

## ВВЕДЕНИЕ

Рулеты и фаршированные блюда отлично подходят и для семейного ужина, и для праздничного стола, причем как в качестве закуски, так и основного блюда.

В нашей книге собраны рецепты фаршированных блюд, а также больших и порционных рулетов из овощей, различного вида мяса (телятины, говядины, индейки, свинины, телятины, курицы и кролика), рыбы, грибов и лаваша.

Вот основные рекомендации для приготовления рулетов.

- Кусок мяса (несколько кусочков) очень хорошо отбить, особенно края.
- Посолить и использовать специи, чтобы сделать вкус блюда более насыщенным.
- В качестве начинки можно использовать овощи, зелень, другое мясо, колбасу, грибы и многое другое, а также добавлять фрукты и сухофрукты.
- Туго свернуть рулет (с помощью пищевой пленки либо фольги), не оставляя между слоями мяса или между мясом и начинкой просветов и воздуха.
- Закрепить рулет (нитками, бечевкой, зубочистками, кулинарной пленкой или фольгой), запаковать, скрепить края.
- Перед запеканием блюдо стоит положить на несколько часов в холодильник, а в духовку ставить непосредственно перед подачей на стол. Пленку необходимо снять, а фольгу можно оставить, но тогда не получится румяной корочки.
- Рулет выкладывать в форму для запекания обязательно швом вниз.

К рулетам и фаршированным блюдам, помимо гарнира или салата, можно подавать различные соусы. Вот несколько рецептов основных соусов, которые вы можете разнообразить на свой вкус.

### **Сметанный соус или соус из греческого йогурта**

*100 г сметаны или натурального греческого йогурта, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени, 1 зубчик чеснока, лимонный сок*

Чеснок измельчите, смешайте с зеленью и сметаной, посолите, добавьте несколько капель лимонного сока. Перемешайте.

### **Овощная сальса**

*1 помидор, ½ луковицы, ¼ большого сладкого перца, перец чили, кинза или зелень петрушки, молотый кориандр, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. красного винного уксуса*

Бланшированный помидор и остальные овощи нарежьте мелкими кубиками. Лук и зелень мелко порубите. Смешайте овощи, зелень, соль и кориандр, добавьте уксус и оливковое масло. Перемешайте.

### **Домашний майонез**

*2 желтка, 200 г растительного масла, лимонный сок, 2 ч. л. дижонской горчицы, щепотка соли*  
Желтки взбейте с солью и горчицей. По несколько капель добавляйте масло и продолжайте взбивать на очень маленькой скорости. В конце добавьте несколько капель лимонного сока. В майонез можно добавить чеснок либо чеснок и зелень укропа или петрушки, измельченные орехи либо зелень зеленого базилика, заменить лимонный сок красным винным уксусом.

### **Песто из петрушки**

*2 ст. л. мелко нарезанной петрушки, 1 зубчик чеснока, 50 г твердого сыра, 3–4 ст. л. растительного масла, лимонный сок, соль*  
Чеснок и петрушку разотрите в ступе вместе с солью, добавьте растительное масло, несколько капель лимонного сока и натертый на очень мелкой терке сыр. Перемешайте. Подавайте к рулетам из курицы, нежирной свинины и к блюдам из яиц и сыра. Зелень петрушки можно заменить на шпинат, зеленый базилик, добавить в песто орехи кешью или арахис.

Приятного аппетита!



