

# **САМЫЕ** полезные и вкусные КАШИ

РЕЦЕПТЫ УГОЩЕНИЯ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



ПРИЯТНОГО  
АППЕТИТА!

- овощные • тыквенные
- кукурузные • творожные
- пшеничные

**Книга-подарок для каждой хозяйки!**

Кулинарные фантазии

# **Самые полезные и вкусные каши**

«РИПОЛ Классик»

2017

Самые полезные и вкусные каши / «РИПОЛ Классик»,  
2017 — (Кулинарные фантазии)

ISBN 978-5-38-611045-1

Всем известно, что каши полезны, но они бывают и безумно вкусными! Существует множество способов разнообразить, например, привычную овсянку: ягодные, фруктовые и ореховые добавки способны превратить обычный завтрак в незабываемое оригинальное блюдо! С помощью этой книги читатель не только узнает о видах круп, из которых готовятся каши, но и откроет для себя новые рецепты приготовления потрясающих завтраков! Приятного аппетита!

ISBN 978-5-38-611045-1

, 2017

© РИПОЛ Классик, 2017

## Содержание

Каши овсяные	5
Овсяная каша	5
Овсяные хлопья с бананом и манго	6
Овсяная каша с цукатами и сгущенным молоком	7
Каша геркулесовая с яблоком и изюмом	8
Овсяная каша с орехами и черносливом	9
Геркулесовая каша с яблоком и бананом	10
Каша овсяная с киви	11
Овсяные оладьи с вишневым сиропом	12
Геркулес с тыквой и подсолнечником	13
Жур по-деревенски из геркулесовых хлопьев	14
Каша овсяная с курагой	15
Геркулес с ананасом	16
Геркулес с грейпфрутом	17
Овсяно-гречневая каша с отрубями	18
Овсяная каша с яблоками и медом	19
Овсяная каша с курицей и морковью	20
Каши гречневые	21
Каша гречневая	21
Соломаха	22
Каша гречневая рассыпчатая	23
Каша гречневая молочная	24
Гречневая каша с топленым маслом	25
Каша гречневая пуховая	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# **Составитель С. П. Кашин**

## **Самые полезные и вкусные каши**

### **Каши овсяные**

#### **Овсяная каша**

##### ***Ингредиенты***

*200 г овсяных хлопьев, 400 мл молока, 50 г сливочного масла, 50 г изюма, ваниль на кончике ножа, сахар, соль.*

##### ***Способ приготовления***

Овсяные хлопья залить 200 мл воды, довести до кипения, варить в течение 8—10 минут. Влить молоко, положить сахар, ваниль, соль, варить до готовности, добавить предварительно замоченный изюм и сливочное масло, тщательно перемешать.

## **Овсяные хлопья с бананом и манго**

### ***Ингредиенты***

*150 г овсяных хлопьев, 200 мл нежирного кефира, 50 г очищенных грецких орехов, 1 банан, 1 манго, 1 столовая ложка меда.*

### ***Способ приготовления***

Овсяные хлопья залить небольшим количеством кипятка, распаривать в течение 5 минут, затем воду слить. Банан вымыть, очистить, нарезать кружочками. Манго вымыть, очистить, разрезать пополам, вынуть косточку, нарезать тонкими ломтиками. Орехи обжарить в сковороде без добавления масла, измельчить.

Подготовленные овсяные хлопья залить кефиром, добавить мед, орехи, кусочки фруктов, перемешать.

## **Овсяная каша с цукатами и сгущенным молоком**

### ***Ингредиенты***

*200 г овсяных хлопьев быстрого приготовления, 75 г цукатов, 2 столовые ложки сгущенного молока.*

### ***Способ приготовления***

Овсяные хлопья высыпать в глубокую керамическую тарелку, залить 100 мл кипятка, накрыть и оставить на 5 минут. В готовую кашу добавить цукаты и сгущенное молоко, перемешать, разложить по порционным тарелкам и подать к столу.

## **Каша геркулесовая с яблоком и изюмом**

### ***Ингредиенты***

*5 столовых ложек геркулеса, 1 столовая ложка изюма, 1 яблоко, 100 мл кефира, 1 столовая ложка меда, 1 столовая ложка лимонного сока.*

### ***Способ приготовления***

Геркулес залить на ночь 5 столовыми ложками теплой воды. Утром воду слить. Яблоко вымыть, натереть на крупной терке, смешать с промытым изюмом и добавить в кашу. Кефир взбить с медом и лимонным соком, залить полученной смесью кашу.



## **Овсяная каша с орехами и черносливом**

### ***Ингредиенты***

*200 г овсяных хлопьев, 50 г измельченного фундука, 50 г чернослива (без косточек), 400 мл молока, 50 г сливочного масла, сахар, соль.*

### ***Способ приготовления***

Овсяные хлопья залить 200 мл воды, довести до кипения, варить в течение 10 минут.

Влить молоко, положить сахар, соль, варить до готовности, добавить предварительно промытый и измельченный чернослив, фундук и сливочное масло.

