

12+

Марина Литягина

РЕЦЕПТЫ ПОВСЕДНЕВНЫХ БЛЮД

ВКУСНО И ПРОСТО

Марина Литягина

Рецепты повседневных блюд. Вкусно и просто

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57437892

SelfPub; 2020

Аннотация

Книга будет интересна тем, кто хочет научиться готовить еду дома вкусно и быстро: подросткам, одиноким людям и тем, кто хочет внести изменения в свой кулинарный опыт. Здесь вы найдете небольшую подборку простых рецептов супов, салатов и вторых блюд. На их приготовление вам не потребуется много времени, а все ингредиенты вы сможете купить в любом продуктовом магазине.

Содержание

Введение	4
Супы	6
Салаты	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Введение

Я отношусь к людям, которые не придерживаются какой-либо системы в питании. Всегда исхожу из ситуации в конкретное время. Летом отдаю предпочтение свежим овощам, фруктам и холодным закускам. Зимой – горячим супам, кашам и мясным блюдам. В походе я ем лапшу с тушенкой и манную кашу на сгущенке. Отдыхая у моря, предпочитаю местную кухню, дополняя ее фруктами и терпким чаем.

Всегда сажусь за стол только с положительным настроением. Основным критерий выбора продуктов – несут ли они благо моему телу и восполняют ли нужной энергией для решения всех жизненных задач.

Я не любитель проводить полдня на кухне. Отдаю предпочтение простым рецептам из тех ингредиентов, которые есть в каждом магазине. Это варианты на все случаи жизни. Даже при небольших доходах можно готовить разнообразно, вкусно и быстро.

В этой книге собраны рецепты салатов, супов, соусов и вторых блюд, которые можно готовить на завтрак, обед и ужин, сочетая друг с другом или по отдельности. При желании вы можете: дополнить рецепт, заменить, убрать тот или иной продукт, исходя из своих предпочтений или финансовых возможностей.

Кулинария – это творческий процесс. Можно придумать

что-то свое, взяв за основу базовые рецепты. Усложнить или упростить их приготовление. Приготовление предлагаемых блюд не займет много времени, но так вы сможете разнообразить свой кулинарный опыт.

Желаю вам Здоровья.

Супы

Суп с рисом и зеленым горошком

1,5 литра бульона или воды, 1 ст. л. риса, 1 ст. консервированного зелёного горошка, соль, зелень, 4 сосиски.

В кипящий бульон или воду высыпать промытый заранее рис и варить до мягкости. Засыпать в суп зелёный горошек и нарезанные кусочками сосиски, прокипятить, добавить соль. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.

Если суп варится на воде, то при варке добавьте немного сливочного масла.

Суп из сухофруктов

250 гр сухофруктов, $\frac{1}{2}$ ст. перловой крупы, 100 гр сахара, $\frac{1}{2}$ ст кислого сока, 2 ст. л сметаны, 1,5 литра воды, корица, цедр лимона или апельсина.

Крупу промыть, замочить на всю ночь, утром проварить её до мягкости, используя ту же воду. Сухофрукты помыть и залить тёплой водой, оставить набухать на пару часов. Варить в той же воде с добавлением сахара, корицы, цедр лимона или апельсина.

Когда сухофрукты станут мягкими, добавить недоваренную крупу, сок. Всё проварить. Перед употреблением доба-

вить сметану в каждую порцию.

Свекольник с ливерной колбасой

1 крупная свекла, 1 средняя луковица, 200 гр ливерной колбасы, 1 ст. л. муки, 1,5 л воды, соль, сахар, сметана, зелень, растительное масло.

Свеклу помыть, очистить, натереть на крупной тёрке. Слегка обжарить на масле в кастрюле. Добавить мелко нарезанный лук, нарезанную кусочками колбасу, слегка обжарить. Добавить горячую воду, соль, сахар (по вкусу), варить, закрыв крышкой. В сковороде прогреть муку, помешивая, добавить немного воды и довести до однородной консистенции, добавить в кастрюлю с готовым супом. Варить 2-3 минуты, помешивая.

