

АННА ГИДАСПОВА

время готовить БЫСТРО

более 104 подробных быстрых блюд / очень полезное введение: 4 шага по оптимизации затрат на питание – с. 7, **составление меню** на несколько дней вперед – с. 8, домашние полуфабрикаты – с. 12–15, **техническое оснащение** – с. 17 / **специальный разворот** – 10 блюд, которые нужно приготовить в первую очередь – с. 22 / **самые нужные разделы** – ЗАВТРАК, ОБЕД, УЖИН / специальные разделы – ГОСТИ, ВНЕ ДОМА / подробное **иллюстрированное содержание** – с. 218

Залог успеха – максимально
облегчить работу! Блюдо называется
таким образом, что
не требует «интерес» читателя.
Смотрите с. 80, 105, 107,
153, 193, 195



Приготовление обычных
зажаренных не растягивается
у нас на часочек. Экономим
время с овощами
в меню – на с. 20–21



АННА ГИДАСПОВА

время ГОТОВИТЬ БЫСТРО



Москва
2017



Содержание



Готовим дома
на скорую руку • 4

Полуфабрикаты: домашние
или фабричные? • 12

Делаем заготовки
на неделю • 14

Техника на кухне —
ваши незаменимые
помощники • 16

Оптимизация процессов
на кухне • 18



Составляем меню на неделю.
Оптимизируем покупки • 6

Экономим время:
овощи в меню • 20

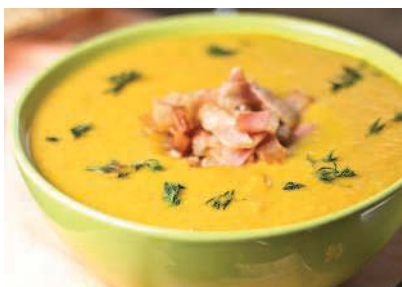
С чего начать, или 10 лучших
блюд, которые нужно
приготовить • 22



Планирование меню • 8



ЗАВТРАК • 25



ОБЕД • 61



УЖИН • 95

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ



сложность
приготовления



количество
порций



время
приготовления



ГОСТИ • 129



ВНЕ ДОМА • 169

Время приготовления
продуктов • 208

Таблица мер и весов • 210

Алфавитный указатель • 212

Подробное
содержание • 218

Готовим дома на скорую руку

Мы живем в эпоху высоких скоростей. С каждым днем окружающий мир набирает обороты; ускоряется все — транспорт, интернет, сам ритм жизни. И количество дел, которые нам надо успеть сделать, постоянно увеличивается — работа, дом, встречи с друзьями, отдых...

В поисках ответа на вопрос «Как все успеть?» неизбежно приходит понимание, что чем-то придется пожертвовать, и, к сожалению, многие начинают жертвовать своим питанием и здоровьем. Перекусы на ходу, заказ пиццы в офис, поздний ужин полуфабрикатами или готовыми блюдами из ближайшей к дому кулинарии, вместо завтрака — бумажный стакан с кофе по дороге на работу или к месту учебы. Да, все это, возможно, помогает сэкономить

10, 15 или даже 30 минут, которые кажутся столь необходимыми и которых так не хватает, чтобы не выбиться из установленного графика, но какую цену мы платим за то, чтобы все успевать? Неправильное питание и стрессы могут иметь гораздо более серьезные последствия, чем кажущаяся незначительной и сиюминутной «тяжесть в желудке» — они способны быть причиной десятков различных недугов и сбоев в работе организма, в числе

которых расстройства желудочно-кишечного тракта, заболевания щитовидной железы и сердечно-сосудистые, нарушения в работе печени, авитаминоз, ожирение, анемия, снижение иммунитета и многие, многие другие.



Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека на 50% зависит от его образа жизни, на 20% — от экологической обстановки, на 20% — от наследственности и на 10% — от уровня медицинского обслуживания. Иными словами, от нас, и только от нас самих, зависит половина факторов, влияющих на состояние нашего организма!

На то, чтобы питаться здорово, вкусно и разнообразно, вовсе не обязательно тратить массу времени.

Питание — один из ключевых моментов, из которых складывается понятие «здоровый образ жизни». Разумеется, речь не идет о том, что один съеденный всухомятку бутерброд и одна порция готового салата из супермаркета нанесут непоправимый вред вашему здоровью — нет, этого не случится, если употребление этих бутербродов и салатов не носит систематический характер. То есть вряд ли вы заработаете гастрит или ожирение, если раз в два-три месяца замените полноценный обед пиццей или гамбургером, но если такие приемы пищи будут появляться в вашем рационе регулярно, это может привести к нежелательным последствиям.

Любители перекусов и готовой еды оперируют безапелляционным, на их взгляд, доводом в пользу фастфуда и К^о: «У меня нет времени готовить! Я не могу тратить всю свою жизнь на стояние у плиты!». Подстегивает и реклама — производители полуфабрикатов и различных служб доставки обещают избавить

от хлопот, связанных со стряпанием обеда или ужина, в каждом крупном супермаркете найдется кулинарный отдел, предлагающий готовые блюда. Однако на деле утверждения о том, что домашняя еда отнимает много времени, оказываются не такими уж состоятельными — на приготовление полезного и здорового блюда уходит его гораздо меньше, чем можно себе представить. Например, на поджаривание замороженного полуфабриката котлеты или на отваривание фабричных пельменей у вас уйдет не меньше минут, чем на жарку обычного куска мяса, однако во втором случае вы будете точно знать, что на вашей сковороде лежит мясо, и только мясо, а прочитав состав котлет на упаковке, вы обнаружите, что помимо мяса положите в свою тарелку еще целый перечень ингредиентов, которые, возможно, есть и не собирались. Ну и не стоит сбрасывать со счетов тот факт, что готовые блюда и полуфабрикаты стоят недешево — самостоятельно приготовленный ужин обойдется вам значительно дешевле.

Возможно, вы действительно сэкономите полчаса, купив и разогрев уже готовый обед, однако насколько вы можете быть уверены в качестве этого продукта? В том, что в процессе его приготовления были соблюдены все санитарно-гигиенические нормы, что все ингредиенты были свежими, что масло, на котором обжаривались котлеты или блинчики, своевременно менялось, а майонез, которым заправлен салат, не простоял в открытой упаковке слишком длительное время?

Разумное планирование времени и закупки продуктов не только поможет вам сэкономить время, проведенное в магазине и возле плиты, но и снизит риски, которым подвергается ваше здоровье при употреблении готовой еды и полуфабрикатов.

Составляем меню на неделю. Оптимизируем покупки

Прежде чем предпринять поход в магазин, проведите ревизию запасов и спланируйте — хотя бы примерно, — что вы будете готовить на неделю. Как это сделать?

Я не люблю хранить дома запасы «на случай атомной войны», то есть держать в кладовке по три-пять кило гречи, сахара, риса, муки и прочих «долгоиграющих» продуктов не вижу смысла — времена тотального дефицита, по счастью, давно миновали, и в наши дни можно без проблем купить практически что угодно в магазине шаговой доступности, поэтому я предпочитаю иметь под рукой по одной упаковке наиболее часто используемых круп, макарон и т. п. Иногда соблазн прихватить не одну, а две-три коробки, скажем, спагетти или пакетов

овсяных хлопьев велик — поверьте, отделы маркетинга в крупных сетях не дремлют, и, объявляя скидку на какой-либо продукт, они рассчитывают как раз на то, что потребитель, увидев соблазнительную цену на необходимый ему товар, поддастся сиюминутному влиянию ценника и возьмет сразу несколько единиц. Однако прежде чем совершить этот шаг, прикиньте, насколько выгодным окажется данное предложение именно для вас. Вы наверняка знаете, на какой период вам хватает стандартной упаковки определенного веса — проверьте срок годности на товаре и, если вы уверены, что

успеете употребить продукт по назначению до того, как этот срок истечет, смело берите; если же есть сомнения — пройдите мимо. Надо сказать, что когда-то я сама была подвержена влиянию различных акций, скидок, специальных цен и прочих рекламных ходов и, бывало, хватала, не думая, сразу несколько одинаковых банок или коробок, хвалила себя за удачную покупку... А спустя несколько месяцев выуживала из закромов просроченные продукты, отправляла их в мусорное ведро и ругала себя за недалекость.



Итак, чтобы оптимизировать затраты на питание, свести к минимуму «лишние» покупки (которые к тому же чаще всего совершенно не полезны для здоровья) и не устроить дома филиал продуктового склада, нужно в первую очередь сделать несколько очень простых шагов:

1

ПРОВЕСТИ РЕВИЗИЮ

на кухне, в кладовке, в холодильнике и морозильной камере, избавиться от просроченных продуктов и определить, срок годности каких подходит к концу. Чтобы проще запомнить все продукты, хранящиеся у вас на полках, составьте список и держите его под рукой. Для удобства можно указать в составленном списке и срок годности всех учтенных продуктов (также можно разместить на каждой емкости наклейку с указанием срока годности).

2

ОПРЕДЕЛИТЬ, НА КАКОЙ ПЕРИОД ВРЕМЕНИ

вам хватает того или иного количества конкретного продукта, будь то хранящиеся достаточно длительное время злаки, крупы, макароны или консервы, или скоропортящиеся кусок сыра и пакет молока, и постараться не забывать полки однотипными продуктами, увеличивая тем самым вероятность их неиспользования и последующей порчи.

3

ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА ТО,

какие продукты вам приходится выбрасывать из-за того, что они испортились. Можно подсчитать, сколько стоили выброшенные продукты, и, если путь из холодильника в мусорное ведро еда совершает регулярно, ведите подсчет в течение некоторого времени — итоговая сумма вас удивит, особенно когда вы прикинете, что могли бы купить на эти деньги вместо того, чтобы просто отправить их на помойку.

4

ЗАКУПАТЬ ПРОДУКТЫ СОГЛАСНО СОСТАВЛЕННОМУ СПИСКУ,

стараясь свести к минимуму количество спонтанных покупок, а в случае возникновения желания купить что-то сверх списка оценивать необходимость это сделать, особенно если продукт относится к категории «вредных» или имеет очень небольшой срок годности.

Я научилась следить не только за тем, что я ем, но и за тем, сколько я ем и на какой срок мне хватает того или иного количества конкретного продукта; я очень не люблю выбрасывать еду, поэтому лишних продуктов (читай — выброшенных на ветер денег) в моем доме не бывает.



Планирование меню

Планирование меню — один из важных шагов на пути к правильному, здоровому питанию и разумному ведению бюджета. При помощи такого планирования вы сможете разнообразить свой рацион, свести к минимуму количество выброшенных в результате просрочки продуктов и оптимизировать затраты на питание. Планировать меню лучше на несколько дней вперед.

Мне не раз доводилось встречаться с мнением, что планирование меню — дело пустое, и наиболее частым аргументом в пользу такого утверждения выступают заявления вроде «а я никогда не знаю, чего мне захочется завтра на ужин», «а вдруг я спланирую кастрюлю супа, сварю, а потом передумаю, и мне захочется рыбы» и «вот еще тратить время на эти списки». Однако планирование меню помогает время как

раз сэкономить — за счет заранее продуманного списка блюд вам не придется каждый день ломать голову, что приготовить на ужин и завтрашний обед, не вспоминать лихорадочно под конец рабочего дня, какие продукты лежат в холодильнике, и не придумывать на бегу, что из них можно приготовить. Именно неумение и/или нежелание проводить такое планирование приводит к тому, что на столе появляются полуфабрикаты и готовые блюда из кулина-

рии — по дороге с работы домой мы решаем, что проще и быстрее купить упаковку сосисок, чем изодраться в придумывании ужина из того, что, может быть, обнаружится под рукой на нашей кухне... В то время как на самом деле проще было потратить лишние 15 минут в выходные на составление недельного меню и тем самым сэкономить себе куда больше времени в будни и, заметьте, не за счет полуфабрикатов, а за счет здоровой домашней еды.

СОСТАВЛЯЕМ МЕНЮ НА НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ВПЕРЕД

В первую очередь проведите ту ревизию запасов, о которой мы уже говорили, и выявите наличие продуктов, которые желательно употребить в ближайшее время. Если такие имеются — решите, в каком именно блюде вы будете их использовать, определите, на какое количество порций (дней) вам должно хватить этого блюда, и впишите соответствующие данные в свой график. Сразу же отметьте, какие еще продукты потребуются для приготовления данного блюда, и в случае их отсутствия сделайте пометку о необходимости их купить.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОВЕРКИ ПОЛОК В ХОЛОДИЛЬНИКЕ ВЫЯВИЛИ БУТЫЛКУ КЕФИРА И БОЛЬШОЙ КУСОК СЫРА. ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ?

КЕФИР

Испеките БЛИНЫ или ОЛАДЫ. Также можно приготовить сладкий ПИРОГ, тесто для которого заводится на кефире.

СЫР

Можно сделать овощную ЗАПЕКАНКУ или СОУС к макаронам.

ПОПРОБУЙТЕ «СКРЕСТИТЬ» СЫР И КЕФИР В ОДНОМ БЛЮДЕ, ПРИГОТОВИВ, СКАЖЕМ, СЫРНЫЕ БУЛОЧКИ ИЛИ ДРУГУЮ НЕСЛАДКУЮ ВЫПЕЧКУ.

Если собственная фантазия подводит, воспользуйтесь кулинарными книгами или сайтами соответствующей тематики (многие ресурсы позволяют делать подборку рецептов по одному или нескольким ингредиентам).

Если скоропортящихся продуктов, требующих немедленного употребления, в вашем хозяйстве не обнаружено, просто напишите, что вам хотелось бы есть в течение ближайшей

недели, и распишите блюда по дням недели, хотя бы примерно. Например: понедельник — на завтрак омлет, на обед суп, на ужин рыба. Разматываем клубок дальше — с чем омлет?

Какой суп? Рыба жареная или запеченная, с каким гарниром? Далее — суп можно сварить сразу на два дня, таким образом, на вторник вопрос с обедом тоже решен, и так далее.



Несомненный плюс грамотного планирования — разнообразие в еде.

Мы прекрасно понимаем, что не существует такого продукта, который содержал бы в себе абсолютно все необходимые человеческому организму полезные вещества и был идеально сбалансирован по количеству белков, жиров и углеводов, поэтому находить этот баланс приходится нам самим, вводя в свой рацион различные виды мяса, овощей, фруктов, молочной продукции и пр. Планирование меню поможет избежать однообразия и наглядно продемонстрирует «пробелы» в вашем питании — а именно, какие продукты стоит добавить, а какие ограничить. Чередуйте употребление мяса, птицы и рыбы,

ешьте больше зелени и овощей; используйте различные кулинарные приемы — они тоже разнообразят повседневный стол, ведь один и тот же продукт можно приготовить по-разному — отварить, поджарить, запечь, потушить, — и в результате каждой из этих обработок вкус и текстура готового блюда будут различными. Открывайте для себя новые горизонты в приготовлении хорошо знакомых продуктов — навскидку, сколько блюд с участием, скажем, риса вы можете припомнить? Если вы привыкли рассматривать этот злак только как основу для каши или простого гарнира к мясу или рыбе, то наверняка удивитесь,

узнав, что из него можно приготовить десятки и даже сотни блюд! Вспомните героиню Надежды Румянцевой в фильме «Девчата» — как задорно она перечисляла возможности простого картофеля! Отличный от привычного способ обработки, дополнительные ингредиенты, различные приправы — и вот уже перед вами что-то совершенно новое, приготовленное из хорошо известного старого. Не бойтесь также знакомиться с новыми продуктами и новыми сочетаниями — лет десять назад мне в голову не приходило готовить, скажем, рыбу с апельсинами, а слова вроде «булгур», «кускус» и «киноа» вообще отсутствовали в моем лексиконе, но кулинария, на мой взгляд, не та область, в которой оправдан консерватизм.

ВВЕДЕНИЕ

При планировании учитывайте блюда, которые, как и суп, можно готовить не на один раз. Также есть блюда, которые назавтра становятся еще вкуснее и которые даже рекомендуют готовить

несколько загодя. И, даже если вы приготовили большую кастрюлю тушеного мяса, это вовсе не значит, что ближайшие два-три дня ваше питание будет совершенно одинако-

вым — внести разнообразие вы сможете при помощи различных гарниров, на создание которых требуется, как правило, совсем немного времени, и их можно готовить «на раз».



Разумеется, в жизни должно быть место и спонтанности. Невозможно предусмотреть все, и даже в самом точно выверенном плане ввиду каких-либо форс-мажорных обстоятельств может внезапно проявиться «слабое место» — непредвиденная задержка на работе привела к тому, что вы не успели в магазин за мясом, из которого собирались вечером приготовить фарш, или в супермаркете не оказалось необходимых для супа ингредиентов, которые вы рассчитывали купить непосредственно в день приготовления, утром забыли достать из морозильной камеры курицу для бульона... Да мало ли что. Но даже такая ситуация не является поводом для отказа от здоровой домашней еды в пользу сомнительных замороженных блюд — во-первых, вряд ли в холодильнике у вас, что называется, мышь повесилась с голоду, наверняка он не абсолютно пуст, да и в кладовке что-нибудь найдется, а во-вторых, в случае подобных чрезвычайных обстоятельств очень здорово могут выручить домашние полуфабрикаты.

В первом случае придется импровизировать; вы, конечно, знаете, какие продуктовые запасы имеются в вашем доме, так что наверняка сможете скомбинировать их в каком-нибудь простом, но вкусном блюде (если в голову ничего оригинального не приходит, то, как мы уже говорили, можно почерпнуть вдохновение на каком-нибудь кулинарном ресурсе в интернете, многие из которых позволяют пользователям делать подборку рецептов по ключевым ингредиентам). Помните старую поговорку: настоящая женщина может сделать из ничего прическу, скандал и салат. И если первые два пункта в контексте нашей книги не так актуальны, то в отношении третьего подтверждаю —



истинно так! И не только салат, но и любое другое блюдо. Вы разморозили куриное мясо с расчетом на какое-нибудь сложносочиненное и требующее длительного времени на приготовление блюдо, но из-за затянувшегося совещания категорически не успеваете им заняться? Не беда, курицу можно без хлопот поджарить, запечь или отварить на пару, после чего приготовить с ней тот самый салат или просто подать с гарниром.

Вообще забыли достать что-то необходимое из морозилки, но при этом в холодильнике имеется бульон, оставшийся от варки мяса или птицы накануне? У вас есть прекрасная основа для супа!

Полкило овощей плюс 20–30 минут времени — и суп на вашем столе. К слову, овощи, в отличие от мяса, не требуют предварительного размораживания перед тем как отправиться в суп, так что

на случай, когда не остается времени даже почистить картофель, держите в морозильной камере пакет-другой замороженной фасоли, брокколи, цветной капусты, горошка и т. п., из которых за считанные минуты можно приготовить не только суп, но и гарнир, и салат, и полноценное второе блюдо, дополнив овощи какой-либо крупой или макаронами. Что касается макаронных изделий, то какое же огромное поле для экспериментов они дают! Замечательно «скрещиваются» практически с любыми добавками — с мясом, птицей, рыбой, морепродуктами, овощами... Соус для макарон можно приготовить за несколько минут, имея в распоряжении, допустим, банку консервированного тунца и несколько свежих помидоров (или упаковку томатной пасты), или коробочку сливок и несколько кусочков сыра разных сортов, или чашку замороженного горошка и несколько полосок бекона... На варку макарон, в зависимости от их вида, уходит не более 14 минут, плюс еще несколько минут, требующихся на закипание воды — за это время вполне можно успеть подготовить «сопровождение»!

Полуфабрикаты: домашние или фабричные?

Домашние полуфабрикаты представляют собой прекрасный выход из ситуации «времени готовить нет, а есть хочется». Котлеты, блинчики с различными начинками, пельмени... Что мешает нам сделать то же самое, то есть приготовить домашние блины и котлеты и заморозить их? Согласитесь, что такие домашние заготовки, в качестве и составе которых вы абсолютно уверены, дают сто очков вперед заводским полуфабрикатам и сосискам! Да, на то, чтобы слепить лишние четыре котлеты, придется потратить дополнительные пару-тройку минут, но эти минуты гарантируют, что в любой момент вы сможете съесть на ужин вкусные домашние котлеты.

Подвергать замораживанию можно не только полуфабрикаты, но и готовые продукты, например рагу, бульоны, разную выпечку.

ЗАМОРАЖИВАЕМ ПОЛУФАБРИКАТЫ

ОСТАВШИЙСЯ «ИЗЛИШЕК»
ЕДЫ, А ТАКЖЕ РАЗЛИЧНЫЕ
ЗАГОТОВКИ ДЛЯ НАЧИНОК



«Излишек» в виде полуфабриката упакуйте в специальные пакеты для замораживания продуктов и положите в морозильную камеру. Точно так же поступите с заготовками для тефтелей, кебабов, фаршированных перцев, пельменей и вареников.

ЕСЛИ ВЫ СВАРИЛИ ПТИЦУ
ИЛИ МЯСО



Разлейте оставшийся от приготовления мяса бульон по пакетам или контейнерам и ЗАМОРОЗЬТЕ, так у вас под рукой всегда будет основа для супа, соуса или тушения.

ПОЛУФАБРИКАТЫ
ИЗ ТЕСТА И ГОТОВАЯ
ВЫПЕЧКА



Штучные изделия заморозьте целиком. Хлеб, пироги и кексы нарежьте ломтиками, расфасуйте по пакетам и храните в морозилке.

ВАЖНО: НЕ ПОДВЕРГАЙТЕ ЗАМОРАЖИВАНИЮ ИЗДЕЛИЯ С КРЕМОВОЙ ИЛИ ТВОРОЖНОЙ НАЧИНКОЙ.

- Хорошо переносят заморозку песочное и рубленое тесто, которые служат прекрасной основой для открытых и закрытых, сладких и несладких пирогов и тарталеток, а из песочного получается вкусное печенье.

- Тесто для печенья можно замораживать в виде «колбасок», которые нужно будет нарезать на порции перед выпеканием, либо уже нарезанных полуфабрикатов (приготовьте тесто, нарежьте его, разложите за-

готовки на противне и уберите в морозилку; замороженное будущее печенье переложите в пакет). Предварительного размораживания такие изделия не требуют, просто добавьте пару минут при выпекании.

РАЗМОРАЖИВАЕМ ВЫПЕЧКУ

РАЗМОРАЖИВАТЬ ГОТОВУЮ ВЫПЕЧКУ МОЖНО В ДУХОВКЕ ИЛИ МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ НЕПОСРЕДСТВЕННО ПЕРЕД УПОТРЕБЛЕНИЕМ — например, булочки. Замороженный хлеб нужно переложить в холодильную камеру на ночь, и на следующий день у меня на обед свежий домашний хлеб. Если хлеб необходим «прямо сейчас», то замороженные куски, не размораживая предварительно, нужно прогреть на сухой сковороде — за несколько минут получаются горячие тосты.



Делаем заготовки на неделю

Говоря об экономии времени за счет домашних полуфабрикатов, давайте рассмотрим конкретные примеры того, как в результате одного похода в магазин можно обеспечить семью едой как минимум на неделю. Чтобы не проводить все будние вечера у плиты, попробуйте с помощью одного куска мяса решить вопрос с семейными обедами и ужинами на несколько дней вперед. Как это сделать? **ОЧЕНЬ ПРОСТО!**



КУРИЦА

*бульон / основное блюдо /
заморозка*

Разделайте тушку на порционные части. Из спинки и крылышек приготовьте бульон — основу для супа; окорочка можно разделить на бедра и голени либо оставить целиком и запечь или же потушить — готовое второе блюдо; а грудку можно убрать в морозилку — или же, наоборот, приготовить второе из грудки, а ножки перевести в запас. Можно поступить несколько иным манером — в бульон пустить только кончики крылышек, а сами крылышки запечь (и до поры спрятать в морозилку).



- Если вы покупаете мясо, птицу или рыбу, намереваясь приготовить их не в день покупки, помните о том, что свежее мясо имеет очень небольшой срок хранения. Старайтесь не хранить рыбу дольше одних суток, а мясо дольше, чем два дня.

- Многие полуфабрикаты содержат на упаковке информацию о том, что срок хранения их в холодильнике составляет 5–7 суток, то есть вы можете купить упаковку куриных голеней и готовить по две штуки каждый день в течение нескольких дней.

- Ряд современных моделей холодильников оснащен зоной свежести, температура в которой составляет около 0 °С, что позволяет увеличить срок хранения скоропортящихся продуктов, однако лучше доверить хранение мяса и полуфабрикатов морозилке.

- При хранении в морозилке мясных и рыбных запасов главное — правильно впоследствии их разморозить. Самый лучший способ размораживания, позволяющий сохранить максимум вкусовых и полезных свойств — естественный. Просто переложите про-

дукт из морозилки на нижнюю полку холодильника, и спустя некоторое время (которое будет колебаться в зависимости от веса и габаритов размораживаемого продукта) он будет готов к кулинарной обработке.

- Не стоит размораживать продукты при помощи воды, а также микроволновой печи — такие приемы ускоряют процесс, но отрицательно сказываются не только на внешнем виде продукта, но и количестве и качестве содержащихся в нем полезных веществ, а также на вкусе.



ГОВЯДИНА

салат / бульон / основное блюдо / начинка / заморозка

Купите не 1 кг мяса, а 2 — скажем, шеи или лопатки (эти отрубы подходят как для тушения, так и для отваривания). Потушите примерно 600 г мяса. Кусок весом 600–700 г отварите до готовности — таким образом вы получите бульон, на основе которого можно приготовить суп еще на два, а то и три дня, а отварное мясо можно использовать для салата или начинки для блинчиков. Оставшуюся часть мяса заморозьте (при необходимости разрезав на порционные куски). Таким образом, из одного куска мяса вы получите первое, второе, салат и запас в морозильной камере с расчетом на будущее.



СВИНИНА

бутерброды / салат / основное блюдо / шашлык / заморозка

Купите большой кусок свиной корейки или шеи, часть сразу запеките (такое мясо хорошо как в горячем виде с гарниром, так и в холодном в виде нарезки на бутерброды, с запеченным мясом, как и с отварным, также хорошо сделать салат) или — если вы собираетесь на природу — замаринуйте на шашлык, а часть нарежьте на порционные стейки и заморозьте — спустя некоторое время вы сможете разморозить необходимое количество порций и, скажем, просто поджарить, если на большее не хватает времени.



РЫБА

бульон / основное блюдо / заморозка

Купите вместо филе целую рыбку. Срезав филе, поступите с ним, как сочтете нужным — отварите, запеките, поджарьте или приготовьте котлеты. А голову с костями (не забудьте удалить жабры!) используйте для варки бульона. Если вес рыбьей тушки составляет несколько килограммов, часть филе разрежьте на порционные куски и заморозьте (или же отделите голову и хвостовую часть, из которых сварите суп, и нарежьте тушку на порционные стейки — это еще проще, чем срезать филе).

Техника на кухне — ваши незаменимые помощники

Существенно облегчить жизнь и сократить время, проводимое у плиты, вам помогут и различные кухонные приборы — с каждым годом современная техника становится все совершеннее, производители добавляют все новые и новые функции в производимых ими устройствах, обещая, что те приготовят за вас все. Разумеется, без вашего участия никакая техника сама обед не приготовит, однако минимизировать трудовые и временные затраты ей вполне по силам. Важно определиться с тем, какие именно агрегаты вам действительно необходимы, а для этого нужно понимать, какие операции на кухне вы выполняете чаще всего и какие из них можно поручить технике.

Выбирая только то, что вам нужно, вы сэкономите пространство на кухне, и время, и семейный бюджет.



1

БЛЕНДЕР И МИКСЕР

Два главных помощника, именно им приходится способствовать воплощению моих кулинарных задумок.



ПОЧЕМУ ИМЕННО ОНИ?

- ✓ не обойтись без МИКСЕРА в приготовлении выпечки, подразумевающей взбивание масла, сахара, яиц
- ✓ ПОГРУЖНОЙ БЛЕНДЕР удобен в приготовлении супов-пюре, молочных коктейлей и смузи, а также для смешивания жидких ингредиентов для теста (оладьи, блины, мафины)
- ✓ СТАЦИОНАРНЫЙ АГРЕГАТ подходит для взбивания/замеса теста (некоторые производители оснащают свои модели возможностью использования таких дополнительных аксессуаров, как МЯСОРУБКА, ЧАША-МОРОЖЕНИЦА, НОЖИ)

2

МЯСОРУБКА И КУХОННЫЙ КОМБАЙН

Для любителей изделий, требующих предварительного превращения мяса в фарш.



ПОЧЕМУ ИМЕННО ОНИ?

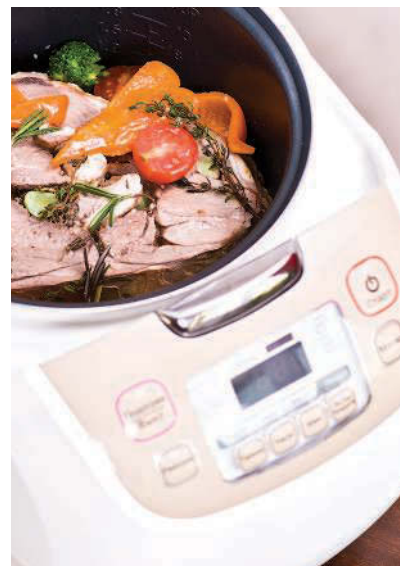
- ✓ чем больше мощность, тем выше производительность — такие МЯСОРУБКИ превращают килограммы мяса в фарш за считанные минуты
- ✓ дополнительные НАСАДКИ для производства сосисок — отличный способ порадовать близких домашними колбасными изделиями, не затратив при этом много времени и труда
- ✓ при помощи НОЖА вы сможете рубить зелень, орехи, измельчать лук и чеснок, и все это за какие-то секунды и без особых усилий

для превращения 200 г миндаля в миндальную муку при помощи чаши с ножом требуется пара минут, а 500 г куриного филе превращаются в фарш менее чем за 60 секунд

3

МУЛЬТИВАРКА

Популярна, благодаря умению объединить в одном приборе множество техник приготовления.



ПОЧЕМУ ИМЕННО ОНА?

- ✓ ТУШЕНИЕ, ЗАПЕКАНИЕ, ЖАРКА, ВАРКА (в том числе на пару)
- ✓ предоставление широкого выбора различных предустановленных ПРОГРАММ, предназначенных для разного рода категорий блюд, отсрочка старта, функции подогрева и многие другие факторы
- ✓ к несомненным плюсам мультиварки можно отнести сокращение до минимума вмешательства в процесс приготовления пищи
- ✓ многие мультиварки позволяют готовить два блюда одновременно — в чаше и в корзине-пароварке

Оптимизация процессов на кухне

Перед тем как начать готовить какое-либо блюдо, продумайте последовательность действий, которые вам нужно будет совершить. Если выбранный вами рецепт предполагает несколько более сложную церемонию, чем простое поджаривание куска мяса или птицы и отваривание макарон, РАЗБЕЙТЕ ЕЕ НА НЕСКОЛЬКО ЭТАПОВ.

Пока обжариваются овощи,
нарезаем ГРИБЫ

.....→

Разогреваем МАСЛО
на сковороде

.....→

Чистим и нарезаем ОВОЩИ,
которые требуют обжаривания

Достаем БУЛЬОН
из холодильника и ставим
его на слабый огонь
подогреваться



Кладем овощи и грибы
в БУЛЬОН, варим
до готовности



Собираясь за покупками, я фотографирую рецепт на мобильный телефон — это позволяет мне освежить память на предмет покупки недостающих ингредиентов.

Думайте о том, как сэкономить минуты, а не потерять. Перечитайте рецепт несколько раз, чтобы детально представить себе процесс приготовления конкретного блюда, и вы поймете, какие процедуры вы можете выполнять одновременно.

ЛУК И МОРКОВЬ НУЖНО
ЖАРИТЬ 7 МИНУТ?



Отлично, за это время можно
НАРЕЗАТЬ КАРТОФЕЛЬ.

ШОКОЛАД С МАСЛОМ
ТРЕБУЕТСЯ РАСТОПИТЬ
НА ВОДЯНОЙ БАНЕ?



Пока вода нагревается, а шоколад
топится, вы успеете СМЕШАТЬ
МУКУ с разрыхлителем или
ВЗБИТЬ ЯЙЦА С САХАРОМ.

РЫБА ЗАПЕКАЕТСЯ
20 МИНУТ,
НА ПРИГОТОВЛЕНИЕ
ОВОЩНОГО ГАРНИРА
ТРЕБУЕТСЯ 12 МИНУТ?
А ВЫ ЕЩЕ ХОТЕЛИ
ПРИГОТОВИТЬ СМУЗИ?



Значит, первым делом —
РЫБУ В ДУХОВКУ, затем
ОВОЩИ В ПАРОВАРКУ.
И можно спокойно заниматься
приготовлением смузи
в блендере.

*За время приготовления вы успеете
нарезать хлеб, подготовить приборы
и даже помыть доски!*

- Перечитайте рецепт лишний раз и подумайте над ним во время перерыва на работе или по дороге домой.
- Подумайте, что нужно сделать в первую очередь, какие операции можно выполнять одновременно.

