



Мазаракі А. А.

Містер боб. Смачні страви з бобових = Mister Bean. Tasty Legume Dishes / А. А. Мазаракі, М. Ф. Кравченко, М. П. Демічковська ; за ред. А. А. Мазаракі. — Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2019. — 292 с. : іл.

ISBN 978-966-629-923-2

У книзі наведено понад 200 рецептів страв з бобових, представлених у кухнях багатьох народів світу – від глибини століть до сучасних витворів кулінарного мистецтва, від простих у приготуванні до вишуканих.

Розрахована на широке коло читачів.

Зам. 322/24.

Ціна 550,00 грн.

Зміст

Від авторів	10	18. Салат зі спаржевої квасолі	46
У чому цінність бобових?	11	19. Салат зі спаржевою квасолею, помідорами чері і лососем	47
Щоб страви були смачними.....	27	20. Салат зі спаржевою квасолею та м'ясним рулетом	48
Холодні страви та закуски		21. Салат з червоної квасолі.....	49
1. Салат гороховий	29	22. Салат з бобовими із капустою	50
2. Салат з горохом і редькою	30	23. Салат з бобовими та з буряками	51
3. Салат із зеленого горошку та моркви	31	24. Салат із соєвих паростків.....	52
4. Салат із зеленим горошком, морквою та сиром	32	25. Салат з нуту та з помідорами.....	53
5. Салат із зеленим горошком та редисом	33	26. Закуска із зеленого горошку, язика та рису	54
6. Салат із зеленим горошком, капустою та ковбасою	34	27. Закуска з квасолі	55
7. Салат із зеленим горошком, картоплею, свіжими огірками та морквою	35	28. Закуска з квасолею та оселедцем	56
8. Салат із зеленим горошком, картоплею, солоними огірками та морквою	36	29. Любіо (закуска зі стручкової квасолі із зеленню).....	57
9. Салат із зеленим горошком, картоплею та копченою куркою	37	30. Квасоля, протерта із зеленою цибулею	58
10. Салат із зеленим горошком та овочами	38		
11. Салат із зеленого горошку, яблук, моркви та огірків.....	39		
12. Салат з квасолі	40		
13. Салат з квасолі кисло-солодкий	41		
14. Салат із квасолі з шинкою або оселедцем.....	42		
15. Салат з квасолею по-грецьки.....	43		
16. Салат з квасолі та моркви	44		
17. Салат з квасолі по-датськи.....	45		

Content

Author's note	10
What is the value of legumes?	11
For the dishes to be delicious	27

Cold dishes and appetizers

1. Pea salad	29
2. Salad with peas and radishes	30
3. Salad with green peas and carrots	31
4. Salad with green peas, carrots and cheese	32
5. Salad with green peas and radishes	33
6. Salad with green peas, cabbage and sausage	34
7. Salad with green peas, potatoes, fresh cucumbers and carrots	35
8. Salad with green peas, potatoes, salted cucumbers and carrots	36
9. Salad with green peas, potatoes and smoked chicken	37
10. Salad with green peas and vegetables	38
11. Salad with green peas, apples, carrots and cucumbers	39
12. Bean salad	40
13. Sour-sweet bean salad	41
14. Bean salad with ham or herring	42
15. Greek salad with beans	43
16. Salad with beans and carrots	44
17. Danish salad with beans	45
18. Salad with asparagus beans	46
19. Salad with asparagus beans, cherry tomatoes and salmon	47
20. Salad with asparagus beans and meat rolls	48
21. Red bean salad	49
22. Bean salad with cabbages	50
23. Bean salad with beets	51
24. Salad with soybean sprouts	52
25. Salad with chickpeas and tomatoes	53
26. Green peas, tongue and rice snack	54
27. Bean snack	55
28. Bean and herring snack	56
29. Lobio (beans with herbs snack)	57
30. Mashed beans with green onions	58

