

Ваш домашний повар



СВЕРХ- ПРОСТЫЕ КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ



Елена Алексеевна Крылова
Сверхпростые
кулинарные рецепты
Серия «Ваш домашний повар»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3116655

*Сверхпростые кулинарные рецепты : РИПОЛ классик; Москва; 2011
ISBN 978-5-386-03435-1*

Аннотация

Как часто у нас не хватает времени для того, чтобы полноценно поесть. А приготовить что-то полезное и вкусное дома и подавно... В этой книге вы найдете рецепты блюд, оригинальных и вкусных, но очень простых и не требующих много времени для приготовления. С помощью них вы всегда сможете приготовить великолепный ужин для всей семьи, даже в рабочие будни, и не ударите в грязь лицом, если неожиданно нагрянули гости.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
НЕСКОЛЬКО ДОБРЫХ СОВЕТОВ	5
ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ...	6
КАШИ	13
БЛЮДА ИЗ ЯИЦ	33
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Сверхпростые кулинарные рецепты

Составитель Е. А. Крылова

ВВЕДЕНИЕ

Очень часто нам кажется, что у нас совершенно нет времени готовить, что проще перехватить на бегу готовый полуфабрикат и отправиться дальше с набитым непонятной едой желудком и чувством полнейшего неудовлетворения. Таким отношением к своему питанию мы достаточно часто перенапрягаем свой желудок и сильно облегчаем свой кошелек. А возможно построить свое питание по другому принципу – домашняя еда в удовольствие всегда! Ведь готовить может каждый, просто не все об этом догадываются. Для приготовления простых и доступных блюд нудно совсем немного времени, чуть больше желания побаловать себя и своих близких и очень скоро вы сможете почувствовать себя настоящим поваром на своей домашней кухне. С этой книгой вы обязательно полюбите готовить!

НЕСКОЛЬКО ДОБРЫХ СОВЕТОВ

Никогда не начинайте готовить, не прочитав рецепта до конца. Прежде всего прочтите предварительные объяснения, а затем весь рецепт и только потом принимайтесь за дело. В процессе приготовления неоднократно заглядывайте в рецепт.

Сразу подготовьте все необходимые продукты, взвесьте, отмерьте и расположите их на столе перед собой, это значительно экономит ваше время.

Строго соблюдайте последовательность операций, предусмотренных в рецепте. Не спешите солить, т. к. соль существенно меняет вкус готового блюда.

Разумно используйте остатки пищевого сырья и готовой пищи. Из неиспользованных продуктов можно быстро приготовить прекрасные начинки для пирожков, салаты, винегреты, паштеты и соусы.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ...

Жаркое подгорело

Если у вас подгорело жаркое, сразу достаньте его из духовки или кастрюли и щедро, не жалея, отрежьте острым ножом пригоревшую часть. Аккуратно обжарьте в сковороде то, что еще можно использовать, и продолжайте приготовление, добавив к готовому продукту свежий. Для того чтобы такой неприятности не случилось, соблюдайте температурный режим, почаще заглядывайте в духовку, вовремя уменьшайте огонь или накрывайте мясо специальной фольгой.

Мясо не прожарилось

Если у вас не прожарилось мясо, разрежьте его на порции и разложите в один слой на противне. Поставьте его в духовку и доведите мясо до готовности при средней температуре. Чтобы блюдо при этом не пересохло, накройте его фольгой или смажьте слоем соуса.

Мясо получилось слишком жесткое

Если у вас получилось жесткое мясо, то скорее всего оно было не слишком высокого качества, или вы жарили его слишком долго при низкой температуре. Для того чтобы исправить положение, нарежьте мясо маленькими кусочками и подайте в большом количестве соуса. Можно также приготовить из него фарш или паштет.

Запеканка подгорела сверху

Если запеканка подгорела, немедленно вытащите ее из духовки. Аккуратно снимите подгоревший слой. В овощных запеканках вы можете полностью исправить ошибку, насыпав вместо срезанного слоя натертый сыр. Останется только подрумянить его в духовке.

Суп пересолен

Если вы пересолили суп можете разбавить его готовым бульоном. Если вам не хочется отдельно варить бульон, положите в готовый суп две картофелины и варите их до мягкости, затем достаньте из супа – картофель заберет лишнюю соль.

Бульон непрозрачный

Если вы забыли осветлить бульон это можно легко исправить. Добавьте в охлажденный бульон белок и доведите его до кипения. Белок свернется и заберет из бульона мельчайшие твердые частички.

Овощи переварены

Если вы переварили овощи, взбейте из них овощное пюре и приготовьте овощные оладьи или крокеты.

Готовое блюдо подгорело

Если вы в процессе приготовления блюда отвлеклись и поздно заметили, что блюдо подгорело, ни в коем случае не перемешивайте содержимое. Очень аккуратно, не касаясь нижнего слоя, выложите содержимое в чистую кастрюлю. Если блюдо уже приобрело характерный подгорелый привкус, спасти его могут только специи с интенсивным ароматом. Для овощных блюд подойдут чеснок, карри, табаско или чатни. Для сладких можно использовать корицу.

Отваливается панировка

Возможно мясо перед панировкой было слишком влажным или вы забыли крепко прижать панировку к мясу. Достаньте мясо из сковороды и счистите ножом остатки неудачной панировки. Тщательно промокните бумажным полотенцем и запанируйте заново: сначала в муке, затем во взбитом яйце и под конец окуните в панировочные сухари и крепко прижмите их к куску мяса. Затем сразу же жарьте в горячем масле.