- Потратьте одну-две минуты на вдумчивый анализ рецепта.
- Подготовьте все продукты — что нужно, промойте, почистите, разложите в рабочей зоне.
- Решите, какие подручные материалы вам потребуются

для обработки продуктов и разместите необходимые предметы (нож, терка, доска для нарезки, венчик для взбивания, блендер и пр.) в зоне видимости, чтобы не искать, скажем, лопатку, когда на сковороде уже начинается что-то подгорать.

Экономим время: овощи в меню

Овощи, как и любые другие продукты, желательно употреблять в пищу как можно более свежими, поэтому не стоит забивать ими холодильник на пару недель вперед. Однако нередко можно столкнуться с ситуацией, когда картофель, лук, помидоры и т. д. продаются уже расфасованными в пакеты, вес которых составляет от одного до нескольких килограммов. Но даже такая, не слишком удачная, на первый взгляд, покупка способна сэкономить вам то самое время, которого всегда не хватает, ведь имея под рукой по килограмму разнообразных овощей (даже если это самый простой набор — картофель, лук, морковь, свекла, капуста), вы можете на несколько дней забыть о посещении магазина, готовя при этом разнообразно и вкусно.

Овощи достаточно быстро достигают готовности, и приготовление целой кастрюли первого блюда не растянется у вас на часы (если в холодильнике или морозильной камере есть бульон, оставшийся от сваренного накануне мяса или птицы, используйте его для супа). Многие овощи можно запекать, в том числе комбинируя в одном

блюда разные их виды. Это же касается и супов. Так что если у вас в наличии имеется пара клубней картофеля, одна-две моркови, одна луковица, кусочек корня сельдерея, тыквы и т. д. — то есть каждого из вида овощей недостаточно для приготовления самостоятельного блюда или даже гарнира, — то можно удачно «скрестить» их в овощном рагу или суповой кастрюле.

При этом не стоит забывать, что для любого продукта наверняка найдется не один доселе не опробованный вами способ приготовления, так что разнообразие в питании вам будет обеспечено, даже если на протяжении нескольких дней одну из главных ролей на вашем столе будет играть один и тот же овощ.

Не бойтесь смелых и неожиданных сочетаний продуктов и непривычных способов приготовления, подключайте фантазию и готовьте по новым рецептам — так вы сможете даже в условиях катастрофической нехватки времени кормить семью вкусно и разнообразно.



КАПУСТА



Испеките пирожки с капустой и сделайте голубцы — готово и второе, и «что-нибудь к чаю», а оставшуюся часть кочана уберите в холодильник, где она будет храниться несколько дней, после чего вы сможете ее потушить «соло» или же с грибами, или с яблоками, или с картофелем, в воде, бульоне, пиве, вине, приготовить блинчики с капустной начинкой, капустное суфле или оладьи.

КАРТОФЕЛЬ



Картофель может быть не только отварен, поджарен или подан в виде пюре (которое, в свою очередь, может быть применено для приготовления некоторых видов теста), но также и потушен, и запечен (десятками способов), использован для приготовления суфле, вареников, начинки для разнообразных пирогов и пирожков, оладий, котлет, крокетов.

ПОМИДОРЫ



Помидоры органично смотрятся не только в свежем виде в салате, но и в различных супах, омлетах и соусах, их можно фаршировать, запекать, мариновать и использовать в несладкой выпечке.

ЛУК



Луковый суп и луковый пирог — как бы просто ни звучали названия этих блюд, они, будучи умело приготовленными, могут удивить и впечатлить как ваших домочадцев, так и гостей.

СВЕКЛА



Свекла хороша не только в борще, но и в различных салатах и закусках (в сыром, отварном или запеченном виде).

МОРКОВЬ



Морковь можно запекать, тушить, обжаривать, добавлять в салаты и запеканки, а также в овощные оладьи как один из нескольких или основной ингредиент.

Оба этих корнеплода очень хороши в сладкой выпечке. С морковью и свеклой пекут сладкие кексы, маффины, печенье и даже торты, готовят сладкие пудинги и десерты.

С чего начать, или 10 лучших блюд, которые нужно приготовить

Надо сказать, что подобрать лучшие рецепты было сложнее, чем написать всю книгу, — потому что абсолютно все рецепты, включенные в нее, я могу смело рекомендовать как проверенные и вкусные, многие из них входят в число любимых и регулярно исполняются мной на кухне для себя, близких и друзей.

1

ПАШТЕТ ИЗ ПЕЧЕНКИ С СУХОФРУКТАМИ

Почему паштет? Я люблю паштеты за простоту приготовления, универсальность и вариативность: готовятся быстро; можно подавать на завтрак, обед и ужин, а также в качестве закуски для гостей, на пикниках и для быстрых перекусов; за счет различных добавок и пряностей можно каждый раз получать новый вкус.

с. 111



2

КРЕМ-СУП ИЗ КОРНЕПЛОДОВ

Я очень люблю супы-пюре — готовить их быстро и просто, и, что немаловажно, сварить их можно практически из любых продуктов. Кроме того, их удобно брать с собой на работу и удобно есть — их можно даже просто пить из обычной чашки.

с. 67



3

ТЕЛЯТИНА С ГРИБАМИ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

Это очень простое и вкусное блюдо, которое можно приготовить для обеда или ужина как в тесном семейном кругу, так и для гостей. Попробуйте, кстати, для разнообразия как-нибудь добавить вместо вина бренди (коньяк).

с. 105

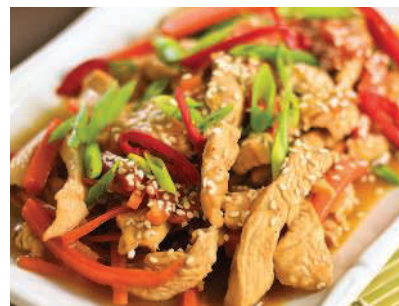


4

КУРИЦА С ОВОЩАМИ СОЕВЫМ СОУСОМ

Это одно из самых быстрых блюд — всего 15 минут на приготовление. Я всегда держу в морозильнике куриное филе и, заранее зная, что сегодня приду домой поздно, утром перекладываю его в холодильник, чтобы вечером приготовить ужин.

с. 83



5

ДОРАДА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛИМОНОМ

Я люблю рыбу, стараюсь готовить ее регулярно, и дораду, как и другую морскую рыбу (например, сибаса), люблю за то, что возни с ней немного, а результат всегда радует — даже если просто запечь рыбу с ложкой масла и минимумом приправ, все равно будет вкусно.

с. 119



6

РЫБА В ГОРЧИЧНО-МЕДОВОМ МАРИНАДЕ

Это один из моих любимых способов приготовления рыбы — и не только рыбы, этот маринад прекрасно подходит и для курицы (в случае с курицей я обычно исключаю апельсиновый сок; если у вас нет апельсина, ничего страшного — все равно будет очень вкусно). Время маринования может быть любым.

с. 91



7

МАКАРОНЫ С МОРЕПРОДУКТАМИ

Почему именно это блюдо? Я просто люблю макароны!

с. 117



8

ГРАНОЛА

Гранола — один из идеальных вариантов на завтрак. Во-первых, ее можно приготовить сразу много. Во-вторых, варьируя ингредиенты — семечки, орехи, различные отруби и т. п. — можно получать новые вкусы. Подают ее с молоком или йогуртом, я еще часто добавляю ложку-другую готовой гранолы к творогу или в молочный коктейль.

с. 29



9

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С ВИНОГРАДОМ

Этот очень вкусный салат — прекрасный образец того, как при минимальных временных затратах можно получить отличный результат! Его удобно брать на работу (заправку я готовлю в отдельной емкости и заправляю салат непосредственно перед употреблением) и можно готовить для семьи и гостей.

с. 149



10

МАФФИНЫ С КУСОЧКАМИ ШОКОЛАДА

Я очень часто пеку разнообразные маффины и считаю их одним из самых универсальных видов выпечки — можно брать любую муку, любую жидкость и любые добавки, печь для семьи, друзей, гостей, пикников и т. д., и все это за считанные минуты!

с. 162







ГЛАВА 1

Завтрак

Гранола • 29

Яйца пашот • 31

Запеченные яйца • 32

Омлет с брокколи • 34

и еще 15 рецептов

Завтрак

Утром мы особенно остро ощущаем нехватку времени — ведь за какие-нибудь полчаса-час нужно успеть переделать миллион дел! Встать, умыться, разбудить всех, собрать кого в школу, кого на работу, собраться самим, погулять с собакой, покормить кота и при этом ничего не забыть. Самое главное — не забыть о завтраке! Даже в утренней суете можно — и нужно! — уделять ему несколько минут.

Не будем лишний раз говорить о том, как важно завтракать по утрам и почему не стоит пренебрегать этим приемом пищи — об этом немало сказано врачами и диетологами, однако многие по-прежнему игнорируют утреннюю трапезу, несмотря на очевидные плюсы в ее пользу, и у каждого

находится на то своя причина. Кто-то отказывается от завтрака потому, что «по утрам ничего не хочется есть», кто-то — потому, что «нет времени готовить». Проблема отсутствия поутру аппетита зачастую решается очень просто — отказом от плотного ужина и вечерних перекусов (чему, в свою очередь, как раз будет

способствовать правильный и здоровый завтрак), а что касается отсутствия времени... Подумайте о том, что на одной чаше весов лежат 10–15 минут (а то и меньше!), требуемых на приготовление завтрака, а на другой — ваше хорошее самочувствие в течение дня и здоровье в течение всей жизни.

...на одной чаше весов лежат 10–15 минут (а то и меньше!), требуемых на приготовление завтрака, а на другой — ваше хорошее самочувствие...



Экстренная снешка с отказом от завтрака в пользу нескольких лишних минут может быть оправдана только в исключительных случаях, когда эти минуты решают действительно что-то жизненно важное. Во всех прочих ситуациях разве может быть что-то важнее вашего здоровья и здоровья вашей семьи?

Тем более что забота об этом здоровье вовсе не требует нечеловеческих усилий и долгих часов подготовки — на приготовление вкусного и полезного завтрака у вас уйдет не так уж много времени, в чем вы сами убедитесь, попробовав приготовить утренние блюда по предлагаемым в данном разделе рецептам.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, что некоторые из этих блюд вполне способны «прожить» в холодильнике (или вне его — если говорить о выпечке) пару-тройку дней — это касается,

например, запеканок, так что, потратив с вечера 15–20 минут, вы сможете обеспечить себя завтраками как минимум на два дня вперед.





Гранола



6



45 мин.

НЕОБХОДИМО:

1 стакан овсяных хлопьев

1/3 стакана пшеничных
зародышей

1/3 стакана пшеничных, овсяных
или ржаных отрубей

1/4 стакана кокосовой стружки

1 стакан рубленых орехов
(можно смешивать разные
сорта)

3 ст. л. меда

3 ст. л. растительного масла

- 1 Смешайте все сухие ингредиенты.
- 2 Хорошо перемешайте мед с маслом, влейте смесь в сухую часть, перемешайте.
- 3 Выложите получившуюся массу ровным слоем на противень, застеленный пергаментом или ковриком для выпечки. Запекайте при 160 °C 20–25 минут, перемешивая гранолу каждые 5–7 минут.
- 4 Остудите, храните в холодильнике в банке с плотно закрывающейся крышкой.

НА ЗАМЕТКУ:

В готовую гранолу при подаче можно добавлять сухофрукты, свежие ягоды или фрукты, мед можно смешивать с кленовым сиропом. А еще я иногда добавляю в жидкую часть апельсиновый сок.

Для меня гранола — один из идеальных завтраков. Во-первых, ее можно приготовить сразу много. Во-вторых, варьируя ингредиенты, можно получать новые вкусы, и поэтому гранола не надоедает мне никогда. Я еще часто добавляю ложечку-другую готовой гранолы к творогу или в густой молочный коктейль.

ПО ШАГАМ:





Яйца пашот



2



5 мин.

НЕОБХОДИМО:

2 яйца

2 ч. л. яблочного или белого
винного уксуса

2 помидора черри

соль, молотый черный перец
по вкусу

1 В кастрюльке вскипятите 1 литр воды. Уменьшите нагрев, чтобы вода едва кипела, и добавьте в нее уксус.

2 Яйца аккуратно, не повреждая желток, разбейте в маленькие чашки (по одному в каждую). Поднесите чашку с яйцом поближе к поверхности воды и аккуратно выпустите яйцо в воду, затем так же поступите со вторым яйцом. При помощи силиконовой лопатки или ложки проверьте, не прилипло ли яйцо ко дну кастрюли, если прилипло — аккуратно отделите его от дна.

3 Варите яйца 1–3 минуты, в зависимости от желаемой консистенции желтка (чем меньше время варки, тем более жидким он будет). Выньте готовые яйца из кастрюли, промокните бумажным полотенцем, переложите на тарелки, посолите, поперчите и немедленно подавайте с помидорами и листьями салата.

НА ЗАМЕТКУ:

Пока закипает вода, нарежьте овощи, поджарьте хлеб (или просто подрумяньте его в духовке или на сухой сковороде) и выложите его на тарелку вместе с овощами и листьями салата.

Блюда из яиц прекрасно подходят для завтраков — яйца содержат много полезных и питательных веществ и помогают сохранять чувство сытости в течение длительного времени. Один из моих любимых вариантов приготовления яиц — пашот. Готовить его очень просто, главное условие — яйца должны быть очень свежими (у несвежих яиц белок в процессе варки растечется).

ПО ШАГАМ:



Запеченные яйца



2



20 мин.

НЕОБХОДИМО:

2 яйца

5–6 некрупных шампиньонов

4 ст. л. молока или сливок

80 г тертого сыра

4 ст. л. рубленого отварного
куриного мяса1 ст. л. рубленой
свежей зелени1 ст. л. растительного масла
соль, молотый черный перец
по вкусу

1 Шампиньоны нарежьте, смешайте с куриным мясом и половиной сыра, посолите и поперчите по вкусу.

2 Порционные формочки для запекания смажьте маслом, в каждую выложите равное количество грибов с курицей, полейте каждую порцию 1 столовой ложкой молока или сливок. В каждую формочку вбейте по яйцу, полейте сверху оставшимся молоком и посыпьте оставшимся сыром.

3 Поставьте формы в глубокий противень, налейте в него горячей воды так, чтобы она доходила до середины формочек, поставьте в духовку. Запекайте при 200 °С 10–15 минут. Подавайте, посыпав зеленью.





Чтобы ускорить процесс приготовления завтрака, можно приготовить продукты с вечера — нарезать шампиньоны и курицу, натереть сыр, положить ингредиенты в контейнеры с плотно закрывающимися крышками и оставить до утра.

НА ЗАМЕТКУ:

Запекание яиц — процесс несколько более длительный, чем их варка или жарка, так как вам потребуется предварительно разогреть духовку.

Омлет с брокколи



2–4



30 мин.

НЕОБХОДИМО:

4 яйца

100 мл молока

200 г брокколи

60 г твердого тертого сыра

1–2 ст. л. отрубей или
пшеничных зародышей
(по желанию)

2 ст. л. растительного масла

соль, молотый черный перец
по вкусу

1 Брокколи разберите на соцветия, бланшируйте в кипящей воде в течение 2–3 минут, откиньте на дуршлаг.

2 Яйца взбейте, добавьте молоко, соль, перец, отруби (если используете) и тертый сыр, все хорошо перемешайте. Вмешайте в яичную массу брокколи.

3 На сковороде разогрейте немного растительного масла, влейте омлетную массу. Готовьте на среднем огне несколько минут, затем аккуратно переверните омлет и обжарьте с другой стороны.

4 Подать омлет можно со свежими овощами, посыпав рубленой зеленью.

НА ЗАМЕТКУ:

Можно приготовить такой омлет и с цветной капустой (приправьте его щепоткой мускатного ореха). Вместо молока можно использовать нежирные сливки (10–15%).

Такой омлет можно съесть не только на завтрак, его можно нарезать на куски и взять с собой, например на работу или в дорогу. Готовить омлет можно любым способом — в духовке, в пароварке, мультиварке или на сковороде.

ПО ШАГАМ:



Омлет с зеленой фасолью



2-4



30 мин.

НЕОБХОДИМО:

5 яиц

100 г нежирной сметаны
или натурального йогурта

200 г зеленой фасоли

¼ ч. л. молотого красного
острого перца

40 г тертого твердого сыра

1-2 ст. л. отрубей или
пшеничных зародышей
(по желанию)2 ст. л. растительного масла
соль по вкусу

1 Если фасоль замороженная — бланшируйте ее в кипящей воде 1-2 минуты, откиньте на дуршлаг; свежую фасоль предварительно обрабатывать не нужно.

2 Яйца слегка взбейте, добавьте сметану (йогурт), отруби (если используете), посолите, приправьте красным перцем, перемешайте. Вмешайте в омлетную массу фасоль.

3 Форму для запекания смажьте маслом, влейте в нее омлетную массу, посыпьте тертым сыром. Запекайте при 200 °С 15-20 минут (время зависит от толщины омлета).

ПО ШАГАМ: 



Бутерброды с яичным паштетом и авокадо



2-4



7 мин.

НЕОБХОДИМО:

4 сваренных вкрутую яйца

100 г натурального йогурта

1 ч. л. лимонного сока

1 ч. л. горчицы

¼ ч. л. сахара или меда

1 авокадо

2 булочки для гамбургеров
или 4 ломтика хлеба

2 ст. л. рубленой свежей зелени

2 небольших маринованных
огурца или 2 ч. л. каперсов
(по желанию)

4-6 листиков зеленого салата
(по желанию)

соль, молотый черный перец
по вкусу

- 1 Яйца мелко порубите или натрите на крупной терке.
- 2 Маринованные огурцы (или каперсы), если вы их используете, мелко нарежьте.
- 3 Смешайте йогурт с лимонным соком, горчицей и сахаром.
- 4 Смешайте яйца с рубленой зеленью, огурцами (каперсами) и заправкой, посолите и поперчите по вкусу.
- 5 Авокадо нарежьте ломтиками.
- 6 Булочки (или хлеб) подрумяньте на сухой сковороде или в духовке. Выложите на них паштет, сверху выложите ломтики авокадо. По желанию украсьте ломтиками помидора и зеленью.

НА ЗАМЕТКУ:

Хорошим аккомпанементом к такому бутерброду станут свежие помидоры и другие овощи, а также ломтик слабосоленой красной рыбы.

Бутерброды — один из самых быстрых способов позавтракать или перекусить, да и яичный паштет готовится в два счета. Если утром у вас совсем нет времени, можете приготовить этот паштет накануне и держать его в холодильнике в закрытой посуде (в таком виде он может храниться до 2 дней).

ПО ШАГАМ:





Бутерброд с рыбой и авокадо



2



5 мин.

НЕОБХОДИМО:

2 больших ломтика
слабосоленой красной рыбы

1 авокадо

2 сваренных вкрутую яйца

4 ст. л. сливочного сыра

1 ч. л. лимонного сока
(лаймового)

горсть рукколы

¼ пучка укропа

4 ломтика ржаного хлеба
(можно использовать хлеб
с добавками в виде семян
или разрезанные вдоль
пополам ржаные булочки)

молотый черный перец
по вкусу

1 Яйца нарежьте ломтиками. Авокадо очистите от кожуры, удалите косточку, нарежьте тонкими дольками, сбрызните лимонным соком, слегка поперчите.

2 Хлеб смажьте сливочным сыром. На два куса хлеба выложите на сыр рукколу, ломтики авокадо, рыбу. На рыбу выложите укроп, яйца, накройте хлебом.

НА ЗАМЕТКУ:

Не обязательно использовать рукколу — можно взять, например, салат латук или айсберг.

Вместе с авокадо (либо вместо него) попробуйте добавить в бутерброд пару ломтиков свежего огурца. Будучи закрытым, такой бутерброд может пережить и транспортировку — заверните его в пищевую пленку и возьмите в дорогу в качестве перекуса.

ПО ШАГАМ:





Овсяная каша с фруктами



2

15 мин.

НЕОБХОДИМО:

2/3 стакана молока2/3 стакана воды2/3 стакана овсяных хлопьев1 ч. л. + 2 ст. л. коричневого сахара1/2 ч. л. корицы1 яблоко1 банан20 г сливочного масла2 ст. л. рубленых грецких орехов (по желанию)2 ч. л. меда или кленового сиропа (по желанию)1/4 ч. л. соли

1 В кастрюлю налейте молоко и воду, доведите до кипения. Добавьте овсяные хлопья, соль и 1 чайную ложку сахара, убавьте нагрев и варите кашу до готовности, периодически помешивая. За минуту до окончания приготовления добавьте корицу.

2 Пока каша варится, в сковороде распустите сливочное масло. Бананы нарежьте кружочками, яблоки — дольками или кубиками, выложите в сковороду, посыпьте сахаром и готовьте, помешивая, 2–3 минуты.

3 Готовую кашу разложите по тарелкам, сверху выложите карамелизованные фрукты. По желанию посыпьте рублеными орехами и полейте небольшим количеством меда или кленового сиропа.

Овсянка — это один из самых полезных вариантов для завтрака, надолго обеспечивающий чувство сытости. Кроме того, на приготовление овсяной каши уходит совсем немного времени, а при желании даже столь банальное блюдо можно превратить практически в десерт. Я никогда не варю овсянку «просто так» — всегда добавляю немного корицы, изюма, других сухофруктов, нарезанное яблоко или грушу! А если в вашем распоряжении есть несколько лишних минут, то фрукты можно карамелизовать, и вот уже привычная овсяная каша приобретает новый вкус.

ПО ШАГАМ:





Крамбл с фруктами

2



2-3



30 мин.

НЕОБХОДИМО:

1/2 стакана пшеничной муки1/2 стакана овсяных хлопьев1/2 стакана коричневого сахара1/4 ч. л. соли50 г сливочного масла1/4 стакана рубленых орехов
(или больше, по желанию)2 небольших яблока
или 1 яблоко и 1 груша1/2 ч. л. корицы1 ч. л. лимонного сока
(по желанию)1/2 ст. л. растительного масла

1 Смешайте муку с овсяными хлопьями, сахаром, солью и орехами (если вы их используете).

2 Сливочное масло нарежьте на кусочки, выложите в получившуюся смесь и при помощи вилки (или кончиками пальцев) сделайте крошку. Переложите ее в контейнер с плотно закрывающейся крышкой и уберите пока в холодильник.

3 Яблоки нарежьте на кусочки, сбрызните лимонным соком, посыпьте корицей (если фрукты кисловаты, можно добавить 1–2 чайные ложки сахара).

4 Порционные формочки (или одну большую форму) слегка смажьте маслом. На дно форм выложите фрукты, сверху посыпьте крошкой. Запекайте при 200 °С 15–20 минут, до тех пор, пока крошка не зарумянится.

НА ЗАМЕТКУ:

Вкуснее всего крамбл в теплом виде. Для приготовления крамбла можно использовать любые фрукты и ягоды в различных сочетаниях. Это блюдо можно подавать не только на завтрак, но и в качестве десерта, сопроводив чуть остывший крамбл шариком мороженого.

Крамбл называют запеканку, а точнее, фрукты (или овощи), запеченные под тестяной крошкой. Для приготовления крошки можно использовать лишь муку и масло, а можно для более сложного вкуса подключить овсяные хлопья и мелко рубленые орехи. Приготовить крошку можно заранее — в холодильнике она будет храниться до 3 дней, а если убрать ее в морозильную камеру, она пролежит до 2 месяцев.

ПО ШАГАМ:





Блин в духовке



1-2

25 мин.

НЕОБХОДИМО:

2 яйца

 $\frac{1}{2}$ стакана пшеничной муки $\frac{1}{2}$ стакана молока $\frac{1}{4}$ ч. л. соли $\frac{1}{2}$ ч. л. сахара

1 ст. л. растительного масла

1 Для приготовления теста нужно хорошо смешать все ингредиенты. Я обычно использую блендер — кладу все продукты в стакан от блендера и включаю прибор на несколько секунд, он отлично смешивает все продукты в считанные мгновения. Готовое тесто перелейте в посуду с крышкой (или накройте стакан от блендера крышкой, если она есть у вас в комплекте) и поставьте в холодильник на ночь.

2 Утром разогрейте духовку до 200 °С. Смажьте маслом форму для запекания или большую сковороду (диаметром 22–23 см; желательно использовать сковороду со съемной ручкой, чтобы в духовке ручка не сгорела) с высокими бортиками. Смажьте форму маслом и влейте в нее тесто. Запекайте 15–20 минут. В процессе приготовления блин хорошо поднимется, после извлечения из духовки опадет — это нормально.

НА ЗАМЕТКУ:

Чем еще замечателен этот рецепт, так это тем, что можно использовать любые добавки и начинки для вашего блина, как сладкие, так и несладкие.

Одно из несомненных достоинств этого рецепта — возможность приготовить блинное тесто накануне вечером. А утром вы, в зависимости от того, каким количеством времени располагаете, можете или пожарить блины традиционным способом (я для ускорения процесса обычно жарю сразу на двух сковородках), или вылить все тесто в большую сковороду и поставить ее в духовку.

ПО ШАГАМ:





Творожно-рисовая запеканка



4-6



60 мин.

НЕОБХОДИМО:

1 ½ стакана круглого риса

400 г творога

2 яйца

½ стакана изюма

¼ стакана сахара

1 ст. л. ванильного сахара

200 г натурального йогурта

1 ст. л. растительного масла

- 1 Рис промойте, отварите в большом количестве воды в течение 10 минут. Воду слейте, рис остудите.
- 2 Яйца смешайте с сахаром, йогуртом и ванильным сахаром, добавьте творог, хорошо перемешайте.
- 3 Вмешайте в творожно-яичную массу рис и изюм.
- 4 Форму смажьте маслом, выложите в нее творожную массу. Запекайте при 180 °C 40–50 минут (время запекания будет зависеть от толщины слоя творожной массы) до образования румяной корочки.

НА ЗАМЕТКУ:

Подавать такую запеканку можно со сгущенным молоком или сметаной, но и сама по себе она очень вкусна.

Такую запеканку — из творога с рисом — готовила моя бабушка, она получается более сытной, чем обычные творожные запеканки, отличный вариант для плотного завтрака. Рис для запеканки нужно предварительно слегка отварить, а затем остудить — на это требуется время, но если вы спешите, можно не остужать его до совсем холодного состояния, а дать остыть до теплого или же отварить рис накануне с вечера.

ПО ШАГАМ:





Овсяные оладьи с бананом



3-5

20 мин.
+15 мин.
на «отдых»
для теста

НЕОБХОДИМО:

1/2 стакана пшеничной муки1/2 стакана цельнозерновой пшеничной муки1/2 стакана овсяных хлопьев1/2 ч. л. разрыхлителя для теста1/2 ч. л. пищевой соды1/4 ч. л. соли1 ст. л. коричневого сахара1 яйцо1 стакан кефира1 банан3 ст. л. растительного масла1/2 ч. л. корицы1/4 ч. л. кардамона

- 1** Смешайте оба вида муки с овсяными хлопьями, разрыхлителем, пряностями, содой, солью и сахаром.
- 2** Банан очистите, нарежьте на кусочки и выложите в стакан блендера (или другую большую емкость. Выложите туда же яйцо, влейте кефир, масло и блендером перемешайте до однородности.
- 3** Влейте жидкую смесь в мучную, перемешайте. Оставьте тесто на 15 минут «отдохнуть», после чего поджарьте оладьи на хорошо прогретой сковороде.

НА ЗАМЕТКУ:

Такие оладьи очень вкусны с медом или кленовым сиропом.

Блинному тесту желательно дать постоять некоторое время перед тем как жарить из него блины (оладьи). Если в будние дни не всегда можно позволить себе такую роскошь, то почему бы не побаловать себя и семью в выходные? Тем более что суммарное время, затраченное на приготовление оладий, будет не так уж и велико — 2-3 минуты на смешивание продуктов и 15 минут на выпекание.

ПО ШАГАМ:





Творожные оладьи



3-5



20 мин.
+15 мин.
на «отдых»
для теста

НЕОБХОДИМО:

1 стакан пшеничной муки

1 ч. л. разрыхлителя для теста

½ ч. л. пищевой соды

¼ ч. л. соли

2 ст. л. сахара

1 ¼ стакана натурального
йогурта

1 ст. л. лимонного сока

цедра 1 лимона

250 г творога

2 яйца

3 ст. л. растительного масла

- 1 Смешайте муку с разрыхлителем, содой, солью и сахаром, хорошо перемешайте.
- 2 Яйца взбейте с йогуртом, маслом, лимонным соком и цедрой, добавьте творог, смешайте.
- 3 Смешайте творожную массу с мучной, оставьте тесто на 15 минут «отдохнуть», после чего поджарьте оладьи на хорошо прогретой сковороде.

НА ЗАМЕТКУ:

К таким оладьям хорошо подать варенье или ягодный соус, или свежие ягоды и сметану.

Предпочтительно использовать мягкий гладкий творог, чтобы в тесте не было крупинок. Если у вас в наличии только прессованный творог, протрите его через сито или обработайте погружным блендером до однородности.

ПО ШАГАМ:





Маффины



6

25 мин.

НЕОБХОДИМО:

½ стакана пшеничной муки

½ стакана цельнозерновой пшеничной муки

1 ч. л. разрыхлителя для теста

¼ ч. л. соли

¼ стакана сахара

1 яйцо

½ стакана молока

¼ стакана растительного масла

1 В одной миске смешайте оба вида муки с разрыхлителем, солью и сахаром, хорошо перемешайте (я использую для перемешивания венчик).

2 В другой миске смешайте яйцо с маслом и молоком. Взбивать не нужно, достаточно хорошо перемешать ингредиенты венчиком.

3 Влейте яичную смесь в мучную, быстро перемешайте ложкой или лопаткой.

4 Распределите тесто по формам.

5 Выпекайте при 200 °C в течение 15–18 минут. Готовность проверьте деревянной шпажкой или зубочисткой — воткните ее в середину одного из маффинов; если тесто хорошо пропеклось, шпажка выйдет из маффина сухой.

НА ЗАМЕТКУ:

Подавать такие маффины можно с вареньем, джемом или маслом.

Это базовый рецепт, который вы можете дополнить по своему желанию – добавить в тесто немного сухофруктов или ягод, кусочки свежего яблока или груши.

Маффины — идеальная выпечка для тех, у кого вечно нет времени! Тотовятся быстро, получается вкусно, и какой простор для фантазии — ведь маффины можно печь какие угодно и с чем угодно: сладкие, несладкие, из любых сортов муки, с любыми добавками.

ПО ШАГАМ:





Сметанные булочки с изюмом

2



6–8



25 мин.

НЕОБХОДИМО:

2 стакана пшеничной муки

1 ½ ч. л. разрыхлителя
для теста

½ ч. л. пищевой соды

¼ ч. л. соли

¼ стакана сахара

70 г сливочного масла

1 ч. л. ванильного экстракта

¾ стакана сметаны (15–20%)

½ стакана изюма

1 Смешайте муку с разрыхлителем, содой, солью и сахаром. Добавьте изюм, перемешайте.

2 Сливочное масло нарежьте на кусочки. При помощи вилки (или кончиков пальцев) разотрите масло с мучной смесью так, чтобы получилась крошка.

3 Смешайте сметану с ванильным экстрактом. Добавьте сметану к мучной смеси, перемешайте вилкой. Когда тесто соберется в шар, несколько раз промните его руками и, выложив на подпыленный мукой стол, несколько раз сложите. Раскатайте тесто в пласт толщиной 2,5 см, вырежьте при помощи формочки булочки (или сформируйте из теста круг/прямоугольник и нарежьте его на сегменты). При желании смажьте поверхность булочек молоком (сливками или взбитым яйцом) и посыпьте сахаром.

4 Выпекайте при 220 °C 15–17 минут.

НА ЗАМЕТКУ:

Вместо изюма можно использовать другие сухофрукты (клюкву, вишню, нарезанные на кусочки сушеные абрикосы или яблоки) или свежие ягоды.

На приготовление теста для этих булочек уходит всего несколько минут. Также булочки можно замораживать — как уже выпеченные, так и подготовленные к выпечке.

ПО ШАГАМ:



Апельсиновые оладьи



3–5



20 мин.
+15 мин.
на «отдых»
для теста

НЕОБХОДИМО:

1 стакан пшеничной муки

¼ стакана молотого миндаля

1 ч. л. разрыхлителя для теста

¼ ч. л. пищевой соды

2 ст. л. коричневого сахара

¼ ч. л. соли

¾ стакана кефира

½ стакана апельсинового сока

цедра 1 апельсина

1 яйцо

2 ст. л. растительного масла

1 Смешайте муку с миндалем, разрыхлителем, содой, солью и сахаром, хорошо перемешайте.

2 Яйца взбейте с кефиром, маслом, апельсиновым соком и цедрой.

3 Влейте жидкую смесь в мучную, перемешайте. Оставьте тесто на 15 минут «отдохнуть», после чего поджарьте оладьи на хорошо прогретой сковороде.

Такие оладьи можно подать с апельсиновым маслом — 50 г мягкого сливочного масла смешайте с апельсиновой цедрой и 1 ст. л. апельсинового сока.

ПО ШАГАМ:



«Зеленый» коктейль с киви и шпинатом



2

5 мин.

