

100
Золотых
рецептов



Г. И. ПОСКРЕБЫШЕВА

ТОПИНАМБУР



100
золотых рецептов

Г. И. ПОСКРЕБЫШЕВА

ТОПИНАМБУР



Москва
«ОЛМА-ПРЕСС»
2000

От автора

Топинамбур, или земляная груша — растение долголетия, блюда и препараты из топинамбура предупреждают и лечат многие заболевания. Прежде всего, топинамбур повышает иммунитет, лечит и предупреждает «болезнь века» — сахарный диабет. Люди пожилого возраста по достоинству должны оценить целебные свойства этого удивительного растения — у него все целебно: клубни, цветы, листья, стебель. Топинамбур — это и профилактика сердечно-сосудистой системы, дисбактериоза, атеросклероза, анемии, лечение острых и хронических инфекционных заболеваний, средство очистки организма. Кремний, калий, железо, марганец, магний, кальций, медь, никель, цинк, фосфор; витамины B₁, B₂, B₆, C, PP; незаменимые аминокислоты — аргинин, валин, гистидин, изолейцин, лейцин, лизин, метионин, треонин, триптофан, фенилаланин, а также инулин — вот далеко не полный перечень биологически активных веществ этого растения. А косметика? Настой из цветов и листьев топинамбура поможет при выпадении волос. Ванны из стеблей и листьев — это прекрасная здоровая кожа. Блюда из клубней топинамбура — здоровье вашего желудка. Детям и взрослым, здоровым и больным — всем показаны блюда из топинамбура.

Салаты

1. Салат из топинамбура с черносливом

Топинамбур — 500 г.
курага — 100 г, чернослив —
100 г, сметана — 200 г

Топинамбур вымыть, отварить в подсоленной воде, очистить, нарезать кусочками. Курагу и чернослив вымыть, отварить в небольшом количестве воды, нарезать мелко (косточки у чернослива удалить). Смешать с топинамбуром, заправить сметаной.

2. Салат из топинамбура с морковью

Топинамбур — 500 г, лук
репчатый — 50 г, морковь —
200 г, майонез — 100 г,
огурцы свежие — 200 г

Все овощи очистить и мелко нашинковать. Смешать топинамбур, морковь, огурцы и лук, заправить майонезом.

3. Салат из топинамбура с пастернаком

Топинамбур — 500 г, лук
репчатый — 50 г,
пастернак, коренья — 200 г,
яйца — 2 шт., зеленый
горошек — 200 г,
майонез — 100 г

Топинамбур и пастернак вымыть, отварить отдельно и нарезать кусочками. Лук очистить и нашинковать. Зеленый горошек отварить (если используется не консервированный горошек). Яйца отварить вкрутую, очистить и мелко нарезать. Смешать топинамбур, пастернак, горошек, лук и яйца, заправив все майонезом.

4. Салат из сырого топинамбура

Топинамбур — 200 г,
фруктовый уксус —
2 ст. ложки

Топинамбур вымыть, очистить, нашинковать на крупной терке и заправить фруктовым уксусом и растительным маслом. Вместо уксуса можно использовать свежеотжатый лимонный сок.

5. Салат из топинамбура с укропом и мятой

Топинамбур — 500 г, укроп,
семена — 1 ст. ложка,
мята лимонная — 50 г,
масло растительное —
4 ст. ложки, соль —
по вкусу

Топинамбур очистить, как молодой картофель, промыть, натереть на крупной терке, добавить молотые семена укропа, измельченные листья мяты, подсолить, полить растительным маслом и все хорошо перемешать.

6. Салат из топинамбура со сметаной

Топинамбур — 300 г,
сметана — 100 г,
морковь — 200 г, петрушка,
зелень — 20 г

Топинамбур и морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке, заправить сметаной и перемешать. При подаче на стол посыпать сверху измельченной зеленью петрушки. Вместо сметаны можно использовать майонез в таком же количестве, либо смесь майонеза и сметаны, взятых поровну.

7. Салат с яйцом и топинамбуром

Топинамбур — 400 г, яйцо —
1 шт., зелень, лук зеленый,
сметана, соль — по вкусу

Клубни топинамбура натереть на крупной терке. Сварить вкрутую яйца, нарезать их тонкими ломтиками. Лук зеленый мелко нарезать, посолить по вкусу, добавить зелень и заправить сметаной.

8. Салат из репы и топинамбура с репчатым луком

Репка — 300 г, топинамбур —
200 г, лук репчатый —
100 г, укроп, зелень — 30 г,
масло растительное — 50 г,
лимон — 1 шт.

Топинамбур и репу промыть, очистить, натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанные репчатый лук и зелень укропа, заправить растительным маслом, полить лимонным соком, перемешать.

9. Салат из топинамбура с редькой

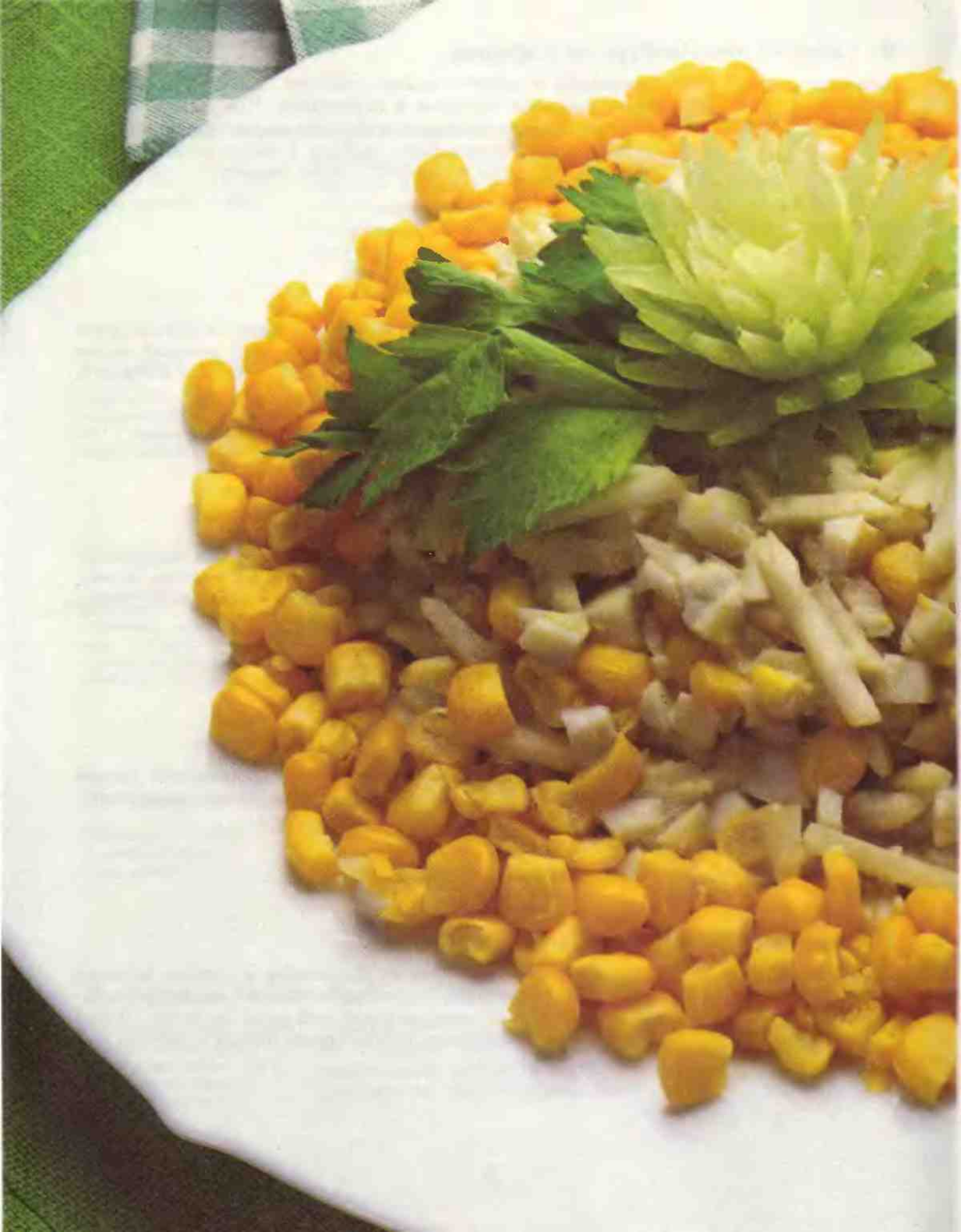
Топинамбур — 300 г,
редька — 200 г, масло
растительное, соль —
по вкусу

Топинамбур и редьку вымыть, очистить, нашинковать тонкой соломкой, посолить, заправить растительным маслом, перемешать.

