



A rustic wooden frame surrounds a blackboard. The blackboard is decorated with a pattern of small white dots, resembling a starry night sky. The text is written in a simple, white, sans-serif font in the center of the board.

Эту книгу я посвящаю Арине,
моей маме. Арина, спасибо
тебе огромное за все!

СОДЕРЖАНИЕ

От автора.....	8
Tips & tricks.....	10

БЫСТРЫЕ ЗАВТРАКИ

Ночная овсянка с семенами чиа.....	15
Омлет со спаржей и кукурузой.....	16
Оладьи с вяленой черникой.....	20
Буррито с языком, яйцами и огурцами.....	23
Фриттата с мятой, зеленым горошком, шпинатом и фасолью.....	24
Мини-киши с лососем.....	26
Гужеры с чесноком.....	28
Закусочные маффины из кабачков с сыром и орехами.....	31
Полезные крекеры к завтраку.....	32
Быстрое тесто для пиццы.....	34
Кукурузные оладьи.....	38
Кукурузный хлеб.....	39
Диетическая лепешка с заатаром....	42
Бургер с котлетой из фасоли.....	44
Бургер с киноа и морковью.....	46
Бургеры из индейки по мотивам рецепта Оттоленги.....	47
Сэндвичи, или Два рецепта в одном..	50
Секрет правильной спаржи.....	52

ЯРКИЕ САЛАТЫ

Салат из свежих овощей с особыми добавками.....	56
Теплый салат с лисичками и окороком.....	59
Салат с тыквой, белыми грибами и перловкой.....	60
Салат с чечевицей, грецкими орехами и изюмом.....	63
Салат с мидиями и дальневосточными гребешками.....	64

СЫТНЫЕ СУПЫ

Чечевичный суп с грудинкой.....	68
Азиатский суп с пшеничной лапшой, водорослями и креветками.....	71

Мисо-суп с лапшой соба, гёдза и грибами энoki.....	72
Луковый суп.....	75
Тыквенный суп с голубым сыром и водкой.....	76
Ледяной суп из дыни с чили.....	80
Французский картофельный суп.....	83
Овощной суп-пюре из спаржи и кукурузы.....	84
Суп-пюре из кукурузы с перцем....	86

ОВОЩИ И ГРИБЫ

Пад тай с овощами.....	91
Тушеные овощи с гречневой лапшой соба.....	92
Домашняя паста из шпината.....	95
Свекольная паста.....	96
Запеканка из овощей с моцареллой.....	100
Запеченные шляпки шампиньонов с кускусом.....	103
Запеченные шляпки шампиньонов с луком и фасолью.....	104
Птитим с овощами и орехами.....	107
Запеченные баклажаны с булгуром.....	108
Каннеллони, фаршированные булгуром с сыром и лисичками.....	113
Молодой картофель с кленовым сиропом.....	114

МЯСО И ПТИЦА

Цесарка в гавайском стиле.....	118
Чили с фрикадельками из индейки.....	121
Каннеллони, фаршированные моцареллой и курицей.....	122
Утка с тушеной капустой, помидорами, грибами и виноградом.....	124
Варанья корейка с фисташками.....	127
Свинные уши в корейском стиле.....	128
Филе-миньон.....	131

СТЕЙКИ:

рибай	132
портержаус	133
стриппойн	133

РЫБА И К^О

Быстрая паэлья с кальмарами и мидиями	138
Карри в индийском стиле с морепродуктами	141
Дорада, запеченная с овощами	142
Мидии, запеченные с помидорами и сыром	145
Вареные раки по-ростовски	146

ЛЕГКИЕ ДЕСЕРТЫ

Вишневый тарт	150
Запеченные сливы с соусом из каберне	153
Сливочные коржики с лавандой	154
Ягодные кексы	159
Галета с миндалем и клубникой	160
Сорбет из игристого вина	162
Пирожки на палочках с вареньем из инжира	164
Тарталетки с земляникой	168
Сливочные сконы	170
Пирог со сливами	173
Капкейки «Сникерс»	174

БОДРЯЩИЕ НАПИТКИ

Домашний лимонад из огурцов, клубники и лаймов	178
Домашний клубничный лимонад	181
Смузи	184
Указатель	189



ОТ АВТОРА

ПРИВЕТ! МЕНЯ ЗОВУТ НАСТЯ,
ФАМИЛИЯ МОЯ – ПОНЕДЕЛЬНИК
(да-да! это настоящая фамилия,
которая досталась мне от отца),
и я очень рада, что ты держишь
в руках мою новую книгу. Надеюсь,
что она окажется полезной тебе,
и мы подружимся! С тех пор как
я написала книгу о домашнем
мороженом, прошло долгих три года,
и за это время у меня накопилось
материала на несколько книг,
которые ты в самое ближайшее
время увидишь в продаже.