НЕОБХОДИМО:

1 груша

1 киви

1 ½ стакана листьев шпината

1 ст. л. сока лайма или лимона

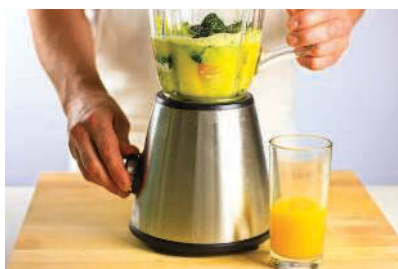
1 ст. л. меда

1 ½ стакана воды, молока,
или кефира

Грушу и киви нарежьте на кусочки. Выложите фрукты в стакан блендера, добавьте шпинат, сок лайма, мед и воду, хорошо взбейте.

В качестве жидкой составляющей можно также взять пополам воду и фруктовый сок (апельсиновый, яблочный, тщательно свежавыжатый).

ПО ШАГАМ: 



Бананово-ягодный коктейль



2



3 мин.

НЕОБХОДИМО:

1 банан

½ стакана ягод (черника,
клубника)

1 ст. л. меда

450 мл молока

1 ст. л. пшеничных зародышей

½ ст. л. пшеничных или
овсяных отрубей

1 ст. л. овсяных хлопьев

1 Молочный коктейль может быть не только освежающим лакомством, но и полезной и вкусной составляющей сытного завтрака.

2 Банан нарежьте на кусочки, выложите в стакан от блендера.

3 Добавьте все остальные ингредиенты, хорошо взбейте блендером и сразу же подавайте.

НА ЗАМЕТКУ:

В коктейль можно добавить немного корицы. Напиток получается достаточно густым, и, разлив его по стаканам, можно посыпать сверху домашней гранолой.



ПО ШАГАМ:



Молочный коктейль с манго и персиком



2



5 мин.

НЕОБХОДИМО:

1 манго

1 персик

½ стакана натурального
йогурта

¾ стакана молока

1–2 ч. л. меда по вкусу

мякоть ½ стручка ванили

Персик и манго нарежьте кубиками. Выложите фрукты в стакан блендера, добавьте ваниль, мед (если используете), молоко и йогурт и хорошо взбейте.

Манго и персики — фрукты достаточно сладкие, возможно, вы не почувствуете необходимость добавлять в напиток мед. Также в зависимости от размера плодов вам может понадобиться немного больше или меньше молока — регулируйте густоту коктейля по своему вкусу.



ПО ШАГАМ: 







ГЛАВА 2

Обед

Салат из свинины с овощами • 64

Чечевичный салат • 65

Крем-суп из корнеплодов • 67

Крем-суп из цветной капусты с картофелем • 69

и еще 15 рецептов



Обед

Неважно, обедаете вы дома или на работе — в любом случае не стоит пропускать дневной прием пищи, который поможет вам восстановить уже частично потраченные за первую половину дня силы, и, кроме того, пообедав, вы не будете испытывать острый голод ближе к вечеру, благодаря чему избежите переедания перед сном.

Для большинства из нас время обеда приходится на рабочие часы. Кто-то предпочитает проводить обеденный перерыв в заведениях общественного питания (а многие просто вынуждены поступать именно так — к сожалению, не все работодатели обеспечивают своих сотрудников выделенным помещением для разогрева и приема пищи), а кто-то делает выбор в пользу домашней еды.

Я надеюсь, что рецепты в этом разделе дадут вам еще несколько простых и вкусных идей для ваших дневных трапез — большинство из блюд может быть приготовлено на пару дней вперед и, кроме того, легко поддается транспортировке. В случае с супами главное — озаботиться приобретением герметично закрывающегося контейнера, который сможет сохранить ваш обед в целости и не испачкать сумку или пакет,

в котором вы его повезете. Кроме того, супы в виде пюре имеют еще и то преимущество по сравнению с обычными супами, что их удобно есть — или скорее пить — прямо из небольшого термоса или термокружки, что может быть актуально, скажем, в дороге или при отсутствии на рабочем месте холодильника, в котором можно хранить еду с утра до обеда, или микроволновой печи для разогрева.



Вторые блюда, как и первые, достаточно просто упаковать и впоследствии разогреть. В случае с салатами дело несколько осложняется тем, что

их нежелательно заправлять соусом заранее, но я решаю эту проблему следующим образом: готовлю заправку дома и беру ее с собой в отдельной

(обязательно герметично закрывающейся) баночке, и окончательная «сборка» салата происходит уже непосредственно перед едой.

Блюда, хорошо переносящие разогревание и способные храниться в течение нескольких дней, помогают сэкономить немало времени в рабочие будни.

Во-первых, в воскресенье можно сварить кастрюлю супа, потушить большой кусок мяса и быть уверенным в том, что в течение двух дней семья будет обеспечена едой. Во-вторых, готовя ужин после работы, можно приготовить не 2–3 порции, а 4–6. Времени на это уйдет не намного больше, поверьте — в случае с тушеным мясом, например, это означает, что вам нужно будет нарезать кусок весом не 400 г, а 600–800. Это увеличит время приготовления на считанные минуты, зато выход в два раза больше.

Другое дело — обед в выходные дни, когда можно позволить себе потратить чуть больше времени на кухонные хлопоты и повозиться с приготовлением блюда, которое хорошо именно с пылу с жару, а не в разогретом виде (например, бараньи котлетки, макароны с каким-либо соусом и т. д.). Однако и в выходные часто случается так, что времени опять не хватает — загулялись с семьей в парке, долго ходили по магазинам, поздно пришли из кино, и вот уже голодные домочадцы срочно требуют еды... Спокойствие, только спокойствие!



Если вы подумали об обеде еще утром (или даже накануне вечером), у вас наверняка подготовлены все ингредиенты (куплены, разморожены и т. д.), а даже если чего-то не хватает, по дороге домой с прогулки вы сумеете докупить все необходимое, после чего 20–30 минут терпения — и вкусный обед уже на столе.

Салат из свинины с овощами



2

10 мин.

НЕОБХОДИМО:

250 г отварной свинины

1 авокадо

100 г отварной или консервированной кукурузы

100 г помидоров черри

50 г салатных листьев (латук, романо)

150 г натурального йогурта

1 ч. л. горчицы

½ ч. л. меда

½ ч. л. лимонного сока

соль, молотый черный перец по вкусу

1 Мясо нарежьте мелкими кубиками. Помидоры разрежьте пополам. Авокадо нарежьте небольшими кубиками. Салатные листья порвите на кусочки.

2 Смешайте йогурт с горчицей, медом и лимонным соком.

3 На тарелки разложите салатные листья, мясо, овощи, посолите и поперчите. Полейте заправкой.

НА ЗАМЕТКУ:

Для приготовления салата также можно использовать запеченное мясо.

ПО ШАГАМ:



Чечевичный салат



2

10 мин.

НЕОБХОДИМО:

½ стакана отваренной
и охлажденной зеленой
чечевицы (или чечевицы де пюи)

1 стебель сельдерея

1 огурец

1 головка красного репчатого
лука

½ пучка рукколы

3 ст. л. оливкового масла

1 ½ ст. л. лимонного сока

2 ст. л. рубленой зелени
петрушки

1 ч. л. рубленых листиков мяты

1 ч. л. рубленой кинзы

1 зубчик чеснока

соль, молотый черный перец
по вкусу

1 Сельдерей и огурец нарежьте мелкими кубиками. Лук нарежьте тонкими перьями.

2 Зубчик чеснока измельчите (можно натереть на мелкой терке или пропустить через пресс). Смешайте масло с лимонным соком и чесноком.

3 В большой миске смешайте чечевицу с овощами и рубленой зеленью, полейте заправкой, посолите и поперчите, перемешайте и дайте постоять 10–15 минут. При подаче аккуратно смешайте салат с рукколой.



ПО ШАГАМ: 





Крем-суп из корнеплодов



НЕОБХОДИМО:

300 г картофеля

200 г корневого сельдерея

200 г моркови

2 головки репчатого лука

2 зубчика чеснока

1 л куриного или овощного
бульона

200 мл сливок жирностью
10–20%

1–2 веточки свежего тимьяна

2 ст. л. оливкового масла

соль и молотый черный перец

- 1 Лук и чеснок мелко порубите.
- 2 Картофель, морковь и сельдерей нарежьте кубиками.
- 3 В кастрюле с толстым дном разогрейте масло, обжарьте лук и чеснок, помешивая, в течение 5–7 минут.
- 4 Добавьте в кастрюлю нарезанные корнеплоды, тимьян, влейте бульон, доведите до кипения и варите на слабом огне до готовности овощей примерно 20 минут. Удалите веточки тимьяна.
- 5 Пюрируйте суп погружным блендером, приправьте солью и черным молотым перцем. Влейте сливки и хорошо взбейте суп блендером. Прогрейте, не доводя до кипения.

Я очень люблю супы-пюре — готовить их быстро и просто и, что немаловажно, сварить их можно практически из любых продуктов. Кроме того, их удобно брать с собой на работу и удобно есть — их можно даже просто пить из обычной чашки. Густота регулируется в зависимости от вашего вкуса и желаний — если вы любите более жидкие супы-пюре, добавьте побольше бульона и молока (сливок).

ПО ШАГАМ:





Крем-суп из цветной капусты с картофелем



НЕОБХОДИМО:

700 г цветной капусты

200 г картофеля

2 головки репчатого лука

2 зубчика чеснока

800 мл куриного или овощного бульона

200 мл сливок жирностью 15–20%

¼ ч. л. молотого мускатного ореха

1 ст. л. оливкового масла

соль, молотый черный перец по вкусу

- 1 Лук и чеснок мелко порубите.
- 2 Цветную капусту разберите на соцветия. Картофель нарежьте кубиками.
- 3 В кастрюле с толстым дном разогрейте масло, обжарьте лук и чеснок в течение 5–7 минут.
- 4 Добавьте в кастрюлю цветную капусту и картофель, влейте бульон. Доведите до кипения, убавьте огонь и варите примерно 20 минут, до готовности овощей.
- 5 Пюрируйте суп погружным блендером, приправьте солью, перцем и мускатным орехом. Влейте сливки и хорошо взбейте суп блендером. Прогрейте, не доводя до кипения, при необходимости добавьте еще соли и перца. При подаче посыпьте рубленой зеленью.

НА ЗАМЕТКУ:

К такому супу можно подать чесночные гренки — измельчите или натрите на мелкой терке 2 зубчика чеснока, сбрызните ломтики хлеба оливковым маслом, натрите хлеб чесночной пастой и поджарьте на сухой сковороде или в духовке до румяности.

Мне нравится использовать картофель в супах-пюре — он придает им бархатистость и кремовость. Вы можете исключить его, приготовив этот суп только из капусты, соответственно, немного увеличив ее количество (а чтобы сделать суп еще более легким, замените сливки молоком).

ПО ШАГАМ:





Грибной суп-пюре



НЕОБХОДИМО:

500 г шампиньонов

2 головки репчатого лука

3 стебля сельдерея

1 ст. л. оливкового масла

1 ст. л. сливочного масла

2–3 веточки свежего тимьяна

2 ст. л. муки

50 мл белого сухого вина

700 мл куриного бульона

200 мл сливок

соль, молотый черный перец

- 1** Лук и сельдерей нарежьте мелкими кубиками.
- 2** Шампиньоны протрите влажной салфеткой и нарежьте на 4 части.
- 3** В кастрюле с толстым дном разогрейте оливковое масло, распустите в нем сливочное; жарьте лук и сельдерей на слабом огне 6–8 минут. Добавьте грибы, перемешайте, жарьте еще 5 минут. Добавьте муку, хорошо перемешайте и готовьте еще 1 минуту.
- 4** Влейте в кастрюлю вино и дайте ему выпариться наполовину. Добавьте бульон, тимьян, доведите до кипения, убавьте нагрев и варите еще 15 минут.
- 5** Удалите веточки тимьяна, пюрируйте суп погружным блендером, приправьте солью и черным перцем. Влейте сливки, хорошо взбейте.

Сварить такой суп можно из любых грибов — шампиньонов, портобелло, кретины, лесных, как свежих, так и замороженных. Суп из свежих грибов будет более ароматным, но также подойдут и замороженные грибы, например шампиньоны, которые продаются практически в каждом магазине.

ПО ШАГАМ: 





Томатный суп с фасолью



НЕОБХОДИМО:

400 г консервированных
рубленых томатов
в собственном соку

2 головки репчатого лука

1 зубчик чеснока

1 маленький перец чили

2 ст. л. томатной пасты

2 веточки свежего тимьяна

1 ст. л. сахара

1 ст. л. яблочного или белого
винного уксуса

700 мл воды или бульона

1 банка консервированной
белой фасоли в собственном
соку

2 ст. л. оливкового масла

соль, молотый черный перец

1 Лук, чеснок и перец чили мелко порубите.

2 В кастрюле с толстым дном разогрейте масло, обжарьте лук, чеснок и чили, помешивая, в течение 5–7 минут.

3 Добавьте в кастрюлю томатную пасту, перемешайте, жарьте еще минуту.

4 Добавьте томаты, тимьян, воду (бульон), доведите содержимое кастрюли до кипения.

5 Фасоль откиньте на дуршлаг, промойте, добавьте в закипевший суп. Убавьте огонь и варите 10–15 минут.

6 В конце приготовления добавьте сахар, уксус, приправьте солью и перцем. Попробуйте суп — возможно, вам захочется добавить чуть больше сахара, чтобы сбалансировать томатную кислоту.

7 При подаче можно добавить в суп нарезанные на кусочки подкопченные колбаски (предварительно прогрейте их на сухой сковороде).

НА ЗАМЕТКУ:

Вместо тимьяна можно взять и сухие травы, хорошо подойдут базилик, майоран, чабер или смесь пряностей.

В сезон свежих томатов я регулярно готовлю томатные супы. Зимой использую консервированные томаты — с их помощью можно приготовить суп очень быстро, не тратя время на подготовку свежих овощей. Также советую держать под рукой одну-две баночки консервированных бобовых, чтобы иметь возможность в любой момент приготовить вкусный сытный суп или другое блюдо с их участием.

ПО ШАГАМ:





Суп из брокколи с сухариками и сыром



НЕОБХОДИМО:

500 г брокколи

200 г картофеля

1 головка репчатого лука

1 зубчик чеснока

1 стебель сельдерея

1 л куриного или овощного бульона

½ ч. л. сушеного базилика

¼ ч. л. мускатного ореха

200 мл сливок

соль, молотый черный перец по вкусу

100 г тертого твердого сыра с ярким вкусом

3–4 ломтика хлеба

2 ст. л. растительного масла

1 Лук и чеснок мелко порубите. Капусту разберите на соцветия. Картофель и сельдерей нарежьте кубиками.

2 В кастрюле с толстым дном разогрейте масло, обжарьте лук и чеснок на среднем огне в течение 4–5 минут. Добавьте сельдерей, жарьте еще 2–3 минуты.

3 Добавьте картофель, бульон, базилик, доведите до кипения, посолите и варите на слабом огне 10 минут. Добавьте брокколи, варите до готовности овощей еще примерно 10 минут.

4 Пока суп варится, приготовьте сухарики. Хлеб нарежьте кубиками, обжарьте на сухой сковородке (или на масле) до румяности.

5 Суп пюрируйте погружным блендером. Добавьте сливки, приправьте суп мускатным орехом и черным перцем, взбейте блендером еще раз и прогрейте, не доводя до кипения.

6 При подаче выложите в тарелки сухарики и присыпьте тертым сыром.

ПО ШАГАМ:





Суп-пюре из красной чечевицы с беконом



НЕОБХОДИМО:

1 л куриного или овощного бульона (или больше, по желанию)

1 стакан красной чечевицы

1 головка репчатого лука

1 стебель лука-порей (белая и светло-зеленая части)

2 зубчика чеснока

1 морковь

1 стебель сельдерея

2 лавровых листа

2 веточки свежего тимьяна

½ ч. л. сушеного орегано или 1 ч. л. свежего

100 г бекона

2 ст. л. растительного масла

соль, молотый черный перец, молотый красный перец по вкусу

1 Лук и чеснок мелко порубите. Лук-порей нарежьте тонкими кольцами. Морковь и сельдерей — небольшими кусочками.

2 В сковороде разогрейте масло, обжарьте овощи на среднем огне в течение 4–5 минут.

3 Чечевицу залейте бульоном, доведите до кипения. Добавьте обжаренные овощи, травы, лавровый лист, варите на слабом огне до полной готовности чечевицы.

4 Пока варится суп, нарежьте бекон небольшими кусочками и слегка обжарьте на сухой сковороде.

5 Удалите из кастрюли лавровый лист и веточки тимьяна. Пюрируйте суп погружным блендером, приправьте солью, черным и красным перцем. При подаче добавьте в тарелки кусочки бекона.

Бобовые хороши всем, кроме того, что их нужно долго готовить, а многие — подготавливать (замачивать) заранее. Красная чечевица выгодно отличается от своих «собратьев» тем, что полной готовности она достигает уже через 12–15 минут варки, что позволяет использовать ее при приготовлении блюд на скорую руку.

ПО ШАГАМ:



Пряный чечевичный суп с помидорами



4

30 мин.

НЕОБХОДИМО:

1 ½ стакана красной чечевицы**400 г помидоров****1 ½ л овощного бульона****1 головка репчатого лука****2 зубчика чеснока****1 см корня имбиря****1 красный перец чили****½ ч. л. семян кориандра****½ ч. л. кумина****1 ст. л. лимонного сока****1 ч. л. сахара****3 ст. л. оливкового масла****соль, молотый черный перец по вкусу**

1 Лук, чеснок, имбирь и чили мелко порубите (чили предварительно освободите от семян). Помидоры нарежьте кубиками (помидоры можно предварительно залить кипятком на 1 минуту, обдать холодной водой и очистить от кожицы).

2 Семена кориандра и кумина измельчите.

3 В кастрюле с толстым дном разогрейте масло. Обжарьте лук, чеснок, чили в течение 4–5 минут на среднем огне. Добавьте кориандр и кумин, помидоры, сахар, готовьте 2–3 минуты.

4 Добавьте горячий бульон, чечевицу, доведите до кипения, варите на слабом огне до готовности чечевицы. Добавьте в суп лимонный сок, посолите, поперчите и перемешайте. Подавайте, посыпав зеленью.

НА ЗАМЕТКУ:

При отсутствии свежих помидоров можно использовать консервированные. Иногда я добавляю в такой суп пару стеблей сельдерея (обжариваю их с луком и перцем). Консистенция супа может быть отрегулирована по желанию, мне нравится такой суп достаточно густым.



ПО ШАГАМ:



Говядина с зеленой фасолью

2



2



20 мин.
+ 30 мин.
на маринование

НЕОБХОДИМО:

300 г говядины

 $\frac{1}{2}$ перца чили

2 ст. л. соевого соуса

1 ч. л. сахара или меда

1 ч. л. лимонного сока

1 ст. л. кунжутного масла

2 ч. л. семян кунжута

250 г зеленой фасоли

1 ч. л. крахмала

1 ст. л. растительного масла

1 Мясо нарежьте тонкими полосками.

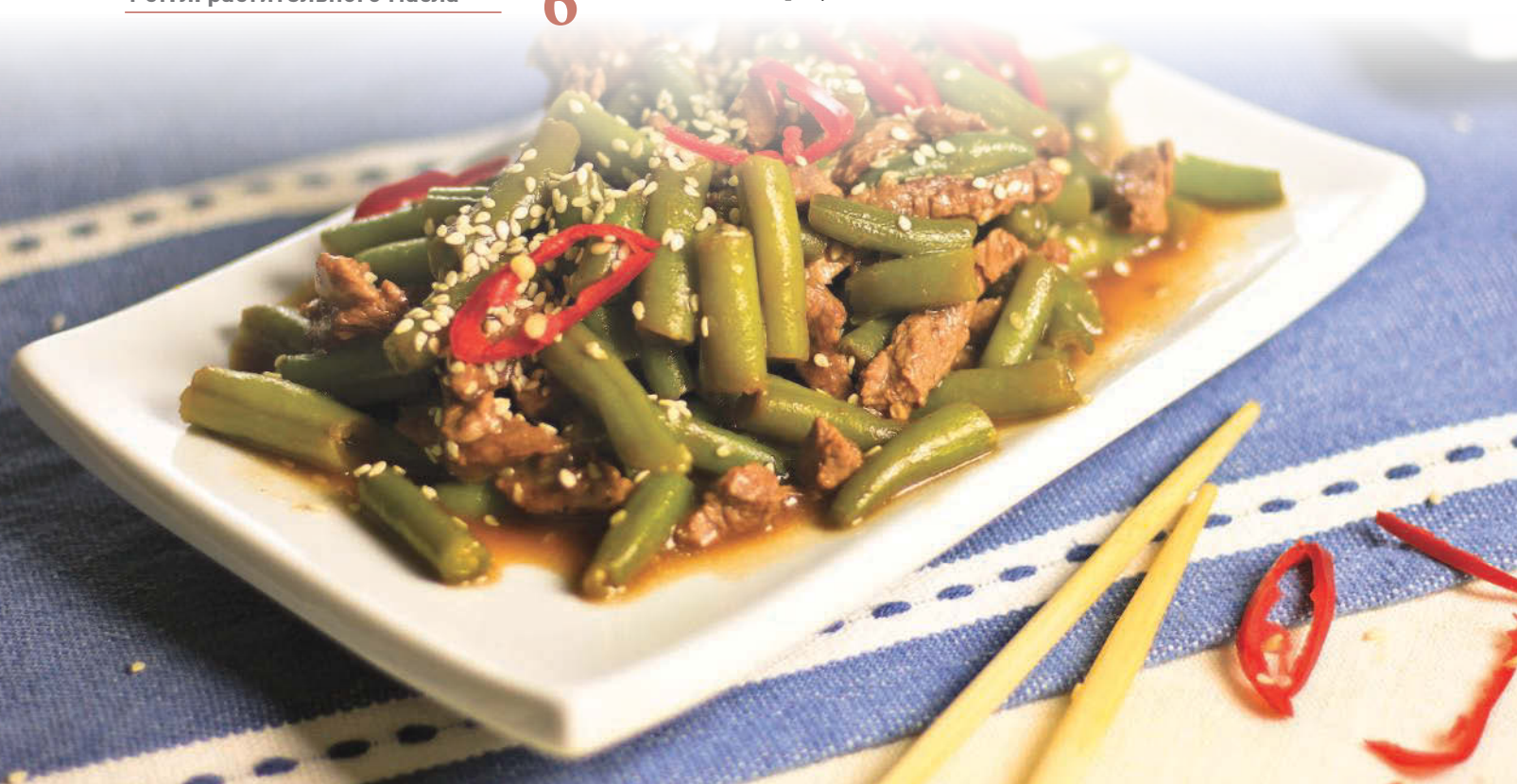
2 Смешайте соевый соус с лимонным соком, кунжутным маслом, сахаром или медом и мелко рубленным чили. Залейте смесью нарезанное мясо, уберите в холодильник на 15–30 минут.

3 В большой сковороде разогрейте масло, быстро обжарьте мясо, помешивая (если сковорода не очень большая, обжарьте в два приема).

4 Влейте в сковороду оставшийся маринад, добавьте фасоль, семена кунжута, готовьте, помешивая, 3–4 минуты.

5 Крахмал разведите в 2 столовых ложках воды, влейте в сковороду, перемешайте, прогрейте до загустения.

6 Подавайте блюдо сразу.

ПО ШАГАМ: 

Бараньи котлетки с запеченной тыквой



2



45 мин.
+15 мин.
на маринование

НЕОБХОДИМО:

1 баранье каре (4 котлетки)

3 ст. л. оливкового масла

2–3 зубчика чеснока

2 ст. л. сока лайма или лимона

2 ст. л. рубленого розмарина

350 г тыквы

НА ЗАМЕТКУ:

Вместо тыквы на гарнир можно так же приготовить и картофель — нарезать его кружками, смазать маслом, посыпать розмарином и запечь.

1 Чеснок мелко порубите.

2 Смешайте 2 столовые ложки масла с чесноком, соком лайма (лимона) и 1 столовой ложкой розмарина. Этой смесью полейте мясо и уберите в холодильник на 15–30 минут.

3 Тыкву нарежьте на куски, выложите на противень или в форму для запекания, смажьте оставшимся маслом, посыпьте оставшимся розмарином и запекайте 20 минут при 200 °С до готовности. Готовность легко проверить вилкой или зубочисткой, проткнув кусок тыквы — она должна быть мягкой.

4 Котлетки посолите, поперчите, обжарьте по 2–3 минуты с каждой стороны. Выложите из сковороды, накройте фольгой и дайте «отдохнуть» 5 минут. Подавайте блюдо со свежими овощами.



ПО ШАГАМ:



Мясные тефтели с кускусом



2-4



35 мин.

НЕОБХОДИМО:

400 г говядины

1 головка репчатого лука

3 ст. л. хлебных крошек

2 ст. л. молока

1 яйцо

½ перца чили или 1 ч. л. сушеных хлопьев перца чили

2 ст. л. рубленой кинзы

1 ч. л. лимонной цедры

⅓ стакана кускуса

1 стакан воды или бульона

2 ст. л. нарезанных сушеных абрикосов

2 ст. л. изюма

1 ч. л. лимонного сока

½ ч. л. молотого кориандра

1 ст. л. оливкового масла

соль, молотый черный перец по вкусу

1 Из мяса сделайте фарш. Смешайте его с яйцом, хлебными крошками, молоком, лимонной цедрой, чили, половиной кинзы, посолите, поперчите и хорошо вымесите.

2 Сформируйте из фарша небольшие шарики. В сковороде разогрейте масло, обжарьте тефтели со всех сторон до готовности.

3 Воду (бульон) вскипятите. Смешайте кускус с сухофруктами, кориандром, солью и черным перцем, влейте воду, накройте и дайте жидкости впитаться (если сухофрукты жестковаты, предварительно замочите их или проварите несколько минут в кипящем бульоне, которым вы залете кускус). Взрыхлите кускус вилкой, вмешайте лимонный сок (если вы используете воду, добавьте немного оливкового масла). Посыпьте оставшейся кинзой.

4 Подавайте тефтели с кускусом.

Вместо кинзы можно использовать петрушку и/или тютю. Такой гарнир подойдет и к птице (курице, индейке); кроме того, он вкусен и в холодном виде, и его удобно брать с собой в качестве обеда (перекуса) на работу или на пикник.

ПО ШАГАМ: 



Курица с овощами в соевом соусе



НЕОБХОДИМО:

1 куриное филе (250 г)

2 моркови

2 см корня имбиря

1 ч. л. сахара

2–3 ст. л. соевого соуса

1 ч. л. крахмала

1 ст. л. холодной воды

2 ч. л. кунжута (по желанию)

1 ст. л. растительного масла

перец черный молотый

- 1 Морковь нарежьте брусочками. Имбирь мелко порубите. Куриное филе нарежьте тонкими полосками.
- 2 В сковороде разогрейте масло. Выложите в сковороду морковь и имбирь, перемешайте, чтобы овощи равномерно покрылись маслом. Посыпьте сахаром и готовьте на сильном огне, помешивая, 2–3 минуты.
- 3 Сдвиньте овощи на одну половину сковороды, на вторую половину выложите куриное филе. Жарьте, помешивая, еще 2 минуты, до матовости курицы.
- 4 Перемешайте овощи с мясом, слегка поперчите, полейте соевым соусом, накройте крышкой. Убавьте нагрев и готовьте около 10 минут, перемешав один-два раза.
- 5 Растворите крахмал в холодной воде. Влейте крахмальную воду в сковороду, перемешайте, прогрейте в течение минуты (соус загустеет практически моментально), посыпьте кунжутом и подавайте.

НА ЗАМЕТКУ:

Пока готовится курица, можно приготовить гарнир — гречневую лапшу, кускус или рис «жасмин» (он варится всего 15 минут). Если вы любите блюда «погорячее», вместе с имбирем и морковью нарежьте половину перца чили.

Это одно из самых быстрых блюд, которые я знаю! Его можно приготовить, даже придя домой поздно вечером. 5 минут на подготовку продуктов и 12–15 — на приготовление — и ужин у вас на столе. Я всегда держу в морозильнике куриное филе и, если знаю, что сегодня приду домой поздно, утром перекладываю его в холодильник.

ПО ШАГАМ:



Грибной суп с булгуром



4



30 мин.

НЕОБХОДИМО:

200 г грибов (шампиньоны, портобелло)

½ стакана булгура

2 моркови

2 стебля сельдерея

1 головка репчатого лука

2 ст. л. растительного масла

1–2 веточки свежего тимьяна

1½ л куриного бульона

соль, молотый черный перец по вкусу

1 Булгур залейте бульоном, добавьте тимьян, доведите до кипения и варите 10 минут.

2 Пока варится булгур, подготовьте овощи и грибы.

3 Грибы протрите влажной салфеткой, нарежьте на кусочки.

4 Лук мелко порубите. Морковь и сельдерей нарежьте небольшими кусочками. В сковороде разогрейте масло, обжарьте лук, морковь и сельдерей в течение 5 минут на среднем огне.

5 Выложите в бульон овощи и грибы, приправьте солью и перцем, варите 10–15 минут.



ПО ШАГАМ:



Индейка с лимоном и шалфеем



2



45 мин.
+ 30 мин.
на маринование

НЕОБХОДИМО:

300 г филе индейки

5 ст. л. лимонного сока

несколько листиков свежего шалфея

2 ст. л. оливкового масла

2 цукини

2 зубчика чеснока

соль, молотый черный перец

НА ЗАМЕТКУ:

К такой индейке хорошо подходит овощной гарнир — например, запеченные или жареные овощи (баклажаны, кабачки, сладкий перец). По желанию в маринад для индейки также можно добавить рубленый зубчик чеснока.

- 1 Шалфей нарежьте тонкими полосками. Мясо индейки нарежьте кубиками.
- 2 Две столовые ложки лимонного сока смешайте с 1 столовой ложкой оливкового масла и шалфеем, полейте смесью мясо, уберите в холодильник на 15–30 минут.
- 3 Цукини нарежьте кружками. Чеснок мелко порубите. Смешайте оставшееся масло с оставшимся лимонным соком и чесноком, полейте смесью цукини, уберите в холодильник на 15–30 минут.
- 4 Мясо посолите, приправьте черным молотым перцем. Обжарьте на сковороде до готовности или насадите на шпажки и запеките в духовке при 190 °С (если будете использовать шпажки — замочите их в воде на то время, пока будет мариноваться индейка, чтобы в духовке они не обгорели).
- 5 Цукини посолите, обжарьте на сковороде-гриль или обычной сковороде с обеих сторон.
- 6 Подавайте индейку с жареными цукини.

ПО ШАГАМ: 





Утиная грудка со сливами



НЕОБХОДИМО:

2 утиные грудки (около 200 г)

**1 головка лука-шалота
или небольшая головка
красного репчатого лука**

250 г слив

150 мл портвейна

50 мл апельсинового сока

1 ч. л. меда (по вкусу)

1–2 веточки тимьяна

¼ ч. л. молотой гвоздики

¼ ч. л. молотого имбиря

1 ст. л. оливкового масла

**соль, молотый черный перец
по вкусу**

1 Аккуратно надсеките кожу на грудках крест-накрест, приправьте грудки солью и черным перцем.

2 Сухую сковороду разогрейте, выложите грудки в сковороду кожей вниз. Готовьте на среднем огне 5–7 минут, до тех пор, пока большая часть жира не вытопится, а грудки со стороны кожи не подрумянятся. Убавьте огонь до слабого, переверните грудки кожей вверх и готовьте еще несколько минут (время приготовления зависит от того, насколько прожаренное мясо вы хотите получить — для средней прожарки готовьте 3–4 минуты, для более прожаренного мяса готовьте 7–8 минут). Готовые грудки снимите со сковороды, накройте фольгой и дайте «отдохнуть» 10 минут.

3 Пока грудки жарятся, приготовьте соус. Лук мелко порубите. В небольшом сотейнике или кастрюльке разогрейте масло, обжарьте лук 3–4 минуты.

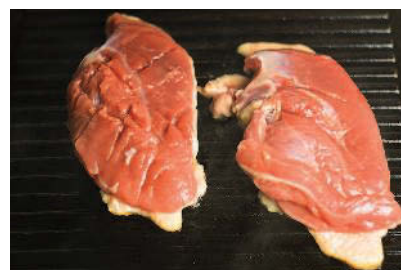
4 Сливы нарежьте на кусочки, добавьте к луку. Влейте портвейн, сок, добавьте листики тимьяна и пряности. Доведите до кипения, убавьте огонь и готовьте до загустения (попробуйте соус в процессе приготовления — сливы часто дают кислинку при термообработке, возможно, потребуется добавить мед или сахар, или еще пряностей).

5 Грудки нарежьте и подавайте со сливовым соусом.

НА ЗАМЕТКУ:

На гарнир хорошо подойдет картофельное пюре.

ПО ШАГАМ:





Макароны с тефтелями из индейки



2-3



40 мин.