10. Салат «Бодрость» с топинамбуром

Топинамбур — 200 г,
капуста белокочанная —
200 г, морковь — 100 г,
масло растительное, уксус,
соль — по вкусу

Свежую капусту нашинковать. Топинамбур и морковь натереть на крупной терке. Все перемешать. Можно добавить мелко нарезанную зелень петрушки или сельдерея по вкусу. Перед подачей на стол заправить растительным маслом с уксусом или сметаной.



11. Салат «Здоровье» с топинамбуром

Топинамбур — 200 г,
свекла — 200 г, майонез,
чеснок, соль — по вкусу

Топинамбур и свеклу отварить по отдельности, очистить и натереть на мелкой терке. Все смешать с майонезом. Добавить соль по вкусу. Можно добавить чеснок.

12. Салат из топинамбура с кукурузой и яйцами (фото)

Топинамбур — 500 г,
кукуруза консервированная —
100 г, яйца — 4 шт.,
майонез — по вкусу

Топинамбур очистить, залить крутым кипятком и отварить в течение 5 мин. Яйца отварить вкрутую, очистить, охладить. Соединить порубленные кубиками топинамбур, яйца и консервированную кукурузу, заправить майонезом, перемешать.

13. Салат «Аметист»

Топинамбур — 300 г, лук
репчатый фиолетовый —
100 г, майонез,
соль — по вкусу

На крупной терке натереть топинамбур. Лук и капусту мелко нашинковать. Заправить майонезом и хорошо размешать. Посолить по вкусу.

14. Салат «Весенний» с топинамбуром

Топинамбур — 200 г, редис —
200 г, укроп — 50 г, масло
растительное, соль —
по вкусу

Топинамбур и редис вымыть, почистить и натереть на мелкой терке, перемешать. Добавить соль, заправить растительным маслом.

15. Салат «Летний» с топинамбуром

Топинамбур — 200 г,
помидоры — 200 г, огурцы —
200 г, лук репчатый — 50 г,
пряная зелень,
соль — по вкусу

Клубни топинамбура промыть, очистить и нашинковать на крупной терке. Добавить мелко нарезанные помидоры, огурцы. Добавить зелень: петрушку, сельдерей, салат, зеленый лук, укроп, мелко нарезанный лук репчатый и чеснок. Посолить, заправить сметаной или растительным маслом.

16. Салат «Осенний» с топинамбуром

Топинамбур — 300 г,
квашеная капуста — 200 г,
яблоки — 100 г, лук
репчатый — 50 г, сметана,
соль — по вкусу

Квашеную капусту откинуть на дуршлаг и дать стечь рассолу. Клубни топинамбура натереть на крупной терке. Лук нарезать кольцами. Яблоки нарезать ломтиками. Все перемешать, сложить в салатник и заправить растительным маслом. Украсить зеленью петрушки и укропа.

17. Салат «Зимний» с топинамбуром

Топинамбур — 300 г,
морковь — 150, огурец
соленый, лук репчатый,
майонез — по вкусу

Клубни топинамбура и морковь натереть на крупной терке. Добавить мелко нарезанный соленый огурец и репчатый лук. Заправить майонезом.

18. Винегрет овощной с топинамбуром

Топинамбур — 400 г,
свекла — 200 г, морковь —
200 г, соленые огурцы —
200 г, квашеная капуста —
100 г, растительное масло —
50 г, соль и сахар —
по вкусу

Топинамбур, свеклу и морковь отварить, нарезать ломтиками, кубиками или соломкой. Добавить квашеную шинкованную капусту, мелко нарезанные огурцы и репчатый лук. Топинамбур можно класть в винегрет вареный или сырой, нарезанный мелкими кубиками. Все овощи аккуратно смешать, заправить растительным маслом или майонезом, перед подачей на стол уложить в салатник, украсить ломтиками свеклы, моркови и посыпать зеленым луком и укропом.

Соусы

19. Соус из топинамбура и яблок

Топинамбур — 300 г,
яблоки — 300 г, сливки —
200 г, масло сливочное —
50 г, соль — по вкусу

Топинамбур вымыть, очистить от кожицы, спассеровать на сливочном масле, предварительно измельчив на крупной терке. Яблоки вымыть, нарезать дольками и потушить до мягкости в небольшом количестве воды, протереть через сито и смешать с пассерованным топинамбуром. Смесь взбить в миксере до пышного состояния, добавляя при взбивании небольшими порциями сливки. Перед взбиванием не забыть посолить.

20. Соус из топинамбура с луком

Топинамбур — 300 г, лук
репчатый — 100 г, мука —
1 ст. ложка, масло
сливочное — 50 г, сливки —
100 г, соль — по вкусу

Топинамбур тщательно вымыть, очистить от кожицы и натереть на крупной терке. Лук очистить и мелко нашинковать. Смешать лук и топинамбур с мукой и спассеровать на растительном масле до золотистого цвета. Затем пассерованные овощи с мукой переложить в кастрюлю, залить кипящими сливками и прокипятить в течение 3 мин. После чего смесь посолить и взбить миксером до пышного состояния.

Первые блюда

21. Суп из топинамбура и пастернака

Топинамбур — 500 г,
пастернак, коренья — 200 г,
молоко — 1 л, лук
репчатый — 50 г, морковь —
100 г, масло сливочное —
50 г, соль — по вкусу

Лук очистить и нашинковать. Пастернак, морковь и топинамбур вымыть, очистить, нарезать соломкой и спассеровать на сливочном масле вместе с луком. Пассерованные овощи залить кипящим молоком, посолить и варить 5 мин.

22. Суп из топинамбура и гречки

Молоко — 1 л, вода — 1 л,
морковь — 100 г,
топинамбур — 500 г,
гречневый продел — 200 г,
лук репчатый — 50 г, масло
сливочное — 75 г, соль —
по вкусу

Лук очистить и мелко нарезать. Топинамбур и морковь вымыть, очистить и нарезать тонкими кружочками. Гречневый продел залить крутым кипятком и проварить 10 мин. Измельченные овощи спассеровать на сливочном масле (все вместе), залить небольшим количеством воды и варить 10 мин, затем, залив кипящим молоком, и, соединив с разваренным гречневым проделом, варить еще 5 мин. При подаче на стол в каждую тарелку добавить по 2 ст. ложки свежеотжатого морковного сока и 1 ст. ложки протертых ядер любого ореха.

23. Суп из топинамбура, моркови и пастернака

Топинамбур — 500 г, укроп,
зелень — 50 г, морковь —
200 г, вода — 1,5 л,
сметана — 100 г,
пастернак, коренья — 200 г,
масло растительное — 50 г,
соль — по вкусу

Топинамбур, морковь и пастернак вымыть, очистить, нарезать соломкой и спассеровать на растительном масле. Пассерованные овощи залить кипятком и варить 10 мин, затем посолить, при подаче на стол заправить сметаной и мелко нарезанной зеленью укропа. Вместо пастернака можно использовать коренья петрушки в таком же количестве.

24. Суп из топинамбура и помидоров

Вода — 1,5 л, сметана — 100 г, топинамбур — 800 г, чеснок — 4 зубчика, помидоры спелые — 300 г, масло растительное — 500 г, лук репчатый — 50 г, петрушка, зелень — 30 г, соль — по вкусу

Помидоры вымыть, порезать ломтиками и пожарить на растительном масле. Лук очистить и мелко порезать. Топинамбур вымыть, очистить, нарезать ломтиками и спассеровать на растительном масле вместе с луком. Затем залить кипятком, добавить жареные помидоры и варить 15 мин. При подаче добавить зелень, чеснок и сметану.

