



Миллион рецептов

БЫСТРО! ВКУСНО! ПРОСТО!

ВСЕГО 3 ЭТАПА

И ГОТОВО!



Миллион рецептов

Е.А. Бойко

БЫСТРО! ВКУСНО! ПРОСТО!
ВСЕГО **3** ЭТАПА –
И ГОТОВО!


ИЗДАТЕЛЬСТВО
МОСКВА

УДК 641
ББК 36.997
Б77

Оригинал-макет подготовлен студией «М-Пресс»

Серийное оформление
и компьютерный дизайн: *Г.В. Смирнова*

Бойко, Е.А.

Б77 Быстро! Вкусно! Просто! Всего 3 этапа — и готово! / Е.А. Бойко. — М.: АСТ: Астрель, 2010. — 30, [2] с.: ил. — (Миллион рецептов).

ISBN 978-5-17-059652-2 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 978-5-271-23977-9 (ООО «Издательство Астрель»)

Рационально распределив свои действия при приготовлении того или иного блюда, вы сэкономите и время, и силы! В этой книге содержатся рецепты вкусных и полезных кушаний, которые готовятся всего в 3 этапа.

УДК 641
ББК 36.997

© Е.А. Бойко, 2009

СОДЕРЖАНИЕ

Окрошка с отварной треской	4
Суп с брюссельской капустой	5
Салат «Провансаль»	6
Пикантная закуска	7
Салат «Восточный»	8
Салат «Зимушка»	9
Салат «Пекинский»	10
Закуска из фаршированных помидоров	11
Салат из кальмаров с морской капустой и овощами	12
Салат «Изысканный»	13
Овощной салат с креветками	14
Закуска из жареного филе курицы с овощами	15
Жаркое из филе курицы с овощами	16
Овощное рагу с грибами	17
Баклажаны с мясом	18
Картофель в сметане по-эстонски	19
Свинина, тушенная с квашеной капустой	20
Морской язык в кляре с тушеными овощами	21
Голубцы с рисом и грибами	22
Филе трески с баклажанами и сладким перцем	23
Овощи с шампиньонами, запеченные со сметаной	24
Мясо утки, запеченное в горшочке с овощами	25
Морской окунь с цитрусовыми	26
Пряная курица, жаренная со сладким перцем	27
Сладкий шашлычок	28
Десерт «Апельсиновый восторг»	29
Мандарины по-японски	30

ОКРОШКА С ОТВАРНОЙ ТРЕСКОЙ

Вам потребуется:



4 порции



45 мин



120 ккал

- ✓ 1 л кваса
- ✓ 5 клубней картофеля
- ✓ 1 пучок редиса
- ✓ 1 пучок зеленого лука
- ✓ 1 пучок зелени петрушки
- ✓ 3 огурца
- ✓ 300 г отварного филе трески
- ✓ 2 яйца
- ✓ 5 г готовой горчицы
- ✓ соль



◆ Картофель отварить в мундире, яйца сварить вкрутую. Отваренные ингредиенты остудить, очистить, нарезать мелкими кубиками.

◆ Редис вымыть, нарезать тонкими кружочками. Зеленый лук и зелень петрушки вымыть, измельчить. Огурцы вымыть, нарезать тонкой соломкой. Филе трески нарезать небольшими кусочками.

◆ Картофель, редис, зеленый лук, зелень петрушки, огурцы, отварную треску и яйца смешать, посолить, добавить горчицу, тщательно перемешать. Полученную смесь разложить по тарелкам, залить квасом и подать к столу.

Перед подачей к столу окрошку с отварной треской можно заправить сметаной или майонезом.





СУП С БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТОЙ

Вам потребуется:



4 порции



40 мин



220 ккал

- ✓ 1,2 л куриного бульона
- ✓ 300 г филе курицы
- ✓ 200 г замороженной брюссельской капусты
- ✓ 2 моркови
- ✓ 1 красная луковица
- ✓ 3 ломтика батона
- ✓ 75 мл молока
- ✓ зелень петрушки
- ✓ перец
- ✓ соль

◆ Морковь и лук очистить, вымыть. Морковь нарезать тонкими дольками, лук полукольцами. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

◆ Мясо курицы пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке батонem, полученный фарш посолить, поперчить и сформовать из него небольшие фрикадельки.

◆ Фрикадельки опустить в кипящий бульон, варить 10 минут. Затем добавить лук, морковь и капусту, варить до готовности. Перед подачей к столу посыпать суп зеленью петрушки.



К такому супу можно подать ржаные сухарики или галеты.



