

Л. Поливалина

# **500 БЫСТРЫХ БЛЮД ДЛЯ ХОЛОСТЯКА**

Москва, 2017

УДК 641/642

ББК 36.991

П50

**Поливалина, Л.**

П50 500 быстрых блюд для холостяка / Л. Поливалина. – М. : T8RUGRAM / Научная книга, 2017. – 126 с.

ISBN 978-5-519-62337-7

Испокон веков приготовление еды в доме считалось занятием женщины. Однако среды мастеров кулинарного искусства известно много представителей сильного пола.

В современном мире холостых мужчин предостаточно. И наряду с работой и важными делами, приходится самостоятельно решать вопрос завтраков, обедов и ужинов.

Эта книга является прекрасным подарком мужчине, поскольку в ней собраны простые и доступные каждому рецепты, на приготовление которых уйдёт минимум времени и затрат.

Приятного аппетита!

УДК 641/642

ББК 36.991

BIC WBC

BISAC SKB000000

ISBN 978-5-519-62337-7

© T8RUGRAM, оформление, 2017

© ООО «Литературная студия

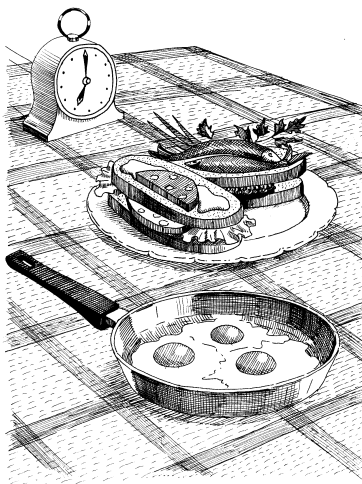
«Научная книга», издание, 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| ГЛАВА 1. УТРО НОВОГО ДНЯ .....      | 5   |
| ГЛАВА 2. ВСЕ ДЛЯ СЫТНОГО ОБЕДА..... | 18  |
| ГЛАВА 3. ВЕЧЕРНЯЯ ТРАПЕЗА .....     | 38  |
| ГЛАВА 4. ДРУЗЬЯ НА ПОРОГЕ.....      | 55  |
| ГЛАВА 5. ПРАЗДНИК ДЛЯ ВСЕХ .....    | 67  |
| ГЛАВА 6. РОМАНТИЧЕСКИЙ УЖИН .....   | 92  |
| ГЛАВА 7. НА ПРИРОДЕ .....           | 103 |
| ГЛАВА 8. ДЕТИ В ГОСТЯХ .....        | 116 |



## ГЛАВА 1. УТРО НОВОГО ДНЯ



Издавна мужчины считались самыми лучшими кулинарами. Но почему-то в наше время приготовлением пищи занимаются в основном женщины. А ведь женщина на самом деле звучит как отравительница, именно она первая принесла плод, который имел для обоих не слишком хорошие последствия.

Но вы, благодаря этой книге, имеете отличный шанс стать отменным кулинаром, отыскать в себе те качества, которые в вас заложила природа. Восстановите настоящее положение вещей, станьте мужчиной, которому по плечу не только бланки, отчеты и совещания, но и сковородки.

Вы — солидный мужчина, а значит, ваш день загружен на 100 %. Чтобы каждый день приносил вам только отличное настроение, начните его с хорошего, сытного завтрака. И не бойтесь приготовить его собственноручно. Такой завтрак принесет вам не только калории, но и доставит массу удовольствия.

В первую очередь мы напомним о тех блюдах, которые готовятся к завтраку. Это совсем несложные бутерброды — если вы спешите, горячие блюда — если можете потратить на приготовление завтрака чуть больше времени, и, конечно, напитки. Они приведут ваш организм в полную боевую готовность.

### БУТЕРБРОДЫ

#### БУТЕРБРОД "СЛОЙКА"

Требуется: 4—6 кусочков хлеба, 200 г ветчины, 150 г сыра, 3 яйца, 2 помидора, 1 огурец, 2—3 ст. л. сметаны или майонеза, листья салата, 20 г

маргарина, томатное пюре, соль, перец.

Способ приготовления. Кусочки хлеба слегка обжарьте на маргарине. Яйца отварите вкрутую, остудите и очистите. Ветчину, яйца, помидоры и огурцы нарежьте тонкими ломтиками. Сметану или майонез смешайте с томатным пюре, посолите и поперчите. Сыр натрите на мелкой терке и добавьте его в приготовленный соус.

Хлеб намажьте соусом, положите ветчину и ломтик помидора. Яйца и огурцы обмакните в соус и положите на бутерброд. Сверху украсьте бутерброд листочком салата.

### БУТЕРБРОД "ОКЕАН"

Требуется: 4—5 ломтиков хлеба, 100—120 г филе сельди, 4 вареных картофелины, 2 помидора, зелень, соль, 3 ст. л. сметаны, 30 г сливочного масла.