25. Суп из топинамбура с тыквой

Молоко — 2 л, топинамбур — 500 г, тыква — 500 г, масло сливочное — 50 г, морковный сок — 100 г, соль — по вкусу

Тыкву и топинамбур вымыть, очистить, нарезать кубиками и спассеровать на сливочном масле. Пассерованные овощи уложить в кастрюлю, залить кипящим молоком и прокипятить. При подаче на стол в каждую тарелку добавить по 20 г морковного сока, посолить по вкусу.

26. Суп из топинамбура с репой

Молоко — 1,5 л, лук репчатый — 50 г, топинамбур — 500 г, масло сливочное — 50 г, репа — 300 г, соль — по вкусу

Репу и топинамбур вымыть, очистить и нарезать кубиками или соломкой. Лук очистить и мелко нашинковать. Все овощи спассеровать на сливочном масле в течение 3—5 мин, затем выложить в кастрюлю, залить кипящим молоком и проварить 5—10 мин, посолить. При подаче на стол в каждую тарелку желательно добавить по столовой ложке морковного сока.

27. Окрошка из топинамбура

Топинамбур — 300 г, яйцо — 1 шт., лук зеленый — 50 г, кефир — 0,5 л, укроп, зелень — 10 г, соль — по вкусу

Топинамбур вымыть, очистить и нарезать тонкими ломтиками или соломкой. Лук промыть и мелко нарезать. Яйцо отварить вкрутую, очистить и нарезать кубиками. Измельченные овощи и яйцо положить в тарелку, залить кефиром, посолить и посыпать измельченной зеленью укропа.

28. Суп гороховый с топинамбуром

Горох — 400 г,
топинамбур — 400 г, лук
репчатый — 50 г, морковь —
100 г, лавровый лист —
2 шт., перец черный
горошком — 5 шт., масло
растительное — 50 г, соль —
по вкусу

Горох промыть, замочить в воде на 4 ч и отварить в этой же воде до готовности. Морковь вымыть, нашинковать соломкой. Лук репчатый очистить, мелко нарезать и спассеровать вместе с морковью на растительном масле. Топинамбур вымыть, очистить, натереть на крупной терке и добавить в кипящий гороховый суп вместе с пассерованными овощами. Одновременно вложить туда же лавровый лист и размятые горошины черного перца. Прокипятить еще 3 мин и снять с огня. Подавать, заправив измельченной свежей зеленью.

29. Суп из топинамбура с луком-пореем

Топинамбур — 500 г, лук-
порей — 200 г, морковь —
100 г, масло растительное —
50 г, соль — по вкусу

Топинамбур и морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук-порей (белую часть) промыть, мелко нарезать и спассеровать на растительном масле вместе с нашинкованной морковью. Пассерованные овощи залить кипятком, добавить натертый топинамбур и варить 10 мин, посолить по вкусу.

30. Суп из топинамбура с пастернаком

Топинамбур — 500 г,
пастернак — 200 г, лук
репчатый — 100 г, масло
растительное — 50 г, соль —
по вкусу

Топинамбур и пастернак вымыть, очистить и нашинковать соломкой. Лук очистить, мелко нарезать, спассеровать на растительном масле вместе с пастернаком. Топинамбур залить кипятком, добавить пассерованный лук и пастернак, проварить 10 мин, посолить по вкусу. При подаче на стол заправить сметаной или сливками.

31. Суп из топинамбура с сыром

Топинамбур — 500 г,
морковь — 100 г, лук
репчатый — 100 г, сыр —
100 г, масло растительное —
50 г, соль — по вкусу

Морковь и топинамбур вымыть, очистить, нашинковать на крупной терке. Лук очистить и мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке. Морковь и лук спассеровать на растительном масле. Нашинкованный топинамбур залить кипятком, отварить до готовности, добавить пассерованные овощи, прокипятить 2—3 мин, посолить по вкусу. При подаче на стол заправить измельченной зеленью. Вместо сырого топинамбура для этого супа можно использовать нарезанный ломтиками сушеный топинамбур. Такой суп рекомендуется для профилактики диабета и для тех, кто не хочет полнеть.

32. Суп с клецками из топинамбура

Топинамбур — 500 г, яйца — 2 шт., мука — 4 ст. ложки, бульон — 1,5 л

Топинамбур вымыть, очистить, натереть на крупной терке. В натертую массу добавить яйца и муку, посолить, перемешать и взбить все вилкой. Муки добавляется столько, чтобы взбитая масса по консистенции была похожа на густую сметану. Приготовленную смесь порциями примерно в половину столовой ложки забросить в кипящий, заранее приготовленный бульон и отварить, пока сформированные таким способом клецки не всплывут на поверхность. Суп с клецками из топинамбура можно сварить на любом бульоне — мясном, курином, грибном, овощном и на молоке.

33. Щи из квашеной капусты с топинамбуром

Капуста квашеная — 300 г, топинамбур — 400 г, морковь — 100 г, лук репчатый — 100 г, пастернак, коренья — 100 г, масло растительное — 50 г, лавровый лист — 2 шт., перец черный горошком — 5 шт., соль — по вкусу

Топинамбур вымыть, очистить, нарезать ломтиками и отварить до готовности в подсоленной воде. Морковь и пастернак вымыть, очистить, нашинковать соломкой. Лук репчатый очистить и мелко нарезать, спассеровать на растительном масле вместе с морковью и пастернаком. Квашеную капусту залить кипятком, положить лавровый лист и размятые горошины черного перца, отварить в течение 30 мин, затем добавить топинамбур (вместе с отваром) и пассерованные овощи, прокипятить все 2—3 мин. При подаче на стол заправить размятым чесноком.

34. Суп с бобами и топинамбуром

Топинамбур — 400 г, бобы зеленые молодые — 200 г, лук репчатый — 50 г, морковь — 100 г, укроп — 30 г, масло растительное — 50 г, соль, чеснок — по вкусу

Морковь вымыть, очистить, нашинковать мелкой соломкой. Лук очистить, мелко нарезать, спассеровать на растительном масле вместе с морковью. Топинамбур вымыть, очистить, нашинковать на крупной терке. Молодые зеленые бобы залить кипятком и отварить до готовности, затем добавить натертый топинамбур и пассерованные овощи, посолить и прокипятить все 3—5 мин. При подаче на стол добавить измельченную зелень укропа и размятый чеснок, заправить сметаной.

35. Суп холодный с топинамбуром

Топинамбур — 400 г, огурцы свежие — 200 г, укроп — 50 г, чеснок (зелень или молодые головки) — 75 г, лук (перо зеленое) — 50 г, кефир, соль — по вкусу

Зелень промыть и мелко нарезать. Огурцы вымыть и нарезать ломтиками. Топинамбур вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Все соединить и залить кефиром.

36. Свекольник холодный с топинамбуром

Топинамбур — 400 г, свекла столовая — 200 г, укроп — 50 г, лук (перо зеленое) — 50 г, чеснок — 75 г, кефир, соль — по вкусу

Свеклу вымыть, отварить до готовности, очистить от кожуры и мелко нашинковать. Лук зеленый вымыть и мелко нарезать. Чеснок очистить и растолочь. Топинамбур вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Соединить подготовленные овощи и зелень, залить кефиром и посолить по вкусу. Вместо перьев зеленого лука можно взять сладкий репчатый лук.

37. Суп рисовый с топинамбуром

Топинамбур — 300 г, перец сладкий — 100 г, лук репчатый — 50 г, морковь — 50 г, рис — 200 г, масло растительное — 50 г, соль — по вкусу

Морковь и лук вымыть, очистить, тонко нашинковать. Перец сладкий вымыть, удалить семена, мелко нарезать. Подготовленные овощи пассеровать на растительном масле. Топинамбур вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Рис промыть, залить кипятком, отварить до готовности, добавить натертый топинамбур и пассерованные овощи. Посолить и проварить еще 5 мин. При подаче на стол добавить измельченную зелень и размятые дольки чеснока.

