

Исаева Е., Белякова О.,  
Кузнецова А., Спасская Ю.

# КУЛИНАРНЫЙ ЕЖЕДНЕВНИК

Москва  
RUGRAM  
2021

УДК 641.55

ББК 92я2

И85

**Исаева Е., Белякова О., Кузнецова А., Спасская Ю.**

И85 Кулинарный ежедневник / Исаева Е., Белякова О., Кузнецова А., Спасская Ю. – М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2021. – 320 с. – (Готовим легко и просто!).

ISBN 978-5-521-75452-6

Рецепты на каждый день года.

BIC WBX  
BISAC CKB019000

ISBN 978-5-521-75452-6

© Т8 RUGRAM, оформление, 2021  
© Т8 Издательские технологии, 2021



## 1 ЯНВАРЯ

### Оригинальный паштет в тарталетках

*100 г сыра, 100 г соленых огурцов, 70 г филе селедки, 100 г отварного картофеля, 2 ст. л. растительного масла.*

Сыр, огурцы, филе и картофель пропустить через мясорубку и приправить маслом. Полученной массой заполнить тарталетки.

### Борщ с ветчиной

*400 г ветчины, 2 свеклы, 400 г капусты, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, 3 ст. л. томата, 2 ст. л. столового уксуса, 3 ч. л. сахара, 100 г сливочного масла, специи, сметана, соль.*

Свеклу, лук, морковь нарезать, смешать с томатом, уксусом, сахаром, солью и тушить в воде с добавлением масла. Затем добавить нашинкованную капусту и потушить до готовности. Все выложить в кастрюлю с кипящей водой, добавить специи и варить. В каждую порцию положить ломтик ветчины и сметану.

### Сациви

*500 г курицы, 50 г маргарина, 3 ст. л. муки, 2 яичных желтка, 100 г арахиса, 50 г сливочного масла, 2 головки репчатого лука, 3 зубчика чеснока, уксус, соль.*

Отварную курицу обжарить до образования золотистой корочки. Нарезанный лук смешать с мукой и поджарить на маргарине. Добавить чеснок, уксус, посолить. Все перемешать с куриным бульоном. В соус положить курицу и проварить. Добавить арахис, растертый с желтками.

## 2 ЯНВАРЯ

### Молочный суп с тыквой

*500 мл молока, 150 мл воды, 200 г тыквы, 15 г манной крупы, 50 г сливочного масла, соль, сахар.*



Тыкву натереть и положить в кипящую воду. Долить молоко, засыпать крупу, добавить масло, сахар и соль. Кипятить 10 мин.

### **Салат из овощей и квашеной капусты**

*200 г квашеной капусты, 200 г сладкого перца, 100 г яблок,  
3 ст. л. растительного масла, сахар.*

Капусту и перец нарезать соломкой, а яблоки — ломтиками. Все залить маслом, добавить сахар и перемешать.

### **Ветчинный рулет с сыром**

*300 г ветчины, 200 г сыра, 20 г жира, 3 ст. л. сметаны, зелень.*

Ветчину нарезать тонкими пластами, положить на каждый ломтик сыра и перевязать нитками. Жарить до образования корочки, добавив сметану, после чего нитки снять. В заключение каждый рулетик посыпать зеленью. Подать с картофелем, зеленым горошком, тушеной капустой или другим овощным гарниром и гренками.

## **3 ЯНВАРЯ**

### **Котлетки из картофеля**

*5 клубней картофеля, 1 ст. л. муки, 1 яйцо, 25 г сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, сметана, соль.*

Картофель отварить, размять, добавить яйцо, сливочное масло, муку, соль. Все тщательно перемешать до получения однородной массы. Из получившегося фарша сформовать котлетки и обжарить на растительном масле. Подавать с любым гарниром и сметаной.

### **Французский суп**

*5 головок репчатого лука, 100 г сливочного масла, мякоть батона, 500 мл куриного бульона, 100 г сыра, зелень, соль, перец.*



Нарезать и обжарить на сливочном масле лук. Добавить куриный бульон и нарезанную зелень. Варить 10 мин. Мякоть батона нарезать кубиками и обжарить до золотистого цвета на масле. Суп поперчить и посолить, разлить в горшочки, разложить обжаренные кубики батона и сверху посыпать тертым сыром. Держать в разогретой духовке 20 минут.