## РУЛЕТ ИЗ МЯСА, ГРИБОВ И ПЕЧЕНИ В БЕКОНЕ

### Ингредиенты

- 300 г свинины
- 300 г куриной печени
- 200 г шампиньонов
- 10 слайсов бекона
- 1 луковица
- 1 ст. л. дижонской горчицы
- смесь 5 перцев
- соль
- растительное масло

- 1 Половину свинины нарежьте небольшими кусочками как на отбивные и отбейте, половину измельчите в блендере или перекрутите через мясорубку, добавьте соль и перец.
- 2 Лук мелко нарубите, грибы крупно нарежьте и обжарьте на растительном масле. Добавьте соль и перец.
- 3 Куриную печень обсушите и нарежьте небольшими кубиками.
- 4 На рабочей поверхности расстелите 1 м пищевой пленки, уложите слайсы бекона (перпендикулярно длинному краю пленки) внахлест. По пласту бекону разложите слой отбитого мяса, оставив по 2 см свободного края со всех сторон, посолите, поперчите. Затем уложите слой измельченного мяса, слой печени, еще раз посолите и выложите грибы. Аккуратно, чтобы начинка оставалась на месте, подтягивая к себе край пленки, заверните рулет. Плотно замотайте в пленку и выдержите 2 часа в холодильнике перед запеканием.
- 5 Разогрейте духовку до 190 °С. Снимите с рулета пленку, выложите рулет швом вниз на противень, обмажьте дижонской горчицей и посыпьте немного измельченной смесью перцев. Готовьте 1,5–2 часа. Поливайте рулет каждые 15 минут выделившимся соком.

## КАЛЬМАР, ФАРШИРОВАННЫЙ РИСОМ И ОВОЩАМИ



### Ингредиенты

- 2 больших кальмара
- 1 морковь
- 200 г риса
- 1 яйцо
- 1 луковица
- зелень петрушки
- куркума, молотая
- паприка
- соль

- 1 Кальмаров очистите от пленки, удалите хитиновую пластину, вымойте.
- 2 Рис отварите до готовности. Морковь и лук натрите на средней терке, протушите до мягкости на растительном масле. Добавьте специи, соль. Смешайте с рисом и мелко нарубленной петрушкой. Вбейте яйцо и перемешайте.
- 3 Нафаршируйте кальмаров, зубочистками закрепите края. Смажьте маслом и запекайте в духовке при температуре 200 °С до готовности, 10–15 минут.

## КАРТОФЕЛЬ В БЕКОНЕ

### Ингредиенты

- 6 картофелин
- 6 слайсов бекона
- соль, тимьян

- 1 Картофель очистите и залейте кипятком. Варите до полуготовности в подсоленной воде.
- 2 Разогрейте духовку до 220 °С. Картофель заверните в бекон и уложите в форму для запекания. Запекайте до золотистого цвета бекона и готовности картофеля. Подавайте со сметанным соусом.



# РУЛЕТ ИЗ СВИНИНЫ С КАРАМЕЛИЗОВАННЫМ ЛУКОМ

## Ингредиенты

- 400 г свинины одним куском как для шницеля
- 2 большие луковицы
- 1½ ст. л. меда
- 2 звездочки аниса
- 1 щепотка куркумы
- 25 г сливочного масла
- растительное масло
- соль

- 1 Разрежьте свинину в тонкий пласт, разложите на разделочной доске и хорошо отбейте, уделите особое внимание краям.
- 2 Лук нарежьте полукольцами. На смеси растительного и сливочного масла обжарьте лук вместе с анисом на сильном огне до прозрачности. Добавьте мед и куркуму, готовьте до золотистого цвета. Удалите анис.
- 3 Расстелите пищевую пленку, выложите свинину, посолите, разложите лук и сверните рулет. Заверните в пленку и выдержите перед запеканием в холодильнике 1–2 часа.
- 4 Разогрейте духовку до 200 °С. Освободите рулет от пленки и переложите его швом вниз в смазанную растительным маслом форму для запекания. Запекайте рулет до появления румяной корочки 60–70 минут, каждые 15 минут поливая его выделившимся соком.



