



**СЛИШКОМ
ПОЛЕЗНО
НЕ БЫВАЕТ!**

**ГОТОВИМ
С
БЛЕНДЕРОМ,
КУХОННЫМ КОМБАЙНОМ,
МИКСЕРОМ**

Слишком полезно не бывает!

Дарья Нестерова

**Готовим с блендером, кухонным
комбайном, миксером**

«РИПОЛ Классик»

2013

Нестерова Д. В.

Готовим с блендером, кухонным комбайном, миксером /
Д. В. Нестерова — «РИПОЛ Классик», 2013 — (Слишком
полезно не бывает!)

Готовить с помощью кухонной техники не только удобно, но и приятно – вы не только экономите массу времени, но и получаете совершенно неожиданные и ошеломительные результаты. Наша книга расскажет вам, как сделать этот процесс максимально простым, а результат – превосходящим все ожидания.

Содержание

Введение	6
Блюда, приготовленные с помощью кухонного комбайна	7
Супы-пюре для кухонного комбайна	8
Морковный суп-пюре с белым вином	8
Суп-пюре из замороженных овощей с зеленью петрушки	8
Картофельный суп-пюре с сыром, маринованным шпинатом и морковью	8
Суп-пюре из сушеной моркови с картофелем	9
Суп-пюре из картофеля со свеклой	9
Суп-пюре из замороженной белой фасоли с укропом	9
Гороховый суп-пюре с брокколи, картофелем и сушеными грибами	10
Картофельный суп-пюре с яйцами и зеленью укропа	10
Картофельный суп-пюре с сыром и зеленью	10
Кукурузный суп-пюре на овощном бульоне	11
Гороховый суп-пюре с картофелем и зеленью укропа	11
Куриный суп-пюре с картофелем и зеленым луком	11
Куриный суп-пюре с картофелем, морковью и петрушкой	12
Суп-пюре из баранины с сыром и орехами	12
Гороховый суп-пюре с копченой курицей, луком и картофелем	13
Гороховый суп-пюре с копченой курицей, морковью, луком и картофелем	13
Суп-пюре с мясом, картофелем, капустой, перцем и морковью	13
Куриный суп-пюре с рисом, овощами и грибами	14
Суп из кураги со специями и кислым тестом	14
Суп с овощами и смородиной	15
Суп с овощами и абрикосами	15
Суп-пюре из яблок и крыжовника	15
Суп-пюре из яблок и клубники	16
Суп-пюре из авокадо со сливками и хересом	16
Окрошка из овощей с квасом	16
Окрошка из овощей с редисом и квасом	17
Окрошка из овощей с колбасой и квасом	17
Окрошка из овощей с мясом, черной смородиной и квасом	17
Окрошка из овощей с мясом и кефиром	18
Окрошка из мяса, овощей и зеленого горошка на квасе	18
Ягодная окрошка на кефире с тархуном и сахаром	18
Салаты и закуски для кухонного комбайна	19
Салат из помидоров и маринованного болгарского перца с оливковым маслом и зеленью	19
Салат из помидоров, маринованных огурцов, хрена и чеснока	19
Салат из помидоров, маринованных огурцов, стручковой фасоли и зелени	19

Салат из помидоров, копченой курицы и маринованного винограда с майонезом	20
Салат из помидоров и квашеной капусты с корейской морковью и тмином	20
Салат из помидоров и консервированных кабачков с корейской морковью и чесноком	21
Салат из помидоров и огурцов	21
Соленые огурцы с горчицей, оливками и зеленью петрушки	21
Салат из огурцов и маринованных баклажанов с укропом и чесноком	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Дарья Владимировна Нестерова

Готовим с блендером, кухонным комбайном, миксером

Введение

Блюда, которые можно приготовить с помощью кухонного комбайна, блендера и миксера, достаточно разнообразны и не только дополняют ежедневное меню, но и достойно украсят праздничный стол, послужив дополнением к прочим яствам. Любая хозяйка знает, что легче и быстрее всего можно приготовить салаты, закуски и десерты с помощью кухонной техники, которая поможет сэкономить и силы, и время. Готовить такие блюда нужно из продуктов, которые не требуют дополнительной обработки, то есть из свежих или маринованных овощей и фруктов и других продуктов, необходимых для того или иного блюда.

