

завтраки
обедаы
ужины



быстро
вкусно
легко

Диана Романовская

40 рецептов для отпуска

проверено на
практике



Диана Романовская

40 рецептов для отпуска

«Издательские решения»

2015

Романовская Д.

40 рецептов для отпуска / Д. Романовская — «Издательские решения», 2015

В отпуске крайне важно делать все с удовольствием, в том числе и готовить. Рецепты этой книги помогут вам тратить на стряпню минимум времени и усилий и при этом готовить вкусные, сытные и полезные блюда.

Содержание

Введение	6
С добрым утром!	7
Омлет с овощами	8
Быстрый омлет	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

40 рецептов для отпуска

Диана Романовская

© Диана Романовская, 2015

© Диана Романовская, дизайн обложки, 2015

© Диана Романовская, иллюстрации, 2015

Корректор Людмила Костюкевич

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero.ru

Введение

Ура! Вы всей семьей едете в отпуск. Отдыхать, расслабляться и развлекаться. Вы выбрали жилье с оборудованной кухней и планируете готовить самостоятельно.

В отпуске крайне важно делать все с удовольствием, чтобы зарядиться энергией на месяцы вперед. Поэтому будем беречь время, силы и руки главного повара. Для этого надо следовать основным правилам приготовления еды на отдыхе:

- минимум затраченных усилий;
- минимум используемого времени;
- минимум грязной посуды.

То есть легко, быстро и чисто в конце приготовления. При этом блюда должны быть вкусные, сытные и полезные.

Меню для отдыха лучше продумать заранее, еще до отъезда, чтобы на его основе составить список продуктов, закупить их сразу на неделю и не тратить время, отведенное на развлечения и расслабление, на беготню по магазинам.

При составлении меню лучше ориентироваться на детей и готовить то, что подойдет в первую очередь им. А взрослым всегда можно разнообразить вкусовую палитру уже готового блюда: добавить острый соус, бальзамик, дополнительно посолить, поперчить.

Отличительная особенность рецептов этой книги – в их составе нет полуфабрикатов, бульонов на основе кубиков и тому подобного. В этой книге собрано 40 рецептов вкусной, здоровой и полезной еды для всей семьи. Рецепты размещены не традиционно – закуски, первые блюда, вторые блюда, – а так, как женщины привыкли планировать меню для семьи: завтрак, обед, ужин и перекусы.

Здесь вы найдете немало полезных рецептов, многие из которых вы будете активно использовать на отдыхе.

Надеюсь, что мои рецепты разбудят вашу фантазию и вдохновят на новые идеи!

С добрым утром! Вкусные завтраки

День начинается с завтрака.

Если вы не привередливы и способны обойтись холодным завтраком, то вам вполне может хватить йогурта, классической нарезки из ветчины, колбасы и сыра, хлеба, булочек, масла и джема.

Если же вы любите съесть на завтрак что-нибудь поинтереснее, обратите внимание на следующие рецепты. Они не отнимут много сил и времени, но при этом доставят удовольствие всей семье.

Омлет с овощами

какая нужна посуда



КАК ГОТОВИМ



СКОЛЬКО ГОТОВИМ



10 минут

Продукты на 1 порцию:

1 яйцо
1 средний помидор
0,5 головки репчатого лука
10 г растительного масла
100 мл молока
соль

Разбиваем яйцо, солим по вкусу, взбиваем полминуты. Добавляем молоко и продолжаем взбивать.

Ставим сковородку на плиту, нагреваем ее и наливаем масло.

Тем временем режем кольцами или мелкими кубиками помидоры и лук. Выкладываем на сковородку. Обжариваем полминуты. Выливаем яичную массу и накрываем крышкой. Через 3 минуты переворачиваем и обжариваем с другой стороны.

Быстрый омлет

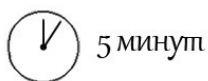
какая нужна посуда



как Готовим



СКОЛЬКО ГОТОВИМ



Продукты на 1 порцию:

- 1 яйцо
- 1—1,5 столовой ложки молока
- 2 чайные ложки сливочного сыра
- 1 ломтик белого хлеба
- 50 г ветчины
- соль

Разбиваем яйцо в посуду, в которой будем готовить. Солим его и немного взбиваем. Вливаем молоко и продолжаем взбивать.

Добавляем сливочный сыр. Кладем поломанный на маленькие кусочки белый хлеб и нарезанную соломкой ветчину. Все перемешиваем и отправляем в микроволновку. Готовим на высокой мощности 90 секунд.

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.