте, доки він розчиниться. Посоліть та поперчіть за смаком.

Перекладіть у салатник або на блюдо і подавайте.

**Рецепт надала
Жюльєт Бюте,
м. Базель, Швейцарія**

Гриби, фаршировані шпинатом і вершками

20 грибів середнього розміру

1 ст. л. кокосової олії

2 зубки часнику

4 чашки свіжого (або замороженого) шпинату

1/2 чашки вершкового сиру (типу «Філадельфія»)

Сіль, перець

1/4 чашки панірувальних сухарів

1/4 чашки пармезану

Розігрійте духовку до 190 ˚C (374 °F).

Видаліть та дрібно поріжте грибні ніжки. Викладіть грибні шляпки на деко.

Розігрійте на пательні кокосову олію. Додайте подрібнені ніжки та часник. Перемішайте і готуйте 2 хв.

Додайте шпинат, готуйте його, доки він не «зів'яне», а потім додайте вершковий сир, сіль і перець. Перемішайте, щоб сир розтопився і всі інгредієнти поєдналися між собою.

Нафаршируйте кожну шляпку столовою ложкою шпинатної маси.

Потім змішайте панірувальні сухарі та пармезан в окремій мисці і посипте фаршировані гриби цією сумішшю.

Запікайте 12–15 хв або до золотистого кольору.

**Рецепт надав
Барнер Джоунс,
Каліфорнія, США**

Цвітна капуста «Маргарита»

1 качан цвітної капусти (розібраної на суцвіття)

1 ст. л. кокосової олії

1/2 чашки текіли

Цедра та сік 1 лайму

1 перець халапеньйо

1 ст. л. цукру

Сіль

Це оригінальний рецепт, який ми готуємо на нашій кухні в Сан-Дієго. Проста і неймовірно смачна страва до обіднього столу.

Викладіть цвітну капусту на деко, збризніть кокосовою олією і посоліть.

Запікайте 1 год при температурі 200 °C (392 °F).

За 20 хв до готовності зменшіть вогонь.

Приготуйте суміш текіли, цедри лайму, соку лайму, халапеньйо, цукру та щіпки солі, вилийте у пательню для соусів, дайте випаритися.

Коли цвітна капуста стане м'якою, викладіть її на блюдо і полийте соусом.

Рецепт надала
Монсеррат Бенітес,
м. Мехіко, Мексика

Мексиканський гуакамоле

3 великі авокадо Хасс (чорного кольору, м'які на дотик)

1 середня біла цибулина (дрібно порізана)

2 великі помідори (червоні, тверді, нарізані кубиками)

2 перці халапеньйо (можете використовувати і більше, якщо ризикнете!)

Сік 1 лайму (щоб запобігти потемнінню)

1 чашка кінзи (зелені коріандру), дрібно порізаної

Трохи оливкової олії

Сіль і перець

Із задоволенням поділюся з вами рецептом автентичного мексиканського гуакамоле.

Розріжте авокадо на половинки. Видаліть кісточки, ложкою вийміть м'якоть. Перекладіть у миску.

Одразу ж додайте сік лайму, щоб запобігти потемнінню, перемішуйте, доки не отримаєте однорідну консистенцію.

Додайте подрібнену цибулю, помідори, кінзу та халапеньйо за смаком. Обережно перемішайте всі інгредієнти.

Подавайте з тортильяс.

Рецепт надала
Сніжана Нефф,
м. Базель, Швейцарія

Баклажани, фаршировані петрушкою і часником

4 баклажани

10 зубків часнику, нарізаного

10 ч. л. свіжої петрушки, порізаної

1 червоний та 1 жовтий перці

4 середні помідори

5 ст. л. оливкової олії

Сіль і перець

200 мл білого вина

Мої бабуся та дідусь були фермерами, і м'ясо на нашому столі було тільки у святкові дні. Рано вранці ми часто йшли на город позаду будинку і збирали у кошик свіжі овочі. І цей старовинний рецепт овочевої страви — спогади про моє сербське дитинство.

Почистіть баклажани і видаліть хвостики.

Зробіть надріз у центрі кожного баклажана і начиніть його сумішшю часнику, зелені петрушки та сіллю.

У пательні нагрійте оливкову олію.

Додайте часник, петрушку, а потім сіль та перець. Підсмажуйте 30 с.

Покладіть у пательню фаршировані баклажани, час від часу обережно перевертайте, доки вони трохи не підсмажаться.

Додайте скибочки помідорів, червоний та жовтий перці, нарізані смужками, і біле вино.

Готуйте на середньому вогні приблизно 30 хв.

Подавайте страву гарячою або холодною з сиром фета. Смакує також з білим або чорним хлібом. Але краще за все, коли ви їсте страву з родиною або друзями… В жодному разі не робіть цього на самоті.

Рецепт надала
Андреа Лейк,
Джилотт Гілл, Велика Британія

Червона капуста, тушкована у портвейні

1 червона цибуля, дрібно порізана

1 качан червоної капусти, тонко нашаткованої

2 зелені яблука (Гренні Сміт), почищені, з видаленим насінням, нарізані дрібними кубиками

50 г несолоного вершкового масла

5 ст. л. коричневого цукру Демерара

100 мл оцту з червоного вина

100 мл червоного портвейну

2 зірочки анісу (за бажанням)

2 палички кориці

Двічі на кінчику ножа взяти меленого мускатного горіха

Ця страва саме для тієї пори, коли осінь переходить у зиму і ти шукаєш, що б такого гаряченького з'їсти. Суперовий аромат цієї страви, що йде з духовки, — це щось неймовірне!

Нагрійте духовку до 180 °C (356 °F).

Розтопіть вершкове масло у великій формі для запікання, потім додайте туди цибулю і смажте до пом'якшення.

Додайте решту інгредієнтів, добре перемішайте і готуйте 10 хв, до початку булькання.

Накрийте кришкою і поставте в духовку на 1 год 45 хв або до пом'якшення.

Додайте трохи портвейну, залежно від вашого смаку!

Цю страву можна подавати одразу або заморозити її і потім розігріти перед подачею на стіл.

Рецепт надала
Кейті Гедрик,
Айова, США

Пікантний томатний соус

3 чашки білої цибулі, дрібно нарізаної

10 зубків часнику, подрібнених

9–10 чашок порубаних помідорів середньоспілих

1,5 чашки рубленої зелені базиліку

2 ч. л. червоного меленого перцю (або пластівців червоного перцю)

2–3 гілочки свіжого чебрецю

1/4 чашки оливкової олії

Сіль і свіжозмелений чорний перець

Цукор (за бажанням)

У великій каструлі розігрійте оливкову олію на середньому вогні.

Додайте подрібнений часник, смажте кілька секунд, часто помішуючи, доки не з'явиться аромат.

Додайте нарізану цибулю і смажте, доки вона не почне ставати прозорою (стежте, щоб цибуля не підгоріла або не пересмажилася).

Додайте сушений червоний перець і свіже листя чебрецю й готуйте ще 30 с.

Додайте порізані помідори і відрегулюйте вогонь, щоб забезпечити повільне кипіння.

Продовжуйте тушкувати приблизно 1 год (або до досягнення потрібної консистенції) для зменшення об'єму наполовину або до отримання більш густої консистенції. Час може змінюватися залежно від того, наскільки соковитими були помідори.

На половині часу тушкування (приблизно через 20 хв) додайте подрібнений базилік, перемішайте.

Додайте сіль та свіжозмелений чорний перець за смаком.

Додайте трохи цукру залежно від того, наскільки солодкими чи кислими були ваші помідори.

Коли соус буде готовий, подавайте його з пастою, піцою, баклажанами та лазаньєю або як соус для вмочування.

Можна також охолодити соус і поставити його в холодильник або морозильник.

Рецепт надав
Еліф Айдін,
м. Анталія, Туреччина

Корінь шпинату з йогуртом

1 пучок шпинату, свіжого або замороженого

3–4 ст. л. оливкової олії першого віджиму

1 невелика цибулина, дрібно порізана

1 зубок часнику, подрібнений із сіллю

1/4 чашки консервованого нуту, без рідини

2–3 ст. л. теплої води

1/2 чашки йогурту

Сіль та перець за смаком

М'ята

Відріжте коріння та стебла шпинату і замочіть в холодній воді, щоб промити від бруду.

Підсмажте цибулю в оливковій олії 5 хв. Додайте часник і продовжуйте смажити ще приблизно 30 с.

Потім додайте нут, коріння та стебла шпинату, воду, сіль і перець.

Накрийте кришкою і готуйте 5–6 хв на середньому вогні або до пом'якшення коренів шпинату. Не переваріть!

Налийте йогурт у миску. Додайте 2–3 ст. л. рідини з пательні та збийте. Повільно вилийте цю суміш у шпинат і перемішайте.

Кип'ятіть на повільному вогні близько 5 хв без кришки.

Викладіть у тарілку, прикрасьте м'ятою і подавайте.

Рецепт надала
Ельда Атав,
Мурадиє/Маніса, Туреччина

Фаршировані артишоки

4 середні свіжі артишоки

4 ст. л. оливкової олії першого віджиму

1 чашка рису

1 зелена цибулина з пагонами

2 ст. л. зеленого горошку

1 середня морква

1 ст. л. свіжої подрібненої зелені кропу

1/2 ч. л. солі

3 лимони

Артишоки добре вимийте і видаліть всі пелюстки та стебла зсередини.

Залийте серединки сумішшю лимонного соку і води на 5 хв, щоб запобігти потемнінню.

Тим часом змішайте у салатнику рис, оливкову олію першого віджиму, сіль та горошок і додайте подрібнену моркву, кріп та зелену цибулю.

Нафаршируйте «чашечки» артишоків рисовою сумішшю і покладіть у форму.

Влийте 1/2 склянки води і 1 ст. л. оливкової олії.

Закрийте форму кришкою і готуйте на середньому вогні 30 хв.

Потім залиште охолоджуватися на 10 хв.

Прикрасьте фаршировані артишоки зеленню кропу та скибочками лимона.