САЛАТ «ПРОВАНСАЛЬ»

Вам потребуется:



4 порции



17 мин



115 ккал

- ✓ 200 г филе малосолевой сельди
- ✓ 130 г маринованных кукурузных початков
- ✓ 70 г брынзы
- ✓ 2 помидора
- ✓ 30 мл растительного масла
- ✓ 5 г готовой горчицы
- ✓ 1 пучок зеленого лука

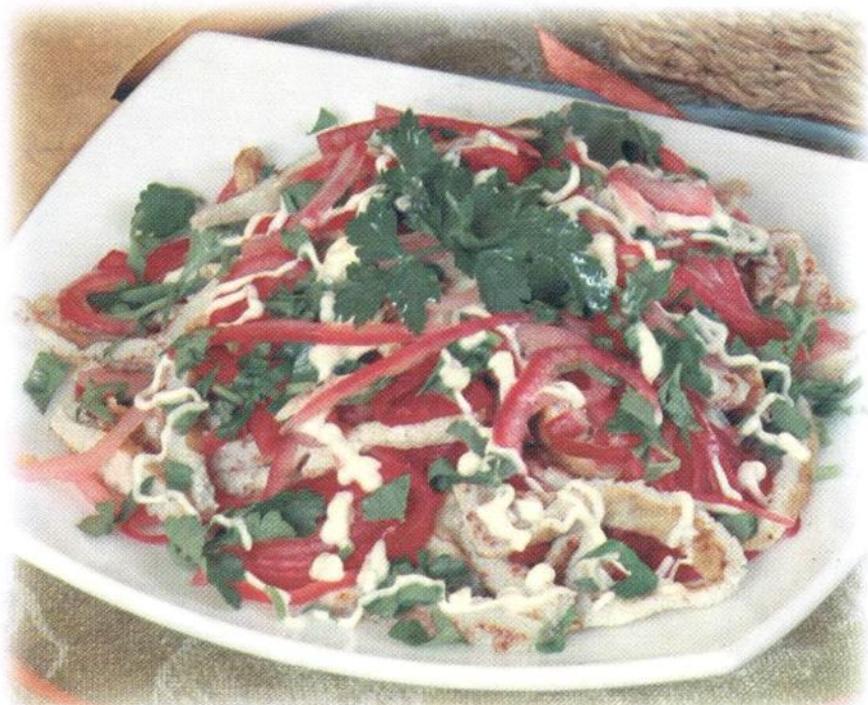
◆ Помидоры вымыть, нарезать крупными кубиками. Зеленый лук вымыть, крупно нарезать. Кукурузные початки нарезать кружочками (несколько штук оставить для украшения). Брынзу нарезать кубиками, филе сельди – тонкими ломтиками.

◆ Для приготовления заправки растительное масло смешать с горчицей, взбить венчиком.

◆ Смешать сельдь, брынзу, кукурузу и помидоры, выложить в салатник. Полить салат заправкой, украсить зеленым луком и оставшимися кукурузными початками.



Для приготовления этого салата следует использовать помидоры с плотной мякотью.



ПИКАНТНАЯ ЗАКУСКА

Вам потребуется:

- ✓ 3 красные луковицы
- ✓ 3 яйца
- ✓ 50 мл молока
- ✓ 25 г муки
- ✓ 30 мл растительного масла
- ✓ 75 мл яблочного уксуса
- ✓ 5 г сахара
- ✓ зелень петрушки
- ✓ перец
- ✓ соль



4 порции



30 мин



120 ккал

◆ Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами, сложить в глубокую емкость. Влить уксус, добавить сахар и соль, перемешать и оставить на 10 минут для маринования.

◆ Яйца взбить с молоком, мукой и солью, приготовить на растительном масле омлет. Готовый омлет охладить, нарезать тонкой соломкой. Зелень петрушки вымыть и измельчить, оставив несколько веточек для украшения.

◆ Маринованный лук смешать с омлетом и петрушкой, поперчить. Закуску разложить по тарелкам и украсить оставшимися веточками петрушки.

Перед подачей к столу эту закуску можно полить майонезом.





САЛАТ «ВОСТОЧНЫЙ»

Вам потребуется:



4 порции



20 мин



110 ккал

- ✓ 1 авокадо
- ✓ 150 г маринованных шиитаке
- ✓ 1 пучок редиса
- ✓ 1 помидор
- ✓ 100 г маринованных древесных грибов
- ✓ 1 красная луковича
- ✓ 25 мл лимонного сока
- ✓ 25 мл соевого соуса
- ✓ 25 мл оливкового масла
- ✓ 3 г молотого кайенского перца
- ✓ фигурно нарезанные дольки лимона для украшения
- ✓ соль

◆ Редис вымыть, нарезать тонкими дольками, оставив несколько штук для украшения. Авокадо вымыть, очистить, разрезать пополам, удалить косточку, нарезать кубиками, сбрызнуть лимонным соком. Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами. Помидор вымыть, нарезать дольками.

◆ Для приготовления заправки оливковое масло смешать с соевым соусом, кайенским перцем и солью, взбить венчиком.

◆ Авокадо, шиитаке, редис, древесные грибы и лук смешать, полить заправкой. Перед подачей к столу украсить фигурно нарезанными дольками лимона и лилиями из редиса.

При приготовлении этого салата вместо кайенского перца можно использовать красный молотый перец.



САЛАТ «ЗИМУШКА»

Вам потребуется:



4 порции



35 мин



89 ккал

- ✓ 3 клубня картофеля
- ✓ 2 моркови
- ✓ 200 г консервированной красной фасоли
- ✓ 100 г маринованного сладкого перца
- ✓ 100 г квашеной капусты
- ✓ 50 г маринованных корнишонов
- ✓ 50 г корейской моркови
- ✓ 1 луковица
- ✓ 50 мл нерафинированного подсолнечного масла
- ✓ зелень петрушки
- ✓ перец
- ✓ соль

◆ Картофель и морковь вымыть, отварить, охладить, очистить. Картофель нарезать кубиками, морковь — тонкими брусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть. Маринованный сладкий перец нарезать полосками.