Блюда, приготовленные с помощью кухонного комбайна

Кухонный комбайн является нужной и порой незаменимой вещью в хозяйстве. Ведь с его помощью можно приготовить массу различных блюд. Мощный мотор этого агрегата может в считанные секунды смешать все ингредиенты для выпечки, нарезать продукты для различных салатов, приготовить фарш, выжать сок, сделать вкусное мороженое и т. д. Все будет зависеть от количества насадок, прилагаемых к комбайну, чем они разнообразнее, тем больше блюд можно приготовить. Наши бабушки могли только мечтать о таком помощнике на кухне.

Все комбайны оснащены ножом для измельчения и рубки продуктов. К некоторым прилагается специальная шнековая насадка для приготовления мясного фарша, к другим – соковыжималка. Обязательный элемент для любого комбайна – это блендер для смешивания продуктов и приготовления коктейлей. Практически все модели кухонного комбайна оснащены насадкой для замешивания теста. Другая распространенная насадка – дисковый нож, с помощью которого можно нарезать продукты ломтиками или шинковать их. Присутствует также терка, например, для обработки сыра или шоколада. Некоторые эксклюзивные модели комбайнов оснащены мороженицей или мельницей для круп, с помощью которой можно приготовить крупу любой степени измельченности, что особенно актуально для детского питания. Существуют также кухонные комбайны, снабженные мини-мельницей, в которой можно измельчать небольшие порции продуктов.

С помощью этого кухонного агрегата можно приготовить и быстро, и вкусно множество разнообразных блюд, рецепты которых предложены далее.

Супы-пюре для кухонного комбайна

Морковный суп-пюре с белым вином

Ингредиенты

0,5 л мясного бульона (прозрачного), 250 мл воды, 125 мл сливок, 125 мл белого вина, 3 моркови, 50 г холодного сливочного масла, 1 пучок свежей зелени (купырь), перец, соль.

Способ приготовления

Морковь очистить, вымыть, отварить в течение 20 минут в воде. Из сваренной моркови приготовить в кухонном комбайне пюре. Готовое пюре переложить в кастрюлю, добавить мясной бульон, влить сливки и белое вино. Суп разогреть, посолить и поперчить. Положить сливочное масло, нарезанное мелкими кусочками, посыпать вымытой и измельченной зеленью.

Суп-пюре из замороженных овощей с зеленью петрушки

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 100 г замороженного картофеля, 100 г смеси из замороженной моркови, брюссельской капусты, зеленого горошка и стручковой фасоли, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть и измельчить в комбайне. Бульон довести до кипения, добавить картофель, овощную смесь, посолить, варить до готовности. Овощи вынуть из бульона, протереть. Бульон довести до кипения, добавить овощи, варить 1 минуту, посыпать зеленью петрушки.

Картофельный суп-пюре с сыром, маринованным шпинатом и морковью

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 150 г сыра, 100 г маринованного шпината, 1 морковь, соль.

Способ приготовления

Сыр измельчить в комбайне. Картофель и морковь вымыть, очистить, крупно нарезать на комбайне. Бульон довести до кипения, добавить картофель, морковь, шпинат, посолить, варить до готовности. Овощи измельчить в кухонном комбайне вместе с бульоном. Суп довести до кипения, добавить тертый сыр, варить 2–3 минуты. Подавать к столу в горячем виде.

Суп-пюре из сушеной моркови с картофелем

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 3 столовые ложки сушеной моркови, 1 клубень картофеля, 1 луковица, 30 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать на комбайне. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. Бульон довести до кипения, добавить морковь, лук и картофель, посолить, варить до готовности. Овощи измельчить в кухонном комбайне вместе с бульоном. Суп довести до кипения.

Суп-пюре из картофеля со свеклой

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 3 столовые ложки сушеной моркови, 1 клубень картофеля, 1–2 свеклы, 1 луковица, 30 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать на комбайне. Свеклу очистить, вымыть и натереть на терке комбайна. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. Бульон довести до кипения, добавить морковь, свеклу, лук и картофель, посолить, варить до готовности. Овощи измельчить в кухонном комбайне вместе с бульоном. Суп довести до кипения. Подавать к столу в горячем виде.

