

рецепты за

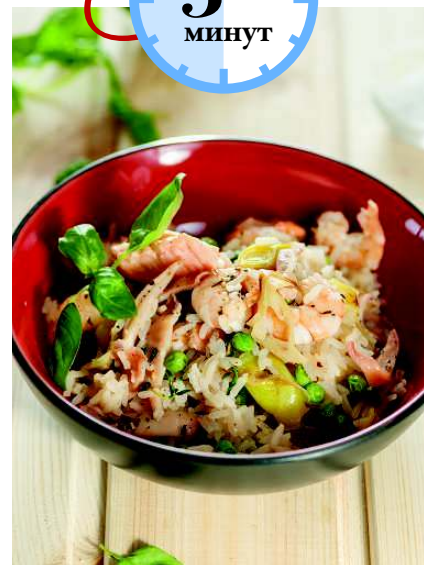
10
минут



20
минут



30
минут



ЭКМО
Москва
2014



Вкусный ужин на скорую руку

Вечером, когда все семейство после работы, учебы и других важных и неотложных дел собирается у домашнего очага, как никогда остро встает вопрос: что у нас сегодня на ужин? Ответить на него вам поможет наша книга.

Диетологи сломали немало копий в спорах о пользе и вреде ужина. Да и народная мудрость, наверняка известная каждому с детства, гласит, что завтрак полагается съесть самому, обед разделить с другом, а ужин отдать врагу. К слову, в разных странах есть свои варианты этой поговорки. Так, в Турции говорят: «Завтрак – золото, обед – серебро, ужин – медь». Немцы вторят туркам: «Завтракай, как король, обедай, как крестьянин, ужинай, как нищий». Однако после непростого трудового дня, под унылое завывание пустого желудка, вспоминается еще одна мудрость, с которой очень трудно спорить: «Голод не тетка». Полный отказ от ужина приносит не просто моральный и физический дискомфорт, но и может навредить здоровью.

Большинство диетологов в последнее время склоняются к тому, что вечерний прием пищи необходим, вопрос лишь в том, что именно и в каком количестве нужно съесть. Поэтому для начала – несколько слов о правильном ужине.

Отличная новость для тех, кого, с одной стороны, по вечерам мучает чувство голода, а с другой – угрызения совести: есть после 18:00 можно, главное, чтобы с момента последнего приема пищи до сна прошло не меньше трех-четырех часов. Если же непосредственно перед сном желудок вновь потребовал пищи,

обманите его: например, съешьте яблоко или выпейте стакан кефира, смузи либо расслабляющего травяного чая с ложечкой меда. Только никаких кофе или чая (не важно, черного или зеленого) на ночь: эти напитки содержат бодрящий кофеин, который может стать причиной бессонницы!

Желательно, чтобы ужин был не слишком плотным. Лучше всего выбирать продукты, которые легко перевариваются и в то же время достаточно питательны: например, овощи, рыбу, птицу, фрукты, натуральные йогурты, различные салаты. Конечно, из всякого правила бывают исключения, но в любом случае старайтесь не наесться до отвала, ведь вместе с вами ночью будет спать и ваш желудок. Оставшаяся непереваренной пища будет лежать в нем всю ночь тяжелым грузом и наутро даст о себе знать чувством разбитости, дурным настроением и снижением работоспособности.

Очень хорошо, если пищевая ценность ужина не будет превышать $\frac{1}{4}$ от суточной нормы калорий. Чтобы не наесться на ночь сверх меры, по возможности постарайтесь в течение дня распределить всю пищу на 5–7 приемов.

После ужина лучше всего заняться легкой физической активностью, например прогуляться перед сном.