НЕОБХОДИМО:

400 г филе индейки

1 яйцо

1 ст. л. пшеничных отрубей
или пшеничных зародышей
(по желанию)

3 ст. л. тертого твердого сыра

2 ст. л. рубленой зелени
(майоран, петрушка или
тимьян)

1 ст. л. молока или сливок

400 г консервированных
рубленых томатов
в собственном соку½ стакана воды или томатного
сока

½ ч. л. сушеного базилика

250 г спагетти

2 ст. л. оливкового масла

соль, молотый черный перец
по вкусу

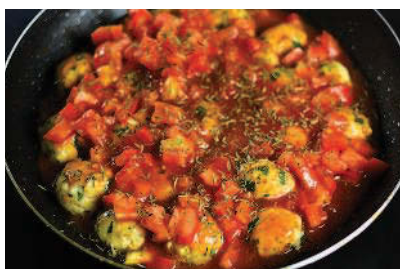
1 Филе индейки нарежьте на кусочки, измельчите при помощи блендера или комбайна в фарш. Посолите, поперчите, добавьте яйцо, отруби, ⅔ части сыра, молоко (сливки), рубленую зелень и хорошо перемешайте. Если время позволяет, отбейте фарш и уберите в холодильник на 30–60 минут. Сформируйте из фарша небольшие шарики.

2 В сотейнике разогрейте масло, обжарьте мясные шарики в течение 6–8 минут (они должны хорошо подрумяниться). Добавьте в сотейник томаты, воду (томатный сок), сушеный базилик, доведите до кипения, убавьте огонь и готовьте под крышкой 12–15 минут, пару раз перемешав, чтобы все тефтели были покрыты соусом.

3 Пока готовятся тефтели, параллельно отварите макароны, слейте воду, разложите по тарелкам, сверху выложите тефтели в соусе, слегка присыпьте оставшимся тертым сыром и по желанию украсьте свежим базиликом.

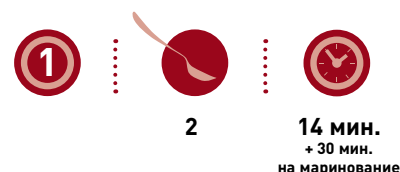
Для тефтелей можно взять пополам куриное и индюшачье филе. Также вы можете добавить в фарш 1–2 зубчика чеснока, натертых на мелкой терке или пропущенных через пресс.

ПО ШАГАМ:





Рыба в горчично-медовом маринаде



НЕОБХОДИМО:

300 г филе лосося
(семга, форель)

1 ст. л. меда

1 ст. л. соевого соуса

1 ст. л. горчицы

1 ст. л. апельсинового сока

2 ч. л. кунжута (по желанию)

1 ст. л. оливкового масла

- 1** Хорошо перемешайте соевый соус с медом, горчицей и соком. Филе (на свой вкус разрежьте на куски или оставьте целиком) залейте маринадом, накройте и уберите в холодильник.
- 2** На сковороде разогрейте масло, обжарьте рыбу с обеих сторон до готовности, посыпав в конце приготовления кунжутом.
- 3** При приготовлении в духовке: посыпьте рыбу кунжутом и запекайте при 200 °C 15 минут.

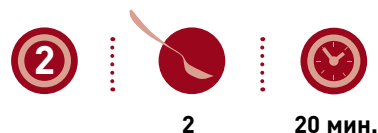
Это один из моих любимых способов приготовления. Время маринования может быть любым, в зависимости от того, каким количеством времени вы располагаете. Если вы будете готовить большее количество рыбы, просто увеличьте пропорционально количество продуктов для маринада — это легко сделать, т. к. все они берутся в равных долях.

ПО ШАГАМ: 





Паста с брокколи и беконом



НЕОБХОДИМО:

250 г широких и длинных
макаронных изделий
(например, тальятелле)

250 г брокколи

100 г бекона

150 мл сливок

¼ ч. л. мускатного ореха

соль, молотый черный перец
по вкусу

1 Поставьте на огонь большую кастрюлю с водой.

2 Брокколи разберите на соцветия. Выложите брокколи в кипящую подсоленную воду, варите 2–3 минуты, выньте соцветия шумовкой и дайте стечь воде. Сварите макаронные изделия в той же воде (варите на 1 минуту меньше, чем указано на упаковке).

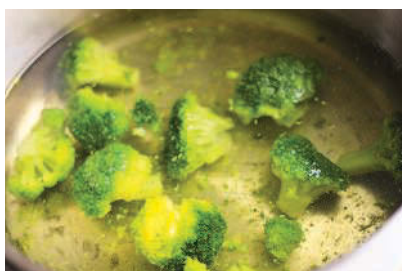
3 Пока варятся макароны, бекон нарежьте небольшими кусочками. Обжарьте на сухой сковороде, чтобы вытопился жир. Выньте бекон из сковороды.

4 В сковороду выложите брокколи, влейте сливки, доведите до кипения и готовьте на слабом огне несколько минут, пока сливки не загустеют.

5 Макароны откиньте на дуршлаг, затем переложите в сковороду с брокколи, добавьте бекон, мускатный орех, соль и перец по вкусу, перемешайте, прогрейте около минуты. Разложите по тарелкам и немедленно подавайте.

Макароны с «чем-нибудь» — прекрасный вариант для быстрого обеда или ужина! Макароны варятся в среднем 10 минут, плюс несколько минут потребуется на закипание воды, за это время вполне можно успеть приготовить к ним какой-нибудь соус.

ПО ШАГАМ: 







ГЛАВА 3

Ужин

Теплый салат с куриной печенью • 98

Салат с шампиньонами и сладким перцем • 99

Салат из говядины со сладким перцем • 100

Салат из булгура с овощами и фетой • 101

и еще 15 рецептов

Ужин

«Ужин отдай врагу» — это не про нас! Впрочем, если вы хорошо пообедали, то вполне может случиться так, что ужина вы захотите избежать или же максимально его облегчить, удовольствовавшись лишь салатом, кефиром, творогом или яблоком, однако не все готовы жертвовать вечерним приемом пищи, тем более если пообедать возможности не представилось. Да и в рабочие будни время ужина — едва ли не единственное в течение целого дня, когда можно собрать за столом всю семью. При помощи «быстрых» и легких рецептов вы сможете и уделить как можно больше внимания своим близким, и вкусно накормить их.

Чем принципиально отличается обед от ужина? Практически ничем, и, говоря это, я имею в виду, что не делю блюда на «только для ужина» и «исключительно для обеда». В качестве вечерней трапезы хорошо подойдут разнообразные легкие салаты, рыба, белое мясо птицы.

Впрочем, многие предпочитают сытный ужин более легкому, особенно если не было возможности пообедать в течение рабочего дня — им наверняка придется по вкусу рекомендуемые блюда из мяса, предварить которые можно закуской в виде домашнего паштета. К слову, паштет отлично хранится

в холодильнике несколько дней, так что, готовя его, сделайте порцию побольше — наверняка кто-нибудь из домашних захочет сделать себе на завтрак один-два бутерброда или взять небольшую баночку паштета с собой на работу... Кстати, не забудьте об этой отличной закуске, ожидая гостей!

Помните о том, что вечером не стоит наедаться как в последний раз (и тем более отправляться из-за стола прямымиком в кровать).



Ужин в будние дни, как никакой иной прием пищи, должен соответствовать формуле «просто, быстро, вкусно».

Одним из наиболее экономных по времени вариантов является простое жаренье (либо отваривание, либо приготовление на пару) куска мяса, рыбы или птицы — пусть не самый изысканный, но зато надежный способ восполнить силы. Но даже такая простая еда может быть подана каждый раз чуть иным манером: новые специи (сегодня с тимьяном, завтра с розмарином), новые соусы (вчера йогуртовый, сегодня сметанный), различные гарниры (овощи, крупы, бобовые) — все это поможет внести разнообразие даже в самые обыкновенные и привычные блюда. Даже если вы забили холодильник исключительно куриными грудками, вы сможете в течение целой недели готовить их самыми разными способами, и никому из домашних не придет в голову пожаловаться на однообразие в питании и сказать: «Ах, опять на ужин эта курица, сколько можно?».

Если в течение дня вы были лишены возможности съесть горячий обед, то одним из отличных вариантов легкого, но питательного и полезного ужина может стать суп — «жидкое и горячее» блюдо хорошо усваивается организмом, быстро согревает,



хорошо насыщает, не оставляя при этом тяжести в желудке (если речь, конечно, не идет о жирном наваристом супе, набитом мясом и картофелем) и благотворно влияет на пищеварение. Кроме того, несомненным плюсом супов является тот факт, что сварить их можно буквально из чего угодно — а это значит, что в вашем доме наверняка найдутся продукты для приготовления одной из вариаций этого блюда! Свежие или замороженные овощи, грибы, кусочек куриной грудки, упаковка томатов в собственном соку, банка фасоли... и еще сотня-другая продуктов, стоящих на полках «про запас» в любой семье — все это может стать основой для супа. Даже если под рукой нет бульона — не беда, сварить суп можно и на воде, и не бойтесь, такой суп не будет «бедным» и постным — вкус, аромат и сытность ему придадут приправы и собственно

продукты основы, масло, на котором вы пассеруете овощи и иные продукты, а также, например, молоко или сливки, которыми заправляют некоторые виды супов.

Также хорошим решением для ужина на скорую руку являются многочисленные салаты, которые, как и супы, можно готовить из всего, что «плохо лежит».

Причем одновременно вы можете сделать два варианта одного и того же салата, более легкий и более сытный — к основе из, например, овощей и салатных листьев (которая уже сама по себе «салат», а если добавить немного готового кускуса или булгура, то и вполне себе основное блюдо) добавьте нарезанное мясо (отварное или запеченное), заправьте соусом (опять же можно сделать две заправки — полегче и «посерьезнее»), и вуаля, ужин на столе, и все это за считанные минуты!

Теплый салат с куриной печенью



2



25 мин.

НЕОБХОДИМО:

300 г куриной печени

2 горсти салата фризе или смеси салатных листьев

1 яблоко

1 головка репчатого лука

1 ч.л. лимонного сока

1 ч.л. сахара

3 ст.л. оливкового масла

15 г сливочного масла

1 ст.л. бальзамического или красного винного уксуса

1 ч.л. меда

1 ч.л. горчицы

соль, молотый черный перец по вкусу

1 Печень промойте, хорошо обсушите бумажными полотенцами, разрежьте пополам.

2 Лук нарежьте тонкими кольцами.

3 Яблоко нарежьте тонкими дольками, сбрызните лимонным соком.

4 В сковороде разогрейте 1 столовую ложку оливкового масла, распустите в нем сливочное. Выложите в сковороду лук и обжарьте на слабом огне в течение 3–4 минут. Посыпьте лук сахаром и продолжайте жарить в течение еще 5 минут. Выньте лук из сковороды.

5 Выложите в сковороду печень, обжарьте с обеих сторон в течение нескольких минут до готовности, посолите и поперчите в конце приготовления.

6 Для заправки смешайте оставшееся оливковое масло с уксусом, медом и горчицей.

7 На тарелки разложите листья салата, яблоки, лук и печень. Полейте заправкой.

НА ЗАМЕТКУ:

Для этого салата также можно использовать телячью или говяжью печень.

ПО ШАГАМ:



Салат с шампиньонами и сладким перцем

1



2-3



20 мин.

НЕОБХОДИМО:

50 г смеси салатных листьев
(руккола, фризе или латук)

2 помидора (можно
использовать помидоры черри)

2 сладких перца

250 г шампиньонов

100 г натурального йогурта

1 ч. л. лимонного сока

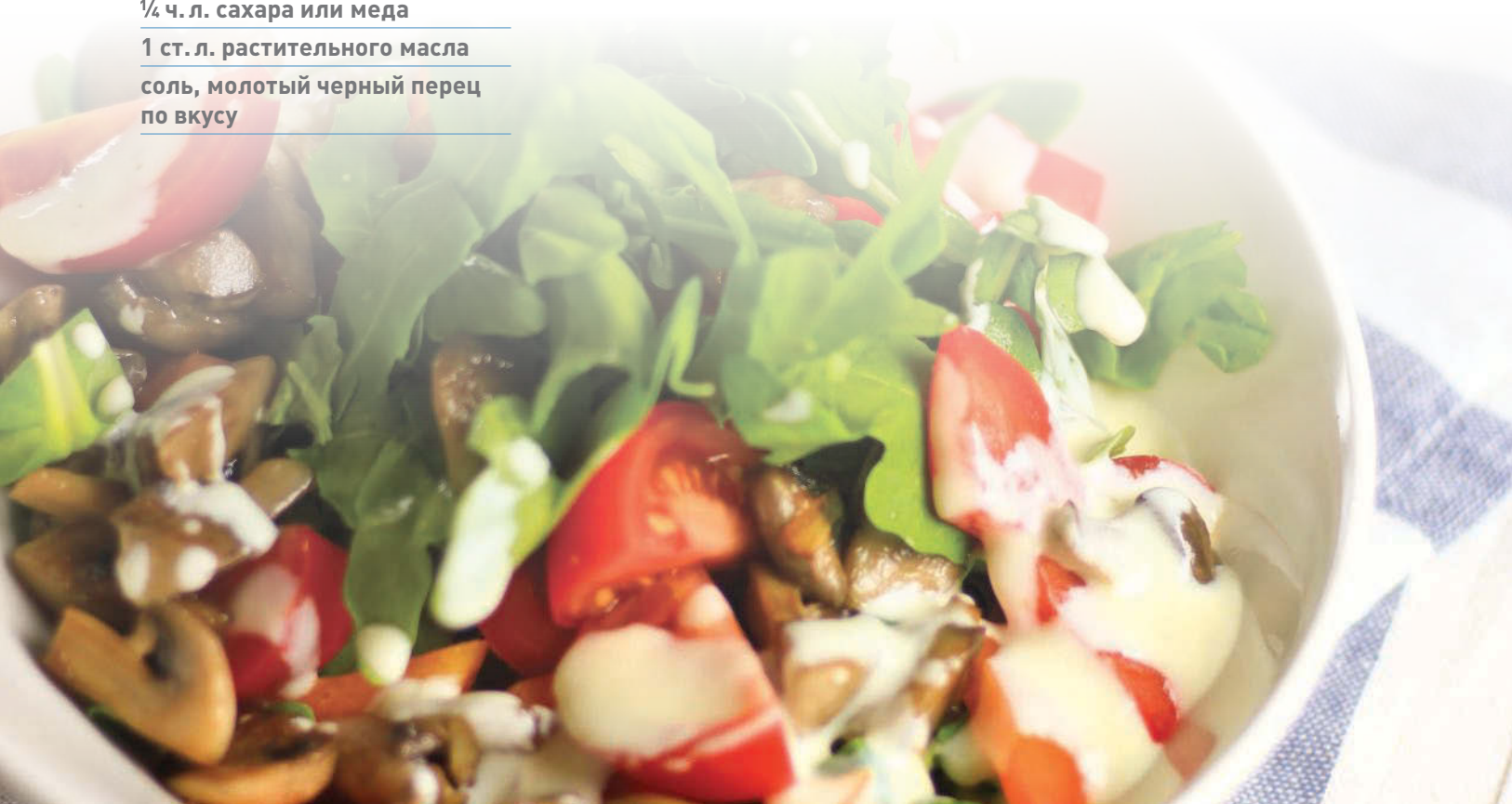
½ ч. л. горчицы

¼ ч. л. сахара или меда

1 ст. л. растительного масла

соль, молотый черный перец
по вкусу

- 1 Шампиньоны нарежьте ломтиками. В сковороде разогрейте масло, обжарьте шампиньоны в течение 4–5 минут, слегка остудите.
- 2 Помидоры нарежьте дольками (черри пополам), перцы — полукольцами.
- 3 На тарелки разложите салатные листья, помидоры, перцы и шампиньоны, слегка посолите и поперчите.
- 4 Для заправки смешайте йогурт с лимонным соком, горчицей, сахаром или медом, солью и перцем по вкусу.
- 5 Перед подачей полейте салат заправкой.



ПО ШАГАМ: 



Салат из говядины со сладким перцем



2-3



15 мин.

НЕОБХОДИМО:

300 г отварной или жареной говядины

2 сладких перца

1 головка красного репчатого лука

50 г салатных листьев (руккола, латук)

100 г помидоров черри или крепких неводянистых помидоров

2 ст. л. оливкового масла

2 ст. л. сока лимона или лайма

½ ч. л. сахара или меда

соль, молотый черный перец по вкусу

1 Говядину нарежьте тонкими полосками. Помидоры черри разрежьте пополам (если используете помидоры другого сорта, нарежьте их дольками). Лук нарежьте тонкими перьями, перец — полукольцами.

2 Смешайте сок лимона лайма с оливковым маслом и сахаром. Говядину, перец и лук выложите в миску, полейте заправкой (оставьте 1 столовую ложку заправки), перемешайте.

3 На тарелки выложите салатные листья, говядину, помидоры, перец, посолите и поперчите по вкусу, сбрызните оставшейся заправкой.

НА ЗАМЕТКУ:

Для приготовления салата подойдет как отварное мясо (если накануне вы варили бульон), так и запеченное, и жареное.

ПО ШАГАМ:



Салат из булгура с овощами и фетой



2



30 мин.

НЕОБХОДИМО:

½ стакана булгура

1 красный сладкий перец

100 г помидоров черри
или сливовидных помидоров

100 г феты

1 ст. л. рубленой кинзы

1 ст. л. рубленой мяты

1 ст. л. рубленого шнитт-лука

2 ст. л. оливкового масла

2 ст. л. лимонного сока

соль, молотый красный
или черный перец по вкусу

1 Булгур отварите в кипящей подсоленной воде до готовности (20 минут). Слейте воду, остудите.

2 Помидоры разрежьте пополам, перец нарежьте кубиками. Сыр раскрошите.

3 Смешайте булгур с перцем, зеленью, помидорами, оливковым маслом и лимонным соком, приправьте перцем и солью по вкусу. Сверху выложите раскрошенный сыр и слегка поперчите.

НА ЗАМЕТКУ:

Можно добавить в салат
1–2 мелко рубленых зубчика
чеснока.

ПО ШАГАМ:





Куриный салат с яблоками и сельдереем



2-3



15 мин.

НЕОБХОДИМО:

300 г отварного
или запеченного куриного
филе

150 г моркови

150 г сельдерея (стебли)

1 крепкое зеленое яблоко

50 г пекинской капусты

150 г натурального йогурта

1 ч. л. горчицы

½ ч. л. меда

½ ч. л. лимонного сока

соль, молотый черный перец
по вкусу

1 Куриное филе и сельдерей нарежьте небольшими кубиками. Яблоко — дольками. Морковь натрите на крупной терке. Капусту нарежьте полосками.

2 Смешайте йогурт с горчицей, медом и лимонным соком.

3 Перемешайте все ингредиенты для салата, посолите, поперчите и полейте заправкой.

Вместо пекинской капусты можно использовать листовую салат, например, латук или фризе, а для заправки — нежирную сметану. По желанию посыпьте салат нарубленными и обжаренными на сухой сковороде грецкими орехами.

ПО ШАГАМ: 





Телятина с грибами в сливочном соусе



НЕОБХОДИМО:

2 куса филе телятины
(по 150 г)

250 г шампиньонов

1 головка репчатого лука

1–2 веточки тимьяна

50 мл белого сухого вина

150 мл сливок жирностью 20%
и более

2 ст. л. оливкового масла

соль, молотый черный перец
по вкусу

- 1 Шампиньоны разрежьте на 4 части.
- 2 Лук мелко порубите. С веточек тимьяна оборвите листики.
- 3 В сковороде с толстым дном разогрейте 1 столовую ложку оливкового масла, обжарьте лук на среднем огне в течение 2–3 минут. Добавьте грибы, тимьян, перемешайте, посолите и поперчите, жарьте еще в течение 5 минут.
- 4 Влейте в сковороду вино, доведите до кипения. Влейте сливки, перемешайте и готовьте на слабом огне до загустения.
- 5 На другой сковороде разогрейте оставшееся масло, обжарьте мясо с обеих сторон до готовности, посолите и поперчите по вкусу.
- 6 Подавайте мясо с грибным соусом.

НА ЗАМЕТКУ:

На гарнир хорошо подойдет картофель (запеченный или в виде пюре).

ПО ШАГАМ:





Свинина с яблоками и луком



2



30 мин.

НЕОБХОДИМО:

2 куска свинины (бескостной корейки)

2 яблока

2 крупные головки репчатого лука

50 мл яблочного сидра или белого сухого вина

1 веточка свежего тимьяна

3–4 ягоды можжевельника

1 ст. л. оливкового масла

соль, молотый черный перец по вкусу

1 Лук нарежьте перьями, яблоки — тонкими дольками. С веточки тимьяна оборвите листики, ягоды можжевельника раздавите плоской стороной ножа.

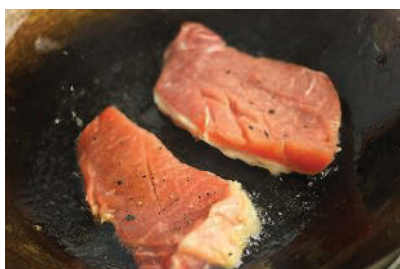
2 Мясо приправьте солью и черным перцем. В сковороде разогрейте масло, обжарьте куски мяса на сильном огне с обеих сторон до румяности. Выложите из сковороды.

3 В сковороду положите лук, яблоки, можжевельник, тимьян и жарьте 2–3 минуты. Влейте сидр (вино), перемешайте, готовьте еще 1 минуту.

4 Мясо выложите на яблоки с луком (выделившийся мясной сок также слейте с тарелки в сковороду), накройте крышкой, убавьте огонь и готовьте около 15 минут, до полной готовности мяса (можно один раз перевернуть куски мяса, чтобы они равномерно пропитались яблочно-луковым соком).

Вместо тимьяна в этом блюде можно использовать шалфей — нарежьте 3–4 листика шалфея тонкими полосками.

ПО ШАГАМ:



Куриная печень с яблоками



2-3



45 мин.
+ 15 мин.
на маринование

НЕОБХОДИМО:

350 г печени

2 кисло-сладких яблока

2 ст. л. коньяка

1 ч. л. меда

несколько веточек свежего
тимьяна

20 г сливочного масла

1 ст. л. оливкового масла

1 ст. л. коричневого сахара

соль, молотый черный перец
по вкусу

1 Печень разрежьте пополам. Смешайте коньяк с медом, залейте печень этой смесью и уберите в холодильник (мариновать можно от 15 минут до нескольких часов).

2 С веточек тимьяна оборвите листики. В сковороде разогрейте оливковое масло, обжарьте печень с обеих сторон до готовности, посыпав листиками тимьяна (немного листиков отложите для яблок). Посолите и поперчите в конце приготовления.

3 В другой сковороде распустите сливочное масло, всыпьте сахар, дайте сахару раствориться. Яблоки нарежьте дольками. Обжарьте дольки в масле, посыпав тимьяном, с обеих сторон.

4 Подавайте печень с яблоками.



ПО ШАГАМ:



Курица в томатном соусе с оливками

2



2



35 мин.

НЕОБХОДИМО:

2 куриных бедра**300 г консервированных рубленых томатов в собственном соку****100 г оливок****1 головка репчатого лука****1 зубчик чеснока****1 ч. л. каперсов****100 мл куриного бульона или воды****1–2 веточки свежего тимьяна****1 ч. л. сахара (по желанию)****1 ст. л. оливкового масла****соль, молотый черный перец по вкусу**

1 Куриные бедра посолите и поперчите. В сковороде с толстым дном разогрейте масло, обжарьте бедра с обеих сторон до румяности. Выложите из сковороды.

2 Мелко порубите лук и чеснок и обжарьте в той же сковороде на среднем огне 2–3 минуты. Верните курицу в сковороду, добавьте рубленые томаты, тимьян, каперсы и оливки, влейте бульон, перемешайте, чтобы курица была покрыта соусом. Накройте крышкой и готовьте на слабом огне 20–25 минут, до полной готовности курицы, при необходимости переворачивая куски в соусе. За несколько минут до окончания приготовления попробуйте соус, добавьте, если нужно, соль и перец, при необходимости добавьте сахар.

3 Подавайте курицу, украсив рубленой зеленью (петрушка, базилик). На гарнир хорошо подойдут крупы — рис, кускус.

НА ЗАМЕТКУ:

Можно использовать для этого блюда и другие части курицы, например голени или филе (при использовании филе время тушения можно сократить до 15 минут).

ПО ШАГАМ:





Паштет из печени с сухофруктами



4–6



30 мин.

НЕОБХОДИМО:

700 г куриной печени

300 г моркови

3 головки репчатого лука

200 мл сливок жирностью 20%

150 г сухофруктов (инжир, чернослив, вишня, клюква)

100 мл коньяка, или портвейна, или марсалы

несколько веточек свежего тимьяна

2 ст. л. растительного масла

соль, молотый черный перец по вкусу

1 За 1–2 суток до приготовления замочите сухофрукты в алкоголе (крупные фрукты разрежьте на части, выложите в стеклянную банку, залейте алкоголем и закройте крышкой).

2 Лук мелко порубите. Морковь нарежьте мелкими кубиками или натрите на крупной терке.

3 В сковороде разогрейте масло, обжарьте лук и морковь на среднем огне в течение 8–10 минут. Выложите из сковороды.

4 Печень промойте, обсушите, разрежьте пополам. Обжарьте с обеих сторон, посыпав листиками тимьяна. Влейте в сковороду алкоголь, оставшийся на дне банки с сухофруктами (невпитавшийся), доведите печень до готовности, посолите и поперчите в конце приготовления.

5 При помощи погружного блендера или комбайна измельчите лук, морковь и печень до однородности. Влейте сливки, обработайте паштет блендером еще раз (если вы предпочитаете более фактурный паштет, не измельчайте его до абсолютной гладкости, а после добавления сливок просто хорошо перемешайте массу). Добавьте сухофрукты, перемешайте. Переложите паштет в контейнер или банку с плотно закрывающейся крышкой, уберите в холодильник.

Паштеты из печени готовятся буквально в два счета, их можно разнообразить с помощью различных добавок, это отличный вариант для утреннего бутерброда или для перекуса на работе, а также паштет можно взять с собой на пикник или в дорогу.

ПО ШАГАМ:





Кускус с курицей и цветной капустой



2



15 мин.

НЕОБХОДИМО:

$\frac{1}{3}$ стакана кускуса

$\frac{2}{3}$ стакана куриного бульона

250 г отварного или жареного
куриного мяса

200 г цветной капусты

$\frac{1}{4}$ ч. л. карри

соль, молотый черный перец
по вкусу

1 Бульон подогрейте почти до кипения. Кускус смешайте с карри, посолите, поперчите, залейте бульоном, накройте и дайте жидкости впитаться полностью (перемешав 1 раз).

2 Цветную капусту разберите на соцветия, бланшируйте в кипящей подсоленной воде в течение 3–5 минут.

3 Куриное мясо нарежьте небольшими кусками.

4 Смешайте готовый кускус с курицей и капустой.

5 Готовое блюдо украсьте зеленью.

НА ЗАМЕТКУ:

Вы можете использовать готовое отварное или запеченное мясо или, при его отсутствии, обжарить куриное филе на сковороде, приправив его солью, перцем и щепоткой карри. При отсутствии бульона можно использовать овощной или обычную воду.

Кускус — просто находка для тех, у кого нет времени на приготовление обеда или ужина! Его даже не нужно варить — достаточно залить кипятком, дать настояться, и он готов к употреблению. Кускус может стать отличной базой для приготовления салатов, гарниров и самостоятельных вторых блюд, ведь добавить к нему можно что угодно.

ПО ШАГАМ:





Котлеты из мяса птицы с базиликом



4-6



30 мин.

НЕОБХОДИМО:

300 г филе индейки

300 г куриного филе

50 мл молока или сливок

1-2 зубчика чеснока

1 ст. л. рубленого фиолетового базилика

2 ст. л. оливкового масла

соль, молотый черный перец, паприка по вкусу

- 1 Из мяса сделайте фарш. Чеснок мелко порубите.
- 2 Смешайте фарш с чесноком и базиликом, приправьте солью, перцем и паприкой. Добавьте молоко, перемешайте.
- 3 Фарш отбейте и сформируйте из фарша котлеты.
- 4 Обжарьте котлеты на оливковом масле с обеих сторон до готовности.
- 5 Подавайте котлеты горячими, с гарниром из пюре или овощей.

НА ЗАМЕТКУ:

Можно добавить в фарш 1 ст. л. пшеничных зародышей или отрубей (я часто так делаю — «для полезности»). Также можно обжарить котлеты в панировочных сухарях.

Казалось бы, какое же это быстрое блюдо — котлеты? Ответ прост — современная кухонная техника способна в считанные минуты превратить килограмм мяса в килограмм фарша. Я обычно рублю мясо на фарш при помощи блендера со специальным ножом — 500-600 г мяса он обрабатывает за минуту.

ПО ШАГАМ: 





Макароны с морепродуктами



2–3



15 мин.

НЕОБХОДИМО:

250 г макаронных изделий
(спагетти или тальятелле)250 г варено-мороженных
креветок250 г варено-мороженных
мидий

2 зубчика чеснока

100 мл белого сухого вина

¼ ч. л. молотого белого перца

2 ст. л. оливкового масла

соль, молотый черный перец
по вкусу

1 Морепродукты разморозьте (можно этого не делать, просто увеличьте время приготовления на пару минут, которые потребуются, чтобы они разморозились на сковороде и выпарить лишнюю жидкость, но лучше достать их из морозилки заранее).

2 Зубчики чеснока раздавите.

3 В сковороде разогрейте масло. Выложите в сковороду чеснок, жарьте 2–3 минуты, пока он не зазолотится. Удалите чеснок из сковороды (он больше не понадобится).

4 Выложите в сковороду морепродукты и готовьте 1–2 минуты, помешивая (как правило, морепродукты перед заморозкой отваривают, поэтому они фактически готовы к употреблению, и готовить их нужно быстро — если передержать, они будут «резиновыми»). Посолите, поперчите, влейте вино и готовьте на сильном огне, помешивая, пока вино не выпарится.

5 Параллельно сварите макароны (варите на 1 минуту меньше, чем указано на упаковке). Макароны откиньте на дуршлаг и переложите в сковороду к морепродуктам. Перемешайте, прогрейте, разложите по тарелкам и украсьте зеленью.

НА ЗАМЕТКУ:

Можно добавить к морепродуктам разрезанные пополам помидоры черри (перед тем как вливать вино, обжарьте вместе 1 минуту).

Свежие морепродукты высокого качества у нас продаются, к сожалению, не на каждом углу, гораздо чаще можно встретить замороженные креветки и мидии. Креветки я предпочитаю покупать неотчищенными — они сочнее, поэтому я готова потратить лишние минуты на то, чтобы почистить их самой. Если время вам позволяет, поступите так же, а если нет — можно взять уже очищенные.

ПО ШАГАМ: 



Дорада, запеченная с лимоном

2



2



30 мин.
+ 1 ч
на подготовку
масла

НЕОБХОДИМО:

2 дорады (по 300 г)

50 г сливочного масла

1–2 зубчика чеснока

цедра ½ лимона или лайма

несколько веточек зелени
укропа

несколько листочков мяты

несколько долек лимона
или лайма

1 ст. л. оливкового масла

соль, молотый черный перец
по вкусу

1 Чеснок измельчите. Укроп и мяту мелко порубите.

2 Ароматное масло нужно приготовить заранее. Для этого размягченное сливочное масло смешайте с цитрусовой цедрой, измельченным чесноком и рубленой зеленью. Скатайте из масла колбаску, плотно заверните в пленку или фольгу и уберите в морозилку (минимум на 1 час).

3 Подготовьте два больших куска фольги или пергаменты для запекания. Рыбу выпотрошите, слегка смажьте оливковым маслом с обеих сторон, посолите и поперчите, выложите на фольгу. Сделайте в рыбе по 2–3 надреза, вставьте в них по дольке лимона (лайма).

4 Масло нарежьте тонкими кружками. Выложите по 2–3 кружка масла в брюшко каждой рыбы и по 1 кружку сверху. Плотно заверните рыбу в фольгу. Запекайте при 200 °С 20–25 минут.

Дорада — очень вкусная рыба, испортить ее невозможно, разве что специально постараться. Ее можно запекать, жарить или готовить на пару. Однако почему бы не разнообразить слегка «просто запекание» и не добавить к рыбе немного масла, ароматизированного травами, и несколько долек лимона?

ПО ШАГАМ:





Лосось, запеченный в апельсиновом соке



2

 25 мин.
+ 15 мин.
на маринование

НЕОБХОДИМО:

2 стейка лосося

1 апельсин

1 ч. л. сушеного розмарина
или 1 веточка свежего

300 г моркови

1–2 см корня имбиря

2 ч. л. коричневого сахара

2 ст. л. оливкового масла

30 г сливочного масла

соль, паприка по вкусу

НА ЗАМЕТКУ:

Также на гарнир хорошо подойдет зеленая фасоль или салат из свежих овощей с зеленью.

1 Апельсин разрежьте поперек на 2 части, отрежьте 1 круглый ломтик и отложите.

2 Форму для запекания слегка смажьте частью оливкового масла, выложите в нее рыбу. Посыпьте стейки паприкой и розмарином. Выжмите примерно 3–4 столовые ложки сока из апельсина, полейте рыбу. Уберите в холодильник на 15–20 минут (если время не позволяет, можно готовить сразу).

3 Разогрейте духовку до 200 °С. Отложенный кружок апельсина разрежьте на 4–6 частей. Стейки посыпьте солью, выложите на каждый по 2–3 кусочка апельсина, запекайте 15–17 минут, до готовности.

4 Пока рыба запекается, приготовьте гарнир. Имбирь очистите и измельчите. Морковь нарежьте кружками.

