



**Мазаракі А. А.**

Містер боб. Смачні страви з бобових = Mister Bean. Tasty Legume Dishes / А. А. Мазаракі, М. Ф. Кравченко, М. П. Демічковська ; за ред. А. А. Мазаракі. – Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2019. – 292 с. : іл.

ISBN 978-966-629-923-2

У книзі наведено понад 200 рецептів страв з бобових, представлених у кухнях багатьох народів світу – від глибини століть до сучасних витворів кулінарного мистецтва, від простих у приготуванні до вишуканих.

Розрахована на широке коло читачів.

Зам. 98/19.

Ціна 370,00 грн.

## Зміст

Від авторів .....	10	18. Салат зі спаржевої квасолі .....	46
У чому цінність бобових? .....	11	19. Салат зі спаржевою квасолею, помідорами чері і лососем .....	47
Щоб страви були смачними.....	27	20. Салат зі спаржевою квасолею та м'ясним рулетом .....	48
<b>Холодні страви та закуски</b>		21. Салат з червоної квасолі.....	49
1. Салат гороховий .....	29	22. Салат з бобовими із капустою .....	50
2. Салат з горохом і редькою .....	30	23. Салат з бобовими та з буряками .....	51
3. Салат із зеленого горошку та моркви ....	31	24. Салат із соєвих паростків.....	52
4. Салат із зеленим горошком, морквою та сиром .....	32	25. Салат з нуту та з помідорами.....	53
5. Салат із зеленим горошком та редисом .....	33	26. Закуска із зеленого горошку, язика та рису .....	54
6. Салат із зеленим горшком, капустою та ковбасою .....	34	27. Закуска з квасолі .....	55
7. Салат із зеленим горошком, картоплею, свіжими огірками та морквою .....	35	28. Закуска з квасолею та оселедцем .....	56
8. Салат із зеленим горошком, картоплею, солоними огірками та морквою .....	36	29. Лобіо (закуска зі стручкової квасолі із зеленню).....	57
9. Салат із зеленим горошком, картоплею та копченою куркою .....	37	30. Квасоля, протерта із зеленою цибулею .....	58
10. Салат із зеленим горошком та овочами .....	38		
11. Салат із зеленого горошку, яблук, моркви та огірків.....	39		
12. Салат з квасолі .....	40		
13. Салат з квасолі кисло-солодкий .....	41		
14. Салат із квасолі з шинкою або оселедцем.....	42		
15. Салат з квасолею по-грецьки.....	43		
16. Салат з квасолі та моркви .....	44		
17. Салат з квасолі по-датськи.....	45		

## Content

Author's note .....	10
What is the value of legumes? .....	11
For the dishes to be delicious .....	27

### Cold dishes and appetizers

1. Pea salad.....	29
2. Salad with peas and radishes.....	30
3. Salad with green peas and carrots .....	31
4. Salad with green peas, carrots and cheese .....	32
5. Salad with green peas and radishes .....	33
6. Salad with green peas, cabbage and sausage.....	34
7. Salad with green peas, potatoes, fresh cucumbers and carrots.....	35
8. Salad with green peas, potatoes, salted cucumbers and carrots.....	36
9. Salad with green peas, potatoes and smoked chicken .....	37
10. Salad with green peas and vegetables.....	38
11. Salad with green peas, apples, carrots and cucumbers .....	39
12. Bean salad.....	40
13. Sour-sweet bean salad.....	41
14. Bean salad with ham or herring .....	42
15. Greek salad with beans .....	43
16. Salad with beans and carrots.....	44
17. Danish salad with beans.....	45
18. Salad with asparagus beans.....	46
19. Salad with asparagus beans, cherry tomatoes and salmon.....	47
20. Salad with asparagus beans and meat rolls .....	48
21. Red bean salad .....	49
22. Bean salad with cabbages .....	50
23. Bean salad with beets.....	51
24. Salad with soybean sprouts.....	52
25. Salad with chickpeas and tomatoes .....	53
26. Green peas, tongue and rice snack.....	54
27. Bean snack .....	55
28. Bean and herring snack.....	56
29. Lobio (beans with herbs snack) .....	57
30. Mashed beans with green onions .....	58