Вкусный и даже полезный ужин можно приготовить очень быстро, буквально за считанные минуты. Чтобы облегчить вам поиск нужного рецепта, мы разделили книгу на три блока, в зависимости от времени приготовления блюд. В первом блоке собраны экспресс-рецепты, рассчитанные на 10 минут, во втором – на 20 минут, и, наконец, в третьем – на 30 минут. Конечно, один и тот же этап работы кто-то выполняет чуть быстрее, а кто-то – чуть медленнее. Следует упомянуть, что не будет одинаковым время приготовления одного и того же блюда в случае использования различных предметов бытовой техники. В наших рецептах подразумевается применение классических плиты и духовки.



Для ускорения процесса вы можете привлечь к приготовлению ужина членов своей семьи: оно может превратиться в увлекательное творческое занятие. Чтобы не испытывать терпение голодного семейства и не тратить драгоценные минуты, имеет смысл подготовиться к приготовлению ужина заранее: накануне выберите рецепт блюда, сварите овощи и яйца для салата и т. п. Двойной экономией – времени и продуктов – станет использование вчерашних картофельного пюре или вареных макарон, из которых получатся отличные запеканки, а может быть, вы заранее сварите мясо или сделаете в выходные фарш и заморозите его порционно на всю неделю.

Для вашего удобства мы не забыли указать в каждом рецепте количество порций, на которое он рассчитан. Специальными символами помечены рецепты для праздничного стола (их можно использовать в случае семейного торжества или если к вам неожиданно нагрянули гости), а также рецепты для вегетарианцев и детские рецепты.

Даже ужин на скорую руку может быть вкусным и полноценным!

Условные обозначения:



количество порций



для семейного ужина



для вегетарианцев



для праздничного стола



для детского меню

Рецепты за 10 минут

БУТЕРБРОДЫ, САЛАТЫ, ЗАКУСКИ

- 1/01 Сэндвичи с рыбой
- 1/02 Сэндвичи с курицей и клубникой
- 1/03 Тосты с паштетом
- 1/04 Ароматные гренки
- 1/05 Тосты с курицей и черносливом
- 1/06 Салат из зеленой редьки со сметаной
- 1/07 Салат из овощей с горчичным соусом
- 1/08 Салат по-средиземноморски
- 1/09 Морковный салат с колбасой и сыром
- 1/10 Салат с манго и сельдереем
- 1/11 Салат из свеклы с сыром
- 1/12 Салат с фасолью и курицей
- 1/13 Салат с морской капустой
- 1/14 Салат с ветчиной и шампиньонами
- 1/15 Картофельный салат с мясом
- 1/16 Острый салат с мясом и овощами
- 1/17 Салат с курицей и сельдереем
- 1/18 Салат из сыра с шампиньонами
- 1/19 Помидоры, фаршированные творогом
- 1/20 Паштет из копченой скумбрии
- 1/21 Тарталетки с курицей
- 1/22 Яйца, фаршированные печенью трески
- 1/23 Закуска из сыра с чесноком
- 1/24 Закуска из помидоров с моцареллой

СУПЫ

- 1/25 Гаспачо

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

- 1/26 Запеканка из вермишели с сыром
- 1/27 Омлет с копченым лососем
- 1/28 Сулугуни в панировке
- 1/29 Жареный тофу
- 1/30 Креветки в остром перечном масле

ДЕСЕРТЫ

- 1/31 Кукурузные оладьи
- 1/32 Овсяные оладьи с зеленым луком
- 1/33 Творожные шарики с киви
- 1/34 Клубника со сливками
- 1/35 Фрукты с йогуртом и шоколадом
- 1/36 Кисель из лесных ягод
- 1/37 Творог с клубникой
- 1/38 Сладкие гренки с апельсиновым сиропом
- 1/39 Торт с консервированными фруктами
- 1/40 Овощной смузи
- 1/41 Смузи из киви
- 1/42 Смузи с клубникой и апельсинами

Рецепты за 20 минут

САЛАТЫ, ЗАКУСКИ

- 2/01 Картофельный салат с йогуртом
- 2/02 Картофельный салат с кукурузой и яблоками
- 2/03 Салат из риса с апельсинами
- 2/04 Салат с соленой сельдью
- 2/05 Овощной салат с креветками и фетой
- 2/06 Слоеный салат с мясом и яблоками
- 2/07 Салат с творогом и рукколой
- 2/08 Салат с сыром и фруктами
- 2/09 Салат из овощей с кальмарами
- 2/10 Яйца кокот