**Рецепт надав
Романо де Віво,
м. Базель, Швейцарія**

Кисло-солодкі перці

1 жовтий перець

1 червоний перець

1 ст. л. цукру

1 ст. л. яблучного оцту

Сіль, оливкова олія

Це універсальний і смачний спосіб приготування перців як закуски або гарніру до м'яса, риби, яєць або пасти. Я люблю їсти їх з пастою, додавши кілька каперсів, трохи тертого сиру пекоріно і мелених сухарів. Люблю також теплі салати і салати з пастою

Вимийте та висушіть перці, видаліть насіння і розріжте на середні шматочки.

За допомогою овочечистки видаліть шкірку з кожного шматочка перцю, а потім поріжте тонкими смужками.

Додайте у велику каструлю яблучний оцет, цукор та сіль і готуйте на маленькому вогні, помішуючи час від часу.

Коли цукор та сіль розчиняться, додайте перець і накрийте каструлю кришкою. Готуйте 20 хв, але через 15 хв перевірте, тому що час приготування може відрізнятися залежно від товщини смужок.

Полийте готовий перець невеликою кількістю оливкової олії і подавайте.

**Рецепт надала
Мері де Мерс,
Північна Кароліна, США**

Солодкі огірки й цибуля з кропом

4 огірки, порізані кружальцями

1 солодка цибулина, дрібно нарізана

1 чашка білого оцту

1/2 чашки води

3/4 чашки цукру

1 ст. л. кропу

Сіль, насіння гірчиці та перець за смаком

Кожного року, під час наших сімейних зборів на пляж, на кухні, коли я готую цю страву, відбувається щось неймовірне: ніхто не може дочекатися і виконати вимогу рецепта «Поставте у холодильник на 1 год»!

Наріжте огірки кружальцями, дрібно поріжте цибулю, змішайте разом і посоліть.

Змішайте білий оцет, воду й цукор і нагрівайте 1 хв у мікрохвильовій печі. Перемішайте та переконайтеся, що цукор розчинився, а потім полийте цим огірки й цибулю.

Додайте кріп, насіння гірчиці та перець за смаком. Перемішайте, накрийте і поставте у холодильник на 1 год.

Подавайте без нічого або зі збитим вершковим сиром і вашими улюбленими крекерами.

Рецепт надав
Еліф Айдін,
м. Анталія, Туреччина

Пюре з турецького гороху

2,5 чашки сухого гороху

8 чашок води

1,5 ч. л. солі

1/2 ч. л. білого перцю

2 щіпки цукру

3 ст. л. оливкової олії першого віджиму

Порізаний свіжий кріп для прикрашання

Закип'ятіть воду у закритій глибокій каструлі. Додайте сухий горох, зменшіть вогонь і знову закрийте кришкою.

Кип'ятіть горох на повільному вогні близько 20 хв або доки горох не стане м'яким, а вода не википить. Додайте сіль, перець, цукор та оливкову олію, перемішайте.

Поставте велике сито з дрібними отворами на іншу каструлю або миску. Покладіть трохи горохової суміші в сито і протріть за допомогою дерев'яної ложки. Повторюйте, поки не протрете весь горох.

Ви повинні отримати густу, пастоподібну однорідну суміш без грудочок. Якщо ваше пюре здається трохи густим і сухим, додайте ще 1 ст. л. оливкової олії і перемішайте.

Ще теплу масу розкладіть ложкою в неглибокі прямокутні, квадратні або круглі форми глибиною 3 дюйми. Найкраще скляні. Я люблю використовувати круглі скляні форми для запікання діаметром 9 дюймів.

Розрівняйте поверхню пюре ложкою. Поставте охолоджуватися.

Коли маса охолоне до кімнатної температури, накрийте плівкою і поставте у холодильник на кілька годин.

Витягніть з холодильника, коли пюре стане таким, щоб його можна було нарізати. Намочіть гострий ніж і розріжте пюре на квадрати або ромби. Не забувайте часто зволожувати ніж, щоб запобігти прилипанню.

Перекладіть квадрати горохового пюре на велике блюдо. Збризніть оливковою олією першого віджиму і посипте зверху зеленню кропу.

Рецепт надала
Сабіна Річ,
м. Базель, Швейцарія

Овочевий тянь

1 цукіні

1 баклажан

3 помідори

1 або 2 цибулини

2 зубки часнику

Свіжий чебрець

Оливкова олія

Сіль та перець

Розігрійте духовку до 190 °C (374 °F).

Очистіть та наріжте цибулю. Тонкими кружальцями наріжте цукіні, баклажан і помідори.

Викладіть по черзі уздовж форми кружальця цукіні, баклажанів, помідорів і цибулі.

Зберігаючи щільність розташування рядів кружалець, встроміть у них очищені зубки часнику.

Додайте сіль та перець, щедро полийте оливковою олією. Посипте свіжим чебрецем.

Поставте форму в духовку і готуйте 15 хв.

Витягніть із духовки і ложкою трохи притисніть ряди овочів, щоб вийшов сік.

Полийте ряди овочів соком і знову поставте у духовку на 30–40 хв.

Рецепт надала
Лора Петерсон,
м. Вашингтон, США

Пікантна смажена цвітна капуста з часником

2 маленькі або 1 велика цвітна капуста

1/4 чашки олії виноградних кісточок

2 ст. л. рубленого часнику

1 ч. л. італійських трав

Поріжте цвітну капусту маленькими шматочками і викладіть у форму для запікання.

Скропіть шматочки капусти олією з виноградних кісточок і посипте рубленим часником.

Запікайте при температурі 190 °C (374 °F) 15–20 хв.

Посипте невеликою кількістю італійських трав і подавайте.

Рецепт надала
Кейті Гантер,
Північна Кароліна, США

Цукіні з помідорами

2 (7 oz) цукіні, нарізані соломкою або спіраллю за допомогою спеціального ножа-терки

4 зубки часнику, подрібненого

2 цибулини шалот, дрібно порізані

3 помідори, нарізані кубиками

4 ч. л. оливкової олії

Сіль та перець

Шматочки червоного перцю за смаком

8 oz спагеті

2 ст. л. дрібно нарізаної зелені петрушки

1/4 чашки курячого або овочевого бульйону

1/2 чашки тертого пармезану

У великій каструлі зваріть спагеті за інструкцією на упаковці.

Коли спагеті зваряться, розігрійте велику пательню на середньому вогні, додайте оливкову олію.

Покладіть часник і цибулю у пательню і смажте 1 хв. Потім додайте цукіні й посипте сіллю і перцем.

Готуйте близько 5 хв, додайте помідори, шматочки червоного перцю, петрушку, бульйон і ще трохи солі та перцю. Помішуйте ще хвилину.

Зніміть з вогню. Злийте воду зі спагеті. Добре перемішайте спагеті та цукіні, додавши трохи води і підкидаючи їх на пательні.

Посипте тертим пармезаном, при потребі додайте трохи води від варки спагеті та подавайте.

**Рецепт надала
Кейті Гедрик,
Айова, США**

Запечені баклажани під соусом із грибів та помідорів

1 очищений баклажан, порізаний скибочками завтовшки 1/4 дюйма (приблизно 1,25 фунта)

Олія

1 чашка дрібно порізаної цибулі

1/2 ч. л. сухих італійських трав

1/4 ч. л. солі

2 зубки часнику, рубленого

1 упаковка (8 унцій) нарізаних грибів

1/4 ст. л. чорного перцю

1 банка (8 унцій) томатного соусу

2/3 чашки (3 унції) натертої моцарели, частково знежиреної

1/4 чашки (1 унція) тертого пармезану

Розігрійте духовку або гриль.

Покладіть скибочки баклажана на деко, змащене олією. Запікайте по 3 хв з кожної сторони або до світло-коричневого кольору.

Нагрійте духовку до 190 °C (374 °F).

Нагрійте на середньому вогні велику пательню з антипригарним покриттям. Додайте цибулю, італійські трави, сіль, часник і гриби.

Накрийте кришкою та готуйте 7 хв або до готовності, час від часу помішуючи. Збільшіть вогонь до середнього, зніміть кришку та готуйте ще 2 хв або до випаровування рідини.

Розподіліть половину грибної суміші по дну круглої форми для запікання, змащеному олією. Викладіть частину баклажанів на грибну суміш і посипте 1/8 ч. л. чорного перцю. Зверху покладіть половину томатного соусу і половину моцарели.

Покладіть решту грибів на моцарелу, а баклажани, що залишилися, розподіліть зверху. Посипте 1/8 ч. л. чорного перцю і покрийте рештою томатного соусу. Накрийте кришкою і запікайте 1 год при температурі 190 °C (374 °F).

Витягніть з духовки, розкладіть іншу половину моцарели і посипте тертим пармезаном, потім поверніть у духовку і запікайте без кришки 5 хв або до розплавлення сиру.

Перед подачею на стіл дайте постояти 10 хв.

**Рецепт надала
Фабіана Швайхерт,
м. Сан-Паулу, Бразилія**

Тушковані овочі

1 невелика цвітна капуста

1 невелика броколі

1 морква, нарізана соломкою

1 невелика цибулина, нарізана тонкими кружальцями

2 зубки часнику, подрібнені

5 ст. л. оливкової олії

1/2 чашки води

1 ч. л. меленого коріандру

Сіль та чорний перець за смаком

Це мій найулюбленіший рецепт. Я дуже зайнята людина і часто готую цю страву, тому що вона швидка, проста, поживна і всі мої домашні дуже її полюбляють!

Розділіть цвітну капусту і броколі на невеличкі суцвіття.

Нагрійте в пательні оливкову олію, додайте підготовану капусту, цибулю та моркву.

Посоліть і поперчіть.

Готуйте на невеличкому вогні, додайте води і перемішуйте, щоб капуста не пристала до пательні.

Коли капуста дійшла до стадії al dente, додайте мелений коріандр і подавайте.

Рецепт надала
Лена Луїс,
м. Енкхейзен, Нідерланди

Тушкований горошок із беконом і яйцями

1/2 цибулини, дрібно порізаної

2 зубки часнику

150 г подрібненого бекону

2 яйця

200 г замороженого горошку

Сіль та перець за смаком

Оливкова олія

Це дуже проста, здорова і поживна страва. Підходить і для вегетаріанців, якщо готувати її без бекону.

