



Людмила Авенирова

**Кулинарная  
книга  
на каждый день**

Вкусно, просто, необычно

**Людмила Авенирова**  
**Кулинарная книга**  
**на каждый день. Вкусно,**  
**просто, необычно**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=25724912](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25724912)*  
*ISBN 9785448566226*

**Аннотация**

Кулинарная книга простых и небанальных рецептов из доступных ингредиентов для всех, кто хочет готовить вкусно и разнообразно для своих любимых.

# Содержание

Блюда из мяса и птицы	6
Курица с ананасами в кисло-сладком соусе с томатами и имбирем	6
Тартифлетт – запеченный картофель с ветчиной и сливками	8
Хашлама в мультиварке – рагу из говядины с помидорами, сладким перцем, картофелем и чесноком	11
Запеченная свиная вырезка с черносливом и томатами	20
Запеченная курица с персиками, вялеными помидорами и медом	22
Рулеты из свинины с грибами, вялеными помидорами и сыром	24
Рагу из говяжьего фарша с морковью и сельдереем	28
Говядина по-флорентийски	30
Мясо по-тайски в молоке с соевым соусом	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# Кулинарная книга на каждый день Вкусно, просто, необычно

## Людмила Авенирова

Фотограф Людмила Авенирова

© Людмила Авенирова, 2017

© Людмила Авенирова, фотографии, 2017

ISBN 978-5-4485-6622-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

*Каждая хозяйка наверняка имеет свою кулинарную книгу или даже кулинарную библиотеку. Если книга единственная, в ней собраны самые примечательные и замечательные рецепты... которыми пользуются от силы раз в месяц, потому что обыденные рецепты хозяйка помнит назубок. Если книг много, в них собраны и самые простые рецепты, и настоящие шедевры, которые не будут приготовлены в этом доме, может быть, никогда. В любом случае, чтобы найти подходящий именно к сегодняшнему случаю рецепт, придется постараться.*

*Кулинарная книга, которая может стать настоящим помощником хозяйки и будет облегчать ей жизнь каждый день, должна соответствовать иным принципам. В такой кулинарной книге должны быть собраны рецепты блюд из общедоступных ингредиентов, не требующие длительного времени приготовления и имеющие результатом интересные, небанальные вкусовые оттенки. Блюда, приготовленные по таким рецептам, никогда не наскучат домочадцам и приведут в восторг друзей на домашних посиделках. Именно такой является предлагаемая книга, которая содержит все необходимые рецепты для кулинарной жизни семьи и позволит разнообразить ежедневное меню. Пусть она станет началом вашей личной кулинарной книги!*

*Больше рецептов вы найдете в постоянно пополняемой коллекции блога Максимум вкуса*  
<https://maksimum-vkusa.blogspot.ru>

# Блюда из мяса и птицы

## Курица с ананасами в кисло-сладком соусе с томатами и имбирем

В этом рецепте замечательный соус, его можно готовить отдельно вместо кетчупа.

Ингредиенты:

- куриное филе 500—700 г;
- оливковое масло для жарки;
- консервированные томаты без кожицы 1 банка 400 г;
- соевый соус 1 ст. л.;
- консервированные ананасы 2—3 кольца;
- перец чили по вкусу;
- чеснок 2 зубчика;
- имбирь свежий кусок 2 см;
- бальзамический уксус 1 ч.л.

Приготовление:

Куриное филе нарезать небольшими кусочками, поджарить на сковороде, посолить.

Приготовление соуса:

Томаты вместе с соком, ананасы, соевый соус, чеснок, очищенный имбирь измельчить погружным блендером с до-

бавлением ананасового сиропа. Если недостаточно сладко, добавить еще сиропа из банки или мед.

Вылить соус к курице и тушить под крышкой 20—30 мин. Подавать с [рисом](#), булгуром или просто с брускеттой со свежими овощами.

***Секреты:** Пробуйте приготовленный соус и регулируйте вкус, добавляя те или иные ингредиенты.*



Курица с ананасами в кисло-сладком соусе с максимумом вкуса

Приятного аппетита!

Посмотрите [видео](#)

# Тартифлетт – запеченный картофель с ветчиной и сливками

Самый подходящий антураж для этого блюда – пикник. По своей невзыскательности недалеко ушло от яичницы с беконом, однако имеет свою простодушную прелесть.

Готовится в обычной сковороде.

