

*БЫСТРО, ДЁШЕВО И ПРОСТО*

# Запекаем МЯСО



# ЗАПЕКАЕМ МЯСО

Аргумент-принт  
2009

Идея серии Юлии Орловой

Автор-составитель  
Елена Смаковец

331 Запекаем мясо. — Х.: Аргумент-принт, 2009. — 128 с.

ISBN 978-966-2307-00-9.

В нашем издании вы найдете простые и доступные рецепты приготовления шашлыков, барбекю, люля-кебабов и множество полезных советов опытных кулинаров. Все необходимое для приготовления наших блюд можно приобрести на рынке или в любом супермаркете.

Для всех, кто без особых усилий и затрат хочет устроить кулинарный праздник себе и своим близким.

УДК 64  
ББК 36.997

© Смаковец Елена, сост., 2009  
© Фартушко Руслан, обл., 2009  
© «Аргумент-принт», 2009

ISBN 978-966-2307-00-9

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга поможет вам устроить праздник себе и своим близким. Романтический ужин у костра, запах запекающегося над углями шашлыка, дружеские беседы, песни под гитару сделают вечер незабываемым.

И это возможно — стоит только захотеть! Все необходимое можно приобрести на рынке или в любом супермаркете и по доступным ценам. А в нашем издании вы найдете рецепты приготовления шашлыков, барбекю, люля-кебабов и других блюд с использованием рубленого мяса на любой вкус.

Полезные советы опытных кулинаров подскажут вам, какое мясо лучше выбрать при покупке, как улучшить вкус любого блюда из мяса, сохранив его сочность, как экономно подобрать ингредиенты для создания настоящего кулинарного шедевра, а также как приготовить мясо на шампурах, шпайке, вертеле, решетке, когда переворачивать и чем поливать.

Внесите разнообразие в обыденную жизнь, порадайте себя и своих близких, проявив кулинарные способности. Подготовьте предварительно мясо, возьмите необходимые специи, приправы, овощи, свежую зелень, выезжайте на природу и... экспериментируйте!



вкусно и полезно (рецепты, по которым приготовленные изделия станут настоящим украшением стола);



быстро (рецепты, по которым приготовление изделий займет у вас минимум времени);



дешево (рецепты, которые не опустошат ваш кошелек);



калорийность изделия (● — низкая, ●● — средняя, ●●● — высокая)

# НА ШАМПУРАХ

## СВИНИНА



### ШАШЛЫК «АРОМАТНЫЙ»

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** свинина — 1 кг,  
зелень кориандра — 1 пучок,  
масло оливковое — 3 ст. ложки,  
лимон — 3 шт.,  
лук репчатый — 3 шт.,  
соль, перец — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 40 мин.

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо нарезать кубиками, уложить в посуду. Сверху посыпать нарезанным луком, протертой на мелкой терке цедрой лимона, измельченной зеленью кориандра, полить оливковым маслом, взбрызнуть соком лимона. Все посолить, поперчить и перемешать. Лимоны порезать дольками. Нанизать на шампуры свинину, лук колечками, лимон. Мясо жарить на мангале 10–15 минут, не забывая переворачивать. Приготовить соус, смешав йогурт, оставшуюся зелень кориандра, соль и перец.



### ШАШЛЫК «ПО-НАШЕМУ»

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** свинина — 1 кг,  
лук репчатый — 6 шт.,  
вода газированная — 1 стакан,  
лаваш — 2 шт.,  
перец черный молотый, соль — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 40 мин. + 1 час мариновать

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо (ребра, антрекоты, мякоть) нарезать кусочками, посыпать солью и пряностями. Лук нарезать кольцами (по объему его должно быть чуть больше, чем мяса). В большую емкость ссыпать лук и слегка его перетереть. Туда же добавить мясо и перемешать с луком, стараясь, чтобы лук пустил сок и хорошо размялся. Добавить стакан сильно газированной воды. Мариновать не менее часа. Уксус не добавлять! Готовить на горячих углях без пламени до готовности, поворачивая вокруг оси каждые 1–2 минуты. Снимать с шампура можно не ножом, а кусочком лаваша. Подавать, выложив на лаваш. Накрыть вторым лавашем, чтобы шашлык не остывал.

Проверить готовность можно, надрезав кусок мяса ножом прямо на шампуре. Не пересушите!





## ГРУЗИНСКИЙ ШАШЛЫК

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** мясо (свинина) — 750 г,  
чеснок — 5 зубчиков,  
черный перец — 10 горошин,  
красное вино — 250 мл,  
лавровый лист,  
лук репчатый — 3 шт.,  
сладкий перец — 3 шт.,  
масло растительное — 125 мл,  
соль и перец — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 4

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 40 мин. + (3—8) часов маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Перемешать в миске нарезанное кубиками мясо с измельченным чесноком, головкой мелко нарезанного лука, перцем грубого помола, солью, вином и лавровым листом. Оставить на 3—8 часов при комнатной температуре или на ночь в холодильнике. Если мясо нанизывать на деревянные палочки, их следует замочить в воде на полчаса.
2. Оставшийся лук нарезать кольцами.
3. Нанизать попеременно кусочки мяса, кольца лука, лавровый лист и нарезанный кубиками перец.
4. Жарить на горячих углях, подать с лимоном.



## ШАШЛЫК ПО-КАВКАЗСКИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** мясо (свинина) — 1 кг,  
лук репчатый — 0,5 кг,  
уксус столовый 6%-й — 6 ст. ложек,  
перец молотый — 2 ч. ложки,  
лук зеленый, соль — по вкусу,  
зелень кинзы — 1 пучок.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 40 мин. + (2—5) часов маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Мясо желательно брать от ноги или спины туши (почечная часть), помыть под струей холодной воды, нарезать некрупными порционными кусками. Репчатый лук нарезать кольцами. Мясо посолить, поперчить и уложить в эмалированную посуду слоями, переложив каждый слой луком. Уксус развести в 0,5 литра холодной воды и полить раствором мясо. Посуду закрыть крышкой и поставить в прохладное место на 2—5 часов. Затем нанизать на шпажки-шампуры так, чтобы между кусками оставалось пространство.
2. Готовить 10—12 минут, поворачивая вокруг оси каждые 1—2 минуты.
3. При подаче посыпать сверху мелко нарезанным зеленым луком и зеленью кинзы. К столу рекомендуется подать вместе с луковым или томатным соусом.



## ШАШЛЫК «ПИКАНТНЫЙ»

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** свинина — 1 кг, лимоны — 3 шт., паприка молотая — 3 ч. ложки, кориандр молотый — 1 ч. ложка, перец черный молотый — 0,5 ч. ложки, перец красный молотый — 0,5 ч. ложки, лавровый лист молотый — 1 шт., соль — по вкусу, масло оливковое — 4 ст. ложки, имбирь молотый — 1/4 ч. ложки, корица молотая — 1/5 ч. ложки, тмин молотый — 1/5 ч. ложки, базилик мелко рубленный — 2 ст. ложки.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 40 мин. + (8–12) часов маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо вымыть, нарезать кусочками, лимоны нарезать ломтиками. Смешать в эмалированной посуде паприку, кориандр, тмин, базилик, имбирь, корицу, красный и черный перец, мускатный орех, лавровый лист, оливковое масло, соль. Положить кусочки свинины, лимоны и перемешать с маринадом, закрыть крышкой и поставить в прохладное место на 8–12 часов. Мясо время от времени нужно перемешивать. Затем нанизать мясо на шампуры и готовить 7–10 минут, поворачивая шампуры вокруг оси каждые 1–2 минуты, пока мясо не запечется, оставаясь сочным. Украсить дольками лимона.



## ШАШЛЫК «ВКУСНЫЙ»

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** свинина — 1 кг, сахар — 140 г, вода — 4 ст. ложки, соус соевый темный — 1 ст. ложка, вино — 3 ст. ложки, масло кунжутное — 1 ч. ложка, соль — 0,5 ч. ложки, салат листовой — по необходимости.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 40 мин. + 8 часов маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе свинины обмыть под струей холодной воды и нарезать длинными ломтиками. Для маринада растворить сахар в кипящей воде, добавить соевый темный соус, соль, кунжутное масло, вино. Остывшим маринадом залить мясо и оставить на 8 часов. Мясо периодически перемешивать. Затем нанизать ломтики на шампуры и готовить на мангале, переворачивая. Время приготовления — 8–10 минут. В это время необходимо сбрызгивать мясо оставшимся маринадом. Подавать, выложив на листья салата.

Шампуры с мясом кладут на мангал только при полном отсутствии язычков пламени.





## ШАШЛЫК «УИК-ЭНД»

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** свинина (желательно лопаточная часть) — 1 кг, масло растительное или растопленное сливочное — 0,5 стакана, помидоры — 5—6 шт., листья салата — 1 пучок, соль и красный молотый перец — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 1 час

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Свинину вымыть холодной проточной водой, очистить от пленок и сухожилий и срезать лишнее сало. Нарезать мясо и сало поперек волокон на порционные кусочки и отбить деревянным молоточком. Помидоры вымыть и нарезать толстыми кольцами.
2. Нанизать на шампуры попеременно мясо, сало и кольца помидоров, посыпать солью и красным молотым перцем, а затем смазать растительным или растопленным сливочным маслом.
3. Обжаривать над древесными углями до готовности (около получаса). Периодически поворачивать шампуры, чтобы мясо прожаривалось равномерно, и смазывать маслом.
4. Готовое мясо переложить на подогретое блюдо, не снимая с шампуров, и украсить листьями салата.



## ШАШЛЫК В КЕФИРЕ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** свинина — 1 кг, кефир — 1,5 л, кинза — 1 пучок, лук репчатый — 8 шт., перец — по вкусу, соль — по вкусу

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 40 мин. + 12 часов маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Филе нежирной свинины нарезать небольшими кусочками. Репчатый лук, зелень кинзы крупно порезать. Уложить все в эмалированную посуду слоями: мясо, затем лук, кинза — так несколько раз. Каждый слой полить кефиром, солить и перчить по вкусу. Затем накрыть крышкой и оставить в прохладном месте на ночь (чем дольше стоит мясо, тем нежнее получится шашлык).
2. Мясо нанизать на шампуры и готовить, сбрызгивая оставшимся кефиром, на мангале с раскаленными углями.

Узнать, готов ли шашлык, можно надрезав кусочек острым ножом. Если появился прозрачный сок — шашлык готов.



## ШАШЛЫК В ЛИМОННОМ СОКЕ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** свинина — 1,8 кг,  
лук репчатый — 3 шт.,  
лимоны — 2—3 шт.,  
орех мускатный тертый — 5 г,  
перец душистый молотый — 5 г,  
соль — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 8

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 40 мин. + 8 часов маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Мясо нарезать небольшими кусочками (по 50 г). Репчатый лук нарезать полукольцами, из свежих лимонов выжать сок.
2. Уложить мясо в эмалированную кастрюлю, добавить лук, тертый мускатный орех, перец молотый душистый, залить все соком лимона и помять руками. Затем накрыть кастрюлю крышкой и поставить в холодильник на 8 часов.
3. Перед приготовлением мясо необходимо еще раз помять, предварительно посолив.
4. Нанизывать на шампуры и жарить над раскаленными углями, сбрызгивая смесью оставшегося маринада с водой.
5. Подавать на стол, украсив зеленью и ломтиками лимона.



## ШАШЛЫК В МАЙОНЕЗЕ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** свинина — 2 кг,  
лук репчатый — 6 шт.,  
майонез — 200 мл,  
горчица — 200 г,  
соль, перец — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 10

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 40 мин. + 6 часов маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Свинину нарезать кусочками. Репчатый лук — кубиками. Мясо выложить в эмалированную кастрюлю, поперчить, посолить (соль также можно добавить непосредственно перед приготовлением), посыпать луком, затем помять мясо руками (лук должен выпустить сок).
2. Приготовить маринад, смешав в равных частях майонез и горчицу. Залить этой смесью мясо, осторожно перемешать, накрыть кастрюлю крышкой и оставить мариноваться на 6 часов.
3. Нанизать мясо на шампуры из расчета 4—5 кусочков на один шампур и готовить 10—15 минут на мангале с раскаленными углями, периодически поворачивая каждый шампур вокруг своей оси.





## ШАШЛЫК С МАРИНОВАННЫМИ ЯБЛОКАМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** свинина — 1 кг,  
яблоки маринованные — 10 шт.,  
помидоры — 10 шт.,  
перец сладкий — 3 шт.,  
масло растительное — 2 ст. ложки,  
соус острый, соль, перец — по вкусу,  
лук репчатый — 6 шт.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 40 мин.

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Нежирную свинину нарезать небольшими кубиками, посолить, поперчить. Маринованные яблоки нарезать дольками, лук репчатый очистить, нарезать кольцами и ошпарить, подержав несколько минут в горячей воде. Свежие помидоры разрезать дольками, свежий сладкий перец очистить от семян и разрезать четвертинки.
2. Мясо нанизать на шампуры, перемежая яблоками, — перцем и луком. Сверху смазать растительным или сливочным маслом и острым соусом.
3. Готовить над раскаленными углями, периодически поворачивая шампур.



## ШАШЛЫК С ТОМАТАМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** свинина — 1 кг,  
лук репчатый — 6 шт.,  
помидоры — 8—10 шт.,  
чеснок — 2 зубчика,  
соль, перец черный молотый —  
по вкусу,  
уксус 3%-й — 3 ст. ложки.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 40 мин. + (6—8) часов маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо свинины с шейной части промыть под струей холодной воды, нарезать небольшими кусочками. Добавить соль, перец черный молотый по вкусу, репчатый лук, нарезанный кольцами, и свежие помидоры, нарезанные дольками. Сложить мясо в эмалированную посуду и оставить в прохладном месте на 6—8 ч. Готовое замаринованное мясо нанизать на шампуры, чередуя с луком и помидорами, сбрызнуть смесью уксуса, толченого чеснока и перца. Жарить над раскаленными углями до готовности, поворачивая шампур вокруг оси.

Мясо для шашлыка не жарится, а запекается над углями. Шашлыку нужно не пламя, а жар.



## СВИНИНА НА ШАМПУРАХ С КАРТОФЕЛЕМ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** свиная шейка — 700 г,  
соль, молотый черный перец, пряности для мяса — 1 ч. ложка,  
картофель — 500 г,  
оливковое масло — 4 ст. ложки,  
лук репчатый — 1 шт.,  
цуккини — 2 шт.,  
сыр — 200 г,  
базилик.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 4

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 1 час

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо нарезать кусочками, посолить, поперчить и свернуть маленькими трубочками. Нанизать по 3—4 шт. на каждый шампур и около 5 минут обжаривать с обеих сторон в масле (2 ст. ложки). Посыпать пряностями и поставить в тепло. Картофель нарезать кубиками и отдельно пожарить на сковороде. Лук нарезать кубиками, цуккини — ломтиками. Пассеровать лук в оставшемся оливковом масле. Добавить цуккини и тушить до готовности. Приготовленные овощи посыпать протертым на крупной терке сыром. Свинину подавать с картофелем и цуккини, украсив базиликом.

## ГОВЯДИНА И ТЕЛЯТИНА



### ШАШЛЫК ПО-ГРУЗИНСКИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** говядина — 1 кг,  
лук репчатый — 2—3 шт.,  
петрушка — 1 пучок,  
лист лавровый — 1 шт.,  
уксус виноградный — 2 ст. ложки,  
перец душистый горошком —  
5—6 шт.,  
соль — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 40 мин. + 3 часа маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Филе говядины (лучше выбирать вырезку) нарезать кубиками средней величины, уложить в глиняную посуду, посыпать измельченным репчатым луком, солью, черным молотым перцем, добавить виноградный уксус, лавровый лист, душистый перец горошком. Все хорошо перемешать, накрыть крышкой и оставить в прохладном месте на 2—3 часа.
2. Затем жарить мясо, нанизанное на шампуры, на мангале над углями, не забывая поворачивать шампуры вокруг своей оси.