31. Квасоля, протерта з часником та кропом	59
32. Пюре із квасолі	60
33. Хумус (пюре із гороху з кунжутом)	61
34. Хумус з тахіні (пюре з гороху із кунжутом і тахіні)	62
35. Хумус цитрусовий (пюре з гороху із кунжутом та цитрусовими)	63
36. Хумус із зеленого горошку (пюре з гороху із кунжутом).....	64
37. Хумус із запеченим перцем (пюре з гороху із кунжутом та перцем).....	65
38. Паштет із червоної квасолі	66
39. Паштет із сочевиці.....	67

Гарячі закуски

40. Лобіо (сочевиця або маш тушковані з грецькими горіхами)	68
41. Лобіо по-грузинськи з яйцем.....	69

Супи

42. Бульйон курячий із зеленим горошком з локшиною	70
43. Суп з горохом, куркою і часником	71
44. Суп гороховий (кайнатма)	72
45. Суп гороховий з яловичиною	73
46. Суп гороховий із свининою	74
47. Суп гороховий з бараниною	75
48. Суп гороховий з куркою	76
49. Суп гороховий з телятиною	77
50. Суп гороховий з мисливськими ковбасками	78
51. Суп гороховий з копченими реберцями	79
52. Суп гороховий з копченими крильцями.....	80
53. Суп гороховий з копченою грудинкою	81
54. Суп гороховий з копченою ковбасою.....	82
55. Суп гороховий з беконом.....	83
56. Суп гороховий із шинкою.....	84
57. Суп гороховий з фрикадельками.....	85
58. Суп гороховий з грибами.....	86
59. Суп гороховий пісний	87
60. Суп гороховий вегетаріанський	88
61. Суп гороховий по-канадськи	89
62. Суп гороховий по-монгольськи	91
63. Суп гороховий з м'ясом і картоплею по-арабськи	92

31. Mashed beans with garlic and dill.....	59
32. Mashed beans	60
33. Humus (mashed peas with sesame seeds).....	61
34. Humus from the takhini (mashed peas with sesame seeds and takhini)	62
35. Citrus humus (mashed peas with sesame seeds and citrus).....	63
36. Green pea humus (mashed peas with sesame seeds).....	64
37. Baked pepper humus (mashed peas with sesame seeds and pepper).....	65
38. Red bean pate	66
39. Lentil pate	67

Hot appetizers

40. Lobio (lentil or mash stewed with walnuts).....	68
41. Georgian lobio with an egg	69

Soups

42. Chicken broth with green peas and noodles	70
43. Soup with pea, chicken and garlic	71
44. Pea soup (kaynatma)	72
45. Pea soup with beef	73
46. Pea soup with pork.....	74
47. Pea soup with lamb	75
48. Pea soup with chicken.....	76
49. Pea soup with veal.....	77
50. Pea soup with hunting sausages	78
51. Pea soup with smoked ribs.....	79
52. Pea soup with smoked wings	80
53. Pea soup with smoked breast	81
54. Pea soup with smoked sausage	82
55. Pea soup with bacon.....	83
56. Pea soup with ham	84
57. Pea soup with meatballs.....	85
58. Pea soup with mushrooms.....	86
59. Lean pea soup	87
60. Vegetarian pea soup	88
61. Canadian pea soup	89
62. Mongolian pea soup	91
63. Arabic pea soup with meat and potatoes.....	92