Підсмажте цибулю та подрібнений часник в оливковій олії до м'якості й прозорості.

Додайте бекон і смажте ще трохи, щоб цибуля увібрала його аромат.

Додайте горошок, влийте воду і готуйте, доки горошок не стане м'яким.

Розбийте яйця, влийте їх у пательню, посоліть, поперчіть. Щільно закрийте пательню кришкою.

Готуйте ще 5 хв на невеликому вогні і подавайте.

Рецепт надала
Віола Шпамер,
м. Бад-Зальцуфлен,
Німеччина

Гарбуз мускатний, запечений із козиним сиром

1 мускатний гарбуз

1 червона цибулина

2 пера зеленої цибулі

1 зубок часнику

Оливкова олія

3 ст. л. родзинок

60 мл білого вина

Сіль

Свіжозмелений перець

Імбир

4 скибочки козиного сиру

Ця страва ідеально підходить для темних, дощових осінніх днів. Солодкі родзинки гармонійно поєднуються з мускатним гарбузом і контрастують з гостротою імбиру і ароматом козиного сиру. Ця смачна і корисна страва створює гарний настрій!

Розріжте гарбуз навпіл і вичистіть насіння. Половину почистіть і поріжте кубиками. Другу половинку залиште цілою.

Вимийте і поріжте зелену цибулю. Дрібно поріжте червону цибулю і зубок часнику. Підсмажте на оливковій олії.

Додайте кубики гарбуза і смажте ще кілька хвилин.

Потім додайте родзинки і вино і залиште тушкуватися.

Тим часом нагрійте духовку до температури 220 °C (428 °F).

У форму для запікання покладіть цілу половину мускатного гарбуза. Посипте сіллю, перцем та імбиром, всередину покладіть гарбузові кубики. Зверху викладіть шматочки козиного сиру і накрийте.

Запікайте 30 хв, доки сир не розплавиться і трохи не підсмажиться.

**Рецепт надав
Стівен Холл,
м. Гранджемут,
Велика Британія**

Цвітна капуста і картопляний карі

2 ст. л. топленого масла

1 середня біла цибулина, дрібно порізана

1 середня цвітна капуста, розібрана на суцвіття

1 маленький перець чилі, порізаний шматочками

2 зубки часнику, подрібненого

1 банка (400 г) подрібнених томатів

1/2 ч. л. куркуми

2 ч. л. карі

1 ч. л. меленої зіри

1 ч. л. меленого коріандру

1 ст. л. тертого свіжого кореня імбиру

2 середні картоплини, почищені та порізані кубиками 20–30 мм

1–2 ст. л. знежиреного йогурту

1 ч. л. сухого кокосового молока для підсолоджування

Подрібнена кінза

Подавайте 2–3 порції без рису, 3–4 порції з рисом

Це сухий карі (соус) на кожен день, який можна заморозити і розігріти — добре підходить для ланчу на роботі.

Більшість моєї родини — вегетаріанці, ми готуємо цю страву вже багато років раз на два тижні.

У великій пательні з кришкою підсмажте цибулю на топленому маслі протягом 4 хв, не доводьте до коричневого кольору.

Додайте перець чилі, куркуму, часник, карі, зіру, імбир, мелений коріандр і підсмажуйте ще хвилину, постійно помішуючи.

Додайте банку помідорів. Ще додайте кокосову олію і помішуйте до розтоплення. Додайте картоплю та цвітну капусту, продовжуйте мішати.

Накрийте кришкою і готуйте на маленькому вогні приблизно 40 хв, час від часу помішуючи, доки звариться картопля. Додайте трохи води, якщо страва буде дуже сухою.

Подавайте у глибокій тарілці, поливши йогуртом і посипавши коріандром. Їжте великою ложкою!

**Рецепт наданий
Тео Зійп,
м. Енкхейзен, Нідерланди**

Цвітна капуста карі

500 г цвітної капусти, розібраної на суцвіття

500 г картоплі, порізаної кубиками

3 ст. л. оливкової олії

2 ст. л. насіння чорної гірчиці

2 ч. л. насіння зіри

1 ч. л. нарізаного перцю чилі

3 зубки часнику, дрібно посіченого

3 ч. л. кореня імбиру, натертого

2 ч. л. куркуми

2 ч. л. меленої зіри

250 мл овочевого бульйону

Оскільки Syngenta є лідером ринку цвітної капусти, чому б не приготувати чудову страву з неї? Це просто вражаючий смак!

Нагрійте олію у воку (китайській пательні). Додайте насіння гірчиці та зіри і підсмажуйте, доки не почне підскакувати.

Додайте порубаний чилі, часник, імбир, куркуму й мелену зіру і розмішуйте 1 хв.

Додайте картоплю і перемішуйте кілька хвилин. Потім додайте цвітну капусту і перемішуйте ще 1 хв.

У кінці додайте овочевий бульйон і готуйте 15 хв на малому вогні.

Подавайте з огірковим салатом, дрібно натертим часником і йогуртом.

Рецепт надав
Еліф Айдін,
м. Анталія, Туреччина

Баклажановий кебаб

2 китайські або японські баклажани, помиті та порізані кружальцями товщиною 3 см

3–4 перці Кубанель

2–3 середні помідори, помиті й розрізані навпіл

4–5 зубків часнику, почищених

Для кебабів:

300 г яловичого фаршу

Сіль

Перець

Гарнір:

Оливкова олія першого віджиму

Терта моцарела

Подрібнений червоний перець

Сіль

Перець

Цей баклажановий кебаб дуже смачний і ароматний. Цієї кількості продуктів достатньо на дві порції. Смачного!

Нагрійте гриль у духовці.

Змішайте яловичий фарш, сіль та перець.

Нанизайте на шпажки по черзі кружальця баклажанів і м'ясні фрикадельки.

Покладіть шпажки у барбекю або у духовку під гриль разом із перцями, половинками помідорів (внутрішньою стороною догори) і зубками часнику.

Постійно перевертайте шпажки, щоб баклажани та шматочки м'яса готувалися рівномірно.

Витягніть шпажки з духовки і подавайте гарячими з гарніром.

Рецепт надав
Кріс Фолл,
Айдахо, США

Порада:

Обережно додавайте соєвий соус, щоб не пересолити.

Смажений рис у довільному стилі

Варений рис, охолоджений (1 чашка на людину)
1/2 чашки кожного з цих подрібнених овочів (на 1 чашку рису):
Цибуля
Солодкий перець
Гарбуз
Гриби
Порізана морква
Брюссельська капуста
Горох лущений (свіжий або заморожений)
Зерна цукрової кукурудзи (свіжі або заморожені)
Зелена цибуля, порізана

Зелені овочі

Капуста, шпинат або інші — удвічі більше, ніж інших овочів.

Додатково

М'ясо — невелика кількість бекону або свинячих ковбасок (чи курячих), підготовлених та відставлених.

Кубики тофу, підсмажені до коричневого кольору й відставлені.

3 яйця з азійським соусом

Я використовую часниковий соєвий соус у пляшках, але можна будь-який.

Пам'ятаєте, як ваша мама чистила відділення для овочів у холодильнику і після цього варила суп? Цей «рецепт без рецепта», який я пропоную, складений за такою ж концепцією, тільки в нього ще входить рис або варені макаронні вироби. А ще, це швидко, просто й дуже корисно!

Важливо, щоб пательня була дуже гарячою (велика чавунна, вок або щось подібне).

Влийте в пательню трохи олії. Якщо ви використовуєте м'ясо або тофу, підсмажте їх до коричневого кольору і виберіть із пательні.

Викладіть у пательню овочі.

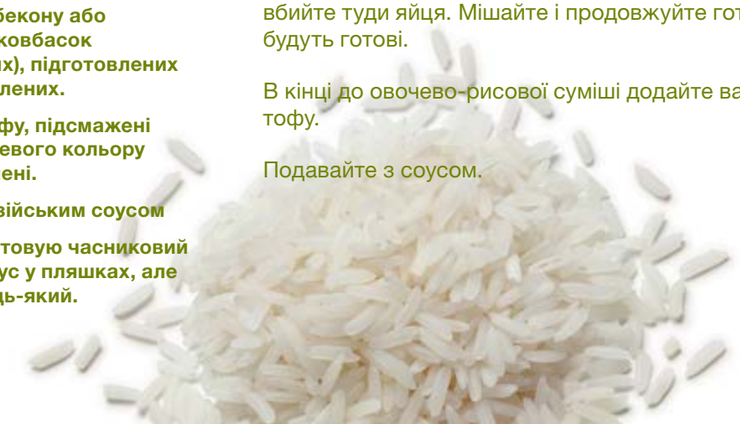
Підсмажуйте на повільному вогні і дайте їм трохи карамелізуватися.

Потім додайте зелену цибулю та зелені овочі. Готуйте доки вони не «зів'януть».

Додайте холодний варений рис і мішайте його, доки він не нагріється. Потім зробіть заглиблення в суміші овочів та рису і вбийте туди яйця. Мішайте і продовжуйте готувати, поки яйця не будуть готові.

В кінці до овочево-рисової суміші додайте варене м'ясо або тофу.

Подавайте з соусом.



Рецепт надала
Лена Луїс,
м. Енкхейзен, Нідерланди

Смажена стручкова квасоля

500 г стручкової квасолі, порізаної

4 яйця

1 чашка борошна

250 мл білого вина

Вода для варки

Оливкова олія

Сіль та перець за смаком

Смажена стручкова квасоля, століттями відома у Португалії як Peixinhos da Horta.

Це ідеальний перекус і чудово підходить, коли завітали гості або діти.

Вимийте квасолю, відріжте кінчики і покладіть у каструлю, залийте водою так, щоб покрила квасолю, трохи посоліть.

Варіть, доки квасоля не буде майже готова, але ще хрустка. Зніміть з вогню, злийте воду і покладіть квасолю на паперовий рушник, щоб він всотав залишки води.