## ШАШЛЫК ПО-УЗБЕКСКИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** говядина — 1 кг,  
лук репчатый — 2 шт.,  
уксус столовый — 50 мл,  
красный молотый перец — 5 г,  
черный молотый перец — 5 г,  
соль — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 40 мин. + 2 часа маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Говяжье филе (вырезку) разрезать на две равные части и отбить деревянным молоточком с обеих сторон, затем нарезать полосками длиной 15 см и шириной 3 см, посолить, положить в глиняную или стеклянную посуду рядами, пересыпав черным и красным молотым перцем и тонко нашинкованным репчатым луком, полить столовым уксусом, положить под пресс, оставить в прохладном месте на 2 часа. Затем полоски мяса нанизать на шампур (по две на одну порцию) и, поворачивая их, жарить на хорошо прогоревших углях до образования румяной корочки.
2. Подать к столу на шампурах.

Покупая говядину на шашлык, выбирайте не розовую, а красноватую (к телятине это не относится).



## ШАШЛЫК В КРАСНОМ ВИНЕ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** говядина — 1 кг,  
лук репчатый — 5 шт.,  
помидоры — 1 кг,  
вино красное сухое — 0,5 стакана,  
чеснок — 2 зубчика,  
перец черный молотый, соль,  
зелень — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 40 мин. + (3—5) часов маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Филе говядины (вырезку) промыть под струей холодной воды, нарезать на небольшие куски и выдержать 3—5 часов в эмалированной посуде, добавив соль, красный молотый перец, репчатый лук, нарезанный кольцами, измельченный чеснок и красное сухое вино.
2. Подготовленное мясо нанизать на шампуры и поместить над раскаленными углями.
3. Готовить, периодически поворачивая вокруг оси. Готовое мясо подать с запеченными на гриле помидорами и свежей зеленью.

Если вы используете немаринованное мясо, смажьте шампур любым жиром (например кусочком свиного сала).





## ШАШЛЫК ПО-ЧУВАШСКИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** говядина — 1 кг,  
картофель — 4—5 шт.,  
лук репчатый — 2 шт.,  
сало копченое гусиное — 200 г,  
уксус винный — 2 ст. ложки,  
вино красное сухое — по вкусу,  
перец черный молотый — по вкусу,  
соль — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 40 мин. + (8—12) часов маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Говяжью вырезку нарезать кубиками средней величины, посыпать перцем и солью, отбить деревянным молоточком. Мясо уложить в кастрюлю, сбрызнуть винным уксусом, накрыть крышкой и выдержать в холодном месте 8—12 часов.
2. Копченое гусиное сало нарезать небольшими кусочками. Нанизать на шампуры замаринованную говядину, перемежая ее салом, кружками сырого очищенного картофеля и кольцами лука.
3. Готовить шашлыки 10—15 минут на мангале над раскаленными углями без пламени, не забывая поворачивать шампуры.
4. Во время приготовления шашлыки сбрызгивать красным сухим вином.



## ШАШЛЫК «МЦВАДИ» ПО-ГРУЗИНСКИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** говядина — 1,2 кг,  
масло растительное — 3 ст. ложки,  
помидоры — 4—5 шт.,  
аджика — 100 г,  
перец черный молотый, соль, зелень — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 6

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 1 час

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Очистить от пленок филе говядины, нарезать полосками длиной около 30 см и толщиной 2,5—3 см и надеть на шампур. Чтобы вырезка во время жаренья сохранила форму и не сокращалась, необходимо привязать ее плотно к шампуру толстыми нитками. Сверху мясо сбрызнуть растительным маслом.
2. Жарить мясо над раскаленными углями. Обжарить до готовности, при этом постоянно смачивая холодной водой. Нарезать поперек волокон с небольшим скосом на ломтики толщиной до 2 см, посолить, поперчить, смазать острой аджикой. Подать шашлык горячим с веточками зелени и обжаренными на вертеле горячими помидорами, сняв с них кожицу.



## ШАШЛЫК «СЫТНЫЙ»

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** вырезка говядины — 960 г,  
масло сливочное — 60 г,  
помидоры — 6 шт.,  
лук репчатый — 2 шт.,  
пучок зеленого лука,  
лимон — 1 шт.,  
уксус 9%-й — 2 ч. ложки,  
соль, перец, зелень петрушки —  
по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 50 мин. + (2—3) часа маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Вырезку говядины нарезать на 6 кусков и сбрызнуть уксусом, добавить нарезанный кольцами репчатый лук, посыпать мясо солью и перцем и поставить на 2—3 часа в холодное место.
2. Перед жареньем кусочки мяса нанизать на шампур, смазать растопленным сливочным маслом и, время от времени поворачивая шампуры, жарить мясо над раскаленными углями до готовности.
3. Готовый шашлык выложить на блюдо, посыпав кольцами репчатого лука, мелко нарезанным зеленым луком, кружочками помидоров и ломтиками лимона, украсить зеленью петрушки.



## ШАШЛЫК «ГРАНАТОВЫЙ»

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** говядина — 300 г,  
уксус яблочный — 2 ст. ложки,  
лист лавровый — 1 шт.,  
перец душистый горошком —  
5—8 шт.,  
перец черный молотый, соль —  
по вкусу,  
масло топленое — 15 г,  
лук репчатый — 1 шт.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 2

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 40 мин. + 2 дня маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе говядины нарезать небольшими кусочками (по 30 г), добавить нарезанный кольцами репчатый лук, соль, черный молотый перец, яблочный уксус, лавровый лист, душистый перец горошком, перемешать и мариновать в холодильнике 2 дня. Затем подготовленное мясо нанизать на шампур, чередуя с кольцами репчатого лука, и жарить на мангале над древесными углями до готовности. В процессе приготовления необходимо время от времени смазывать мясо топленым маслом.

Мариновать мясо лучше в эмалированной посуде.



## ШАШЛЫК ИЗ ГОВЯДИНЫ С ШАМПИНЬОНАМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** говядина — 1 кг,  
шампиньоны — 600 г,  
лук репчатый — 5 шт.,  
масло растительное — 50—80 г,  
перец красный молотый — 1 ч.  
ложка,  
соль — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 40 мин. + 1 час маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе говядины нарезать кубиками небольших размеров. Молотый красный перец растереть с растительным маслом, смешать с мясом и выдержать 1 час. Шампиньоны и репчатый лук нарезать ломтиками. Нанизать на шампуры мясо, лук и шампиньоны, чередуя их между собой. Готовить мясо на углях, сбрызгивая оставшимся маринадом. Посолить перед подачей на стол.

Говяжий шашлык может быть «с кровью».



## ШАШЛЫК С ПОМИДОРАМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** говядина — 800 г,  
помидоры — 800 г,  
лук репчатый — 2 шт.,  
перец черный молотый — 5 г,  
соль — по вкусу,  
красное сухое вино — 150 мл,  
чеснок — 3 зубчика,  
зелень кинзы — 1 пучок.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 40 мин. + 2 часа маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Говяжью вырезку нарезать на небольшие кусочки (примерно по 50 г), переложить в кастрюлю, добавить соль, черный молотый перец, измельченный репчатый лук и красное сухое вино. Накрыть кастрюлю крышкой и выдержать мясо в маринаде 2 часа.
2. Затем мясо нанизать на шампуры вместе с нарезанными свежими помидорами и жарить над раскаленными углями. При подаче на стол посыпать шашлык измельченной зеленью кинзы и толченым чесноком.

Мясо жарить над раскаленными углями.





## ШАШЛЫК «ГИНТАРАС»

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** телятина — 800 г,  
чеснок — 4 зубчика,  
лимон — 1 шт.,  
шпик (или сало) — 200 г,  
соль, перец — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 4

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 1 час + 5 часов маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Очищенное филе телятины нарезать кусочками, немного отбить деревянным молоточком, посолить, поперчить, натереть толченым чесноком, полить соком лимона и оставить в эмалированной посуде в прохладном месте на 5 часов.
2. Затем на каждый кусочек замаринованного мяса положить по маленькому кусочку шпика, свернуть в рулетики и закрепить деревянными шпажками или зубочистками.
3. Нанизать полученные рулетики на шампуры и жарить на мангале над горячими углями, периодически поворачивая и сбрызгивая разведенным с водой соком лимона.



## ШАШЛЫК «КАРИН»

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** телятина — 1,5 кг,  
крупная алыча — 1 кг,  
чили-маринад, арахис — по 1 стакану,  
зелень петрушки — 1 пучок.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 7

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 1 час + 8 часов маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Телятину тщательно промыть холодной проточной водой, очистить от пленок и сухожилий, срезать лишний жир и нарезать небольшими кусочками. Обсушить салфетками. Замариновать подготовленное мясо в маринаде на 7—8 часов. Алычу вымыть, ошпарить кипятком (или опустить на 2 секунды в кипящую воду, а затем ополоснуть холодной), разрезать пополам и удалить косточки. Вынуть телятину из маринада и надеть на шампуры попеременно с половинками алычи. Обжарить над раскаленными древесными углями до полной готовности (около 25 минут). Во время приготовления периодически поворачивать мясо и поливать оставшимся маринадом.
2. Арахис обжарить на сухой сковороде, очистить от шелухи и истолочь.
3. Готовую телятину обвалить в измельченном арахисе, не снимая с шампуров. Переложить на подогретое блюдо и украсить измельченной зеленью петрушки.



## БАРБЕКЮ ПО-КАВКАЗСКИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** телятина (желательно вырезка) — 1,5 кг,  
маринад, свиное сало — 300 г,  
лук репчатый — 5—6 шт.,  
листья базилика — 1 пучок.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 7

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 1 час + 8 часов маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Телятину промыть холодной проточной водой, очистить от пленок и сухожилий и нарезать порционными кусочками. Отбить каждый кусочек деревянным молоточком для придания ему более плоской формы и обсушить. Подготовленную таким образом вырезку замариновать в маринаде на 7—8 часов. Свиное сало нарезать тонкими ломтиками. Лук очистить, вымыть и нашинковать кольцами.
2. Вынуть телятину из маринада и насадить на вертел в такой последовательности: кусочек мяса, кусочек свиного сала, кольцо лука и в обратном порядке (так, чтобы с обоих концов было мясо). Обжарить над раскаленными древесными углями до готовности (около 25 минут). Во время приготовления телятину периодически поворачивать и поливать оставшимся маринадом.
3. Готовое мясо снять с шампуров и переложить на подогретое блюдо, украшенное листьями базилика. Сверху выложить поджаренные кольца лука.

## БАРАНИНА



### ШАШЛЫК ИЗ БАРАНИНЫ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** баранина — 200 г,  
лук репчатый — 2—3 шт.,  
лимон — 20 г,  
соль, перец, зелень — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 4

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 40 мин. + 4 часа маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Очищенную баранью корейку, почечную часть или мякоть задней ноги нарезать кусками по (40—50 г). Мясо выложить в эмалированную посуду, посыпать солью, перцем, нарезанными кольцами репчатым луком, перемешать и поставить в холодное место на 3—4 ч. для маринования. Маринованные куски мяса нанизать на металлические шпажки и жарить над раскаленными углями, периодически поворачивая шпажку, чтобы мясо равномерно прожарилось. Подавать шашлык на блюде, вокруг шашлыка уложить нарезанный кольцами лук, украсить лимоном, зеленью петрушки и лука-порей.



## ШАШЛЫК ИЗ БАРАНИНЫ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** баранина — 1 кг,  
сало курдючное — 200 г,  
лук репчатый — 3 шт.,  
кориандр — 2 ч. ложки,  
черный перец, красный перец,  
соль — по 1 ч. ложке,  
виноградный уксус — 4 ст. ложки.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 40 мин. + 24 часа маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Подготовленные мякоть баранины и курдючное сало нарезать небольшими кусочками, посыпать солью, перцем, кориандром, пересыпать тонко нашинкованным луком, залить виноградным уксусом, все хорошо перемешать, поместить в посуду, придавить сверху грузом, накрыть марлей и поставить в прохладное место на 24 часа. Мясо нанизать на шампуры по шесть кусочков, на конце — сало. Жарить мясо над раскаленными углями сначала с одной стороны, затем — с другой для образования румяной корочки. При подаче на стол шашлык на шампурах выложить на блюдо.



## КЛАССИЧЕСКИЙ РЕЦЕПТ ШАШЛЫКА

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** баранина — 1 кг,  
лук репчатый — 6 шт.,  
зеленый лук — 1 пучок,  
уксус 9%-й — 30 г,  
помидоры — 4 шт.,  
соус — 4 ст. ложки,  
лимон — 1 шт.,  
перец черный молотый, зелень,  
соль — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 40 мин. + 3 часа маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Подготовленное мясо нарезать небольшими кусками, сложить в эмалированную посуду, посолить, посыпать молотым перцем, добавить мелко нарезанный репчатый лук, уксус или лимонный сок и перемешать. Посуду накрыть крышкой и на 2—3 часа поставить на холод для маринования.
2. Куски мяса нанизать на шампур попеременно с репчатым луком, нарезанным кольцами. Жарить шашлык на мангале над раскаленными углями 10—15 минут, поворачивая шампуры так, чтобы мясо равномерно прожаривалось.
3. На гарнир подать зеленый или репчатый лук, нарезанный кольцами, лимон, помидоры или соус. Перед подачей украсить зеленью.





## ШАШЛЫК ПО-КАРСКИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** баранина — 500 г, почки баранины — 2 шт., репчатый лук — 1 шт., зеленый лук — 100 г, уксус — 1 ст. ложка, лимон — 0,5 шт.

**К-во ПОРЦИЙ:** 2

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 40 мин. + 3 часа маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Баранину вымыть, очистить, срезав сухожилия, сделать надрезы, чтобы во время жарения куски баранины не стягивало, и нарезать небольшими кусочками — по 250 г на порцию. Почки также обмыть и разрезать пополам.
2. Подготовленные баранину и почки сложить в эмалированную посуду, посолить, посыпать перцем, мелко нарезанным репчатым луком и зеленью петрушки, сбрызнуть уксусом или лимонным соком и в таком виде оставить на 2—3 часа для маринования.
3. Перед жарением каждый кусок баранины надеть на металлический вертел, добавив с обеих сторон мяса по половинке почки, и жарить над углями без пламени, поворачивая, чтобы баранина прожарилась равномерно.
4. Готовый шашлык снять с вертела и подать вместе с почками, положив на тарелку кусочек лимона. Сверху посыпать шашлык зеленым луком и зеленью петрушки. Отдельно подать соус.



## ШАШЛЫК ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** баранина — 1,3 кг, лук репчатый — 240 г, лук зеленый — 160 г, сумах — 12 г, зелень — 40 г, перец, соль — по вкусу.

**К-во ПОРЦИЙ:** 6

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 45 мин.

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Подготовленную реберную часть корейки порезать из расчета 5—6 кусочков на порцию вместе с реберными косточками. Нанизывать кусочки на шампуры надо так, чтобы наружная часть каждого кусочка корейки была обращена в одну сторону. Шашлык жарят на мангале над раскаленными углями.
2. Подать со свежими помидорами, также поджаренными на мангале. Шашлык гарнируют луком, зеленью петрушки, отдельно подают сумах, перец, соль.

Баранина — самое ароматное и полезное (с точки зрения диетологов) красное мясо. Настоящие гурманы хороший шашлык делают из баранины.



