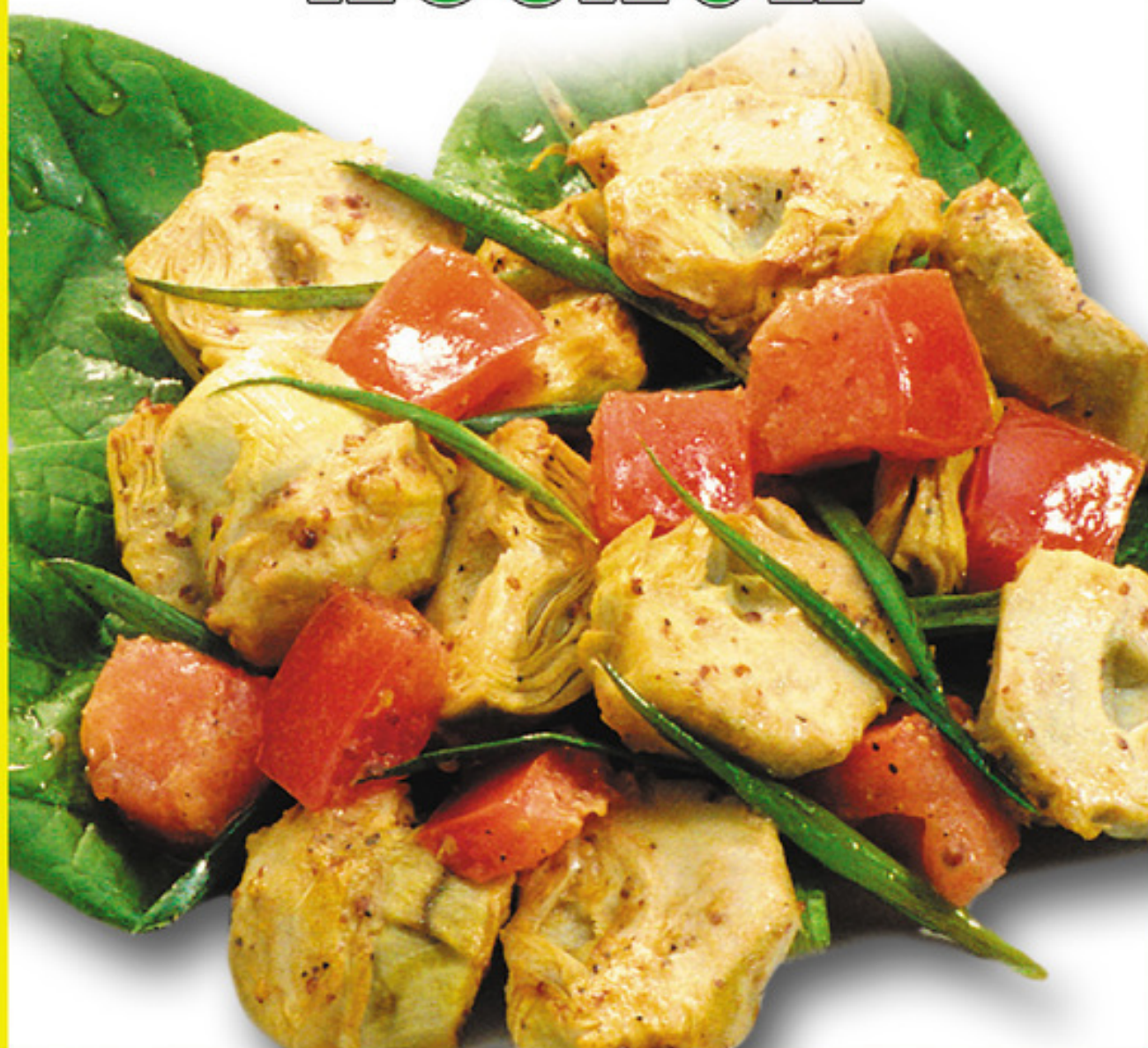




Вкусные рецепты для экономных хозяек



Быстро, вкусно, просто

**Вкусные рецепты для
экономных хозяек**

«Издательство АСТ»

2012

Вкусные рецепты для экономных хозяек / «Издательство АСТ»,
2012 — (Быстро, вкусно, просто)

Экономия – девиз многих хозяек. Мы экономим: деньги, время, свои собственные усилия. А как же совместить экономию и то, что нужно накормить семью как можно лучше, полноценнее и разнообразнее? Вот тут-то и приходят нам на помощь чудеса современной техники – пароварка, микроволновка, скороварка. Воспользуйтесь представленными здесь рецептами и научитесь экономить время и деньги.