38. Суп из кукурузной крупы с топинамбуром

Крупа кукурузная мелкая — 200 г, топинамбур — 400 г, лук репчатый — 500 г, морковь — 50 г, масло растительное — 50 г, соль — по вкусу

Морковь и лук вымыть, очистить, нашинковать, пассеровать на растительном масле. Топинамбур вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Стакан кукурузной крупы прокалить на сковороде, залить 2 л кипящей воды, проварить 10 мин. Затем добавить натертый топинамбур, пассерованные овощи, посолить и варить еще 5 мин. При подаче на стол заправить сливками.

39. Суп из топинамбура с ячневой крупой

Топинамбур — 400 г, лук-порей — 100 г, морковь — 50 г, ячневая крупа — 200 г, масло растительное — 50 г, соль — по вкусу

Ячневую крупу прокалить на сухой сковороде. Морковь и топинамбур вымыть, очистить, нашинковать мелкой соломкой. Лук-порей очистить и мелко нарезать. Лук-порей мелко нарезать. Пассеровать все овощи на растительном масле 3—5 мин, залить кипятком, добавить сразу же прокаленную крупу и прокипятить 5 мин. Сняв с огня посолить по вкусу и дать постоять 10 мин. При подаче на стол добавить в каждую тарелку по 2 ст. ложки морковного сока и по чайной ложке растертых очищенных от кожуры тыквенных семян.

40. Суп-крем из топинамбура с грибами

Топинамбур — 400 г, грибы, шампиньоны свежие — 200 г, морковь — 100 г, лук репчатый — 50 г, масло растительное — 50 г, соль — по вкусу

Грибы перебрать, промыть, мелко нарезать и обжарить на растительном масле до готовности. Морковь и лук вымыть, очистить, мелко нашинковать, спассеровать на растительном масле. Топинамбур вымыть, очистить, нарезать ломтиками, залить кипятком и отварить до готовности. Затем добавить грибы и пассерованные овощи, посолить и прокипятить 5 мин. Сняв с огня, взбить все миксером до состояния однородной массы. Подавать с измельченной зеленью укропа.

41. Суп-крем из топинамбура и мангольда

Топинамбур — 400 г, мангольд — 300 г, морковь — 100 г, лук репчатый — 50 г, масло растительное — 50 г, молоко, соль — по вкусу

Топинамбур вымыть, очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Морковь вымыть, очистить, нашинковать соломкой. Лук репчатый очистить, мелко нарезать, спассеровать вместе с морковью на растительном масле. Соединить мелко нарезанный мангольд и топинамбур с пассерованными овощами, залить кипящей водой или молоком, проварить все 10 мин. Сняв с огня взбить все миксером в однородную массу, посолить по вкусу. При подаче добавить сливочное масло или сливки.

Протертые супы при подаче можно украсить съедобными цветами настурции или календулы, листиками сельдерея или базилика, красиво нарезанными колечками сладкого желтого и красного перца, ломтиками лимона.

42. Суп из топинамбура с кабачками

Топинамбур — 400 г, кабачки — 300 г, лук репчатый — 50 г, сельдерей (коренья) — 100 г, масло растительное — 50 г, соль — по вкусу

Кабачки вымыть, очистить, нарезать кубиками, удалив семена. Молодые небольшие кабачки с нежной кожицей можно не чистить и использовать вместе с семенами. Топинамбур вымыть, очистить, нарезать ломтиками. Корневой сельдерей промыть, очистить, нашинковать соломкой. Лук очистить, мелко нарезать, спассеровать на растительном масле вместе с сельдереем. Подготовленные кабачки и топинамбур залить кипятком, проварить 5 мин, добавить пассерованные овощи и прокипятить все еще 3–5 мин. При подаче заправить сливками или сливочным маслом, растертым с зеленью.

43. Суп фасолевый с топинамбуром

Фасоль — 200 г, топинамбур — 400 г, морковь — 100 г, лук репчатый — 50 г, петрушка (зелень) — 50 г, масло растительное — 50 г, соль — по вкусу

Морковь и лук вымыть, очистить, нашинковать, спассеровать вместе с морковью на растительном масле. Топинамбур вымыть, очистить, нарезать брусочками. Фасоль промыть, залить водой и оставить на 4 ч или на ночь. Фасоль, не выливая воды, в которой она замачивалась, поставить на огонь, варить все до готовности, добавив в конце варки пассерованные овощи и топинамбур. При подаче посыпать блюдо измельченной зеленью петрушки или базилика, растолченными дольками чеснока, размятыми ядрами орехов или семенами тыквы или подсолнечника.

44. Суп из сушеного топинамбура

Топинамбур сушеный —
100 г, картофель — 400 г,
лук репчатый — 100 г,
морковь — 100 г,
белые корни (петрушка,
пастернак или сельдерей) —
100 г

Картофель вымыть, очистить, нарезать брусочками. Лук очистить и мелко нарезать. Морковь и белые корни (петрушка, пастернак или сельдерей) вымыть, очистить, нашинковать и спассеровать на растительном масле вместе с репчатым луком. Сушеный топинамбур залить холодной водой, довести до кипения, забросить подготовленный картофель и варить все до готовности, добавив в конце варки спассерованные овощи и посолив по вкусу. Подавать, заправив сметаной и измельченной свежей зеленью.

Горячие блюда

45. Икра из топинамбура

Топинамбур — 500 г,
петрушка (зелень) — 50 г,
морковь — 100 г, чеснок —
1 головка, лук репчатый —
100 г, масло растительное —
100 г, помидоры спелые —
200 г, соль — по вкусу

Помидоры вымыть, нарезать кусочками и спассеровать на растительном масле. Лук очистить и мелко нарезать. Топинамбур и морковь вымыть, очистить, нарезать мелко и спассеровать на растительном масле вместе с луком. Смешать все спассерованные овощи и тушить под крышкой на медленном огне 30 мин, затем посолить, добавить измельченную зелень петрушки и растолченный чеснок, перемешать.

46. Омлет с топинамбуром и зеленым луком

Топинамбур — 400 г, масло
сливочное — 75 г,
лук зеленый — 80 г, яйца —
4 шт., соль — по вкусу

Топинамбур вымыть, очистить и мелко нарезать. Лук зеленый вымыть и мелко порезать. Яйца взбить, посолить, смешать с измельченным топинамбуром и луком. Пожарить на масле под крышкой.

47. Топинамбур, запеченный с сыром

Топинамбур — 500 г,
сметана — 100 г, петрушка
(зелень) — 50 г, сыр — 100 г

Топинамбур вымыть, очистить, отварить, залив кипятком (без соли). Отваренный топинамбур уложить в сотейник или сковороду, посыпать тертым сыром и измельченной зеленью петрушки, залить сметаной и запечь в духовке.

48. Топинамбур, тушеный в сметане

Топинамбур — 500 г, сыр — 100 г, цветная капуста — 200 г, сметана — 200 г, лук-порей — 500 г, соль — по вкусу

Топинамбур вымыть и очистить. Соцветие цветной капусты вымыть и разделить на отдельные букетики. Лук-порей (отбеленную часть) вымыть и разрезать на кусочки длиной 2—3 см. Подготовленные овощи уложить в кастрюлю, залить кипятком и отваривать не более 10 мин, следя, чтобы овощи не были переварены, они должны остаться чуть твердыми. Затем воду слить, овощи подсолить, засыпать тертым сыром, залить сметаной, поставить на огонь и довести до кипения.

49. Топинамбур в кляре

Топинамбур — 500 г, мука — 4 ст. ложки, яйцо — 2 шт., сметана — 2 ст. ложки, перец черный молотый и соль — по вкусу

Топинамбур вымыть, очистить, залить подсоленным кипятком и отварить до готовности. Затем обмакнуть в кляр, пожарить во фритюре (в большом количестве раскаленного растительного масла), вынуть шумовкой. (Кляр готовят, смешав и взбив миксером яйцо, сметану, муку и добавив соль и молотый перец.) Подать с измельченной зеленью и сметаной.

50. Порей из топинамбура

Топинамбур — 500 г, масло растительное — 50 г, лук репчатый — 100 г, соль — по вкусу

Лук очистить и нашинковать. Топинамбур вымыть, очистить, нарезать ломтиками и потушить в растительном масле вместе с луком на медленном огне до размягчения. Затем всю массу протереть через сито, посолить и перемешать. Подавать в горячем виде как гарнир или как самостоятельное блюдо.