## ШАШЛЫК ПО-КАВКАЗСКИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** баранина — 800 г,  
лук репчатый — 120 г,  
соль, перец, уксус — по вкусу.  
**ДЛЯ ГАРНИРА:** на 600 г гарнира, необходимого к шашлыку:  
помидоры или огурцы — 400 г,  
лук репчатый — 80 г,  
лук зеленый — 80 г,  
лимон — 0,5 шт.,  
сушеный барбарис — 5 г,  
зелень — 20 г.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 4

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 1 час + (4—6) часов маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Очищенное мясо нарезать кубиками (по 30—40 г), посыпать солью, перцем, сбрызнуть уксусом, добавить измельченный репчатый лук, перемешать и мариновать 4—6 ч. Подготовленное мясо надеть на шампуры и жарить над раскаленными углями.
2. Приготовление гарнира. Помидоры, лук, огурцы очистить и промыть, лук репчатый нарезать кольцами, зеленый — столбиками по 4—5 см. Отдельно подать соус ткемали.



## ШАШЛЫК «КАВКАЗСКИЙ»

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** баранина — 1,5 кг,  
лук репчатый — 5 шт.,  
лимон — 1 шт.,  
черный молотый перец, красный молотый перец — по 0,5 ч. ложки,  
чеснок — 3 зубчика,  
соль, зелень — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 7

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 40 мин. + (6—8) часов маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Очищенное филе баранины (рекомендуем брать корейку) нарезать на кусочки (примерно по 30—35 г), положить в глиняную посуду, добавить соль, черный и красный молотый перец, перемешать с тертым луком, измельченным чесноком. Все полить соком лимона, поставить в прохладное место на 6—8 часов. Затем кусочки мяса нанизать на шампуры и жарить на углях до готовности, периодически поворачивая шампуры вокруг своей оси и сбрызгивая смесью воды и сока, выделившегося при мариновании мяса (так получится сочнее).



## ШАШЛЫК «УЗБЕКСКИЙ»

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** баранина — 500 г,  
сало курдючное — 150 г,  
мука — 30 г,  
зелень петрушки — 1 пучок,  
лук репчатый — 3 шт.,  
анис — 5 г,  
перец красный молотый — 5 г,  
уксус 3%-й — 5 ст. ложек.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 3

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 40 мин. + 3 часа маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Очищенное филе баранины нарезать маленькими кусками, измельчить репчатый лук.
2. Приготовить маринад, смешав анис, лук репчатый, перец красный молотый, уксус 3%-й.
3. Мясо замариновать с луком и оставить на 3 часа в прохладном месте. Затем нанизать кусочки баранины на шампуры, перемежая кусочком сала через каждые 2 кусочка мяса, посыпать сверху мукой и жарить на мангале над раскаленными углями.



## ШАШЛЫК ИЗ БАРАНИНЫ ПО-БАЛКАНСКИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** баранина — 500 г,  
перец, тимьян — по вкусу,  
соль — 1 ч. ложка,  
сок лимона — 0,5 шт.,  
масло растительное — 2 ст. ложки,  
лук — 2 шт.,  
перец — 2 шт.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 3

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 40 мин. + 2 часа маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Мякоть баранины обмыть, нарезать небольшими кусочками, добавить черный перец, тимьян, лимонный сок, растительное масло и мариновать в течение 2-х часов.
2. Очистить луковицу и нарезать кольцами, разрезать сладкий перец на 4 части, удалить сердцевину и нарезать кубиками.
3. Нанизать на шампур поочередно: кусочки мяса, лук и перец, шампур уложить на мангал и жарить до полной готовности (около 10 минут), периодически переворачивая и взбрызгивая водой и соком лимона.





## ШАШЛЫК ИЗ БАРАНИНЫ С ЛУКОМ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** баранина — 1 кг,  
лук репчатый — 500 г,  
лимон — 1—2 шт.,  
соль, перец, зелень — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 50 мин.

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Очищенное филе жирной баранины нарезать кусочками толщиной 4 см, репчатый лук — кольцами.
2. Баранину нанизать на шампур, чередуя с кольцами лука. Жарить на мангале до готовности, следить, чтобы мясо и лук не подгорели. Во время приготовления поливать смесью воды и сока лимона.
3. Подавать шашлыки горячими, полив соком лимона. Отдельно подать соль, специи, зелень.

Шашлык обжаривают сильнее с одной стороны, до румяной корочки, и дожаривают с другой — до золотистого цвета, переворачивая шампур всего 2 раза.



## ШАШЛЫК «ЙОГУРТОВЫЙ»

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** баранина — 1 кг,  
лук репчатый — 2—3 шт.,  
мята — 1 пучок,  
йогурт — 150—180 мл,  
перец чили — 1—2 шт.,  
масло оливковое — 3 ст. ложки,  
соль, перец молотый — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 40 мин. + 12 часов маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Очищенное филе барашка нарезать кусочками. Листья мяты мелко порубить и разложить пополам в две тарелки.
2. Перец чили мелко нарезать и также разделить по тарелкам. В одну тарелку с мятой и чили добавить оливковое масло, посолить и смешать с мясом — оставить на 12 часов.
3. Во вторую тарелку добавить мелко рубленый репчатый лук, соль, перец и влить йогурт — этот соус подавать на стол к готовым шашлыкам.
4. Нанизать кусочки баранины на шампуры, перемежая кольцами лука. Разогреть гриль или подготовить мангал с углем и обжаривать шашлыки по 6—8 минут до ровной коричневой корочки.



## ШАШЛЫК ОСТРЫЙ В АПЕЛЬСИНОВОМ СОУСЕ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** баранина — 500 г,  
лук зеленый — 1 пучок,  
апельсин — 2 шт.,  
соус острый — 100 мл,  
сок апельсиновый — 1/4 стакана,  
майонез — 2 ст. ложки,  
уксус яблочный — 1 ст. ложка,  
горчица — 1 ч. ложка,  
перец, соль — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 3

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 40 мин. + 3 часа маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Очищенное филе барашка нарезать кубиками и смешать с любым готовым острым соусом (можно взять аджику). Зеленый лук нарезать перышками (по 5 см), апельсин очистить, разделить на дольки и каждую из них разрезать пополам.
2. В большой миске смешать апельсиновый сок, майонез, уксус, горчицу, соль и перец. Добавить нарезанное мясо и оставить на 3 часа.
3. На шампуры нанизать, чередуя, кусочки баранины, зеленый лук и апельсин.
4. Полить соусом, в котором мариновалось мясо, и жарить на гриле или мангале.



## ШАШЛЫК ПО-ГРЕЧЕСКИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** баранина — 500 г, лук репчатый — 2 шт., масло оливковое — 100 мл, лимон — 2 шт., майоран сухой, мята сушеная — по 1 ч. ложке, зелень петрушки — 1 пучок, перец болгарский — 2 шт., перец черный молотый, соль — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 4

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 40 мин. + (2—5) часов маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Баранью вырезку нарезать кубиками (2x2 см), положить в кастрюлю. Приготовить маринад, смешав оливковое масло, мелко изрубленный репчатый лук, сок одного лимона, мяту, майоран, зелень петрушки, молотый черный перец и соль. Мясо замариновать и оставить на 2 часа при комнатной температуре или в холодильнике в течение 4—5 часов. Оставшийся репчатый лук очистить, нарезать крупными ломтиками. Сладкий болгарский перец очистить, нарезать ломтиками. Мясо нанизать на шампуры, перемежая с луком и болгарским перцем. Оставшийся маринад использовать при жарении шашлыка. Жарить, переворачивая, на мангале до готовности. За несколько минут до готовности взбрызнуть лимонным соком. Солить шашлыки во время обжаривания.



## ШАШЛЫК СО ШПИКОМ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** баранина — 500 г,  
лук репчатый — 2—4 шт.,  
шпик — 200 г,  
масло растительное — 100 мл,  
чеснок — 2—3 зубчика,  
помидоры — 200 г,  
перец черный молотый, соль — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 3

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 1 час

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе баранины нарезать на куски длиной 2 см, толщиной 1 см. Слегка отбить и положить ненадолго в маринад, приготовленный из смеси растительного масла, мелко нарезанного лука, черного молотого перца, соли и измельченного чеснока. Нанизать мясо на шампуры, чередуя ломтики мяса, колечки лука, кусочки помидоров и шпика. Жарить над древесным углем, на мангале, на гриле или просто на сковороде в растительном масле.

Во время приготовления шашлыка нельзя заливать угли водой, так как температура понизится, а мясо покроется мелкой сажой. В результате шашлык получится «сухим».



## ШАШЛЫК ПО-МЕГРЕЛЬСКИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** мясо молодого барашка — 1,5 кг,  
кислое молоко — 1,5 стакана,  
красное десертное вино — 1,5 стакана,  
кислые яблоки — 4—5 шт.,  
базилик — 1 пучок,  
соль и черный молотый перец — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 7

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 40 мин. + 3 часа маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Мясо молодого барашка вымыть холодной водой, очистить от пленок и сухожилий и нарезать порционными кусочками (весом около 80 г). Выложить их в эмалированную посуду, залить кислым молоком, перемешать и поставить в холодильник на 2—3 часа. Затем вынуть мясо, натереть смесью соли и черного молотого перца.
2. Кислые яблоки вымыть, удалить сердцевину и нарезать крупными кубиками. Нанизать баранину на шампуры попеременно с кубиками яблок. Обжаривать, периодически поливая красным десертным вином. Следить, чтобы жар был постоянно ровным.
3. Готовую баранину переложить на подогретое блюдо, не снимая с шампуров, и украсить зеленью базилика, предварительно вымытой.



**БАРБЕКЮ «НЕОБЫЧНОЕ»**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** мясо ягненка (желательно полугодовалого) — 1,5 кг, консервированные ананасы — 250 мл, крепкий раствор соли — 1 стакан, зелень базилика, кинзы, эстрагона и петрушки — для украшения.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 7

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 1 час + 1 час маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

1. Мясо ягненка (без косточек) хорошо промыть под холодной проточной водой и нарезать порционными кусочками (весом около 40 г). Сложить в эмалированную посуду, полить соком консервированных ананасов, перемешать и дать постоять под гнетом в течение часа на холоде. Нанизать на деревянные прутья мясо ягненка попеременно с кусочками консервированных ананасов. Обжаривать над раскаленными углями, периодически поворачивая, до готовности (примерно 15—20 минут). Во время приготовления мясо не рекомендуется приправлять специями или солить.
2. Готовое мясо снять с шампуров и разложить порционно на подогретые тарелки. Базилик, кинзу, эстрагон и петрушку вымыть и связать в пучок так, чтобы в каждом были все виды зелени, уложить пучки на тарелки рядом с мясом. Отдельно подать раствор соли.

**ДЕЛИКАТЕСЫ****ИЗ ПЕЧЕНИ, СЕРДЦА, ПОЧЕК****ШАШЛЫК ИЗ ТЕЛЯЧЬЕГО СЕРДЦА**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** телячье сердце — 500 г, чеснок — 2 зубчика, зеленый стручковый сладкий перец, острый перец — по 2 шт., 9%-й уксус — 30 г, масло оливковое — 150 мл, лимон — 1 шт., лук репчатый — 2 шт., перец красный молотый, соль — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 3

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 40 мин. + 24 часа маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

1. Телячье сердце разрезать пополам, хорошо промыть, удалить прожилки и нарезать кубиками. Выдержать 24 часа в маринаде из толченого чеснока, мелко нарезанного зеленого стручкового сладкого и острого перца, соли и уксуса. Затем надеть на шпажки и запечь на решетке или мангале.
2. Готовый шашлык залить соусом, для приготовления которого растереть деревянной ложкой оливковое масло, сок лимона, уксус, измельченный репчатый лук и красный перец.



## ШАШЛЫК ИЗ ПЕЧЕНИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** печень говяжья — 1 кг,  
масло сливочное — 40 г,  
масло растительное — 40 мл,  
сало — 100 г,  
перец, соль — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 40 мин.

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Говяжью печень очистить от пленки, нарезать ломтиками толщиной 1,5 см, каждый ломтик — на небольшие квадратики и посыпать молотым черным перцем. Подрумняив кусочки печени на сковороде в смеси сливочного и растительного масла, нанизать их на шампур, чередуя с ломтиками сала. Готовить над углями на среднем жару в течение 15 минут, перед окончанием — посолить. Подать на стол с гарниром из овощей и салатом.

Если над углями появляется огонь, можно засыпать его солью.



## ШАШЛЫК ИЗ ПОЧЕК И СЕРДЦА

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** почки телячьи — 300 г,  
печень телячья — 300 г,  
вино красное сухое — 200 мл,  
лук репчатый — 2 шт.,  
помидоры — 3 шт.,  
масло растительное — 2 ст. ложки,  
соль, перец — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 2

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 40 мин. + 30 мин. маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Очистить почки от пленки и жил, сердце разрезать пополам, удалить кровеносные сосуды, пленку и жир. Промыть почки и сердце холодной водой, подсушить полотенцем. Все нарезать на ломтики толщиной в палец, уложить в посуду, залить вином и выдержать не менее получаса. Обсушить, нанизать на шампуры, чередуя с толстыми кольцами лука и дольками помидоров, сверху смазать растительным маслом и готовить над раскаленными углями. Посыпать солью и перцем и подать на стол сразу.

## КУРИЦА, ИНДЕЙКА, УТКА



### ШАШЛЫК ИЗ КУРИЦЫ С ОСТРЫМ СОУСОМ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** курица — 1 кг,  
масло растительное — 50 мл,  
уксус виноградный — 40 г,  
лук репчатый — 2 шт.,  
перец черный и красный молотый, соль — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 30 мин. + 3 часа маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Тушку курицы разрезать на одинаковые куски (по 60 г), сложить в эмалированную посуду, добавить мелко нашинкованный лук, черный и красный молотый перец, соль, виноградный (винный) уксус и оставить мариноваться в прохладном месте 2—3 часа. Затем нанизать кусочки мяса на шампуры и жарить над раскаленными углями, смазывая шашлык растительным маслом и сбрызгивая оставшимся маринадом. К шашлыку приготовить острый соус, смешав сметану, толченый чеснок, аджику и томатную пасту.



### ШАШЛЫК ИЗ УТКИ В ЛИМОНЕ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** утка (филе) — 1 кг,  
лимон — 1 шт.,  
лук репчатый — 1—2 шт.,  
перец, соль — по вкусу,  
уксус винный — 2—3 ст. ложки.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 50 мин.

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Мясо утки нарезать на куски (по 50 г), посолить, посыпать перцем, нанизать на шампуры.
2. Обжарить до готовности на мангале над раскаленными углями, сбрызгивая смесью воды с соком лимона в соотношении 50/50.
3. Репчатый лук нарезать кольцами и замариновать в винном уксусе с солью в течение 5 минут.
4. Готовый шашлык подать на блюде с дольками лимона и маринованным луком.

Утиное мясо в Китае считается одним из наилучших.





## ШАШЛЫК «КУРИЦА В ОРЕХОВОМ СОУСЕ»

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** курица (филе) — 1 кг,  
орехи — 150 г,  
лук репчатый — 2 шт.,  
масло растительное — 50 мл,  
чеснок — 4 зубчика,  
соль, перец — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 40 мин. + 30 мин. маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Филе курицы нарезать кусочками среднего размера. Приготовить соус, смешав мелко нарезанный лук, растертый чеснок, поджаренные и растолченные орехи (арахис, грецкие или лесные) и растительное масло.
2. Мясо смазать соусом, уложить в эмалированную кастрюлю и дать замариноваться в течение получаса. Добавить соль и перец, немного помять, нанизать на шампуры и, непрерывно поворачивая их, обжарить над горячими углями до готовности. Подавать с острым томатным соусом.



