

100 лучших рецептов блюд на скорую руку. — Москва : Эксмо, С81 2015. — 48 с. — (Кулинария. 100 лучших рецептов).

Эта книга создана для тех, кто, прибегая с работы, хочет вкусно покушать, для тех, кого не застать врасплох неожиданным появлением гостей, для тех, кто хочет провести время со своими близкими и семьей, а не на кухне у плиты. Эта книга для вас! С ней вы научитесь готовить разнообразные вкусные блюда всего за полчаса. А самое главное, что их здесь собрано 100. Разнообразие мы вам гарантируем!

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-79237-5

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. 100 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ

100 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ БЛЮД НА СКОРУЮ РУКУ

Авторы рецептов: Ю. Бразовская, П. Голенков, М. Григорчик, Ж. Дятлова, К. Жук, А. Кабанов, А. Каленик, А. Лисецкая, И. Мелюх, Р. Савкова, А. Чикилевский

В книге использованы фото К. Жука

Фото на переплете — К. Жук

По лицензии от Shutterstock.com использованы фото следующих авторов:
Akaphon, llaszlo, sarsmis, Subbotina Anna

Ответственный редактор А. Братушева
Художественный редактор В. Терещенко

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Таяуар белгісі: «Эксмо»
Қазақстан Республикасында дистрибуитор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8(727) 251 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо», 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru
International Sales: International wholesale customers should contact Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7(495) 411-68-59, доб. 2261, 1257.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 23.03.2015. Формат 60x84¹/₈.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 5,6.
Тираж экз. Заказ

В электронном виде книги издательства Эксмо вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книги



ISBN 978-5-699-79237-5

9 785699 792375



ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

shop.eksmo.ru
Э К С М О

САЛАТ ЗЕЛЕННЫЙ С МОЦАРЕЛЛОЙ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ



10 мин

200 г помидоров черри, 200 г шпината, 100 г кресс-салата или рукколы, 100 г моцареллы, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу. **Заправка:** 2 ч. л. оливкового масла, 3 ч. л. бальзамического уксуса



2

1 Промыть листья шпината и кресс-салата в холодной воде, обсушить.

2 Разрезать помидоры черри пополам.

3 Нарезать моцареллу маленькими кубиками.

4 Приготовить заправку. Для этого смешать в стеклянной или фарфоровой емкости бальзамический уксус и оливковое масло.

5 Выложить в миску листья шпината и кресс-салата, половинки помидоров черри и кубики моцареллы. Полить заправкой, посолить, поперчить и аккуратно перемешать.



МИКС САЛАТНЫЙ С ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ



15 мин

По 100 г салата фризе, айсберг и ромен-салата, 1 огурец, 1 сладкий болгарский перец, 1/4 лука-порея (светлая часть). **Заправка:** 4 ст. л. оливкового масла, сок 1 лимона, соль — по вкусу. **Для подачи:** 4 помидора черри



4

1 Промыть 3 вида салата, обсушить. Разобрать салат фризе на небольшие веточки, нарвать салат айсберг небольшими кусочками, нарезать ромен-салат широкой соломкой.

2 Удалить у сладкого болгарского перца плодоножку, семена и перегородки. Нарезать овощ тонкой соломкой.

3 Нарезать огурец тонкими ломтиками, лук-порей — тонкими кольцами наискось. Разрезать помидоры черри на 2 части.


4 Приготовить заправку: смешать лимонный сок и оливковое масло, посолить и взбить венчиком.

5 Выложить ингредиенты в большую миску, полить заправкой, аккуратно перемешать. При подаче украсить половинками помидоров черри.





САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ, ЛУКА И МОЦАРЕЛЛЫ С ЗАПРАВКОЙ ИЗ БАЗИЛИКА И КАПЕРСОВ

 15 мин : 2 крепких помидора, 200 г моцареллы, 1 красная луковица, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Заправка:** 100 мл оливкового масла, 1 ч. л. сладкой горчицы, 1 ст. л. бальзамического уксуса, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. каперсов, пучок базилика и петрушки. **Для подачи:** 1 ст. л. каперсов, листья базилика

1 Удалить у помидоров плодоножки, нарезать тонкими кружочками, моцареллу — тонкими ломтиками. Мелко порубить очищенный лук и чеснок.


2 Выложить кружочки помидоров и сыра на блюдо по кругу, чередуя и слегка накладывая друг на друга. Посыпать рубленым луком.

3 Перемешать с помощью блендера чеснок, зелень базилика и петрушки, каперсы и горчицу. Постепенно влить в полученную смесь оливковое масло. Добавить бальзамический уксус, перемешать.

4 Полить салат приготовленной заправкой, посыпать свежемолотым черным перцем. При подаче украсить каперсами и листьями базилика.



КАПУСТА МОРСКАЯ С КОРНИШОНАМИ И МОРКОВЬЮ

 25 мин : 200 г маринованной морской капусты, 4 маринованных корнишона, 1 небольшая морковь, 1 небольшая луковица, 2 яйца, соль — по вкусу. **Заправка:** 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. 9%-ного столового уксуса

1 Отваривать морковь в воде в течение 15 мин после закипания. Очистить, нарезать тонкой соломкой.

2 Отварить яйца вкрутую (7 мин после закипания). Остудить в холодной воде, очистить и мелко порубить.

3 Нарезать корнишоны тонкой соломкой, очищенный лук — полукольцами.

