

АНАСТАСИЯ СКРИПКИНА

**БЫСТРЫЕ И ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ
ЛУЧШЕЕ**

*в пошаговых
фотографиях*



ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
Москва

Салаты



6
Салат с селедкой,
картофелем
и яблоком



8
Салат с капустой,
яблоками
и апельсинами



10
Салат с сыром
и ананасами



11
Салат
«Дикое озеро»



12
Салат с редисом,
помидорами и фетой



14
Салат «Рандеву»



15
Кальмары
под майонезом



16
Салат с брокколи
и ветчиной



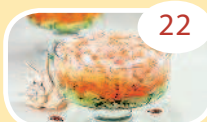
18
Салат
«Витаминный»



20
Салат с куриными
грудками и фасолью



21
Салат с тунцом
и стручковой
фасолью



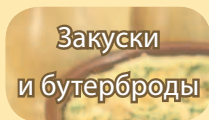
22
Салат-коктейль
с креветками



24
Салат-коктейль
с ветчиной, сыром
и яблоком



25
Салат с огурцами,
зеленым горошком
и яйцами



Закуски и бутерброды



28
Бутерброды
со шпротами



29
Омлет с креветками



30
Яичница
с помидорами
и моцареллой



32
Рулетики из лаваша
с семгой
и ветчиной



34
Яичница с ветчиной
и помидорами



36
Баклажаны
«Ароматные»



37
Сосиски с сыром



38
Творожные палочки



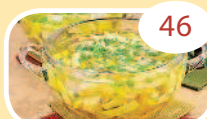
40
Фаршированные
яйца



Супы



44
Гаспачо



46
Куриный суп
с яичными
блинчиками



48
Томатный
крем-суп
с макаронами



50
Суп с чечевицей,
беконом
и сухариками



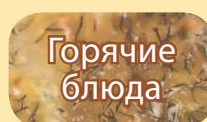
52
Суп с индейкой,
картофелем
и луком пореем



54
Суп-пюре
с брокколи
и куриным филе



56
Суп с рыбными
консервами



Горячие блюда



60
Брюссельская
капуста, запеченная
с ветчиной



62
Картофель, запечен-
ный с помидорами
и сыром



63
Филе индейки,
жаренное с рисом
и ананасами



64
Гречка с сосисками
и грибами



66
Цветная капуста,
жаренная в паниро-
вочных сухарях



68
Цуккини,
фаршированные
фетой



70

Грибовая каша
с грибами



72

Цыпленок табака



74

Куриная печень,
жаренная
с яблоками



76

Макароны
с фрикадельками



78

Макароны с беконом,
моцареллой
и помидорами



79

Куриная грудка под
сметанно-чесночным
соусом



80

Баклажаны, тушенные
с оливками
и помидорами



82

Котлетки
из куриного филе



84

Кабачки, тушенные
с болгарским перцем



86

Спагетти
с кабачками
и шпинатом



88

Куриные бедрашки,
запеченные с сыром



90

Куриная печень,
жаренная с луком
и болгарским перцем



92

Грибы в сметане



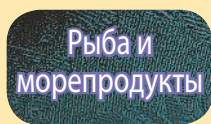
93

Макароны
с сыром



94

Картофель
с творожным
кремом



Рыба и
морепродукты



98

Рыба в нежном суфле



100

Рыба, тушенная
с овощами
в фольге



102

Жареная
красная рыба



104

Рыба с розмарином,
запеченная в фольге



106

Котлеты из горбуши



Выпечка



110

Пирог
«Мармеладный»



112

Печенье
«Морковное»



113

Слоеный пирог
с моцареллой
и помидорами



114

Яблоки в тесте



116

Слоеные пирожки
с вишней



118

Печенье «Сахарное»



120

Маффины «Зебра»



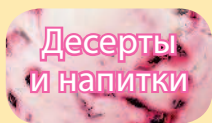
122

Пицца из слоеного
теста



124

Сырники с вишневым
соусом



Десерты
и напитки



128

Морковный коктейль



129

Десерт с маскарпоне
и черникой



130

Десерт «Морозко»



132

Банановый коктейль



134

Тыква запеченная



6
Салат с селедкой, картофелем и яблоком



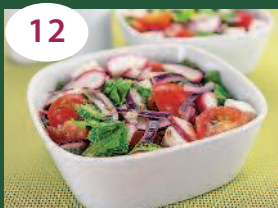
8
Салат с капустой, яблоками и апельсинами



10
Салат с сыром и ананасами



11
Салат «Дикое озеро»



12
Салат с редисом, помидорами и фетой



14
Салат «Рандеву»



15
Кальмары под майонезом



16
Салат с брокколи и ветчиной



18
Салат «Витаминный»



20
Салат с куриными грудками и фасолью



21
Салат с тунцом и стручковой фасолью



22
Салат-коктейль с креветками



24
Салат-коктейль с ветчиной, сыром и яблоком



25
Салат с огурцами, зеленым горошком и яйцами

Салаты





Ингредиенты:

- 300 г филе соленой сельди
- 3 яйца
- 400 г картофеля
- 250 г яблок
- 150 г лука
- майонез

5–7 порций

Салат с селедкой, картофелем и яблоком



Картофель и селедка –
идеальное сочетание.

