

ТАТЬЯНА КАЛЯГИНА, @TANYA_KALYAGINA

3,3 млн подписчиков, 34,5 млн просмотров

НИЧЕГО СЛОЖНОГО

60 ПРОСТЫХ РЕЦЕПТОВ



ОТ ЗАКУСОК ДО ДЕСЕРТОВ



НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



ПОПУЛЯРНЫЕ БЛЮДА ИЗ
«ТикТок»



+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+



ТАТЬЯНА КАЛЯГИНА, @TANYA_KALYAGINA

3,3 млн подписчиков, 34,5 млн просмотров

НИЧЕГО СЛОЖНОГО

60 ПРОСТЫХ РЕЦЕПТОВ
ОТ ЗАКУСОК ДО ДЕСЕРТОВ
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ПОПУЛЯРНЫЕ БЛЮДА ИЗ
«ТИКТОК»

хлеб*соль
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

РУССКИЙ «МАК-ЭНД-ЧИЗ»	8
КУРИНЫЕ СТРИПСЫ	10
КУРИЦА ТЕРИЯКИ	12
КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ В МИКРОВОЛНОВКЕ	14
СОСИСОЧНЫЕ НАГГЕТСЫ	16
БУРГЕРНЫЕ ПАЛОЧКИ	17
ЛАПША РАМЭН	18
КОЛБАСНЫЕ КОТЛЕТЫ	19
БЫСТРЫЙ БРИЗОЛЬ	20
ШАКШУКА	22
ПЕЛЬМЕНИ ПО-ВКУСНОМУ	24
ВЕРМИШЕЛЬ ДЛЯ СТУДЕНТОВ	25
КАРТОШКА ПЕППЕРОНИ	26
БОЖЕСТВЕННАЯ КАРТОШКА	28
КЕКСЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	29
ПЕЧЕНОЧНЫЕ КЕКСЫ	30
СЕРДЕЧКИ ЯКИТОРИ	32
ЛЕНИВЫЕ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПИРОЖКИ	33
КАРБОНАРА ПО-БЫСТРОМУ	34
ЛЕНИВЫЕ БЕЛЯШИ	36

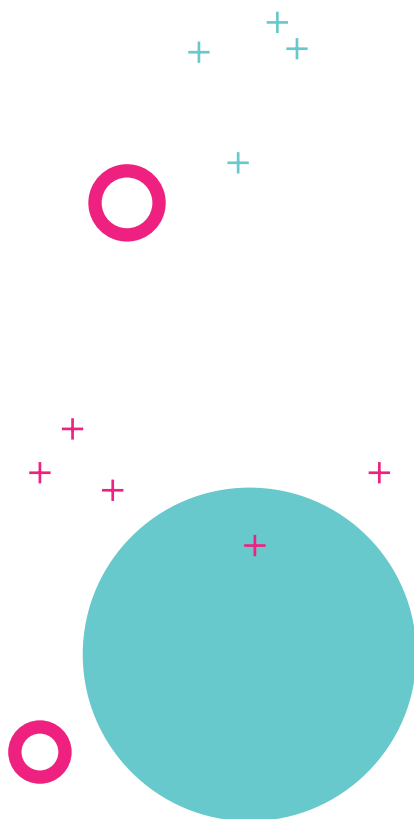
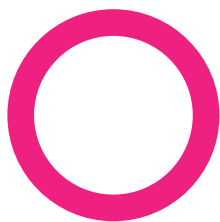
ЗАКУСКИ

ПЕЧЕНОЧНЫЙ ПАШТЕТ	40
РУССКИЕ ШПРОТНЫЕ РОЛЛЫ	42
НЕСЛАДКОЕ «ЭСКИМО»	43
ПИЦЦА ЗА 5 МИНУТ	44
СЕЛЕДКА НАД ШУБОЙ	46
ГРЕНКИ В БЕКОНЕ	48
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ	50
РУССКИЕ МИНИ-ТАКО	52
БЫСТРЫЕ СУШИ	53
ОЛАДЬИ-ПИЦЦЫ	54
САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ	56
ХАЧАПУРИ ПО-РУССКИ	58
КАРТОФЕЛЬНЫЙ СЭНДВИЧ	60
КРАБО-ШПРОТНЫЕ РУЛЕТЫ	62
РУССКИЙ ШАШЛЫК	63
ПИЦЦА-СЛОЙКИ	64
ЛУКОВЫЕ КОЛЬЦА	66
СУХАРИКИ ИЗ БУБЛИКА	68
НЕОБЫЧНЫЕ ГРЕНКИ	69
КАБАЧКОВЫЕ РУЛЕТИКИ	70

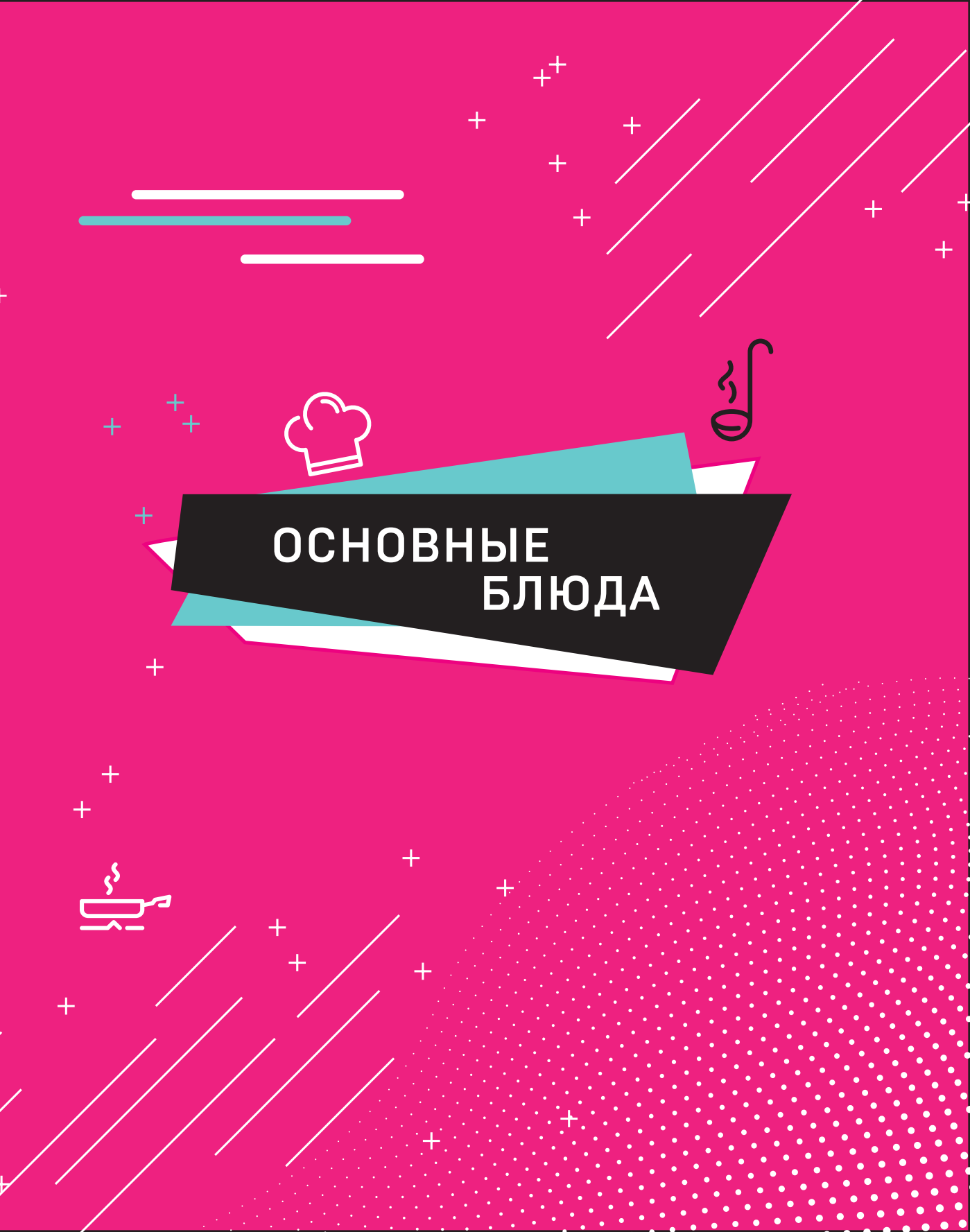


ДЕСЕРТЫ

- ТОРТ НА СКОВОРОДЕ 74
- ДОМАШНИЙ ЩЕРБЕТ 76
- СИННАБОНЫ 77
- БЫСТРОЕ ТИРАМИСУ 78
- ДОМАШНИЕ ЭКЛЕРЫ 80
- ТРУБОЧКИ С БЕЛКОВЫМ
КРЕМОМ 82
- БЫСТРЫЕ КЕКСЫ С ШОКОЛАДОМ 83
- ШАРЛОТКА С ГРУШЕЙ 84
- КЕКС ИЗ СГУЩЕННОГО МОЛОКА 86
- ДОМАШНЕЕ МОРОЖЕНОЕ 87
- МОРКОВНЫЕ КЕКСЫ 88
- БЛИННЫЙ ТОРТ 90
- БРАУНИ ИЗ ТРЕХ
ИНГРЕДИЕНТОВ 92
- ПАНКЕЙКИ С БАНАНОМ 93
- ТВОРОЖНЫЕ СЫРКИ
С «НУТЕЛЛОЙ» 94







ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

РУССКИЙ «МАК-ЭНД-ЧИЗ»



× Ингредиенты:

макароны любые 400 г
молоко 500 мл
плавленный сыр 2 ст. л.
сыр моцарелла 50 г
сливочное масло 30 г
чеснок 2 зубчика
соль 1/2 ч. л.
сухой базилик 1/2 ч. л.
сушеные итальянские
травы по вкусу

× Способ приготовления:

В сковороде разогреть сливочное масло, добавить мелко нарезанный чеснок и слегка обжарить.