31. Квасоля, протерта з часником та кропом .....	59
32. Пюре із квасолі .....	60
33. Хумус (пюре із гороху з кунжутом) .....	61
34. Хумус з тахіні (пюре з гороху із кунжутом і тахіні) .....	62
35. Хумус цитрусовий (пюре з гороху із кунжутом та цитрусовими) .....	63
36. Хумус із зеленого горошку (пюре з гороху із кунжутом).....	64
37. Хумус із запеченим перцем (пюре з гороху із кунжутом та перцем).....	65
38. Паштет із червоної квасолі .....	66
39. Паштет із сочевиці.....	67

### Гарячі закуски

40. Лобіо (сочевиця або маш тушковані з грецькими горіхами).....	68
41. Лобіо по-грузинськи з яйцем.....	69

### Супи

42. Бульйон курячий із зеленим горошком з локшиною .....	70
43. Суп з горохом, куркою і часником .....	71
44. Суп гороховий (кайнатма) .....	72
45. Суп гороховий з яловичиною .....	73
46. Суп гороховий із свининою .....	74
47. Суп гороховий з бараниною .....	75
48. Суп гороховий з куркою .....	76
49. Суп гороховий з телятиною .....	77
50. Суп гороховий з мисливськими ковбасками .....	78
51. Суп гороховий з копченими реберцями .....	79
52. Суп гороховий з копченими крильцями.....	80
53. Суп гороховий з копченою грудинкою .....	81
54. Суп гороховий з копченою ковбасою.....	82
55. Суп гороховий з беконом.....	83
56. Суп гороховий із шинкою.....	84
57. Суп гороховий з фрикадельками.....	85
58. Суп гороховий з грибами.....	86
59. Суп гороховий пісний .....	87
60. Суп гороховий вегетаріанський .....	88
61. Суп гороховий по-канадськи.....	89
62. Суп гороховий по-монгольськи .....	91
63. Суп гороховий з м'ясом і картоплею по-арабськи .....	92

31. Mashed beans with garlic and dill.....	59
32. Mashed beans .....	60
33. Humus (mashed peas with sesame seeds).....	61
34. Humus from the takhini (mashed peas with sesame seeds and takhini) .....	62
35. Citrus humus (mashed peas with sesame seeds and citrus).....	63
36. Green pea humus (mashed peas with sesame seeds).....	64
37. Baked pepper humus (mashed peas with sesame seeds and pepper).....	65
38. Red bean pate.....	66
39. Lentil pate .....	67

### Hot appetizers

40. Lobio (lentil or mash stewed with walnuts).....	68
41. Georgian lobio with an egg .....	69

### Soups

42. Chicken broth with green peas and noodles .....	70
43. Soup with pea, chicken and garlic .....	71
44. Pea soup (kaynatma).....	72
45. Pea soup with beef .....	73
46. Pea soup with pork.....	74
47. Pea soup with lamb .....	75
48. Pea soup with chicken.....	76
49. Pea soup with veal.....	77
50. Pea soup with hunting sausages .....	78
51. Pea soup with smoked ribs.....	79
52. Pea soup with smoked wings .....	80
53. Pea soup with smoked breast .....	81
54. Pea soup with smoked sausage .....	82
55. Pea soup with bacon.....	83
56. Pea soup with ham .....	84
57. Pea soup with meatballs.....	85
58. Pea soup with mushrooms.....	86
59. Lean pea soup .....	87
60. Vegetarian pea soup .....	88
61. Canadian pea soup .....	89
62. Mongolian pea soup .....	91
63. Arabic pea soup with meat and potatoes.....	92