◆ Картофель и морковь смешать с фасолью, сладким перцем и капустой, посолить, поперчить, заправить подсолнечным маслом, разложить по тарелкам.

◆ Украсить салат корнишонами, кольцами лука, корейской морковью и листиками петрушки.

При приготовлении этого салата вместо корнишонов можно использовать нарезанные тонкими кружочками маринованные огурцы.



САЛАТ «ПЕКИНСКИЙ»

Вам потребуется:



5 порций



35 мин



99 ккал

- ✓ 300 г шампиньонов
- ✓ 200 г пекинской капусты
- ✓ 3 помидора
- ✓ 1 помидор черри для украшения
- ✓ 30 мл оливкового масла
- ✓ 20 мл соевого соуса
- ✓ 50 мл яблочного уксуса
- ✓ зеленый лук
- ✓ перец
- ✓ соль

◆ Шампиньоны очистить, промыть, нарезать четвертинками, жарить на сковороде в оливковом масле 3–4 минуты, добавить соевый соус, поперчить, посолить, довести под крышкой на слабом огне до готовности.

◆ Пекинскую капусту вымыть, нарезать полосками, положить в глубокую эмалированную емкость, полить уксусом, выдержать в течение 10 минут, затем уксус слить. Помидоры вымыть, нарезать тонкими дольками. Зеленый лук и помидор черри вымыть, вырезать украшения.

◆ На порционные тарелки выложить ровным слоем дольки помидоров и четвертинки шампиньонов, сверху выложить горкой капусту, украсить зеленым луком и помидором черри.

Чтобы нарезанные шампиньоны не потемнели, их можно сбрызнуть лимонным соком.



ЗАКУСКА ИЗ ФАРШИРОВАННЫХ ПОМИДОРОВ

Вам потребуется:



4 порции



25 мин



130 ккал

- ✓ 500 г помидоров
- ✓ 4 яйца
- ✓ 200 г консервированной кукурузы
- ✓ 1 салатный огурец
- ✓ 1 пучок зелени укропа
- ✓ 1 пучок листьев зеленого салата
- ✓ 150 г майонеза
- ✓ несколько веточек петрушки для украшения
- ✓ перец
- ✓ соль

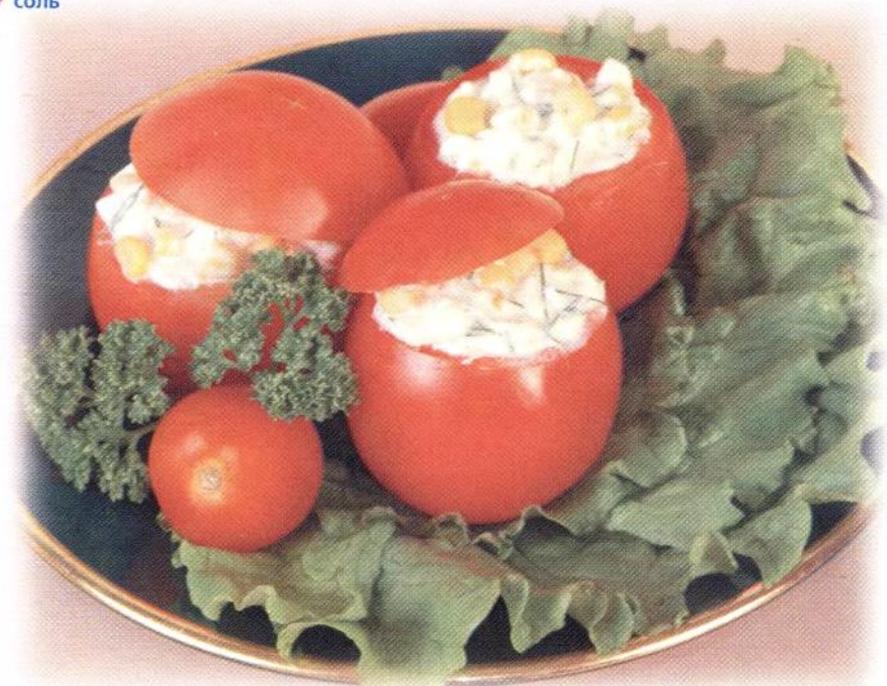


◆ Помидоры вымыть, срезать верхушки, с помощью чайной ложки вынуть часть мякоти с семенами. Листья салата и зелень петрушки вымыть.

◆ Для приготовления начинки яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко нарезать. Укроп вымыть, обсушить, измельчить. Огурец вымыть, натереть на крупной терке. Яйца смешать с консервированной кукурузой, тертым огурцом и зеленью укропа, посолить, поперчить, добавить майонез, тщательно перемешать.

◆ Помидоры нафаршировать начинкой, разложить по тарелкам, выстланным листьями салата, украсить петрушкой.

Чтобы сделать эту закуску более острой, в начинку можно добавить немного измельченного чеснока.



САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ И ОВОЩАМИ

Вам потребуется:



5 порций



20 мин



88 ккал

- ✓ 400 г кальмаров
- ✓ 1 вареная морковь
- ✓ 1 красная луковица
- ✓ 60 г консервированного зеленого горошка
- ✓ 50 г консервированной морской капусты
- ✓ 1 яблоко
- ✓ 1 вареная некрупная свекла
- ✓ 50 мл растительного масла
- ✓ красный молотый перец
- ✓ молотая паприка
- ✓ соль

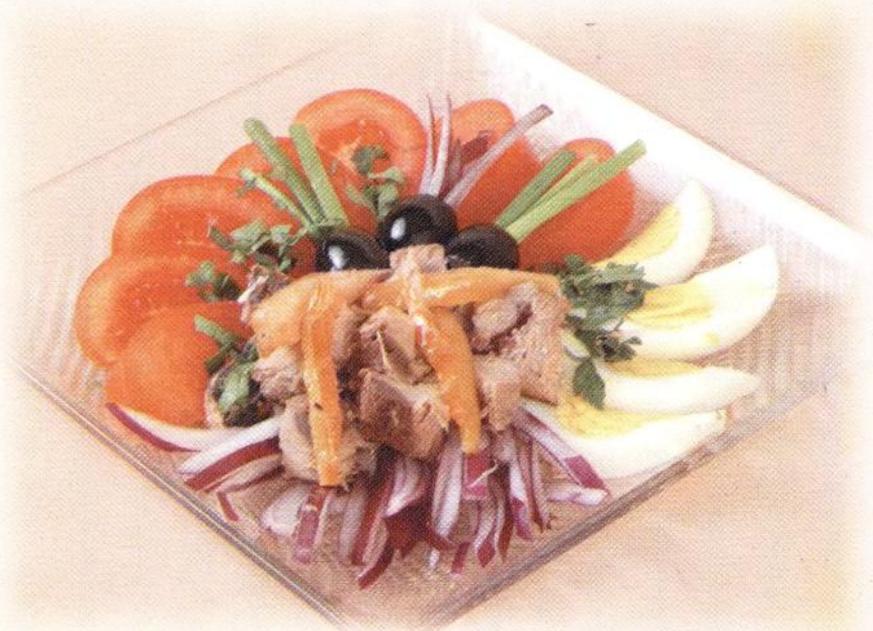
◆ Подготовленные кальмары опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 3 минут, затем остудить, нарезать тонкими кольцами.

◆ Морковь очистить, нарезать мелкими кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами. Свеклу очистить, натереть на крупной терке. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать кубиками.

◆ Кальмары смешать с морковью, луком, зеленым горошком, морской капустой, яблоком и свеклой, посолить, посыпать специями. Салат заправить растительным маслом и подать к столу.

Кальмары рекомендуется размораживать в холодной воде.





САЛАТ «ИЗЫСКАННЫЙ»

Вам потребуется:



2 порции



25 мин



220 ккал

- ✓ 100 г отварной телятины
- ✓ 100 г копченой тешы семги
- ✓ 1 помидор
- ✓ 2 сваренных вкрутую яйца
- ✓ 1 красная луковица
- ✓ 25 мл винного уксуса
- ✓ 25 мл растительного масла
- ✓ 5 г готовой горчицы
- ✓ 50 г маслин без косточек
- ✓ 1 пучок зеленого лука
- ✓ зелень петрушки
- ✓ соль

◆ Яйца очистить, нарезать дольками. Помидор вымыть, нарезать дольками, посолить. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать соломкой. Зеленый лук вымыть, крупно нарезать. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Телятину нарезать небольшими кубиками, тешу семги — тонкими полосками.

◆ Для приготовления заправки растительное масло смешать с зеленью петрушки, уксусом, горчицей и солью, взбить венчиком.

◆ Телятину, семгу, дольки помидора, яйца, маслины, репчатый и зеленый лук разложить по тарелкам, полить салат заправкой.

При приготовлении этого салата вместо тешы семги можно использовать копченое филе любой красной рыбы.





ОВОЩНОЙ САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ

Вам потребуется:



2 порции



17 мин



68 ккал

- ✓ 100 г вареных очищенных креветок
- ✓ 2 огурца
- ✓ 2 некрупных помидора
- ✓ 50 г консервированной кукурузы
- ✓ 2 зубчика чеснока
- ✓ 30 мл оливкового масла
- ✓ 20 мл сока лайма
- ✓ листья зеленого салата
- ✓ зелень петрушки
- ✓ соль

◆ Листья салата вымыть. Огурцы и помидоры вымыть, нарезать тонкими кружочками.

◆ Для приготовления заправки чеснок очистить, вымыть, измельчить. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Оливковое масло смешать с соком лайма, чесноком, петрушкой и солью, взбить венчиком.

◆ На выстланные листьями зеленого салата тарелки выложить кружочки помидоров и огурцов, креветки и консервированную кукурузу, полить салат заправкой и подать к столу.



Такой салат можно включить в диетическое меню.



ЗАКУСКА ИЗ ЖАРЕННОГО ФИЛЕ КУРИЦЫ С ОВОЩАМИ

Вам потребуется:



4 порции



35 мин



249 ккал

- ✓ 200 г филе курицы
- ✓ 100 г корейской моркови
- ✓ 50 г жемчужного лука для украшения
- ✓ 100 г маринованных баклажанов
- ✓ 100 г листьев пекинской капусты
- ✓ 50 мл растительного масла
- ✓ красный молотый перец
- ✓ соль

◆ Филе курицы промыть, посолить, нарезать тонкими полосками, жарить на разогретом растительном масле до готовности.

