

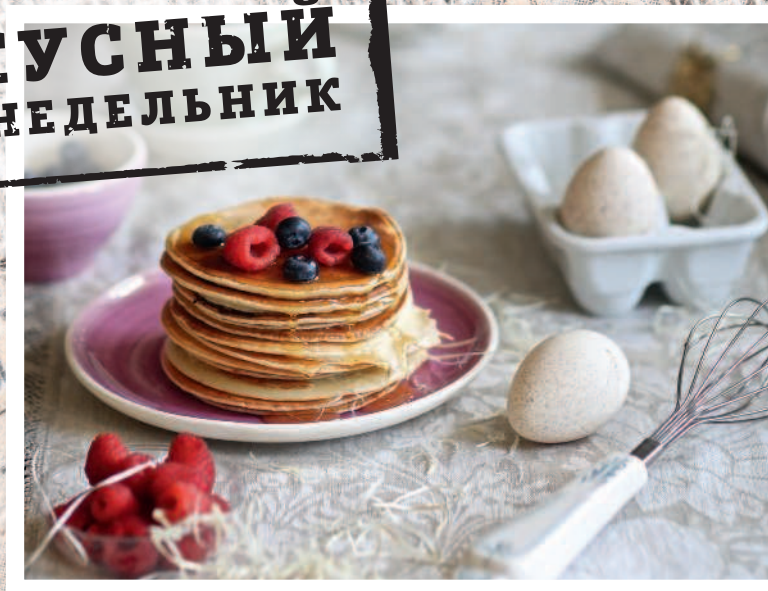


Настя Понедельник

# Еда без забот

## РЕЦЕПТЫ ЗА 15 МИНУТ

**ВКУСНЫЙ  
ПОНЕДЕЛЬНИК**



ХЛЕБ\*СОЛЬ

Москва  
2020





# СОДЕРЖАНИЕ

Вступление .....	8	Французские гренки бриошь .....	66
<b>ЧАСТЬ 1. ЗАВТРАКИ И ДЕСЕРТЫ</b>		Любимые яйца-облачка Клода Моне –	
Домашняя гранола .....	22	Орсини .....	69
Кабачковые оладьи с сыром .....	26	Сырные гренки с яйцами .....	70
Бабушкины творожные брусочки		Печенье из семечек .....	73
как альтернатива сырникам .....	29	Брускетта .....	74
Овсянка, сэр! Овсяная каша с бананом		Брускетта с баклажанами .....	74
и корицей .....	30	Брускетта с креветками .....	74
Начос и сырный соус .....	33	Брускетта с помидорами .....	75
Королевский сырный омлет .....	34	Брускетта с авокадо .....	75
Яйца пашот с голландским соусом .....	37	Брускетта с творожным сыром и ягодами .....	76
Голландский соус, или соус олландез .....	38	Брускетта с красной рыбой .....	76
Банановые панкейки .....	40	Брускетта с оливковой пастой тапенад .....	76
Ленивые оладьи из вареного картофеля .....	41	Изысканная брускетта с крымским	
Скрамбл как в любимом отеле .....	43	инжиром и сыром .....	77
Кукурузные оладьи .....	44	Трюфель .....	79
Арахисовое печенье + рецепт		<b>ЧАСТЬ 2. САЛАТЫ</b>	
домашнего миндального молока .....	46	Салат из корня сельдерея .....	84
Миндальное молоко .....	47	Теплый салат со скумбрией	
Бейгл-пиццы на один укус .....	49	+ рецепт малосольной скумбрии .....	85
Ленивые вареники .....	50	Малосольная скумбрия .....	86
Фасоль с беконом, запеченная		Немецкий картофельный салат .....	89
под голландским соусом .....	53	Битые огурцы .....	90
Оладьи .....	54	Васаби-салат .....	93
Цельнозерновые оладьи .....	54	Салат из бобовых с фетой + рецепт тахини .....	94
Оладьи из брокколи и зеленого горошка .....	56	Салат из киноа с овощами .....	97
Оладьи из цветной капусты .....	56	Панцанелла – салат из черствого хлеба .....	98
Ленивые оладьи из вареного картофеля –		Куриный салат .....	100
картофляники .....	57	Тайский куриный салат .....	101
Ленивые маффины к завтраку .....	61	Орзо-салат .....	102
Сырные сконы с базиликом .....	62	Старая добрая классика – салат с тунцом .....	105
Шоколадные сконы .....	64	Салат с пастой карри .....	106
Универсальный сорбет .....	64	Табуле .....	109
Чизкейк в стакане .....	65	Средиземноморский салат с гречкой	
Шоколадный мусс .....	65	и креветками .....	110

