

Винахід відноситься до харчової промисловості, зокрема, до продуктів на основі рослинного білка, і стосується способів одержання готових до вживання продуктів сої і їх складів, які використовуються як продукти харчування із лікувально-профілактичними і дієтичними властивостями.

Відомий білково-вітамінний продукт [Заявка РФ №95104492, МПК⁶, A23L1/30, 1997] [1], що містить сироватково-білковий концентрат, соєвий білковий концентрат, ячмінно-солодовий екстракт, сахарозу, вітаміни і воду при наступному співвідношенні компонентів, мас. %:

Сироватково-білковий концентрат	(33,0-52,0)
соєвий білковий концентрат	(26,6-40,5)
ячмінно-солодовий екстракт	(3,6-6,5)
сахароза	(0,7-8,8)
вітамін В ₁	(0,010-0,012)
вітамін В ₂	(0,011-0,016)
вітамін В ₆	(0,010-0,019)
вітамін В _с	(0,001-0,002)
вітамін РР	(0,095-0,170)
вітамін С	(0,420-0,650)
вода	(решта)

Продукт може додатково містити молочно-білковий концентрат у кількості 0,1-29,3мас.%; бета-каротин - у кількості 0,04-0,08мас.%, що вносять у вигляді концентрату морквяного соку в кількості 11,0-26,0мас.%; смоковий наповнювач - корицю - у кількості 1-4мас.%.
Спосіб одержання білково-вітамінного продукту [1] полягає в ретельному перемішуванні всіх інгредієнтів продукту.

Слід зазначити, що для одержання продукту [1] такі компоненти, як соєвий білковий концентрат, сироватково-білковий концентрат, готують попередньо з використанням високотемпературної теплової обробки, що призводить до значних втрат вітамінів, внаслідок чого в даний склад вводять додатково групу вітамінів, що за своєю цінністю уступають природним вітамінам, які знаходяться у наживній сої. Причому, зазначені компоненти не містять жирів.

Таким чином білково-вітамінний продукт [1] характеризується низькою біологічною цінністю і, практично, відсутністю лікувально-профілактичних властивостей.

Відомий білково-вітамінний продукт на основі сої (шрот) і спосіб його одержання [American Soybean Association Gaffelurgasse/ 18/2/3 A 1190 VIENNA, Austria. - 21с., с.11-15][2].

Відомий білково-вітамінний продукт містить полісахариди, білок, жирні кислоти і воду при наступному співвідношенні компонентів, мас. %:

Полісахариди	41,2-43,8
Білок	43,4-46,5
Вода	11,2-13,8
Жирні кислоти	0,5-1,0.

Продукт зазначеного складу одержують способом, суть якого полягає в наступному.

Боби нативної сої піддають багатоетапній очистці: за допомогою магнітного сепаратора видаляють металеві предмети, на ситах відокремлюють сою від насіння інших рослин, а за допомогою циклона звільняють сировину від пилу.

Очищені боби сої піддають кондиціонуванню, тобто незначному (до 50°С) і зволоженню з наступним їх подрібненню.

Подрібнення здійснюють у два етапи: Спочатку соєві боби пропускають між рифленими валками і дроблять на 4-8 частин, а потім вони проходять через валки із гладкою поверхнею, де розплющуються до пелюсток товщиною 0,25мм (повножирні пелюстки).

Даний помол здійснюють для одержання продукту, з якого можливе ефективне видалення соєвої олії.

Найтонші пелюстки надходять у екстракційну установку. Для витягу олії з клітинної тканини бобів використовується жиророзчиняюча рідина гексан із температурою кипіння від 60 до 70°С. Екстракцію здійснюють у протипоточному режимі протягом 1-2 годин.

Після екстракції пелюстки сої містять усього лише близько 1 % залишкової олії, але кількість гексану досягає близько 30%. Соєві пелюстки обробляють водяною парою при температурі 100-105°С протягом 0,5год, у протипоточному режимі, потім пелюстки сушать і охолоджують.

Отриманий проміжний продукт являє собою грубозернисту масу (знежирені пелюстки), з якого шляхом розмелу одержують шрот, а після розсіву на фракції одержують білково-вітамінний продукт у вигляді соєвої крупи і соєвого борошна, що є компонентами для харчових продуктів і використовуються у харчуванні людини.

Як впливає з технічної суті способу [2], реалізація його забезпечує одержання білково-вітамінного продукту, склад якого характеризується перебуванням біомакромолекул протеїнів, вуглеводів і ін. компонентів у вигляді фактично механічної суміші.

Перетравлювання такого продукту in vivo у шлунково-кишковому тракті людини чи тварини дуже різна, що призводить до істотної втрати поживних і енергетичних запасів соєвого продукту, і його засвоєння знижується на 20-30%.

Позитивним при цьому можна назвати зниження до безпечного рівня антипоживних речовин в отриманому продукті із сої.

До негативних моментів можна віднести істотну втрату в продукті вітамінів і мінеральних речовин, що можуть складати 50-70% від їхнього вмісту в нативній сої.

Таким чином відомий білково-вітамінний продукт відноситься до групи поживних речовин обмеженого застосування за рахунок низьких значень біологічної цінності, лікувально-профілактичних і дієтичних властивостей

продукту, і за рахунок значних енергетичних витрат організму на його перетравлення то засвоєння.

Необхідно також відзначити, що склад відомого шроту має низьку клітинну активність, що регенерується, через незначний вміст (практично відсутні) поліненасичених жирних кислот. Найбільш близьким аналогом до винаходу за технічною суттю і результатом, що досягається, є білково-вітамінний продукт (шрот сої) і спосіб його одержання, викладені в заявці РСТ/UA 00/00045, дата пріоритету 09.02.2000г., МПК⁷ A23L1/201, A23C11/10, A23J1/14; опубл. 16.08.2001г., номер публікації WO01/58281 A1 [3].

Відомий білково-вітамінний продукт містить білок, полісахариди, жирні кислоти, мікроелементи і воду у вигляді рекомбінованих фрагментів, і полісахариди, жирні кислоти і мікроелементи входять до складу у вигляді біохімічного комплексу загальної формули $R_1 - Me - R_2$, де

R_1 - радикал поліненасиченої жирної кислоти загальної формули $C_nH_{2n-4}O_2$, де $n=16-20$,

Me - Ca, Mg,

R_2 - радикал полісахаридного залишку з фрагментів $(D - Glc.D - Fru)_m$, де $m=10^3-10^4$, а білок - у вигляді N-субодиниця-C при наступному співвідношенні компонентів, мас. %:

Біохімічний комплекс 45,5-52,5

Білок 43,5-48,5

Вода 4,0-6,0.

Кількісний і якісний склад білково-вітамінного продукту [3] забезпечується способом його одержання.

Суть способу полягає в наступному.

Соеві боби піддають багатоетапній очистці від металевих і неорганічних домішок.

Боби сої після очистки і калібрування за розміром завантажують у бункер і за допомогою дозуючого пристрою рівномірно, в один шар, розміщують на стрічці транспортера.

Транспортуєча стрічка, що рухається, переміщає боби в зону теплової обробки (технологічну зону). Довжина технологічної зони уздовж стрічки транспортера складає 1200мм і складається із суми зон 3-х технологічних блоків світлового випромінювання, кожна по 400мм. Кожен блок світлового випромінювання автономний.

На технологічні блоки подають напругу в інтервалі від 140В до 220В, що дозволяє створити щільність падаючого потоку ІЧ-випромінювання в інтервалі 7,5-25кВт/м².

Швидкість руху стрічки транспортера регулюється в діапазоні 5-60мм/с, що дозволяє реалізувати час обробки від 5 до 200с. Це забезпечує енергетичну експозицію в інтервалі 200-1200кДж/м² при тепловій обробці соєвих бобів, що приводить до здійснення процесу пробудження бобів сої при проходженні технологічної зони довжиною 1200мм.

Після пробудження соєві боби поміщають у ємність для природного охолодження. Охолоджені боби піддають механічному подрібненню з наступним розсівом за величиною часток і одержанням повножирного білково-вітамінного продукту (шроту) у вигляді борошна чи крупи.

Отриманий білково-вітамінний продукт характеризується високою поживною і біологічною цінністю, вираженою величиною реальної обмінної енергії - 18,1-19,2МДж/кг; високим перетравлюваням - 87,1-91,0%; значною поглинальною здатністю стосовно іонів важких металів - 89-100%, що забезпечує зниженні концентрації останніх до біотичних меж; зниженнями на 50-70% енерговитратами на перетравлюванням і засвоєнням шроту сої; підвищеними оздоровчими і лікувально-профілактичними властивостями.

Така якість продукту сої забезпечується тим, що компоненти нативної сої після ІЧ-обробки представлені у вигляді біохімічно активного комплексу, що містить активований радикал поліненасиченої жирної кислоти з кон'югованими подвійними зв'язками і конгломеровані біомакромолекули полісахаридів, у центрі якого знаходиться обмінний іон, а біомакромолекула білка представлена у розгорнутому вигляді.

Викладене вище підтверджується результатами досліджень із використанням комплексу наступних методик: кондуктометричне титрування водорозчинних фракцій біомакромолекул, екстрагованих із продуктів, рентгенофазовий аналіз порошкоподібного продукту, а також акустична спектроскопія.

Як впливає з вищенаведених характеристик відомого білково-вітамінного продукту [3], він має високу поживну біологічну цінність і підвищені лікувально-профілактичні властивості.

Однак, як показали наші дослідження, даний білково-вітамінний продукт характеризується недостатнім вмістом "живого" білка, невисоким відносним вмістом доступних незамінних кислот (лізін, лейцин, ізолейцин і ін.), кількість яких складає 10-15 % мас. від маси білка, а також недостатньою їх активністю, причому, його лікувально-профілактичні властивості стійко зберігаються усього до 10 діб.

Комплекс отриманих характеристик білково-вітамінного продукту, як ми думаємо, зумовлений принципом механічного впливу на охолоджений після теплової обробки біб нативної сої, що полягає в його дробленні чи подрібненні.

Механічне дроблення чи подрібнення бобу сої призводить до руйнування зовнішньої оболонки, у результаті чого, по-перше, відбувається локальне підвищення температури на границі википу сої [А. Уайт і ін. Основи біохімії. - М.: Світ, 1981. т.1. -534с.] [4], що викликає часткову денатурацію молекул білка і призводить до зниження вмісту "живого" (нормального) білка у продукті; по-друге, відбувається порушення підраційного шару зв'язаних молекул води на функціональних групах біомакромолекул, що входять до складу википу, і в результаті впливу кисню повітря протягом 10 діб встановлюється рівновага між продуктом і зовнішнім середовищем, завершуються рекомбінантні процеси й основна частина складових продукту повертається до вихідного стабілізованого стану зрілого бобу.

Поряд з цим зазначені фактори призводять до зниження відносного вмісту доступних активних незамінних амінокислот (лізін, лейцин, ізолейцин і ін.). Як відомо [4, т.3. -726с], нестача незамінних амінокислот в організмі людини і ссавців призводить до розвитку важких захворювань серцево-судинної системи, зниженню розумових здібностей індивідуума й ін. важких наслідків. При цьому активність доступних незамінних амінокислот, визначена методом хроматомаспектрометрії, є недостатньою, хоча їхній базовий вміст наближається до оптимального.

Таким чином, основними недоліками відомого білково-вітамінного продукту, отриманого відомим способом [3],

є знижений вміст "живого" білка, недостатній вміст доступних незамінних амінокислот, які характеризуються недостатньою активністю, а також відносно малий термін зберігання продуктом його лікувально-профілактичних властивостей, що знижує його споживчий попит і характеризує його незначну конкурентоспроможність на харчовому ринку.

З рівня техніки відомі харчові продукти швидкого приготування (продукти, що швидко розварюються).

Так, відомий продукт швидкого приготування, що випускається під товарним знаком "Быстров" [виробник] ТОО "Быстров", Россия, 1996233, Санкт-Петербург, проспект Космонавтов, д.42] [6], який являє собою моментальну гречану кашу, на основі гречаних пластівців з яловичиною в томатному соусі, і рецептурними добавками. Перед уживанням продукт заливають киплячою водою (при масовому співвідношенні 1:4, відповідно), потім ретельно перемішують і дають настоятися протягом 5хв.

Відомий продукт має гарні поживні і смакові якості, однак істотним недоліком є те, що він не має лікувально-профілактичних, оздоровчих властивостей і не може бути віднесений до "здорової їжі". [У. Мак-Мюррей Обмен веществ у человека. - М.: Мир, 1980. -368с.] [5].

Відомі також продукти, що швидко розварюються, на основі зернових, котрим присвоєне найменування зернові сніданки [Хранение и переработка зерна. Производство быстро разваривающихся продуктов из пшеницы за рубежом. - Вып.7.- Москва: ЦНИИТЭИ, 1985. -14с.] [7]. Наприклад, зерновий сніданок із зерен пшениці являє собою пластівці товщиною 0,64мм. Для одержання зернового сніданку зерно пшениці з вологістю 10-20% обробляють протягом 15-20с і більше у вертикальному тостері з обертовими робочими секціями при температурі 327°C, потім зерно охолоджують холодною водою й одержують пластівці одним з відомих способів.

Отримані пластівці пшениці містять всього 65-73% тіаміну від вмісту його у вихідному зерні, що характеризує його недостатню харчову цінність, а, головне - пластівці не мають лікувально-профілактичних властивостей.

Слід зазначити, що нами не виявлений білково-вітамінний продукт сої, отриманий у вигляді істотних пластин повножирної сої.

В основу групи винаходів поставлено задача розробити білково-вітамінний продукт сої, виконаний у вигляді повножирних пластин бобу й такий, що має новий комплекс якісних і кількісних характеристик основних компонентів бобу сої, які забезпечують збільшення терміну зберігання лікувально-профілактичних властивостей при досягненні високих поживних і смакових властивостей, а також розробити спосіб одержання продукту із зазначеними властивостями шляхом використання нового принципу механічної дії на повножирні боби нативної сої, попередньо піддані м'якій короткочасній дії дозованого точкового хвильового енергопідводу.

Задачею винаходу є також розробка різноманітного асортименту харчових продуктів на основі білково-вітамінного продукту, що заявляється, готових до безпосереднього вживання чи швидкого приготування продуктів харчування, що визначаються високими біологічними й енергетичними показниками, з великим терміном зберігання високих лікувально-профілактичних властивостей, що сприяло б їхній споживчій привабливості та підвищенню їхньої конкурентної здатності на харчовому ринку.

Для вирішення поставленої задачі запропоновано білково-вітамінний продукт сої на основі біохімічного комплексу загальної формули $R_1 - Me - R_2$, де

R_1 - радикал поліненасиченої жирної кислоти загальної формули $C_nH_{2n-4}O_2$, де $n=16-20$,

Me - Ca, Mg,

R_2 - радикал полісахаридного залишку з фрагментів $(D - Glc.D - Fru)_m$, де $m=10^3-10^4$, що включає білок і воду, у якому, відповідно до винаходу, білок продукту містить не менш 17 % мас. доступних незамінних амінокислот від маси білка і компоненти беруть при наступному співвідношенні, мас. %:

Білок 41,5-51,5

Біохімічний комплекс 42,5-49,5

Вода решта.

Причому продукт виконаний у вигляді пластин.

Поставлена задача вирішується способом одержання білково-вітамінного продукту на основі біохімічного комплексу, що включає теплову обробку бобу нативної сої точковим хвильовим енергопідводом із енергетичною експозицією $200-1200 \text{кДж/м}^2$ і механічну дію на біб, у якому, відповідно до винаходу, механічну дію здійснюють при температурі не нижче 40С після теплової обробки сої деформуванням на стиснення і зсув до величини відносної деформації, рівній 0,1-2,5.

Високі якісні показники білково-вітамінного продукту сої дозволяють вирішити і задачу розробки продукту швидкого приготування на основі білково-вітамінного продукту сої, що, відповідно до винаходу, додатково містить рідину і компоненти беруть при наступному співвідношенні, мас. %:

Білково-вітамінний продукт 10-99

Рідина 1-90,

а також харчового продукту на основі білково-вітамінного продукту сої, що, відповідно до винаходу, додатково містить твердий харчовий компонент і рідину, і компоненти беруть при наступному співвідношенні, мас. %:

Білково-вітамінний продукт 1,0-70,0

Твердий харчовий компонент 15,0-90,0

Рідина решта

При цьому, продукт швидкого приготування, а також харчовий продукт як рідину містить розсоли консервації чи м'ясні бульйони, чи рибні бульйони, чи рідкі молочні продукти, чи соки плодів, ягідні, овочеві чи сумиш соків ягід плодів, чи киселі, чи кваси, чи чай-заварку, чи каву чорну, чи соуси; харчовий продукт як твердий харчовий компонент містить компонент, вибраний з групи, що містить коренеплоди, чи рибні і м'ясні продукти, чи молочні продукти, чи зернові і бобові, чи хлорофілвмісні овочі, чи фрукти і ягоди, чи морепродукти, чи компоненти, використовувані в кондитерській промисловості, чи гриби, чи картоплю.

Також поставлена задача вирішується сухим білково-вітамінним продуктом, отриманим у вигляді пластин.

Нами показано, що отримано якісно новий білково-вітамінний продукт сої, що являє собою плющений біб,

котрий має форму пластини, зі збереженою зовнішньою напівпроникною оболонкою (мембраною), що містить підвищену кількість "живого" білка, а також доступних незамінних амінокислот (не менш 17,0% мас. від маси білка), які характеризуються підвищеною активністю (на 25-30%).

Показники отриманого білково-вітамінного продукту, що досягаються, забезпечуються єдиним способом його одержання, розробленим заявником, особливою відмінністю якого є новий принцип механічної дії, що полягає у деформуванні бобу сої на стиснення і зсув зі збереженням цілісності оболонки бобу. Як показали наші дослідження, деформування в нагрітому стані бобу сої, обробленого точковим хвильовим енергопідводом, при випередженні процесу стиснення над процесом зсуву, забезпечує внутрішнє руйнування бобу і збільшення проникності оболонки бобу, але при збереженні стабільності внутрішнього складу бобу. Як встановлено заявником, при такій механічній дії відсутня денатурація білка, підвищується відносний вміст доступних незамінних амінокислот з одночасним підвищенням їхньої активності, що досягається, на думку заявника, за рахунок збереження гідратної оболонки молекул основних компонентів бобу сої у процесі обробки.

Оскільки деформований біб захищений напівпроникною оболонкою, то при поміщенні його в об'єм рідини одержуємо детерміновану їжу, тобто їжу, яка зберігає свої поживні смакові і лікувально-профілактичні властивості без їхнього нівелювання при накладенні органолептичних компонентів рідкого середовища. Як наслідок, отриманий білково-вітамінний продукт охарактеризований як здорова їжа з елементами роздільного харчування, стійкий термін зберігання лікувально-профілактичних властивостей якого збільшується до 25-30дб.

Слід зазначити, що відомі технічні рішення, за даними заявника, не дозволяють одержати продукт сої з вищеписаними якість.

Винахід реалізується в такий спосіб.

Технологія одержання білково-вітамінного продукту сої (БВП сої) полягає у тепловій обробці бобу нативної сої ІЧ-опроміненням із наступною механічною дією шляхом деформування обробленого бобу в нагрітому стані.

Як вихідну сировину використовують боби нативної сої з вологістю 10-24%.

Теплову обробку бобів сої здійснюють на агрегаті, який складається із бункера для сировини, дозуючого пристрою, технологічних блоків світлового випромінювання й електричної шафи із системами керування. За допомогою блоків світлового випромінювання забезпечується точкова хвильова дія на соєві боби в ІЧ-діапазоні випромінювання.

Боби сої після очистки від металевих і неорганічних домішок і калібрування за розміром завантажують у бункер і за допомогою дозуючого пристрою рівномірно, в один шар, розміщують на стрічці транспортера.

Транспортуюча стрічка, що рухається, переміщає боби у зону теплової обробки (технологічну зону). Довжина технологічної зони вздовж стрічки транспортера складає 1200мм і складається із суми зон трьох технологічних блоків світлового випромінювання, кожна по 400мм. Кожен блок світлового випромінювання автономний.

На технологічні блоки подають напругу в інтервалі від 140В до 220В, що дозволяє створити щільність падаючого світлового потоку в інтервалі 7,5-25кВт/м².

Швидкість руху стрічки транспортера регулюється в діапазоні 5-60мм/с, що дозволяє реалізувати час обробки від 5 до 200с. Це забезпечує енергетичну експозицію в інтервалі 200-1200кДж/м² при тепловій обробці соєвих бобів, що приводить до здійснення процесу пробудження бобів сої при проходженні технологічної зони довжиною 1200мм.

Боби сої, які пройшли теплову обробку, зі стрічки транспортера надходять безпосередньо в плющильний агрегат, або в проміжний бункер, з якого направляються на плющильний агрегат при температурі 40-90°С.

Як плющильний агрегат у технологічній схемі використовують модернізований агрегат для приготування пластівців марки ПЗ-3-М, виробник - АТ "Ахтирсільмаш".

Агрегат містить вальцовий верстат із двома валками різного діаметра, що приводяться в обертання з можливістю індивідуального регулювання швидкості обертання. Валки мають можливість переміщення один відносно другого з утворенням регульованого зазору.

Біб сої у нагрітому стані, потрапляючи між валками, піддається механічному деформуванню на стиск, а потім - на зсув, в результаті чого одержують плющений біб у вигляді пластини.

Експериментально встановлено, що регулюванням зазору між валками і варіацією швидкості обертання валків можна забезпечити ефективний процес пластичного деформування соєвих бобів, що характеризується величиною відносної деформації рівній 0,1-2,5. Модернізація агрегату дозволяє забезпечити стійкий захват валками нагрітих соєвих бобів. Величина зазору між валками визначає швидкість деформування на стиснення і зусилля притиснення бобів до валків. Процес деформування соєвих бобів і одержання з них пластин можливий тільки в тому випадку, коли соєвий біб на початку буде притиснутий до валків і за рахунок сили зчеплення одна його частина буде рухатися зі швидкістю одного валка, а інша його частина - зі швидкістю іншого валка. При цьому відбудеться деформування бобу на зсув. Тому необхідний результат від механічного впливу можливий лише за умови, коли швидкість деформування на стиснення вище швидкості деформування на зсув.

Реалізація способу, що заявляється, забезпечує одержання білково-вітамінного продукту (БВП сої), що складається із біохімічного комплексу загальної формули R₁ - Me - R₂, де

R₁ - радикал поліненасиченої жирної кислоти загальної формули C_nH_{2n-4}O₂,

де n=16-20,

Me - Ca, Mg,

R₂ - радикал полісахаридного залишку з фрагментів (D - Glc.D - Fru)_m, де m=10³-10⁴-42,5-49,5% мас.; білка, що містить не менш 17% мас. Доступних незамінних амінокислот від маси білка, - 41,5-51,5% мас, і води - решта.

Варто підкреслити, що білок в отриманому БВП сої характеризується підвищеним відносним вмістом доступних незамінних амінокислот, що складає не менш 17 % мас. від маси білка (макс. 40%), у той час, як у відомому БВП сої [3] цей показник знаходиться на рівні 10-15%. Причому, активність зазначених амінокислот за амінокислотним скором досягає 125-130%.

Крім того, отриманий БВП сої містить підвищену відносну кількість білка при підвищеній кількості "живого"

білка.

При цьому, білково-вітамінний продукт, що заявляється, зберігає властивості, притаманні відомому продукту [3]:

- високу поживну і біологічну цінність, виражену величиною реальної обмінної енергії на рівні 18,1-19,2МДж/кг;
- високе перетравлювання - 87,1-91,0%;
- значну поглинальну здатність стосовно іонів важких металів у діапазоні 89-100%, що забезпечує зниження концентрації останніх до біотичних меж;

- знижені на 50-70% енерговитрати на перетравлювання і засвоєння продукту;

- підвищені оздоровчі і лікувально-профілактичні властивості.

БВП сої, що заявляється, характеризується збільшенням терміну стійкого зберігання оздоровчих і лікувально-профілактичних властивостей, що досягає 25-30діб.

У результаті реалізації способу, що заявляється, отримано білково-вітамінний продукт, котрий представляє собою плющений біб сої у вигляді пластины, склад якого й основні характеристики представлені в таблиці 1.

Винахід передбачає одержання продуктів харчування на основі білково-вітамінного продукту сої, який одержують змішуванням БВП сої з рідкими компонентами чи з рідкими і твердими компонентами, що входять до складу продуктів харчування, які заявляються.

Приклади одержання конкретних складів продукту швидкого приготування і харчового продукту наведені нижче й у таблицях 2, 3 і 4.

Для визначення показників отриманого білково-вітамінного продукту сої використовували комплекс наступних методик:

- кондуктометричне титрування водорозчинних фракцій біомакромолекул, екстрагованих із БВП сої;

- рентгенівський аналіз на стандартній установці ДРОН-УМ1;

- акустична спектроскопія з використанням стандартної установки типу УЗИС-7;

- Амінокислотний склад визначали на амінокислотному автоматичному аналізаторі типу Т-339 виробництва фірми "Mikrotechna" (Чехія). Використовували сульфополістирольні іонообмінні смоли типу "Ostion LG ANB" у Li-цитратному буферному одноколунковому режимі. Розрахунки кількісного і якісного складу амінокислот проводилися на ПЕВМ. Елюація амінокислот із колонки проводилася по черзі Li-цитратними буферами рН-2,75, рН-2,95, рН-3,8, рН-5,0. Амінокислоти детектуються за допомогою розчину нінгідрину на проточному фотометрі на довжині хвилі 560нм. Результати детекції реєструвалися самописцем на папері у формі піків абсорбції світла нінгідрин-позитивними речовинами в елюаті, що кількісно прямо пропорційна концентрації даної речовини у розчині. Співвідношення нінгідринового реактиву і елюатів 1:2, температура термостатування колонки Т₁-38,5°С, Т₂-65°С. Досліджувані зразок розводили в Li-цитратному буфері рН-2,2±0,02 і наносили на іонообмінну колунку дозатором. Якісну оцінку хроматограм досліджуваного зразка розраховували щодо стандартної суміші амінокислот. Кількість мікромолів кожної амінокислоти (X₁) у досліджуваному розчині розраховували за

формулою

$$X_1 = \frac{S_1}{S_0},$$

де

S₁ - площа піка амінокислоти в досліджуваному розчині;

S₀ - площа піка цієї ж амінокислоти в розчині стандартної суміші амінокислот, що відповідає одному мікромолю.

Кількість кожної амінокислоти в міліграмах на 100г сировини одержують при множенні кількості мікромолей амінокислоти на відповідну їм молярну масу. Амінокислотний скор, що характеризує активність незамінних амінокислот, визначався у відсотках співвідношення до вихідної активності. Відтворення результатів на автоматичному аналізаторі амінокислот типу Т-339 складає ±3%.

Приклади виконання за винаходом.

Приклад 1.

Одержання білково-вітамінного продукту сої "Пробужденное семя".

Як вихідну сировину беруть боби нативної сої з вологістю 12±2%. Теплову обробку здійснюють у стаціонарному режимі на агрегаті, описаному раніше. Очищені і прокалібровані боби сої розміщують в один шар на стрічці транспортера.

Лінія транспортера рухається зі швидкістю 20мм у секунду і подає боби в зону теплової обробки довжиною 1200мм, де боби піддають дії світловим потоком щільністю 15кВт/м² протягом 60с при величині енергетичної експозиції 900кДж/м². Це досягається подачею напруги рівній 190В на кожен технологічний блок. Закінчення обробки соєвих бобів, "пробужденное семя", збігається з моментом їхнього виходу із зони теплової обробки.

Оброблені боби сої зі стрічки транспортера направляються в проміжний бункер із якого із температурою 60±3°С надходять на плющильний агрегат, описаний раніше.

Між валками агрегату встановлюють зазор 1,5±0,1мм і задають лінійні швидкості точок на поверхні валків: з меншим діаметром - 525±10м/хв; із більшим діаметром - 865±10м/хв.

Боби сої, пройшовши валки, деформуються, приймаючи форму пластин. Величина відносної деформації при цьому складає 2,0. Одержують плющений біб сої у вигляді пластины.

При завантаженні 10кг бобів нативної сої після їхньої теплової обробки і механічного деформування отримано 6,55кг. кондиційного продукту, тобто вихід БВП сої складає 65%.

Отриманий білково-вітамінний продукт сої представлений наступним кількісним складом, мас. %:

біохімічний комплекс	49,5
білок	41,5
вода	9,0

При цьому білок містить відносну кількість доступних незамінних амінокислот 33,0% мас. від маси білка, активність яких по амінокислотному скору складає 125%. Продукт зберігає лікувально-профілактичні властивості протягом не менш 30діб.

Кількісні і якісні показники отриманого БВП сої описані в табл.1, приклад 4. Аналогічно описаним технології і прикладу виконання за винаходом (1), були отримані склади білково-вітамінного продукту сої, які містять інгредієнти в діапазоні, що заявляється.

Заявником встановлено, що високі якісні показники білково-вітамінного продукту сої забезпечуються кількістю біохімічного комплексу, що заявляється - 42,5-49,5% мас., до складу макромолекул якого входять рекомбіновані фрагменти структурних формул, представлених у табл.1, і кількістю білка 41,5-51,5% мас, що містить 17-40% доступних незамінних амінокислот [ДНА] з активністю на рівні 125-130% (табл.1, приклад 1-12).

Відносний вміст доступних незамінних амінокислот, що заявляється, у білку БВП сої і їхня активність забезпечується поєднанням оптимальних умов обробки бобу сої ІЧ-випромінюванням, заявляємої температури бобу, який піддається механічному деформуванню, і умовами деформування бобу, котрі заявляються, при яких ступінь доступності незамінних амінокислот істотно підвищується.

У діапазоні температур від 40 до 90°C біб сої має добру пластичність і при експериментально підібраних оптимальних умовах процесу механічної дії, легко піддається деформуванню на стиснення і зсув до величини відносної деформації рівній 0,1-2,5 з одержанням плющеної сої (пластини). Отримані пластини характеризуються відносним змістом ДНА в білку на рівні 17-40мас. від маси білка й активністю по амінокислотному скору в діапазоні 125-130%. Верхня межа вмісту ДНА обмежена теоретично можливим їх вмістом у вихідній сировині.

