



сказал: «Не думал я, что курицы на грядках растут!» Оля не нашлась, что и ответить. И знаете, что оказалось: Олин муж подумал, что суп ему жена приготовила на курином бульоне! И долго не мог поверить, что дело все в сое, а суп самый что ни на есть вегетарианский.

Давайте-ка посмотрим, чем же Оля дальше своего мужа кормила.

Глава 3

Семь дней без мяса!

День второй

На завтрак Оля сделала морковные котлеты. С вечера она очистила килограмм моркови, промыла, натерла на крупной терке, опустила в кастрюлю, залила горячим молоком, добавила соль, чайную ложку сахара, столовую ложку масла и поставила тушить, не забывая, конечно, помешивать. Когда морковка стала мягкой, она добавила в нее полстакана манной крупы и, помешивая, поварила минут пять, после чего охладила морковь до 50–60°, вбила желтки из трех сырых яиц и все хорошенько перемешала. Утром Оля быстренько слепила из готового морковного фарша котлеты, смазала их яйцом, обваляла в сухарях и обжарила с обеих сторон. На стол мужу она подала бесподобно вкусные морковные котлетки со сметаной.

На работу Олин муж получил сверточек, а когда в обеденный перерыв открыл его, то обнаружил большой стаканчик из-под йогурта с какой-то снедью, украшенной сверху зеленой петрушкой, двумя маслинками и половинкой кружочка лимона. Он с большим удовольствием съел содержимое стаканчика, но так и не понял, что же это такое было. И только дома выяснилось, что Оля приготовила ему икру из манной каши.

Для этого Оля в полтора стакана подсоленной воды всыпала 2 столовые ложки манной крупы и сварила ее до густоты. Затем, непрерывно размешивая, охладила. После

этого, не прекращая размешивания, она влила кофейную чашку растительного масла, добавила сок половины лимона и натертую головку репчатого лука. Затем она мелко нарубила 2 крутых яйца и еще раз все перемешала. Немножко черного перца, петрушки, 2 маслины, кусочек лимона — и перекус готов.

Обед во второй день вегетарианской жизни Олиного мужа начался с холодного азербайджанского супа. Как его приготовить? Очень просто. Сначала Оля сварила обычный горох (хотя в Азербайджане для этого используют горох-нут, сейчас он есть на любом рынке), потом замочила хорошо промытый рис и, пока он замачивался, надавила чеснока, нарезала зеленого лука, укропа, кинзы, петрушки, словом, всякой зелени, которая у нее оказалась под рукой. После этого Ольга взяла кефир (он оказался густой, поэтому его пришлось развести водой) и поставила на огонь. В тот момент, когда он начал кипеть, влила в него разболтанное в воде яйцо и хорошо размешала, чтобы оно не слиплось в комок. Затем положила туда слегка разбухший рис. Доведя его почти до готовности (надо сказать, что рис в кефире варится очень быстро), добавила в суп нарезанной зелени, сваренный горох и давленный чеснок. Суп готов!

Едят такой суп холодным. Ольге особенно понравилось, что в холодильнике он может храниться целую неделю.

На второе Оля приготовила тушеные кабачки с грибами. Она очистила килограмм кабачков, разрешила их вдоль на две половинки, удалила семена и срезала часть мякоти. Кабачки погрузила в кипяток на 10–15 минут. В это время она успела измельчить вынутую мякоть, нарезала 150 граммов свежих грибов и смешала все это с зеленью петрушки. Затем взяла столовую ложку топленого масла и на медленном огне обжарила на сковороде до золотистого цвета 2 головки мелко нарезанного лука, после чего выложила туда же подготовленную смесь из грибов, кабачков и петрушки и поджарила до готовности. Половинки кабачков к этому времени были уже готовы, и Оля наполнила их образовавшимся поджаренным фаршем. Уложив кабачки в кастрюлю с небольшим количеством лукового отвара, она поставила ее на средний огонь и при-



пустила кабачки до размягчения, а за 5 минут до конца припускания заправила их сметаной.

К обеду Оля, кроме всего прочего, приготовила еще и удивительный салат из щавеля и орехов. Для начала она перебрала и как следует промыла щавель, который затем нарезала полосками (так, чтобы получилось два стакана измельченного щавеля) и слегка отварила в подсоленной воде. Затем Оля откинула его на дуршлаг и охладила. В охлажденный щавель она добавила истолченные в ступке вместе с солью ядра грецких орехов (3 столовые ложки), головку нашинкованного лука и 3 столовые ложки молока. Все это Оля тщательно перемешала и, выложив в салатник, украсила салат зеленью.