Перед употреблением добавить сметаны и мелко измельчённой зелени.

Суп-пюре из картофеля и моркови

1,5 л бульона или воды, 3 картофелины, 2 средние моркови, 1 средняя луковица, 1 ст. л. муки, 1 желток, 100 гр сливок, соль, растительное масло, 1 ст. л. сливочного масла, зелень, сметана.

Для начала пассеруем муку в сливках: в разогретой сковороде обжарить 1 ст. л. муки до золотистого оттенка, доба-

вить ложку сливочного масла и помешивать до однородной массы. Влить 100 гр. сливок, периодически помешивать до кипения. Снять с огня.

Морковь помыть, очистить и натереть на мелкой тёрке, мелко нарезать картофель и лук, опустить в горячий бульон, посолить и варить до готовности. Полученную массу взбить в блендере. Добавить пассерованную муку, посолить, проварить.

При подаче в суп добавить сметану, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Грибной суп

1,5 л воды, 1-2 луковицы, 1 морковь, 300 гр маринованных (отварных или замороженных) грибов, 6 средних картофелин, 1 ст л мягкого плавленого сыра, соль, специи, чеснок, лавровый лист, зелень.

Лук, морковь помыть, очистить. Лук мелко порезать, морковь нашинковать на крупной тёрке, обжарить в сковороде с добавлением масла. Порезать грибы, обжарить вместе с луком и морковью. Налить в кастрюлю воду и поставить на огонь. Картофель помыть, почистить и нарезать небольшими кубиками. В кипящую воду высыпать картофель, обжаренный лук с морковью и грибами. Посолить, добавить специи. Когда картофель будет почти готов добавить в кастрюлю плавленого сыра, измельченный чеснок и лавровый лист.

Варить до готовности картофеля.

При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.

Сырный суп с луком

200 гр копчёной грудинки, 2 большие луковицы, 1,5 литра воды, 2 ст. л. муки, 200-300 гр твёрдого сыра (можно заменить на колбасный сыр), 2 яичных желтка, 2 ст л сметаны, зелень, масло для обжарки.

Нарезать грудинку кусочками, лук полукольцами и обжарить в масле, добавить муку (предварительно обжарив её на сухой сковороде до золотистого оттенка), обжарить. Разбавить водой, посыпать солью, перцем, тёртым сыром и варить до готовности, помешивая. В готовый и охлаждённый до 60 градусов суп влить смесь сметаны и яичных желтков.

При подаче на стол посыпать суп зеленью.

Суп с рыбными фрикадельками

1 кг свежей рыбы, 1,5 литра воды, 3 картофелины, 1 морковь, петрушка, 1 луковица, кусок белого хлеба, молоко, 1 яйцо, перец, соль.

Очистить рыбу от внутренностей, удалить голову, плавники, кости и хвост. Из костей, головы (предварительно удалив жабры), плавников и хвоста сварить бульон. Вытащить все кости, процедить, добавить мелко нарезанные: морковь,

лук, картофель, посолить и варить дальше. Рыбное филе с белым хлебом (предварительно размоченный в молоке и отжатый) пропустить через мясорубку, добавить яйцо, перец и соль. Вымесить до однородной консистенции. Влажными руками сформировать фрикадельки, опустить в бульон, варить до готовности. Готовность супа определяется по всплытию фрикаделек на поверхность бульона.

Подавать с мелко нарезанной зеленью.

Овощной суп с мясом

300 гр мясного фарша, 500 гр овощей (морковь, картофель, свежая капуста, кабачок, брюква или любые другие овощи по желанию), 1,5 литра воды, соль, растительное масло, зелень.

Очистить овощи и мелко нашинковать (исключить картофель). Обжарить в масле фарш с овощами, добавить воды, соль и нарезанный картофель. Варить до готовности.

Перед подачей на стол добавить мелко нарезанную зелень, можно добавить в суп сметану.

