

# АНТИШАШЛЫЧНЫЙ МАРАФОН ЗАГОТОВКИ

Menu



@dunaevskaya\_



## ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕРЦЫ

- болгарский перец – 8 шт
- фарш из индейки, курицы или любого другого мяса – 700 г
- рис – 250 г
- томатная паста или соус – 250 г
- лук репчатый – 1 шт
- чеснок – 2 зубчика
- твердый сыр любой – 80 г
- соль, перец, специи – по вкусу



Перец моем, аккуратно срезаем верхушки и чистим от семян. Чеснок пропускаем через пресс, лук мелко режем. Смешиваем в глубокой миске фарш, рис, измельченные лук и чеснок, томатную пасту и специи по вкусу. Хорошо перемешиваем. Сыр натираем на крупной терке. Каждый перец начиняем получившейся смесью и сверху присыпаем сыром. Замораживаем «стоя». После разморозки можно приготовить в духовке или в глубокой сковороде под крышкой.

## МИТБОЛЫ ИЛИ ФРИКАДЕЛЬКИ

- фарш из говядины или любого другого мяса – 1 кг
- панировочные сухари или измельченные овсяные хлопья – 200 г
- рикотта (или сметана 20%) – 200 г
- яйца – 2 шт
- оливковое масло – 5 ст л
- петрушка – 30 г
- соль, перец, специи – по вкусу



Все ингредиенты добавляем в удобную миску и хорошо перемешиваем. Должен получиться густой фарш. Далее формируем небольшие шарики – митболы – около 5 см в диаметре. Выкладываем их на плоскую поверхность – поднос или крышку контейнера, пригодные для заморозки. Накрываем фольгой и замораживаем не менее 12 часов. После заморозки митболы можно пересыпать в удобную емкость или пакет. После разморозки можно приготовить в духовке или в глубокой сковороде под крышкой.

## ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ

- белокочанная капуста – 500 г
- фарш из говядины, индейки или любого другого мяса – 1 кг
- лук репчатый – 1 шт
- морковь – 1 шт
- рис или булгур – 200 г
- яйцо – 2 шт
- мука любая - 2 ст л
- соль, перец, специи – по вкусу

Капусту мелко шинкуем и отвариваем в течение 20 минут. Сливаем воду и остужаем. Морковь натираем на мелкой терке, лук мелко режем и слегка обжариваем на антипригарной сковороде на среднем огне. Рис отвариваем до полуготовности (по инструкции на упаковке). Все ингредиенты комнатной температуры смешиваем в удобной миске (кроме муки), хорошо перемешиваем и формируем голубцы среднего размера. Каждый голубец обваливаем в муке и выкладываем на плоскую доску, пригодную для заморозки. После разморозки можно приготовить в духовке или на сковороде.

## КУРИНЫЕ НАГГЕТСЫ

- куриная грудка – 300 г
- яйцо – 3 шт
- соевый соус – 3-4 ст л
- панировочные сухари или измельченные овсяные хлопья – 50 г
- мука – 3 ст л
- куркума – 3 г
- сушеный чеснок – 3 г
- соль, перец, специи – по вкусу

Куриную грудку нарезаем небольшими кусочками (размером с будущие наггетсы) и заливаем соевым соусом на полчаса для маринования. В это время яйца взбиваем вилкой в одной миске. В другой смешиваем муку, сухой чеснок, куркуму, соль и перец по вкусу. В третью миску насыпаем сухари или измельченные овсяные хлопья. Промаринованные кусочки курицы опускаем сначала в миску с яйцами, затем в миску с мучной смесью. Затем снова в яйца, затем в сухари и выкладываем на поверхность, пригодную для заморозки. Отправляем в морозильную камеру на 12 часов. Размороженные наггетсы удобно жарить на антипригарной сковороде до готовности.



## СЫРНИКИ

- *творог – 500 г*
- *яйцо – 2 шт*
- *мука любая – 2 ст л*
- *мука (для обсыпки) – 1-2 ст л*
- *манка – 2 ст л*
- *сахар или подсластитель – по вкусу*
- *соль – 1 щепотка*



Творог разминаем вилкой или измельчаем миксером до максимальной однородности. Добавляем к творогу яйца, муку, манку, подсластитель и соль и хорошо перемешиваем. Оставляем тесто на 20-30 минут. Затем формируем мокрыми руками сырники нужного размера. Слегка обваливаем каждый сырник в муке и перекладываем на плоскость, подходящую для заморозки. После разморозки готовим на антипригарной сковороде или в духовке.