Способ приготовления. Хлеб намажьте маслом, сверху уложите нарезанные ломтики филе. Соль и перец добавьте в сметану. Нанесите ее на сельдь. Положите нарезанный ломтиками картофель, снова смажьте слоем сметаны. Сверху украсьте бутерброд тонко нарезанными ломтиками помидоров и зеленью.

### БУТЕРБРОД "УТРО"

Требуется: 4—6 кусочков отрубного батона, 3 яйца, 4 сосиски или сардельки, 30 г сливочного масла, 20—30 г маргарина, соль, зелень, 2 соленых огурца.

Способ приготовления. Кусочки батона слегка обжарьте на маргарине. Сосиски отварите и нарежьте тонкими колечками. Яйца сварите вкрутую, охладите, очистите и нарежьте кольцами. Огурцы нарежьте тонкими колечками наискосок. Зелень мелко порубите.

Батон намажьте маслом, положите на него нарезанные кольцами яйца и огурец, чередуя их по одному. Немного посолите, сверху уложите нарезанные сосиски. Посыпьте мелко нарезанной зеленью.

### БУТЕРБРОД "КАМЧАТКА"

Требуется: 5—6 кусочков черного хлеба, шпротный паштет, 2 яйца, 50—70 г майонеза, 1 зубчик чеснока, 2 соленых огурца, зелень укропа.

Способ приготовления. Яйца отварите, охладите, очистите и натрите на мелкой терке. Чеснок очистите и пропустите через чеснокодавилку. Огурец нарежьте тонкими колечками. Из майонеза, паштета, тертых яиц и чеснока приготовьте массу.

На кусочек хлеба нанесите небольшой слой массы, сверху положите нарезанные огурцы и украсьте веточкой укропа.

### БУТЕРБРОД "САЛАТНЫЙ"

Требуется: 4 кусочка батона, 1 плавленый сырок, куриный или свиной паштет, 4 листа салата, 30 г сливочного масла, 3 помидора.

Способ приготовления. Помидоры нарежьте колечками, сырок — тонкими ломтиками. Батон разогрейте в тостере, намажьте маслом, положите на него лист салата, затем — нарезанные помидоры, паштет. Сверху уложите ломтики

сыра.

#### **БУТЕРБРОД "АППЕТИТНЫЙ"**

Требуется: 4—6 кусочков хлеба, 200 г свиной или говяжьей печени, 2 яйца, 2 ст. л. муки, соль, зелень, 2 помидора, 50—70 г майонеза.

Способ приготовления. Из яиц, муки и соли приготовьте кляр. Печень нарежьте тонкими кусочками, обмакните ее в кляр и обжарьте на медленном огне с обеих сторон в течение 3—5 минут. Помидоры нарежьте колечками.

Кусочки хлеба смажьте тонким слоем майонеза, уложите поджаренную печень, сверху положите колечко помидора.

#### **БУТЕРБРОД "АТЛАНТИДА"**

Требуется: 4—5 кусочков батона, селедочный фарш или филе соленой сельди, 3—4 яйца, 50 г острого бутербродного масла (с красным перцем), соленый огурец или 2—3 моченых яблока, зелень.

Способ приготовления. Яйца отварите, охладите, очистите и натрите на мелкой терке. Зелень мелко порежьте. Огурец или яблоки порежьте колечками. Батон намажьте маслом, посыпьте тертыми яйцами и зеленью, затем нанесите слой паштета или положите филе сельди и украсьте бутерброд огурцом или яблоком.

#### **БУТЕРБРОД "ОВОЩНОЙ"**

Требуется: 1 городской батон, 100 г свежей или квашеной капусты, зелень лука, 50 г майонеза, соль, 2 яйца, консервированная ветчина или мясной паштет, 1 ч. л. горчицы, 30—40 г кетчупа.

Способ приготовления. Батон разрежьте вдоль. Затем, так, чтобы не повредить нижней корки, выньте из него всю мякоть. Яйца отварите, остудите, очистите и натрите на терке. Зелень нарежьте не слишком мелко. Из майонеза, горчицы, соли и кетчупа приготовьте массу.

В середину обеих половинок положите капусту тонким слоем, затем нанесите слой массы, посыпьте нарезанными яйцом и луком. На нижнюю часть положите слой ветчины или паштета, соедините половинки, бутерброд готов.

#### **БУТЕРБРОД "ГРАФСКИЕ РАЗВАЛИНЫ"**

Требуется: 4 кусочка батона, икра минтая (можно и другую икру), 2 яйца, 3 ст. л. сметаны, зелень, 30 г сливочного масла.

Способ приготовления. Яйца отварите, остудите, очистите и натрите на терке. Смешайте их со сметаной и мелко нарезанной зеленью. На батон нанесите тонкий слой масла, затем слой из сметаны и яиц, и наконец, икру, ее аккуратно зачерпните ложкой и положите горкой наверх бутерброда.