51. Топинамбур жареный (фото)

Топинамбур — 500 г, масло растительное — 50 г, соль — по вкусу

Топинамбур вымыть, очистить, нарезать кружочками, обжарить в растительном масле, посолить. Подавать с измельченной зеленью петрушки и сметаной.

52. Суфле из топинамбура с сыром

Топинамбур — 500 г, сливки — 100 г, сыр — 100 г, масло сливочное — 50 г, яйца — 2 шт., мука — 50 г, соль — по вкусу

Топинамбур вымыть, очистить, нарезать ломтиками, припустить в сливочном масле и горячим протереть через сито. Протертую массу смешать со взбитыми со сливками и мукой, добавив туда же взбитые яйца, посолить, перемешать, выложить на смазанную маслом сковороду, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.



53. Запеканка из топинамбура с рисом

Топинамбур — 500 г, рис
отварной — 300 г, масло
растительное — 50 г,
яйца — 2 шт., молоко —
50 г, соль — по вкусу

Топинамбур вымыть, очистить, натереть на крупной терке и пассеровать на растительном масле. Яйца взбить с молоком и смешать с рисом и топинамбуром, посолить. Полученную массу выложить на смазанную маслом сковороду и запечь в духовке.

54. Пюре из топинамбура и моркови

Топинамбур — 500 г,
сливки — 100 г, морковь —
100 г, сельдерей, (коренья) —
100 г, соль — по вкусу

Топинамбур, морковь и сельдерей вымыть, очистить и, залив подсоленным кипятком, отварить до готовности. Горячие овощи протереть через сито, смешать со сливками и взбить миксером. При подаче на стол посыпать растертыми грецкими орехами.

55. Топинамбур отварной

Топинамбур — 500 г, сухари
измельченные —
4 ст. ложки, масло
сливочное — 50 г

Сухари растолочь или измельчить на терке, обжарить на сливочном масле. Топинамбур вымыть, очистить и отварить в подсоленной воде до готовности. Выложить на тарелку и полить сверху маслом с жареными сухарями.

56. Топинамбур, тушеный в томатном соусе

Топинамбур — 500 г,
томатная паста-пюре —
30 г, лук репчатый — 100 г,
мука — 2 ст. ложки, масло
растительное — 50 г

Лук очистить, мелко нарезать и пассеровать на растительном масле. В конце пассерования добавить томатную пасту и муку. Пассерованную массу разбавить 1 ст. кипятка или бульона. Топинамбур вымыть, очистить, припустить, залив кипятком, затем уложить в кастрюлю, залить разбавленной пассерованной массой и тушить на медленном огне до готовности. При подаче посыпать измельченной свежей зеленью. Подавать можно в горячем и холодном виде.

57. Топинамбур, запеченный с салом

Топинамбур — 500 г, чеснок
4–5 зубчиков, сало-шпик —
50 г, соль — по вкусу

Топинамбур вымыть, очистить и в каждом клубне вырезать по всей длине сектор-пластинку на глубину не более половины толщины клубня. В образовавшийся вырез уложить посоленные ломтики сала с растертым чесноком. Нафаршированные салом и чесноком клубни плотно завернуть в фольгу каждый в отдельности и, уложив на противень, запечь в духовке. Подавать в горячем виде, посыпав измельченной зеленью.

58. Фрикадельки с топинамбуром

Топинамбур — 500 г, мясо — 500 г, лук репчатый — 100 г, яйцо — 1 шт., соль, перец — по вкусу

Мясо, лук, вымытый и очищенный топинамбур провернуть через мясорубку, посолить, поперчить, добавить яйцо, хорошо вымесить, сформировать шарики величиной с грецкий орех и опустить в кипящую подсоленную воду. Как только фрикадельки всплывут на поверхность, вынуть шумовкой. Подавать с любым гарниром или как самостоятельное блюдо с соусом из овощей или сметаны.

59. Пюре из топинамбура с молоком

Топинамбур — 500 г, молоко — 100 г, масло сливочное — 50 г, соль — по вкусу

Топинамбур вымыть, очистить, отварить в подсоленной воде до готовности, протереть через сито, слить воду. В протертую массу добавить сливочное масло, горячее кипяченое молоко, посолить и перемешать.

60. Топинамбур, тушенный с тыквой

Топинамбур — 400 г, масло сливочное — 30 г, тыква — 400 г, сметана или сливки — 200 г, молоко — 200 г, соль — по вкусу

Топинамбур вымыть, очистить, нарезать кубиками и обжарить на сливочном масле. Обжаренный топинамбур уложить в кастрюлю, туда же положить очищенную от кожицы и семян нарезанную кубиками мякоть тыквы, залить все стаканом молока, посолить и тушить на медленном огне до готовности. Подавать со сметаной или сливками.

61. Перец сладкий, фаршированный рисом и топинамбуром

Топинамбур — 500 г, чеснок — 5–6 зубчиков, рис — 1 стакан, соль — по вкусу. Морковь — 200 г, лук репчатый — 200 г, перец болгарский сладкий — 10–15 шт., перец черный молотый — 1/4 чайной ложки

Рис промыть и отварить до полуготовности, можно просто залить кипятком и выдержать в нем до набухания. Морковь вымыть, очистить, нашинковать на крупной терке и спассеровать на растительном масле. Лук очистить, мелко нарезать, спассеровать на растительном масле. Дольки чеснока очистить и растолочь. Топинамбур вымыть, натереть на терке. Для приготовления фарша соединить рис, лук, морковь, чеснок и топинамбур, добавить соль и черный молотый перец, тщательно перемешать. Сладкий перец обдать кипятком, срезать донышки, удалить семена, наполнить перцы фаршем, уложить нафаршированные перцы в сотейник, залить сметаной и запечь в духовке.

62. Топинамбур на пару

Топинамбур — 0,5 кг,
мука — 2–3 ст. ложки,
яйцо — 2 шт., соль —
по вкусу

Топинамбур вымыть, очистить, натереть на терке. В натертую массу добавить яйцо, муку и соль, перемешать и взбить. Приготовленную массу выложить в форму и запекать в пароварке 30–40 мин. Подавать со сметаной или сладким соусом.

63. Кабачки, фаршированные мясом и топинамбуром

Кабачки — 1,5 кг, мясо
(говядина или свинина) —
500 г, топинамбур — 500 г,
морковь — 100 г, лук
репчатый — 100 г, масло
растительное — 50 г, перец
черный молотый —
1/4 чайной ложки,
соль — по вкусу

Мясо промыть, пропустить через мясорубку. Морковь вымыть, очистить и нашинковать на крупной терке. Лук очистить, мелко нарезать и пассеровать на растительном масле вместе с морковью. Топинамбур промыть, очистить, натереть на крупной терке, соединить с мясным фаршем и пассерованными овощами, тщательно перемешать, добавить соль и черный молотый перец. Кабачки вымыть, нарезать кружками толщиной 2–2,5 см, удалить сердцевину и заполнить фаршем. Уложить кабачки на смазанный растительным маслом противень, сверху также полить растительным маслом и запечь в духовке.

64. Капуста с топинамбуром и яблоками

Капуста — 1 кг, морковь —
200 г, топинамбур — 300 г,
эстрагон, (зелень) — 50 г,
яблоки — 300 г, масло
растительное — 25 г

Капусту нашинковать, залить кипятком, выдержать до остывания, воду слить. Топинамбур вымыть, очистить и нашинковать на крупной терке. Яблоки вымыть, удалить сердцевину и нашинковать их тонкой соломкой. Морковь вымыть, очистить, нашинковать на крупной терке и пассеровать на растительном масле. Капусту, яблоки и все остальные овощи соединить, добавить измельченную зелень эстрагона и перемешать. Подавать в охлажденном виде.

65. Топинамбур, запеченный с грибами

Топинамбур — 500 г,
растительное масло — 50 г,
грибы — 500 г, сметана —
200 г, лук репчатый —
200 г, соль — по вкусу

Топинамбур промыть, нарезать крупными кусками. Грибы перебрать, промыть, мелко нарезать. Уложить подготовленный топинамбур и лук в сотейник, сверху — измельченные грибы. Все посолить, залить сметаной и тушить в духовке. Для этого блюда можно использовать любые свежие съедобные лесные грибы и, разумеется, шампиньоны и вешенки.