Всыпать сухие макароны, залить молоком, добавить плавленный сыр и хорошо перемешать. Добавить соль и специи, закрыть крышкой и тушить на медленном огне 10 минут.

По истечении времени готовые макароны посыпать сверху натертым сыром моцарелла.

Разложить по тарелкам и подать к столу.





КУРИНЫЕ СТРИПСЫ

× Ингредиенты:

куриная грудка 500 г
копченая паприка 2 ч. л.
сухой базилик щепотка

кукурузные хлопья
без глазури 400 г
соевый соус 100 мл

для кляра:

пшеничная мука 100 г
кукурузная мука 100 г
молоко 200 мл
копченая паприка 1 ч. л.
соль 1/2 ч. л.

× Способ приготовления:

Положить в миску куриную грудку, нарезанную полосками средней толщины. Добавить копченую паприку, базилик и соевый соус, промариновать 30 минут.

Включить духовку на 180–200 °С — пока будем подготавливать стрипсы, она успеет разогреться.

Для кляра смешать все ингредиенты.

Кукурузные хлопья измельчить в блендере до состояния крошки.

Промаринованные кусочки курицы обмакнуть в кляр и обвалять в измельченных кукурузных хлопьях.

Выложить на противень, застеленный пергаментной бумагой. Поставить в духовку на 35 минут.

Готовые домашние стрипсы подавать с любимым соусом!



КУРИЦА ТЕРИЯКИ

× Ингредиенты:

куриная грудка 300 г
оливковое масло 1 ст. л.
чеснок 2 зубчика
сахар 100 г
соевый соус 100 г
кукурузный крахмал 1 ст. л.
кунжут 1 ст. л.

× Способ приготовления:

Куриную грудку нарезать средними полосками. Сковороду с половиной оливкового масла разогреть на сильном огне и обжаривать кусочки курицы минут 10, до золотистого цвета. Готовую курицу убрать со сковороды, а огонь сделать чуть ниже среднего.

Крахмал развести в 100 мл прохладной воды.

В ту же сковороду влить оставшееся оливковое масло, выложить мелко нарубленный чеснок и обжаривать полминуты. Добавить сахар, соевый соус, разведенный крахмал и кунжут. Тушить 5 минут, помешивая, до загустения.

В готовый соус добавить курицу и хорошо перемешать. Готово! Самое вкусное блюдо за 15 минут!



КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ В МИКРОВОЛНОВКЕ

× Ингредиенты:

картофель 300 г
растительное масло
без запаха 1 ст. л.
копченая паприка 1 ч. л.
соль 1/2 ч. л.
молотый перец щепотка

для соуса:

сметана 2 ст. л.
майонез 2 ст. л.
горчица 1/2 ч. л.

× Способ приготовления:

Картофель хорошо помыть со щеткой и, не очищая, нарезать дольками средней толщины. Еще раз промыть водой, чтобы убрать лишний крахмал. Выложить на бумажное полотенце и просушить.

Переложить картошку в миску. Добавить соль, перец, копченую паприку, растительное масло, перемешать и влить немного воды — 30 мл достаточно.

Убрать картошку в микроволновую печь, накрыв крышкой, и готовить при максимальной мощности 12 минут. Если по истечении времени картошка не стала полностью мягкой, вернуть ее в микроволновку и довести до готовности, проверяя каждые 2–3 минуты.

Для соуса смешать сметану, майонез и горчицу.

Готовую картошку выложить на тарелку и подать вместе с соусом.





СОСИСОЧНЫЕ НАГГЕТСЫ

× Ингредиенты:

сосиски 6 шт.
яйца 2 шт.
соль щепотка
копченая паприка 1/2 ч. л.
мука 100 г
растительное масло
без запаха 20 мл
кетчуп для подачи

× Способ приготовления:

Сосиски очистить от оболочки, разрезать вдоль на две части.

В миску разбить яйца, добавить соль и паприку, перемешать.

В отдельную миску насыпать муку.

Каждую половину сосиски окунуть в яйцо, муку, еще раз в яйцо и в муку.

Сковороду с растительным маслом разогреть на среднем огне и жарить сосисочные наггетсы с двух сторон по 2–3 минуты.

Готовые сосиски подавать с кетчупом!

БУРГЕРНЫЕ ПАЛОЧКИ



× Ингредиенты:

фарш смешанный 400 г
маринованные огурцы
3 шт.

лук 1 шт.

копченая паприка 1 ч. л.

сыр 150 г

соль 1/2 ч. л.

панировочные сухари
100 г

для кляра:

пшеничная мука 150 г

кукурузный крахмал 150 г

молоко 250 мл

× Способ приготовления:

В фарш добавить мелко нарезанные маринованные огурцы и лук, натертый сыр, соль, копченую паприку и хорошо перемешать.

Для кляра смешать все ингредиенты.

Влажными руками сформировать из фарша продолговатые котлетки.

Получившиеся бургерные палочки обмакнуть в кляр и обвалять в панировочных сухарях.

Выложить палочки на противень и отправить в духовку, разогретую до 180 °С, на 25 минут.

Готовые бургерные палочки получаются с хрустящей корочкой. Подавать их вкуснее с любимым соусом!



ЛАПША РАМЭН

× Ингредиенты:

лапша быстрого приготовления 1 упаковка
крабовые палочки 2 шт.
яйцо 1 шт.
чеснок 2 зубчика
теплая вода 60 мл
соевый соус 2 ст. л.
сахар 1 ч. л.
сливочное масло 20 г
зеленый лук по вкусу
кунжут 1/2 ч. л.

× Способ приготовления:

Лапшу выложить в миску, залить горячей водой и оставить на 5 минут. Специи из лапши не понадобятся.

Для соуса смешать теплую воду, соевый соус и сахар, хорошо перемешать.

На сковороде растопить сливочное масло и обжарить мелко нарубленный чеснок до золотистого цвета. Влить подготовленный соус и тушить 2 минуты. Туда же добавить готовую лапшу, слить воду и обжарить вместе с соусом еще пару минут.

На отдельной сковороде пожарить яйцо, так чтобы желток остался немного жидким.

Крабовые палочки нарезать красивыми ломтиками по диагонали. Зеленый лук измельчить.

Готовую лапшу в соусе переложить в глубокую тарелку, сверху разбросать крабовые палочки, положить яйцо, посыпать зеленым луком и кунжутом.

По традиции азиатских стран лапшу нужно есть палочками.

КОЛБАСНЫЕ КОТЛЕТЫ



× Ингредиенты:

колбаса вареная 200 г
мука 100 г
яйцо 1 шт.
соль щепотка
панировочные сухари 50 г
растительное масло
без запаха 20 мл
кетчуп для подачи

× Способ приготовления:

Яйцо разбить в миску, добавить щепотку соли и перемешать.

Муку и панировочные сухари насыпать в разные тарелки.

Колбасу нарезать кружочками толщиной 1–1,5 см.

Каждый кусок колбасы обмакнуть в муку, потом в яйцо и обвалять в панировочных сухарях.

Сковороду разогреть на среднем огне с растительным маслом и обжаривать колбасные котлеты с двух сторон по 3 минуты.

Красиво выложить на тарелку и подавать с кетчупом!

БЫСТРЫЙ БРИЗОЛЬ

× Ингредиенты:

фарш куриный 300 г
яйца 6 шт.

соль 1/2 ч. л. + 1/4 ч. л.
для блинчиков

перец щепотка

сыр 150 г

помидор 1 шт.

укроп 2 веточки

сметана 2 ст. л.

растительное масло
для жарки

× Способ приготовления:

В фарш добавить соль, перец и 100 мл воды, тщательно перемешать и дать настояться.

В миску разбить яйца, посолить и хорошо размешать до однородного состояния, не взбивая слишком сильно.

Разогреть сковороду на среднем огне, смазать растительным маслом и испечь 6 тонких яичных блинчиков, обжаривая с одной стороны.

Для начинки смешать натертый сыр, мелко нарезанный помидор и укроп, заправить сметаной.

Яичный блинчик положить бледной стороной вниз, сверху намазать тонкий слой фарша, с одной стороны выложить полоску начинки, как для роллов, и скрутить в трубочку.

Трубочки сложить в форму для запекания. Поставить в духовку, разогретую до 180 °С, на 35–40 минут.

Ленивый бризоль готов! Подавать его можно со свежими овощами.

20



ШАКШУКА

× Ингредиенты:

яйца 4 шт.
лук 1 шт.
чеснок 2 зубчика
помидоры 3 шт.
красный сладкий перец
1 шт.
томатная паста 2 ст. л.
зира 1/2 ч. л.
базилик 1/2 ч. л.
соль щепотка
растительное масло
без запаха 1 ст. л.
хлеб для подачи

× Способ приготовления:

Помидоры аккуратно надрезать крест-накрест, залить горячей водой на 1 минуту. Аккуратно снять кожицу.

Перец очистить от плодоножки и семечек, вместе с помидорами нарезать небольшими кубиками.

Разогреть сковороду с растительным маслом на среднем огне и обжарить мелко нарезанные лук и чеснок до золотистого цвета.

К обжаренному луку и чесноку добавить нарезанные помидоры и красный перец. Потушить на среднем огне 3 минуты. Добавить томатную пасту, специи, соль и перемешать.

В потушенных овощах сделать 4 углубления и аккуратно вбить яйца, чтобы желток остался целым. Готовить под крышкой еще 2 минуты и снять с плиты.

Шакшуку можно есть прямо со сковороды, обмакивая хлеб в желток!



ПЕЛЬМЕНИ ПО-ВКУСНОМУ

× Ингредиенты:

пельмени 500 г
сливочное масло 50 г
сметана 2 ст. л.
копченая паприка 1/2 ч. л.
любимые специи по вкусу
соль по вкусу
сыр 50 г
свежий укроп 2 веточки

× Способ приготовления:

На сковороде растопить сливочное масло и добавить замороженные пельмени. Обжарить до золотистой корочки 10 минут.

