

INGLISE KEEL

Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh
Ii Jj Kk Ll Mm Nn Oo Pp Qq
Rr Ss Šš Lz Žž Tt Uu Vv
Ww Ōō Āā Öö Üu Xx Yy

Aa Bb Bb Tz Dg Ee Ęę Жж
Зз Uu Ůů Kk Лл Mm Нн Oo
Tt Pp Cc Ttм Yy Фф Xx Yy
Чч Шш Щщ ъ Ёё ЪѠ Ѣѡ Яя

... , , ! ! ? ? ? ? ? ? ? ? ... - ; ; (...)

Niina

Niina

Ниина



Niina Ponomarjova

6	Æessõna Preface Предисловие
8	Suppid Soups Супы
10	Borš Borscht Борщ
12	Värske kapsasupp Fresh cabbage soup Щи
14	Hernerüreesupp Pea puree soup Суп гороховый пюре
16	Kanasupp riisiga Chicken soup with rice Куриный суп с рисом
18	Hartšo Kharcho Харчо
20	Aedvilja-oasupp Vegetable bean soup Овощной суп

22	Kalaspupp Fish soup Рыбный суп
24	Seljanka Soljanka Солянка
26	Klimbisupp Dumpling soup Клецкий суп
28	Rassolnik Rassolnik Рассольник
30	Narukapsasupp Sauerkraut soup Суп из квашеной капусты
32	Kanasupp nuudlitega Chicken soup with noodles Куриный суп с лапшой
34	Frikadellisupp Meatball soup Фрикадельки суп
36	Kalaseljanka Fish soljanka Рыба солянка

- 38** Lillkapsa- ja singisupp
Cauliflower and ham soup
Суп из цветной капусты и ветчины
- 40** **Liha ja kala road**
Meat and fish dishes
Мясные и рыбные блюда
- 42** Narikapsad lihaga
Sauerkraut with meat
Квашеная капуста с мясом
- 44** Loomaliha guljašš
Meat goulash
Мясной гуляш
- 46** Liharallid tomatikastmes
Meatballs in tomato sauce
Фрикадельки в томатном соусе
- 48** Pikkroiss majonessi-juustukattega
Meatloaf with mayonnaise-cheese coating
Рулет с майонезно-сырной глазурью
- 50** Nakk-kotletid praekartuliga
Chopped cutlets with fried potatoes
Рубленые котлеты с жареным картофелем
- 52** Paneeritud seakaela-karbonaad
Breaded pork neck chop
Панированная отбивная из свиной шеи
- 54** Seapraad
Pork roast
Свинина жареная
- 56** Juustuga täidetud kanafilee
Chicken fillet stuffed with cheese
Куриное филе, фаршированное сыром
- 58** Täidetud seafilee
Stuffed pork tenderloin
Фаршированная свиная вырезка
- 60** Ahjus küpsetatud lamba-või sealiha pilaff
Oven-baked mutton or pork pilaf
Запеченная баранина или плов свинины
- 62** Veise strooganov
Beef strooganov
Говядина строганова
- 64** Romsteek
Rump steak
Ромштекс
- 66** Koorekastmes makaroonid
Macaroni in cream sauce
Макароны в сливочном соусе
- 68** Spagetti karbonara
Spaghetti carbonara
Спагетти Карбонара
- 70** Omlett juustuga
Omelette with cheese
Омлет с сыром

Eessõna

Kui ma põhikoolis käisin, ootas mind alati pärast koolipäeva kõõgilaua peal sooja toiduga termos ning peaaegu iga kord oli termose all kiri, mis juhendas mind toitu sööma. Kirja oli kirjutanud minu vene rahvusest vanaema ning nendel kirjadel panin tähele, et vanaema käekiri oli teistest erinev, kindlasti palju teistsugusem sellest, kuidas mind algkoolis kirjutama õpetati. Tollal arvasin, et niimoodi vanemad inimesed kirjutavadki. Ligi kümme ja enam aastat hiljem jalutan Balti jaama turul ja panen tähele, et vitriinides olevate toodete hinnasildid on mulle kuidagi tuttavad. Jmselgelt loen välja, mis seal kirjas on, kuna tegemist on eesti keelega, ja millegipärast tekivad need sildid mulle väga hubase ja tuttava tunde. Sel hetkel sain aru, et lapsepõlvest pärit termose all olnud kirjad ja hetkel nina all olevad sildid on tegelikult väga sarnased. Avastus pani mind mõtlema kas selline isiklik iseärasus saaks olla üldloomulikku. Käesolev trükis püüab eri kultuure ühendava nähtuse uude vormi ümber tõlgendada ning paneb ta eluvõime proovile.

Preface

When J came home from elementary school, there was always a thermos with hot food waiting for me on the kitchen table and almost every time there was a letter under the thermos that instructed me to eat food. The letter was written by my Russian grandmother, and in these letters J noticed that my grandmother's handwriting was different, certainly much different from how J was taught to write in elementary school. At the time, J just thought that's how older people write. Ten or so years later J walk around in the market aisles of Balti jaam and notice that price tags for the goods on display are somehow familiar. Obviously J read it fine because it was written in Estonian, but there was something to these shapes that made feel oddly snug and homely. At that moment, J realized that those letters under the thermos and the labels at the market are very similar. The discovery made me wonder if such a personal feature could be universal. This publication seeks to reinterpret a new form of cross-cultural phenomenon and puts viability to the test.

Предисловие

Когда я приходил домой из начальной школы, на кухонном столе меня всегда ждал термос с горячей пищей, и почти каждый раз под термосом было письмо, в котором мне было предписано есть еду. Письмо было написано моей русской бабушкой, и в этих письмах я заметил, что почерк моей бабушки отличался, безусловно, сильно отличался от того, как меня учили писать в начальной школе. В то время я просто думал, что так пишут пожилые люди. Десять или около того лет я бродил по проходам на рынке в Бельц-Улам и замечал, что ценники на выставленные товары как-то знакомы. Очевидно, я прочитал это хорошо, потому что это было написано на эстонском языке, но было что-то в этих формах, которые заставляли чувствовать себя странно уютно и уютно. В тот момент я понял, что эти буквы под термосом и надписи на рынке очень похожи. Открытие заставило меня задуматься, может ли такая личность быть универсальной. Эта публикация стремится переосмыслить новую форму межкультурного феномена и подвергает испытанию жизнеспособность.



Niina, 1975



Niina, 2005

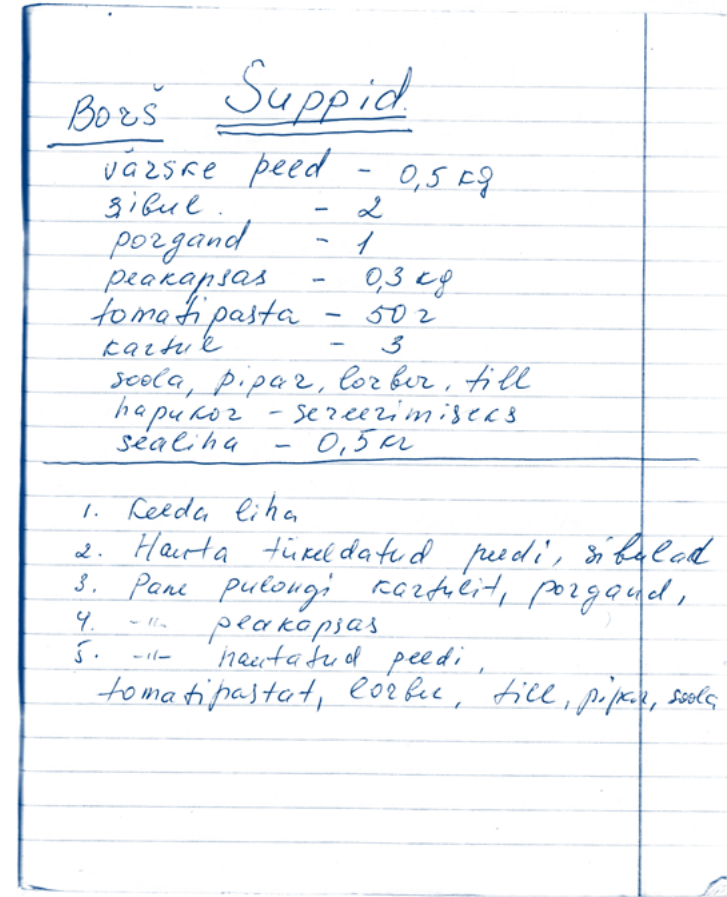
Уrethele, Mirellele ja Sophiele
For Уrethe, Mirelle and Sophie
Для Грете, Мирелле и Софи

Borš

Suppid

värske peed – 0,5 kg
sibul – 2
porgand – 1
peakapsas – 0,3 kg
tomatipasta – 50 g
kartul – 3
soola, pipar, lorber, till
hapukor – serveerimiseks
sealiha – 0,5 kg

1. Keeda liha
2. Hauta tükeldatud peedi, sibulad
3. Pane pulongi kartulit, porgand,
4. –||– peakapsas
5. –||– hautatud peedi,
tomatipastat, lorber, till, pipar, soola



SOUPS

BORSCHT

fresh beetroot – 0,5 kg • onion – 2 • carrot – 1 •
cabbage – 0,3 kg • tomatipasta – 50 g • potato – 3 •
salt, pepper, bay leaf, dill • sour cream – for serving •
pork – 0,5 kg

1. Boil meat 2. Stew diced beetroot, onions 3. Place
into the bouillon the potatoes, carrot, 4. –||– cabbage
5. –||– stewed beetroot, tomato paste, bay leaf, dill,
pepper, salt

СУПЫ

БОРЩ

свежая свекла – 0,5 кг • лук – 2 • морковь – 1 •
капуста – 0,3 кг • томатипаста – 50 г • картофель
– 3 • соль, перец, лавровый лист, укроп • сметана –
для сервировки • свинина – 0,5 кг

1. Отварить мясо 2. Пушеная, нарезанная кубиками
свекла, лук 3. Положите в бульон картофель,
морковь 4. –||– капуста 5. –||– пушеная свекла,
томатная паста, лавровый лист, укроп, перец, соль

värske kapsasupp

0,5 kg – sealiha

1 l – vett

2 – sibula

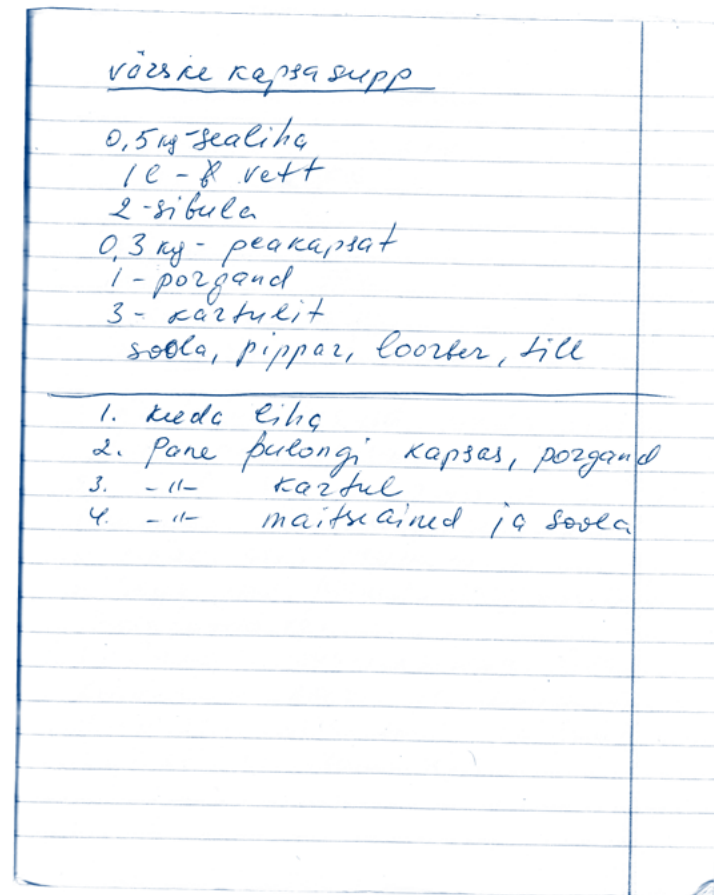
0,3 kg – peakapsat

1 – porgand

3 – kartulit

soola, pippar, loorber, till

-
1. Keeda liha
 2. Pane pulongi kapsas, porgand
 3. –||– kartul
 4. –||– maitseained ja soola



