

ОСЕНЬ РИСУЕТ НА КУХНЕ УЮТ

СБОРНИК РЕЦЕПТОВ

Марина Прусс

Марина Прусс

Осень рисует на кухне уют

«Издательские решения»

Прусс М.

Осень рисует на кухне уют / М. Прусс — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-505103-5

«Осень рисует на кухне уют» — это книга о вкусных рецептах, где главными героями стали сезонные овощи и фрукты. Урожай, который мы собираем осенью, и который радует нас всю зиму: яркие витаминные салаты, кремовые овощные супы, куриный паштет с яблоками, кабачковые блины, тыквенно-грушевые маффины, клафути с виноградом, сливовый пирог, овсяный крамбл и ленивый яблочный пирог.

ISBN 978-5-00-505103-5

© Прусс М.
© Издательские решения

Содержание

Свекольный салат с фетой и кунжутом	6
Салат с брокколи и кукурузой	8
Салат с редькой и яйцом	10
Салат с овощами-гриль и фетой	12
Рулет с куриным филе и виноградом в лаваше	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Осень рисует на кухне уют

Марина Прусс

© Марина Прусс, 2019

ISBN 978-5-0050-5103-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Осень – это время, когда придя домой, ты сразу с порога попадаешь в тепло домашней кухни, с которой доносятся разнообразные запахи – душистых трав, чеснока, томящихся в собственном соку овощей. Мама склонилась с поварешкой над кастрюлькой, на стеллаже выстроились пузатые банки компотов и пряные заготовки зимних салатов. Бабушка заботливыми руками замешивает тесто, а наливные яблочки, ароматные сливы и сочные груши ждут своей очереди, чтобы посостязаться за звание самой вкусной начинки для семейного пирога.

Осенью каждый дом наполняется уютом. С каждым глотком ароматного чая. С каждым звонким смехом за дружными семейными посиделками.

С помощью фотокамеры я передаю не только результаты своих кулинарных экспериментов, но и даю возможность заглянуть на свою кухню. Кухню, похожую на множество других, где озорные малыши уводят из-под носа мамы кусочек со стола и продолжают свой путь, похрустывая морковкой, а папы мужественно надевают фартук, чтобы перемыть гору посуды.

«Осень рисует на кухне уют» – это книга о вкусных рецептах, где главными героями стали сезонные овощи и фрукты: яркие витаминные салаты, кремовые овощные супы, куриный паштет с яблоками, кабачковые оладьи с фетой, тыквенно-грушевые маффины, клафути с виноградом, сливовый пирог, овсяный крамбл и ленивый яблочный пирог.

Пусть мои идеи и рецепты вдохновят вас на приготовление разнообразных блюд, которые порадуют вашу семью.

С добрыми пожеланиями,

Марина Прусс

автор кулинарного блога [@marina_365days](https://www.instagram.com/marina_365days)

Свекольный салат с фетой и кунжутом



Помимо традиционного винегрета, из свеклы можно приготовить много интересных салатов.

Запеченная свекла с солоноватой фетой, хрустящими листьями салата и кунжутными семечками – мой любимый вариант.

ГОТОВИМ САЛАТ

Ингредиенты

1 крупная свекла или 2 средних

100 г феты

Несколько листьев салата

Горсть грецких орехов

2 столовых ложки кунжута

Для заправки:

2 столовых ложки оливкового масла

1 чайная ложка сока лимона

2 порции

Приступаем

1. Свеклу завернуть в фольгу и запечь до готовности в духовке (примерно 40—60 минут). Остудить, очистить.
2. На блюдо выложить нарезанные листья салата, сверху порезанную кубиками свеклу.
3. Фету также нарезать кубиками и обвалить в кунжуте. Добавить в салат фету и порубленные грецкие орехи.
4. Отдельно соединить оливковое масло с соком лимона, посолить, перемешать и заправить салат.

Салат с брокколи и кукурузой



Очень сочный и яркий салат из сладкой кукурузы, запеченного болгарского перца и кудрявой красавицы брокколи.

ГОТОВИМ САЛАТ

Ингредиенты

200 г брокколи
100 г консервированной кукурузы
1/2 болгарского перца
50 г брынзы
Оливковое масло для заправки

2 порции

Приступаем

1. В подсоленной воде отварить соцветия брокколи в течение 5—7 минут. Обдать холодной водой.
2. У перца удалить плодоножку и семена, смазать оливковым маслом и запечь в духовке в течение 10 минут.
3. Остывший перец и брынзу нарезать кубиками.
4. Соединить брокколи, перец, брынзу и добавить кукурузу. Посолить.

5. Заправить оливковым маслом.

Салат с редькой и яйцом



*Витаминный салат из редьки с огурцом, морковью и яйцами.
Йогуртная заправка заменит майонез в диетическом питании.*

ГОТОВИМ САЛАТ

Ингредиенты

- 1 редька сорта дайкон
- 1 морковь
- 1 огурец
- 3 яйца
- 50 мл йогурта
- 2 столовых ложки оливкового масла
- 1 столовая ложка винного уксуса или сока лимона

2 порции

Приступаем

1. Сварить яйца и морковь. Остудить и очистить.
2. Огурец нарезать соломкой.
3. Редьку очистить от кожуры.
4. Редьку, морковь и яйца натереть на крупной терке.

Соединить йогурт с оливковым маслом, соком лимона. Посолить, перемешать и заправить.

Салат с овощами-гриль и фетой



Когда прилавки на рынках изобилуют молодыми кабачками и баклажанами, обязательно попробуйте салат из овощей-гриль с фетой и базиликом.

ГОТОВИМ САЛАТ

Ингредиенты

- 1 баклажан
- 1 кабачок
- 2 помидора
- 3—4 листа пекинской капусты
- 100 г феты
- Кунжутные семечки
- 2 столовых ложки оливкового масла
- 0,5—1 столовая ложка винного уксуса или сока лимона

2 порции

Приступаем

1. Кабачок и баклажан посолить, смазать оливковым маслом и обжарить на сковороде-гриль.
2. Листья пекинской капусты мелко нашинковать.

3. Помидоры и фету нарезать кубиками.
4. Готовый салат посыпать кунжутными семечками, заправить оливковым маслом с добавлением винного уксуса или сока лимона, добавить листья базилика.

Рулет с куриным филе и виноградом в лаваше



Рецепты с лавашом любимы многими хозяйками за быстроту и простоту приготовления, а также за разнообразие начинок! Предлагаю добавить еще один интересный рецепт с куриным филе и виноградом в свою копилку.

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.