



НЕЛЛЯ ЛЫСЕНКО

# УДИВИТЕЛЬНЫЕ БЛЮДА



*быстро вкусно доступно*



6+

# Нелля Лысенко

## Удивительные блюда

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=58654601](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=58654601)*

*SelfPub; 2021*

### Аннотация

Среднестатистическая женщина проводит 18 лет своей жизни за приготовлением еды. И если в молодости этот процесс обычно вызывает у нее лишь положительные эмоции, то с возрастом это отношение меняется не в лучшую сторону.

Вы уже давно перестали экспериментировать и смирились с монотонной ежедневной кухонной "каторгой"? Тогда эта книга написана именно для вас! Приведенные в ней рецепты не только помогут удивить близких, но и вдохновят вас на самостоятельные вкусотворительные подвиги!

# Содержание

А что, если...?	4
Об авторе	6
Соль, сахар, специи (ССС)	8
Соль	8
Сахар	9
Специи	10
P.s.	11
Драники с сюрпризом	12
Вам понадобится:	13
Приготовление:	14
P. s.	15
Нежность с печенью	16
Вам понадобится:	17
Приготовление:	18
P.s.	19
Рыбка под клюковкой	20
Вам понадобится:	21
Приготовление:	22
P.s.:	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# Нелля Лысенко

## Удивительные блюда

### А что, если...?

Как-то после застолья в холодильнике осталось полбаночки консервированного зеленого горошка. Я, решив приготовить драники, полезла в холодильник за яйцами, и тут мой взгляд натолкнулся на нее. «А что, если добавить горошек?» – подумала я. То, с какой скоростью получившаяся вкусняшка исчезла тарелок, сподвигло меня на новые кулинарные эксперименты и положило начало моему путешествию в мир создания удивительных рецептов.

А потом настал момент, когда люди, побывавшие у меня в гостях, начали просить рецепты представленных на столе блюд. Одна близкая подруга так и сказала: «Хочу книгу с твоими блюдами!». Сказано – сделано! В этой книге вы найдете разные рецепты. В каких-то из них изменена всего лишь пара ингредиентов или способ приготовления, другие же являются полноценным воплощением фантазии автора.

Уважаемый читатель, я надеюсь, что эта книга не только обогатит ваш стол удивительными блюдами, но и вдохновит

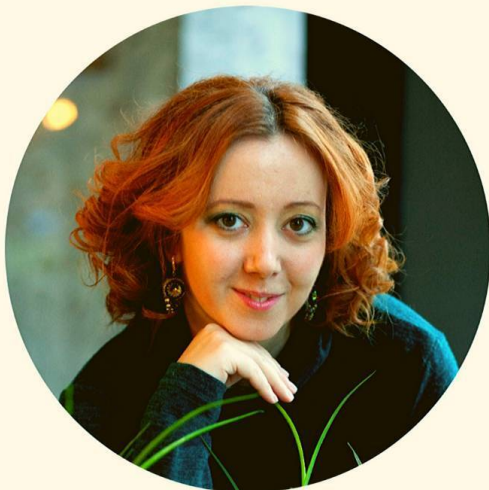
вас на создание собственных, своим примером показав, насколько это легко и просто быть кулинарным творцом!

# Об авторе

Нелля Сергеевна Лысенко – профессиональный психолог, сексолог, системный семейный психотерапевт, сертифицированный инструктор по йоге, энергопрактик, мастер тета-психологии, автор множества книг, в том числе книги-бестселлера "Секс-конструктор: выбирай, делай, наслаждайся. Создай секс своей мечты!"

Это уникальный специалист в своей области, помогающий людям быстро и просто решать свои проблемы. Семь из восемнадцати лет практики она посвятила работе консультантом на горячей линии экстренной психологической помощи «Телефон Доверия», что привело к необходимости разработки собственных эффективных методов экспресс-консультирования и авторских методик самопомощи.

Книги Нелли Сергеевны – это прежде всего кладезь оригинальных и максимально результативных идей, методов, упражнений, дающих возможность каждому читателю самостоятельно улучшить свою жизнь прямо сейчас.



Подробнее познакомиться с автором вы можете, перейдя по ссылке:

<https://vk.com/nell4me>

# Соль, сахар, специи (ССС)

## Соль

Точные рекомендации о том, сколько соли необходимо положить, вы найдете лишь в описании нескольких блюд. Это связано с тем, что у каждого человека есть свое представление о том, насколько соленой должна быть пища. Ну, и, конечно же, всегда можно досолить блюдо уже в тарелке. Сложность здесь заключается еще и в том, что у разных производителей соль может значительно различаться по солености, распознать которую возможно лишь опытным путем.

# Сахар

Началось мое знакомство с использованием сахара в готовке весьма прозаично. Я пересолила суп и решила погуглить советы о том, как это исправить. Оказалось, что для этого достаточно всего лишь добавить в блюдо немного сахара. Меня несказанно удивило, что в результате таких экспериментов у супа оказался куда более яркий и насыщенный вкус. Что и сподвигло меня на дальнейшие эксперименты.

Но, уважаемый читатель, эта книга совсем не о том, как усаливать свои блюда с последующим их усахариванием. Она о том, как разнообразить свой рацион с помощью простых кулинарных манипуляций. И первая моя вам рекомендация – иногда добавляйте при приготовлении буквально щепотку сахара. И в зависимости от того, понравился ли вам результат, принимайте решение о продолжении или же прекращении таких экспериментов.