СУПЫ

- 2/11 Суп с рисом и креветками
- 2/12 Овощной суп с фрикадельками
- 2/13 Рыбный суп
- 2/14 Окрошка на кефире

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

- 2/15 Ароматный картофель
- 2/16 Запеканка из капусты с рисом
- 2/17 Картофель с горчичным соусом
- 2/18 Баклажаны с яйцом и моцареллой
- 2/19 Шампиньоны в сливочном соусе
- 2/20 Гречневая каша с тушеной говядиной
- 2/21 Кукурузная запеканка с творогом
- 2/22 Запеканка из макарон с горошком
- 2/23 Омлет с карри
- 2/24 Сырники
- 2/25 Карри с рыбой
- 2/26 Пангасиус с ароматным маслом
- 2/27 Скумбрия с лимоном в фольге
- 2/28 Рыба, запеченная с овощами
- 2/29 Креветки с вином
- 2/30 Кальмары в сливочном соусе
- 2/31 Бифштекс с соусом хрен
- 2/32 Свинина в кляре
- 2/33 Говядина по-мексикански
- 2/34 Зразы
- 2/35 Чесочно-лимонная курица
- 2/36 Пельмени со сметанным соусом
- 2/37 Хачапури из слоеного теста
- 2/38 Пицца с креветками и шампиньонами
- 2/39 Пицца с морским коктейлем

ДЕСЕРТЫ

- 2/40 Груши в меду
- 2/41 Пончики
- 2/42 Лимонный пирог

Рецепты за 30 минут

САЛАТЫ, ЗАКУСКИ

- 3/01 Салат из запеченных овощей
- 3/02 Теплый салат с фасолью и овощами
- 3/03 Теплый салат с грибами
- 3/04 Салат из брокколи с тунцом
- 3/05 Салат с рыбой и шампиньонами
- 3/06 Салат с беконом и сухариками
- 3/07 Пхали из баклажанов
- 3/08 Закуска из копченой курицы в авокадо
- 3/09 Жюльен из курицы с грибами

СУПЫ

- 3/10 Грибной суп с гречкой
- 3/11 Рисовый суп с сыром
- 3/12 Фасолевый суп
- 3/13 Чриантели из вишни
- 3/14 Овощной суп-пюре

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

- 3/15 Овощное рагу
- 3/16 Фаршированные баклажаны
- 3/17 Тушеная стручковая фасоль
- 3/18 Картофельная запеканка с мясом
- 3/19 Запеканка из цуккини с сыром
- 3/20 Рис с яйцом и рыбой горячего копчения
- 3/21 Овсяная каша с фруктами и орехами
- 3/22 Ризотто с морепродуктами
- 3/23 Запеканка с мясом
- 3/24 Пикантная запеканка с макаронами
- 3/25 Творожная запеканка с тыквой
- 3/26 Оладьи из морепродуктов по-корейски
- 3/27 Рыба с зеленым соусом
- 3/28 Запеченная дорада
- 3/29 Запеканка из рыбы с грибами
- 3/30 Суфле из трески с овсяными хлопьями
- 3/31 Эскалоп с помидорами
- 3/32 Бифштекс с зеленым маслом
- 3/33 Свинина, тушенная с томатом
- 3/34 Фахитас из курицы
- 3/35 Куриное филе с брокколи и сыром
- 3/36 Блинчики
- 3/37 Пицца с курицей и ананасом
- 3/38 Хачапури с яйцом на скорую руку
- 3/39 Квадратики с рыбой
- 3/40 Пицца с картофелем и брынзой
- 3/41 Пицца с рыбой

