

Ольга Ивушкина

**РЕЦЕПТЫ
НА КАЖДЫЙ
ДЕНЬ**



УДК 641/642
ББК 36.997
И17

Ивушкина, О.

И17 Рецепты на каждый день / О. Ивушкина. — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2021. — 64 с. — (Готовим легко и просто!).

ISBN 978-5-521-75416-8

Правильное и разнообразное питание имеет в нашей жизни первостепенное значение. Однако мы не всегда об этом помним и часто не уделяем достаточно времени и внимания тому, чтобы сделать наш повседневный обеденный стол разнообразным, удовлетворяясь давно надоевшим супом, рецепт которого достался нам в наследство от бабушки, или покупными пельменями. Данная книга содержит подборку оригинальных, но легких в приготовлении рецептов блюд, которыми читатели могут порадовать себя и своих домочадцев.

BIC WBA
BISAC CKB000000

ISBN 978-5-521-75416-8

© Т8 RUGRAM, оформление, 2021
© Т8 Издательские технологии, 2021

Тосты, бутерброды



Тосты с балыком

Требуется: 1 батон, 200 г балыка, $\frac{1}{2}$ банки майонеза, 2 вареных яйца, 2 ст. л. растительного масла, 2—3 зубчика чеснока, зеленый лук.

Способ приготовления. Рубленые яйца смешайте с майонезом и натертым на мелкой терке чесноком. Обжаренные на растительном масле ломтики булки намажьте с одной стороны приготовленной массой. Сверху положите свернутые в трубочку ломтики балыка. Посыпьте мелко нарезанным луком.

Тосты с печенью трески

Требуется: 1 батон, 100 г твердого сыра, 75 г печени трески, 75 г сливочного масла, 2—3 зубчика чеснока, молотый красный перец, зелень, 2 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. Тонко нарезанные ломтики батона обжарьте на растительном масле, намажьте массой из натертого на крупной терке сыра, чеснока и сливочного масла. Затем намажьте тонким слоем печени трески. Сверху посыпьте красным молотым перцем и украсьте зеленью петрушки.

Тосты с паштетом из сельди

Требуется: 200 г хлеба, 300 г сельди, 100 г моркови, луковица, 100 г сливочного масла, зелень.

Способ приготовления. Хлеб порежьте ломтиками и приготовьте его в тостере или обжарьте на растительном масле. Лук и морковь обжарьте на сливочном масле до готовности, охладите и вместе с сельдью пропустите через мясорубку. Добавьте сливочное масло и хорошо взбейте. Намажьте на приготовленный хлеб полученную массу, сверху украсьте кольцами лука и зеленью.

Тосты «Итальянские»

Требуется: 1 батон, 200 г ветчины, 4 ст. л. растительного масла, 100 г острого сыра, 1—2 помидора, 3—4 зубчика чеснока, $\frac{1}{2}$ банки майонеза, горчица, соль, зелень петрушки.

Способ приготовления. Нарежьте батон тонкими ломтиками, обжарьте с одной стороны на растительном масле, натрите тертым чесноком, намажьте майонезом. Ветчину нарежьте тонкими ломтиками, положите на тосты, смажьте горчицей. Сверху положите нарезанные тонкими ломтиками сыр и кружочки помидоров. Украсьте зеленью петрушки.

Тосты с баклажанами

Требуется: 200 г черного хлеба, 5 ст. л. растительного масла, 100 г твердого сыра, 4—5 зубчиков чеснока, $\frac{1}{2}$ банки майонеза, $\frac{2}{3}$ баклажана средней величины, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления. Баклажаны порежьте вдоль тонкими ломтиками, посолите, обжарьте на растительном масле. Сыр натрите на крупной терке, смешайте с толченым чесноком и майонезом, хорошо перемешайте. Хлеб нарежьте небольшими квадратами, обжарьте на подсолнечном масле. Намажьте приготовленной сырной массой, сверху уложите ломтики баклажанов, посыпьте зеленью петрушки.

Тосты с мясной котлетой

Требуется: 4 ломтика черного хлеба, 4 котлеты, 2 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. майонеза, 2—3 зубчика чеснока, 2 яйца, 50 г тушеной моркови, зеленый лук.

Способ приготовления. Ломтики хлеба обжарьте на растительном масле, натрите чесноком, намажьте майонезом. Сваренные вкрутую яйца нарежьте кружочками, уложите на тосты, сверху положите котлеты. Посыпьте все это тушеной морковью и мелко нарезанным зеленым луком.

Тосты с яйцами и петрушкой

Требуется: 200 г черного хлеба, 3 яйца, 2—3 зубчика чеснока, $\frac{1}{2}$ банки майонеза,

5 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления. Хлеб нарежьте тонкими ломтиками, обжарьте на растительном масле, натрите чесноком, намажьте майонезом. Сваренные вкрутую яйца порубите с зеленью петрушки, смешайте с майонезом. Полученную массу намажьте на тосты, сверху украсьте зеленью петрушки.

Тосты с колбасной массой

Требуется: 200 г черного хлеба, 300 г вареной колбасы, 3 луковицы, 50 г твердого сыра, 2 ч. л. горчицы, 3 ст. л. сметаны, 15 г сливочного масла, 3 ст. л. растительного масла, соль, перец, зелень.

Способ приготовления. Колбасу порежьте соломкой, сыр натрите на крупной терке, добавьте сметану, горчицу, посолите, поперчите. Обжарьте на сливочном масле. Ломтики черного хлеба обжарьте на растительном масле. Намажьте ломтики толстым слоем приготовленной массы, посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Тосты с яблоками и изюмом

Требуется: 1 батон, 200 г печеных яблок, 50 г изюма, 2 ст. л. растительного масла, 5 ст. л. сахара.