В рецепте указан только белок

Если вам нужен только белок, а желток вы хотите сохранить для приготовления другого блюда, проткните яйцо толстой иглой с двух противоположных сторон: белок вытечет, а желток останется в скорлупе.

Белок не взбивается

Если у вас плохо взбивается белок, то возможно в посуде для взбивания были остатки жира. Белок этого не любит, и вас не получится крепкая пена. Перелейте белковую массу в чистую емкость и постарайтесь взбить еще раз. В процессе

взбивания добавьте пару капель лимонного сока или щепотку соли и продолжайте взбивать до нужной вам консистенции.

Тесто плохо раскатывается

Если у вас получилось слишком вязкое тесто, и оно прилипает к разделочной поверхности при раскатывании, посыпьте мукой рабочую поверхность и скалку. Если это не помогает, положите тесто ненадолго в холодильник, а затем раскатайте его между двумя листами фольги.

Тесто разваливается при раскатывании

Если у вас получилось слишком сухое и ломкое тесто, добавьте в массу немного теплого молока или сливок и быстро промесите. Если это не помогает, положите тесто ненадолго в холодильник, а затем раскатайте его между двумя листами фольги.

Тесто получилось недосоленным

Если тесто у вас получилось недосоленным, растворите соль в небольшом количестве теплого молока или воды, влейте в тесто и хорошенько промесите.

Тесто слишком тонкое

Если у вас не получается переложить тонко раскатанное тесто на противень, посыпьте его мукой, наворачните на скалку и разверните над противнем – тесто не разорвется.

Пирог получился сухим

Если ваш пирог получился сухим, значит вы пекли его дольше, чем указано в рецепте. Исправить положение может пропитка теста. Теплый пирог проткните в разных местах шпажкой и пропитайте его по своему вкусу фруктовым соком, ликером или теплой смесью из сока и вина.

Пирог подгорел

Если ваш пирог подгорел – не расстраивайтесь, это можно исправить несколькими способами. Пирог из дрожжевого или заварного теста можно накрыть слоем фольги и допекать при низкой температуре. При использовании других видов теста быстро вытащите пирог из духовки, срежьте верхний подгоревший слой. Затем взбейте белки с сахаром и обмажьте взбитой пеной поверхность пирога и поставьте ненадолго в духовку, чтобы белки подрумянились. Если же вы обнару-

жили подгоревший верх пирога только после того, как вынули блюдо из духовки, потрите поверхность крупной теркой. Затем посыпьте сладкий пирог сахарной пудрой, а несладкий тертым сыром.

КАШИ



Каша пшенная

Ингредиенты: 2 стакана пшена, 4 стакана воды, 3 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления:

В кастрюлю влить воду, положить 1 ст. л. масла и соль. Когда вода закипит, засыпать предварительно промытое пшено и варить до загустения.

После этого кашу нужно поставить в духовой шкаф на слабый огонь на 20 минут для упревания.

В готовую кашу положить сливочное масло и размешать.

Каша пшенная молочная с изюмом

***Ингредиенты:** 1 стакан пшена, 3 стакана молока, 100 г изюма, 1 ст. л. сливочного масла, сахар и соль по вкусу.*

Способ приготовления:

В кипящее подсоленное молоко засыпать хорошо промытое пшено и, часто помешивая, варить на слабом огне 20 минут.

Изюм залить горячей водой и оставить на 10 минут. Распаренный изюм выложить в кастрюлю с кашей, после этого всыпать сахар, размешать и поставить кашу для упревания на 15 минут. Готовую кашу заправить сливочным маслом.

Каша пшенная с творогом

***Ингредиенты:** 2 стакана пшена, 4 стакана воды, 100 г творога, 50 г сливок, 30 г сливочного масла, сахар и соль по вкусу.*

Способ приготовления:

Крупку тщательно вымыть в нескольких водах. Затем всыпать в подсоленную кипящую воду и варить до готовности. После этого добавить творог, сливочное масло, сливки и сахар, хорошенько размешать и поставить в духовку на 10–15

минут.

К столу подавать с молоком, простоквашей или кефиром.

Каша пшенная с тыквой

Ингредиенты: 1 стакан пшена, 3 стакана воды, 700 г тыквы, 3 ст. л. сливочного масла, соль и сахар по вкусу.

Способ приготовления:

Свежую тыкву очистить от кожи и зерен, мелко нарезать и положить в кастрюлю. Залить тыкву 3 стаканами воды и варить до готовности. Затем всыпать промытое пшено, добавить соль и, помешивая, варить еще 20 минут. Загустевшую кашу закрыть крышкой и оставить на 20 минут для упревания. В готовую кашу положить сливочное масло, сахар и подать к столу.

Каша пшенная с яблоками

Ингредиенты: 200 г пшена, 600 г молока. 200 г яблок, 50 г сливочного масла, 40 г сметаны, ванильный соус, соль и сахар по вкусу.

Способ приготовления:

Тщательно промыть крупу, залить горячим молоком и варить на слабом огне до полуготовности.

Свежие яблоки очистить, нарезать мелкими кубиками и

припустить в сахарном сиропе.

В вязкую кашу добавить припущенные яблоки, растопленное сливочное масло, сметану. Массу перемешать, выложить в форму для запекания и поставить в духовку на 15 минут.

Готовую кашу по желанию можно полить ванильным соусом.

