

Любовь Поливалина

# Обед на скорую руку

Москва, 2017

УДК 641/642  
ББК 36.997  
П50

**Поливалина, Л. А.**

П50 Обед на скорую руку / Л. А. Поливалина. – М. : Т8RUGRAM / Научная книга, 2017. – 70 с.

ISBN 978-5-521-05407-7

Когда человек голоден, но нет времени и желания устраивать на кухне многочасовые шаманства над кастрюлями и сковородками, встаёт вопрос: как приготовить обед с минимальными затратами сил, и при этом сделать его вкусным, сытным и питательным? В нашей книге собраны уникальные рецепты, с помощью которых вы получите идеальный результат за самое короткое время! Эта книга станет прекрасным подарком для каждой хранительницы семейного очага!

Приятного аппетита!

УДК 641/642  
ББК 36.997  
ВІС WB  
BISAC СКВ000000

ISBN 978-5-521-05407-7

© Т8RUGRAM, оформление, 2017  
© ООО "Литературная студия  
"Научная книга", издание, 2017

## ВВЕДЕНИЕ

Вы не знаете, что приготовить на обед, чтобы порадовать близких? Все уже надое-  
ло, хочется чего -то новенького и вкуснень-  
кого? Значит, наша книга как раз для вас. В  
ней мы постарались собрать самые лучшие  
блюда для обеда. Вам захотелось борща?  
Пожалуйста, выбирайте рецепт на свой  
вкус. А может быть, вы давно не делали ок-  
рошку? Рецепты которой также вошли в кни-  
гу. Но самое главное достоинство книги, ко-  
торую вы держите в руках, — это то, что на  
приготовление предложенных в ней блюд вы  
не затратите много времени. Так что если вы  
пришли с работы домой пообедать, то у вас  
еще останется время и отдохнуть после тра-  
пезы. Не верите? Тогда убедитесь сами. А

нам только остается пожелать вам приятного аппетита.

## БОРЩИ

**Требуется:** 200 г рыбных консервов в масле, 1—1,5 кг свежей капусты, 3—4 картофелы, 1 луковица, 1—2 морковки, 1 свекла, лавровый лист, 2—3 ст. л. растительного масла, соль, перец,

**Борщ  
"Атлантида"**

100 г сметаны или майонеза "Провансаль", зелень петрушки.

**Способ приготовления.** Налейте в кастрюлю холодной воды, доведите до кипения, подсолите, добавьте очищенный и нарезанный ломтиками картофель. Нашинкуйте мелко свежую капусту и выложите в кастрюлю. Очищенный лук пассеруйте на рас-

---

Обед на скорую руку

тительном масле до золотистого цвета, добавьте мелко нарезанную морковь, смешайте и жарьте на масле несколько минут. Выложите полученную смесь в кастрюлю с овощами, дайте закипеть. Свеклу очистите от кожуры, мелко нашинкуйте и выложите на разогретую сковороду, смазанную растительным маслом, добавьте кипяченой воды и тушите под закрытой крышкой до готовности. Откройте банку консервов и аккуратно выложите ее содержимое в кастрюлю с овощами, перемешайте, дайте закипеть. Положите в кастрюлю лавровый лист, добавьте перец, подсолите, заправьте свеклой и зеленью петрушки. Снимите кастрюлю с огня.

Борщ можно подавать к столу как в холодном, так и в горячем виде, заправив сметаной или майонезом "Провансаль".

**Требуется:** 400 г  
говядины, 1—2 мор-  
к о в к и ,

**Борщок**

---

Обед на скорую руку

1 луковица, 1 свекла, 100 г соленых огурцов, соль, сахарный сироп, зелень петрушки, лавровый лист, пшеничные гренки.

**Способ приготовления.** Приготовьте бульон со специями. Натрите свеклу на крупной терке. Соленые огурцы нарежьте тоненькими ломтиками. Лук и морковь нарежьте соломкой. Приготовленные овощи выложите в мясной бульон и варите на слабом огне. Добавьте в бульон соль, сахарный сироп, процедите и прокипятите. При подаче к столу добавьте в каждую тарелку гренки и украсьте зеленью.

### **Борщ "По-русски"**

**Требуется:** 200 г свиного сала (свежего или соленого), 2 свеклы, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. томатной пасты, 1 кг свежей капусты, 4 картофелины, 250 г сметаны, соль, перец, лавровый лист.