У випадку надходження на деформацію бобу сої, що має температуру нижче 40°C, зумовлюється зниження пластичності і збільшення твердості, біб практично не піддається процесу деформування, величина відносної деформації перебуває за межею виявлення. Як наслідок, при попаданні продукту в рідке середовище він практично не набухає, що істотно затруднює його переварювання і засвоюваність; крім того продукт характеризується низьким ступенем доступності незамінних амінокислот (10%), тобто отримані БВП сої не мають оздоровчих і лікувально-профілактичних властивостей і за якістю уступають БВП сої отриманому за відомим способом [4].

При механічному деформуванні бобу сої з температурою вище 90°C величина відносної деформації значно перевищує величину, що заявляється, 2,5, тобто відбувається механічне руйнування бобу сої порівняне із подрібненням бобу у відомому способі [4]. В результаті, кількість отриманого БВП сої знаходиться на рівні якості БВП сої [4]. Так, наприклад, кількість доступних незамінних амінокислот у результаті процесу денатурації досягає лише 15%, активність яких не перевищує 100%. Термін зберігання продуктами лікувально-профілактичних властивостей складає всього 10діб.

Крім того, при механічному деформуванні соєвого бобу із температурою вище 90°C відбувається замаслювання валків вальцового верстата, що різко погіршує захват бобів і процес деформування стає нестійким.

Для підтвердження практичної цінності заявленого білково-вітамінного продукту сої були отримані склади харчового продукту швидкого приготування і продукту харчування на основі БВП сої, заявляемі компоненти яких представлені в таблицях 2, 3 і 4.

Приклад 2.

Одержання продукту швидкого приготування.

Основою одержання даного продукту служить білково-вітамінний продукт сої, що заявляється, у вигляді пластин чи плющеного бобу.

Пластини сої, отримані за прикладом 3 таблиці 1, у кількості 40г змішують із 120г бульйону із судака, суміш витримують протягом 5 хв.

Одержують продукт при наступному співвідношенні використовуваних компонентів, мас. % (табл.2, приклад 11):

Білково-вітамінний продукт	25,0
Рідина (бульйон судака)	75,0

Рецептурні добавки, наприклад, сіль, спеції вводять за смаком.

Високі поживні, смакові властивості, а також перетравлюваність і засвоюваність пластин сої дозволяє одержувати харчовий продукт, що містить велику розмаїтість використовуваних рідин, у поєднанні з якими білково-вітамінний продукт здобуває широку гаму нових смакових і органолептичних характеристик, забезпечуючи високі лікувально-профілактичні властивості. Конкретні склади продукту швидкого приготування відображені у таблиці 2.

Експериментальні дослідження заявника показують, що перелік використовуваних рідин не обмежується конкретними прикладами табл.2. Можуть бути використані й інші рідини, наприклад, сік айви, чи геролакт, чи молочний кисіль, з одержанням високоякісного продукту харчування.

Слід зазначити, що компоненти, які містяться у продукті швидкого приготування, тільки у діапазоні, котрий заявляється, забезпечують продукту високі органолептичні показники і споживчі якості.

Приклад 3.

Одержання харчового продукту.

Основою одержання даного продукту також є білково-вітамінний продукт сої у вигляді пластини.

Плющений біб сої (отриманий відповідно до прикладу 7 таблиці 1) у кількості 50г і печінку яловичу відварену, подрібнену в кількості 50г змішують із 66,5г соусу овочевого. Суміш перемішують, додають сіль, спеції за смаком і витримують протягом 10хв.

Склад отриманого продукту характеризується наступним співвідношенням компонентів, мас. % (приклад 5, таблиця 3):

Білково-вітамінний продукт	30
Соус овочевий	40
Печінка яловича	30

Аналогічно прикладу 3 були приготовлені склади харчових продуктів, які містять в діапазоні, котрий заявляється, різні рідини і тверді харчові компоненти, що поєднуються між собою (таблиця 3).

Введення до складу харчового продукту додатково до пластин сої і рідини твердого компонента рослинного чи тваринного походження, як уже відомих, так і тих, що тільки з'являються на ринку, дозволяє урізноманітнити асортимент продуктів за винаходом, тобто одержувати "здорову" їжу із практично ідеальним сполученням смакових, лікувально-профілактичних і зміцнювальних властивостей.

Приклад 4.

Винахід дозволяє використовувати білково-вітамінний продукт сої (плющену сою) для приготування різноманітного асортименту харчових продуктів із використанням суміші різних рідин одночасно із сумішшю твердих харчових компонентів, яка характеризується ще більшою якісною розмаїтістю складових.

Заявник розробив рецепти блюд, приготованих із застосуванням сої плющеної, що містять у собі:

1. Холодні блюда і закуски (салати зі свіжих овочів; салати з відварених овочів і грибів; салати з рибою і морепродуктами; салати з м'ясом і птицею; салати із сиру; салати з фруктів; паштети і пасти з овочами, сиром, горіхами, фруктами і т.д.).

2. Перші блюда (бульйони м'ясні; борщ український; супи курячі, овочеві, картопляний, молочні з овочами, фруктами).

3. Другі блюда

- блюда з картоплі, овочів і грибів у вигляді котлет; дерунів; оладок; рагу; запіканок; суфле; форшмаку; фаршированих овочів;

- блюда з круп у вигляді котлет; зраз; биточків; омлету; запіканки; крокетів; суфле; ковбасок;

- блюда із сиру і яєць у вигляді сирників; вареників ледачих; запіканок; кручеників; омлету з овочами, сиром,

- блюда з риби у вигляді котлет; биточків; шніцелів; паличок рибних; тефтельок; рулетів; запіканок; риби фаршированої;

- блюда з м'яса і птиці у вигляді котлет; биточків; шніцелів; фрикадельок; тефтельок; запіканок; рулетів; зраз; січеників м'ясо-рибних; піджарки зі свинини, окостів курячих фаршированих; курки фаршированої; котлет і запіканок печінкових;

4. Каші на соєвому молоці.

5. Борошняні вироби (батон з начинкою; кулеб'яки із сиром; піцца; полички, пончики; пампушки соєві).

6. Фарші (сирний; сирний, з овочами і рисом; яєчний з цибулею; картопляний; капустаний; грибний).

7. Солодкі блюда (пудинг абрикосовий, апельсиновий; кульки фруктові; шарлотка яблучна; яблука, фаршировані соєю плющеною). (Див. конкретні склади, наведені починаючи з стор.16 опису.)

Представляємо конкретний приклад одержання одного із зазначених блюд (таблиця 4, приклад 4), а саме: суп курячий зі свіжими грибами.

Беруть 250г курячого м'яса; 200г сої плющеної; 100г соєвого соусу; 50г ріпчастої цибулі; 50г рослинної олії; 3г кунжуту, сіль, перець; 750г курячого бульйону. Плющену сою і куряче м'ясо відварюють, м'ясо розрізають на маленькі шматочки. Бульйон заправляють частиною соєвого соусу і сіллю. Злегка підсмажені гриби заправляють соєвим соусом, що залишився, цибулею (половина порції) і доводять до готовності. У гриби кладуть курку і плющену сою, посипають кунжутом, перемішують, викладають у тарілки і заливають киплячим бульйоном. Заправляють товченою цибулею, кунжутом, меленим перцем.

Отримано харчовий продукт, що містить зазначені компоненти при наступному співвідношенні, мас. %:

1.	бульйон курячий	51,5
2.	куряче м'ясо	17,2
3.	плющена соя	13,8
4.	соєвий соус	6,9
5.	гриби	3,5
6.	цибуля ріпчаста	3,5
7.	рослинна олія	3,4
8.	кунжут	0,2

Таким чином, якісний і кількісний склад білково-вітамінного продукту сої, що заявляється, забезпечуваний запропонованим способом одержання, вирішує задачу розширення асортименту продуктів харчування на основі БВП сої, котрі характеризуються як "здорова" їжа, із широкою гамою нових смакових і органолептичних характеристик, а також відзначаються високими лікувально-профілактичними і зміцнювальними властивостями.

Істотним досягненням запропонованого білково-вітамінного продукту сої є те, що термін зберігання продуктом лікувально-профілактичних властивостей збільшується до 25-30 діб.

На основі винаходу заявником розроблені технологічні карти (рецептура блюд), приготованих із застосуванням плющеної сої, конкретні склади яких наведені нижче.

1. Холодні блюда та закуски із соєю плющеною. Технологія приготування готової сої плющеної:

Сою плющену залити окропом і залишити для набрякання на 5 хвилин. Остудити і використовувати для приготування блюд.

1.1. Салати зі свіжих овочів із соєю плющеною.

1.1.1. Салат «Весна» 100г салату зеленого, 50г свіжих огірків, 50г помідор, 20г цибулі зеленої, 20г зелені (кріп, петрушка, селера), 100г готової сої плющеної, 100г майонезу, сіль, спеції. Овочі промити, обсушити і нарізати, дрібно нарубати зелень і цибулю, додати сою плющену.

Усе з'єднати і заправити майонезом, викласти на лист салату і прикрасити зеленню.

1.1.2. Салат зі свіжих огірків

200г свіжих огірків, 100г готової сої плющеної, 20г зелені, 20г цибулі зеленої, 100г майонезу, сіль і спеції за смаком.

Огірки, зелень, цибулю промити, обсушити, нарізати. З'єднати все підготовлене із соєю плющеною, заправити

майонезом і спеціями за смаком. Викласти гіркою в салатник, прикрасити гілочкою зелені, квітчкою з огірка.

У салат можна додати яйце.

1.1.3. Салат із редису.

150г редису, 1 яйце, 80г готової сої плющеної, 15г зелені, 25г цибулі зеленої, 100г майонезу, сіль і спеції за смаком. Редис очистити, помити, обсушити, нарізати тонкими кружечками, зелень, цибулю зелену і яйце дрібно нарубати. Усе з'єднати та заправити майонезом і спеціями. Салат викласти гіркою в салатник, прикрасити тертим жовтком і зеленню.

1.1.4. Салат зі свіжих помідорів.

200г помідорів, 100г солодкого перцю, 20г цибулі ріпчастої чи зеленої, 100г готової сої плющеної, 15г зелені, 100г майонезу, сіль і спеції за смаком. Помідори помити, вирізати плодоніжки, нарізати часточками. Ріпчасту цибулю нарізати кільцями (кільця розібрати). Додати сою плющену, нарізаний солодкий перець, рубану зелень, усе з'єднати і заправити майонезом.

1.1.5. Салат зелений вітамінний.

25г капусти білокачанної, 25г моркви, 25г салату зеленого, 25г свіжих огірків, 25г помідорів, 25г перцю солодкого, 25г яблука свіжого, 25г селери, 100г готової сої плющеної, 100г майонезу, сіль, цукор, лимонна кислота, спеції. Овочі помити, просушити, нарізати. Підсолити і викласти у салатнику шарами, чергуючи їх за забарвленням. Окремо в соуснику подати майонез.

1.1.6. Салат із кольорової капусти (1 варіант).

50г кольорової капусти, 50г свіжих огірків, 50г помідорів, 50г яблук, 50г банана, 50г винограду, 50г апельсина, 150г готової сої плющеної, 100г сметани, сіль, 10-20г цукрової пудри.

Фрукти замінити можна по сезону.

Кольорову капусту розібрати на суцвіття, відварити, остудити, нарізати. Овочі і фрукти нарізати тонкими скибочками, у апельсина чи винограду до нарізки видалити кісточки. Овочі по групах посолити, фрукти посипати цукром. Викласти на блюдо гірками, чергуючи за забарвленням. У центр блюда викладаємо сметану, змішану із цукровою пудрою (сметану можна збити).

1.1.7. Салат із кольорової капусти (2 варіант).

200г кольорової капусти, 40г лимона, 100г моркви, 70г свіжих огірків, 150г готової сої плющеної, 80г рослинної олії, сіль, зелень.

Кольорову капусту промити, обшпарити, нарізати, з'єднати із нарізаними морквою, огірками, соєю плющеною, додати сіль і перемішати. Суміш перекласти в салатник, заправити рослинною олією і лимонним соком. Зверху прикрасити дрібно нарізаною зеленню.

1.1.8. Салат «Дністер»

200г капусти білокачанної, 100г готової сої плющеної, 70г напівкопченої ковбаси, 50г яблук, 25г зелені петрушки, 100г майонезу, сіль, спеції.

Капусту нарізати соломкою, перетерти із сіллю, цукром і лимонною кислотою. Ковбасу нарізати соломкою, яблука очистити і нарізати. Усе з'єднати, додати сою плющену, рубану зелень, майонез і спеції за смаком.

Викласти гіркою на лист капусти, прикрасити ковбасою і гілочкою зелені.

1.1.9. Салат із червонокочанної капусти

500г червонокочанної капусти, 1 яблуко, 100г солодкого перцю, 30г селери, 200г готової сої плющеної, 150г йогурту, цукор, сіль, спеції. Тонко нашаткувати капусту, перетерти із сіллю, цукром, спеціями. Яблука і перець очистити, нарізати соломкою, зелень дрібно нарубати. Усе з'єднати і заправити йогуртом. Остудити салат за 1 годину перед подачею.

1.1.10. Салат із сої плющеної із кабачками.

400г кабачків, 500г солодкого перцю, 150г ріпчастої цибулі, 250г готової сої плющеної, сік одного лимона, цукор, сіль, перець. Кабачки очистити, нарізати кубиками, посолити і залишити на 30 хвилин. Злити сік, перемішати із дрібно нарубаною цибулею, соєю плющеною, солодким перцем, заправити лимонним соком, сіль, цукор, спеції за смаком.

1.1.11. Салат із черемші (1 варіант).

100г маринованої черемші, 3 варені яйця, 100г готової сої плющеної, 100г майонезу. Черемшу і яйця дрібно нарізати, додати сою плющену, перемішати і заправити майонезом. Перед подачею остудити не менш, як за 1 годину.

1.1.12. Салат із черемші (2 варіант)

100г черемші, 20г петрушки, 200г огірків, 4 варені яйця, 200г картоплі, 200г готової сої плющеної, 200г вареної ковбаси, 15г зеленої цибулі, 150г майонезу, сіль. Усі компоненти нарізати, додати сою плющену, добре перемішати, посолити і заправити майонезом. Викласти в салатник і посипати зеленню петрушки.

1.1.13. Салат із сої плющеної з яблуками.

400г яблук, 150г ріпчастої цибулі, 100г солоних огірків, 200г готової сої плющеної, 200г майонезу, сіль, спеції. Очищені яблука, огірки і цибулю дрібно нарізати, додати сою плющену, посолити, поперчити і заправити майонезом, змішаним із хроном.

1.1.14. Салат зі свіжими овочами і рисом.

500г помідорів, 300г огірків, 200г відвареного рису, 150г ріпчастої цибулі, 30г хрону, 200г готової сої плющеної, 150г сметани, сіль, спеції.

Овочі нарізати, посолити, поперчити, додати сою плющену. Хрін перемішати зі сметаною, заправити салат.

1.1.15. Салат із сої плющеної з макаронними виробами.

200г макаронних виробів (локшина, черепашки), 100г смаженого мигдалю, 150г готової сої плющеної, 200г солодкого перцю, 50г селери, 50г цибулі зеленої, 200г майонезу чи 150г майонезу і 50г кетчупу, сіль, перець.

Локшину відварити у підсоленій воді. Перець, цибулю зелену, селеру, мигдаль нарізати. Усе з'єднати, заправити майонезом, змішаним із кетчупом, сіль, перець за смаком.

1.1.16. Салат із гарбуза (1 варіант).

200г гарбуза, 100г готової сої плющеної, 50г горіхів, 100г сметани, цукор, ваніль чи кориця

Гарбуз натерти на дрібній тертці чи відварити і протерти, додати цукор, ваніль чи корицю, сою плющени, заправити сметаною.

1.1.17 Салат із гарбуза (2 варіант).

300г гарбуза, 200г яблук, 200г готової сої плющеної, 50-70г сметани, сіль, цукор.

Очищений гарбуз і яблука натерти на тертці. Додати сою плющени, сіль, цукор, перемішати зі сметаною.

1.1.18. Салат зі шпинату (1 варіант.)

250г шпинату, 100г салатної ріпчастої цибулі, 100г селери (корінь), 150г готової сої плющеної, 150г майонезу, сіль, перець.

Шпинат, цибулю, селеру дрібно нарізати, додати сою плющени, заправити майонезом, сіль, перець за смаком. Салат можна заправити рослинною олією з оцтом.

7. 7.19. Салат зі шпинату (2 варіант)

100г шпинату, 10г зеленої цибулі, 100г огірків, , 100г готової сої плющеної, 50г сметани, 1 яйце, сіль.

Вимиті й обсушені листи шпинату, огірки нарізати, змішати із зеленою нашаткованою цибулею, додати сою плющени, заправити сметаною, викласти в салатник, прикрасити кружечками цибулі, огірків, дрібно рубаним звареним круто яйцем.

1.1.20. Салат зі шпинату по - іспанськи.

200г свіжого шпинату, 350-400г помідорів, 100г цибулі ріпчастої, 2-3 зубка часнику, 200г готової сої плющеної, 150г рослинної олії, 150г оцту, 40г дрібно нарізаної зеленої петрушки, сіль, цукор, мелений гіркий чорний перець.

Очистити і дрібно нарізати цибулю і часник. Помідори вимити, нарізати товстими кружечками, додати сою плющени. Приготувати приправу з цибулі, часнику, рослинної олії, цукру, солі, перцю й оцту, залити нею помідори і сою. Перебрати, вимити, обсушити і нарізати шпинат, додати в салат безпосередньо перед подачею на стіл. Зверху салат прикрасити подрібненою зеленню петрушки.

1.1.21. Салат із сої плющеної з медом.

300г яблук, 300г редьки, 200г готової сої плющеної, 100г меду, лимонна кислота за смаком.

Яблука і редьку очистити і натерти на великій тертці, додати сою плющени, мед, лимонну кислоту, усе перемішати. Залишити на 2-3 години настоятися.

1.1.22. Салат морквяний із курагою.

200г моркви, 100г кураги, 200г готової сої плющеної, 125г сметани, кориця, цукор, зелень.

Пропарену курагу дрібно нарізати. Моркву натерти на великій тертці, додати сою плющени, заправити сметаною, додати зелень, цукор, корицю за смаком.

1.1.23. Салат фруктово-овочевий з горіхами

100г готової сої плющеної, 200г буряка, 200г моркви, 200г яблук, 100г волоських горіхів, 150г сметани, сіль, цукор.

Сиру моркву, буряк і яблуко очистити і натерти на великій тертці. Усе перемішати, додати сою плющени, цукор, сіль, подрібнені горіхи, заправити сметаною.

1.1.24. Салат із цибулі-порею з шинкою

300г цибулі-порею, 200г готової сої плющеної, 150г твердого сиру, 200г шинки, 5г солодкої гірчиці, 30г хрону, 50г оцту, 15г петрушки. 50г рослинної олії, сіль, цукор, перець.

Стебло цибулі-порею нарізати шматочками. Сир і шинку нарізати дрібними кубиками, додати сою плющени. Для соусу перемішати гірчицю, хрін, оцет і подрібнену петрушку, посолити, поперчити, додати цукор і полити рослинною олією. Перед подачею на стіл злити салат соусом, добре перемішати і викласти на тарілки, прикрасити зеленню.

1.1.25. Салат із кропиви з яйцем. 200г листків кропиви, 150г готової сої плющеної, 50г зелені петрушки, 1 яйце, 50г сметани, оцет, сіль

Листки молоді кропиви промити, перебрати, обдати окропом і відкинути на друшляк. Потім їх нарізати, додати дрібно рубану зелень петрушки, сою плющени, заправити усе оцтом і сметаною, перемішати. Суміш викласти в салатницю, прикрасити скибочками звареного круто яйця.

1.1.26. Салат із кропиви з волоськими горіхами. 200г листків кропиви, 200г готової сої плющеної, 50г ядер волоського горіха, 100г сметани, 5г оцту, 20г зелені петрушки, 30г зеленої цибулі, сіль.

Молоді листки кропиви підготувати як у рецепті «Салат із кропиви з яйцем», нарізати, додати сою плющени. Подрібнити ядра волоських горіхів, додати сметану, сіль, оцет і заправити салат. Викласти в салатник, посипати дрібно рубленою зеленню петрушки і зеленої цибулі.

1.1.27. Салат із кропиви, щавлю, подорожника, кульбаби і зеленої цибулі.

300г листків кропиви, 200г щавлю, 200г подорожника, 100г зеленої цибулі, 50г листків кульбаби, 200г готової сої плющеної, 2 яйця, 200г майонезу, сіль.

Молоді листки кропиви, кульбаби, подорожника і щавлю промити, перебрати й обсушити. Листки кульбаби попередньо витримати 30 хвилин у холодній воді, змінюючи воду. Листки кропиви обдати окропом і обсушити. Усі листи подрібнити, змішати із соєю плющеною, звареними круто подрібненими яйцями, майонезом, посолити. Готовий салат викласти в салатник, прикрасити скибочками яйця, кружечками цибулі.

1.1.28. Салат із кропиви, подорожника і цибулі з хроном

120г листків подорожника, 50г листків кропиви, 80г ріпчастої цибулі, 100г готової сої плющеної, 50г хрону, 50г сметани, 1 яйце, сіль, оцет.

Молоді листки кропиви і подорожника промити, перебрати, обдати окропом, відкинути на сито чи друшляк, остудити і подрібнити. Додати нашатковану ріпчасту цибулю, сою плющени, тертий хрін, оцет, сметану, сіль. Перемішати, викласти в салатник і прикрасити кружечками звареного круто яйця.

1.1.29. Салат із кореня петрушки, моркви.

100г кореня петрушки, 100г моркви, 100г готової сої плющеної, 100г майонезу, часточка лимону, 15г зелені петрушки чи кропу, сіль. Підготовлений корінь петрушки нарізати кубиками чи натерти на великій тертці, змішати з натертою морквою, соєю плющеною. Додати майонез, лимонний сік, посолити. Перед подачею на стіл посипати зеленню.

1.1.30. Салат із петрушки, цибулі і грибів.

50г зелені петрушки, 50г зеленої цибулі, 100г грибів, 100г готової сої плющеної, 30г рослинної олії, сіль, перець. Дрібно порубати зелень петрушки і зелену цибулю, змішати з холодними смаженими нарізаними грибами, соєю плющеною, заправити рослинною олією і додати сіль і перець.

1.1.31. Салат із пастернаку та яблук.

100г пастернаку, 100г яблук, 100г готової сої плющеної, 70г майонезу, 15г кропу, сіль, лимонна кислота.

Очищені коренеплоди пастернаку і яблука нарізати кубиками чи натерти на великій тертці, змішати із соєю плющеною, збризкати лимонною кислотою, заправити майонезом, сіллю, посипати рубаною зеленню кропу.

1.1.32. Салат із селери, яблук і моркви з фруктовою заправкою.

1 качан салату, 100г моркви, 150г яблук, 100г волоських чи 80г лісових горіхів, 100г кореня селери, 200г готової сої плющеної, 50г меду, 75г ананасового соку, сік 1 лимона.

Листки салату вимити, обсушити, крупно нарізати і покласти в салатницю. Очистити моркву, корінь селери і нарізати соломкою. Яблука розрізати на чотири частини, видалити серцевину з насіннями, нарізати часточками. На листки салату покласти моркву, селеру, яблука, сою плющену і перемішати. Мед, ананасовий і лимонний сік збити у міксері до однорідної консистенції. Готовою заправкою залити салат і посипати подрібненими горіхами. На стіл подати добре охолодженим.

1.1.33. Салат із зелені селери з горіховим соусом.

200г зелені селери, 150г готової сої плющеної.

Для соусу: 50г очищених волоських горіхів, 5-6 часточок часнику, 50г рослинної олії, 50г оцту, сіль. Зелень селери промити, обсушити і подрібнити, покласти в салатницю. Додати сою плющену і перемішати із соусом. Приготування соусу: очищені волоські горіхи потовкти з часником до одержання маслянистої однорідної маси, змішати з оцтом і рослинною олією, посолити і добре перемішати.

1.1.34. Салат із сирової селери і яблук

100г кореня селери, 100г яблук, 100г готової сої плющеною. 15г зеленої цибулі, 15г кропу, 20г цукру, часточка лимона.

Очищені корені селери і яблука нарізати чи натерти на великій тертці, змішати із соєю плющеною, нашаткованими зеленою цибулею і кропом. Усе перемішати і полити сиропом із цукру і збризкати лимонним соком.

1.1.35. Салат «Карпатський».

150г білокачанної капусти, 150г яблук, 200г готової сої плющеної, 50г ядер горіхів, 50г твердого сиру, 100г майонезу, цукор, сіль, зелень, кориця, лимонна кислота.

Білокачанну капусту й очищені від шкірочки і насіння яблука нашаткувати, додати сою плющену, змішати, додати корицю, розведену у воді лимонну кислоту з цукром і заправити майонезом. Отриману масу викласти гіркою в салатник, зверху посипати натертим на дрібній тертці сиром і подрібненими горіхами, прикрасити зеленню і частинками яблук.

1.1.36. Салат зі свіжої капусти з яблуками і селерою.

500г білокачанної капусти, 200г готової сої плющеної. 150г яблук, 40г селери, 50г оцту, 25г цукру, 100г рослинної олії, сіль.

Білокачанну капусту нашаткувати, посолити і перетерти до появи соку. Очищені від шкірочки і серцевини яблука, селеру нарізати скибочками чи тонкою соломкою. Додати сою плющену, усе перемішати, скласти в салатник, заправити оцтом, олією і цукром.

1.1.37. Салат зі свіжої капусти з гарбузом і помідорами.

200 г білокачанної капусти, 200г гарбуза, 100г помідорів, 25г ріпчастої цибулі, 100г картоплі, 200г готової сої плющеної, 100г рослинної олії, 25г зелені, сіль, кмин.

Гарбуз очистити і нарізати тонкими скибочками, збризкати рослинною олією і запекти в духовці протягом 10-15 хвилин. Білокачанну капусту нарізати соломкою і припустити 5-10 хвилин, у власному соку з додаванням солі і кмину. У салатник укласти скибочки запеченого гарбуза, припущену капусту, сою плющену, нарізані скибочками помідори і картоплю, нашатковану ріпчасту цибулю. Салат заправити рослинною олією і посипати рубаною зеленню.

1.1.38. Салат «Київський»

100г білокачанної капусти, 150г яблук, 50г голландського сиру, 50г подрібнених горіхів, 100г моркви, 150г готової сої плющеної, 15г петрушки, 100г майонезу, сіль, цукор, лимонна кислота, кориця.

Білокачанну капусту нашаткувати, посипати сіллю і перетерти. Моркву натерти на тертці. Свіжі яблука очистити, розрізати на 4 частини, видалити серцевину, нарізати соломкою і змішати з підготовленою капустою. Горіхи підсушити, очистити і подрібнити. Голландський сир натерти на тертці для сиру. У капусту з яблуками додати сою плющену, покласти майонез, корицю, заправити за смаком сіллю, цукром, розведеною лимонною кислотою, перемішати й укласти гіркою в салатник. Посипати салат подрібненою зеленню петрушки, горіхами, тертим сиром і прикрасити плочками петрушки.

1.1.39. Салат зі свіжої капусти з морквою, яблучним соком і хроном. 100 г білокачанної капусти, 100 г моркви, 100г готової сої плющеної, 50г яблучного соку, 15г дрібно нарізаного кропу, 20г хрону, 100г рослинної олії, сіль, перець. Білокачанну капусту нашаткувати, моркву і хрін натерти на великій тертці, з'єднати з капустою, посолити, перетерти. Додати сою плющену, кріп, поперчити. Заправити яблучним соком, полити рослинною олією.

1.1.40. Салат по-угорськи.

150г свіжої білокачанної капусти, 150г картоплі, 100г шпику, 150г готової сої плющеної, 40г тертого хрону, 30г лимона, 50-100г рослинної олії, зелень, сіль.

Білокачанну капусту нашаткувати, перетерти із сіллю, додати нарізані кубиками варену картоплю і шпик, сою плющину, третій хрін, лимонний сік, рослинну олію, сіль і всі добре перемішати, прикрасити зеленню.

1.1.41. Салат з капусти по-корейськи

100г свіжої білокачанної капусти, 100г ріпчастої цибулі, 100г готової сої плющеної, 2 зубки часнику, оцет, перець, сім. Білокачанну капусту нашаткувати, посипати сіллю і перетерти. Цибулю і часник дрібно нарізати і змішати з чорним меленим перцем. Потім додати сою плющину, усе перемішати з капустою, перекласти в глиняний горщик, придавити вантажем і залишити на 2-3 дні.

Якщо подавати блюдо в день приготування, то відразу додати небагато оцту.

1.1.42. Салат із моркви, кураги і лимона.

200г моркви, 100г кураги, 200г готової сої плющеної, 100г лимона, 20г зелені, 100г сметани, сіль, цукор.

Моркву натерти на великій тертці, курагу нарізати, з лимона видалити насіння і нарізати його дрібними шматочками разом із цедрою, додати сою плющину, усе перемішати, додати сіль, цукор, приправити сметаною, посипати зеленню.

1.1.43. Салат із моркви з часником.

300г моркви, 4 зубки часнику, 300г готової сої плющеної, 100г волоських горіхів, 100г майонезу, сіль, цукор.

Натерту на великій тертці моркву змішати з товченим часником, соєю плющеною, подрібненими волоськими горіхами, приправити сіллю, цукром і майонезом.

1.1.44. Салат із моркви (1 варіант).

500г моркви, 200г кисло-солодких яблук, 300г готової сої плющеної, 50г родзинок, 50г дрібно рубаних волоських горіхів, 100г майонезу, сіль.

Моркву, яблука натерти на тертці, додати сою плющину, запарені родзинки, дрібно рубані горіхи, заправити майонезом, сіль.

1.1.45. Салат із моркви (2 варіант).

300г моркви, 300г яблук. 200г готової сої плющеної, 50г родзинок, 100г сметани, цукор, лимонна кислота, сіль.

Родзинки перебрати, промити і замочити в кип'яченій воді протягом 25-30 хвилин. Підготовлені моркву і яблука нарізати тонкою соломкою, з'єднати із соєю плющеною, родзинками, сметаною, цукром, сіллю, розведеною лимонною кислотою і добре перемішати. Готовий салат прикрасити яблуками і морквою.

1.1.46. Салат із сої плющеної із зеленим салатом.

150г готової сої плющеної, 1 зубок часнику, 100г зеленої цибулі, 100г зеленого салату, 30г оцту, 50г олії рослинного, цукор, сіль.

Готову сою плющину з'єднати з дрібно нарізаною цибулею, зеленим салатом і заправити заправкою з рослинної олії, оцту і розтертого із сіллю часнику.