Каша манная молочная

***Ингредиенты:** 1 стакан манной крупы, 5 стаканов молока, 50 г сливочного масла, соль и сахар по вкусу.*

Способ приготовления:

В кипящее подсолненное молоко тонкой струйкой всыпать крупу и, непрерывно помешивая, варить на слабом огне 10–15 минут до загустения. После этого положить сахар и сливочное масло. Подавать к столу, полив вареньем или украсив дольками свежих ягод.

Каша манная с морковью

***Ингредиенты:** 3 ст. л. манной крупы, 1 литр молока, 500 г моркови, 2 ст. л. сливочного масла, ванильный сахар и соль по вкусу.*

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке и потушить на сливочном масле до готовности. В кипящее молоко тонкой струйкой всыпать манную крупу, постоянно помешивая варить 5 минут. Затем добавить морковь, соль и сахар, хорошенько размешать. Проварить еще 5 минут и подавать к столу с ванильным соусом.

Ванильный соус.

В 500 г молока всыпать пакетик ванилина, 120 г сахара, 20 г муки и варить на умеренном огне, непрерывно помешивая, до получения густой массы. Затем снять полученную массу с огня, охладить, добавить 120 г сливочного масла и продолжать вымешивать до полного охлаждения.

Каша манная сладкая с орехами

Ингредиенты: 1 стакан манной крупы, 4 стакана молока, 2 ст. л. сахара, 30 г ядер грецких орехов, 1 яйцо, 100 г сиропа или варенья, соль и ванильный сахар по вкусу.

Способ приготовления:

В молоко добавить соль, сахар, довести до кипения и, помешивая, постепенно всыпать манную крупу. Продолжая помешивать, варить кашу на слабом огне приблизительно 10 минут. Затем кашу охладить, добавить ванильный сахар и измельченные ядра грецких орехов.

Яйцо взбить в отдельной емкости до образования густой пены. В теплую кашу осторожно ввести взбитое яйцо, раз-

мешать.

Подавать к столу, полив фруктово-ягодным сиропом или вареньем.

Каша рисовая с маслом

***Ингредиенты:** 2 стакана риса, 4 стакана воды, 3 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. соли.*

Способ приготовления:

Рис промыть под проточной водой. В кастрюлю влить 4 стакана воды, положить масло и посолить. Когда вода закипит, всыпать промытый рис и варить его при тихом кипении до готовности. После этого оставить для упревания еще на 10 минут.

Готовую кашу заправить сливочным маслом и подать к столу.

Каша рисовая молочная

***Ингредиенты:** 1 стакан риса, 4 стакана молока, 50 г сливочного масла, соль и сахар по вкусу.*

Способ приготовления:

Рис промыть, засыпать в кипящую воду и варить 8 минут, после чего выложить на дуршлаг. Как только вода стечет, переложить рис в кастрюлю с подсоленным горячим молоком

и, помешивая, варить его на слабом огне 15 минут. Затем всыпать сахар, размешать, накрыть крышкой и поставить для упревания на 15 минут.

При подаче на стол положить в кашу сливочное масло.

Рис по-монастырски

Ингредиенты: 200 г риса, 2 моркови, 2 луковицы, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатного соуса, соль, сахар и молотый черный перец по вкусу.

Способ приготовления:

Рис хорошенько промыть, залить кипящей водой в соотношении 1:2, варить 10 минут, чтобы рис получился рассыпчатым, откинуть на дуршлаг.

В глубокой сковороде обжарить до золотистого цвета нарезанный репчатый лук с добавлением щепотки соли. Затем добавить натертую на крупной терке морковь и томатный соус. В сковороду выложить рис, перемешать, приправить солью, перцем, сушеной пряной зеленью и тушить до готовности 15 минут.

Подавать блюдо горячим.

Рисовая запеканка с шампиньонами

Ингредиенты: 500 г риса. 1 кг шампиньонов, 2 луковицы,

2 дольки чеснока, 200 г сливок, 2 ст. л. сметаны, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Рис отварить до готовности. Шампиньоны обжарить на растительном масле с луком и чесноком.

Приготовить соус: отделить четвертую часть грибов, посыпать их мукой, обжарить, добавить сметану и сливки, посолить и поперчить.

Затем взять глубокую форму, выложить слоями рис и грибы, верхний слой залить соусом. Запекать в духовом шкафу 20 минут.

Рис с овощами

***Ингредиенты:** 1 стакан риса, 1 упаковка замороженной овощной смеси, 2 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу.*

Способ приготовления:

В сильно разогретую глубокую сковороду выложить замороженные овощи и чуть-чуть потушить их на растительном масле. Затем всыпать стакан хорошо промытого риса и влить 2 стакана кипятка, посолить и поперчить. Как только смесь закипит, закрыть плотно сковороду крышкой и на маленьком огне довести до готовности.

Рис со шпинатом

Ингредиенты: 150 г коричневого риса, 500 мл овощного бульона, 1 луковица, 300 г шпината (свежего или мороженого), 2 зубчика чеснока, 20 мл оливкового масла, 50 г сыра твердых сортов, соль и молотый черный перец по вкусу.

Способ приготовления:

Лук и чеснок очистить, мелко порезать и тушить в оливковом масле в сотейнике в течение 8 минут. Затем добавить промытый рис, влить кипящий бульон, посолить и готовить 20 минут. Шпинат потушить отдельно в небольшом количестве воды. После чего воду слить, шпинат крупно нарезать, смешать с рисом, посолить, поперчить и тушить под крышкой еще 10 минут. Подавать на стол, посыпав тертым сыром.