Яблоко приносит
свежесть.



1. Картофель отварить до готовности. Остудить.



2. Лук мелко нарезать.



3. Залить лук кипятком, оставить на 10 минут. Затем воду слить, лук промыть в холодной воде (это делается для того, чтобы лук не горчил).



4. Картофель почистить, нарезать кубиками.



5. Филе селедки нарезать кубиками.



6. Яблоко почистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками.



7. Яйца натереть на средней терке.



8. Смешать картофель, яйца, селедку, лук, яблоко.



9. Заправить майонезом.



Ингредиенты:

- 300 г свежей капусты
- 300 г яблок
- 200 г апельсинов
- 200 г моркови
- 4–5 ст. л. растительного масла
- лимон
- соль

6–8 порций

Салат с капустой, яблоками и апельсинами



• Легкий, полезный, вкусный салат.
• Яблоки желательно использовать кислые или кисло-сладкие.



1. Капусту нарезать соломкой.



2. Апельсин почистить, дольки очистить от пленочек, мякоть нарезать небольшими кубиками.



3. Морковь натереть соломкой.



4. У яблок удалить сердцевину, нарезать соломкой.



5. Смешать яблоки и сок половины лимона.



6. Добавить капусту, апельсин, морковь, немного посолить.



7. Заправить растительным маслом, хорошо перемешать.



Ингредиенты:

- 300 г сыра (твердого)
- 300 г консервированных ананасов
- 2–3 зубчика чеснока
- майонез

6–8 порций

Салат с сыром и ананасами



Этот салат
больше понравится
женщинам.

У него довольно
интересный,
приятный вкус.



1. Сыр натереть
на мелкой терке.



2. Ананасы
мелко нарезать
кубиками.



3. Смешать сыр
и ананасы.



4. Добавить вы-
давленный через
чеснокодавку чеснок,
перемешать.



5. Заправить
майонезом.



Ингредиенты:

- 200 г морской капусты
- 1 баночка кукурузы (380г)
- 1 пачка крабовых палочек (240г)
- 3 яйца
- соль
- майонез



Салат «Дикое озеро»



Салат очень понравится любителям морской капусты.

Готовится быстро и легко.



1. Яйца нарезать кубиками.
2. Крабовые палочки нарезать кубиками.
3. На дно салатницы выложить морскую капусту, смазать тонким слоем майонеза.
4. На капусту выложить крабовые палочки, смазать тонким слоем майонеза.
5. На крабовые палочки выложить яйца, немного посолить.
6. На яйца выложить кукурузу, немного смазать майонезом.

Затем слои повторить.



Ингредиенты:

- 250 г помидоров
- 150 г редиса
- 100 г лука
- 200 г сыра фета (или брынзы)
- листья зеленого салата
- соль
- перец
- растительное масло

5–7 порций

Салат с редисом, помидорами и фетой



•
Легкий, весенний салат.

•
Овощи можно добавить
любые, по вкусу.



1. Лук нарезать соломкой.



2. Помидоры нарезать небольшими кусочками.



3. Редис нарезать тонкими ломтиками.



4. Фету нарезать кубиками.



5. Зеленый салат порвать руками.



6. Смешать салат, лук, помидоры, редис, фету.
Немного посолить, поперчить.



7. Заправить маслом.





Салат «Рандеву»

Ингредиенты:

- 1 баночка кукурузы (340 г)
- 300 г помидоров
- 300 г огурцов
- 150 г лука
- 200 г брынзы или любого сыра
- растительное масло
- соль

6–8 порций



Легкий, вкусный салат.

Овощи можно добавлять любые, по вкусу.



1. Лук нарезать полукольцами. Если Вы используете горький лук, его надо залить кипятком, оставить на 10 минут, затем воду слить, лук промыть в холодной воде.
2. Огурцы нарезать пластиками.
3. Помидоры нарезать дольками.
4. Сыр нарезать кубиками.
5. Смешать помидоры, огурцы, лук, кукурузу (воду слить), немного посолить.
6. Добавить брынзу, растительное масло, аккуратно перемешать.