Нагрійте 1 чашку оливкової олії у пательні, щоб була гарячою, але не диміла.

Додайте у миску яйця, муку, вино, трохи оливкової олії, сіль та перець за смаком. Збивайте вінчиком до отримання тіста однорідної консистенції.

Занурюйте стручки квасолі по одному в тісто і одразу ж смажте до золотистого кольору. Викладайте на паперовий рушник, щоб позбутися надлишку олії, посоліть і поперчіть.

Подавайте квасолю гарячою або кімнатної температури як закуску або гарнір.

Рецепт надала
Жюльєт Бюте,
м. Базель, Швейцарія

Овочева райдуга у рисовому папері

Обгортка

4 аркуші рисового паперу

Начинка

Зварена рисова локшина

1 цукіні, тонко нарізаний

2 морквини, тонко нарізані

2 чашки свіжого бебі-шпинату

1 червоний солодкий перець

1 чашка солодкої кукурудзи

1 авокадо

1 огірок

1/2 чашки машу (золотистої квасолі)

Зелень кінзи (це ключ до смаку!)

Додатки

1/4 чашки кунжуту

1/2 чашки подрібненого арахісу

Соєвий соус

Соус для вмочування

Пікантний гумус

1/2 чашки арахісової олії, змішаної з кількома ложками соєвого соусу

Існує багато автентичних тайських і в'єтнамських рецептів, де використовуються дуже специфічні інгредієнти. Я намагаюся бути практичною і застосовую все, що є в моєму холодильнику. Однак кінза, арахіс та рисова локшина є обов'язковими інгредієнтами!

Опустіть рисовий папір у теплу воду на 5 с, доки він не стане вологим. Покладіть на робочу поверхню, додайте ще трохи води і втирайте її руками.

Нехай папір всотує воду, поки не стане м'яким. Дайте підсохнути 1 хв.

Поріжте овочі й трави, розподіліть за кольорами. Покладіть рисову локшину в невелику кількість води і дайте постояти 4 хв.

Викладіть овочі і трави в центр рисового млинця, додайте рисову локшину, перед загортанням додайте сіль, перець і чилі.

Розріжте кожен рулетик навпіл і посипте додатками.

Рецепт надав
Матіас Флорес,
Аргентина

Бабусин омлет

4 цукіні

2 пера зеленої цибулі

3 натерті моркви

250–500 г шпинату

4 яйця

200 г сиру квартироло (або моцарела)

Поріжте дрібними кубиками цукіні, цибулю і шпинат.

Додайте цукіні в сотейник і, коли вони будуть наполовину готові, додайте цибулю, моркву і шпинат. Готуйте на маленькому або середньому вогні приблизно 10 хв.

Потім додайте яйця. Добре перемішайте до отримання однорідної суміші.

Посипте сиром і дайте йому розтопитися, одразу подавайте.

Рецепт надав
Езра Кочиджит,
м. Ізмір, Туреччина

«Капуска»

Пів середньої головки капусти, ~ 700 г, митої та крупно порізаної

1 цибуля, дрібно порізана

225 г/8 oz/1 чашка борошна булгур

225 г/8 oz рубленої яловичини або телятини

1 ст. л. пасти з червоного перцю (можна використовувати 1 ст. л. томатної пасти) 1 ст. л. концентрованої томатної пасти

Сік 1/2 лимона

10 мл або 2 ч. л. сушеної м'яти

5 мл/1 ч. л. пластівців червоного перцю (або більше, якщо вам подобається гостріше)

2 чашки гарячої води

30 мл/2 ст. л. оливкової олії

Сіль та мелений перець за смаком

Рідкий йогурт для подачі

Капуска — це популярна тушкована страва, що має багато варіантів у Туреччині. У південно-західній частині країни ми любимо готувати капуску з булгуром, рубленим м'ясом, цибулею та пастою з червоного перцю, сушеною м'ятою і шматочками червоного перцю.

Подають її з рідким йогуртом, це дуже зручна і здорова їжа. До речі, легка у приготуванні. Для приготування вегетаріанського варіанта просто вилучіть із рецепта м'ясо.

Нагрійте оливкову олію у великій пательні й перемішайте м'ясо. Смажте 2–3 хв на середньому вогні.

Додайте в пательню цибулю і нашатковану капусту, смажте ще 4–5 хв.

Додайте булгур, томатну пасту, пасту з червоного перцю і воду. Добре перемішайте.

Потім додайте лимонний сік, шматочки червоного перцю, сушену м’яту, посоліть і поперчіть.

Доведіть до кипіння, накрийте кришкою і тушкуйте при слабкому кипінні 15–20 хв.

Подавайте страву гарячою, посипавши сушеною м'ятою і шматочками червоного перцю, збоку полийте рідким йогуртом.

**Рецепт надав
Ласло Лашко,
м. Базель, Швейцарія**

Угорське лечо

Це проста угорська страва з цибулі, перцю та помідорів. Її можна їсти окремо, з яйцями або як гарнір

3 ст. л. жиру бекону або оливкової олії

3 середні цибулини

1 кг угорського білого або 1 кг солодкого перцю різних кольорів

1 гострий перець (для любителів гострого)

0,5 кг помідорів

1 ч. л. солодкої угорської паприки

1 ч. л. солі

1/2 ч. л. перцю

0,3 кг угорських ковбасок Kolbász (або інших копчених ковбасок)

3 великі помідори зі знятою шкіркою, дрібно порізані

Нагрійте бекон або оливкову олію у важкій пательні або формі для запікання.

Очистіть солодкий перець і розріжте його на 4–6 довгих, вузьких смужок. Поріжте цибулю напівкільцями й покладіть разом із перцем у глибоку пательню.

Смажте на великому вогні 6–8 хв, час від часу помішуючи дерев'яною ложкою так, щоб не пошкодити перець.

Додайте порізані кубиками помідори і прянощі.

Візьміть 2 угорські ковбаски Kolbász і розріжте їх по діагоналі на маленькі кусочки. Додайте в пательню і готуйте 4–6 хвилин.

Подавайте з розсипчастим білим рисом Жасмин або зі свіжим угорським білим хлібом.

**Рецепт надав
Мурат Селькук,
м. Анталія, Туреччина**

Менемен — яєчня з овочами

2 чашки дрібно нарізаного зеленого перцю

1 чашка порізаних помідорів

1 невелика цибулина, дрібно нарізана

2 збиті яйця

3 ст. л. олії

1/2 ч. л. солі

1 щіпка чорного перцю (за бажанням)

Нагрійте олію в пательні та обсмажте в ній цибулю протягом 2–3 хв.

Додайте перець та сіль. Закрийте кришкою і готуйте, поки перець не стане м'яким, час від часу помішуючи.

Потім додайте помідори, перемішайте і готуйте 5–6 хв під закритою кришкою. Додайте збиті яйця.

Страва готова, коли готові яйця.

Посипте зверху чорним перцем, подавайте зі свіжим хлібом.

**Рецепт надав
Чак Уїдні,
Північна Кароліна**

Окра (бамія) та креветки на рисі

1 фунт молодої окри

1 фунт почищених сирих креветок

2 великі помідори

Оливкова олія

Сіль та перець за смаком

Додатково: базилік, орегано,

шматочки кайєннського перцю

Рис, приправлений за смаком

Це одна з моїх найулюбленіших літніх страв зі свіжими креветками та помідорами. Тут майже немає жиру і натрію, а ще вона швидко і просто готується!

Очистіть окру і розріжте її навпіл уздовж.

Очистіть помідори і поріжте великими шматками.

На дно чавунної пательні налийте оливкову олію і нагрійте.

Додайте окру та готуйте на великому вогні, доки трохи не запечуться обрізані кінчики.

Зменшіть вогонь, додайте помідори, сіль, перець та будь-які інші приправи, які вам подобаються.

Накрийте кришкою і готуйте, доки помідори не стануть м'якими.

Додайте креветки й продовжуйте готувати до готовності.

Подавайте на рисі, і смачного вам!

**Рецепт надала
Кароліна Нізіо,
м. Мілан, Італія**

Паста з кремом із броколі й копченим лососем

200 г пасти

100 г копченого лосося

400 г броколі

1 зубок часнику

Лимонний сік

Оливкова олія

Сіль і перець за смаком

Мені дуже подобається контраст між смаками броколі та лосося у цій легкій страві.

Поріжте лосось маленькими шматочками і покладіть у миску з невеликою кількістю лимонного соку і оливкової олії.

У велику пательню з солоною киплячою водою покладіть броколі і готуйте 5 хв.

Тим часом нагрійте у пательні оливкову олію з часником. Коли часник стане золотистим, витягніть його.

Подрібніть броколі у міксері і додайте у пательню разом з невеликою кількістю чорного перцю. Перемішуйте, щоб утворився м'який соус.

Зваріть пасту у воді, в якій варилася броколі.

Не переваріть пасту — вона повинна бути тверденькою, як у нас кажуть, al dente.

Коли паста буде готова, додайте її у пательню до соусу з броколі, потім додайте лосось.

Готуйте ще одну хвилину, поки паста не стане ідеальною!

syngenta

Рецепт надала
Маріам Аміні,
м. Енкхейзен, Нідерланди

Персидські печені баклажани з помідорами і яйцями (мірза гасемі)

1 середня цибулина

3 великі баклажани

6 великих помідорів

5 середніх яєць

2 ч. л. куркуми

Сіль, чорний перець

3 ст. л. оливкової олії

Я навчилася готувати цю страву у моїх друзів, коли була студенткою. Це вегетаріанська страва з провінції Гілан в Ірані, її можна їсти як закуску і як основну страву.

У більшості автентичних способів приготування баклажанів їх обсмажують на відкритому вогні (у барбекю або вдома на газовій плиті) поки шкірка не стане коричневою, а вся середина м'якою. Але можна запікати баклажани і в духовці, нагрітій до 220 °C (425 °F) протягом 40–45 хв.

Тим часом наріжте цибулю і часник.

Кип'ятіть помідори у воді протягом 5 хв, потім зніміть шкірку і наріжте великими шматками.

