

КУЛИНАРИЯ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ



Собирай свои любимые рецепты!



УЧИМСЯ
ГОТОВИТЬ
ЗА **15** МИНУТ



Москва
2017

Содержание

Вступление • 6

Алфавитный указатель • 140



Сложность приготовления

ЗАКУСКИ

Рулетики из готовых блинчиков с творогом и зеленью	10
Яичница с овощами шакшука.....	12
Рулетики из омлета со шпинатом.....	14
Сэндвич со шпинатом и творожным сыром.....	16
Брускетта с авокадо и брынзой	21
Кесадила с консервированной фасолью и сыром	24

САЛАТЫ

Капрезе с рукколой.....	30
Салат из консервированной фасоли, горошка, кукурузы с сухариками.....	32
Салат из помидоров с рукколой и чесноком.....	36
Теплый салат с пастой.....	38
Салат с базиликом и грушей.....	41
Зеленый салат с грецкими орехами.....	42
Салат из свеклы с фетой	44
Салат из тертой моркови с апельсинами ...	46

СУПЫ

Таратор.....	55
Картофельный суп-пюре с пряной зеленью	60
Пикантный суп с пельменями.....	66

ГОРЯЧЕЕ

Рагу из замороженных овощей с кешью	70
Запеканка из брокколи	74

ВЫПЕЧКА

Пицца с копченой колбасой и помидорами черри	102
Сладкая пицца с ягодами	110
Кокосовое печенье	112
Шоколадные кексы в кружке	118
Бананово-овсяное печенье без муки....	120

ДЕСЕРТЫ

Творожный десерт с апельсинами	124
Запеченные персики с творогом и медом.....	126
Фруктово-ягодные шашлычки	130
Крамбл с вишней	133
Веганский шоколадный мусс с авокадо	134
Смузи из киви и клубники	136
Милкшейк с замороженными ягодами ...	139



Сложность приготовления

ЗАКУСКИ

Сэндвич с пастой из мяты и зеленого горошка	18
Яичница в кружочках сладкого перца с беконом	22
Авокадо в панировке	26

САЛАТЫ

Картофельный салат с беконом	34
------------------------------------	----

СУПЫ

Сырный супчик с чесноком	58
Куриный суп с картофелем и петрушкой	62
Крем-суп из брокколи	64

ГОРЯЧЕЕ

Брюссельская капуста с сыром	72
Куриное филе в воке	80
Экспресс-паста болоньезе	93
Спагетти с помидорами и перцем	96

ВЫПЕЧКА

Пирог с сыром и зеленью	104
-------------------------------	-----

ДЕСЕРТЫ

Жареные бананы с сахарной пудрой	128
---	-----

Условные обозначения:



Количество
порций



Время
приготовления



Сложность приготовления

СУПЫ

Гаспачо	50
Крем-суп из шампиньонов	56

ГОРЯЧЕЕ

Тефтели с отварным картофелем в соусе	77
Лосось с соусом из шампиньонов	85
Цукини фри с сыром	88

ВЫПЕЧКА

Пирог из слоеного теста с яблоками и орехами	106
Бисквиты с ягодным соусом	114



Брускетта с авокадо и брынзой с. 21



УЧИМСЯ ГОТОВИТЬ за 15 минут

После долгого рабочего дня каждый из нас мечтает о быстром и сытном ужине. Однако в этом случае многие идут по пути наименьшего сопротивления и делают выбор в пользу малополезного фастфуда или в лучшем случае полуфабрикатов промышленного производства. Мы же предлагаем в помощь хозяйкам, во-первых, несколько советов, которые помогут и время сэкономить, и обеспечить близких «вкусной здоровой пищей». А во-вторых, хотим познакомить с рецептами блюд, приготовление которых займет не более 15 минут.

ЗАГОТОВИМ ВПРОК!

С чего начать? Прежде всего следует подготовить определенную «базу». Что-то, конечно, можно купить в супермаркете (например, замороженные овощи, фрукты, тесто), а что-то сделать самостоятельно.

