

СОВРЕМЕННАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
МОЛОДОЙ СЕМЬИ



СОВРЕМЕННАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ МОЛОДОЙ СЕМЬИ

СЕМЕЙНЫЕ ОБЕДЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ



РИПОЛ
КЛАССИК

УДК 641/642
ББК 36.99
С30

Составитель А. В. Иванов

С30 Семейные обеды на каждый день. Лучшие рецепты / [сост. А. В. Иванов]. – М. : РИПОЛ классик, 2009. – 432 с. – (Современная энциклопедия молодой семьи).

ISBN 978-5-386-01529-9

Загляните в гости на часок к хлебосольным хозяевам – из-за стола не выберетесь! Все вкусно, сытно и главное – полезно, и продукты вполне доступные. Никаких заморских устриц и омаров – в ход идет обычно то, что под рукой, к чему мы давным-давно привыкли. А вкусно как! Пальчики оближешь!

Итак, открывайте книгу, надевайте фартуки и бегите на кухню: пора, понимаешь, обед готовить.

**УДК 641/642
ББК 36.99**

ISBN 978-5-386-01529-9

© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2009

СВЕЖИЕ ОВОЩИ?

В салат

САЛАТ ИЗ РИСА С ОГУРЦАМИ

*3 столовые ложки риса, 1 стакан воды,
2 свежих огурца, зеленый лук,
2 столовые ложки растительного масла, соль.*

Залить рис водой. Когда зерна полностью поглотят воду, сделать в рисе, не перемешивая его, несколько ямок и влить в них масло.

Кастрюлю с рисом закрыть крышкой, поставить на водяную баню на 15—20 минут, охладить.

Вареный рис выложить в салатник, добавить нашинкованные соломкой огурцы, рубленый зеленый лук и посолить.

САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ

*200 г свежей капусты, 2 моркови,
4 столовые ложки растительного масла,
соль по вкусу.*

Капусту нашинковать соломкой, кочерыжку пропустить через мясорубку. Морковь натереть на крупной терке. Все соединить и заправить растительным маслом.

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ОВОЩАМИ

*1 стакан квашеной капусты,
4 столовые ложки растительного масла,
1 чайная ложка сахара, 1 морковь, 2 свеклы,
1 луковица.*

Квашеную капусту, не промывая и не отжимая, мелко нарубить, добавить нашинкованные соломкой сырые свеклу, морковь, репчатый лук. Все перемешать и заправить растительным маслом.

САЛАТ ИЗ ЩАВЕЛЯ И ШПИНАТА

*200 г щавеля, 200 г шпината, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны,
2 редиски с ботвой, зеленый лук,
зелень петрушки и укропа.*

Мелко нарезать листья щавеля и шпината, редиску вместе с ботвой и смешать со сметаной, солью, измельченным луком, укропом.

ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ С БРЫНЗОЙ

*200 г брынзы, 2 столовые ложки зеленого
лука, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны,
2 столовые ложки майонеза,
50 г рубленого зеленого салата,
укроп, соль, перец.*

Натертую брынзу соединить с мелко нарезанной зеленью, луком, перцем, солью, майонезом, сметаной и перемешать.

Готовый салат посыпать брынзой и укропом.

САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ ПО-ИСПАНСКИ

*200 г сладкого перца, 200 г помидоров,
150 г репчатого лука, 100 г панировочных
сухарей, 150 г свежих огурцов, 200 г сметаны.*

Из перца удалить зерна и нарезать соломкой. Помидоры и огурцы нарезать ломтиками, лук нашинковать, сухари поджарить. Все смешать, залить сметаной, добавить соль и перец по вкусу.

САЛАТ ВЕСЕННИЙ

*200 г белокочанной капусты, 3 шт.
свежеотваренного картофеля, 1 сваренное
вкрутую яйцо, 1 свежий огурец,
соль по вкусу, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, укроп.*

Капусту нарезать квадратиками, огурец и картофель — мелкими кубиками, яйцо и укроп мелко нарезать.

Все смешать, заправить сметаной, посолить и посыпать зеленью укропа.