ДЕСЕРТЫ

- 3/42 Пряная хлебная запеканка

Взвешивать без весов

некоторые продукты вам поможет эта таблица

| Продукты | Тонкий стакан (250 см³) | Столовая ложка | Чайная ложка | 1 штука |
|------------------------------|-------------------------|----------------|--------------|---------|
| Вода | 250 | 18 | 5 | |
| Желатин гранулированный | | 15 | 5 | |
| Изюм | 190 | 25 | 7 | |
| Капуста свежая средний кочан | | | | 1500 |
| Картофель средний клубень | | | | 100 |
| Клубника | 150 | 25 | 5 | |
| Крупа гречневая | 210 | 25 | 7 | |
| Крупа манная | 200 | 25 | 8 | |
| Лук репчатый средняя головка | | | | 75 |
| Малина | 140 | 20 | 5 | |
| Масло растительное | | 17 | 5 | |
| Масло сливочное растопленное | 240 | 20 | 8 | |
| Мед | 325 | 35 | 12 | |
| Молоко сгущенное | 300 | 30 | 12 | |
| Молоко цельное | 250 | 20 | 5 | |
| Морковь средняя | | | | 75 |
| Мука картофельная | 180 | 30 | 10 | |
| Мука пшеничная | 160 | 30 | 10 | |
| Огурец средний | | | | 100 |
| Петрушка средний корень | | | | 150 |
| Помидор средний | | | | 100 |
| Пшено | 220 | 25 | | |
| Пюре ягодное | 350 | 50 | 17 | |
| Рис | 230 | 25 | 8 | |
| Сахарная пудра | 180 | 25 | 10 | |
| Сахарный песок | 200 | 25 | 8 | |
| Свекла средняя | | | | 75 |
| Сливки | 250 | 25 | 10 | |
| Сметана | 250 | 25 | 10 | |
| Соль | 320 | 30 | 10 | |
| Сухари молотые | 125 | 15 | 5 | |
| Томат-пюре | 300 | 30 | 10 | |
| Хлопья овсяные | 100 | 14 | 4 | |
| Хлопья пшеничные | 60 | 9 | 2 | |
| Черная смородина | 180 | 30 | | |

Правильно сварить продукты

для некоторых рецептов вы сможете с помощью этой таблицы

| Продукт | Время варки, мин.* |
|------------------------|--------------------|
| Говядина | |
| кусок до 1 кг | 80–100 |
| размороженная | 90 |
| Гречка | 15 |
| Грибы | |
| сушеные с замачиванием | 90–120 |
| размороженные | 15–20 |
| свежие опята | 40–60 |
| белые | 30–40 |
| подберезовики | 40–50 |
| шампиньоны | 5–10 |
| Кальмары | 2–4 |
| Капуста | |
| белокочанная | 20–30 |
| цветная | 20 |
| брюссельская | 12 |
| Картофель | |
| целый | 20–30 |
| нарезанный | 12–15 |
| Коренья | 10–15 |
| Креветки | 10 |
| Курица | |
| целая | 60 |
| кусками | 30–40 |
| Макаронны | 10–15 |
| рожки и бабочки | 6–8 |
| вермишель тонкая | 5 |

| Продукт | Время варки, мин.* |
|------------------|--------------------|
| Печенка | |
| говяжья | 40 |
| куриная | 15 |
| Пшено | 20–30 |
| Рис | 25 |
| Рыба | |
| семга | 20–30 |
| камбала, треска | 15–20 |
| горбуша, форель | 10–15 |
| Свекла | |
| в кожуре | 90 |
| нарезанная | 30 |
| Свинина | 60–120 |
| Телятина | 60–90 |
| Фасоль | |
| бобы | 60–90 |
| стручковая | 5–8 |
| Цыпленок | 20–25 |
| Язык | |
| говяжий | 120–180 |
| свиной и телячий | 90–120 |
| Яйца куриные | |
| вкрутую | 10 |
| «в мешочек» | 5 |
| всмятку | 3 |
| Яйца перепелиные | |
| вкрутую | 5 |
| всмятку | 1–2 |

* Указанное время рассчитано от момента закипания воды.