1.1.47. Салат з перцю з капустою. 200г капусти білокачанної, 200г помідорів, 200г солодкого перцю, 300г готової сої плющеної, 3 зварених круто яйця, 50г рослинної олії, 20г оцту, 25г гірчиці, сіль, цукор.

Оброблені капусту, помідори нарізати кружечками. Перець спекти, видалити насіння і нарізати соломкою. Яєчний білок теж порізати соломкою, додати сою плющину, змішати з нарізаними овочами й усе полити салатною заправкою. Викласти салат гіркою, а зверху посипати дрібно порубаними яєчними жовтками і зеленню.

1.1.48. Салат із перцю з яблуками.

200г солодкого перцю, 200г яблук., 200г готової сої плющеної, 50-70г сметани, сіль.

Оброблені яблука, перець нарізати соломкою разом зі шкіркою. Додати сою плющину, продукти з'єднати, посолити, заправити сметаною.

1.1.49. Салат «Здоров'я»

150г моркви, 150г огірків, 200г яблук, 200г готової сої плющеної, 100г зеленого салату, 100г сметани, сік 1/2 лимона, сіль, цукор.

Свіжі огірки, сиру моркву і яблука нарізати тонкою соломкою, листки салату - на 3-4 частини кожний. Додати сою плющину, перемішати, заправити сметаною, додати лимонний сік, сіль, цукор.

1.1.50. Салат із помідорів з яблуками.

600г помідорів, 200г яблук, 300г готової сої плющеної, 85г цибулі ріпчастої, 2 яйця, 20г зеленої цибулі, 80г рослинної олії, 20г лимонного соку, сіль, перець.

Підготовлені помідори і яблука нарізати часточками, додати сою плющину, рубані варені яйця, ріпчасту цибулю, заправити рослинною олією, лимонним соком, сіллю, перцем і прикрасити зеленою цибулею.

1.1.51. Салат із редису і моркви.

500г редису чи кольрабі, 200г моркви, 200г готової сої плющеної, 100г цибулі ріпчастої, 60-80г рослинної олії, цукор, сіль.

Редис і моркву очистити і нарізати соломкою. Додати сою плющину, дрібно нашатковану цибулю, заправити олією, сіллю, цукром.

1.1.52. Салат «Шопський»

400г помідорів, 200г свіжих чи консервованих огірків, 200г солодкого перцю, 10г гіркового перцю, 100г цибулі ріпчастої, 300г готової сої плющеної, 200г бринзи, 100г рослинної олії, 15г зелені кропу, оцет, сіль.

Підготовлені огірки і помідори нарізати тонкими скибочками, цибулю ріпчасту, солодкий і гіркий перець, бринзу - шматочками. Додати сою плющину, викласти в салатник, полити оцтом, рослинною олією, посолити, перемішати, посипати зверху дрібно нарізаним кропом.

1.1.53. Салат «Мрія».

200г капусти білокачанної, 200г огірків, 200г моркви, 100г кореня селери, 100г яблук, 300г готової сої плющеної, 50г соку лимона, 20г зеленої цибулі, 2 зубки часнику, 60г майонезу, 60г сметани, сіль, цукор, перець.

Огірки, моркву, яблука, капусту, очищений корінь селери нарізати соломкою, зелену цибулю, часник дрібно нарубати. Всі овочі з'єднати, полити соком лимона. Додати сою плющину, за смаком сіль, цукор, перець, сметану і майонез і знову перемішати. Потім викласти гіркою в салатник і прикрасити часточками яблук, огірків.

1.1.54. Салат зі свіжих овочів з медом.

300г молодшої моркви, 300г яблук, 30г зелені селери, 30г зелені петрушки, 300г готової сої плющеної, 50г крупно товчених ядер волоського чи лісового горіха, 20г тертої лимонної цедри, 60г рослинної олії, 30г соку лимона, 120г меду, сіль. Очищені моркву і яблуко натерти на тертці, додати сою плющену, посолити і посипати дрібно нарізаною зеленню селери і петрушки, потім додати товчені горіхи, лимонну цедру. Заправити сумішшю меду, лимонного соку, рослинної олії.

1.1.55. Салат із сої плющеної (1 варіант).

250г готової сої плющеної, 200г моркви, 75г цибулі ріпчастої, 50г рослинної олії, 20г оцту, 20г зелені кропу і петрушки, сіль, цедра лимона.

Сою плющену змішати з натертою на дрібній тертці морквою, дрібно нарізаними цибулею, зеленню кропу і петрушки. Заправити натертою лимонною цедрою, оцтом, рослинною олією і сіллю. Перемішати і відразу подати до столу.

1.1.56. Салат із сої плющеної (2 варіант).

200г готової сої плющеної, 200г помідор, 50г цибулі ріпчастої, 1 зубок часнику, 50г сметани, сіль.

Сою плющену з'єднати з дрібно нарізаною цибулею, часником, часточками помідорів, посолити. Заправити сметаною.

1.1.57. Салат з квашеної капусти із зеленою цибулею.

400г квашеної капусти, 100г яблук, 200г готової сої плющеної, 20г нарізаної зеленої цибулі, 30г журавлини, 80г рослинної олії, сіль, цукор.

До квашеної капусти додати сою плющену, журавлину, нарізане тонкими скибочками свіже яблуко, нашинковану зелену цибулю, рослинну олію, цукор, сіль і все добре перемішати.

1.1.58. Салат із кольрабі (1 варіант).

300г кольрабі, 200г яблук, 200г готової сої плющеної, 100г майонезу, 10г часнику, 10г кіндзи, 15г зелені, оцет, перець, сіль.

Підготовлені кольрабі, яблука нарізати соломкою, додати сою плющену, кіндзу, часник, оцет, сіль, перець. Заправити майонезом і посипати зеленню.

1.1.59. Салат із кольрабі (2 варіант).

400г кольрабі, 150г моркви, 200г яблук, 300г готової сої плющеної, 200г сметани 100г чи рослинної олії, 15г оцту, 15г гірчиці, сіль, перець.

Кольрабі, моркву і яблука почистити, натерти на великій тертці, додати сою плющену, побризкати оцтом, приправити сіллю і перцем. За бажанням заправити сметаною чи рослинною олією з гірчицею.

1.1.60. Салат із буряка з бринзою.

400г буряка, 200г бринзи, 200г готової сої плющеної, 4 зубки часнику, 15г зелені, 80г рослинної олії.

Очищений буряк натерти на великій тертці разом із бринзою, додати сою плющену. У салатник покласти буряк із бринзою і соєю, посипати рубаним часником із зеленню і заправити рослинною олією.

1.1.61. Салат «Золота осінь».

300г кабачків, 200г соковитих груш, 200г кислих яблук, 300г готової сої плющеної, 50г родзинок, 50г лимонного соку, 50г рослинної олії, цукор, сіль. Кабачки, груші і яблуко почистити від шкірочки, нарізати кубиками, додати сою плющену, підготовлені родзинки, перемішати і поставити у холодильник. Заправити салат лимонним соком, змішаним із рослинною олією і цукром, посолити.

1.1.62. Салат осінній.

500г солодко-кислих яблук, 200г моркви, 200г свіжої капусти, 50г цибулі ріпчастої, 300г готової сої плющеної, 100г сметани, 50г майонезу. 5г хрону, сіль, цукор.

Капусту, моркву, яблука натерти на великій тертці, цибулю дрібно нарізати, додати сою плющену, сіль, цукор, усе перемішати. Заправити майонезом, змішаним зі сметаною і хроном.

1.1.63. Салат овочевий з яйцем.

300г молодшої моркви, 200г цукіні, 200г готової сої плющеної, 4 яйця, 1 зубчик часнику, 3г гірчиці, 20г винного оцту, 15г нарубаної зелені, 50г рослинної олії, сіль, перець.

Яйця зварити круто і нарізати. Підготовлені моркву, цукіні нарізати й обдати окропом. Відкинути на друшляк і остудити. Овочі, яйця, сою плющену з'єднати. Для заправки очистити часник, розтерти, перемішати з гірчицею, оцтом, рубаною зеленню, посолити, поперчити. Збиваючи, додати рослинну олію і заправити салат.

1.1.64. Салат «Дарунки літа».

200г качанного салату, 200г листового салату, 150г сиру сулугуні, 100г свіжих печериць, 150г огірків, 100г авокадо чи яблук, 500г помідорів, 200г редису, 400г готової сої плющеної, 50г крес-салату, 4 яйця, 100г маслин, 50г зелені селери, лимонний сік.

Для сметанного соусу: 300г сметани, сік 1 лимона, 30г меду, 10г гірчиці, перець, сіль.

Підготовлені салати, зелень селери, авокадо, помідори, печериці, редис, огірок, сулугуні нарізати. Яйця зварити круто, з маслин виїняти кісточки, і нарізати. Додати сою плющену й усе перемішати. Для соусу усі компоненти змішати, злегка збити і заправити салат готовим соусом. Прикрасити маслинами, посипати тертим жовтком.

1.2. Салати з відварних овочів і грибів із соєю плющеною

1.2.1. Салат з відварного буряка із соєю плющеною (1 варіант).

500г відварного буряка, 150г готової сої плющеної, 50г зелені, 2г часнику, 100г майонезу, сіль.

Буряк відварити в шкірці, почистити, натерти на тертці. З'єднати із соєю плющеною, рубаною зеленню і часником. Посолити за смаком і заправити майонезом. Можна покласти в салат пропарений і нарізаний чорнослив.

1.2.2. Салат з відварного буряка із соєю плющеною (2 варіант).

250г сої плющеної, 200г яблук, 100г буряка, 40г рослинної олії, 20г оцту, сіль, перець.

Очищене свіже яблуко, варений буряк нарізати кубиками, додати сою плющену, усе перемішати, заправити

сіллю, перцем, рослинною олією й оцтом.

1.2.3. Салат із відварного буряка та сиру (1 варіант).

400г відварного буряка, 100г сиру, 150г готової сої плющеної, 100г чорносливу, 50г зелені, 100г майонезу, сіль, спеції.

Буряк відварити в шкірці, почистити, натерти на тертці. З'єднати із соєю плющеною, тертим твердим сиром (чи плавленим сирком), пропореним і нарізаним чорносливом, рубаною зеленню. Посолити за смаком і заправити майонезом.

1.2.4. Салат із відварного буряка і сиру (2 варіант).

100г буряка, 100г сиру, 100г готової сої плющеної, 1 яйце, 1 зубок часнику, 10г зеленої цибулі, 50г майонезу, перець, сіль.

Сир і варений буряк натерти на великій тертці, додати сою плющену, рубане яйце, сіль, перець. Салат заправити майонезом і часником.

1.2.5. Ікра бурякова.

400г буряка, 75г огірків солоних, 200г готової сої плющеної, 3 зубки часнику, 100г цибулі ріпчастої, 100г рослинної олії, оцет, сіль, перець.

Огірки, часник і попередньо зварений буряк почистити, ріпчасту цибулю злегка обсмажити на рослинній олії. Підготовлені овочі разом із соєю плющеною пропустити через чи м'ясорубку збити в міксері, заправити оцтом, сіллю, перцем, рослинною олією і добре перемішати.

1.2.6. Салат із буряка з чорносливом.

200г вареного буряка, 150г готової сої плющеної, 100г чорносливу, 2 зубки часнику, 50г ядер волоських горіхів, 50г рослинної олії, сіль.

Буряк натерти на великій тертці. Підготовлений чорнослив нарізати шматочками і з'єднати його з натертим буряком, соєю плющеною, подрібненими ядрами волоських горіхів і рубаним часником. Заправити сіллю, рослинною олією.

1.2.7. Салат великопісний.

200г буряка, 100г моркви, 100г яблук, 200г готової сої плющеної, 100г волоських горіхів, 15г зелені кропу, 50г рослинної олії, сіль.

Варені буряк, моркву, яблуко нарізати кубиками, дрібно нарубати ядро горіхів і кріп, додати сою плющену, перемішати, заправити сіллю і рослинною олією.

1.2.8. Салат із буряка з яблуками.

200г буряка, 200г антонівських яблук, 100г чорносливу, 50г ядер волоських горіхів, 200г готової сої плющеної, 2 зубки часнику, 50г сметани, 50г майонезу, сіль.

Буряк відварити, остудити, почистити, натерти на великій тертці. Яблуко натерти на тертці, часник подрібнити. Чорнослив почистити від кісточок, нарізати шматочками. Усе з'єднати, додати сою плющену, подрібнені горіхи, сіль. Заправити сметаною і майонезом.

1.2.9. Салат картопляний (1 варіант).

400г вареної картоплі, 200г готової сої плющеної, 100г селери, 100г зеленого салату, 150г майонезу, сіль.

Картоплю відварити в шкірці, остудити, почистити і нарізати дрібними кубиками. Додати нарізаний салат і селеру. Заправити сметаною, сіль, спеції за смаком.

1.2.10. Салат картопляний (2 варіант).

500г вареної картоплі, 300г солоних грибів, 150г ріпчастої цибулі, 200г готової сої плющеної, 70г рослинної олії, сіль.

Картоплю, гриби, ріпчасту цибулю нарізати, додати сою плющену, усе перемішати, заправити за смаком сіллю і рослинною олією.

1.2.11. Салат картопляний (3 варіант).

500г картоплі, 200г готової сої плющеної, 200г помідорів, 100г маслин, 100г копченого м'яса, 3 зубки часнику, 20г зеленої цибулі, 150г вершків чи сметани, 1/8л гарячого бульйону, 3г гірчиці, 30г оцту, 5г цукру, сіль, перець, лавровий лист.

Картоплю зварити з лавровим листом у шкірці, остудити. Підготовлену картоплю, помідори, копчене м'ясо нарізати кубиками. З маслин видалити кісточки і нарізати. Додати сою плющену, усе з'єднати. Рубаний часник, зелену цибулю, гірчицю, сіль, перець, оцет і цукор з'єднати зі сметаною і заправити салат.

1.2.12. Вінегрет овочевий

200г картоплі, 200г моркви, 200г буряка, 300г солоних огірків, 100г цибулі ріпчастої, 200г готової сої плющеної, 150г майонезу, сіль, спеції.

Овочі відварити, остудити, почистити, нарізати дрібними кубиками, огірки почистити від шкірки і нарізати, цибулю дрібно нарубати. Усе з'єднати і заправити майонезом, сіль, спеції за смаком. Салат можна не перемішувати, а викласти гірками на велике блюдо, чергуючи овочі за забарвленням. Окремо чи у соуснику в центрі блюда подати майонез. Також у вінегрет можна додати 200г солоних нарізаних грибів і заправити рослинною олією.

1.2.13. Салат із кольорової капусти й овочів.

500г кольорової капусти, 200г моркви, 200г готової сої плющеної, 50г зелені, 150г майонезу, сіль, спеції.

Кольорову капусту розібрати на дрібні суцвіття, відварити, остудити і нарізати, моркву відварити в шкірці, остудити, почистити і нарізати кубиками. Усе з'єднати, додати рубону зелені, сіль, спеції за смаком і заправити майонезом.

1.2.14. Салат із селери, картоплі і яблук

100г кореня селери, 60г картоплі, 50г яблук, 100г готової сої плющеної, 50г сметани, 15г кропу, кусочок лимона.

Відварені корінь селери, картоплю й очищені яблука нарізати, додати сою плющену. Усе змішати, заправити сметаною, додати трохи лимонного соку. Перед подачею на стіл посипати зеленню кропу.

1.2.15. Салат із вареної селери і яблук.

100г селери, 50г яблук. 100г готової сої плющеної, 50г майонезу, 15г зелені, сіль, оцет, цукор.

Варену селеру й очищені яблука дрібно нарізати додати сою плющену, змішати з майонезом, зеленню, сіллю, оцтом і цукром.

1.2.16. Салат із селери і грибів

60г кореня селери, 50г картоплі, 60г грибів, 100г готової сої плющеної, 50г майонезу, 1 яйце, сіль, перець.

Відварені корінь селери, картоплю, чи відварені гриби нарізати скибочками, чи нарізати соломкою, додати сою плющену. Усе перемішати, заправити майонезом, сіллю, перцем. Подати, посипавши кропом і дрібно нарубаним яйцем, звареним круто.

1.2.17. Салат із селери і раків.

100г кореня селери, 40г картоплі, 50г свіжих огірків, 40г зеленого горошку, 100г готової сої плющеної, 100г м'якоті варених раків, 80г майонезу, 15г кропу, сіль, цукор.

Відварені корінь селери і картоплю, свіжі огірки дрібно нарізати, змішати зі подрібненою м'якоттю варених раків, додати зелений горошок, сою плющену. Заправити майонезом, сіллю, цукром. Посипати кропом.

1.2.18. Салат «Фантазія».

300г буряка, 200г яблука, 300г готової сої плющеної, 100г чорносливу без кісточок (родзинок, кураги), 100г горіхів, 20г нарубаної зелені петрушки і кропу, 200г майонезу.

Варений буряк і свіжі яблука натерти, додати дроблені горіхи, сою плющену, розпарений чорнослив, родзинки чи курагу. Заправити майонезом, зеленню й викласти гіркою у салатник. Гірку полити майонезом, прикрасити зеленню, чорносливом і горіхами. Буряк можна використовувати сирий.

1.2.19. Салат із печерицями.

400г печериць, 3 варені яйця, 2 солоних огірки, 150г майонезу, 200г готової сої плющеної, 1 столова ложка хрону, перець, зелень кропу.

Відварені печериці, яйця й огірки нарізати, усе з'єднати. Майонез перемішати з хроном, перцем і заправити ним салат.

1.2.20. Салат із грибами і сиром.

150г печериць, 50г твердого сиру, 2 помідори, 1 солоний огірок, 100г готової сої плющеної, 100-120г майонезу, сіль, спеції.

Відварені чи обсмажені печериці, огірок, помідори, сир нарізати, додати сою плющену усе перемішати, заправити майонезом, сіль, спеції за смаком.

1.2.21. Салат з маринованими грибами.

350г маринованих чи солоних грибів, 150г готової сої плющеної, 100г зеленої цибулі, 50г горіхів, 1 зубок часнику, 20г (1 столова ложка) лимонного соку, 50г рослинної олії, сіль, перець за смаком.

Гриби, цибулю нарізати, додати подрібнені горіхи, часник, сою плющену. Заправити олією і соком лимона, сіль, спеції за смаком.

1.2.22. Салат із сої плющеної із грибами(1 варіант).

250г готової сої плющеної, 100г відварених грибів, 2 яйця, 50г цибулі зеленої, 50г свіжого огірка 15г кропу і петрушки, 100г майонезу, сіль, спеції за смаком.

Відварити до готовності гриби, остудити, нарізати кубиками. Огірки помити, просушити і нарізати кубиками. Яйце, цибулю зелену і зелень дрібно нарубати, додати сою плющену. Усе з'єднати. Заправити майонезом, сіль і спеції за смаком. 1.2.23. Салат із сої плющеної із грибами (2 варіант).

250г готової сої плющеної, 100г відварених грибів, 10,0г цибулі ріпчастої, 15г кропу і петрушки, 100г майонезу, сіль, спеції за смаком.

Відварити до готовності гриби, остудити, нарізати кубиками. Цибулю ріпчасту дрібно нарізати й обсмажити на рослинній олії до золотавого кольору. Остудити і з'єднати з іншими компонентами. Заправити майонезом, сіль і спеції за смаком.

1.2.24. Салат із сої плющеної із грибами (3 варіант).

300г помідорів, 300г варених грибів, 200г картоплі, 200г готової сої плющеної, 100г цибулі ріпчастої, 80г рослинної олії, сіль.

Картоплю відварити в мундирі, почистити. Нарізати кубиками помідори, гриби, картоплю, цибулю, додати сою плющену. Усі компоненти змішати, посолити, заправити рослинною олією і прикрасити кільцями цибулі.

1.2.25. Грибна ікра.

450г солоних грибів, 100г цибулі ріпчастої, 200г готової сої плющеної, 80г рослинної олії, зелень, перець, сіль.

Солоні гриби із соєю плющеною і обсмаженою ріпчастою цибулею пропустити через м'ясорубку чи збити в міксері, додати рослинну олію, сіль, перець, ретельно перемішати. Підготовлену ікру покласти в салатник, посипати дрібно нарізаним кропом.

1.3. Салати з рибою, морепродуктами і соєю плющеною.

1.3.1. Салат із оселедця й овочів («оселедець під шубою»)

200г картоплі, 200г моркви, 200г буряка, 100г ріпчастої цибулі, 100г яблук, 200г оселедця, 300г готової сої плющеної, 250г майонезу.

Овочі відварити в шкірці, почистити, нарізати кубиком. Оселедець розібрати на філе і нарізати кубиком. Очистити яблуко і цибулю, нарізати. На блюдо викласти шарами овочі й оселедець (кожен шар змазати майонезом). Зверху змазати майонезом і поставити салат у холодильник на кілька годин. Овочі можна не нарізати, а натерти на велику тертку.

1.3.2. Салат «Міміза»

200г картоплі, 200г буряка, 200г моркви, 300г солоних огірків, 100г зеленої цибулі, 200г готової сої плющеної, 5 яєць, 1 банка рибних консервів в олії чи у власному соку, 200г майонезу, сіль, перець.

Овочі відварити у шкірці, почистити, нарізати кубиками. Яйця зварити і нарізати. На блюдо викласти гірками

(чергуючи забарвлення) овочі, сою плющени і яйця. У центр блюда покласти консерви, прикрасити салат тертим жовтком. Окремо в соуснику подати майонез.

1.3.3. Салат рибний (1 варіант).

400г відварного рибного філе, 400г яблук, 150г солоних огірків, 150г помідорів, 1 голівка ріпчастої цибулі, 100г готової сої плющеної, 150г майонезу, сіль і спеції за смаком.

Усі продукти нарізати невеликими шматочками, перемішати, додати сіль і спеції за смаком, заправити майонезом.

1.3.4. Салат рибний (2 варіант).

200г відварного філе риби, 150г картоплі, 150г солоних огірків, 200г готової сої плющеної, 20г хрону, 100г майонезу, 20г зеленої цибулі, 10г цукру, оцет, сіль.

Картоплю відварити в мундирі. Нарізати кубиками картоплю, рибу, огірки. Додати сою плющену. Хрін змішати з цукром, сіллю, при необхідності додати оцет, з'єднати з майонезом, заправити салат, посипати дрібно нарізаною зеленою цибулею.

1.3.5. Салат рибний (3 варіант).

400г відварної картоплі, 200г вареної чи смаженої риби, 200г помідор, 200г готової сої плющеної, 50г зеленої цибулі, 75г майонезу, 75г сметани, зелень кропу, сіль, перець.

Підготовлені картоплю і помідори нарізати кубиками. Рибу відварити у невеликій кількості води зі спеціями чи обсмажити в рослинній олії, нарізати, зелену цибулю дрібно порубати, додати сою плющену. Усі компоненти змішати, заправити майонезом, змішаним зі сметаною, посипати зеленню кропу.

1.3.6. Салат рибний (4 варіант).

400г риби, 200г картоплі, 200г готової сої плющеною, 100г свіжих огірків, 100г яблук, 100г помідорів, 100г зеленого салату, 2 яйця, зварених круто, 150г майонезу, сіль, перець.

Рибу і картоплю відварити, остудити. Нарізати кубиками рибу, картоплю, свіжі огірки, помідори яблука і великими шматочками листки зеленого салату. Додати сою плющену, заправити сіллю, перцем, майонезом. Обережно, намагаючись не потовкти продукти, перемішати. Викласти в салатник гіркою і прикрасити кружечками огірків, помідорів і кусочками яйця.

1.3.7. Салат із печінкою тріски (1 варіант).

200г печінки тріски, 5 яєць, зварених круто, 200г готової сої плющеної, 150г зеленої цибулі, сіль, перець, зелень.

Печінку тріски нарізати дрібними шматочками чи розім'яти виделкою, яйця і цибулю зелену дрібно нарубати, додати сою плющену, усе з'єднати, приправити сіллю, перцем і жиром, котрий залишився в банці, перемішати, покласти в салатник, прикрасити зеленню. Якщо салат сухий, додати маслинову олію.

1.3.8. Салат із печінкою тріски (2 варіант).

200г печінки тріски, 100г готової сої плющеної. 2 яйця, зварених круто, 25г зеленої цибулі, 100г картоплі, 75г цибулі ріпчастої, 3 часточки лимона, сіль. Печінку тріски розім'яти виделкою, варені очищені картоплю і яйця нарізати кубиками, додати сою плющену, нашаткувати ріпчасту і зелену цибулю. Усе перемішати і посолити за смаком. Салат укласти гіркою на блюдо, прикрасити скибочками лимона, посипати дрібно нарубаним білком яйця і зеленою цибулею.

1.3.9. Салат із печінкою тріски (3 варіант).

150г печінки тріски, 250г готової сої плющеної, 150г огірків свіжих чи консервованих, 3 яйця, 100г майонезу, сіль, спеції.

Огірки і яйця нарізати дрібними кубиками, з'єднати із розім'ятою печінкою тріски і соєю плющеною. Додати сіль, спеції за смаком, заправити майонезом.

1.3.10. Салат із лосося з рисом.

200г консервованого лосося, 100г відварного рису, 100г готової сої плющеної, 30г цибулі ріпчастої, 2 яйця, 100г майонезу, зелень, сіль.

Рибу розім'яти виделкою, додаючи сік із банки, додати дрібно нарізану цибулю, зварені круто і нарізані яйця, рис, сою плющену. Зелень дрібно нарізати. Усе змішати, посолити і заправити майонезом.

1.3.11. Салат із помідорами і консервованим лососем.

200г салату, 500г помідорів, 200г консервованого лосося в олії, 200г готової сої плющеної, 100г маслин, 50г оцту, 100г рослинної олії, 20г подрібненої зелені, сіль, мелений запашний перець.

У салату відокремити листи, вимити їх, обсушити і крупно нарізати. Помідори помити, видалити плодоніжки помідорів, нарізати тонкими скибочками. Шматочки лосося викласти в друшляк, доти стекти в посуд олії, подрібнити, додати в салат разом із нарізаними маслинами і соєю плющеною.

Для салатної заправки: перемішати в окремій мисці оцет, зливу із консерви олію, сіль і перець, додати тонкою цівкою рослинну олію, перемішати. Усі компоненти заправити, обережно перемішати і викласти в салатник. Дрібно нарізати зелень і посипати нею салат.

1.3.12. Салат із риби гарячого копчення з овочами.

400г риби гарячого копчення (тріски, чи морського окуня, чи ляща), 200г картоплі, 200г кольорової капусти, 200г готової сої плющеної, 2 яйця. 200г свіжих огірків, 200г помідорів, 200г майонезу, сіль.

Картоплю, кольорову капусту, яйця відварити окремо. Готову кольорову капусту розділити на суцвіття. Підготовлені картоплю, свіжі огірки, помідори нарізати. Додати сою плющену. Усе перемішати і заправити майонезом і сіллю. Очистити від шкіри і кісток рибу гарячого копчення. Нарізати кубиками. Викласти рибу на середину салатника. Полити зверху майонезом. Навколо розташувати овочевий салат.

1.3.13. Салат із морепродуктів (1 варіант).

200г крабів чи креветок, 200г моркви, 200г картоплі, 200г огірків, 200г помідорів, 200г готової сої плющеної, 50г зелені петрушки. 200г майонезу, сіль, спеції.

Картоплю і моркву відварити у шкiрці, почистити. Огірки і помідори промити, просушити. Усі продукти нарізати

дрібними кубиками, зелень дрібно нарубати, додати сою плющеною. Усе з'єднати, заправити майонезом, сіль і спеції за смаком.

У салатник викласти гіркою салат і зверху покласти шматочки крабів (червоною стороною нагору) чи креветки, посипати рубаною зеленню.

1.3.14. Салат із морепродуктів (2 варіант).

500г готової сої плющеної, 250г великих свіжоморожених неочищених креветок, 200г крабових паличок, 50г ядер кедрових горіхів, 60г зелені василька, 200г рослинної олії, 60г оцту, 10г солі.

Креветки розморозити, почистити й обсмажити на частині рослинної олії до утворення скоринки. Крабові палички нарізати на шматочки. Усе з'єднати із соєю плющеною, сіллю. Ядерця кедрових горіхів змішати з листочками василька, оцтом і олією, протерти через сито і цією сумішшю заправити салат.

1.3.15. Салат з раків.

20 раків, 150г готової сої плющеної. 150г свіжих огірків, 150г картоплі. 50г кореня селери, 100г яблук, 150г майонезу, сіль, цукор.

Раків відварити. Картоплю зварити в шкірці, почистити, остудити і нарізати тонкими скибочками. Корінь селери і яблуко, очищене від шкіри і насіння, натерти на тертці з великими отворами. Свіжі огірки нарізати скибочками. М'якоть клешень і звільнені від шкарлупи ракові шийки нарізати шматочками. Додати сою плющеною і всі підготовлені овочі, заправити майонезом, сіллю, цукром. Скласти в салатник і прикрасити раковими шийками і зеленим листям салату.

1.3.16. Салат із кальмарів (1 варіант).

700г кальмарів, 400г готової сої плющеної, 100г цибулі ріпчастої, 200г яблук, 3 яйця, 200г майонезу, сіль, перець.

Кальмари обдати окропом, почистити шкірочку, занурити в окріп і варити 3 хвилини. Очищені яблука, зварені круто яйця, кальмари, цибулю нарізати кубиком, з'єднати із соєю плющеною, додати майонез, заправити сіллю, перцем.

1.3.17. Салат із кальмарів (2 варіант).

200г відварної картоплі, 500г філе кальмарів, 2 яйця, зварених круто, 200г відварної моркви, 200г готової плющеної сої, 100г свіжого чи маринованого огірка, 100г яблук, 150г майонезу чи сметани, 20г зеленої цибулі, кріп, сіль, перець.

Філе кальмарів відварити, остудити, нарізати дрібними кубиками. Варене яйце нарубати. Картоплю, моркву, огірок чи яблуко нарізати дрібними кубиками. Додати сою плющеною, усе змішати з майонезом чи сметаною, посолити, поперчити, прикрасити дрібно нарізаною зеленню.

1.3.18. Салат із кальмарів (3 варіант).

200г кальмарів, 400г картоплі, 100г ріпчастої цибулі, 100г моркви, 200г огірків, 200г готової сої плющеної, 3 яйця, 30г зелені, 200г майонезу, сіль, спеції.