Добавить сметану, 150 мл воды, специи, соль, копченую паприку. Размешать, накрыть крышкой и тушить 5 минут.

Готовые пельмени посыпать тертым сыром и нарезанным укропом. Можно подавать. Очень просто и очень вкусно!

ВЕРМИШЕЛЬ — ДЛ Я СТУДЕНТОВ

× Ингредиенты:

вермишель «паутинка»
300 г

лук 1–2 шт.

сосиски 5 шт.

растительное масло
без запаха 2 ст. л.

соль 1/2 ч. л.

× Способ приготовления:

На сухой сковороде обжарить вермишель до коричневого цвета. Постепенно влить 200–300 мл воды, постоянно помешивая, закрыть крышкой и тушить на медленном огне 5 минут.

Отдельную сковороду с растительным маслом разогреть на среднем огне. Высыпать мелко нарезанный лук и обжаривать до золотистого цвета. Сосиски нарезать кружочками, добавить к луку и жарить примерно 3 минуты.

Готовую вермишель посолить, добавить к ней обжаренный лук с сосисками. Хорошо перемешать и тушить еще 2 минуты.

Выложить на тарелку и подать к столу!

КАРТОШКА ПЕППЕРОНИ

× Ингредиенты:

крупный картофель 6 шт.
томатная паста 2 ст. л.
копченая колбаса
пепперони 100 г
сыр моцарелла 50 г
сухой базилик 1/2 ч. л.
орегано 1/2 ч. л.
соль 1/2 ч. л.

× Способ приготовления:

Картофель хорошо помыть со щеткой. Противень застелить пергаментной бумагой, выложить на него картофель и запекать в духовке, разогретой до 200 °С, 45 минут. Готовая картошка должна легко протыкаться насквозь.

Снизить в духовке температуру до 180 °С.

Картофелины разрезать вдоль пополам, вилкой размять мякоть до состояния пюре. Шкурка должна остаться целой, поэтому действовать нужно аккуратно!

Каждую половинку посолить, смазать томатной пастой, посыпать специями, положить ломтики копченой колбаски и накрыть тертым сыром.

Отправить в духовку, разогретую до 180 °С, на 15 минут.

Готовую картошку пепперони переложить на тарелку и посыпать зеленью. Очень вкусное и оригинальное блюдо!





БОЖЕСТВЕННАЯ КАРТОШКА

× Ингредиенты:

картофель 500 г
сливочное масло 100 г
сухой розмарин 1/2 ч. л.
копченая паприка 1/2 ч. л.
сухой чеснок 1 ч. л.
соль 1/2 ч. л.
сушеный укроп 1 ч. л.
сметана для подачи

× Способ приготовления:

Картофель очистить от кожуры, нарезать тонкими кружочками. Промыть их водой и высушить бумажным полотенцем, чтобы убрать лишний крахмал.

Картошку положить в миску, добавить соль, специи, кроме чеснока и укропа, и растопленное сливочное масло. Хорошо перемешать.

Выложить картофельные ломтики в глубокую форму для выпечки: поставить их на ребро и плотно прижать друг к другу.

Посыпать сверху сухим чесноком и укропом. Поставить в духовку, разогретую до 180 °С, на 35 минут.

Такая картошка просто божественна!
А со сметаной еще вкуснее!

КЕКСЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ



О
С
Н
О
В
Н
Ы
Е
Б
Л
Ю
Д
А
Е

× Ингредиенты:

картофель 5 шт.
бекон 200 г
оливковое масло 1 ст. л.
мука 1 ст. л.
сыр 70 г
соль 1/2 ч. л.
сухой чеснок 1 ч. л.
любимые специи по вкусу
зеленый лук 1 перышко
сметана для подачи

× Способ приготовления:

Картофель очистить и отварить до полуготовности: 10 минут с момента закипания.

Бекон обжарить на сковороде с двух сторон по 2 минуты.

Натереть на крупной терке полуготовый картофель и сыр, мелко нарезать бекон и зеленый лук. Все выложить в миску, добавить оливковое масло, муку, специи, соль и сухой чеснок. Перемешать до однородного состояния.

Получившуюся смесь выложить в формы для кексов.

Поставить в духовку, разогретую до 180°C, на 25 минут.

Готовые кексы полить сметаной и подавать.

ПЕЧЕНОЧНЫЕ КЕКСЫ

× Ингредиенты:

куриная печень 400 г
морковь 1 шт.
лук 1 шт.
яйцо 1 шт.
овсяные хлопья 5 ст. л.
сыр 100 г
разрыхлитель 1/2 ч. л.
соль 1/2 ч. л.
специи по вкусу

× Способ приготовления:

Куриную печень промыть, нарезать небольшими кусочками.

Морковь и лук очистить, нарезать произвольными кусочками и вместе с печенью перемолоть в блендере до однородной консистенции.

В массу добавить яйцо, специи, соль, овсянку и разрыхлитель, еще раз измельчить.

Заполнить получившейся смесью формы для кексов на 2/3. Сверху положить несколько кусочков мелко нарезанного сыра.

Поставить кексы в духовку, разогретую до 180°C, на 25 минут.

Вот и получились очень вкусные и необычные кексы!

30





СЕРДЕЧКИ ЯКИТОРИ

× Ингредиенты:

куриные сердечки 400 г

соевый соус 100 мл

мед 2 ст. л.

сахар 1 ст. л.

оливковое масло 1 ст. л.

чеснок 2 зубчика

корень имбиря 10 г

кукурузный крахмал 2 ч. л.

дополнительно:

шпажки для шашлыка

8 шт.

+

+

+

× Способ приготовления:

Сердечки промыть и просушить бумажным полотенцем.

Чеснок и имбирь очистить и мелко нарезать.

Для маринада в кастрюлю налить соевый соус, добавить мед, сахар, оливковое масло, крахмал, чеснок и имбирь, довести до кипения. Теплым маринадом залить сердечки и оставить на 30 минут.

Шпажки залить теплой водой на 20 минут, чтобы они не подгорели в духовке.

Промаринованные сердечки насадить на шпажки по 4–5 штук на каждую. Выложить на противень и запекать в духовке, разогретой до 200 °С, 25 минут.

Приятного аппетита!

+

+

32

+

+

+

+

ЛЕНИВЫЕ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПИРОЖКИ

× Ингредиенты:

картофель 300 г
бекон 150 г
сыр чеддер 50 г
сыр моцарелла 50 г
зеленый лук 2 перышка
соль 1/2 ч. л.
мука 100 г
яйца 2 шт.
панировочные сухари 70 г
масло подсолнечное
без запаха 3 ст. л.

× Способ приготовления:

Картофель очистить и отварить — готовый легко протыкается вилкой или ножом. Размять картофель в пюре.

Бекон обжарить на сухой сковороде с двух сторон по 2 минуты и остудить.

Мелко нарезать бекон и зеленый лук.

В картофельное пюре добавить бекон и лук, натертые на крупной терке чеддер и моцареллу, посолить и перемешать до однородного состояния.

Подготовить три плоские миски. В одну насыпать муку, в другую — панировочные сухари, в третьей слегка взболтать яйца.

Из картофельной смеси влажными руками сформировать плоские пирожки. Обмакнуть каждый в муку, потом в яйцо и обвалять в панировочных сухарях.

На среднем огне разогреть сковороду с подсолнечным маслом и обжаривать пирожки с двух сторон по 3–4 минуты.

Вкуснейшие ленивые пирожки готовы!
Приятного аппетита!

КАРБОНАРА ПО-БЫСТРОМУ

× Ингредиенты:

спагетти 400 г
сливки 33% 200 мл
яичные желтки 2 шт.
сыр 150 г
бекон 150 г
чеснок 2 зубчика

× Способ приготовления:

Спагетти отварить до полуготовности.

Для соуса смешать сливки, желтки и натертый сыр.

Бекон и чеснок мелко нарезать, обжарить на сковороде без масла до золотистого цвета.

К бекону и чесноку добавить полуготовые спагетти и залить соусом. Перемешать и обжаривать еще 2 минуты.

Выложить в красивую тарелку — и можно подавать вкуснейшую карбонару по-быстрому!



ЛЕНИВЫЕ БЕЛЯШИ

× Ингредиенты:

кефир 300 мл
сода 1 ч. л.
яйцо 1 шт.
соль 1/2 ч. л.
сахар щепотка
мука 400 г
смешанный фарш 300 г
лук 3 шт.
любые специи 1 ч. л.
растительное масло
без запаха 5 ст. л.

× Способ приготовления:

В миску вылить кефир, добавить соду и перемешать. Туда же отправить соль, сахар, яйцо и просеянную муку. Замесить густое тесто и дать настояться 20 минут.