**Способ приготовления.** Нарежьте сало

Обед на скорую руку

---

мелкими кусочками, пожарьте на сковороде. Нашинкуйте овощи, нарежьте кубиками картофель, все посолите и пережарьте в вытопленном сале, посыпьте мукой и потушите, добавляя томатную пасту. Затем сложите все в кастрюлю, добавьте нашинкованную капусту, влейте воду и сметану, посолите, поперчите, добавьте лавровый лист и варите до готовности.

***Требуется:*** 200

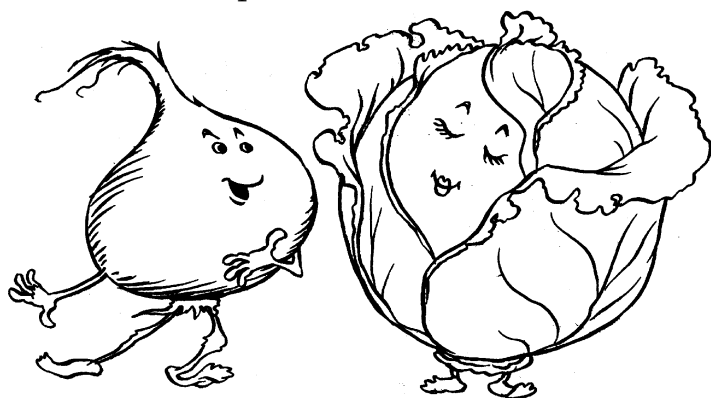
г белых грибов, 500  
г свежей капусты, 2  
свеклы, 200 г фасо-  
ли, 1 морковь, 1 лу-  
ковица, 2 ст. л. то-

матной пасты, 2 ст. л. маргарина, 50 г  
сметаны, 1 ч. л. сахара, 2 ст. л. уксуса, соль,  
перец, лавровый лист, зелень петрушки.

***Способ приготовления.*** Белые грибы  
промойте, нарежьте, ошпарьте и варите на  
медленном огне. Переберите фасоль, про-

**Борщ  
грибной с фасолью**

мойте, залейте холодной водой и варите на слабом огне в закрытой посуде до готовности. Свеклу и морковь нарежьте ломтиками, лук нашинкуйте и все вместе пассеруйте на маргарине, добавьте томатную пасту и потушите. Нарежьте капусту в форме шашек. В кипящий грибной бульон выложите капусту и тушеные овощи, затем добавьте лавровый лист, соль, перец, фасоль и варите до готовности. По окончании варки добавьте сахар и уксус. При подаче к столу украсьте зеленью и заправьте сметаной.





**Требуется:** 1 л кефира, 300 г свеклы, 0,5 л кипяченой воды, 100 г зеленого лука, 100 г сметаны, 2 яйца, соль, зелень.

**Способ приготовления.** Отвар-

**Борщ**  
**"Кисленький"**

ную свеклу нарежьте соломкой. Кефир взбейте с солью, положите в него нарезанную свеклу, растертый зеленый лук и укроп. Перед подачей заправьте борщ сметаной и яйцом, нарезанным дольками.

**Требуется:** 1 свекла, 1 большая луковица, 60 г капусты, 30 г моркови, 1 корень петрушки, мука, приправа, растительное масло, 3%-ный уксус.

**Борщ**  
**"Красненький"**

**Способ приготовления.** Свеклу очистите, нарежьте соломкой, сбрызните уксусом и хорошо прогрейте, помешивая, в растительном масле. Лук нарежьте, обжарьте, добавьте к нему морковь, нарезанную соломкой. В кипящую воду положите нашинкованную капусту и ва-

рите 10 минут. Добавьте тушеную свеклу, спассерованные овощи, мучную пассеровку. Доведите суп до готовности. В конце варки добавьте свекольный настой и приправу (за 1 минуту до выключения). Отдельно подавайте овощной соус и хлеб.

**Требуется:** 30 г сметаны, 80 г свеклы, 100 г капусты, 1 маленькая картофелина, 1 средняя морковь, 1 маленький помидор, 20 г сметаны, сахар, 3%-ный уксус, соль.

**Способ приго-**

**товления.** Сварите свеклу с добавлени-

ем небольшого количества уксуса (для сохранения цвета). Нашинкуйте капусту и нарежьте картофель маленькими кубиками. Порежьте мелко свеклу, залейте овощи отваром и доведите до кипения.

Морковь и помидор нарежьте и потушите в сметане. Добавьте их в борщ и подавайте к столу.

**Борщ  
"Лето"**

Обед на скорую руку