Ингредиенты на сковороду диаметром 24—26 см:

- 3—4 картофелины;
- 1 репчатая луковица;
- 2—3 зубчика чеснока;
- 200 г ветчины (бекона, полукопченой колбасы, грудинки);
- 100 мл сливок жирностью 33%;
- 100—150 г любого сыра с выраженным вкусом, способного плавиться (идеально – камамбер, но годится и полутвёрдый сливочный сыр);
- растительное масло для жарки.

Приготовление:

Картофель нарезать на ломтики толщиной 0,5 см и отварить до полуготовности (5—7 мин). На растительном масле (подсолнечном, оливковом) обжарить нарезанные лук, чеснок, ветчину (начните с лука). После жарки убрать их из сковороды, на остатках масла и жира поджарить картофель, затем сверху разложить мясную начинку, залить сливками, по-

ложить кусочки сыра, накрыть крышкой и готовить на сильном нагреве до расплавления сыра. Если вы не на пикнике, можно готовить блюдо в духовке при 180°C в течение 25 мин, не накрывая крышкой.

***Секреты:** Для ускорения процесса варки картофеля заливайте его кипящей водой из чайника. Чтобы получить красивую запеченную поверхность, посыпьте блюдо хлебными крошками (для этого ломтик хлеба измельчите в блендере) и поставьте сковороду в духовку под сильно разогретый гриль вместо того, чтобы доводить блюдо до готовности под крышкой. Вместо ветчины и колбасы можно взять любые мясные остатки от вчерашнего ужина.*



Тартифлетт – запеченный картофель с ветчиной и сливками

Приятного аппетита!

Посмотрите [видео](#)

# **Хашлама в мультиварке – рагу из говядины с помидорами, сладким перцем, картофелем и чесноком**

Хашлама – это блюдо кавказского региона, похожее на рагу или жаркое. По-простому – это тушеное мясо с овощами. Готовится оно просто, но долго, поэтому я адаптировала рецепт под свою мультиварку-скороварку, чтобы можно было оставить блюдо без присмотра без всякой опаски (обычно я ухожу на это время в спортзал).

Итак, из 800—900 г говядины получается 3,5—4 л готового блюда.

Ингредиенты:

- 3—4 средних помидора;
- 2 сладких болгарских перца;
- 3 средних луковицы;
- 4—5 зубчиков чеснока;
- 5—7 средних картофелин;
- 100 мл красного полусладкого вина;
- смесь специй для мяса;
- лимон для маринада.

Говядину нарезать крупными кусками и замочить на несколько часов (на ночь) в воде с добавлением лимонного сока.

В кастрюлю мультиварки уложить слоями:

- помидоры, нарезанные кружками;
- мясо (посыпать специями, посолить);
- лук, нарезанный не слишком тонкими полукольцами;
- чеснок, нарезанный тонкими лепестками;
- болгарский перец, нарезанный крупной соломкой;
- картофель, нарезанный кружками толщиной 0,5 см (посолить).

Слои повторить, последний (верхний) слой должен быть из помидоров. Сверху обильно посыпать нарезанной свежей зеленью – петрушкой, базиликом. Влить вино.

Готовить на режиме Тушеное мясо или Рагу в течение 15—20 мин, затем включить режим Долговарка на 2,5 часа при температуре 3/4 от максимальной.

**Секреты:** Полусладкое вино можно заменить сухим. Если в вашей мультиварке нет режима долговарки, подойдет режим Молочная каша. Это блюдо очень любят мужчины! Для посленовогогоднего поправления здоровья самое то!



Продукты для приготовления



Мультиварка-скороварка – отличная помощница на кухне



Мясо режем небольшими кусками, перец – крупной соломкой



Картофель и помидоры режем кружками



Лук нарезаем полукольцами, чеснок – слайсами



Первый слой – из помидоров



Кладем мясо, солим, перчим



Добавляем слой лука и чеснока



Добавляем слой перца



Добавляем слой картофеля, солим, перчим и повторяем все слои, последний (верхний) – из помидоров



Вливаем вино



Готовим вначале в режиме Рагу, затем в режиме Долговарка 2,5 часа



Блюдо приготовлено



Хашлама в мультиварке с максимумом вкуса

Приятного аппетита!

# Запеченная свиная вырезка с черносливом и томатами

Блюдо выглядит празднично и имеет интересный вкус. Подходит для будней и праздников, готовится очень просто.