Суп-пюре из замороженной белой фасоли с укропом

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 150 г замороженной белой фасоли, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Зелень укропа вымыть и измельчить в комбайне. Картофель и морковь вымыть, очистить, крупно нарезать на комбайне. Бульон довести до кипения, добавить фасоль, посолить, варить 20 минут, добавить картофель и морковь, варить до готовности. Картофель, морковь и фасоль вынуть из бульона, измельчить в комбайне. Бульон довести до кипения, добавить измельченную смесь, варить 1 минуту, посыпать зеленью укропа.

Гороховый суп-пюре с брокколи, картофелем и сушеными грибами

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 50 г гороха, 100 г замороженной брокколи, 30 г сушеных грибов, 2 клубня картофеля, 1 чайная ложка сушеной зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать на комбайне. Бульон довести до кипения, добавить предварительно замоченные горох и грибы, посолить, варить 20 минут, положить картофель, зелень укропа и брокколи, варить до готовности. Содержимое кастрюли измельчить в комбайне. Снова довести суп до кипения, варить 5 минут.

Картофельный суп-пюре с яйцами и зеленью укропа

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Зелень укропа вымыть и измельчить в комбайне. Яйца очистить и измельчить в комбайне. Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать на комбайне. Бульон довести до кипения, добавить картофель, посолить, варить до готовности. Картофель вынуть из бульона, измельчить в комбайне. Бульон довести до кипения, добавить картофель, варить 1 минуту, посыпать зеленью укропа и рублеными в комбайне яйцами.

Картофельный суп-пюре с сыром и зеленью

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 150 г сыра, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Сыр измельчить в комбайне. Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать на комбайне. Зелень петрушки вымыть, просушить, нарубить. Бульон довести до кипения, добавить картофель, посолить, варить до готовности. Картофель вынуть из бульона, измельчить в комбайне. Бульон довести до кипения, добавить картофель, варить 1 минуту, посыпать измельченным также в комбайне сыром и зеленью петрушки.

Кукурузный суп-пюре на овощном бульоне

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 150 г консервированной кукурузы, 2 клубня картофеля, 2 столовые ложки сметаны, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать на комбайне. Бульон довести до кипения, добавить картофель, посолить, варить до готовности. Картофель вынуть из бульона, измельчить вместе с кукурузой (100 г) в комбайне. Бульон довести до кипения, добавить протертую смесь, варить 1 минуту. Разлить суп по тарелкам, украсить сметаной и оставшейся кукурузой.

Гороховый суп-пюре с картофелем и зеленью укропа

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 50 г гороха, 2 клубня картофеля, 1 пучок зелени укропа, соль.

Ингредиенты

Зелень укропа вымыть и измельчить в комбайне. Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать на комбайне. Бульон довести до кипения, добавить картофель, предварительно замоченный горох, посолить, варить до готовности. Картофель вынуть из бульона, измельчить в комбайне. Бульон довести до кипения, добавить картофель, варить 5 минут, посыпать зеленью укропа.

Куриный суп-пюре с картофелем и зеленым луком

Ингредиенты

1 л куриного бульона, 200 г вареного мяса курицы, 2 клубня картофеля, 1 пучок зеленого лука, соль.

Способ приготовления

Зеленый лук вымыть и нарезать. Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать на комбайне. Бульон довести до кипения, добавить картофель и мясо, посолить, варить до готовности. Картофель и мясо вынуть из бульона, измельчить в комбайне. Бульон довести до кипения, добавить картофель и мясо, варить 2 минуты, посыпать зеленым луком.

Куриный суп-пюре с картофелем, морковью и петрушкой

Ингредиенты

1 л куриного бульона, 200 г вареного мяса курицы, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть и измельчить в комбайне. Картофель и морковь вымыть, очистить, крупно нарезать на комбайне.

Бульон довести до кипения, добавить картофель, морковь и мясо, посолить, варить до готовности. Картофель и мясо вынуть из бульона, измельчить в комбайне. Бульон довести до кипения, добавить измельченные картофель, морковь и мясо, варить 2 минуты, посыпать зеленью петрушки.