5 В сковороде разогрейте оставшееся оливковое масло, распустите в нем сливочное масло. Выложите в масло имбирь и морковь, перемешайте, чтобы все кружки моркови были покрыты маслом, жарьте 1 минуту. Посыпьте коричневым сахаром, перемешайте и готовьте еще 3–5 минут. Выжмите остатки сока из апельсина в сковороду, перемешайте, готовьте на среднем огне еще несколько минут (время приготовления зависит от того, насколько мягкую вы хотите получить морковь — если нужно, чтобы она оставалась слегка хрустящей, готовьте недолго, буквально 1–2 минуты, если хотите помягче — готовьте дольше).

6 Разложите рыбу и морковь по тарелкам и подавайте.

Рыба хорошо сочетается не только с лимоном, о чем все знают, но и с апельсином. Один раз попробовав сочетание, я буквально влюбилась и использую его с тех пор регулярно.

ПО ШАГАМ:





Запеченный лосось с йогуртовым соусом



2



25 мин.

НЕОБХОДИМО:

2 куска филе лосося (по 200 г)

1 цукини

1 стебель лука-порея

150 г зеленой фасоли

150 г натурального йогурта

1 ст. л. лимонного сока

1 ст. л. рубленой мяты

¼ ч. л. сахара или меда
(по вкусу)

1 ст. л. оливкового масла

соль, молотый черный перец
по вкусу

1 Подготовьте 2 куса пергамента для запекания (можно использовать фольгу), слегка смажьте их по центру оливковым маслом.

2 Цукини и порей нарежьте тонкими длинными полосками.

3 В центр каждого куса пергамента выложите по ½ порея, цукини и фасоли, овощи слегка посолите и поперчите, сбрызните частью лимонного сока.

4 Рыбное филе посолите, поперчите, выложите на овощи. Сверните пергамент конвертом и закрепите. Выложите конверты на противень, запекайте при 200 °С 15 минут.

5 Приготовьте соус: йогурт смешайте с оставшимся лимонным соком, мятой, посолите и поперчите, при необходимости добавьте немного сахара (или меда).

6 Подавайте рыбу с соусом.

НА ЗАМЕТКУ:

Также на гарнир хорошо подойдет зеленая фасоль или салат из свежих овощей с зеленью.

Для соуса можно использовать также сметану или смесь сметаны и густых сливок. Зелень для соуса выбирайте по своему вкусу — хорошо подойдут также укроп и шнитт-лук.

ПО ШАГАМ:



Кускус с креветками и овощами



2-3



20 мин.

НЕОБХОДИМО:

½ стакана кускуса**1¼ стакана овощного бульона или воды****250 г очищенных креветок****100 г зеленой фасоли****100 г зеленого горошка****1 головка репчатого лука****1 зубчик чеснока****1 ст. л. лимонного сока****цедра ½ лимона****1 ст. л. оливкового масла****соль, молотый красный перец по вкусу**

1 В сковороде разогрейте немного масла. Зубчик чеснока раздавите ножом, выложите в горячее масло и быстро обжарьте (пока чеснок не подрумянится). Удалите чеснок из сковороды.

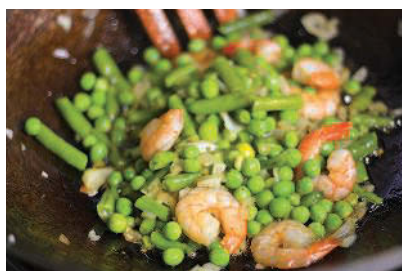
2 Креветки приправьте красным острым перцем, сбрызните лимонным соком и быстро обжарьте в масле с обеих сторон, удалите из сковороды.

3 Лук мелко порубите. При необходимости добавьте в сковороду еще немного масла, выложите лук и жарьте 3–4 минуты. Добавьте горошек и фасоль, готовьте еще 3–4 минуты. Добавьте в сковороду кускус, бульон (воду), лимонную цедру, посолите, поперчите, перемешайте, снимите с огня, накройте крышкой и дайте настояться до тех пор, пока жидкость не впитается. Перемешайте кускус с овощами, добавьте креветки и подавайте.

4 При желании посыпьте рубленой кинзой или петрушкой.



ПО ШАГАМ:



Овощной крамбл

2



3-4



45 мин.

НЕОБХОДИМО:

200 г моркови

200 г картофеля

200 г корневого сельдерея

200 г репы

1 головка репчатого лука

2 ч. л. сушеной зелени
майорана или чабера или
листки свежего тимьяна

1 ст. л. оливкового масла

1 ст. л. сливочного масла

Для крошки:

1 стакан пшеничной муки

80 г сливочного масла

соль, молотый черный перец
по вкусу3 ст. л. тертого твердого сыра
(по желанию)

1 Лук нарежьте перьями. Остальные овощи нарежьте одинаковыми по размеру кубиками.

2 В большой сковороде разогрейте оливковое масло, распустите в нем сливочное. Выложите в сковороду все овощи и пряные травы, хорошо перемешайте, чтобы все овощи были покрыты маслом. Готовьте на среднем огне, помешивая, 10 минут.

3 Для крошки муку смешайте с солью, перцем и сыром (если используете). Также в крошку можно добавить немного сухой или свежей зелени, которую вы добавляли к овощам. Сливочное масло нарежьте на кусочки и при помощи ножа, вилки или кончиками пальцев разотрите с мукой в крошку.

4 Овощи переложите в форму для запекания (если у вас есть сковорода со съемной ручкой, которую можно поставить в духовку, жарьте овощи прямо в ней), посыпьте крошкой и запекайте при 200 °С 30–35 минут.

В этом рецепте используются корнеплоды, но вы можете варьировать овощи по своему вкусу и менять пропорции, точно так же, как для крошки вы можете использовать белую муку, цельнозерновую или их смесь.

ПО ШАГАМ:



Цветная капуста, запеченная с курицей

2

2-3

30 мин.

НЕОБХОДИМО:

350 г цветной капусты

250 г отварного или
запеченного куриного филе1-2 зубчика чеснока
(по желанию)

½ ч. л. карри или куркумы

300 мл молока

30 г пшеничной муки

30 г сливочного масла

¼ ч. л. мускатного ореха

50-70 г тертого сыра (чеддер)

соль, молотый черный перец
по вкусу

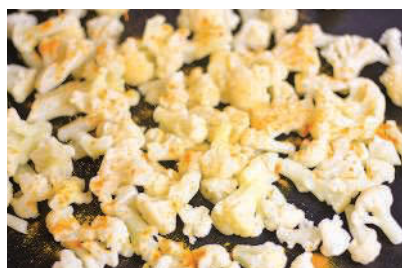
1 Цветную капусту разберите на соцветия, бланшируйте в кипящей воде 2 минуты, откиньте на дуршлаг.

2 Чеснок нарежьте тонкими пластинами. Куриное филе нарежьте небольшими кусочками.

3 В маленькой кастрюльке на слабом огне распустите сливочное масло. Добавьте к маслу муку, хорошо перемешайте и готовьте, помешивая, 2-3 минуты. Влейте часть молока, хорошо перемешайте, чтобы не было комков. Долейте оставшееся молоко, варите, помешивая, около 5 минут, пока соус слегка не загустеет. Приправьте соус солью, черным перцем и мускатным орехом: при необходимости протрите соус через мелкое сито, чтобы не было комков.



ПО ШАГАМ:



4 В форму для запекания выложите капусту, чеснок, посыпьте карри или куркумой, залейте соусом. Запекайте при 200 °С 15 минут, затем посыпьте крупно натертым сыром и запекайте еще 5 минут.

Для приготовления этой запеканки потребуются соус бешамель — не пугайтесь, он готовится за считанные минуты, и пока ваша духовка разогревается, вы успеете приготовить соус и бланшировать капусту.

НА ЗАМЕТКУ:

Вместо куриного мяса можно добавить к капусте бекон или ветчину.





ГЛАВА 4

Гости

Закусочные перчики с начинкой • 133

Бутерброд с запеченным мясом • 135

Помидоры, фаршированные брынзой • 136

Тосты с муссом из авокадо • 137

и еще 22 рецепта

Гости

«Алло, привет! Ты дома? Через полчаса будем у тебя!» Часто ли вам доводится слышать подобное в телефонной трубке? Если да, то вы уже наверняка знаете, что нужно делать в таких случаях, а если подобный звонок способен ненадолго выбить вас из колеи и заставить задуматься, чем же угощать дорогих гостей, то, надеюсь, предлагаемые рецепты помогут вам прослыть радушной хозяйкой. Главное — не теряться!

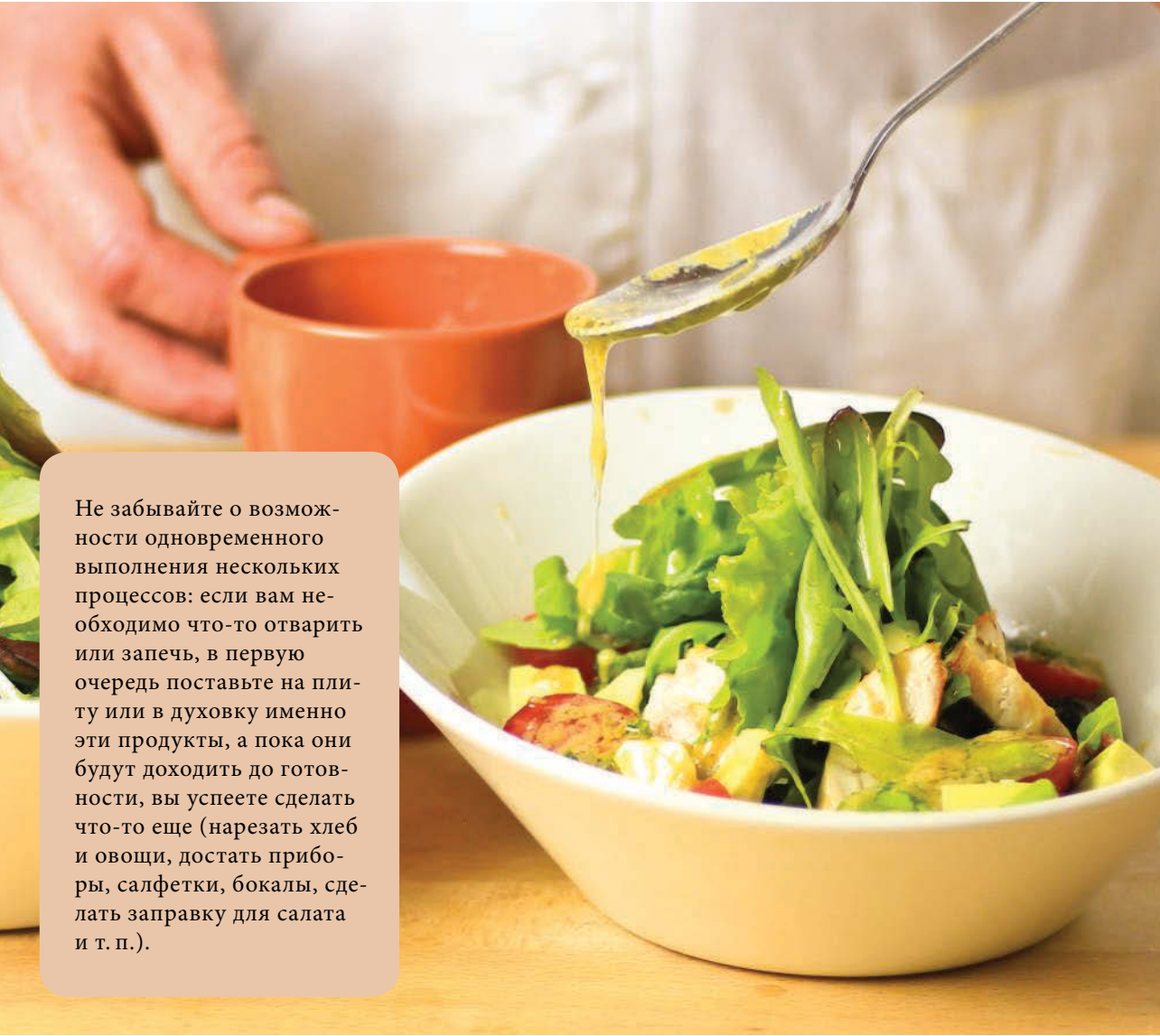
Когда до звонка в дверь остаются какие-то минуты, не теряйте их даром, а отправляйтесь к холодильнику — вы наверняка сможете сложить одно-два несложных блюда из имеющихся продуктов. Рискну предположить, что вряд ли столь спонтанный визит будет носить чересчур официальный характер, скорее он предполагает формат дружеских посиделок и не обязывает вас готовить обед из трех перемен.

В ситуациях с внезапными визитами гостей хорошо выручают и различные полуфабрикаты. Готовя песочное тесто для печенья,

увеличьте пропорции ингредиентов, скажем, вдвое — половину теста используйте сразу, а вторую половину заморозьте.

Полчаса — вполне достаточный срок для того, чтобы соорудить пару закусок и какой-нибудь салат, или испечь печенье к чаю, а если кто-то из гостей появится раньше или продемонстрирует хороший аппетит, вы сможете привлечь их к процессу приготовления под девизом «вместе веселее».





Не забывайте о возможности одновременного выполнения нескольких процессов: если вам необходимо что-то отварить или запечь, в первую очередь поставьте на плиту или в духовку именно эти продукты, а пока они будут доходить до готовности, вы успеете сделать что-то еще (нарезать хлеб и овощи, достать приборы, салфетки, бокалы, сделать заправку для салата и т. п.).

Для удобства можно сразу сформировать из теста «колбаску», нарезать ее кружками и заморозить в таком виде — выпекать печенье можно сразу, не размораживая предварительно тесто, нужно будет лишь немного увеличить время выпекания. Песочное, как и рубленое, тесто способно храниться в морозильной камере до нескольких месяцев, и приготовить из этих видов теста можно не только печенье, но и основу для сладкого или несладкого пирога. Правда, в этом случае тесто необходимо разморозить заранее, чтобы его можно было раскатать перед укладкой в форму, но в любом

случае вы можете сэкономить некоторое количество времени на подготовку стола, имея под рукой подобный запас.

Таким образом, вы можете достаточно быстро решить вопрос с десертом или закуской (или даже основным блюдом — так как несладкие пироги могут быть достаточно сытными).

А если в вашем холодильнике, как говорится, мышь с голоду повесилась, но в морозилке имеется приличных размеров пакет с домашними пельменями (или варениками, или мантами), гости не останутся голодными. Эти блюда любимы многими, но мало кто готовит их дома самостоятельно, предпочитая готовые фабричные изделия, и хозяйка, способная угостить визитеров вкусными домашними пельменями, всегда снискает не один восхищенный комплимент своему мастерству.



Закусочные перчики с начинкой



6–8



15 мин.

НЕОБХОДИМО:

10 шт. сладких мини-перцев

100 г творожного сыра

100 г феты или брынзы

½ ч. л. лимонного сока

1–2 зубчика чеснока

1 ч. л. рубленого базилика

соль, молотый черный перец
по вкусу

1 У перцев срежьте плодоножку и аккуратно удалите семена (перцы должны остаться целыми).

2 Чеснок измельчите (натрите на мелкой терке или пропустите через пресс). Фету (брынзу) разомните вилкой. Смешайте творожный сыр с раскрошенным сыром, чесноком, базиликом и лимонным соком, приправьте черным перцем и, если необходимо, солью (попробуйте перед тем, как добавлять соль — если сыр достаточно соленый, возможно, вы обойдетесь без подсаливания).

3 Аккуратно нафаршируйте перцы начинкой и подавайте.

НА ЗАМЕТКУ:

По желанию можно использовать для начинки разные сорта сыра, в том числе и мелко натертые твердые и полутвердые.

Для приготовления этой закуски можно использовать и обычные крупные сладкие перцы — плотно утрамбуйте в них начинку (но будьте аккуратны — следите, чтобы перцы не треснули), после чего нарежьте их кружочками и подавайте, украсив зеленью.

ПО ШАГАМ:





Бутерброд с запеченным мясом



2



5 мин.

НЕОБХОДИМО:

2 ломтика запеченного мяса

1 помидор

1 огурец

несколько салатных листьев
(латук)

3 ст. л. домашнего майонеза
или натурального йогурта

1 ч. л. хрена

1/2 ч. л. горчицы

1/2 ч. л. лимонного сока

1/4 ч. л. сахара или меда

4 ломтика цельнозернового,
мультизлакового или
пшеничного хлеба (по два
на порцию; или 2 булочки,
разрезать вдоль пополам)

соль, молотый черный перец
по вкусу

1 Помидор и огурец нарежьте кружками.

2 Смешайте майонез (йогурт) с хреном, горчицей, лимонным соком и сахаром.

3 Два ломтика хлеба слегка смажьте соусом; выложите на них по листу салата, затем помидоры (приправьте черным перцем и солью по желанию; имейте в виду, что подсолненные помидоры дадут сок), затем мясо. Смажьте мясо оставшимся соусом, выложите на него ломтики огурца, посолите и поперчите, накройте хлебом.

*Если вы будете использовать йогурт, можно смешать его со сметаной 1 к 1.
Можно положить на помидоры нарезанный кольцами красный лук.*

ПО ШАГАМ:



Помидоры, фаршированные брынзой

2



4



20 мин.

НЕОБХОДИМО:

4 помидора

150 г брынзы

50 г оливок или

2 ч. л. рубленых каперсов

1 ч. л. лимонного сока

1 ч. л. рубленого базилика
или тимьяна

1 зубчик чеснока (по желанию)

1 ст. л. оливкового масла

соль, молотый черный перец
по вкусу

1 Чеснок (если используете) измельчите (натрите на мелкой терке или пропустите через пресс). Оливки нарежьте кружочками. Брынзу разомните вилкой, смешайте с чесноком, зеленью, лимонным соком, оливками или каперсами, приправьте черным перцем и (при необходимости) солью.

2 С помидоров срежьте «крышечку», чайной ложкой аккуратно удалите мякоть (выбирайте «устойчивые» помидоры, которые будут ровно стоять на поверхности).

3 Форму для запекания слегка смажьте маслом.

4 Сырную начинку распределите по помидорам, поставьте их в форму. Запекайте при 200 °С 10–15 минут.

НА ЗАМЕТКУ:

Можно подать такие помидоры и как холодную закуску.

ПО ШАГАМ:



Тосты с муссом из авокадо

2



4



10 мин.

НЕОБХОДИМО:

1 авокадо

1 сваренное вкрутую яйцо

1–2 ст. л. сливок, или сметаны,
или сливочного сыра

1 ч. л. лимонного сока

½ пучка укропа

соль, молотый черный перец
по вкусунесколько кусочков ржаного
хлебанесколько ломтиков красной
слабосоленой рыбы
или красная икра

НА ЗАМЕТКУ:

Мусс можно подавать
в мини-тарталетках.

1 Укроп мелко порубите. Авокадо и яйцо измельчите (в блендере или комбайне). Добавьте лимонный сок, сливки, укроп, посолите и поперчите.

2 Хлеб подсушите на сухой сковороде с обеих сторон, нарежьте небольшими кусочками.

3 На каждый ломтик хлеба выложите кусочек рыбы или немного икры и 1–2 чайные ложки мусса.

ПО ШАГАМ: 

Мусс (паштет) из тунца



4–5

10 мин.

НЕОБХОДИМО:

200 г консервированного тунца
в собственном соку

100 г сливочного сыра

1 ч. л. лимонного сока

1–2 ч. л. каперсов

1 ст. л. рубленой петрушки

соль, молотый черный перец
по вкусу

1 Каперсы мелко порубите. Рыбу разомните, смешайте с лимонным соком, петрушкой, каперсами и сливочным сыром, приправьте солью и перцем, хорошо взбейте блендером.

2 Подавайте на тостах (можно подать с кружками помидоров и/или отваренными вкрутую яйцами).

Такой мусс можно готовить не только для гостей, но и конечно же для себя, любимых, — делать с ним утренние бутерброды, брать на работу или на пикник.



ПО ШАГАМ:



Салат с моцареллой



3–4



15 мин.

НЕОБХОДИМО:

100 г салатных листьев
(корн, латук)

150 г помидоров черри
или сливовидных помидоров
с плотной мякотью

1 небольшой клубень фенхеля

50 г маслин

150 г мягкого сыра

2 ст. л. оливкового масла

1–2 ч. л. лимонного сока

2 ч. л. рубленой зелени
базилика

соль, молотый черный перец
по вкусу

1 Маслины и помидоры разрежьте пополам (сливовидные — дольками или полукругами). Фенхель нарежьте тонкими перьями, сыр — кубиками (мини-шарики разрежьте пополам или оставьте целиком, в зависимости от размера).

2 Смешайте масло с лимонным соком и базиликом.

3 В салатницу выложите салатные листья, помидоры, фенхель, маслины и сыр. Посолите, поперчите и полейте заправкой.

ПО ШАГАМ: 



Закусочные рулетики из ветчины



8



10 мин.

НЕОБХОДИМО:

8 ломтиков ветчины

100 г сливочного сыра

4–6 маринованных огурчиков

½ ч. л. хрена или горчицы

молотый черный перец
по вкусу

- 1 Огурцы разрежьте вдоль — пополам или на 4 части, в зависимости от толщины.
- 2 Сливочный сыр смешайте с хреном (горчицей), приправьте черным перцем.
- 3 Намажьте ломтики ветчины сыром, посередине выложите огуречные брусочки. Сверните ветчину рулетом, разрежьте каждый рулет на несколько частей; при желании можно наколоть рулетики на шпажку и подать на салатных листьях.

Можно не использовать огурцы, а сливочный сыр смешать с мелко нарезанной зеленью, например шнитт-луком или водяным крессом, или добавить в сыр наттого мелко рубленых вяленых помидоров.

ПО ШАГАМ: 





Овощи с двумя соусами

2



6-8



15 мин.

НЕОБХОДИМО:

свежие овощи (молодая морковь, сельдерей, огурцы, редис, сладкий перец, помидоры черри)

Сметанно-йогуртовый соус:

½ стакана сметаны

½ стакана натурального йогурта

несколько веточек укропа

небольшой пучок шнитт-лука

1 зубчик чеснока

соль, молотый черный перец по вкусу

Соус с голубым сыром:

⅔ стакана сметаны

⅓ стакана натурального йогурта или домашнего майонеза

100 г сыра с голубой плесенью

2 ст. л. рубленой петрушки

1 ст. л. лимонного сока или винного уксуса

соль, молотый черный перец по вкусу

Сметанно-йогуртовый соус:

1 Укроп и шнитт-лук мелко порубите. Чеснок измельчите (натрите на мелкой терке или пропустите через пресс).

2 Смешайте сметану и йогурт, добавьте зелень, чеснок, приправьте солью и перцем.

Соус с голубым сыром:

3 Смешайте сметану с йогуртом, зеленью, лимонным соком или винным уксусом, солью и перцем.

4 Сыр мелко раскрошите, добавьте в соус, перемешайте.

5 Сельдерей, перец и огурцы нарежьте брусочками. Молодую морковь, если она небольшая, оставьте целиком, если крупная — нарежьте брусочками.

6 Выложите все овощи на блюдо или разложите по маленьким стаканчикам, подавайте с соусами.

В сметанно-йогуртовый соус можно добавить ½ натертой на мелкой терке (или измельченной в блендере) головки репчатого лука (красного или шалот). Вместо йогурта можно использовать домашний майонез, а из зелени добавить петрушку или кинзу (по вкусу).

ПО ШАГАМ:





Сырное печенье



16–18

25 мин.
+ 30 мин.
на охлаждение

НЕОБХОДИМО:

1 ½ стакана пшеничной муки

100 г сливочного масла

1 желток

125 г тертого твердого сыра

молотый острый красный
перец

1 ч. л. листиков тимьяна

2–3 ст. л. молока
(при необходимости)

- 1 Размягченное сливочное масло взбейте с яичным желтком до состояния крема.
- 2 Муку смешайте с перцем, тимьяном и сыром, добавьте к маслу, замесите тесто (при необходимости добавив молока, тесто должно скатываться в шар). Сформируйте из теста шар и уберите в холодильник на 30–60 минут (можно на ночь).
- 3 Тесто раскатайте толщиной 0,5 см, вырежьте печенье формочками (можно сформировать колбаску и нарезать ее на кружки), выложите на противень. Выпекайте при 200 °С 15–17 минут.

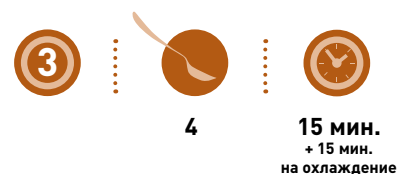
Такое печенье — отличная закуска, которая хорошо подойдет на аперитив к бокалу вина, а также в качестве перекуса в дорогу или на пикник. Место для этого печенья требует охлаждения, поэтому желательно приготовить его загодя, хотя бы за полчаса до выпекания. Такое тесто можно и заморозить — сформируйте из него колбаску, плотно заверните в пищевую пленку и уберите в морозильную камеру.

ПО ШАГАМ:





Салат с козьим сыром



НЕОБХОДИМО:

200 г козьего сыра (в «тубе»)

100 г салатной смеси (фризе, дубовик, руккола, радиччио)

1 яйцо

50–70 г панировочных сухарей

100 г помидоров черри

3 ст. л. оливкового масла

1 ч. л. красного винного уксуса

1 ч. л. меда

1 ч. л. горчицы

несколько листиков базилика

1 Козий сыр нарежьте круглыми ломтиками. Яйцо взбейте вилкой. Обмакните кружки сыра в яйцо, обваляйте в панировочных сухарях, выложите на большую тарелку (доску) и уберите в морозильную камеру на 10–15 минут.

2 Помидоры разрежьте пополам. Разложите на тарелки салатную смесь и помидоры.

3 Смешайте 2 столовые ложки масла с уксусом, медом и горчицей. Сбрызните салат и помидоры заправкой.

4 В сковороде разогрейте оставшееся масло. Обжарьте кружки сыра с обеих сторон до румяной корочки, выложите на тарелки с салатом. Посыпьте базиликом и немедленно подавайте.

ПО ШАГАМ:





Салат из курицы с виноградом



НЕОБХОДИМО:

300 г отварного или
запеченного куриного филе

2 стебля сельдерея

200 г винограда без косточек

несколько салатных листьев
(латук)

70–100 г орехов (грецкие,
пекан)

150 г натурального йогурта

50 г сливок жирностью
20–35%

1 ч. л. горчицы

1 ч. л. меда

соль, молотый черный перец
по вкусу

1 Куриное филе нарежьте небольшими кусочками. Ягоды винограда разрежьте вдоль пополам. Сельдерей нарежьте кубиками. Салатные листья порвите руками.

2 Орехи порубите.

3 Смешайте йогурт со сливками, горчицей и медом.

4 В салатницу (или на тарелки) выложите салатные листья, куриное мясо, сельдерей и виноград, посолите и поперчите. Полейте салат заправкой, посыпьте орехами.

Чтобы орехи имели более интенсивный аромат, предварительно обжарьте их на сухой сковороде или в духовке.

НА ЗАМЕТКУ:

Для заправки можно использовать только один йогурт, без сливок.

ПО ШАГАМ:



Салат с креветками и манго



3-4



25 мин.

НЕОБХОДИМО:

400 г креветок

2 манго

1-2 длинных огурца
(в зависимости от размера)200 г салатных листьев
(руккола, шпинат)

небольшой пучок кинзы

3 ст. л. оливкового масла

2 ст. л. сока лайма

1 красный перец чили

соль, молотый черный перец
по вкусу

- 1 Креветки очистите и обжарьте или отварите.
- 2 Манго нарежьте кубиками. Огурец нарежьте тонкими ломтиками.
- 3 Перец чили очистите от семян и мелко порубите. Смешайте масло с соком лайма и перцем чили.
- 4 В салатницу или на тарелки выложите салатные листья, огурец, манго, креветки, приправьте солью и перцем, полейте заправкой. Украсьте листиками кинзы.

ПО ШАГАМ: 

Салат с курицей и оливками



2



15 мин.

НЕОБХОДИМО:

300 г отварного или
запеченного куриного мяса

200 г помидоров черри

2 авокадо

100 г черных оливок

150 г рукколы

сок 1 лимона (примерно
4 ст. л.)

несколько веточек свежего
базилика

4 ст. л. оливкового масла

1 ½ ч. л. горчицы

1 ½ ч. л. меда

соль, молотый черный перец
по вкусу

1 Куриное мясо нарежьте небольшими кусочками. Помидоры черри разрежьте пополам. Авокадо нарежьте кубиками, полейте 2 столовыми ложками лимонного сока.

2 Базилик мелко порубите. Смешайте оливковое масло с оставшимся лимонным соком, горчицей, медом, базиликом, хорошо перемешайте.

3 В салатницу или на тарелки выложите рукколу, куриное мясо, авокадо, помидоры, приправьте солью и черным перцем, полейте большей частью заправки, аккуратно перемешайте. Сверху выложите оливки, сбрызните салат оставшейся заправкой.



ПО ШАГАМ: 



Салат с тунцом и овощами



4

15 мин.

НЕОБХОДИМО:

1 банка тунца**в собственном соку****1 красный сладкий перец****1 зеленый сладкий перец****100 г помидоров черри****150 г салатных листьев
(шпинат, руккола, корн)****50 г зеленой фасоли****50 г черных оливок****3 ст. л. оливкового масла****1 ст. л. винного уксуса****1 головка лука-шалота****¼ ч. л. сахара****соль, молотый черный перец
по вкусу**

1 Фасоль бланшируйте в кипящей воде в течение 3–4 минут, откиньте на дуршлаг, остудите.

2 С консервированного тунца слейте жидкость, разберите рыбу на кусочки.

3 Перцы нарежьте тонкими полосками, помидоры разрежьте пополам, оливки нарежьте кружками.

4 Лук-шалот мелко порубите. Смешайте масло с уксусом, шалотом, сахаром, хорошо перемешайте.

5 В салатницу выложите листья салата, овощи, тунец, посолите и поперчите. Полейте салат заправкой.

НА ЗАМЕТКУ:

Тунец обладает достаточно нейтральным вкусом, однако если вы по какой-либо причине недолюбливаете эту рыбу, попробуйте приготовить такой салат с консервированной горбушей или отварными (обжаренными) креветками.

ПО ШАГАМ:



Свиное филе с травами и чесноком

2



6



30 мин.
+ 30–60 мин.
на маринование

НЕОБХОДИМО:

600 г филе свинины

4 ст. л. оливкового масла

4 зубчика чеснока

1 ст. л. рубленого шалфея

1 ст. л. листиков тимьяна

соль, крупномолотый черный
перец по вкусу

1 Чеснок измельчите и смешайте с 3 столовыми ложками масла, травами и черным перцем.

2 Филе разрежьте на кусочки, посолите, смажьте чесночным маслом с травами (если у вас есть в запасе полчаса-час — смажьте филе чесночной смесью и уберите в холодильник).

3 В большой сковороде (удобно использовать сковороду, которую вы сможете поставить в духовку) разогрейте оставшееся масло. На сильном огне обжарьте кусочки мяса со всех сторон. Поставьте сковороду в духовку, разогретую до 200 °С, и доведите филе до готовности.



ПО ШАГАМ: 



Подобное блюдо очень популярно в Мексике, где его называют «фахитос». Для его приготовления используют разные виды мяса — чаще всего говядину, реже свинину или курицу, или морепродукты. Подают фахитос в сопровождении овощной сальсы, сыра, сметаны и гуакамоле. Обычно лепешки и начинки для них подают отдельно, чтобы каждый мог наполнить лепешку по своему вкусу — отличный вариант для гостей!



Лепешки с говядиной и овощами



4

45 мин.
+30–60 мин.
на маринование

НЕОБХОДИМО:

Для мяса:

500 г говядины для жарки
(стейки)

сок 2 лаймов

2 ст. л. оливкового масла

2 зубчика чеснока

1 перец чили

½ ч. л. молотого кориандра

Для овощной начинки:

2 головки репчатого лука

3 сладких перца

1 перец чили

2 ст. л. оливкового масла

Для томатной сальсы:

4 помидора

1 красный сладкий перец

1 головка красного репчатого
лука

1 перец чили

сок 1 лайма

1 ст. л. оливкового масла

пучок кинзы

¼ ч. л. сахара

Для гуакамоле:

2 спелых авокадо

½ головки красного репчатого
лука

сок 1 лайма

1–2 острых зеленых перца

1 ст. л. рубленой кинзы

1 помидор

соль, молотый черный перец
по вкусу

1 упаковка тортилий

1 Чеснок и чили мелко порубите. Смешайте масло с соком лаймов, чесноком, перцем, кориандром; залейте мясо смесью и оставьте при комнатной температуре на 30–60 минут, затем приправьте солью и черным перцем, обжарьте с обеих сторон на хорошо разогретой сковороде до желаемой степени прожарки. Снимите со сковороды, накройте фольгой, дайте «отдохнуть» 5–7 минут, нарежьте полосками.

2 Для сальсы помидоры и сладкий перец нарежьте кубиками. Перец чили, кинзу и лук мелко порубите. Смешайте овощи с маслом и соком лайма, приправьте сахаром, солью и перцем.

3 Для гуакамоле авокадо очистите от кожуры, удалите косточки, мякоть измельчите в блендере. Лук и острые перцы мелко порубите, помидор нарежьте кубиками. Смешайте все овощи, добавьте сок лайма, кинзу, приправьте солью и черным перцем.