FRESH CABBAGE SOUP

0,5 kg - pork • 1 l - water • 2 - onion • 0,3 kg - cabbage • 1 - carrots • 3 - potatoes • salt, pepper, bay leaf, dill

1. Boil meat 2. Place cabbage in bouillon, carrot 3. -||- potato 4. -||- spices and salt

ШИ

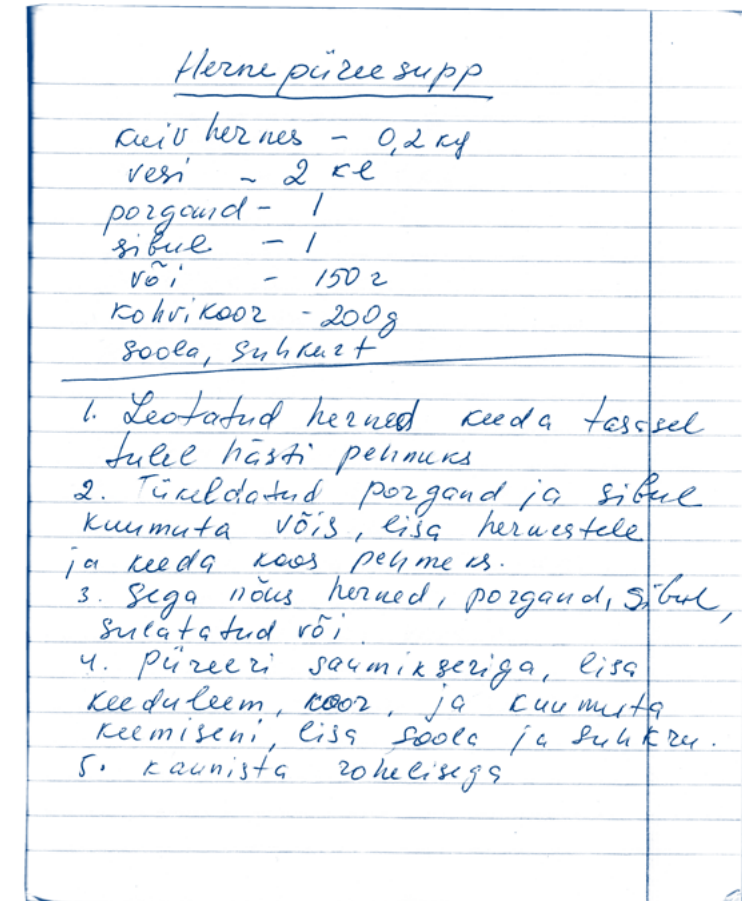
0,5 кг - свинина • 1 л - воды • 2 - лук • 0,3 кг - капуста • 1 - морковь • 3 - картофель • соль, перец, лавровый лист, укроп

1. Отварить мясо 2. Поместите капусту в бульон, морковь 3. -||- картофель 4. -||- специи и соль

Hernepüreesupp

kuiv hernes – 0,2 kg
vesi – 2 kl
porgand – 1
sibul – 1
või – 150 g
kohvikoor – 200 g
soola, suhkrut

1. Laotatud herned keeda tasasel tulel hästi pehmeks
2. Tükeldatud porgand ja sibul kuumuta võis, lisa hernestele ja keeda koos pehmeks.
3. Sega nõus herned, porgand, sibul, sulatatud või.
4. Püreeri saumikseriga, lisa keeduleem, koor, ja kuumuta keemiseni, lisa soola ja suhkrut.
5. Kaunista rohelisega



PEA PUREE SOUP

dry pea - 0.2 kg • water - 2 hours • carrot - 1 • onion - 1 • butter - 150 g • coffee cream - 200 g • salt, sugar

1. Spread the peas and boil on steady heat really soft
2. Chopped carrots and onions heat in butter, add to the peas and boil together until soft.
3. Mix peas, carrots, onions, melted butter.
4. Puree with a hand mixer, add broth, cream, and heat until boiling, add salt and sugar.
5. Garnish with herbs

ГОРОХОВЫЙ ПЮРЕ

сухой горох - 0,2 кг • вода - 2 часа • морковь - 1 • лук - 1 • сливочное масло - 150 г • кофейный крем - 200 г • соль, сахар

1. Разложить горох и варить на устойчивом огне
2. Нарезанную морковь и лук разогреть на сливочном масле, добавить в горошек и варить вместе до мягкости.
3. Смешать горох, морковь, лук, топленое масло.
4. Пюре с ручным миксером, добавить бульон, сливки и нагреть до кипения, добавить соль и сахар.
5. Украсить зеленью

Kanasupp riisiga

sõmer riis – 50 g
kanaliha – 1 kg
vesi – 1 l
porgand – 1
porrosibul – 0,1 kg
1 sl – taimeõli
pipar, soola, loorber
25 g võid

1. Keeda kanaliha
2. Kuumuta õlis tükeldatud porgand ja sibul
3. Keeda riis poolpehmeks, lisa pulong ja köögiviljad
4. Keeda supp valmis
5. Pane soola ja pipar
6. Kaunista maitserohelisega

kanasupp riisiga

sõmer riis - 50 g
kanaliha - 1 kg
vesi - 1 l
porgand - 1
porrosibul - 0,1 kg
1 sl - taimeõli
pipar, soola, loorber
25 g võid

1. keeda kanaliha
2. kuumuta õlis tükeldatud porgand ja sibul
3. keeda riis poolpehmeks, lisa pulong ja köögiviljad
4. keeda supp valmis
5. pane soola ja pipar
6. kaunista maitserohelisega

CHICKEN SOUP WITH RICE

grainy rice - 50 g • chicken meat - 1 kg • water - 1 l • carrot - 1 • leeks - 0.1 kg • 1 tbsp - vegetable oil • pepper, salt, bay leaf • 25 g butter

1. Boil the chicken 2. Heat in oil the chopped carrots and onions 3. Boil the rice until semi-soft, add broth and vegetables 4. Finish boiling the soup 5. Add salt and pepper 6. Garnish with herbs

КУРИНЫЙ СУП С РИСОМ

зернистый рис - 50 г • куриное мясо - 1 кг • вода - 1 л • морковь - 1 • лук-порей - 0,1 кг • 1 столовая ложка - растительное масло • перец, соль, лавровый лист • 25 г сливочного масла

1. Отварить курицу 2. Нагрейте в масле нарезанную морковь и лук 3. Отварить рис до полусухого состояния, добавьте бульон и овощи 4. Доведите до кипения суп 5. Добавьте соль и перец 6. Украсить зеленью

Hartšo

Lambaliha – 0,5 kg

vett – 1,5 l

mugulsibul – 2

küüslauguküün – 3

{ tomatvärске – 0,2 kg

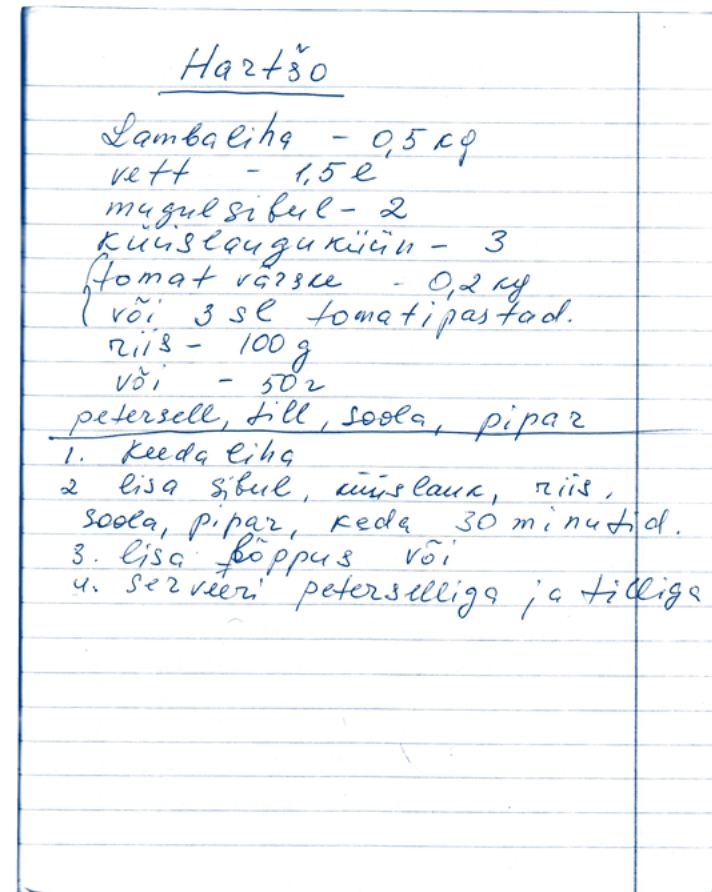
või 3 sl tomatipastad.

riis – 100 g

või – 50 g

petersell, till, soola, pipar

1. Keeda liha
2. lisa sibul, küüslauk, riis, soola, pipar, keda 30 minutid.
3. lisa lõppus või
4. Serveeri peterselliga ja tilliga



KHARCHO

lamb meat - 0.5 kg • water - 1.5 l • onion bulbs - 2 •
garlic clove - 3 • fresh tomato - 0.2 kg or 3 tablespoons
of tomato paste. • rice - 100 g • butter - 50 g • parsley,
dill, salt, pepper

1. Boil the meat
2. Add onion, garlic, rice, salt, pepper, cook for 30 minutes.
3. In the end add butter
4. Serve with parsley and dill

ХАРЧО

мясо ягненка - 0,5 кг • вода - 1,5 л • луковицы - 2 •
зубчик чеснока - 3 • свежий помидор - 0,2 кг или
3 столовые ложки томатной пасты. • рис - 100 г
• сливочное масло - 50 г • петрушка, укроп, соль,
перец

1. Отварить мясо
2. Добавить лук, чеснок, рис, соль, перец, варить 30 минут.
3. В конце добавить масло
4. Подавать с петрушкой и укропом

Aedvilja-oasupp

ube – 100 g
1 l – vett
kartulid – 0,3 kg
sibul – 2 tk
paprika – 2 tk (0,2 kg)
õli – 50 g
tomatipüree – 100 g, petersell
soola, pipar, lorber, küüslauk – 3 küü
nt
või – 50 g
aedviljapuljongikuubikud – 2

1. leotatud oad keeda 45 min. kalla vesi ära.
2. Hauta juurvilju õlis, lisa vesi, puljongikuubikud ja maitseained
3. Keeda 15 min, lisa oad, keeda.
4. Maitsesta tomatite ja hakitud peterselliga, lisa soola, pipart.

<u>Aedvilja - oasupp</u>	
ube	- 100 g
1 l	- vett
kartulid	- 0,3 kg
sibul	- 2 tk
paprika	- 2 tk (0,2 kg)
õli	- 50 g
tomatipüree	- 100 g, petersell
soola, pipar, lorber, küüslauk	- 3 küünt
või	- 50 g
aedviljapuljongikuubikud	- 2
1. leotatud oad keeda 45 min. kalla vesi ära.	
2. Hauta juurvilju õlis, lisa vesi, puljongikuubikud ja maitseained	
3. keeda 15 min, lisa oad, keeda.	
4. Maitsesta tomatite ja hakitud peterselliga, lisa soola, pipart.	

VEGETABLE BEAN SOUP

beans - 100 g • 1 l - water • potatoes - 0.3 kg • onion - 2 pcs • bell pepper - 2 pcs (0.2 kg) • oil - 50 g • tomato puree - 100 g • parsley salt, pepper, bay leaf, garlic - 3 cloves • butter - 50 g • vegetable stock cubes - 2

1. Boil soaked beans for 45 min. Pour out the water.
2. Simmer the vegetables in oil, add water, the stock cubes and spices
3. Boil for 15 minutes, add beans, boil.
4. Season with tomatoes and chopped parsley, add salt, pepper.