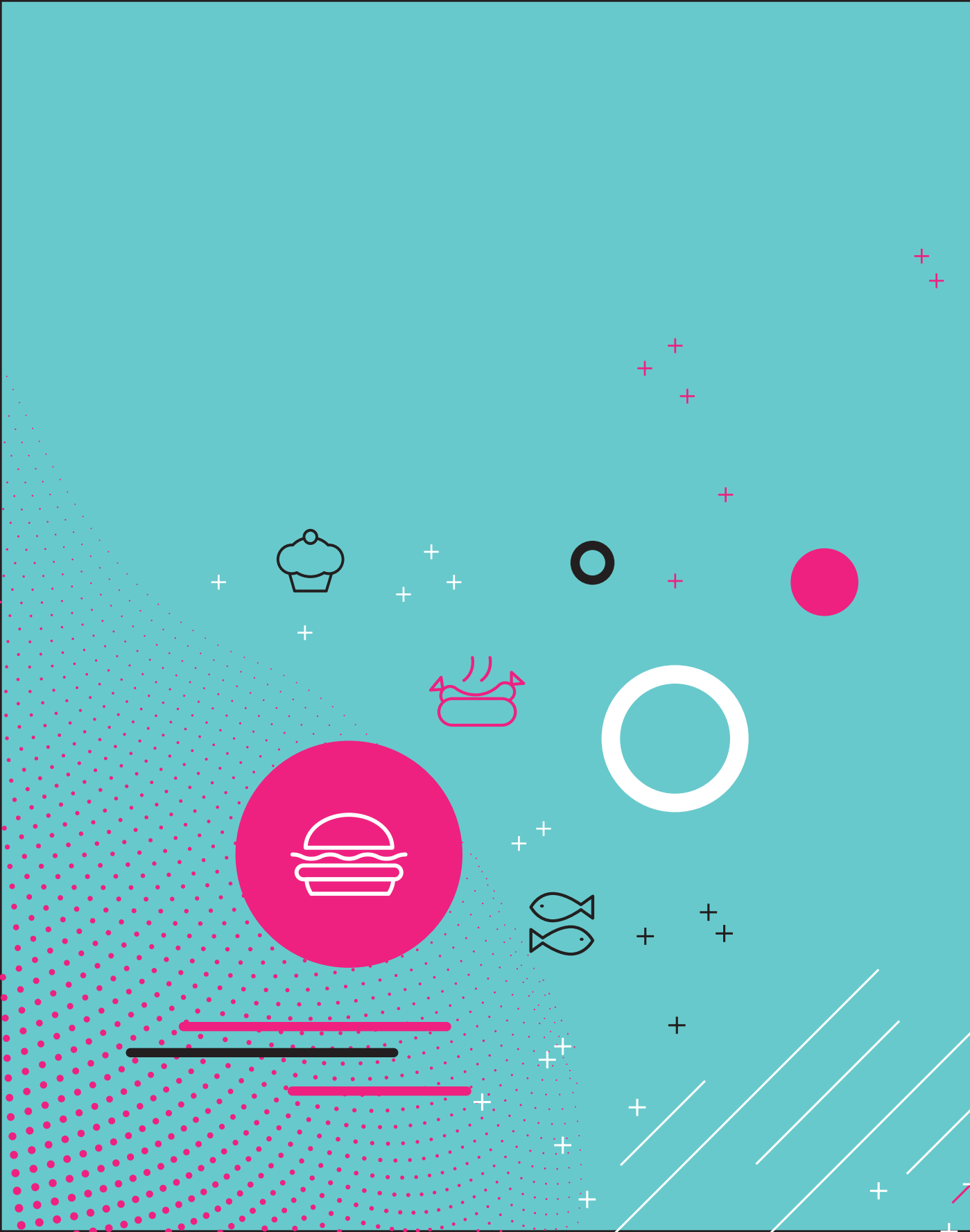
Фарш посолить, добавить специи и измельченный лук, перемешать.

Готовый фарш добавить в тесто и смешать до однородного состояния.

На среднем огне разогреть сковороду с растительным маслом. Ложкой выложить получившееся тесто, формируя круглые беляши. Жарить с двух сторон по 4–5 минут.

Вкуснейшие ленивые беляши готовы — быстро и просто!







ЗАКУСКИ

ПЕЧЕНОЧНЫЙ ПАШТЕТ

× Ингредиенты:

куриная печень 400–450 г
сливочное масло 100 г
лук 1 шт.
чеснок 3 зубчика
сливки 33% 100 мл
тимьян 2 веточки
соль 1/2 ч. л.
черный перец щепотка
перец горошком

× Способ приготовления:

Куриную печень промыть и нарезать небольшими кусочками.

На сковороде растопить 80 г сливочного масла и на среднем огне тушить печень 10 минут.

К ней добавить мелко нарезанные лук и чеснок. Влить сливки, посолить, поперчить и положить тимьян. Закрыть крышкой и потушить еще 5 минут. Убрать веточки тимьяна.

Содержимое сковороды переложить в блендер и измельчить до пастообразного состояния.

Готовый паштет выложить в миску и залить оставшимся растопленным сливочным маслом, сверху положить несколько перчиков горошком.

Намазать паштет на поджаренный багет.
Приятного аппетита!





РУССКИЕ ШПРОТНЫЕ РОЛЛЫ

× Ингредиенты:

длинный огурец 1 шт.
шпроты 1 банка
яйцо 1 шт.
картофель 1 шт.
майонез 1 ст. л.
соль щепотка

× Способ приготовления:

Яйцо сварить вкрутую. Для этого залить его холодной водой, довести до кипения и варить 8–10 минут. Готовое яйцо опустить в холодную воду, чтобы легче чистилось.

Очищенную картофелину залить холодной водой и отварить, пока не будет легко протыкаться. Чтобы приготовилась быстрее, можно нарезать произвольными кусочками.

Для начинки в миске смешать мелко натертые яйцо и картофель. Добавить соль, майонез и перемешать.

Огурец помыть и нарезать длинными тонкими слайсами при помощи овощечистки.

На полоску огурца с краю положить начинку, сверху выложить шпротину, так чтобы хвостик торчал. Завернуть огурец в ролл.

Красиво выложить на тарелку. Приятного аппетита!

НЕСЛАДКОЕ «ЭСКИМО»



З
В
К
У
С
К
И

× Ингредиенты:

булочки для хот-дога 4 шт.
сливочное масло 20 г
колбаса или ветчина 50 г
сыр моцарелла 50 г
помидор 1 шт.

ДОПОЛНИТЕЛЬНО:

палочки для мороженого
4 шт.

× Способ приготовления:

Сыр, колбасу и помидор нарезать кружочками.
Булочки для хот-дога разрезать вдоль пополам.
Каждую половинку булочек смазать небольшим количеством сливочного масла.

На одну половинку булочки положить палочку для мороженого. Сверху — пару кружочков сыра, колбасы, помидора и снова сыра. Закрывать второй половиной булочки.

Электрогриль разогреть до 190 °C и положить в него получившееся «эскимо» на 2 минуты.

Достать, немного остудить. Приятного аппетита!

ПИЦЦА ЗА 5 МИНУТ

× Ингредиенты:

яйца 2 шт.
сметана 4 ст. л.
майонез 4 ст. л.
мука 8 ст. л.
томатная паста 1 ст. л.
копченая колбаса 50 г
ветчина 50 г
помидор 1 шт.
сыр 100 г
соль щепотка
итальянские травы 1/2 ч. л.
сушеный базилик 1/2 ч. л.

× Способ приготовления:

Для теста соединить в миске яйца, сметану, майонез, муку и соль, смешать до однородного состояния.

Сковороду с антипригарным покрытием диаметром 28 см разогреть на среднем огне, выложить тесто, распределив в ровный круг. Закрыть крышкой и томить на среднем огне 2 минуты.

По истечении времени смазать тесто томатной пастой, посыпать специями. Сверху выложить порезанные кружочками копченую колбасу, ветчину и помидор. Посыпать натертым сыром. Закрыть крышку и подождать еще примерно 3 минуты, до расплавления сыра.

Переложить пиццу на тарелку и порционно нарезать.

Быстрая и вкусная пицца готова!



СЕЛЕДКА НАД ШУБОЙ

× Ингредиенты:

филе слабосоленой
сельди 200 г
тонкий лаваш 3 листа
свекла 3–4 шт.
морковь 3 шт.
яйца 4 шт.
майонез 3–4 ст. л.
соль по желанию
свежий укроп 2 веточки

× Способ приготовления:

Морковь и свеклу хорошо помыть и, не очищая, положить в отдельные кастрюли с холодной водой. Довести воду до кипения и варить, пока овощи не будут легко протыкаться. Свекла варится намного дольше, примерно 2 часа, поэтому лучше приготовить ее заранее.

Яйца отварить вкрутую: положить в холодную воду и варить 8–10 минут после закипания. Готовые яйца подержать в холодной воде, чтобы легче чистились.

Взять один лист лаваша, смазать майонезом, сверху распределить натертую на крупной терке свеклу. Накрыть вторым листом.

Второй лист лаваша смазать майонезом, сверху распределить натертую на крупной терке морковь. Накрыть третьим листом лаваша.

Третий лист смазать майонезом, выложить натертые на крупной терке яйца. Все слои завернуть в тугий рулет. Обернуть пищевой пленкой и положить в холодильник на 30 минут.

Сельдь порезать небольшими ломтиками. Укроп измельчить.



Достать пропитанный лаваш, нарезать на кусочки. Сверху положить сельдь и посыпать укропом. Оригинальная закуска готова!

ГРЕНКИ В БЕКОНЕ

× Ингредиенты:

ржаной хлеб 1 буханка
бекон 200 г
чеснок 3 зубчика
сушеный базилик 1/2 ч. л.
соль щепотка

для соуса:

сметана 2 ст. л.
майонез 2 ст. л.
горчица 1/2 ч. л.
укроп свежий 1 веточка

× Способ приготовления:

Хлеб нарезать ломтиками толщиной 1 см.
Каждый ломтик разрезать на три части.

Чеснок пропустить через чеснокодавку. Кусочек хлеба намазать чесноком и завернуть в бекон. Сушеный базилик и соль перемешать и посыпать сверху каждую гренку.

Положить на противень и отправить в духовку, разогретую до 180 °С, на 10 минут.

Для соуса смешать сметану, майонез, горчицу и мелко порубленную зелень.

Готовые гренки красиво выложить на доску и подавать с соусом. Просто объединение!



САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ

× Ингредиенты:

помидор 3 шт.
плавленый сыр «Дружба»
1 шт.
белый хлеб или сухарики
50 г
майонез 2 ст. л.
соль по вкусу
растительное масло
без запаха 1 ст. л.
любимые специи 1/2 ч. л.