Ужины
за

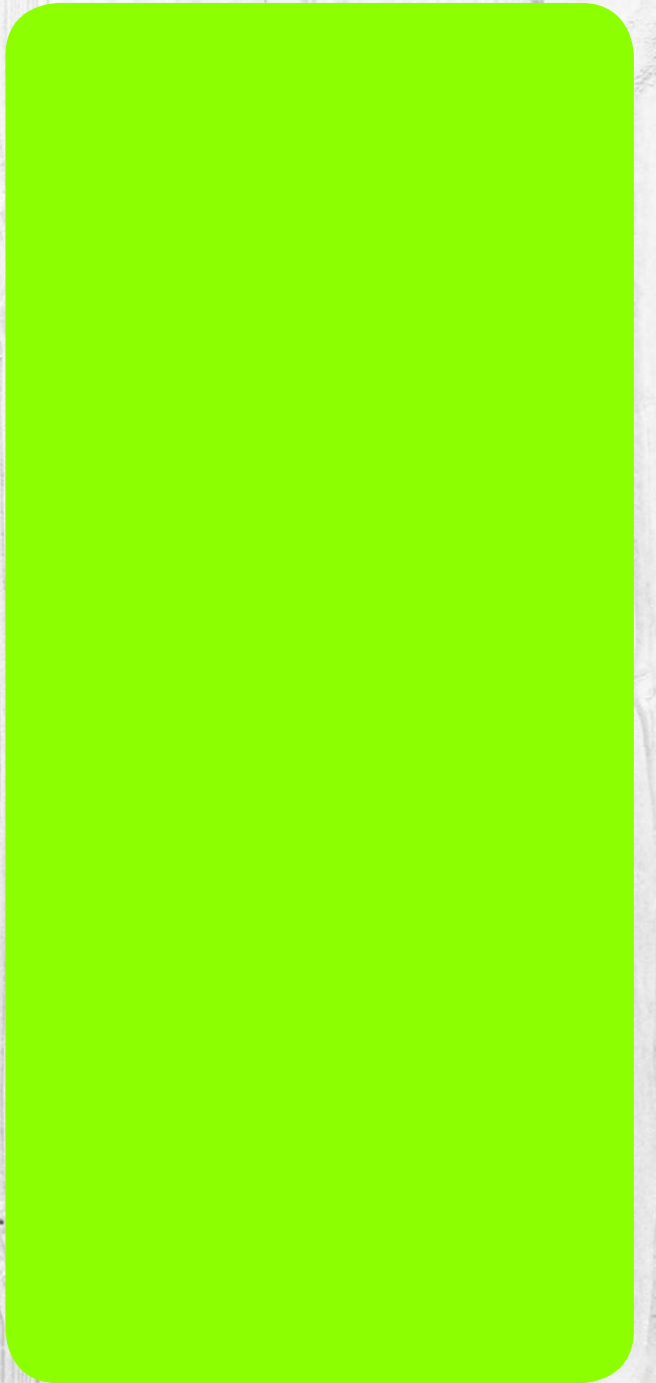