## ДОМАШНЯЯ ЛАПША

- *вода – 200 мл*
- *яйца – 12 желтков*
- *мука – 600 г*
- *куркума – 2 г*
- *соль – ½ ч л*



Желтки отделяем от белков и смешиваем с водой. Хорошо взбиваем. Отдельно просеиваем муку и добавляем в нее соль. Добавляем к муке желтки и замешиваем тесто. Разделяем тесто на 2-3 порции, накрываем каждую порцию пленкой и убираем в холодильник на 15-20 минут. Затем каждый кусок теста тонко раскатываем при помощи скалки, присыпаем мукой и сворачиваем в длинную трубочку. Затем нарезаем получившийся рулет (толщину можно выбрать любую). И замораживаем лапшу в морозилке.



## РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ

- филе белой рыбы (трески или минтая) – 500 г
- филе красной рыбы (горбуши, семги или других лососевых рыб) – 400 г
- лук репчатый большой – 1 шт.
- укроп – 50 г
- порошок карри – ½ ч л
- молотая паприка – ½ ч л
- крупные панировочные сухари или овсяные хлопья – 80 г
- соль – по вкусу
- свежемолотый черный перец – по вкусу

Лук измельчаем и тушим несколько минут на среднем огне. Добавляем к луку соль и перец по вкусу. Добавляем паприку и карри, перемешиваем и снимаем с плиты. Рыбу нарезаем небольшими кусками и пропускаем через мясорубку для получения фарша. Добавляем соль и перец по вкусу. Добавляем к фаршу мелко нарезанный укроп и остывший лук и хорошо перемешиваем. Формируем мокрыми руками котлеты нужного размера и обваливаем их в панировочных сухарях или овсяных хлопьях. Выкладываем рыбные котлеты на поверхность, пригодную для заморозки. Отправляем в морозильную камеру на 12 часов. Размороженные котлеты удобно жарить на антипригарной сковороде или запекать в духовке до готовности.

## ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ

- творог рассыпчатый – 500 г
- мед или подсластитель – 2 ст л
- ванилин – 5 г
- пшеничная мука (или любая другая) – 100-150г
- яйца – 2 шт
- соль – 1 щепотка

В удобную миску кладем творог и просеиваем к нему 100 г муки. Добавляем яйцо, соль, ванилин и подсластитель по вкусу. Перемешиваем тесто до однородности и, если консистенция жидкая, добавляем еще муки. Тесто делим на 2-3 части и из каждой части формируем колбаску примерно 3-4 см в диаметре. Нарезаем колбаску на порционные «вареники». Выкладываем ленивые вареники на поверхность, пригодную для заморозки. Отправляем в морозильную камеру на 12 часов. Замороженные вареники высыпаем в кипящую воду и отвариваем до готовности.

## КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ

- картофель – 500 г
- твердый сыр – 60 г
- панировочные сухари или измельченные овсяные хлопья – 60 г
- мука любая – 30 г
- укроп – 15 г
- соль, перец, специи – по вкусу



Сырой картофель очищаем от кожуры и натираем на крупной терке. Замачиваем на пару минут в холодной воде, затем отжимаем и перекладываем в кипящую воду на 5-7 минут (до полуготовности). Затем хорошо промываем картофель проточной холодной водой и оставляем в дуршлаге, периодически отжимая руками (чтобы стекла вся лишняя жидкость). В это время сыр натираем также на крупной терке. Укроп измельчаем ножом. Последний раз отжимаем картофель и соединяем в удобной миске с сыром, мукой, укропом, солью, перцем и специями по вкусу. Хорошо перемешиваем несколько раз, пока масса не станет максимально однородной и эластичной. Затем формируем картофельные оладьи нужного вам размера и обваливаем в панировочных сухарях или измельченных овсяных хлопьях с двух сторон. Выкладываем картофельные оладьи на поверхность, пригодную для заморозки. Отправляем в морозильную камеру на 12 часов. Замороженные оладьи готовим на сковороде или в духовке.

