

*Валерия Волкова*

**ОНИ ОПЯТЬ**  
*хотят есть!*

---

**100 ПРОСТЫХ  
РЕЦЕПТОВ**

*и 65 кухонных*  
**ЛАЙФХАКОВ ДЛЯ ЖЕНЩИН,  
КОТОРЫМ НЕКОГДА ГОТОВИТЬ**

#1000ИНСАЙТОВ

16+

**Валерия Волкова**  
**Они опять хотят есть!**  
**100 простых рецептов и**  
**65 кухонных лайфхаков**  
**для женщин, которым**  
**некогда готовить**  
**Серия «1000 инсайтов»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68051068](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68051068)*  
*SelfPub; 2022*

**Аннотация**

Как женщине без проблем кормить свою семью, если она постоянно занята? В наше время это сделать настолько легко, что вы запросто можете устроить себе отпуск от готовки на одну или две недели без ущерба для семьи! Тогда у вас всегда будет достаточно времени на близких людей, на работу и на себя.

Сегодня вовсе не обязательно жить на кухне, чтобы домашние питались вкусно и разнообразно. И в этой книге вы найдете самые простые лайфхаки и рецепты, которые без труда сможете внедрить в свой ритм, и они точно сделают вашу “кухонную” жизнь проще.

# Содержание

Введение	4
1. Как максимально сократить время на кухне	8
2. Меню без проблем и планирования	19
3. Ваш стратегический запас	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# **Валерия Волкова**

## **Они опять хотят есть!**

### **100 простых рецептов и 65 кухонных лайфхаков для женщин, которым некогда готовить**

## **Введение**

Кухня – это конечно важная, но не основная часть вашей жизни. И сегодня есть масса возможностей сократить время приготовления еды, чтобы заниматься теми делами, которыми вам хочется: развиваться, достигать новых целей, посвящать себя увлечениям и просто отдыхать.

Готовка уже не должна быть во главе угла, как это было раньше у наших бабушек и прабабушек. Только если это не является вашим главным увлечением.

Кулинария, конечно, может быть и увлечением, но когда у вас есть на это время и настроение, а не когда это ежедневная рутина. Тогда в свободные дни вы можете готовить что-то

сложное и изысканное, а в рабочие ограничиться простыми рецептами.

И чтобы минимально проводить время на кухне, главное, это создать для себя максимально работающую систему, которая подходит именно вам. А что это будет: планирование меню или конструктор из простых рецептов – решать вам.

Также нужно максимально оптимизировать все процессы. К примеру, что-то отнимает у вас слишком много времени. Подумайте, как это можно сделать быстрее и проще, кто и что вам в этом поможет.

Допустим, вы едва успеваете по утрам варить кашу детям, а они даже не доедают половины. Тогда бросьте это – просто залейте хлопья молоком или сделайте омлет. Или каждый раз перед обедом вы тратите время, чтобы нарезать хлеб? Просто порежьте его сразу целиком после покупки. Вы долго натираете овощи для супа? Подкопите денег и купите кухонный комбайн, который будет делать всю вашу черную работу, много лет экономя вам время и нервы.

И так каждый раз задумывайтесь, где можно сэкономить время и силы. Проявляйте творчество и креатив. А в книге вы найдете самые простые, но очень мощные для этого советы. И также рецепты вкусных блюд, которые готовятся легко, но обязательно придутся по вкусу вам и вашим домашним\*.

Я написала эту книгу, потому что я тот самый человек, который постоянно занят. Я работаю, я мама и жена, я пишу книги, и у меня много увлечений. И я не желаю проводить на

кухне время часами. Но также я сама люблю вкусную и разнообразную еду, и хочу, чтобы мои близкие тоже питались хорошо. Они не виноваты в том, что их мать и жена выбирает такую активную жизнь. Но и отказываться от нее я не хочу.

Я изучила немало теорий по планированию меню, но приспособиться к ним не смогла. Меня не покидало ощущение, что я трачу на это еще больше времени и нервов. И как оказалось, не я одна такая. Поэтому пришлось найти компромисс и выстроить для себя систему, которая хорошо показала себя на практике. Мой многолетний опыт работы в ресторанах, где я могла наблюдать за поварами, так эффективно работающими в режиме аврала, тоже мне в этом помог.

