

Ольга Ивушкина

***Вкусные блюда
на скорую руку***



УДК 641/642

ББК 36.997

И17

Ивушкина, О.

И17 Вкусные блюда на скорую руку / О. Ивушкина. — М. : Т8
Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 64 с. —
(Готовим легко и просто!).

ISBN 978-5-521-75426-7

Несмотря на то что в современном ритме жизни готовить чаще всего не хватает времени, жить в комфорте все-таки хочется. А чтобы хорошо питаться, необходимо уметь готовить. Рецепты блюд, приведенные в этой книге, помогут разнообразить ваш повседневный рацион и, кроме того, позволят вкусно накормить, а может, и удивить пришедших к вам гостей.

BIC WBA

BISAC CKB000000

ISBN 978-5-521-75426-7

© Т8 RUGRAM, оформление, 2020

© Т8 Издательские технологии, 2020

Введение



Если некоторые из вас редко готовят в связи с нехваткой свободного времени или просто не умеют этого делать, не стоит расстраиваться по этому поводу. Научиться можно всегда, было бы желание. Чтобы вы смогли постепенно настроиться на готовку, войти, как говорится, во вкус происходящего, мы начнем с азов, то есть с самого простого, что только можно придумать. Вооружайтесь ножом, открывайте холодильник — и начинайте готовить!



Глава 1

Азы кулинарного искусства

Гастрономический опыт

Требуется: 300 г картофеля, 1 луковица, 4 помидора, 4 яйца, 3 ст. л. тертого сыра, 3—4 зубчика чеснока, 1 сладкий болгарский перец, 2 ст. л. растительного масла, молотый перец, соль.

Способ приготовления. Картофель очистите, нарежьте соломкой, жарьте в кипящем масле. Когда картофель будет почти готов, добавьте нарезанные лук, помидоры, болгарский перец, через 3—5 мин вбейте яйца, посыпьте тертым сыром, поперчите, посолите, накройте крышкой и жарьте пару минут. Подать на стол это блюдо можно прямо в сковороде без ручки.

Запеченная рыба «Золотое дно»

Требуется: 500 г любого рыбного филе, 1 луковица, 1 ст. л. лимонного сока, 150 г майонеза, 2 ст. л. тертого сыра, 2 ст. л. консервированной кукурузы, соль, растительное масло.

Способ приготовления. Рыбное филе нарежьте кусочками, обваляйте в муке, обжарьте на растительном масле. Выложите рыбу на смазанный маслом противень, добавьте кукурузу, сверху уложите кольца лука, полейте лимонным соком, майонезом, посыпьте сыром. Выпекайте в хорошо разогретой духовке около 20 мин до золотистого цвета.

Яичные гнезда

Требуется: 3 яйца, 1 луковица, 1 ст. л. майонеза, 1 ст. л. растительного масла, петрушка, укроп.

Способ приготовления. Яйца сварите вкрутую, очистите и разрежьте на половинки. Луквицу мелко нарежьте, поджарьте на растительном масле. Смешайте поджаренный лук с измельченными петрушкой и укропом, яичными желтками, майонезом, наполните этой смесью белки. У вас готова прекрасная закуска! А к чему ее подать — дело вашего вкуса.

Фасолевый суп

Требуется: 2 ст. л. фасоли, 2 картофелины, 1 луковица, 1 морковь, 1 ст. л. риса, 1 корень петрушки, 1 л воды или мясного бульона, соль.

Способ приготовления. Фасоль замочите в воде на несколько часов или на ночь, затем варите до готовности. Картофель очистите, нарежьте кубиками, варите в кипящей воде или бульоне. Лук мелко нарежьте, морковь и корень петрушки натрите на терке, обжарьте все на масле и добавьте в суп вместе с рисом, варите

около 15 мин, в конце варки добавьте отварную фасоль, соль, специи. Подавайте суп горячим, со сметаной.

Запеканка мясная

Требуется: 1 банка свиной или говяжьей тушенки, 500 г лапши, 2 ст. л. сливочного масла или маргарина, 3 яйца, 2 ст. л. брынзы, соль, перец.

Способ приготовления. Тушенку разогрейте на маргарине, смешайте с отваренной лапшой, взбитыми яйцами, посолите, поперчите. Сверху посыпьте брынзой и поставьте в хорошо разогретую духовку, выпекайте 15—20 мин. Эта запеканка прекрасно подойдет к обеду.

Рис «Веселый боцман»

Требуется: 400 г риса, 200 г помидоров, 200 г креветок, 2—3 зубчика чеснока, 1 ст. л. растительного масла, соль.

Способ приготовления. Рис отварите в 600 мл воды, помидоры натрите на терке, чеснок измельчите. Креветок отварите в подсоленной воде. Натертые помидоры потушите в сковороде с растительным маслом, добавьте чеснок, посолите. Рис выложите на плоское блюдо, сверху положите креветок, полейте соусом из помидоров.

Капустные котлеты

Требуется: 500 г капусты, 2 яичных желтка, 4 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, соль, растительное масло, сметана.