ОВОЩНОЙ СУП

бобы - 100 г • 1 л - вода • картофель - 0,3 кг • лук - 2 шт • перец болгарский - 2 шт. (0,2 кг) • масло - 50 г • томатное пюре - 100 г • соль петрушки, перец, лавровый лист, чеснок - 3 зубчика • сливочное масло - 50 г • кубики овощного бульона - 2

1. Отварить пропитанную фасоль в течение 45 мин. Вылейте воду.
2. Варить овощи в масле, добавить воду, бульон и специи
3. Варить 15 минут, добавить фасоль, отварить.
4. Приправить помидорами и мелко нарезанной петрушкой, посолить, поперчить.

Kalaspupp

kalafilee – 500 g

vesi – 700 g

kartul – 500 g

porgand – 1

või – 50 g

pipar, soola, loorber, till, sidrun

1. Kuumuta porgand ja sibul võis
2. Pane potti kartul, kõrviljad ja kuum vesi, lase keema
3. lisa kalafilee tükid, keda valmiseni
4. Maitsesta
5. Serveeri maitserohelisega ja sidruniga.

<u>kalaspupp</u>	
kalafilee	- 500g
vesi	- 700g
kartul	- 500g
porgand	- 1
või	- 50g
pipar, soola, loorber, till, sidrun	
1. Kuumuta porgand ja sibul võis.	
2. Pane potti kartul, kõrviljad ja kuum vesi, lase keema	
3. lisa kalafilee tükid, keda valmiseni	
4. Maitsesta	
5. Serveeri maitserohelisega ja sidruniga.	

FISH SOUP

fish fillet - 500 g • water - 700 g • potatoes - 500 g • carrot - 1 • butter - 50 g • pepper, salt, bay leaf, dill, lemon

1. Heat the carrots and onion in butter
2. Put potatoes and vegetables in a pot and add hot water, bring to a boil
3. Add pieces of fish fillet, boil to completion
4. Season
5. Serve with herbs and lemon.

РЫБНЫЙ СУП

филе рыбы - 500 г • вода - 700 г • картофель - 500 г • морковь - 1 • сливочное масло - 50 г • перец, соль, лавровый лист, укроп, лимон

1. Нагрейте морковь и лук в масле
2. Положите картофель и овощи в кастрюлю, и добавив горячую воду, довести до кипения
3. Добавить кусочки рыбного филе, отварить до готовности
4. Сезон
5. Подавать с зеленью и лимоном.

Seljanka

loomaliha –	500 g
sink –	100 g
viinerid –	100 g
suitsuvorst –	200 g
sibul –	200 g
konserv. kurk –	150 g
oliive –	100 g
või –	50 g
vesi –	1,5 l
sidruniviilu –	5

1. kuumuta võis sibul ja tomatipüree
2. Keda liha valmiseni
3. Tükeldatud sing, suitsuvorst, viinerid
Kuumuta kergelt, lisa sibulaga, püreeeri
4. Konservkurk tükelda, kuumuta
koos vedlekuga, lisa eelmisele segule.
5. Tükelda liha, pane potti pulongi
lisa segu.
6. lisa terved olivid.
7. Serveeri sidruniviilu,
maitserohelise ja hapokoorega.

Seljanka

loomaliha –	500g
sink –	100g
viinerid –	100g
suitsuvorst –	200g
sibul –	200g
konserv. kurk –	150g
oliive –	100g
või –	50g
vesi –	1,5 l
sidruniviilu –	5

1. kuumuta võis sibul ja tomatipüree
2. keda liha valmiseni
3. Tükeldatud sing, suitsuvorst, viinerid
kuumuta kergelt, lisa sibulaga, püreeeri
4. Konservkurk tükelda, kuumuta
koos vedlekuga, lisa eelmisele segule.
5. Tükelda liha, pane potti pulongi
lisa segu.
6. lisa terved olivid.
7. Serveeri sidruniviilu,
maitserohelise ja hapokoorega.

SOLJANKA

beef - 500 g • ham - 100 g • wieners - 100 g • smoked sausage - 200 g • onion - 200 g • pickles - 150 g • olives - 100 g • butter - 50 g • water - 1.5 l • lemon slice - 5

1. Heat the onion and tomato puree in butter
2. Boil meat until cooked
3. Lightly heat the sliced ham, smoked sausage and wieners, add onion and puree
4. Chop the pickles, heat with liquid, add to previous mixture.
5. Chop the meat, put the broth in a pot, add mixture.
6. Add whole olives.
7. Serve with a slice of lemon, with herbs and sour cream.

СОЛЯНКА

говядина - 500 г • ветчина - 100 г • сардельки - 100 г • копченая колбаса - 200 г • лук - 200 г • соленые огурцы - 150 г • оливки - 100 г • сливочное масло - 50 г • вода - 1,5 л • ломтик лимона - 5

1. Нагрейте в масле лук и томатное пюре
2. Отварить мясо до готовности
3. Слегка нагреть нарезанную ветчину, копченую колбасу и сосиски, добавить лук и пюре
4. Нарезать соленые огурцы, разогреть с жидкостью, добавить в предыдущую смесь
5. Нарезать мясо, положить бульон в кастрюлю, добавить смесь.
6. Добавьте целые оливки.
7. Подавать с ломтиком лимона, зеленью и сметаной.

Klimbisupp

sealiha – 0,5 kg

vesi – 1,5 l

porgand – 1

sibul – 1

kartul – 3

klimbid

muna – 2

või – 50 g

jahu – 150–200 g, soola

1. Keda liha
2. lisa köögiviljad ja kartulid
3. Viimasena lisa, klimbid, klopi muna lahti, lisa sool, sulavõi ja jahu
4. Keeda kuni klimbid tõusevad pinnale.
5. Maitsesta ja kunista maitserohelisega.

<u>Klimbisupp</u>	
sealiha	- 0,5 kg
vesi	- 1,5 l
porgand	- 1
sibul	- 1
kartul	- 3
<u>klimbid</u>	
muna	- 2
või	- 50 g
jahu	- 150-200 g, soola
1. Keda liha	
2. lisa köögiviljad ja kartulid	
3. Viimasena lisa klimbid, klopi muna lahti, lisa sool, sulavõi ja jahu	
4. Keeda kuni klimbid tõusevad pinnale.	
5. Maitsesta ja kunista maitserohelisega.	

DUMPLJNSUUP

pork - 0.5 kg • water - 1.5 l • carrot - 1 • onion - 1 • potato - 3 • dumplings • egg - 2 • butter - 50 g • flour - 150-200 g, salt

1. Boil meat
2. Add vegetables and potatoes
3. Lastly add the dumplings, beat the egg, add salt, melted butter and flour
4. Boil until the dumplings rise to the surface.
5. Season and garnish with herbs.

СУП С ПЕЛЬМЕНИ

свинина - 0.5 кг • вода - 1.5 л • морковь - 1 • лук - 1 • картофель - 3 • вареники • яйцо - 2 • сливочное масло - 50 г • мука - 150-200 г, соль

1. Отварить мясо
2. Добавить овощи и картофель
3. Наконец добавьте пельмени, взбейте яйцо, добавьте соль, расплавленное масло и муку
4. Варить, пока пельмени не поднимутся на поверхность.
5. Приправить и украсить зеленью.

Rassolnik

veiseliha – 250 g
kartul – 0,5 kg
kruup – 50 g
porgand – 1
sibul – 1
tomatipüree – 50 g
või – 50 g
vesi – 1,5 l

petersell, till, lorber

hapukoor – 100 g serveerimiseks

1. Keda liha
2. Keda kruubid puljongis pehmeks
3. lisa kartulid, keda
4. lisa kuumutatud rasvaines sibulad, porgand, kurk, tomatipüree, ja keeda valmiseni. Maitsesta
5. Serveeri hapukoore ja maitserohelisega

<u>Rassolnik</u>	
veiseliha	- 250g
kartul	- 0,5 kg
kruup	- 50g
porgand	- 1
sibul	- 1
tomatipüree	- 50g
või	- 50g
vesi	- 1,5 l
petersell, till, lorber	
hapukoor	- 100g - serveerimiseks
<hr/>	
1. Keda liha	
2. Keda kruubid puljongis pehmeks	
3. lisa kartulid, keda	
4. lisa kuumutatud rasvaines sibulad, porgand, kurk, tomatipüree, ja keeda valmiseni. Maitsesta	
5. Serveeri hapukoore ja maitserohelisega.	

RASSOLNIK

beef - 250 g • potato - 0.5 kg • pearl barley - 50 g • carrot - 1 • onion - 1 • tomato puree - 50 g • butter - 50 g • water - 1.5 l • parsley, till, bay leaf • sour cream - 100 g - for serving

1. Boil meat
2. Boil the pearl barley in the broth until soft
3. Add potatoes, boil
4. Add heated onions, carrot, pickle, tomato puree, and boil until done. Season
5. Serve with sour cream and with herbs

РАССОЛЬНИК

говядина - 250 г • картофель - 0,5 кг • перловая крупа - 50 г • морковь - 1 • лук - 1 • томатное пюре - 50 г • сливочное масло - 50 г • вода - 1,5 л • петрушки, до, лавровый лист • сметана - 100 г - для сервировки

1. Отварить мяso
2. Отварить перловую крупу в бульоне до мягкости
3. Добавить картофель, варить
4. Добавьте нагретый лук, морковь, рассол, томатное пюре и варите до готовности. Время года
5. Подавать со сметаной и зеленью

Hapukapsasupp

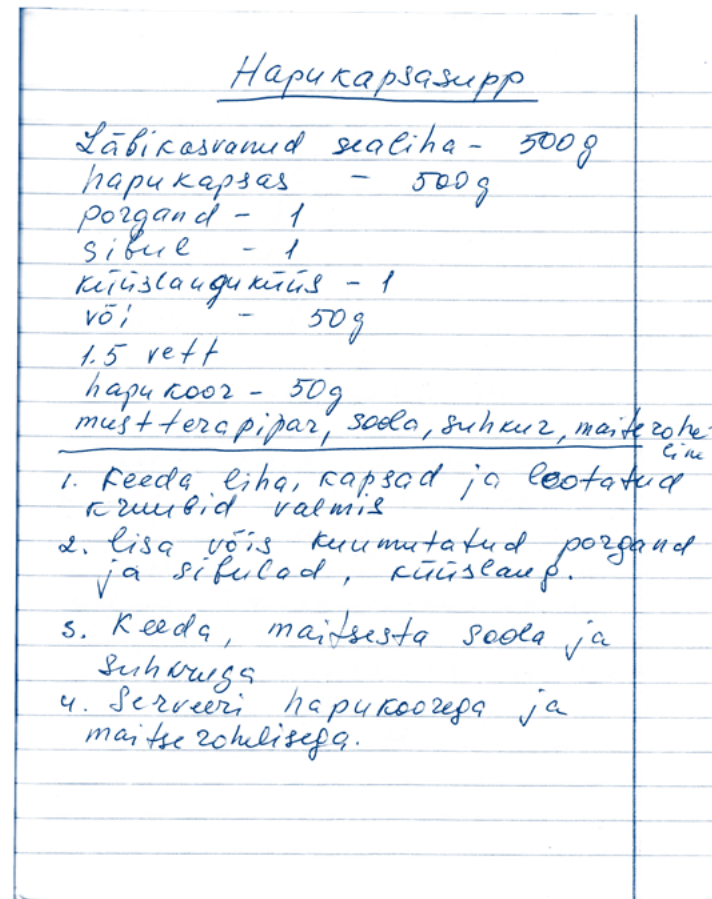
Läbikasvanud sealiha – 500 g
hapukapsas – 500 g
porgand – 1
sibul – 1
küüslauguküüs – 1
või – 50 g
1,5 vett
hapukoor – 50 g
mustterapipar, soola, suhkur maitserohe-
line

1. Keeda liha, kapsad ja leotatud kruubid valmis

2. lisa võis kuumutatud porgand ja sibulad, küüslaug.