Четыре года я собирала лайфхаки и простые рецепты, с помощью которых можно быстро и вкусно накормить семью. Изначально я составляла эту книгу для себя как сборник кулинарных рецептов и секретов, чтобы не забывать про них и передать дальше своим дочерям. Но когда в результате получилось ценное пособие, и мои знакомые стали им интересоваться, я решила оформить это в книгу и поделиться с другими женщинами.

Поэтому если вы тоже хотите раз и навсегда решить вопрос с готовкой так, чтобы она не отвлекала вас от важных дел, читайте книгу дальше и постепенно внедряйте простые лайфхаки в свою жизнь.

И еще хочу поблагодарить мою подругу и мать четверых детей Наталью Гутковскую, которая также поделилась свои-

ми секретами экономии времени на кухне и помогла сделать книгу еще полезнее.

*\*Один важный момент – это не рецепты правильного питания! Это обычная домашняя пища, где будет и картофель, и жареное, и макароны. Здесь представлены и некоторые ПП-блюда, но это не главная тема книги.*

# 1. Как максимально сократить время на кухне

Бенджамин Франклин говорил: «Каждая минута, потраченная на организацию своей деятельности, экономит вам целый час».

И первая важная часть экономии вашего времени на кухне – это расхламление и организация пространства. Когда все удобно, под рукой и на своих местах, вам не нужно будет тратить лишнее время на поиск мерного стаканчика или какой-то приправы.

То, что мы используем часто, должно быть на самом видном месте, остальное можно запрятать подальше. Еще удобно, когда наши крупы и сыпучие продукты находятся в прозрачных элегантных банках. Так мы понимаем, где что лежит и сколько осталось.

Подробнее об организации пространства на кухне мы поговорим в четвертой главе, а сначала давайте определим тех **помощников, которые позволят вам в разы сэкономить время:**

1. Заведите как можно больше кухонных гаджетов. Их специально создали для облегчения нашей жизни, чтобы мы могли успешно существовать в современном ритме и не тратить много времени на готовку.



Это миксер, блендер, вафельница с грилем или просто гриль, кухонный комбайн, электроблинница (удобная штука, если вы часто печете блины), пароварка, мультиварка, вакууматор, электронные весы и так далее. Некоторые из них мы разберем подробнее.

И я уже не говорю о посудомоечной машине, которая помогает экономить не только время, но и деньги. Доказано, что потребляет она намного меньше воды, чем при ручном мытье посуды. Но если такой машины у вас пока нет, до мытья замачивайте всю посуду в тазу. Так вы справитесь с ней быстрее и легче.

2. Мультиварка это гаджет номер один. Она должна быть у каждой хозяйки, которая хочет успевать многое помимо готовки. Удобно – положил продукты, включил и занимаешься своими делами.

Так вы сможете и поспать подольше, сложив в нее с вечера продукты и включив «отложенный старт», чтобы каша с утра была уже готова (даже молочная!). Можно поставить блюдо на тушение и отправиться на прогулку с детьми, чтобы не спешить домой готовить обед.

А гречневая или молочная каша, плов, жаркое и даже жареная картошка получаются в мультиварке вкусно и без проблем. Даже если вы не умеете готовить.

Также в ней хорошо готовить полезные и вкусные блюда на пару. Например, куриные котлеты и овощи получаются очень сочными. Можно для этих целей купить пароварку, но

и мультиварка хорошо справляется с такой функцией.

3. Если у вас большая семья, то кухонный комбайн станет вашей палочкой-выручалочкой. Они бывают разными: можно купить только с режимом терки, а можно, чтобы еще и кубиками резал. Второй вариант удобен для приготовления салатов и окрошки.

С таким помощником вы можете за один раз натереть или нарезать много овощей на супы и соусы, чтобы заморозить их на неделю или две вперед.

4. Острый нож! С ним, во-первых, нарезается все быстрее. И, во-вторых, вы меньше потратите нервов, чем будете резать тупым ножом.

Шеф-повара понимают большую важность хороших ножей. Поэтому у каждого уважающего себя шефа есть свои личные рабочие ножи, которые стоят немалых денег. Это их главный инструмент, как, например, ножницы у парикмахера. И вы такой же шеф, только на своей кухне, поэтому и вы держите в порядке свой главный инструмент.

Также вам понадобится небольшой нож для фруктов, зубренный нож, которым хорошо резать хлеб, и специальный нож для чистки кожуры – с ним вы почистите овощи тоньше и быстрее.