, 2012

© Издательство АСТ, 2012

Содержание

Экономия – девиз многих хозяек	5
Первые блюда из овощей	6
Бульон куриный с сельдереем	6
Щи зеленые мясные	7
Щи весенние	8
Щи из шавеля с гренками	9
Щи зеленые	10
Борщ с фасолью	11
Борщ ялтинский	12
Борщ польский	13
Борщ летний с грибами	14
Борщ зеленый	15
Борщ зеленый с ревенем	16
Борщ постный с грибами и квашеной капустой	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Вкусные рецепты для экономных хозяек

Составитель Костина Дарья

Экономия – девиз многих хозяек

Экономия – девиз многих хозяек. Мы экономим деньги, время, свои собственные усилия. А как же совместить экономию и то, что нужно накормить семью как можно лучше, полноценнее и разнообразнее? Вот тут-то и приходят нам на помощь чудеса современной техники – пароварка, микроволновка, скороварка. Недаром сегодня все больше хозяек предпочитают готовить в них основные блюда. Как известно, здоровье и хорошее самочувствие напрямую зависят от правильного питания. А чтобы правильно питаться, нужно уметь продукты подготавливать, чтобы оставить их полезными и вкусными. К примеру, продукты, приготовленные на пару, без взаимодействия с водой, сохраняют практически весь набор витаминов и минеральных веществ, а кроме того – не теряют свой вкус (не вывариваются) и цвет. Продукты, приготовленные в горшочках, тоже очень полезны и их приготовление занимает очень мало времени.

Здесь представлены рецепты приготовления блюд из обычных продуктов быстрыми способами: в пароварке, микроволновке, скороварке.

Проводить у плиты минимум времени, тратить минимум денег и добиваться превосходного результата – это реально! Ведь даже из самых простых продуктов можно быстро приготовить вкусные и недорогие блюда.

Попробуйте!

Первые блюда из овощей

Бульон куриный с сельдереем

● *1 л куриного бульона, 100 г сельдерея.*

За 15 минут до окончания варки куриного бульона добавить нарезанные ломтиками корни или веточки сельдерея. Когда бульон настоится, процедить его.

Во время хранения бульона на водяной бане положить сельдерей для усиления аромата бульона.

Подать бульон в чашках, отдельно можно подать пирожки.

Щи зеленые мясные

● 200 г щавеля, 250 г шпината, 300 г мяса, 2 яйца, 100 г сметаны, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки пшеничной муки, 1 головка репчатого лука, 20 г зеленого лука, 10 г зелени петрушки, соль по вкусу.

Сварить мясной бульон.

Щавель мелко изрубить. Шпинат сложить в кастрюлю, добавить немного воды, накрыть крышкой, тушить до мягкости и пропустить через мясорубку. Лук изрубить, слегка поджарить в масле, затем добавить муку, прожарить, постепенно развести процеженным бульоном, положить в бульон шпинат и щавель и варить 15 минут. Перед подачей в щи положить мясо, сваренное вкрутую яйцо, сметану, зеленый лук и мелко нарубленную петрушку.

Шпинат можно заменить листьями редиса, молодой крапивы, ботвой свеклы.

Щи весенние

● *3–4 яйца, 2 ст. ложки зеленого лука, 2 ст. ложки зелени петрушки, 2 ч. ложки зеленого чеснока, 1 ч. ложка нарезанной мяты, ½ ст. ложки муки, 50 г сливочного масла, 3 стакана воды, уксус, соль по вкусу.*

Перебрать и мелко нарезать всю зелень. Положить в кипящую воду. Посолить. Муку развести уксусом, влить в щи. Довести до кипения, снять с огня, положить сливочное масло и сваренные вкрутую яйца, нарезанные кубиками.

Щи из щавеля с гренками

● *300 г щавеля, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 100 мл молока, 2 яйца, 60 г пшеничного хлеба, лавровый лист, перец, зелень, соль по вкусу.*

Щавель припустить, протереть через сито, положить в кипящий бульон, добавить пассерованные овощи и варить 20 минут. За 10 минут до окончания варки добавить еще столько же свежего щавеля, разрезанного на 2–3 части, соль и специи (лавровый лист, перец). Отдельно приготовить смесь из яичных желтков и молока. Из белого хлеба приготовить мелкие гренки. При подаче положить на тарелку гренки, налить яично-молочную смесь, щи и посыпать зеленью.

Щи зеленые

300 г молодой крапивы, 100 г щавеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1–2 пучка зеленого лука, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 яйцо, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка муки, лавровый лист, соль, перец по вкусу.

Крапиву вымыть, отварить в воде в течение 3 минут, откинуть на сито, а затем пропустить через мясорубку и тушить с жиром 10–15 минут. Мелко нарезать морковь, петрушку, лук и спассеровать на жире. В кипящий бульон (воду) положить крапиву, пассерованные овощи, щавель, зеленый лук и варить не менее 20–25 минут.

За 10 минут до готовности добавить белый соус (пассерованную на жире муку, разбавленную сметаной), рубленое яйцо, лавровый лист, перец и соль.