Каша из кукурузной крупы

Ингредиенты: 1 стакан кукурузной крупы, 1 стакан воды, 2 стакана молока, 2 ст. л. масла, соль и сахар по вкусу.

Способ приготовления:

В кипящую подсоленную воду всыпать, помешивая, просеянную крупу и варить на слабом огне 10 минут. Затем влить кипящее молоко и продолжать варку на слабом огне еще 15 минут.

К каше подать сливочное масло и сахарный песок.

Каша кукурузная с ревенем

Ингредиенты: 1 стакан кукурузной крупы, 1 стакан воды, 2 стакана молока, 200 г ревеня, 2 ст. л. масла, ванилин, соль и сахар по вкусу.

Способ приготовления:

В кипящую подсоленную воду всыпать, помешивая, просеянную крупу и варить на слабом огне 10 минут. Затем влить кипящее молоко и продолжать варку на слабом огне еще 15 минут. Ревень мелко порезать, сварить до готовности в небольшом количестве воды, затем протереть сквозь сито. В вязкую кашу выложить ревеня, всыпать сахар, ванилин и проварить все вместе 3 минуты.

Каша кукурузная по-закарпатски

Ингредиенты: 500 г кукурузной муки, 500 г сметаны, 1 яйцо (желток), 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сахара.

Способ приготовления:

В кипящую сметану всыпать кукурузную муку и варить на слабом огне 15–20 минут. Затем вбить один желток, положить масло и всыпать сахар. Хорошенько размешать и подать к столу с брынзой или сыром.

Каша кукурузная по-грузински

Ингредиенты: 800 г белой кукурузной крупы, 100 г кукурузной муки, 200 г сыра сулгуни, соль по вкусу.

Кукурузную муку просеять через сито. Крупу промыть, залить водой, довести до кипения и варить на слабом огне. Затем всыпать кукурузную муку, быстро размешать деревянной лопаткой, посолить, накрыть крышкой и варить еще 10 минут. Сыр нарезать тонкими ломтиками и за 5 минут до готовности выложить в кашу, тщательно перемешать.

Подавать к столу деревянной лопаткой, смоченной в холодной воде.

Каша овсяная «Утренняя»

Ингредиенты: 5 ст. л. овсяных хлопьев «Геркулес», 1 стакан ряженки, изюм, нарезанные курага и чернослив – по 2 ст. л., 50 г сливочного масла, сахар и мед по вкусу.

Способ приготовления:

Овсяные хлопья смешать с изюмом и сухофруктами, залить ряженкой (можно использовать йогурт без добавок, кефир или молоко), оставить на ночь. Утром разложить по тарелкам, добавить сахар, мед и сливочное масло.

Каша овсяная с апельсинами

Ингредиенты: 150 г овсяных хлопьев «Геркулес», 400 мл клюквенного сока, 100 мл сливок, 50 г сахара, 2 апельсина.

Способ приготовления:

Соединить в кастрюле овсяные хлопья с клюквенным соком, сахаром и тертой апельсиновой цедрой. Довести до кипения и варить 7 минут, интенсивно помешивая, добавить сливки и варить еще 3 минуты. Готовую кашу разложить по тарелкам и украсить очищенными апельсиновыми дольками.

Каша овсяная с бананами и корицей

Ингредиенты: 1 стакан овсяных хлопьев, 2 стакана воды, 0,5 стакана сливок, 50 г сливочного масла, 2 банана, щепотка корицы, 1 ст. л. ванильного сахара.

Способ приготовления:

Смешать овсяные хлопья, воду и сварить кашу. Бананы нарезать дольками и измельчить в пюре. Банановое пюре выложить в готовую кашу, добавить сливки, сахар и проварить вместе 3 минуты.

Подавать к столу посыпав корицей.

Каша гречневая с маслом

***Ингредиенты:** 2 стакана гречневой крупы, 3 стакана воды, 1 ч. л. соли, 2 ст. л. сливочного масла.*

Способ приготовления:

В кастрюлю влить воду, посолить. В кипящую воду всыпать гречневую крупу, закрыть крышкой и варить до готовности 15–20 минут. Если вы хотите получить рассыпчатую кашу, то мешать в процессе варки кашу не следует.

Перед подачей на стол в кашу положить сливочное масло.

В готовую гречневую кашу при желании можно добавить сваренные вкрутую и нарезанные тонкими ломтиками яйца.

Каша гречневая со шпиком и луком

***Ингредиенты:** 2 стакана гречневой крупы, 3 стакана бульона или воды, 100 г шпика, 2 луковицы, 2 ст. л. сливочного масла, соль и перец по вкусу.*

Способ приготовления:

В кастрюлю влить воду, посолить. В кипящую воду всыпать гречневую крупу, закрыть крышкой и варить до готовности 15–20 минут.

Шпик нарезать тонкими пластинками, а затем соломкой, положить в сковороду и слегка нагреть.

Когда шпик начнет плавиться, добавить тонко нарезанный кольцами репчатый лук и, помешивая, обжарить шпик и лук до светло-золотистого цвета.

Готовую кашу перед подачей к столу смешать с обжаренным шпиком и луком и заправить сливочным маслом.