### **Биточки мясные «Оригинальные»**

*500 г картофеля, 1 головка репчатого лука, 1 белая булка,  
200 г сливочного масла, 100 мл молока, 500 г мясного фарша,  
1 яйцо, зелень, соль, перец.*

Лук нарезать мелкими кубиками и обжарить на сливочном масле. Белую булку размочить в молоке. Смешать все в крутой фарш из мяса, яйца, булки и обжаренного лука. Добавить рубленую зелень, перец и соль. Из получившейся массы сформовать биточки и обжарить на сливочном масле до образования румяной корочки. Подавать с отварным картофелем.

## **4 ЯНВАРЯ**

### **Рис с черносливом**

*1 стакан риса, 2 стакана молока, 50 г сливочного масла, 100 г чернослива, 50 г грецких орехов, соль, 2 ст. л. сахара.*

Рис отварить в подсоленном молоке. Растопить масло, обжарить на нем чернослив, добавить сахар и отваренный рис. Все перемешать. Перед подачей посыпать рис толчеными орехами.

### **Суп бараний в горшочках**

*1,5 л бульона из баранины, 1 стакан риса, 5 помидоров,  
4 зубчика чеснока, соль.*

Промытый рис залить бульоном, положить очищенные и нарезанные кружками помидоры, толченый чеснок. Разлить в порционные горшочки, посолить и поставить в духовку на 30 мин.



### **Салат свекольный**

*1 свекла, 2 моркови, 1 яблоко, растительное масло, лимонная кислота, соль.*

Натереть свеклу и морковь на крупной терке, яблоко — на мелкой, посолить по вкусу, сбрызнуть лимонной кислотой, заправить маслом.

## **5 ЯНВАРЯ**

### **Гороховый суп с беконом**

*2 стакана гороха, 200 г бекона, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 200 г картофеля, 50 г жира, 1 л бульона, лавровый лист, сухая зелень, соль.*

Горох перебрать, вымыть и замочить на 1 ч. Затем отварить до готовности и развести в кастрюле бульоном. Довести до кипения и добавить очищенный и нарезанный кубиками картофель. Сковороду разогреть, положить жир, обжарить морковь, затем лук и нарезанный мелкой соломкой бекон. Далее эту заправку опустить в суп. Посолить, добавить лавровый лист и зелень. Варить до полной готовности при закрытой крышке. Подавать к столу со сметаной и черным хлебом.

### **Салат из моркови**

*3 моркови, 1 зубчик чеснока, соль, 3 ст. л. сметаны.*

Морковь потереть на крупной терке, раздавить чеснок, все перемешать, посолить и заправить сметаной.

### **Сосиски в тесте по-домашнему**

*500 г сосисок, 100 г растительного масла, 500 г слоеного теста, 2 головки репчатого лука.*

Слоеное тесто разморозить, раскатать, нарезать на квадраты. Лук почистить и обжарить на растительном масле. На каж-



дый квадратик положить обжаренный лук и сосиску. Завернуть в форме конвертика. Сосиски предварительно разрезать на половинки. Противень смазать маслом и уложить на него сосиски в тесте. Выпекать 20 мин в разогретой духовке.

## 6 ЯНВАРЯ

### Драники со сметаной

*500 г картофеля, 1 стакан муки, 1 яйцо, 1/2 стакана растительного масла, сметана, соль, перец.*

Очистить картофель и натереть его на мелкой терке. Добавить яйцо, муку, соль и немного перца. Смесь хорошо перемешать до консистенции густой сметаны. Разогреть сковороду, влить масло и выпекать в форме оладий. Подавать со сметаной.

### Суп-пюре из картофеля

*500 г картофеля, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 2 ст. л. растительного масла, 50 г сливочного масла, 1 л бульона, зелень, лавровый лист, соль, перец.*

Картофель почистить, отварить, размять со сливочным маслом и развести бульоном. Получившееся пюре довести до кипения. Лук и морковь очистить, пассеровать на растительном масле. Добавить в кипящий суп. Далее посолить, поперчить, добавить лавровый лист. За 5 мин до окончания варки добавить мелко нарубленную зелень. Подавать с майонезом или сметаной.

### Манники с сыром

*150 г манной крупы, 50 г сыра, 50 г сливочного масла, 1 стакан молока, соль, зелень.*

Молоко довести до кипения и постепенно засыпать крупу. Сварить крутую манную кашу. Затем в кашу добавить тертый сыр, рубленую зелень и посолить. Разогреть сковороду и растопить на ней масло. Сформовать шарики и обжарить на масле.



## 7 ЯНВАРЯ

### Омлет с курицей

*6 яиц, 150 мл молока, 2 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 200 г отварной курицы, 3 ст. л. растительного масла, соль, перец.*

Нарезать мясо и лук, чеснок выдавить через чесночницу. Кусочки мяса обжарить на масле вместе с луком и чесноком. Взбить яйца с молоком, поперчить, посолить и залить кусочки курицы. Плотно закрыть крышкой и жарить 5 мин. Перевернуть омлет на другую сторону и жарить еще 3 мин.