## **Геркулесовая каша с яблоком и бананом**

### ***Ингредиенты***

*100 г геркулеса, 200 мл обезжиренного молока, 1 банан, 1 яблоко, сахар.*

### ***Способ приготовления***

Геркулес залить 150 мл воды, довести до кипения, варить в течение 5 минут, влить молоко, добавить сахар, варить до готовности.

Ломтики хлеба подрумянить в тостере, смазать сливочным маслом. Выложить на них кружочки помидоров, посыпать сыром, украсить зеленью.

## **Каша овсяная с киви**

### ***Ингредиенты***

*100 г овсяных хлопьев быстрого приготовления, 50 г сгущенного молока, 2 киви.*

### ***Способ приготовления***

Овсяные хлопья всыпать в керамическую посуду, залить 150 мл кипятка, накрыть крышкой и оставить на 5 минут. Киви вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. В кашу добавить киви и сгущенное молоко, перемешать, разложить по тарелкам и подать к столу.

## **Овсяные оладьи с вишневым сиропом**

### ***Ингредиенты***

*100 г овсяных хлопьев, 200 мл молока, 2 яйца, 15 г сахара, 50 г пшеничной муки, 50 г сметаны, 10 г сливочного масла, 30 мл растительного масла, ¼ чайной ложки пищевой соды, 30 мл вишневого сиропа, соль.*

### ***Способ приготовления***

Тесто для оладий приготовить с вечера. Для этого овсяные хлопья залить 100 мл воды, довести до кипения, варить 5 минут, добавить сахар, соль, молоко, сливочное масло, варить еще 5–7 минут, остудить. Добавить взбитые с содой яйца, пшеничную муку, сметану. Тесто перемешать и оставить в теплом месте на 20 минут. Затем тесто переложить в эмалированную кастрюлю и поставить на ночь в прохладное место.

Утром выпечь оладьи на смазанной растительным маслом сковородке, полить вишневым сиропом.

## **Геркулес с тыквой и подсолнечником**

### ***Ингредиенты***

*5 столовых ложек геркулеса, 100 г мякоти тыквы, 100 мл кефира, 2 столовые ложки меда, 25 г очищенных семян подсолнечника.*

### ***Способ приготовления***

Геркулес залить теплой водой и оставить на ночь. Утром воду слить. Тыкву натереть на крупной терке, смешать с геркулесом, добавить кефир, мед и семена подсолнечника, перемешать. Кашу разложить по тарелкам и подать к столу.

## **Жур по-деревенски из геркулесовых хлопьев**

### ***Ингредиенты***

*1 стакан геркулесовых хлопьев, 2 луковицы, 4 картофелины, 2 стакана воды, 150 г шпика, 2 столовые ложки растительного масла, соль.*

### ***Способ приготовления***

Геркулесовые хлопья замочить в холодной воде на сутки. Картофель очистить, вымыть, отварить, натереть на мелкой терке. Шпик и лук нарезать кубиками и обжарить на растительном масле. Замоченный геркулес откинуть на дуршлаг, переложить в емкость, добавить соль, тертый картофель, обжаренный шпик с луком, перемешать и поставить на нижний поддон пароварки.

## **Каша овсяная с курагой**

### ***Ингредиенты***

*8 столовых ложек овсяных хлопьев быстрого приготовления, 75 мл нежирного кефира, 1 столовая ложка меда, 50 г распаренной кураги.*

### ***Способ приготовления***

Хлопья поместить в эмалированную или керамическую посуду, залить 100 мл кипятка, накрыть крышкой и оставить на 5 минут. Кашу перемешать, добавить измельченную курагу, мед и кефир и еще раз перемешать. Кашу разложить по тарелкам и подать на стол.

## **Геркулес с ананасом**

### ***Ингредиенты***

*10 столовых ложек геркулеса, 100 г мякоти ананаса, 100 мл нежирного питьевого йогурта, 1 столовая ложка жидкого меда, ваниль на кончике ножа.*

### ***Способ приготовления***

Геркулес залить на ночь 150 мл теплой воды, утром излишки воды слить. Мякоть ананаса нарезать мелкими кубиками, добавить в кашу вместе с йогуртом, ванилью и медом, тщательно перемешать. Перед подачей на стол блюдо можно разогреть в микроволновой печи.



## **Геркулес с грейпфрутом**

### ***Ингредиенты***

*120 г геркулеса, 1 грейпфрут, 1 столовая ложка жидкого меда, 1 чайная ложка кедровых орешков.*

### ***Способ приготовления***

Геркулес залить на ночь 250 мл теплой воды, утром излишки воды слить. Грейпфрут вымыть, очистить от кожуры, разделить на дольки и удалить пленки. Кашу смешать с дольками грейпфрута и кедровыми орешками, добавить мед, перемешать.