3. Keeda, maitsesta soola ja suhkruga

4. Serveeri hapukoorega ja maitserohelisega.



SAUERKRAUT SOUP

Mature pork - 500 g • sauerkraut - 500 g • carrot - 1
• onion - 1 • garlic clove - 1 • butter - 50 g • 1.5 water
• sour cream - 50 g • black grain pepper, salt, sugar,
herbs

1. Boil meat, cabbage and soaked pearl barley ready
2. Add carrot and onion heated in butter, garlic.
3. Boil, season with salt and sugar 4. Serve with sour
cream and herbs.

СУП ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

Зрелая свинина - 500 г • квашеная капуста - 500 г •
морковь - 1 • лук - 1 • зубчик чеснока - 1 • сливочное
масло - 50 г • 1.5 воды • сметана - 50 г • черный
перец, соль, сахар, зелень

1. Отварить готовое мясо, капусту и перловую
крупку 2. Добавить морковь и лук, подогретые на
сливочном масле, чеснок. 3. Варить, приправить
солью и сахаром 4. Подавать со сметаной и
зеленью.

Kanasupp nuudlitega

kanaliha – 500 g

vesi – 1 l

porgand – 1

punane paprika – 1

sibul – 1

hapukurk – 1

nuudlid – 100 g

till, petersell, soola, pipar

õli – 50 g

1. Keeda kanaliha puljongi
2. Porgand ja sibul kuumuta õlis.
3. lisa paprika ja veel kuumuta
4. lisa nuudlid puljongi, köögiviljad ja tükeldatud kanaliha.
5. lisa konservkurgid, kuumuta koos läbi ja maitsesta.
6. Kaunista maitserohelisega.

kanasupp nuudlitega

kanaliha – 500g

vesi – 1 l

porgand – 1

punane paprika – 1

sibul – 1

hapukurk – 1

nuudlid – 100 g

till, petersell, soola, pipar

õli – 50g

1. Keeda kanaliha puljongi.
2. Porgand ja sibul kuumuta õlis.
3. lisa paprika ja veel kuumuta
4. lisa nuudlid puljongi, köögiviljad ja tükeldatud kanaliha.
5. lisa konservkurgid, kuumuta koos läbi ja maitsesta.
6. Kaunista maitserohelisega.

CHICKEN SOUP WITH NOODLES

chicken – 500 g • water – 1 l • carrots – 1 • red pepper – 1 • onion – 1 • pickles – 1 • noodles – 100 g • dill, parsley, salt, pepper • oil – 50 g

1. Boil chicken broth
2. Heat carrot and onion in oil.
3. Add the peppers and heat more
4. Add noodles vegetables and chopped chicken to the broth.
5. Add pickles, heat and season.
6. Garnish with herbs.

КУРИНЫЙ СУП С ЛАПШОЙ

курица – 500 г • вода – 1 л • морковь – 1 • красный перец – 1 • лук – 1 • соленые огурцы – 1 • лапша – 100 г • укроп, петрушка, соль, перец • масло – 50 г

1. Отварить куриный бульон
2. Нагреть морковь и лук в масле.
3. Добавить перец и нагреть больше
4. Добавить овощи с лапшой и нарезанную курицу на бульон.
5. Добавьте маринады, разогрейте и приправьте.
6. Украсить зеленью.

Frikadellisupp

sealihakkliha – 500 g

kartul – 3

porrand – 1

sibul – 2

muna – 1

soola, pipar, lorber, till

värske tomat – 1

1. keda kartul, porrand

2. lisa kuumutatud õlis
sibul ja tomat

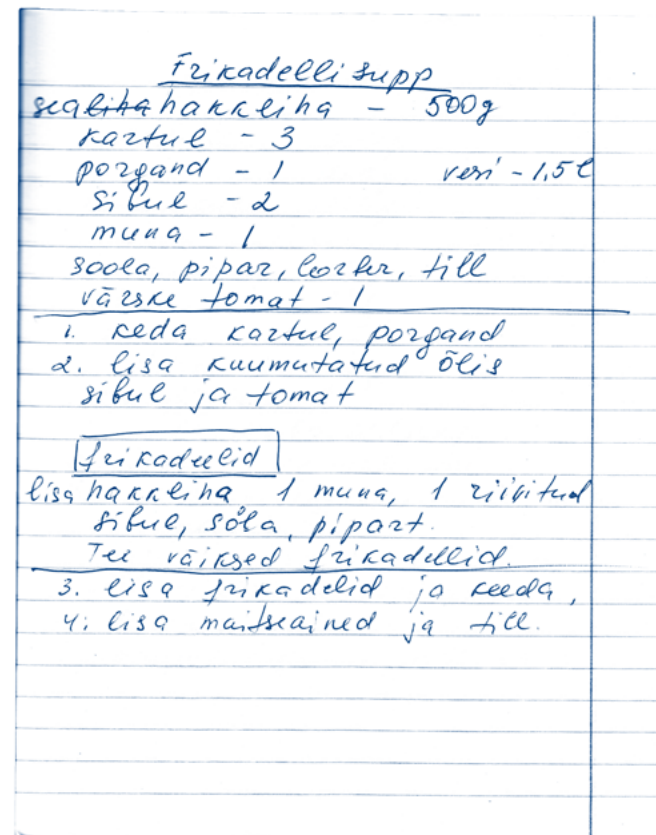
frikadeelid

lisa hakkliha 1 muna, 1 riivitud
sibul, sola, pipart.

Tee väiksed frikadellid

3. lisa frikadelid ja keeda,

4. lisa maitseained ja till.



MEATBALL SOUP

minced pork – 500 g • potatoes – 3 • carrot – 1 • onion – 2 • egg – 1 • salt, pepper, lorber, dill • fresh tomato – 1

1. Boil potatoes, carrots 2. Add onion and tomato to heated oil **Meatballs:** Add minced meat to 1 egg, 1 grated onion, salt, pepper. Make small meatballs 3. Add meatballs and boil. 4. Add spices and dill.

СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

фарш из свинины – 500 г • картофель – 3 • морковь – 1 • лук – 2 • яйцо – 1 • соль, перец, лорбер, укроп • свежий помидор – 1

1. Отварить картофель, морковь 2. Добавить лук и помидор в подогретое масло **Фрикадельки:** Добавить фарш на 1 яйцо, 1 тертый лук, соль, перец. Сделать маленькие фрикадельки 3. Добавить фрикадельки и варить. 4. Добавить специи и укроп.

Kalaseljanka

kalafilee	– 500 g
sibul	– 200 g
konservkurk	– 150 g
oliive	– 50 g
tomatipasta	– 50 g
võid	– 50 g
vett	– 1,5 l
sidrunit	– 30 g
maitserohelised	

1. Keda kala puljong
2. Sibul kuumuta võis, lisa konservkurk ja oliivid, kuumuta kõik koos läbi.
3. Lisa puljong ja maitsesta, võib lisata konservkurki marinaadi
4. Serveerimisel kaunistada sidruniviiluga ja tillioksaga.

<u>Kalaseljanka</u>	
kalafilee	- 500g
sibul	- 200g
konservkurk	- 150g
oliive	- 50g
tomatipasta	- 50g
võid	- 50g
vett	- 1,5 l
sidrunit	- 30g
<u>maitserohelised</u>	
1. Keda kala puljong	
2. Sibul kuumuta võis, lisa konservkurk ja oliivid, kuumuta kõik koos läbi.	
3. Lisa puljong ja maitsesta, võib lisata konservkurki marinaadi.	
4. Serveerimisel kaunistada sidruniviiluga ja tillioksaga.	

FISH SOLYANKA

fish fillet - 500 g • onion - 200 g • pickle - 150 g • olives - 50 g • tomato paste - 50 g • butter - 50 g • water - 1.5 l • lemon - 30 g • herbs

1. Boil fish broth 2. Heat onion in butter, add pickles and olives, heat all together. 3. Add broth and season, may add pickle to marinade 4. When serving, decorate with a slice of lemon and a branch of dill.

РЫБА СОЛЯНКА

филе рыбы - 500 г • лук - 200 г • рассол - 150 г • оливки - 50 г • томатная паста - 50 г • сливочное масло - 50 г • вода - 1,5 л • лимон - 30 г • травы

1. Отварить рыбный бульон 2. Разогреть лук в масле, добавить соленые огурцы и оливки, тепло все вместе. 3. Добавьте бульон и приправу, можно добавить маринад в маринад 4. При подаче украсить с ломтиком лимона и веткой укропа.

Lillkapsa- ja singisupp

puljong – 1 l
lillkapsas – 300 g
vilustatud peekon – 150 g
võit – 30 g
juust – 100 g
soola, pipar

1. Kuumuta peekon võis
2. Lisa puljong ja lillkapsaõisikud
3. Keeda valmimiseni (mitte liiga pehmeks.), lisa soola.
4. Aseta suprikaussi riivitud juust, vala peale kuum supp.
5. Kaunista maitserohelisega.

võib osa lillkapsast asendada brokoliga.

Lillkapsa- ja singisupp

puljong - 1 l
lillkapsas - 300g
vilustatud peekon - 150g
võit - 30g
juust - 100g
soola, pipar

1. Kuumuta peekon võis
2. Lisa puljong ja lillkapsaõisikud
3. Keeda valmimiseni (mitte liiga pehmeks.), lisa soola.
4. Aseta suprikaussi riivitud juust, vala peale kuum supp.
5. Kaunista maitserohelisega.

võib osa lillkapsast asendada brokoliga.

CAULIFLOWER AND HAM SOUP

broth - 1 l • cauliflower - 300 g • fertilized bacon - 150 g • victory - 30 g • cheese - 100 g • salt, pepper

1. Heat the bacon in butter
2. Add broth and cauliflower florets.
3. Boil until done (not too soft), add salt.
4. Place grated cheese in a soup bowl, pour in hot soup.
5. Garnish with herbs.

May replace part of the cauliflower with broccoli.

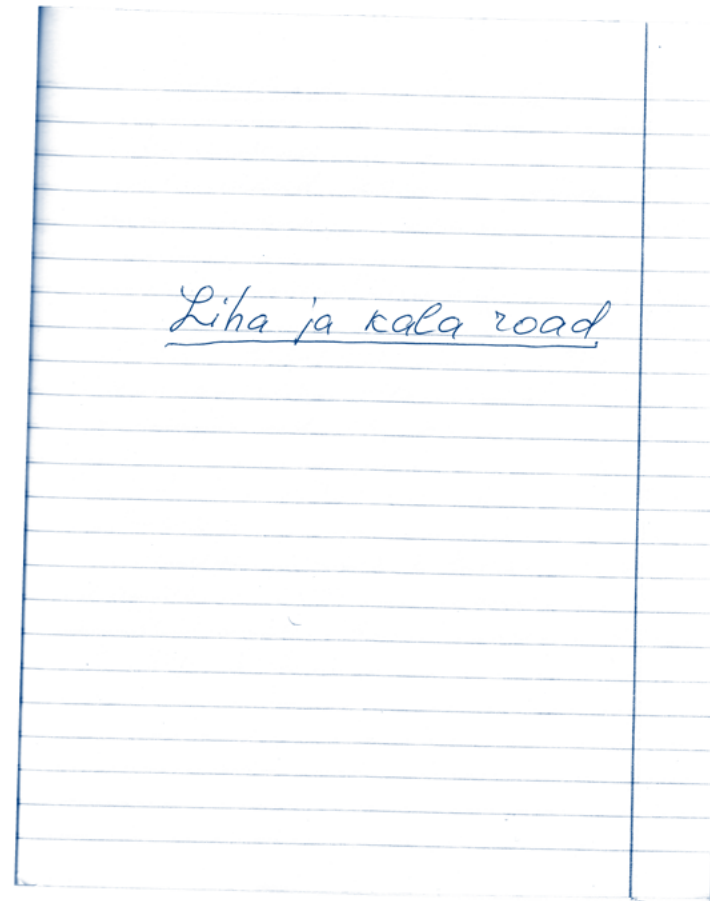
СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ И ВЕТЧИНЫ

бульон - 1 л • цветная капуста - 300 г • оплодотворенный бекон - 150 г • победа - 30 г • сыр - 100 г • соль перец

1. Нагрейте бекон в масле
2. Добавьте бульон и соцветия цветной капусты.
3. Варить до готовности (не слишком мягкий), добавьте соль.
4. Поместите тертый сыр в суповую тарелку, налейте горячий суп.
5. Украсить зеленью.