# КУРИНЫЕ РУЛЕТЫ С ГРИБАМИ

- 1 Куриную грудку надрежьте, разверните пластом и, накрыв пищевой пленкой, отбейте, особое внимание уделив краям.
- 2 Грибы нарежьте и обжарьте на растительном масле. Отдельно обжарьте натертую на средней терке морковь. Петрушку мелко нарубите, ветчину нарежьте полосками.
- 3 Куриную грудку разложите на пищевой пленке, посолите, поперчите, смажьте дижонской горчицей. Выложите грибы, морковь, петрушку и полоски ветчины. Подтягивая к себе пленку, сверните рулет, заверните его в пленку и уберите в холодильник на 1 час.
- 4 Разогрейте духовку до 200 °С. Освободив рулет от пленки, переложите его в форму для запекания, смазанную растительным маслом, швом вниз. Сверху посыпьте молотой паприкой.
- 5 Готовьте 40–50 минут, поливая рулет выделившимся соком или растительным маслом каждые 10 минут.

## Ингредиенты

- 1 большая куриная грудка
- 200 г грибов
- 60 г вареной ветчины
- 1 небольшая морковь
- 1 ч. л. дижонской горчицы
- молотая паприка
- несколько веточек петрушки
- растительное масло
- соль



# МЯСНОЙ ТЕРРИН С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

## Ингредиенты

- 500 г мясного фарша (свинина + говядина)
- 4–5 соцветий цветной капусты
- 1 луковица
- 50 г моркови
- 1 яйцо
- 40 мл молока
- кориандр
- молотый сельдерей
- черный перец
- соль

- 1 Морковь нарежьте мелкими кубиками или натрите на терке. Половину фарша вместе с луком, яйцом и молоком измельчите блендером до однородной массы. Смешайте с остальной половиной фарша, морковью и специями. Хорошо вымешайте и немного отбейте фарш, бросая его в миску с небольшой высоты.
- 2 Капусту отварите в кипящей подсоленной воде, она должна оставаться немного хрустящей.
- 3 Форму для выпечки (если форма не антипригарная) смажьте растительным маслом, застелите дно пергаментом и смажьте его маслом еще раз. Выложите половину фарша, воткните соцветия капусты стеблем вниз в один ряд. Выложите остальной фарш, разровняйте поверхность рулета, смажьте растительным маслом и поставьте в разогретую до 210 °С духовку на 40–50 минут.



# КАРТОФЕЛЬНО-МОРКОВНЫЙ РУЛЕТ

- 1 Очищенный картофель отварите до готовности в подсоленной воде. Воду слейте, картофель слегка обсушите на огне.
- 2 Разомните картофель толкушкой или прессом, посолите и охладите под крышкой, чтобы картофель не потемнел.
- 3 Лук нарежьте мелкими кубиками и обжарьте до прозрачности на растительном масле. Морковь натрите на крупной терке и добавьте к луку. Слегка обжарьте, влейте полстакана воды и тушите до мягкости на маленьком огне. В конце добавьте томатную пасту.
- 4 Вбейте в картофель 1 яйцо и добавьте крахмал, перемешайте и вымесите руками как тесто до однородности.
- 5 Добавьте оставшееся яйцо в остывшую тушенную морковь (оставьте часть яйца для смазывания рулета перед запеканием). Перемешайте.
- 6 Расстелите пищевую пленку. Выложите картофель в пласт толщиной 7–10 мм, разровняйте скалкой, сверху распределите морковь, отступая по 3 см от краев. Аккуратно приподнимая край пленки, скатайте рулет. Закрепите концы и оставьте в холодильнике на 1 час.
- 7 Разогрейте духовку до 210 °С. Освободите рулет от пленки, положите его на противень с пергаментом, смажьте рулет взбитым яйцом. Запекайте до золотистой корочки 40 минут.

