

В.Б. Зайцев

# ЭКСПРЕСС-МЕНЮ

Москва, 2017

УДК 641/642

ББК 36.99

3-17

Зайцев, В. Б.

3-17 Экспресс-меню. Готовим за 15 минут / В. Б. Зайцев  
— М. : РИПОЛ классик / T8RUGRAM, 2017. — 256с.

ISBN 978-5-519-62263-9

Традиционно женщина воспринимается как хранительница очага, она наполняет жизнь своей семьи смыслом, окружает любовью и заботой, дарит тепло и покой. Однако в современном ритме бытия все сложнее выполнять домашние обязанности, создавать уют. Что делать, если на приготовление еды не остается ни времени, ни сил? Как быстро накрыть на стол, чтобы посвятить "выкроенное" время семье?

Простые и вкусные рецепты для быстрого приготовления, на которые вы потратите не более 15 минут, сможет оценить даже самый избалованный гурман!

Эта книга станет прекрасным подарком каждой современной хозяйке!

УДК 641/642

ББК 36.99

BIC WBA

BISAC CKB000000

ISBN 978-5-519-62263-9

© ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2017

© T8RUGRAM,  
оформление, 2017

# Введение

Традиционно женщина — хранительница очага, она наполняет жизнь мужчины смыслом, окружает любовью, заботой, дарит тепло и покой. Однако в современном ритме жизни ей все сложнее выполнять домашние обязанности, создавать уют. Придя домой, хочется отдохнуть, а не стоять весь вечер у плиты. В связи с этим в рационе многих семей все больше преобладают полуфабрикаты и фаст-фуд. Это не лучшим образом оказывается на здоровье.

Задумайтесь: что и как вы едите? Пища должна быть не только вкусной, но и полезной, а также питательной. В этой книге вы найдете множество разнообразных рецептов первых и вторых блюд, закусок и десертов, приготовление которых не потребует много времени и дорогостоящих продуктов. Загляните в холодильник — там несомненно найдется все, что нужно.

Порадовать родных и близких изысканным блюдом не так сложно, как кажется на первый взгляд. За 10–15 минут вы вполне сможете приготовить оригинальный обед или ужин. А что делать, если неожиданно пришли гости? Откройте книгу, и вы непременно найдете рецепт на свой вкус.

Приятного аппетита!

# Бутерброды

---

## Холодные бутерброды

### Бутерброды «Пикантные»

#### *Ингредиенты*

4 ломтика пшеничного хлеба, 1 корень сельдерея средней величины, 20 г сливочного масла, 1 чайная ложка сметаны, 1 вареный яичный желток, соль по вкусу.

#### *Способ приготовления*

Корень сельдерея вымыть, очистить, отварить до готовности, пропустить через мясорубку, посолить, смешать со сливочным маслом, измельченным яичным желтком и сметаной.

Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба и подать к столу.

### Бутерброды «Жгучие»

#### *Ингредиенты*

4 ломтика пшеничного хлеба, 30 г сливочного масла, 1 столовая ложка рубленых листьев молодой крапивы, перец и соль по вкусу.

#### *Способ приготовления*

Листья крапивы пропустить через мясорубку, растереть со сливочным маслом, солью и перцем.

Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба и подать к столу.

## Бутерброды «Луковые»

### *Ингредиенты*

4 ломтика ржаного хлеба, 30 г сливочного масла, 1 луковица, 1 чайная ложка сметаны, соль по вкусу.

### *Способ приготовления*

Лук очистить, пропустить через мясорубку, посолить, смешать со сливочным маслом и сметаной.

Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба и подать к столу.

## Бутерброды «Зеленые»

### *Ингредиенты*

4 ломтика ржаного хлеба, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка рубленой петрушки, соль по вкусу.

### *Способ приготовления*

Сливочное масло взбить с петрушкой и солью. Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба и подать к столу.

## Бутерброды с укропом и огурцами

### *Ингредиенты*

4 ломтика ржаного хлеба, 50 г сливочного масла, 1 огурец, 8–10 веточек зелени укропа, соль по вкусу.

*Способ приготовления*

Огурец вымыть и нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть и мелко нарубить. Ломтики хлеба смазать сливочным маслом, сверху выложить нарезанный тонкими кружочками огурец таким образом, чтобы кружочки находили друг на друга. Бутерброды посолить, посыпать зеленью укропа и подать к столу.