× Способ приготовления:

Хлеб нарезать маленькими квадратиками и обжаривать на сковороде с растительным маслом и любимыми специями примерно 5 минут.

Помидоры нарезать крупными кусками, сыр «Дружба» натереть на мелкой терке.

В салатнике смешать помидоры, сыр, сухарики, майонез и немного посолить.

Быстрый и вкусный салат готов!

+

+

+

+

+

50

+

+

+

+





РУССКИЕ МИНИ-ТАКО

× Ингредиенты:

лепешки тортильи 10 шт.

филе куриной грудки
250 г

красный сладкий перец
1 шт.

желтый сладкий перец
1 шт.

копченая паприка 1/2 ч. л.

соль, перец по вкусу

сливки 20% 100 мл

чеснок 2 зубчика

сыр 100 г

растительное масло
без запаха 1 ст. л.

× Способ приготовления:

Куриную грудку нарезать небольшими кусочками.

Сковороду с растительным маслом разогреть на среднем огне и обжаривать курицу 5–7 минут.

Красный и желтый перец очистить от плодоножек и семян, нарезать тонкими полосками и добавить к курице. Туда же отправить копченую паприку, соль, перец, сливки, измельченный чеснок и тушить еще 5 минут.

Из тортильи вырезать круги диаметром 12 см — это можно сделать с помощью круглой вырубки, маленького блюда или просто сложить лепешку вчетверо и вырезать центр. В середину каждого круга положить приготовленную начинку и загнуть края тортильи вверх, чтобы получилась полукруглая лепешка с начинкой внутри.

Плотно уложить все заготовки в форму для выпечки, так чтобы края не развернулись. Посыпать натертым сыром.

Поставить тако в духовку, разогретую до 180 °С, на 10 минут, пока не подрумянится сыр.

БЫСТРЫЕ СУШИ



× Ингредиенты:

круглый рис для суши
100 г

вода 100 г

слабосоленая красная
рыба 150 г

творожный сыр 50 г

нори 2 листа

соевый соус для подачи
20 г

дополнительно:

форма для льда

× Способ приготовления:

Рис хорошо промыть несколько раз. Залить водой в пропорции 1:1, закрыть крышкой и поставить на сильный огонь. Во время приготовления риса крышку лучше не открывать. Как только рис закипит, снизить огонь до слабого и варить еще 15 минут. Убрать кастрюлю с плиты и дать рису постоять 10 минут, не открывая крышку.

Собирать суши будем в форме для льда — хорошо подойдет та, где ячейки по объему напоминают средний ролл. Застелить форму пищевой пленкой, чтобы суши было удобнее доставать. Если форма силиконовая, то застилать не нужно.

На дно каждой ячейки положить рыбу, нарезанную полосками или квадратиками. Сверху положить $\frac{1}{2}$ чайной ложки творожного сыра.

Нори нарезать мелкими полосками и смешать с готовым рисом. Сформировать небольшие шарики и утрамбовать их в каждую ячейку поверх рыбки и творожного сыра.

Готовые суши достать из формы и выложить на тарелку. Подавать с соевым соусом.

ОЛАДЫИ- ПИЦЦЫ

× Ингредиенты:

сметана 4 ст. л.
яйца 2 шт.
мука 4 ст. л.
разрыхлитель 1 ч. л.
соль 1/2 ч. л.
ветчина 50 г
сыр моцарелла 50 г
помидор 1 шт.
сушеный базилик 1/2 ч. л.
зелень по вкусу
растительное масло
без запаха 2–3 ст. л.

× Способ приготовления:

Для теста соединить в миске сметану, яйца, муку, разрыхлитель и соль, смешать до однородного состояния.

Ветчину и помидор нарезать небольшими кубиками, сыр натереть на крупной терке, зелень мелко порубить. Все эти ингредиенты добавить в жидкое тесто, всыпать базилик и хорошо перемешать.

Сковороду с растительным маслом разогреть на среднем огне. Ложкой выложить небольшие оладьи-пиццы и жарить с двух сторон по 3–4 минуты.

Переложить на тарелку и подавать.



САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

× Ингредиенты:

баклажаны 2–3 шт.
огурцы 2 шт.
чеснок 1 зубчик
помидор 1–2 шт.
сметана 3 ст. л.
укроп, петрушка
по 2 веточки
соль 1/2 ч. л.
растительное масло
без запаха 3 ст. л.

× Способ приготовления:

Баклажаны нарезать кубиком среднего размера. Сковороду с растительным маслом разогреть на среднем огне и обжаривать баклажаны 5 минут, до готовности.

Помидор нарезать кубиком, огурцы натереть на крупной терке и слегка отжать лишний сок, зелень и чеснок мелко нарубить.

В салатнике смешать жареные баклажаны, огурцы, помидор, чеснок, зелень, сметану и соль.

Вот и все! Вкуснейший салат готов!



ХАЧАПУРИ ПО-РУССКИ

× Ингредиенты:

слоеное тесто 1 пласт

сосиски 4 шт.

сыр сулугуни или
моцарелла 150 г

твердый сыр 100 г

яйцо 1 шт.

яичный желток 1 шт.

× Способ приготовления:

Пласт теста немного раскатать, чтобы получился ровный квадрат.

По краям теста положить по сосиске и завернуть их внутрь, так чтобы форма теста осталась квадратной, а сосиски стали бортиками.

В середину квадрата положить натертый на крупной терке сулугуни и твердый сыр.

Яйцо разбить, слегка взболтать и смазать им края теста.

Поставить хачапури в духовку, разогретую до 180°C, на 15 минут.

Вынуть хачапури, в середине сделать небольшое углубление и аккуратно вылить туда желток. Отправить в духовку еще на 5 минут.

Готовое хачапури слегка остудить, а потом отламывать руками вместе с сосиской и макать в желток.

Это очень вкусно!



КАРТОФЕЛЬНЫЙ СЭНДВИЧ

× Ингредиенты:

крупный картофель 2 шт.

яйца 2 шт.

твердый сыр 50 г

сыр моцарелла 70 г

копченая колбаса 50 г

панировочные сухари 50 г

соль щепотка

итальянские травы 1/2 ч. л.

растительное масло

без запаха 4 ст. л.

× Способ приготовления:

Картофель хорошо помыть и отварить до готовности: с момента закипания должно пройти 10 минут.

Картофель чуть остудить и нарезать продольными ломтиками средней толщины.

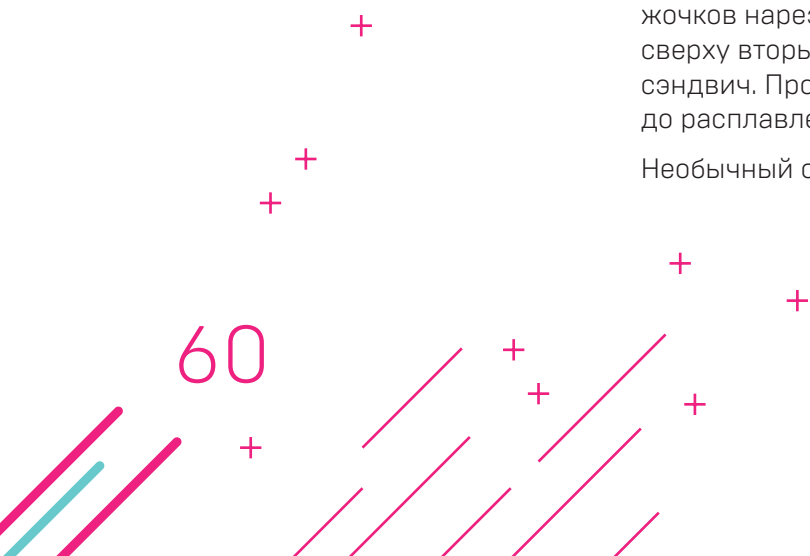
В одну миску разбить яйца и слегка взболтать. В другую миску натереть твердый сыр на мелкой терке, добавить панировочные сухари, специи, соль и перемешать.

Каждый картофельный ломтик обмакнуть в яйцо и обильно обсыпать сырными сухарями.

Сковороду с растительным маслом разогреть на среднем огне и жарить картофель с двух сторон по 3 минуты.

На один ломтик картошки положить пару кружочков нарезанных колбасы и сыра, закрыть сверху вторым ломтиком, чтобы получился сэндвич. Прогреть на сковороде пару минут, до расплавления сыра.

Необычный сэндвич готов!







КРАБО- ШПРОТНЫЕ РУЛЕТЫ

× Ингредиенты:

крабовые палочки 200 г
шпроты 150 г
яйца 2 шт.
плавленный сыр «Дружба»
90 г
твердый сыр 30 г
чеснок 1 зубчик
майонез 2 ст. л.
соль щепотка

× Способ приготовления:

Сварить яйца вкрутую. Для этого опустить их в кастрюлю с холодной водой, довести до кипения и варить 8–10 минут. Готовые яйца залить холодной водой, чтобы легче чистились.

В миске смешать натертые на мелкой терке яйца и плавленный сыр, мелко порубленный чеснок, майонез и соль до однородного состояния.

Аккуратно раскрутить крабовую палочку, тонким слоем намазать начинку, положить с одной стороны шпротину, чтобы хвостик чуть-чуть торчал, и свернуть рулетом.

Сложить крабовые рулеты на тарелку и посыпать мелко натертым твердым сыром.

Приятного аппетита!

РУССКИЙ ШАШЛЫК



× Ингредиенты:

куриная грудка 4 шт.
бекон 230 г
растительное масло без запаха 2 ст. л. + немного для жарки
соевый соус 2 ст. л.
сушеный базилик 1/2 ч. л.
орегано 1/2 ч. л.
чеснок 2 зубчика
лук красный 1 шт.
для соуса:
майонез 2 ст. л.
сметана 2 ст. л.
сушеный чеснок 1/2 ч. л.
любая зелень по вкусу
дополнительно:
шпажки для шашлыка

× Способ приготовления:

Каждую куриную грудку разрезать вдоль пополам, накрыть целлофановым пакетом и отбить, чтобы получилась тонкая, в 1 см, пластинка.