Важный совет: не храните ножи в ящиках, от этого они быстро затупляются. Лучше используйте специальные металлические держатели, деревянные блоки, подвешенные магнитные доски (как в ресторанах) или храните их в тря-

пичной сумке с отсеками под каждый нож. Ее можно свернуть и убрать в ящик. Повара обычно путешествуют с такими сумками.

Также будет неплохо, если вы научитесь быстро и правильно нарезать овощи, мясо и рыбу. Для этого достаточно посмотреть обучающие видео от шеф-поваров, которых предостаточно в интернет пространстве.

5. Отправьтесь на разведку в магазин посуды. Вы даже не представляете, каких только кастрюль, сковород и удобных приспособлений там нет! Вдруг вы увидите именно то, что вам не хватает.

Например, есть интересная кастрюля – как две половинки на два разных супа. Если у ваших домашних разные типы питания, то это очень удобно. Можно сварить общий бульон, а потом добавить разные ингредиенты и варить одновременно. И место в холодильнике будет занимать только одна кастрюля.

6. Заведите несколько разных форм для запекания, это очень удобный вариант готовки. Более полезный и простой – поставил в духовку и пошел заниматься делами. Так проще готовить котлеты, и даже блины. Их тоже можно вот так лениво запекать в духовке, а не стоять над сковородой. По вкусу они не отличаются от обычных.

7. Хорошо, если у вас будет глубокая сковорода широкого диаметра. Она достаточно универсальна, и в ней можно приготовить сразу на пару дней много котлет, рагу, жаркое

или плов.

8. Ваши верные помощники – это качественные контейнеры разных размеров. В них хорошо хранить и замораживать продукты и заготовки.

9. Также прикупите мешочки для заморозки и пищевую пленку, они нам пригодятся позже. Мы будем много всего замораживать. И кстати, разберите свою морозильную камеру. Она нам тоже очень понадобится, когда мы начнем готовить стратегический запас.

10. Полезная штука – пакеты и рукава для запекания. Курица, мясо или овощи получаются в них очень мягкими и нежными. И главное быстро и просто.

Нужно просто заранее замариновать мясо, например, в соевом соусе. Затем положить в пакет или рукав, завязать, проколоть зубочисткой в нескольких местах, поставить в духовку и забыть про него на час.

И что самое приятное, после этого не приходится оттирать посуду для запекания, она остается практически чистой.

11. При запекании всегда используйте пергаментную бумагу. Во-первых, это полезно, потому что тогда вам не нужно добавлять масло. И, во-вторых, вам не придется отмывать пригоревшую еду.

Фольга для запекания тоже удобна и должна быть на кухне, особенно в ней хорошо готовить рыбу.

Еще интересные штучки – деревянные шпажки. С их по-

мощью можно сделать вкусные домашние шашлычки. В главе с рецептами вы узнаете, как их пожарить. Готовятся элементарно, а вкус потрясающий. Их очень любят дети, и вы наверняка не раз встречали это блюдо в детском меню.

12. И также вам помогут небольшие мелочи, которые играют большую роль в ежедневном приготовлении. Пусть они всегда будут у вас под рукой.

Это разделочные доски, которых должно быть минимум две – одна для сырого мяса, другая для овощей. Два мерных стакана: для жидкостей и сыпучих продуктов. Мерные ложки, миски для смешивания, венчик, пресс для чеснока, удобный консервный нож и так далее.

**Теперь предлагаю несколько полезных советов, которые могут значительно сэкономить ваше время во время приготовления пищи:**

1. Элементарный совет, о котором мы уже говорили: если вы покупаете целый хлеб, нарежьте его сразу, чтобы не тратить на это время каждый раз перед трапезой. А держать его можно в красивой хлебнице. Это очень уютно.

2. Тоже касается и мяса. После покупки поделите его на куски и заморозьте в отдельных пакетах. А если часть него пойдет на гуляш, то нарежьте сразу на мелкие куски. Пусть у вас в заморозке будут разные варианты, тогда вам останется только разморозить то, что вам нужно, и бросить на сковороду.

Если вы купили мясо для фарша, то лучше перемолоть

его полностью, разложить по пакетам и убрать в морозильную камеру. Но экономичнее по времени найти магазин, где продается качественный вкусный фарш, или такой, где его делают сразу же из купленного вами мяса. Так не нужно будет тратить на это время, и мыть мясорубку.

