

**ГОТОВИМ НА НЕДЕЛЮ**

**ЗА 2 ЧАСА**





# Предисловие

Возможно, вы, как и я, обожаете домашнюю еду, но из-за работы у вас не остается ни времени, ни сил стоять у плиты...

Возможно, вы, как и я, хотите обеспечить семью здоровым и сбалансированным питанием, которое придется по душе и детям, и взрослым...

Возможно, вы, как и я, пришли к выводу, что заказывать еду на дом слишком дорого...

И, возможно, вечный вопрос домочадцев «Что сегодня на ужин?» превратился в навязчивую идею, которая беспокоит вас день ото дня...

Если узнали себя, вам точно понравится метод, который называют «порционное приготовление» или «еда впрок»: он состоит в том, чтобы заранее приготовить основу для блюд и тем самым освободить себе вечер.

Когда я стала использовать этот метод, заметила значимые преимущества: экономия денег, сбалансированное питание, наслаждение вкусными ужинами без переживаний о том, что же приготовить завтра.

По выходным я могу потратить всего 2 часа на то, чтобы почистить, нарезать, замариновать необходимые продукты и приготовить несколько блюд. Все, что остается в будний день, — это достать блюдо из холодильника, разогреть его или быстро закончить приготовление. Максимум 15 минут — и превосходный ужин на столе.

Все мои друзья в восторге от этого метода. Попробуйте его, и вы увидите, как сильно он упростит жизнь!



# Введение

Какое удовольствие возвращаться вечером после трудового дня и не задумываться о приготовлении ужина! Проводить на кухне минимум времени, не использовать целый набор кухонной посуды, а также вкусно и сбалансированно питаться.

Переживания об ужине знакомы многим. Что мне сегодня приготовить? Есть ли у меня в холодильнике все необходимое? Успею ли я сделать дела по дому, помочь ребенку с домашним заданием, принять ванну?

Все эти трудности нередко вынуждают нас идти ошибочно легким путем: в очередной раз сварить макароны, разогреть полуфабрикаты, заказать на дом пиццу или суши... словом, делать то, что ударит по нашему здоровью и кошельку.

Однако мы можем решить эту проблему иначе. Достаточно всего лишь использовать другой метод.

Принцип прост: по выходным вам предстоит потратить примерно 2 часа своего времени на то, чтобы подготовить все необходимое на неделю.

В книге для вас представлены 16 разнообразных и сбалансированных меню, разделенные по сезонам. Все порции блюд рассчитаны на семью из четырех человек, и их достаточно, чтобы накормить двух взрослых и двух подростков. Если у вас маленькие дети или в семье три человека, вы сможете брать с собой остатки ужина, чтобы перекусить на работе.

В каждом меню по семь рецептов: пять основных блюд и два более простых, в виде закусок на вечер. Вы не встретите рецепты десертов, потому что сладкие лакомства обычно мы оставляем на выходные.

Благодаря этому методу с понедельника по пятницу вам больше не придется беспокоиться о меню или делать какие-либо срочные покупки по дороге домой. Я обещаю: вы проведете на кухне не более 15 минут!

### **Вам необходимо сделать следующее:**

- 1.** Выберите подходящее сезонное меню.
- 2.** Делайте покупки по выходным, как обычно (вечером в пятницу, в субботу или воскресенье). Ингредиенты меню доступны, их довольно легко найти в супермаркетах. Возможно, для некоторых блюд придется дополнительно отправиться на рынок.
- 3.** Выберите день, субботу или воскресенье, когда у вас есть 2 часа свободного времени. Идеальный вариант — воскресенье, чтобы блюда хранились не так долго в холодильнике, и не пришлось замораживать некоторые из них.
- 4.** Все необходимые ингредиенты разложите на рабочей поверхности или кухонном столе. Это уловка, которая экономит время, поскольку позволяет не прерывать процесс приготовления, чтобы найти ингредиенты в холодильнике или шкафу.
- 5.** Поставьте перед собой необходимую посуду. Все должно быть у вас под рукой.
- 6.** Четко следуйте каждому этапу: они разработаны в соответствии с фактическим временем приготовления блюд.
- 7.** Когда блюда будут готовы, вы получите рекомендации по хранению. Как правило, блюда для первой половины недели можно хранить в холодильнике, а блюда для четверга и пятницы стоит замораживать (за исключением некоторых).

**Результат:** по вечерам в будние дни вам останется только достать блюдо из холодильника, разогреть или закончить приготовление. В общей сложности вы проведете на кухне менее 15 минут.

### **Каковы преимущества этого метода?**

В первую очередь, вы избавляете себя от лишних переживаний. Больше вам не придется беспокоиться о том, что приготовить, и тратить кучу времени и сил после рабочего дня на ужин.

С применением этого метода вы получите больше свободного времени, потому что потратите минимум времени не только на приготовление еды, но и на мытье посуды и уборку на кухне. Свободное время можно посвятить отдыху или заботе о детях.

Вы будете получать разнообразное и сбалансированное домашнее питание, где точно не будет вредных добавок.

И, наконец, вы значительно экономите деньги. Я разработала меню таким образом, чтобы каждый приобретенный продукт был использован к концу недели. Все продукты пойдут в дело!