Суп-пюре из баранины с сыром и орехами

Ингредиенты

1 л бульона из баранины, 300 г вареной баранины, 1 корень петрушки, 30 г ядер грецких орехов, 1 луковица, 1 столовая ложка муки, 100 г плавленого сыра, 50 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Корень петрушки вымыть, очистить, измельчить. Грецкие орехи обжарить на сковороде без масла, растолочь. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Сыр измельчить в комбайне. Мясо нарезать порционными кусками.

Лук и корень петрушки выложить на сковороду с разогретым маслом, обжарить, добавить орехи и муку, влить немного воды, нагревать на слабом огне 5 минут, переложить в кастрюлю с кипящим бульоном. Суп варить 15 минут, посолить, поперчить, измельчить в комбайне, програвать на слабом огне 5 минут, добавить сыр, перемешать. Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зелень укропа и мясо.

Гороховый суп-пюре с копченой курицей, луком и картофелем

Ингредиенты

1 л грибного бульона, 50 г гороха, 300 г филе копченой курицы, 1 луковица, 1 столовая ложка муки, 2 клубня картофеля, 50 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Мясо измельчить в комбайне. Картофель вымыть, очистить, нарезать.

Лук выложить на сковороду с разогретым маслом, обжарить, добавить муку, влить немного воды, нагревать на слабом огне в течение 5 минут, переложить в кастрюлю с кипящим бульоном, добавить картофель, предварительно замоченный горох, мясо.

Суп варить 20–25 минут, посолить, поперчить, измельчить в комбайне, нагревать на слабом огне в течение 5 минут, добавить зелень укропа, перемешать.

Гороховый суп-пюре с копченой курицей, морковью, луком и картофелем

Ингредиенты

1 л грибного бульона, 50 г гороха, 300 г филе копченой курицы, 1 луковица, 1 столовая ложка муки, 2 клубня картофеля, 3 моркови, 50 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Мясо измельчить в комбайне. Картофель и морковь вымыть, очистить, крупно нарезать на комбайне.

Лук выложить на сковороду с разогретым маслом, обжарить, добавить муку, влить немного воды, нагревать на слабом огне в течение 5 минут, переложить в кастрюлю с кипящим бульоном, добавить картофель, предварительно замоченный горох, мясо.

Суп варить 20–25 минут, посолить, поперчить, измельчить в комбайне, нагревать на слабом огне в течение 5 минут, добавить зелень укропа, перемешать.

Суп-пюре с мясом, картофелем, капустой, перцем и морковью

Ингредиенты

200 г говядины, 200 г белокочанной капусты, 50 г цветной капусты, 1 клубень картофеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 стручок болгарского перца, 1 луковица, 1 столовая ложка муки, 50 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Белокочанную капусту вымыть, нашинковать. Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия. Морковь, картофель и корень петрушки вымыть, очистить, нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Для резки овощей можно использовать комбайн.

Мясо промыть, залить 2 л воды, сварить бульон. Мясо вынуть, измельчить в комбайне. Бульон довести до кипения, добавить белокочанную капусту, корень петрушки, морковь, болгарский перец, лук, цветную капусту, варить 10 минут, положить мясо, посолить, поперчить, варить до готовности. Содержимое кастрюли измельчить с помощью комбайна. Суп довести до кипения, тонкой струйкой всыпать муку, перемешать, нагревать на слабом огне 5 минут. Суп разлить по тарелкам, заправить сливочным маслом.

Куриный суп-пюре с рисом, овощами и грибами

Ингредиенты

200 г куриного филе, 50 г риса, 150 г шампиньонов, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 100 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь, картофель и корень сельдерея вымыть, очистить, нарезать кружочками. Грибы промыть, нарезать ломтиками.

Филе промыть, залить 1,2 л воды, сварить бульон. Мясо вынуть, измельчить в комбайне. Бульон довести до кипения, добавить картофель, морковь, корень сельдерея, промытый рис и грибы, варить 10 минут, положить мясо, посолить, поперчить, варить до готовности. Содержимое кастрюли измельчить с помощью комбайна.