## ШАШЛЫК ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** куриное филе — 500 г,  
сладкий перец — 2 шт.,  
зеленый лук — 2 пeryшка,  
острый зеленый перец, измельченный имбирь — 1 ст. ложка,  
белый винный уксус — 2 ст. ложки,  
соевый соус — 2 ст. ложки,  
молотый черный перец, зелень чабреца — по 1 ч. ложке,  
растительное масло — 3 ч. ложки,  
соль — 0,5 ч. ложки.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 3

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 1 час + 1 час маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Соедините в кухонном комбайне зеленый лук, острый зеленый перец, имбирь, уксус, соус, черный перец, чабрец, 2 ч. ложки растительного масла, соль. Обваляйте каждый кусочек курицы в получившейся смеси и выложите в небольшую емкость. Маринуйте на холоде 1 час. Пожарьте сладкий перец в оставшемся растительном масле, посолите. Нанижите кусочки курицы и перца на шампуры. Смажьте мясо оставшимся маринадом. Запекайте шашлыки на мангале или на гриле до полной готовности, периодически переворачивая.

## НА РЕШЕТКЕ ИЛИ ВЕРТЕЛЕ

### СВИНИНА



#### АССОРТИ НА ВЕРТЕЛЕ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** свинина — 400 г,  
лук зеленый — 4 перышка,  
баклажаны — 100 г,  
цуккини — 1 шт.,  
чеснок — 6 зубчиков,  
масло оливковое — 150 мл,  
майоран — 1 ч. ложка,  
соль, перец — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 2

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 40 мин.

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нежирную свинину нарезать кусочками. Зеленый лук разрезать на четыре части. Цуккини и баклажаны нарезать кружочками. Все надеть на шпажки, чередуя мясо и овощи, посыпав зеленым луком. Из оливкового масла, перца, толченого чеснока и майорана сделать смесь и смазать мясо с овощами. Затем шпажки положить на решетку разогретого гриля и жарить 10—12 минут.



#### БАРБЕКЮ «РИНЦ»

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** свинина — 1 кг, растопленное сливочное масло — 5 ст. ложек, панировочные сухари — 0,5 стакана, лимон — 0,5 шт., зелень петрушки — 1 пучок, корнишоны для украшения, соль и перец — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 1 час

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Свиную корейку хорошо промыть холодной проточной водой, очистить от пленок и сухожилий, срезать лишний жир и нарезать на порционные куски. Отбить каждый кусок деревянным молоточком с обеих сторон, натереть солью и черным молотым перцем, смазать растопленным сливочным маслом и обвалять в муке и сухарях. Обжарить мясо на разогретом и смазанном жиром гратаре с обеих сторон до готовности.
2. Готовое барбекю переложить на подогретое блюдо, украсить веточками петрушки, кружочками лимона и корнишонами и сразу же подать на стол.

Гратар — это решетка на ножках для жаренья мяса. Бывает разной формы, с различной высотой ножек, размерами и величиной ячеек.



## БАРБЕКЮ ПО-УКРАИНСКИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** нежирное филе свинины — 1 кг,  
лук репчатый — 6 шт.,  
тертый хрен — 6 ст. ложек,  
зеленый консервированный горошек — 1 стакан,  
молотый кориандр — 2—3 ч. ложки,  
пучок листьев салата для украшения,  
соль и красный молотый перец — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 40 мин. + 3 часа маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Филе свинины хорошо промыть холодной проточной водой, очистить от пленок и сухожилий, нарезать на порционные куски (весом около 200 г) и отбить тыжкой с двух сторон. Затем мясо обсушить и натереть смесью соли и красного молотого перца. В эмалированную кастрюлю уложить послойно мясо, смесь измельченного лука, хрена и кориандра и т. д. Поставить на 2—3 часа в холодильник. Вынуть мясо, положить на разогретый и смазанный жиром гриль и обжарить с двух сторон до готовности, периодически поливая выделившимся во время маринования соком.
2. Готовое барбекю переложить на блюдо, украшенное вымытыми листьями салата, и посыпать консервированным зеленым горошком.



## БАРБЕКЮ «ФРАНС ДЕ КОН»

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** свинина (ококор) — 1 кг,  
лимон — 2 шт.,  
растопленный жир — 3 ст. ложки,  
шампиньоны (небольшие) — 400 г,  
соленые огурцы для украшения — 2 шт.,  
соль и перец — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 1 час

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Свинину хорошо промыть холодной проточной водой, очистить от пленок и сухожилий, срезать лишний жир и нарезать поперек волокон на порционные куски. Отбить каждый кусок деревянным молоточком и обсушить. Затем натереть мясо смесью соли и красного молотого перца и смазать растопленным жиром. Шампиньоны вымыть, очистить и обмакнуть в жир. Уложить свинину и грибы на разогретый и смазанный жир гриль и обжарить до готовности (около 7—10 минут с каждой стороны).
2. Готовое мясо переложить на подогретое блюдо и сразу же полить лимонным соком, вокруг обложить обжаренными шампиньонами. Украсить вымытыми листьями базилика и кружочками соленых огурцов.





## БАРБЕКЮ «ФИГАРО»

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** свинина (мякоть задней ноги) — 1 кг, яйца (желтки) — 2 шт., молотые сухари — 1 стакан, растопленное сливочное масло — 5—6 ст. ложек, пучок листьев салата, сладкий красный болгарский перец — 2 шт., соль и перец — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 1 час

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Свинину хорошо промыть под холодной проточной водой, очистить от пленок и сухожилий и нарезать порционными кусочками весом около 150 г. Отбить каждый кусочек деревянным молоточком и обсушить. Затем натереть их солью и черным молотым перцем и смазать растопленным сливочным маслом с обеих сторон. Сделать небольшие надрезы, обмакнуть мясо во взбитые желтки и запанировать в молотых сухариках. Обжаривать мясо на разогретом и смазанном жиром рапшере до образования золотистой корочки с обеих сторон. Следить, чтобы жар был постоянно равномерным.
2. Готовое барбекю переложить на блюдо, украшенное вымытыми листьями салата. Сладкий красный болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать тонкими кольцами и украсить ими блюдо.



## БАРБЕКЮ ПО-КИТАЙСКИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** свиные ребрышки (на них должно быть около 30—40 % межреберного мяса) — 1 кг, коньяк — 1 стакан, арахисовое масло — 0,5 стакана, лук репчатый — 3 шт., соль, красный молотый перец — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 50 мин. + 2 часа маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свиные ребрышки разрубить на порционные куски, хорошо вымыть холодной проточной водой, очистить от пленок и сухожилий и срезать лишний жир. Отбить мясо деревянным молоточком для придания ему более плоской формы и обсушить. Натереть кусочки смесью соли и красного молотого перца, сделать надрезы в 2—3 местах, переложить в эмалированную посуду, залить коньяком и дать постоять 1,5—2 часа. Вынуть из маринада, смазать арахисовым маслом и обжарить на хорошо разогретом и смазанном жиром гратаре до готовности. Во время приготовления ребрышки надо переворачивать и поливать оставшимся маринадом. Лук очистить, вымыть, нарезать толстыми кольцами, обмакнуть в арахисовое масло и обжарить с двух сторон на гратаре до образования золотистой корочки. Готовые ребрышки переложить на подогретое блюдо, сверху выложить обжаренные кольца лука.



## БАРБЕКЮ ПО-ИЛЛИНОЙСКИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** свинина (филейная часть) — 1 кг, густая сметана — 0,5 стакана, ягоды черной смородины — 1 стакан, пучок зелени петрушки, чеснок — 4 зубочка, майоран — 1 ч. ложка, соль и черный молотый перец — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 50 мин.

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Филейную часть свинины хорошо вымыть холодной проточной водой, очистить от пленок и сухожилий и нарезать на порционные куски. Затем отбить мясо деревянным молоточком с обеих сторон. Смешать майоран, измельченный чеснок, соль и черный молотый перец и натереть этой смесью мясо с двух сторон. Мясо надрезать в 2—3 местах, смазать густой сметаной и обжарить на сильно разогретом и смазанном жиром рапшере до готовности, время от времени переворачивая, чтобы мясо прожаривалось равномерно.
2. Готовое барбекю переложить на подогретое блюдо и посыпать вымытой черной смородиной. Укра­сить целыми и измельченными веточками петрушки.



## ГЛАЗИРОВАННЫЕ СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** свиные ребрышки — 2 кг, имбирь свежий — 1 палочка, лимон — 1 шт., соевый соус — 7 ст. ложек, вино крепленое сладкое — 4 ст. ложки, мед — 2 ст. ложки, кетчуп томатный — 3 ст. ложки, соль, перец — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 10

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 40 мин. + 1 час маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свинину разрезать на куски по 3—4 ребрышка. Вымыть под струей холодной воды и промокнуть полотенцем, посолить, поперчить. Имбирь измельчить и смешать с соком лимона, соусом, вином, кетчупом и медом. Поставить на огонь и дать закипеть. Куски свинины накрыть полотенцем и оставить в прохладном месте на 1 час. Затем жарить на решетке гриля около 20 минут. В последние несколько минут обмазать ребрышки глазурью для образования корочки.



## БАРБЕКЮ «КУПАТЫ»

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** жирная свинина (обрезки) — 1 кг,  
лук репчатый — 2 шт.,  
петрушка — 1 пучок,  
чеснок — 2 зубочка,  
тмин — 1—2 ч. ложки,  
аджика — 1 стакан,  
свинные кишки, соль — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 1 час 30 мин.

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Обрезки жирной свинины вымыть, очистить от пленок и сухожилий и пропустить через мясорубку. Лук очистить, вымыть и мелко нашинковать. Чеснок мелко порезать или подавить. Смешать мясо, лук, чеснок, тмин и соль и наполнить этим фаршем подготовленные свинные кишки. Завязать концы колбасок и придать им округлую форму (или форму подковы). Уложить на разогретую и смазанную жиром решетку и обжаривать над древесными углями до готовности.
2. Готовые колбаски переложить на блюдо, нарезать толстыми кружочками и украсить зеленью петрушки. Отдельно подать аджику.



## БАРБЕКЮ «КРИСТИАН»

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** филе свинины (толщиной 0,5 см) — 1 кг, изюм — 1 стакан, зеленые яблоки — 2—3 шт., масло растопленное сливочное — 4 ст. ложки, сок 1 лимона, листья салата для украшения — 1 пучок, соль и красный молотый перец — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 1 час

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Филе свинины вымыть холодной проточной водой, очистить от пленок и сухожилий и нарезать на порционные куски (весом по 200 г). Каждый кусок отбить деревянным молоточком с обеих сторон.
2. Приготовить начинку: смешать изюм, нарезанные маленькими дольками яблоки (без сердцевины), 1—2 столовые ложки растопленного сливочного масла.
3. Выложить начинку на куски свинины и завернуть мясо колбасками. Обвязать каждую колбаску суровой ниткой или скотать шпажками и смазать растопленным сливочным маслом. Обжаривать на разогретой решетке гриля, постоянно переворачивая, до готовности.
4. Готовые колбаски переложить на подогретое блюдо, снять нитки (или удалить шпажки), посыпать смесью соли и красного молотого перца и сбрызнуть лимонным соком. Украсить листьями салата.





## БАРБЕКЮ ПО-БРИТАНСКИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** свиной окорок — 2 куса весом по 300 г и толщиной в 1 см,  
лук репчатый — 2 шт.,  
крупная морковь — 1 шт.,  
масло растительное — 3 ст. ложки,  
соль и черный молотый перец — по вкусу,  
зелень базилика для украшения.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 3

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 1 час

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Мясо вымыть холодной проточной водой, очистить от пленок и сухожилий, отбить деревянным молоточком с двух сторон и обсушить.
2. Приготовить начинку: лук очистить, вымыть и нарезать тонкими кольцами, добавить очищенную и натертую морковь, соль и черный молотый перец, перемешать.
3. Выложить начинку на один кусок мяса, накрыть другим и сколоть шпажками. Сверху мясо смазать растительным маслом и уложить на разогретую и смазанную жиром решетку гриля. Обжаривать с двух сторон до готовности.
4. Готовое мясо переложить на подогретое блюдо, вынуть шпажки и разрезать на порционные кусочки. Украсить вымытой и измельченной зеленью базилика.

## ГОВЯДИНА



### ФИЛЕ, ЖАРЕННОЕ НА РЕШЕТКЕ ИЛИ ВЕРТЕЛЕ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** говяжья вырезка — 250—300 г,  
масло сливочное — 50 г,  
перец черный молотый, соль — по вкусу,  
помидоры — 2—3 шт.,  
лук зеленый — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 2

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 40 мин.

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Говядину нарезать на порционные куски.
2. Смазать растопленным сливочным маслом и положить на рашпер. Жарить над горящими без дыма и пламени древесными углями с обеих сторон.
3. После жарки мясо посыпать солью и перцем.
4. При подаче на стол можно украсить помидорами и репчатым луком, нарезанными кольцами. Посыпать измельченным луком.

Рашпер — решетка с ручкой для жарения мяса.



## ФИЛЕ НА ВЕРТЕЛЕ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** говядина (вырезка) — 600 г,  
масло сливочное — 20 г,  
помидоры (или огурцы) — 500 г,  
лук репчатый — 2 шт.,  
лимон, перец, соль — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 3

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 30 мин.

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Кусок говяжьей вырезки обмыть, очистить от сухожилий, обровнять ножом (но не отбивать).
2. Мясо посолить, посыпать перцем.
3. Вырезку надеть на металлический вертел и жарить над раскаленными углями (без пламени) в течение 10 минут.
4. Во время жарения филе надо смазывать сливочным маслом, а вертел поворачивать, чтобы филе равномерно прожарилось.
5. При подаче на стол готовое филе снять с вертела, уложить на блюдо и гарнировать помидорами, репчатым и зеленым луком, лимоном.



## БАРБЕКЮ «АНТУАН»

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** телятина (филейная часть) — 1 кг,  
сметана — 1 стакан,  
свиное сало — 200—300 г,  
маслины без косточек — 1 стакан,  
листья салата — 1 пучок,  
соль, куркума и черный молотый  
перец — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 50 мин.

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Филейную часть промыть холодной проточной водой, очистить от пленок и сухожилий, срезать лишний жир и нарезать одинаковыми порционными кусочками толщиной около 1 см. Отбить каждый кусочек с двух сторон деревянным молоточком и обсушить. Натереть мясо смесью соли, куркумы и черного молотого перца, нашпиговать тонкими брусочками сала. Смазать куски сметаной и уложить на разогретый и смазанный жиром рашпер. Обжаривать с двух сторон до полной готовности над раскаленными древесными углями, по мере надобности смазывая сметаной.
2. Маслины разрезать на четыре части.
3. Готовую телятину разложить порционно на тарелки и украсить листьями салата. Сверху выложить нарезанные маслины.



## БАСТУРМА ИЗ ФИЛЕ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** говяжья вырезка — 500 г,  
лук репчатый — 2 шт.,  
виноградный уксус — 1 ст. ложка,  
зеленый лук — 100 г,  
помидоры — 200 г,  
лимон.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 3

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 40 мин. + 3 часа маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Говяжью вырезку обмыть, очистить от сухожилий, нарезать кусками (весом по 40—50 г), сложить в фарфоровую или эмалированную посуду, посолить, посыпать перцем, добавить уксус, мелко нарезанный репчатый лук и перемешать.
2. Накрыв посуду крышкой, поставить в холодное место на 2—3 часа, чтобы филе промариновалось.
3. Приготовленное филе нанизать на металлический вертел и жарить над раскаленными углями в течение 8—10 минут, поворачивая вертел.
4. При подаче на стол куски готового филе (бастурму) снять с вертела, уложить на подогретое блюдо и гарнировать помидорами, луком и лимоном.