### Куриный суп с лапшой

*1 л куриного бульона, 100 г лапши, 200 г картофеля, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец горошком, зелень.*

Бульон довести до кипения, картофель почистить, нарезать соломкой и запустить в кипящий бульон. Затем добавить лапшу. Лук и морковь почистить. Лук нашинковать, а морковь нарезать соломкой. Пассерованные овощи добавить в суп. Посолить, поперчить.

### Курица «Пикантная»

*2 куриных окорочка, 50 г растительного масла, 2 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 5 консервированных помидоров, 1 ст. л. томатной пасты, 250 г консервированной кукурузы, соль, перец.*

Окорочка разделить на куски. Масло перемешать с солью, перцем и натереть им мясо. Обжарить его до золотистой корочки. Лук нарезать кольцами, а чеснок выдавить через чесночницу. Обжарить в оставшемся на сковороде масле, добавить размятые помидоры, пасту, тушить 10 мин. Залить соусом куски курицы, добавить кукурузу вместе с соком и тушить в течение 30 мин.



## 8 ЯНВАРЯ

### Горячие бутерброды

*6 ломтиков батона, 100 г колбасы, 50 г сливочного масла, 1 яйцо, 50 г майонеза, соль.*

Кусочки батона намазать маслом, сверху положить ломтик колбасы. Яйцо и майонез взбить, обмакнуть в этой смеси каждый ломтик и поместить в духовку на 10 мин.

### Огурцы, фаршированные сыром

*6 маринованных огурцов, 250 г сыра, 1 яблоко, 100 г майонеза.*

Огурцы разрезать вдоль пополам, удалить мякоть, порубить ее и смешать с тертым сыром и яблоком. Полученную массу перемешать с майонезом и наполнить ею огурцы.

### Шарлотка со смородиновым вареньем

*200 г муки, 100 г маргарина, 100 г сахара, 1 яйцо, 1 ст. л. растительного масла, 100 г смородинового варенья, 100 г орехов, 4 яблока.*

Сахар взбить с яйцом, маргарин растереть с мукой. Замесить тесто. Форму смазать маслом, тесто раскатать в пласт, положить его в форму, по краям сделать из теста бортики. Яблоки очистить и нарезать ломтиками. Добавить варенье и молотые орехи. Выложить начинку на тесто, выпекать до готовности.

## 9 ЯНВАРЯ

### Овсяная каша с яблоками

*1 стакан овсяных хлопьев, 50 г сливочного масла, 1 стакан молока, 1 яблоко, соль, сахар.*

Молоко довести до кипения, запустить хлопья, в конце варки посолить, добавить сахар. Яблоко очистить и натереть на терке, добавить в кашу и заправить ее маслом.



### **Суп с клецками**

*1 л бульона, 200 г картофеля, 1 головка репчатого лука, 1 стакан муки, 1 яйцо, 50 г растительного масла, соль, перец.*

Картофель очистить и нарезать кубиками, затем запустить его в кипящий бульон. Из муки, яйца и бульона замесить тесто. С помощью чайной ложки сформовать клецки и опустить их в кипящий суп. Лук пассеровать в масле 5 мин, затем заправить суп. Посолить, поперчить. Варить до готовности еще 15 мин.

### **Ракушки с мясом и цветной капустой**

*300 г макарон «ракушки», 250 г говядины, 1/2 вилка цветной капусты, 3 зубчика чеснока, 50 г растительного масла, перец, соль, кетчуп.*

Капусту разделить на соцветия, мясо отварить и нарезать кубиками. Соцветия капусты отварить в подсоленной воде. Ракушки отварить и откинуть. В сковороде разогреть масло, порубить чеснок и слегка обжарить, затем там же обжарить мясо. Ракушки соединить с мясом, капустой, слегка посолить, поперчить. Подать к столу с кетчупом.

## **10 ЯНВАРЯ**

### **Суп с рыбой**

*200 г рыбного филе, 2 куриных бульонных кубика, 200 г картофеля, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, зелень, 50 г растительного масла, соль, перец.*

Сварить бульон из кубиков, довести до кипения. Опустить в него очищенный и нарезанный соломкой картофель. Рыбное филе нарезать мелкими кусочками, обжарить на масле, там же обжарить нашинкованный лук и морковь. Опустить эту заправку в суп. Посолить, поперчить, добавить рубленую зелень. Варить еще 10 мин.