

КУЛИНАРНАЯ КНИГА

ЛЮБИМЫЕ РЕЦЕПТЫ



МАРГАРИТА КОЛЕСОВА

12+

Маргарита Николаевна Колесова

Любимые рецепты

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=54648193

SelfPub; 2020

ISBN 978-5-532-06405-8

Аннотация

Книга «Любимые рецепты» включает в себя блюда из самых простых ингредиентов. Здесь вы найдёте манящие разнообразные мясные блюда, необыкновенно вкусные и оригинальные закуски, соленья и выпечка. Собранные рецепты пригодятся не только новичку, но и опытному кулинару. Все блюда приготовлены и апробированы.

Содержание

Фасолевый суп	4
Морковный суп	6
Танаф	8
Окрошка из кефира	9
Суп с пшеничными шариками на говяжьем бульоне	10
Рыбный суп	11
Гречневый суп	12
Хрустящая капуста в свекольном маринаде	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Фасолевый суп

Понадобится:

Фасоль – 1,5-2 стакана;

Морковь – 3-4 шт;

Лук репчатый – 2 шт;

Сельдерей (стебель) – 1 шт;

Масло подсолнечное – 1 ст. ложка;

Томатная паста – 1 ст. ложка (или 1 свежий помидор);

Сельдерей (зелень) – по вкусу;

Соль и перец – по вкусу.

Приготовление:

1. Фасоль предварительно замочить в воде на 5-7 часов. Фасоль промыть, залить свежей водой, и варить до кипения. Затем фасоль выложить на дуршлаг.

2. Лук почистить и мелко нарубить. Морковь вымыть, почистить и нарезать кубиками.

3. Сельдерей вымыть. Стебель нарезать и обжарить в сковороде на подсолнечном масле с томатной пастой или мякотью помидора. Оставшуюся зелень сельдерея обсушить и нарубить.

4. Фасоль выложить снова в кастрюлю из дуршлага. Добавить лук, морковь и сельдерей, обжаренный в томатном соусе. Вода в кастрюле должна лишь покрывать продукты. Если воды недостаточно, можно добавить. Затем суп необхо-

димо посолить, поперчить и продолжать варить 45-55 минут до готовности фасоля.

5. Перед подачей фасолевый суп украсить мелко нарубленной зеленью сельдерея.

Морковный суп

Понадобится:

Морковь – 5-6 шт;

Картофель – 2-3 шт;

Лук – 1-2 шт;

Масло сливочное – 2 ст. ложки;

Помидор – 1 шт;

Куриный бульон – 1 литр;

Петрушка – 1 пучок;

Соль и перец – по вкусу.

Приготовление:

1. Морковь вымыть, почистить и натереть на крупной тёрке.
2. Картофель вымыть, почистить, нарезать и залить холодной водой на 10-15 минут, чтобы вышел лишний крахмал. Затем снова сполоснуть.
3. Лук почистить, сполоснуть и мелко нарезать.
4. Разогреть на сковороде сливочное масло, выложить в него морковь и лук. Тушить примерно 3-4 минуты.
5. В кастрюлю с куриным бульоном добавляем приготовленную пассированную морковь с луком, добавляем картофель и мелко нарезанный помидор. Варим до готовности овощей примерно 20-25 минут.
6. Петрушку вымыть, мелко порезать, добавить в суп и

посолить по вкусу за 3 минуты до готовности.

Танаф

Понадобится:

Кефир жирностью 3,2% – 0,5л;

Вода – 0,5л;

Рис – ½ стакана;

Яйцо – 1шт;

Соль – 1 щепотка;

Мята свежая или сушёная – по вкусу.

Приготовление:

1. Налить в кастрюлю кефир и воду. Поставить на огонь. Постоянно помешивать, не давая свернуться кефиру. Варить 5-7 минут.
2. Вымыть рис и опустить в кастрюлю с кефиром и водой. Варить до полуготовности риса, кастрюлю не выключать.
3. Добавить сырое яйцо и продолжать помешивать.
4. Добавить соль и мяту за минуту до готовности. Варить до готовности риса.