64. Суп гороховий з м'ясом і вермішеллю по-арабськи .....	93	64. Arabic pea soup with meat and noodles .....	93
65. Суп із зеленого горошку та баранини.....	94	65. Green pea and lamb soup .....	94
66. Суп з бобовими .....	95	66. Legume soup .....	95
67. Суп квасолевий .....	96	67. Bean soup .....	96
68. Суп квасолевий по-верховинськи .....	97	68. Verkhovyna bean soup .....	97
69. Суп квасолевий з локшиною .....	99	69. Bean soup with noodles .....	99
70. Суп квасолевий з м'ясом та рисом.....	100	70. Bean soup with meat and rice .....	100
71. Суп квасолевий з м'ясом по-арабськи .....	101	71. Arabic bean soup with meat .....	101
72. Суп із стручковою квасолею по-сомалійськи.....	102	72. Somali potato soup with green beans....	102
73. Суп з чорною квасолею по-кубінськи.....	103	73. Cuban black bean soup.....	103
74. Суп із червоної квасолі .....	104	74. Red bean soup .....	104
75. Суп із червоної квасолі та картоплі .....	105	75. Red bean and potato soup .....	105
76. Суп із червоної квасолі та з грецькими горіхами (лобахашу).....	106	76. Red bean soup and walnuts (lobakhashu).....	106
77. Суп з машем (машхурда) .....	108	77. Mash soup (mashhurda) .....	108
78. Суп із сочевиці .....	109	78. Lentil soup.....	109
79. Бозбаш ереванський з горохом.....	110	79. Yerevan bozbash with peas.....	110
80. Чорба із квасолі.....	111	80. Bean chorba.....	111
81. Чорба із стручкової квасолі .....	113	81. Green bean chorba.....	113
82. Юшка зі стручкової квасолі.....	114	82. Soup (yushka) with green beans .....	114
83. Юшка з квасолі та курей по-коломійськи .....	115	83. Kolomyia soup (yushka) with bean and chicken .....	115
84. Юшка горохова з копченою грудинкою .....	117	84. Pea soup (yushka) with smoked breast .	117
85. Юшка квасолево-кукурудзяна (сукоташ) .....	118	85. Bean and corn soup (sukotash) .....	118
86. Юшка столична.....	119	86. Capital soup (yushka) .....	119
87. Юшка із сочевиці з грінками .....	120	87. Soup (yushka) with lentils and croutons.....	120
88. Суп грибний з квасолею.....	121	88. Mushroom soup with beans .....	121
89. Суп молочний з горохом і перловою крупною .....	122	89. Milk soup with peas and pearl barley ...	122
90. Суп картопляний з бобовими .....	123	90. Potato soup with legumes.....	123
91. Борщ з квасолею .....	124	91. Borshch with beans .....	124
92. Борщ з квасолею та картоплею .....	125	92. Borshch with beans and potatoes .....	125
93. Борщ закарпатський з квасолею та квашеною капустою.....	126	93. Transcarpathian borshch with beans and sauerkraut.....	126
94. Борщ із квасолею та копченостями на хлібному квасі.....	127	94. Borshch with beans and smoked meat products on bread kvass.....	127
95. Борщ із квасолею та копченостями.....	128	95. Borsch with beans and smoked meat products.....	128
96. Борщ холодний з квасолею.....	129	96. Cold borshch with beans .....	129
97. Борщ роменський холодний з квасолею .....	130	97. Romensky cold borshch with beans.....	130
98. Суп-пюре із бобових .....	131	98. Legumes cream soup.....	131
99. Суп-пюре із жовтого гороху.....	132	99. Yellow pea cream soup .....	132
100. Суп-пюре із зеленого горошку.....	133	100. Green pea cream soup .....	133
101. Суп-пюре із зеленого горошку та броколі .....	134	101. Green pea and broccoli cream soup .....	134
102. Суп-пюре гарбузовий з горохом .....	135	102. Pumpkin cream soup with peas.....	135

103. Суп-пюре із сочевиці по-неаполітанськи .....	136
104. Суп-пюре із сочевиці по-бразильськи .....	137
105. Суп-крем із сочевиці .....	138
106. Суп-крем гороховий.....	139
107. Суп-крем гороховий з куркою .....	140
108. Суп-крем овочевий (айнтопф).....	141
109. Куліш гороховий .....	143
110. Капусняк із квасолею.....	144
111. Щі кислі з бобами.....	145
112. Розсольник по-домашньому з квасолею або горохом .....	146