64. Суп гороховий з м'ясом і вермішеллю по-арабськи	93
65. Суп із зеленого горошку та баранини.....	94
66. Суп з бобовими	95
67. Суп квасолевий	96
68. Суп квасолевий по-верховинськи	97
69. Суп квасолевий з локшиною	99
70. Суп квасолевий з м'ясом та рисом.....	100
71. Суп квасолевий з м'ясом по-арабськи	101
72. Суп із стручковою квасолею по-сомалійськи.....	102
73. Суп з чорною квасолею по-кубінськи.....	103
74. Суп із червоної квасолі	104
75. Суп із червоної квасолі та картоплі	105
76. Суп із червоної квасолі та з грецькими горіхами (лобахашу).....	106
77. Суп з машем (машхурда)	108
78. Суп із сочевиці.....	109
79. Бозбаш ереванський з горохом.....	110
80. Чорба із квасолі.....	111
81. Чорба із стручкової квасолі	113
82. Юшка зі стручкової квасолі.....	114
83. Юшка з квасолі та курей по-коломийськи	115
84. Юшка горохова з копченою грудинкою	117
85. Юшка квасолево-кукурудзяна (сукоташ)	118
86. Юшка столична.....	119
87. Юшка із сочевиці з грінками	120
88. Суп грибний з квасолею.....	121
89. Суп молочний з горохом і перловою крупною	122
90. Суп картопляний з бобовими	123
91. Борщ з квасолею	124
92. Борщ з квасолею та картоплею	125
93. Борщ закарпатський з квасолею та квашеною капустою.....	126
94. Борщ із квасолею та копченостями на хлібному квасі.....	127
95. Борщ із квасолею та копченостями.....	128
96. Борщ холодний з квасолею.....	129
97. Борщ роменський холодний з квасолею	130
98. Суп-пюре із бобових	131
99. Суп-пюре із жовтого гороху.....	132
100. Суп-пюре із зеленого горошку.....	133
101. Суп-пюре із зеленого горошку та броколі	134
102. Суп-пюре гарбузовий з горохом	135

64. Arabic pea soup with meat and noodles	93
65. Green pea and lamb soup	94
66. Legume soup	95
67. Bean soup	96
68. Verkhovyna bean soup	97
69. Bean soup with noodles	99
70. Bean soup with meat and rice	100
71. Arabic bean soup with meat	101
72. Somali potato soup with green beans....	102
73. Cuban black bean soup.....	103
74. Red bean soup	104
75. Red bean and potato soup	105
76. Red bean soup and walnuts (lobakhashu).....	106
77. Mash soup (mashhurda)	108
78. Lentil soup.....	109
79. Yerevan bozbash with peas.....	110
80. Bean chorba.....	111
81. Green bean chorba.....	113
82. Soup (yushka) with green beans	114
83. Kolomyia soup (yushka) with bean and chicken	115
84. Pea soup (yushka) with smoked breast .	117
85. Bean and corn soup (sukotash)	118
86. Capital soup (yushka)	119
87. Soup (yushka) with lentils and croutons.....	120
88. Mushroom soup with beans	121
89. Milk soup with peas and pearl barley ...	122
90. Potato soup with legumes.....	123
91. Borshch with beans	124
92. Borshch with beans and potatoes	125
93. Transcarpathian borshch with beans and sauerkraut.....	126
94. Borshch with beans and smoked meat products on bread kvass	127
95. Borsch with beans and smoked meat products.....	128
96. Cold borshch with beans	129
97. Romensky cold borshch with beans.....	130
98. Legumes cream soup.....	131
99. Yellow pea cream soup	132
100. Green pea cream soup	133
101. Green pea and broccoli cream soup	134
102. Pumpkin cream soup with peas.....	135

103. Суп-пюре із сочевиці по-неаполітанськи	136
104. Суп-пюре із сочевиці по-бразильськи	137
105. Суп-крем із сочевиці	138
106. Суп-крем гороховий	139
107. Суп-крем гороховий з куркою	140
108. Суп-крем овочевий (айнтопф)	141
109. Куліш гороховий	143
110. Капусняк із квасолею	144
111. Щі кислі з бобами	145
112. Розсольник по-домашньому з квасолею або горохом	146