## БАРБЕКЮ ПО-АВСТРАЛИЙСКИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** телятина (филейная часть) — 1 кг,  
консервированные ананасы —  
250 мл, толченый сладкий миндаль — 1 стакан,  
растопленное сливочное масло — 0,5 стакана,  
кинза для украшения — 1 пучок, соль и специи — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 1 час + 2 часа маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Телятину промыть холодной проточной водой, очистить от пленок, срезать лишний жир и нарезать порционными кусочками. Каждый кусок отбить с двух сторон деревянным молоточком и обсушить бумажными салфетками, полить соком от консервированных ананасов и поставить в холодильник на 2 часа. Колечки ананасов нарезать мелкими кубиками, добавить растопленное масло и осторожно перемешать. Телятину натереть смесью соли и специй и смазать растопленным сливочным маслом. Положить на середину каждого кусочка измельченные ананасы и завернуть мясо в виде колбаски, обвязать каждую нитками, смазать маслом и обваливать в толченом миндале. Обжаривать на разогретом и смазанном жиром гриле до образования золотистой корочки.
2. Готовое барбекю переложить на подогретое блюдо, украсить зеленью кинзы.





## БАРБЕКЮ ПО-ВЕНСКИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** телятина (филейная часть или оковалок) — 1 кг, киви — 3—4 шт., яичные желтки — 4 шт., панировочные сухари — 1 стакан, растопленное сливочное масло — 5 ст. ложек, зелень петрушки — 1 пучок, соль и красный молотый перец — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 1 час

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Телятину тщательно промыть холодной водой, очистить от пленок и сухожилий, срезать лишний жир и нарезать одинаковыми порционными кусками толщиной не более 1,5 см. Отбить каждый кусок с двух сторон деревянным молоточком так, чтобы получился совсем тонкий слой. Обсушить. Натереть мясо смесью соли и красного молотого перца, слегка смазать растопленным сливочным маслом. Обмакнуть каждый кусок во взбитые желтки и обвалить в молотых сухариках. Уложить на разогретый и смазанный рашпер и обжарить с обеих сторон до образования золотистой корочки.
2. Киви очистить от шкурки и нарезать тонкими кружочками. Готовое мясо переложить на подогретое блюдо, на каждый кусочек сверху положить кружочки киви и украсить измельченной зеленью петрушки.



## БАРБЕКЮ ПО-ПЬЕМОНТСКИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** телятина (вырезка) — 1 кг, шпик — 5—6 тонких ломтиков, оливки без косточек — 1 стакан, эстрагон — 2 ч. ложки, куркума — 1 ч. ложка, листья салата для украшения — 1 пучок, соль и черный молотый перец — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 1 час

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Вырезку хорошо промыть холодной проточной водой, очистить от пленок и сухожилий, нарезать на 5 одинаковых нетолстых кусков. Каждый кусок отбить деревянным молоточком с двух сторон и обсушить. Затем смешать эстрагон, куркуму, соль, черный молотый перец и натереть мясо, свернуть рулетиком, уложить на него ломтик шпика и обвязать толстыми нитками. Уложить телятину на разогретый и смазанный жиром гратар. Обжаривать с двух сторон над раскаленными древесными углями без огня и дыма до готовности. Следить, чтобы жар постоянно был равным.
2. С готового мяса снять ломтики шпика, переложить на подогретое блюдо и украсить листьями салата, предварительно вымытыми. Оливки разрезать пополам, а затем нашинковать тонкой соломкой и выложить поверх телятины.



## ТЕЛЯТИНА ПИКАНТНАЯ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** телятина — 800 г,  
перец острый — 2 стручка,  
соус соевый — 0,5 стакана,  
масло оливковое — 2 ст. ложки,  
вино красное сухое — 0,5 стакана,  
сахар — 1 ч. ложка,  
гвоздика — 6 шт.,  
картофель — 1,5 кг,  
паприка — 1 ч. ложка,  
лимон — 1 шт.,  
соль — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 4

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 1 час + 2 часа маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо вымыть, обсушить и нарезать порционными кусками. В сотейнике подогреть, не доводя до кипения, соевый соус с вином. Добавить сахар, острый перец, гвоздику. Уложить телятину в кастрюлю, залить теплым маринадом, закрыть крышкой и поставить в холодильник на 3—4 часа. Молодой картофель тщательно вымыть и разрезать вдоль на две части. Сложить в миску, влить оливковое масло, добавить паприку и посолить. Перемешать и поставить в холодильник на 2 часа. Мясо и картофель жарить на решетке. Вместе с ними немного обжарить дольки лимона. Во время приготовления выдавить на мясо лимонный сок. Подавать телятину с дольками картофеля и лимона.

## БАРАНИНА



## КОРЕЙКА НА ВЕРТЕЛЕ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** корейка из баранины — 1 кг,  
соль, перец — по вкусу.

### ДЛЯ СОУСА:

алыча — 350 г,  
чеснок — 30 г,  
зелень петрушки, укропа, кинзы,  
сухой стручковый перец, пряности, соль.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 50 мин.

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Корейку с реберными костями нарезать по 2 ребра на порцию, посыпать солью, перцем, пряностями, нанизать на вертел и жарить над раскаленными углями.
2. Алычу отварить в минимальном количестве воды, слить воду в посуду и протереть ягоды через сито, разбавить отваром, добавить толченую зелень кинзы, стручковый перец, толченый чеснок, укроп, петрушку, соль, перемешать, закипятить и охладить.
3. Готовый соус должен быть консистенции сметаны.



## БАРБЕКЮ «ДЛИННЫЙ ДЖО»

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** баранина (задняя часть) — 1 кг, йогурт — 1,5 стакана, лимон — 1 шт., сладкий болгарский перец — 1 шт., зелень петрушки для украшения — 1 пучок, соль, эстрагон и черный молотый перец — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 1 час

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Баранину вымыть холодной проточной водой, очистить от пленок и сухожилий, срезать лишний жир и нарезать поперек волокон длинными полосками толщиной 1 см, а шириной 4 см. Каждую полоску отбить деревянным молоточком для придания более плоской формы и обсушить бумажными салфетками. Натереть мясо смесью соли, эстрагона и черного молотого перца, смазать йогуртом и уложить на разогретый рашпер. Обжарить с двух сторон над раскаленными древесными углями до готовности. Во время приготовления обильно смазать полоски йогуртом.
2. Готовую баранину переложить на подогретое блюдо, украшенное зеленью петрушки. Лимон вымыть, нарезать полукольцами, удалить косточки и выложить вокруг мяса. Болгарский сладкий перец без семян нашинковать тонкой соломкой и посыпать



сверху. Сразу подать.

## БАРБЕКЮ «МАРАБУ»

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** бараньи ребрышки (на них должно быть не менее 30% межреберного мяса) — 1 кг, горчица — 0,5 стакана, зелень петрушки — 1 пучок, лук репчатый — 2 шт., соль — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 1 час

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Бараньи ребрышки разрубить на порционные куски так, чтобы в каждой порции было ребро, промыть холодной проточной водой, очистить от пленок и сухожилий. Каждый кусок натереть солью, обмазать горчицей и дать постоять 15 минут. Затем переложить на разогретую и смазанную жиром решетку. Обжаривать над раскаленными древесными углями, периодически переворачивая, до готовности.
2. Готовые ребрышки переложить на подогретое блюдо и украсить зеленью петрушки. Сверху посыпать кольцами лука.

Чтобы кончик ребрышка, за который так удобно держать баранью отбивную, не обуглился при жарке, его нужно обернуть алюминиевой фольгой.



**БАРБЕКЮ «ЗОЛУШКА»**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** баранина (задняя часть толщиной не более 1 см) — 1 кг, копченая грудинка — 300 г, чернослив без косточек — 0,5 стакана, растопленное сливочное масло — 3 ст. ложки, тмин — 1—2 ст. ложки, виноградные листья для украшения, соль — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 1 час 30 мин.

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

1. Баранину промыть холодной проточной водой, очистить от пленок и сухожилий, срезать лишний жир и нарезать порционными кусками 9—14 см. Каждый кусок отбить с двух сторон деревянным молоточком и обсушить. Натереть солью и смазать растопленным сливочным маслом.
2. Приготовить начинку: чернослив несколько раз промыть в теплой воде и измельчить, добавить мелко нарезанную копченую грудинку, 1 столовую ложку растопленного масла и перемешать.
3. Выложить начинку на середину каждого куса вдоль и завернуть мясо. Обвязать каждый кусок толстыми нитками, сбрызнуть водой и поместить на разогретую и смазанную жиром решетку. Обжарить со всех сторон до готовности. Следить, чтобы жар был постоянно ровным. Готовое барбекю переложить порционно на виноградные листья.

**ШАШЛЫК ИЗ БАРАНИНЫ  
В БАКЛАЖАНАХ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** баранина — 1 кг, зелень укропа — 150 г, мята, кинза и др. пряности — по вкусу, ткемали — 150 г, жир — 50 г, чеснок — 10 г, стручковый перец — 2 г, лук репчатый — 50 г, настойка шафрана — 0,5 г, специи, баклажаны — 2 кг.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 6

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 1 час

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

Подготовленную баранину (корейку или заднюю часть) нарезать кусками одинаковых размеров. Баклажаны надрезать глубоко вдоль и в разрез поместить куски баранины, посыпав их слегка солью и перцем. Затем нанизать все на вертел так, чтобы он захватил оба конца баклажана и все куски баранины. Обжарить над раскаленными углями, вращая вертел, чтобы куски баранины всеми своими сторонами поворачивались в открытый разрез баклажана.

**БАРБЕКЮ ОСТРОЕ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** бараний окорок — 1 кг,  
острая аджика — 0,5—1 стакан,  
помидоры — 3 шт.,  
брынза — 0,5 кг,  
листья салата — 1 пучок,  
соль — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 1 час + 3 часа маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

1. Бараний окорок хорошо промыть холодной проточной водой, очистить от пленок и сухожилий, срезать лишний жир и нарезать порционными кусками (весом около 200 г). Отбить каждый кусок деревянным молоточком и обсушить. Натереть солью, обмазать острой аджикой, сложить в эмалированную посуду и оставить на холоде на 2—3 часа. Подготовленную таким образом баранину насадить на вертел попеременно с половинками помидоров так, чтобы с концов были кусочки мяса. Обжаривать над раскаленными древесными углями, постоянно поворачивая и время от времени смазывая аджикой.
2. Готовое мясо переложить на подогретое блюдо, украсить листьями салата, обложить разрезанными на 4 части (или пополам) помидорами. Отдельно подать фигурно нарезанную брынзу.

**БАРАНИЙ БОК С КОПЧЕНОЙ ГРУДИНКОЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** баранина — 600 г,  
сало баранье нутряной жир — 20 г,  
грудинка свиная копченая — 150 г,  
соль, перец — по вкусу,  
почки бараньи — 2 шт.,  
помидоры — 4 шт.,  
лук репчатый — 2 шт.,  
зелень кинзы и укропа — 1 пучок.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 3

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 50 мин.

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

1. Баранью корейку очистить от грубых сухожилий и разрезать на куски по 2—3 косточки. Куски смазать топленным бараньим жиром, посолить, поперчить и выложить на решетку гриля. Одновременно на решетку выложить целые промытые бараньи почки, ломтики свиной копченой грудинки, помидоры средней величины.
2. Подавать на стол вместе с колечками репчатого лука, зеленью кинзы и укропа

С помощью рашпера удобно жарить барбекю, состоящие из нескольких слоев (медальоны, талисманы и др.)





## БАРБЕКЮ «ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО»

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** вырезка молодого барашка — 1 кг, яичные желтки — 3 шт., панировочные сухари — 1 стакан, лимон — 1 шт., эстрагон — 1 ст. ложка, виноградные листья для украшения, соль и молотый перец — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 1 час

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Вымытую вырезку молодого барашка очистить от пленок и сухожилий, срезать лишний жир и отбить деревянным молоточком с двух сторон. Смешать эстрагон, соль и черный молотый перец и натереть этой смесью мясо. Надеть целиком на вертел и обвязать толстыми нитками, чтобы вырезка сохранила свою форму. Обжаривать над древесными углями, постоянно поворачивая и сбрызгивая холодной водой (можно в воду добавить уксус — на стакан одну чайную ложку). Готовую баранину немного охладить, смазать взбитыми желтками и запанировать в молотых сухариках. Подержать над раскаленными углями еще 5—7 минут (до образования золотистой корочки).
2. Готовую вырезку переложить на подогретое и украшенное виноградными листьями блюдо, нарезать порционными кусками, обложить тонкими дольками лимона без косточек.



## БАРБЕКЮ ПО-ВЕНЕСУЭЛЬСКИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** баранина (вырезка) — 1 кг, небольшие шампиньоны — 300 г, ягоды калины — 1 стакан, пучок базилика, растопленное сливочное масло — 3 ст. ложки, соль и черный молотый перец — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 1 час

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Баранью вырезку хорошо промыть холодной проточной водой, очистить от пленок и сухожилий и нарезать одинаковыми нетолстыми ломтиками. Каждый ломтик слегка отбить деревянным молоточком и обсушить. Натереть смесью соли и черного молотого перца, сбрызнуть холодной водой и поместить на разогретую и смазанную жиром решетку. Обжаривать над раскаленными древесными углями, периодически переворачивая, до готовности. Шампиньоны вымыть, очистить, обмакнуть в растопленное масло и поджарить целиком на решетке.
2. Готовое мясо переложить на подогретое блюдо, обложить шампиньонами и украсить листьями базилика. Сверху посыпать ягодами калины.



**БАРБЕКЮ ПО-АБХАЗСКИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** спинная часть молодого барашка — 1 кг,  
оливковое масло — 1/3 стакана,  
оливки — 1 стакан,  
листья салата для украшения — 1 пучок,  
соль и красный молотый перец — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 1 час

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

1. Спинную часть барашка разрубить на порции поперек позвоночника так, чтобы на каждый кусок мяса приходилось по позвонку. Затем мясо промыть холодной проточной водой, очистить от пленок и сухожилий и отбить деревянным молоточком для придания более плоской формы. Натереть смесью соли и красного молотого перца, смазать оливковым маслом и уложить на разогретый и смазанный жиром рашпер. Обжаривать над древесными углями с двух сторон до готовности. Следить, чтобы жар был постоянно ровным.
2. Оливки без косточек разрезать на четыре части каждую.
3. Готовую спинку барашка переложить на подогретое блюдо, украсить листьями салата и оливками.

**БАРБЕКЮ ПО-ПАРАГВАЙСКИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** баранья корейка — 1 кг,  
крепкий мясной бульон — 1 стакан,  
чеснок — 4 зубочка,  
морская капуста — 1 стакан,  
листья салата для украшения — 1 пучок,  
соль и черный молотый перец — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 1 час

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

1. Баранью корейку вымыть холодной проточной водой, очистить от пленок и сухожилий, срезать лишний жир и нарезать порционными кусочками толщиной не более 1,5 см. Каждый кусок отбить деревянной лопаткой и обсушить. Чеснок очистить и нарезать тонкими ломтиками. Мясо натереть смесью соли и черного молотого перца и нашпиговать ломтиками чеснока. Уложить на разогретый рашпер и обжарить над раскаленными древесными углями с обеих сторон до готовности. Во время приготовления часто поливать мясо небольшим количеством крепкого мясного бульона, чтобы оно не было сухим и не приобрело золотистый оттенок.
2. Готовую баранину переложить на подогретое блюдо и украсить листьями салата. Отдельно подать морскую капусту.