# Специи

Не знаю как для вас, а для меня стало настоящим открытием, что в еду можно и даже нужно добавлять абсолютно любые специи, а отнюдь не рекомендуемые надписью на упаковке.

Так свою любимую приправу «для курицы» я добавляю и в суп, и в тушеные овощи, и в салат. А еще мне очень нравится эти самые специи смешивать, например, в жареную картошечку всыпать по щепотке сразу из нескольких наборов приправ: «для курицы», «для картофеля» и «для шашлыка». Таким образом можно каждый раз получать новое блюдо!

Главное, что стоит учитывать при таких экспериментах – это остроту выбранной приправы. При наличии в ее составе перца, особенно красного, лучше всего опробовать ее заранее на небольшой порции. Это поможет вам избежать повторения моего конфуза с подачей для гостей неожиданно острого овощного салата.

## **P.s.**

В описании большинства предложенных в книге блюд соль, сахар и специи обозначены как ССС. Объемы же и необходимость их использования остаются на усмотрение читателя. Я рекомендую добавлять их по вкусу.

# Драники с сюрпризом



Жареная картошечка – это всегда вкусно! Но, к сожалению, любое лакомство, каким бы восхитительным оно ни было, со временем приедается, а этот рецепт не только поможет вам оживить любимое блюдо, но и познакомит вас и ваших близких с новыми интересными вкусовыми ощущениями.

## **Вам понадобится:**

Картофель – 4 шт.

Яйца – 2 шт.

Консервированный зеленый горошек – 200 гр.

Сыр моцарелла – 50 гр.

Мука – 5-10 ст. ложек

Подсолнечное масло для жарки

ССС

## **Приготовление:**

Картофель и сыр натереть на терке, добавить горох. В отдельную миску разбить яйца, добавить ССС и немного взбить. Влить в картошку, перемешать. Добавить муку. Выложить столовой ложкой на сковороду. Обжарить на политой маслом сковороде под закрытой крышкой до образования золотистой корочки.

Приятного аппетита!

**P. s.**

А что, если вместо моцареллы добавить другой сыр, а вместо горошка – кукурузу? Уверяю вас – получится не менее вкусно. Не бойтесь – экспериментируйте!

# Нежность с печенью



Если вы любите печеночные оладьи, но для вас – это прежде всего долгое и муторное в приготовлении блюдо плюс исчезающий сразу после остывания вкус, то попробуйте этот рецепт. Тесто получается более плотным, что значительно облегчает обжаривание, а на следующий день такие оладушки становятся лишь вкуснее, если доживут, конечно.

## **Вам понадобится:**

Куриная печень 700-800 гр.

Вареная куриная грудка – 400 гр.

Лук репчатый – 2-3 шт.

Батон, вымоченный в молоке 2 кусочка

Яйца – 2 шт.

Мука – 5-10 ст. ложек

Подсолнечное масло для жарки

ССС

## Приготовление:

Куриную печень + вареную куриную грудку + лук + вымоченный в молоке батон – прокрутить в мясорубке. В отдельную миску разбить яйца, добавить ССС и немного взбить. Влить полученную смесь в миску с печенкой, перемешать. Добавить муку. Выкладывать столовой ложкой на сковороду и обжаривать на политой маслом сковороде под закрытой крышкой по 4-5 минут с каждой стороны.

Небольшая хитрость: оладьи стоит переворачивать только после того, как они поменяют цвет.

Приятного аппетита!

## **P.s.**

Мой ребенок не очень любит курицу из бульона, зато с удовольствием ест такие оладушки. Так что, если вы замените грудку на любое другое вареное куриное мясо, на вкусовые качества блюда это не повлияет.

# Рыбка под клюковкой



Это простое в приготовлении блюдо может стать отличным эстетическим и вкусовым украшением вашего праздничного стола.

## **Вам понадобится:**

Филе тилапии – 4-8 шт.

Свежая либо мороженая клюква – 50-100 гр.

Сыр (любой типа Российского) – 250-350 гр.

Майонез – 150-250 мл

Подсолнечное масло – 2-4 ст. ложки

Фольга для запекания

Соль, молотый черный перец

## Приготовление:

Разморозить тилапию. Включить духовку. Выстлать противень фольгой. После чего обильно смазать фольгу подсолнечным маслом и выложить на нее филе более гладкой стороной вверх. Каждый кусочек необходимо посыпать солью и молотым черным перцем. Теперь поместите противень с рыбкой в разогретую до 220 °С духовку на 10-15 минут в зависимости от ее размера.

За это время вы как раз успеете приготовить для нее шубку. Для этого необходимо натереть сыр на крупной терке, добавить в него майонез и перемешать.

По истечении времени следует достать противень. И убавить духовку до 180°С. Теперь нужно осторожно перевернуть каждый кусочек филе и выложить на него шубку. После чего украсить блюдо клюквой согласно своим вкусовым предпочтениям. Верните противень в духовку и запекайте еще 15-20 минут.

Приятного аппетита!

## **P.s.:**

Если вы забыли вовремя достать рыбу для разморозки, не расстраивайтесь. Просто поместите пакет с замороженным филе в миску с теплой водой, и несколько раз ее поменяйте по мере остывания. Такой способ экспресс разморозки никоим образом не повлияет на вкусовые качества блюда.

# 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.