4 Смешать яйца, лук, морковь, корнишоны и морскую капусту.

5 Заправить смесь растительным маслом, влить уксус, посолить, перемешать.



САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННЫХ КАБАЧКОВ

 30 мин : 300 г молодых кабачков или цукини, 2–3 небольших помидора, 150 г консервированного или свежего зеленого горошка, 100 г сырокопченого бекона, 2–3 зубчика чеснока, 1 ст. л. сушеной или несколько веточек мяты, зелень укропа (петрушки, базилика, кинзы или сельдерея), 1 ч. л. пастообразной горчицы, сок 1/2 лимона, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, оливковое масло для жарки. **Для подачи:** 1 ст. л. семян тыквы и/или подсолнечника

1 Нашинковать сырокопченый бекон мелкой соломкой. Мелко нарезать чеснок или пропустить через пресс.


2 Нарезать кабачки кружочками, обжарить на оливковом масле с добавлением чеснока до мягкости и прозрачности. Добавить бекон, обжаривать все вместе еще около 5–7 мин. Посолить и поперчить смесь, сбрызнуть соком 1/2 лимона, добавить горчицу и мяту. Оставить мариноваться на 20 мин.

3 Вырезать из помидоров жесткую сердцевину, нарезать дольками и выложить на тарелки. Разложить сверху теплые кабачки с беконом и зеленый горошек. Посыпать мелко рубленным укропом.

4 Обжарить на сухой сковороде семена тыквы, посыпать ими готовый салат.



САЛАТ ИЗ ТРЕХ ВИДОВ ФАСОЛИ

 20 мин : 250 г спаржевой фасоли, по 1 банке консервированной красной и белой фасоли, 1 банка консервированной кукурузы, 3 пера зеленого лука, 1 сладкий болгарский перец (красный), 2 огурца, 100 г феты, по 2 веточки мяты и петрушки, 3 стебля сельдерея, соль и свежемолотый белый перец — по вкусу. **Заправка:** 125 мл оливкового масла, 2 ст. л. бальзамического уксуса, 1 ч. л. меда, 1 ст. л. зерновой горчицы, 1 зубчик чеснока

1 Нарезать стебли сельдерея ломтиками, огурец — кубиками. Удалить у сладкого болгарского перца плодоножку, семена и перегородки, нарезать овощ кубиками (можно его предварительно запечь).

2 Нарезать спаржевую фасоль брусочками по 3 см, отваривать в кипящей подсоленной воде в течение 2 мин (если используется замороженная, то просто разморозить). Измельчить петрушку и листья мяты. Нарезать зеленый лук тонкими кольцами.


3 Приготовить заправку. Смешать бальзамический уксус, горчицу и мед, добавить мелко рубленный чеснок. Влить тонкой струйкой оливковое масло при непрерывном помешивании.


4 Нарезать фету кубиками. Смешать 3 вида фасоли, кукурузу, овощи и зелень. Посолить, поперчить, полить салат заправкой, перемешать. Сверху выложить сыр.





САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ВИШНЕЙ

 15 мин : 300 г цветной капусты, 1 небольшая морковь, 200 г свежей или свежемороженой вишни, соль — по вкусу.

 4 : **Заправка:** 150 г нежирной сметаны, 1 зубчик чеснока, 50 г очищенных грецких орехов, зелень укропа

1 Разобрать цветную капусту на соцветия, отваривать в подсоленной кипящей воде в течение 5 мин. Слить отвар, залить капусту ледяной водой, чтобы она оставалась хрустящей.


2 Очистить морковь, нарезать кружочками. Бланшировать в кипящей воде в течение 5 мин. Слить воду, остудить.

3 Приготовить заправку. Мелко порубить очищенный чеснок и зелень укропа. Измельчить с помощью ножа грецкие орехи. Добавить чеснок, укроп и орехи в сметану, тщательно перемешать, посолить.

4 Удалить косточки из свежей вишни (свежемороженую разморозить при комнатной температуре). Аккуратно перемешать все продукты и выложить в салатник.



САЛАТ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С ЗАПРАВКОЙ КАРРИ

 20 мин : 1 филе индейки (300–400 г), 1 яблоко, 50 г изюма, 1 стебель сельдерея, 1/2 лимона, соль — по вкусу, растительное масло для жарки. **Заправка:** 150 г натурального йогурта, 1/2 ч. л. карри, 1/4 ч. л. молотого имбиря, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу. **Для подачи:** 1 кочан салата радиччио

 4

1 Разрезать филе индейки вдоль на 2–3 пластинки, посолить. Обжаривать на небольшом количестве раскаленного растительного масла до золотистой корочки, в течение 3–4 мин с каждой стороны. Нарезать тонкими ломтиками поперек волокон.

2 Очистить яблоко от кожуры и семян, нарезать тонкими ломтиками и сбрызнуть соком лимона, чтобы оно не потемнело.

3 Очистить стебель сельдерея от жестких волокон, нарезать кусочками. Залить изюм кипятком на 5 мин.

4 Приготовить заправку. Подсушить карри на сухой сковороде, чтобы раскрылся аромат приправы. Добавить вместе с молотым имбирем в йогурт. Посолить, поперчить, перемешать.

5 Соединить филе индейки, яблоко, сельдерей и изюм, полить заправкой и аккуратно перемешать. Подать в лодочках из вымытых и обсушенных листьев салата.