### Основні страви

113. Горох відварний.....	147
114. Горох відварний зі свинячими ніжками.....	148
115. Горох або квасоля відварні з томатом і цибулею.....	149
116. Горох з баклажанами і куркою.....	150
117. Горох по-чернечому зі шпинатом.....	151
118. Горох, тушкований у горщику із цибулею .....	152
119. Горох, запечений у горщику зі свининою та грибами .....	153
120. Горох з вушками.....	154
121. Горох протертий із пасерованою цибулею .....	155
122. Горох з овочами.....	156
123. Горохова каша з м'ясом.....	157
124. Горохова каша з грибами.....	158
125. Горохова каша з грибами і баклажанами .....	159
126. Горохова каша з адигейським сиром .....	160
127. Горохова каша з томатно-м'ясним соусом.....	161
128. Горохова каша з яловичою печінкою.....	162
129. Горохова каша з картоплею .....	163
130. Горох смажений пророщений .....	164
131. Горошок зелений по-італійськи .....	165
132. Пюре з бобових.....	166
133. Пюре із бобових з копченою грудинкою .....	167
134. Пюре з бобових зі шпиком та цибулею .....	168
135. Пюре з бобових та картоплі .....	169
136. Пюре горохове .....	170
137. Пюре горохово-картопляне з кольрабі запечене.....	171
138. Пюре горохове з печеним перцем.....	172
139. Пюре горохове з підсмаженим тістом (сейтан).....	173
140. Пюре горохове з гречкою (хернетатрапудер).....	174

103. Neapolitan lentil cream soup .....	136
104. Brasilian lentil cream soup.....	137
105. Lentil cream soup .....	138
106. Pea cream soup .....	139
107. Cream soup with peas and chicken .....	140
108. Vegetable cream soup (aintopf).....	141
109. Pea kulish.....	143
110. Cabbage soup (kapusnyak) with beans ..	144
111. Sour shchi with beans .....	145
112. Home-made rozsolnyk with beans or peas.....	146

### Main dishes

113. Boiled peas.....	147
114. Boiled peas with pork legs.....	148
115. Boiled peas or beans with tomatoes and onions.....	149
116. Peas with eggplants and chicken.....	150
117. Peas with spinach Monk style.....	151
118. Stewed peas in a pot with onions.....	152
119. Peas baked in a pot with pork and mushrooms.....	153
120. Peas with pork ears .....	154
121. Mashed peas with sautéed onions .....	155
122. Peas with vegetables .....	156
123. Pea porridge with meat .....	157
124. Pea porridge with mushrooms .....	158
125. Pea porridge with mushrooms and eggplants .....	159
126. Pea porridge with Adygei cheese.....	160
127. Pea porridge with tomatoes and meat sauce .....	161
128. Pea porridge with beef liver.....	162
129. Pea porridge with potatoes.....	163
130. Fried sprouted peas .....	164
131. Green peas Italian style.....	165
132. Mashed legumes .....	166
133. Mashed beans with smoked ribs .....	167
134. Bean puree with lard and onions.....	168
135. Legumes and potatoes puree.....	169
136. Pea puree.....	170
137. Peas and potatoes puree baked with kohlrabi.....	171
138. Pea puree with baked peppers.....	172
139. Pea puree with fried dough (seitan) .....	173
140. Pea puree with buckwheat (hernetatrapuder) .....	174