Окрошка из кефира

Понадобится:

Кефир – 0,5л;

Яйцо варёное – 1шт;

Огурец – 1шт;

Картофель – 1шт;

Зелень на выбор (петрушка, лук, укроп, базилик);

Соль по вкусу.

Приготовление:

1. Нарезать яйцо, нарезать кубиками огурец и картофель.

2. Порубить зелень петрушки, лука, укропа или базилика

(на выбор).

3. Опустить приготовленные ингредиенты в небольшую ёмкость и залить кефиром.

4. Добавить воду в зависимости от желаемой густоты окрошки.

5. Посолить по вкусу.

Суп с пшеничными шариками на говяжьем бульоне

Понадобится:

Бульон говяжий – 1л;

Говядина варёная (мякоть) – 140-160гр;

Крупа пшеничная – 40-50гр;

Мука пшеничная – 40-60гр;

Яйцо – 1шт;

Лук репчатый – 1шт;

Масло сливочное – 1ст. ложка;

Шпинат – 90-100гр;

Паста томатная 1ст. ложка или 1 свежий помидор;

Соль, перец по вкусу.

Приготовление:

1. Смешать муку, крупу и яйцо. Добавить соль, 1/3 воды. Смешать. Из теста сформировать небольшие шарики.
2. Нарезать говядину, положить в кипящий бульон. Сюда же опустить нарезанный лук, томатную пасту (либо 1 нарезанный помидор), нарезанный шпинат. Варить 15 минут.
3. Добавить сформированные шарики, посолить и варить до тех пор, пока пшеничные шарики не всплывут.
4. Посыпать суп рубленой зеленью.

Рыбный суп

Понадобится:

Окунь, минтай или треска – 2шт;

Картофель – 3шт;

Лук – 1шт;

Морковь – 2-3шт;

Яйцо – 1шт;

Лимон – 1шт;

Лавровый лист – 2шт;

Соль, перец по вкусу.

Приготовление:

1. Рыбу вымыть, почистить и нарезать на куски.

2. В кастрюлю налить 2 литра воды, опустить куски рыбы, лавровый лист, посолить и варить 35-40 минут на слабом огне, при этом снимать пену.

3. Овощи вымыть, почистить и нарезать кубиками.

4. Опустить нарезанные овощи в кипящий рыбный бульон. Варить 15 минут.

5. Добавить сырое яйцо и варить ещё 10 минут.

6. При подаче в тарелку положить дольку лимона и посыпать чёрным перцем по вкусу.

Гречневый суп

Понадобится:

Гречневая крупа – 1 стакан;

Картофель – 2шт;

Морковь – 1шт;

Лук – 1/2шт;

Помидор – 1шт;

Укроп (по вкусу);

Соль – 1/2ст.ложки.

Приготовление:

1. В кастрюлю налить 2-2,5л воды. Нарезать лук и опустить в воду. Варится 10 мин.
2. Гречку вымыть и опустить в кастрюлю.
3. Почистить картофель, нарезать на ломтики и опустить в воду.
4. Морковь натереть на крупной тёрке и обжарить на подсолнечном масле. Опустить в кастрюлю.
5. Пока всё варится, посолить и нарезать помидор на ломтики. Опустить их в готовящийся суп.
6. Варить до тех пор, пока не сварится картофель. За 1 минуту до готовности добавить мелко нарезанный укроп.
7. Подавать с майонезом или чёрным перцем.

Хрустящая капуста в свекольном маринаде

Понадобится:

Капуста белокочанная – 1 венок;

Свёкла – 3-4 шт;

Укроп сушёный с семенами – 3 стебля с соцветием;

Хрен (свежий) – 1 лист;

Чеснок – 3-5 зубчиков;

Перец горошком по вкусу;

Соль – 3-4 ст.ложки;

Уксус столовый – 4 ст.ложки;

Вода.

Приготовление:

1. Разрезать белокочанную капусту на 4 части. В эмалированную кастрюлю налить воду, поставить на огонь.

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.