◆ Баклажаны нарезать тонкими полосками. Листья пекинской капусты вымыть, нашинковать.

◆ Пекинскую капусту смешать с корейской морковью, баклажанами и жареным филе курицы. Посыпать закуску перцем, украсить жемчужным луком.



Перед подачей к столу эту закуску можно полить соевым соусом.

ЖАРКОЕ ИЗ ФИЛЕ КУРИЦЫ С ОВОЩАМИ

Вам потребуется:



5 порций



50 мин



380 ккал

- ✓ 400 г филе курицы
- ✓ 100 г помидоров черри
- ✓ 300 г шампиньонов
- ✓ 2 красные луковицы
- ✓ 400 г картофеля
- ✓ 1 стручок сладкого перца
- ✓ 60 мл оливкового масла
- ✓ зелень петрушки
- ✓ карри
- ✓ перец
- ✓ соль



◆ Лук очистить, вымыть, из верхних чешуек вырезать украшения, оставшийся лук нарезать кольцами. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать полосками. Шампиньоны очистить, промыть, нарезать четвертинками. Мясо курицы промыть, нарезать небольшими кусочками, натереть солью и перцем. Картофель очистить, вымыть, нарезать дольками, обвалить в карри. Помидоры черри и зелень петрушки вымыть.

◆ Картофель, курицу, шампиньоны, кольца лука и сладкий перец выложить в форму для запекания, посолить, сбрызнуть оливковым маслом. Готовить в предварительно разогретой духовке в течение 30 минут.

◆ Жаркое разложить по тарелкам, оформить украшениями из лука, помидоров черри и веточек петрушки.

Для приготовления этого блюда рекомендуется использовать крупные шампиньоны.



ОВОЩНОЕ РАГУ С ГРИБАМИ

Вам потребуется:



4 порции



45 мин



325 ккал

- ✓ 300 г грибов
- ✓ 250 г спаржевой фасоли
- ✓ 4 стручка красного сладкого перца
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1 морковь
- ✓ 3 зубчика чеснока
- ✓ 100 г сметанного соуса
- ✓ 50 мл растительного масла
- ✓ зелень укропа и петрушки
- ✓ зеленый лук
- ✓ перец
- ✓ соль



◆ Грибы очистить, промыть, крупные нарезать, мелкие оставить целыми. Спаржевую фасоль вымыть, срезать кончики. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать крупными кусочками. Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой. Зеленый лук, зелень петрушки и укропа вымыть.

◆ Грибы, морковь и лук жарить на сковороде в разогретом растительном масле 7 минут, добавить сметанный соус, сладкий перец и фасоль, посолить, поперчить, тушить под крышкой в течение 20 минут, добавив за 2–3 минуты до готовности чеснок.

◆ Рагу разложить по тарелкам, украсить зеленым луком, петрушкой и укропом.

Для приготовления такого рагу можно использовать белые грибы, лисички, шампиньоны, шиитаке или вешенки.



БАКЛАЖАНЫ С МЯСОМ

Вам потребуется:



2 порции



45 мин



407 ккал

- ✓ 2 баклажана
- ✓ 300 г мясного фарша
- ✓ 2 ломтика черствого батона
- ✓ 50 мл молока
- ✓ 2 луковицы
- ✓ 2 зубчика чеснока
- ✓ 20 г томатной пасты
- ✓ 50 г сыра
- ✓ 50 г помидоров черри для украшения
- ✓ 50 мл растительного масла
- ✓ зелень петрушки
- ✓ перец
- ✓ соль

◆ Баклажаны вымыть, разрезать пополам вдоль, вырезать с помощью острого ножа мякоть так, чтобы остались стенки толщиной около 0,5 см. Мякоть баклажанов измельчить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Помидоры черри и зелень петрушки вымыть. Сыр натереть на мелкой терке. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать.

◆ Мякоть баклажанов и лук жарить на сковороде в растительном масле 5 минут, добавить фарш, чеснок, размоченные в молоке ломтики батона, перемешать и жарить до готовности. В конце приготовления добавить томатную пасту, перец и соль.

◆ Половинки баклажанов наполнить фаршем, посыпать сыром и поставить на 20 минут в предварительно разогретую духовку. Перед подачей к столу украсить помидорами черри и веточками петрушки.



Для приготовления этого блюда следует использовать крупные баклажаны.





КАРТОФЕЛЬ В СМЕТАНЕ ПО-ЭСТОНСКИ

Вам потребуется:



4 порции



35 мин



430 ккал

- ✓ 400 г вареного в мундире некрупного картофеля
- ✓ 200 г копченой свиной грудинки
- ✓ 250 г сметаны
- ✓ 2 зубчика чеснока
- ✓ 1 луковица
- ✓ 10 г сливочного масла
- ✓ 25 г пшеничной муки
- ✓ листья базилика
- ✓ зелень петрушки
- ✓ красный молотый перец
- ✓ соль



◆ Картофель очистить. Грудинку нарезать мелкими кубиками. Лук и чеснок очистить, вымыть, измельчить. Зелень петрушки и листья базилика вымыть, мелко нарезать, несколько листочков отложить.

◆ Грудинку, чеснок и лук выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, обжарить, добавить сметану, муку, измельченные зелень петрушки и листья базилика, тушить в течение 3 минут.