Основні страви

113. Горох відварний	147
114. Горох відварний зі свинячими ніжками	148
115. Горох або квасоля відварні з томатом і цибулею	149
116. Горох з баклажанами і куркою	150
117. Горох по-чернечому зі шпинатом	151
118. Горох, тушкований у горщику із цибулею	152
119. Горох, запечений у горщику зі свининою та грибами	153
120. Горох з вушками	154
121. Горох протертий із пасерованою цибулею	155
122. Горох з овочами	156
123. Горохова каша з м'ясом	157
124. Горохова каша з грибами	158
125. Горохова каша з грибами і баклажанами	159
126. Горохова каша з адигейським сиром	160
127. Горохова каша з томатно-м'ясним соусом	161
128. Горохова каша з яловичою печінкою	162
129. Горохова каша з картоплею	163
130. Горох смажений пророщений	164
131. Горошок зелений по-італійськи	165
132. Пюре з бобових	166
133. Пюре із бобових з копченою грудинкою	167
134. Пюре з бобових зі шпиком та цибулею	168
135. Пюре з бобових та картоплі	169
136. Пюре горохове	170
137. Пюре горохово-картопляне з кольрабі запечене	171
138. Пюре горохове з печеним перцем	172
139. Пюре горохове з підсмаженим тістом (сейтан)	173
140. Пюре горохове з гречкою (хернетатрапудер)	174

103. Neapolitan lentil cream soup	136
104. Brazilian lentil cream soup	137
105. Lentil cream soup	138
106. Pea cream soup	139
107. Cream soup with peas and chicken	140
108. Vegetable cream soup (aintopf)	141
109. Pea kulish	143
110. Cabbage soup (kapusnyak) with beans ..	144
111. Sour shchi with beans	145
112. Home-made rozsolnyk with beans or peas	146

Main dishes

113. Boiled peas	147
114. Boiled peas with pork legs	148
115. Boiled peas or beans with tomatoes and onions	149
116. Peas with eggplants and chicken	150
117. Peas with spinach Monk style	151
118. Stewed peas in a pot with onions	152
119. Peas baked in a pot with pork and mushrooms	153
120. Peas with pork ears	154
121. Mashed peas with sautéed onions	155
122. Peas with vegetables	156
123. Pea porridge with meat	157
124. Pea porridge with mushrooms	158
125. Pea porridge with mushrooms and eggplants	159
126. Pea porridge with Adygei cheese	160
127. Pea porridge with tomatoes and meat sauce	161
128. Pea porridge with beef liver	162
129. Pea porridge with potatoes	163
130. Fried sprouted peas	164
131. Green peas Italian style	165
132. Mashed legumes	166
133. Mashed beans with smoked ribs	167
134. Bean puree with lard and onions	168
135. Legumes and potatoes puree	169
136. Pea puree	170
137. Peas and potatoes puree baked with kohlrabi	171
138. Pea puree with baked peppers	172
139. Pea puree with fried dough (seitan)	173
140. Pea puree with buckwheat (hernetatrapuder)	174