Налийте трохи оливкової олії у велику пательню і поставте її на середній вогонь. Спочатку смажте цибулю, а потім додайте часник.

Коли часник почне ставати коричневим по краях, додайте куркуму і помідори. Коли вони будуть готові, зніміть пательню з вогню і відставте вбік.

Візьміть баклажани, розріжте навпіл і дістаньте великою ложкою м'якоть. Перемішайте її з часниково-помідорною сумішшю.

Поставте пательню на невеликий вогонь і готуйте кілька хвилин. Додайте сіль та перець і готуйте ще 6–8 хв. Перемішуйте час від часу, щоб суміш не підгоріла.

Розбийте яйця до баклажанів і смажте близько 5 хв або поки білок не побіліє, а жовток ще залишатиметься м'яким. Можна також збити яйця перед додаванням у пательню.

Готову страву посипте шматочками волоських горіхів і подавайте з лавашем.

Рецепт надала
Ліза Асунсіон,
Джилотт Гілл, Велика Британія

Омлет, смажений у баклажані, або філіппінський тортанг талонг

1 невеликий баклажан

1 яйце, збите з сіллю та перцем

Рисове борошно

Сіль і свіжозмелений чорний перець

Олія для смаження

Омлет, смажений у баклажані, — дуже популярна страва на Філіппінах. Цей рецепт є найпростішою його версією, в інших додається ще свинячий фарш із горошком і морквою. Мій чоловік і я часто готуємо цю страву, тому що вона дуже проста у приготуванні й нагадує нам про рідний дім.

Нагрійте гриль.

Наколіть баклажан виделкою з усіх боків. Злегка змастіть олією, покладіть на деко і смажте в духовці під грилем, доки не обгорить. Обов'язково перевертайте баклажани так, щоб шкірка обгоріла з усіх боків.

Дайте баклажану трохи охолонути, а потім зніміть шкірку. Вирівняйте баклажан виделкою, намагаючись не порушити дно, щоб він зберіг свою форму. Посоліть, поперчіть.

Нагрійте олію у пательні на середньому вогні.

Коли олія нагріється, посипте баклажан борошном з обох боків (можна використовувати і пшеничне борошно, але рисове надає омлету більш легкої та пухкої текстури) та занурте у яйце, доки повністю не покриється.

Смажте в гарячій олії, допоки обидва боки не стануть золотистими.

На Філіппінах страва, як правило, подається з банановим кетчупом, але оскільки у нас знайти його важко, можна використовувати томатний кетчуп або солодкий соус чилі.

syngenta

Рецепт надав
Арон Сільверстоун,
Північна Кароліна, США

Смажена соя

1 середня морква, нарізана кубиками

3 чашки соєвих бобів (свіжих або заморожених)

1 упаковка тофу, нарізаного кубиками

1 порізаний огірок, замаринований у соєвому соусі

2 ст. л. олії каноли

1 ч. л. часникового гострого перцю

Сіль та перець за смаком

Ця страва просто і швидко готується, має чудову комбінацію текстур та кольорів. Містить багато протеїну, що дуже корисно для вегетаріанців. Добре смакує з рисом.

Варіть соєві боби 10 хв. Злийте воду.

Нагрійте масло у воку чи пательні. Додайте сухий тофу і готуйте 5 хв на середньому вогні, доки тофу не почне підсмажуватися

Додайте огірок, моркву і соєві боби. Готуйте 5 хв на середньому вогні.

Потім додайте часниково-перцевий соус, сіль і перець за смаком. Подавайте страву теплою.

Рецепт надала
Еліза Бассо,
м. Сан Пауло, Бразилія

Спагеті з цибулею та помідорами

Спагеті

Помідори чері

1 зубок часнику

1 ч. л. оливкової олії

Зелена цибуля

Сіль

Пармезан

Я люблю цю страву, тому що вона проста, легка у приготуванні й дуже смачна.

Нагрійте у пательні оливкову олію і порізану цибулю порей. Додайте помідори чері (ідеальними будуть помідори Angelle від Syngenta).

Зваріть спагеті al dente, злийте воду і перекладіть у пательню разом із цибулею порей і помідорами.

Додайте часник.

Скропіть оливковою олією, посоліть за смаком, подавайте з зеленою цибулею і тертим пармезаном.

Рецепт надав
Пім Нееф'єс,
м. Енкхейзен, Нідерланди

Брюссельська капуста з макаронами «бантики»

На 4 порції:

200 г брюссельської капусти

200 г копченого бекону, порізаного шматочками

500 г макаронів «бантики»

Сметана

Чорний перець

Почистіть і наріжте брюссельську капусту. Закип'ятіть і посоліть воду.

Підсмажте копчений бекон до золотистого кольору.

Помийте брюссельську капусту і дайте їй стекти. Додайте до бекону, смажте ще 5 хв.

Зваріть «бантики» за інструкцією на упаковці, злийте воду і викладіть на блюдо.

Змішайте з макаронами бекон і брюссельську капусту (разом з соком від їх смаження).

Посипте чорним перцем за смаком і подавайте, поливши сметаною.

Рецепт надала
Ельда Атав,
Мурадиє/Маніса, Туреччина

Фаршировані баклажани

4 середні баклажани

4 ст. л. оливкової олії першого віджиму

250 г м'ясного фаршу

1 середня цибулина, дрібно порізана

2 середні помідори, дрібно порізані

4 зубки часнику

1/2 ч. л. солі

Зелень петрушки для прикрашання

Добре помийте баклажани, зріжте стебла і поріжте товстими кружальцями. Смажте на оливковій олії.

В іншій пательні нагрійте оливкову олію і додайте м'ясний фарш, дрібно нарізану цибулю, порізані помідори й сіль. Готуйте 15 хв.

Розкладіть м'ясну суміш на смажені баклажани і покладіть у сотейник.

Додайте трохи оливкової олії та зубчик часнику на кожне кружальце баклажана і готуйте 15 хв.

Подавайте на блюді, прикрашеному зеленню петрушки.

**Рецепт надав
Золт Галлі,
м. Оча, Угорщина**

Фарширована кольрабі

6 середніх або великих кольрабі

500 г свинячого (або яловичого) фаршу

80 г рису

1 велика цибулина, дрібно порізана

1,5 ст. л. вершкового масла

1 велике яйце

1 зубок часнику, подрібнений

Сушений червоний перець (угорська паприка)

Сіль, перець, 20–30 шт. насіння тмину

Сир

1 чашка сметани

Це мій улюблений рецепт приготування кольрабі. У більшості країн світу це не дуже популярна рослина, тому рецептів її приготування не так багато. А цей — просто найкращий!

Зріжте жорсткий низ та шкірку кольрабі. Розріжте навпіл по горизонталі й бланшуйте 20 хв.

Охолодіть трохи, щоб з ними зручно було працювати, а потім зріжте низ, щоб вони могли стояти прямо.

Виберіть м'якоть, утворивши колодязь. Вибрану м'якоть дрібно порубайте

Зваріть рис у солоній воді до напівготовності.

У пательні підсмажте цибулю на вершковому маслі до м'якості. Додайте витягнуті серединки кольрабі і готуйте ще 2 хв.

Перекладіть у велику миску і змішайте з м'ясом, рисом, яйцями та тмином. Додайте сіль, перець і сухий червоний перець за смаком.

Нафаршируйте цією сумішшю половинки кольрабі. Зверху посипте сиром і поставте у розігріту до 180 °C (356 °F) духовку на 45–50 хв.

Якщо залишилася зайва м'ясна суміш, можете також покласти її у форму для запікання.

Викладіть кольрабі на блюдо і подавайте. Можете додати сметану.

**Рецепт надав
Еліф Айдін,
м. Анталія, Туреччина**

Сушені баклажани і перець, фаршировані яловичиною

6 сушених баклажанів

6 сушених перців

2 чашки гарячої води

1 ст. л. вершкового масла

Начинка:

~ 200 г яловичого фаршу

1 невелика цибулина, натерта

4 ст. л. рису, промитого

1 ст. л. пасти з червоного перцю

2–3 ст. л. томатної пасти

4–5 ст. л. води

1/2 ч. л. шматочків подрібненого червоного перцю

Сіль

Перець

Йогуртовий соус з часником:

1 ч. л. подрібненого часнику

1/2 ч. л. кошерної солі

1 чашка йогурту (з незбираного молока)

1 ст. л. лимонного соку

Замочіть сушені баклажани у гарячій воді на півтори години, потім обсушіть.

Тим часом змішайте яловичий фарш, цибулю, рис, пасту з червоного перцю, томатну пасту, пластівці червоного перцю і воду. Додайте сіль і чорний перець за смаком.

Столовою ложкою нафаршируйте баклажани приготованою сумішшю. Залиште трохи місця зверху.

Стисніть верхівки баклажанів, щоб закрити, і покладіть у горщик середнього розміру.

Влийте 2 чашки гарячої води, закрийте кришкою і готуйте на середньому вогні, доки вода майже не википить. При необхідності додайте гарячої води.

Розкладіть кубики вершкового масла на баклажани, закрийте кришку і дайте страві постояти.

Подавайте з часниковим йогуртом.

Рецепт надала
Фабіана Бернардіні
м. Буенос Айрес, Аргентина

Кукурудзяні коржі на пару «Умітас» (солодкі або солоні)

12 качанів кукурудзи з листям

300 г свіжої моцарели

100 г свинячого сала

1 цибулина, дрібно нарізана

1 червоний солодкий перець

Сіль або цукор

Паприка

Чорний мелений перець

Додатково:

Молоко (якщо кукурудза тверда)

Це одна з найулюбленіших страв моєї родини. У нас це ціла церемонія, починаючи від купівлі кукурудзи і закінчуючи вибором листя. А потім ми сидимо за столом, їмо і розмовляємо. Одразу повертаєшся у дитинство…

Зніміть листки з качанів кукурудзи, відберіть найкращі.

Покладіть на кілька хвилин у каструлю з киплячою водою. Коли будуть готові, дайте воді стекти.

Зніміть з качанів кукурудзяні рильця, ножем зріжте з качана зерна кукурудзи. Покладіть їх у блендер і подрібніть, щоб утворилося пюре.