**БАРБЕКЮ С КРОВЬЮ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** вырезка молодого барашка (толщиной около 2 см) — 1 кг,  
бульон — 1 стакан,  
растопленное сливочное масло — 4—5 ст. ложек,  
эстрагон — 2 ч. ложки,  
маринованные огурцы — 2—3 шт.,  
листья салата — 1 пучок,  
соль — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 50 мин.

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

1. Баранью вырезку промыть холодной проточной водой, очистить от пленок и сухожилий и нарезать порционными кусочками весом около 150 г. Каждый кусок отбить деревянным молоточком с обеих сторон и обсушить. Натереть мясо смесью соли и эстрагона, смазать растопленным сливочным маслом и уложить на разогретый и смазанный жиром рашпер. Обжаривать над раскаленными древесными углями с двух сторон, поливая бульоном через каждые 10—15 минут. Снять с костра тогда, когда в середине мясо будет еще розовое и при прокалывании выделяться красный сок.
2. Готовую баранину переложить на подогретое блюдо, обложить нарезанными кружочками маринованных огурцов и украсить вымытыми листьями салата.

**ШАШЛЫК ИЗ СЕРДЦА, ЛЕГКИХ, ПЕЧЕНИ И ПОЧЕК**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** сердце, почки, печень, легкие — 1 кг,  
лук репчатый — 3 шт.,  
хмели-сунели — 2 ст. ложки,  
масло растительное — 2 ст. ложки,  
перец, соль — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 40 мин. + 3 часа маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

Потроха промыть под струей холодной воды, обсушить, крупно нарезать и уложить на дно эмалированной посуды. Добавить соль, черный молотый перец, мелко нарезанный репчатый лук, хмели-сунели, накрыть емкость крышкой и оставить на 2—3 часа в прохладном месте. Затем уложить все на фольгу, добавить растительное масло и соль, завернуть и готовить на решетке 20—25 минут.

Бараньи, телячьи и свиные почки не вымачивают.

## КУРИЦА



### ГРИЛЬ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** куриные грудки — 4 шт.,  
булочка — 1 шт.,  
мелко нарезанная зелень — 2 ст. ложки,  
яйцо — 1 шт.,  
сыр — 150 гр,  
перец, соль — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 8

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 1 час

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сделать в грудках прорезь-кармашек. Посолить и поперчить кусочки. Замочить булочку, размять ее и перемешать с зеленью, яйцом и сыром, порезанными кубиками, добавить приправы. Начинить смесью кармашки и закрепить зубочистками. Завернуть мясо в фольгу и 25 минут обжаривать на гриле. Удалить фольгу и дожарить на решетке еще 10 минут.

Помните, что куриные грудки быстро становятся сухими при приготовлении. Не пережарьте!



### БАРБЕКЮ «ДИКИЙ ЗАПАД»

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** тушка курицы — 1,2 кг, горчица — 1/3 стакана, ягоды красной смородины — 1 стакан, растопленное сливочное масло — 3 ст. ложки, зелень для украшения, соль — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 6

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 50 мин.

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Тушку курицы обработать, вымыть и обсушить бумажными салфетками. Затем разрезать на 4 части и отбить деревянным молоточком.
2. Каждый кусок с обеих сторон натереть смесью растопленного масла и соли, а через 5 минут смазать горчицей.
3. Уложить мясо на хорошо разогретый и смазанный жиром рашпер и обжарить с двух сторон до готовности.
4. Готовое барбекю выложить на украшенное зеленью блюдо, посыпать ягодами красной смородины и сразу подать.

Двусторонний рашпер — это две решетки с ручками, соединенные между собой и похожие на вафельницу округлой или прямоугольной формы с регулятором, одевающимся у основания ручки и не дающим рашперу раскрываться.



**БАРБЕКЮ «ЛЮКС»**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** филе курицы — 1 кг,  
растопленное сливочное масло — 3 ст. ложки,  
шампиньоны — 0,5 кг,  
зелень укропа или петрушки — 1 пучок,  
лук репчатый — 2—3 шт.,  
растопленный животный жир — 1/3 стакана.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 4—5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 1 час

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

1. Филе курицы вымыть, обсушить, нарезать на 4 одинаковых кусочка и слегка отбить с обеих сторон. Замариновать мясо в любом маринаде на 2 часа. Вынуть филе из маринада, смазать растопленным сливочным маслом и обжарить на разогретом рашпере с обеих сторон, обильно поливая оставшимся маринадом.
3. Лук очистить, нарезать толстыми кружочками. Шампиньоны вымыть, разрезать пополам, обмакнуть в растопленный жир и обжарить вместе с луком на разогретом рашпере с обеих сторон в течение 15—20 минут.
3. Готовое мясо переложить на блюдо, обложить грибами и луком и украсить мелко порубленной зеленью петрушки или укропа.

**БАРБЕКЮ «ТОЛЕДО»**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** курица — 1 тушка,  
растопленное сливочное масло — 5 ст. ложек,  
чеснок — 4—5 зубочков,  
сухой эстрагон — 1 ст. ложка,  
консервированные персики — 4 шт.,  
соль и перец — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 4—6

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 50 мин.

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

1. Тушку курицы обработать и разрезать вдоль по позвоночнику.
2. Обе половинки отбить тыжкой, натереть с двух сторон смесью соли, перца, измельченного чеснока и эстрагона и смазать маслом.
3. Уложить на разогретый и смазанный маслом гриль и обжарить с обеих сторон до готовности.
4. Готовое мясо переложить на блюдо и украсить консервированными персиками, нарезанными небольшими дольками.

Эстрагон — он же полынь эстрагонная, он же тархун — повышает аппетит и придает человеку бодрость.


**БАРБЕКЮ «ГОРНОЕ»**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** крупная тушка цыпленка — 1 шт., сметана — 1/3 стакана, растопленное сливочное масло — 3 ст. ложки, хрен (мелко натертый) — 2 ст. ложки, зелень для украшения, соль — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 4

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 1 час

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

1. Тушку цыпленка разрубить пополам по позвоночнику, вымыть в холодной воде и обсушить бумажными салфетками.
2. Натереть каждую половину с обеих сторон смесью хрена и соли, смазать растопленным сливочным маслом и обжарить на разогретой решетке до полуготовности (15—20 минут). Затем каждую половинку с одной стороны смазать сметаной, уложить на решетку другой, не смазанной, стороной и держать над углями около 5 минут.
3. Перевернуть, смазать вторую сторону сметаной и обжарить в течение 5 минут.
4. Готовое мясо переложить на блюдо и украсить мелко нарезанной зеленью.


**БАРБЕКЮ «АЛА-ТОО»**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** куриные окорочка — 8 шт., яичные желтки — 4 шт., растопленный жир — 4 ст. ложки, куркума — 2 ч. ложки, чеснок — 4 зубочка, мелко нарезанной зелени петрушки и кинзы — 4 ст. ложки, черный молотый перец и соль — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 8

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 50 мин.

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

1. Окорочка вымыть в холодной проточной воде и отбить тяткой с обеих сторон.
2. Натереть каждый окорочок смесью соли, черного молотого перца и измельченного чеснока, смазать растопленным жиром и обжарить на разогретой решетке в течение 15 минут.
3. Желтки размешать с куркумой, но не взбивать. Смазать окорочка с одной стороны желтками, положить противоположной стороной на решетку и держать над углями 3—5 минут. Затем перевернуть, смазать другую сторону и подержать над углями еще 3—5 минут.
4. Подать горячими, украсив мелко нарубленной зеленью петрушки и кинзы.

**БАРБЕКЮ «ТАЛИСМАН»**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** куриные окорочка — 4 шт., шампиньоны — 4—5 шт., панировочные сухари — 1 ст. ложка, чеснок — 4 зубочка, измельченная зелень петрушки — 1 ст. ложка, любой острый соус — 2 ч. ложки, растопленное сливочное масло — 5 ст. ложек, зелень петрушки — 1 пучок, черная смородина — 1 стакан, соль — 1 щепотка.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 4

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 1 час 15 мин.

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

1. Куриные окорочка вымыть, снять кожу, не отрывая ее от конца косточки. Перерубить косточку, отделить мясо и мелко его нарезать. Шампиньоны вымыть и измельчить.
2. Смешать куриное мясо, шампиньоны, молотые сухари, зелень петрушки, приправить солью и острым соусом. Наполнить этим фаршем кожу, зашить, натереть сверху чесноком и обжарить на разогретом рашпере в течение 20—25 минут, часто смазывая растопленным сливочным маслом.
3. Готовые талисманы переложить на блюдо, украсить зеленью петрушки и ягодами черной смородины.

**БАРБЕКЮ «СЮРПРИЗ»**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** куриные окорочка — 8 шт., растопленное сливочное масло — 4 ст. ложки, зелень петрушки — 1 пучок, соль — по вкусу.

**ДЛЯ СЮРПРИЗА:**

индюшиная печень — 4 шт., майоран, соль — по 1 ч. ложке.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 4

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 1 час 15 мин.

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

1. Куриные окорочка тщательно вымыть проточной холодной водой и обсушить бумажными салфетками и отделить кожу. Затем каждый окорочок надрезать вдоль, удалить косточки, отделить мясо и слегка отбить его.
2. Индюшиную печень вымыть, мелко нарубить, смешать с солью и майораном.
3. Этой начинкой нафаршировать окорочка и зашить разрез суровой ниткой. Сверху окорочка натереть солью и специями, смазать растопленным сливочным маслом, положить на сильно разогретый рашпер и обжарить с обеих сторон до готовности (около 20—30 минут).





## КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ ПО-МЕКСИКАНСКИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** куриные крылышки — 14 шт.,  
чеснок — 3 дольки,  
лимон — 1 шт.,  
соус чили, соевый соус, мед — по  
1 ч. ложке,  
кукурузные початки — 3 шт.,  
масло сливочное — 4 ст. ложки,  
соль, специи — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 7

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 1 час

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Измельчить чеснок. Выжать из лимона сок. Смешать соус чили, соевый соус, чеснок, лимонный сок и мед. Залить полученной смесью крылышки и мариновать 8 ч. Кукурузные початки почистить, смазать сливочным маслом, посыпать солью и специями. Завернуть в алюминиевую фольгу. Кукурузу и крылышки поджаривать на гриле по 15 минут с каждой стороны.

Соус чили из копченых перцев халапено благодаря своему аромату отлично подходит для мяса, приготовленного на барбекю.

## ИНДЕЙКА, ГУСЬ, УТКА, КУРИЦА



### БАРБЕКЮ «АРГО»

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** крылышки индейки — 4 шт., растопленное сливочное масло — 4 ст. ложки, яичные желтки — 2 шт., молотые сухари — 0,5 стакана, чеснок — 2 зубочка, петрушка — 1 пучок, соль и красный молотый перец — по вкусу

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 4

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 50 мин.

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Крылышки индейки хорошо вымыть холодной проточной водой и обсушить. Натереть каждое крылышко смесью соли, красного молотого перца и измельченного чеснока и смазать растопленным сливочным маслом. Обжаривать крылышки на хорошо разогретой и смазанной жиром решетке около 20 минут (почти до готовности), переворачивая и смазывая сливочным маслом. Затем смазать крылышки с двух сторон взбитыми желтками, посыпать молотыми сухарями и обжаривать еще 5—7 минут до золотистого цвета.
2. Готовые крылышки переложить на блюдо и украсить измельченной зеленью петрушки.

**БАРБЕКЮ «СЕМЕЙНОЕ»**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** крылышки индейки — 4 шт.,  
крупные шампиньоны (консервированные) — 8 шт.,  
растопленное сливочное масло — 1/3 стакана,  
кинза — 8 веточек,  
чеснок — 4 зубочка,  
соль и черный молотый перец — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 4

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 50 мин.

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

1. Крылышки индейки промыть холодной проточной водой, обсушить бумажными салфетками и отбить деревянным молоточком с двух сторон. Натереть каждое крылышко смесью соли, черного молотого перца и измельченного чеснока, а затем смазать растопленным сливочным маслом. Уложить крылышки на разогретую решетку и обжарить над углями до готовности, периодически переворачивая и смазывая растопленным сливочным маслом.
2. Готовые крылышки переложить на блюдо и украсить листиками кинзы. Шампиньоны вымыть, разрезать пополам и смазать маслом. Каждую половину шампиньонов разрезать еще раз пополам и выложить вокруг мяса.

**БАРБЕКЮ «АРАВИТА»**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** печень индюшиная — 1 кг,  
масло оливковое — 1/3 стакана,  
оливки без косточек — стакан,  
пучок листьев салата,  
соль и красный молотый перец — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 6

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 40 мин.

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

1. Индюшиную печень вымыть, очистить от пленок и желчных протоков и отбить молоточком с двух сторон, придавая более плоскую форму. Посыпать солью и красным молотым перцем, смазать оливковым маслом и уложить на разогретый и смазанный жиром рашпер. Обжаривать над не очень раскаленными древесными углями до готовности, по мере надобности смазывая оливковым маслом. Оливки разрезать пополам.
2. Готовую печень переложить порционно на тарелки, украсить предварительно вымытыми листьями салата и посыпать сверху половинками оливок.



## БАРБЕКЮ ПО-КАТАЛОНСКИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** филе индейки — 2 кг,  
молоко — 1 л,  
помидоры — 4 шт.,  
растопленное сливочное масло  
или жир — 1 ст. ложка,  
сметана — 1 стакан,  
зелень для украшения, соль и пер-  
ец — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 10

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 1 час + 2 часа маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Филе индейки вымыть, разделить на порционные кусочки (весом по 200 г), отбить с двух сторон деревянным молоточком. Сложить мясо в стеклянную или эмалированную посуду, залить молоком и поставить в холодильник на 2 часа. Затем филе вынуть, натереть с обеих сторон солью и перцем, смазать сметаной и обжарить на разогретом рашпере с двух сторон до готовности.
2. Помидоры разрезать на 4 части, смазать маслом или жиром и поджарить на решетке. Мясо обложить вокруг дольками помидоров, украсить зеленью и подать со сметанным соусом.



## БАРБЕКЮ ПО-РУССКИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** филе индейки — 1 кг,  
яйца — 2 шт.,  
помидоры — 2 шт.,  
оливки без косточек — 0,5 стакана,  
растопленное сливочное масло —  
1 ст. ложка,  
панировочные сухари,  
соль и перец — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 1 час

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Филе индейки нарезать порционными кусочками, отбить с обеих сторон деревянным молоточком. Натереть каждый кусочек солью и перцем, смазать маслом, обмакнуть в яйцо и запанировать в сухарях. Жарить на разогретом и смазанном жиром рашпере до золотистого цвета.
2. Готовое мясо переложить на блюдо, украсить кружочками помидоров и оливками.

Только в мясе индейки фосфор содержится в таком же значительном количестве, как в рыбе.



**ТРАКТИРНОЕ БАРБЕКЮ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** филе индейки — 2 кг,  
оливки без косточек — 1 стакан,  
свежие листики мяты — 12 шт.,  
свежие листики эстрагона — 12 шт.,  
растопленное сливочное масло —  
4—5 ст. ложек,  
сладкий болгарский перец — 2 шт.,  
соль, перец, чеснок — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 12

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 1 час

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

1. Филе индейки вымыть проточной водой, обсушить бумажными салфетками и разрезать на 12 одинаковых ломтиков толщиной в 1 см. Отбить каждый кусок деревянным молоточком с обеих сторон, натереть смесью соли, перца и чеснока и смазать растопленным сливочным маслом. На середину каждого кусочка положить 1—2 оливки, листик мяты и эстрагона, завернуть и сколоть шпажкой. Обжарить на разогретом и смазанном гриляре в течение 15—20 минут, постоянно переворачивая.
2. Переложить готовое мясо на блюдо и украсить нарезанными кружочками сладкого болгарского перца.