## **Овсяно-гречневая каша с отрубями**

### ***Ингредиенты***

*100 г овсяных хлопьев, 50 г гречневой муки, 50 г отрубей, 800 мл нежирного молока, 2 столовые ложки жидкого меда.*

### ***Способ приготовления***

Отруби прокалить при постоянном помешивании на сухой сковороде, переложить в кастрюлю, добавить овсяные хлопья и гречневую муку. Влить в кастрюлю молоко, довести до кипения и варить на слабом огне в течение 10 минут. В готовую кашу добавить мед и перемешать. Кашу разложить по тарелкам и подать на стол.

## **Овсяная каша с яблоками и медом**

### ***Ингредиенты***

*200 г овсяных хлопьев, 400 мл молока, 2 яблока, 50 г сливочного масла, 50 г жидкого меда, сахар, соль.*

### ***Способ приготовления***

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевины, мелко нарезать. Овсяные хлопья залить 200 мл воды, довести до кипения, варить в течение 10 минут. Переложить в горшочек, влить молоко, положить сахар, соль, добавить яблоки и сливочное масло. Поставить в разогретую до 150 °С духовку на 10 минут. При подаче к столу полить медом.

## **Овсяная каша с курицей и морковью**

### ***Ингредиенты***

*200 г овсяных хлопьев, 200 г белого мяса курицы, 1 луковица, 2 морковки, 50 г сливочного масла, 1 пучок петрушки, соль.*

### ***Способ приготовления***

Мясо курицы промыть, отварить в подсоленной воде и нарезать небольшими кусочками. Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в 20 г сливочного масла вместе с морковью. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать.

## **Каши гречневые**

### **Каша гречневая**

#### ***Ингредиенты***

*1 стакан гречневой крупы, 1 столовая ложка растительного масла, соль.*

#### ***Способ приготовления***

Крупу перебрать и, помешивая, прокалить на сухой сковороде до потемнения. Вскипятить 2 стакана воды, посолить, добавить масло и тонкой струйкой всыпать поджаренную гречневую крупу. Варить около 15 минут, а затем, сняв с огня, поставить кастрюлю в теплое место. Гречневую кашу можно готовить впрок, ведь без добавок она может храниться в холодильнике 3–4 дня, причем без утраты вкуса и полезных свойств.

Для того чтобы каша получилась крутой и рассыпчатой, следует правильно выбрать крупу, а также выдержать ее соотношение с водой: 1:2 (гречка), 1:2 ½ (пшено), 1:3 (пшеница), 1:1 (рис). Солить нужно не саму кашу, а воду, куда еще не брошена крупа. Те, кто не склонен допускать на свою кухню арифметику, могут сделать кашу рассыпчатой иным способом, например, добавив в сваренную до полуготовности крупу соды – совсем немного, на кончике ножа.

## **Соломаха**

### ***Ингредиенты***

*1 стакан дробленой гречневой крупы, 2 столовые ложки сливочного масла, соль.*

### ***Способ приготовления***

Крупу прокалить на сухой сковороде до золотисто-коричневого цвета, а потом развести холодной водой так, чтобы масса текла, но не была слишком жидкой. Вскипятить 3 стакана воды (можно заменить мясным или куриным бульоном), посолить, влить гречневую массу. Варить кашу на слабом огне, время от времени помешивая. Перед окончанием варки, когда вода выпарится полностью, добавить масло. Сняв с огня, кастрюлю укутать полотенцем и оставить так на 2–3 часа.

## **Каша гречневая рассыпчатая**

### ***Ингредиенты***

*1 стакан гречневой крупы, 2 столовые ложки сливочного масла, вода, соль.*

### ***Способ приготовления***

Крупу перебрать, обжарить. Воду вскипятить, посолить, добавить сливочное масло, после чего всыпать крупу, перемешать и варить на слабом огне до полного впитывания масла в крупяную массу. Когда вода впитается, поставить кашу в духовку и довести до готовности.

## **Каша гречневая молочная**

### ***Ингредиенты***

*2 стакана гречневой крупы, 2 яйца, 5 стаканов молока, 3 столовые ложки сливочного масла, 2 стакана сливок.*

### ***Способ приготовления***

Яйца взбить миксером. Крупу перетереть со взбитыми яйцами и просушить в микроволновой печи, после чего залить молоком, добавить сливочное масло и варить в течение 15 минут. Готовую кашу подавать со сливками.



## **Гречневая каша с топленным маслом**

### ***Ингредиенты***

*½ стакана гречневой крупы, 3 столовые ложки топленного масла, 1 стакан молока, ½ стакана воды, соль.*

### ***Способ приготовления***

Гречневую крупу перебрать, промыть, переложить в емкость, добавить соль, топленное масло, кипящую воду. Поставить емкость на нижний поддон пароварки на 30 минут. Вынуть, добавить горячее молоко, поставить еще на 20 минут.

## **Каша гречневая пуховая**

### ***Ингредиенты***

*2 стакана ядрицы, 2 яйца, 4 ½ стакана молока, 3 столовые ложки сливочного масла,  
2 стакана сливок.*

## **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.