Полоску бекона положить вдоль куриной отбивной, срезать лишнее филе по ширине бекона и скрутить рулетиком. Бекон будет длиннее филе, поэтому в рулетике он окажется поверх курицы. Повторить с остальным филе.

Насадить получившийся куриный шашлык на шпажки, по 3 кусочка на каждую.

Для маринада смешать в миске растительное масло, соевый соус, базилик, орегано и измельченный чеснок. Смазать маринадом каждый кусочек будущего шашлыка со всех сторон.

Сковороду с растительным маслом разогреть на среднем огне и обжаривать шашлык по 5 минут с каждой стороны.

Для соуса смешать все ингредиенты. Шашлык подавать с соусом и нарезанным красным луком.

ПИЦЦА-СЛОЙКИ

× Ингредиенты:

слоеное тесто 500 г
ветчина 200 г
сыр полутвердый 100 г
шампиньоны 100 г
итальянские травы 1/2 ч. л.
майонез 3 ст. л.
кетчуп 2 ст. л.
соль щепотка
яйцо 1 шт.
растительное масло
без запаха 2 ст. л.

× Способ приготовления:

Сковороду с растительным маслом разогреть на среднем огне и обжаривать мелко нарезанные грибы 10 минут.

Для начинки смешать нарезанную мелким кубиком ветчину, натертый на крупной терке сыр, обжаренные грибы, специи и соль.

Тесто раскатать и поделить на квадраты. Одну сторону смазать кетчупом, выложить начинку и сверху смазать майонезом. Закрыть второй половинкой и плотно прижать края вилкой.

Разложить слойки на противень, смазать слегка взбитым яйцом и выпекать в разогретой до 200 °С духовке 20 минут.

Вкусные пицца-слойки готовы!



ЛУКОВЫЕ КОЛЬЦА

× Ингредиенты:

крупный лук 2 шт.
бекон 200 г
мука 100 г
яйцо 1 шт.
панировочные сухари 50 г
растительное масло
без запаха 150 г
соус барбекю для подачи
2 ст. л.

× Способ приготовления:

Лук нарезать кольцами средней толщины. Аккуратно разъединить каждое кольцо и плотно обмотать полоской бекона.

Подготовить три миски. В первую насыпать муку, во вторую — панировочные сухари, а в третьей — слегка взболтать яйцо.

Каждое беконовое кольцо макнуть в муку, затем в яйцо, затем обвалять в панировочных сухарях.

В кастрюлю налить растительное масло и обжаривать кольца 2–3 минуты, до коричневого цвета.

Готовые кольца выложить на тарелку и полить соусом барбекю.

Приятного аппетита!

+

+

+

+

+

66

+

+

+

+



СУХАРИКИ ИЗ БУБЛИКА

× Ингредиенты:

бублики 400 г
сушеный базилик 1 ч. л.
сушеный чеснок 1 ч. л.
копченая паприка 1 ч. л.
соль 1/2 ч. л.
твердый сыр 30 г
растительное масло
без запаха 2 ст. л.

дополнительно:
целлофановый пакет

× Способ приготовления:

Бублики нарезать маленькими кружочками.
Сыр натереть на мелкой терке.

В пакет сложить нарезанные бублики, добавить растительное масло, соль, базилик, копченую паприку, сушеный чеснок и натертый сыр. Энергично потрясти пакет, чтобы кусочки бубликов хорошо покрылись пряной смесью.

Противень застелить пергаментной бумагой, высыпать на него содержимое пакета и распределить в один слой.

Поставить противень в духовку, разогретую до 200 °С, на 10 минут.

Получаются вкусные и оригинальные сухарики!

НЕОБЫЧНЫЕ ГРЕНКИ

× Ингредиенты:

батон белого хлеба 1 шт.
вареная колбаса 100 г
сыр 100 г
яйца 2 шт.
молоко 100 мл
соль щепотка
растительное масло
2 ст. л.

× Способ приготовления:

Батон нарезать толстыми кусками. Каждый кусок надрезать в середине, но не до конца, чтобы получился кармашек.

В получившийся батонный кармашек положить по два ломтика нарезанных колбасы и сыра.

В миске смешать яйца и молоко, посолить. Обмакнуть в эту смесь будущие гренки.

Сковороду с растительным маслом разогреть на среднем огне и жарить гренки с двух сторон по 2–3 минуты.

Очень сытные гренки готовы!

КАБАЧКОВЫЕ РУЛЕТКИ

× Ингредиенты:

крупный кабачок 1 шт.

яйца 3 шт.

сушеный чеснок 1/2 ч. л.

копченая паприка 1/2 ч. л.

твердый сыр 50 г

чеснок 1 зубчик

соль 0,5 ч. л.

майонез 2 ст. л.

растительное масло

без запаха 2 ст. л.

× Способ приготовления:

Сварить вкрутую 2 яйца. Для этого опустить их в сотейник с холодной водой, довести до кипения и варить 8–10 минут. Готовые яйца залить холодной водой, чтобы легче чистились.

Кабачок помыть и нарезать продольными пластинками толщиной в 5 мм.

В миске смешать оставшееся яйцо, соль, копченую паприку и сушеный чеснок.

Каждую пластинку кабачка смазать яичной смесью с двух сторон.

Сковороду с растительным маслом нагреть на среднем огне и жарить кабачок по 3–4 минуты с каждой стороны.

Для начинки сыр и вареные яйца натереть на мелкой терке, чеснок измельчить, добавить майонез и перемешать.

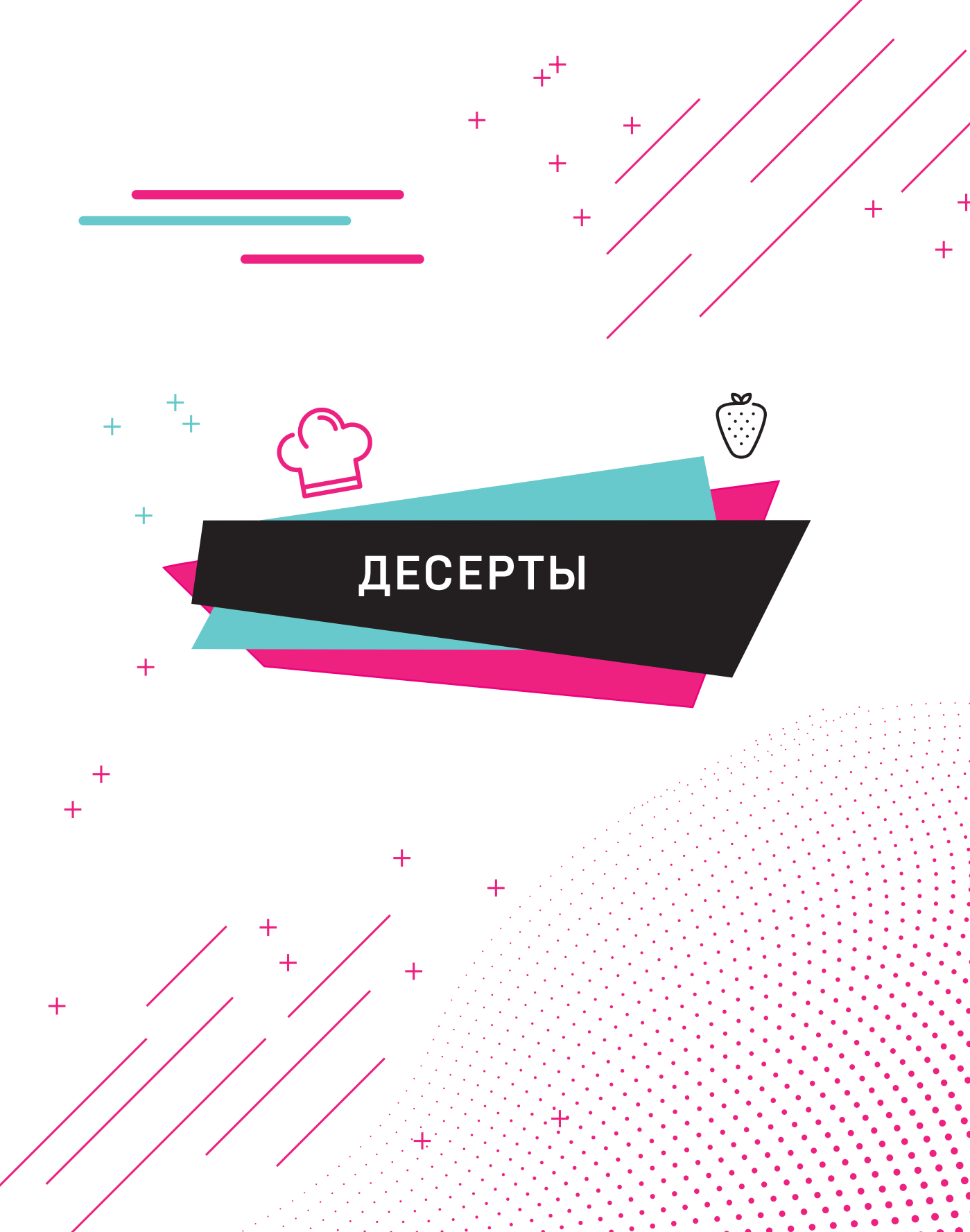
Начинку тонким слоем распределить по обжаренному кабачку и свернуть в рулетики.

Положить на тарелку и подавать к столу.

70







ДЕСЕРТЫ

ТОРТ НА СКОВОРОДЕ

× Ингредиенты:

мука 260 г
сахар 200 г
разрыхлитель 10 г
какао-порошок 1 ст. л.
яйца 2 шт.
молоко 180 мл
растительное масло
без запаха 50 мл +
немного для сковороды
сода, гашенная уксусом
1 ч. л.