Может заменить часть цветной капусты на брокколи.

Liha ja kala road



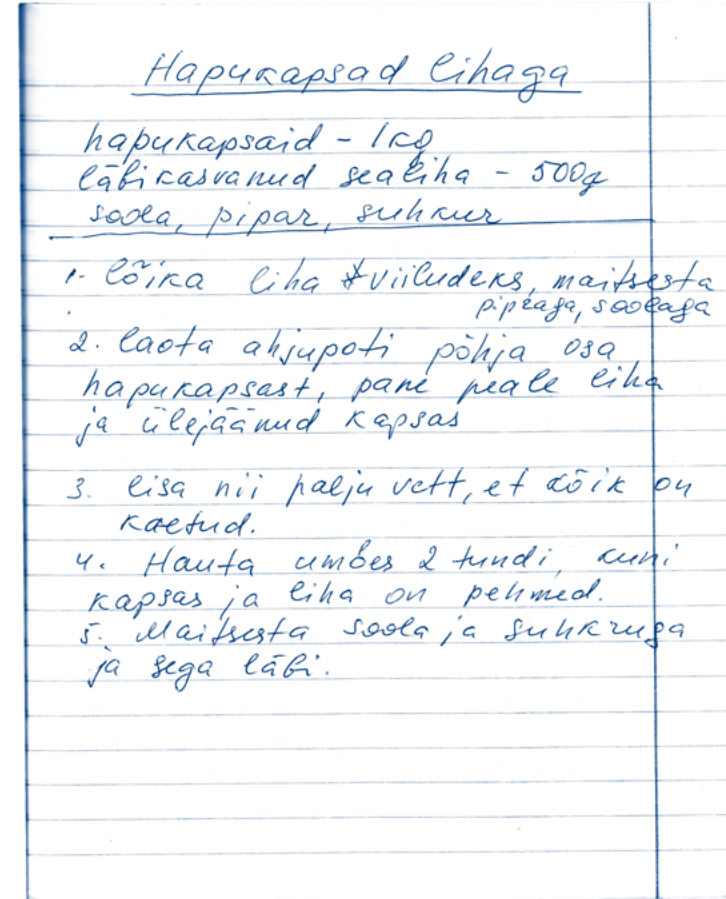
FISH AND MEAT DISHES

РЫБНЫЕ И МЯСНЫЕ БЛЮДА

Hapukapsad lihaga

hapukapsaid – 1 kg
läbikasvanud sealiha – 500 g
soola, pipar, suhkur

1. lõika liha viiludeks, maitsesta pipraga, soolaga
2. laota ahjupoti põhja osa hapukapsast, pane peale liha ja ülejäänud kapsas
3. lisa nii palju vett, et kõik on kaetud.
4. Hauta umbes 2 tundi, kuni kapsas ja liha on pehmed.
5. Maitsesta soola ja suhkruga ja sega läbi.



SAUERKRAUT WJTH MEAT

sauerkraut - 1 kg • mature pork - 500 g • salt, pepper, sugar

1. Cut the meat into slices, season with pepper, salt
2. Spread in sauerkraut to the bottom of an oven pot, then add the meat and the rest of the cabbage.
3. Add as much water, so that everything is covered.
4. Simmer for about 2 hours until cabbage and meat are tender.
5. Season with salt and sugar and mix.

КВАШЕНАЯ КАПУСТА С МЯСОМ

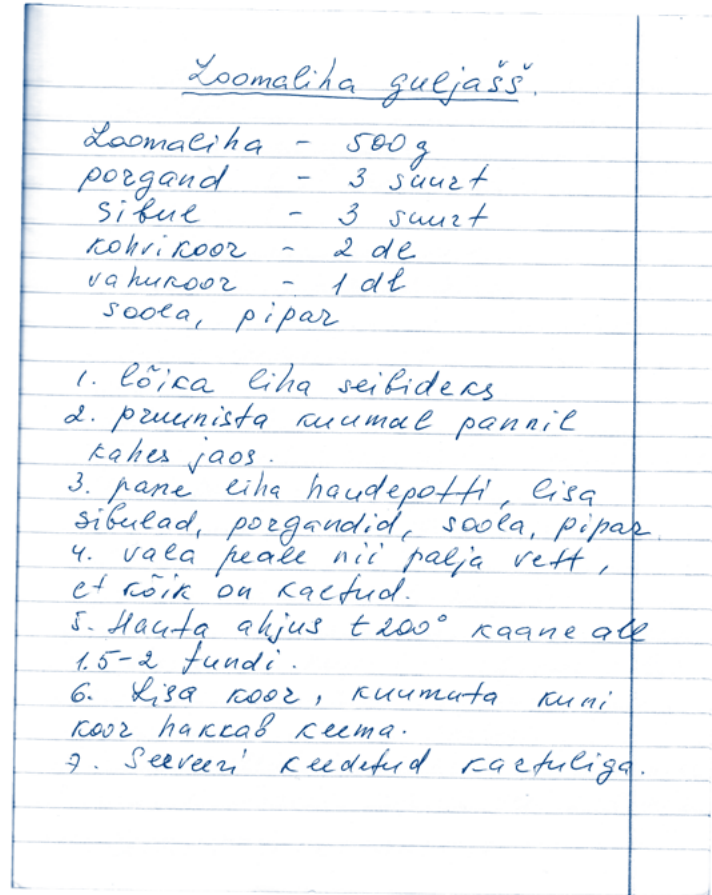
квашеная капуста - 1 кг • зрелая свинина - 500 г • соль, перец, сахар

1. Нарезать мясо на кусочки, приправить перцем, посолить
2. Выложите квашеную капусту на дно кастрюли, затем добавьте мясо и остальную капусту.
3. Добавьте столько воды, чтобы все было покрыто.
4. Варить на медленном огне около 2 часов капуста и мясо нежные.
5. Приправить солью и сахаром и смешать.

Loomaliha guljašš

Loomaliha	– 500 g
porgand	– 3 suurt
sibul	– 3 suurt
kohvikoor	– 2 dl
vahukoor	– 1 dl
soola, pipar	

1. lõika liha seibideks
2. pruunista kuumal pannil kahes jaos.
3. pane liha haudepotti, lisa sibulad, porgandid, soola, pipar
4. vala peale nii palju vett, et kõik on kaetud.
5. Hauta ahjus t 200° kaane all 1,5–2 tundi
6. Lisa koor, kuumuta kuni koor hakkab keema.
7. Serveeri keedetud kartuliga.



БЕЕФ ШОУЛАШ

beef - 500 g • carrots - 3 large • onions - 3 large • coffee cream - 2 dl • whipped cream - 1 dl • salt, pepper

1. Cut the meat into washers 2. Fry in a hot pan in two partitions. 3. Place meat in a pot, add onions, carrots, salt, pepper 4. Pour so much water on it so that everything is covered. 5. Bake in the oven at 200° under the lid for 1.5-2 hours 6. Add cream, heat until the cream begins to boil. 7. Serve with boiled potatoes.

ГОВЯЖИЙ ГУЛЯШ

говядина - 500 г • морковь - 3 больших • лук - 3 больших • кофейный крем - 2 дл • взбитые сливки - 1 дл • соль, перец

1. Нарезать мясо на шайбы 2. Жарить на горячей сковороде в двух перегородках. 3. Положите мясо в кастрюлю, добавьте лук, морковь, соль, перец 4. Залейте так много воды, что все покрыто. 5. Выпекать в духовке при 200 ° С под крышкой 1,5-2 часа. 6. Добавить сливки, нагревать до крем начинает кипеть. 7. Подавать с отварным картофелем.

Lihapallid tomatikastmes

lihapallid

veisehakkliha – 500 g
jahu – 1 sl kuhjaga
muna – 1
hakkliha maitseained
taime õli pradimiseks

kaste

küüslauguküüs – 1
sibul – 1
oli – 2 sl
purustatud tomateid – 400 g (purk)
tomatipasta – 200 g
pipar, soola, kuivatatud tüümian,
puna.

1. Prae tükeldatud küüslauk ja sibul, lisa tomatid, tomatipasta, maitseained, kuumuta väikses tulel.
2. Valmista hakklihast, jahust, munast, maitseainest väiksed pallid.
3. Prae pallid igast küljest pruuniks.
4. Lisa kastmele hauta veel 5–10 minutid
5. Serveeri makaronidega

<p><u>Lihapallid tomatikastmes</u> <u>lihapallid</u> veisehakkliha - 500g jahu - 1 sl kuhjaga muna - 1 hakkliha maitseained taime õli pradimiseks <u>kaste</u> küüslauguküüs - 1 sibul - 1 oli - 2 sl purustatud tomateid - 400g (purk) tomatipasta - 200g pipar, soola, kuivatatud tüümian, puna. 1. Prae tükeldatud küüslauk ja sibul, lisa tomatid, tomatipasta, maitseained, kuumuta väikses tulel. 2. Valmista hakklihast, jahust, munast, maitseainest väiksed pallid. 3. Prae pallid igast küljest pruuniks. 4. Lisa kastmele hauta veel 5-10 minutid 5. Serveeri makaronidega</p>	
---	--

MEATBALLS IN TOMATO SAUCE

meatballs: minced beef - 500 g • flour - 1 tbsp heaped • egg - 1 • minced meat seasonings • vegetable oil for frying • **sauce:** garlic clove - 1 • onion - 1 • oil - 2 tbsp • crushed tomatoes - 400 g (jar) • tomato paste - 200 g • pepper, salt, dried thyme, oregano.

1. Fry the chopped garlic and onion, add tomatoes, tomato paste, spices, heat over low heat. 2. Prepare minced meat, flour, egg, seasoning into small balls. 3. Fry the balls until brown on all sides. 4. Add another 5-10 minutes to the sauce. 5. Serve with macaroni

ФРИКАДЕЛЬКИ В ПОМАТНОМ СОУСЕ

фрикадельки: фарш из говядины - 500 г • мука - 1 ст. л. • яйцо - 1 • мясные приправы • растительное масло для жарки • **соус:** зубчик чеснока - 1 • лук - 1 • масло - 2 ст. л. • измельченные помидоры - 400 г (банка) • томатная паста - 200 г • перец, соль, тимьян сушеный, орегано.