◆ Картофель выложить в форму для запекания, посолить, поперчить, полить тушеной смесью и запекать в предварительно разогретой духовке в течение 20 минут. Перед подачей к столу готовое блюдо украсить листочками базилика и петрушки.

Перед запеканием картофель можно слегка подрумянить в сливочном масле.



СВИНИНА, ТУШЕННАЯ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

Вам потребуется:



6 порций



45 мин



430 ккал

- ✓ 500 г свинины
- ✓ 150 мл бульона
- ✓ 400 г квашеной капусты
- ✓ 1 морковь
- ✓ 1 стручок сладкого перца
- ✓ 1 луковица
- ✓ 50 мл растительного масла
- ✓ 30 г томатной пасты
- ✓ фигурно нарезанные ломтики лимона для украшения
- ✓ 30 г очищенных тыквенных семечек
- ✓ перец
- ✓ соль

◆ Свинину промыть, нарезать кусками средней величины. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать полосками.

◆ Свинину жарить на сковороде в разогретом растительном масле до образования золотистой корочки, добавить морковь, лук и сладкий перец, жарить еще 5 минут. Затем выложить на сковороду капусту, залить все бульоном, смешанным с томатной пастой, посолить, поперчить, тушить под крышкой на слабом огне до готовности.

◆ Свинину с капустой разложить по тарелкам, посыпать тыквенными семечками, украсить фигурно нарезанными ломтиками лимона.



При приготовлении этого блюда вместо бульона можно использовать светлое пиво.



МОРСКОЙ ЯЗЫК В КЛЯРЕ С ТУШЕНЫМИ ОВОЩАМИ

Вам потребуется:



5 порций



50 мин



170 ккал

- ✓ 500 г филе морского языка
- ✓ 70 г муки
- ✓ 70 мл молока
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 150 г цветной капусты
- ✓ 150 г брокколи
- ✓ 2 моркови
- ✓ 70 мл растительного масла
- ✓ 50 г томатной пасты
- ✓ 30 г оливок без косточек
- ✓ зелень петрушки
- ✓ молотая паприка
- ✓ красный молотый перец
- ✓ соль

◆ Для приготовления кляра взбить яйцо с солью и молоком, всыпать муку и замесить тесто, напоминающее по консистенции сметану.

◆ Филе морского языка промыть, нарезать порционными кусками, посолить, натереть паприкой и красным молотым перцем. Обмакнуть каждый кусок в кляр, жарить на сковороде в разогретом растительном масле до готовности.

◆ Зелень петрушки вымыть. Цветную капусту и брокколи вымыть, разобрать на соцветия. Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками. Капусту и морковь положить в сотейник, добавить 250 мл воды и томатную пасту, посолить, поперчить и готовить под крышкой 20 минут. Рыбу и овощи разложить по тарелкам, украсить зеленью петрушки и оливками.

Если кляр получился слишком жидким, в него можно добавить немного муки, а если слишком густым — молока.





ГОЛУБЦЫ С РИСОМ И ГРИБАМИ

Вам потребуется:



6 порций



42 мин



170 ккал

- ✓ 1 крупный кочан капусты
- ✓ 150 г отварного риса
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1 пучок зеленого лука
- ✓ 300 г шампиньонов
- ✓ 50 мл растительного масла
- ✓ перец
- ✓ соль



◆ Капусту вымыть, разделить на листья, опустить в кипящую воду и варить в течение 10 минут. Затем капустные листья остудить, аккуратно срезать толстые прожилки.

◆ Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, слегка обжарить в растительном масле. Шампиньоны очистить, вымыть, мелко нарезать, добавить к луку, посолить, поперчить, жарить до готовности. Зеленый лук вымыть, обсушить, мелко нарезать, смешать с грибами, рисом и жареным луком.

◆ Начинку выложить на капустные листья. Сделать голубцы, поперчить, обжарить с обеих сторон в разогретом растительном масле.

Перед подачей к столу тарелки с голубцами можно оформить тонкими кружочками помидоров и красного лука и перышками зеленого лука.

ФИЛЕ ТРЕСКИ С БАКЛАЖАНАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

Вам потребуется:



3 порции



38 мин



202 ккал

- ✓ 300 г филе трески
- ✓ 3 баклажана
- ✓ 1 стручок сладкого перца
- ✓ 2 зубчика чеснока
- ✓ 50 мл растительного масла
- ✓ листья пекинской капусты
- ✓ зелень укропа
- ✓ перец
- ✓ соль

◆ Филе трески промыть, отварить в небольшом количестве подсоленной воды, мелко нарезать.

◆ Баклажаны вымыть, нарезать тонкими кружочками, посолить, поперчить. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать ломтиками. Баклажаны и сладкий перец выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить до готовности. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Зелень укропа вымыть и нарубить. Листья пекинской капусты вымыть.

◆ Баклажаны, болгарский перец и филе трески выложить на тарелку, выстланную листьями пекинской капусты, посыпать чесноком и зеленью укропа.



Перед подачей к столу это блюдо можно полить оливковым майонезом.



