

В.Б. Зайцев

ТОЧНО ВОВРЕМЯ



15-МИНУТНЫЕ
КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

в условиях
острой нехватки
времени



РИПОЛ
КЛАССИК

УДК 641/642

ББК 36.99

3-17

Зайцев, В. Б.

3-17 Точно вовремя. 15-минутные кулинарные рецепты
в условиях острой нехватки времени / В. Б. Зайцев. — М. :
РИПОЛ классик, 2008. — 256 с.

ISBN 978-5-386-00930-4

Как стать волшебницей на кухне, когда времени совсем нет?
Как приготовить вкусное, питательное, изысканное блюдо за
15 минут? Как удивить гостей, не проводя весь день у плиты с ка-
стрюлями и сковородками?

Ответы на все вопросы вы найдете в этой книге. Здесь соб-
раны рецепты несложных блюд, на приготовление которых не
потребуется много времени, но которые оценит по достоинству
даже привередливый гурман.

УДК 641/642

ББК 36.99

ISBN 978-5-386-00930-4

© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2008

Введение

Традиционно женщина — хранительница очага, она наполняет жизнь мужчины смыслом, окружает любовью, заботой, дарит тепло и покой. Однако в современном ритме жизни ей все сложнее выполнять домашние обязанности, создавать уют. Придя домой, хочется отдохнуть, а не стоять весь вечер у плиты. В связи с этим в рационе многих семей все больше преобладают полуфабрикаты и фаст-фуд. Это не лучшим образом оказывается на здоровье.

Задумайтесь: что и как вы едите? Пища должна быть не только вкусной, но и полезной, а также питательной. В этой книге вы найдете множество разнообразных рецептов первых и вторых блюд, закусок и десертов, приготовление которых не потребует много времени и дорогостоящих продуктов. Загляните в холодильник — там несомненно найдется все, что нужно.

Порадовать родных и близких изысканным блюдом не так сложно, как кажется на первый взгляд. За 10–15 минут вы вполне сможете приготовить оригинальный обед или ужин. А что делать, если неожиданно пришли гости? Откройте книгу, и вы непременно найдете рецепт на свой вкус.

Приятного аппетита!

Бутерброды

Холодные бутерброды

Бутерброды «Пикантные»

Ингредиенты

4 ломтика пшеничного хлеба, 1 корень сельдерея средней величины, 20 г сливочного масла, 1 чайная ложка сметаны, 1 вареный яичный желток, соль по вкусу.

Способ приготовления

Корень сельдерея вымыть, очистить, отварить до готовности, пропустить через мясорубку, посолить, смешать со сливочным маслом, измельченным яичным желтком и сметаной.

Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба и подать к столу.

Бутерброды «Жгучие»

Ингредиенты

4 ломтика пшеничного хлеба, 30 г сливочного масла, 1 столовая ложка рубленых листьев молодой крапивы, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Листья крапивы пропустить через мясорубку, растереть со сливочным маслом, солью и перцем.

Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба и подать к столу.

Бутерброды «Луковые»

Ингредиенты

4 ломтика ржаного хлеба, 30 г сливочного масла, 1 луковица, 1 чайная ложка сметаны, соль по вкусу.

Способ приготовления

Лук очистить, пропустить через мясорубку, посолить, смешать со сливочным маслом и сметаной.

Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба и подать к столу.

Бутерброды «Зеленые»

Ингредиенты

4 ломтика ржаного хлеба, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка рубленой петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Сливочное масло взбить с петрушкой и солью. Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба и подать к столу.

Бутерброды с укропом и огурцами

Ингредиенты

4 ломтика ржаного хлеба, 50 г сливочного масла, 1 огурец, 8–10 веточек зелени укропа, соль по вкусу.

Способ приготовления

Огурец вымыть и нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть и мелко нарубить. Ломтики хлеба смазать сливочным маслом, сверху выложить нарезанный тонкими кружочками огурец таким образом, чтобы кружочки находили друг на друга. Бутерброды посолить, посыпать зеленью укропа и подать к столу.