Для КРЕМА:

сахарная пудра 100 г
сливки 33% 200 г
творожный сыр 400 г

× Способ приготовления:

Для теста соединить все сухие ингредиенты: муку, сахар, какао и разрыхлитель и перемешать. К ним добавить жидкие: яйца, молоко, 100 мл кипящей воды, растительное масло, гашеную соду и довести до однородного состояния. Тесто получается такой густоты, как на оладьи.

Сковороду диаметром 26 см разогреть на медленном огне, слегка смазать растительным маслом и выпекать коржи, закрыв крышкой, по 3 минуты с каждой стороны. Из этого количества теста должно получиться 6–7 коржей.

На каждый корж наложить тарелку и обрезать края так, чтобы получился ровный круг. Обрезки измельчить в блендере, они понадобятся для посыпки торта.

Для крема сливки взбить с сахарной пудрой с помощью миксера на высокой скорости в течение двух минут. Туда же добавить творожный сыр и перемешать миксером до однородной консистенции.

Для сборки торта положить один корж на блюдо, при помощи лопатки аккуратно смазать его кремом, накрыть следующим коржом и повторять так до тех пор, пока не закончатся коржи.



Остатками крема выровнять торт сверху и пропитать кремом бока.

Выровненный торт посыпать измельченными обрезками сверху и по бокам.

Поставить в холодильник на пару часов, чтобы торт пропитался.

Вкусный и простой торт готов!
Приятного аппетита!



ДОМАШНИЙ ЩЕРБЕТ

× Ингредиенты:

молоко 3,5% 250 мл
сахар 875 г
сливочное масло 60 г
арахис 250 г

× Способ приготовления:

На сковороде обжарить арахис до золотистого цвета.

На сухую сковороду высыпать 125 г сахара и держать на среднем огне до образования коричневой карамели, постоянно помешивая.

В кастрюлю налить молоко и всыпать оставшиеся 750 г сахара. Варить на слабом огне 30 минут, постоянно помешивая.

Карамель со сковороды добавить в кастрюлю с молоком и сахаром. Туда же отправить мягкое сливочное масло, перемешать и варить еще 5 минут.

Дно и бока формы для выпечки (удобнее всего использовать квадратную) застелить пергаментом, выложить жареный арахис и залить карамельной смесью. Убрать в холодильник на 2 часа.

Готовый щербет достать и порезать на кусочки — это очень вкусно, особенно с чаем!

СИННАБОНЫ



× Ингредиенты:

молоко 350 г
сахар 50 г
сухие быстродействующие
дрожжи 11 г
яйца 2 шт.
сливочное масло 100 г
ванилин 10 г
мука 500 г
молотая корица 10 г
молочный шоколад 100 г
растительное масло для
смазывания

ДЛЯ КРЕМА:

сметана 200 г
сгущенное молоко 100 г

× Способ приготовления:

Для теста смешать теплое молоко, сахар, дрожжи, яйца, 40 г растопленного сливочного масла и ванилин. Постепенно добавлять просеянную муку. Перемешать до однородности. Получившееся тесто переложить в миску, смазанную маслом, накрыть полотенцем и подержать в теплом месте 1,5 часа, чтобы поднялось.

Шоколад натереть на мелкой терке и смешать с молотой корицей. Оставшееся сливочное масло растопить.

Тесто раскатать в большой пласт толщиной в 1/2 см. Смазать сливочным маслом, сверху посыпать корицей с шоколадом. Пласт теста разрезать на полоски в 3 см и каждую скрутить в рулет.

Противень застелить пергаментной бумагой, выложить синнабоны. Немного прижать их рукой и выпекать в разогретой до 200 °С духовке 30 минут.

Для крема смешать сметану и сгущенное молоко.

Горячие синнабоны смазать кремом.

Это очень вкусно!

БЫСТРОЕ ТИРАМИСУ

× Ингредиенты:

растворимый кофе 2 ч. л.
вода горячая 200 мл
печенье «Юбилейное»
классическое 400 г
молочный шоколад 50 г

ДЛЯ КРЕМА:

мягкий творог 300 г
молоко 50 г
сахар 2 ст. л.

× Способ приготовления:

Кофе растворить в 200 мл горячей воды и подождать, пока остынет.

Шоколад натереть на мелкой терке.

Для крема смешать мягкий творог, молоко и сахар. Взбить миксером до однородного состояния.

Печенье макнуть в кофе на пару секунд и выложить на дно квадратной формы. Когда дно заполнится, смазать печенье хорошим слоем крема — и повторять эти действия, пока не закончатся ингредиенты.

Сверху посыпать натертым шоколадом и убрать в холодильник на 1 час.

Достать тирамису из холодильника и с удовольствием насладиться!



ДОМАШНИЕ ЭКЛЕРЫ

× Ингредиенты:

сливочное масло 100 г
соль щепотка
сахар 1 ст. л.
мука 150 г
яйца 4 шт.

Для КРЕМА:

сахарная пудра 100 г
сливки 33% 200 мл
творожный сыр 400 г

Для ГЛАЗУРИ:

шоколад 50 г

+

+

+

80

+

+

+

+

× Способ приготовления:

В кастрюлю влить 250 мл воды, добавить сливочное масло, соль и сахар, поставить на средний огонь. Как только смесь закипит, одним движением добавить муку и быстро, но тщательно перемешать. Убрать кастрюлю с плиты, дать немного остыть и затем по очереди вбить в смесь яйца, постоянно помешивая. Если смесь будет очень горячей, то яйца превратятся в омлет, и тесто не получится. Проверить температуру можно руками: если смесь не обжигает пальцы, то можно добавлять в нее яйца.

Получившееся тесто переложить в кондитерский мешок с насадкой — круглой или в виде звездочки. Только аккуратно, чтобы избежать воздушных пузырей: из-за них эклеры получатся некрасивыми. На противень, застеленный пергаментной бумагой, отсадить длинные колбаски на расстоянии друг от друга. Если какая-то колбаска получилась с воздушным пузырем, лучше всего соскрести тесто и отсадить заново.

Поставить заготовки в духовку, разогретую до 180°C, на 30 минут. Пока они выпекаются, духовку лучше не открывать, иначе осядут. Готовые эклеры должны хорошо подняться и стать золотисто-коричневыми.



Для крема взбить сливки с сахарной пудрой на высокой скорости миксера, потом добавить творожный сыр и перемешать до однородности. Переложить крем в кондитерский мешок с тонкой насадкой, чтобы эклеры было проще начинять.

Готовые эклеры остудить, проделать на дне каждого две дырочки и заполнить кремом. Шоколад растопить и полить эклеры сверху.

Вкуснейшие домашние эклеры готовы!



ТРУБОЧКИ С БЕЛКОВЫМ КРЕМОМ

× Ингредиенты:

слоеное бездрожжевое
тесто 500 г

яичные белки 4 шт.

сахарная пудра 250 г

яйцо 1 шт.

ДОПОЛНИТЕЛЬНО:

фольга

× Способ приготовления:

Из двойного слоя фольги сделать 6 конусов среднего размера.

Пласт слоеного теста слегка раскатать и нарезать полосками шириной 2 см. Плотно намотать по 2 полоски на каждый конус, чтобы получились трубочки.

Противень застелить пергаментной бумагой, выложить трубочки подальше друг от друга. Каждую трубочку смазать слегка взбитым яйцом и отправить в духовку, разогретую до 200 °С, на 20 минут.

Для крема в яичные белки добавить сахарную пудру и взбивать на высокой скорости миксера до крепких пиков. Крем выложить в кондитерский мешок.

Готовые трубочки остудить и заполнить кремом.

Очень вкусно хоть с чаем, хоть просто так!

БЫСТРЫЕ КЕКСЫ С ШОКОЛАДОМ



× Ингредиенты:

молоко 150 мл
яйца 2 шт.
сливочное масло 100 г
сахар 150 г
ванилин 1 ч. л.
мука 250 г
разрыхлитель 2 ч. л.
шоколад 100 г
растительное масло
без запаха для
смазывания формочек

× Способ приготовления:

В миске соединить молоко, яйца, мягкое сливочное масло и сахар, перемешать венчиком. Всыпать ванилин, просеянную муку, разрыхлитель и перемешать до однородности. Добавить мелко нарубленный шоколад и еще раз перемешать.

Формы для кексов слегка смазать маслом и заполнить на 2/3.

Выпекать кексы в разогретой до 180 °С духовке 20 минут.

Готовые кексы остудить, достать из формы и подавать к столу.

+

+

+

+

+

+

+

+

+

ШАРЛОТКА С ГРУШЕЙ

× Ингредиенты:

яйца 2 шт.
сахар 200 г
кефир 250 г
сода 1 ч. л.
мука 450 г
растительное масло
без запаха 100 г + немного
для смазывания формы
ванильный сахар 10 г
груши 300 г
манная крупа 1 ст. л.

× Способ приготовления:

В миску разбить яйца, всыпать к ним сахар и взбить миксером до образования белой пены. Добавить кефир, соду, просеянную муку, растительное масло и смешать миксером до состояния жидкого теста.

Груши очистить, удалить сердцевину и нарезать тонкими пластинками.

Форму диаметром 28 см для выпечки смазать маслом, присыпать манкой и вылить половину теста на дно. Выложить плотным слоем груши, посыпать их ванильным сахаром и залить оставшимся тестом.

Поставить пирог в духовку, разогретую до 200 °С, на 30 минут.

Шарлотку остудить, нарезать и подавать к столу!





КЕКС ИЗ СГУЩЕННОГО МОЛОКА

× Ингредиенты:

сгущенное молоко 360 г
яйца 4 шт.

соль щепотка

мука 125 г

разрыхлитель 1 ч. л.