141. Нут з грибами і шпинатом.....	175	141. Chickpeas with mushrooms and spinach	175
142. Нут із куркою (нагут).....	176	142. Chickpeas with chicken (nagut).....	176
143. Нут, запечений з овочами (овочевий тіан).....	177	143. Chickpeas baked with vegetables (vegetable tian)	177
144. Квасоля червона з олією	178	144. Red beans with oil.....	178
145. Квасоля червона з пшеничною крупкою (лобхашу)	179	145. Red beans with wheat grits (lobhashu) ..	179
146. Квасоля зелена по-африканськи.....	180	146. Green beans African style.....	180
147. Квасоля зелена по-болгарськи	181	147. Green beans Bulgarian style	181
148. Квасоля зелена, запечена з кисломолочним сиром	182	148. Green beans baked with lactic cheese....	182
149. Квасоля відварна із зеленню	183	149. Boiled beans with greens	183
150. Квасоля стручкова з кислим молоком.....	184	150. Green beans with sour milk	184
151. Квасоля стручкова з овочами	185	151. Green beans with vegetables.....	185
152. Квасоля стручкова з оцтом.....	186	152. Beans with vinegar.....	186
153. Квасоля стручкова з оцтом та часником.....	187	153. Green beans with vinegar and garlic.....	187
154. Квасоля стручкова з яйцем та маслом.....	188	154. Green beans with eggs and butter	188
155. Квасоля стручкова з помідорами та горіхами	189	155. Beans with tomatoes and nuts.....	189
156. Квасоля тушкована з крупами та овочами.....	190	156. Beans stewed with cereals and vegetables.....	190
157. Квасоля тушкована із солодким перцем.....	191	157. Beans stewed with sweet peppers	191
158. Квасоля по-домашньому.....	192	158. Beans home style	192
159. Квасоля протерта.....	193	159. Mashed beans	193
160. Квасоля протерта з часниковим соусом.....	194	160. Mashed beans with garlic sauce.....	194
161. Квасоля по-болгарськи	195	161. Beans Bulgarian style	195
162. Квасоля з копченим салом.....	196	162. Beans with smoked bacon.....	196
163. Квасоля стручкова по-польськи.....	197	163. Green beans Polish style	197
164. Квасоля стручкова по-англійськи	198	164. Green beans English style.....	198
165. Квасоля запечена	199	165. Baked beans	199
166. Квасоля запечена з яйцем	200	166. Beans baked with eggs.....	200
167. Квасоля спаржева з яєчною запечена.....	201	167. Green beans baked with omelet	201
168. Сочевиця відварна (мшош).....	202	168. Boiled lentils (mshosh)	202
169. Сочевиця тушкована з болгарським перцем (чечепере).....	203	169. Lentil stewed with bell peppers (chechepere).....	203
170. Боби чорні із часником	204	170. Black beans with garlic.....	204
171. Запиканка з бобових та картоплі.....	205	171. Legume and potato pudding	205
172. Запиканка горохова з м'ясом.....	206	172. Pea pudding with meat	206
173. Лобіо зелене з м'ясом	207	173. Green lobio with meat.....	207
174. Горохлянка.....	208	174. Horokhlyanka.....	208
175. Товченка горохова.....	209	175. Pea tovchenka	209
176. Суфле із зеленого горошку.....	210	176. Green pea souffle	210
177. Суфле горохове	211	177. Pea souffle.....	211
178. Котлети з гороху.....	212	178. Pea cutlets	212
179. Котлети з гороху нут.....	213	179. Chickpea cutlets.....	213
180. Котлети із зеленого горошку.....	215	180. Green pea cutlets.....	215
181. Котлети з рису і гороху.....	216	181. Pea and rice cutlets.....	216
182. Котлетки горохово-грибні	217	182. Pea and mushroom cutlets	217
183. Крокети із квасолі.....	218	183. Bean croquettes.....	218