Что касается замороженных овощей промышленного производства (а также фруктов и ягод), то это те самые полуфабрикаты, которые можно закупать «в промышленных масштабах». Овощи могут стать отличной добавкой к супам или основой вкусного и полезного

горячего блюда. Хорошее дрожжевое или слоеное тесто выручит, если на пороге появился незванный гость. Кстати, в качестве начинки подойдут опять же замороженные фрукты и ягоды.

Варите картофель или свеклу? Положите в кастрюлю несколько лишних клубней. Отварные овощи можно хранить в холодильнике в течение двух-трех дней. Готовите бульон? Опять же делайте это с запасом. Оставшийся можно разлить по формочкам (пакетам) для замораживания и поместить в морозильную камеру. И тогда в следующий раз вам не придется тратить часы на приготовление бульона, и процесс приготовления супа сократится в разы. Между прочим, замораживать также можно домашний фарш, зелень, сливки, тесто.

ОСТАТКИ СЛАДКИ

Запекали (варили) мясо или птицу? Наверняка у вас осталось немного мякоти. Ее можно использовать для приготовления салатов или закусок (рулетов из лаваша, тарталеток, омлетов). Кусочки колбасы, сосисок, слегка заветренного сыра, обнаруженные в дальних углах холодильника (разумеется, речь идет о неиспорченных продуктах), могут стать ингредиентами начинки для пиццы или рагу с овощами.

РАЦИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Многие из нас не задумываются над организацией домашнего производства. Мы советуем делать одновременно несколько операций. Пока разогревается бульон, мойте и нарежьте овощи. Пока выпекается основа пирога –

приготовьте начинку. Нарежьте зелень не только для салата, но и для первого или второго, если того требует рецепт. И вообще лучше готовить несколько блюд не по очереди, а одновременно. Чтобы не запутаться, напишите список продуктов и подумайте, какие из них пересекаются: их можно мыть и нарезать вместе, а потом просто распределять по разным емкостям. Изучая рецепты, подумайте, что в процессе приготовления того и другого блюда можно делать параллельно (жарим лук с морковью – параллельно варятся спагетти). Вы будете удивлены, насколько может упроститься и ускориться процесс приготовления пищи. Познакомьтесь с нашими рецептами, попробуйте их в деле и убедитесь, что готовить вкусно и полезно – легко и очень быстро.

Приятного аппетита!







Закуски



Рулетики из омлета со шпинатом

с. 14



**Кесадилья с консервированной
фасолью и сыром** с. 24



Авокадо в панировке

с. 26

и еще 6 рецептов

Рулетики из готовых блинчиков с творогом и зеленью



4 10 мин.

300 г творога

1 зубчик чеснока

2–3 ст. л. рубленой зелени

2 ст. л. лимонного сока

4 готовых тонких блинчика

4 пера зеленого лука

соль

молотый черный перец

1 Творог протрите через частое сито.

2 Чеснок очистите и пропустите через пресс. Перемешайте с творогом, зеленью и лимонным соком. Посолите и поперчите.

3 Получившуюся начинку распределите по блинчикам и сверните трубочками. Каждую обвяжите перышком зеленого лука.

В качестве начинки можно использовать готовый творожный сыр с различными наполнителями (зелень, грибы, чеснок).



творог



чеснок



рубленая зелень



лимонный сок



тонкие блинчики



зеленый лук



Яичница с овощами шакшука



4 15 мин.

- 1 сладкий перец
- 1 головка репчатого лука
- 2 ст. л. растительного масла
- 2 помидора
- 1 стебель зеленого лука
- 2 веточки петрушки
- 4 яйца
- соль
- молотый черный перец





1 Сладкий перец, удалив семена, нарежьте ломтиками. Лук очистите и нарежьте кольцами.

2 В сковороде нагрейте масло и слегка подрумяньте кольца лука. Добавьте перец, перемешайте и жарьте 3 минуты.



3 Помидоры нарежьте кружочками, выложите в сковороду к овощам и жарьте 3 минуты. Зеленый лук и петрушку мелко нарежьте, посыпьте ими овощи. Сверху выпустите яйца, посолите и поперчите. Держите на маленьком огне до готовности.