Підготовлені кальмари нарізати кубиками. Картоплю відварити в шкірці, почистити і нарізати. Цибулю і моркву нарізати кубиками і потушити до готовності на рослинній олії, остудити й усе перемішати. Додати очищені і нарізані огірки, сою плющеною, яйце, рубану зелень, заправити майонезом, сіль, спеції за смаком.

1.3.19. Салат із крабових паличок.

200г крабових паличок, 200г готової сої плющеної, 2 яйця, зварених круто, 75г цибулі ріпчастої, 50г грибів, 50г корнішонів, 50г слив, 50г яблук, 125г майонезу, 30г лимонного соку, листки зеленого салату, сіль, цукор.

Крабові палички подрібнити. Дрібно нашаткувати ріпчасту цибулю і нарізати гриби і корнішони. У плодів видалити кісточки і нарізати. Додати сою плющеною, заправити салат майонезом, цукром, лимонним соком і сіллю. Викласти гіркою в салатник, зверху покласти подрібнені палички. Прикрасити блюдо зеленими листочками салату і кусочками яєць.

1.3.20. Салат із тунцем (1 варіант).

200г консервованого тунця, 200г помідор, 100г маслин (без кісточок), 100г огірків, 200г готової сої плющеної, 2 яйця, зварених круто, 20г подрібненої зелені петрушки і василька, 70г рослинної олії, 30г оцту, сіль.

Тунець, помідори, огірки, маслини, яйця нарізати шматочками, додати сою плющеною. Зелень петрушки і васильок дрібно нарубати, усе з'єднати, посолити і заправити салат рослинною олією з оцтом.

1.3.21. Салат із тунцем (2 варіант)

200г консервованого тунця, 250г готової сої плющеної, 150г солодкого перцю.

Заправка: 40г меду, 15г оцту, 5г карі, сіль. Змішати сою плющеною із розім'ятим виделкою тунцем і нарізаним перцем, заправити.

1.3.22. Салат із морської капусти.

200г консервованої морської капусти, 200г солоних чи маринованих грибів, 200г готової сої плющеної, 50г сметани, 50г рослинної олії, 2 яйця, 30г зеленої цибулі, сіль, перець. Гриби промити холодною водою, яйця зварити круто, нарізати соломкою. Додати сою плющеною, консервовану морську капусту, заправлену рослинною олією, різану зелену цибулю. Змішати усі компоненти, посолити, поперчити, заправити сметаною.

1.3.23. Салат «Нептун»

100г картоплі, 100г консервованої морської капусти, 50г ріпчастої цибулі, 150г м'яса, 100г плавленого сиру, 100г готової сої плющеної, 1 яйце, 50г майонезу, 50г сметани 5г часнику, сіль.

Варені картоплю, м'ясо і яйце, ріпчасту цибулю, сир нарізати. Додати консервовану морську капусту, сою плющеною, розтертий часник, небагато солі, заправити сумішшю сметани з майонезом.

1.3.24. Салат рибний (з консервів).

250г риби (типу лосось), 50г селери, 100г цибулі, 1 зубок часнику, 100г рису, 100г готової сої плющеної, 150г майонезу, сіль, спеції.

Цибулю, часник, зелень дрібно нарубати, з'єднати із розім'ятою рибою, рисом і соєю плющеною, заправити майонезом. Сіль і спеції за смаком.

1.3.25. Кульки крабові

250г крабів чи раків, 200г м'якого сиру, 200г готової сої плющеної, 30г цибулі, 1 зубок часнику, 40г петрушки, 100 г волоських горіхів, сіль, спеції, лимонний сік.

М'який сир розім'яти чи натерти на тертці, дрібно нарізати краби чи раки, цибулю чи часник, петрушку. Сою плющени пропустити через м'ясорубку. Усе з'єднати, добре перемішати, сформувати кульки. Дрібно нарубати горіх і зелень, обкатати в них кульки і поставити їх у холодильник на 1 годину.

1.3.26. Салат із креветками і яблуками

150г м'яса креветок, 400г яблук, 150г горіхів, 200г готової сої плющеної, 150г майонезу, 20г хрону, сіль, перець.

Очищені яблука і м'ясо креветок нарізати дрібними кубиками, горіхи подрібнити, додати сою плющени. Усе з'єднати, заправити майонезом, змішаним із хроном, сіль, перець за смаком.

Салат охолодити 1,5-2 години.

1.3.27. Салат із сої плющеною і оселедця.

1 оселедець, 200г готової сої плющеної, 200г соєвого молока, 2 яйця, 120г сметани, 30г гірчиці.

Оселедець замочити на 1 годину в соєвому молоці, видалити кістки, нарізати дрібними кубиками, з'єднати із соєю плющеною. Яйця відварити, розтерти зі сметаною і гірчицею, усе добре перемішати.

1.4. Салати з м'ясом, птицею і соєю плющеною.

1.4.1. Салат м'ясний (1 варіант).

200г м'яса, 200г картоплі, 200г свіжих огірків, 100г моркви, 200г готової сої плющеної, 1 яблуко, 3 яйця, 150г майонезу, сіль, спеції.

М'ясо відварити і нарізати кубиками. Відварні овочі охолодити, почистити і нарізати, яйця порубати, додати сою плющени. Заправити майонезом, сіль і спеції за смаком.

1.4.2. Салат м'ясний (2 варіант).

200г м'яса, 200г картоплі, 100г готової сої плющеної, 150г моркви, 150г солоних огірків, 2 яйця, зварених круто, 100 г майонезу, зелень кропу, перець, сіль.

М'ясо, картоплю і моркву відварити, охолодити, нарізати кубиками, так само нарізати огірок, додати сою плющени, усе перемішати з рубаним яйцем, посолити, поперчити, заправити майонезом, посипати дрібно нарізаною зеленню кропу.

1.4.3. Салат з язиком (1 варіант).

500г язика телячого чи яловичого, 200г моркви, 300г картоплі, 200г готової сої плющеної, 100г кореня селери, 200г солоних огірків, 200г майонезу, сіль, перець.

Язик ретельно промити і зварити у підсоленій воді разом із овочами. Вийняти з бульйону, ретельно почистити від шкірочки, і нарізати. Окремо зварити моркву, картоплю, корінь селери і нарізати їх кубиками. Додати до них нарізані так само солоні огірки, сою плющени, сіль, перець. Змішати овочі з язиком, заправити майонезом і викласти в салатник. Посипати дрібно нарізаною зеленню.

1.4.4. Салат з язиком (2 варіант).

200г язика яловичого, 100г білокачанної капусти, 100г свіжих огірків, 100г готової сої плющеної, 1 яйце, 50г майонезу 20г зелені, перець, сіль, лавровий лист.

Язик відварити в підсоленій воді зі спеціями й почистити від шкіри. Язик, варене яйце й огірки нарізати кубиками. Свіжу білокачанну капусту нашаткувати соломкою і перетерти до утворення соку. Додати сою плющени. Усе перемішати, посолити, поперчити, заправити майонезом, прикрасити зеленню.

1.4.5. Салат із птиці (1 варіант).

150г курки, 200г картоплі, 150г свіжих огірків, 100г моркви, 200г готової сої плющеної, 3 яйця, 1 яблуко, 150г майонезу, сіль, спеції.

Птицю відварити, зняти м'якоть і нарізати дрібними кубиками. Відварні овочі охолодити, почистити і нарізати, яйця порубати, додати сою плющени. Заправити майонезом, сіль і спеції за смаком. Можна додати для смаку 50 г креветок.

1.4.6. Салат із птиці (2 варіант).

200г м'якоті вареної птиці (курей, індички) чи дичини (фазана, рябчика), 150г картоплі, 150г огірків, 150г готової сої плющеної, 2 яйця, 100г майонезу, зелень кропу, сіль, перець.

М'якоть вареної птиці чи дичини, варену картоплю, огірки нарізати тонкими скибочками. Усе змішати із соєю плющеною, заправити майонезом, додати сіль, перець, прикрасити яйцями, огірками, м'якоттю птиці, що залишилася та посипати зеленню кропу.

1.4.7. Салат із шинки і гарбуза.

250г шинки, 150г маринованого гарбуза, 100г консервованої груші, 100г червоного солодкого перцю, 200г готової сої плющеної.

Для заправки: 50г сметани, 15г оцту, 5г гірчиці, 50г дрібно нарізаної зелені, сіль, цукор, перець.

Шинку, фрукти й овочі нарізати кубиками, додати сою плющени, сіль, цукор, перець, перемішати, заправити, прикрасити зеленню.

1.4.8. Салат гострий.

200г курки, 50г цибулі ріпчастої, 150г готової сої плющеної, 150г яблук, 100г маслин, 80г майонезу, лимонна кислота, зелень, сіль.

Відварену м'якоть птиці без шкіри, мариновані яблука, ріпчасту цибулю, маслини нарізати, додати сою плющени, сіль, лимонну кислоту, розведену водою, усе перемішати і заправити майонезом. Салат викласти гіркою, прикрасити маслинами і зеленню.

1.4.9. Салат м'ясної з печерицями.

300г телятини, 250г печериць, 200г готової сої плющеної, 200г огірків, 200г картоплі, 100г цибулі ріпчастої, 4 яйця, 200г майонезу, перець, сіль. Підготовлені печериці, варене м'ясо, картоплю, огірки нарізати, додати сою плющени, дрібно нашатковану цибулю і яйця, посолити, поперчити, заправити майонезом.

1.4.10. Салат із сої плющеної і філе птиці.

250г готової сої плющеної, 450г птиці смаженої чи вареної, 200г свіжих огірків, 200г зеленого салату, 50г селери, 200 г майонезу, сіль, спеції.

Птицю відварити, зняти м'якоть і нарізати дрібними кубиками. Почистити від шкірки огірки, нарізати салат і селеру, додати сою плющену. Заправити майонезом, сіль і спеції за смаком. У салат можна додати яйця варені рубані. Викласти салат у салатник гіркою на лист салату, прикрасити шматочками птиці, зеленню.

1.4.11. Салат «Пікантний».

100г твердого сиру, 250г м'яса або птиці, 50г селери, 100г цибулі, 1 зубок часнику, 200г помідорів, 200г готової сої плющеної, 200г майонезу, сіль, спеції.

М'ясо чи птицю відварити, зняти м'якоть і дрібно нарізати. Нарізати кубиками помідори, нарубати селеру, цибулю, часник, додати сою плющену. Заправити майонезом, сіль і спеції за смаком. На тарілку покласти лист салату, нарізати тугий помідор на кружечки і ложкою зверху помідора викласти салат, прикрасити і подати до столу.

1.4.12. Вінегрет з м'ясом.

200г яловичини чи телятини, 200г картоплі, 100г моркви, 100г буряка, 100г солоних огірків, 150г готової сої плющеної, 150г майонезу, сіль, спеції.

Овочі відварити в шкірці, остудити, почистити і нарізати кубиками. Нарізати відварене м'ясо, огірки. Додати сою плющену, заправити майонезом, сіль і спеції за смаком. Можна, не заправляючи, продукти викласти на блюдо гірками, чергуючи за забарвленням.

Окремо подати в соуснику майонез.

1.4.13. Салат «Росіянин».

1кг дозрілих середніх помідорів, 150г відвареної курки, 100г свіжих огірків, 150г готової сої плющеної, 50г огірків маринованих, 50г каперсів, 30г зелені, 200г майонезу, сіль, спеції.

Зрізати верхівку помідорів, ложкою акуратно дістати м'якоть. Курку, огірки, капери, м'якоть помідорів, зелень дрібно нарізати, додати сою плющену, сіль, спеції за смаком й усе з'єднати. Суміш заправити частиною майонезу і зафарширувати помідори. Викласти помідори на листи салату, полити майонезом, що залишився, прикрасити гілочками петрушки.

1.5. Салати із сиру з соєвим бобом плющеним.

1.5.1. Салат із плавленого сиру.

250г плавленого сиру, 2 яйця, 50г цибулі ріпчастої, 100г консервованого солодкого перцю, 200г готової сої плющеної, 150г майонезу, сіль, спеції.

Сир, яйце нарізати дрібними кубиками, цибулю дрібно нарубати, додати нарізаний перець, сою плющену. Усе з'єднати, заправити майонезом, сіль, спеції за смаком.

1.5.2. Салат із сиру й овочів.

150г твердого сиру, 150г моркви, 50г селери, 150г готової сої плющеної, 1-2 зубка часнику, 150г майонезу, сіль, спеції.

Оброблену моркву нарізати соломкою, сир тонкими скибочками, помити і нарубати селеру і часник. Усе з'єднати, додати сіль, спеції за смаком і заправити майонезом.

1.5.3. Салат із сої плющеної із сиром і селерою.

150г готової сої плющеної, 150г селери, 100г твердого сиру, 100г сметани, сіль, спеції за смаком.

Селеру дрібно нарубати, сир нарізати кубиками, додати сою плющену. Усі продукти добре перемішати, заправити сметаною, сіль і спеції за смаком.

1.5.4. Салат із сиру і ковбаси.

100г твердого сиру, 100г ковбаси чи шинки, 100г яблук, 50г цибулі зеленої, 50г огірків консервованих, 200г готової сої плющеної, 30г зелені, 150г майонезу.

Сир, ковбасу, оброблені яблука, огірки нарізати тонкими скибочками, цибулю дрібно порубати, додати сою плющену. Усе з'єднати і заправити майонезом.

1.5.5. Салат із сиру, свіжих овочів і шинки.

200г сиру, 200г помідорів, 200г зеленого салату, 200г огірків, 100г цибулі ріпчастої чи зеленої, 300г готової сої плющеної, 150 г шинки. 100 г рослинної олії, 20 г оцту, гірчиця, сіль, зелень петрушки.

Листи салату нарізати тонкими смужками, а інші продукти - кубиками. Додати сою плющену, добре розмішати і заправити приготовленою заправкою із рослинної олії, гірчиці, оцту, додати сіль. Посипати дрібно нарізаною петрушкою.

1.5.6. Салат із бринзи з помідорами і перцем.

200г бринзи, 200г помідорів, 200г солодкого червоного і зеленого перцю, 200г свіжих огірків, 300г готової сої плющеної, 100г зелені селери чи петрушки, 2 зубка часнику, 150г сметани.

Бринзу, помідори, перець, огірки нарізати, часник, зелень дрібно нарубати, додати сою плющену, усе перемішати, заправити сметаною.

1.5.7. Салат із сиру і яблук.

200г сиру, 200г яблук, 200г готової сої плющеної, 20г гірчиці, 80г майонезу, цукор, сіль.

Нарізати кубиками чи натерти на великій тертці сир і яблуко, додати сою плющену. Змішати майонез з гірчицею, додати за смаком цукор і сіль, заправити цією сумішшю салат.

1.6. Салати з фруктів із соєю плющеною.

1.6.1. Салат фруктовий «Екзотика»

50г кавуна, 50г дині, 50г винограду, 50г слив, 50г банана, 50г яблук, 50 г апельсинів, 200г готової сої плющеної, 150г сметани, 30г цукрової пудри, 1 г лимонної кислоти, 0,5 г кориці.

М'якоть дині, кавуна, яблука, банана нарізати кубиками, сливу - кусочками, з винограду видалити кісточки. На блюдо викласти гірками усі фрукти окремо, у центр викласти сою плющену. Салат полити сметаною, заправленою

лимонною кислотою і цукровою пудрою, посипати корицею. У цей салат можна використовувати будь-які сезонні фрукти, заправляти можна будь-якими кисломолочними продуктами, вершками, морозивом. Також можна додати сироп фруктовий, горіхи, родзинками.

1.6.2. Салат фруктовий «Вітамінний»

100г яблук, 100г моркви, 50г чорносливу, 50г ізюму, 50г фініків, 50г горіхів, 50г лимона, 200г готової сої плющеною, 150г сметани, 20г цукрової пудри.

Очистити моркву і яблука, нарізати кубиками, чорнослив, ізім і фініки (попередньо замочені), нарізати кубиками. Лимон обдати окропом і нарізати в шкірці, горіхи подрібнити.

Усе з'єднати, викласти гіркою в салатник і заправити сметаною з цукровою пудрою.

1.6.3. Салат з яблуками.

400г яблук, 100г ріпчастої цибулі, 100г солоних огірків, 50г хрону, 200г готової сої плющеної, 150г майонезу, сіль, спеції.

Почищені яблука, огірки і цибулю дрібно нарізати, додати сою плющеною, сіль і спеції за смаком, заправити майонезом, змішаним із хроном.

1.6.4. Морквяно - фруктовий салат.

100г яблук, 100г апельсина, 100г банана, 200г моркви, 250г готової сої плющеної, 100г родзинок, 50г волоських горіхів, 100г сметани, цукор.

Моркву, яблуко, апельсин і банан нарізати шматочками, змішати із соєю плющеною, підготовленими родзинками і подрібненими горіхами. Додати цукор і дати постояти півгодини. Заправити салат сметаною.

1.6.5. Салат з ананасом і арахісом.

400г свіжих чи консервованих ананасів, 200г свіжої капусти, 100г моркви, 100г підсмаженого несолоного арахісу, 200г готової сої плющеної, 200г сметани. Ананас нарізати, капусту нашаткувати, моркву натерти на великій тертці, додати арахіс, сою плющеною, заправити сметаною.

1.6.6. Салат фруктовий-овочевий.

400г яблук, 800г бананів, 200г огірків, 250г готової сої плющеної, 200г сметани, сіль, цукор.

Усі продукти дрібно нарізати, з'єднати, заправити сметаною, сіль, цукор за смаком. В залежності від сезону овочі і фрукти можна змінювати.

1.6.7. Салат з яблук і селери

300г яблук, 20г (1 столова ложка) лимонного соку, 200г кореня селери, 100г горіхів, 200г готової сої плющеної, 150г сметани.

Яблука і корінь селери очистити, нарізати дрібними кубиками, горіхи подрібнити, усе з'єднати, заправити сметаною. Можна додати сіль, цукор за смаком.

1.6.8. Салат із соєю плющеною, фруктами і сиром.

150г маринованих фруктів, 50г гострого сиру, 100г готової сої плющеної, 100г майонезу.

Усі продукти нарізати брусочками, перемішати, заправити майонезом. Перед подачею охолодити протягом 2-х годин.

1.7. Паштети і пасти із соєю плющеною.

1.7.1. Паштет соєвий з овочами.

150г готової сої плющеної, 50г цибулі, 50г моркви, 15г зелені, 30г олії рослинної, сіль, перець за смаком.

Цибулю, моркву, протушувати, зелень дрібно нарубати, сою плющеною пропустити через м'ясорубку.

Усе з'єднати, посолити, поперчити.

Можна у фарш додати горіхи, маслини, гриби дрібно рубані, зелену цибулю.

Можна фарширувати: яйця, помідори, перець. Можна використовувати як фарш для виробів з тіста й овочів.

1.7.2. Паштет печінковий (1 варіант).

500г печінки, 100г масла вершкового, 150г сала шпик, 200г цибулі, 200г моркви, 300г готової сої плющеної, сіль, перець.

Цибулю, моркву обсмажити із салом, нарізаним невеликими шматочками. Ввести невеликі оброблені шматочки печінки й усе обсмажити до готовності. Охолодити, пропустити із соєю плющеною 2 рази через м'ясорубку. Додати масло вершкове. Посолити, поперчити, збити до однорідної маси.

Масло вершкове і сало можна замінити маргарином чи олією рослинною «Олейна».

1.7.3. Паштет печінковий (2 варіант).

500г печінки, 250г шпик, 250г готової сої плющеної, 150г моркви, 150г цибулі ріпчастої, 50г кореня петрушки, 30г кореня селери, сіль, перець горошком, мускатний горіх.

Підготовлену печінку нарізати на невеликі шматочки. Шпик нарізати кубиками і злегка підрум'янити, обсмажити в ньому нарізані цибулю, моркву, корінь петрушки і селери. Потім додати печінку й усе обсмажити до готовності. Охолодити, усе збити із соєю плющеною. Заправити перцем, сіллю, мускатним горіхом і збити до однорідної маси.

1.7.4. Їжачки печінкові.

Закладку продуктів необхідно дивитися в рецепті № 1.7.2. «Паштет печінковий», 300 г твердого сиру.

Сир натерти на сирній тертці. Готову паштетну масу сформувати у вигляді невеликих кульок, обкатати їх у тертому сирі, охолодити.

1.7.5. Паштет збірний.

500г телятини, 400г телячої чи свинячої печінки, 250г жирної свинини, 100г шпик, 100г цибулі ріпчастої, 100г моркви, 50г сушених грибів, 350г готової сої плющеної, перець, сіль.

Телятину, свинину і замочені гриби промити, залити киплячою водою, додати сіль, спеції і варити 1-1,5 години. Шпик нарізати кубиками, злегка підрум'янити, обсмажити в ньому цибулю, моркву. Ввести невеликі оброблені шматочки печінки й усе обсмажити до готовності. Охолодити, збити усе із соєю плющеною. Посолити, поперчити і збити до однорідної, пишної маси.

1.7.6. Паштет з індички.

750г грудинки індички, 300г жирної свинини, 150г шпику, 200г печериць, 200г цибулі ріпчастої, 200г моркви, 400г готової сої плющеної, сіль, перець.

Грудинку індички, свинину залити киплячою водою, додати сіль, спеції і варити до готовності. Шпик нарізати кубиками, злегка підрум'янити, обсмажити в ньому моркву, печериці, цибулю. Остудити, збити усе із соєю плющеною. Заправити сіллю, перцем і збити до однорідної пишної маси.

1.7.7. Паштет оселедцевий.

200г філе оселедця, 200г готової сої плющеної, 8 яєць, 150г хрону (корінь), 200г сиру твердого, 50г зеленої цибулі, 200г майонезу, лимонний сік, сіль, перець.

Сир і очищений корінь хрону натерти на тертці. Перемішати зі збитою в міксері соєю плющеною, дрібно нарізаними крутими яйцями, зеленою цибулею і шматочками філе оселедця. Додати майонез, сіль, перець, небагато лимонного соку. Викласти на блюдо і прикрасити жовтком, листками зеленого салату, шматочками сиру.

1.7.8. Паштет з курячої печінки.

500г курячої печінки, 200г жирної корейки, 300г готової сої плющеної, 3 яйця, 50г вершкового масла, 150г вершків, 100г цибулі ріпчастої, 100г моркви, 1-2 зубка часнику, зелень петрушки, сіль, перець.

Печінка птаха, уживана для приготування паштету, повинна бути свіжою. У міксер покласти сою плющену, протушковані на вершковому маслі цибулю, моркву, печінку, дрібно нарубаний часник, петрушку. Усе злегка збити в міксері, додати вершки, корейку, сіль, перець і знову ретельно збити. Узяти вогнетривкий посуд, змастити вершковим маслом і заповнити паштетом. Запекти у духовці.

1.7.9. Паштет з рибних консервів.

1 банку лосося, 100г готового рису, 30г петрушки, 100г готової сої плющеної, 100г майонезу, 30г цибулі ріпчастої.

Рис зварити до готовності. Сою плющену пропустити через м'ясорубку. Цибулю і зелень дуже дрібно нарубати. Рибу розтерти виделкою. Усе з'єднати, додати майонез. Якщо паштет використовується для фаршування помідорів, то до нього можна додавати м'якоть помідорів. Якщо для фаршування яєць - жовток.

1.7.10. Паштет з печінки тріски.

1 банку печінки тріски, 200г готової сої плющеної, 30г зелені.

Печінку тріски розтерти, сою плющену пропустити через м'ясорубку. Усі продукти перемішати із зеленню. Збити до однорідної маси.

1.7.11. Паштет із риби

250г філе хека (минтая, тріски), 150г готової сої плющеної, 100г масла вершкового, 50г моркви, 50г цибулі ріпчастої, 10г томатної пасты, сіль.

Філе риби без шкіри і кісток припустити до готовності, остудити. Овочі нарізати і протушувати до готовності з частиною вершкового масла, додати томат-пасту. Сою плющену збити в міксері, додати рибу, овочі, розм'якшене масло, сіль і добре збити до одержання однорідної маси.

1.7.12. Паста сирна

50г твердого сиру, 50г масла вершкового, 20г зелені, 70г готової сої плющеної, перець червоний мелений.

Сир і масло натерти на велику тертку. Сою плющену пропустити через м'ясорубку. Зелень дуже дрібно порубати. Усе з'єднати і додати сіль і червоний мелений перець.

1.7.13. Паста жовткова.

4 яєчних жовтки, 20г вершкового масла, 15г збитих вершків, 50г готової сої плющеної, сіль. Сою плющену пропустити через м'ясорубку. Жовтки розтерти з вершковим маслом, додати збиті вершки, посолити за смаком.

1.7.14. Сирна закуска.

200г сиру, 100г готової сої плющеної, 20г зелені петрушки і кропу, 1-2 зубки часнику, сіль за смаком.

Сою плющену пропустити через м'ясорубку. Зелень і часник дрібно нарубати. Усі продукти з'єднати із сиром. Все добре розтерти до однорідної маси, посолити. Можна додати пару ложок майонезу чи товчені горіхи. Цю закуску можна використовувати як фарш для чорносливу. М'ясистий і солодкий чорнослив вимочуємо (20-30хв), забираємо кісточки і заповнюємо фаршем. Зверху поливаємо майонезом.

1.7.15. Паста з зеленої цибулі із сиром.

400г зеленої цибулі, 300г сиру, 150г сметани, 250г готової сої плющеної, сіль за смаком.

Підготовлену зелену цибулю дрібно нарубати, сою плющену пропустити через м'ясорубку, з'єднати із сиром, посолити за смаком і заправити сметаною. Сметану можна замінити кефіром чи йогуртом.

1.7.16. Паста з копченою рибю.

200г філе копченої риби, 200г готової сої плющеної, 100г підсмажених солоних горішків кеш'ю, 50г лимонного соку, 100г рослинної олії.

Усі продукти збити в міксері до одержання однорідної маси.

1.7.17. Паста з морквою.

200г готової сої плющеної, 200г моркви, 40г цукру, 100г сметани.

Моркву і сою плющену пропустити через м'ясорубку, додати сметану з цукром і усе змішати до одержання однорідної маси.

1.7.18. Паста з додаванням фруктів.

200г готової сої плющеної, 150г свіжих чи консервованих фруктів, 40г цукру, ваніль чи кориця.

Фрукти без шкірки і кісточок із соєю плющеною, цукром і корицею збити в міксері до одержання однорідної маси.

1.7.19. Паста з горіхами

300г готової сої плющеної, 150г волоських горіхів, 50г цукру, 50г сметани, ванілін чи кориця.

Усі продукти збити в міксері до однорідної маси.

1.7.20. Паста з горіхами і часником.

300г готової сої плющеної, 100г волоських горіхів, 100г сметани, 1 зубок часнику, перець, сіль.

Усі продукти збити в міксері до одержання однорідної маси.

1.7.21. Паста з горіхами і маслинами.

250г готової сої плющеної, 100г горіхів, 100г маслин, 50г рослинної олії, 40г лимонного соку, сіль, перець.

Усі продукти збити в міксері до одержання однорідної маси.

1.7.22. Паста з перцем і цибулею.

250г готової сої плющеної, 50г вершкового масла, 50г цибулі ріпчастої, 50г соєвого молока, сіль, червоний перець, кмин.

Усі продукти збити в міксері до одержання однорідної маси.

1.7.23. Паста з додаванням риби.

200г готової сої плющеної, 200г відвареного рибного філе, 200г майонезу соєвого, 50г зелені, сіль, гірчиця.

Усі продукти збити в міксері до одержання однорідної маси.

1.7.24. Паста із солодким перцем.

1г солодкого перцю, 200 г готової сої плющеної, 50г рослинної олії, 100г ріпчастої цибулі, 2 зубки часнику, сіль, перець. Спекти в духовці перець, очистити від насіння і шкірочки. Усі продукти збити в міксері до одержання однорідної маси.

1.8. Масло для бутербродів.

1.8.1. Масло зелене

300г масла вершкового, 200г готової сої плющеної, 50г зелені петрушки чи кропу, сік одного лимона.

Сою плющеною збити в міксері, додати зелень, масло кімнатної температури, сік лимона, посолити за смаком і збити в пишну масу.

1.8.2. Масло цибульне

300г масла вершкового, 200г готової сої плющеної, 100г цибулі ріпчастої, 3-4 зубки часнику, 10г петрушки, 50г лікеру (м'ятного), сіль, перець.

Цибулю дрібно нарубати, обдати окропом, відкинути на сито. Часник і зелень дрібно нарубати. Усе з'єднати і залити лікером на півгодини. Сою плющеною збити в міксері, додати масло кімнатної температури, отриману вище суміш, сіль, перець і збити в пишну масу.

1.8.3. Масло весняне.

300г масла вершкового, 200г готової сої плющеної, 50г шпинату, 50г стручкової квасолі, 50г зеленого горошку, 50г молоді моркви, сіль, перець.

Овочі почистити, дрібно нарізати, обдати крутим окропом, 5 хвилин проварити, остудити. Сою плющеною і всі овочі збити в міксері, додати олію, сіль, перець і збити в пишну масу.

1.8.4. Масло пікантне.

200г масла вершкового, 100г готової сої плющеної, 50г цибулі ріпчастої, 100г білого сухого вина, 100г вареного мозку, сік лимона, 50г вершків, 20г зелені, сіль, перець, цукор.

Цибулю почистити, подрібнити, залити вином, уварити. Сою плющеною збити в міксері, додати масло, цибулю, варений мозок (можна з яловичих кісток), зелень, вершки, сік лимона, сіль, перець, цукор за смаком і збити в пишну масу.

1.8.5. Масло грибне

300г масла вершкового, 200г готової сої плющеної, 70г сушених білих грибів, сіль, перець.

Гриби замочити на 3-4 години, відварити в підсоленій воді до готовності. Сою плющеною і гриби збити в міксері, додати масло вершкове, сіль, перець і збити в пишну масу.

1.8.6. Масло часникове.

300г масла вершкового, 200г готової сої плющеної, 50г часнику, сіль, перець. Часник почистити, обдати окропом. Сою плющеною і часник збити в міксері, додати масло, сіль, перець і збити до одержання однорідної маси.

1.8.7. Масло горіхове

300г масла вершкового, 200г готової сої плющеної, 150-200г горіхів (волоські, арахіс, мигдаль), 50г молока. Сою плющеною, горіхи і молоко збити в міксері, додати масло і збити в пишну масу.

1.8.8. Масло з курячим м'ясом.

300г масла вершкового, 200г готової сої плющеної, 200г курячого філе (білого м'яса), 100г твердого сиру, 5г мускатного горіха, сіль, перець.