Каша гречневая по-деревенски

Ингредиенты: 50 г сушеных грибов, 300 г свежих грибов, 400 г гречневой крупы, 2 луковицы, 100 г сливочного масла, соли и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Сухие грибы перемолоть в кофемолке, добавить в воду в которой будет вариться гречка. Крупу вымыть, засыпать в грибной бульон и варить до готовности, пока весь бульон не выпарится. Затем обжарить лук со свежими грибами на сливочном масле, посолить. Обжаренные лук и грибы соединить с готовой кашей, перемешать, посолить и поперчить.

Это кушанье легко и быстро готовится, а главное, оно может выступать и как отдельное блюдо, и как необыкновенно вкусный гарнир.

Каша гречневая «Богатырь»

Ингредиенты: 1 стакан гречневой крупы. 200 г копченой

свинины, 3 яйца, 2 луковицы, 1 ст. л. томатной пасты, 50 г сливочного масла, черный молотый перец и соль по вкусу.

Способ приготовления:

Гречневую крупу перебрать, промыть, поджарить на сковороде, залить 3 стаканами кипятка и сварить кашу. Мясо нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить и обжарить с мелко нарезанным луком и томатом. Выложить мясо в кашу, туда же порубить сваренные вкрутую яйца и перемешать.

Каша гречневая с отрубями

***Ингредиенты:** 1 стакан гречневой крупы, 2 стакана воды, 40 г отрубей, 30 мл оливкового масла, соль и перец по вкусу.*

Способ приготовления:

В кипящую воду всыпать промытую гречневую крупу и варить кашу до готовности. Отруби поджарить на оливковом масле. Готовую кашу выложить в жаропрочную форму, добавить поджаренные отруби, посолить, хорошенько размешать и поставить в печь на 10 минут.

Каша гречневая пуховая

***Ингредиенты:** 2 стакана гречневой крупы, 2 яйца, 4 ста-*

кана молока, 3 ст. л. сливочного масла, соль и сахар по вкусу.

Способ приготовления:

Крупку перетереть со взбитыми яйцами, рассыпать на противне и высушить в прогретой духовке. Затем залить молоком и варить до полного его выпаривания. Когда каша будет готова добавить соль, сахар, сливочное масло и протереть через сито. Разложить по тарелкам и залить ванильным соусом.

Ванильный соус

В 500 г молока всыпать пакетик ванилина, 120 г сахара, 20 г муки и варить на умеренном огне, непрерывно помешивая, до получения густой массы. Затем снять полученную массу с огня, охладить, добавить 120 г сливочного масла и продолжать вымешивать до полного охлаждения.

Каша гречневая с топинамбуром

Ингредиенты: 330 г гречневой крупы, 80 г топинамбура, 600 мл воды, 30 г сливочного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Топинамбур очистить, натереть на терке, залить водой и оставить на один час. Затем воду посолить и варить топинамбур 7 минут после закипания. После этого всыпать гречневую крупу и варить на слабом огне 12–15 минут, пока вся вода не выкипит. Снять с огня и оставить кашу для упревания еще на 10 минут.

При подаче на стол добавить сливочное масло.

Крупеник из гречневой каши

***Ингредиенты:** 300 г готовой гречневой каши, 200 г творога, 100 г сметаны, 2 яйца, 2 ст. л. сливочного масла, соль и сахар по вкусу.*

Способ приготовления:

В горячую рассыпчатую гречневую кашу положить творог, протертый сквозь сито, яйца, соль и сахар. Всю эту массу хорошо перемешать, выложить в форму, предварительно смазанную маслом и посыпанную сухарями. Полученную массу разровнять и сверху смазать сметаной. Форму поставить в горячую духовку на 20 минут.

Перед подачей на стол полить крупеник растопленным сливочным маслом.

Каша перловая молочная

***Ингредиенты:** 1 стакан перловой крупы, 4 стакана молока, 2 ст. л. сливочного масла, соль и сахар по вкусу.*

Способ приготовления:

Промытую перловую крупу засыпать в кипящую воду и варить 10–15 минут. После этого крупу откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, переложить крупу в кастрюлю с го-

рячим подсоленным молоком.

Периодически помешивая, варить на слабом огне 15–20 минут до загустения.

Затем добавить сахар, размешать, закрыть посуду крышкой и поставить на 5 минут в духовой шкаф. Перед подачей на стол в кашу положить сливочное масло.

Каша перловая с мясом кролика

Ингредиенты: 200 г перловой крупы, 200 г мяса кролика, 1 луковица, 30 г сливочного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Перловую крупу замочить в холодной воде на 2–3 часа, несколько раз промыть, всыпать в кипящую воду, посолить и варить до загустения, периодически помешивая. Мясо кролика тщательно промыть, нарезать маленькими кусочками и потушить с очищенным и измельченным луком до готовности. Смешать готовую кашу с мясом кролика и луком, добавить сливочное масло и подать к столу.

Перловая каша с кабачками

Ингредиенты: 200 г перловой крупы, 1 кабачок, 1 луковица, 2 помидора, 4 ст. л. растительного масла, мелкорубленая зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Перловую крупу замочить в холодной воде на 1,5 часа, несколько раз промыть, всыпать в кипящую воду, посолить и варить до готовности. Кабачки очистить, нарезать кубиками, лук нарезать кольцами. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и нарезать дольками. Овощи потушить на растительном масле, смешать с кашей, посолить, поперчить и проварить еще 7 минут. Перед подачей посыпать кашу мелкорубленной зеленью.