Способ приготовления. Печеные яблоки протрите, добавьте сахар, изюм, хорошо размешайте. Полученную массу положите горкой на приготовленные тосты, сверху посыпьте сахаром.

Тосты с жареными помидорами и баклажанами

Требуется: 1 батон, 4 средних помидора, 2 небольших баклажана, 3 зубчика чеснока, $\frac{1}{2}$ банки майонеза, 5 ст. л. растительного масла, зелень, соль.

Способ приготовления. Хлеб нарежьте тонкими ломтиками, обжарьте на растительном масле, намажьте майонезом. Баклажаны и помидоры нарежьте кружочками, посолите, обжарьте на растительном масле. Чеснок мелко порежьте. Укладывайте бутерброды из баклажанов и помидоров на тосты, пересыпая их чесноком. Сверху полейте майонезом и посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Тосты с картофелем и горохом

Требуется: 200 г черного хлеба, 200 г отварного картофеля, 50 г отварного гороха, 1 луковица, 3 ст. л. растительного масла, 15 г сливочного масла, 1 луковица, зеленый лук.

Способ приготовления. Сваренный картофель и горох протрите, добавьте сливочное масло, размешайте. Лук порежьте кольцами, обжарьте на растительном масле. Тосты смажьте картофельно-гороховой массой, сверху уложите обжаренные кольца лука, посыпьте мелко нарезанным луком.

Бутерброды «Походные»

Требуется: $\frac{1}{2}$ булки ржаного хлеба, 600—700 г картофеля, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 2—3 не-

большие головки репчатого лука, 3—4 свежих или соленых огурца, зелень, соль.

Способ приготовления. Сварите картофель в подсоленной по вкусу воде, помните его до пюреобразного состояния, добавьте подогретое молоко и немного сливочного масла. Нарезанный мелко лук спассеруйте на сковороде, смазанной сливочным маслом или маргарином, до тех пор, пока он не станет желтоватого цвета. После этого добавьте лук в готовое пюре и все тщательно перемешайте. Теперь дайте пюре немного остыть.

Порежьте хлеб небольшими ломтиками и смажьте каждый из них тонким слоем сливочного масла, которое предварительно подержите в теплом месте в течение полчаса. После этого положите на каждый смазанный маслом кусочек хлеба немного пюре (1—2 ст. л. на 1 кусок) и сверху посыпьте небольшим количеством мелко нарезанной зелени. Теперь положите на каждый бутерброд несколько ломтиков огурца.

Бутерброды «Красное и черное»

Требуется: $\frac{1}{2}$ булки ржаного хлеба, 1 кг свежих помидоров, 4—5 зубчиков чеснока, соль, черный молотый перец, 100 г майонеза «Провансаль», немного растительного масла.

Способ приготовления. Порежьте небольшими кусочками хлеб и обжарьте его на сковороде, политой растительным маслом, до появления коричневой корочки. Обжаренным кускам дайте немного остыть, а затем намажьте каждый кусок смесью майонеза и тертого чеснока. Подождите, пока майонез немного впитается

и бутерброды снова станут темного цвета (чтобы они оправдали свое название), затем порежьте помидоры (помните, что они должны быть не переспелыми, иначе сока будет чрезмерно много) кружочками и положите их на обжаренный хлеб, сверху снова смажьте небольшим количеством смеси из майонеза и чеснока. Бутерброды готовы!

Бутерброды «Питательные»

Требуется: $\frac{1}{2}$ булки ржаного хлеба, 250—300 г ветчины, 150—200 г маринованных огурцов, сливочное масло.

Способ приготовления. Порежьте хлеб небольшими кусочками, смажьте каждый из них тонким слоем сливочного масла и положите на них по небольшому ломтику ветчины. Сверху украсьте ломтиками нарезанных маринованных огурцов.

Бутерброды с паштетом

Требуется: $\frac{1}{2}$ булки ржаного хлеба, 1 банка какого-нибудь паштета (шпротного, из свиной печени, из печени минтая и т. д.), 200 г сливочного масла, 2—3 небольших помидора.

Способ приготовления. Порежьте хлеб небольшими ломтиками, смажьте каждый из них тонким слоем сливочного масла, которое предварительно подержите в тепле, чтобы оно стало достаточно мягким и легко ложилось на хлеб. Затем на каждый кусок хлеба добавьте немного паштета, а поверх него положите по одному кружочку не слишком спелого помидора.

Бутерброды «Деликатесные»

Требуется: $\frac{1}{2}$ булки ржаного хлеба или 1 батон, 1—2 банки шпрот в масле или консервированной салаки, 1 лимон.

Способ приготовления. Порежьте хлеб небольшими кусками. При желании обжарьте их на сковороде, политой растительным маслом, до появления золотистой корочки, остудите.

Затем смажьте кусочки хлеба — обжаренного или необжаренного — тонким слоем сливочного масла, а сверху положите по 2—3 шпротины. Украсьте бутерброды дольками лимона.

Бутерброды «Атлантические»

Требуется: 300 г филе скумбрии или не очень соленой сельди, 200 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ булки ржаного хлеба или 1 батон, 1—2 головки репчатого лука, 1 пучок лука-порея, черный молотый перец.

Способ приготовления. Порежьте филе сельди или скумбрии на куски средней величины. Порежьте хлеб и смажьте его тонким слоем масла, а сверху положите несколько кусочков рыбы и посыпьте мелко нарезанным луком-пореем, кольцами репчатого лука.

Бутерброды «Рыбные»

Требуется: 1—2 банки любых рыбных консервов (кроме тех, которые приготовлены с использованием томатного соуса), $\frac{1}{2}$ булки ржаного хлеба или 1 батон, 3 яйца,