Куряче філе відварити, чи обсмажити до готовності, остудити. Сою плющеною, сир і курку збити в міксері, додати масло, мускатний горіх, сіль, перець і збити в пишну масу.

1.8.9. Масло яблучне з хроном.

150г масла вершкового, 70г готової сої плющеної, 100г яблука, 100г хрону, цукор, сіль.

Сою плющеною, яблука і хрін збити в міксері, додати масло, цукор, сіль і добре збити.

1.8.10. Масло шинкове.

150г масла вершкового, 70г готової сої плющеної, 50г шинки нежирної, гірчиця сметана, сіль, перець.

Сою плющеною, шинку збити в міксері, додати олію, гірчицю, сметану, сіль, перець і добре збити.

1.8.11. Масло томатне.

150г масла вершкового, 70г готової сої плющеної, 50г густого томатного пюре, 50г сухого сиру, сіль, червоний стручковий перець.

Сою плющеною, сир, небагато м'якоті червоного стручкового перцю збити в міксері, додати масло, томатне пюре, посолити і добре збити.

1.8.12. Масло сирне

150г масла вершкового, 70г готової сої плющеної, 100г сиру (можна плавленого), сіль.

Сою плющеною, сир збити в міксері, додати масло, сіль і добре збити.

1.8.13. Масло яєчне

150г масла вершкового, 70г готової сої плющеної, 2 яйця, 50г зеленої цибулі чи кропу, сіль, червоний перець

чи гірчиця, хрін.

Сою плющени, варені яйця і зелень збити в міксері, додати масло, сіль, спеції за смаком і добре збити.

1.8.14. Масло гірчичне.

150г масла вершкового, 70г готової сої плющеної, 15г гірчиці.

Сою плющени збити в міксері, додати масло, гірчицю і добре збити.

1.8.15. Масло ковбасне.

150г масла вершкового, 70г готової сої плющеної, 100г ковбаси м'якої(піверної, докторської чи сосисок), 50г яблук, 20г цибулі ріпчастої, сіль, перець.

Сою плющени, ковбасу, очищені яблуко і цибулю збити в міксері, додати масло, сіль, перець і добре збити.

1.8.16. Масло шпротне.

150г масла вершкового, 70г готової сої плющеної, 100г шпрот чи сардин, сіль.

Сою плющени, шпроти збити в міксері, додати масло, сіль за смаком і добре збити.

1.8.17. Масло з копченою рибою.

150г масла вершкового, 70г готової сої плющеної, 50-70г копченої риби, хрін, 15г майонезу, сіль.

Сою плющени, копчену рибу збити в міксері, додати масло, майонез, хрін, сіль і добре збити.

1.8.18. Масло оселедцеве.

200г масла вершкового, 250г оселедця. 200г готової сої плющеної.

Філе оселедця і сою плющени пропустити через м'ясорубку 2 рази. З'єднати з м'яким маслом. Збити до однорідної маси.

1.8.19. Масло анчоусне

150г анчоусів, 250г вершкового масла, 100г готової сої плющеної, 5 яєць (жовтки), 5г каперсів, 50г корнішонів, 0,2г червоного пекучого перцю, 80г оцту.

Дрібно нарубані каперси, корнішони, анчоуси, жовтки зварених круто яєць, сою плющени добре збити в міксері. У каструлю покласти розм'якшене вершкове масло, додати збиту в міксері анчоусну суміш. Потім в масло додати оцет, червоний пекучий перець, сіль і ще раз добре збити.

1.9. Бутербродні маси.

1.9.1. Маса пікантна

200г філе оселедця, 200г маслин, 200г готової сої плющеної, 150-200г вершкового масла.

Пряне філе оселедця, маслини, сою плющени, масло збити в міксері. Отриману масу покласти на 15-20 хвилин у холодильник.

1.9.2. Маса із сардин з маслинами.

200г вершкового масла, 200г готової сої плющеної, 200г сардин, 100г лимонного соку чи білого сухого вина, 100г маслин, сіль.

Сардини, сою плющени, дрібно рубані маслини збити в міксері, додати розм'якшене масло, лимонний сік чи вино, сіль і ще раз добре збити до одержання пишної маси.

1.9.3. Маса з часнику і волоських горіхів.

1 головка часнику, 100г готової сої плющеної, 150г волоських горіхів, 150г рослинної олії, лимонний сік. Часник почистити і розтерти в рівномірну кашку. Горіхи стовкти, змішати з часником, соєю плющеною і добре збити в міксері. З'єднати суміш з рослинною олією, збити, щоб вийшов густий майонез. Заправити суміш лимонним соком.

1.10. Сирні бутербродні маси.

1.10.1. Сир з помідором

150г сиру, 70г готової сої плющеної, 100г свіжих помідорів чи 25г томатного пюре, 20г цибулі ріпчастої, 20г сметани, сіль.

Сою плющени і цибулю збити в міксері, додати сир, помідори (без шкірочки), сметану, сіль і добре збити.

1.10.2. Сир із зеленою цибулею.

150г сиру, 70г готової сої плющеної, 50г цибулі зеленої, 40г сметани, сіль.

Сою плющени збити в міксері, додати дрібно рубану зелену цибулю, сир, сметану, сіль і добре збити.

1.10.3. Сир з шпинатом чи щавлем.

150г сиру, 70г готової сої плющеної, 100г шпинату чи щавлю, 20г сметани, 15г кропу, сіль.

Сою плющени збити в міксері. Шпинат чи щавель ретельно помити, обшпарити окропом. Усе з'єднати, додати сир, сметану, зелень кропу, сіль і збити в однорідну пишну масу.

1.10.4. Сир з вареним буряком.

150г сиру, 70г готової сої плющеної, 100г буряка, 40г сметани, сіль, кмин.

Сою плющени збити в міксері. Варений буряк почистити і нарізати. Усе з'єднати, додати сир, сметану, сіль, кмин і збити в однорідну пишну масу.

1.10.5. Сир з морквою.

150г сиру, 70г готової сої плющеної, 100г моркви, 25г цибулі ріпчастої, 25г горіхів, 40г сметани, сіль, цукор.

Сою плющени збити в міксері, додати терту моркву, сир, сіль чи цукор. До солоної суміші додати терту цибулю, до солодкої - товчені горіхи, і збити в однорідну пишну масу.

1.10.6. Сир рожевий.

150г сиру, 70г готової сої плющеної, 100г моркви, 30г вершкового масла, 5г борошна пшеничного, сіль, цукор.

Моркву почистити, натерти на тертці. Розігріти на сковороді олію, протушувати на ньому моркву і борошно до готовності, остудити. Сою плющени збити в міксері, усе з'єднати, додати сир, сіль, цукор і збити в пишну масу.

1.10.7. Сир з редисом.

150г сиру, 70г готової сої плющеної, 100г редису, 40г сметани, 20г зелені, сіль. Сою плющени збити в міксері, додати рубаний редис, сир, сметану, зелень, сіль і збити в пишну масу.

1.10.8. Сир з огірком.

150г сиру, 70г готової сої плющеної, 100г свіжих огірків, 10г кропу, сіль.
Огірок очистити, нарізати дрібними кубиками. Кріп дрібно порубати. Сир із соєю плющеною збити в міксері, змішати з іншими компонентами, посолити.

1.10.9. Сир із солодким перцем
150г сиру чи бринзи, 70г готової сої плющеної, 100г перцю солодкого, 40г масла вершкового, сіль, перець.
Сою плющеною збити в міксері, перець очистити від насіння і зняти шкірочку, масло вершкове розм'якшити. Усе з'єднати, посолити, поперчити і збити до однорідної маси. Якщо маса виявиться густою, додати сметану.

1.10.10. Сир з яблуком і лимоном.
150г сиру, 70г готової сої плющеної, 100г яблука, 50г лимона, 20г масла вершкового, 50г сметани, цукор.
Сою плющеною збити в міксері, додати подрібнене яблуко, сік лимона, натерту на тертці цедру лимона, сметану, масло, цукор і все добре збити.

1.10.11. Сир із сиром.
150г сиру, 70г готової сої плющеної, 100г сиру, 40г сметани, сіль, перець.
Сою плющеною збити в міксері, додати подрібнений сир, сметану, сіль, перець і збити в пишну масу. У цю масу можна додати часник і зелень.

1.10.12. Сир з яблуком і медом.
150г сиру, 70г готової сої плющеної, 100г яблука. 50г меду.
Сою плющеною збити в міксері, яблуко почистити від шкірочки і насіння, нарізати. Усе з'єднати, додати сир, мед і збити в пишну масу.

1.10.13. Сир з яйцем.
150г сиру, 70г готової сої плющеної, 2 яйця, 20г зеленої цибулі чи зелені (петрушки, кропу), 40г сметани, сіль.
Сою плющеною збити в міксері, додати сир, рубані яйця, зелену цибулю чи зелень, сметану, сіль і збити до однорідної маси.

1.10.14. Сир з вареною, смаженою чи копченою рибою.
150г сиру, 70г готової сої плющеної, 100г риби, 40г сметани, 20г кропу, 2-3г хрону, сіль.
Сою плющеною збити в міксері, додати сир, подрібнену рибу, сметану, кріп, хрін, сіль і збити в пишну масу.

1.10.15. Сир із шинкою (ковбасою).
150г сиру, 70г готової сої плющеної, 100г шинки, 40г сметани, 10г хрону, 50г яблука чи солоного огірка, сіль.
Сою плющеною збити в міксері, додати сир, нарізану шинку, натертий хрін і яблуко (чи солоний огірок), сметану, сіль і збити в пишну масу.

1.10.16. Сир з цибулею і кількою (оселедцем).
150г сиру, 70г готової сої плющеної, 80г кільки (оселедця), 50г зеленої чи ріпчастої цибулі, 40г сметани.
Сою плющеною збити в міксері. Очищену кільку чи оселедець нарубати, усе з'єднати, додати сир, цибулю, сметану і збити в пишну масу.

1.11. Сирні маси.

1.11.1. Маса гостра із сиру.
150г твердого сиру, 70г готової сої плющеної. 50г вершкового масла, 25г готової гірчиці, сіль, перець.
Сою плющеною збити в міксері, додати третій сир, розм'якшене масло, гірчицю, сіль, перець і збити до однорідної маси.

1.11.2. Сир з помідором чи паприкою.
150г плавленого сиру, 70г готової сої плющеної, 50г томатного пюре чи 25г пюре з паприки, 50г яблука (кислого).
Сою плющеною збити в міксері, додати плавлений сир, томатне пюре чи пюре з паприки, очищене і нарізане яблуко і збити в пишну масу.

1.11.3. Сир зі сливами і бананами.
150г сиру твердого (чи плавленого), 70г готової сої плющеної, 50г консервованих чи свіжих слив, 50г банана, 25г сметани.
Сою плющеною збити в міксері, додати третій сир, очищений банан, сливи без шкірочки і кісточок, сметану і все добре збити.

1.11.4. Маса із сиру і яєць.
150г твердого сиру, 70г готової сої плющеної, 50г масла вершкового, 2 яйця, 20г готової гірчиці.
Сою плющеною збити в міксері, додати третій сир, розм'якшене масло, рубані яйця, гірчицю й усе збити в пишну масу.

1.11.5. Маса з плавленого сиру і редису.
150г плавленого сиру, 70г готової сої плющеної, 100г редису, 50г вершкового масла, сіль, перець червоний мелений.
Сою плющеною збити в міксері, додати плавлений сир, нарізаний редис, розм'якшене масло, сіль, перець усе збити в пишну масу.

1.11.6. Сир з яблуком і хроном.
150г твердого чи плавленого сиру, 70г готової сої плющеної, 100г яблука (кислого), 5г хрону, 30г сметани.
Сою плющеною збити в міксері, додати третій сир, почищені і нарізані яблуко і хрін, сметану і збити до однорідної маси.

1.11.7. Маса гостра з бринзи.
150г бринзи, 70г готової сої плющеної, 50г цибулі ріпчастої, 50г солоного огірка, 20г сметани.
Сою плющеною збити в міксері, додати бринзу, почищені і нарізані цибулю й огірок, сметану і збити в пишну масу.

1.12. Яєчні маси.

1.12.1. Маса яєчна з майонезом.

4 яйця, 70г готової сої плющеної, 50г майонезу, сіль.

Сою плющени збити в міксері, додати зварені круто яйця, майонез, сіль і збити до однорідної маси.

1.12.2. Маса яєчна із шинкою.

4 яйця, 70г готової сої плющеної, 100г шинки, 50г майонезу чи масла вершкового, сіль.

Сою плющени збити в міксері, додати зварені круто яйця, нарізану шинку (ковбасу, копчене м'ясо), майонез чи масло вершкове, сіль і збити до однорідної маси.

1.12.3. Маса «Асорті»

4 яйця, 70г готової сої плющеної, 100г ковбаси вареної, 100г сиру твердого, 50г масла вершкового, сіль, перець червоний мелений.

Сою плющени збити в міксері, додати зварені круто яйця, нарізані ковбасу і сир, розм'якшене масло, сіль, перець і збити до однорідної маси.

1.12.4. Маса яєчна з рибними консервами.

3 яйця, 70г готової сої плющеної, 1 банку рибних консервів у томаті, 50г масла вершкового, 20г кропу, сіль.

Сою плющени збити в міксері, додати зварені круто яйця, рибні консерви, розм'якшене масло, кріп, сіль збити до однорідної маси.

1.12.5. Маса яєчна з оселедцем

4 яйця, 70г готової сої плющеної, 1 оселедець, 100г картоплі, 50г сметани, сіль.

Сою плющени збити в міксері, додати зварені яйця 1 картоплю, філе оселедця, сметану, сіль і збити до однорідної маси.

1.13. Холодні закуски з риби і морепродуктів

1.13.1. Оселедець у помідорі.

1кг помідорів, 2 яйця, 100г готової сої плющеної, 50г цибулі ріпчастої, 100г яблука, 1 оселедець, 20г зелені, сіль, перець. 10г оцту, 10г гірчиці, 30г рослинної олії.

Зрізати верхню частину помідорів, вийняти ложечкою м'якоть. Сою плющени, філе оселедця без шкіри і кісток, варені яйця, очищені і нарізані цибуля і яблуко, м'якоть помідорів, зелень заправити оцтом, гірчицею, рослинною олією, додати сіль, перець і усе збити до однорідної маси. Готовою масою заповнити помідори, посипати дрібно нарізаним кропом чи прикрасити гілочкою петрушки. Остудити в холодильнику.

1.13.2. Оселедець рубаний

300г оселедця, 100г хліба пшеничного, 90г соєвого молока, 100г яблук, 200г масла вершкового, 150г готової сої плющеної, 100г цибулі ріпчастої, лимонний сік за смаком.

М'якоть оселедця, яблука без шкірочки і насіння, цибулю ріпчасту, розмочений білий хліб, сою плющени пропустити через м'ясорубку. В отриману масу додати м'яке вершкове масло, усе добре збити, додати сік лимона за смаком.

1.13.3. Оселедець рубаний з маслинами.

200г оселедця, 200г маслин, 50г цибулі ріпчастої, 150г масла вершкового, 200г готової сої плющеної.

М'якоть оселедця, маслини чи оливки без кісточок, цибулю ріпчасту, сою плющени пропустити через м'ясорубку. Додати м'яке вершкове масло. Усе добре збити.

1.13.4. Щука фарширована

1кг риби (1шт.), для фаршу: 300г готової сої плющеної, 200г цибулі ріпчастої, 50г вершкового масла, 1 яйце, 10г часнику, сіль, спеції.

Щуку середнього розміру почистити від луски. Навколо голови надрізати шкіру і кінцем ножа відокремити її від м'якоті. Потім, тримаючи рибу лівою рукою за голову, правою захопити шкіру і зняти її «панчохою» за напрямком від голови до хвоста, підрізаючи ножом м'якоть біля плавців. Біля самого хвоста м'якоть і хребетну частину перерізати. Виходять дві частини: вивернута шкіра з хвостом і тушка. Тушку випатрати, промити, відокремити м'якоть від кісток, пропустити через м'ясорубку разом із соєю плющеною і вершковим маслом, додати яйце, цибулю, часник, сіль, спеції. Потім шкіру наповнити фаршем, приставити оброблену голову, перев'язати шпагатом, натерти сіллю, спеціями і припустити до готовності. Перед подачею остудити.

1.13.5. Холодна закуска з тріски, сайди, пікші з овочами і соєю плющеною.

700г риби, 200г готової сої плющеної, 200г моркви, 100г кореня селери, 100г кореня петрушки, 200г цибулі ріпчастої, 100г рослинної олії, 50г пюре, сіль, цукор, перець червоний, оцет.

Очистити і нарізати соломкою моркву, корінь селери і петрушки, ріпчасту цибулю. Скласти в сотейник з добре розігрітою рослинною олією, обсмажити, помішуючи до утворення золотавої скоринки, потім додати сою плющени, долити кілька ложок гарячої води і тушувати до готовності. Наприкінці заправити пюре, сіллю, цукром, червоним перцем, оцтом, остудити. Рибу, підготовлену у вигляді порційних шматків зі шкірою, але без кісток, посолити, поперчити, обвалити в борошні й обсмажити на рослинній олії з двох сторін; остудити. Викласти на блюдо поверх тушкованих овочів.

1.14. Холодні закуски з м'яса і птиці.

1.14.1. Рулет «Святковий»

600г яловичини, 50г шпик, 200г курки, 150г готової сої плющеної, 75г цибулі ріпчастої, 75г моркви, 1 яйце, сіль, мелений перець.

М'ясо нарізати шарами товщиною 1,5см, відбити, посолити і поперчити. Укласти на середину підготовленої м'яса фарш. Для приготування фаршу нарізати шпик, на ньому протушувати цибулю і моркву, додати подрібнену м'якоть птиці, сою плющени, рубаний часник, яйце, перемішати, посолити і поперчити. Потім фарш загорнути в м'ясо у вигляді рулету, перев'язати шпагатом, обсмажити з обох боків, покласти на лист і запекти в духовці до готовності.

1.14.2. Рулет м'ясний з яйцем

500г м'ясного фаршу, 3 яйця, 200г готової сої плющеної, 100г цибулі ріпчастої, 20г зелені, сіль, чорний мелений перець, панірувальні сухарі.

Сою плющени і ріпчасту цибулю збити в міксері, зелень подрібнити. М'ясний фарш ретельно перемішати із соєю плющеною, цибулею, зеленню, 1 яйцем. Заправити сіллю, чорним меленим перцем. Можна додати 2 зубки розтертого із сіллю часнику, червоного меленого перцю. На змоченою водою дощі фарш формують у вигляді прямокутника, в середину покласти зварені круто 2 яйця, згорнути рулет, обваляти в панірувальних сухарях, покласти на змазаний жиром лист, у декількох місцях зробити прокол і запікати до готовності, періодично поливаючи соком, що утворився в процесі випікання. Остиглий рулет розрізати на шматки.

1.14.3. Батони із м'яса курки

1кг курки, 200г нежирної свинини, 100г шпик, 200г мови, 200г готової сої плющеної, 2 яйця, 100г молока, перець, мускатний горіх, сіль.

У підготовленої курки розрізати м'якоть з боку спинки до кісток і обережно зняти її разом зі шкірою з усієї тушки, намагаючись не пошкодити шкіру. М'якоть тушки відокремити від шкіри і відбити в тонкі шари. На шкіру укласти у вигляді батона відбиту м'якоть і фарш. Батон щільно загорнути в шкіру і перев'язати в 2-3 місцях шпагатом. Фарш готують у такий спосіб: свинячий шпик, м'якоть нежирної свинини, обрізки м'якоти курки і сою плющену пропустити через м'ясорубку, усе добре вимішати, додати яйця, молоко, сіль, перець і мускатний горіх: у готовий фарш додати нарізаний кубиком варений язик.

Готові батони покласти в каструлю, залити холодним бульйоном, звареним з кісток курки, додати цибулю, коріння, довести до кипіння і варити, закривши кришкою, майже без кипіння близько 1,5-2 годин. Після цього фарширований курячий батон остудити до 30-40°C в цьому ж бульйоні, вийняти і покласти під легкий прес у холодильник до повного охолодження. Охолоджений фарширований батон розгорнути, зняти шпагат і нарізати кружечками.

1.14.4. Холодний плов з курчати.

400г тушки курчати, 200г нарізаних і змочених у лимонному соку грибів, 50г зелені селери, 100г рослинної олії, 500г помідорів, 200г готової сої плющеної, 100г ріпчастої цибулі, 200г відвареного рису, 500г бульйону чи води, сіль, перець.

Дрібно нарізати і присмажити цибулю, додати підготовлені гриби, посолити, поперчити, протушувати їх кілька хвилин, покласти рис і, помішуючи, тушувати, поки рис не стане прозорим, після чого залити його киплячим бульйоном, додати сою плющену, селеру і продовжити варити на повільному вогні до готовності. Остудити і перемішати з нарізаними шматочками курчати і попередньо очищеними і нарізаними помідорами. Закрити посуд кришкою і поставити в холодильник. На стіл подати холодним.

2. Перші блюда із соєю плющеною.

2.1. Бульйон м'ясний із соєю плющеною.

150г сої плющеної, 100г шпик, 100г ріпчастої цибулі, 1л. м'ясного бульйону, сіль, спеції.

Сою плющену залити бульйоном, довести до кипіння. Шпик і цибулю дрібно нарізати і присмажити до золотавого кольору, ввести в бульйон. Додати сіль, спеції за смаком, закип'ятити.

2.2. Борщ український

100г картоплі, 100г сої плющеної, 50г буряка, 100г капусти свіжої, 20г моркви, 20г цибулі ріпчастої, 1-2 зубки часнику, 10г кореня петрушки, 15г томатного пюре, 20г рослинного чи вершкового масла, 10г шпик, 15г солодкого перцю, 10г зелені, цукор, сіль, лавровий лист, спеції.

У киплячу воду покласти нарізану брусочками картоплю, сою плющену, довести до кипіння. Потім додати свіжу капусту, і варити борщ до готовності. За 5 хвилин до закінчення варіння ввести тушковані овочі, тушковану з томатним пюре буряк, сіль, цукор, перець солодкий, лавровий лист, зелень, спеції, заправити шпиком, розтертим з часником і довести до кипіння.

2.3. Борщ зелений

100г шавлю чи 50г шавлю і 50г шпинату, 100г картоплі, 50г сої плющеної, 20г цибулі ріпчастої, 15г моркви, 1 яйце, 20г рослинного чи вершкового масла, 20г зелені, сіль, спеції.

У киплячу воду чи бульйон кладемо картоплю, сою плющену, доводимо до кипіння. Додаємо шавель чи шпинат, тушковані цибулю і моркву, заправляємо борщ нарізаним вареним яйцем, зеленню, сіллю, спеціями.

2.4. Борщ з квашеної капусти.

100г картоплі, 100г квашеної капусти, 50г сої плющеної, 20г моркви, 20г цибулі ріпчастої, 10г томатного пюре, 15г петрушки (корінь), 20г рослинного чи вершкового масла, 1-2 зубки часнику, сіль, спеції, цукор.

У киплячу воду ввести картоплю, сою плющену довести до кипіння. Потім додати капусту, припущенну з томатним пюре, варити до готовності. За 5 хвилин до готовності у борщ ввести пасировку, часник, сіль, цукор і спеції, довести до кипіння.

2.5. Розсольник.

150г картоплі, 50г огірків солоних, 50г сої плющеної, 20г моркви, 20г цибулі ріпчастої, 10г петрушки (корінь), 20г рослинного чи вершкового масла, сіль, спеції.

У киплячу воду ввести картоплю, сою плющену довести до кипіння. Потім додати огірки припущенні, варити до готовності. За 5 хвилин до готовності у розсольник ввести пасировку, сіль і спеції, довести до кипіння.

2.6. Суп курячий зі свіжими грибами.

250г курячого м'яса, 50г грибів, 200г сої плющеної, 100г соєвого соусу, 50г ріпчастої цибулі, 50г рослинної олії, 3г кунжуту, сіль, перець.

Зварити курку і сою плющену. Курку розрізати на маленькі шматочки. Бульйон заправити соєвим соусом і сіллю. Злегка присмажити гриби, заправити їхнім соєвим соусом, цибулею (половина порції), довести до готовності. У гриби покласти курку, посипати кунжутом, перемішати, викласти в тарілки і залити киплячим бульйоном. Заправити товченою цибулею, кунжутом, меленим перцем.

2.7. Суп овочевий

100г картоплі, 50г кольорової капусти, брюссельської, чи білокачанної, 25г моркви, 25г цибулі ріпчастої, 50г сої плющеної 50г помідорів свіжих, 20г зелені, 20г рослинного чи вершкового масла, сіль, спеції.

Дрібно нашатковані моркву, цибулю пасерувати на маслі. У киплячий бульйон чи воду ввести шматочки картоплі, сою плющеною, нашатковану капусту, варити до готовності. За 5 хвилин до готовності в суп ввести пасировку, сіль, спеції і зелень.

2.8. Суп овочевої із соєю плющеною.

150г сої плющеної, 100г моркви, 100г ріпчастої цибулі, 100 г цибулі-порей, 200г картоплі, корінь петрушки, 2л води чи бульйону, 50г рослинного чи вершкового масла, сіль, спеції.

Овочі нарізати і варити із соєю плющеною на воді чи бульйоні. Цибулю і моркву обсмажити на маслі до золотавого кольору. За 5 хвилин до готовності ввести в суп пасировку, довести до кипіння, додати сіль, спеції за смаком.

2.9. Суп в'язкий із сої плющеної.

100г сої плющеної, 1л. води, 100г цибулі ріпчастої, 2 зубки часнику, 30г рослинної олії, 30г борошна пшеничного, сіль, спеції.

Закип'ятити сою плющеною, борошно присмажити на рослинній олії до золотавого кольору. Ввести в суп разом із дрібно нарізаною цибулею і часником, додати сіль, спеції за смаком, довести до кипіння.

2.10. Суп з помідорами.

150г сої плющеної, 400г помідорів, 50г моркви, 50г цибулі, 50г рослинної олії, 1л. води, 2 зубки часнику, імбир, мускатний горіх, лавровий лист, сіль, перець.

Цибулю, моркву обсмажити в олії до золотавого кольору, додати нарізані помідори. Закип'ятити сою плющеною з додаванням усіх спецій, все з'єднати, довести до кипіння.

2.11. Суп картопляний

250г картоплі, 100г сої плющеної, 40г моркви, 40г цибулі ріпчастої, 15г зелені, 30г рослинного чи вершкового масла, сіль, спеції.

У киплячу воду ввести картоплю, сою плющеною довести до кипіння. За 5 хвилин до готовності у суп ввести пасеровані цибулю і моркву, сіль, спеції і зелень, довести до кипіння.

2.12. Пюре з кабачків на соєвому молоці.

500г соєвого молока, 500г води. 500г кабачків, 50г сої плющеної, 100г зеленої цибулі, 50г борошна, 2 яйця, 50г масла вершкового, сіль.

Кабачки і цибулю почистити, крупно нарізати і разом із соєю плющеною довести до кипіння у воді. 5 хвилин протушувати на слабкому вогні, остудити і збити в пюре міксером. Розтопити масло, змішати з борошном, повільно помішуючи влити молоко, додати пюре, довести до кипіння, посолити. Заправити суп крутими дрібнорубленими яйцями, кропом.

2.13. Суп молочний

500г соєвого молока (чи коров'ячого), 300г води, 200г сої плющеної, 20г цукру, 6г солі, 15г вершкового масла чи маргарину.

Доводимо до кипіння молоко із соєю плющеною, вводимо сіль, цукор, заправляємо маслом.

2.14. Суп молочний з овочами.

300г молока, 200г води, 80г кольорової капусти, 70г картоплі, 50г сої плющеної, 25г моркви, 10г масла вершкового, сіль.

Картоплю нарізати кубиками, суцвіття кольорової капусти обшпарити окропом. У кипляче молоко, розведене водою, ввести картоплю, капусту, сою плющеною, злегка пасеровану моркву і варити до готовності. Заправити вершковою олією.

2.15. Суп молочний із кропивою

500г соєвого молока, 300г води, 200г молоді кропиви, 200г картоплі, 25г цибулі, 25г моркви, 50г сої плющеної, 1-2 часточки часнику, 15г зелені, сіль, перець.

У суміш молока і води покласти нарізані картоплю, цибулю, моркву, сою плющеною, довести до кипіння. Додати нарізану кропиву, часник, зелень, сіль, перець варити до готовності.

2.16. Суп молочний із кропом і яйцями

500г соєвого молока, 250г води, 100г сої плющеної, 50г кропу, 3 яйця, 50г борошна, 20г масла вершкового, сіль, спеції.

Сою плющеною довести до кипіння у воді, яйця розтерти з борошном, поступово доливаючи соєве молоко. Усе з'єднати, додати рубаний кріп, помішуючи довести до кипіння. Заправити маслом, сіллю, спеціями.

2.17. Суп молочний з яблуками.

1,5л. соєвого молока, 300г води, 700г яблук, 100г сої плющеної, 100г цукру, сіль, ваніль чи кориця.

Яблука почистити, нарізати, засипати цукром і залишити на 30 хвилин. Сою плющеною скип'ятити у воді. Молоко скип'ятити з цукром, сіллю, ваніллю чи корицею, усе з'єднати і довести до кипіння.

3. Другі блюда із соєю плющеною.

3.1. Блюда з картоплі, овочів і грибів із соєю плющеною.

3.1.1. Картопляне пюре.

200г картоплі, 100г готової сої плющеної, 40г молока (можна соєвого), 5г масла чи маргарину, сіль

Очищену і зварену картоплю, підготовлену сою плющеною, молоко, масло, сіль збити в міксері до одержання однорідної маси.

3.1.2. Котлети картопляні

Дивися: «Запіканка картопляна».

Картопляну масу сформувати у вигляді коржів по 2 на порцію, запанірувати у борошні чи в сухарях, надавши овальну форму й обсмажити з двох боків до готовності.

3.1.3. Зрази картопляні

Дивися: «Запіканка картопляна».

Картопляну масу сформувати у вигляді коржів по 2 на порцію. Корж розкатати, на середину коржа покласти

будь-як фарш і з'єднати краї, так щоб фарш був усередині виробу. Потім зрази запанірувати у борошні чи сухарях, надавши овальну форму й обсмажити з двох боків боки.

3.1.4. Котлети капустяні.

200г капусти, 100г готової сої плющеної, 7г крупи манної, 5-10г масла вершкового чи рослинного, сіль, спеції.