Эта книга – о быстрой и вкусной еде. Многие мои читательницы работают, являются мамочками двух, трех, а кто-то даже и четырех детей и не имеют возможности проводить на кухне много времени. Так вот, дорогие мои, эта книга для вас и о вас. Впервые о рецептах за 20–30 минут я как и многие, узнала от Джейми Оливера. Помню, когда увидела его передачу на канале Fox, то смотрела не отрываясь. Для меня это было настоящим открытием, ведь я проводила на кухне достаточно много времени. Я не говорю о праздниках, таких как Новый год, Рождество, Пасха или день рождения: в такие дни, если хочешь по-настоящему удивить гостей, придется долго стоять у плиты. Речь идет о повседневной еде, когда полезнее потратить время на общение с близкими и друзьями, чем провести целый день на кухне.

Когда родился Тима и я стала мамой, то очень быстро поняла, что теперь я не могу тратить слишком много времени на готовку. И я начала активный поиск рецептов быстрых и вкусных блюд. В книге ты найдешь самые разнообразные рецепты: от завтраков до десертов, классические и экзотические, а также узнаешь много трюков и хитростей, которые облегчат твою жизнь. Совсем не обязательно быть Мартой Стюарт или Джейми Оливером, чтобы готовить вкусную еду.

Я всегда мечтала создать книгу о той еде, которую люблю. Надеюсь, что ты насладишься моей книгой так же, как наслаждалась я, подготавливая ее. Изучив книгу, ты убедишься, что быстрая еда может быть вкусной, и совсем не обязательно готовить ее из замороженных продуктов в пакетах и коробках сомнительного происхождения.

За семь лет, что веду блог, я поняла, какие рецепты нравятся читателям и что бы они хотели видеть на страницах кулинарных книг. Я очень рада, что получаю много откликов на мое мобильное приложение Monday Delights, которое за столь небольшой срок (всего полтора года!) выросло во «взрослое» приложение с рецептами. Именно благодаря вам, мои подписчики и читатели, я решилась написать эту книгу.

В ней много новых, до этого нигде не публиковавшихся рецептов, а также рецепты блюд, ставших настоящими кулинарными хитами среди моих читателей.

TIPS & TRICKS

МОЙ ХОЛОДИЛЬНИК И КУХНЯ

1 Купи отдельно стоящий морозильник. Замораживай овощи, фрукты, грибы и ягоды в летний период, особенно если у тебя есть маленькие дети. Ведь тогда в течение всего года ты сможешь обеспечить их витаминами. В моем холодильнике всегда есть замороженные малина, клубника, смородина, кабачки, брокколи, шпинат, грибы и зелень.

2 Купи сушилку. Я обязательно сушу травы и фрукты, а потом раскладываю их по бумажным пакетикам. Тима обожает сушеные яблоки и манго, а я всю зиму использую сушеную зелень в приготовлении блюд.

3 В моем холодильнике всегда есть куриные грудки. Это такая универсальная штука, которая выручит, если вы решите приготовить что-то быстрое и очень вкусное.

4 Когда я готовлю мясной фарш, то делаю его побольше и замораживаю, разложив в пакеты.

5 То же самое касается и бульона. Я всегда варю его в очень большой кастрюле, чтобы была возможность заморозить впрок.

6 Сметана и йогурт без добавок. В моем холодильнике они есть всегда. Мы практически не используем майонез, лишь в редких случаях, если его готовлю я сама. Кстати, на страницах этой книги я расскажу тебе, как приготовить майонез самостоятельно.

7 Паста, макароны... Ну куда же без них! Стратегический запас у меня всегда стоит на полке.

8 Консервированная фасоль, нут, чечевица и кукуруза. Это замечательные полуфабрикаты, которые спасали меня не один раз.

9 Эти продукты всегда у меня под рукой: мед, соевый соус, яблочный уксус, горчица, паприка, оливковое и подсолнечное масло, горчичное и масло из виноградных косточек, шри-рача, ароматная соль, томатный соус или паста, сода и разрыхлитель.

10 Гречка, рис, киноа, булгур, манка, мука. Они очень часто встречаются в моих рецептах.

КУХОННЫЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ

1 Планетарный миксер с насадками. Без этой чудо-машины я давно не представляю себе жизни. При помощи разных насадок я замешиваю тесто, раскатываю пасту, измельчаю крупу, режу овощи, давлЮ сок и т. д.

2 Мультиварка. Этот гаджет выручал меня не один раз. Если ты еще не в курсе, то знай: самая вкусная и быстрая каша готовится именно в мультиварке. А уж какая нежная получается в ней запеканка!

3 Мясорубка. Я не люблю покупной фарш (уверена, мы никогда не узнаем, когда в последний раз на рынке мыли мясорубку). Блюда из фарша мы едим достаточно часто, мои домочадцы обожают котлеты и суп с фрикадельками.

4 Терки. У меня их очень много (есть терка даже для мускатного ореха). Это очень удобная штука, когда не хочется включать электроизмельчитель.

5 Силиконовый коврик для выпечки. Бумага для выпекания. Пакеты для заморозки. Фольга.

