



# ОСЕНЬ РИСУЕТ НА КУХНЕ УЮТ

СБОРНИК РЕЦЕПТОВ

Марина Прусс

# Марина Прусс

## Осень рисует на кухне уют

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=45560991](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=45560991)*

*ISBN 9785005051035*

### Аннотация

«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.

# Содержание

Свекольный салат с фетой и кунжутом	6
Салат с брокколи и кукурузой	9
Салат с редькой и яйцом	11
Салат с овощами-гриль и фетой	13
Рулет с куриным филе и виноградом в лаваше	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# 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.