РИСОВЫЙ САЛАТ

*1 кислое яблоко, 1 корень сельдерея,
 $\frac{1}{2}$ стакана сливок, 1 столовая ложка
лимонного сока, 200 г вареного длинного
риса, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, щепотка перца.*

Яблоко разрезать на 8 частей и удалить сердцевину, затем нашинковать яблоко и сельдерей. Смешать сельдерей, яблоко и рис. Сливки перемешать с лимонным соком, добавить соль, перец и заправить полученной смесью салат. Перед подачей на стол посыпать нарубленной зеленью сельдерея.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ЯЙЦОМ

*4 помидора, 4 сваренных вкрутую яйца,
 $\frac{3}{4}$ стакана сметаны, зелень укропа или
петрушки, листья зеленого салата, соль.*

Помидоры и яйца нарезать дольками и положить в салатник. К сметане добавить мелко нарезанную зелень, соль, перемешать и залить этой смесью помидоры и яйца. Блюдо украсить листьями салата и цветком из помидора.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ, ЯИЦ И СЫРА

*4 сваренных вкрутую яйца, 4 помидора,
100 г сыра, 1 стакан сметаны, соль.*

Помидоры и яйца нарезать кружочками, положить в салатник, посолить. Сыр натереть на крупной терке, смешать со сметаной и залить полученной смесью помидоры и яйца. Салат украсить кружками помидоров и кубиками сыра.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ЯБЛОК И СВЕКЛЫ

*2 яблока, 2 моркови, 1 свекла,
5 зубчиков чеснока,
4 столовые ложки растительного масла, соль.*

Морковь и свеклу очистить, промыть, натереть на терке. Яблоки промыть, натереть на крупной терке вместе с кожицей. Все перемешать, посолить, добавить растительное масло и посыпать рубленым чесноком.

САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ЯБЛОКАМИ

*2 столовые ложки риса, 5 редисок, 2 яблока,
2 столовые ложки рубленых листьев клубники,
4 столовые ложки майонеза,
 $\frac{1}{2}$ стакана воды, соль.*

Рис перебрать, промыть, залить горячей соленой водой, довести до кипения, варить 5 минут и настоять при закрытой крышке 20 минут, затем охладить.

Редис и яблоки помыть, нарезать соломкой, добавить к ним отварной рис, осторожно перемешать. Салат посыпать мелко порубленными молодыми листьями клубники и полить майонезом.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ЯЙЦОМ

*350 г помидоров, 2 сваренных вкрутую яйца,
100 г репчатого лука, 100 г вареного сельдерея,
300 г майонеза, соль, черный молотый перец.*

Помидоры и яйца порезать небольшими дольками, сельдерей нашинковать, все смешать с майонезом, добавить соль и перец.

САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА С ПОМИДОРАМИ

*250 г сладкого перца, 200 г помидоров,
2 головки репчатого лука, 3 столовые ложки
растительного масла, 2 дольки чеснока, соль, 1 чайная
ложка сока лимона, зелень петрушки.*

Перец запечь в духовке до получения красивого коричневого цвета, затем очистить от кожицы, нарезать «лапшой», смешать с ломтиками помидоров, нарезанным коль-

цами луком, толченым чесноком. Салат посолить, заправить соком лимона и растительным маслом и посыпать зеленью.

САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА С ПОМИДОРАМИ И МАЙОНЕЗОМ

*500 г сладкого перца, 150 г помидоров,
1 сваренное вкрутую яйцо, 100 г майонеза,
2 столовые ложки кефира, 150 г зеленого
лука, соль, зелень петрушки.*

Перец и зеленый лук нарезать тонкой соломкой, смешать с рублеными яйцами и ломтиками помидоров, посолить, заправить смесью из майонеза с кефиром, посыпать зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ РЕВЕНЯ И МОРКОВИ

*200 г ревеня, 3 моркови средней величины,
2 луковицы, 4 столовые ложки майонеза,
2 столовые ложки рубленого укропа.*

Ревень нарезать кружочками, морковь и репчатый лук — соломкой. Салат полить майонезом и украсить укропом.

САЛАТ ИЗ СПАРЖИ С ЯЙЦОМ

*2 яйца, 300 г спаржи, 2 столовые ложки мелко
нарезанного зеленого лука, 2 столовые ложки
консервированного зеленого горошка,
4 столовые ложки майонеза.*

Нарезанную спаржу смешать с зеленым горошком, зеленым луком, мелко рубленным яйцом и полить майонезом.