Капусту дрібно нарубати, припустити в невеликій кількості води з олією до напівготовності, потім тонкою цівкою ввести крупу манну і довести до кипіння. Отриману масу остудити до 40°C, додати підготовлену і збиту в міксері чи перекручену через м'ясорубку готову сою плющену, сіль, спеції, перемішати до однорідної маси, сформувати котлети, запанірувати у борошні чи сухарях і обсмажити з двох сторін.

У фарш можна додати сире яйце.

3.1.5. Котлети морквяні.

200г моркви, 100г готової сої плющеної, 7г крупи манної, 5-10г масла вершкового чи рослинного, сіль.

Моркву нарізати тонкою соломкою (чи натерти на тертці), припустити в невеликій кількості води з маслом до напівготовності, потім тонкою цівкою ввести крупу манну і довести до готовності. Отриману масу остудити до 40°C, додати підготовлену і збиту в міксері чи перекручену через м'ясорубку готову сою плющену, сіль, перемішати до однорідної маси, сформувати котлети, запанірувати у борошні чи сухарях і обсмажити з двох сторін.

3.1.6. Котлети з кольорової капусти.

400г кольорової капусти, 200г готової сої плющеної, 50г соєвого молока, 50г ріпчастої цибулі, 20г борошна, 10г вершкового масла, перець, сіль.

Капусту відварити в невеликій кількості води з додаванням молока і солі, остудити, розібрати на суцвіття, додати готову сою плющену і пропустити через м'ясорубку, додати пасеровану цибулю, перець, сіль, вимісити і сформувати котлети. Котлети запанірувати у сухарях чи борошні, обсмажити і подати гарячими.

3.1.7. Деруни фаршировані соєю плющеною

300г картоплі, 100г готової сої плющеної, 1 яйце, 20г борошна, 50г рослинної олії, 100г ріпчастої цибулі, 100г сметани, 20г хрону, сіль, перець.

Картоплю і 1 цибулину очистити, натерти на дрібній тертці, додати борошно, яйце, 30г сметани, сіль, перемішати. Готову сою плющену пропустити через м'ясорубку, змішати з дрібно нарубаною цибулею, посолити, поперчити. Картопляну масу викласти на сковороду у виді оладок, на кожній з них покласти фарш, зверху закрити картопляною масою й обсмажити з двох боків до рум'яної скоринки. Подати гарячими зі сметаною, змішаною з хроном.

3.1.8. Деруни із сиром

300г картоплі, 100г готової сої плющеної, 1 яйце, 20г борошна, 150г сиру, 50г цибулі ріпчастої, 50г рослинної олії, 100г сметани, сіль, перець.

Картоплю, готову сою плющену, цибулю перекрутити через м'ясорубку, посолити, поперчити, додати яйце, борошно, вимішати усе до однорідної маси. Картопляну масу викласти на сковороду у вигляді оладок, на кожній з них покласти підсолений сир, зверху закрити картопляною масою й обсмажити з обох боків до рум'яної скоринки. Подати гарячими зі сметаною.

3.1.9. Деруни із сиром

300г картоплі, 100г готової сої плющеної, 200г сиру твердого, 50г цибулі ріпчастої, 30г петрушки, 25г борошна, 50г рослинної олії, сіль, перець.

Картоплю, готову сою плющену, цибулю, сир перекрутити через м'ясорубку, посолити, поперчити, додати борошно, вимішати усе до однорідної маси. Масу викласти на сковороду у вигляді оладок обсмажити з обох боків до рум'яної скоринки. Подати гарячими, при подачі полити сметаною чи розтопленим вершковим маслом.

3.1.10. Оладки з кабачків із соєю плющеною

800г кабачків, 200г готової сої плющеної, 50г цибулі ріпчастої, 1 яйце, 40г борошна, 50г рослинної олії, сіль, перець.

Кабачки почистити, перекрутити з готовою соєю плющеною, цибулею на м'ясорубці, додати яйце, борошно, сіль, перець, перемішати. Обсмажити оладки з обох боків до рум'яної скоринки.

3.1.11. Оладки зі свіжих грибів

500г свіжих грибів (печериць, вешенок), 200г готової сої плющеної, 80г цибулі ріпчастої, 1 яйце, 40г борошна, 50г рослинної олії, сіль, перець.

Гриби помити, разом з цибулею і готовою соєю плющеною пропустити через м'ясорубку. Додати яйце, борошно, сіль, перець, перемішати. Обсмажити оладки з обох боків до рум'яної скоринки.

3.1.12. Рагу овочеве

700г капусти брокколі, 200г грибів, 300г картоплі, 100г цибулі ріпчастої, 100г моркви, 300г готової сої плющеної, 1-2 зубки часнику, 80г рослинної олії, зелень, сіль, спеції.

Капусту розібрати на суцвіття, картоплю почистити і нарізати шматочками. Обсмажити нарізані кубиками цибулю, моркву, гриби, додати капусту і картоплю й усе обсмажити до напівготовності. Додати готову сою плющену, часник, зелень, сіль, спеції, довести до готовності на повільному вогні. Овочі в рагу можна замінювати залежно від сезону.

3.1.13. Оладки з картоплею

100г картоплі, 100г готової сої плющеної, 50г рослинної олії, 50г ріпчастої цибулі, 10г борошна, 40г твердого сиру, сіль, перець.

Картоплю зварити в шкiрці, почистити і пропустити через м'ясорубку чи збити в міксері із соєю плющеною і цибулею, додати сир, сіль, перець, усе добре вимішати, сформувати коржі і жарити з обох боків до готовності. Подати зі сметаною з хроном. Картоплю можна замінити вареним буряком чи морквою.

3.1.14. Оладки з яблуками.

400г яблук, 200г готової сої плющеної, 50г манної крупи, 30г цукру, 2 яйця, 80г вершкового чи рослинного масла, 150г сметани, сіль, цукор.

Очищені яблука пропустити через м'ясорубку, додати пропущену через м'ясорубку чи збиту міксером сою плющеною, яйця, манну крупу, цукор, сіль. Перемішати, дати настоятися 30 хвилин. Сформувати коржі, обсмажити на олії, подати зі сметаною.

3.1.15. Кульки картопляні

1кг картоплі, 200г готової сої плющеної, 100г рослинної олії, 50г борошна, 200г сметани, 20г хрону, 100г ріпчастої цибулі, сіль, перець.

Обсмажити дрібно нарубану цибулю. Картоплю відварити і пропустити через м'ясорубку чи збити в міксері із соєю плющеною, цибулею, посолити, поперчити, скачати з отриманої маси кульки, обсмажити їх до хрусткої скоринки. Подати зі сметаною, змішаною з хроном.

3.1.16. Суміш овочева в молочному соусі

50г-картоплі, 40г моркви, 30г ріпи, 50г кольорової капусти, 25г цибулі ріпчастої, 50г готової сої плющеної, 25г зелені, 100г соєвого молока, 20г борошна, сіль, цукор.

Відварені овочі нарізати, додати готову сою плющену, зелень. Борошно з'єднати з молоком, ввести сіль, цукор, помішуючи довести до кипіння і цим соусом залити овочі, перемішати і довести до готовності. Подати з житніми грінками.

3.1.17. Картопля тушкована з оселедцем і яблуками.

400г картоплі, 400г яблук, 200г оселедця, 200г готової сої плющеної, 50г цибулі ріпчастої, 50г борошна, 100г рослинної олії, 0,2л. соєвого молока, сіль, перець.

Картоплю відварити в шкірці, нарізати скибочками, з'єднати з підготовленою соєю плющеною, заправити соусом і перемішати. Для приготування соусу борошно пасерувати, розводячи молоком, додати філе оселедця, яблука, нарізані шматочками, сіль, перець і дрібно нарубану цибулю. Картоплю тушити в духовці 10-15 хвилин.

3.1.18. Овочі тушковані

150г помідорів, 50г солодкого перцю, 100г готової сої плющеної, 50г баклажанів, 50г кабачків, 50г грибів, 50г моркви, 100г кольорової капусти, 100г ріпчастої цибулі, 100г рослинної олії, 1-2 зубки часнику, 30г зелені, сіль, перець.

Всі овочі, крім помідорів, нарізати кубиками, кольорову капусту відварити і розібрати на суцвіття, обсмажити все окремо на олії. Скласти в сотейник, додати сою плющену, посолити, поперчити, перемішати, зверху покласти нарізані часточками помідори і тушити 10-15 хвилин. За 5 хвилин до готовності додати рубаний часник і зелень.

3.1.19. Запіканка картопляна.

200г картоплі, 100г готової сої плющеної, 1 яйце, 20г борошна, 30г зелені, сіль, спеції. Очищену картоплю відварити, додати готову сою плющену, зелень, збити в міксері чи пропустити через м'ясорубку, додати яйце, борошно. Масу добре вимішати, викласти на розігріту, змазаний олією лист чи сковороду, вирівняти поверхню, збризкати олією чи змазати яйцем, сметаною, запекти до готовності в духовці. Запіканку можна зробити з будь-яким фаршем (м'ясо, капуста, риба, яйця, сир, гриби, зелень). Для цього частину картопляної маси викласти на підготовлений лист чи сковороду, розрівняти, покласти фарш, на фарш - частину картопляної маси, що залишилася.

3.1.20. Рулет картопляний

Підготовлену картопляну масу (див. рецепт - «Запіканка картопляна») розкатати шаром товщиною 1,5-2см. На середину викласти будь-який фарш, з'єднати краї, щоб один край накривав інший, утворити суцільний шов. Сформований рулет викласти на лист швом униз, поверхню вирівняти, збризкати олією чи змазати яйцем, проколоти ножом у 2-3 місцях і запекти.

3.1.21. Запіканка капустяна

Дивися рецепт «Котлети капустяні».

Масу викласти на розігріту, змазану олією лист чи сковороду, вирівняти поверхню, збризкати олією, змазати яйцем чи сметаною, запекти до готовності в духовці.

Запіканку можна зробити з будь-яким фаршем (м'ясо, картопля, рис, риба, яйця, сир, гриби, зелень). Для цього частину капустяної маси викласти на підготовлений лист чи сковороду, розрівняти, покласти фарш, на фарш - частину маси, що залишилося. Вирівняти, збризкати олією і запекти у духовці.

3.1.22. Запіканка морквяна.

Дивися рецепт «Котлети морквяні».

Масу викласти на розігріту, змазану олією лист чи сковороду, вирівняти поверхню, збризкати олією, змазати яйцем, чи сметаною, запекти до готовності в духовці.

Запіканку можна зробити з будь-яким фаршем (яблука, сир, іжюм, курага, рис). Для цього частину морквяної маси викласти на підготовлений лист чи сковороду, розрівняти, покласти фарш, на фарш - частину маси, що залишилася. Вирівняти, збризкати олією і запекти у духовці.

3.1.23. Помідори фаршировані (1 варіант).

1 кг помідорів, 200г готової сої плющеної, 50г рису, 50г цибулі ріпчастої, 30г зелені, сіль, перець.

Помідори помити, різати верхню частину з боку плодоножки, акуратно вибрати м'якоть, посолити, поперчити. Пропущену через м'ясорубку сою, дрібно рубану обсмажену цибулю, відварений рис, зелень, перемішати, посолити, поперчити. Отриманим фаршем наповнити помідори, укласти на змазану жиром сковороду, посипати тертим сиром, і запекти в духовці. Готові помідори посипати зеленню петрушки чи кропу і подати гарячими.

3.1.24. Помідори фаршировані (2 варіант).

800г твердих помідорів, 80г маргарину, 300г готової сої плющеної, 200г шинки, 50г сиру, 30г панірувальних сухарів, сіль, мелений червоний перець, петрушка.

Помідори помити, очистити і нарізати товстими скибочками. На дно глибокої форми, змазаної жиром і посипаної панірувальними сухарями, викласти скибочки помідорів, зверху - сою плющену і поверх цього розкласти нарізану кубиками шинку, маргарин, дрібно нарізану петрушку, посипати перцем. Продовжувати доти, поки не будуть використані усі компоненти, посипати панірувальними сухарями з тертим сиром. Пекти в духовці до

золотаво-коричневого кольору.

3.1.25. Картопля фарширована.

1кг картоплі, 200г готової сої плющеної, 2 яйця, 100г твердого сиру, 80г цибулі ріпчастої, 200г сметани, 50г кетчупу, сіль, перець.

Картоплю почистити, вирізати серцевину. Дрібно рубану цибулю обсмажити, змішати зі подрібненими вареними яйцями і пропущеною через м'ясорубку соєю плющеною, посолити, поперчити.

Підготовлену картоплю начинити фаршем, укласти на змазану олією сковороду, залити сметаною, змішаною із кетчупом, зверху посипати сиром, запекти в духовці.

3.1.26. Буряк фарширований

600г буряка, 100г готової сої плющеної, 1 яйце, 50г ріпчастої цибулі, 50г рослинної олії, 50г твердого сиру, 100г майонезу, 2 зубки часнику, 20г хрону, сіль, перець.

Буряк відварити, почистити, вирізати серцевину. Цибулю пасерувати, з'єднати із пропущеною через м'ясорубку соєю плющеною, додати варене рубане яйце, часник, сіль, перець. Начинити фаршем буряк, укласти його у підготовлену сковорідку, залити майонезом із хроном, посипати сиром і запекти в духовці.

3.1.27. Солянка овочева на сковороді

150г тушкованої капусти, 100г готової сої плющеної, 50г солоних огірків, 50г маринованих грибів, 20г кореня петрушки, 20г кореня селери, 15г зелені, 20г твердого сиру, 20г сухарів, 20г маслин, 100г рослинної олії, цукор, перець.

Нарізану соломкою цибулю, моркву, селеру і петрушку обсмажити. Додати капусту, готову сою плющеною, нарізані шматочками гриби й огірки, перемішати, підігріти, розкласти на порційні сковороди, посипати сиром, змішаним із сухарями, запекти. Перед подачею прикрасити маслинами і зеленню.

3.1.28. Суфле з кабачків

1кг кабачків, 200г готової сої плющеної, 4 яйця, 200г соєвого молока, 50г вершкового масла, 50г борошна, сіль, перець.

Кабачки почистити від шкірочки, нарізати великими скибочками і протушити в невеликій кількості води. Приготувати соус бешамель: пасивувати борошно із олією до рожевого кольору, додати молоко і небагато відвару з-під кабачків і варити, помішуючи, до загустіння. Зняти з плити, остудити, додати яєчні жовтки, потім збити в густу піну білки, сіль, чорний мелений перець, кабачки і пропущену через м'ясорубку сою плющеною. Викласти приготовлену масу на змазаний олією лист і запікати 10 хвилин у гарячій і стільки ж - у помірній духовці. Подати відразу на стіл.

3.1.29. Гриби запечені.

300г печериць, 100г готової сої плющеної, 100г ріпчастої цибулі, 2 яйця, 100г твердого сиру, 1-2 зубки часнику, сіль, перець.

Гриби помити, дрібно нарізати, обсмажити з цибулею і змішати із соєю плющеною, збитими яйцями, сіллю, перцем, рубаним часником, посипати тертим сиром і запекти. Також можна запекти відварене рибне філе чи шинку.

3.1.30. Гарбуз фарширований.

1 гарбуз, 200г готової сої плющеної, 50г ріпчастої цибулі, 50г моркви, 100г печериць, 2 зубки часнику, 50г насіння соняшника, 3 яйця, 50г борошна грубого помелу, 50г соєвого соусу, 200г твердого гострого сиру, сіль, спеції.

Розрізати гарбуз, щоб вийшли шматки, схожі за формою на човники. Цибулю, внутрішню м'якоть гарбуза і моркву пасерувати із дрібно нарізаними грибами, часником і насінням соняшника, наприкінці додати спеції. Збити яйця, змішати з борошном, соусом. Додати натертий сир, пропущену через м'ясорубку чи збиту в міксері сою плющеною. Усе з'єднати і начинити «човники» цією сумішшю. Посипати сиром, що залишився. Запікати 20 хвилин у гарячій духовці.

3.1.31. Форшмак з овочів запечений.

100г капусти, 100г готової сої плющеної, 100г картоплі. 100г філе солоного чи копченого оселедця, 50г ріпчастої цибулі, 100г батона, 50г соєвого молока, 20г вершкового масла, 30г сухарів, 40г твердого сиру, сіль, перець.

Капусту і картоплю відварити, батон замочити в соєвому молоці. Усе пропустити через м'ясорубку чи збити в міксері разом з оселедцем, цибулею і соєю плющеною, посолити, поперчити і добре перемішати. Викласти на змазаний маслом і посипаний сухарями лист, посипати твердим сиром і запекти.

3.1.32. Кульки картопляні, запечені в яйці.

1кг картоплі, 200г готової сої плющеної, 100г рослинної олії, 50г борошна, 100г ріпчастої цибулі, 5 яєць, 100г соєвого молока, 30г зелені, сіль, перець.

Обсмажені картопляні кульки укласти в глибоку сковороду. Яйця збити з молоком, посолити поперчити, залити ними кульки і запекти. Перед подачею посипати дрібно нарубаною зеленню.

3.1.33. Ватрушка картопляна.

800г картоплі, 50г борошна, 2 яйця, 100г рослинної олії, сіль. Для фаршу: 150г готової сої плющеної, 1 яйце, 40г моркви, 50г цибулі ріпчастої, сіль, перець.

Картоплю відварити, пропустити через м'ясорубку чи збити в міксері, додати борошно, яйця, сіль і перемішати тісто. Розкатати в шар, нарізати кружечками, укласти на змазаний олією лист. У середині кожного кружечка зробити поглиблення і покласти фарш: 1 яйце відварити і дрібно нарубати, цибулю і моркву пасерувати, усе перемішати з пропущеною через м'ясорубку чи збитою в міксері із соєю плющеною, посолити, поперчити. Ватрушку змазати яйцем чи збризкати олією і випікати в духовці.

3.1.34. Баклажани, фаршировані в соусі з вершками

800г баклажанів, 100г рослинної олії, 200г молочного соусу, 100г твердого сиру, 200г готової сої плющеної, 1 яйце, 200г вершків, 20г мелених сухарів, мускатний горіх, перець, сіль.

Баклажани розрізати навпіл. Із середини вирізати частину м'якоті. Половинки посолити і покласти на 30 хвилин, щоб виділилася рідина, потім запанірувати у борошні й обсмажити. Вийняти з баклажанів м'якоть подрібнити, додати сою плющену, змішати з молочним соусом, сирим яйцем, тертим сиром, перцем і мускатним горіхом. Фаршировані баклажани покласти на металеве блюдо, посипати тертим сиром із сухарями і запікати в духовій шафі протягом 7-8 хвилин. Подати, заливши гарячими, густими підсоленими вершками.

3.1.35. Баклажани, фаршировані овочами

800г баклажанів, 250г готової сої плющеної, 100г білокачанної капусти, 100г моркви, 100г помідорів, 50г кореня петрушки, 50г кореня селери, 200г соусу томатного, 4 часточки часнику, 100г цибулі ріпчастої, 30г зелені, перець, сіль.

Підготовлені баклажани зі шкіркою розрізати навпіл, вийняти із серцевини частину м'якоті, натерти зсередини сіллю. Через 30 хвилин промити холодною водою і наповнити овочевим фаршем. Для приготування фаршу очищені корені, моркву, цибулю нарізати соломкою і пасерувати в олії, покласти дрібно наштатковану капусту, помідори, сою плющену, перемішати і тушити до напівготовності. Заправити за смаком сіллю і перцем. Покладені на лист чи інший дрібний посуд фаршировані баклажани, золити томатним соусом з додаванням часнику і припустити в духовій шафі до готовності. Перед подачею готове блюдо посипати рубаною зеленню.

3.1.36. Соя плющена із шинкою.

400г готової сої плющеної, 100г дрібно нарізаної і підсмаженої шинки, 2 зубчики часники, сіль, спеції.

До сої плющеної додати дрібно нарізану й обсмажену шинку, подрібнений часник, сіль, спеції і підігріти всі разом.

3.1.37. Соя плющена в гірчичному соусі.

400г готової сої плющеної, 100г цибулі ріпчастої, 60г сала свинячого чи рослинної олії, 400г соусу червоного, 40г готової гірчиці, 20г оцту, 15г зелені петрушки, перець, сіль.

Дрібно нарізану ріпчасту цибулю пасерувати на свинячому салі чи рослинній олії, додати до неї червоний м'ясний соус і сою плющену. У цьому соусі тушити сою плющену кілька хвилин, після чого заправити столовою гірницею, сіллю, перцем оцтом. Кип'ятити соус з гірницею не рекомендується, тому що остання згорнеться і соус вийде неоднорідний. При подачі посипати зеленню петрушки.

3.1.38. Соя плющена з кольоровою капустою в голландському соусі.

300г готової сої плющеної, 800г кольорової капусти, 40г маргарину, 40г борошна пшеничного, 300г молока, 400г овочевого відвару, 1-2 яєчних жовтки, лимонний сік, щіпка тертого мускатного горіха, 20г зелені, сіль.

Кольорову капусту відварити в підсоленій воді до готовності, розібрати на суцвіття, з'єднати із соєю плющеною. З маргарину, борошна, молока й овочевого відвару приготувати густий молочний соус. Заправити його жовтком, лимонним соком, сіллю і мускатним горіхом. Залити цим соусом сою плющену з кольоровою капустою, посипати дрібно рубаною зеленню.

3.1.39. Фарширований солодкий перець.

400г солодкого перцю, 150г рубаного м'яса, 150г готової сої плющеної, 1 яйце, 50г цибулі ріпчастої, жир, 250г соусу сметанно-томатного, перець, сіль, зелень.

Перець звільнити від плодоніжки і насіння, обшпарити окропом. Рубане м'ясо, сою плющену, яйце, нарізану кубиками цибулю змішати, посолити, поперчити. Наповнений фаршем перець укласти в сотейник, потім залити соусом і запекти в духовці до готовності. Замість рубаного м'яса можна взяти ковбасу, тушковані гриби з додаванням петрушки і перерахованих вище компонентів. Перець перед подачею посипати зеленню.

3.1.40. Кольорова капуста, запечена із соєю плющеною і сиром.

800г кольорової капусти, 100г цибулі ріпчастої, 250г готової сої плющеної, 25г пшеничного борошна, 300г молока, 150г твердого сиру, 50г вершкового масла, лавровий лист, мелений перець, сіль.

Капусту зварити в підсоленій киплячій воді до напівготовності, остудити і розібрати на дрібні суцвіття. На сковороді розтопити масло, злегка обсмажити на ньому нарізану цибулю і борошно, поперчити, посолити. Безупинно помішуючи, долити молоко. Покласти лавровий лист, ледве прокип'ятити суміш і видалити лист. Суміш з'єднати з капустою, соєю плющеною і тертим сиром, все обережно перемішати. Масу викласти у високий лист, розрівняти, посипати тертим сиром, що залишився, і запекти в сильно розігрітій духовці протягом 15 хвилин. Перед подачею посипати зеленню.

3.2. Блюда з круп із соєю плющеною.

3.2.1. Котлети, биточки з рисом

200г готової сої плющеної, 50г цибулі, 50г моркви, 30г рису, 25г рослинної олії, 1 яйце, сіль, перець.

Рис відварити майже до напівготовності, остудити, не промиваючи. Частину цибулі, моркви пасерувати на рослинній олії. У пропущену через м'ясорубку сою плющену додати рис, овочі пасеровані, терту сиру цибулю, яйце, сіль, перець. Усе вимішати. Запанірувати у борошні чи сухарях і обсмажити з обох боків до золотавої скоринки.

Цибулю і моркву можна не пасерувати, а зварити разом з рисом.

Котлети можна приготувати без яйця. Рис можна замінити будь-якою крупкою.

3.2.2. Тефтельки.

360г готової сої плющеної, 40г рису, 80г цибулі, 70г моркви, 80г борошна, 40г рослинної олії, сіль, перець.

Рис відварити, цибулю, моркву пасерувати. Усе з'єднати, додати пропущену через м'ясорубку чи збиту міксером сою плющену, частину борошна, сіль, перець. Усе вимішати, запанірувати у борошні й обсмажити до золотавої скоринки. На змазаний лист викласти тефтельки і доводити їх до готовності в духовці. Подати тефтельки із соусом.

3.2.3. Биточки з грибами.

400г готової сої плющеної, 100г ріпчастої цибулі, 1 яйце, 100г рослинної олії, 100г печериць, 50г борошна, сіль, перець.

Гриби і цибулю дрібно нарізати, обсмажити, яйце зварити і дрібно нарізати. У пропущену через м'ясорубку чи

збиту сою плющени додати гриби, цибулю, яйце, борошно, посолити, поперчити, скачати кульки, запанірувати їх у борошні й обсмажити на рослинній олії. Подати, поливши грибним соусом чи сметанним з томатом.

3.2.4. Зрази з грибами і часником.

600г готової сої плющеної, 200г м'якушки білого хліба, 1 яйце, 300г печериць, 150г ріпчастої цибулі, голівка часнику, 100 г соєвого молока, 50 г рослинної олії, 50 г борошна, сіль, перець.

У пропущену через м'ясорубку сою плющени, цибулю, хліб, розмочений в соєвому молоці, додати яйце, посолити, поперчити. Гриби і цибулю дрібно нарізати й обсмажити, посолити, поперчити. З фаршу сформувати кружечки товщиною 1 см, викласти на них фарш. Крої кружків з'єднати. Зрази запанірувати у сухарях чи борошні й обсмажити на рослинній олії. Подати із соусом хрін.

3.2.5. Ковбаса дієтична.

200г готової сої плющеної, 260г крупи гречаної, 200г ріпчастої цибулі, 100г рослинної олії, сіль, перець запашний, свиняча кишкова оболонка.

Зварити розсипчасту гречану кашу. Обсмажити на рослинній олії цибулю. З'єднати разом гречану кошу, підсмажену цибулю, пропущену через м'ясорубку сою плющени, посолити, поперчити і добре вимішати. Ретельно очищену і промиту свинячу кишкову оболонку наповнити фаршем. Підготовлені ковбаски присмажити в жаровні до утворення рум'яної скоринки.

3.2.6. Котлети з гречаної крупи.

200г гречаної крупи, 250г готової сої плющеної, 50г цибулі ріпчастої, 2 яйця, 30г зеленої цибулі, 30г вершкового масла, 60г товчених сухарів, 60г рослинної олії чи маргарину, сіль, перець.

Крупу перебрати, промити, всипати в киплячу підсолену воду, додати нарізану і обсмажену до золотавого кольору цибулю, вершкове масло, перемішати і довести до готовності. Остудити і з'єднати з пропущеною через м'ясорубку чи збитою в міксері соєю плющеною, дрібно нарізаною зеленою цибулею, яйцями, посолити, поперчити і перемішати. Сформувати котлети, запанірувати у товчених сухарях чи борошні, обсмажити на розігрітій рослинній олії. Подати з соусом чи салатом з овочів.

3.2.7. Котлети із сої плющеної у салаті.

300г готової сої плющеної, 150г батона, 100 г зеленого салату, 25г борошна, 2 зубки часнику, 50г рослинної олії, 100г соєвого молока, 100г кетчупу, 100г сметани, сіль, перець.

Сою плющени пропустити через м'ясорубку чи збити в міксері з розмоченим у молоці хлібом і часником, посолити, поперчити і перемішати, сформувати котлети, запанірувати їх у борошні чи сухарях і обсмажити до готовності з двох сторін. Готові котлети загорнути в листи салату, покласти в сотейник, залити кетчупом, змішаним зі сметаною, і довести до кипіння.

3.2.8. Котлети із сої плющеної, тушковані з овочами.

500г готової сої плющеної, 500г картоплі, 100г солодкого перцю, 300г помідорів, 50г рослинної олії, 100г ріпчастої цибулі, 2 яйця, 100г м'якоті батона, 1 зубок часнику, сіль, перець, кмин.

Спосіб приготування котлет дивися рецепт №3.2.7. «Котлети із сої плющеної у салаті».

Овочі нарізати, обсмажити окремо до готовності. У сотейник, змазаний олією, викласти, чергуючи, шарами картоплю, котлети, цибулю, помідори, перець, посолити, поперчити, додати кмин, часник, і тушити 5 хвилин до готовності.

3.2.9. Суфле із сої плющеної.

100г готової сої плющеної, 30г борошна, 1 яйце, 100г соєвого молока, 20г вершкового масла, 30г цукру, сіль.

Розтопити масло, додати борошно і соєве молоко. Помішуючи, довести до кипіння. Пропущену через м'ясорубку чи збиту в міксері сою плющени додати в гарячу суміш, перемішати й остудити. Додати збите з цукром яйце, викласти у форму і випікати у духовці.

3.2.10. Суфле з манною крупою

150г готової сої плющеної, 100г соєвого молока, 20г манної крупи, 1 яйце, 30г масла вершкового, сіль.

Сою плющени пропустити через м'ясорубку чи збити в міксері, змішати з молоком і манною крупою, посолити. Через 30 хвилин додати яєчний жовток і збитий у піну білок. Суміш розкласти в змазані олією формочки. Випікати в духовій шафі на водяній бані.

3.2.11. Крокети.

200г готової сої плющеної, 1 яйце, 50г борошна, 60г сиру, 50г кореня селери, сіль, перець.

Пропустити через м'ясорубку чи збити в міксері сою плющени, сир і корінь селери. Додати борошно, сім, перець, 1/2 яйця. Надати крокетам бажану форму. Змазати їх яйцем, змішаним з 1/2 чайної ложки води і борошном. Запікати на сковороді до утворення золотавої скоринки.

3.2.12. Запіданка соєва.

Дивися рецепт «Котлети з рисом».

На змазаний лист викласти фарш. Змазати його яйцем чи сметаною і випікати в духовці до готовності. Нарізати і подати із соусом, сметаною чи маслом вершковим.

3.2.13. Ковбаски соєві.

300г готової сої плющеної, 100г м'якоті батона, 50г соєвого молока, 1 яйце, 50г ріпчастої цибулі, 1 зубок часнику, 80г борошна, 60г рослинної олії, 50г сметани, 50г кетчупу, сіль, перець.

Пропустити через м'ясорубку чи збити в міксері сою плющени, батон, розмочений у молоці з яйцем, цибулю, часник, посолити, поперчити, добре перемішати, додати борошно, скачати у вигляді ковбасок, запанірувавши у сухарях, обсмажити з усіх боків у рослинній олії. Ковбаски викласти в жаровню, залити сумішшю сметани і кетчупу і запекти в духовці.

3.3. Блюда із сиру і яєць з готовою соєю плющеною

3.3.1. Сирники із сиру

500г сиру, 200г готової сої плющеної, 100г борошна пшеничного, 50г цукру, 1 яйце, 2г цукру ванільного, 50г олії рослинної, сіль.