**БАРБЕКЮ «ГАДКИЙ УТЕНОК»**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** тушка домашней утки — 1 шт.,  
масло арахисовое — 0,5 стакана,  
арахис — 1 стакан,  
репчатый лук — 2 шт.,  
чеснок — 3—4 зубочка,  
пучок листьев салата,  
соль и перец — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 6

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 1 час 30 мин.

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

1. С очищенной и вымытой тушки утки снять шкурку (необязательно), отделить мясо от костей и нарезать его порционными кусочками. Отбить деревянным молоточком. Арахис обжарить, очистить от шелухи и измельчить, добавить измельченный в чеснокодавилке чеснок, соль, перец и мелко изрубленный репчатый лук. Влить арахисовое (или любое другое растительное) и перемешать (консистенция должна быть довольно густой). Намазать этой смесью утку и дать постоять около 40 минут. Выложить кусочки на решетку и обжарить над углями, постоянно переворачивая.
2. Готовое барбекю украсить листьями салата и подать на стол.



## КУРИЦА ПО-ВАЛИЙСКИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** филе курицы — 1 кг, чеснок — 2 зубчика, вино белое сухое — 100 мл, масло оливковое — 2 ст. ложки, зелень базилика — 1 пучок, ежевика — 250 г, мед — 1 ст. ложка, уксус яблочный — 2 ст. ложки, перец, соль — по вкусу, лимон — 1 шт.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 40 мин. + 4 часа

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Куриные грудки разделить на небольшие куски. Приготовить маринад, смешав лимонную цедру и сок, толченый чеснок, белое сухое вино, оливковое масло и травы. Оставить курицу в маринаде минимум на 4 часа. Для соуса отварить в воде ягоды ежевики. Пропустить через сито, добавить мед и яблочный уксус, приправить по вкусу солью, перцем и лимонным соком.
2. Запекать барбекю на гриле не более 10 минут. Подать на стол горячими с ежевичным соусом.



## КУРИЦА С ГРИБАМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** курица — 400 г, грибы — 300 г, розмарин — 12 веточек, масло оливковое — 2 ст. ложки, паприка молотая — 0,5 ч. ложки, масло сливочное — 2 ст. ложки, соль — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 2

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 30 мин.

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Шляпки свежих грибов промыть и обсушить, затем нарезать на четвертинки и промазать сливочным маслом. Подготовленное куриное филе нарезать кусочками такого же размера, как и грибы. Удалить с каждой веточки розмарина листики, оставив только самые верхние. Веточки замочить в холодной воде; листья мелко порубить ножом, смешать с солью, паприкой и оливковым маслом. Замариновать в этой смеси куриное филе на 3—5 минут. На каждую веточку розмарина низать поочередно куски филе и грибов. Обжаривать на гриле 5—7 минут, периодически переворачивая.



## КУРИЦА С МЯТНЫМ СОУСОМ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** курица (грудки) — 1 кг,  
масло оливковое — 4 ст. ложки,  
лимон — 1,5 шт.,  
перец чили — 1—2 шт.,  
йогурт — 200 мл,  
перец черный молотый — 5 г,  
листья мяты измельченные — 6 ст.  
ложек,  
соль — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 30 мин.

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Очищенные куриные грудки нарезать полосками, добавить соль, черный молотый перец, оливковое масло, тертую цедру и сок лимона, мелко нарезанный перец чили и листики мяты. Все перемешать и оставить на полчаса мариноваться. Затем подготовленное мясо нанизать на деревянные шпажки и запечь на гриле в течение 10—12 минут, переворачивая, до готовности. Перед подачей шашлыков приготовить соус, смешав нарезанные листья мяты с ложкой лимонного сока и стаканом натурального йогурта.

Запах мяты поднимает настроение, повышает взаимопонимание между людьми, устраняет нервное напряжение.



## ЦЫПЛЕНОК НА ВЕРТЕЛЕ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** тушка цыпленка — 1—1,2 кг,  
растопленное сливочное масло —  
1 стакан,  
соль, специи — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 6

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 50 мин.

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Подготовленную среднего размера тушку цыпленка промыть, посолить, посыпать перцем, надеть на металлический вертел, продев его наискось тушки (от ножки к крылышку), и жарить над раскаленными углями (без пламени) в течение 20—30 минут. Во время жарения тушку цыпленка надо смазывать сливочным маслом, а вертел поворачивать, чтобы цыпленок прожарился равномерно.
2. Перед подачей на стол цыпленка снять с вертела, уложить на подогретое блюдо и загарнировать листиками салата, свежими или малосольными огурцами и свежими или консервированными помидорами.
3. Отдельно можно подать соус.





## КУРИЦА НА УГЛЯХ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** курица — 1—1,2 кг,  
лук репчатый — 2 шт.,  
чеснок — 3 зубочка,  
соль, перец — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 6

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 1 час

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Курицу (целиком) вымыть, натереть солью, перцем, измельченным чесноком.
2. Лук нарезать кольцами, несколько колечек положить в брюшко курицы, остальными обложить тушку. Плотно обернуть курицу фольгой.
3. Хорошо прогоревшие угли разгрести, в середину положить курицу, вокруг нее — картофель, предварительно вымытый, в кожуре. Накрыть перевернутым ведром и обсыпать углями.
4. Запечь до готовности.



## ФАРШИРОВАННЫЙ ЦЫПЛЕНОК, ЖАРЕННЫЙ НА ВЕРТЕЛЕ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** цыпленок — 1 кг,  
сыр сулугуни — 300 г,  
зерна граната,  
жир,  
соль, специи — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 5

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 30 мин.

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Подготовленную тушку цыпленка нафаршировать мелко нарезанным сыром сулугуни, перемешанным с зернами граната. Цыпленка обильно смазать жиром и жарить над углями, часто смазывая оставшимся жиром, время от времени переворачивая. На гарнир подать салат из свежих овощей.

Таким же способом можно приготовить рябчика, куропатку и другую мелкую дичь. Куропатку перед жарением надо разрезать вдоль по грудке, не прорезая спинки.



## ЦЫПЛЕНОК С ЧЕСНОКОМ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** тушка цыпленка — 1—1,2 кг,  
лук репчатый — 3—4 шт.,  
красное сухое вино — 0,5 л,  
соль, перец, чеснок, специи — по  
вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 6

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 30 мин. + 6 часов маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Подготовленную тушку цыпленка нарезать на куски, посолить, поперчить, перемешать с нарезанными кольцами репчатым луком и залить красным сухим вином. Мариновать 6 часов.
2. Жарить над углями, подавать с мелко порубленным чесноком.

## ЛЮЛЯ-КЕБАБ И ДРУГИЕ БЛЮДА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РУБЛЕННОГО МЯСА



### РУБЛЕННОЕ МЯСО НА ВЕРТЕЛЕ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** фарш из говядины и свинины —  
800 г, каперсы или мелко наре-  
занные корнишоны — 2 ст. лож-  
ки, горчица горькая — 1 ч. ложка,  
лук репчатый — 2 шт., паприка  
молотая — 1/4 ч. ложки, кетчуп  
томатный — 1 ч. ложка, паприка  
зеленая — 1 шт., сухари паниро-  
вочные — 1 ст. ложка.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 4

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 40 мин.

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Подготовленный фарш смешать с каперсами и горчицей. Одну луковицу мелко нарезать, а другую — разрезать на четвертинки. Нарезанный лук смешать с фаршем, кетчупом, добавить панировочные сухари и скатать шарики. Нанизать на шпажки, чередуя с луком и овощами. Сбрызнуть маслом. Жарить на гриле.



## ЛЮЛЯ-КЕБАБ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** баранина — 1,3 кг, курдючный жир — 80 г, лук репчатый — 80 г, лук зеленый — 160 г, мука пшеничная — 180 г, зелень (петрушка) — 60 г, перец, соль — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 6

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 40 мин. + 30 мин. маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Мякоть лопаточной части баранины или задней ноги пропустить через мясорубку вместе с луком, добавляя курдючный жир. Фарш заправить специями и поставить на 20—30 минут в холодильник. Смоченными в холодной воде руками сформовать фарш в виде сарделек (по 40—45 г каждая) и нанизать их на шампур. Жарят люля-кебаб на мангале над раскаленными углями (без пламени).
2. Из муки, на воде и соли, приготовить тесто и раскатать лаваш, который выпекать на плите без масла. При подаче люля-кебаб заворачивают в нарезанный лаваш. В летнее время к люля-кебабу можно подать поджаренные помидоры.



## ЛЮЛЯ-КЕБАБ ПО-УЗБЕКСКИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** баранина — 1 кг, курдючное сало — 100 г, лук репчатый — 4 шт., молотый черный перец — 1 ч. ложка, сухой базилик — 1 ст. ложка  
**ДЛЯ ГАРНИРА:** свежая зелень (зеленый лук, молодой чеснок, базилик, мята).

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 6

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 50 мин. + 30 мин. маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Приготовить фарш: половину порции курдючного сала пропустить вместе с луком через мясорубку. Дважды пропустить через мясорубку баранину; в первый раз только мясо, во второй раз — мясо и луковую смесь. Тщательно размешать мясо с луковой смесью до вязкости, добавляя базилик и перец, посолить, после чего поставить на 30 мин в холодильник. Оставшееся курдючное сало нарезать кубиками, смешать его с мясным фаршем, затем сформировать из фарша колбаски длиной 10 см и нанизать на шампуры. Обжарить их на мангале. Перед подачей на стол украсить зеленью.





## БАРБЕКЮ ПО-КАСПИЙСКИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** говядина (мякоть) — 850 г, говяжий или свиной жир — 200 г, лук репчатый — 1 шт., мука — 2 ч. ложки, толстая кишка — 1 м, вода — 0,5 стакана, кетчуп — 1 стакан, зелень петрушки — 1 пучок, соль и черный молотый перец — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 6

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 2 часа

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Говядину вымыть, очистить от пленок и сухожилий и пропустить через мясорубку с мелкой решеткой вместе с жиром и очищенным луком. Добавить муку, воду, соль, черный молотый перец и тщательно вымесить.
2. Толстую кишку промыть холодной проточной водой, вывернуть наизнанку, выскоблить и опять промыть, разрезав на кусочки. Начинить кусочки кишки полученным фаршем и перевязать толстыми нитками, чтобы не вытекал сок. Залить колбаски водой и проварить в течение 20 минут. Вынуть, немного охладить, смазать растопленным жиром и подрумянить со всех сторон на решетке над древесными углями.
3. Готовые колбаски переложить на блюдо, нарезать толстыми кружочками и украсить зеленью петрушки. Отдельно подать кетчуп.

## МОЗГИ, ПОЧКИ, ПЕЧЕНЬ И ДРУГИЕ ВКУСНОСТИ



### ПЕЧЕНЬ НА УГЛЯХ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** печень говяжья — 400 г, сало курдючное — 600 г, зелень петрушки и укропа — 1 пучок, лук зеленый — 1 пучок, соль — по вкусу.

**РАСТВОР СОЛИ:** на 1 л воды — 100 г соли.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 3—4

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 30 мин.

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Говяжью печень нарезать кубиками (примерно по 15—20 грамм), а курдючное сало — продолговатыми ломтиками. Сало и печень выложить на решетку, чередуя, и готовить над раскаленными углями, периодически поливая раствором соли.
2. Подать, посыпав зеленью укропа и петрушки, мелко нарубленным зеленым луком.



## БАРБЕКЮ ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** печень говяжья — 1 кг, красное десертное вино — 2 стакана, зелень петрушки — 1 пучок, вишня — 1 стакан, соль и красный молотый перец — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 6

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 40 мин. + 40 мин. маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Говяжью печень вымыть, очистить от пленок и желчных протоков, разрезать вдоль на две одинаковые части и слегка отбить деревянным молотком. Переложить в эмалированную посуду, залить красным вином и поставить в холодильник на 40 минут, периодически переворачивая куски. Затем каждую часть печени посыпать солью и красным молотым перцем, надеть на вертел и обвязать шпагатом или толстыми нитками, чтобы куски сохраняли форму. Обжаривать над древесными углями до полной готовности, постоянно поворачивая и поливая печень оставшимся красным вином.
2. Готовую печень освободить от ниток, снять с вертела и уложить на блюдо. Нарезать порционными кусками и украсить зеленью петрушки и спелыми вишнями без косточек.



## БАРБЕКЮ «МАРКИЗ»

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** почки телячьи — 4 шт., масло растительное — 4 ст. ложки, лимон — 1 шт., огурцы свежие — 2 шт., помидоры — 2 шт., петрушка, зеленый лук — по 1 пучку, сода — 4—5 ст. ложки, соль и черный молотый перец — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 4

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 50 мин. + 20 мин. для выстаивания

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Телячьи почки вымыть, удалить лишний жир, разрезать вдоль и внутри обильно посыпать содой. Слегка помять их руками и оставить на 20 минут, чтобы удалить специфический запах. Затем промыть холодной проточной водой, посыпать внутри солью и черным молотым перцем и смазать растительным маслом. Уложить почки на разогретый и смазанный жиром гриль. Обжаривать со всех сторон над очень раскаленными древесными углями до полной готовности, по мере надобности переворачивать и смазывать растительным маслом.
2. Готовые почки переложить на блюдо, сбрызнуть лимонным соком и нарезать толстыми ломтиками поперек. Украсить зеленым луком и нарезанными кружочками огурцов и помидоров. Сверху посыпать измельченной зеленью петрушки.

**БАРБЕКЮ «ПОЧТОВОЕ»**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** печень говяжья — 1 кг,  
молоко — 2 стакана,  
масло растительное — 0,5 стакана,  
майоран — 2 ч. ложки,  
ореховые листья для украшения,  
соль и черный молотый перец —  
по вкусу,  
пергаментные пакеты.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 6

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 50 мин. + 1 час для выстаивания

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

1. Вымытую и очищенную от пленок и желчных протоков говяжью печень нарезать пластинками толщиной не более 1 см. Переложить их в эмалированную посуду, залить молоком и поставить в холодильник на 1 час, перевернув за это время 1—2 раза. Затем вынуть, посыпать смесью соли, майорана и черного молотого перца. Положить пластинки в промасленные пергаментные пакеты (каждую отдельно), чтобы не вытекал сок.
2. Обжаривать на разогретом (но не раскаленном!) гриляре над древесными углями, часто переворачивая, чтобы пергамент не сгорел. Следить, чтобы жар был постоянно ровным.
3. Готовую печень вынуть из пакетов, переложить на блюдо, украшенное ореховыми листьями, немного охладить и подать на стол.

**БАРБЕКЮ «РИЧАРД»**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** сердце говяжье — 1 шт.,  
лук репчатый — 3 шт.,  
растопленное сливочное масло —  
6 ст. ложек,  
яйцо — 1 шт.,  
кинза — 1 пучок,  
соль и черный молотый перец —  
по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 6

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 50 мин.

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

1. Подготовленное говяжье сердце вымыть холодной проточной водой и нарезать вдоль на порционные ломтики. Каждый ломтик посыпать солью, черным молотым перцем и смазать растопленным сливочным маслом. Уложить на разогретый и смазанный жиром рашпер и обжаривать со всех сторон над раскаленными древесными углями до готовности.
2. Лук очистить, вымыть и нарезать толстыми кольцами. Надеть на шпажку (или прутик), сбрызнуть растопленным сливочным маслом и обжаривать над углями до золотистого оттенка.
3. Готовые ломтики переложить на блюдо, украсить зеленью кинзы и нарезанными кружочками вареного яйца. Сверху посыпать поджаренным луком.