Яичницу можно прикрыть крышкой: так белок схватится быстрее.

Рулетики из омлета со шпинатом



4 15 мин.

4 яйца

2 ст. л. сливок жирностью 10%

6 ст. л. растительного масла

200 г свежего шпината

1 головка репчатого лука

150 г тертого сыра

соль

молотый черный перец

Если позволяет время, трубочки можно завернуть в пищевую пленку, убрать в холодильник на 1 час, а затем нарезать на кусочки. Получатся своеобразные роллы.



1 Яйца взбейте венчиком со сливками. Посолите, поперчите и обжарьте на 4 столовых ложках масла 4 небольших омлета.



2 Шпинат сложите в дуршлаг и обдайте кипятком. Лук очистите, порубите и слегка подрумяньте на оставшемся масле. Добавьте шпинат, посолите, поперчите и прогрейте все вместе в течение 5 минут.

3 Получившуюся начинку распределите по омлетам, посыпьте сыром и сверните трубочками. Дайте остыть, затем каждую трубочку разрежьте пополам.



Сэндвич со шпинатом и творожным сыром



2 10 мин.

50 г свежего шпината
1 стебель зеленого лука
2 веточки петрушки
100 г творожного сыра
4 ломтика тостового хлеба или 2 булочки удлинненной формы (рогалики)
соль
молотый черный перец

1 Зеленый лук крупно нарежьте. Петрушку порубите и перемешайте с творожным сыром. Немного посолите и поперчите.

2 Ломтики хлеба подрумяньте в тостере. Булочки разрежьте на половинки.

3 Два ломтика или нижние части булочек намажьте творожным сыром с петрушкой. Сверху уложите листочки шпината и зеленый лук. Накройте оставшимися ломтиками хлеба (верхними половинками булочек).

По желанию на творожную начинку можно выложить редис или свежий огурец, нарезанные тонкими кружочками.



ШПИНАТ

Листочки шпината, богатые целым комплексом полезных веществ (витаминами и минералами), обладают нейтральным вкусом и поэтому являются идеальной составляющей множества салатов и закусок.



Сэндвич с пастой из мяты и зеленого горошка и зеленого горошка



2 15 мин.

1 головка репчатого лука
50 г сливочного масла
100 мл белого сухого вина
150 г замороженного зеленого горошка
4 веточки мяты
4 ломтика тостового хлеба
4 ломтика слабосоленой красной рыбы
соль
молотый черный перец



Вместо соленой красной рыбы можно использовать крабовые палочки или отварную красную рыбу.





1 Лук очистите и мелко порубите. В сковороде распустите масло и слегка подрумяньте лук. Влейте вино, добавьте горошек и тушите 3 минуты.

2 Мяту вымойте, обсушите и порвите. Вместе с горошком измельчите в блендере. Посолите и поперчите.



3 Ломтики хлеба подрумяньте в тостере. По двум распределите приготовленную пасту, положите ломтики рыбы и накройте оставшимся хлебом.



Брускетта с авокадо и брынзой



2 15 мин.

1 авокадо
сок ½ лимона
3 ст. л. оливкового масла
4 ломтика белого хлеба
100 г брынзы
молотый черный перец

1 Авокадо вымойте, разрежьте пополам и удалите косточку. Ложкой выньте мякоть и разомните ее вилкой. Перемешайте с лимонным соком и 1 столовой ложкой оливкового масла. Поперчите.

2 Ломтики хлеба подрумяньте с обеих сторон на оставшемся масле. Дайте немного остыть и распределите по ним приготовленную массу из авокадо. Сверху раскрошите брынзу. Можно посыпать любой зеленью.

В пасту из авокадо можно добавить тертую цедру лимона или чеснок, пропущенный через пресс.



авокадо



лимонный сок



оливковое масло



белый хлеб



брынза



молотый черный перец

Яичница в кружочках сладкого перца с беконом



4 15 мин.

1 красный сладкий перец
1 желтый сладкий перец
2 ст. л. растительного масла
100 г бекона
4 яйца
зелень для украшения
соль
молотый черный перец