## Ингредиенты

- 700 г картофеля
- 250 г моркови
- 1 луковица
- 2 яйца
- 1 ч. л. крахмала
- 1 ч. л. томатной пасты
- растительное масло
- соль





## ЯИЧНО-МЯСНОЙ РУЛЕТ

### Ингредиенты

- 3 яйца
- 100 г мясного фарша ассорти
- 70 мл молока
- черный перец
- соль
- молотый сельдерей
- растительное масло

- 1 Яйца взбейте с 40 мл молока, посолите. На смазанной растительным маслом антипригарной сковороде приготовьте тоненькие, как блины, омлеты. Но не переворачивайте – готовьте омлеты только с одной стороны. Выложите омлеты на пищевую пленку внахлест. Если у вас есть антипригарный противень, можно запечь омлет в духовке.
- 2 Фарш или мясо измельчите блендером в однородную массу с 30 мл молока, добавьте соль, перец, молотый сельдерей.
- 3 Уложите фарш тонким слоем на омлет, отступая по 3 см от края. Скрутите рулет, аккуратно подтягивая пленку. Плотно заверните его в пищевую пленку, закрепите края и оставьте в холодильнике на 30 минут.
- 4 Запекайте рулет в разогретой до 200 °С духовке в течение 30 минут.



# Содержание

Курица ля-пуль.....	4	Рулетики с курицей из лаваша.....	87
Руллет из мяса, грибов и печени в беконе.....	5	Руллет из филе белой рыбы с лимоном и тимьяном.....	88
Кальмар, фаршированный рисом и овощами.....	6	Куриная ветчина с колбасками.....	89
Картофель в беконе.....	6	Запеченный руллет из лаваша с курицей.....	90
Руллет из свинины с карамелизованным луком.....	7	Бочонки из кабачка.....	91
Куриные руллеты с грибами.....	8	Руллеты из фарша в беконе.....	92
Мясной террин с цветной капустой.....	9	Саями в курице.....	92
Картофельно-морковный руллет.....	10	Террин из кролика с фисташками.....	93
Яично-мясной руллет.....	11	Холодец в бутылке.....	94
Руллет из индейки с яблоками.....	12	Мясные тефтели, фаршированные сыром, в томатном соусе.....	95
Куриные руллеты со шпинатом и фасолью.....	13	Ханум – паровой руллет.....	96
Куриные руллеты со шпинатом и чили.....	14	Руллет с сыром и перепелиными яйцами.....	97
Руллеты из баклажанов и овощей.....	15	Мясной руллет с грибным муссом и перепелиными яйцами.....	98
Руллеты из блинчиков с фаршем.....	16	Руллет из пашины запеченный.....	99
Мясной руллет с томатами и кукурузой.....	17	Террин из печени.....	100
Завиток из свиной грудинки в медовой глазури.....	18	Мясной руллет с черносливом.....	101
Руллет мясной с цуккини и морковью.....	19	Картофель, фаршированный шкварками и овощами.....	102
Руллет из свиного сердца с морковью и сливочным маслом.....	20	Руллеты из картофельного теста со шкварками и луком.....	103
Руллеты из запеченного перца с адыгейским сыром.....	21	Руллет-косичка из пашины.....	104
Руллет из свинины с черным перцем.....	22	Свинина, фаршированная рисом и овощами.....	105
Английский мясной пирог с яйцами.....	23	Нога индейки, фаршированная овощами.....	106
Руллет из свинины с рисом.....	24	Лосось, фаршированный фетой.....	107
Руллеты из кабачков и перца с карамелизованным луком.....	25	Яично-куриный террин с креветками.....	108
Руллеты из курицы с черносливом в беконе.....	26	Ростбиф, фаршированный шпинатом и грецкими орехами.....	109
Печеночный руллет со сливочным маслом.....	27	Руллет из скумбрии с морковью и луком.....	110
Руллет из печени и блинов.....	28	Руллет из индейки в темном пиве.....	111
Руллет из лаваша с ветчиной и овощами.....	29	Запеченные руллеты с грибами и фаршем.....	111
Руллет из риса с лососем в омлете.....	30	Паштет куриный с грецкими орехами.....	112