Ингредиенты:

- свиная вырезка или шея 1 кг;
- чернослив без косточки 10—12 шт;
- свежие помидоры 2—3 шт;
- соевый соус 100 мл;
- горчица готовая 2—3 ч.л.;
- соль, черный молотый перец, специи по вкусу.

Приготовление:

Кусок мяса надрезать поперек через каждые 1,5—2 см до половины или двух третей толщины. Замариновать в смеси соевого соуса и горчицы на 1,5—2 часа (или сколько получится). В надрезы вложить по дольке помидора и по одной штуке чернослива, разрезанного бабочкой. Добавить перец и специи. Поместить в пакет для запекания и запекать 50—60 мин при 170°C.

***Секреты:** Блюдо можно не солить, так как соль есть в соевом соусе. Минимальное время маринования 30 мин, во время маринования рекомендуется периодически переворачивать кусок мяса в соусе. Если хочется получить слегка*

*поджаренный верх блюда, за 15—20 мин до окончания запекания разрежьте пакет.*



Запеченная свиная вырезка с черносливом с максимумом вкуса

# **Запеченная курица с персиками, вялеными помидорами и медом**

Блюдо имеет приятный кисло-сладкий вкус, прекрасно дополняемый вялеными помидорами. Необычное и простое блюдо на каждый день!

Ингредиенты:

- куриное филе или бедра без кожи 600 г;
- жидкий мед 2 ст. л.;
- лук репчатый 2 шт.;
- бальзамический уксус 2 ст. л.;
- персики свежие или консервированные 3—4 шт.;
- помидоры вяленые 50 г;
- чеснок 2 зубчика;
- соль, черный молотый перец,
- оливковое масло;
- зелень базилика (можно сушеную).

Приготовление:

Лук нарезать полукольцами, чеснок измельчить. Слегка обжарить в оливковом масле, выложить нарезанную курицу, посолить, поперчить и продолжать жарить в течение 3—4 мин с каждой стороны. Добавить мед, бальзамический уксус, нарезанные дольками персики и мелко нарезанные помидоры. Перемешать, прогреть несколько минут. Запекать

в предварительно нагретой духовке 20 мин при 180°C. Подавать с зеленью базилика и [отварным рисом](#), поливая его соусом от курицы.

Общее время приготовления 35—40 мин.

***Секреты:** Помидоры можно использовать свежие или консервированные в собственном соку. Блюдо можно не запекать, а тушить под крышкой до готовности курицы, но тогда не получится зажаренной корочки. Если используете сушеный базилик, положите его в блюдо до запекания.*



Запеченная курица с персиками, медом и бальзамическим уксусом с максимумом вкуса

Приятного аппетита!

Посмотрите [видео](#)

# **Рулеты из свинины с грибами, вялеными помидорами и сыром**

Не думайте, что мясной рулет – это высший пилотаж, сделать рулет весьма несложно и недолго. Будьте уверены, вам не придется простоять у плиты полдня! Время приготовления с учетом запекания 1 час 20 мин, активных действий – 20 мин.

Ингредиенты:

- эскалопы из свинины 5 шт;
- готовая горчица 3—4 ч. л.;
- шампиньоны 3—4 шт;
- перец сладкий болгарский 1/2 шт;
- маслины без косточек 7—8 шт;
- сыр твердый 50 г;
- вяленые помидоры 50 г;
- соль, черный молотый перец по вкусу;
- майонез 50 г;
- сухое белое вино 50 мл;
- оливковое масло 30—40 мл.

Приготовление:

Эскалопы хорошо отбить плоским молотком в тонкий пласт. Грибы, сладкий перец и вяленые помидоры мелко нарезать, сыр натереть на крупной терке. Маслины разрезать пополам. Каждый пласт мяса намазать горчицей, поло-

жить понемногу всех овощей и сыра, посолить, поперчить, свернуть трубочкой и заколоть ее края зубочистками, чтобы не разворачивалась. Рулеты сложить в форму для запекания и залить соусом из смеси майонеза, оливкового масла и вина. Поместить в разогретую до 200°C духовку и запекать в течение 1 часа. При подаче зубочистки вынуть, рулет сохранит форму.