184. Крокети і мафіни горохові	219	184. Pea croquettes and muffins.....	219
185. Биточки із сочевиці	220	185. Lentil steaks.....	220
186. Ковбаса із овочів з лівером	221	186. Vegetable sausage with a liver	221
187. Бабка з квасолі і сиру з морквою	222	187. Bean and cheese babka with carrots	222
188. Бабка з моркви і гороху	223	188. Carrot and pea babka	223
189. Бабка з гарбуза та квасолі	224	189. Pumpkin and bean babka	224
190. Капуста з горохом.....	225	190. Cabbage with peas	225
191. Кальмар смажений з горохом, пряний.....	226	191. Spicy fried calamars with peas	226
192. Горбуша з кмином і гарніром з гороху	227	192. Pink salmon with caraway seeds and pea garnish	227
193. Яловичина з квасолею по-селянськи.....	228	193. Beef with beans (peasant style)	228
194. Баранина зі стручковою квасолею	229	194. Mutton with green beans	229
195. Баранина зі стручковою квасолею з яйцем	230	195. Mutton with green beans and an egg	230
196. Баранина із зеленим горошком по-каїрськи	231	196. Mutton with green peas Cairo style	231
197. Свинина з горохом та картоплею.....	232	197. Pork with peas and potatoes	232
198. М'ясо тушковане з квасолею.....	233	198. Meat stewed with beans.....	233
199. Гуляш із яловичини з горохом нут та овочами	234	199. Beef goulash with chickpeas and vegetables	234
200. Гуляш з квасолею та ковбасками	236	200. Goulash with beans and sausages	236
201. Курка з нутом і мигдалем	237	201. Chicken with chickpea and almonds	237
202. Курка із квасолею	238	202. Chicken with beans.....	238
203. Помідори, фаршировані горохом і грибами.....	239	203. Tomatoes stuffed with peas and mushrooms.....	239
204. Смажені рисові колечка з горохом	240	204. Fried rice rings with peas.....	240
205. Баклажани з горохово-овочевою начинкою	241	205. Eggplants with pea and vegetable stuffing.....	241
206. Баклажани з квасолею у горіховому соусі	243	206. Eggplants with beans in walnut sauce ...	243
207. Рис із чорною квасолею	244	207. Rice with black beans	244
208. «Ковбаски» пісні з горохового пюре.....	245	208. Lean mashed pea «sausages»	245
209. Голубці, фаршировані квасолею і сиром.....	246	209. Cabbage rolls stuffed with beans and cheese.....	246
210. Толма з гороху у виноградному листі	248	210. Pea dolma in grape leaves.....	248
211. Толма із сочевиці	249	211. Lentil dolma.....	249
212. Паштет з гороху	251	212. Pea pate.....	251
213. Запіканка з горохового та картопляного пюре.....	252	213. Pea and mashed potato pudding	252
214. Запечені кабачки з гороховою начинкою	254	214. Roasted zucchini with pea stuffing.....	254
215. Булгур з горохом та овочами.....	255	215. Bulgur with peas and vegetables	255
216. Паелья із зеленим горошком і морепродуктами	256	216. Green pea and seafood paella	256
217. Плов лобі-чилов (з квасолею, бараниною та рисом)	257	217. Loby-chilli pilaf (with beans, lamb and rice).....	257
218. Плов із гороху та рису.....	259	218. Peas and rice pilaf	259
219. Рагу з квасолею та куркою по-південноамериканськи.....	260	219. South American bean and chicken stew.....	260
220. Кисіль гороховий з грибами	262	220. Pea jelly with mushrooms.....	262

221. Карі з курки зі спаржевою квасолею та картоплею.....	263
222. Соус із вареної квасолі	265
223. Горохово-сирний діп (соус)	266
224. Песто з горошку	267
225. Майонез з нуту	268

Борошняні та кондитерські вироби

226. Пиріг (кіш) з горохом і копченим м'ясом	269
227. Печиво «Мадлен» з гороховим пюре та беконом	271
228. Печиво закусочне «Горішки» з гороховим пюре.....	273
229. Пиріг із зеленим горохом і цибулею	274
230. Пиріжки смажені з горохом	275
231. Пиріжки з гороховою начинкою печені	276
232. Гороховий хліб	277
233. Горохові палички	278
234. Горохові млинці з грибами і печінкою тріски.....	280
235. Горохові оладки із цибулею.....	281
236. Млинці з горохом та копченостями ...	282
237. Млинці весняні (із зеленим горошком та рисом)	283
238. Вареники з квасолею і грибами	284
239. Вареники гуцульські (з квасолею та сушеними грибами).....	285
Список використаних джерел	287
Додатки.....	291

221. Chicken curry with green beans and potatoes	263
222. Boiled bean sauce	265
223. Pea and cheese dip (sauce).....	266
224. Pea pesto	267
225. Chickpea mayonnaise	268

Flour dishes and confectionery

226. Pie (quiche) with peas and smoked meat	269
227. «Madeleine» cookies with pea puree and bacon	271
228. «Nuts» biscuits with pea puree	273
229. Pie with green peas and onions	274
230. Pasties fried with peas.....	275
231. Baked patties with pea filling	276
232. Pea bread.....	277
233. Pea sticks.....	278
234. Pea pancakes with mushrooms and cod liver	280
235. Pea fluffy pancakes with onions	281
236. Pancakes with peas and smoked meat....	282
237. Spring pancakes (with green peas and rice)	283
238. Varenyky (dumplings) with beans and mushrooms	284
239. Hutsul varenyky (dumplings with beans and dried mushrooms).....	285
Literature.....	287
Appendix.....	291