## МЯСНЫЕ КОТЛЕТЫ В ПАНИРОВКЕ

- фарш из индейки или курицы – 200 г
- фарш из говядины – 200 г
- черный или серый хлеб – 100 г
- яйца – 2 шт
- лук репчатый – 70 г
- морковь – 70 г
- чеснок – 1 зубчик
- молоко – 75 мл
- панировочные сухари или измельченные овсяные хлопья – 60 г
- соль, перец, специи – по вкусу



Хлеб режем на несколько ломтиков и замачиваем в молоке комнатной температуры. Морковь и лук мелко режем и слегка обжариваем на одной капле растительного масла в сковороде (до прозрачности лука). Чеснок пропускаем через пресс. Соединяем два вида фарша с поджаренными овощами, добавляем чеснок, соль, перец и специи по вкусу. Добавляем одно яйцо и перемешиваем. Отжимаем хлеб от молока, добавляем к фаршу и хорошо вымешиваем. В одну плоскую тарелку насыпаем сухари или овсяные хлопья, в другую – второе яйцо, хорошо взбитое вилкой. Формируем из фарша плоские котлеты нужного вам размера, окунаем в яйцо, а затем в сухари. Выкладываем мясные котлеты на поверхность, пригодную для заморозки. Отправляем в морозильную камеру на 12 часов. Размороженные котлеты удобно жарить на антипригарной сковороде или запекать в духовке до готовности.



## СЫРНО-ТВОРОЖНЫЕ ТРУБОЧКИ

- *творог – 300 г*
- *сыр твердый – 50 г*
- *яйцо – 1 шт*
- *сахар или подсластитель – 50 г или по вкусу*
- *манная крупа – 180 г*
- *рисовая мука – 30 г*
- *сметана 10% - 100 г*
- *ванилин – 5 г*
- *соль – 1 щепотка*

Сыр натираем на мелкой терке. Творог хорошо разминаем вилкой. В удобной миске соединяем все ингредиенты, кроме муки, и хорошо перемешиваем. Должно получиться эластичное тесто. Мукой присыпаем рабочую поверхность и раскатываем на ней несколько колбасок из сырno-творожного теста (длина и толщина может быть разной – по вашему вкусу). Выкладываем трубочки на поверхность, пригодную для заморозки. Отправляем в морозильную камеру на 12 часов. После разморозки готовим на антипригарной сковороде или в духовке.

## ПЕЛЬМЕНИ

- *молоко – 130 мл*
- *вода – 130 мл*
- *яйцо – 1 шт*
- *растительное масло – 1 ст л*
- *разрыхлитель – 10 г*
- *мука любая – 500 г*
- *фарш мясной (любой) – 350 г*
- *чеснок – 1 зубчик*
- *укроп – 15 г*
- *соль, перец, специи – по вкусу*

Хлеб режем на несколько ломтиков и замачиваем в молоке комнатной температуры. Готовим тесто - теплую воду соединяем с теплым молоком. Затем добавляем яйцо, разрыхлитель, растительное масло, перемешиваем. Просеиваем муку и добавляем щепотку соли. Замешиваем тесто и оставляем на полчаса в теплом месте. В мясной фарш добавляем измельченный укроп и чеснок, соль, перец и специи по вкусу, хорошо перемешиваем. Подошедшее тесто делим на 2-3 части. Каждую часть тонко раскатываем при помощи скалки. стаканом или любой другой круглой формой выдавливаем круги – будущие пельмени. На середину каждого круга чайной ложкой кладем фарш, заворачиваем края и прижимаем (руками или вилкой). Замораживаем на плоской поверхности. Замороженные пельмени высыпав в кипящую воду и отвариваем до готовности.

## ВАРЕНИКИ С СЫРОМ СУЛУГУНИ

- мука – 300 г
- вода – 2 ст л
- яйцо – 2 шт
- растительное масло – 1 ст л
- соль – ½ ч л
- сыр сулугуни – 300 г
- соль, перец, специи – по вкусу



Для теста взбиваем одно яйцо с солью и растительным маслом. Добавляем горячую воду, быстро перемешиваем и переливаем в небольшую кастрюлю или сотейник. Просеиваем к смеси муку и прогреваем на медленном огне несколько минут, регулярно помешивая. Затем начинаем вымешивать теплое тесто на присыпанной мукой поверхности. Тесто должно получиться мягким и эластичным. Накрываем тесто полотенцем и оставляем на полчаса в теплом месте.

Сыр натираем на крупной терке и смешиваем со вторым яйцом. Подошедшее тесто делим на 2-3 части. Каждую часть тонко раскатываем при помощи скалки. стаканом или любой другой круглой формой выдавливаем круги – будущие вареники. На середину каждого круга чайной ложкой кладем сырную смесь, заворачиваем края и прижимаем (руками или вилкой). Замораживаем на плоской поверхности.

После заморозки можно пересыпать вареники в удобный контейнер или пакет. Замороженные вареники высыпаем в кипящую воду и отвариваем до готовности.