#### **БУТЕРБРОД "РАДУГА"**

Требуется: 4—5 кусочков хлеба, 1 кабачок, 2—3 яйца, 1 баклажан, 150 г ветчины, 100 г растительного масла, соль, зелень, 50 г сливочного масла.

Способ приготовления. Кабачок вымойте, очистите от кожуры, нарежьте колечками по 0,5 см, натрите солью. Баклажаны помойте, нарежьте такими же колечками и замочите на 2—3 минуты в соленой воде, чтобы ушла горечь. Затем овощи обжарьте на растительном масле до образования золотистой

корочки. Яйца отварите, остудите, очистите и нарежьте колечками вдоль. Ветчину нарежьте тонкими кусочками.

Хлеб слегка подогрейте в тостере, нанесите на него тонкий слой масла, оно немного растает и пропитает кусочек. Затем уложите слоями: кабачок, ветчину, яйца и баклажан. Сверху украсьте бутерброд зеленью.

### БУТЕРБРОД "ВОЛНА"

Требуется: 4—6 кусочков черного хлеба, 50 г селедочного масла, 4—5 помидоров, 2—3 яйца, 4—6 листов салата, 2 ч. л. горчицы, 50 г растительного масла.

Способ приготовления. Хлеб обжарьте на масле с одной стороны. Яйца отварите, остудите, очистите и нарежьте кольцами вдоль. Помидоры нарежьте тонкими дольками и слегка обжарьте.

На хлеб нанесите горчицу, селедочное масло, лист салата, на него выложите на одну половинку 2—3 яичных колечка, на другую — 2—3 дольки помидора.

### БУТЕРБРОД "ОСТРЫЙ"

Требуется: 4 кусочка хлеба, 50 г сыра, 50 г майонеза, пучок редиса или редька, 2—3 яйца.

Способ приготовления. Яйца отварите, охладите, очистите и порежьте вдоль. Хлеб слегка подогрейте в тостере. Сыр натрите на мелкой терке и смешайте его с майонезом. Редис или редьку обработайте и нарежьте тонкими колечками.

На подогретый хлеб нанесите небольшой слой майонеза с сыром, затем положите редис, сверху 2—3 яичных колечка.

### БУТЕРБРОД "ЛЕСНОЙ"

Требуется: 4 кусочка батона, 1 соленый огурец, 2 головки репчатого лука, 50 г сыра, 50 г растительного масла, 120 г маринованных грибов, 1 ч. л. горчицы.

Способ приготовления. Огурец натрите на терке, лук очистите и нарежьте кубиками. Грибы мелко порежьте. Все овощи слегка обжарьте на растительном масле. Сыр натрите на мелкой терке.

На хлеб нанесите тонкий слой горчицы, затем выложите обжаренные овощи и сверху посыпьте бутерброд сыром.

### БУТЕРБРОД "ОЧАРОВАНИЕ"

Требуется: 4 кусочка хлеба или батона, 150 г балыка, 50—70 г майонеза, 1 ч. л. горчицы, 4 листочка салата, укроп.

Способ приготовления. Хлеб слегка подогрейте в тостере. Балык нарежьте тонкими кусочками. Укроп мелко порежьте и смешайте его с майонезом и горчицей. На подогретый хлеб нанесите массу, дайте ей немного впитаться, а в это время возьмите кусочки балыка и заверните их в лист салата. Когда масса впитается, положите трубочку на хлеб, бутерброд готов.

В выходные вы можете немного расслабиться и побаловать себя сладкими бутербродами к чаю или компоту.



#### БУТЕРБРОД "ВЕСНА"

Требуется: 4—6 кусочков батона, 20—30 г меда, 100 г свежей клубники или смородины, 50 г творога, 50 г печенья.

Способ приготовления. Ягоду разотрите с творогом и медом. Печенье разомните до крошки. На батон нанесите получившуюся сладкую массу и сверху посыпьте крошкой.

#### БУТЕРБРОД "МЕДУНИЦА"

Требуется: 4—6 кусочков батона, 3 ст. л. засахарившегося меда, 50 г печенья, 50 г сливочного масла, 0,5 стакана тертого грецкого ореха.

Способ приготовления. Мед, масло, печенье и часть орехов смешайте в однородную массу. Нанесите ее на хлеб, сверху посыпьте бутерброд оставшимися орехами.

#### БУТЕРБРОД "МОЛОЧНЫЙ"

Требуется: 4—5 кусочков батона, 10 г сладкой творожной массы, 50 г тертых грецких орехов, 70—100 г свежей ягоды (клубника, слива, вишня и т. д.).