День третий

Утром Оля сделала необычную манную кашу: из обжаренной крупы. Манную крупу она разогрела на сковородке вместе со сливочным маслом до легкого пожелтения, но, конечно, постаралась, чтобы она не подгорела. Затем Оля залила ее смесью воды с молоком, причем воды было чуть больше половины. Выливала она смесь прямо на сковородку, благо у нее в хозяйстве нашлась глубокая эмалированная сковорода. Быстро размешав смесь и дав ей прокипеть 2—3 минуты, Оля плотно закрыла сковородку крышкой и выдержала крупу до полного разбухания. Отменная каша вышла!

На работе Олин муж опять раскрыл сверток с большой баночкой из-под йогурта. На сей раз в ней была зеленая икра с брынзой. Оля ее приготовила так. Испекла два крупных баклажана, очистила их и, как следует выбивая, сделала из них пюре. Натерла на мелкой терке стакан брынзы (примерно 200 граммов), добавила кофейную чашечку растительного масла и немного уксуса. Смесь хорошенько размешала, и блюдо готово!

На обед Оля приготовила грибной суп по рецепту бабушки Травинки. Для начала молодая хозяйка отварила свежие грибы, потом вынула их быстро из кастрюли шумовкой и обжарила на сковородке с луком и мукой. В бульоне, который остался от варки грибов, Оля отварив

ла нарезанную ломтиками картошку, влила туда молока (в соотношении 2:1), положила в суп обжаренные грибы и варила еще 5 минут на медленном огне. После этого добавила зелень, какая под рукой была, — и на стол!

Конечно, если бы у Оли не было свежих грибов, то она вполне могла обойтись и сушеными. Только их с вечера надо предварительно замочить.

На второе были жареные баклажаны с луком по-китайски. Оля тщательно вымыла один килограмм баклажанов, обтерла их полотенцем и разделала вдоль на тонкие пластинки, которые затем аккуратно нарезала, тоже вдоль, на полоски, шириной примерно в два сантиметра. В глубокой сковороде перекалила стакан растительного масла, обжарила баклажаны (поскольку у Оли сковорода небольшого размера, пришлось ей жарить баклажаны несколькими партиями). Обжаренные с обеих сторон ломтики баклажанов она переложила в отдельную большую тарелку. В оставшееся на сковороде после жаренья масло она долила около четверти стакана воды и заправила двумя мелко нарезанными луковичками и чесноком (ей понадобилось полголовки чеснока), влила туда ложку томатного соуса (лучше было бы соевого, но его дома не оказалось), поперчила молотым красным перцем (пол чайной ложечки) и посолила. Довела получившуюся смесь до кипения и выложила в этот соус обжаренные ломтики баклажанов. Затем Оля потушила их до полного выпаривания жидкости, посыпала тертым чесноком, все это как следует перемешала и подала с пшеничным хлебом.

Ну а салат на обед Оля приготовила из баклажанов и перца. Для начала она испекла два небольших баклажана и 3 сладких болгарских перца. Затем испеченные овощи крупно нарезала и уложила в салатник. Сверху она положила нарезанный кольцами репчатый лук (всего одна головка понадобилась) и полила чесночной подливой. Ее Оля сделала так: растерла 3 зубчика чеснока с солью, влила туда чайную ложечку уксуса, полторы столовые ложки растительного масла и все это тщательно размешала. Перед тем как подавать на стол, Оля посыпала салат мелко нарезанной зеленью: укропом и петрушкой.



День четвертый

Для завтрака четвертого дня вегетарианской жизни Олиного мужа она еще накануне вечером приготовила цветную капусту с сыром.

Днем Оля купила килограмм цветной капусты, а вечером как следует промыла плотные белые кочешки, снизу надрезала крестообразно по стержню, отварила в подсоленной воде и откинула на дуршлаг. Затем она отлила полтора стакана капустного отвара, охладила его и развела в нем 3 чайные ложки муки, в оставшийся капустный отвар, доведенный до кипения, влила разведенную муку. Отвар Оля прокипятила до загустения, после чего очень аккуратно, тоненькой струйкой влила в него полтора стакана доведенного до кипения молока, добавила 2 столовые ложки масла, щепотку соли и прогрела, не доводя до кипения. Потом она нарезала капусту букетиками, натерла 3 столовые ложки сыра. Нарезанную капусту она уложила в посыпанную сухарями сковороду, посыпала тертым сыром и оставила до утра.

Утром Оле осталось сбрызнуть капусту растопленным маслом, слегка полить приготовленным на капустном отваре соусом, поставить в духовку и запечь до образования румяной корочки. На стол Оля подала свое блюдо с остальным соусом, предварительно подогрев его.

На работе Олин муж едва дождался обеденного перерыва — его снедало любопытство: что-то ему приготовила любимая жена на сей раз. Он развернул уже привычный сверточек с большой банкой из-под йогурта и принялся уплетать за обе щеки икру из творога.

