

А. В. Сосновская

**ОРИГИНАЛЬНЫЕ
БЛЮДА
СО СКОВОРОДОЧКИ**

Москва, 2017

УДК 641/642

ББК 36.99

С66

Сосновская, А. В.

С66 Оригинальные блюда со сковородочки / А. В. Сосновская. – М. : T8RUGRAM / РИПОЛ классик, 2017. – 254 с.

ISBN 978-5-519-61023-0

Существует огромное количество блюд, которые можно легко и быстро приготовить на сковородке, – это жареные или тушёные морепродукты и овощи, различные кушанья из мяса, рыбы, птицы, блинчики, оладушки и пирожки.

В данной книге представлены рецепты как простых, так и сложных блюд, благодаря которым вы сможете разнообразить стол, порадовать себя и своих близких новыми лакомствами, не оставляющими равнодушными даже самого капризного гурмана.

Приятного аппетита!

УДК 641/642

ББК 36.99

BIC WBS

BISAC CKB000000

ISBN 978-5-519-61023-0

© Т8RUGRAM, оформление, 2017

© ООО Группа Компаний

«РИПОЛ классик», 2017

Введение

Существует большое количество блюд, которые можно приготовить легко и быстро на сковороде, — жареные и тушеные, из мяса и мясных продуктов, птицы и рыбы, морепродуктов и овощей, сырых и консервированных. Рецептов блюд, которые готовят на сковороде, огромное множество, начиная с блинчиков и жареных пирожков и заканчивая сложными изысканными вторыми блюдами.

Некоторые блюда готовятся довольно быстро и не требуют больших физических и экономических затрат, а более сложные можно подавать к праздничному столу и для их приготовления потребуются оригинальные ингредиенты, немного фантазии и сноровки. Одни рецепты подойдут для приготовления быстрого завтрака, другие — для обеда и ужина, а какие-то достойно впишутся в меню праздничного стола.

Из представленного в данной книге обширного списка блюд каждая хозяйка может выбрать наиболее подходящий рецепт для каждого конкретного случая. Некоторые блюда можно приготовить буквально за 10 минут или чуть дольше, а другие потребуют больше времени, но в любом случае не больше 1 часа.

Многие блюда можно приготовить с добавлением консервированных продуктов, что существенно упрощает процесс готовки и экономит время. Поэтому всегда полезно иметь под рукой такие заготовки. С их по-

мощью можно приготовить не только закуски, но и горячие мясные и рыбные кушанья, пирожки и пр.

Представленные в этой книге оригинальные рецепты обязательно заинтересуют не только начинающих, но и опытных хозяек. Ведь с их помощью всегда можно приготовить любой обед, ужин или завтрак, а также привнести в любой рецепт собственную «изюминку», дополнив блюдо каким-либо ингредиентом, выбранным по собственному усмотрению. Фантазия на кухне всегда уместна, а самое главное — должно быть искреннее стремление порадовать членов семьи и удивить своими кулинарными достижениями даже самых привередливых гостей.

Блюда на сковороде из яиц

Яичница со свежей зеленью

Ингредиенты

3 яйца, 10 г измельченной зелени укропа и петрушки, 15 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления

Яйца вылить на сковороду с разогретым оливковым маслом, посолить и поперчить. Жарить до готовности. Перед подачей к столу переложить яичницу на тарелку и посыпать зеленью укропа и петрушки.

Яичница с консервированными кабачками

Ингредиенты

3 яйца, 80 г консервированных кабачков, нарезанных кружками, 15 мл растительного масла, 10 г зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Кружки кабачков выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, сверху вылить яйца, посолить, поперчить. Жарить яичницу до готовности, перед подачей к столу переложить на блюдо и украсить веточками вымытой петрушки.

Яичница с консервированным болгарским перцем и брокколи

Ингредиенты

3 яйца, 40 г консервированной брокколи, 40 г консервированного болгарского перца,

15 мл растительного масла, 10 г нарезанного зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления

Брокколи и нарезанный кольцами болгарский перец выложить на сковороду с разогретым растительным маслом.

Сверху вылить яйца, посолить, поперчить. Жарить до готовности, перед подачей к столу переложить яичницу на блюдо и посыпать зеленым луком.