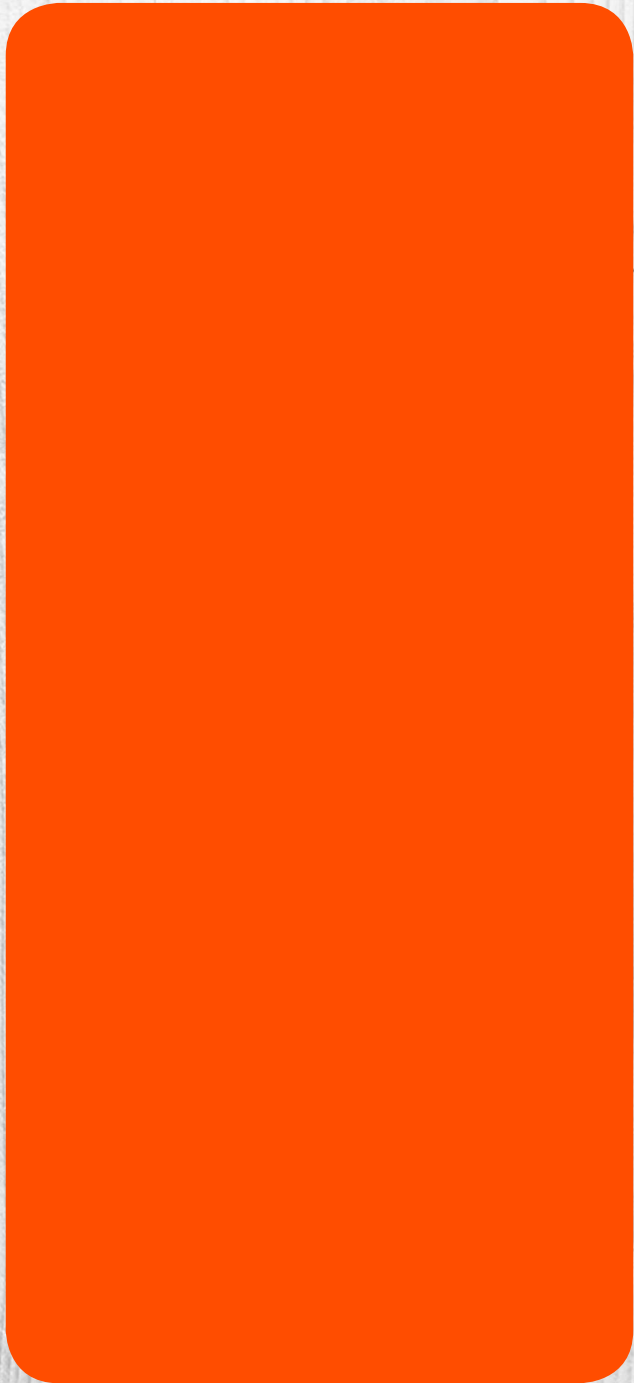
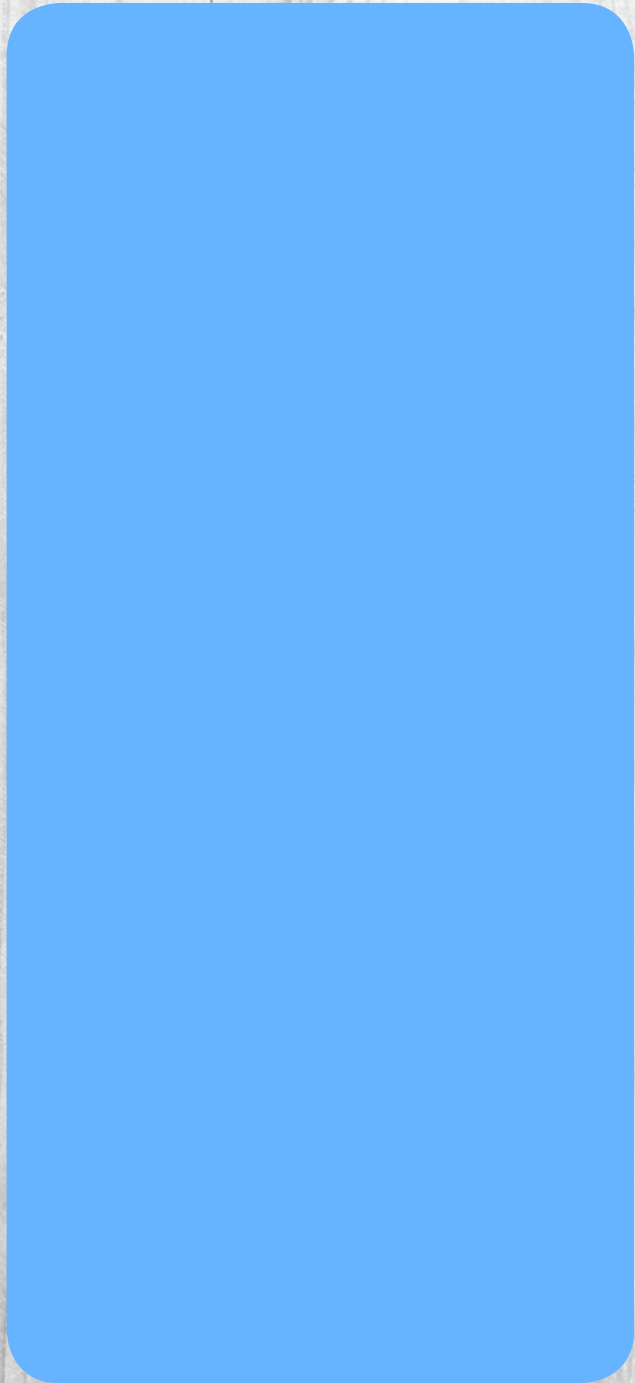