ОВОЩИ С ШАМПИНЬОНАМИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СМЕТАНОЙ

Вам потребуется:



4 порции



45 мин



345 ккал

- ✓ 6–7 клубней картофеля
- ✓ 100 г шампиньонов
- ✓ 2 моркови
- ✓ 2 луковицы
- ✓ 200 г сметаны
- ✓ 100 мл куриного бульона
- ✓ 30 г топленого масла
- ✓ зелень петрушки
- ✓ молотый мускатный орех
- ✓ перец
- ✓ соль

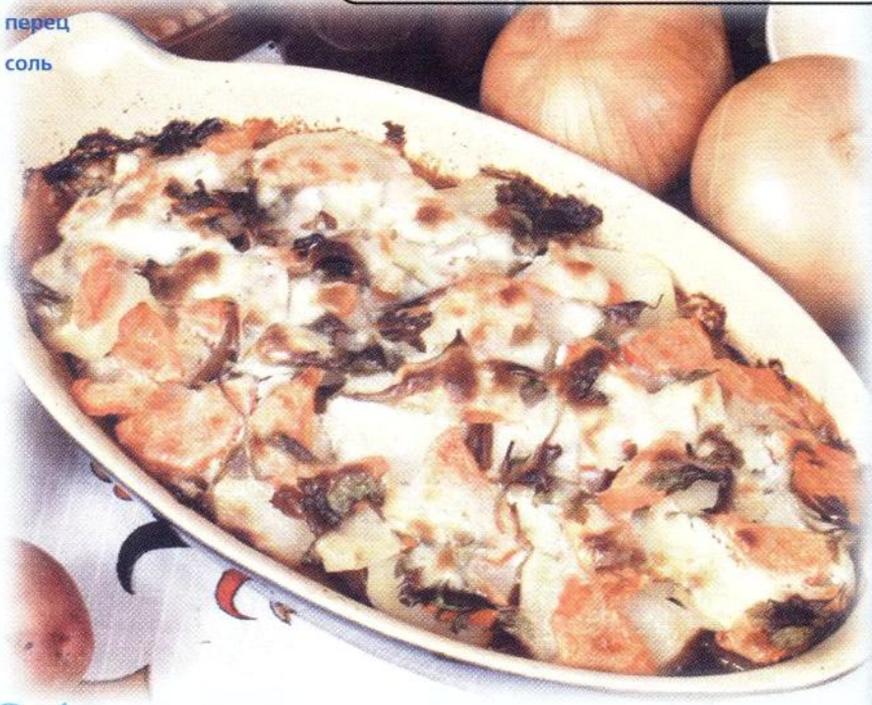
◆ Шампиньоны очистить, промыть, мелко нарезать. Картофель, морковь и лук очистить, вымыть. Картофель и морковь нарезать кубиками, лук – полукольцами. Зелень петрушки вымыть, измельчить.

◆ Подготовленные овощи и шампиньоны выложить в форму для запекания, смазанную топленным маслом, залить горячим бульоном. Накрывать форму крышкой и поставить на 20 минут в предварительно разогретую духовку.

◆ Залить содержимое формы сметаной, смешанной с солью, специями и петрушкой, запекать в течение 15 минут.



Перед подачей к столу это блюдо можно посыпать измельченной зеленью базилика.



МЯСО УТКИ, ЗАПЕЧЕННОЕ В ГОРШОЧКЕ С ОВОЩАМИ

Вам потребуется:



5 порций



1 ч 20 мин



440 ккал

- ✓ тушка утки
- ✓ 4 клубня картофеля
- ✓ 1 луковица
- ✓ 2 помидора
- ✓ 200 мл мясного бульона
- ✓ 75 г сметаны
- ✓ 50 г майонеза
- ✓ 50 мл растительного масла
- ✓ 1 пучок зелени петрушки
- ✓ перец
- ✓ соль

◆ Подготовленную тушку утки разделить на порционные куски, натереть солью и перцем, слегка обжарить в растительном масле.

◆ Картофель очистить, вымыть, нарезать крупными кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кружочками, обжарить в растительном масле. Помидоры вымыть, нарезать крупными дольками. Зелень петрушки вымыть, обсушить, мелко нарезать.

◆ В глиняный горшочек сложить мясо, картофель и лук, залить горячим бульоном, добавить зелень петрушки, помидоры, майонез и сметану, запекать в умеренно разогретой духовке в течение 40 минут.



Это блюдо можно подать с красным полусладким вином.



МОРСКОЙ ОКУНЬ С ЦИТРУСОВЫМИ

Вам потребуется:



2 порции



40 мин



89 ккал

- ✓ тушка морского окуня
- ✓ 1 лимон
- ✓ 200 г мандаринов
- ✓ 1 пучок листьев зеленого салата
- ✓ по 0,5 пучка зелени петрушки и укропа
- ✓ 25 мл оливкового масла
- ✓ 5 г красного молотого перца
- ✓ соль



◆ Мандарины вымыть, очистить от кожуры, разделить на дольки, очистить от пленок. Лимон вымыть, нарезать тонкими дольками. Листья салата, зелень петрушки и укропа вымыть.

◆ Морского окуня выпотрошить, промыть, натереть солью и перцем, нафаршировать дольками мандаринов и лимона, оставив несколько долек для украшения. Затем смазать окуня оливковым маслом и запекать в умеренно разогретой духовке в течение 25 минут.

◆ При подаче к столу украсить блюдо листьями салата, дольками лимона и мандаринов, зеленью петрушки и укропа.