Борщ с фасолью

● *500 г картофеля, 500 г капусты, 100 г фасоли, 50 г сушеных грибов, 100 г моркови, 50 г корня петрушки, 100 г репчатого лука, 50 г жира, 200 г свеклы, 10 мл уксуса, 100 г томатной пасты, 10 г сахара, соль, перец по вкусу.*

Предварительно замоченную фасоль отварить до готовности. Грибы промыть, отварить и нарезать соломкой. Капусту нашинковать. В кипящую воду положить нашинкованную капусту, нарезанный картофель и варить 20 минут. Морковь, петрушку, лук мелко нарезать и пассеровать. Свеклу тушить с сахаром, уксусом, затем добавить томатную пасту.

В воду с капустой и картофелем положить фасоль, морковь, лук, петрушку, грибы, свеклу, заправить солью, перцем и варить до готовности. Подавая на стол, положить сметану.

Борщ ялтинский

● *2 свеклы, 1 репа, 2 стебля лука-порея, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 6 картофелин, 1 небольшой плотный кочан капусты, 4 ч. ложки муки, 6 ст. ложек сливочного масла, 1 стакан томата-пюре, 1 стакан сметаны, зелень петрушки и укропа, соль, 2 л воды.*

Картофель и все овощи, кроме капусты, нарезать и отварить в подсоленной воде.

Кочан капусты разрезать на 12 частей, отварить в подсоленном кипятке и соединить с отваром остальных овощей. Добавить пассерованную на масле (2 столовые ложки) муку, довести до кипения, положить оставшееся масло, томат-пюре, сметану и снова довести до кипения. Подать к столу, посыпав рубленой зеленью петрушки или укропа.

Борщ польский

● *4 сушеных белых гриба, 2 л воды, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, ½ брюквы, 2 стебля лука-порея, 3 картофелины, 8 шт. свеклы, 6 ст. ложек масла, ½ стакана сока свеклы, 1 стакан сметаны, лавровый лист, зелень петрушки и укропа, соль.*

Грибы вымыть, замочить на два часа в холодной воде, настой процедить и отварить в нем грибы до готовности, нашинковать их. Овощи (за исключением свеклы) отварить и протереть. Свеклу испечь или отварить, нашинковать, соединить с отваром грибов и овощей, положить лавровый лист и прокипятить. Добавить рубленую зелень, сок свеклы, масло, сметану, соль и довести до кипения. К столу подать со сметаной.

Борщ летний с грибами

● *500 г свежих грибов, 2 моркови, 2 свеклы с ботвой, 5 помидоров, 200 г картофеля, 3 головки репчатого лука, 2 корня сельдерея или петрушки, 2 ст. ложки сметаны, зеленый лук, перец, соль по вкусу.*

Нашинковать грибы, проварить 15 минут, добавить нарезанные свеклу и морковь, ботву свеклы и прокипятить еще 15 минут. Затем положить очищенные помидоры, репчатый лук, картофель, зеленый лук, сельдерей или петрушку, соль, перец и варить до готовности. Перед подачей на стол добавить сметану.

Борщ зеленый

● *200 г костей, 2 свеклы, 200 г картофеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, 1 пучок зеленого лука, 100 г щавеля, 100 г шпината, 1 яйцо, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка муки, 1 ч. ложка уксуса, 1 ст. ложка свиного жира, лавровый лист, сахар, соль, перец по вкусу, чеснок.*

Свеклу нарезать соломкой, посыпать солью, добавить уксус, жир, собранный с бульона, сахар, перемешать, положить в сотейник, тушить до готовности.

В кипящий бульон опустить картофель, нарезанный дольками, тушеную свеклу, пассерованные коренья, лук. За 10 минут до окончания варки положить мелко нарезанный щавель и зеленый лук, лавровый лист, перец, припущенный и протертый шпинат, варить до готовности. В конце варки в борщ можно добавить свежие помидоры. Готовый борщ заправить жиром, растертым с чесноком.

При подаче добавить сметану, посыпать зеленью, положить дольку яйца.

Борщ зеленый с ревенем

● *250 г свеклы, 200 г моркови, 200 г ревеня, 200 г шпината, 400 г картофеля.*

Свеклу и морковь, нарезанные соломкой, очищенный и нарезанный брусочками ремень потушить с добавлением небольшого количества бульона или воды. Шпинат припустить отдельно и протереть через дуршлаг. В кипящий бульон положить картофель, нарезанный брусочками, довести до кипения, затем положить приготовленные ремень, свеклу и морковь.

Борщ постный с грибами и квашеной капустой

● 240 г свеклы, 120 г квашеной капусты, 30 г белых сушеных грибов, 60 г лука репчатого, 30 г моркови, 10 г муки, 50 г масла растительного, 50 г томата-пасты, перец горошком, лавровый лист, соль, зелень петрушки по вкусу.

Хорошо промытые сушеные грибы отварить до мягкости. Нашинкованные соломкой квашеную капусту, морковь, лук, свеклу спассеровать, в конце пассерования добавить муку. Готовые овощи залить грибным бульоном, добавить томат-пасту, перец горошком и лавровый лист. Грибы нарезать, обжарить в растительном масле, положить в борщ и варить все вместе 30 минут. Перед подачей подкрасить борщ тертой вареной свеклой и довести до кипения.

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.