Підсмажте цибулю на салі, додайте дрібно порізаний перець, приправте за смаком. Якщо кукурудза тверда, додайте трохи молока. Потім додайте кукурудзу і зніміть з вогню.

Покладіть листя кукурудзи одне на одного. В центр — порцію сиру. Додайте дві або три ложки начинки, загорніть листя і зав'яжіть його тонкими смужками.

Покладіть у каструлю з киплячою водою, накрийте кришкою. Варіть на пару близько 20 хв, доки листя не стане м'яким і не прогріється.

Рецепт надав
Еліф Айдін,
м. Анталія, Туреччина

Турецька окра (бамія) і помідор з оливковою олією

2,5 фунта/1 кг молодої окри, свіжої або замороженої

Сік половини лимона

1 велика цибулина

2 ст. л. оливкової олії

1 чашка оцту

1 великий спілий помідор

3 ч. л. солі

1/2 ч. л. чорного перцю

3 ст. л. цукру

1/3 чашки оливкової олії першого віджиму для прикрашання

Якщо ви використовуєте свіжу окру, обріжте грубі стебла з кінців стручків і видаліть тонку мембрану, що покриває кінчик стебла.

Промийте окру кілька разів у ситі під холодною водою, повертаючи її руками. Покладіть у миску з оцтом на 30 хв. Промийте, щоб видалити весь оцет. Повторіть промивання двічі.

Якщо ви використовуєте заморожену окру, вона готова до використання одразу ж.

Почистіть та поріжте цибулю. Нагрійте оливкову олію у пательні середнього розміру, смажте цибулю до м'якості.

Додайте свіжу або заморожену окру. Вимийте помідор і видаліть його шкірку. Поріжте маленькими кубиками й додайте у пательню.

Додайте лимонний сік, сіль, перець і цукор, обережно перемішуйте суміш великою дерев'яною ложкою. Додайте воду й доведіть до кипіння. Зменште вогонь і накрийте кришкою.

Тушкуйте, доки окра не стане м'якою і рідина не випариться майже повністю. Якщо окра вже м'яка, а рідини все ще багато, зніміть кришку, щоб прискорити випаровування.

Вимкніть вогонь і дайте страві в пательні охолодитися до кімнатної температури.

Перекладіть окру у тарілку, в якій будете подавати, і скропіть оливковою олією.

Можна подавати страву кімнатної температури або поставити у холодильник, щоб їсти пізніше.

syngenta

Рецепт надала
Дарина Потапенко,
м. Київ, Україна

Українські капустяні роли — голубці

1 головка капусти середнього розміру

4 л води

1 ст. л. солі

Начинка

500 г м'ясного фаршу

300 г вареного рису

(білого або коричневого)

1 цибулина

1 ст. л. олії

Сіль та перець за смаком

Томатний соус

Свіжі помідори або томатна паста

1 цибулина

1 морквина

Олія

Сіль та перець за смаком

Кожна українська родина має свій найкращий рецепт голубців. Немає жодних таємних інгредієнтів — просто високоякісні продукти і любов, з якою готується страва!

Зваріть капустяне листя у солоній киплячій воді.

Щоб приготувати начинку, дрібно поріжте цибулю і покладіть її у пательню з олією, готуйте 3–4 хв.

Додайте м'ясний фарш і продовжуйте готувати ще 3–4 хв, періодично помішуючи. У готову м’ясну суміш додайте рис, посоліть і поперчіть за смаком.

Для приготування голубців покладіть капустяний лист на рівну поверхню. Викладіть у центр трохи м'ясної начинки і загорніть лист навколо начинки.

Для приготування томатного соусу дрібно поріжте ще одну цибулю і натріть моркву. Нагрійте пательню з олією. Додайте порізану цибулю, смажте 3–4 хв.

Додайте терту моркву і смажте ще 3–4 хв. Потім додайте свіжі помідори або томатну пасту, а також сіль і перець за смаком. Тушкуйте 5 хв.

У кінці влийте 100–150 мл томатного соусу в каструлю, щоб голубці не прилипли до дна. Викладіть голубці швом вниз і додайте решту соусу.

Готуйте на малому вогні 40–50 хв.

Рецепт надав
Мейснер Уоллі,
Північна Кароліна, США

Овочеві човники з цукіні

Цукіні

Гарбуз

Баклажан

Морква

Солодкий перець

Гриби

Картопля

Цибуля

2 зубки часнику

1 яйце

Що мені подобається в цьому рецепті, так це те, що у ньому можна використовувати будь-які овочі, що є у вас, а цукіні — як основу, хто ж захоче мити більше посуду, ніж потрібно!

Очистіть і поріжте овочі маленькими шматочками. Додайте трохи оливкової олії та перемішайте. Додайте ваші улюблені приправи. Я люблю сіль, цукор, перець, імбир, паприку, кардамон, мускатний горіх та інші. Додайте цілі зубки часнику.

Розріжте цукіні уздовж, вичистіть м'яку серединку, змастіть зовні та зсередини оливковою олією. Викладіть цукіні на деко, вкрите пергаментним папером, і поставте в духовку. Через 5 хв на зовнішній частині цукіні з’явиться красива скоринка.

Приготуйте соус. Мені подобається вершкове масло, оливкова олія, борошно, приправи, нежирні вершки, сметана, майонез та соєва паста.

Коли цукіні охолонуть, змішайте овочі з соусом, додайте яйце і начиніть човники з цукіні.

Запікайте при температурі 175 °C (350 °F) приблизно 30 хв.

Коли будуть готові, додайте трохи сиру, дайте йому розтопитися і подавайте.

syngenta

Рецепт надала
Кароліна Нізіо,
м. Мілан, Італія

Цукіні з пармезаном

4 довгі цукіні

200 г сиру моцарела або скаморца

100 г шинки (не обов'язково)

Сир пармезан

Білі хлібні крихти

Оливкова олія

Базилік

Це легкий, але дуже смачний варіант традиційного приготування цукіні з пармезаном.

Помийте та розріжте цукіні уздовж. Посипте сіллю і перцем, скропіть оливковою олією.

Викладіть цукіні на пергаментний папір і запікайте при температурі 180 °C (356 °F) приблизно 15 хв, поки не стануть м'якими.

Додайте трохи оливкової олії у форму для запікання, викладіть туди шматочки запечених цукіні.

Додайте трохи моцарели (або скаморци), базилік, сіль та перець і шматочки шинки. Посипте пармезаном.

Продовжуйте викладати шари, поки не закінчаться інгредієнти.

На останній шар цукіні додайте тільки моцарелу (або скаморцу), посипте пармезаном і білими хлібними крихтами.

Поставте в духовку і запікайте 20–30 хв при температурі 180 °C (356 °F) або поки верхній шар не стане золотистим.

Рецепт надала
Бет Уїльярд,
Північна Кароліна, США

Запіканка з броколі

4 головки свіжої броколі

8 oz сиру вельвіта або тертого сиру чеддер

8 ст. л. вершкового масла

1 пачка крекерів

Запіканка з броколі по-південному — це рецепт моєї бабусі і моя улюблена овочева страва, тому що вона швидка і проста у приготуванні. Один із членів моєї родини взагалі не любить броколі, а цю страву любить і навіть просить мене приготувати її.

Нагрійте духовку до температури 180 °C (356 °F).

Варіть броколі у киплячій воді протягом 1 хв. Злийте воду і залиште в каструлі.

В маленьку каструлю додайте сир і половину вершкового масла, поставте на середній вогонь. Мішайте до повного розтоплення.

Додайте сирну суміш до броколі і мішайте, поки сир повністю не покриє капусту. Перекладіть на деко.

Розтопіть решту сиру. Роздробіть крекери та додайте розтоплене масло. Посипте на броколі.

Запікайте 30 хв або до золотистого кольору.

Рецепт надав
Берт Стоддард,
Джорджія, США

Запіканка «Гран-прі»

3 фунти гарбуза, спробуйте новий сорт Syngenta Гран-прі

1 пачка вершкового масла, розтопленого

1 пачка крекерів, розкришених

2 збиті яйця

1 чашка згущеного молока

8 рідких унцій (oz) тертого сиру чеддер

Сіль та перець за смаком

Запіканку «Гран-прі» найкраще подавати у понеділок, вівторок, середу, четвер, п'ятницю, суботу та неділю. Ця страва названа на честь «зірки» Syngenta — жовтого гарбуза, який має такий смак і аромат, що змушує ревнувати Paula Dean. Страву можна готувати на свята або сімейні обіди. Не вагаючись, беріть з собою велику ложку, щоб з'їсти все до крихти!

Поріжте і готуйте гарбуз до м'якості. Дайте стекти і розімніть.

Змішайте з розтопленим вершковим маслом, розкришеним крекером, збитими яйцями, згущеним молоком та тертим сиром чеддер.

Додайте сіль та перець за смаком.

Влийте суміш у квадратну форму і запікайте 45 хв при температурі 176 °C (350 °F).

Запіканка готова, коли її краї стануть золотистими.

Запіканки | Пироги | Кіші

syngenta

Рецепт надав
Флоріан Шлет,
м. Мюнхвілен, Швейцарія

Овочева запіканка

Кількість та комбінацію овочів можна змінювати за вашим бажанням

2 цукіні

1 баклажан

1 червоний перець

1–2 жовті перці

1 велика цибулина (солодка)

2–3 зубки часнику

250–400 г грибів

Розмарин, краще свіжий

Чебрець, краще свіжий

Майоран, краще свіжий

Сіль

Перець

Цукор

Оливкова олія

200 г тертого сиру (гауда/ементаль/моцарела)

Заливка

250 мл сметани

250 мл молока

3 яйця

40 г томатної пасти

Сіль

Перець

Я дуже люблю готувати, і не тільки тому, що я хімік! А це моя улюблена овочева страва, адже її смак та колір — просто «бомба», тому що майже кожен її шматочок смакує по-різному.

Помийте і поріжте кожен вид овочів маленькими скибочками, почистіть гриби. Налийте трохи олії у пательню і нагрійте її на середньому вогні.