Перловая каша со свеклой

***Ингредиенты:** 200 г перловой крупы, 1 свекла, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 4 ст. л. растительного масла, мелкорубленная зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.*

Способ приготовления:

Перловую крупу замочить в холодной воде на 1,5 часа, несколько раз промыть, всыпать в кипящую воду, посолить и варить до готовности. Свеклу натереть на крупной терке, лук мелко порезать и обжарить на растительном масле. Кашу смешать со свеклой и луком, добавить растертый с солью чеснок и потушить 5 минут.

Перед подачей посыпать кашу мелкорубленной зеленью.

Перловая каша с сухофруктами

Ингредиенты: 200 г перловой крупы, 200 г сухофруктов, цедра одного лимона, цедра одного апельсина, 1 литр воды, 30 г сливочного масла, соль, сахар и корица по вкусу.

Способ приготовления:

Перловую крупу замочить в холодной воде на 1,5 часа, несколько раз промыть, всыпать в кипящую воду, посолить и варить до полуготовности. Сухофрукты замочить в горячей воде на 20 минут. Затем воду слить, фрукты мелко нарезать и положить в горячую кашу, хорошенько размешать, добавить цедру лимона и апельсина. Проварить все вместе 10 минут, добавить сахар, корицу и сливочное масло.

Готовую кашу подавать с холодным молоком.

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ



Омлет с соленым сыром

Ингредиенты: 150 г соленого сыра (брынза, адыгейский, моцарелла), 2 помидора, 2 зубчика чеснока, 6 яиц, 100 г сливочного масла, 2 столовые ложки мелкорубленной зелени базилика, соль и черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления:

Спелые помидоры вымыть, удалить плодоножки и нарезать тонкими дольками. Сыр измельчить, чеснок натереть на мелкой терке. Яйца разбить в глубокую миску, взбить венчиком, посолить, посыпать черным молотым перцем. В ши-

рокой сковороде разогреть сливочное масло, влить в нее половину яичной массы и поджарить на слабом огне.

Готовый омлет выложить на тарелку, сверху положить дольки помидоров, чеснок и сыр. Затем поджарить вторую половину яичной массы и положить поверх слоя сыра и помидоров.

Готовое блюдо посыпать мелкорубленной зеленью базилика.

Омлет с творогом

***Ингредиенты:** 400 г творога, 3 яйца, 4 столовые ложки пшеничной муки, 2 столовые ложки сливочного масла, 3–4 столовые ложки сахарной пудры, 1/2 чайной ложки соли.*

Способ приготовления:

Творог размять, перемешать с растертыми яичными желтками, добавить муку, соль и тщательно все перемешать. В отдельной посуде взбить яичные белки и осторожно подмешать к творожной массе. В широкой сковороде растопить сливочное масло и обжарить в нем омлет с двух сторон. Затем двумя вилками разделить его на небольшие кусочки и поджарить их до образования румяной корочки.

Готовый омлет посыпать сахарной пудрой и подать на стол в горячем виде.

Омлет с брынзой и чесноком

Ингредиенты: 4 яйца, 100 мл молока, 100 г тертой брынзы, 4 столовые ложки растительного масла, 5 зубчиков чеснока, 2 столовые ложки мелкорубленной зелени укропа и петрушки, соль и красный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления:

Чеснок очистить и измельчить. Яйца взбить с молоком, смешать с чесночной кашицей, зеленью и красным молотым перцем. В широкой сковороде разогреть растительное масло и влить в нее молочно-яичную смесь. Когда омлет немного загустеет, посыпать его тертой брынзой и при необходимости посолить.

Омлет с помидорами

Ингредиенты: 2 помидора, 4 яйца, 3 столовые ложки растительного масла, 100 мл молока, 100 г тертой брынзы, 2 столовые ложки мелкорубленной зелени укропа и петрушки, пшеничная мука, соль и красный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления:

Помидоры вымыть, обдать крутым кипятком и снять кожу. Затем нарезать их толстыми кружками и обвалить в пшеничной муке. В широкой сковороде разогреть раститель-

ное масло и обжарить в нем помидоры. В отдельной посуде взбить яйца с молоком, посолить и посыпать смесь красным молотым перцем и зеленью. Затем влить яично-молочную смесь в сковороду с обжаренными помидорами. Когда омлет загустеет, посыпать его тертой брынзой и накрыть крышкой, чтобы сыр слегка расплавился.

Омлет с баклажанами

***Ингредиенты:** 2 баклажана, 4 яйца, 3 столовые ложки растительного масла, 100 мл молока, 100 г тертой брынзы, 3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки мелкорубленной зелени укропа и петрушки, пшеничная мука, соль и красный молотый перец по вкусу.*

Способ приготовления:

Баклажаны вымыть, удалить плодоножки и нарезать кружочками толщиной не более 1 см. Затем обвалять овощи в муке и обжарить в растительном масле с двух сторон до светло-золотистого цвета. Чеснок очистить и измельчить. Яйца взбить с молоком и перемешать с чесночной кашицей, красным молотым перцем и зеленью. Подготовленную яично-молочную смесь влить в сковороду с обжаренными баклажанами. Когда омлет загустеет, посыпать его тертой брынзой и при необходимости посолить.