66. Котлеты мясные с топинамбуром

Мясо, говядина — 500 г,
топинамбур — 200 г,
лук репчатый — 100 г,
зелень свежая (укроп
или петрушка) — 30 г, соль,
перец черный молотый —
по вкусу

Топинамбур промыть, очистить и натереть на мелкой терке. Лук очистить и мелко нарезать либо также натереть на терке. Зелень промыть и мелко порубить. Мясо провернуть на мясорубке, добавить в мясной фарш подготовленные овощи и зелень, все посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать. Из приготовленной массы сформировать котлеты и приготовить их на пару. При подаче на стол полить растопленным сливочным маслом либо подать со свежей сметаной, заправленной толченым чесноком и измельченной зеленью.

67. Котлеты из топинамбура и капусты

Топинамбур — 500 г,
капуста — 500 г, яйца —
2 шт., мука — 2 ст. ложки,
растительное масло — 150 г,
сливки — 100 г, соль —
по вкусу

Топинамбур вымыть, очистить и нашинковать на крупной терке. Капусту мелко нашинковать, смешать с топинамбуром, добавить сливки и тушить под крышкой до готовности. С горячей овощной массой быстро соединить яйца и муку (заварить), посолить. Размешать до получения однородной массы. После этого сформировать котлеты, обвалить в панировочных сухарях и обжарить с двух сторон на растительном масле.

68. Котлеты из топинамбура и моркови

Топинамбур — 500 г,
морковь — 500 г, яйца —
3 шт., манная крупа —
4 ст. ложки, сливки — 100 г

Топинамбур и морковь промыть, почистить, натереть на крупной терке, залить сливками и тушить под крышкой до готовности. В горячие тушеные овощи быстро добавить яйца и манную крупу, посолить и размешать и заварить до образования однородной массы. Сформировать котлеты, обжарить их на растительном масле с двух сторон.

69. Котлеты из курицы и топинамбура

Топинамбур — 500 г,
морковный сок — 100 г,
лук репчатый — 100 г,
курица — 1 кг, масло
растительное/жир
куриный — 75 г, соль —
по вкусу

Топинамбур промыть, лук очистить, куриную мякоть промыть и провернуть на мясорубке вместе с топинамбуром и репчатым луком. Добавить в провернутую массу соль и морковный сок, перемешать и полученный фарш хорошо отбить, бросая его с силой на твердую поверхность. Из фарша сформировать котлеты стандартного размера и пожарить их на курином жире или растительном масле.



70. Котлеты куриные с грибами и топинамбуром

Топинамбур — 300 г,
лук репчатый — 100 г,
курица — 1 кг, масло
растительное — 50 г, грибы
свежие — 300 г, соль —
по вкусу

Грибы перебрать, промыть, нарезать и обжарить на растительном масле. Топинамбур промыть, лук репчатый очистить, курицу промыть, отделить жир, мякоть провернуть на мясорубке вместе с репчатым луком, топинамбуром и пассерованными грибами. Провернутую массу посолить, перемять и отбить, бросая на поверхность стола. Из приготовленного таким образом фарша сформировать котлеты, обвалять в панировочных сухарях и пожарить на курином жире, обжаривая с обеих сторон.

71. Голубцы капустные с топинамбуром (фото)

Капуста — 1 кочан,
топинамбур — 400 г,
морковь — 300 г,
лук репчатый — 200 г,
зелень укропа и эстрагона —
50 г, вишневые
и черносмородиновые
листья — 50 г, масло
растительное — 75 г,
сметана, соль — по вкусу

Кочан капусты, сняв верхние загрязненные листья, вымыть, разрезать поперек на две примерно равные части. Верхнюю часть залить кипятком, выдержать до остывания, отжать и разобрать на отдельные листья. Лук очистить, мелко нарезать. Морковь вымыть, нашинковать мелко и спассеровать на растительном масле вместе с репчатым луком. Зелень промыть и мелко нарезать. Топинамбур промыть, очистить и натереть на крупной терке. Оставшуюся нижнюю половину кочана мелко порезать и перемешать с пассерованными овощами, нашинкованным топинамбуром и измельченной зеленью, посолив все по вкусу. Приготовленную начинку уложить на подготовленные капустные листья (по 2—3 полных ст. ложки), заворачивая листья «конвертиком» или трубочкой сформировать голубцы. Уложить голубцы в кастрюлю, перекладывая (прослаивая) их пряминой зеленью и листьями, залить сметаной и тушить под крышкой на медленном огне до готовности, следя, чтобы не подгорели.

72. Топинамбур в тесте

Клубни топинамбура, сваренные в подсоленной воде, нарезать ломтиками и обмакнуть в тесто, замешанное немного гуще, чем блинное. Обжарить в подсолнечном масле.

Выпечка, десерты и напитки

73. Оладьи из топинамбура

Топинамбур — 500 г,
растительное масло — 100 г,
яйца — 2 шт., мука
пшеничная — 1 ст. ложка,
соль — по вкусу

Топинамбур вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, добавить яйцо, муку и соль, перемешать. Оладьи печь на сковороде в раскаленном масле, наливая тесто большой ложкой и обжаривая с обеих сторон.

74. Блины из топинамбура

Топинамбур — 300 г, сода пищевая — на кончике ножа, мука пшеничная — 400 г, простокваша — 200 г, соль — по вкусу

Топинамбур вымыть, очистить, натереть на терке, смешать с мукой и простоквашей, приготовив из него жидкое тесто для блинов, добавить соль. Блины выпекать сразу же после приготовления теста на раскаленной сковороде, смазанной растительным маслом. Подавать в горячем виде с маслом или сметаной, либо с вареньем.

75. Бабка из топинамбура

Топинамбур — 500 г, мука пшеничная — 400 г, молоко — 100 г, яйца — 2 шт., дрожжи свежие — 25 г, соль — 0,5 чайной ложки

Дрожжи распустить в небольшом количестве теплого молока, добавить туда же стакан муки и тщательно размешать вместе со взбитыми яйцами, чтобы получилась однородная масса, которую нужно выдержать в теплом месте 2–3 ч. Топинамбур вымыть, очистить, натереть на терке и смешать с выдержанной опарой, добавив оставшуюся муку (еще 1 стакан) и соль. Тесто хорошо вымешивают, укладывают в смазанную жиром форму и выпекают в духовке.

76. Оладьи из топинамбура и моркови

Топинамбур — 700 г, мука — 2 ст. ложки, морковь — 300 г, масло растительное — 100 г, яйцо — 4 шт., соль — по вкусу

Топинамбур промыть, очистить и натереть на мелкой терке. Морковь тщательно вымыть, натереть на мелкой терке, смешать с топинамбуром, добавить яйца, муку, соль, перемешать до образования однородной массы. Выкладывая столовой ложкой полученную массу на раскаленную сковороду с растительным маслом, сформировать и испечь оладьи, обжаривая их с двух сторон.

77. Оладьи из топинамбура и кабачков

Топинамбур — 500 г, кабачки — 500 г, яйца — 4 шт., мука — 200 г, масло растительное — 50 г, соль — по вкусу

Топинамбур вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Кабачки вымыть, очистить от грубой кожицы, удалить семена и тоже натереть на крупной терке. Молодые плоды можно не чистить. Соединить измельченные овощи, добавить яйца, муку, соль. Перемешать, чтобы получилось полужидкое тесто. Выложить ложкой на раскаленную сковороду, смазанную растительным маслом, и обжарить с обеих сторон.

78. Лепешки с топинамбуром

Топинамбур — 0,5 кг, яйца — 2–3 шт., молоко — 1 стакан, сода пищевая — 1 чайная ложка, мука — 0,5 кг, соль — по вкусу

К натертому на мелкой терке топинамбуру добавить яйца, кислое молоко (или кефир), соду, муку и тщательно размешать. Жарить на сковородке на жире или подсолнечном масле.