Суп из крапивы с колбасой

300 гр молодой крапивы, 1,5 литра бульона или воды, 2 ст. л. перловой крупы, 300 гр копченой колбасы, 1 средняя луковица, сметана, зелень, растительное масло.

Крапиву промыть, обдать кипятком, откинуть на дуршлаг для удаления лишней воды. Промыть перловку, залить бульоном или водой, поставить на огонь. Мелко нарезанный лук обжарить, опустить в бульон с полуготовой крупой, добавить мелко нарезанную крапиву, посолить. Варить до готовности. Копчёную колбасу порезать на средние кусочки или соломкой, положить в суп. Проварить пару минут.

При подаче к столу добавить зелень и сметану.

Суп из свежей капусты и свекольной ботвы

400 гр мяса, 2 литра воды, 1 луковица, 300 гр свежей капусты, пучок свекольной ботвы, 1 яйцо, соль, сметана, зелень.

Сварить мясо до готовности, вынуть из кастрюли, нарезать кусочками. В процеженный бульон опустить нарезанное мясо, мелко нашинкованную капусту и ботву свеклы, лук и соль, варить до готовности. Сырое яйцо взбить венчиком до однородной массы и влить в кипящий суп. Снять с плиты.

Перед употреблением посыпать зеленью, добавить сметану.

Холодный грибной суп

100 гр сушёных белых грибов, 1,5 литра воды, 200 гр жареного мяса, 2 варёных яйца, 100 гр сметаны, 200 гр свежих огурцов, зелень, соль.

Сушёные грибы промыть, замочить в холодной воде на 1-2 часа, сварить. Слить отвар в отдельную посуду, охладить, нарезать грибы. Мясо, огурцы, яйца нарезать кубиками. Мелко порезать зелень. Все нарезанные продукты перемешать, добавить в охлаждённый грибной бульон, посолить по вкусу.

Перед употреблением добавить сметану.

Холодный свекольник

200 гр свеклы, 200 гр свежих огурцов, 2 варённых яйца, зелень, лимонная кислота, 1 литр воды, соль, сметана.

Свеклу помыть, сварить, очистить, натереть на крупной тёрке. Зеленый лук мелко нарезать и перемешать с солью. Огурцы и яйца мелко порезать. Кипячёную воду подкислить лимонным соком, лимонной кислотой или $\frac{1}{2}$ ч л столового уксуса (или по вкусу, если нравится по кислее), залить приготовленную свеклу, размешать, добавить огурцы, яйца и зелень. При желании можно добавить варёный картофель, мясо или колбасу.

При подаче на стол заправить сметаной.

Окрошка на кефире

1 литр кефира, 2 крупные картофелины, 2 яйца, 200 гр мяса или колбаса, 4-5 редисок, 1 средний огурец, зелень,

соль.

Отварить картофель, яйца и мясо, охладить, мелко порезать. Нарезать редис, огурцы и зелень. Все ингредиенты перемешать, посолить, залить кефиром.

Салаты

Салат из капусты и яблок

Небольшой кочан капусты, 2 яблока, 1 средняя луковица, 3 вареных яйца, немного лимонного сока, 2 ч.л растительного масла (на ваш вкус), 1 ч.л сахарного песка, 1 ч.л. горчицы, соль, 100 гр сливок (сливки можно заменить густой сметаной), зелень петрушки.

Измельчить капусту, помять руками, яблоки натереть на крупной тёрке, лук мелко порезать. Всё перемешать. Перетереть три яичных желтка (на тёрке или измельчить вилкой), добавить: соль, сахар, горчицу, растительное масло. Размешать, добавить лимонный сок, сливки или сметану. Приготовленным соусом заправить салат, посыпать сверху рубленым белком и зеленью петрушки.

Салат из капусты, моркови, свеклы

2 кг свежей капусты, 3 шт крупного репчатого лука, 3 шт крупной моркови, 3 шт средней свеклы, 1 головку чеснока (3-4 зубчика), 2 ч.л. соли.

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.