Сир розтерти з цукром, сіллю, ванільним цукром, яйцем, додати пропущену через м'ясорубку чи збиту в міксері сою плющеною, частину борошна і перемішати до однорідної маси. Сформувати сирники, запанірувати у борошні, обсмажити з двох сторін до золотавої скоринки. При подачі полити сметаною чи вершковим маслом.

3.3.2. Вареники лінійні.

500г сиру, 200г готової сої плющеної, 100г борошна, 50г цукру, 1 яйце, 2г ванільного цукру, 50г масла вершкового, сіль.

Приготування сирної маси дивитися в рецепті №3.3.1. «Сирники із сиру». Отриману масу розкатати у вигляді качалки, нарізати на брусочки, запанірувати у борошні і варити в киплячій підсоленій воді до готовності. Подати зі сметаною чи маслом вершковим.

3.3.3. Кульки сирні з родзинками.

500г сиру, 200г готової сої плющеної, 100г борошна пшеничного, 50г цукру, 1 яйце, 100г родзинок, 2г цукру ванільного, 50 г рослинної олії, сіль.

Приготування сирної маси дивитися в рецепті №3.3.1. «Сирники із сиру». Розкатати масу у вигляді качалки, нарізати на брусочки. У центр кожного брусочка покласти родзинки (розпарені і просушені), зашипнути крої, сформувати кульки, запанірувати у борошні і жарити у фритюрі до утворення золотавої скоринки. При подачі можна кульки присипати цукровою пудрою. Окремо можна подати сметану. Ізюм можна замінити свіжими ягодами, курагою.

3.3.4. Запіканка сирна

500г сиру, 50г манної крупи, 150г готової сої плющеної, 1 яйце, 50г цукру, 2г цукру ванільного, сіль.

Сою плющеною пропустити через м'ясорубку чи збити в міксері. Усе розмішати до однорідної маси і викласти на лист, змазаний олією. Змазати запіканку яйцем чи сметаною і запікати в духовці до утворення золотавої скоринки. Подати зі сметаною чи маслом вершковим.

3.3.5. Запіканка сирно-морквяна.

300г сиру, 200г моркви, 50г манки, 150г готової сої плющеної, 1 яйце, 50г цукру, 2г цукру ванільного, сіль.

Моркву відварити чи припустити, збити в міксері чи пропустити через м'ясорубку із соєю плющеною і з'єднати із сиром, цукром, сіллю, ванільним цукром, манкою і яйцем. Викласти на лист чи сковороду. Зверху змазати яйцем чи сметаною і запікати в духовці до утворення золотавої скоринки. Подати зі сметаною чи маслом вершковим.

3.3.6. Круп'яники сирні.

500г сиру, 200г вареного рису, гречки, пшениці, вівса, чи перлової крупи, 150г готової сої плющеної, 1 яйце, 50 г цукру, 50г рослинної олії, 50г сухарів чи борошна пшеничного для панірування, сіль.

Крупу варити до готовності (рис не промивати), остудити. З'єднати із сиром, яйцем, пропущеною через м'ясорубку чи збитою в міксері соєю плющеною, цукром чи пудрою цукровою, додати сіль за смаком і сформувати у вигляді котлет, биточків, чи ковбасок. Запанірувати у сухарях чи борошні й обсмажити з обох боків до рум'яної скоринки.

3.3.7. Сирна маса зі сметаною

100г сиру, 50г готової сої плющеної, 20г сметани, 15г цукру, 5г ванільного цукру, 50г фруктів чи ягід, 15г горіхів чи мигдалю, сіль.

Сою плющеною збити в міксері, додати сир, сметану, цукор, сіль, ванільний цукор і збити до однорідної пишної маси. Готову масу покласти гіркою в салатницю, розрівняти поверхню ножом і прикрасити шматочками свіжих чи консервованих фруктів (апельсинами, абрикосами, персиками) чи свіжою малиною, полуницею, очищеними горіхами, мигдалем.

3.3.8. Сир з молоком чи вершками

150г сиру, 50г готової сої плющеної, 250г молока чи вершків, 25г цукру, 1г кориці.

Сою плющеною збити в міксері, додати сир, цукор, корицю і збити. Сирну масу покласти в глибоку тарілку і залити холодним молоком чи вершками. Молоко чи вершки до сиру можна подати окремо в молочнику.

3.3.9. Сирна «бомба».

400г сиру, 200г готової сої плющеної, 1 жовток, 100-150г вершків чи згущеного молока, 100г цукру, 10г ванільного цукру, 75г кокосової стружки, мигдаль.

Сою збити в міксері. Сир, сою плющеною, жовток, вершки, цукор і ванільний цукор змішати. Додати третій мигдаль і кокосову стружку, перекласти в злепа змазану рослинною олією форму, щільно прим'яти і поставити на холод; коли отримана маса остигне, виїняти з форми і подати з фруктами.

3.3.10. Солодке сирне суфле

500г сиру, 200г готової сої плющеної, 4 яйця, 100г манної крупи, 100г маргарину, 100г цукру, 100г лимона, 10г ванільного цукру, сіль, смажений рубаний мигдаль.

Маргарин і сою плющеною збити в міксері, додати цукор, жовток, манну крупу, сир, лимонний сік і лимонну цедру. Ввести збитий білок. Перекласти отриману масу у форму для суфле, добре змазану жиром, запекти. Посипати рубаним мигдалем. До суфле подати фруктовий сік. У сирну масу можна додати родзинки чи фрукти.

3.3.11. Запечений сир.

350г сиру, 150г готової сої плющеної, 150г абрикосового конфітуру, 50г соку лимона, 3-4 яйця, 75г цукрової пудри, 100г крохмалю чи борошна, 10г ванільного цукру, сіль.

Сою плющеною збити в міксері, додати сир, конфітур і лимонний сік, ще раз збити. Жовток, цукрову пудру, крохмаль і ванільний цукор збити до утворення піни, ввести злепа підсолений збитий білок і все акуратно вимішати. Перекласти в змазану жиром форму для суфле і випікати в духовці.

3.3.12. Сирні оладки.

400г сиру, 2 яйця, 150г готової сої плющеної, 1/8л молока, 100г борошна, 50г крохмалю, 2г товченого кмину, жир для жарки, сіль.

Сою плющеною збити в міксері, додати сир. Сирну суміш перемішати з яйцями і молоком, протерти через сито. Просіяти борошно, змішати із сирною сумішшю, крохмалем і заправити кмином. Сформувати у вигляді оладок,

обсмажити в гарячому жири.

3.3.13. Торт сирний

1,5кг сиру, 500г готової сої плющеної, 250г цукру, 8 яєць, 150г вершкового масла, 100г борошна, 100г родзинок, 100г очищених горіхів, цедра 1 лимона чи апельсина, 5г ванільного цукру.

Сою плющени, горіхи і цедру пропустити через м'ясорубку. Жовтки розтерти з цукром, ванільним цукром і олією, додати сир і родзинки, збити білки. Усе добре перемішати, викласти в підготовлену форму і випікати в духовці.

3.3.14. Омлет.

2 яйця, 30г молока чи води, 20г готової сої плющеної, 5г олії чи маргарину, сіль

До яєць додати молоко чи воду (молоко може бути соєве), пропущену через м'ясорубку чи збиту в міксері сою плющени і сіль. Суміш розмішати, вилити на сковорідку з розтопленою олією і жарити з двох сторін. Можна запікати в духовці.

3.3.15. Омлет з цибулею.

2 яйця, 30г молока чи води, 20г готової сої плющеної, 20г цибулі ріпчастої чи зеленої, 5г олії чи маргарину, сіль.

Дрібно нарізану ріпчасту цибулю пасерувати на олії, залити омлетною сумішшю (див. рецепт №3.14. «Омлет») і жарити на плиті чи запікати в духовці. При використанні зеленої цибулі, у підготовлену омлетну суміш додати дрібно нарізану зелену цибулю

3.3.16. Омлет з помідорами, перцем болгарським і зеленню.

Омлетна суміш див. рецепт №3.14. «Омлет», 50г помідорів, 30г перцю солодкого, 5г зелені.

Оброблені й обсушені помідор і перець нарізати на кільця чи кружечки, обсмажити з двох сторін, залити омлетною сумішшю із дрібно рубаною зеленню і запікати.

3.3.17. Омлет з яблуками.

2 яйця, 50г молока чи води, 50г готової сої плющеної, 100г яблука, 30г олії чи маргарину, 20г цукру, щіпка кориці, сіль.

Велике яблуко натерти чи дрібно нарізати, додати сою плющени і залити омлетною сумішшю, вилити на сковорідку з розтопленою олією і жарити з двох сторін чи запікати в духовці. Для омлетної суміші: до яєць додати молоко чи воду (молоко може бути соєве), сіль, цукор, корицю, суміш збити. Подати, посипавши цукром.

3.3.18. Омлет з вишнею.

2 яйця, 50г молока чи води, 100г вишні без кісточок, 50г готової сої плющеної, 30г олії чи маргарину, 10г ванільного цукру, 50г цукру, 50г рому, щіпка кориці, сіль.

Вишню посипати ванільним цукром і цукром-піском, полити ромом і дати постояти в закритому посуді. Додати сою плющени і залити омлетною сумішшю, вилити на сковорідку з розтопленою олією і жарити з двох сторін чи запікати в духовці. Для омлетної суміші: до яєць додати молоко чи воду (молоко може бути соєве), сіль, цукор, корицю, суміш збити. Подати, посипавши цукром і корицею.

3.3.19. Омлет із сиром.

2 яйця, 50г молока чи води, 50г готової сої плющеної, 30г твердого сиру, 30г олії чи маргарину, червоний перець, сіль.

Натерти сир на тертці, додати сою плющени, змішати з омлетною сумішшю, вилити на сковорідку з розтопленою олією і жарити з двох сторін чи запікати в духовці. Для омлетної суміші: до яєць додати молоко чи воду (молоко може бути соєве), сіль, перець, суміш збити.

3.3.20. Омлет із зеленню.

2 яйця, 50г молока чи води, 50г готової сої плющеної, 15г зелені, 30г масла чи маргарину, щіпка мускатного горіха, сіль.

Зелень дрібно нарізати, додати сою плющени, змішати з омлетною сумішшю, вилити на сковорідку з розтопленим маслом і жарити з двох сторін чи запікати в духовці. Для омлетної суміші: до яєць додати молоко чи воду (молоко може бути соєве), сіль, мускатний горіх, суміш збити.

3.3.21. Омлет із грибами.

2 яйця, 50г молока чи води, 50г готової сої плющеної, 30г олії чи маргарину, 100г свіжих відварених грибів, 50г цибулі ріпчастої, 15г зелені, сіль.

Відварені гриби обсмажити в олії разом з ріпчастою цибулею, додати сою плющени. Отриману масу розкласти на підсмаженому з однієї сторони омлеті, перевернути омлет, досмажити, згорнути в трубочку і посипати дрібно нарізаною зеленню. Для омлету: до яєць додати молоко чи воду (молоко може бути соєве), сіль, суміш збити.

3.3.22. Омлет зі шпиком.

2 яйця, 50г молока чи води, 50г готової сої плющеної, 20г шпику, 50г помідорів, 15г зелені, 10г олії чи маргарину, сіль.

Шпик нарізати дуже тонкими скибочками, присмажити, додати помідори, дрібно рубану зелень і сою плющени, змішати з омлетною сумішшю, вилити на сковорідку з розтопленою олією і жарити з двох сторін чи запікати в духовці. Для омлетної суміші: до яєць додати молоко чи воду (молоко може бути соєве), сіль, суміш збити.

3.3.23. Омлет для гурмана.

2 яйця, 50г молока чи води, 50г готової сої плющеної, 100г відварених печериць, 30г нарізаного кубиками вареного курячого м'яса, 50г цибулі ріпчастої, 30г олії чи маргарину, сіль.

Печериці обсмажити в маргарині з нарізаними півкільцями цибулею і курячим м'ясом, додати сою плющени. Залити омлетною сумішшю, вилити на сковорідку з розтопленою олією і жарити з двох сторін чи запікати в духовці. Для омлетної суміші: до яєць додати молоко чи воду (молоко може бути соєве), сіль, суміш збити.

3.3.24. Яйця, запечені у фаршированих помідорах.

400г помідорів, 4 жовтки, 30г твердого сиру, 100г готової сої плющеної, 20г соусу з червоним перцем, 15г свіжої зелені, сіль, перець.

Зрізати у помідорів капелюшок, акуратно вийняти м'якоть, посолити і поперчити. Сою плющеною збити в міксері, додати сіль, перець. Отриманою масою зафарширувати помідори, розбити в кожен помідор по яйцю, посипати тертим сиром і запекти в духовці. При подачі на стіл полити соусом з червоним перцем і посипати дрібно нарізаною зеленню.

3.3.25. Яєчне суфле із соєю плющеною і м'ясом домашньої птиці.

150г м'яса домашньої птиці, 100г готової сої плющеної, 50г розсипчастого вареного рису, 100г лечо, 3 яйця, прянощі, мелені червоний і чорний перець, сіль.

М'ясо домашньої птиці дрібно нарізати кубиками і змішати із соєю плющеною, вареним рисом і лечо. Посолити, поперчити чорним і червоним перцем. Змішати інгредієнти з яєчними жовтками і прянощами. Обережно підмішати в отриману масу 3 збитих білки. Помістити у форму для суфле, злегка змазану жиром, і пекти в духовці. До столу подати в гарячому вигляді.

3.3.26. Яєчне суфле з рубаним м'ясом.

100г рубаної яловичини, 100г рубаної свинини, 200г готової сої плющеної, 50г майонезу, 2 середніх зубчики часнику, 3 яйця, 100г молока, прянощі, мускатний горіх, сіль, перець.

Рубане м'ясо посолити і поперчити, приправити майонезом і тертим часником. Сою плющеною додати в м'ясний фарш, перемішати. Покласти у форму для суфле приправлені прянощами інгредієнти, залити яєчно-молочною сумішшю, що збивається з яєць і молока, приправляється мускатним горіхом і сіллю тоді запікається в духовці.

3.3.27. Яєчне суфле з печінкою.

100г готової сої плющеної, 50г печінки, 50г цибулі ріпчастої, 3 яйця, 100г молока, прянощі, мускатний горіх, перець, сіль.

Печінку порізати дрібними кубиками, присмажити в невеликій кількості жиру, посолити, поперчити, додати сою плющеною і дрібно нарізану смажену до золотавого кольору цибулю. Покласти у форму для суфле приправлені прянощами інгредієнти, залити яєчно-молочною сумішшю, що збивається з яєць і молока, приправляється мускатним горіхом і сіллю тоді запікається в духовці.

3.3.28. Драчена

2 яйця, 25г молока, 10г сметани, 3г борошна, 30г готової сої плющеної, 5г масла вершкового чи маргарину, сіль за смаком.

В омлетну суміш додати борошно і сметану, випікати в духовці. В омлеті і драчену можна додавати гриби, м'ясні ковбасні вироби, копченості, овочі. Можна запекти омлет з картоплею, кашею.

3.4. Блюда з риби із соєю плющеною

3.4.1. Котлети, биточки, шніцелі, палички рибні.

100г риби (хек, минтай, навага), 20г цибулі, 25г сала шпик, 1/2 яйця, 100г готової сої плющеної, 25г борошна для панірування, сіль, перець.

М'якоть риби, цибулю, сало шпик, сою плющеною пропустити через м'ясорубку. Потім додати яйце, сіль, перець. Ретельно усе перемішати і вибити. Настояти 15-20 хвилин. З рибної маси сформувати котлети, биточки, шніцелі чи палички, запанірувати у сухарях чи борошні. Обсмажити з обох боків до утворення рум'яної скоринки. Подати з гарніром, полити вершковим маслом, олією чи соєвим соусом.

3.4.2. Котлети, биточки рибні із сиром.

300г філе риби, 100г сиру, 50г цибулі ріпчастої, 200г готової сої плющеної, 1 яйце, 50г борошна, 50г зелені, сіль, перець.

М'якоть риби, сою плющеною, цибулю ріпчасту пропустити через м'ясорубку, потім додати сир, рубану зелень, яйце, сіль, перець, борошно. Вимішати усе до однорідної маси. З підготовленої маси сформувати котлети чи биточки, запанірувати у сухарях чи борошні й обсмажити до золотавої скоринки з обох боків.

3.4.3. Тефтельки рибні.

100г риби (хек, минтай, навага), 20г цибулі, 25г сала шпик, 1/2 яйця, 100г готової сої плющеної, 25г борошна (для панірування).

Приготування маси дивитися в рецепті №3.4.1. «Котлети рибні». Готову масу сформувати у вигляді кульок, запанірувати у борошні, обсмажити, перекинути в неглибоку каструлю, залити соусом (сметаним, соєвим чи молочним) і тушити до готовності. Подати тефтельки з гарніром чи як самостійне блюдо, поливши соусом.

3.4.4. Фрикадельки рибні.

100г риби (хек, минтай, навага), 20г цибулі ріпчастої, 25г сала шпик, 1/2 яйця, 100г готової сої плющеної, сіль, перець.

Приготування маси дивитися в рецепті №3.4.1. «Котлети рибні».

Готову масу сформувати у вигляді маленьких кульок. Укласти в посуд, залити підсоленим окропом і відварити. Можна приготувати фрикадельки на парі. Подати фрикадельки як друге з гарніром і соусом. Також можна подати фрикадельки до супів. Варити фрикадельки можна й у супі. За 5 хвилин до готовності в суп закласти фрикадельки і варити.

3.4.5. Запіканка рибна

100г риби (хек, минтай, навага), 20г цибулі, 25г сала шпик, 1/2 яйця, 100г готової сої плющеної, сіль, перець.

Приготування маси дивитися в рецепті №3.4.1. «Котлети рибні».

На змазаний лист чи сковорідку викласти рибну масу, розрівняти, збризкати олією і випікати в духовці до утворення золотавої скоринки. Остудити до 40-50°C і нарізати на порції. Перед подачею прогріти і подати як самостійне блюдо з олією чи білими соусами. Можна подати з овочевим гарніром чи свіжими овочами.

3.4.6. Рулет рибний.

100г риби (хек, минтай, навага), 20г цибулі, 25г сала шпик, 1/2 яйця, 100г готової сої плющеної, сіль, перець.

Приготування маси дивитися в рецепті №3.4.1. «Котлети рибні».

На змочену водою марлю чи полотняну серветку викласти рибну масу рівним шаром товщиною 1-1,5 см. Зверху викласти фарш (картопля, капуста, гриби, сир, яйця, зелень), потім краї серветки з'єднати так, щоб один

край рибної маси накривав інший. Рулет покласти на змазаний лист швом донизу. Поверхню рулету змазати яйцем, проколоти в декількох місцях і запікати 20 хвилин у духовці.

3.4.7. Зрази рибні.

100г риби (хек, минтай, навага), 20г цибулі ріпчастої, 25г сала шпик, 1/2 яйця, 100г готової сої плющеної, 25г борошна, сіль, перець.

Приготування маси дивитися в рецепті №3.4.1. «Котлети рибні».

Рибну масу сформувати коржами товщиною 1 см. На середину викласти фарш (сир, картопля, капуста, гриби, яйце, зелень). Надати виробу овальну форму, запанірувати у борошні чи сухарях і обсмажити з обох боків до появи золотавої скоринки. Можна на кілька хвилин зрази поставити в духовку. Подати зрази як самостійне блюдо. Полити олією чи соусом.

3.4.8. Рулет з риби.

300г філе риби, 150г готової сої плющеної, 200г соєвого молока, 150г батона, 100г цибулі ріпчастої, 1 яйце, 100г сиру твердого, 50г чорносливу, 20г зелені, 50г олії рослинної, 100г кетчупу, сіль, перець.

Філе риби пропустити через м'ясорубку з частиною цибулі ріпчастої і розмоченим у молоці хлібом, посолити, поперчити, додати яйце і викласти шаром на стіл на вологий рушник. Для фаршу: готову сою плющену пропустити через м'ясорубку, додати третій твердий сир і пропарений і дрібно нарізаний чорнослив, зелень, сіль, перець і перемішати. Фарш викласти на шар риби, загорнути, укласти рулет на змазаний олією лист швом униз, змазати яйцем, проколоти в декількох місцях і запекти до готовності. Готовий рулет поставити в холодильник на 3-4 години, потім нарізати тонкими шарами і подати з кетчупом.

3.4.10. Тельне з риби

300г філе риби, 100г готової сої плющеної, 100г батона, 5 яєць, 200г соєвого молока, 100г ріпчастої цибулі, 60г грибів, 20г зелені, 120г сухарів, 50г вершкового масла, 50г рослинної олії, 100г кетчупу, сіль, перець.

Філе риби пропустити разом з цибулею, соєю плющеною і розмоченим у молоці хлібом через м'ясорубку. Додати вершкове масло і гарно вимішати. Готову рибну масу розділити на порції, сформувати корж. На середину кожного коржа викласти фарш і скласти вдвічі. Для приготування фаршу: дрібно нарубану цибулю, яйця, варені гриби і половину сухарів, посолити, поперчити і вимішати. Порції тельного змочити в яйці, запанірувати у сухарях і обсмажити на рослинній олії. Полити кетчупом. Подати з вареною картоплею і зеленню чи як самостійне блюдо.

3.5. Блюда з м'ясо і птиці із соєю плющеною.

3.5.1. Котлети, биточки, шніцелі м'ясні.

300г м'яса яловичини, телятини чи свинини нежирної, 50г цибулі ріпчастої, 150г готової сої плющеної, 80г батона, 1 яйце (можна не класти), 100 г молока чи води, сіль, перець.

Помите і нарізане на шматки котлетне м'ясо, цибулю ріпчасту, сою плющену, розмочений у молоці хліб пропустити через м'ясорубку 2 рази. Додати яйце і гарно вибити масу. Дати відстоятися 20 хвилин. Отриману масу розділити на порції. Надати виробу форму, запанірувати і обсмажити з обох боків до готовності. Подати з гарніром, поливаючи маслом вершковим чи соусом.

3.5.2. Фрикадельки м'ясні.

300г м'яса яловичини, телятини чи свинини нежирної, 50г цибулі ріпчастої, 150г готової сої плющеної, 80г батона, 1 яйце (можна не класти), 100г молока чи води, сіль, перець.

Приготування м'ясного фаршу дивитися в рецепті №3.5.1 «Котлети».

Готовий м'ясний фарш сформувати у вигляді кульок і відварити їх в підсоленому окропі чи на парі. Якщо фрикадельки йдуть до супу, готувати можна їх прямо в супі. За 5 хвилин до готовності закласти в суп і варити до готовності.

3.5.3. Тефтельки м'ясні

300г м'яса яловичини, телятини чи свинини нежирної, 50г цибулі ріпчастої, 150г готової сої плющеної, 80г батона, 1 яйце (можна не класти), 100г молока чи води, сіль, перець.

Приготування м'ясного фаршу дивитися в рецепті №3.5.1 «Котлети».

Готовий м'ясний фарш сформувати у вигляді кульок, запанірувати у борошні, обсмажити і перекласти в неглибокий посуд. Залити соусом (соєвим, томатним, томатно-сметанним) і поставити в духовку, запікати до готовності.

3.5.4. Запіканка м'ясна

300г м'яса яловичини, телятини чи свинини нежирної, 50г цибулі ріпчастої, 150г готової сої плющеної, 80г батона, 1 яйце (можна не класти), 100г молока чи води, сіль, перець.

Приготування м'ясного фаршу дивитися в рецепті №3.5.1 «Котлети».

На змазаний лист викласти м'ясний фарш, вирівняти поверхню, збризкати олією і запікати до готовності.

3.5.5. Рулет м'ясний

300г м'яса яловичини, телятини чи свинини нежирної, 50г цибулі ріпчастої, 150г готової сої плющеної, 80г батона, 1 яйце (можна не класти), 100 г молока чи води, сіль, перець.

Приготування м'ясного фаршу дивитися в рецепті №3.5.1 «Котлети».

На змочену водою серветку викласти м'ясну масу товщиною 1-1,5см. Зверху викласти рівним шаром будь-який фарш (овочі тушковані, сир, гриби, омлети, каші). Краї серветки з'єднати так, щоб один край маси покривав інший. Викласти рулет на змазаний лист швом униз. Поверхню рулету вирівняти, змазати яйцем чи збризкати олією. Проколоти в декількох місцях. Рулет запікати в духовці до готовності.

3.5.6. Зрази м'ясні.

300г м'яса яловичини, телятини чи свинини нежирної, 50г цибулі ріпчастої, 150г готової сої плющеної, 8 г батона, 1 яйце (можна не класти), 100г молока чи води, сіль, перець.

Приготування м'ясного фаршу дивитися в рецепті №3.5.1 «Котлети».

М'ясний фарш сформувати коржами товщиною 1см. На середину покласти будь-який фарш. Додати виробу овальну форму. Запанірувати у борошні чи сухарях і обсмажити з обох боків. Викласти на лист і поставити на пору

хвилин у духовку.

3.5.7. Січеники м'ясно-рибні.

150г м'яса (краще свинини), 150г риби, 100г цибулі ріпчастої, 200г готової сої плющеної, 1 яйце, сіль, перець.

Підготовлену свинину, м'якоть риби (філе), частину цибулі ріпчастої, сою плющену пропустити через м'ясорубку, додати яйце, сіль, перець, якщо фарш щільний - то молоко чи воду. Окремо пасерувати цибулю, остудити її і ввести у фарш. Усе добре вимішати. З отриманої маси сформувати січеники, надаючи їм овально-приплюснену форму. Запанірувати у сухарях чи борошні. Жарити з обох боків до готовності. При подачі полити маслом вершковим чи соусом.

3.5.8. Піджарка зі свинини і яблук

400г свинини, 500г готової сої плющеної, 200г яблук, 50г ріпчастої цибулі, 30г борошна, сіль, перець.

Свинину відбити і нарізати брусочками, цибулю дрібно нашаткувати, посолити, поперчити й обсмажити. Додати борошно, дрібно нарізані яблука, сою плющену, воду чи бульйон, довести до кипіння і тушити до готовності.

3.5.9. Рагу із м'ясом чи рибою

800г рібного чи яловичого філе, 1000г готової сої плющеної, 100г ріпчастої цибулі, 100г рослинної олії, 40г борошна, 40г гірчиці, 700г рібного чи м'ясного бульйону, сіль, перець.

Філе нарізати, цибулю дрібно нашаткувати, посолити, поперчити й обсмажити. Додати борошно, сою плющену, гірчицю, бульйон і тушити до готовності філе.

3.5.10. Яловичина по-аргентинськи.

100г свинячого жиру, 1кг яловичини чи телятини, 150г цибулі ріпчастої, 1 зубчик часнику, 80г зеленого перцю, 150г помідорів, 30г моркви, 30г кореня селери, 0,25г білого вина, 0,5л м'ясного бульйону, 300г картоплі, 250г очищеного гарбуза, 200г яблук, 200г винограду, 200г персиків, 400г готової сої плющеної, лавровий лист, ч перець, сіль, червоний пекучий перець, зелень петрушки.

М'ясо нарізати кубиками й обсмажити в жирі з цибулею, морквою, селерою до утворення коричневої скоринки. Очищені овочі нарізати і додати до м'яса. Долити м'ясний бульйон, вино, додати прянощі і тушити приблизно 60 хвилин. Потім покласти нарізану картоплю, гарбуз, яблука, а ще через 15 хвилин - сою плющену, персики і ягоди винограду, ще недовго протушувати, додати часник, зелень і подати до столу в очищеній половинці гарбуза.

3.5.11. М'ясо з червоним пекучим перцем і соєю плющеною

500г яловичини і 500г свинини, 50г свинячого жиру, 500г м'ясного бульйону, 100г цибулі ріпчастої, 500г помідорів, 80г зеленого перцю, 20г крохмалю, 500г готової сої плющеної, кмін, червоний пекучий перець, зубчик часнику, сіль.

М'ясо нарізати на шматки й обсмажити в жирі з цибулею до утворення коричневої скоринки. Потім додати до нього сою плющену, залити м'ясним бульйоном і тушити на повільному вогні майже до готовності. Помідори нарізати на великі шматки і разом з нарізаним перцем ввести в м'ясо. Через сито влити розведений у холодній воді крохмаль, добре перемішати, додати прянощі і доварити до готовності. Заправити часником.

3.5.12. Рулети шинкові

300г шинки, 150г готової сої плющеної, 4 яйця, 100г борошна, 80г подрібнених волоських горіхів, 2 зубки часнику, 100г рослинної олії, сіль, спеції

Шинку нарізати тонкими скибочками і відбити. Часник дрібно порубати і змішати із соєю плющеною, подрібненими горіхами, сіллю, спеціями. Цю суміш загорнути в скибочки шинки, вмочити у кляр з яєць, збитих з борошном і обсмажити до рум'яної скоринки.

3.5.13. Рулети шинкові, запечені з грибами

Для приготування рулетів використовувати продукти, як у попередньому рецепті. Для запікання: 200г печериць, 2 яйця, 50г ріпчастої цибулі, 200г твердого сиру, 50г рослинної олії, сіль, перець.

Обсмажити рулети, як у попередньому рецепті. Гриби обсмажити з цибулею. У глибоку форму викласти рулети, потім гриби з цибулею, залити збитими яйцями, посипати тертим твердим сиром і запекти в духовці.

3.5.14. Котлети курячі.

350г м'якоті курки, 150г готової сої плющеної, 100г батона, 50г цибулі ріпчастої, 50г молока, 1 яйце, сіль, перець.

М'ясо птиці, сою плющену, цибулю, розмочений у молоці і яйці батон пропустити через м'ясорубку, додати сіль, перець, добре вимішати і вибити, поставити на 15-20 хвилин. Готову котлетну масу розділити на порції, запанірувати у сухарях чи борошні, обсмажити з обох боків до золотавої скоринки.

3.5.15. Тефтельки курячі

Приготування фаршу курячого дивися в рецепті №3.5.14. «Котлети курячі».

Готову котлетну масу сформувати у вигляді кульок, запанірувати у борошні, обсмажити, покласти в сотейник, залити соусом (сметаним, сметанно-томатним) і тушити до готовності.

3.5.16. Фрикадельки курячі

Приготування фаршу курячого дивися в рецепті №3.5.14. «Котлети курячі».

Готову котлетну масу сформувати у вигляді невеликих кульок, укласти в неглибокий посуд, залити підсоленим окропом і відварити. Можна приготувати фрикадельки на парі. Якщо подавати із супом - у супі.