Способ приготовления. Батон слегка подогрейте в тостере. Ягоду разотрите и смешайте с тертыми орехами. На батон нанесите один слой массы, затем слой ягод и снова творог. Для украшения можете посыпать бутерброд тертым печеньем.

#### БУТЕРБРОД "ФАНТАЗИЯ"

Требуется: 4—5 кусочков батона, 50 г сметаны, 2 ст. л. меда, несколько долек консервированного ананаса.

Способ приготовления. Сметану и мед смешайте в однородную массу. Нанесите ее тонким слоем на батон, сверху уложите дольки ананаса.

#### БУТЕРБРОД "ВЕЧЕРНИЙ"

Требуется: 4 кусочка батона, 100 г печенья, 50 г тертых грецких орехов, 100 г джема или варенья, 50 г сметаны или взбитых сливок.

Способ приготовления. Орехи смешайте с джемом, а сметану — с тертым печеньем. На батон нанесите по два тонких слоя каждой смеси.

#### БУТЕРБРОД "ОГНЕННЫЙ"

Требуется: 4 кусочка батона, 3 яблока, 50 г клубники, 50 г взбитых сливок, сладкая плавленая сырковая масса.

Способ приготовления. Клубнику смешайте со сливками. Яблоки нарежьте тонкими ломтиками. На батон нанесите сырковую массу тонким слоем. Затем слой клубники, сверху уложите полукругом дольки яблок.

#### ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Но не одними бутербродами сыт настоящий мужчина. Бутерброды — это, конечно, быстро, вкусно, но все же на завтрак не обойтись без горячего. Вы можете приготовить себе блюда из яиц, рыбы, колбасы и овощей, рецепты их довольно просты и быстры в приготовлении.

Самое распространенное блюдо на завтрак — яичница, но вспомните фильм "Девчата", все то, что героиня говорила о картошке, можно сказать и о яичнице. Разнообразие способов ее приготовления очень велико, мы предлагаем

вам лишь некоторые из них.

### ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЯ

Требуется: 3—4 яйца, соль, специи, зелень, 30 г маргарина.

Способ приготовления. На разогретой сковороде растопите маргарин, разбейте туда яйца, дайте им немного поджариться. Затем посолите, посыпьте специями и зеленью. Накройте сковороду крышкой на несколько минут. Горячую яичницу разделите на кусочки и выложите на тарелку.

### ЯИЧНИЦА СО СВЕЖИМИ ПОМИДОРАМИ

Требуется: 2—3 яйца, 2—3 помидора, 1 болгарский перчик, соль, перец молотый, 100 г растительного масла, 50 г майонеза.

Способ приготовления. Овощи вымойте, помидоры и перец нарежьте кольцами. На раскаленную сковороду налейте растительного масла и обжарьте на нем овощи. Возьмите миску, разбейте в нее яйца, посолите, поперчите, добавьте майонез, взбейте в однородную массу. Когда овощи немного поджарятся, залейте их получившимся яичным соусом, накройте сковороду крышкой, убавьте огонь до минимума и дайте постоять в течение 5 минут.

### ЯИЧНИЦА "ГОРЯЧАЯ"

Требуется: 3—4 яйца, 2 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 2 соленых помидор, 1 морковь, перец молотый, 2 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. Овощи очистите, лук нарежьте кубиками, морковь натрите на мелкой терке, чеснок пропустите через чеснокодавилку. Помидоры протрите через сито. На раскаленную сковороду налейте масло, обжарьте на нем овощи с чесноком, затем залейте их помидорами. Дайте немного выпариться соку и разбивайте яйца таким образом, чтобы желтки оставались невредимыми. Немного поперчите яичницу и накройте ее крышкой на 1—2 минуты.

### ЯИЧНИЦА С КОЛБАСОЙ

Требуется: 2—3 яйца, 100—120 г колбасы или 2—3 сосиски, 50 г майонеза, 2 ст. л. маргарина, соль, перец.

Способ приготовления. На раскаленной сковороде растопите маргарин. Колбасу или сосиски нарежьте кубиками. Обжарьте их до появления корочки. Возьмите миску, смешайте в ней яйца, майонез, соль, перец до однородной массы. Когда колбаса будет почти готова, залейте ее приготовленной массой. Накройте сковороду крышкой, огонь убавьте до минимума и дайте постоять в течение 3—5 минут.

### ЯИЧНИЦА С СЫРОМ

Требуется: 2—3 яйца, 2 соленых огурца, 100 г сыра, 50 г майонеза, перец молотый, зелень.

Способ приготовления. Огурец и сыр натрите на терке, смешайте их, и не сливая сока, выложите слоем на раскаленную сковороду. Дайте немного потушиться. Из яиц, майонеза и перца приготовьте массу. Зелень мелко порежьте. Когда сок немного выпарится, залейте сыр с огурцами массой, дайте немного поджариться, убавьте огонь, накройте крышкой и оставьте еще на пару