**Яичница со свежими помидорами,
болгарским перцем и луком**

Ингредиенты

3 яйца, 50 г свежих помидоров, 40 г болгарского перца, 10 г репчатого лука, 20 мл растительного масла, 10 г измельченной зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, очистить от кожицы, нарезать кружками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать кольцами.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, высыпать на сковороду с разогретым растительным маслом, положить подготовленные овощи, слегка обжарить. Вылить сверху яйца, посолить, поперчить. Жарить до готовности, перед подачей к столу переложить яичницу на блюдо и посыпать зеленью укропа и петрушек.

Яичница с шампиньонами и репчатым луком

Ингредиенты

3 яйца, 100 г шампиньонов, 20 г репчатого лука, 20 мл растительного масла, 2 веточки петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Шампиньоны промыть, слегка просушить, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нацинковать.

Обжарить шампиньоны в растительном масле до готовности, добавить лук. Вылить сверху яйца, посолить, поперчить. Жарить до готовности, перед подачей к столу переложить на блюдо и украсить веточками петрушки, предварительно вымытыми и высушенными.

Яичница с сосисками и зеленью

Ингредиенты

3 яйца, 200 г сосисок, 20 мл растительного масла, 12 г измельченной зелени, перец, соль.

Способ приготовления

Сосиски нарезать кружочками, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить, сверху вылить яйца, посолить, поперчить.

Жарить до готовности, перед подачей к столу переложить яичницу с сосисками на блюдо и посыпать зеленью.

Яичница с ветчиной, помидорами и репчатым луком*Ингредиенты*

3 яйца, 50 г помидоров, 100 г ветчины, 20 г репчатого лука, 20 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления

Ветчину нарезать кубиками, выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом. Добавить вымытые, очищенные от кожицы и нарезанные кружками помидоры, обжарить. Сверху вылить яйца, посолить, поперчить. Жарить до готовности. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Готовую яичницу переложить на блюдо и украсить кольцами лука.

Яичница с сушеными грибами, репчатым луком и зеленью*Ингредиенты*

3 яйца, 20 г репчатого лука, 100 г сушеных грибов, 20 г сливочного масла, 10 г зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Предварительно замоченные грибы отварить в подсоленной воде, переложить в дуршлаг, дать воде стечь. Выложить их на сковороду с разогретым сливочным маслом, добавить очищенный, вымытый и нацинкованный лук, обжарить. Сверху вылить яйца, посолить, поперчить. Жарить яичницу до готов-

ности, переложить на блюдо, посыпать вымытой и измельченной зеленью петрушки.

Омлет с маринованным болгарским перцем и зеленью

Ингредиенты

3 яйца, 70 мл молока, 30 г муки, 50 г маринованного болгарского перца, 15 г измельченной зелени петрушки и укропа, 20 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Яйца взбить с молоком, мукой, измельченным маринованным болгарским перцем. Посолить, поперчить. Вылить омлетную массу на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить до готовности. Перед подачей к столу переложить на блюдо и посыпать зеленью петрушки и укропа.

Омлет с консервированной стручковой фасолью и охотничьими сосисками

Ингредиенты

3 яйца, 50 мл молока, 20 г муки, 100 г консервированной стручковой фасоли, 100 г охотничьих сосисок, 20 мл растительного масла, 10 г маринованного репчатого лука, перец, соль.

Способ приготовления

Яйца взбить с молоком, мукой, солью и перцем. Нарезанные кубиками охотничьи

сосиски и нарезанную мелко стручковую фасоль выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить. Вылить сверху яичную смесь, жарить омлет до готовности с двух сторон.

Перед подачей к столу переложить омлет на блюдо и украсить дольками маринованного репчатого лука.

Омлет с замороженными черри

Ингредиенты

3 яйца, 5–7 замороженных черри, 50 мл сливок, 20 г муки, 20 г кетчупа, 20 мл растительного масла, 15 г тертого сыра, 10 г измельченной зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Яйца смешать со сливками, мукой, кетчупом, перцем и солью, взбить. Черри разморозить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить. Залить яичной смесью, жарить до готовности с двух сторон. Перед подачей к столу переложить на блюдо, посыпать тертым сыром и измельченной зеленью.

Омлет с курицей, шампиньонами и помидорами

Ингредиенты

3 яйца, 50 г отварного мяса курицы, 50 г шампиньонов, 20 г сливочного масла, 20 г му-