79. Булочки с топинамбуром

Топинамбур — 0,5 кг, яйца — 1–2 шт., молоко — 250 г, мука — 500–800 г, дрожжи — 25 г, сахарный песок — 1 ст. ложка, соль — 1 чайная ложка

Клубни топинамбура натереть на мелкой терке, добавить яйца, соль, сахар, муку, дрожжи. Полученную массу взбить и поставить в теплое место, периодически взбивая. Через 4 ч добавить немного муки, если надо, чтобы тесто не прилипло к рукам. Тесто раскатать, нарезать кусочками по 50 г, придать им округлую форму. Разложить сформированное тесто на противень, смазанный маслом, выпекать в духовке при 200°C.

80. Печенье с топинамбуром

Топинамбур — 0,5 кг, яйца — 2 шт., соль — 0,5 чайной ложки, сода — 0,5 чайной ложки, сахар — 100 г, мука — 0,5–0,6 кг, масло сливочное — 100 г (для диабетиков сахар из рецептуры исключить)

Клубни топинамбура натереть на мелкой терке, добавить яйца, масло, соль, соду пищевую, сахар, муку. Замесить не очень крутое тесто. Полученное тесто раскладывают ложкой на смазанный маслом противень. Выпекают в духовке при 200°C.

81. Печенье молочное с топинамбуром

Топинамбур — 0,5 кг, яйца — 2 шт., соль — 0,5 чайной ложки, творог — 100–150 г, сода — 1 чайная ложка, сахар — 100 г, масло сливочное — 100 г, мука — 0,5 кг. (творог можно заменить на кислое молоко или кефир — 1 стакан)

Клубни топинамбура очистить, натереть на мелкой терке, добавить яйца, масло, соль, творог, соду пищевую, сахар, муку. Тщательно перемешать. Полученное тесто раскладывают ложкой на металлические листы, смазанные маргарином. Выпекать в духовке при 200–250°C.

82. Сок из топинамбура и яблок

Топинамбур — 1 часть, яблоки — 1 часть

Топинамбур и яблоки вымыть, отжать соковыжималкой, пить свежееотжатыми.

83. Сок из топинамбура со свеклой и лимонным соком

*Топинамбур — 1 часть,
свекла — 1 часть, сок
лимонный — по вкусу*

Топинамбур и свеклу вымыть, обдать крутым кипятком, отжать сок, добавить сок лимона и пить свежееотжатым. Вместо свеклы можно использовать морковь.

84. Сок из топинамбура и тыквы

*Топинамбур — 1 часть,
тыква — 1 часть, лимонный
сок — по вкусу*

Топинамбур вымыть, обдать крутым кипятком, тыкву очистить, отжать сок, добавить сок лимона.

85. Пюре яблочное с топинамбуром

*Топинамбур — 500 г, мед —
100 г, яблоки — 500 г*

Топинамбур и яблоки промыть, потушить в небольшом количестве воды, протереть через сито, добавить при желании мед и перемешать. Подавать как самостоятельное десертное блюдо.

86. Квас из топинамбура

*Топинамбур, клубни —
2–2,5 кг, вода кипяченая —
1,5–2 л*

Из топинамбура можно готовить в различные напитки, в том числе, квасы. Любопытно, что готовить квас можно как из клубней топинамбура, так и из его стеблей. Еще удивительнее то, что квас готовится вообще без применения сахара.

Клубни топинамбура тщательно промыть, лучше с использованием жесткой капроновой щетки, нарезать тонкими ломтиками или дольками, залить уложенные в стеклянную банку измельченные клубни топинамбура охлажденной кипяченой водой и оставить в теплом месте для сбраживания. После трехдневной выдержки напиток готов к употреблению.

87. Квас из клубней топинамбура дрожжевой

*Топинамбур клубни — 5 кг,
вода — 5 л, дрожжи — 10 г*

Клубни топинамбура тщательно промыть, очистить, затем натереть на мелкой терке, залить водой, нагреть до кипения и прокипятить в течение 5 мин. Остудив до температуры парного молока, добавить дрожжи и выдержать трое суток в теплом месте. Сброженный раствор процедить через марлю и густое сито, отжав при этом жмых. Процеженный и охлажденный квас готов к употреблению без дальнейшей выдержки.

88. Квас из стеблей топинамбура

Измельченные стебли топинамбура — 1 часть (по объему), вода — 1 часть, дрожжи — 10 г на 5 л раствора

Свежесрезанные стебли топинамбура тщательно промыть, поскоблить ножом, сняв верхний «ворсистый» тонкий слой кожицы, нарезать кусочками длиной 2–3 см. Уложить рыхло, не утрамбовывая, в стеклянную банку с широким горлом, наполнив ее на 3/4 объема. Затем залить банку доверху крутым кипятком и выдержать все до остывания (до комнатной температуры). Отфильтровать из остывшей смеси жидкость, добавить в нее хлебные дрожжи из расчета 10 г на 5 л жидкости и оставить для сбраживания в теплом месте. Через двое суток готовый к употреблению квас слить с осадка, хранить в прохладном месте.

89. Морс из стеблей топинамбура

Стебли топинамбура тщательно промыть, поскоблить ножом, разрезать на кусочки размерами 2–3 см и мельче. Стебли топинамбура измельчить, засыпать в кастрюлю на 2/3 объема. Залить холодной водой, кипятить 1,5–2 ч на медленном огне, не подливая воду. Охладить. При необходимости добавить по вкусу сахар.

Заготовки

90. Повидло из топинамбура

Топинамбур — 500 г, яблоки — 500 г

Топинамбур вымыть, очистить, натереть на крупной терке и тушить на слабом огне до размягчения. Затем добавить натертые на крупной терке яблоки (без семян и кожуры) и тушить еще 2 ч. Горячую массу расфасовать в прокипяченные стеклянные банки и закатать.

91. Топинамбур, квашенный в солевом растворе

Топинамбур — 2 кг, соль — 65 г, вода — 1 л, сахар — 30 г

Топинамбур вымыть, нарезать кружочками, плотно уложить в стеклянную или эмалированную посуду, залить приготовленным из воды, соли и сахара раствором, установить сверху гнет. Выдержать под гнетом 2–3 дня при комнатной температуре, а затем, не снимая гнета, поставить на хранение в прохладное место. Через 2–3 недели топинамбур будет готов к употреблению. Квашеный топинамбур можно добавлять в салаты и винегреты, а также использовать его как гарнир к другим блюдам.

92. Салат из топинамбура и моркови с лимоном

Топинамбур — 1 кг,
морковь — 0,5 кг, лимон —
1 шт., соль — по вкусу

Топинамбур и морковь вымыть, очистить, еще раз промыть и нашинковать соломкой. Лимон вымыть и натереть на мелкой терке вместе с кожурой. Смешать натертый лимон с нашинкованными овощами, посолить по вкусу и выдержать до появления сока. Затем расфасовать салат в прокипяченные банки и поставить на пастеризацию в кипящую воду (поллитровые банки — на 10 мин, литровые — на 15–20 мин) и сразу же закатать.

93. Топинамбур в маринаде (фото)

Топинамбур — 1 кг, лимон —
1 шт., сахарный песок —
200 г, вода — 600 г

Топинамбур вымыть, очистить тонко от кожуры, нарезать кубиками, опустить в подсоленную воду. Лимон вымыть, нарезать кусочками, залить кипящей водой, проварить 5 мин, добавить сахарный песок. После растворения сахара добавить топинамбур, проварить 3 мин. Затем кипящую массу разлить в стерилизованные банки, пропастеризовать в кипящей воде, закрыть крышками.

94. Топинамбур в облепиховом соке

Топинамбур — 1 кг,
сахарный песок — 200 г,
облепиховый сок — 200 г,
вода — 400 г

Топинамбур вымыть, тонко очистить, нарезать кусочками, залить облепиховым соком и водой, добавить сахарный песок и довести все до кипения. Затем топинамбур уложить в прокипяченные банки, сразу залить отваром, в котором он варился, прикрыть крышками, пропастеризовать в кипящей воде и сразу же закатать.

Заготовку по этому рецепту можно приготовить и без сахара.