141. Нут з грибами і шпинатом.....	175	141. Chickpeas with mushrooms and spinach .....	175
142. Нут із куркою (нагут).....	176	142. Chickpeas with chicken (nagut).....	176
143. Нут, запечений з овочами (овочевий тіан).....	177	143. Chickpeas baked with vegetables (vegetable tian) .....	177
144. Квасоля червона з олією .....	178	144. Red beans with oil.....	178
145. Квасоля червона з пшеничною крупкою (лобхашу) .....	179	145. Red beans with wheat grits (lobhashu) ..	179
146. Квасоля зелена по-африканськи.....	180	146. Green beans African style.....	180
147. Квасоля зелена по-болгарськи .....	181	147. Green beans Bulgarian style .....	181
148. Квасоля зелена, запечена з кисломолочним сиром .....	182	148. Green beans baked with lactic cheese....	182
149. Квасоля відварна із зеленню .....	183	149. Boiled beans with greens .....	183
150. Квасоля стручкова з кислим молоком.....	184	150. Green beans with sour milk .....	184
151. Квасоля стручкова з овочами .....	185	151. Green beans with vegetables.....	185
152. Квасоля стручкова з оцтом.....	186	152. Beans with vinegar.....	186
153. Квасоля стручкова з оцтом та часником.....	187	153. Green beans with vinegar and garlic.....	187
154. Квасоля стручкова з яйцем та маслом.....	188	154. Green beans with eggs and butter .....	188
155. Квасоля стручкова з помідорами та горіхами .....	189	155. Beans with tomatoes and nuts.....	189
156. Квасоля тушкована з крупами та овочами .....	190	156. Beans stewed with cereals and vegetables.....	190
157. Квасоля тушкована із солодким перцем.....	191	157. Beans stewed with sweet peppers .....	191
158. Квасоля по-домашньому.....	192	158. Beans home style .....	192
159. Квасоля протерта.....	193	159. Mashed beans .....	193
160. Квасоля протерта з часниковим соусом.....	194	160. Mashed beans with garlic sauce.....	194
161. Квасоля по-болгарськи .....	195	161. Beans Bulgarian style .....	195
162. Квасоля з копченим салом.....	196	162. Beans with smoked bacon.....	196
163. Квасоля стручкова по-польськи.....	197	163. Green beans Polish style .....	197
164. Квасоля стручкова по-англійськи .....	198	164. Green beans English style.....	198
165. Квасоля запечена .....	199	165. Baked beans .....	199
166. Квасоля запечена з яйцем .....	200	166. Beans baked with eggs.....	200
167. Квасоля спаржева з ячнею запечена.....	201	167. Green beans baked with omelet .....	201
168. Сочевиця відварна (мшош).....	202	168. Boiled lentils (mshosh) .....	202
169. Сочевиця тушкована з болгарським перцем (чечепере).....	203	169. Lentil stewed with bell peppers (chechepere).....	203
170. Боби чорні із часником .....	204	170. Black beans with garlic.....	204
171. Зап'янка з бобових та картоплі.....	205	171. Legume and potato pudding .....	205
172. Зап'янка горохова з м'ясом.....	206	172. Pea pudding with meat .....	206
173. Лобіо зелене з м'ясом .....	207	173. Green lobio with meat.....	207
174. Горохлянка.....	208	174. Horokhlyanka.....	208
175. Товченка горохова.....	209	175. Pea tovchenka .....	209
176. Суфле із зеленого горошку.....	210	176. Green pea souffle .....	210
177. Суфле горохове .....	211	177. Pea souffle.....	211
178. Котлети з гороху.....	212	178. Pea cutlets .....	212
179. Котлети з гороху нут.....	213	179. Chickpea cutlets.....	213
180. Котлети із зеленого горошку.....	215	180. Green pea cutlets.....	215
181. Котлети з рису і гороху.....	216	181. Pea and rice cutlets.....	216
182. Котлетки горохово-грибні .....	217	182. Pea and mushroom cutlets .....	217
183. Крокети із квасолі.....	218	183. Bean croquettes.....	218