6 Пресс для чеснока. Если в рецепте ты увидишь, что нужно добавить измельченный чеснок, а у тебя нет прессы, срочно беги и покупай его!

7 Миски для смешивания. В моем кухонном шкафу есть пять мисок разного размера. У каждой есть крышка на случай, если я решу оставить в ней тесто для подъема.

8 Ножи. Они для меня являются настоящим фетишем. Я привезла себе самые разные ножи из разных стран. Самый любимый – из дамасской стали, привезенный из Японии. За ножами необходимо следить, их нужно точить и обязательно пользоваться мусатом. Это не так сложно, как может показаться на первый взгляд.

9 Блендер и соковыжималка. Эти два гаджета работают у меня каждый день. В блендере я готовлю смузи и взбиваю овощные супы.

10 СтеклЯнные баночки для пюре и смузи. В них очень удобно заранее готовить салаты, подавать смузи, соки и делать ночную овсянку с семенами чиа.

11 Вырубки для печенья. Благодаря им любое, даже самое простое масляное печенье будет выглядеть нарядно. Да и дети с удовольствием примут участие в приготовлении еды.

12 Чугунные и керамические кастрюли для запекания и готовки. Именно в таких кастрюлях готовили наши бабушки, а уж они знали толк в хорошей еде.



БЫСТРЫЕ



ЗАВТРАКИ



СКАЖИ ЧЕСТНО, ЧАСТЕНЫКО ПО УТРАМ У ТЕБЯ ОТСУТСТВУЕТ ВСЯКОЕ ЖЕЛАНИЕ стоять возле плиты или включать кухонный гаджет, чтобы приготовить завтрак? Тогда эта ночная овсянка точно для тебя! Готовить ее легко и просто! Помню, увидела этот рецепт на одном из многочисленных вегетарианских сайтов и поразилась, как я сама его не придумала! Эта овсянка для меня идеальна, так как я очень люблю кашу с фруктами и ягодами!

#1

НОЧНАЯ ОВСЯНКА С СЕМЕНАМИ ЧИА

НА СТЕКЛЯННУЮ БАНКУ
400–450 МЛ, С КРЫШКОЙ:

2 маленьких банана
или $\frac{1}{2}$ большого

80 г овсяных хлопьев

35–45 г семян чиа

5 г киноа, по желанию

100–150 мл любого молока,
включая кокосовое,

миндальное или рисовое

1–2 ч. л. меда, сиропа гуавы

или карамельного

1. Приготовь в блендере пюре из банана. На самое дно банки насыпь хлопья, семена чиа, подсластитель и киноа. Сверху выложи банановое пюре и залей молоком.
2. Тщательно взболтай, закрыв крышкой. Убери на ночь в холодильник. За это время семена чиа и овсянка набухнут, и каша приобретет замечательную кремовую текстуру.
3. Если утром тебе покажется, что каша стала слишком густой, просто добавь молока и тщательно перемешай.

TIPS & TRICKS

Ты можешь использовать совершенно любые фрукты, ягоды, орехи, крупу и т. д. Обычно я подаю эту кашу с ягодами, но иногда беру ее в дорогу и ем в пробке прямо из банки.

МОЯ СЕМЬЯ ОЧЕНЬ ЛЮБИТ ОМЛЕТ ВО ВСЕХ ЕГО ПРОЯВЛЕНИЯХ, с любимыми ингредиентами. Пожалуй, только бекон мы обходим стороной, так как все-таки стараемся придерживаться более-менее правильного питания, хотя это и не всегда получается. К чему я это говорю? Я за эксперименты на кухне. Частенько с вечера у меня остаются овощи, которые были приготовлены на пару. Скажу честно, я всегда готовлю их чуть больше, чтобы потом использовать в омлете, фриттате или в качестве начинки для пирожков. Вы можете брать совершенно любые овощи, например цветную капусту или кабачок. Эта книга изначально и задумывалась как некий путеводитель и конструктор твоей еды. Я бы очень хотела, чтобы мои идеи пришлись тебе по душе, а также служили напоминалкой о том, что вкусная еда совсем не обязательно должна «убивать» хозяйку долгим стоянием возле плиты на кухне. Итак, я отвлеклась :-). Готовить такой омлет элементарно просто.

ОМЛЕТ со спаржей и кукурузой

6 яиц
200 мл молока
жирностью 3,5-5%
или сливок
жирностью 15-20%
80 г мини-кукурузы,
сваренной на пару

100 г мини-спаржи,
сваренной на пару
1 ст. л. пшеничной муки
Щепотка разрыхлителя
Соль и молотый белый перец
Сливочное масло
для смазывания формы

1. Отдели белки от желтков. Взбей белки и осторожно введи их в желтки. Добавь муку, соль, перец и разрыхлитель. Аккуратно перемешай и влей молоко или сливки. Смажь форму, лучше чугунную, сливочным маслом, на дно выложи овощи и залей их яично-молочной смесью.
2. Разогрей духовку до 180 °С. Запекай омлет около 10 минут до готовности.





100% paper