1. обжарить нарезанный чеснок и лук, добавить помидоры, томатную пасту, специи, нагреть на медленном огне. 2. Приготовить фарш, муку, яйцо, приправить мелкими шариками. 3. Жарить шарики до коричневого цвета со всех сторон. 4. Добавьте еще 5-10 минут к соусу. 5. Подавать с макаронами

Pikkpoiss majoneessi-juustukattega

hakkliha – 500 g

toores kartul – 1

viilu saia – 2

vett – 0,5 dl

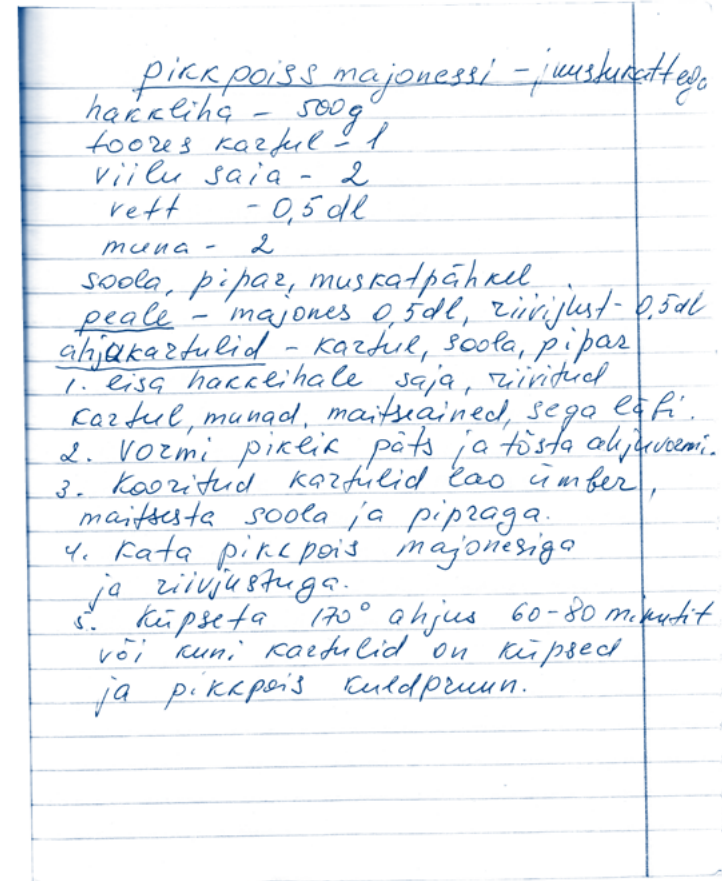
muna – 2

soola, pipar, muskatpähkel

peale – majones 0,5 dl, riivijust – 0,5 dl

ahjakartulid – kartul, soola, pipar

1. lisa haklihale saja, riivitud kartul, munad, maitseained, sega läbi.
2. Vormi piklik päts ja tõsta ahjuvormi.
3. Kooritud kartulid lao ümber, maitsesta soola ja pipraga.
4. Kata pikkpoiss majonesiga ja riivjustuga
5. Küpseta 170° ahjus 60–80 minutit või kuni kartulid on küpsed ja pikkpoiss kuldpruun.



MEATLOAF WJTH MAJONNAJSE-CHEESE COATJN

minced meat - 500 g • raw potato - 1 • slice of bread - 2 • water - 0.5 dl • egg - 2 • salt, pepper, nutmeg • onion - mayonnaise 0.5 dl, grated cheese - 0.5 dl • baked potatoes - potatoes, salt, pepper

1. Add bread, grated potatoes, eggs, spices to minced meat and mix. 2. Form an elongated loaf and raise the oven mold. 3. Store around peeled potatoes, season with salt and pepper. 4. Cover the meatloaf with mayonnaise and cheese 5. Bake in a 170 ° oven for 60-80 minutes or until the potatoes are ripe and the meatloaf golden brown.

МЯСНОЙ РУЛЕТ С МАЙОНЕЗНО-СЫРНОЙ ГЛАЗУРЬЮ

фарш - 500 г • сырой картофель - 1 • ломтик хлеба - 2 • вода - 0,5 дл • яйцо - 2 • соль, перец, мускатный орех • сверху - майонез 0,5 дл, тертый сыр - 0,5 дл • печеный картофель - картофель, соль, перец

1. Добавить хлеб тертый картофель, яйца, специи к фаршу и перемешать. 2. Сформируйте удлиненную буханку и поднимите форму для духовки. 3. Хранить вокруг очищенного картофеля. Приправите солью и перцем. 4. Покройте мясной рулет майонезом и сыром 5. Выпекайте в духовке при 170 ° в течение 60-80 минут или пока картофель не созреет и рулет не станет золотисто-коричневым.

Hakk-kotletid praekartuliga

hakkliha – 500 g

sibul – 1

küüslauguküünt – 2

sai – 2 viilu

vett – 1 dl

muna – 1

hapukoor – 0,5 dl

Kartulimaitseainet, soola, pipar

1. Sega hakkliha kokku muna, sibula,

küüslaugu, saja, hapukoor, maitesta
soola, pipra, kartulimaitseainega.

2. Vormi kotletid, prae mõlemad
poolt kuldpruuniks.

3. Prae teisel pannil keedetud
või toored kartulid.

Hakk-kotletid praekartuliga

hakkliha - 500 g

sibul - 1

küüslauguküünt - 2

sai - 2 viilu

vett - 1 dl

muna - 1

hapukoor - 0,5 dl

Kartulimaitseainet, soola, pipar

1. Sega hakkliha kokku muna, sibula,
küüslaugu, saja, hapukoor, maitesta
soola, pipra, kartulimaitseainega.

2. Vormi kotletid, prae mõlemad
poolt kuldpruuniks.

3. Prae teisel pannil keedetud
või toored kartulid.

CHOPPED CUTLETS WITH FRIED POTATOES

500 g minced meat • 1 onion • 2 garlic cloves • 2 slices
of bread • 1 dl water • 1 egg • 0.5 dl sour cream • Potato
seasoning, salt, pepper

1. Mix the minced meat with the egg, onion, garlic,
bread, sour cream, taste with salt, pepper, potato
seasoning. 2. Form cutlets, fry both side until golden
brown. 3. Fry in another pan cooked or raw potatoes.

РУБЛЕННЫЕ КОПЛЕТЫ С ЖАРеныМ КАРТОФЕЛЕМ

фарш - 500 г • лук - 1 • зубчик чеснока - 2 • хлеб - 2
ломтика • вода - 1 дл • яйцо - 1 • сметана - 0,5 дл •
Картофельная приправа, соль, перец

1. Смешать фарш с яйцом, луком, чесноком, хлебом,
сметаной, посолить, поперчить, приправить
картофелем. 2. Сформировать котлеты, обжарить
с двух сторон до золотисто-коричневого цвета. 3.
Жарить в другой сковороде или сырой картофель.

Paneeritud seakaela-karbonaad

seakailakarbonaad – 700 g

muna – 1

piim – 0,5 dl

riivsaia

või või rasv – 2 sl

soola, pipar

1. Lõika 1,5–2 cm laiused lõigud, vasarda kergelt, maitsesta soola-pipraga
2. Kasta muna–piimasegusse, veereta riivsaia ja prae kuumas rasvas.
3. Vala praerasvaga üle enne laule andmist.

Paneeritud seakaela-karbonaad

seakailakarbonaad - 700 g

muna - 1

piim - 0,5 dl

riivsaia

või või rasv - 2 sl

soola, pipar

1. Lõika 1,5-2 cm laiused lõigud, vasarda kergelt, maitsesta soola-pipraga
2. Kasta muna-piimasegusse, veereta riivsaia ja prae kuumas rasvas.
3. Vala praerasvaga üle enne laule andmist.

BREADED PORK NECK CHOP

pork chop - 700 g • egg - 1 • milk - 0.5 dl • bread-crumbs • butter or fat - 2 tbsp • salt, pepper

1. Cut sections 1.5 to 2 cm wide, hammer lightly, season with salt and pepper
2. Dip in the egg-milk mixture, roll in breadcrumbs and fry in hot fat.
3. Pour over the frying fat before serving.

ПАНИРОВАННАЯ ОТБИВНАЯ ИЗ СВИНОЙ ШЕИ

свиная отбивная - 700 г • яйцо - 1 • молоко - 0,5 дл • панировочные сухари • масло или жир - 2 ст. л. • соль перец

1. Отрежьте отрезки шириной 1,5-2 см, слегка взбейте, приправьте солью и перцем
2. Окунуть в яйцо-молочную смесь, обвалять в сухарях и жарить в горячем жире.
3. Залейте жир для жарки перед подачей на стол.

Seapraad

sealiha kamaraga – 1,5 kg
soola, vett.

1. Pane sealiha ahjupannile, kamar allapool, kamar lõika ruutudeks.
2. Vala veidi vett ja küpseta ahjus, enne maitsesta soolaga, umbes 1,5 tundi, kasta vedelikuga.
3. Serveeri praetud hapukapsaga ja kartuliga.

Seapraad

sealiha kamaraga - 1,5 kg
soola, vett.

1. Pane sealiha ahjupannile, kamar allapool, kamar lõika ruutudeks.
2. Vala veidi vett ja küpseta ahjus, enne maitsesta soolaga, umbes 1,5 tundi, kasta vedelikuga.
3. Serveeri praetud hapukapsaga ja kartuliga.

PORK STEAK

pork with rind - 1.5 kg • salt, water.

1. Put the pork in the oven pan, rind-side below, squares cut into rind. 2. Pour a little water and cook in the oven, before adding salt, about 1.5 hours, immerse in liquid. 3. Serve with fried sauerkraut and potatoes.

СВИНОЙ СПЕЙК

свинина с кожей - 1,5 кг • соленая вода.

1. Положите свинину в противень духовки, снизу на коже, нарежьте квадраты. 2. Налейте немного воды и варите в духовке, прежде чем добавлять соль, около 1,5 часов, погрузить в жидкость. 3. Подавать с жареной квашеной капустой и картошкой.

Juustuga täidetud kanafilee

kanafileed – 4

2 dl jahu

muna – 2

riivsai, soola, pipar, olivõli praadimiseks

taideks: olivõli – 2 sl

sibul – 2,

juust – 100 g, soola, pipar.

1. Kuumuta sibul õlis, jahuta ja lisa riivitud juust.
2. Lõika kanafillesse suur tasku ja täida.
3. Maitsesta fileed soola–pipraga, pöörita jahus, pärast munas ja sellejärel saiapurus.
4. Kuumuta pannil õli ja pruunista kanafileed mõlemad poolt.
5. Pane ahju veel 15 minutiks.
6. Serveeri kartulipüreega ja maitserohelisega.

Juustuga täidetud kanafilee

kanafileed - 4

2 dl jahu

muna - 2

riivsai, soola, pipar, olivõli praadimiseks
taideks: olivõli - 2 sl

sibul - 2,

juust - 100g, soola, pipar.

1. Kuumuta sibul õlis, jahuta ja lisa riivitud juust.

2. Lõika kanafillesse suur tasku ja täida.

3. Maitsesta fileed soola-pipraga, pöörita jahus, pärast munas ja sellejärel saiapurus.

4. Kuumuta pannil õli ja pruunista kanafileed mõlemad poolt.

5. Pane ahju veel 15 minutiks.

6. Serveeri kartulipüreega ja maitserohelisega.

CHICKEN FILLET STUFFED WITH CHEESE

chicken fillets - 4 • 2 dl flour • egg - 2 • breadcrumbs, salt, pepper, olive oil for frying • For filling: olive oil - 2 tbsps • onion - 2, • cheese - 100 g, salt, pepper.

1. Heat the onion in oil, cool and add grated cheese.
2. Cut a large pocket in the chicken fillet and fill.
3. Season the fillets with salt and pepper, soak in flour, then egg and then breadcrumbs.
4. Heat oil and brown the chicken fillets on both sides.
5. Put in the oven for another 15 minutes.
6. Serve with mashed potatoes and with herbs.

КУРИНОЕ ФИЛЕ С НАЧИНКОЙ ИЗ СЫРА

куриное филе - 4 • 2 дл муки • яйцо - 2 • панировочные сухари, соль, перец, оливковое масло для жарки • Для заправки: оливковое масло - 2 ст. л. • лук - 2, • сыр - 100 г, соль, перец.

1. Разогреть лук в масле, охладить и добавить тертый сыр.
2. Вырезать большой карман в курином филе и заполнить.
3. Приправить филе солью и перцем, замочить в муке, затем в яйце, а затем в сухарях.
4. Нагрейте масло и обжарьте куриное филе с обеих сторон.
5. Поставить в духовку еще на 15 минут.
6. Подавать с картофельным пюре и с травами.

Täidetud seafileeerull

seavälisfilee – 1 kg
toorsuitsupeekon – 100 g
juust – 1 dl
sibul – 1, küüslauguküünt – 2
punane paprika – 1
2 sl õli + 1 sl võid
0,5 dl – sinep
soola, pipar

1. Pruunista peekon pannil, lisa tükeldatud sibul, küüslauk, paprika ja kuumuta veel mõni minut.
2. Lõiga fillee õhukeseks nelinurgaks, vasarda õhemaks. Maitsesta soola-pipraga
3. Märi peale sinep ja laota peale sibul, paprika, peekon, juust, kera rulli ja kinnita nõoriga. Maitsesta peale soola-pipraga, pruunista õli-või segus.
4. Tõsta ahjuvormi ja küpseta 170° juures 1 tund.
5. Lõika viiludeks ja serveeri värskel salatiga.