4 Для овощной начинки лук нарежьте перьями, перцы — полосками, чили мелко порубите. В сковороде разогрейте 1–2 ст. л. оливкового масла, обжарьте овощи в течение 6–8 минут (перец должен оставаться слегка хрустящим), посолите и поперчите. Подавайте все вместе с пшеничными или кукурузными тортильями.

ПО ШАГАМ:



Куриное филе в ореховой панировке



4

25 мин.

НЕОБХОДИМО:

4 куриных филе

1 яйцо

½ стакана панировочных
сухарей

½ стакана рубленого арахиса

2–3 ст. л. муки

2 ст. л. оливкового масла

соль, молотый красный острый
перец по вкусу

1 Яйцо взболтайте вилкой.

2 Смешайте панировочные сухари с арахисом.

3 В сковороде с толстым дном (удобно использовать сковороду, которую вы сможете поставить в духовку) разогрейте масло.

4 Куриные филе посолите, приправьте перцем, обваляйте в муке, излишки стряхните. Обмакните филе во взбитое яйцо, хорошенько обваляйте в панировочной смеси и обжарьте с обеих сторон до образования золотистой корочки. Поставьте сковороду в духовку, нагретую до 190 °С, и доведите курицу до готовности (около 10 минут).



ПО ШАГАМ:



Куриные крылья в соусе

2



4



35 мин.
+ 60 мин.
на маринование

НЕОБХОДИМО:

400 г куриных крылышек

2 см корня имбиря

3 зубчика чеснока

4 ст. л. растительного масла

1 ст. л. апельсинового сока

1 ст. л. лимонного сока

2 ст. л. меда или кленового
сиропа

2 ст. л. соевого соуса

1 Чеснок и имбирь мелко порубите.

2 Смешайте все компоненты для маринада, залейте крылышки, плотно накройте, уберите в холодильник (мариновать минимум 1 час, а лучше 3–4 часа).

3 Разогрейте духовку до 210 °С. Выложите крылья на застеленный пергаментом или коврик для выпечки противень (маринад сохраните), запекайте 30–35 минут, до готовности, периодически смазывая маринадом.



ПО ШАГАМ: 



Лосось, запеченный под зеленью



4

25 мин.

НЕОБХОДИМО:

600 г филе лосося

1 пучок укропа

1 пучок петрушки

2–3 веточки мяты

1–2 зубчика чеснока
(по желанию)

4 ст. л. оливкового масла

1 ст. л. лимонного сока

соль, молотый черный перец

1 Всю зелень и чеснок мелко порубите (можно измельчить в блендере). Смешайте 3 столовые ложки масла с лимонным соком и с рубленой зеленью с чесноком.

2 Форму для запекания слегка смажьте оставшимся маслом. Филе лосося посолите, поперчите, намажьте смесью масла и зелени. Запекайте при 200 °С 18–20 минут, до готовности рыбы.

3 На гарнир можно подать припущенный шпинат или картофель.

Можно использовать смесь различных видов зелени, по вашему желанию: добавлять кинзу, шнитт-лук, тимьян в разных пропорциях. Можно добавить к зелени 1/2 перца чили.



ПО ШАГАМ:



Креветки с острым перцем

2



4



25 мин.
+ 30 мин.
на маринование

НЕОБХОДИМО:

20 крупных варено-мороженных
креветок

3–4 ст. л. оливкового масла

1 перец чили

2 зубчика чеснока

½ пучка кинзы

соль по вкусу

1 Креветки разморозьте и очистите от панциря, оставив хвостики.

2 Чеснок измельчите (натрите на мелкой терке, пропустите через пресс или мелко порубите). Перец чили очистите от семян и мелко нарежьте. Кинзу мелко порубите.

3 Смешайте масло с чесноком, чили и кинзой, полейте креветки, маринуйте от 30 минут до 2 часов.

4 Креветки слегка посолите и обжарьте на сковороде с обеих сторон до готовности. Можно насадить их на шпажки, по 4 штуки, и подавать как шашлычки.



ПО ШАГАМ: 





Шоколадные маффины с вишней

2



12



30 мин.

НЕОБХОДИМО:

1 $\frac{2}{3}$ стакана пшеничной муки $\frac{1}{3}$ стакана какао-порошка $\frac{2}{3}$ стакана сахара

2 ч. л. разрыхлителя для теста

1 ч. л. корицы

 $\frac{1}{4}$ ч. л. соли $\frac{3}{4}$ стакана молока $\frac{1}{4}$ стакана растительного масла

1 яйцо

200 г вишни (сушеной, свежей или замороженной; из свежей удалить косточки)

- 1 В большой миске смешайте муку с какао, разрыхлителем, солью, сахаром и корицей, хорошо перемешайте.
- 2 В другой миске слегка взбейте яйцо, добавьте молоко, масло, хорошо перемешайте.
- 3 Влейте яично-молочную смесь в мучную, быстро перемешайте (до увлажнения всей муки). Аккуратно вмешайте в тесто ягоды.
- 4 Разлейте тесто по формочкам, выпекайте при 200 °С 20 минут.
- 5 Дайте маффинам остыть 5 минут в форме, переложите на решетку.

Можно добавить в тесто 1 ст. л. ликера (вишневого, миндального) или рома (смешать с яичной смесью).

ПО ШАГАМ: 

Маффины с кусочками шоколада

2



12



30 мин.

НЕОБХОДИМО:

2 стакана пшеничной муки

1½ ч. л. разрыхлителя
для теста

½ ч. л. соды

⅔ стакана коричневого сахара

¼ ч. л. соли

⅔ стакана натурального
йогурта

2 яйца

⅓ стакана растопленного
и слегка охлажденного
сливочного масла

1½ ч. л. ванильного экстракта

150 г рубленого шоколада

1 В большой миске смешайте муку с разрыхлителем, содой, солью, сахаром, хорошо перемешайте.

2 В другой миске слегка взбейте яйца, добавьте йогурт, масло, ванильный экстракт, хорошо перемешайте.

3 Влейте яично-молочную смесь в мучную, быстро перемешайте (до увлажнения всей муки). Аккуратно вмешайте в тесто рубленый шоколад.

4 Разлейте тесто по формам, выпекайте при 200 °С 20 минут.

5 Дайте маффинам остыть 5 минут в форме, переложите на решетку.



ПО ШАГАМ:



Запеченные бананы



2-3



20 мин.

НЕОБХОДИМО:

3 спелых, но твердых банана

3 ст. л. коричневого сахара

3 ст. л. темного рома

½ ч. л. корицы

½ ч. л. кардамона

1 ст. л. лимонного сока

15 г сливочного масла

1 Бананы разрежьте вдоль пополам, сбрызните лимонным соком.

2 Сахар смешайте с корицей и кардамоном.

3 Жаропрочную форму слегка смажьте сливочным маслом. Выложите в форму бананы, полейте ромом, посыпьте сахаром с пряностями. Запекайте при 200 °С 12–15 минут (до мягкости).

4 Подавайте со взбитыми сливками или мороженым, по желанию посыпав мелко рубленными грецкими орехами или пеканом.

НА ЗАМЕТКУ:

Если у вас есть темный сахар мусковадо — используйте его, он очень ароматный. Также вместо сахара можно взять мед (смешайте его с ромом и полейте бананы этой смесью).

ПО ШАГАМ:





Творожный десерт с вишней и шоколадом

2



4–6

20 мин.
+20 мин.
на охлаждение

НЕОБХОДИМО:

300 г сливок для взбивания
жирностью 33% и выше300 г нежирного гладкого
творога

2–3 ст. л. сахарной пудры

1 ст. л. какао-порошка
(по желанию)300 г свежей или
замороженной вишни

2–3 ст. л. сахара

1 ч. л. корицы

1 ч. л. крахмала

тертый шоколад и какао-
порошок для украшения

1 В небольшую кастрюльку или сотейник выложите вишню, сахар и корицу. Нагревайте на среднем огне, помешивая, пока сахар не растворится. Крахмал растворите в 1–2 столовых ложках холодной воды, добавьте к вишне, перемешайте и прогрейте до загустения. Охладите (чтобы ускорить процесс охлаждения, кастрюльку можно поместить в кастрюлю большего размера, наполненную холодной водой или льдом).

2 Сливки с сахарной пудрой взбейте до устойчивой пены. Добавьте творог, перемешайте. По желанию отделите половину творожной массы и смешайте с какао-порошком.

3 В креманки выложите слой творожной смеси, затем вишню и накройте оставшейся творожной смесью. Посыпьте какао-порошком и тертым шоколадом. Если вы разделили творожную массу на две части, выкладывайте на дно стаканчиков массу с какао.

ПО ШАГАМ:



Персики со сливочным кремом



3–6



20 мин.

НЕОБХОДИМО:

3 спелых, но крепких персика

1 ст. л. светлого рома или бренди

3 ст. л. коричневого сахара

1 ч. л. сухих цветов лаванды

150 мл сливок для взбивания жирностью 33%

100 г сливочного сыра

1–2 ст. л. сахарной пудры (по вкусу)

НА ЗАМЕТКУ:

Вместо лаванды можно использовать корицу или заменить часть сахара ванильным.

1 Цветы лаванды измельчите (мелко порубите ножом или в кофемолке), смешайте с сахаром.

2 Персики разрежьте пополам, удалите косточки, выложите в форму для запекания или на противень. Сбрызните ромом, посыпьте сахаром с лавандой, запекайте при 200 °С 15 минут (если в духовке есть верхний гриль, можно запечь под грилем).

3 Сливки взбейте с сахарной пудрой до мягких пиков. Добавьте сливочный сыр, перемешайте миксером на низкой скорости. Подавайте персики горячими с кремом.

ПО ШАГАМ:



Груши в красном вине



4



20 мин.

НЕОБХОДИМО:

4 груши

300 мл красного сухого вина

3–4 ст. л. сахара (по вкусу)

1 палочка корицы

 $\frac{1}{4}$ ч. л. молотой гвоздики $\frac{1}{4}$ ч. л. кардамона

цедра 1 лимона

цедра 1 апельсина

1 Груши очистите и выложите в широкую кастрюлю. Влейте в кастрюлю вино, добавьте специи, сахар, цедру цитрусовых, доведите до кипения, убавьте огонь и готовьте до тех пор, пока груши не станут мягкими. Периодически груши переворачивайте, чтобы они равномерно варились в сиропе. Готовые груши должны быть довольно мягкими (проткните один из плодов зубочисткой — она должно легко входить в мякоть), но держать форму.

2 Груши переложите на десертные тарелки. Сироп слегка уварите, полейте им груши.

НА ЗАМЕТКУ:

Подавать груши можно как теплыми, так и холодными. В теплом виде хорошо подать их с мороженым. Также хорошим аккомпанементом будет творожный крем (150 г мягкого творога смешайте с 100 г сливочного сыра и небольшим количеством сахарной пудры), при подаче можно посыпать мелко рубленными грецкими орехами.

ПО ШАГАМ:







ГЛАВА 5

Вне дома

Бутерброды с курицей и помидорами • 173

Бутерброд с курицей и яблоком • 175

Паштет из копченой рыбы • 177

Дип из запеченных перцев и томатов • 179

и еще 18 рецептов

Вне дома

Если вылазки на природу из разряда «на шашлыки», как правило, планируются заранее — определяется состав участников действа, покупается мясо и прочие сопутствующие товары из соответствующего расчета, — то все прочие виды активного отдыха очень часто бывают спонтанными.

Субботним утром вы просыпаетесь, бросаете взгляд за окно — а там отличная погода, светит солнце, одним словом, природа зовет. И вы немедленно решаете взять семью в охапку и отправиться на долгую прогулку за город, или в парк, или на дачу, попутно прихватив с собой пару друзей, тоже, разумеется, с семьями. В момент сборов стоит подумать

о том, что через несколько часов дети, друзья, дети друзей да и вы сами дружно проголодаетесь, тем более что свежий воздух и движение этому как нельзя способствуют. Гуляя по городским улицам, вы вполне можете заглянуть в какое-нибудь кафе или ресторан. В парке и тем более за городом найти подходящее заведение общепита будет несколько более затруднительно,

да и голод может дать о себе знать раньше, чем можно было предположить. Именно поэтому, выходя из дома на более-менее длительную прогулку, я всегда стараюсь иметь при себе хотя бы минимальный стратегический перекус — фрукты, домашнее печенье, бутерброды и т. п., что позволит «продержаться» в случае необходимости до более основательного приема пищи.

Если речь идет о простой прогулке, то с момента принятия решения о том, что весь текущий день вы проведете вне дома, потратьте время на то, чтобы обеспечить себя какой-нибудь легкой (или более основательной — в зависимости от вашего аппетита и предпочтений ваших близких) закуской, которую удобно взять с собой.



- Бутерброды или куски пирога заверните в фольгу (каждую порцию можно завернуть отдельно), штучные изделия вроде маффинов, булочек или печенья упакуйте в пакеты.

- Если вы берете с собой фрукты и/или овощи, предварительно вымойте и хорошо обсушите их. Старайтесь выбирать твердые плоды (т. к. мягкие и сочные, вроде спелых персиков, клуб-

ники, помидоров и т. п., могут помяться и пустить сок), а также такие, которые удобно есть, не запачкавшись (бананы, яблоки, сельдерей, огурцы и пр.).

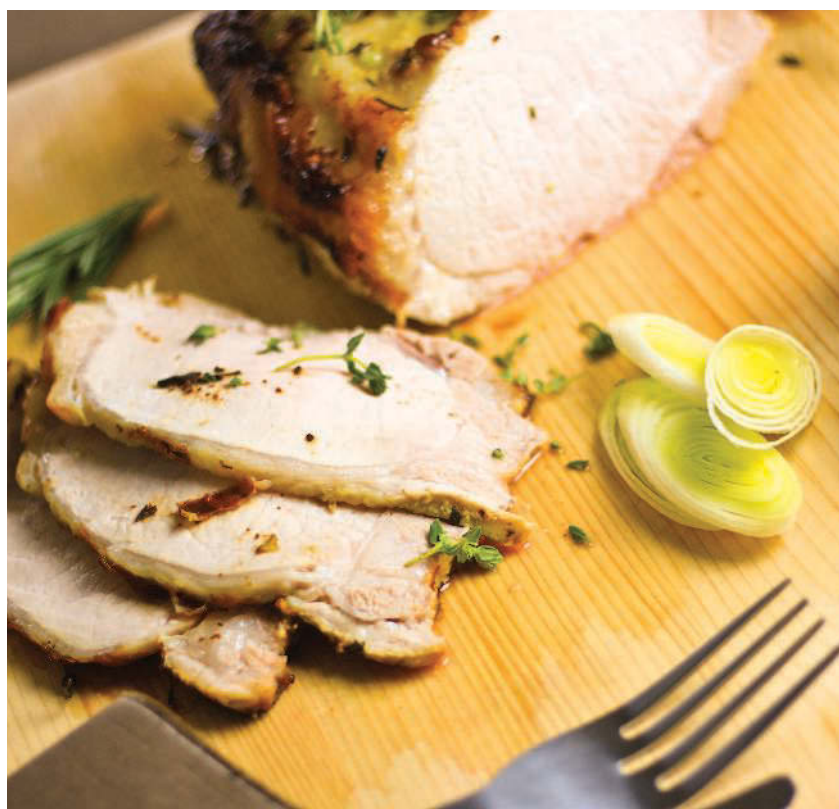
- Если вы решили взять более мягкие фрукты и овощи, положите их не в пакет, а в пластиковый контейнер (некоторые виды овощей и фруктов вы можете предварительно нарезать и также упаковать в контейнер —

например, сладкий перец или те же яблоки, чтобы можно было взять кусочек, а не грызть большой перец целиком).

- Не забудьте салфетки — антибактериальные (протереть руки перед едой), влажные (освежить кожу и удалить с нее липкий сок, крошки и т. д.) и обычные бумажные, а также воду и, в случае необходимости, бумажные стаканчики для питья.

Более основательный выезд на природу — с грилем, шамилком и прочими аккомпанементами — предполагает и более обстоятельную подготовку, но даже такое масштабное мероприятие можно реализовать без чрезмерных хлопот и временных затрат.

Продумайте варианты закусок и салатов, которые помогут вам скрасить ожидание основного блюда и хорошо дополняют его. Беспроектный вариант — овощи на гриле, способные стать достойным сопровождением как к мясу, так и птице, и рыбе, а подать их можно как они есть либо в виде салата. Побеспокойтесь также о надлежащей упаковке всех ингредиентов. Все, что может доехать до места события в нарезанном виде, нарежьте и подготовьте заранее — дома на столешнице сделать это куда удобнее, чем в лесу на пеньке. Некоторые блюда хорошо переносят транспортировку и в полностью готовом виде (паштеты, отдельные виды салатов, выпечка и пр.). Подумайте, что можно взять с собой готовым к употреблению в любой момент, вряд ли вы захотите тратить слишком много времени на подготовку обширного стола на природе — скорее всего, вам и без того будет чем заняться. Соответствующим образом все упакуйте. Обязательно возьмите столовые приборы, одноразовые тарелки



и стаканы для напитков (лучше, если они будут бумажными, а не пластиковыми — если вы планируете запивать шашлыки не только минеральной водой, помните о том, что пластик в сочетании с алкоголем

может выделять вредные для организма токсичные вещества). И не забудьте взять пакеты для мусора, чтобы убрать все следы вашего приятного времяпрепровождения на лоне природы!



Бутерброды с курицей и помидорами



2



7 мин.

НЕОБХОДИМО:

200 г отварного или
запеченного куриного филе

1 стебель сельдерея

50 г натурального йогурта

¼ пучка укропа

½ ч. л. горчицы

2 помидора

несколько листьев салата
латук или романо

соль, молотый черный перец
по вкусу

4 цельнозерновые булочки
или 8 ломтиков хлеба

1 Куриное филе и сельдерей мелко нарежьте.

2 Смешайте йогурт с горчицей, мелко нарезанным укропом, солью и перцем, перемешайте с курицей.

3 Помидоры нарежьте тонкими ломтиками. Булочки разрежьте вдоль пополам.

4 На нижнюю половину булочек выложите по листу салата, на них кружки помидоров, сельдерея, затем курицу, еще один салатный лист. Накройте верхней половиной булочки.

НА ЗАМЕТКУ:

Йогурт можно заменить
домашним майонезом.

Такие бутерброды можно приготовить также с отварной или запеченной индейкой или подкопченной утиной грудкой.

ПО ШАГАМ:





Бутерброд с курицей и яблоком



2



7 мин.

НЕОБХОДИМО:

200 г отварного
или запеченного куриного мяса

1 зеленое яблоко

несколько ломтиков сыра
(из твердых сортов подойдет
чеддер, из мягких — бри)

несколько листьев
салата латук

2 ст. л. натурального йогурта

1 ч. л. меда

1 ч. л. горчицы

½ ч. л. бальзамического уксуса
(по желанию)

соль, молотый черный перец
по вкусу

4 ломтика цельнозернового,
мультизлакового
или пшеничного хлеба
(по два на порцию;
или 2 булочки, разрезать
вдоль пополам)

1 Куриное мясо разделите на тонкие волокна, при необходимости приправьте солью и черным перцем.

2 Смешайте йогурт с медом, горчицей и уксусом, перемешайте с куриным мясом.

3 Яблоко и сыр нарежьте тонкими ломтиками.

4 На два ломтика хлеба выложите салатные листья, на них сыр, затем яблоки и курицу с соусом. Накройте хлебом.

Можно приготовить такой бутерброд с целыми кусками куриной грудки (или разрезать запеченное/обжаренное филе вдоль на две части) — выложите их на яблоки и смажьте соусом.

ПО ШАГАМ:





Паштет из копченой рыбы



4

7 мин.

НЕОБХОДИМО:

250 г копченого рыбного филе

150 г сливочного сыра

100 г сметаны или сливок

1 ст. л. каперсов

1 ст. л. лимонного сока

½ ч. л. горчицы

1 ст. л. рубленого укропа

1 ст. л. рубленого шнитт-лука

соль, молотый черный перец
по вкусу

1 Рыбу мелко нарежьте.

2 Каперсы мелко порубите.

3 Смешайте рыбу, каперсы, сыр, сметану или сливки, лимонный сок, горчицу, зелень, посолите, поперчите и тщательно перемешайте.

НА ЗАМЕТКУ:

Рыбу для паштета можно брать как красную, так и белую, а можно смешать оба вида.

Хорошо подавать такой паштет на ломтиках хлеба с кружком отваренного вкрутую яйца; яйца (мелко рубленные) можно добавить и в сам паштет. Вместо каперсов можно использовать мелко нарезанный маринованный огурец, а для более острого и пряного вкуса добавить пару филе анчоусов.

ПО ШАГАМ:





Дип из запеченных перцев и томатов

2



4



50 мин.

НЕОБХОДИМО:

3 крупных сладких перца

5 сливовидных помидоров

2 зубчика чеснока

100–150 г сливочного сыра

1 ч. л. сушеного базилика

1 веточка свежего тимьяна

соль, молотый красный перец,
паприка по вкусу

1 Помидоры разрежьте вдоль пополам. На противень выложите помидоры, перец, неочищенные зубчики чеснока. Смажьте оливковым маслом перец и помидоры. Помидоры посыпьте базиликом и тимьяном. Запекайте при 220 °С 25–30 минут.

2 Перцы выложите в полиэтиленовый пакет, оставьте на 10 минут. Снимите с перцев кожицу, удалите плодоножки и семена.

3 Овощи выложите в стакан от блендера или другую емкость; из запеченного чеснока выдавите мякоть. Пюрируйте овощи погружным блендером.

4 Добавьте к овощам сливочный сыр, соль, перец и паприку, хорошо перемешайте.

НА ЗАМЕТКУ:

Можно добавить немного лимонного сока или бальзамического уксуса.

Такой дип хорошо подойдет к хлебцам, лепешкам или несладким крекерам — собиравшись на пикник, вы сможете перекусить в ожидании основного блюда. Найдется ему место и на посиделках с друзьями — это отличная закуска.

ПО ШАГАМ:





Сырная лепешка с беконом

2



6–8



40 мин.

НЕОБХОДИМО:

2 стакана пшеничной муки

1 ч. л. сахара

2 ч. л. разрыхлителя для теста

¼ ч. л. соли

60 г сливочного масла

1 яйцо

½ стакана молока

1 ч. л. сушеного базилика,
или листики свежего тимьяна,
или мелко рубленные
иглопочки розмарина

100 г твердого сыра

100 г бекона

- 1 Холодное сливочное масло нарежьте кубиками.
- 2 Сыр натрите на мелкой терке. Бекон мелко нарежьте.
- 3 Смешайте муку с разрыхлителем, зеленью, сахаром и солью.
- 4 Добавьте к мучной смеси масло, быстро порубите ножом, чтобы получилась крошка. Добавьте сыр, бекон, перемешайте.
- 5 Смешайте яйцо с молоком. Влейте смесь в муку, быстро замесите тесто.
- 6 Сформируйте из теста шар, на подпыленном мукой столе расплющите его в круглую лепешку толщиной 2,5–3 см. Переложите лепешку на противень, нарежьте на секторы. Выпекайте при 200 °С 20–25 минут (готовность проверьте деревянной палочкой). Готовую лепешку разделите по надрезам на порции.

Вместо одной большой лепешки можно испечь порционные булочки — раскатайте тесто и формочкой вырежьте круги, или раскатайте тесто в прямоугольник и нарежьте его на квадраты. Бекон можно предварительно слегка обжарить на сухой сковороде, а можно испечь лепешку только с сыром, без бекона.

ПО ШАГАМ:



Творожно-сырные булочки

2

6–8

40 мин.

НЕОБХОДИМО:

2 стакана пшеничной муки

2 ч. л. разрыхлителя для теста

1 яйцо

150 г нежирного творога

70 г сливочного масла (можно
использовать растительное)

½ стакана молока

100 г твердого сыра

100 г рассольного сыра

пряные травы по вкусу
(листки тимьяна, сушеный
базилик, орегано, укроп)соль, молотый черный перец
по вкусу

1 Смешайте муку с разрыхлителем, солью, черным перцем и травами (осторожнее с солью — если сыры достаточно соленые, хватит буквально щепотки, или можно вообще не солить).

2 Твердый сыр натрите, рассольный раскрошите.

3 Сливочное масло растопите и слегка остудите. Молоко смешайте с яйцом, маслом и творогом.

4 Смешайте молочную смесь с мучной, перемешайте. Добавьте сыры, перемешайте.

5 Сформируйте из теста булочки, выпекайте при 190 °С 20–25 минут.

6 Перед выпечкой можно посыпать булочки семенами кунжута.

НА ЗАМЕТКУ:

Тесто для булочек можно приготовить заранее, даже накануне, и держать его в холодильнике.

Булочки хорошо переносят заморозку.

ПО ШАГАМ:



Макаронный салат с тунцом

1



4



45 мин.
+ 15 мин.
на охлаждение

НЕОБХОДИМО:

200 г мелких макаронных изделий (бантики, ракушки, рожки)

1 банка тунца в собственном соку (200 г)

100 г зеленого горошка

2 сладких перца (возьмите разноцветные для красоты)

1 ст. л. рубленой петрушки

3 ст. л. нежирной сметаны

1 ч. л. горчицы

1 ст. л. лимонного сока

соль, молотый черный перец по вкусу

1 Макароны отварите согласно инструкции на упаковке; за 5 минут до окончания варки добавьте к макаронам зеленый горошек. Слейте воду, остудите макароны и горошек.

2 Перец нарежьте небольшими кубиками.

3 Смешайте макароны, горошек, измельченный тунец, перец, петрушку, посолите и поперчите.

4 Смешайте сметану с горчицей и лимонным соком, заправьте салат.

НА ЗАМЕТКУ:

Салаты на основе макарон сытные, их удобно брать с собой на работу, на пикник или в дорогу — для кого-то они могут стать полноценным обедом.

ПО ШАГАМ: 



Салат из авокадо и огурцов



2-4

10 мин.

НЕОБХОДИМО:

2 авокадо

4 длинных огурца

1 пучок укропа

немного рубленого эстрагона

1 ст. л. лимонного сока

соль, молотый черный перец
по вкусу

- 1 Авокадо очистите от кожуры, удалите косточки. Нарежьте мякоть авокадо небольшими кубиками, полейте лимонным соком.
- 2 Огурцы нарежьте небольшими кубиками. Укроп мелко порубите.
- 3 Смешайте авокадо, огурцы и зелень, посолите, поперчите. При желании салат можно заправить сметаной.



ПО ШАГАМ:



Салат с кукурузой и фасолью

1

4-6

10 мин.

НЕОБХОДИМО:

1 банка консервированной кукурузы

1 банка консервированной красной фасоли

1 сладкий перец

1 головка красного репчатого лука

100 г оливок

1 пучок укропа

1 пучок петрушки

3 ст. л. оливкового масла

1–1½ ст. л. яблочного уксуса

соль, молотый черный перец по вкусу, молотый красный острый перец

- 1 Слейте жидкость с консервированных овощей.
- 2 Перец нарежьте небольшими кубиками, оливки — колечками. Лук и зелень мелко порубите.
- 3 Смешайте оливковое масло с уксусом и красным перцем.
- 4 Перемешайте все овощи, полейте заправкой, посолите и поперчите.



ПО ШАГАМ: 



Салат из баклажанов и помидоров



4

20 мин.

НЕОБХОДИМО:

2 баклажана

4 помидора

1 пучок петрушки

2 ст. л. оливкового масла

1 ст. л. бальзамического уксуса

соль, молотый красный острый
перец по вкусу

- 1 Баклажаны нарежьте кружками. Смажьте оливковым маслом, запеките на гриле.
- 2 Помидоры нарежьте дольками. Петрушку порубите. Смешайте овощи с зеленью, посолите и приправьте перцем.
- 3 Смешайте масло с уксусом, полейте овощи заправкой.



ПО ШАГАМ:



Картофельный салат с редисом

1



4



30 мин.

НЕОБХОДИМО:

500 г картофеля

250 г редиса

1 ст. л. рубленого шнитт-лука

1 ст. л. рубленой петрушки

1 ст. л. рубленого укропа

3 ст. л. оливкового масла

1 ½ ст. л. белого винного уксуса

½ ч. л. горчицы

¼ ч. л. сахара

соль, молотый черный перец
по вкусу

- 1 Картофель отварите до готовности, нарежьте кубиками.
- 2 Редис нарежьте дольками. Смешайте редис с картофелем и зеленью.
- 3 Смешайте масло с уксусом, горчицей и сахаром. Полейте овощи заправкой, приправьте солью и черным перцем.

НА ЗАМЕТКУ:

По желанию вы можете добавить в салат мелко нарезанный лук (белый, красный, шалот).

ПО ШАГАМ:





Тортилья (омлет с картофелем)

2

2-4

30 мин.

НЕОБХОДИМО:

3-4 клубня картофеля

1 головка репчатого лука

5 яиц

4-5 ст. л. оливкового масла

соль, молотый черный перец
по вкусу

1 Картофель нарежьте ломтиками, лук мелко порубите.

2 В сковороде разогрейте оливковое масло, обжарьте лук в течение 2-3 минут, добавьте картофель, посолите, поперчите, накройте крышкой, готовьте на слабом огне до готовности картофеля.

3 Яйца слегка взбейте вилкой или венчиком. Смешайте яйца с готовым картофелем (или влейте яйца поверх картофеля в сковороду) и верните массу на сковороду (при необходимости добавив еще масла). Жарьте на среднем огне, накрыв крышкой, до тех пор, пока омлетная масса не схватится. Аккуратно переверните омлет (при помощи тарелки или крышки от сковороды) и жарьте до готовности.

4 Подавайте горячей или холодной.

НА ЗАМЕТКУ:

В омлетную массу можно добавить нарезанную зелень (по вкусу); можно приготовить тортилью с грибами (обжарьте их вместе с картофелем или полностью замените картофель грибами).

Тортилья — блюдо испанской кухни, для приготовления которого традиционно используются яйца, картофель, лук. Остывшую тортилью очень удобно брать с собой, нарезав на ломтики, а если положить ломтик тортильи на кусок хлеба, вы получите довольно сытный перекус.

ПО ШАГАМ:





Фриттата с цукини и сладким перцем

2



4



30 мин.

НЕОБХОДИМО:

1 цукини

1 сладкий перец

1 стебель лука-порей (белая и светло-зеленая части)

4 яйца

2 ст. л. молока

50 г твердого сыра (пармезан, пармиджано реджано)

1 ст. л. рубленой зелени (укроп, петрушка, эстрагон, орегано, базилик)

1–2 ст. л. оливкового масла

соль, молотый черный перец по вкусу

1 Духовку разогрейте до 200 °С.

2 Цукини и перец нарежьте небольшими кубиками. Лук-порей нарежьте тонкими кольцами.

3 В сковороде (которую можно поставить в духовку) разогрейте масло, обжарьте лук на среднем огне 1–2 минуты. Добавьте цукини и перец, жарьте, помешивая, 5 минут.

4 Сыр натрите на мелкой терке. Яйца слегка взбейте с молоком, смешайте с тертым сыром и зеленью, приправьте солью и черным перцем. Залейте яичной смесью овощи, готовьте 2–3 минуты. Поставьте сковороду в разогретую духовку, запекайте до готовности (10–12 минут).

НА ЗАМЕТКУ:

Фриттата — это еще один вариант омлета, но уже на итальянский лад.

Можно приготовить фриттату и без использования духовки — залей яичной смесью овощи, дождитесь, когда яичная масса схватится, накройте крышкой и на слабом огне доведите до готовности.

ПО ШАГАМ:





Запеченная свиная корейка

2



6-8



1 ч

НЕОБХОДИМО:

1 кг бескостной свиной корейки

2 ст. л. оливкового масла

1 ст. л. горчицы

2-3 зубчика чеснока

1 ст. л. рубленого розмарина

1-2 ч. л. крупномолотого черного перца

соль по вкусу

- 1 Чеснок измельчите. Смешайте масло с горчицей, чесноком, розмарином и перцем. Хорошо натрите мясо смесью, посолите.
- 2 Запекайте при 220 °С в течение 20 минут. Убавьте температуру духовки до 180 °С и запекайте еще 25 минут (до готовности мяса).
- 3 Готовое мясо накройте фольгой и дайте ему «отдохнуть» 10 минут перед тем, как нарезать.
- 4 Храните в холодильнике завернутым в фольгу.

НА ЗАМЕТКУ:

Чеснок можно использовать не только для пряной смеси, которой мы смазываем мясо, но и для шпигования куска — сделайте в мясе проколы ножом и вставьте в них целые зубчики чеснока (или пластинки).

Запекаться такая свинина будет около часа, но подготовка укладывается всего в несколько минут. Запеченное таким образом мясо можно нарезать на бутерброды, использовать для приготовления салатов или подавать в горячем виде с гарниром.

ПО ШАГАМ:





Свиная шея в маринаде

НЕОБХОДИМО:

1 кг свиной шеи

3 ст. л. оливкового масла

1 ½ ст. л.
бальзамического уксуса

4–5 зубчиков чеснока

несколько веточек свежего
тимьяна (по желанию)

соль, крупномолотый
черный перец, молотый
красный острый перец
по вкусу



6–8



45 мин.
+ 60 мин.
на маринование

- 1 Мясо нарежьте порционными кусками (примерно 1½ см толщиной).
- 2 Чеснок нарежьте тонкими пластинками.
- 3 Смешайте масло с уксусом. Мясо выложите в кастрюлю или контейнер, посыпьте чесноком, листиками тимьяна, полейте маслом с уксусом, хорошо перемешайте, накройте и оставьте на несколько часов.
- 4 Жарьте на решетке, посыпав красным и черным перцем и солью, до готовности.

