



Салат из топинамбура

300 г топинамбура, 100 г зеленого лука, по 50 г петрушки и укропа, столовая ложка муки, один желток (для тех, кто ест яйца), 0,5 стакана овощного бульона.

Кожица у топинамбура съедобная, поэтому чистить его не надо, но следует тщательнейшим образом отмыть клубни от земли. Для этого используют щетки. Клубни нарезают тонкими пластинками, складывают в салатницу, обсыпают зеленью и дают настояться под крышкой.

Тем временем следует сварить соус бешамель, для чего вскипятить бульон и аккуратно ввести в него прогретую на сковороде и разведенную затем в теплой воде муку. Для тех, кто употребляет яйца, желток разболтать, в чашке с мукой и тонкой струйкой влить в бульон, постоянно помешивая. Все это делается на малом огне, чтобы бешамель не заварился. В соус ввести пряности, которые сделают его более вкусным и полезным.

Салат из тертого топинамбура и моркови

200 г топинамбура, 200 г моркови, пучок огородной зелени и зеленого лука.

Тщательно промыть корнеплоды, натереть их на мелкой терке, заправить мелко шинкованной зеленью и полить заправкой для салатов по вкусу хозяйки. Я обычно употребляю заправку из лимонного сока с подсолнечным маслом и медом. Для этого используется чайная ложка растительного масла, 2 чайные ложки лимонного сока, небольшое количество меда. Лимоны стали слишком дороги, поэтому их сок можно заменить белым вином или соком клюквы. В этом случае салат можно украсить яркими ягодками клюквы.

Суп с топинамбуром и сельдереем

200 г топинамбура, 200 г сельдерея, корень петрушки, столовая ложка муки, зелень петрушки и 4 ложки сметаны для тех, кто ее употребляет.

Чисто промытые корнеплоды натереть на мелкой терке и отварить в 1 л родниковой воды. Сельдерей варится несколько дольше, чем топинамбур, поэтому в кипяток надо сначала бросать сельдерей, через 3 минуты — петрушку, а затем — топинамбур. Отварной топинамбур обладает удивительно приятным вкусом, слегка напоминающим вкус груши. На сухой сковороде прокалить до кремового цвета муку и заправить суп, дать ему настояться и подать к столу в бульонных чашках. Украсить суп зеленью и какими-нибудь ягодами.

Рисовая каша с топинамбуром

Стакан не шлифованного риса, 200 г топинамбура, 2 луковицы; зеленый лук, огородная зелень и крапива, специи (растертые семена кинзы и немного красного перца). Вскипятить 2,5 стакана воды, в кипяток засыпать рис и дать вскипеть сначала на большом, а затем на медленном огне. Нашинковать мелко зелень и лук, небольшими кубиками нарезать топинамбур. Лук ввести, когда рис еще не доварен, а топинамбур — когда рис практически готов. По готовности рис отставить на край плиты, вмешать туда мелко нарезанную зелень и специи. Дать настояться и разложить по тарелкам. Для нашей кухни очень удобны тарелки, напоминающие пиалы.

Топинамбур с сушеным красным болгарским перцем

500 г топинамбура, стручок сладкого перца (на зиму непременно следует запастись сушеным перцем и перемалывать его в кофемолке), 3 луковицы, 2 столовые ложки сушеной крапивы, для тех, кто употребляет растительное масло или сметану, — столовую ложку того или другого. Смешивать растительные жиры с животными никогда не следует.

Тщательно промытые клубни топинамбура нарезать кубиками 2х2х2 см. В толстостенную кастрюлю налить 3/4 стакана воды и отварить мелко нашинкованный репчатый лук. Когда он станет мягким, заложить в кастрюлю топинамбур, закрыть крышкой и варить примерно 2 минуты. После закипания ввести перемолотые перец и крапиву. Когда жидкость закипит, отодвинуть кастрюлю на край плиты и дать блюду настояться несколько минут.

Рагу из баклажанов, помидоров и топинамбура

250 г топинамбура, 250 г баклажанов, 200 г помидоров, 3 луковицы, укроп, петрушка и

зелень лука.

Нарезать топинамбур толстыми листиками, баклажаны очистить от кожицы, нарезать кружочками, проследить, чтобы не попал горький баклажан. Налить в толстостенную кастрюлю 3/4 стакана воды, отварить мелко нашинкованный лук, а затем баклажаны. Варятся они около 3 минут, затем в кастрюлю добавить топинамбур и варить еще 2 минуты. После этого кастрюлю отставить на край плиты, положить в нее мелко шинкованные помидоры, дать блюду настояться и густо посыпать мелко шинкованной огородной зеленью.

Топинамбур как таковой

400 г клубней топинамбура.

Тщательно промыть клубни, натереть их на мелкой терке, разложить по тарелкам и полить соусом. К этому блюду больше всего подходит заправка из белого сухого столового вина. Столовую ложку вина надо подсластить одной чайной ложкой меда.



У Вас есть кулинарный рецепт! Поделитесь им с читателями сайта "Здрава-Мир" - [ОПУБЛИКОВАТЬ РЕЦЕПТ](#)