При покупке курицы целиком, также сразу нарежьте ее по частям и замораживайте в пакетах. Но имейте в виду, что целая курица – это может и экономнее по деньгам, но затратнее по времени. Лучше сразу покупать филе и те части, которые вы обычно готовите, чтобы не тратить время на разделку.

Подумайте, что вы делаете чаще всего, и есть ли вам смысл покупать всю тушку. Мы, например, едим в основном филейную часть и жарим голени, поэтому целую курицу покупаем очень редко.

3. Обратите внимание на блюда 2 в 1, где готовится сразу и гарнир и горячее (плов, жаркое, запеканки), или ленивые пироги наподобие пиццы, которые можно сделать даже из оставшихся продуктов, особенно гарниров. Варианты таких блюд вы найдете в главе с конструктором из быстрых рецептов.

4. Применяйте правило “трех конфорок”: используйте их как можно больше одновременно. Например, при готовке борща, пока тушите свеклу, поставьте кипятиться воду в кастрюле. Пока она подойдет, свекла тоже будет готова. Тут же варите гарнир и тушите мясо для второго блюда, например.

Пусть все делается параллельно.

Если ваша плита долго нагревается, включите ее сразу, как только начнете готовить. Пока вы что-то режете, наливаете воду в кастрюлю, плита как раз дойдет до нужной температуры. Или так начните греть масло на сковороде. С духовкой проделывайте такое обязательно, она всегда должна быть предварительно разогрета.

5. Варите и накладывайте больше гарнира, чтобы меньше было съедено основного блюда. А если остались макароны или картофель, то утром их можно зажарить с яйцом или оставить для ленивого пирога и запеканки.

И делайте больше соуса и подливки – с овощами, водой, томатной пасты и/или сметаной. Если у вас даже закончится мясо, то всегда можно полить гарнир соусом и будет вкусно. Также подливки можно заморозить и подать к блюдам на пару, к примеру.

6. Котлеты удобнее запекать в духовке с соусом или готовить на пару в мультиварке. Жарка требует больше вашего времени, и такой способ приготовления вреднее, если вы стараетесь придерживаться правильного питания.

И вообще старайтесь больше запекать, чем жарить. Это проще и полезнее. Блины, как я уже говорила, можно готовить в духовке сразу большим пластом, а потом разрезать на кусочки. Рецепт таких блинов будет в последней главе в разделе завтраков.

Из такого блинного пласта еще хорошо делать рулеты.

Можно завернуть в них начинку из сыра, мяса, курицы, грибов, творога или крабовых палочек как в лаваш и закатать.

7. Всегда варите суп! Его можно готовить и с мясом, и без него. Так вы сэкономите время, потому что большую кастрюлю супа можно растянуть на 2-3 дня. И не так быстро уйдет ваше основное блюдо.

8. Небольшой лайфхак от английского повара Джейми Оливера: чтобы для приготовления соусов не снимать кожуру с помидора кипятком, порежьте его на половинки и натрите каждую на терке, оставляя шкурку в руках.

Еще на терке можно натирать лук, чтобы не резать. Или измельчить его в блендере.

9. Если вы добавляете в какую-то смесь сырое яйцо, то прежде разбейте его в отдельной миске. Сколько раз случилось, что яйцо было несвежим или разбивалось со скорлупками, и приходилось долго вылавливать их из смеси других продуктов.

10. И мой любимый совет – откройте для себя слоеное тесто, с которым у вас всегда получится вкусная выпечка. Быстро и легко. Варианты разных пирогов и булочек будут представлены в главе с рецептами.

11. Чтобы экономить время, можно как повара в ресторанах, делать заготовки. Всегда продумывайте с вечера, что будете готовить на следующий день, и максимально к этому приготовьтесь. Выложите из морозильника мясо в холодильник (мясо и рыбу лучше всего размораживать именно в хо-



лодильнике), почистите и нарежьте картофель, положите его в холодную воду (так он и от лишнего крахмала избавится). Потрите морковь. Замаринуйте мясо.

В общем, сделайте так, чтобы утром вам осталось только все это сложить в кастрюлю или сковороду. Особенно такая подготовка важна, когда вы накрываете стол для гостей. Сделайте всю «грязную работу» с вечера, а утром с хорошим настроением просто начинайте творить.

Если вы будете готовить после работы, с утра можно замариновать мясо, чтобы к вечеру оно пропиталось и получилось вкуснее.