Бутерброды «Весенние»*Ингредиенты*

4 ломтика ржаного хлеба, 1 редис, $\frac{1}{2}$ огурца, 1 зубчик чеснока, 1 столовая ложка растительного масла, $\frac{1}{2}$ пучка петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Редис и огурец вымыть и мелко нарубить, чеснок очистить, вымыть и растолочь. Зелень петрушки вымыть.

Смешать редис, огурец и чеснок, посолить, заправить растительным маслом, выложить смесь на ломтики хлеба, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Бутерброды с маслом из шампиньонов*Ингредиенты*

4 ломтика пшеничного хлеба, 50 г сливочного масла, 50 г маринованных шампиньонов, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Маринованные шампиньоны пропустить через мясорубку и смешать со сливочным маслом, добавить соль и перец.

Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба и подать к столу.

Сырные бутерброды на завтрак*Ингредиенты*

4 ломтика пшеничного хлеба, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки тертого сыра, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

В размягченное масло добавить тертый сыр, соль и перец.

Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба и подать к столу.

Бутерброды с красным маслом*Ингредиенты*

4 ломтика ржаного хлеба, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка свекольного сока, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Свекольный сок посолить, поперчить, взбить со сливочным маслом.

Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба и подать к столу.

Бутерброды «Оригинальные»

Ингредиенты

4 ломтика пшеничного хлеба, 50 г консервированного зеленого горошка, 50 г сметаны, 20 г сливочного масла.

Способ приготовления

Консервированный зеленый горошек обжарить в сливочном масле. Ломтики хлеба смазать сметаной, выложить сверху жареный зеленый горошек и подать к столу.

Бутерброды «Свежесть утра»

Ингредиенты

4 ломтика пшеничного хлеба, 50 г сливочного масла, 1 огурец, $\frac{1}{2}$ пучка зелени укропа, соль по вкусу.

Способ приготовления

Огурец вымыть, очистить и пропустить через мясорубку. Зелень укропа вымыть и нарубить. Смешать сливочное масло с огурцом и солью.

Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба, посыпать зеленью укропа и подать к столу.

Бутерброды «Нюанс»

Ингредиенты

4 ломтика ржаного хлеба, 50 г сливочного масла, 20 г тертого корня хрена, $\frac{1}{2}$ пучка зеле-

ни петрушки, 1 чайная ложка лимонного сока, соль по вкусу.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Тертый хрен сбрзнут лимонным соком, посолить, смешать со сливочным маслом.

Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Бутерброды «Сельдь с сыром»

Ингредиенты

4 ломтика пшеничного хлеба, 30 г сливочного масла, 50 г филе сельди, 1 столовая ложка тертого сыра.

Способ приготовления

Филе сельди пропустить несколько раз через мясорубку, смешать с тертым сыром и сливочным маслом.

Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба и подать к столу.

Бутерброды по-деревенски

Ингредиенты

4 ломтика пшеничного хлеба, 50 г сливочного масла, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 чайная ложка горчицы, $\frac{1}{2}$ пучка зелени укропа, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Зелень укропа вымыть. Яйцо очистить, мелко нарубить, посолить, поперчить, смешать со сливочным маслом и горчицей.

Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба, посыпать зеленью укропа и подать к столу.

Чесночные бутерброды к борщу*Ингредиенты*

4 ломтика ржаного хлеба, 50 г сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 1 чайная ложка лимонного сока, соль по вкусу.

Способ приготовления

Чеснок очистить, вымыть, растолочь и посолить. Сливочное масло смешать с чесноком и лимонным соком.

Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба и подать к столу.

Бутерброды с маслом из сельди*Ингредиенты*

4 ломтика ржаного хлеба, 50 г сливочного масла, 50 г филе сельди, $\frac{1}{2}$ пучка зеленого лука.

Способ приготовления

Зеленый лук вымыть и нарубить. Филе сельди несколько раз пропустить через мясорубку, смешать со сливочным маслом и зеленым луком.