НА ЗАМЕТКУ:

Залог успеха — максимально свежее мясо! Готовое блюдо получается таким вкусным, что не требует «хитрого» гарнира — вполне достаточно свежих или грилованных овощей.

Мясо, замаринованное с бальзамическим уксусом, мы с друзьями часто готовим во время загородных выездов — маринуем мясо с утра, а днем готовим его на решетке над углями. И, конечно, вы можете просто поджарить его дома на сковороде.

ПО ШАГАМ:





Шашлычки из курицы с ананасами



4

20 мин.
+ 30 мин.
на маринование

НЕОБХОДИМО:

600 г куриного филе

1 ананас среднего размера

Маринад:

100 мл соевого соуса

100 мл апельсинового сока

2 ст. л. лимонного сока

3 ст. л. меда

или темно-коричневого сахара

2 ст. л. измельченного
корня имбиря

1 красный перец чили
(мелко нарезанный, без семян)

- 1 Смешайте все ингредиенты для маринада.
- 2 Куриное филе нарежьте крупными кубиками (3 см). Залейте филе маринадом, плотно накройте и маринуйте минимум 30 минут.
- 3 Деревянные шпажки для шашлычков замочите в воде (лучше сделать это заранее, минимум за 30 минут до начала приготовления курицы).
- 4 Ананас нарежьте такими же кубиками, как филе.
- 5 На шпажки нанижите поочередно кусочки курицы и ананаса. Готовьте на гриле 8–10 минут, до готовности.

НА ЗАМЕТКУ:

Мариновать мясо можно достаточно продолжительное время — чем дольше оно маринуется, тем сочнее и ароматнее будет готовое блюдо.

Можно использовать и консервированный ананас. В этом случае сок апельсина в маринаде можно заменить соком ананаса из банки. И, конечно, такие же шашлычки вы можете приготовить дома — в духовке или на сковороде-гриль.

ПО ШАГАМ:





Рыба на гриле с салатом из апельсинов



4

25 мин.
+ 30 мин.
на маринование

НЕОБХОДИМО:

4 рыбы (каждая около 300 г)

сок и цедра 1 лайма

3 апельсина

4 ст. л. оливкового масла

1 ст. л. белого винного уксуса

1 перец чили

1 пучок петрушки

1 клубень фенхеля

несколько листьев салата
(руккола, фризе, корн —
по желанию)

соль, молотый черный перец
по вкусу

- 1 С одного из апельсинов снимите цедру, выжмите сок, 1–2 столовые ложки сока сохраните для салата.
- 2 Петрушку и чили мелко порубите.
- 3 Смешайте 3 столовые ложки масла с соком и цедрой апельсина и лайма, петрушкой и чили. Полейте рыбу маринадом, оставьте минимум на 20 минут. Запекайте рыбу на решетке (гриле) до готовности.
- 4 Пока рыба маринуется и запекается, приготовьте салат. Оставшиеся два апельсина очистите от кожуры и белого слоя, нарежьте кружками, а затем на сегменты. Фенхель нарежьте тонкими перьями. На листья салата (или просто в миску) выложите апельсины и фенхель. Смешайте оставшееся оливковое масло с уксусом и сохраненным апельсиновым соком, полейте салат заправкой, приправьте солью и черным перцем.

НА ЗАМЕТКУ:

Лайм можно заменить лимоном (но если есть возможность, используйте именно лайм — его аромат и вкус все же отличаются от лимонного).

Вы можете использовать как целые тушки рыбы, так и филе; хорошо подойдут сибас, дорада, макрель, скумбрия.

ПО ШАГАМ:



Маффины с малиной и фисташками



12



35 мин.

НЕОБХОДИМО:

2 стакана пшеничной муки

 $\frac{2}{3}$ стакана сахара1 $\frac{1}{2}$ ч. л. разрыхлителя для теста $\frac{1}{4}$ ч. л. пищевой соды $\frac{1}{4}$ ч. л. соли $\frac{3}{4}$ стакана натурального йогурта

80 г растопленного и слегка охлажденного сливочного масла

1 яйцо

1 ч. л. ванильного экстракта

300 г малины

 $\frac{1}{2}$ стакана рубленых фисташек

- 1 Смешайте муку с разрыхлителем, содой, солью и сахаром, хорошо перемешайте.
- 2 Яйцо слегка взбейте, добавьте йогурт, масло, ваниль, перемешайте.
- 3 Влейте яично-йогуртовую массу в мучную смесь, быстро перемешайте. Добавьте ягоды и фисташки, аккуратно перемешайте.
- 4 Распределите тесто по формочкам. Выпекайте при 200 °С 18–20 минут.

Вместо ванили можно ароматизировать эти маффины лимонной цедрой (использовать цедру с 1 лимона).



ПО ШАГАМ:



Банановые маффины с черникой

2



12



35 мин.

НЕОБХОДИМО:

1 стакан цельнозерновой муки

1/2 стакана пшеничной муки

1/4 стакана пшеничных
зародышей

1/4 стакана овсяных или
пшеничных отрубей

1/2 стакана коричневого сахара

2 ч. л. разрыхлителя для теста

1/4 ч. л. соли

1/2 ч. л. корицы

1/4 ч. л. кардамона

1 яйцо

1/2 стакана молока

1/3 стакана растительного масла

2 ст. л. меда

2 банана

1 ст. л. лимонного сока

1 стакан черники

- 1 Смешайте оба вида муки с разрыхлителем, сахаром, солью, корицей, кардамоном, отрубями и зародышами, хорошо перемешайте.
- 2 Бананы разомните в пюре (вилкой или блендером), полейте лимонным соком, перемешайте.
- 3 Яйцо слегка взбейте вилкой или венчиком, добавьте молоко, масло, мед, затем бананы, перемешайте.
- 4 Влейте яично-молочную смесь в мучную, перемешайте. Аккуратно вмешайте в тесто ягоды. Выпекайте при 200 °С 20 минут.

НА ЗАМЕТКУ:

В отсутствие черники можно испечь такие маффины с добавлением изюма, сушеной клюквы или вишни.

ПО ШАГАМ:





Овсяное печенье с орехами и изюмом

2



16



30 мин.

НЕОБХОДИМО:

1/2 стакана пшеничной муки**1/2 стакана цельнозерновой муки****1 1/2 стакана овсяных хлопьев****1 стакан коричневого сахара****100 г сливочного масла****1 яйцо****1 ч. л. разрыхлителя для теста****1/4 ч. л. пищевой соды****1/4 ч. л. соли****1/2 ч. л. корицы****1/2 стакана рубленых грецких орехов или пекан****1/2 стакана изюма**

- 1** Смешайте оба вида муки с разрыхлителем, содой, солью и корицей, хорошо перемешайте. Добавьте хлопья и еще раз перемешайте.
- 2** Размягченное сливочное масло взбейте с сахаром. Добавьте яйцо, взбивайте еще 1 минуту.
- 3** Всыпьте в масляную смесь мучную, перемешайте. Вмешайте в тесто орехи и изюм.
- 4** При помощи ложки выложите порции теста на противень (можно скатать шарики руками — если тесто чуть липковато, смочите руки водой или, если позволяет время, уберите посуду с тестом в холодильник на 20 минут). Выпекайте при 190 °С 15 минут.

ПО ШАГАМ: 



Овсяные квадратики с орехами

2



8



30 мин.

НЕОБХОДИМО:

1 ½ стакана овсяных хлопьев

¼ стакана пшеничных
зародышей

¼ стакана овсяных
или пшеничных отрубей

⅔ стакана рубленых орехов
(миндаль, грецкие, фундук)

⅔ стакана кокосовой стружки

¼ ч. л. соли

1 стакан сухофруктов
(вишня, клюква, изюм)

½ стакана меда

2 ст. л. сливочного
или растительного масла

- 1 Разогрейте духовку до 180 °С. Форму 20×20 см выстелите фольгой, слегка смажьте фольгу маслом.
- 2 Смешайте овсяные хлопья с орехами, кокосовой стружкой, солью, зародышами и отрубями.
- 3 Мед и масло выложите в кастрюльку и нагревайте, помешивая, на слабом огне до тех пор, пока масло не растает (при использовании растительного масла достаточно прогреть смесь в течение 3–4 минут).
- 4 Всыпьте в кастрюлю овсяную смесь, перемешайте. Добавьте сухофрукты, перемешайте.
- 5 Выложите смесь в форму для выпекания, хорошо утрамбуйте. Выпекайте 20–25 минут. Перед нарезкой на порции полностью остудите.

НА ЗАМЕТКУ:

Вместо орехов можно использовать семечки (тыквенные, подсолнечные).

Такой перекус очень удобно брать с собой в дорогу, на работу или давать детям в школу — благодаря овсяным хлопьям, отрубям и орехам он полезный и сытный.

ПО ШАГАМ:





Печенье с орехами и шоколадом



20

30 мин.
+ 60 мин.
на маринование

НЕОБХОДИМО:

1 ½ стакана пшеничной муки

1 ч. л. разрыхлителя для теста

¼ ч. л. пищевой соды

¼ ч. л. соли

1 ч. л. корицы

¼ ч. л. мускатного ореха

⅔ стакана коричневого сахара

½ стакана рубленого шоколада

½ стакана рубленых грецких орехов или миндаля

100 г сливочного масла

1 яйцо

- 1 Смешайте муку с разрыхлителем, содой, солью и пряностями.
- 2 Размягченное сливочное масло взбейте с сахаром до состояния крема. Добавьте яйцо, хорошо взбейте.
- 3 Всыпьте в масляную смесь муку, перемешайте. Вмешайте в тесто орехи и шоколад. Сформируйте из теста колбаску примерно 5 см в диаметре, оберните в пленку, уберите в холодильник.
- 4 Нарезьте колбаску на кружочки толщиной 0,5 см. Выпекайте при 180 °C 10–12 минут.

НА ЗАМЕТКУ:

Чтобы аккуратно нарезать печенье, рубите шоколад и орехи достаточно мелко. Можно испечь печенье только с орехами или только с шоколадом, или ввести в тесто иные добавки (мелко нарезанные сухофрукты, цукаты).

Тесто для печенья требует предварительного охлаждения — после приготовления уберите его в холодильник минимум на 1 час. Также тесто можно замораживать — сформируйте из теста колбаску, оберните в пищевую пленку и уберите в морозильную камеру. Накануне приготовления просто переложите тесто в холодильник.

ПО ШАГАМ:



Время приготовления продуктов

Разные продукты требуют различного времени на приготовление. Для того чтобы эффективно организовать процесс приготовления тех или иных блюд (особенно если вы планируете готовить одновременно несколько), необходимо знать, сколько минут и часов — хотя бы приблизительно — у вас уйдет на то или иное действие. Если вам требуется одновременно подать несколько блюд, начинайте с того, которое будет готовиться наиболее длительное время (тушение мяса, запекание крупной птицы и т. д.) — пока оно будет доходить до готовности, практически не требуя вашего участия, вы сможете заняться другими делами и без спешки подготовить все требуемые ингредиенты для прочих пунктов спланированного вами меню.

Продукт	Варка	Жарка	Тушение	Запекание в духовке
Мясо				
Баранина				
крупные куски	1–1,5 ч	50–70 мин.	1,5–2 ч	2,5–3 ч
небольшие куски		15–20 мин.	30–40 мин.	
Говядина				
крупные куски	2–2,5 ч	1,5 ч	2–3 ч	2,5 ч
небольшие куски		10–15 мин.	2 ч	
Кролик	1–1,5 ч	30–40 мин.	1–1,5 ч	1–1,5 ч
Свинина				
крупные куски	2–2,5 ч	1–1,5 ч	1–1,5 ч	1,5–2,5 ч
небольшие куски		10–12 мин.	30–40 мин.	30–40 мин.
Телятина	1–1,5 ч		40–50 мин.	30–40 мин.
Котлеты из мяса		15–25 мин.		30–45 мин.
Птица				
Курица (целиком)	1–1,5 ч	45–60 мин.	1 ч	1–1,5 ч
Утка (целиком)	1 ч 10 мин.	1 ч		1,5–2,5 ч
Гусь (целиком)	1–2 ч	1,5 – 2 ч		на 1 кг веса 1 ч
Индейка (целиком)	1–1,5 ч	1,5–2,5 ч		на 1 кг веса 30–40 мин.
Цыпленок, мелкая птица	30–40 мин.	30–40 мин.		
Птица небольшими кусками	30–40 мин.	8–15 мин.	25–45 мин.	
Котлеты из птицы		8–10 мин.		
Морепродукты				
Кальмары	3–4 мин.	5–7 мин.		
Креветки сыромороженные	3–7 мин.	7–10 мин.		20 мин.
Креветки варено-мороженные	1–2 мин.	5–7 мин.		20 мин.

Продукт	Варка	Жарка	Тушение	Запекание в духовке
Мидии	2–5 мин.	2–5 мин.		10–12 мин.
Рыба целиком		15–20 мин.	25–40 мин.	25–30 мин.
Рыба небольшими кусками (150–200 г)	12–15 мин.	10–15 мин.	припускание 10–15 мин.	15–20 мин.
Рыбные котлеты		10–15 мин.		
Овощи				
Баклажаны	20–30	8–12 мин.	25 мин.	
Кабачки	15 мин.	8–10 мин.	25 мин.	
Капуста белокочанная	7–12 мин.	7–9 мин.	40 мин. – 1 ч	
Капуста цветная	6–8 мин.			
Картофель целиком	30 мин.		50 мин.	в фольге 50–60 мин.
Картофель нарезанный	12–15 мин.	соломкой 7–8 мин. брусочками 15–20 мин.	25–30 мин.	кружочками 15–20 мин.
Лук репчатый	15–25 мин.	15 мин.	20 мин.	
Лук-порей	15–20 мин.			
Лук и морковь (зажарка в суп)	10–15 мин.			
Морковь	20–30 мин.	кусочки – 4–6 мин.	20 мин.	
Сельдерей	20–30 мин.		1 ч	
Свекла	45–60 мин.			
Макаронные изделия				
Спагетти и длинная лапша	9–11 мин.			
Короткие трубочки	8–10 мин.			
Ракушки	10–12 мин.			
Рожки	8–10 мин.			
Бабочки	10–12 мин.			
Спиральки	10–12 мин.			
Бобовые				
Горох	1–1,5 ч			
Горошек зеленый замороженный	7–15 мин.	10–15 мин.	8–12 мин.	
Фасоль	1–2 ч			
Фасоль стручковая	8–10 мин.			
Чечевица	15–40 мин.			
Нут	40–60 мин.			
Яйца				
Всмятку	3–3,5 мин.			
«В мешочек»	4,5–5,5 мин.			
Вкрутую	8–10 мин.			

ТАБЛИЦА МЕР И ВЕСОВ

Продукты	Тонкий стакан (250 см³)	Граненый стакан (200 см³)	Столовая ложка	Чайная ложка	1 штука
Арахис очищенный	175	140	25	8	
Варенье	330	270	50	17	
Вода	250	200	18	5	
Гвоздика молотая				3 г	
Горох лущеный	230	205	25	5	
Горох нелущеный	200	175			
Горчица				4 г	
Желатин гранулированный			15	5	
Изюм	190	155	25	7	
Капуста свежая (средний кочан)					1500 г
Картофель (средний клубень)					100 г
Кислота лимонная сухая			25	8	
Клубника свежая	150	120	25	5	
Корица молотая			20	8	
Кофе молотый			20	7	
Крупа «Геркулес»	70	50	12	3	
Крупа гречневая	210	165	25	7	
Крупа манная	200	160	25	8	
Крупа перловая	230	180	25	8	
Крупа ячневая	180	145	20	5	
Кукурузная мука	160	130	30	10	
Ликер			20	7	
Лук репчатый (средняя головка)					75 г
Мак	155	135	18	5	
Малина свежая	140	110	20	5	
Мargarин растопленный	230	180	15	4	
Масло животное растопленное	240	185	17	5	
Масло растительное	230	190	17	5	
Масло сливочное растопленное	240	185	20	8	
Мед	325	265	35	12	
Миндаль очищенный	160	130	30	10	
Молоко сгущенное	300	250	30	12	
Молоко сухое	120	100	20	5	

Продукты	Тонкий стакан (250 см ³)	Граненый стакан (200 см ³)	Столовая ложка	Чайная ложка	1 штука
Молоко цельное	250	200	20	5	
Морковь (средняя)					75 г
Мука картофельная	180	150	30	10	
Мука пшеничная	160	130	30	10	
Огурец (средний)					100 г
Орех фундук очищенный	170	130	30	10	
Перец молотый			18	5	
Петрушка (корень)					150 г
Помидор (среднего размера)					100 г
Пшено	220	200	25		
Пюре ягодное	350	290	50	17	
Рис	230	180	25	8	
Саго	180	160	20	6	
Сахар кусковой	200	140			
Сахарная пудра	180	140	25	10	
Сахарный песок	200	180	25	8	
Свекла					75 г
Сливки	250	210	25	10	
Сметана	250	210	25	10	
Сода пищевая			28	12	
Соль	320	220	30	10	
Сухари молотые	125	100	15	5	
Томат-пюре	300	250	30	10	
Уксус	250	200	15	5	
Хлопья кукурузные	50	40	7	2	
Хлопья овсяные	100	80	14	4	
Хлопья пшеничные	60	50	9	2	
Черная смородина	180	130	30		
Чечевица	210	190			
Яичный белок	11 шт.	9 шт.			23 г
Яичный желток	12 шт.	10 шт.			20
Яичный порошок	180	100	25	10	
Яйцо без скорлупы	6 шт.	4 шт.			43 г

Алфавитный указатель продуктов

Авокадо

Бутерброды
с яичным паштетом и авокадо • 37
Бутерброд с рыбой и авокадо • 39
Салат из свинины с овощами • 64
Тосты с муссом из авокадо • 137
Салат с курицей и оливками • 151
Лепешки с говядиной и овощами • 155
Салат из авокадо и огурцов • 184

Ананас

Шашлычки из курицы с ананасами • 197

Апельсин

Апельсиновые оладьи • 56
Лосось,
запеченный в апельсиновом соке • 121
Груши в красном вине • 167
Рыба на гриле
с салатом из апельсинов • 199

Баклажан

Салат из баклажанов и помидоров • 186

Банан

Овсяная каша с фруктами • 41
Овсяные оладьи с бананом • 49
Бананово-ягодный коктейль • 58
Запеченные бананы • 163
Банановые маффины с черникой • 201

Баранина

Бараньи котлетки
с запеченной тыквой • 80

Бекон

Суп-пюре из красной чечевицы
с беконом • 77
Паста с брокколи и беконом • 93
Сырная лепешка с беконом • 181

Булгур

Грибной суп с булгуром • 84
Салат из булгура с овощами и фетой • 101

Булочка (хлеб)

Бутерброды с яичным паштетом
и авокадо • 37
Бутерброд с рыбой и авокадо • 39
Суп из брокколи
с сухариками и сыром • 75
Мясные тефтели с кускусом • 81
Бутерброд с запеченным мясом • 135
Тосты с муссом из авокадо • 137
Бутерброды с курицей и помидорами • 173
Бутерброд с курицей и яблоком • 175

Бульон (куриный/овощной)

Крем-суп из корнеплодов • 67
Крем-суп из цветной капусты
с картофелем • 69
Грибной суп-пюре • 71
Томатный суп с фасолью • 73
Суп из брокколи
с сухариками и сыром • 75

Суп-пюре из красной чечевицы
с беконом • 77
Пряный чечевичный суп
с помидорами • 78
Мясные тефтели с кускусом • 81
Грибной суп с булгуром • 84
Курица в томатном соусе с оливками • 109
Кускус с курицей и цветной капустой • 113
Кускус с креветками и овощами • 124

Ваниль

Сметанные булочки с изюмом • 55
Молочный коктейль с манго
и персиком • 59
Маффины с кусочками шоколада • 162
Маффины с малиной и фисташками • 200

Ветчина

Закусочные рулетики из ветчины • 141

Вино (белое сухое/портвейн/яблочный сидр/марсала/ красное сухое)

Грибной суп-пюре • 71
Утиная грудка со сливами • 87
Телятина с грибами
в сливочном соусе • 105
Свинина с яблоками и луком • 107
Паштет из печенки с сухофруктами • 111
Макароны с морепродуктами • 117
Груши в красном вине • 167

Виноград

Салат из курицы с виноградом • 149

Гвоздика

Утиная грудка со сливами • 87
Груши в красном вине • 167

Говядина

Говядина с зеленой фасолью • 79
Мясные тефтели с кускусом • 81
Салат из говядины
со сладким перцем • 100
Лепешки с говядиной и овощами • 155

Горошек зеленый

Кускус с креветками и овощами • 124
Макаронный салат с тунцом • 183

Горчица

Бутерброды с яичным паштетом
и авокадо • 37
Салат из свинины с овощами • 64
Рыба в горчице-медовом маринаде • 91
Теплый салат с куриной печенью • 98
Салат с шампиньонами
и сладким перцем • 99
Куриный салат с яблоками
и сельдереем • 103
Бутерброд с запеченным мясом • 135
Закусочные рулетики из ветчины • 141
Салат с козым сыром • 147
Салат из курицы с виноградом • 149
Салат с курицей и оливками • 151
Бутерброды с курицей и помидорами • 173
Бутерброд с курицей и яблоком • 175

Паштет из копченой рыбы • 177
Макаронный салат с тунцом • 183
Картофельный салат с редисом • 187
Запеченная свиная корейка • 193

Грибы (шампиньоны/портобелло)

Запеченные яйца • 32
Грибной суп-пюре • 71
Грибной суп с булгуром • 84
Салат с шампиньонами
и сладким перцем • 99
Телятина с грибами
в сливочном соусе • 105

Груша

Крамбл с фруктами • 43
«Зеленый» коктейль
с киви и шпинатом • 57
Груши в красном вине • 167

Зародыши пшеницы

Гранола • 29
Омлет с брокколи • 34
Омлет с зеленой фасолью • 35
Бананово-ягодный коктейль • 58
Макароны с тефтелями из индейки • 89
Банановые маффины с черникой • 201
Овсяные квадратики с орехами • 205

Зелень (укроп/кинза/розмарин/ тимьян/базилик/шалфей/петрушка/ мята/орегано/майоран)

Запеченные яйца • 32
Бутерброды с яичным паштетом
и авокадо • 37
Бутерброд с рыбой и авокадо • 39
Чечевичный салат • 65
Крем-суп из корнеплодов • 67
Грибной суп-пюре • 71
Томатный суп с фасолью • 73
Суп из брокколи с сухариками
и сыром • 75
Суп-пюре из красной чечевицы
с беконом • 77
Бараньи котлетки
с запеченной тыквой • 80
Мясные тефтели с кускусом • 81
Грибной суп с булгуром • 84
Индейка с лимоном и шалфеем • 85
Утиная грудка со сливами • 87
Макароны с тефтелями из индейки • 89
Салат из булгура с овощами и фетой • 101
Телятина с грибами
в сливочном соусе • 105
Свинина с яблоками и луком • 107
Куриная печень с яблоками • 108
Курица в томатном соусе с оливками • 109
Паштет из печенки с сухофруктами • 111
Котлеты из мяса птицы с базиликом • 115
Дорада, запеченная с лимоном • 119
Лосось, запеченный
в апельсиновом соке • 121

Запеченный лосось
с йогуртовым соусом • 123
Овощной крамбл • 125
Закусочные перчики с начинкой • 133
Помидоры,
фаршированные брынзой • 136
Тосты с муссом из авокадо • 137
Мусс (паштет) из тунца • 138
Салат с моцареллой • 139
Овощи с двумя соусами • 143
Сырное печенье • 145
Салат с креветками и манго • 150
Салат с курицей и оливками • 151
Свиное филе с травами и чесноком • 153
Лепешки с говядиной и овощами • 155
Лосось, запеченный под зеленью • 158
Креветки с острым перцем • 159
Бутерброды с курицей и помидорами • 173
Паштет из копченой рыбы • 177
Дип из запеченных перцев и томатов • 179
Сырная лепешка с беконом • 181
Творожно-сырные булочки • 182
Макаронный салат с тунцом • 183
Салат из авокадо и огурцов • 184
Салат с кукурузой и фасолью • 185
Салат из баклажанов и помидоров • 186
Картофельный салат с редисом • 187
Фриттата с цуккини и сладким перцем • 191
Запеченная свиная корейка • 193
Свиная шея в маринаде • 195
Рыба на гриле с салатом
из апельсинов • 199

Икра красная

Тосты с муссом из авокадо • 137

Имбирь

Пряный чечевичный суп
с помидорами • 78
Курица с овощами в соевом соусе • 83
Утиная грудка со сливами • 87
Лосось, запеченный
в апельсиновом соке • 121
Куриные крылья в соусе • 157
Шашлычки из курицы с ананасами • 197

Йогурт

Омлет с зеленой фасолью • 35
Бутерброды с яичным паштетом
и авокадо • 37
Творожно-рисовая запеканка • 47
Творожные оладьи • 51
Молочный коктейль с манго
и персиком • 59
Салат из свинины с овощами • 64
Салат с шампиньонами
и сладким перцем • 99
Куриный салат с яблоками
и сельдереем • 103
Запеченный лосось
с йогуртовым соусом • 123
Бутерброд с запеченным мясом • 135
Овощи с двумя соусами • 143
Салат из курицы с виноградом • 149
Маффины с кусочками шоколада • 162
Бутерброды с курицей и помидорами • 173
Бутерброд с курицей и яблоком • 175
Маффины с малиной и фисташками • 200

Какао-порошок

Шоколадные маффины с вишней • 161

Творожный десерт с вишней
и шоколадом • 165

Каперсы

Бутерброды с яичным паштетом
и авокадо • 37
Курица в томатном соусе с оливками • 109
Помидоры,
фаршированные брынзой • 136
Мусс (паштет) из тунца • 138
Паштет из копченой рыбы • 177

Капуста (брокколи/пекинская/цветная)

Омлет с брокколи • 34
Крем-суп из цветной капусты
с картофелем • 69
Суп из брокколи с сухариками
и сыром • 75
Паста с брокколи и беконом • 93
Куриный салат с яблоками
и сельдереем • 103
Кускус с курицей и цветной капустой • 113
Цветная капуста, запеченная
с курицей • 126

Карри

Кускус с курицей и цветной капустой • 113
Цветная капуста,
запеченная с курицей • 126

Кардамон

Овсяные оладьи с бананом • 49
Запеченные бананы • 163
Груши в красном вине • 167
Банановые маффины с черникой • 201

Картофель

Крем-суп из корнеплодов • 67
Крем-суп из цветной капусты
с картофелем • 69
Суп из брокколи с сухариками
и сыром • 75
Овощной крамбл • 125
Картофельный салат с редисом • 187
Тортилья (омлет с картофелем) • 189

Киви

«Зеленый» коктейль с киви
и шпинатом • 57

Кефир

Овсяные оладьи с бананом • 49
Апельсиновые оладьи • 56
«Зеленый» коктейль с киви
и шпинатом • 57

Коньяк

Куриная печень с яблоками • 108
Паштет из печенки с сухофруктами • 111

Кориандр

Пряный чечевичный суп
с помидорами • 78
Мясные тефтели с кускусом • 81
Лепешки с говядиной и овощами • 155

Корица

Овсяная каша с фруктами • 41
Крамбл с фруктами • 43
Овсяные оладьи с бананом • 49
Шоколадные маффины с вишней • 161
Запеченные бананы • 163
Творожный десерт с вишней
и шоколадом • 165

Груши в красном вине • 167
Банановые маффины с черникой • 201
Овсяное печенье
с орехами и изюмом • 203
Печенье с орехами и шоколадом • 207

Крахмал

Говядина с зеленой фасолью • 79
Курица с овощами в соевом соусе • 83
Творожный десерт с вишней
и шоколадом • 165

Креветки

Макароны с морепродуктами • 117
Кускус с креветками и овощами • 124
Салат с креветками и манго • 150
Креветки с острым перцем • 159

Кукуруза

Салат из свинины с овощами • 64
Салат с кукурузой и фасолью • 185

Кумин

Пряный чечевичный суп
с помидорами • 78

Кунжут

Говядина с зеленой фасолью • 79
Курица с овощами в соевом соусе • 83
Рыба в горчично-медовом маринаде • 91

Куркума

Цветная капуста, запеченная
с курицей • 126

Кускус

Мясные тефтели с кускусом • 81
Кускус с курицей и цветной капустой • 113
Кускус с креветками и овощами • 124

Лаванда сушеная (цветы)

Персики со сливочным кремом • 166

Лавровый лист

Суп-пюре из красной чечевицы
с беконом • 77

Лайм

Дорада, запеченная с лимоном • 119
Лепешки с говядиной и овощами • 155
Рыба на гриле с салатом из апельсинов • 199

Лимон

Творожные оладьи • 51
Мясные тефтели с кускусом • 81
Дорада, запеченная с лимоном • 119
Кускус с креветками и овощами • 124
Салат с курицей и оливками • 151
Груши в красном вине • 167

Лук (репчатый/лук-порей/лук-шалот/шнитт-лук)

Чечевичный салат • 65
Крем-суп из корнеплодов • 67
Крем-суп из цветной капусты
с картофелем • 69
Грибной суп-пюре • 71
Томатный суп с фасолью • 73
Суп из брокколи с сухариками
и сыром • 75
Суп-пюре из красной чечевицы
с беконом • 77
Пряный чечевичный суп
с помидорами • 78
Мясные тефтели с кускусом • 81
Грибной суп с булгуром • 84

Утиная грудка со сливами • 87
 Теплый салат с куриной печенью • 98
 Салат из говядины
 со сладким перцем • 100
 Салат из булгура с овощами и фетой • 101
 Телятина с грибами
 в сливочном соусе • 105
 Свинина с яблоками и луком • 107
 Курица в томатном соусе с оливками • 109
 Паштет из печени с сухофруктами • 111
 Запеченный лосось
 с йогуртовым соусом • 123
 Кускус с креветками и овощами • 124
 Овощной крамбл • 125
 Овощи с двумя соусами • 143
 Салат с тунцом и овощами • 152
 Лепешки с говядиной и овощами • 155
 Паштет из копченой рыбы • 177
 Салат с кукурузой и фасолью • 185
 Картофельный салат с редисом • 187
 Тортилья (омлет с картофелем) • 189
 Фриттата с цуккини и сладким перцем • 191

Макаронные изделия

Макаронны с тефтелями из индейки • 89
 Паста с брокколи и беконом • 93
 Макароны с морепродуктами • 117
 Макаaronный салат с тунцом • 183

Манго

Молочный коктейль с манго
 и персиком • 59
 Салат с креветками и манго • 150

Маслины

Салат с моцареллой • 139

Мед

Гранола • 29
 Бутерброды с яичным паштетом
 и авокадо • 37
 Овсяная каша с фруктами • 41
 «Зеленый» коктейль с киви
 и шпинатом • 57
 Бананово-ягодный коктейль • 58
 Молочный коктейль с манго
 и персиком • 59
 Салат из свинины с овощами • 64
 Говядина с зеленой фасолью • 79
 Утиная грудка со сливами • 87
 Рыба в горчиочно-медовом маринаде • 91
 Теплый салат с куриной печенью • 98
 Салат с шампиньонами
 и сладким перцем • 99
 Салат из говядины
 со сладким перцем • 100
 Куриный салат с яблоками
 и сельдереем • 103
 Куриная печень с яблоками • 108
 Бутерброд с запеченным мясом • 135
 Салат с козьим сыром • 147
 Салат из курицы с виноградом • 149
 Салат с курицей и оливками • 151
 Куриные крылья в соусе • 157
 Бутерброд с курицей и яблоком • 175
 Шашлычки из курицы с ананасами • 197
 Банановые маффины с черникой • 201
 Овсяные квадратики с орехами • 205

Мидии

Макаронны с морепродуктами • 117

Можжевельник (ягоды)

Свинина с яблоками и луком • 107

Молоко

Запеченные яйца • 32
 Омлет с брокколи • 34
 Овсяная каша фруктами • 41
 Блин в духовке • 45
 Маффины • 53
 «Зеленый» коктейль с киви
 и шпинатом • 57
 Бананово-ягодный коктейль • 58
 Молочный коктейль с манго
 и персиком • 59
 Мясные тефтели с кускусом • 81
 Макароны с тефтелями из индейки • 89
 Котлеты из мяса птицы с базиликом • 115
 Цветная капуста, запеченная
 с курицей • 126
 Сырное печенье • 145
 Шоколадные маффины с вишней • 161
 Сырная лепешка с беконом • 181
 Творожно-сырные булочки • 182
 Фриттата с цуккини и сладким перцем • 191
 Банановые маффины с черникой • 201

Морковь

Крем-суп из корнеплодов • 67
 Суп-пюре из красной чечевицы
 с беконом • 77
 Курица с овощами в соевом соусе • 83
 Грибной суп с булгуром • 84
 Куриный салат с яблоками
 и сельдереем • 103
 Паштет из печени с сухофруктами • 111
 Лосось, запеченный
 в апельсиновом соке • 121
 Овощной крамбл • 125
 Овощи с двумя соусами • 143