Суп довести до кипения, нагревать на слабом огне 5 минут. Суп разлить по тарелкам, заправить сметаной.

Суп из кураги со специями и кислым тестом

Ингредиенты

300 г кураги, 150 г готового кислого теста, 4 столовые ложки оливкового масла, 2 луковицы, 1 чайная ложка тмина, 1 чайная ложка кориандра, 1 чайная ложка аджики, 1 чайная ложка перца, соль.

Способ приготовления

Курагу отварить до мягкости и смешать в комбайне с разведенным теплой водой тестом. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, отварить в кастрюле, добавив масло, тмин, кориандр, перец, аджику и соль. Влить приготовленную из кураги и теста жидкую смесь и варить на слабом огне до готовности.

Суп с овощами и смородиной

Ингредиенты

2 клубня картофеля, 1 морковь, 100 г черной смородины, 2 помидора, 1 зубчик чеснока, лавровый лист, 0,5 чайной ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Помидоры вымыть, протереть с помощью комбайна. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Смородину вымыть, большую часть ягод протереть в комбайне, смешать с томатным пюре и молотым перцем.

Воду довести до кипения, положить картофель, морковь, варить в течение 10 минут, добавить ягодно-томатный соус, лавровый лист, соль, варить 10 минут, положить чеснок.

Суп оставить под крышкой на 5 минут, разлить по тарелкам. В каждую тарелку добавить оставшиеся целыми ягоды смородины.

Суп с овощами и абрикосами

Ингредиенты

2 клубня картофеля, 1 морковь, 100 г абрикосов, 2 помидора, 1 зубчик чеснока, лавровый лист, 0,5 чайной ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Помидоры вымыть, протереть с помощью комбайна. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Абрикосы вымыть, протереть в комбайне, сняв предварительно кожицу, смешать с томатным пюре и молотым перцем.

Воду довести до кипения, положить картофель, морковь, варить в течение 10 минут, добавить ягодно-томатный соус, лавровый лист, соль, варить 10 минут, положить чеснок.

Суп оставить под крышкой на 5 минут, разлить по тарелкам и подать к столу.

Суп-пюре из яблок и крыжовника

Ингредиенты

4 яблока, 200 г крыжовника, сахар.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, удалить сердцевинки, крупно нарезать на комбайне. Крыжовник вымыть.

Яблоки залить 0,6–0,7 л воды, варить 5–7 минут, процедить. Отвар довести до кипения, добавить крыжовник, сахар, варить 3–5 минут. Измельчить в комбайне, подогреть и подать к столу.

Суп-пюре из яблок и клубники

Ингредиенты

4 яблока, 200 г клубники, сахар.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, удалить сердцевину, крупно нарезать на комбайне. Клубнику вымыть.

Яблоки залить 0,6–0,7 л воды, варить 5–7 минут, процедить. Отвар довести до кипения, добавить клубнику, сахар, варить 3–5 минут. Измельчить в комбайне, затем подать к столу.

Суп-пюре из авокадо со сливками и хересом

Ингредиенты

3 авокадо, 80 мл сливок, 50 мл сухого хереса, сахар, специи.

Способ приготовления

Авокадо вымыть, крупно нарезать на комбайне, залить водой и проварить до готовности. Смешать мякоть вместе с жидкостью, в которой она варилась, в комбайне с хересом. Подогреть на огне, приправив сахаром и специями. Перед подачей к столу заправить суп сливками.

Окрошка из овощей с квасом

Ингредиенты

1 л кислого кваса, 2 сваренных в мундире клубня картофеля, 2 свежих огурца, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить, нарезать на комбайне вместе с вымытыми огурцами. Зелень вымыть и измельчить в комбайне. В квас добавить картофель, огурцы и зелень, посолить, заправить сметаной.

Окрошка из овощей с редисом и квасом

Ингредиенты

1 л кислого кваса, 2 сваренных в мундире клубня картофеля, 2 свежих огурца, 200 г редиса, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить, измельчить в комбайне вместе с вымытыми огурцами и редисом. Зелень вымыть и измельчить в комбайне. В квас добавить картофель, огурцы, редис и зелень, посолить, заправить сметаной.