**Секреты:** Желательная толщина мясного пласта после отбивания 0,5 см. Начинка может состоять практически из чего угодно, но желательно добавить в нее кислинку – либо с помощью помидоров, либо какого-нибудь густого соуса, который не вытечет при запекании (томатная паста, гранатовый соус, ткемали и пр.). Вяленые помидоры здесь трудно заменить. Сыр нужно использовать тот, что имеет более острый вкус и расплавится при запекании. Зубочистки должны быть только деревянные!



Рулеты из свинины с грибами и вялеными помидорами  
с максимумом вкуса



Рулеты из свинины – простое блюдо с максимумом вкуса

Приятного аппетита!

Посмотрите [видео](#)

# Рагу из говяжьего фарша с морковью и сельдереем

Это довольно быстрое блюдо, пригодится в тех случаях, когда совсем не хочется размышлять о выборе меню «на сегодня». В общем, домашний фастфуд. Несмотря на свою простоту, это вполне полезная и вкусная еда.

Ингредиенты:

- говяжий фарш 0,5 кг;
- морковь свежая 3 шт;
- стебель сельдерея 3 шт;
- репчатый лук 1 шт;
- чеснок 2—3 зубчика;
- вустерский (ворчестерский) соус 6 ст. л.;
- тимьян, розмарин – по вкусу;
- соль, черный молотый перец;
- оливковое масло для жарки.

Приготовление:

Овощи нарезать тонкими ломтиками, чеснок раздавить лезвием ножа.

Фарш выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом. Посолить, поперчить, добавить тимьяна. Перемешать, жарить до удаления жидкости и образования корочки. Добавить свежего розмарина (по желанию) и давленный чеснок. Влить вустерский соус, перемешать, тушить до ис-

парения лишней жидкости. Добавить резанные овощи, перемешать, жарить (тушить) до готовности овощей.

***Секреты:** Овощи нарежьте тонко, чтобы они приготовились быстрее, используйте для этого кухонный комбайн или ручные терки типа Vörrer. Вустерский, ворчестерский и ворчестериширский соус – это один и тот же традиционный британский соус, вполне доступный в наших магазинах. Вместо фарша можно использовать любые мясные остатки, ветчину, колбасу, [запеченную свинину](#).*



Рагу из говяжьего фарша с максимумом вкуса

Приятного аппетита!

Посмотрите [видео](#)

# Говядина по-флорентийски

Предлагаемое блюдо готовится очень долго, однако активных действий здесь минут на 15, остальное время блюдо готовится без всякого участия хозяйки.

Ингредиенты:

- говядина бескостная 1 кг;
- вино сухое красное 0,5 л;
- чеснок 12—15 зубчиков;
- перец черный горошком 1 ст. л.;
- соль 1—1,5 ч. л.

Приготовление:

Мясо нарезать небольшими кусочками 2х2 см и обжарить на сухой сковороде до корочки. Чеснок очистить и раздавить плоской стороной ножа (резать не обязательно). Перец раздробить в ступке или скалкой, не растирая в порошок.

Выложить мясо в керамическую или чугунную кастрюлю, пересыпая чесноком, солью и перцем. Влить вино, оно должно покрывать все мясо. Кастрюлю накрыть крышкой и готовить в духовке при 150°C в течение 5 час. Если необходимо, за полчаса до окончания можно открыть крышку, чтобы избыток жидкости выпарился.

Мясо получится очень мягким, распадающимся на волокна и приобретет выраженный перечный вкус, поверхность

его почернеет. Соус из вина и перца великолепен!

***Секреты:** Мясо для этого блюда может быть самым жестким – голяшка, рулька. Перец можно завязать в марлевый мешочек, чтобы можно было вытащить из готового блюда. В оригинальном традиционном рецепте чеснок даже не чистят с этой же целью – чтобы проще вынуть. Однако это не обязательно – ни перец, ни чеснок не мешают наслаждаться вкусом.*



Говядина по-флорентийски с максимумом вкуса

# **Мясо по-тайски в молоке с соевым соусом**

Мясо по этому рецепту получается пряным и мягким благодаря необычному приему в приготовлении.

Ингредиенты:

- говядина или свинина 300 г;
- сладкий болгарский перец 2 шт;
- имбирь кусок 3 см;
- красный репчатый лук 2 шт;
- чеснок 3 зубчика;
- молоко 125 мл;
- соевый соус 2 ст. л.;
- подсолнечное масло 20—30 мл;
- молотый черный перец, соль, порошок карри по вкусу.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.