Руллет из омлета с помидорами и ветчиной.....	31	Запеченный картофель, фаршированный телятиной и овощами.....	113
Картофельный руллет с грибами.....	32	Пирог из круассанов с индейкой.....	114
Руллет из омлета с овощами и сыром.....	33	Штрудель с печенью и карамелизованным луком.....	115
Руллет мясной в хлебе.....	34	Руллет из фасоли с грецкими орехами и сливочным маслом.....	116
Куриный руллет в кабачках.....	35	Булочки с перепелиными яйцами.....	117
Руллет из кабачков с морковью.....	36	Яблоки, фаршированные печенью.....	118
Руллет мясной с грибами.....	37	Руллет из пашины.....	119
Руллет из индейки с грецкими орехами.....	38	Завитки из дрожжевого теста с беконом и карамелизованным луком.....	120
Руллет в лаваше с фаршем.....	39	Дрожжевой руллет с мясом.....	121
Руллет из индейки с карамелизованными овощами.....	40	Перцы, фаршированные рисом, овощами и курицей.....	122
Обжаренный руллет из индейки в лаваше.....	41	Бисквитный руллет с куриным паштетом.....	123
Мясной руллет с кукурузной кашей в капустных листьях.....	42	Рыбный террин с яйцами.....	124
Руллет из курицы со свиной вырезкой.....	43	Куриный руллет с ананасами.....	124
Руллет из теста с шампиньонами и тимьяном.....	44	Мясные руллеты в баклажанах.....	125
Руллет из слоеного теста с мясной начинкой.....	45	Руллет из дрожжевого теста с паштетом и яйцами.....	126
Руллет мясной с грибами в солонине.....	46	Руллеты в капустных листьях с пшеном, овощами и телятиной.....	127
Руллет из индейки с сухофруктами.....	47		
		Руллет из слоеного теста с мясом и грибами.....	48
		Руллет из говядины с морковью и спаржевой фасолью.....	49
		Руллет из теста с ветчиной и томатами.....	50
		Мясные руллеты в кабачках.....	50
		Руллет мясной.....	51
		Руллет из свинины и языка.....	52
		Руллет из шпината и творога.....	53
		Картофельный руллет в свинине.....	54
		Тыквенный руллет со сливочным сыром.....	55
		Руллет из слоеного теста с сыром, шпинатом и зеленью.....	56
		Руллет из теста с индюшиными сердцами и морковью.....	57
		Пицца в рулете с саями и моцареллой.....	58
		Грудинка, начиненная фаршем с сушеными томатами.....	59
		Руллет из моркови с зеленым маслом.....	60
		Рубленый бифштекс в беконе.....	61
		Картофельный пирог с рубленным мясом и луком.....	62
		Куриный руллет в баклажане.....	63
		Руллет из говядины, начиненный блинами с грибным муссом.....	64
		Руллет из куриного и говяжьего фарша.....	65
		Сочный руллет из темного куриного мяса с ветчиной и грибами в кабачке.....	66
		Закусочный розовый руллет с сыром, грецкими орехами и чесноком.....	67
		Руллеты из блинов с селедочным маслом.....	68
		Руллеты из огурца с творожным сыром и рыбой.....	68
		Руллет праздничный с курицей и фаршем в беконе.....	69
		Свиная вырезка, фаршированная фисташками в слоеном тесте.....	70
		Закусочный руллет с паштетом из говяжьей печени и морковью.....	71
		Руллет из слоеного теста с куриным фаршем.....	72
		Пирог из блинов.....	74
		«Шуба» в рулете.....	75
		Кабачок, фаршированный рисом и грибами.....	76
		Фаршированный овощами баклажан.....	77
		Яйцо по-шотландски.....	78
		Куриная котлета из цельного мяса с ветчиной в кукурузной панировке.....	79
		Баклажан, фаршированный морковью с чесноком и орехами.....	80
		Руллет из свиного шницеля с копчеными колбасками.....	81
		Помидоры, фаршированные курицей с грибами и брынзой.....	82
		Тыква, фаршированная рисом и сухофруктами.....	83
		Перец, фаршированный пшеном и овощами.....	84
		Маринованные перцы с фетой.....	85
		Лук, начиненный фаршем, в беконе.....	86