Способ приготовления. Капусту мелко нашинкуйте, смешайте с желтками, маслом, солью, 2 ст. л. муки. Сформируйте котлеты, обваляйте их в оставшейся муке или сухарях и жарьте на сковороде с обеих сторон. Подавайте со сметаной в горячем виде.

Помидоры «Медовые»

Требуется: 400 г помидоров, 2 ст. л. меда, 1 ч. л. изюма.

Способ приготовления. Помидоры ошпарьте кипятком, очистите их от кожицы, мелко нарежьте, добавьте изюм, залейте медом.

Тосты «Элементарные»

Требуется: 4 ломтика хлеба, 2 ст. л. майонеза, 2 ст. л. тертого сыра, 2 ч. л. кетчупа, соль.

Способ приготовления. На хлеб намажьте кетчуп, посыпьте сыром, намажьте майонезом и слегка посолите. Выпекайте на решетке в духовке 3 мин.

Элементарно? Конечно, зато как вкусно!

Суп «Полдень»

Требуется: 100 г вермишели, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, зелень укропа, петрушки, сельдерея, 2 л воды или мясного бульона.

Способ приготовления. Отварите вермишель в кипящей подсоленной воде в течение 5 мин. Коренья очистите, натрите на терке, обжарьте в кипящем масле на

сковороде. Вермишель и корни помещите в кипящую воду или бульон и варите 10—12 мин. В готовый суп положите измельченную зелень.

Гречневая каша с овощами

Требуется: 2 стакана гречневой крупы, 4 стакана воды, 1 луковица, 1 морковь, 2 болгарских перца, 1 баклажан, 2 ст. л. сливочного масла.

Способ приготовления. Крупу переберите, залейте водой и варите 12—15 мин на умеренном огне. Баклажан печите в духовке, пока его кожица не потемнеет и не сморщится. Лук, морковь и перец нарежьте и обжарьте на сливочном масле. Баклажан очистите, нарежьте мелкими кубиками, смешайте с остальными овощами, выложите их на кашу.

Капустный салат «На все времена»

Требуется: 1 кочан капусты, 2 моркови, 1 яблоко, зеленый лук, 2 ст. л. сметаны, соль.

Способ приготовления. Капусту мелко нашинкуйте, морковь, яблоко натрите на терке, лук измельчите. Все перемешайте, посолите, заправьте сметаной. Прелесть этого салата в том, что его можно приготовить в любое время года.

Бутерброды «Красная шапочка»

Требуется: 100 г ветчины, 1 маленькая луковица, 2 помидора, 1 вареное яйцо, 1 ст. л. сливочного масла, хлеб, соль, перец.

Способ приготовления. Лук нарежьте колечками, обжарьте в растительном масле до золотистого цвета. На ломтики хлеба намажьте масло, положите тонкие кусочки ветчины, кружочки лука, яйца, помидоров, посолите, поперчите.

«Клюквенные яблоки»

Требуется: 200 г яблок, 2 ст. л. клюквенного сока, 1 ст. л. грецких орехов, 1 ч. л. изюма.

Способ приготовления. Яблоки очистите от кожицы и семечек, натрите на терке, залейте клюквенным соком, добавьте измельченные грецкие орехи, изюм. Сверху салат украсьте ягодами клюквы.

Цветная капуста в тесте

Требуется: 500 г цветной капусты, 1 яйцо, 2 ст. л. муки, 1 ст. л. сметаны, соль.

Способ приготовления. Капусту отварите в подсоленной воде, разберите на соцветия. Взбейте яйцо с солью, добавьте муку и сметану. Соцветия капусты обваляйте в полученном тесте и жарьте в кипящем растительном масле до золотистого цвета.

Салат «Универсальный»

Требуется: 3 моркови, 200 г зеленого горошка, 3 картофелины, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, соль.

Способ приготовления. Морковь и картофель отварите, очистите и нарежьте мелкими кубиками, смешай-

те с горошком, посолите и заправьте майонезом. Этот салат сочетается с любой другой закуской, поэтому так и называется.

Бутерброды «Смешанные»

Требуется: 100 г куриного паштета, 50 г плавленого сыра, 1 помидор, 1 ч. л. майонеза, зелень петрушки, зеленый лук, 4 ломтика хлеба.

Способ приготовления. Смешайте паштет, сыр и майонез. Намажьте этой массой ломтики хлеба. Украсьте бутерброды кружками помидора, зеленью петрушки и лука.

Свекольный салат

Требуется: 500 г свеклы, 1 ч. л. тертого хрена, 3 ст. л. майонеза, 3—4 зубчика чеснока, 1 соленый огурец, 1 ст. л. измельченных грецких орехов, соль, зеленый лук.

Способ приготовления. Свеклу отварите, очистите, натрите на крупной терке. Соленый огурец мелко нарежьте, смешайте со свеклой, тертым хреном, толченым чесноком, орехами, зеленым луком и солью, заправьте майонезом.

Фаршированный болгарский перец

Требуется: 1 кг зеленого сладкого болгарского перца, 500 г мяса, 50 г риса, 50 г гречневой крупы, 1 луковица, 2 помидора, 1 стакан сметаны, соль, молотый перец, зелень петрушки, укропа, растительное масло.