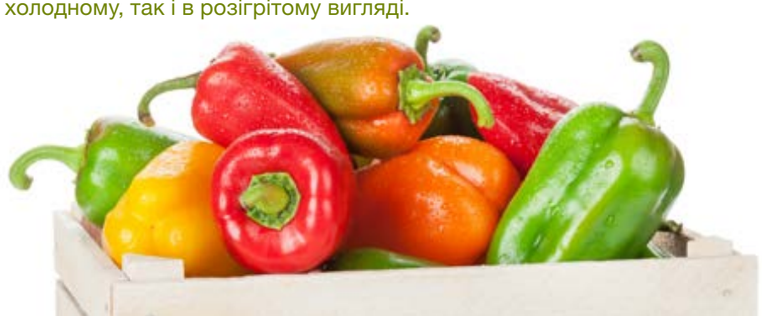
По черзі підсмажте кожен вид овочів, використовуючи такі комбінації овочів та прянощів:

Перці (комбінація червоного і жовтого): сіль та перець, цукор, розмарин, чебрець, 1 подрібнений зубок часнику.
Баклажан: сіль і перець, 1–2 подрібнені зубки часнику
Цукіні: сіль та перець, майоран
Цибуля: сіль і перець
Гриби: сіль та перець, смажити поки не стануть золотистими і майже хрусткими

Під час підсмажування кожного виду овочів доливайте на пательню олію, якщо потрібно.
Кладіть кожну підсмажену порцію овочів у форму для запікання. В кінці добре все перемішайте.

Змішайте сметану, молоко, яйця і томатну пасту, щоб утворився рожевий соус.
Додайте сіль та перець (можна також додати подрібнений часник).
Вилийте соус на овочеву суміш у форму для запікання.
Посипте тертим сиром і запікайте приблизно 45 хв при температурі 160–170 °C (320–338 °F).

Коли сир утворить золотисто-коричневу скоринку, витягніть форму з духовки і дайте постояти 5–10 хв. Подавайте з сиром або білим хлібом, або взагалі без нічого. Запіканка смачна як в холодному, так і в розігрітому вигляді.



Рецепт надала
Брігітте Реус,
м. Енкхейзен, Нідерланди

Пиріг з броколі

2 качани броколі, розібраної на суцвіття

1 лист готового листкового тіста

1 велика цибулина

125 мл вершків

2 яйця

Скибочки бекону, порізані

Сушені трави, наприклад італійські

Тертий пармезан

Сіль та перець за смаком

Уже багато років цей пиріг є найулюбленішим у нашій родині. Крім того, що він дуже смачний, його ще можна приготувати заздалегідь.

Нагрійте духовку до температури 180 °C (356 °F).

Варіть суцвіття броколі 6 хв. Злийте воду і остудіть капусту під холодною водою.

Викладіть листкове тісто у роз'ємну форму.

Підсмажте бекон із цибулею.

Змішайте броколі, бекон, цибулю, сушені трави і тертий сир. Викладіть на тісто у форму.

Збийте яйця, додайте до них вершки й трохи тертого пармезану.

Вилийте яєчно-вершкову суміш у форму поверх броколі.

Випікайте 30 хв при температурі 180 °C (356 °F), зніміть бічну частину роз'ємної форми і випікайте ще 5 хв без неї.

Запіканки | Пироги | Кіші

Рецепт надав
Еліф Айдін,
м. Анталія, Туреччина

Пиріг з помідорами

Тісто для пирога

1,5 чашки борошна

80 г вершкового масла

3 ст. л. йогурту

1/2 ч. л. соди порошку для випікання

1 ч. л. солі

2 ст. л. майонезу

2 ст. л. свіжого лимонного соку

Заливка

3 великі помідори Torry або інші, порізані шматочками

4 скибочки сиру чеддер

1 чашка консервованої кукурудзи

4 гілочки чебрецю

4 листки базиліку, порізаного

1 ч. л. солі

1/2 ч. л. свіжозмеленого чорного перцю

Змішайте вершкове масло, йогурт і сіль у мисці. Додайте борошно і порошок для випікання. Замісіть тісто.

Тонко розкачайте тісто скалкою. Покладіть на пергаментний папір і виделкою обережно зробіть кілька дірочок у ньому.

Змішайте у чашці майонез із лимонним соком. Пензликом нанесіть половину цієї суміші на тісто.

Покладіть на тісто половину скибочок помідорів. Додайте скибочки сиру чеддер, порізане листя базиліку, чебрецю, консервовану кукурудзу та решту помідорів. Додайте сіль і свіжозмелений перець за смаком.

Загорніть тісто на середину, щоб в центрі залишилася відкрита начинка.

Решту майонезної суміші використайте для покриття загорнутих країв тіста

Випікайте в духовці при температурі 180 °C (356 °F) до хрусткої скоринки.

Рецепт надала
Ноелія Родрігес,
м. Альмерія, Іспанія.

Кіш «АНЖЕЛА» з маленькими помідорами сливками

250 г помідорів Babyplum Angelle або інших помідорів черрі, розрізаних навпіл

1 упаковка готового пісочного тіста

2 яйця

150 мл молока

150 мл вершків для кави

100 г сиру моцарела

30 г розтопленого вершкового масла

1 дрібно порізана цибуля

Сіль та перець, орегано і прянощі за смаком

Я знайшов цей рецепт під час нашого останнього фестивалю страв із помідорів черрі «Королівство смаків» у Іспанії. А зараз я вирішив приготувати за моїм власним рецептом — він дуже простий!

Розтопіть вершкове масло у формі. Викладіть у неї пісочне тісто, обрізавши зайве з боків. Зробіть у тісті проколи виделкою, щоб воно не надувалося при випіканні.

Покладіть на тісто пергаментний папір і насипте на нього сухий горох. Випікайте 10–12 хв при температурі 200 °C (392 °F).

Поки тісто випікається, подрібніть цибулю. Збийте суміш молока, вершків, яєць та моцарели. Додайте порізану цибулю, сіль та прянощі за смаком.

Після 10–12 хвилин випікання основи, витягніть її з духовки, зніміть папір з горохом. Вилийте вершкову суміш і викладіть на неї половинки помідорів, зрізом вниз.

Випікайте 30 хв, перевіряйте готовність за допомогою зубочистки.

Залиште охолоджуватися, подавайте теплим. Пиріг смакує і холодним.

Рецепт надала
Пім Нееф'єс,
м. Енкхейзен, Нідерланди

Кіш із брюссельською капустою

375 г готового пісочного тіста

4 яйця

150 г порізаного бекону

Мигдальні пластівці

240 г (або 1 маленька чашка) вершків

100 г тертого сиру

200 г брюссельської капусти, тонко порізаної, з видаленими стеблами

250 г грибів

Хлібні крихти для посипання

Трохи приваріть брюссельську капусту, залишаючи її злегка недовареною.

Підсмажте бекон, потім додайте гриби.

Змішайте вершки, яйця і тертий сир.

Викладіть у форму тонко розкачане тісто, посипте його хлібними крихтами. Додайте суміш брюссельської капусти, бекону і грибів.

Полийте сумішшю вершків, яєць та тертого сиру, посипте мигдалевими пластівцями.

Випікайте при температурі 175 °C (347 °F) 40 хв.

Рецепт надала
Кароліна Джонсілес,
м. Буенос Айрес, Аргентина

Пиріг з артишоками

Це одна з фірмових страв моєї бабусі, яка мені дуже подобається.

Тісто

300 г борошна

1 чашка води

1 чашка кукурудзяної олії

1 ст. л. паприки

Сіль

Начинка

4–5 середніх або великих артишоків

1 велика цибулина

2 яйця

1 чашка тертого сиру

Варіть артишоки доки верхня частина стебла не буде м'якою при протиканні.

Покладіть борошно, воду, кукурудзяну олію, паприку та сіль у чашу міксера і замісіть тісто. Якщо у вас немає міксера, змішайте всі інгредієнти на робочій поверхні та замісіть тісто.

Покладіть тісто у холодильник.

Очистіть пелюстки артишоків ложкою, наріжте серцевинки маленькими шматочками. Поріжте і підсмажте цибулю.

Покладіть шматочки артишоків, смажену цибулю, тертий сир та яйця у ємність і перемішайте.

Витягніть тісто з холодильника, розділіть на 2 частини (верхню та нижню) і розкачайте.

Викладіть у форму одну частину тіста, додайте начинку з артишоку. Покрийте її другою частиною тіста. Защипніть краї.

Випікайте на середньому вогні 40–45 хв або до готовності верхньої частини.

Запіканки | Пироги | Кіші

syngenta

Рецепт надала
Наталі Лабб,
м. Сен-Совер, Франція

Відкритий цибулевий пиріг

2–3 цибулини

200 г бекону, копченого або звичайного

1/2 перцю

3 яйця

200 мл вершків

Перець, оливкова олія, вершкове масло

150 г тертого сиру (ементаль або грюєр)

Прісне листкове тісто

На виставці цибулі на півночі Франції ми приготували 15 цибулевих пирогів із наших сортів Motion та Medaillon. Відвідувачам дуже сподобалося!

Нагрійте духовку до температури 180 °C (356 °F).

На оливковій олії підсмажте цибулю до золотисто-коричневого кольору.

Підсмажте бекон на іншій пательні, вичерпуючи жир під час смаження.

Поріжте перець маленькими кубиками. Додайте його (не смаженим) до цибулі з беконом. Посипте чорним перцем.

Збийте яйця у мисці, додайте вершки і трохи перцю, перемішайте.

Варіант A: Змастіть форму вершковим маслом. Додайте туди суміш цибулі, бекону та перцю, залийте сумішшю яєць та вершків. Посипте тертим сиром.

Варіант B: Викладіть листкове тісто на дно форми. Додайте суміш цибулі, бекону та перцю, залийте сумішшю яєць та вершків. Посипте тертим сиром.

Випікайте при температурі 180 °C 30–40 хв.

Пиріг повинен бути золотистим. Витягніть пиріг із духовки, дайте охолодитися.