сахарная пудра
для посыпки 10 г

растительное масло
без запаха для
смазывания формы

× Способ приготовления:

В миску вылить сгущенное молоко, добавить яйца и взбить миксером. Добавить соль, просеянную муку и разрыхлитель, перемешать до однородного состояния.

Форму для кекса диаметром 24 см слегка смазать маслом, вылить в нее тесто.

Поставить кекс выпекаться в духовку, разогретую до 180 °С, на 40 минут.

Готовый кекс посыпать сахарной пудрой и подавать к столу!

ДОМАШНЕЕ МОРОЖЕНОЕ

× Ингредиенты:

сливки 33% 500 г
сгущенное молоко 200 г
шоколад 100 г

× Способ приготовления:

Сливки вылить в миску и взбить миксером на высокой скорости 2–3 минуты до загустения. Добавить сгущенное молоко и взбивать еще 2 минуты.

Шоколад натереть на терке и добавить туда же. Немного перемешать, разлить в форму, поставить в морозилку на 3 часа до застывания.

Достать мороженое, выложить в красивые креманки и с удовольствием насладиться!

МОРКОВНЫЕ КЕКСЫ

× Ингредиенты:

морковь 500 г
мука 300 г
растительное масло
без запаха 150 мл +
немного для смазывания
формочек
сахар 230 г
грецкие орехи 100 г
яйца 3 шт.
корица молотая 2 ч. л.
разрыхлитель 2 ч. л.
шоколад 50 г

× Способ приготовления:

Грецкие орехи обжаривать на сухой сковороде 5–6 минут.

Яйца и сахар взбить миксером в пену.

В натертую на крупной терке морковь добавить взбитые яйца с сахаром и растительное масло, перемешать. Туда же отправить мелко нарубленные орехи, просеянную муку, разрыхлитель, корицу и аккуратно перемешать до однородного состояния.

Формы для кексов смазать небольшим количеством масла и заполнить их на 2/3.

Поставить в духовку, разогретую до 180 °С, на 25 минут.

Шоколад растопить и полить готовые кексы.

Готово! Это очень вкусно и почти диетически!



БЛИННЫЙ ТОРТ

× Ингредиенты:

молоко 500 мл
кефир 500 мл
яйца 2 шт.
мука 250–300 г
сахар 2 ст. л.
соль 1/2 ч. л.
сода 1 ч. л.
растительное масло
без запаха 3 ст. л.

для начинки:

клубника 300 г
сахар 2 ст. л.

для крема:

сметана 200 г
сгущенное молоко 200 г

× Способ приготовления:

Для блинов в миску влить молоко и кефир, добавить яйца, соду, соль и сахар. Взбить миксером до образования пены. Всыпать просеянную муку, влить подсолнечное масло и еще раз перемешать.

Блинную сковороду один раз слегка смазать маслом и выпекать тонкие блинчики на среднем огне по 2–3 минуты с каждой стороны.

Для начинки мелко нарезать клубнику и смешать ее с сахаром.

Для крема смешать сметану и сгущенное молоко.

На каждый блинчик с краю выложить клубничную начинку и завернуть в трубочку.

Трубочки уложить в виде башни, каждый слой промазать обильно кремом.

Поставить готовый блинный торт в холодильник на пару часов.

Разрезать на кусочки и можно подавать!





БРАУНИ ИЗ ТРЕХ ИНГРЕДИЕНТОВ

× Ингредиенты:

шоколадно-ореховая
паста 175 г

яйца 2 шт.

мука 150 г

сахарная пудра
для посыпки 1 ст. л.

растительное масло
для смазывания формы

× Способ приготовления:

В миску выложить шоколадно-ореховую пасту, добавить яйца и взбить миксером до однородности. Всыпать просеянную муку и еще раз перемешать.

Форму размером 24 см для выпечки смазать маслом, вылить тесто и поставить в духовку, разогретую до 180 °С, на 10–12 минут.

Готовый брауни разрезать на кусочки, посыпать сахарной пудрой и подать к чаю.

ПАНКЕЙКИ С БАНАНОМ



Д е с е р т ы

× Ингредиенты:

молоко 500 мл
спелые бананы 2 шт.
сахар 2 ст. л.
разрыхлитель 1 ч. л.
растительное масло
без запаха 1 ст. л.
мука 250–300 г
любимый сироп
для подачи

× Способ приготовления:

В миску влить теплое молоко, добавить разделенные на небольшие кусочки бананы, сахар, разрыхлитель и растительное масло. Хорошо перемешать блендером до однородного состояния. Постепенно всыпать просеянную муку и еще раз перемешать. По консистенции тесто должно быть как на оладьи.

Сухую сковороду нагреть на среднем огне, ложкой выложить порцию теста и жарить панкейк с двух сторон, с каждой по 2–3 минуты.

Готовые панкейки сложить стопкой, залить сиропом и подавать к столу.

ТВОРОЖНЫЕ СЫРКИ С «НУТЕЛЛОЙ»

× Ингредиенты:

творог 9% 400 г
сливочное масло 100 г
сахарная пудра 2 ст. л.
ванильный сахар 10 г
молочный шоколад 100 г
растительное масло
без запаха 1 ст. л.
шоколадно-ореховая
паста 50 г

× Способ приготовления:

В миску выложить творог, мягкое сливочное масло, сахарную пудру и ванильный сахар, перемешать до однородности.

Шоколад с растительным маслом растопить в микроволновке.

В формочки для кексов налить по столовой ложке шоколада и размазать по бортикам, чтобы получился тонкий слой, — это удобно делать кулинарной кисточкой. Поставить в морозилку на 10 минут до застывания.

Достать формочки, наполовину заполнить их творогом. Сделать в слое творога небольшое углубление и положить в него чайную ложку ореховой пасты. Закрыть творогом до края. Сверху выложить еще один слой творога до самого верха формочек, разровнять. Творог смазать шоколадом и поставить в морозилку на 1 час.

Вкуснейшие творожные сырки готовы!



Фотографии Ксении Новотной и Татьяны Калягиной
Дизайн макета и обложки Виктории Брагиной

Калягина, Татьяна Сергеевна.

K17 Ничего сложного. 60 простых рецептов от закусок до десертов на каждый день : популярные блюда из «ТикТок» / Татьяна Калягина. — Москва : Эксмо, 2023. — 96 с. : ил. — (Кулинарное открытие).

ISBN 978-5-04-168247-7

60 очень простых рецептов от кулинарного блогера из «ТикТок» @tanya_kalyagina. Закуски, основные блюда и десерты, приготовление которых займет от 10 до 30 минут. Доступные продукты, минимум усилий, и ваш обед готов!

УДК 641.55
ББК 36.997

© Калягина Т, текст, фото, 2023

© Новотная К., фото, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-168247-7

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРНОЕ ОТКРЫТИЕ

Калягина Татьяна Сергеевна

НИЧЕГО СЛОЖНОГО

60 простых рецептов

от закусок до десертов на каждый день

Популярные блюда из «ТикТок»

Ответственный редактор **Альбина Сидорова**

Редактор **Марина Панфилова**

Технический редактор **Мария Печковская**

Компьютерная верстка **Ольга Розанова**

Корректор **Ольга Башкирова**

Во внутреннем оформлении

использованы иллюстрации и фотографии:

DDimaXX, Kida, yaichatchai, Ctrl-x, Dmitry_Evs,

Olga Miltsova, Esin Deniz, Aswin Rizky Wardhana,

alena gud, ginger_gio, Dariia Belkina, Lementueva

Ekaterina, Amallia Eka, Alesia.B, Jiri Hera, Robyn

Mackenzie, Rembolle, Timolina, Shaiith, Nina

Firsova, Elena Shashkina / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Страна происхождения: Российская Федерация

Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. E-mail: reception@eksmo-sale.ru

Дата изготовления / Подписано в печать 23.11.2022.

Формат 80×100¹/₁₆. Гарнитура Brutal Type. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 8,89. Тираж экз. Заказ

book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКСМО-АСТ»

хлеб*соль

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

breadsalt.publisher

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:

одни книги — один мир



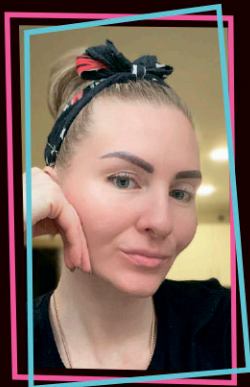
ISBN 978-5-04-168247-7



9 785041 682477 >

ЧИТАЙ-ГОР

Удивить своих клиентов, бизнес-партнеров, сделать памятный подарок сотрудникам и рассказать о своей компании читателям бизнес-литературы? Приглашаем стать партнерами выпуска актуальных и популярных книг. О вашей компании узнает наиболее активная аудитория.



**ЛЮБИМЫЙ
ФАСТФУД
НА ТВОЕЙ
КУХНЕ**

Быстрые, простые рецепты – это то,
о чем мечтает любая хозяйка.

Таня Калягина, @TANYA_KALYAGINA,
кулинарный блогер, знает, как порадовать себя,
своих близких и подписчиков вкусной едой.

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

**ПОЛЧАСА –
И ГОТОВО!**

В книге вы найдете рецепты потрясающих
блюд от закусок до десертов: быстрый
бризоль и куриные наггетсы, печеночные
кексы и ленивые беяши, творожные сырки
и торт на сковороде — все рецепты несложные
и максимально быстрые, как видео в «ТикТок»!
Минимум усилий, доступные продукты —
и ваш обед готов!



Салат
из баклажанов
стр. 56



Быстрый
бризоль
стр. 20

**ВКУСНО
И БЫСТРО**

**ДОСТУПНЫЕ
ПРОДУКТЫ**



Домашние
эклеры
стр. 80

НЕДОРОГО

РАЗ – И ГОТОВО

ISBN 978-5-04-168247-7



9 785041 682477 >

ХЛЕБ*СОЛЬ

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

breadsalt.publisher