



слишком  
полезно  
не бывает!

ГОТОВИМ  
с  
БЛЕНДЕРОМ,  
КУХОННЫМ КОМБАЙНОМ,  
МИКСЕРОМ

**Дарья Владимировна Нестерова**  
**Готовим с блендером, кухонным**  
**комбайном, миксером**  
**Серия «Слишком полезно не бывает!»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6662077](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6662077)*

*Готовим с блендером, кухонным комбайном, миксером / Д. В.  
Нестерова.: РИПОЛ классик; Москва; 2013*

*ISBN 978-5-386-05341-3*

### **Аннотация**

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	9
Морковный суп-пюре с белым вином	9
Суп-пюре из замороженных овощей с зеленью петрушки	10
Картофельный суп-пюре с сыром, маринованным шпинатом и морковью	11
Суп-пюре из сушеной моркови с картофелем	12
Суп-пюре из картофеля со свеклой	13
Суп-пюре из замороженной белой фасоли с укропом	14
Гороховый суп-пюре с брокколи, картофелем и сушеными грибами	15
Картофельный суп-пюре с яйцами и зеленью укропа	16
Картофельный суп-пюре с сыром и зеленью	17
Кукурузный суп-пюре на овощном бульоне	18
Гороховый суп-пюре с картофелем и зеленью укропа	19
Куриный суп-пюре с картофелем и	20

зеленым луком	
Куриный суп-пюре с картофелем, морковью и петрушкой	21
Суп-пюре из баранины с сыром и орехами	22
Гороховый суп-пюре с копченой курицей, луком и картофелем	23
Гороховый суп-пюре с копченой курицей, морковью, луком и картофелем	24
Суп-пюре с мясом, картофелем, капустой, перцем и морковью	25
Куриный суп-пюре с рисом, овощами и грибами	26
Суп из кураги со специями и кислым тестом	27
Суп с овощами и смородиной	28
Суп с овощами и абрикосами	29
Суп-пюре из яблок и крыжовника	30
Суп-пюре из яблок и клубники	30
Суп-пюре из авокадо со сливками и хересом	31
Окрошка из овощей с квасом	32
Окрошка из овощей с редисом и квасом	32
Окрошка из овощей с колбасой и квасом	33
Окрошка из овощей с мясом, черной смородиной и квасом	34
Окрошка из овощей с мясом и кефиром	35

Окрошка из мяса, овощей и зеленого горошка на квасе	36
Ягодная окрошка на кефире с тархуном и сахаром	37
Салаты и закуски для кухонного комбайна	38
Салат из помидоров и маринованного болгарского перца с оливковым маслом и зеленью	38
Салат из помидоров, маринованных огурцов, хрена и чеснока	39
Салат из помидоров, маринованных огурцов, стручковой фасоли и зелени	40
Салат из помидоров, копченой курицы и маринованного винограда с майонезом	41
Салат из помидоров и квашеной капусты с корейской морковью и тмином	42
Салат из помидоров и консервированных кабачков с корейской морковью и чесноком	43
Салат из помидоров и огурцов	44
Соленые огурцы с горчицей, оливками и зеленью петрушки	44
Салат из огурцов и маринованных баклажанов с укропом и чесноком	45
Конец ознакомительного фрагмента.	47

# **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 шинковочная 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 комбай-

нов 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, прогревать 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 ми-

нут, 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, измель-



чить 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 сердцевины, 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 сердцевины, 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



ки 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. Мяту 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 комбай-

не. 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 ба-

клажанами, 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.