95. Заготовки из топинамбура и тыквы с лимоном

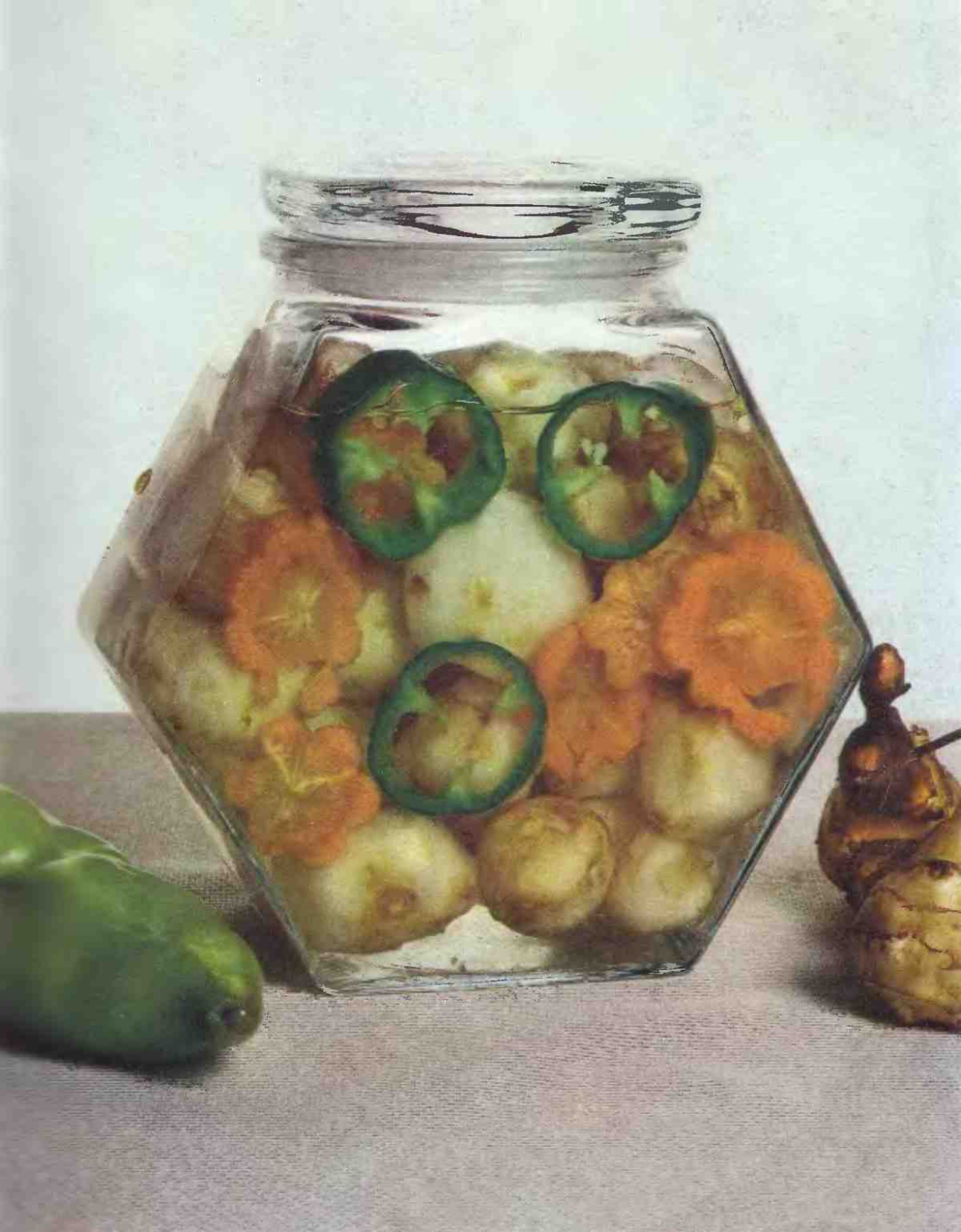
Топинамбур — 500 г,
тыква — 500 г,
лимон — 1 шт.,
сахарный песок — 100 г

Тыкву и топинамбур вымыть, очистить от кожуры, нарезать кусочками, лимон вымыть и нарезать ломтиками вместе с кожурой. Все соединить, пересыпать сахарным песком и выдержать до появления сока. Затем нагреть смесь до кипения, проварить 5 мин, кипящей разлить в стерильные банки и закатать.

96. Топинамбур, маринованный с морковью

Маринад: вода — 1 л, соль —
50 г, уксус яблочный — 50 г,
мед — 2 ст. ложки

Топинамбур и морковь вымыть, очистить от кожуры, нарезать ломтиками, уложить в стерильные банки, залить маринадом, накрыть крышкой и поставить на пастеризацию. Закатать.





97. Топинамбур маринованный острый

Маринад: вода — 1 л, соль —
50 г, сахарный песок —
100 г, яблочный уксус — 50 г

Топинамбур вымыть, очистить, уложить в стерильную банку, добавить стручок красного горького перца, зонтик укропа, 8–10 горошин черного перца, веточку черной смородины, залить все кипящим маринадом. Пастеризовать в кипящей воде, после этого сразу же закатать.

98. Топинамбур сушеный

Топинамбур вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками и выдержать в духовке при температуре 65–70 °С до полного высыхания, когда ломтики будут крошиться. Сушеный топинамбур используется для приготовления компотов, киселей, можно просто подавать его с молоком, чаем или кофе. Высушенный в духовке при более высокой температуре до коричневого цвета и размолотый в порошок топинамбур можно использовать для приготовления тонизирующего напитка, заваривая его как кофе.

99. Уксус из топинамбура медовый

Соки топинамбура — 1 л,
мед — 100 г, виноград
или красная смородина
(ягоды) — 0,5 кг

Топинамбур тщательно вымыть, обдать кипятком и отжать из него сок. На 1 л сока добавить 100 г меда, вылить сок с растворенным в нем медом в банку с широким горлом, в которую заранее поместить вымытые ягоды, накрыть горловину марлей и поставить на брожение в теплое темное место. Через 2 мес разлить в бутылки. Хранить при комнатной температуре.

100. Вино из топинамбура (фото)

Клубни топинамбура —
10 кг, изюм или инжир —
100 г, сахар — 5 кг,
вода — 10 л

Клубни топинамбура тщательно вымыть, отжать из них сок с помощью соковыжималки, сок смешать с водой, добавить изюм, 1 кг сахарного песка (предварительно растворенного в воде), оставшийся после отжатия сока жмых и винные дрожжи. Смесь поставить в теплое место, выдержать 2–3 дня, процедить через марлю, добавить 4 кг сахарного песка, растворенного в этом же отлитом сусле, слить в чистую бутылку, поставить водяной затвор и выдержать до окончания брожения.

Готовое вино снять с осадка, выдержав предварительно на холоде 2–3 дня, процедить, дать постоять в прохладном месте еще 2 дня и еще раз снять с осадка. Осветленное вино разлить по бутылкам, закупорить и поставить на хранение.

Вино из топинамбура перед употреблением можно ароматизировать различными сиропами.

При отсутствии изюма или инжира для забраживания вина можно использовать свежий виноград — 2 кг.

По такому же рецепту можно приготовить вино из топинамбура с соком черноплодной рябины. Для указанных в рецепте ингредиентов потребуется 2 л свежеежатого сока черноплодной рябины, который добавляется в сусло перед установкой его под водяной затвор.



Галина Ивановна Поскребышева – член Московской ассоциации кулинаров, обладательница серебряной медали ВДНХ за уникальные рецепты домашнего консервирования, автор и ведущая телевизионных передач «Домашний очаг» и «Русский огород». Более 35 лет она изучает целебные свойства овощей, плодовых и ягодных культур, собирает и совершенствует народные рецепты кулинарии и целительства.

100 золотых рецептов

ТОПИНАМБУР

Топинамбур, или земляная груша, известное в России многолетнее растение, но, к сожалению, недостаточно широко распространенное, хотя выращивать его можно во всех зонах, где растет, к примеру, картофель, без особых хлопот. Топинамбур — растение долголетия. Блюда из топинамбура — это находка и, может быть, даже спасение для страдающих диабетом, при сердечно-сосудистых заболеваниях, атеросклерозе, анемии. Из топинамбура можно готовить не только салаты, но также первые и вторые блюда, десертные блюда, выпечки и напитки, а также заготовки впрок различного назначения.

Поскребышева

Maggi

Мaggi — вкус к творчеству!



ОЛМА-ПРЕСС

ISBN 5-224-00839-5



9 785224 008391 >