Греческий салат с цукини и фетой.....	113
Салат с рикоттой и зеленым горошком.....	114

### часть 3. СОУСЫ, ЗАПРАВКИ И ПРИПРАВЫ

Сальса из помидоров.....	120
Чатни из помидоров.....	123
Тапенад.....	124
Соус из хрена.....	124
Гомасио – кунжутная соль.....	125
Тахини-соус.....	125
Ореховое песто.....	126
Чимичурри.....	129
Классические заправки для салатов.....	130
Кремовая заправка из авокадо.....	130
Лимонная заправка с медовой горчицей.....	131
Острая мисо-заправка.....	131
Винегрет с петрушкой и зернистой горчицей.....	131
Соус «Необитаемый остров».....	134
Свекольный кетчуп.....	137
Айоли.....	138
Соус карри.....	139
Гуакамоле.....	140
Томатный кетчуп.....	143

### часть 4. ГОРЯЧЕЕ И ГАРНИРЫ

Рубленые котлеты с соусом «Необитаемый остров».....	148
Цитрусовые креветки.....	151
Сырная курица со шпинатом.....	152
Неклассический бефстроганов.....	153
Лимонная паста.....	155
Паста путтанеска.....	156
Курица по-венгерски на шпажках.....	159
Куриные отбивные стейки с винным соусом.....	160
Острая лапша с ореховой пастой.....	163
Курица вок с орехами в азиатском стиле.....	164
Карри с креветками.....	165

Фишкейки с домашним соусом тартар.....	166
Почти чили кон карне.....	169
Мак энд чиз – американская классика!.....	170
Сливочные макароны по-флотски.....	173
Люля-кебаб с сыром.....	174
Йогуртовая баранина.....	175
Ароматная рыба в духовке.....	176
Лимонная треска.....	179
Сэндвич «Бань Ми».....	180
Киноа с сельдереем и кедровыми орешками.....	181
Луизианские креветки.....	182
Шашлык из индейки.....	185
Стейк из цветной капусты.....	186
Гребешки с пюре из зеленого горошка.....	189
Пикантный зеленый горошек.....	190
Острая цветная капуста.....	190
Острая кукуруза.....	191
Морковь с фенхелем.....	191
Рис из цветной капусты.....	192
Лимонный рис.....	195
Брюссельская капуста с гранатом.....	196
Картофель со сметаной.....	199
Кокосовое пюре из брокколи.....	200

### часть 5. ЗАКУСКИ

Хлебцы из ржаной муки.....	206
Бейгл с куриным дипом.....	208
Закусочные оладьи из тунца и кабачков.....	209
Ложный тартар.....	211
Закусочные орешки.....	212
Чесночные орешки.....	212
Орехи-васаби.....	214
Малосольные цукини.....	215
Спагетти из цукини.....	215
Дип из копченого лосося.....	216
Дип из тунца.....	216
Виноград с орехами и сыром.....	218
Указатель.....	222



## Вступление

Приветствую вас на страницах моей новой книги «Еда без забот – рецепты за 15 минут». Да-да, вы не ослышались. По моим рецептам вы сможете приготовить блюда за 15 минут, а то и меньше. Когда мне только предложили написать для вас эту книгу, я ужасно испугалась, подумав, ну где же я найду такое количество быстрых рецептов? Ведь обычно на приготовление я сама всегда тратила намного больше 15 минут, но оказалось, все проще простого! Я нашла для вас очень много простых, очень вкусных и быстрых в приготовлении блюд, которые, уверена, помогут вам провести больше времени со своими близкими и друзьями.

Конечно, в некоторых рецептах вы сможете отойти от цифры 15 минут в сторону увеличения на пару минут, но тут уже все зависит от мощности вашей духовки. Они, как мы уже с вами знаем, у всех разной мощности и со своими капризами.

На этот раз моя книга придется также по душе и вегетарианцам, так как я постаралась дать вам много рецептов салатов и очень классных заправок, а также быстрых овощных гарниров. Ну а мясоеды с удовольствием найдут рецепты из курицы, индейки, говядины и баранины.