Готовить ее было очень просто. Сначала Оля мелко нашинковала головку лука, потом взяла 400 граммов творога, хорошо размешала его со 100 граммами молока. Затем, непрерывно помешивая, она аккуратно и не торопясь влила 60 граммов растительного масла, посолила, поперчила красным перцем и добавила нашинкованный лук.

После работы на обед сначала был подан кабачковый суп. Оля слегка поджарила 2 столовые ложки муки в 3 ложках растительного масла, затем развела припущен-

ную муку в 6 стаканах воды, посолила и поставила на огонь. В это время она очистила и нарезала кубиками 2 кабачка средней величины и измельчила немного брынзы, примерно 4 столовые ложки. Тут и вода с припущенной мукой вскипела. Она опустила в кипящую воду кабачковые кубики и варила до тех пор, пока они не стали мягкими. Сняв кастрюлю с огня, она положила в суп измельченную брынзу, влила в него примерно полстакана кислого молока и заправила двумя половинками крутого яйца. Перед тем как подавать суп на стол, Оля посыпала его черным перцем и мелко нарезанной зеленью укропа.

На второе были грибные котлеты с картофельным соусом. Оля замочила с вечера 50 граммов сушеных грибов, сварила их в небольшом количестве воды. Грибной отвар она вылила в чашечку: он понадобится для приготовления картофельного соуса. Затем Оля остудила грибы, пропустила через мясорубку и положила в грибной фарш намоченную в молоке и хорошо отжатую булку (которая весила 120–130 граммов). Затем Оля вбила туда 2 яйца, добавила мелко нарезанный и поджаренный на масле лук, соль, перец, все размешала и из этой массы слепила небольшие плоские котлетки. Обваляв их в муке, смешанной с яйцом и сухарями, поджарила котлеты на растительном масле и полила картофельным соусом.

Картофельный соус она делала так: из 40 граммов масла и 30 граммов муки сделала заправку, во время обжаривания добавила в нее мелко нарезанную небольшую луковицу и проследила, чтобы лук не подрумянился. Эту заправку Оля развела в воде, в которую она уже влила грибной отвар так, что в результате у нее получилось примерно поллитра жидкости. Туда она добавила 4 зернышка душистого перца и лавровый листик. Проварив соус 10 минут на самом слабом огне (он должен быть жидким), она протерла его сквозь сито. В горячий соус Оля добавила 250 граммов картошки, нарезанной кубиками. Когда картошка сварилась, она заправила соус соком из половинки лимона и посолила.

Подала Оля горячие котлеты на красивом большом блюде, полив горячим картофельным соусом, в который добавила столовую ложку мелко нарубленной зелени петрушки.



Эти котлеты так понравились Олиному мужу, что он попросил приготовить их и на следующий день. Но хозяйка ответила ему, что и в пятый день еда будет не менее вкусной, чем прежде.

И в четвертый день не забыла Оля про салат. Решила она угостить мужа салатом из кабачков с помидорами. Натерла заботливая жена на крупной терке один очищенный кабачок, искрошила головку репчатого лука, нарезала тонкими кружочками 2 свежих помидора (не очень крупных), мелко нарубила зелени петрушки и укропа, натерла цедру половинки лимона, тщательно перемешала, заправила двумя ложками майонеза и подала на стол.

День пятый

На утро Оля решила приготовить капустные котлеты со сметаной. Она очистила с килограмм белокочанной капусты, промыла ее, мелко-мелко порубила и, переложив в кастрюлю, залила двумя стаканами молока. Кастрюлю прикрыла крышкой и поставила на огонь, не забывая капусту помешивать, а огонь регулировать. Когда капуста размягчилась, она медленно всыпала 100 граммов манной крупы, осторожно помешивая, чтобы не образовалось комочков, и тушила еще 10 минут. После этого она сняла капусту с огня, посолила и добавила к ней желтки трех сырых яиц. Все перемешала и охладила. Из полученного фарша слепила котлетки, смочила их в яичном белке, обваляла в сухарях и обжарила с двух сторон. Мужу она облила котлетки сметаной, отчего они стали еще вкуснее.

Олин муж уже не удивился, увидев в обеденный пере­рыв банку из-под йогурта. Но вот то, что там оказалось, его поразило — никогда такого не пробовал! Еще бы, ведь жена ему приготовила баклажаны с орехами.

Очистила Оля несколько баклажанов (примерно с полкилограмма), нарезала кубиками и поджарила на растительном масле до появления румяной корочки. Мелко нарезала 2 большие головки лука и припустила их в растительном масле. Затем она обжарила полстакана грецких орехов, измельчила их и смешала с баклажанами, луком