## БАРБЕКЮ «РОСТОВСКОЕ»

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** почки телячьи — 2 шт.,  
мука — 0,5 стакана,  
растительное масло — 0,5 стакана,  
зелень петрушки — 1 пучок,  
помидоры — 3 шт.,  
соль и черный молотый перец —  
по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 2

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 40 мин.

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Телячьи почки хорошо вымыть, обсушить бумажными салфетками и нарезать поперек тонкими кружочками, не снимая жира.
2. Каждый кружок посолить и поперчить, обвалить в муке и уложить на разогретый и смазанный жиром рашпер.
3. Обжаривать над древесными углями с двух сторон. Через 2—3 минуты после начала жарки смазать кружочки с двух сторон растительным маслом и продолжать жарить до полной готовности.
4. Помидоры вымыть и нарезать кружочками.
5. Готовые почки переложить на блюдо, украсить зеленью петрушки и кружочками помидоров.



## БАРБЕКЮ «ТАМЭО»

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** печень телячья — 1 кг,  
любой подходящий маринад,  
алыча — 0,5 кг,  
зелень петрушки (для украшения) —  
1 пучок.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 6

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 40 мин. + 1 час 30 мин. маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Телячью печень вымыть, очистить от пленок и желчных протоков и нарезать порционными нетолстыми кусками (весом около 150 г).
2. Отбить каждый кусок деревянным молоточком с двух сторон для придания более плоской формы.
3. Обсушить салфетками и замариновать в любом подходящем маринаде на 1—1,5 часа.
4. Уложить подготовленную таким образом печень на разогретый и смазанный жиром рашпер.
5. Обжаривать с двух сторон до готовности над древесными углями, периодически поливая оставшимся маринадом.
6. Алычу вымыть, удалить косточки и разрезать пополам.
7. Готовую печень переложить на подогретое блюдо, украсить зеленью петрушки и половинками алычи.

**БАРБЕКЮ ПО-ПРОВАНСАЛЬСКИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** мозги молодого теленка — 1 шт., лимон — 1 шт., растопленное сливочное масло — 4 ст. ложки, уксус — 1 ст. ложка, лавровый лист — 2 шт., корень сельдерея — 1 шт., мука — 0,5 стакана, зелень петрушки — 1 пучок, соль и черный молотый перец — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 4

**ВРЕМЯ** 1 час 30 мин. + 30 мин. для вымачивания

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** чивания

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

1. Мозги залить холодной водой и оставить на полчаса, затем, не вынимая из воды, снять с них пленку. Переложить в кастрюлю, налить воды так, чтобы она покрыла мозги, добавить уксус, лавровые листья, очищенный и порезанный корень сельдерея, соль и 1 ст. ложку муки, довести до кипения и проварить на медленном огне в течение 25—30 минут. Сваренные мозги вынуть из отвара, остудить, обсушить и нарезать ломтиками. Каждый ломтик посыпать солью и черным молотым перцем, смазать растопленным сливочным маслом и обвалять в муке. Уложить на разогретый и смазанный жиром рашпер и обжаривать над раскаленными древесными углями.
2. Выложить на блюдо, полить лимонным соком и украсить зеленью петрушки.

**БАРБЕКЮ ПО-ЯПОНСКИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** свиная печень — 1 кг, мандарины — 2—3 шт., зеленый горошек (свежий или консервированный) — 0,5 стакана, мука — 0,5 стакана, растительное масло — 1/3 стакана, зелень петрушки — 1 пучок, соль и паприка — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 6

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 1 час

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

1. Свиную печень хорошо промыть холодной проточной водой, очистить от пленок и желчных протоков, нарезать нетолстыми порционными кусками. Каждый кусок отбить деревянным молоточком с двух сторон и обсушить. Затем обмакнуть печень в растительное масло, обвалять в муке и уложить на разогретый и смазанный жиром рашпер. Обжаривать с двух сторон над раскаленными древесными углями без огня и дыма до полной готовности.
2. Готовую печень переложить на блюдо и посыпать солью и паприкой. Украсить зеленью петрушки и дольками очищенных мандаринов. Сверху посыпать зеленым горошком.

**БАРБЕКЮ ПО-АМСТЕРДАМСКИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** баранье сердце — 4 шт., зеленые яблоки — 3 шт., лимон — 2 шт., листья базилика, зелень кинзы — по 1 пучку, оливки — 1 стакан, соль и черный молотый перец — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 4

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 50

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

1. Подготовленные субпродукты освободить от лишнего жира, вымыть холодной проточной водой и обсушить чистой тканью. Затем каждое сердце натереть смесью соли и черного молотого перца. Яблоки вымыть и, не разрезая, удалить сердцевину. Насадить на вертел в такой последовательности: сердце, яблоко и так далее, чтобы в конце было сердце. Сбрызнуть холодной водой. Обжаривать над не очень раскаленными углями до полной готовности, постоянно поворачивая вертел, и время от времени сбрызгивая холодной водой, чтобы продукты не пригорели.
2. Готовое барбекю снять с вертела и переложить на блюдо. Разрезать яблоки и сердца пополам и полить выдавленным соком одного лимона. Второй лимон нарезать полукольцами, удалить косточки и выложить вокруг субпродуктов. Украсить листьями базилика. Сверху посыпать измельченной зеленью кинзы.

**БАРБЕКЮ ПО-МЮНХЕНСКИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** бараний ливер (почки, печень и сердце), красное вино — 1,5 стакана, помидоры — 4 шт., маринованные огурцы (мелкие) — 2—3 шт., листья салата — 1 пучок, соль и красный молотый перец — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 4

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 40 мин. + 40 мин. маринования

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

1. Обработанные почки, печень и сердце нарезать порционными кусочками, сложить в эмалированную посуду и залить красным вином. Поставить на 40 минут в холодильник, время от времени перемешивая. Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Вынуть субпродукты из вина и посыпать солью и красным молотым перцем. Налить на шампуры попеременно кусочки ливера и кружочки помидоров. Обжаривать над раскаленными древесными углями, часто поворачивая и поливая оставшимся красным вином, до полной готовности.
2. Готовое барбекю переложить на подогретое блюдо, украшенное листьями салата, и обложить маринованными огурцами, нарезанными кружочками.



**БАРБЕКЮ ПО-ТУРЕЦКИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** печень и сердце барашка — по 1 шт.,  
курдючное сало — 200—300 г,  
листья базилика (для украшения) — 1 пучок,  
соль и красный молотый перец — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 2

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 40 мин.

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

1. Печень и сердце обработать, нарезать порционными кусочками (весом около 40 г) и посыпать смесью соли и красного молотого перца.
2. Выложить на решетку вперемежку с ломтиками курдючного сала.
3. Обжаривать над раскаленными древесными углями до готовности, время от времени поворачивая.
4. По желанию в конце приготовления можно смазать субпродукты растопленным сливочным маслом.
5. Готовое барбекю переложить на блюдо, не снимая с шампуров, и украсить листьями базилика.

**БАРБЕКЮ «ШИУЛИ»**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** печень индюшиная — 1 кг, небольшие свежие шампиньоны — 400 г, растопленное сливочное масло — 0,5 стакана, лук-шалот — 8 шт., листья базилика — 1 пучок, соль и красный молотый перец — по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 6

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 50 мин.

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

1. Обработать целую индюшину печень (вымыть, очистить от пленок и желчных протоков), отбить деревянным молоточком с двух сторон, посыпать солью и красным молотым перцем и смазать растопленным маслом. Шампиньоны хорошо промыть и обмакнуть в растопленное масло. Уложить печень и грибы на разогретый и смазанный жиром рашпер. Обжаривать с двух сторон над древесными углями до готовности.
2. Лук-шалот очистить, разрезать пополам, обмакнуть в растопленное масло, надеть на шпажку или прутик и обжарить над углями до золотистого оттенка.
3. Готовую печень переложить на блюдо, обложить шампиньонами и половинками лука-шалот, украсить листьями базилика.

**БАРБЕКЮ «ЛИССАБОН»**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** печень индюшиная — 1 кг,  
свиная копченая грудинка — 200 г,  
молоко — 1—1,5 стакана,  
зелень петрушки для украшения,  
соль и черный молотый перец —  
по вкусу.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 6

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 1 час + 1 час для вымачивания

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

1. Индюшиную печень промыть, очистить от пленок и желчных протоков и нарезать порционными кусочками. Переложить в эмалированную посуду, залить молоком и выдержать на холоде около часа. Свиную копченую грудинку нарезать ломтиками вдвое тоньше печени. Печень вынуть из молока, посыпать солью и черным молотым перцем и нанизать на шампуры вперемежку с ломтиками копченой грудинки. Обжаривать над древесными углями, периодически поворачивая и, по желанию, поливая оставшимся молоком.
2. Готовое барбекю переложить на блюдо, не снимая с шампуров, и украсить вымытыми веточками петрушки.

**ПЕЧЕНКА ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ  
НА ШПАЖКЕ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** печень куриная — 300 г,  
свиная копченая грудинка — 100 г,  
шампиньоны — 50 г,  
масло сливочное — 20 г,  
соус — 10 г.

**К-ВО ПОРЦИЙ:** 3

**ВРЕМЯ**

**ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 40 мин.

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

1. Куриную печень разрезать на кусочки.
2. Окунуть в кипяток на 1 минуту, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой.
3. Обсушить и нанизать на шпажку вперемежку с тонкими ломтиками свиной копченой грудинки примерно такого же размера, предварительно ошпаренными, и ломтиками слегка поджаренных шампиньонов. Все это посыпать солью, перцем и обжарить на решетке над углями, предварительно смазав решетку маслом.

# СОДЕРЖАНИЕ

## ПРЕДИСЛОВИЕ

## НА ШАМПУРАХ

### Свинина

Шашлык «Ароматный» .....	4
Шашлык «По-нашему» .....	5
Грузинский шашлык .....	6
Шашлык по-кавказски .....	7
Шашлык «Пикантный» .....	8
Шашлык «Вкусный» .....	9
Шашлык «Уик-энд» .....	10
Шашлык в кефире .....	11
Шашлык в лимонном соке .....	12
Шашлык в майонезе .....	13
Шашлык с маринованными	

яблоками .....

14

Шашлык с томатами .....

15

Свинина на шампурах

с картофелем .....

16

**Говядина и телятина**

Шашлык по-грузински .....

17

Шашлык по-узбекски .....

18

Шашлык в красном вине .....

19

Шашлык по-чувашки .....

20

Шашлык «Мцвади»

по-грузински .....

21

Шашлык «Сытный» .....

22

Шашлык «Гранатовый» .....

23

Шашлык из говядины

с шампиньонами .....

24

Шашлык с помидорами .....

25

Шашлык «Гинтарас» .....

26

Шашлык «Карин» .....

27

Барбекю по-кавказски .....

28

**Баранина**

Шашлык из баранины .....

29

Шашлык из баранины .....

30

Классический рецепт шашлыка .....

31

Шашлык по-карски .....

32

Шашлык любительский .....

33

Шашлык по-кавказски .....

34

Шашлык «Кавказский» .....

35

Шашлык «Узбекский» .....

36

Шашлык из баранины

по-балкански .....

37

Шашлык из баранины с луком ..

38

Шашлык «Йогуртовый» .....

39

Шашлык острый

в апельсиновом соусе .....

40

Шашлык по-гречески .....

41

Шашлык со шпиком .....

42

Шашлык по-мегрельски .....

43

Барбекю «Необычное» .....

44

**Деликатесы из печени,**

**сердца, почек**

Шашлык из телячьего сердца ..

45

Шашлык из печени .....

46

Шашлык из почек и сердца .....

47

**Курица, индейка, утка**

Шашлык из курицы

с острым соусом .....

48

Шашлык из утки в лимоне .....

49

Шашлык «Курица

в ореховом соусе» .....

50

Шашлык из куриного филе .....

51

**НА РЕШЕТКЕ ИЛИ ВЕРТЕЛЕ**

**Свинина**

Ассорти на вертеле .....

52

Барбекю «Ринц» .....

53

Барбекю по-украински .....

54

Барбекю «Франс де кон» .....

55

Барбекю «Фигаро» .....

56

Барбекю по-китайски .....

57

Барбекю по-иллинойски .....

58

Глазированные свиные

ребрышки .....

59

Барбекю «Купаты» .....

60

Барбекю «Кристиан» .....

61

Барбекю по-британски .....

62



## **Говядина**

- Филе, жаренное на решетке  
или вертеле.....63  
Филе на вертеле.....64  
Барбекю «Антуан».....65  
Бастурма из филе.....66  
Барбекю по-австралийски.....67  
Барбекю по-венски.....68  
Барбекю по-пьемонтски.....69  
Телятина пикантная.....70

## **Баранина**

- Корейка на вертеле.....71  
Барбекю «Длинный Джо».....72  
Барбекю «Марабу».....73  
Барбекю «Золушка».....74  
Шашлык из баранины  
в баклажанах.....75  
Барбекю острое.....76  
Бараний бок с копченой  
грудинкой.....77  
Барбекю «Обыкновенное чудо».....78  
Барбекю по-венесуэльски.....79  
Барбекю по-абхазски.....80  
Барбекю по-парагвайски.....81  
Барбекю с кровью.....82  
Шашлык из сердца, легких,  
печени и почек.....83

## **Курица**

- Гриль из куриных грудок.....84  
Барбекю «Дикий запад».....85  
Барбекю «Люкс».....86  
Барбекю «Тоledo».....87  
Барбекю «Горное».....88  
Барбекю «Ала-Тоо».....89  
Барбекю «Талисман».....90  
Барбекю «Сюрприз».....91  
Куриные крылышки по-  
мексикански.....92

## **Индейка, гусь, утка, курица**

- Барбекю «Арго».....93  
Барбекю «Семейное».....94

- Барбекю «Аравита».....95  
Барбекю по-каталонски.....96  
Барбекю по-русски.....97  
Трактирное барбекю.....98  
Барбекю «Гадкий утенок».....99  
Курица по-валийски.....100  
Курица с грибами.....101  
Курица с мятным соусом.....102  
Цыпленок на вертеле.....103  
Курица на углях.....104  
Фаршированный цыпленок,  
жаренный на вертеле.....105  
Цыпленок с чесноком.....106

## **Люля-кебаб и другие блюда с использованием рубленого мяса**

- Рубленое мясо на вертеле.....107  
Люля-кебаб.....108  
Люля-кебаб по-узбекски.....109  
Барбекю по-каспийски.....110

## **Мозги, почки, печень и другие вкусности**

- Печень на углях.....111  
Барбекю из говяжьей печени.....112  
Барбекю «Маркиз».....113  
Барбекю «Почтовое».....114  
Барбекю «Ричард».....115  
Барбекю «Ростовское».....116  
Барбекю «Тамэо».....117  
Барбекю по-провансальски.....118  
Барбекю по-японски.....119  
Барбекю по-амстердамски.....120  
Барбекю по-мюнхейнски.....121  
Барбекю по-турецки.....122  
Барбекю «Шиули».....123  
Барбекю «Лиссабон».....124  
Печенка домашней птицы  
на шпажке.....125  
**Литература**.....126

# КНИГИ В СЕРІЇ:



*Практичне керівництво*

**Серія «Швидко, дешево і просто»**

**Запікаємо м'ясо  
(російською мовою)**

Для широкого кола читачів

Відповідальна за випуск *І. С. Господенко*

Підписано до друку 12.06.2009.  
Формат 84x108 1/32. Папір офсетний.  
Гарнітура Minion Pro. Друк офсетний.  
Умовн. друк. акр.6,72. Обл.-вид. арк. 7,06.  
Тираж 5500 прим. Зам. № 52/06.

**Видання здійснене спільно з ПП «Дверна служба».**

Друкарня «Юнісофт».  
61045, м. Харків, вул. Отакара Яроша, 18.

ISBN 978-966-2307-00-9



9 789662 307009