Ужины
за



Ужины
за







10
минут

1/01

Сэндвичи
с рыбой



20
минут

2/01

Картофельный
салат
с йогуртом



30
минут

3/01

Салат
из запеченных
овощей

Салат из запеченных овощей

Помидоры 3 шт.
Баклажаны 2 шт.
Перец сладкий разных цветов 2 шт.
Лук репчатый красный 1 головка
Перец жгучий 1 стручок
Зелень сельдерея 3 веточки
Базилик 2 веточки

Для соуса:

Чеснок 1–2 зубчика
Масло оливковое 2 ст. ложки
Уксус бальзамический 1 ч. ложка
Соль

- Помидоры, баклажаны и сладкий перец проколите ножом в нескольких местах и запеките в духовке или под грилем до готовности.
- Запеченным овощам дайте немного остыть, затем очистите их от кожицы и крупно нарежьте.
- Лук разрежьте вдоль пополам, нарежьте тонкими полукольцами.
- Жгучий перец и зелень мелко порубите.
- Для соуса чеснок натрите на мелкой терке, смешайте с оливковым маслом и бальзамическим уксусом, посолите.
- Запеченные овощи соедините со свежими, заправьте соусом, посыпьте зеленью, перемешайте и сразу подавайте.

4
порции



Картофельный салат с йогуртом

Картофель 6 шт.
Огурцы 2 шт.

Для соуса:

Йогурт натуральный 100 мл
Сок 1/2 лимона
Перец чили 1 стручок
Лук зеленый 1 пучок
Мята 1–2 веточки
Перец черный молотый
Соль

- Картофель отварите в мундире, очистите и нарежьте небольшими ломтиками.
- Огурцы нарежьте такими же ломтиками.
- Перец чили разрежьте пополам, удалите семена, затем мелко порубите.
- Лук и листики мяты мелко порубите.
- Для соуса смешайте йогурт с лимонным соком, рублеными перцем чили, зеленым луком и мятой (часть лука отложите), посолите, поперчите.
- Нарезанные картофель и огурцы соедините, заправьте йогуртовым соусом, перемешайте.
- Выложите в салатник и подавайте, посыпав оставшимся зеленым луком.

совет:

Заменять йогурт майонезом не стоит, в таком случае лучше использовать сметану.

6
порций



Сэндвичи с рыбой

Булочки зерновые 4 шт.
Филе малосолевой рыбы 200 г
Яйца вареные 2 шт.
Майонез 2 ст. ложки
Горчица зернистая 1 ч. ложка
Листья рукколы 100 г

- Булочки разрежьте по горизонтали пополам, филе рыбы нарежьте тонкими ломтиками, яйца – кружочками.
- Майонез перемешайте с горчицей.
- Нижние половинки булочек смажьте майонезной смесью, сверху положите ломтики филе, на них – кружочки яиц и листья рукколы. Накройте верхними половинками булочек и подавайте.

совет:

Вы можете использовать малосоленную горбушу, форель, сельдь или любую другую рыбу по вкусу.

4
порции