Или если вы собрались делать сложный суп, можно готовиться к этому важному событию до трёх дней: первый – сварить бульон, второй – нарезать овощи, третий – сварить все вместе. Особенно это удобно, когда у вас маленькие дети и не хватает времени и сил сделать все за один раз.

Можно заливать на ночь кипятком гречневую крупу, к утру она будет уже готова. И вообще, очень полезно предварительно замачивать крупы. Это обогащает их большим количеством витаминов, минералов и ферментов. И, кроме того, разрушает глютен и другие не очень полезные вещества. Так крупа усваивается намного лучше, и что для нас важно, готовится быстрее. Также нужно замачивать орехи и бобовые (фасоль, горох).

Просто замочите крупу с вечера (овсянку, геркулес, рис, перловую крупу, гречневую, пшено) теплой фильтрованной

водой и добавьте на каждый стакан воды 1 столовую ложку яблочного уксуса или лимонного сока, накройте крышкой и не убирайте в холодильник. Замачивать лучше в кастрюле или стеклянной посуде, но не в пластиковой. Утром крупу промойте и варите. Или замочите ее с утра, чтобы без труда сварить уже вечером после работы.

12. Если вам или вашим детям нужно взять еду с собой, можно сделать такие несложные “ссобойки”:

– Завернуть в лаваш то, что у вас есть. Например, жареные кусочки курицы или котлету с порезанным огурцом и другими овощами. И обернуть в фольгу.

– Взять также котлету или курицу, обернуть в тесто и запечь в духовке 20-30 минут. Этот вариант может заменить сосиски в тесте. Хотя легко можно сделать их тоже, если любите. Поэтому в морозильной камере на всякий случай всегда держите тесто.

## 2. Меню без проблем и планирования

Если у вас получится планировать меню на неделю, то это будет идеальным вариантом. Так ваше питание можно сделать максимально разнообразным и сбалансированным, если вы подойдете к этому процессу со всей серьезностью.

На самом деле питаться сбалансировано не так сложно, как может показаться с первого взгляда. Все просто. Посмотрите на «Пирамиду здорового питания»:

- в вашем рационе должно быть много воды (самый нижний и широкий уровень);
- на следующем уровне крупы и хлеб, их тоже стоит употреблять в достаточном количестве;
- выше овощи и фрукты;
- далее мясо, птица, рыба, яйца и молочные продукты, их на самом деле требуется не так много;
- и на самой вершине сахар и сладости, которых нужно есть совсем чуть-чуть.

Но вернемся к планированию меню. Если вы это делаете, то всегда знаете, какие продукты у вас должны быть. Так процесс покупок происходит быстрее, целенаправленнее и даже экономичнее – вы не будете покупать лишнего. Тем самым вы снизите и стресс, потому что не нужно будет каждый

раз думать, что приготовить и что купить. У вас будет точный список покупок на день и на неделю.

Или ещё неплохой вариант – составить меню на каждый день раз и навсегда. Например, вы знаете, что сегодня среда и у вас рыбный день, как в детском саду. Или каждый понедельник на завтрак макароны с сыром. Держите такое меню в открытом месте, чтобы его видели все члены вашей семьи.

Есть также приложения, которые помогут вам в планировании. Даже с готовыми рецептами – бери и делай. Например, приложение «Календарь рецептов». В нем можно составлять меню на неделю, добавлять свои рецепты и которые там имеются. И что удобно, можно сразу же включать продукты из этих рецептов в список покупок, который потом формируется автоматически.

Но эта книга не о планировании меню, а о том, какой вариант может успешно его заменить. Потому что на практике большинство хозяек теряют энтузиазм в планировании меню раньше, чем через месяц. И если вы, так же как и я прочитали не одну книгу по этой теме, но по каким-то причинам вам так и не удалось внедрить его в свою жизнь, то, наверное, такой вариант не для вас.

Потому что жизнь очень динамична и непредсказуема, особенно у занятых женщин. Спонтанная поездка, праздник, гости могут сбить весь ваш план. Или может остаться много еды со вчерашнего дня и нужно это как-то реализовать дальше. И вот такие ежедневные мелочи, в конце концов, остав-

ляют идею планировать меню.