Täidetud seafileeerull
seavälisfilee - 1 kg
toorsuitsupeekon - 100 g
juust - 1 dl
sibul - 1, küüslauguküünt - 2
punane paprika - 1
2sl õli + 1sl võid
0,5 dl - sinep
soola, pipar
1. Pruunista peekon pannil, lisa tükeldatud sibul, küüslauk, paprika ja kuumuta veel mõni minut.
2. Lõiga fillee õhukeseks nelinurgaks, vasarda õhemaks. Maitsesta soola-pipraga
3. Märi peale sinep ja laota peale sibul, paprika, peekon, juust, kera rulli ja kinnita nõoriga. Maitsesta peale soola-pipraga, pruunista õli-või segus.
4. Tõsta ahjuvormi ja küpseta 170° juures 1 tund.
5. Lõika viiludeks ja serveeri värskel salatiga.

STUFFED PORK TENDERLOIN

pork tenderloin - 1 kg • raw smoked bacon - 100 g •
cheese - 1 dl • onion - 1, garlic clove - 2 • red pepper
- 1 • 2 tablespoons oil + 1 tablespoon butter • 0.5 dl -
mustard • salt, pepper

1. Fry the bacon in a pan, add chopped onion, garlic, bell pepper and heat for a few more minutes. 2. Cut the fillet into a thin rectangle, hammer it thinner. Season with salt and pepper 3. Add mustard and spread onion, paprika, bacon, cheese, roll it and fasten with string. Season with salt-pepper, brown in oil-butter mixture.
4. Place into baking tin and bake at 170° for 1 hour.
5. Cut into slices and serve with fresh salad.

ФАРШИРОВАННАЯ СВИНАЯ ВЫРЕЗКА

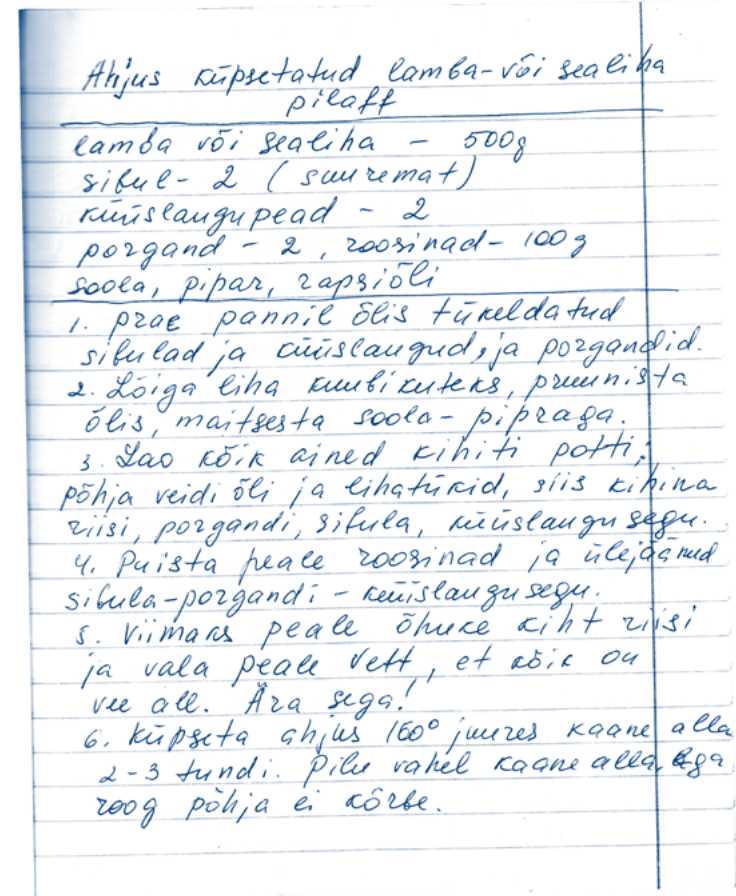
свиная вырезка - 1 кг • сырокопченый бекон - 100 г • сыр - 1 дл • лук - 1, зубчик чеснока - 2 • красный перец - 1 • 2 столовые ложки масла + 1 столовая ложка масла • 0,5 дл - горчица • соль перец

1. Жарить бекон на сковороде, добавить мелко нарезанный лук, чеснок, сладкий перец и нагреть еще несколько минут. 2. Нарезать филе на тонкий прямоугольник, взбить его тоньше. Приправить солью и перцем 3. Добавить горчицу и намазать лук, паприку, бекон, сыр, обвалять в нем и закрепить нитью. Приправить солью и перцем, посыпать коричневым маслом. 4. Поместить в форму для выпечки и выпекать при 170° в течение 1 часа.
5. Нарезать ломтиками и подавать со свежим салатом.

Ahjus küpsetatud lamba- või sealiha pilaff

lamba või sealiha – 500 g
sibul – 2 (suuremat)
küüslaugupead – 2
porgand – 2, roosinad – 100 g
soola, pipar, rapsiõli

1. prae pannil õlis tükeldatud sibulad ja küüslaugud, ja porgand.
2. Lõiga liha kuubikuteks, pruunista õlis, maitsesta soola-pipraga.
3. Lao kõik ained kihiti potti: Põhja veidi õli ja lihatükid, siis kihina riisi, porgandi, sibula, küüslaugusegu.
4. Puista peale roosinad ja ülejäänud sibula-porgandi-küüslaugusegu.
5. Viimaks peale õhuke kiht riisi ja vala peale vett, et kõik on vee all. Ära sega!
6. Küpseta ahjus 160° juures kaane alla 2–3 tundi. Pilu vahel kaane alla, äga roog põhja ei kõrbe.



OVEN-BAKED MUTTON OR PORK PILAF

mutton or pork - 500 g • onion - 2 (larger) • garlic heads - 2 • carrots - 2, roses - 100 g • salt, pepper, canola oil

1. Fry chopped onions, garlic and carrots in a pan.
2. Cut the meat into cubes, brown in oil, season with salt and pepper.
3. Store all ingredients in layers in a pot: Bottom a little oil and pieces of meat, then layer of rice, carrot, onion, garlic mixture.
4. Sprinkle over raisins and the rest of onion-carrot-garlic mixture.
5. Finally, apply a thin layer of rice and pour over the water that everything is underwater. Do not stir!
6. Bake in the oven at 160° with lid 2-3 hours. Every once in a while look under the lid to check that it's not burning.

ЗАПЕЧЕННАЯ В ДУХОВКЕ БАРАНИНА ИЛИ СВИНИНА ПЛОВ

баранина или свинина - 500 г • лук - 2 (больше) • головки чеснока - 2 • морковь - 2, розы - 100 г • соль, перец, рапсовое масло

1. На сковороде обжарить нарезанный лук, чеснок и морковь.
2. Нарезать мясо кубиками, коричневого цвета, в масле приправить солью и перцем.
3. Храните все ингредиенты слоями в кастрюле: немного масла и кусочки мяса, затем слой риса, морковь, лук, смесь чеснока.
4. Посыпать изюмом и остальной луковично-морковно-чесночной смесью.
5. Наконец, нанесите тонкий слой риса и залейте водой, чтобы все было под водой. Не мешай!
6. Запекать в духовке при температуре 160° с крышкой 2-3 часа. Время от времени заглядывайте под крышку.

Veise strooganov

veiseliha – 1 kg

õli – 3 sl.

sibul – 2 tk

jahu – 2 sl., 7 dl kuuma vett,

hapukoor – 2 sl

soola, pipar, maitserohelist

1. Pruunista veiselihaarivad õlis.
2. Lisa tükeldatud sibulad ja pruunista, maitsesta soola ja pipraga.
3. Puista peale jahu ja sega läbi.
3. Vala keeva veega ja kuumuta
4. Hauta 5–10 minutit, lisa hapukoor ja tomatipasta, sega ja kuumuta, kuni liha on pehme.
5. Maitsesta veel vajadusel ja kaunistaja maitseroheliseaga.

<u>Veise strooganov</u> veiseliha - 1kg õli - 3 sl. sibul - 2 tk jahu - 2 sl., 7 dl kuuma vett, hapukoor - 2 dl tomatipüree - 2 sl soola, pipar, maitserohelist	
1. Pruunista veiselihaarivad õlis.	
2. Lisa tükeldatud sibulad ja pruunista, maitsesta soola ja pipraga.	
3. Puista peale jahu ja sega läbi.	
3. Vala keeva veega ja kuumuta	
4. Hauta 5-10 minutit, lisa hapukoor ja tomatipasta, sega ja kuumuta, kuni liha on pehme.	
5. Maitsesta veel vajadusel ja kaunistaja maitseroheliseaga.	

БЕФ СТРООГАНОВ

beef - 1 kg
oil - 3 tbsp.
onion - 2 pcs
flour - 2 tbsp., 7 dl hot water,
sour cream - 2 tbsp
salt, pepper, herbs

1. Fry the strips of beef in oil. 2. Add chopped onions and brown, season with salt and pepper. 3. Sprinkle with flour and mix. 3. Pour boiling water and heat.
4. Simmer for 5-10 minutes, add sour cream and tomato paste, mix and heat, until the meat is tender.
5. Season more if necessary and garnish with herbs.

ГОВЯДИНА СПРООГАНОВА

говядина - 1 кг
масло - 3 ст. л.
лук - 2 шт
мука - 2 ст. л., 7 дл горячей воды,
сметана - 2 ст. л.
соль, перец, зелень

1. Жарить полоски говядины в масле. 2. Добавить нарезанный лук и коричневый. Приправит солью и перцем. 3. Посыпать мукой и перемешать. 3. Залейте кипятком и нагрейте. 4. Варить на медленном огне 5-10 минут, добавит сметану и томатную пасту, перемешать и подогреть, пока мясо не станет мягким. 5. Приправьте больше, если необходимо и украсить зеленью.

Romsteek

pehme veiseliha – 4 villu (150–200g)

soola, pipar

õli – 3–4 sl

võid – 2 sl

muna – 1

riivsaia – 2–3 dl

sidrun – 1 serveerimiseks

1. vasarda lihalõigud õhukeseks, maitsesta soolaga, pipraga.
2. Paneeri munas ja seejärel riivsaia
3. prae võis kuldpruuniks.
4. Serveeri sidruniga.

Romsteek

pehme veiseliha - 4 villu (150-200g)

soola, pipar

õli - 3-4 sl.

võid - 2 sl

muna - 1

riivsaia - 2-3 dl

sidrun - 1 serveerimiseks

1. vasarda lihalõigud õhukeseks, maitsesta soolaga, pipraga.

2. paneeri munas ja seejärel riivsaia

3. prae võis kuldpruuniks.

4. Serveeri sidruniga.

RUMP STEAK

soft beef - 4 slices (150-200g) • salt, pepper • oil - 3-4 tbsps • butter - 2 tbsps • egg - 1 • breadcrumbs - 2-3 dl • lemon - 1 for serving

1. Hammer the beef into thin slices, season with salt and pepper. 2. Bread in the egg and then in the breadcrumbs 3. Fry in butter until golden brown. 4. Serve with lemon.

РОМШТЕК

мягкая говядина - 4 ломтика (150-200г) • соль перец • масло - 3-4 ст. л. • сливочное масло - 2 ст. л. • яйцо - 1 • панировочные сухари - 2-3 дл • лимон - 1 на порцию

1. Мелко нарезать говядину, приправить солью и перцем. 2. Хлеб в яйце, а затем в сухарях 3. Жарить на сливочном масле до золотистого цвета. 4. Подавать с лимоном.

Koorekastmes makaroonid

makaronid – 500 g
taimeõli – 3 sl
küüslauguküünt – 2
sidrunimahl – 1 sl
sink – 150 g
vahukoos – 4 dl
riivitud parmesan – 0,5 dl
munad – 3
soola, pipar, petersell

1. Keeda makaroonid
2. Prae õlis tükeldatud küüslaugu ja singi, lisa sidrunimahl, makaronid ja petersell.
3. Valmista kastet: Klopi munad ja koor, maitsesta soola, pipraga.
4. Sega pasta hulga, kuumuta madalal tulel.
Serveeri parmesaniga ja maitserohelisega.