Омлет с картофелем

Ингредиенты: 2 клубня картофеля, 4 яйца, 1 луковица, 3 столовые ложки растительного масла, 100 мл молока, 100 г тертой брынзы, 3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки мелкорубленной зелени укропа и петрушки, соль и красный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления:

Картофель очистить, вымыть и нарезать ломтиками. Лук измельчить. В широкой сковороде разогреть растительное масло и обжарить в нем картофель вместе с луком, приправив по вкусу солью и молотым красным перцем. Чеснок очистить и измельчить. В отдельной посуде взбить яйца с молоком и соединить с чесночной кашицей и мелкорубленной зеленью. Подготовленную молочно-яичную смесь влить в сковороду с луком и картофелем. Когда омлет немного загустеет, посыпать его тертой брынзой и накрыть сковороду крышкой, чтобы сыр слегка расплавился.

Омлет со сливками и сметаной

Ингредиенты: 4 яйца, 200 мл сливок, 50 г сливочного масла, 100 г сметаны, 1/2 ста кана кукурузной муки, 2 столовые ложки мелкорубленной зелени петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления:

В глубокую миску влить яйца и смешать их со сливками и сметаной. Затем частями добавить кукурузную муку, массу тщательно взбить и посолить по вкусу. В широкой сковороде разогреть сливочное масло, влить в нее смесь и жарить под крышкой до загустения. Готовый омлет подать на стол в сковороде, посыпав мелко рубленой зеленью петрушки.

Омлет с ветчиной, сыром и зеленью

***Ингредиенты:** 4 яйца, 100 г ветчины, 100 г сыра, 100 мл молока, 50 г сливочного масла, 1/2 стакана пшеничной муки, зеленый лук, зелень петрушки и укропа, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Способ приготовления:

Яйца разбить в неглубокую кастрюлю и хорошо взбить венчиком. В молоко всыпать муку и перемешать до исчезновения комочков. Добавить эту смесь в яйца, посолить, поперчить. Положить в яичную массу мелко нарубленные петрушку, укроп и зеленый лук.

Смазать маслом дно и стенки формы, влить в нее яичную смесь с зеленью и луком. Запекать в духовке 15 минут или микроволновой печи при полной мощности 2,5 минуты, затем дать постоять, чтобы омлет загустел.

Разрезать омлет на 2 половины и перевернуть так, чтобы зелень оказалась внизу. На каждую половину выложить по 1

ломтику сыра и ветчины и поставить в печь. Прогреть при полной мощности 30–40 секунд.

Яичница с ветчиной и зеленым горошком

***Ингредиенты:** 4 яйца, 60 г ветчины, 2 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 50 г сливочного масла, зелень петрушки, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Способ приготовления:

Ветчину нарезать небольшими кусочками. Зелень петрушки тщательно вымыть и измельчить. Прогретую посуду смазать сливочным маслом. Поместить в нее ветчину, аккуратно вбить яйца, проколоть желтки. Сверху положить зеленый горошек и посыпать зеленью петрушки. Посолить, поперчить и поместить в духовку на 15–20 минут.

Яичница с брынзой и свиным салом

***Ингредиенты:** 2 яйца, 70 г свиного шпика, 250 г брынзы, 2 столовые ложки мелко рубленой зелени укропа и петрушки, соль и красный молотый перец по вкусу.*

Способ приготовления:

Брынзу нарезать кубиками 1X1 см и обдать крутым кипятком. Свиной шпик измельчить, положить в широкую сковороду и вытопить сало. В отдельной посуде взбить яйца, пе-

ремешать их с брынзой и влить смесь в сковороду со свиным шпиком. Когда яичница будет готова, приправить блюдо солью, молотым красным перцем и посыпать зе ленью.

Яичница с кукурузой

***Ингредиенты:** 4 яйца, 60 г буженины, 3 ст. л. консервированной кукурузы, 2 ст. л. сливочного масла, мелко рубленая зелень укропа и петрушки, соль и молотый черный перец по вкусу.*

Способ приготовления:

Буженину нарезать тонкими кусочками. В широкой сковороде разогреть сливочное масло, обжарить на нем буженину, аккуратно вбить яйца, проколоть желтки. Сверху положить кукурузу и посыпать зеленью. Посолить, поперчить, накрыть сковороду крышкой.

Готовое блюдо подать на стол, украсив дольками помидора и огурца.

Яичница-болтуня с беконом и грибами

***Ингредиенты:** 8 яиц, 40 г бекона, 30 г свежих грибов, 3 столовые ложки сливочного масла, 1/2 стакана сливок, зелень петрушки, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Способ приготовления:

Грибы и бекон мелко нарезать. Яйца разбить в посуду с невысокими стенками, влить сливки, добавить сливочное масло, грибы, бекон, соль и перец. Перемешать и поместить в духовку на 15 минут, время от времени перемешивая. Дать блюду некоторое время постоять, затем посыпать его мелко нарезанной зеленью петрушки.

Яичница с вермишелью и сладким перцем

***Ингредиенты:** 4 яйца, 100 г отварной вермишели, 1 сладкий болгарский перец, 100 г сыра твердых сортов, 30 г шпика, 1 ст. л. зелени укропа, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Способ приготовления:

Сладкий перец нарезать тонкими полосками и обжарить на сковороде вместе со шпиком. Затем добавить соль, молотый перец, немного воды и поставить в духовку. Потушить под крышкой 5 минут, добавить вермишель.

Разбить в отдельную посуду яйца, всыпать зелень укропа и хорошенько взбить, посолить.

Сыр натереть на крупной терке или мелко нарезать, добавить в яичную смесь. Залить получившейся массой вермишель со сладким перцем и шпиком и поставить в духовку на 10 минут.

