

Ольга Ивушкина

*Кулинарные рецепты
для экономных*



УДК 641/642
ББК 36.997
И17

Ивушкина, О.

И17 Кулинарные рецепты для экономных / О. Ивушкина. — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 64 с. — (Готовим легко и просто!).

ISBN 978-5-521-75439-7

Книга «Кулинарные рецепты для экономных» предназначена для тех хозяек, которые хотят сэкономить время, готовя то или иное блюдо, и, что самое главное, продукты.

Воспользовавшись советами книги, вы почувствуете себя превосходной хозяйкой — настоящей королевой кухни.

BIC WBA
BISAC СКВ000000

ISBN 978-5-521-75439-7

© Т8 RUGRAM, оформление, 2020
© Т8 Издательские технологии, 2020

Глава 1

Закуски



ХОЛОДНЫЕ

Баклажаны с яйцами

Требуется: 400 г баклажанов, 2—3 яйца, 40 г растительного масла, 250 г воды, соль, перец, 50 г молока, зелень.

Способ приготовления. Баклажаны порежьте кружочками, посолите, залейте водой. Яйца взбейте в неглубокой тарелке с солью, перцем и молоком. Баклажаны обмакните в смесь и жарьте на небольшом огне. К столу подавайте в холодном виде, посыпав зеленью.

Гренки

Требуется: 100 г батона, 200 г сыра, 2—3 помидора, 20 г растительного масла.

Способ приготовления. Батон без корки нарежьте тонкими ломтиками и слегка поджарьте в масле. На каждый положите по ломтику сыра и кружочку помидора.

К столу подавайте холодными. При желании украсьте зеленью.

Грибы с зеленью в сметане

Требуется: 100 г белых грибов, 50 г сметаны, 10 г сливочного масла, укроп.

Способ приготовления. Свежие белые грибы нарежьте дольками, поджарьте на сковороде с маслом. Залейте сметаной и на 5 мин поставьте в духовку. Перед подачей к столу посыпьте укропом.

Закуска творожная

Требуется: 200 г творога, 30 г сливочного масла, 60—90 г грецких орехов, 3—4 зубчика чеснока, черный молотый перец, соль, зелень.

Способ приготовления. Орехи освободите от скорлупы, измельчите, чеснок разотрите с солью. В творог добавьте сливочное масло, чеснок, орехи, перец. Все хорошо перемешайте и украсьте зеленью. К этой закуске подайте подсушенные в духовке ломтики пшеничного хлеба.

Заливное

Требуется: 1 кг мякоти говядины с небольшой косточкой, лавровый лист, 1 стакан воды, 5—6 горошин перца, по 2 луковицы и моркови, зелень, соль, упаковка желатина.

Способ приготовления. Залейте мясо холодной водой и варите в течение часа. Выньте мясо, бульон про-

цедите, добавьте соль, перец, лавровый лист. Желатин разведите в стакане холодной воды. Морковь отварите. Мясо из бульона остудите и, отделив от косточки, нарежьте небольшими ломтиками. Разложите его в формы для заливного. Репчатый лук и вареную морковь нарежьте кольцами. Украсьте мясо колечками лука и моркови, посыпьте зеленью, учитывая, что дно блюда при переворачивании окажется на поверхности. Желатин введите в теплый бульон и, помешивая, доведите почти до кипения. Залейте готовый бульон в формы. Остудите и поставьте в холодильник. Через 5—6 ч заливное готово. Перед подачей опускайте дно каждой порции в горячую воду, чтобы она легко отделялась.

Паштет «Ку-ка-ре-ку»

Требуется: 500 г куриной печени, 50 г шпика, 150 г сливочного масла, по $\frac{1}{2}$ моркови и корня петрушки, средняя луковица, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления. Печень нарежьте небольшими кусочками. Морковь, лук и петрушку нашинкуйте тонкими ломтиками. Шпик нарежьте кусочками. Все смешайте и поджарьте до полной готовности, незадолго до окончания жарки добавьте лавровый лист.

Лавровый лист удалите, а массу остудите и протрите через сито. В протертую печень насыпьте перец и соль по вкусу и взбивайте лопаточкой, добавляя масло. Паштет охладите.

Фаршированный перец

Требуется: 500 г болгарского перца, по 100 г репчатого лука и капусты белокочан-

ной, 50 г растительного масла, 120 г маринада, зелень, соль.

Способ приготовления. Обдайте перец кипятком, чтобы он стал мягче. Остальные овощи нарежьте соломкой или мелкими кубиками, смешайте с небольшим количеством растительного масла, добавьте мелко нарезанную капусту, соль и тушите.

Наполните перцы этим фаршем и положите их в один ряд в мелкую посуду, залейте маринадом из овощей с томатом и тушите в жарочном шкафу 20—30 мин. Подавайте их охлажденными в салатнике или на глубоком блюде, посыпав укропом или зеленью петрушки.

Фаршированные помидоры «Райские»

Требуется: 3 помидора, 50 г ананаса, 50 г трески, густой майонез, перец, соль.

Способ приготовления. Отберите крупные помидоры, удалите из них сок, семена и часть мякоти. Протрите ее через сито и смешайте с мелко нарезанной отваренной треской и ананасом.

Заправьте массу солью и перцем, добавьте майонез и перемешайте. Подготовленные помидоры наполните фаршем. Поставьте в духовку на 15—20 мин.

Редька с зеленью и сметаной

Требуется: 200 г редьки, 200 г сметаны или по 100 г сметаны и майонеза, 30 г зелени или зеленого лука, соль.