Окрошка из овощей с колбасой и квасом

Ингредиенты

1 л кислого кваса, 2 сваренных в мундире клубня картофеля, 2 свежих огурца, 100 г редиса, 150 г вареной колбасы, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить, нарезать на комбайне вместе с вымытыми огурцами и редисом. Отдельно нарезать на комбайне колбасу. Зелень вымыть и измельчить в комбайне. В квас добавить подготовленные ингредиенты, посолить, заправить сметаной.

Окрошка из овощей с мясом, черной смородиной и квасом

Ингредиенты

1 л кислого кваса, 2 сваренных в мундире клубня картофеля, 2 свежих огурца, 200 г вареной говядины, 50 г черной смородины, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить, нарезать на комбайне вместе с вымытыми огурцами. Мясо нарубить на комбайне. Зелень вымыть и измельчить в комбайне. В квас добавить подготовленные продукты, посолить, заправить сметаной. Перед подачей к столу посыпать окрошку вымытой ягодой.

Окрошка из овощей с мясом и кефиром

Ингредиенты

1 л кефира, 2 сваренных в мундире клубня картофеля, 1 свежий огурец, 100 г редиса, 100 г вареной моркови, 150 г вареной говядины, 1 пучок зелени петрушки и укропа, специи, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь очистить, нарезать на комбайне вместе с вымытым огурцом и редисом. Отдельно нарезать на комбайне мясо. Зелень вымыть и измельчить в комбайне. В кефир добавить подготовленные ингредиенты, посолить и заправить специями.

Окрошка из мяса, овощей и зеленого горошка на квасе

Ингредиенты

1 л кислого кваса, 2 сваренных в мундире клубня картофеля, 1 свежий огурец, 150 г вареной говядины, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 пучок зелени петрушки и укропа, специи, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить, нарезать на комбайне вместе с вымытым огурцом. Отдельно нарезать на комбайне мясо. Зелень вымыть и измельчить в комбайне. В квас добавить подготовленные ингредиенты, положить зеленый горошек, посолить и заправить специями.

Ягодная окрошка на кефире с тархуном и сахаром

Ингредиенты

1 л кефира, 100 г черной и красной смородины, 50 г крыжовника, 50 г клюквы, 50 г черники, 50 г брусники, 100 г вишни, 2–3 листика мяты, 1 веточка тархуна, сахар.

Способ приготовления

Ягоды вымыть, из вишни вынуть косточки. Мята и тархун вымыть, измельчить, перетереть с сахаром. Ягоды, мяту и тархун смешать с кефиром в комбайне. Подавать в охлажденном виде.

Салаты и закуски для кухонного комбайна

Салат из помидоров и маринованного болгарского перца с оливковым маслом и зеленью

Ингредиенты

3–4 помидора, 2 стручка маринованного болгарского перца, 3 столовые ложки оливкового масла, 1 чайная ложка 3 %-ного уксуса, 1 пучок зелени укропа, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, нарезать тонкими ломтиками и выложить на дно салатника. Болгарский перец нарезать ломтиками и выложить поверх помидоров. Овощи нарезать на комбайне. Зелень укропа вымыть и измельчить в комбайне. Смешать масло, уксус, рубленую зелень, перец и соль в комбайне. Заправить приготовленным соусом салат.

Салат из помидоров, маринованных огурцов, хрена и чеснока

Ингредиенты

5–6 помидоров, 2 маринованных огурца, $\frac{1}{2}$ корня хрена, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 3–4 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть и нарезать ломтиками. Огурцы нарезать кружочками. Корень хрена вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Чеснок очистить, вымыть и растолочь. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Овощи нарезать на комбайне.

Помидоры, огурцы и лук выложить на блюдо, посыпать толченым чесноком, посолить, поперчить и полить растительным маслом. Сверху положить тертый хрен.

Салат из помидоров, маринованных огурцов, стручковой фасоли и зелени

Ингредиенты

5–6 помидоров, 2–3 маринованных огурца, 150 г стручковой фасоли, 100 г пекинской капусты, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 столовые ложки оливкового масла, 2 чайные ложки 3 %-

ного уксуса, 1 чайная ложка томатной пасты, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени укропа, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахарной пудры, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть и нарезать кружочками, так же нарезать огурцы. Овощи нарезать на комбайне. Листья пекинской капусты вымыть. Стручки фасоли вымыть, положить в глубокую сковороду, добавить соль, масло, влить немного воды и тушить на слабом огне до готовности. Зеленый лук и зелень укропа вымыть, нарубить. Яйца очистить и разрезать каждое на 4 части.