Рецепт надала
Ромі Гамба,
м. Мілан, Італія

Овочевий тарт

Морква

Селера

Помідори

Перці

Цукіні

Цибуля

Оливкова олія

Сіль

Соус цацикі

1 англійський огірок, очищений

500 г грецького йогурту

4 зубки часнику, подрібненого

Сік лимона

Кріп, сіль і перець за смаком

Цей тарт може бути закускою або доповненням до м'ясних і рибних страв. Я люблю цей пиріг, тому що він простий, швидкий та легкий у приготуванні і завжди стає у нагоді!

Овочевий тарт: поріжте овочі дрібними шматочками полийте оливковою олією і посипте сіллю.

Дайте постояти 30 хв.

Перекладіть овочі у металеве кільце, щоб сформувати невеликий пиріжок.

В центрі прикрасьте соусом цацикі, збоку покладіть маленький помідор.

Соус цацикі: поріжте огірок, посоліть і залиште постояти 30 хв. Злийте зайвий сік.

Змішайте огірок, йогурт, лимонний сік, часник, кріп, сіль і перець за смаком.

Поставте у холодильник на 1 год.

Рецепт надала
Жюльєт Бюте,
м. Базель, Швейцарія

Зелений смузі

2 чашки замороженого шпинату

1 заморожений банан

2/3 чашки грецького йогурту або м'якого сиру — додавайте більше, якщо любите кремоподібний смузі

1/2 огірка

1/2 ківі

Ложка меду або більше, якщо любите солодке

100–200 мл соєвого молока або води, якщо потрібно

Листочки м’яти для прикрашання

Зелений смузі — чудовий спосіб отримати денну норму овочів та фруктів!

Спочатку додайте у блендер йогурт, мед і молоко (або воду), потім додайте банан, ківі та огірок.

Додайте заморожений шпинат і змішуйте 30–45 с або доки смузі не стане кремоподібним, без грудочок.

Подавайте у склянках (або бокалах) з листочками м'яти.

Рецепт надала
Деб Кетчам,
Айова, США

Огірковий коктейль

2 огірки

1/2 чашки горілки

Лід

1 лайм

2 ст. л. сиропу

М'ята

Тонік

Очистіть і поріжте огірок, додайте у пітчер і долийте горілкою.

Дайте постояти пару годин.

Потім очистіть та наріжте другий огірок і подрібніть його у блендері. За бажанням можна відцідити сік, щоб видалити трохи м'якоті.

У коктейльний шейкер додайте трохи льоду, 1/2 чашки горілки, 1/4 чашки огіркового соку, свіжий сік лайму і пару столових ложок сиропу.

Перемішайте коктейль у шейкері і вилийте його у бокал, додайте листя м'яти, трішки тоніку, прикрасьте скибочками огірка.

Рецепт надала
Інге ван Гогендорп,
с. Андейк, Нідерланди

Банановий хліб з цукіні

3 спілі банани

1 цукіні

225 г борошна з цілого зерна

1 ст. л. пекарського порошку

100 г грецького йогурту

3 яйця

Я люблю цю страву за те, що вона легка і корисна. Я готую її раз на тиждень, ріжу шматками і заморожую кожний окремо, так у мене щодня є свіжа, смачна скибочка!

Нагрійте духовку до 200 °C (392 °F).

Почистіть цукіні та подрібніть у блендері. Дайте стекти у ситі, щоб видалити більшу частину рідини.

Додайте пекарський порошок і борошно у миску, перемішайте.

Покладіть банани, яйця та йогурт у блендер, перемішуйте до подрібнення бананів. Додайте цукіні, знову перемішайте.

Додайте пекарський порошок та борошно, перемішайте ложкою.

Покладіть у форму пергаментний папір або змастіть олією. Викладіть бананове тісто на деко і випікайте в духовці близько 1 год.

Готовий банановий хліб повинен бути твердим, але трохи вологим.

Рецепт надала
Рита Фаркас,
м. Базель, Швейцарія

Шоколадний кекс з авокадо

100 г темного шоколаду, подрібненого або розтопленого

30 г какао-порошку, без цукру

1 ч. л. кориці

200 г борошна з цілого зерна, змішаного з 1/2 ч. л. харчової соди

1 велике авокадо, розім'яте (без грудочок)

50 г кокосової олії (або вершкового масла), топленої

50 г тростинного цукру, ксиліту або еритриту для тих, хто на дієті (додайте цукор у розтоплений шоколад або масло під час приготування)

3 яйця

Хочу поділитися цим рецептом, тому що мало хто знає, що овочі можуть використовуватися як здорова основа для смачної випічки.

Змішайте темний шоколад, какао-порошок, корицю та борошно. Потім додайте авокадо, кокосову олію, тростинний цукор і яйця. Продовжуйте розмішувати до розм'якшення.

Вилийте масу у форму для випікання — для мафінів або у велику класичну квадратну.

Випікайте при температурі 160 °C (320 °F) близько 20 хв.

**Рецепт надала
Моніка Сандерс,
м. Енкхейзен, Нідерланди**

Мафіни з цукіні та родзинками

Варіант А

2 ст. л. несолодкого какао-порошку

1/4 ч. л. кориці

Варіант В

1 ч. л. прянощів (суміш кориці, коріандру, мускатного горіха, імбиру)

Для обох варіантів

100 г просіяної муки

1/4 ч. л. солі

1 ч. л. пекарського порошку

1 велике яйце

100 г цукрової пудри

60 мл олії

125 г тертого цукіні

40 г родзинок

Ці мафіни покриті зверху вершковим сиром та квітами. Моя 93-річна мама говорить, що вони виглядають дуже красиво і святково.

Застеліть форму для мафінів пергаментним папером.

Змішайте борошно, сіль, пекарський порошок, корицю або інші прянощі.

Збийте яйця, цукор та олію у великій мисці.

Добре перемішайте яєчну суміш з тертим цукіні та родзинками.

Змішайте борошняну та яєчну суміші, щоб утворилася пухка маса.

Наповніть цією масою 12 формочок для мафінів на дві третини.

Випікайте у розігрітій до 180 °C (356 °F) духовці приблизно 25 хв до золотистого кольору, а верхівка при легкому натисканні повинна повертатися у початкове положення.

Залиште мафіни охолоджуватися, потім прикрасьте невеликою кількістю крем-сиру і декоруйте квітами.

Для прикрашання дуже підходять такі квіти, як бегонія Topspin від Syngenta або будь-яка інша бегонія, вербена, флокси, пелюстки троянд, фуксія та лаванда.

Зміст

Зміст

Супи

Артишоковий суп 4
Борщ 5
Морквяний суп з імбиром і лимоном 6
Мексиканський овочевий суп 7
Гаспачо з зеленими помідорами Dulcemiel 8
Томатний суп 9
Суп із жовтого перцю 10

Салати

Салат із броколі 12
Салат латук за рецептом бабусі Нани 13
Салат із портулаку з часниковим йогуртом 14
Салат із брюссельською капустою та сиром стілтон 15
Салат «Тактука» 16
Вінегрет 17
Марокканський салат «Заалюк» 18
Салат з кавуном із Нідерландів 19
Салат з кавуном із Росії 20

Гарніри

Рулетики з кавуна та бекону 22
Бечу кімчи — пряна квашена капуста по-корейськи 23
Запечені цукіні 24
Нагетси з броколі 25
Кабачковий хліб 26
Вершкові смужки перцю чилі Поблано 27
Гриби, фаршировані шпинатом і вершками 28
Цвітна капуста «Маргарита» 29
Мексиканський гуакамоле 30
Баклажани, фаршировані петрушкою та часником 31
Червона капуста, тушкована у портвейні 32
Пікантний томатний соус 33
Корінь шпинату з йогуртом 34
Фаршировані артишоки 35
Кисло-солодкі перці 36
Солодкі огірки й цибуля з кропом 37
Пюре з турецького гороху 38
Овочевий тянь 39
Пікантна смажена цвітна капуста з часником 40
Цукіні з помідорами 41

Основні страви

Запечені баклажани під соусом із грибів та помідорів 42
Тушковані овочі 43
Тушкований горошок із беконом і яйцями 44
Гарбуз мускатний, запечений із козиним сиром 45
Цвітна капуста і картопляний карі 46
Цвітна капуста карі 47
Баклажановий кебаб 48
Смажений рис у довільному стилі 49
Смажена стручкова квасоля 50
Овочева райдуга у рисовому папері 51
Бабусин омлет 52
«Капуска» 53
Угорське лечо 54
Менемен — яєчня з овочами 55
Окра (бамія) та креветки на рисі 56
Паста з кремом із броколі й копченим лососем 57
Персидські печені баклажани з помідорами і яйцями (мірза гасемі) 58
Омлет, смажений у баклажані, або філіппінський тортанг талонг 59
Смажена соя 60
Спагеті з цибулею та помідорами 61
Брюссельська капуста з макаронами «бантики» 62
Фаршировані баклажани 63
Фарширована кольрабі 64
Сушені баклажани і перець, фаршировані яловичиною 65
Кукурудзяні коржі на пару «Умітас» (солодкі або солоні) 66
Турецька окра (бамія) і помідор з оливковою олією 67
Українські капустяні роли — голубці 68
Овочеві човники з цукіні 69
Цукіні з пармезаном 70

Запіканки | Пироги | Кіши

Запіканка з броколі 72
Запіканка «Гран-прі» 73
Овочева запіканка 74
Пиріг з броколі 75
Пиріг з помідорами 76
Кіш «АНЖЕЛА» з маленькими помідорами сливками 77
Кіш з брюссельською капустою 78
Пиріг з артишоками 79
Відкритий цибулевий пиріг 80
Овочевий тарт 81

Напої

Зелений смузі 82
Огірковий коктейль 83

Солодкі страви

Банановий хліб з цукіні 84
Шоколадний кекс з авокадо 85
Мафіни з цукіні та родзинками 86

03022
м. Київ,
вул. Козацька, 120/4

Консультаційний центр:
0 (800) 50 04 49
(безкоштовно зі стаціонарних телефонів в межах України)

www.syngenta.ua