Готовьте с любовью и удовольствием!

*Ваша Настя П.*







## Лайфхаки

1. Как только вы решили, что будете готовить, – сразу разогревайте духовку.
2. Начинайте готовить с продуктов, которые требуют максимальной термической обработки. За время их приготовления вы сможете приготовить что-то еще.
3. Если в рецепте вам будет нужен кипяток или горячий бульон, приготовьте их заранее.
4. Овощи и фрукты легче резать и чистить, когда они комнатной температуры, поэтому всегда доставайте их из холодильника за пару часов до готовки.
5. Если вы четко знаете, что будете готовить, советую заранее подготовить некоторые ингредиенты. Я очень часто это делаю накануне вечером под просмотр любимого сериала. К примеру, можно нашинковать капусту, зелень, нарезать огурцы и помидоры, измельчить чеснок или замариновать куриные грудки. Все это можно хранить в герметичных контейнерах с крышкой в зоне свежести вашего холодильника.
6. Всегда замораживайте остатки бульонов! Это можно делать в специальных пакетах либо в формочках для льда.
7. Некоторые салаты, особенно с бобовыми или с макаронами, становятся даже вкуснее на следующий день, поэтому вы спокойно можете приготовить их накануне вечером, а днем или вечером следующего дня подать к столу.
8. Как продлить жизнь душистым травам? Заморозьте остатки зелени в формочках для льда, залив их бульоном, оливковым маслом или водой.
9. Как легко очистить яйца? При варке добавьте в воду несколько капель уксуса или немного соды.

10. Если вам нужно быстро очистить картошку, положите ее перед приготовлением в слегка подсоленную воду, и тогда кожура очень легко будет отставать. Конечно, это касается молодой картошки.
11. Чтобы быстро удалить семена из овощей и фруктов, используйте ложку для мороженого.
12. Если вы любите смузи, то потратите немного времени после похода на рынок и распределите ингредиенты для ваших смузи по пакетам, а затем заморозьте их. Перед приготовлением достаточно выложить содержимое пакета в блендер и приготовить ваш любимый напиток.
13. Чтобы легче было натереть мягкий сыр, перед приготовлением положите его в морозилку на 5–7 минут.
14. Чем заменить майонез? Добавьте в сметану тертый яичный желток и перемешайте. Добавьте специи, и у вас получится неплохой домашний соус.
15. Чтобы разрезать крутое яйцо без крошек, используйте смоченный в воде острый нож.



## КУХОННЫЙ ИНВЕНТАРЬ

- Кухонный процессор
- Ручной миксер
- Блендер
- Стекланные чаши с крышками  
для хранения
- Спиралайзер
- Острые ножи
- Открывалка для железных банок
- Доски для разделывания
- Молоток для мяса
- Антипригарная сковорода
- Чугунная сковорода
- Соусник
- Сотейник с крышкой
- Противень
- Бумага для выпечки
- Фольга
- Деревянная ложка
- Лопатки для перемешивания
- Таймер
- Термометр
- Воронка
- Сито
- Пресс для чеснока
- Соковыжималка для цитрусовых
- Терки для сыра, специй и овощей
- Тендерайзер для мяса
- ЭТА КНИГА!

ON  
de  
CE



à partager  
ENTRE AMIS  
Peuchère!



CHE  
paul  
EPICE  
CAF  
TELEPHONE

Flour





## СПЕЦИИ

При грамотном использовании специй и приправ ваше блюдо только выиграет! Главное, не забывайте о простом правиле – не переусердствуйте и не положите специй больше, чем необходимо, иначе вы забудете вкус основного продукта!

- Мельница для специй
- Контейнеры для специй
- Перец горошком
- Душистый перец
- Смесь перцев
- Соль крупная и мелкая
- Кайенский перец
- Соус табаско
- Ворчестерский соус
- Соевый соус
- Яблочный и винный уксус
- Корица
- Мускатный орех
- Имбирь
- Карри
- Сванская соль
- Горчица в зернах
- Дижонская горчица
- Смесь итальянских трав
- Смесь прованских трав
- Сушеный укроп
- Сушеное орегано
- Сушеный розмарин
- Сушеный чеснок
- Сушеный лук
- Паприка сладкая
- Паприка острая
- Паприка копченая
- Перец чили в стручках
- Кориандр