**Бутерброды «Весенние»***Ингредиенты*

4 ломтика ржаного хлеба, 1 редис,  $\frac{1}{2}$  огурца, 1 зубчик чеснока, 1 столовая ложка растительного масла,  $\frac{1}{2}$  пучка петрушки, соль по вкусу.

*Способ приготовления*

Редис и огурец вымыть и мелко нарубить, чеснок очистить, вымыть и растолочь. Зелень петрушки вымыть.

Смешать редис, огурец и чеснок, посолить, заправить растительным маслом, выложить смесь на ломтики хлеба, украсить веточками петрушки и подать к столу.

**Бутерброды с маслом из шампиньонов***Ингредиенты*

4 ломтика пшеничного хлеба, 50 г сливочного масла, 50 г маринованных шампиньонов, перец и соль по вкусу.

### *Способ приготовления*

Маринованные шампиньоны пропустить через мясорубку и смешать со сливочным маслом, добавить соль и перец.

Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба и подать к столу.

## **Сырные бутерброды на завтрак**

### *Ингредиенты*

4 ломтика пшеничного хлеба, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки тертого сыра, перец и соль по вкусу.

### *Способ приготовления*

В размягченное масло добавить тертый сыр, соль и перец.

Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба и подать к столу.

## **Бутерброды с красным маслом**

### *Ингредиенты*

4 ломтика ржаного хлеба, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка свекольного сока, перец и соль по вкусу.

### *Способ приготовления*

Свекольный сок посолить, поперчить, взбить со сливочным маслом.

Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба и подать к столу.

## Бутерброды «Оригинальные»

### *Ингредиенты*

4 ломтика пшеничного хлеба, 50 г консервированного зеленого горошка, 50 г сметаны, 20 г сливочного масла.

### *Способ приготовления*

Консервированный зеленый горошек обжарить в сливочном масле. Ломтики хлеба смазать сметаной, выложить сверху жареный зеленый горошек и подать к столу.

## Бутерброды «Свежесть утра»

### *Ингредиенты*

4 ломтика пшеничного хлеба, 50 г сливочного масла, 1 огурец,  $\frac{1}{2}$  пучка зелени укропа, соль по вкусу.

### *Способ приготовления*

Огурец вымыть, очистить и пропустить через мясорубку. Зелень укропа вымыть и нарубить. Смешать сливочное масло с огурцом и солью.

Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба, посыпать зеленью укропа и подать к столу.

## Бутерброды «Нюанс»

### *Ингредиенты*

4 ломтика ржаного хлеба, 50 г сливочного масла, 20 г тертого корня хрена,  $\frac{1}{2}$  пучка зелени

ни петрушки, 1 чайная ложка лимонного сока, соль по вкусу.

#### *Способ приготовления*

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Тертый хрень сбрзнуть лимонным соком, посолить, смешать со сливочным маслом.

Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

### **Бутерброды «Сельдь с сыром»**

#### *Ингредиенты*

4 ломтика пшеничного хлеба, 30 г сливочного масла, 50 г филе сельди, 1 столовая ложка тертого сыра.

#### *Способ приготовления*

Филе сельди пропустить несколько раз через мясорубку, смешать с тертым сыром и сливочным маслом.

Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба и подать к столу.

### **Бутерброды по-деревенски**

#### *Ингредиенты*

4 ломтика пшеничного хлеба, 50 г сливочного масла, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 чайная ложка горчицы,  $\frac{1}{2}$  пучка зелени укропа, перец и соль по вкусу.

*Способ приготовления*

Зелень укропа вымыть. Яйцо очистить, мелко нарубить, посолить, поперчить, смешать со сливочным маслом и горчицей.

Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба, посыпать зеленью укропа и подать к столу.

**Чесночные бутерброды к борщу**

*Ингредиенты*

4 ломтика ржаного хлеба, 50 г сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 1 чайная ложка лимонного сока, соль по вкусу.

*Способ приготовления*

Чеснок очистить, вымыть, растолочь и посолить. Сливочное масло смешать с чесноком и лимонным соком.

Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба и подать к столу.

**Бутерброды с маслом из сельди**

*Ингредиенты*

4 ломтика ржаного хлеба, 50 г сливочного масла, 50 г филе сельди,  $1/2$  пучка зеленого лука.

*Способ приготовления*

Зеленый лук вымыть и нарубить. Филе сельди несколько раз пропустить через мясорубку, смешать со сливочным маслом и зеленым луком.