В качестве гарнира к этому блюду можно подать отварной дикий рис.





ПРЯНАЯ КУРИЦА, ЖАРЕННАЯ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

Вам потребуется:



4 порции



50 мин



280 ккал

- ✓ 400 г филе курицы
- ✓ 75 мл соевого соуса
- ✓ 50 мл сливового вина
- ✓ по 1 стручку желтого и красного сладкого перца
- ✓ 50 мл растительного масла
- ✓ 3 г карри
- ✓ молотая паприка
- ✓ красный молотый перец
- ✓ соль



◆ Филе курицы промыть, натереть карри, красным молотым перцем, паприкой и солью, сложить в глубокую емкость, залить смесью вина и соевого соуса, выдержать в прохладном месте в течение 20 минут.

◆ Сладкий перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать крупными кусочками.

◆ Подготовленное филе курицы выложить в вок с разогретым растительным маслом, жарить при помешивании в течение 15 минут, затем добавить сладкий перец и жарить еще 10 минут.

Перед подачей к столу это блюдо можно украсить фигурно нарезанным стручком зеленого сладкого перца и перышками зеленого лука.



СЛАДКИЙ ШАШЛЫЧОК

Вам потребуется:



4 порции



15 мин



110 ккал

- ✓ 200 г сливы
- ✓ 100 г вишни
- ✓ 1 красное яблоко
- ✓ 1 апельсин
- ✓ 100 г жидких сливок
- ✓ 25 г ванильного сахара
- ✓ 50 г кедровых орешков

◆ Сливу вымыть, удалить косточки, нарезать крупными дольками. Вишню вымыть, удалить косточки. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать крупными кубиками. Апельсин вымыть, очистить от кожуры, разделить на дольки, очистить от пленок.

◆ Подготовленные ингредиенты нанизать на деревянные шпажки, поместить в микроволновую печь и готовить при минимальной мощности в течение 2 минут.

◆ Готовый шашлычок выложить на блюдо, полить сливками, смешанными с ванильным сахаром, посыпать кедровыми орешками.



Для приготовления этого блюда следует использовать крупные сливы с плотной мякотью.

ДЕСЕРТ «АПЕЛЬСИНОВЫЙ ВОСТОРГ»

Вам потребуется:



2 порции



20 мин



197 ккал

- ✓ 2 апельсина
- ✓ 2 минолы
- ✓ 1 лимон
- ✓ 200 г винограда без косточек
- ✓ 1 зеленое яблоко
- ✓ 100 г сахара
- ✓ 200 г взбитых сливок



◆ Минолы и лимон вымыть, нарезать мелкими кусочками. Яблоко вымыть, удалить сердцевину, нарезать мелкими кубиками. Виноград вымыть, ягоды снять с кистей.

◆ 50 мл воды довести до кипения, добавить сахар, кипятить в течение 1 минуты, добавить нарезанные минолы и лимон, варить в течение 2 минут, затем вынуть фрукты шумовкой, остудить.

◆ Апельсины вымыть, зигзагообразно срезать верхушки, аккуратно вынуть мякоть. Мякоть апельсина смешать с подготовленными фруктами. Полученную смесь выложить в корзиночки из апельсинов, полить взбитыми сливками.

При приготовлении этого блюда вместо минол можно использовать сладкие мандарины.





МАНДАРИНЫ ПО-ЯПОНСКИ

Вам потребуется:



2 порции



25 мин



210 ккал

- ✓ 6 мандаринов
- ✓ 2 кумквата
- ✓ 150 г сахара

◆ Мандарины вымыть. Каждый плод надрезать несколько раз так, чтобы он напоминал веер. Из кумкватов вырезать украшения.

◆ 100 мл воды довести до кипения, добавить сахар, кипятить на слабом огне в течение 5 минут. В кипящий сироп опустить мандарины, варить под крышкой в течение 7 минут.

◆ Мандарины охладить, разложить по тарелкам, украсить кумкватами.



При приготовлении этого блюда в сахарный сироп можно добавить немного ванили или корицы.

Популярное издание

Бойко Елена Анатольевна

**БЫСТРО! ВКУСНО! ПРОСТО!
ВСЕГО 3 ЭТАПА — И ГОТОВО!**

Редактор *О.Г. Рогов*

Компьютерная верстка: *Е.А. Демина*

Корректор *А.В. Мещерякова*

Подписано в печать 10.11.09. Формат 60×100 1/16.
Усл. печ. л. 2,22. Тираж 10 000 экз. Заказ № 11326.

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;
953004 — научная и производственная литература

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.60.953.Д.012280.10.09 от 20.10.2009 г.

ООО «Издательство АСТ»

141100, Россия, Московская область, г. Шелково, ул. Заречная, д. 96

Наши электронные адреса:

WWW.AST.RU E-mail: astpub@aha.ru

ООО «Издательство Астрель»

129085, г. Москва, проезд Ольминского, 3а

Отпечатано с предоставленных диапозитивов
в ОАО «Тульская типография». 300600, г. Тула, пр. Ленина, 109.



Рационально распределив свои действия при приготовлении того или иного блюда, вы сэкономите и время, и силы!

В этой книге содержатся рецепты вкусных и полезных кушаний, которые готовятся всего в 3 этапа.



ISBN 978-5-17-059652-2



9 785170 596522