Способ приготовления. Редьку натрите на крупной или мелкой терке, в зависимости от вкуса. Посолите и дайте

постоять 10—15 мин, чтобы редька дала сок. Можете нашинковать редьку мелкой соломкой и слегка подсолить. Заправьте ее сметаной и выложите в салатницу горкой. Подайте к столу, предварительно посыпав мелко нарезанной зеленью или зеленым луком.

Закуску из редьки желательно есть сразу, так как при хранении, даже в холодном месте, уже в течение 3—4 ч в ней начинается брожение и появляется неприятный запах. Поэтому порция должна быть рассчитана точно. Можно смешать сметану с майонезом в равной пропорции, в этом случае редьку солите меньше.

Фаршированные яйца «Рыбка»

Требуется: 4 яйца, 100 г судака, 60 г майонеза, 2—3 зубчика чеснока.

Способ приготовления. Яйца отварите вкрутую и освободите от скорлупы. Разрежьте на две половинки, выньте желток. Рыбу отварите, извлеките из нее косточки, пропустите через мясорубку, смешайте с майонезом, добавьте чеснок и все хорошо перемешайте. Заполните этой массой пустые белки, выложите половинки яиц на противень и поставьте на 5—10 мин в духовку.

ГОРЯЧИЕ

Баклажаны, жаренные с помидорами

Требуется: 300 г баклажанов, 2 помидора, 50 г растительного масла, 100 г сметаны или майонеза, 3—5 зубчиков чеснока, соль.

Способ приготовления. Баклажаны залейте кипятком, подержите 5 мин, снимите кожицу, нарежьте ломтиками.

ми, обжарьте. Одновременно обдайте кипятком помидоры, нарежьте их ломтиками и обжарьте. Аккуратно переложите баклажаны и помидоры вместе и немного потушите. Чеснок пропустите через пресс, смешайте со сметаной, солью, выложите соус на баклажаны с помидорами и еще немного потушите, чтобы овощи пропитались соусом.

Баклажаны с грибами

Требуется: 4 баклажана, 300—500 г грибов, 60 г муки, 500 г сметаны, 100 г масла, зелень, соль.

Способ приготовления. Баклажаны нарежьте ломтиками, положите в горячую подсоленную воду на 5 мин, затем откиньте на сито или дуршлаг, дайте стечь, обваляйте в муке и обжарьте. Грибы проварите 5—10 мин, также откиньте на дуршлаг, дайте стечь, слегка обжарьте. Баклажаны и грибы смешайте, посолите, залейте сметаной и тушите 30—40 мин. Перед подачей к столу посыпьте зеленью.

Свежие грибы, жаренные в сметане

Требуется: 1 кг свежих грибов (белых, подберезовиков, подосиновиков или шампиньонов), 250 г сметаны, 60 г муки, 100 г сливочного или растительного масла, соль, 50 г сыра, зелень.

Способ приготовления. Грибы нарежьте ломтиками, посолите и, помешивая, обжарьте на масле. Перед окончанием жарки добавьте в них муку, перемешайте, залейте сметаной, посолите и доведите до кипения. Зелень

промойте, обсушите и мелко нарубите.

Перед подачей посыпьте рубленой зеленью. Грибы в сметане можете запечь в духовом шкафу. Посыпьте их тертым сыром и поддержите 5—7 мин в духовом шкафу до запекания, на поверхности должна появиться румяная корочка.

Фаршированные помидоры «Грибок»

Требуется: 100 г грибов, 2—3 болгарских перца, 50 г майонеза, 1 кг помидоров, уксус, листья салата, зелень, соль, перец.

Способ приготовления. Грибы не очень мелко порубите и отварите в соленой воде. Запеките в духовом шкафу сладкий перец, затем измельчите. Смешайте охлажденные грибы и перец, посолите и заправьте майонезом. Отберите спелые и крепкие помидоры, срежьте верхушку и осторожно удалите часть мякоти.

Сложите их в керамическую посуду, посолите, посыпьте перцем, сбрызните уксусом и поставьте на час в прохладное место, затем слейте сок и заполните помидоры фаршем из грибов и сладкого перца.

Аккуратно выложите их на блюдо, украшенное зелеными листиками салата, веточками петрушки или сельдерея.

САЛАТЫ

Рыбный винегрет

Требуется: 500 г рыбного филе, по 100 г зеленого горошка и маргарина, 200 г картофеля, 50 г моркови, 90 г растительного масла, листья салата, базилик.

Способ приготовления. Порежьте филе рыбы на маленькие кусочки и обжарьте на маргарине. Доведя рыбу до готовности, выложите ее на блюдо. Морковь протрите на мелкой терке, добавьте в рыбу. Туда же положите зеленый горошек и порезанный на кубики вареный картофель.

Полученную массу залейте растительным маслом, хорошо перемешайте и посыпьте рубленой зеленью.

Салат «Весна»

Требуется: по 200 г огурцов и помидоров, очищенное подсолнечное масло, зелень петрушки, укропа и лука, листья салата, соль.

Способ приготовления. Мелко порежьте помидоры и огурцы, посолите, добавьте в них зелень, полейте подсолнечным маслом и перемешайте.

Салат из кальмаров

Требуется: 300 г картофеля, 200 г мяса кальмара, 150 г молока, 2 яйца, соль, лист салата, укроп.

Способ приготовления. Сварите мясо кальмара, яйца. Порежьте их и выложите в одно блюдо. Картофель мелко нарежьте и потушите в молоке, положите к кальмару, посолите, перемешайте и посыпьте порезанной зеленью.

Салат «Витаминка»

Требуется: по 50 г свеклы и моркови, по 100 г капусты и яблок (белый налив), 10 г сахара, 90 г сметаны.