184. Крокети і мафіни горохові .....	219	184. Pea croquettes and muffins.....	219
185. Биточки із сочевиці .....	220	185. Lentil steaks.....	220
186. Ковбаса із овочів з лівером .....	221	186. Vegetable sausage with a liver .....	221
187. Бабка з квасолі і сиру з морквою .....	222	187. Bean and cheese babka with carrots .....	222
188. Бабка з моркви і гороху .....	223	188. Carrot and pea babka .....	223
189. Бабка з гарбуза та квасолі.....	224	189. Pumpkin and bean babka .....	224
190. Капуста з горохом.....	225	190. Cabbage with peas .....	225
191. Кальмар смажений з горохом, пряний.....	226	191. Spicy fried calamars with peas .....	226
192. Горбуша з кмином і гарніром з гороху.....	227	192. Pink salmon with caraway seeds and pea garnish .....	227
193. Яловичина з квасолею по-селянськи.....	228	193. Beef with beans (peasant style) .....	228
194. Баранина зі стручковою квасолею .....	229	194. Mutton with green beans .....	229
195. Баранина зі стручковою квасолею з яйцем .....	230	195. Mutton with green beans and an egg .....	230
196. Баранина із зеленим горошком по-каїрськи .....	231	196. Mutton with green peas Cairo style .....	231
197. Свинина з горохом та картоплею.....	232	197. Pork with peas and potatoes .....	232
198. М'ясо тушковане з квасолею.....	233	198. Meat stewed with beans.....	233
199. Гуляш із яловичини з горохом нут та овочами .....	234	199. Beef goulash with chickpeas and vegetables .....	234
200. Гуляш з квасолею та ковбасками.....	236	200. Goulash with beans and sausages .....	236
201. Курка з нутом і мигдалем .....	237	201. Chicken with chickpea and almonds .....	237
202. Курка із квасолею .....	238	202. Chicken with beans.....	238
203. Помідори, фаршировані горохом і грибами.....	239	203. Tomatoes stuffed with peas and mushrooms.....	239
204. Смажені рисові колечка з горохом .....	240	204. Fried rice rings with peas.....	240
205. Баклажани з горохово-овочевою начинкою .....	241	205. Eggplants with pea and vegetable stuffing.....	241
206. Баклажани з квасолею у горіховому соусі .....	243	206. Eggplants with beans in walnut sauce ...	243
207. Рис із чорною квасолею .....	244	207. Rice with black beans .....	244
208. «Ковбаски» пісні з горохового пюре.....	245	208. Lean mashed pea «sausages» .....	245
209. Голубці, фаршировані квасолею і сиром.....	246	209. Cabbage rolls stuffed with beans and cheese.....	246
210. Толма з гороху у виноградному листі .....	248	210. Pea dolma in grape leaves.....	248
211. Толма із сочевиці .....	249	211. Lentil dolma.....	249
212. Паштет з гороху .....	251	212. Pea pate.....	251
213. Запіканка з горохового та картопляного пюре.....	252	213. Pea and mashed potato pudding .....	252
214. Запечені кабачки з гороховою начинкою .....	254	214. Roasted zucchini with pea stuffing.....	254
215. Булгур з горохом та овочами.....	255	215. Bulgur with peas and vegetables .....	255
216. Паелья із зеленим горошком і морепродуктами .....	256	216. Green pea and seafood paella .....	256
217. Плов лобі-чилиов (з квасолею, бараниною та рисом) .....	257	217. Loby-chilli pilaf (with beans, lamb and rice).....	257
218. Плов із гороху та рису.....	259	218. Peas and rice pilaf .....	259
219. Рагу з квасолею та куркою по-південноамериканськи.....	260	219. South American bean and chicken stew.....	260
220. Кисіль гороховий з грибами .....	262	220. Pea jelly with mushrooms.....	262

221. Карі з курки зі спаржевою квасолею та картоплею.....	263	221. Chicken curry with green beans and potatoes .....	263
222. Соус із вареної квасолі .....	265	222. Boiled bean sauce .....	265
223. Горохово-сирний діп (соус) .....	266	223. Pea and cheese dip (sauce).....	266
224. Песто з горошку .....	267	224. Pea pesto .....	267
225. Майонез з нуту .....	268	225. Chickpea mayonnaise .....	268

### **Борошняні та кондитерські вироби**

226. Пиріг (кіш) з горохом і копченим м'ясом .....	269
227. Печиво «Мадлен» з гороховим пюре та беконом .....	271
228. Печиво закусочне «Горішки» з гороховим пюре.....	273
229. Пиріг із зеленим горохом і цибулею .....	274
230. Пиріжки смажені з горохом.....	275
231. Пиріжки з гороховою начинкою печені .....	276
232. Гороховий хліб .....	277
233. Горохові палички.....	278
234. Горохові млинці з грибами і печінкою тріски.....	280
235. Горохові оладки із цибулею.....	281
236. Млинці з горохом та копченостями ...	282
237. Млинці весняні (із зеленим горошком та рисом).....	283
238. Вареники з квасолею і грибами .....	284
239. Вареники гуцульські (з квасолею та сушеними грибами).....	285
Список використаних джерел .....	287
Додатки.....	291

### **Flour dishes and confectionery**

226. Pie (quiche) with peas and smoked meat .....	269
227. «Madeleine» cookies with pea puree and bacon .....	271
228. «Nuts» biscuits with pea puree .....	273
229. Pie with green peas and onions.....	274
230. Pasties fried with peas.....	275
231. Baked patties with pea filling .....	276
232. Pea bread.....	277
233. Pea sticks.....	278
234. Pea pancakes with mushrooms and cod liver .....	280
235. Pea fluffy pancakes with onions .....	281
236. Pancakes with peas and smoked meat....	282
237. Spring pancakes (with green peas and rice) .....	283
238. Varenyky (dumplings) with beans and mushrooms .....	284
239. Hutsul varenyky (dumplings with beans and dried mushrooms).....	285
Literature.....	287
Appendix.....	291