Для приготовления соуса в майонез добавить уксус, сахарную пудру, томатную пасту, зелень укропа и зеленый лук. Взбить в кухонном комбайне.

Листья пекинской капусты выложить на блюдо, сверху выложить горкой тушеную фасоль, а вокруг нее, чередуя, уложить кружочки помидоров и огурцов. Салат полить соусом, украсить четвертинками яиц.

Салат из помидоров, копченой курицы и маринованного винограда с майонезом

Ингредиенты

5–6 помидоров, 300 г филе копченой курицы, 100 г маринованного винограда, 5 столовых ложек майонеза, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 пучок зеленого лука, $\frac{1}{2}$ лимона, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, нарезать тонкими дольками с помощью комбайна, уложить горкой в салатник, посолить и поперчить. Зеленый лук вымыть и измельчить в комбайне. Филе нарезать ломтиками. Яйцо очистить и измельчить в комбайне. Лимон вымыть, очистить и нарезать тонкими дольками.

Вокруг помидоров разложить ломтики мяса, маринованный виноград и зеленый лук. Помидоры полить майонезом, украсить дольками лимона и яйцом.

Салат из помидоров и квашеной капусты с корейской морковью и тмином

Ингредиенты

6–7 помидоров, 200 г квашеной капусты, 50 г корейской моркови, 3 столовые ложки нерафинированного подсолнечного масла, $\frac{1}{4}$ чайной ложки тмина, перец, соль.

Способ приготовления

Для приготовления соуса масло смешать с тмином, перцем и солью в комбайне.

Помидоры вымыть, нарезать ломтиками на комбайне, смешать с капустой и корейской морковью, полить соусом.

Салат из помидоров и консервированных кабачков с корейской морковью и чесноком

Ингредиенты

4 помидора, 200 г консервированных кружочками кабачков, 50 мл кукурузного масла, 50 г корейской моркови, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени петрушки, $\frac{1}{2}$ чайной ложки майорана, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, нарезать ломтиками на комбайне. Чеснок очистить, вымыть и растолочь. Зелень петрушки вымыть и измельчить в комбайне.

Для приготовления соуса масло смешать в комбайне с чесноком, майораном, перцем и солью.

Кабачки нарезать полукружиями, смешать с помидорами и корейской морковью, полить соусом.

Салат из помидоров и огурцов

Ингредиенты

3 помидора, 3 огурца, 1 пучок зеленого салата, 2 столовые ложки оливкового масла, специи, соль.

Способ приготовления

Листья салата вымыть, обсушить. Огурцы и помидоры вымыть, нарезать на комбайне, смешать с листьями салата, выложить в салатник. Заправить салат маслом, посолить и посыпать специями.

Соленые огурцы с горчицей, оливками и зеленью петрушки

Ингредиенты

5–6 соленых огурцов, 1 столовая ложка горчицы, 1 столовая ложка нерафинированного подсолнечного масла, 1 пучок зелени петрушки, 100 г оливок без косточек.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть и измельчить в комбайне. Огурцы нарезать кружочками на комбайне, выложить на блюдо, сбрызнуть маслом, смазать горчицей. На каждый кружочек положить оливки, посыпать зеленью петрушки.

Салат из огурцов и маринованных баклажанов с укропом и чесноком

Ингредиенты

5–6 огурцов, 150 г маринованных баклажанов, 1 пучок зелени укропа, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка тертого чеснока, перец, соль.

Способ приготовления

Огурцы вымыть и измельчить в комбайне. Баклажаны мелко нарезать. Зелень укропа вымыть и измельчить в комбайне. Овощи нарезать на комбайне. Для приготовления соуса растительное масло перемешать в комбайне с чесноком, зеленью укропа, перцем и солью. Огурцы перемешать с баклажанами, заправить соусом.

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.