Мука (пшеничная/цельнозерновая)

Крамбл с фруктами • 43
 Блин в духовке • 45
 Овсяные оладьи с бананом • 49
 Творожные оладьи • 51
 Маффины • 53
 Сметанные булочки с изюмом • 55
 Апельсиновые оладьи • 56
 Грибной суп-пюре • 71
 Овощной крамбл • 125
 Цветная капуста,
 запеченная с курицей • 126
 Сырное печенье • 145
 Куриное филе в ореховой панировке • 156
 Шоколадные маффины с вишней • 161
 Маффины с кусочками шоколада • 162
 Сырная лепешка с беконом • 181
 Творожно-сырные булочки • 182
 Маффины с малиной и фисташками • 200
 Банановые маффины с черникой • 201
 Овсяное печенье с орехами и изюмом • 203
 Печенье с орехами и шоколадом • 207

Мясо индейки

Индейка с лимоном и шалфеем • 85
 Макароны с тефтелями из индейки • 89
 Котлеты из мяса птицы с базиликом • 115

Мясо курицы

Запеченные яйца • 32

Курица с овощами в соевом соусе • 83
 Куриный салат с яблоками
 и сельдереем • 103
 Курица в томатном соусе с оливками • 109
 Кускус с курицей и цветной капустой • 113
 Котлеты из мяса птицы с базиликом • 115
 Цветная капуста, запеченная
 с курицей • 126
 Салат из курицы с виноградом • 149
 Салат с курицей и оливками • 151
 Куриное филе в ореховой панировке • 156
 Куриные крылья в соусе • 157
 Бутерброды с курицей и помидорами • 173
 Бутерброд с курицей и яблоком • 175
 Шашлычки из курицы с ананасами • 197

Мясо утки

Утиная грудка со сливами • 87

Огурец (свежий/маринованный)

Бутерброды с яичным паштетом
 и авокадо • 37
 Чечевичный салат • 65
 Бутерброд с запеченным мясом • 135
 Закусочные рулетики из ветчины • 141
 Овощи с двумя соусами • 143
 Салат с креветками и овощами • 150
 Салат из авокадо и огурцов • 184

Оливки (зеленые/черные)

Курица в томатном соусе с оливками • 109
 Помидоры,
 фаршированные брынзой • 136
 Салат с курицей и оливками • 151
 Салат с тунцом и овощами • 152
 Салат с кукурузой и фасолью • 185

Орех (грецкий/арахис/фундук/мускатный/миндаль/кедровый/пекан/фисташки)

Гранола • 29
 Овсяная каша фруктами • 41
 Крамбл с фруктами • 43
 Апельсиновые оладьи • 56
 Крем-суп из цветной капусты
 с картофелем • 69
 Паста с брокколи и беконом • 93
 Цветная капуста,
 запеченная с курицей • 126
 Салат с моцареллой • 139
 Салат из курицы с виноградом • 149
 Куриное филе в ореховой панировке • 156
 Маффины с малиной и фисташками • 200
 Овсяное печенье
 с орехами и изюмом • 203
 Овсяные квадратики с орехами • 205
 Печенье с орехами и шоколадом • 207

Отруби (пшеничные/овсяные/ржаные)

Гранола • 29
 Омлет с брокколи • 34
 Омлет с зеленой фасолью • 35
 Бананово-ягодный коктейль • 58
 Макароны с тефтелями из индейки • 89
 Банановые маффины с черникой • 201
 Овсяные квадратики с орехами • 205

Перец свежий (сладкий/чили)

Томатный суп с фасолью • 73
 Пряный чечевичный суп
 с помидорами • 78
 Говядина с зеленой фасолью • 79

Мясные тефтели с кускусом • 81
 Салат с шампиньонами и сладким перцем • 99
 Салат из говядины со сладким перцем • 100
 Салат из булгура с овощами и фетой • 101
 Закусочные перчики с начинкой • 133
 Овощи с двумя соусами • 143
 Салат с креветками и манго • 150
 Салат с тунцом и овощами • 152
 Лепешки с говядиной и овощами • 155
 Креветки с острым перцем • 159
 Дип из запеченных перцев и томатов • 179
 Макаaronный салат с тунцом • 183
 Салат с кукурузой и фасолью • 185
 Фриттата с цуккини и сладким перцем • 191
 Шашлычки из курицы с ананасами • 197
 Рыба на гриле с салатом из апельсинов • 199

Персик

Молочный коктейль с манго и персиком • 59
 Персики со сливочным кремом • 166

Печень куриная

Теплый салат с куриной печенью • 98
 Куриная печень яблоками • 108
 Паштет из печени с сухофруктами • 111

Помидоры (свежие/вяленые)

Яйца пашот • 31
 Салат из свинины с овощами • 64
 Томатный суп с фасолью • 73
 Пряный чечевичный суп с помидорами • 78
 Макароны с тефтелями из индейки • 89
 Салат с шампиньонами и сладким перцем • 99
 Салат из говядины со сладким перцем • 100
 Салат из булгура с овощами и фетой • 101
 Курица в томатном соусе с оливками • 109
 Бутерброд с запеченным мясом • 135
 Помидоры, фаршированные брынзой • 136
 Салат с моцареллой • 139
 Овощи с двумя соусами • 143
 Салат с козьим сыром • 147
 Салат с курицей и оливками • 151
 Салат с тунцом и овощами • 152
 Лепешки с говядиной и овощами • 155
 Бутерброды с курицей и помидорами • 173
 Дип из запеченных перцев и томатов • 179
 Салат из баклажанов и помидоров • 186

Разрыхлитель

Овсяные оладьи с бананом • 49
 Творожные оладьи • 51
 Маффины • 53
 Сметанные булочки с изюмом • 55
 Апельсиновые оладьи • 56
 Шоколадные маффины с вишней • 161
 Маффины с кусочками шоколада • 162
 Сырная лепешка с беконом • 181
 Творожно-сырные булочки • 182
 Маффины с малиной и фисташками • 200
 Банановые маффины с черникой • 201

Овсяное печенье с орехами и изюмом • 203
 Печенье с орехами и шоколадом • 207

Растительное масло (подсолнечное/оливковое/кунжутное)

Гранола • 29
 Запеченные яйца • 32
 Омлет с брокколи • 34
 Омлет с зеленой фасолью • 35
 Блин в духовке • 45
 Творожно-рисовая запеканка • 47
 Овсяные оладьи с бананом • 49
 Творожные оладьи • 51
 Маффины • 53
 Апельсиновые оладьи • 56
 Чечевичный салат • 65
 Крем-суп из цветной капусты с картофелем • 69
 Грибной суп-пюре • 71
 Томатный суп с фасолью • 73
 Суп из брокколи с сухариками и сыром • 75
 Суп-пюре из красной чечевицы с беконом • 77
 Пряный чечевичный суп с помидорами • 78
 Говядина с зеленой фасолью • 79
 Бараньи котлетки с запеченной тыквой • 80
 Мясные тефтели с кускусом • 81
 Курица с овощами в соевом соусе • 83
 Грибной суп с булгуром • 84
 Индейка с лимоном и шалфеем • 85
 Утиная грудка со сливами • 87
 Макароны с тефтелями из индейки • 89
 Рыба в горчице-медовом маринаде • 91
 Теплый салат с куриной печенью • 98
 Салат с шампиньонами и сладким перцем • 99
 Салат из говядины со сладким перцем • 100
 Салат из булгура с овощами и фетой • 101
 Телятина с грибами в сливочном соусе • 105
 Свинина с яблоками и луком • 107
 Куриная печень с яблоками • 108
 Курица в томатном соусе с оливками • 109
 Паштет из печени с сухофруктами • 111
 Котлеты из мяса птицы с базиликом • 115
 Макароны с морепродуктами • 117
 Дорада, запеченная с лимоном • 119
 Лосось, запеченный в апельсиновом соке • 121
 Кускус с креветками и овощами • 124
 Овощной крамбл • 125
 Помидоры, фаршированные брынзой • 136
 Салат с моцареллой • 139
 Салат с козьим сыром • 147
 Салат с креветками и манго • 150
 Салат с курицей и оливками • 151
 Салат с тунцом и овощами • 152
 Свиное филе с травами и чесноком • 153
 Лепешки с говядиной и овощами • 155
 Куриное филе в ореховой панировке • 156
 Куриные крылья в соусе • 157
 Лосось, запеченный под зеленью • 158
 Креветки с острым перцем • 159

Шоколадные маффины с вишней • 161
 Творожно-сырные булочки • 182
 Салат с кукурузой и фасолью • 185
 Салат из баклажанов и помидоров • 186
 Картофельный салат с редисом • 187
 Тортилья (омлет с картофелем) • 189
 Фриттата с цуккини и сладким перцем • 191
 Запеченная свиная корейка • 193
 Свиная шея в маринаде • 195
 Рыба на гриле с салатом из апельсинов • 199
 Банановые маффины с черникой • 201
 Овсяные квадратики с орехами • 205

Редис

Овощи с двумя соусами • 143
 Картофельный салат с редисом • 187

Репа

Овощной крамбл • 125

Рис

Творожно-рисовая запеканка • 47

Ром

Запеченные бананы • 163
 Персики со сливочным кремом • 166

Рыба белая

Дорада, запеченная с лимоном • 119
 Рыба на гриле с салатом из апельсинов • 199

Рыба красная (свежая/слабосоленая/копченая)

Бутерброд с рыбой и авокадо • 39
 Рыба в горчице-медовом маринаде • 91
 Лосось, запеченный в апельсиновом соке • 121
 Запеченный лосось с йогуртовым соусом • 123
 Тосты с муссом из авокадо • 137
 Лосось, запеченный под зеленью • 158
 Паштет из копченой рыбы • 177
 Рыба на гриле с салатом из апельсинов • 199

Салат листовой

Яйцо пашот • 31
 Бутерброды с яичным паштетом и авокадо • 37
 Бутерброд с рыбой и авокадо • 39
 Салат из свинины с овощами • 64
 Чечевичный салат • 65
 Теплый салат с куриной печенью • 98
 Салат с шампиньонами и сладким перцем • 99
 Салат из говядины со сладким перцем • 100
 Бутерброд с запеченным мясом • 135
 Салат с моцареллой • 139
 Салат с козьим сыром • 147
 Салат из курицы с виноградом • 149
 Салат с креветками и манго • 150
 Салат с курицей и оливками • 151
 Салат с тунцом и овощами • 152
 Бутерброды с курицей и помидорами • 173
 Бутерброд с курицей и яблоком • 175
 Рыба на гриле с салатом из апельсинов • 199

Сахар (белый/коричневый/ванильный)

Бутерброды с яичным паштетом и авокадо • 37

Овсяная каша с фруктами • 41
 Крамбл с фруктами • 43
 Блин в духовке • 45
 Творожно-рисовая запеканка • 47
 Овсяные оладьи с бананом • 49
 Творожные оладьи • 51
 Маффины • 53
 Сметанные булочки с изюмом • 55
 Апельсиновые оладьи • 56
 Томатный суп с фасолью • 73
 Пряный чечевичный суп с помидорами • 78
 Говядина с зеленой фасолью • 79
 Курица с овощами в соевом соусе • 83
 Теплый салат с куриной печенью • 98
 Салат с шампиньонами и сладким перцем • 99
 Салат из говядины со сладким перцем • 100
 Куриная печень с яблоками • 108
 Курица в томатном соусе с оливками • 109
 Лосось, запеченный в апельсиновом соке • 121
 Запеченный лосось с йогуртовым соусом • 123
 Бутерброд с запеченным мясом • 135
 Салат с тунцом и овощами • 152
 Лепешки с говядиной и овощами • 155
 Шоколадные маффины с вишней • 161
 Маффины с кусочками шоколада • 162
 Запеченные бананы • 163
 Творожный десерт с вишней и шоколадом • 165
 Персики со сливочным кремом • 166
 Груши в красном вине • 167
 Сырная лепешка с беконом • 181
 Картофельный салат с редисом • 187
 Шашлычки из курицы с ананасами • 197
 Маффины с малиной и фисташками • 200
 Банановые маффины с черникой • 201
 Овсяное печенье с орехами и изюмом • 203
 Печенье с орехами и шоколадом • 207

Свинина

Салат из свинины с овощами • 64
 Свинина с яблоками и луком • 107
 Бутерброд с запеченным мясом • 135
 Свиное филе с травами и чесноком • 153
 Запеченная свиная корейка • 193
 Свиная шея в маринаде • 195

Сельдерей

Чечевичный салат • 65
 Крем-суп из корнеплодов • 67
 Грибной суп-пюре • 71
 Суп-пюре из красной чечевицы с беконом • 77
 Грибной суп с булгуром • 84
 Куриный салат с яблоками и сельдереем • 103
 Овощной крамбл • 125
 Овощи с двумя соусами • 143
 Салат из курицы с виноградом • 149
 Бутерброды с курицей и помидорами • 173

Сироп кленовый

Овсяная каша фруктами • 41
 Рыба в горчишно-медовом маринаде • 91
 Куриные крылья в соусе • 157

Слива

Утиная грудка со сливами • 87

Сливки

Крем-суп из корнеплодов • 67
 Крем-суп из цветной капусты с картофелем • 69
 Грибной суп-пюре • 71
 Суп из брокколи с сухариками и сыром • 75
 Макароны с тефтелями из индейки • 89
 Паста с брокколи и беконом • 93
 Телятина с грибами в сливочном соусе • 105
 Паштет из печенки с сухофруктами • 111
 Котлеты из мяса птицы с базиликом • 115
 Тосты с муссом из авокадо • 137
 Салат из курицы с виноградом • 149
 Творожный десерт с вишней и шоколадом • 165
 Персики со сливочным кремом • 166
 Паштет из копченой рыбы • 177

Сливочное масло

Овсяная каша с фруктами • 41
 Крамбл с фруктами • 43
 Сметанные булочки с изюмом • 55
 Грибной суп-пюре • 71
 Теплый салат с куриной печенью • 98
 Куриная печень с яблоками • 108
 Дорада, запеченная с лимоном • 119
 Лосось, запеченный в апельсиновом соке • 121
 Овощной крамбл • 125
 Цветная капуста, запеченная с курицей • 126
 Сырное печенье • 145
 Маффины с кусочками шоколада • 162
 Запеченные бананы • 163
 Сырная лепешка с беконом • 181
 Творожно-сырные булочки • 182
 Маффины с малиной и фисташками • 200
 Овсяное печенье с орехами и изюмом • 203
 Овсяные квадратики с орехами • 205
 Печенье с орехами и шоколадом • 207

Сметана

Омлет с зеленой фасолью • 35
 Сметанные булочки с изюмом • 55
 Тосты с муссом из авокадо • 137
 Овощи с двумя соусами • 143
 Паштет из копченой рыбы • 177
 Макароны салат с тунцом • 183
 Салат из авокадо и огурцов • 184

Сок (лимонный/лайма/апельсиновый/томатный)

Бутерброды с яичным паштетом и авокадо • 37
 Бутерброд с рыбой и авокадо • 39
 Крамбл с фруктами • 43
 Творожные оладьи • 51
 Апельсиновые оладьи • 56
 «Зеленый» коктейль с киви и шпинатом • 57
 Салат из свинины с овощами • 64
 Чечевичный салат • 65
 Пряный чечевичный суп с помидорами • 78
 Говядина с зеленой фасолью • 79

Бараньи котлетки с запеченной тыквой • 80
 Мясные тефтели с кускусом • 81
 Индейка с лимоном и шалфеем • 85
 Утиная грудка со сливами • 87
 Макароны с тефтелями из индейки • 89
 Рыба в горчишно-медовом маринаде • 91
 Теплый салат с куриной печенью • 98
 Салат с шампиньонами и сладким перцем • 99
 Салат из говядины со сладким перцем • 100
 Салат из булгура с овощами и фетой • 101
 Куриный салат с яблоками и сельдереем • 103
 Запеченный лосось с йогуртовым соусом • 123
 Кускус с креветками и овощами • 124
 Закусочные перчики с начинкой • 133
 Бутерброд с запеченным мясом • 135
 Помидоры, фаршированные брынзой • 136
 Тосты с муссом из авокадо • 137
 Мусс (паштет) из тунца • 138
 Овощи с двумя соусами • 143
 Салат с креветками и манго • 150
 Куриные крылья в соусе • 157
 Лосось, запеченный под зеленью • 158
 Запеченные бананы • 163
 Паштет из копченой рыбы • 177
 Макароны салат с тунцом • 183
 Салат из авокадо и огурцов • 184
 Шашлычки из курицы с ананасами • 197
 Банановые маффины с черникой • 201

Соус (соевый/майонез)

Говядина с зеленой фасолью • 79
 Курица с овощами в соевом соусе • 83
 Рыба в горчишно-медовом маринаде • 91
 Бутерброд с запеченным мясом • 135
 Овощи с двумя соусами • 143
 Куриные крылья в соусе • 157
 Шашлычки из курицы с ананасами • 197

Стружка кокосовая

Гранола • 29
 Овсяные квадратики с орехами • 205

Сухари панировочные

Салат с козьим сыром • 147
 Куриное филе в ореховой панировке • 156

Сухофрукты (изюм/абрикос/инжир/чернослив/вишня/клюква)

Творожно-рисовая запеканка • 47
 Сметанные булочки с изюмом • 55
 Мясные тефтели с кускусом • 81
 Паштет из печенки с сухофруктами • 111
 Шоколадные маффины с вишней • 161
 Овсяное печенье с орехами и изюмом • 203
 Овсяные квадратики с орехами • 205
 Сыр (твердый/мягкий/рассольный)
 Запеченные яйца • 32
 Омлет с брокколи • 34
 Омлет с зеленой фасолью • 35
 Бутерброд с рыбой и авокадо • 39
 Суп из брокколи с сухариками и сыром • 75
 Макароны с тефтелями из индейки • 89

Салат с шампиньонами и сладким перцем • 99
 Салат из булгура с овощами и фетой • 101
 Цветная капуста, запеченная с курицей • 126
 Закусочные перчики с начинкой • 133
 Помидоры, фаршированные брынзой • 136
 Тосты с муссом из авокадо • 137
 Мусс (паштет) из тунца • 138
 Салат с моцареллой • 139
 Закусочные рулетики из ветчины • 141
 Овощи с двумя соусами • 143
 Сырное печенье • 145
 Салат с козьим сыром • 147
 Лепешки с говядиной и овощами • 155
 Персики со сливочным кремом • 166
 Бутерброд с курицей и яблоком • 175
 Паштет из копченой рыбы • 177
 Дип из запеченных перцев и томатов • 179
 Сырная лепешка с беконом • 181
 Творожно-сырные булочки • 182
 Фриттата с цуккини и сладким перцем • 191

Творог
 Творожно-рисовая запеканка • 47
 Творожные оладьи • 51
 Творожный десерт с вишней и шоколадом • 165
 Творожно-сырные булочки • 182

Телятина
 Телятина с грибами в сливочном соусе • 105

Томатная паста
 Томатный суп с фасолью • 73

Тунец консервированный
 Мусс (паштет) из тунца • 138
 Салат с тунцом и овощами • 152
 Макаaronный салат с тунцом • 183

Тыква
 Бараньи котлетки с запеченной тыквой • 80

Уксус (бальзамический/яблочный/винный)
 Яйца пашот • 31
 Томатный суп с фасолью • 73
 Теплый салат с куриной печенью • 98
 Салат с козьим сыром • 147
 Салат с тунцом и овощами • 152
 Бутерброд с курицей и яблоком • 175
 Салат с кукурузой и фасолью • 185
 Салат из баклажанов и помидоров • 186
 Картофельный салат с редисом • 187
 Свиная шея в маринаде • 195
 Рыба на гриле с салатом из апельсинов • 199

Фасоль (зеленая/консервированная)
 Омлет с зеленой фасолью • 35
 Томатный суп с фасолью • 73
 Говядина с зеленой фасолью • 79
 Запеченный лосось с йогуртовым соусом • 123

Кускус с креветками и овощами • 124
 Салат с тунцом и овощами • 152
 Салат с кукурузой и фасолью • 185

Фенхель
 Салат с моцареллой • 139
 Рыба на гриле с салатом из апельсинов • 199

Хлопья овсяные
 Гранола • 29
 Овсяная каша с фруктами • 41
 Крамбл с фруктами • 43
 Овсяные оладьи с бананом • 49
 Бананово-ягодный коктейль • 58
 Овсяное печенье с орехами и изюмом • 203
 Овсяные квадратики с орехами • 205

Хрен
 Бутерброд с запеченным мясом • 135
 Закусочные рулетики из ветчины • 141

Цуккини
 Индейка с лимоном и шалфеем • 85
 Запеченный лосось с йогуртовым соусом • 123
 Фриттата с цуккини и сладким перцем • 191

Чеснок
 Чечевичный салат • 65
 Крем-суп из корнеплодов • 67
 Крем-суп из цветной капусты с картофелем • 69
 Томатный суп с фасолью • 73
 Суп из брокколи с сухариками и сыром • 75
 Суп-пюре из красной чечевицы с беконом • 77
 Пряный чечевичный суп с помидорами • 78
 Бараньи котлетки с запеченной тыквой • 80
 Индейка с лимоном и шалфеем • 85
 Курица в томатном соусе с оливками • 109
 Котлеты из мяса птицы с базиликом • 115
 Макароны с морепродуктами • 117
 Дорада, запеченная с лимоном • 119
 Кускус с креветками и овощами • 124
 Цветная капуста, запеченная с курицей • 126
 Закусочные перчики с начинкой • 133
 Помидоры, фаршированные брынзой • 136
 Овощи с двумя соусами • 143
 Свиное филе с травами и чесноком • 153
 Лепешки с говядиной и овощами • 155
 Куриные крылья в соусе • 157
 Лосось, запеченный под зеленью • 158
 Креветки с острым перцем • 159
 Дип из запеченных перцев и томатов • 179
 Запеченная свинья корейка • 193
 Свиная шея в маринаде • 195

Чечевица
 Чечевичный салат • 65
 Суп-пюре из красной чечевицы с беконом • 77

Пряный чечевичный суп с помидорами • 78

Шоколад
 Маффины с кусочками шоколада • 162
 Творожный десерт с вишней и шоколадом • 165
 Печенье с орехами и шоколадом • 207

Шпинат
 «Зеленый» коктейль с киви и шпинатом • 57

Яблоко
 Овсяная каша с фруктами • 41
 Крамбл с фруктами • 43
 Теплый салат с куриной печенью • 98
 Куриный салат с яблоками и сельдереем • 103
 Свинина с яблоками и луком • 107
 Куриная печень с яблоками • 108
 Бутерброд с курицей и яблоком • 175

Ягоды свежие или замороженные (клубника/вишня/малина/черника)
 Бананово-ягодный коктейль • 58
 Шоколадные маффины с вишней • 161
 Творожный десерт с вишней и шоколадом • 165
 Маффины с малиной и фисташками • 200
 Банановые маффины с черникой • 201

Яйцо
 Яйца пашот • 31
 Запеченные яйца • 32
 Омлет с брокколи • 34
 Омлет с зеленой фасолью • 35
 Бутерброды с яичным паштетом и авокадо • 37
 Бутерброд с рыбой и авокадо • 39
 Блин в духовке • 45
 Творожно-рисовая запеканка • 47
 Овсяные оладьи с бананом • 49
 Творожные оладьи • 51
 Маффины • 53
 Апельсиновые оладьи • 56
 Мясные тефтели с кускусом • 81
 Макароны с тефтелями из индейки • 89
 Тосты с муссом из авокадо • 137
 Сырное печенье • 145
 Салат с козьим сыром • 147
 Куриное филе в ореховой панировке • 156
 Шоколадные маффины с вишней • 161
 Маффины с кусочками шоколада • 162
 Сырная лепешка с беконом • 181
 Творожно-сырные булочки • 182
 Тортилья (омлет с картофелем) • 189
 Фриттата с цуккини и сладким перцем • 191
 Маффины с малиной и фисташками • 200
 Банановые маффины с черникой • 201
 Овсяное печенье с орехами и изюмом • 203
 Печенье с орехами и шоколадом • 207

Содержание



Готовим дома
на скорую руку • 4



Составляем меню на неделю.
Оптимизируем покупки • 6



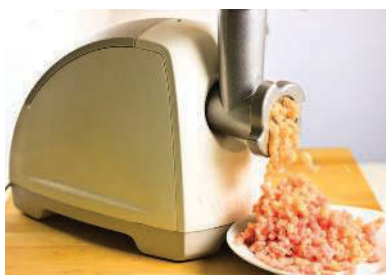
Планирование меню • 8



Полуфабрикаты: домашние
или фабричные? • 12



Делаем заготовки на неделю • 14



Техника на кухне — ваши
незаменимые помощники • 16



Оптимизация процессов
на кухне • 18



Экономим время: овощи
в меню • 20



С чего начать, или 10 лучших
блюд, которые нужно
приготовить • 22

ЗАВТРАК



Гранола • 29



Яйца пашот • 31



Запеченные
яйца • 32



Омлет
с брокколи • 34



Омлет
с зеленой
фасолью • 35



Бутерброды
с яичным паштетом
и авокадо • 37



Бутерброд с рыбой
и авокадо • 39



Овсяная каша
с фруктами • 41



Крамбл
с фруктами • 43



Блин
в духовке • 45



Творожно-рисовая
запеканка • 47



Овсяные оладьи
с бананом • 49



Творожные
оладьи • 51



Мафины • 53



Сметанные булочки
с изюмом • 55



Апельсиновые
оладьи • 56



«Зеленый»
коктейль с киви
и шпинатом • 57



Бананово-ягодный
коктейль • 58



Молочный
коктейль с манго
и персиком • 59

ОБЕД



Салат из свинины
с овощами • 64



Чечевичный
салат • 65



Крем-суп
из корнеплодов • 67



Крем-суп
из цветной капусты
с картофелем • 69



Грибной
суп-пюре • 71



Томатный суп
с фасолью • 73



Суп из брокколи
с сухариками
и сыром • 75



Суп-пюре
из красной чечевицы
с беконом • 77



Пряный
чечевичный суп
с помидорами • 78



Говядина с зеленой
фасолью • 79

СОДЕРЖАНИЕ



Бараньи котлетки
с запеченной
тыквой • **80**



Мясные тефтели
с кускусом • **81**



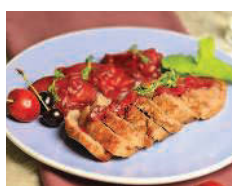
Курица с овощами
в соевом соусе • **83**



Грибной суп
с булгуром • **84**



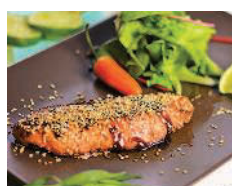
Индейка с лимоном
и шалфеем • **85**



Утиная грудка
со сливами • **87**



Макароны
с тефтелями
из индейки • **89**



Рыба
в горчишно-медовом
маринаде • **91**



Паста с брокколи
и беконом • **93**

УЖИН



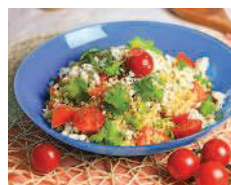
Теплый салат
с куриной
печенью • **98**



Салат
с шампиньонами
и сладким перцем • **99**



Салат из говядины
со сладким
перцем • **100**



Салат из булгура
с овощами
и фетой • **101**



Куриный салат
с яблоками
и сельдереем • **103**



Телятина с грибами
в сливочном
соусе • **105**



Свинина
с яблоками
и луком • **107**



Куриная печень
с яблоками • **108**



Курица
в томатном соусе
с оливками • **109**



Паштет из печени
с сухофруктами • **111**



Кускус с курицей
и цветной
капустой • **113**



Котлеты
из мяса птицы
с базиликом • **115**



Макароны
с морепродуктами
• **117**



Дорада,
запеченная
с лимоном • **119**



Лосось, запеченный
в апельсиновом
соке • **121**



Запеченный лосось
с йогуртовым
соусом • 123



Кускус
с креветками
и овощами • 124



Овощной
кранбл • 125



Цветная капуста,
запеченная
с курицей • 126

ГОСТИ



Закусочные
перчики
с начинкой • 133



Бутерброд
с запеченным
мясом • 135



Помидоры,
фаршированные
брынзой • 136



Тосты
с муссом
из авокадо • 137



Мусс (паштет)
из тунца • 138



Салат
с моцареллой • 139



Закусочные
рулетики
из ветчины • 141



Овощи с двумя
соусами • 143



Сырное печенье • 145



Салат
с козьим сыром • 147



Салат из курицы
с виноградом • 149



Салат
с креветками
и манго • 150



Салат с курицей
и оливками • 151



Свиное филе
с травами
и чесноком • 153



Лепешки
с говядиной
и овощами • 155



Салат с тунцом
и овощами • 152



Куриное филе
в ореховой
панировке • 156



Куриные крылья
в соусе • 157



Лосось,
запеченный
под зеленью • 158



Креветки
с острым
перцем • 159

СОДЕРЖАНИЕ



Шоколадные
мафины
с вишней • **161**



Мафины
с кусочками
шоколада • **162**



Запеченные
бананы • **163**



Творожный
десерт с вишней
и шоколадом • **165**



Персики
со сливочным
кремом • **166**



Груши
в красном вине • **167**

ВНЕ ДОМА



Бутерброды
с курицей
и помидорами • **173**



Бутерброд с курицей
и яблоком • **175**



Паштет
из копченой
рыбы • **177**



Дип
из запеченных перцев
и томатов • **179**



Сырная лепешка
с беконом • **181**



Творожно-сырные
булочки • **182**



Макаронный салат
с тунцом • **183**



Салат из авокадо
и огурцов • **184**



Салат с кукурузой
и фасолью • **185**



Салат
из баклажанов
и помидоров • **186**



Картофельный салат
с редисом • **187**



Тортилья (омлет
с картофелем) • **189**



Фриттата с цукини
и сладким
перцем • **191**



Запеченная
свинная корейка • **193**



Свинная шея
в маринаде • **195**



Шашлычки
из курицы
с ананасами • **197**



Рыба на гриле
с салатом
из апельсинов • **199**



Маффины с малиной
и фисташками • **200**



Банановые
маффины
с черникой • **201**



Овсяное печенье
с орехами
и изюмом • **203**



Овсяные
квадратики
с орехами • **205**



Печенье с орехами
и шоколадом • **207**

Гидаспова, Анна.
Г46 **Время готовить быстро! Для тех, кому некогда / Анна Гидаспова. –**
Москва : Издательство «Э», 2017. – 224 с. : ил. – (Кулинария. Искусство готовить дома).

Скорость жизни увеличивается с каждым днем. Столько дел приходится проворачивать за день, особенно женщинам, аж дух захватывает. Но чтобы для всех этих дел были силы, необходимо не забывать о еде, обязательно полезной и, главное, вкусной. Ее можно готовить быстро, если знать правила, оптимизировать процессы, включать помощников. Обо всем этом – в нашей книге, яркой, удобной, проверенной.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-71331-8

© ИП Пухов, 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

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

КУЛИНАРИЯ. ИСКУССТВО ГОТОВИТЬ ДОМА

Гидаспова Анна

ВРЕМЯ ГОТОВИТЬ БЫСТРО!
Для тех, кому некогда

Фото А. Маслов, А. Григорьев
Оформление переплета Ю. Анохина

Ответственный редактор Е. Левашева
Художественный редактор Е. Мишина

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:
Duda Bueno, Elena Veselova, Natalia Klenova, Fedor Korolevskiy,
sarsmis, monticello, ElenaGaak, Jag_cz, Africa Studio, Khakimullin Aleksandr,
Evgeny Karandaev, FomaA, Narinto, Jessmine, TrotzOlga / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

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) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

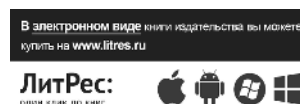
Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 23.11.2016. Формат 60x84¹/₈.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 26,13.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-71331-8





Салат с кукурузой и фасолью
Смотрите с. 185



Бараньи котлетки с запеченной тынкой
Смотрите с. 80



Маффины с малиной и фисташками
Смотрите с. 200



ИСКУССТВО ГОТОВИТЬ ДОМА БЫСТРО

Бывают дни, когда просто необходимо все приготовить быстро. Не сидись-накось, не абы что. Но вкусно, полезно и разнообразно. Потратить минимум времени возможно, если хозяйка готова к такой ситуации. Конечно, опыт и сноровка играют в этом свою роль. Но есть простые секреты, как сделать быстрый завтрак убегающим в школу детям, как сотворить ужин, когда только-только вернулась с работы, как встретить неожиданных гостей или вмиг собраться на пикник.

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО – РАЗУМНЫЙ ПОДХОД К ВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙСТВА ВООБЩЕ И КУЛИНАРНОГО В ЧАСТНОСТИ.

Эта книга откроет вам секреты быстрой и рациональной кухни, поможет выбрать рецепты и составить меню завтраков, обедов и ужинов, приучит не бояться сложностей и не придумывать их там, где их нет, упрощать процесс готовки и получать от своей разумности большое удовольствие!



На отдельных разворотах в книге вы найдете
собеседы, как оптимизировать процесс на кухне,
а также рецепты 10 лучших блюд, которые нужно
приготовить в первую очередь...
Смотрите с. 18–19, 22–23

ISBN 978-5-4599-7133-8