Готовое блюдо подать на стол, посыпав мелкорубленой зеленью.

Закуска из яиц и зеленого лука

Ингредиенты: 6 яиц, сваренных вкрутую, 1 пучок зеленого лука, 100 г майонеза, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Яйца очистить, нарубить. Зеленый лук вымыть и мелко нарезать. Яйца смешать с луком, посолить, поперчить, выложить на блюдо, полить майонезом и подать к столу.

Закуска из яиц и шпината

Ингредиенты: 6 яиц, сваренных вкрутую, 500 г листьев молодого шпината, 100 г майонеза, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Яйца очистить и нарезать кружочками. Листья шпината вымыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, остудить, затем крупно нарезать, смешать с яйцами, выложить на блюдо, полить майонезом и подать к столу.

Закуска из яиц и зеленого салата

Ингредиенты: 6 яиц, сваренных вкрутую, 300 г листьев зеленого салата, 4 столовые ложки майонеза, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Яйца очистить и нарубить. Листья салата вымыть, крупно нарезать, смешать с яйцами, посолить, поперчить, выложить на блюдо, полить майонезом и подать к столу.

Закуска из яиц и зелени

***Ингредиенты:** 5–6 яиц, сваренных вкрутую, 1 пучок зелени укропа и 1 пучок зелени петрушки, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, 3 столовые ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.*

Способ приготовления:

Яйца очистить, мелко нарубить. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать и сбрызнуть уксусом. Яйца перемешать с зеленью петрушки и укропа, посолить, поперчить, выложить на блюдо, заправить растительным маслом и подать к столу.

Закуска из яиц и щавеля

***Ингредиенты:** 10 яиц, сваренных вкрутую, 100 г майонеза, 1 столовая ложка горчицы, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок щавеля, зелень петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.*

Способ приготовления:

Яйца очистить и нарезать дольками. Зелень вымыть и на-

резать. Майонез смешать с горчицей, посолить, поперчить и перемешать. Нарезанные яйца выложить на блюдо, посыпать зеленью, полить приготовленным соусом и подать к столу.

Закуска из яиц в сметанном соусе

***Ингредиенты:** 4 яйца, сваренных вкрутую, 100 г сметаны, 1 чайная ложка горчицы, 1 пучок зелени укропа, соль по вкусу.*

Способ приготовления:

Яйца очистить, отделить белки от желтков. Белки нарубить. Желтки растереть с солью и горчицей, добавить сметану. Зелень укропа вымыть. Рубленые белки выложить на блюдо, полить приготовленным соусом, украсить веточками укропа и подать к столу.

Яйца в томатном соусе

***Ингредиенты:** 10–12 яиц, сваренных вкрутую, 100 г томатной пасты, 1 луковица, 1 чайная ложка 3 %-ного уксуса, 4–5 веточек зелени укропа, соль и перец по вкусу.*

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть и нашинковать. Томатную пасту посолить, поперчить, выложить в кастрюлю, добавить уксус и лук, варить в течение 3 минут на слабом огне, затем осту-

дить. Яйца очистить, выложить на блюдо, полить приготовленным соусом, оформить веточками укропа и подать к столу.

Закуска «Аппетитная»

***Ингредиенты:** 3–4 яйца, сваренных вкрутую, 4 ломтика белого хлеба, 3 столовые ложки зернистой икры, 30 г сливочного масла, зеленый лук.*

Способ приготовления:

Яйца очистить, нарезать кружочками. Ломтики хлеба намазать маслом, положить на них 2–3 кружочка яйца и немного икры. Готовую закуску украсить перьями зеленого лука.

Яйца, фаршированные зеленым горошком

***Ингредиенты:** 8 яиц, сваренных вкрутую, 100 г консервированного зеленого горошка, 100 г майонеза, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Способ приготовления:

Зелень петрушки вымыть и мелко нарезать. Яйца очистить, срезать острые концы, вынуть желтки. Желтки растереть, посолить, поперчить, добавить зеленый горошек, зелень петрушки, майонез и перемешать. Нафаршировать подготовленной смесью яйца, выложить их на блюдо, полить

растопленным сливочным маслом и подать к столу.

Закуска из яиц и помидоров

Ингредиенты: 5–6 яиц, сваренных вкрутую, 4 помидора, 1 луковица, 100 г тертого сыра, 50 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Яйца очистить и нарезать кружочками. Помидоры вымыть и нарезать дольками. Зелень укропа вымыть. Яйца и помидоры выложить на блюдо, украсить кольцами лука и веточками укропа, посолить, поперчить, полить растительным маслом и подать к столу.

Закуска «Грибочки»

Ингредиенты: 10 яиц, 5 помидоров, пучок зеленого салата, 3 столовые ложки майонеза, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Яйца сварить вкрутую, очистить, срезать с одного конца. Помидоры вымыть и разрезать пополам. Зеленый салат вымыть. Тарелку выстлать листьями салата. Сверху поставить яйца острой стороной вверх. На них положить половинки помидоров. Сверху помидоры украсить майонезом и посо-

ЛИТЬ.

Закуска из яиц и болгарского перца

***Ингредиенты:** 8–10 яиц, сваренных вкрутую, 3–4 болгарских перца, 200 г майонеза, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Способ приготовления:

Яйца очистить, нарезать дольками и выложить на блюдо. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать соломкой. Зелень петрушки вымыть.

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.