3.5.17. Рулет курячий

Приготування курячого фаршу дивитися в рецепті №3.5.14. «Котлети».

На змочену водою серветку викласти курячий фарш товщиною 1-1,5см. Зверху викласти рівним шаром будь-який, фарш (овочі тушковані, сир, гриби, омлети, каші). Краї серветки з'єднати так, щоб один край фаршу покривав інший. Викласти рулет на змазаний лист швом униз. Поверхню рулету вирівняти, змазати яйцем чи збризкати олією. Проколоти в декількох місцях. Рулет запікати в духовці до готовності.

3.5.18. Котлета куряча фарширована

350г м'якоті курки, 150 г готової сої плющеної, 100г батона, 50г цибулі ріпчастої, 50г молока, 1 яйце, 200г

твердого сиру, 30г зелені, сіль, перець.

М'ясо птиці, сою плющеною, цибулю, розмочений у молоці і яйці батон пропустити через м'ясорубку, додати сіль, перець, добре вимішати і вибити, настояти 15-20 хвилин. Готову котлетну масу розділити на порції, сформувати у вигляді коржів товщиною 1 см. На середину викласти третій сир із дрібно рубаною зеленню, з'єднати краї, додати виробу овальну форму, запанірувати у сухарях чи борошні, обсмажити з обох боків до золотавої скоринки.

Котлети можна готувати в льезоні і у фритюрі.

3.5.19. Окіст курячий фарширований

500г окосту курячого (1шт.), 100г готової сої плющеної, 50г цибулі ріпчастої, 100г твердого сиру, 50г чорносливу (родзинок), 50г волоських горіхів, сіль, спеції.

Зняти шкіру з окосту, не пошкодивши її (панчохою). Відокремити м'якоть від кісти. М'ясо птиці, сою плющеною, цибулю пропустити через м'ясорубку, додати нарізаний кубиками сир, розмочений і нарізаний чорнослив, горіхи, сіль, перець, добре вимішати і вибити. Цим фаршем щільно наповнити шкіру, надавши форму окосту, посолити, поперчити, змазати майонезом і викласти на підготовлений лист. Запекати в духовці до готовності. При подачі нарізати на порції, не порушуючи форму окосту.

3.5.20. Котлети курячі парові

500г курячої м'якоті, 300г готової сої плющеної, 1 яйце, 50г вершкового масла, сіль, перець.

М'якоть курки, разом із соєю плющеною пропустити через м'ясорубку. В отриману масу додати яйце, розм'якшене вершкове масло, сіль, перець, усе вимішати і вибити, поставити на 15-20 хвилин. З отриманого фаршу сформувати котлети, готувати на водяній парі 20 хвилин.

3.5.21. Курка фарширована

1 курка, 300г готової сої плющеної, 50г родзинок, 50г подрібнених горіхів, 40г моркви, 3 г карі, 3г імбиру, 40г соєвого соусу, сіль, перець.

У готову сою плющеною додати пропарені родзинки, горіхи, імбир, карі, терту моркву, сіль, перець, усе добре перемішати. Курку посолити, поперчити, начинити фаршем, зашити, обмазати соєвим соусом, загорнути у фольгу і запекти.

3.5.22. Рулет курячий, фарширований чорносливом, яйцем, сиром, горіхами.

350г м'якоті курки, 150г готової сої плющеної, 100г батона, 50г цибулі ріпчастої, 50г молока, 3 яйця, 100г сиру твердого, 50г чорносливу, 20г зелені, 50г олії рослинної, сіль, перець.

Приготування курячого фаршу дивитися в рецепті «Котлети».

На змочену водою серветку викласти курячий фарш товщиною 1-1,5см. Зверху викласти рівним шаром начинку. Для начинки: з'єднати третій твердий сир, пропарений і дрібно нарізаний чорнослив, зелень, яйця, сіль, перець і перемішати. Краї серветки з'єднати так, щоб один край фаршу покривав інший. Викласти рулет на змазаний лист швом униз. Поверхню рулету вирівняти, змазати яйцем чи збризкати олією. Проколоти в декількох місцях. Рулет запікати в духовці до готовності.

3.5.23. Качка із соєю плющеною.

1кг качинового м'яса, 1,2кг готової сої плющеної, 50г соєвого соусу, 200г зеленої цибулі, 50г часнику, кілька крапель соку імбиру, 100 г рослинної олії, сіль, перець.

Підготовлене м'ясо нарізати на шматки товщиною 0,5см, довжиною 4см, шириною 2см. Цибулю нарізати на частинки довжиною 3 см. Часник потовкти. Каструлю змазати олією, злегка обсмажити в ній м'ясо і цибулю. Додати сою плющеною, небагато води, соєвий соус, сіль. Коли усе закипить, заправити соком імбиру і тушити до готовності. Коли м'ясо буде готове, додати товчений часник, перець.

3.5.24. Смажена качка по-французькому.

1 качка, 50г рослинної олії, 200г апельсинів, 200г яблук, 200г сухого вина, 20 крохмалю, 300г готової сої плющеної, сік 1 апельсина, 30г зелені петрушки, сіль, перець чорний, лавровий лист.

Качку попатрати, посолити, посипати чорним перцем, змазати рослинною олією і нафарширувати соєю плющеною, часточками апельсина і яблука, лавровим листом і зеленню петрушки. Качку жарити спочатку приблизно 10 хвилин на сильному вогні, потім протягом 60-90 хвилин зменшивши жар. Спочатку качку полити білим вином, потім регулярно поливати соком, що виділився. Із соку, що виділився при жаренні качки, невеликої кількості білого вина і крохмалю приготувати соус, який лише довести до кипіння, але не кип'ятити. До соусу додати сік апельсина, тонко нарізану шкурку частини апельсина. Соус довести до бажаного смаку, додаючи потроху сіль, цукор, вино. Качку обкласти кружечками апельсина.

Соус подається окремо чи ним поливається качка.

3.5.25. Чахохбілі з курки із соєю плющеною.

1 курка, 300г цибулі ріпчастої, 300г готової сої плющеної, 800г помідорів, 50г вершкового масла, 7г червоного гіркого перцю, 5г насіння коріандру, 5г шафрану, 5г хмелі-сунелі, по 5г подрібненої зелені кропу і петрушки, часник, сіль.

Шматки курки скласти в каструлю і тушити під закритою кришкою. Коли м'ясо виділить сік, злити його в окремий посуд, а птицю продовжувати тушити разом із нашаткованою цибулею, додавши олію і часто помішуючи, щоб не підгоріло. Напівготову курку залити соком, що виділився при тушінні, додати сою плющеною, тушковані і протерті через сито помідори. Якщо буде потрібно небагато води. У самому кінці покласти зелень, червоний мелений перець, насіння коріандру, шафран, хмелі-сунелі, часник, досолити.

3.5.26. Качка, тушкована з чорносливом і соєю плющеною.

1 качку, 100г вершкового масла, 50г моркви, 50г цибулі ріпчастої, 50г кореня селери, 30г оцту, 50г цукру, 300г чорносливу, 200г готової сої плющеної, 50г борошна пшеничного, сіль, перець.

У маслі пасерувати подрібнені цибулю, моркву, корінь селери, додати нарізану шматочками качку, обсмажити її із корінням, долити води, посолити, поперчити і тушити 30 хвилин. Обсмажити на маслі борошно, розбавити бульйоном, додати оцет і цукор, закип'ятити і потім додати замочений чорнослив, сою плющеною. Залити качку

соусом із чорносливом і тушити 15 хвилин.

3.5.27. Запiканка з курки із соєю плющеною.

500г вiдвареної курки, 50г вершкового масла, 250г готової сої. плющеної, 4 яйця, 100г сметани, 30г зелені петрушки, сiль, третий мускатний горiх, панiрувальнi сухарi. Курку дрiбно нарiзати, додати сою плющену, розм'якшене масло, жовтки, сметану, сiль, третий мускатний горiх, дрiбно рубану зелень. Бiлки збити в стiжку пiну i ввести. Викласти у форму, змазану олією, i посипати панiрувальними сухарями. Запекти в духовцi. Подати iз салатом iз овочiв.

3.5.28. Котлети печiнковi

300г печiнки, 50г сала шпик, 50г цибулi рiпчастої, 300г готової сої плющеної, 1 яйце, сiль, перець

Оброблену печiнку, сало шпик, цибулю, сою плющену пропустити через м'ясорубку, додати яйце, сiль, перець, добре вимiшати. На розпечену змазану олією сковорiдку ложкою викласти котлети й обсмажити з обох бокiв.

3.5.29. Запiканка печiнкова.

Приготування див. рецепт №3.5.28. «Котлети печiнковi».

На змазаний олією лист рiвномiрно викласти печiнкову масу, збризкати олією, поставити в духовку i запекти до готовностi. Подати iз соусом чи маслом вершковим.

4. Кашi на соєвому молоцi.

4.1.1. Коровай з кашi на соєвому молоцi.

600г будь-якої кашi, звареної на соєвому молоцi, 200г готової сої плющеної, 4 яйця, 50г вершкового масла, 50г товчених сухарiв, сiль.

Кашу остудити i змiшати iз соєю плющеною. Вiдокремити яєчнi жовтки вiд бiлків. Жовтки змiшати з охолодженою кашею, бiлки добре збити i також змiшати з кашею. Маса повинна бути однорiдною, без грудок. Круглу форму чи сковороду змазати маслом, посипати товченими сухарями, викласти рiвним шаром кошу i поставити в добре розгріту духовку. Через 10-15 хвилин коровай готовий. Подати зi сметаною, варенням. Коровай можна випiкати з усiякими наповнювачами (грибами, картоплею, рибою, овочами, фруктами).

5. Борошнянi вироби

5.1.1. Батон з начинкою

500г батона, 200г готової сої плющеної, 80г звареного круто яйця, 50г рiпчастої цибулi, 1 зубок часнику, 100г вершкового масла, сiль, перець.

Вiдрiзати в батона окрасцi i обережно вийняти м'якоть. Готову сою плющену, яйця, цибулю, часник, м'якушку батона пропустити через м'ясорубку, посолити, поперчити, розтерти з розм'якшеним маслом. Заповнити батон фаршем, загорнути в полiетилен i покласти на холод на 3-4 години. Перед подачею нарiзати скибочками.

5.1.2. Торт солоний.

Для тiста: 8 яєць, 150г сметани, 100г борошна.

Для начинки: 150 г готової сої плющеної, 200г шинки, 150г копченої грудинки, 150г сиру, 125г вершкового масла, 250г майонезу, перець червоний мелений.

Розтерти жовтки зi сметаною, додати ложка з ложкою борошно, збити в густу пiну бiлки i приготовлене тiсто викласти на прямокутний лист. Випекти корж у помiрковано гарячій духовцi, остудити i розрiзати на три рiвних шари. Шинку i грудинку дуже дрiбно порубати, додати небагато майонезу (лише для того, щоб вийшла компактна маса), натертий на тертцi сир. Один iз шарiв коржа помiстити на придатне блюдо, покласти на нього рiвним шаром приготовлену начинку i накрити iншим шаром. Готову сою плющену збити в мiксерi з маслом i червоним меленим перцем. Нанести цю начинку на другий шор i накрити його третім шаром. Зверху i з бокiв змазати торт майонезом i посипати тертим сиром.

5.1.3. Бабка iз млинчикiв з овочами.

14-15 млинцiв, 150г готової сої плющеної, 100г кольорової капусти, 100г кабачкiв, 100г картоплi, 50г моркви, 25г вершкового масла, 0,2л соєвого молока, 2 яйця, 50г твердого сиру, 50г сметани, сiль.

Всi овочi зварити окремо, почистити i нарiзати. Для приготування соусу борошно пасерувати на олії, влити соєве молоко, довести соус до густоти сметани, додати сiль, остудити, додати сметану, третий сир, збитi яйця. Млинцi, овочi i сою плющену укласти шарами, уклавши частину млинцiв по стiнках форми так, щоб ними можна було закрити бабку зверху. Кожен ряд овочiв залити соусом. Запiкати в духовцi поки верхнi млинцi не пiдрум'яняться.

5.1.4. Кулеб'яка iз соєвим фаршем i сиром.

Для тiста: 300г борошна, 200г вершкового масла 3 яйця, сiль, лимонна кислота, 0,1л води.

Для начинки: 300г готової сої плющеної, 200г сиру твердого, 200г вареної риби, 300г рiпчастої цибулi, сiль, перець.

10% борошна змiшати з олією i сформувати у прямокутник. Сiль i кислоту розчинити у водi, узяти ? води, додати яйця, потiм борошно i замiсити тiсто, поступово додаючи залишок води. Готове тiсто розкатати у виглядi прямокутника, на середину покласти шар масла, загорнути у конвертом i розкатати до товщини 1см. Тiсто скласти вчетверо, помiстити на холод на 20 хвилин, знову розкатати, скласти й остудити 30 хвилин, розкатати, скласти втриє, остудити 45 хвилин, потiм знову розкатати i скласти втриє. Для приготування фаршу обсмажену цибулю змiшати з пропущеною через м'ясорубку соєю плющеною, сир натерти на тертцi, рибу обсмажити, посолити, поперчити. Тiсто знову розкатати i роздiлити на 4 смуги так, щоб кожна було бiльше попередньої. Саму вузьку смугу покласти на лист, змочений холодною водою, викласти на неї начинку iз сиру, накрити наступною за розмiром смугою так, щоб фаршу не було видно. Викласти на другу смугу тiсто начинку з риби i накрити третьою за розмiром смугою тiста, викласти на неї начинку iз сої плющеної i накрити самою широкою смугою. По краях усi шари тiста щiльно захищати i зрiзати надлишки, щоб краї стали рiвними. Кулеб'яку змазати яйцем, проколоти в декiлькох мiсцях i випекти в духовцi.

5.1.5. Пiцца з копченостями.

300г борошна, 200г теплого соєвого молока, 30г дрiжджiв, 150г копченостей, 200г готової сої плющеної, 50г

ріпчастої цибулі, 3 зубки часнику, 200г помідорів, 100г твердого сиру, 50г кетчупу, 30г рослинної олії, сіль, перець.

Для приготування тіста розмішати дріжджі з молоком і влити в борошно, посолити, перемішати, викласти у форму, зробивши ободок, щоб не випливала начинка. Копченості нарізати й обсмажити в рослинній олії з дрібно нарубаною цибулею і часником, додати збиту в міксері сою плющену, посолити, поперчити, перемішати. Викласти на тісто фарш, потім нарізані кружечки помідор, посипати тертим сиром і запекти в духовці до рум'яної скоринки. Подати гарячою з кетчупом.

5.1.6. Піцца

200г тіста для піци, 150г готової сої плющеної, 150г грибів, нарізаних кружечками, 50г маслин, нарізаних кружечками, 100г твердого сиру, 50г кетчупу, 50г цибулі ріпчастої, сіль, перець.

Тісто розкатати у вигляді коржа, викласти на лист, змазати кетчупом, зверху покласти готову сою плющену, цибулю, сіль, перець, гриби, маслини і посипати сиром. Випікати 15 хвилин чи поки не розплавиться сир.

5.1.7. Палички із сої плющеної.

250г готової сої плющеної, 250г вершкового маргарину, 2 яйця, 50г лимона, 250г борошна, 100г горіха волоського, 50г цукру, сода харчова, сіль, кмін.

Сою плющену, лимон, маргарин, 1 яйце розмішати в міксері до одержання однорідної маси, всипати борошно, щіпку соди, замісити тісто. Розкатати шар тіста товщиною 0,5-0,6см. Гофрованим ножем нарізати палички довжиною 10-12см, викласти на змазаний лист, поверхню змазати яйцем, посипати натертими горіхами чи кмином.

Тісто можна нарізати квадратами, ромбиками, трикутниками, чи кружечками загорнути крендельки, випікати до золотистого кольору при 210-220°C.

5.1.8. Печиво із соєю плющеною.

200г борошна, 100г готової сої плющеної, 2 яйця, 50г цукру, сіль.

Сою плющену, яйця, цукор, сіль за смаком збити в міксері до одержання однорідної маси. Додати борошно, вимісити тісто, розкатати, нарізати будь-якої форми і випекти в духовці.

5.1.9. Пончики із соєю плющеною.

200г готової сої плющеної, 3 яйця, 50г борошна, 150г сухарів, рослинна олія, сіль.

Сою плющену змішати в міксері з яєчними жовтками до стану пінистої маси, додати борошно, частину мелених сухарів, сіль за смаком, і попередньо збити в круту піну білки. Змочивши руки водою, сформувати маленькі кульки, обвалюючи їх у мелених сухарях і обсмажити у фритурі до готовності.

5.1.10. Пампушки соєві.

200г борошна, 200г готової сої плющеної, 200г вершкової олії, 1 яєчний жовток, 25г цукру, кмін, сіль.

Сою плющену збити в міксері з маслом вершковим, цукром і сіллю, додати борошно, вимісити тісто і поставити в холодне місце на 1 годину. Потім розкотати качалкою, скласти конвертом і знову поставити на 1 годину в холодне місце. Цей процес повторити ще 2 рази, востаннє залишити тісто на дошці, через 1 годину вирізувати з нього круглі пампушки, укласти їх на лист, змазати яйцем, посипати кмином і випікати в гарячій духовці.

Пампушки можна зробити з будь-якою начинкою.

6. Фарші

6.1.1 Фарш сирний

100г сиру, 50г готової сої плющеної, 50г цукру, 1/2 яйця, цукор ванільний.

Сою плющену пропустити через м'ясорубку чи збити в міксері до однорідної маси, додати сир, цукор, яйце, цукор ванільний. Цей фарш для ватрушок, налисників, вареників, пиріжків.

6.1.2. Фарш сирний

100г сиру, 100г готової сої плющеної, 50г масла вершкового, 20г зелені, 20г зеленої цибулі, 1 зубок часнику.

Сою плющену пропустити через м'ясорубку чи збити в міксері, додати сир, масло вершкове, зелень, цибулю зелену, часник і збити до однорідної маси. Цим фаршем можна фарширувати перець болгарський, яйця, помідори, також можна використовувати як фарш в овочеві запіканки, зрази й у борошняні вироби (пироги, пиріжки).

6.1.3. Фарш з овочами і рисом. 30г рису, 200г готової сої плющеної, 50г цибулі, 50г моркви, 30г селери, 30г олії рослинної, 1 зубок часнику, сіль, перець.

Рис відварити до готовності, сою плющену пропустити через чи м'ясорубку збити в міксері, цибулю, моркву пасерувати, зелень, часник дрібно нарубати, усе з'єднати, додати сіль, перець. Цим фаршем добре фарширувати перець, кабачки, капусту (голубці).

6.1.4. Фарш яєчний з цибулею.

1 варіант.

5 яєць, 150г цибулі ріпчастої, 250г готової сої плющеної, 50г олії рослинної, сіль, перець.

Сою плющену пропустити через м'ясорубку чи збити в міксері до однорідної маси, цибулю пасерувати, варені яйця дрібно нарубати, усе з'єднати, додати, сіль, перець.

2 варіант.

5 яєць, 100г готової сої плющеної, 100г цибулі зеленої, сіль, перець.

Сою плющену пропустити через м'ясорубку чи збити в міксері до однорідної маси, додати дрібно рубані яйця, зелень і цибулю зелену, усе з'єднати, додати сіль, перець.

6.1.5. Фарш картопляний.

500г картоплі, 150г цибулі ріпчастої, 250г готової сої плющеної, 50г олії рослинної, 50г зелені, сіль, перець.

Картоплю відварити до готовності, остудити. Сою плющену і картоплю пропустити через м'ясорубку чи збити в міксері до однорідної маси Цибулю ріпчасту пасерувати до золотавого кольору, зелень дрібно нарубати, усе з'єднати, додати сіль, перець.

У цей фарш можна дрібно порізати гриби і цибулю ріпчасту замінити цибулею зеленою.

6.1.6. Фарш капустяний

50г капусти білокачанної, 100г цибулі ріпчастої, 200г готової сої плющеної, 100г рослинної олії, 50г зелені, сіль, перець.

Капусту нашаткувати, перетерти із сіллю і жарити до готовності. Цибулю пасерувати до золотавого кольору. Сою плющени пропустити через м'ясорубку чи збити в міксері до однорідної маси, зелень дрібно нарубати, усе з'єднати, додати сіль, перець.

6.1.7. Фарш грибний

100г готових грибів, 100г готової сої плющеної, 50г цибулі ріпчастої, 20г зеленої цибулі, 20г зелені, сіль, перець.

Сою плющени пропустити через м'ясорубку чи збити в міксері до однорідної маси. Цибулю пасерувати, додати нарізані гриби і пасерувати разом ще 2 хвилини. Зелень і зелену цибулю дрібно нарубати, усе з'єднати, додати сіль, перець.

6.1.8. Рубані яйця з олією і цибулею

3 яйця, 100г готової сої плющеної, 50г цибулі, 50г масла вершкового, сіль, перець.

Сою плющени пропустити через м'ясорубку чи збити в міксері до однорідної маси. Зварені круто яйця і цибулю дрібно нарубати, усе перемішати, додати розм'якшене вершкове масло, сіль, перець.

7. Солодкі блюда.

7.1.1. Пудинг абрикосовий

350г готової сої плющеної, 80г меду, 50г масла вершкового (рослинного чи маргарину), 0,5кг банку абрикосових часточок(кілька часточок залишити для прикраси)

Усі продукти збити в міксері до одержання однорідної маси. Перед подачею остудити. Прикрасити часточками абрикоса.

7.1.2. Пудинг апельсиновий

200г готової сої плющеної, 50г масла вершкового(рослинного чи маргарину), 80г меду, 200-300г апельсина.

Усі продукти збити в міксері до одержання однорідної маси. Перед подачею остудити. Прикрасити часточками апельсина. Апельсини можна замінити будь-якими фруктами чи фруктовими асорті.

7.1.3. Кульки фруктові

150г готової сої плющеної, 5г лимонного соку, 300г кислих яблук, 50г родзинок, сіль, цукор

Яблука почистити, родзинки помити і розпарити. Усі продукти і частину яблук збити в міксері до одержання однорідної маси, додати сіль, цукор за смаком. З цієї суміші сформувати кульки й обкатати в дрібно нарізаних яблуках.

7.1.4. Кульки смажені.

150г готової сої плющеної, 100г борошна, 30г вершкового масла, 1 яйце, 50г цукру, цебра одного лимона, 100г сухарів, 100г цукрової пудри, 2г соди, рослинна олія для фритюру.

Вершкове масло, яйце, цедру, цукор збити в піну, додати збиту в міксері сою плющени, борошно, соду, сухарі. Замісити тісто, сформувати з нього кульки і випікати у фритюрі до готовності. Гарячі кульки посипати цукровою пудрою.

7.1.5. Шарлотка яблучна.

400г яблук, 200г готової сої плющеної, 0,25л соєвого молока, 300г батона, 80г цукру, 40г вершкового масла, 50г сухарів, кориця.

Соєве молоко, яйця, цукор змішати. Черствий білий хліб без скоринки нарізати кубиками і занурити в яєчно-молочну суміш. Сою плющени збити в міксері. Проміті очищені яблука без серцевини нарізати кубиками, додати корицю й усе з'єднати. Вилити на змазаний олією - і посипаний сухарями лист і розрівняти. Запекти в духовці. Готову шарлотку посипати цукровою пудрою.

7.1.6. Яблука, фаршировані соєю плющеною

400г яблук, 80г цукру, 50г сухарів, 150г готової сої плющеної, 30г родзинки, 20г вершкового масла, 1 яйце, 16г манної крупи, 30 г цукру.

Сою плющени збити в міксері з маслом, додати цукор, манну крупу, розмочені родзинки, яйця. З яблук видалити серцевину, начинити їх отриманою масою і запекти в духовці

Таблиця 1

№ п/п	Склад білково-вітамінного продукту сої, % мас.				Температура механічного деформування, °C	Показники готового продукту			
	Біохімічний комплекс	Білок	Вода			Величина відносного деформування бобу сої	Відносний вміст ДНА в білку, %	Активність ДНА, %	Термін зберігання лікувально-профілактичних властивостей, доба.
	Формула	Кількість							
За винаходом									
1	$C_{16}H_{28}O_{23}$ Ca-G-10 ³	42,5	45,5	9,0	90±3	2,3	17,0	125	25
2	$C_{18}H_{32}O_{24}$ Ca-G-10 ⁴	49,0	50,0	6,0	50±3	1,5	39,5	127	26
3	$C_{20}H_{36}O_{25}$ Ca-G-10 ³	42,5	51,5	6,0	45±3	0,7	40,0	127	27

4	$C_{16}H_{28}O_2 \cdot Mg \cdot G \cdot 10^4$	49,5	41,5	9,0	60±3	2,0	33,0	125	30
5	$C_{18}H_{32}O_2 \cdot Mg \cdot G \cdot 10^3$	46,8	46,2	7,0	80±3	2,4	25,0	127	30
6	$C_{20}H_{36}O_2 \cdot Mg \cdot G \cdot 10^4$	45,0	47,0	8,0	50±3	1,2	40,0	130	30
7	$C_{16}H_{28}O_2 \cdot Ca \cdot G \cdot 10^4$	45,0	49,0	6,0	55±3	1,7	37,0	128	25
8	$C_{20}H_{36}O_2 \cdot Ca \cdot G \cdot 10^3$	43,5	48,0	8,5	45±3	0,5	40,0	130	27
9	$C_{18}H_{32}O_2 \cdot Mg \cdot G \cdot 10^4$	47,5	46,0	6,5	75±3	2,5	21,0	125	28
10	$C_{16}H_{28}O_2 \cdot Mg \cdot G \cdot 10^3$	42,5	48,5	9,0	65±3	2,3	29,0	127	28
11	$C_{16}H_{28}O_2 \cdot Ca \cdot G \cdot 10^3$	44,0	47,5	8,5	40±3	0,1	38,0	128	25
12	$C_{20}H_{36}O_2 \cdot Mg \cdot G \cdot 10^4$	48,5	44,5	7,0	70±3	2,3	25,0	125	28

Таблиця 2

№ п/п	Склад продукту швидкого приготування		
	Пластины білково-вітамінного продукту сої % мас.	Рідина	
		Найменування	% мас.
1	10,0	Вода	90,0
2	99,0	- « -	1,0
3	50,0	Сік яблучний	50,0
4	65,0	Розсіл консервації томатів	35,0
5	25,0	Бульйон гов'язий	75,0
6	60,0	Сік вишневий	40,0
7	40,0	Сік морквяний	60,0
8	50,0	Кефір	50,0
9	65,0	Сироватка	35,0
10	35,0	Кисіль плодово-ягідний	65,0
11	25,0	Бульйон із судака	75,0
12	60,0	Квас злаковий	40,0
13	60,0	Буряковий квас	40,0
14	45,0	Соус грибний	55,0
15	10,0	Кава чорна	90,0
16	90,0	Чай	10,0

Таблиця 3

№ п/п	Склад харчового продукту				
	Пластины БВП сої, % мас.	Рідина		Твердий харчовий компонент	
		Найменування	% мас.	Найменування	% мас.
1	1,0	Вода	9,0	Кальмари	90,0
2	70,0	Масло рослинне	15,0	Ікра оселедця	15,0
3	30,0	Майонез	20,0	Шпинат	50,0
4	15,0	Курячий бульйон	65,0	Картопля	20,0
5	30,0	Соус овочевий	40,0	Печінка гов'язя	30,0
6	30,0	Розсіл перцю солодкого	30,0	Рис відварний	40,0
7	20,0	Сметана	30,0	Морква	50,0
8	15,0	Рослинне масло	15,0	Спаржа	70,0
9	20,0	Вода	50,0	Тріска	30,0
10	20,0	Рослинне масло	20,0	Капуста	60,0
11	20,0	Ананасовий сік	50,0	Банан	30,0
12	20,0	Кисіль молочний	50,0	Творог	30,0
13	25,0	Компот із чорносливу	35,0	Яблука	40,0
14	20,0	Картопляний бульйон	50,0	Свинина відварна	30,0
15	45,0	Виноградний напій	40,0	Ізюм	15,0

16	25,0	Квас медовий	50,0	Горіх грецький	25,0
----	------	--------------	------	----------------	------

Таблиця 4

№ п/п	Рецептура блюд, приготованих із застосуванням БВП сої						Примітка
	Найменування блюда	Пластини БВП сої, % мас.	Рідина		Тверди харчовий компонент		
			Найменування	% мас.	Найменування	%мас.	
1	2	3	4	5	6	7	8
Холодні блюда та закуски							
1	Салат «Весна»	22,70	майонез	22,70	Салат зелений	22,70	Сіль Перець
					Свіжі огірки	11,35	
					Помідори	11,35	
					Зелень	4,60	
					Цибуля зелена	4,60	
2	Салат з грибами та сиром	18,2	майонез	18,1	Шампінйони (відв.)	27,3	Сіль Перець
					Помідори	18,2	
					Твердий сир	9,1	
					Солений огірок	9,1	
3	Паста з копченою рибою	30,8	Лимонний сік	7,7	Солені горішки	15,4	Все збивають у міксері
			Олія	15,4	Філе (скупбрії)	30,7	
Перші блюда							
4	Суп курячий зі свіжими грибами	13,8	Бульйон курячий	51,5	Куряче м'ясо	17,2	Сіль Перець
					Гриби	3,5	
			Соевий соус	6,9	Цибуля	3,5	
			Олія	3,4	Кунжут	0,2	
Другі блюда							
5	Рагу овочеве	16,9	Олія	4,5	Капуста брокколи	39,4	Тверді компоненти обжарюють, сіль, спеції, часник
					Гриби	11,2	
					Картопля	16,8	
					Цибуля	5,6	
					Морква	5,6	
6	Котлети рибні	36,4	Яйце	10,9	Риба (хек)	36,4	Готовий фарш, сіль, спеції
					Сало шпик	9,0	
					Цибуля	7,3	
7	Фрикадельки м'ясні	20,3	Яйце	8,1	М'ясо (гов'ядина)	40,5	Готовий фарш, сіль, спеції
			Молоко	13,5	Цибуля	6,8	
					Батон	10,8	
Мучні вироби та солодкі блюда							
8	Палочки соєві	23,4	Яйце	11,2	Маргарин	23,4	Сода харчова, сіль, тмин
			Сік лимонний	4,6	Мука	23,4	
					Грецький горіх	9,4	
					Цукор	4,6	
9	Пудинг апельсиновий	34,5	Мед	13,8	-	-	Збити у міксері
			Сік апельсиновий	43,1	-	-	
			Олія	8,6	-	-	