Koorekastmes makaroonid

makaronid - 500 g
taimeõli - 3sl
küüslauguküünt - 2
sidrunimahl - 1sl
sink - 150 g
vahukoos - 4dl
riivitud parmesan - 0,5dl
munad - 3

soola, pipar, petersell

1. keeda makaroonid
2. Prae õlis tükeldatud küüslaugu ja singi, lisa sidrunimahl, makaronid ja petersell.
3. Valmista kastet: klopi munad ja koor, maitsesta soola, pipraga.
4. Sega pasta hulga, kuumuta madalal tulel.
Serveeri parmesaniga ja maitserohelisega.

MACARONI IN CREAM SAUCE

macaroni - 500 g • vegetable oil - 3 tbsp • garlic clove
- 2 • lemon juice - 1 tbsp • sink - 150 g • whipped cream
- 4 dl • grated parmesan - 0.5 dl • eggs - 3 • salt,
pepper, parsley

1. Boil the macaroni 2. Fry the garlic in oil and ham, add lemon juice, macaroni and parsley. 3. Prepare the sauce: Whisk the eggs and cream, season with salt and pepper. 4. Mix the amount of macaroni, heat in low heat. Serve with parmesan and herbs.

МАКАРОНЫ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

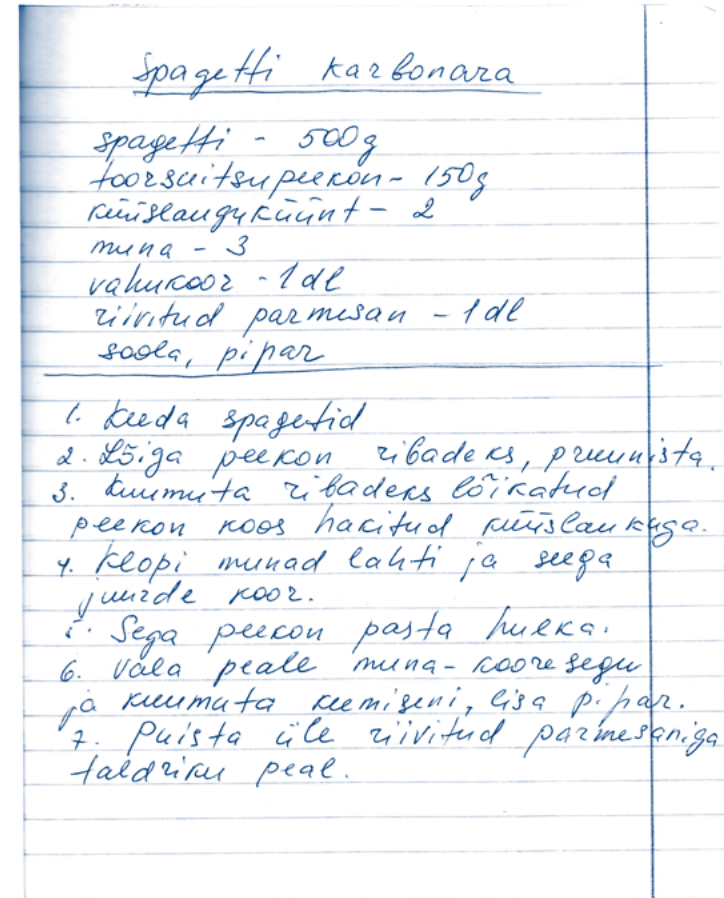
паста - 500 г • растительное масло - 3 ст. л.
• зубчик чеснока - 2 • лимонный сок - 1 ст. л. •
раковина - 150 г • взбитые сливки - 4 дл • тертый
пармезан - 0,5 дл • яйца - 3 • соль, перец, петрушка

1. Отварить макароны 2. Жарить чеснок в масле и ветчину, добавить лимонный сок, пасты и петрушка. 3. Приготовить соус: взбить яйца и сливки, приправить солью и перцем. 4. Смешайте количество пасты, разогрейте на слабом огне. Подавать с пармезаном и зеленью.

Spagetti karbonara

spagetti - 500 g
toorsuitsupeekon - 150 g
küüslauguküünt - 2
muna - 3
vahukoor - 1 dl
riivitud parmesan - 1 dl
soola, pipar

1. Keeda spagetid
2. Lõiga peekon ribadeks, pruunist.
3. Kuumuta ribadeks lõikatud peekon koos hakitud küüslaukuga.
4. Klopi munad lahti ja seega juurde koor.
5. Sega peekon pasta hulka.
6. Vala peale muna-kooresegu ja kuumuta keemiseni, lisa pipar.
7. Puista üle riivitud parmesaniga taldriku peal.



СПАГЕТТИ КАРБОНАРА

spaghetti - 500 g • raw smoked bacon - 150 g • garlic clove - 2 • egg - 3 • whipped cream - 1 dl • grated parmesan - 1 dl • salt, pepper

1. Boil the spaghetti
2. Cut bacon into strips, brown.
3. Heat bacon with chopped garlic.
4. Whisk the eggs and mix in the cream.
5. Stir in the bacon to the pasta.
6. Pour over the egg-cream mixture and bring to a boil, add pepper.
7. Sprinkle with grated parmesan on a plate.

СПАГЕТТИ КАРБОНАРА

спагетти - 500 г • сырокопченый бекон - 150 г • зубчик чеснока - 2 • яйцо - 3 • взбитые сливки - 1 дл • тертый пармезан - 1 дл • соль перец

1. Отварить спагетти
2. Нарезать бекон на полоски коричневого цвета.
3. Нагреть бекон с измельченным чесноком.
4. Возьмите яйца и смешайте с кремом.
5. Добавьте бекон к пасте.
6. Залейте смесь из яичного крема и доведите до кипения, добавьте перец.
7. Посыпать тертым пармезаном на тарелке.

Omlett juustuga

muna – 5

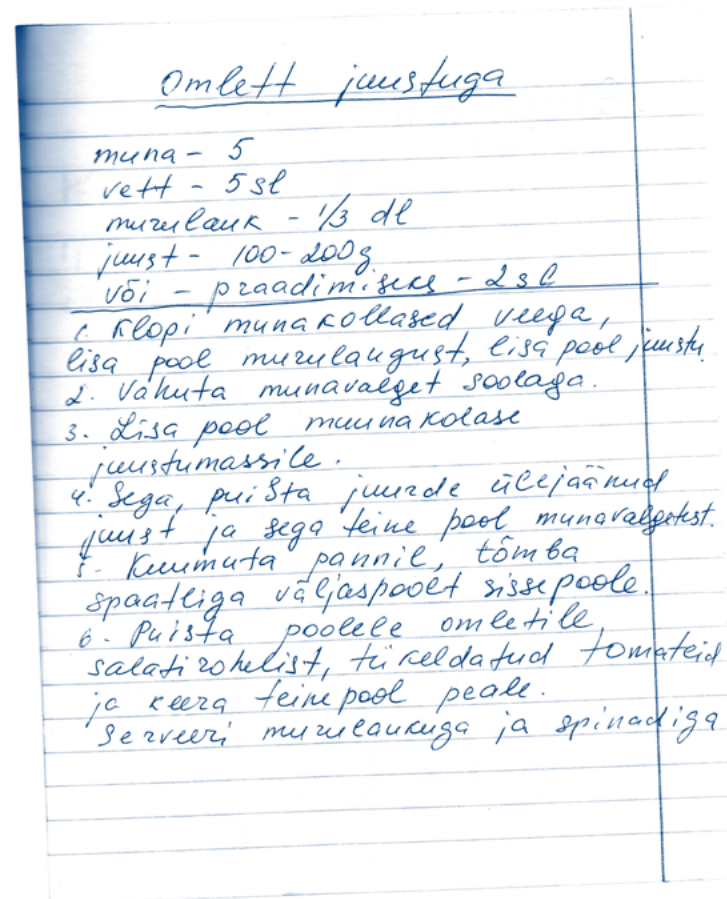
vett – 5 sl

murulauk – 1/3 dl

juust – 100–200 g

või – praadimiseks – 2 sl

1. Klopi munakollased veega, lisa pool murulaugust, lisa pool juustu.
2. Vahuta munavalget soolaga.
3. Lisa pool muunakolase juustumassile.
4. Sega, puista juurde ülejäänud juust ja sega teine pool munavalgetest.
5. Kuumuta pannil, tõmba spaatliga väljapoole sissepoole.
6. Puista poolele omletile salatirohelist, tükeldatud tomateid ja keera teine pool peale. Serveeri murulaukuga ja spinadiga



OMELETTE WITH CHEESE

egg - 5 • water - 5 tbsp • chives - 1/3 dl • grated cheese - 100-200 g • butter - for frying - 2 tbsp

1. Beat egg yolks with water, add half of the chives, add half of the cheese. 2. Whisk the egg whites with salt. 3. Add half of the egg yolk to the cheese. 4. Stir, sprinkle with the rest cheese and mix the other half of the egg whites. 5. Heat on a pan, pull with a spatula from the outside inwards. 6. Sprinkle half of the lettuce on the omelette, chopped tomatoes and turn the other side over. Serve with chives and spinach.

ОМЛЕТ С СЫРОМ

яйцо - 5 • вода - 5 ст. л. • зеленый лук - 1/3 дл • тертый сыр - 100-200 г • сливочное масло - для жарки - 2 ст. л.

1. Взбить желтки с водой, добавьте половину зеленого лука, добавьте половину сыра. 2. Взбейте яичные белки с солью. 3. Добавьте половину яичного желтка к сыру. 4. Размешать, посыпать остальными сыр и смешайте другую половину яичного белка. 5. Разогреть на сковороде, вытянуть шпателем снаружи внутрь. 6. Посыпать половину омлета салат, нарезанные помидоры и переверни другую сторону. Подавать с луком и шпинатом.

<u>Niina</u> Kirjanäidis ja kokaraamat	<u>Niina</u> Type specimen and cookbook	<u>Ниина</u> Спесимен шрифта и поваренная книга
Põhineb Niina Ponomarjova käekirjal ja toidutegemisel	Based on the handwriting and cooking of Niina Ponomarjova	На основании почерка и кулинарии Ниины Пономарёвой
Valminud lõputööna Eesti Kunstiakadeemia graafilise disaini osakonnas, 2020	Thesis project completed at the Department of Graphic Design, Estonian Academy of Arts, 2020	Дипломный проект выполнен на кафедре графического дизайна Академии художеств Эстонии, 2020
Fondi ja kirjanäidise kujundas Patrick Zavadskis	Font and type specimen designed by Patrick Zavadskis	Спесимен шрифта и поваренная книга Патриком Завадским
Juhendas Jndrek Sirkel	Supervised by Jndrek Sirkel	
Risograafi trükk Munken Cream 100g paberile	Risograph print on Munken Cream 100g paper	Под руководством Индрек Сиркеля
Projektile aitasid ka Aimur Takk, Andree Paat, Roman Šornitsky, Sandra Nuut, Pärtel Eelmere, Margarita Zavadskis	Special thanks to Aimur Takk, Andree Paat, Roman Šornitsky, Sandra Nuut, Pärtel Eelmere, Margarita Zavadskis	Печать ризографа на креме Мункен 100 г бумаги Особая благодарность Аймуру Пакку, Андре Паат, Роману Горницкому, Сандре Нуут, Пяртелю Эльмере, Маргарите Завадскис

Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh
Ii Jj Kk Ll Mm Nn Oo Pp Qq
Rr Ss Šš Zz Žž Tt Uu Vv
Ww Ōō Ää Öö Üü Xx Yy

Аа Бб Вв Гг Дд Ее Жж
Зз Ии Йй Кк Лл Мм Нн Оо
Пп Рр Сс Тт Уу Фф Хх Уу Чч
Шш Щщ Ъъ Ыы Ьь Ээ Юю Яя

.,,.,!!!???????...-;:(....)



11-



4 7400701213844

80 lehte / sheets