Или вы часто исходите из своего настроения или пожеланий ваших домашних. Вот именно сегодня вам захотелось окрошки или борща. Или вдруг потянуло на овощной салат. А муж вдруг говорит, что завтра будет есть только ваши фирменные котлеты. Для некоторых такой резонанс превращается в еще больший стресс, ведь хочется одного, но по плану другое.

Кто-то запутывается в бесконечных карточках, таблицах и схемах, на которые тратится не меньше времени, чем раньше уходило на обычную готовку без планирования.

Поэтому если вы относитесь к таким хозяйкам и разочаровались в планировании, я предлагаю другой вариант. Это собирание ежедневного меню как конструктора из имеющихся у вас деталей: продуктов в холодильнике и списка любимых простых блюд. Так можно легко внедрить в этот график и новые блюда, если у вас неожиданно появится желание поэкспериментировать и попробовать что-то необычное.

Вот несколько советов по организации такого типа меню:

1. В первую очередь составьте список всех блюд, которые любят ваши домашние. Сразу отсортируйте их по категориям – завтраки, салаты, супы, основные блюда, гарниры, десерты. Можно хранить такой список распечатанным или записанным где-то в блокноте и заметках телефона.

2. Хорошо бы устроить опрос вашим домашним. Дайте

им список того, что вы обычно готовите. Пусть они отметят, что любят и что нет, а также добавят свои пожелания в этот список. Кстати, с помощью такого опроса вы можете сделать большие открытия или увидеть того, чего не ожидали.

3. Теперь пересмотрите ваш список с учетом всех пожеланий и старайтесь, чтобы у вас всегда были все необходимые для этих блюд продукты – такой базовый набор.

Мясо в морозильной камере, основные крупы и макароны в шкафу, необходимые овощи в холодильнике. Остальное по мелочи можно докупить. Составьте такой базовый список и каждый раз сверяйтесь по нему перед походом в магазин. Туда же можно добавить и разные чистящие средства, губки, тряпки и так далее.

Обычно в холодильнике и в шкафу должны быть: яйца, молоко, сметана, томатная паста, макароны, гречневая крупа, геркулес, рис, пшено, мука, сахар, соль, горох, лук, морковь, свекла, капуста, мясо, курица, рыба. Составьте свой такой список.

Так вы будете каждый день заглядывать в свой холодильник и список блюд, и решать, что вам лучше приготовить по времени и продуктам. Что вы, например, давно не ели или просто у вас появилось желание. На неделе готовьте самые простые и легкие блюда, а те, что со звездочкой, оставьте на выходные.

4. Используйте блюда трансформеры. Если у ваших домашних разный тип питания, подумайте, как можно пригото-

вить один и тот же обед, но на любой вкус. Часть котлет можно поставить на пароварку, а другую зажарить с соусом. Или потушить мясо с общими ингредиентами, потом отложить и доготовить с другими, добавив еще и специй.

Так легко можно трансформировать блюда, если в семье есть маленькие дети или аллергики, а вы не хотите лишать себя вкусных соусов, специй или тех ингредиентов, которые им нельзя.

5. Бывает, что у вас остается еда со вчерашнего дня. Тогда вам не нужно выдумывать новое блюдо, а всего лишь добавить к нему что-то подходящее из вашего списка.

К примеру, вчера вы сварили слишком много макарон, и к ним можно сделать фарш в томатном соусе или соорудить их по-флотски. А когда остался этот же фарш в соусе, добавьте к нему консервированную фасоль, сварите другой гарнир, и получится почти новое блюдо.

6. Заведите себе копилку быстрых рецептов, которые готовятся до 30 минут из самых доступных продуктов. Так вы всегда сможете к ним обратиться, если у вас дефицит времени. В главе с рецептами будут и такие простые варианты.

7. Чтобы сделать ваше меню более разнообразным, даже если вы очень сильно заняты, готовьте новое блюдо хотя бы раз в неделю. Старайтесь все-таки иногда баловать себя и своих родных.

8. Вы удивитесь, но готовить можно всего один или два раза в неделю, а то и пару раз в месяц. Если вам предстоит

напряженные дни, то просто сделайте запас, приготовив всю еду на неделю в выходной день. А как это делать, мы поговорим в следующей главе.



### **3. Ваш стратегический запас**

Для того чтобы меньше времени проводить на кухне, а главное – реже, нужно всегда иметь при себе золотой стратегический запас из готовых или полуготовых продуктов. Вот какими способами можно его создать:

# 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.