### **Какие недостатки у этого метода?**

Уделять по 2 часа приготовлению блюд бывает несколько утомительным. Может показаться, что вы впустую тратите часть выходных, которые и без того проходят слишком быстро. Но когда увидите результат, вы поймете, что это стоило каждой потраченной минуты. Я сделала все, чтобы облегчить процесс приготовления: пошаговые рекомендации подробно описывают каждое действие, а фотографии позволяют сразу же увидеть, как должен выглядеть результат.

### **Что мне понадобится?**

Меню можно приготовить на среднестатистической кухне, оснащенной духовкой с двумя режимами и плитой минимум с тремя конфорками. Все блюда будут готовы практически одновременно, что экономит время и ресурсы.

Информацию о необходимой посуде и контейнерах для хранения смотрите на странице 12.

### **Перед тем, как начать:**

- \* Освободите место в морозильной камере.
- \* Перед тем как отправиться за покупками, разберите холодильник: избавьтесь от просроченных или сомнительных продуктов, промойте полки уксусом, чтобы устранить запахи и бактерии.

Я бросаю вам вызов: протестируйте метод и сами убедитесь в его преимуществах! Уверена, вы будете в восторге!





Gazpacho



# Холодильник

## Информация о приблизительных сроках хранения продуктов:

### 1 неделя:

- \* Промытый салат
- \* Промытые ароматные травы
- \* Нарезанные сырые овощи
- \* Нарезанный лук, чеснок
- \* Заправка для салата

### 5 дней:

- \* Яйца, сваренные вкрутую
- \* Хумус
- \* Бобовые (чечевица, нут, фасоль и т. д.)

### 3–4 дня:

- \* Отварные крупы (рис, киноа)
- \* Отварные овощи
- \* Супы, супы-пюре, гаспачо
- \* Запеканки без мяса

### 2 дня:

- \* Маринованное мясо
- \* Отварные мясо и рыба
- \* Мясные запеканки, изделия из слоеного теста

## Советы:

- \* Не стоит варить картофель заранее: из-за окисления он приобретает неприятный вкус и цвет.
- \* Если крупы варятся быстро (рис, макароны), не стоит готовить их заранее: отварите перед употреблением для лучшего вкуса и оптимальной текстуры.
- \* Храните тушеные блюда и супы в кастрюлях или формах для запекания, чтобы было удобнее их разогреть, не используя другую посуду.
- \* Замороженные блюда следует употреблять в течение двух месяцев, чтобы сохранить вкус.

# Кухонное оборудование

## Для приготовления:

Убедитесь, что у вас есть следующая посуда:

- \* 1 форма для запекания или 1 казан (желательно и то и другое)
- \* 1 сотейник
- \* 1 сковорода
- \* 3 кастрюли разного объема
- \* Дополнительно: 1 вок, 1 пароварка

Вам не потребуется никакого профессионального оборудования. Кухонная утварь, которую мы будем использовать для приготовления блюд, очень простая: салатник, дуршлаг, сито, противень, формы для запекания, форма для пирога, сушилка для зелени, погружной блендер, картофелемялка, небольшой миксер, терка, шумовка, кухонный комбайн.

## Для хранения:

Особенность этого метода в том, что вам придется хранить много заготовок и готовых блюд. Поэтому необходимо запастись герметичными пищевыми контейнерами. Отдавайте предпочтение стеклянным контейнерам: они более безопасны, нежели пластиковые, и их можно смело поставить в духовку или микроволновую печь. Такие контейнеры можно найти в магазинах (IKEA, например) по очень доступной цене.

Для меню вам понадобится максимум:

- \* 1 очень большой контейнер для хранения салата
- \* 3 больших контейнера
- \* 5 средних контейнеров
- \* 3 маленьких контейнера
- \* 2 очень маленьких контейнера для хранения измельченного лука и чеснока
- \* 1 стеклянная бутылка (банка) объемом 1,5 л для хранения супов, супов-пюре или гаспачо.

Также держите под рукой пищевую пленку, пакеты для заморозки и бумажные полотенца.







# Кухонный шкаф

Следующие ингредиенты часто встречаются в рецептах, поэтому убедитесь, что они есть у вас в шкафу:

- \* Пшеница
- \* Панировочные сухари
- \* Томатный соус
- \* Основные специи: гвоздика, прованские травы, корица, карри, тмин, тимьян, изюм, рас-эль-ханут<sup>1</sup>, мускатный орех, лавровый лист
- \* Пшеничная мука высшего сорта
- \* Подсолнечное масло
- \* Оливковое масло
- \* Кетчуп
- \* Чечевица
- \* Разрыхлитель
- \* Крахмал
- \* Мед
- \* Горчица
- \* Макароны изделия
- \* Перец
- \* Киноа
- \* Белый рис
- \* Коричневый рис
- \* Манная крупа
- \* Соевый соус
- \* Соль, перец
- \* Бальзамический уксус
- \* Винный уксус

---

<sup>1</sup> Рас-эль-ханут — это многокомпонентная смесь специй, широко распространенная в кулинарии Северной Африки, Марокко. *Прим. ред.*