

20 простых правил 100 рецептов

---

# КАК БЫСТРО ПРИГОТОВИТЬ БЛЮДА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

## ЛЕГКИЕ НЕОБЫЧНЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ

---

Пять правил легкого ужина — с. 33

Секреты и тонкости званого обеда — с. 89



Кулинария по полочкам

**Как быстро приготовить  
блюда на каждый день**

«ЭКСМО»

2015

УДК 641.55  
ББК 36.997

Как быстро приготовить блюда на каждый день / «Эксмо»,  
2015 — (Кулинария по полочкам)

Современная жизнь до отказа наполнена интересными событиями, мы стремимся все успеть и не всегда располагаем достаточным количеством времени, чтобы посвятить его долгому приготовлению пищи. Рецепты вкусных, питательных, но несложных в приготовлении блюд пригодятся любой хозяйке.

УДК 641.55  
ББК 36.997

, 2015  
© Эксмо, 2015

## Содержание

От составителя	6
Семейный обед	7
Пять правил семейного обеда	7
Фаршированные кабачки	8
Тефтели	9
Штрудель с капустой	10
Манты	11
Суфле из цыплят	12
Котлеты с морковью	13
Пирог слоёный с яблоками	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# **Как быстро приготовить блюда на каждый день**

© ООО «Издательство «Эксмо», 2015

## От составителя

Современная жизнь до предела наполнена интересными событиями, мы стремимся всё успеть и не всегда располагаем достаточным количеством времени, чтобы посвятить его долгому приготовлению пищи. Поэтому хороших кулинарных рецептов много не бывает.

Ведь еда – это не только потребление калорий, но и положительные эмоции, удовольствие и даже возможность самовыражения.

День начинается с завтрака – мы набираемся сил, чтобы предстоящие дела завершились успешно, всё намеченное удалось. Поэтому завтрак должен быть не только вкусным, но и полезным.

Традиционно собираемся за большим столом во время семейных обедов, чтобы не только подкрепить свои силы, насладиться вкусной едой, но и обсудить текущие дела, поделиться эмоциями, почувствовать родство и поддержку самых близких для нас людей.

Мы нередко совмещаем ужин со встречей друзей, приглашаем их на вечеринки и званые ужины. Ужин может быть и романтическим – служить началом красивых отношений между женщиной и мужчиной. На такой трапезе приготовленные блюда будут отражать и страсть, и нежность, и тепло, которые два человека дарят друг другу.

Мы предлагаем рецепты вкусных, питательных, здоровых, но несложных в приготовлении блюд. Они не требуют слишком много сил, особых умений, специального мастерства, поэтому взять их на вооружение может любая хозяйка.

Предлагаемые блюда состоят из доступных продуктов и многократно проверены поварами и опытными хозяйками, ими отработано количество ингредиентов и время приготовления.

Многие рецепты дополнены практическими советами, что также поможет вам освоить новое блюдо, получить удовольствие от процесса и, главное, результата своих стараний.

Принципы подбора рецептов в этом сборнике – простота и современность. Ведь как бы мы не стремились сохранять национальные и семейные традиции, время берёт своё, повара экспериментируют и находят новые интересные сочетания продуктов, предлагают по-новому оформлять блюда. И важно идти в ногу со временем, расширять свои возможности, дополнять свои фирменные рецепты.

Однако на кухне вряд ли можно обойтись без индивидуальной творческой составляющей. В кулинарии важно собственное прочтение рецепта, использование по своему усмотрению любимых приправ и пряностей, умеренного и достаточного количества специй.

И тогда частичка души, вложенная в труд, принесёт радость и вам, и вашим близким. Зарядит вас силами, энергией и добротой.

## **Семейный обед**

### **Пять правил семейного обеда**

- Меню семейной трапезы должно учитывать вкусы всех членов семьи – и детей, и взрослых. Блюда должны быть для всех одинаково полезными и вкусными, с умеренным использованием приправ и специй.
- Здесь уместны любые домашние заготовки – соленья, варенья, домашний творог и сыр, а также овощи, фрукты, ягоды со своего садового участка и т. п. Удобно всегда иметь в запасе собственноручно приготовленные полуфабрикаты – например, фарш, пельмени, лапшу. Хорошие хозяйки заблаговременно готовят соусы, майонез, горчицу и проч.
- Во время семейного обеда обычно не используют полную сервировку, нарядные скатерти и салфетки, однако не стоит вовсе пренебрегать столовым этикетом. Хорошие манеры воспитываются ежедневной практикой.
- Домашнее хозяйство следует вести экономно и рачительно расходовать продукты. Размер порций должен быть таков, чтобы не было ненужных отходов.
- Рекомендуется готовить из сезонных овощей и фруктов, опираться на продукты, которые растут и производятся в вашей местности, в той климатической зоне, где вы живёте. Такие продукты следует предпочитать заморским деликатесам.

## Фаршированные кабачки

**время приготовления:**

**60 минут**

**Состав:**

*Куриный фарш – 500 г, помидоры – 400 г, сыр – 150 г, чеснок – 5 зубчиков, яйца – 3 шт, лук репчатый – 2 шт, кабачок крупный – 1 шт, петрушка, перец, соль – по вкусу.*

**Приготовление:**

Помидоры ошпарьте, снимите кожицу и нарежьте мякоть. Лук нарежьте кубиком, сыр натрите, чеснок пропустите через пресс, мелко нарежьте петрушку. Кабачок очистите и разрежьте поперёк, из половинок ложкой выньте семена. Опустите бочонки в кипящую воду, выключите огонь и оставьте в воде на 10 минут.

Обжарьте лук, добавьте чеснок, потушите 2–3 минуты, положите фарш и продолжите жарить 10 минут. Добавьте помидоры, петрушку и потушите ещё 5–7 минут, поперчите и посолите. Вбейте в слегка остывшую начинку сырые яйца, положите половину сыра и перемешайте.

Заполните кабачки начинкой, выложите на смазанную маслом фольгу друг к другу срезами, соединив в целый кабачок, посыпьте оставшимся сыром и заверните в фольгу. Запеките при 180 °С в течение 45 минут. Затем фольгу удалите и запеките кабачок ещё 5 минут.

Перед подачей разрежьте кабачок на кружки.



## Тефтели

**время приготовления:**

**45 минут**

**Состав:**

*Говядина, мякоть – 1 кг, лук репчатый – 2 шт, чеснок – 4 зубчика, томаты в собственном соку – 400 г, молоко – 100 мл, помидоры черри – 20 шт, сухари из белого хлеба – 200 г, укроп – 3 веточки, растительное масло, лавровый лист, соль, перец – по вкусу.*

**Приготовление:**

Мясо измельчите в мясорубке вместе с 1 луковицей и 2 зубчиками чеснока. Сухари размочите в молоке, слегка отожмите и добавьте к фаршу. Посолите, по желанию добавьте пряности, перемешайте. Оставшийся лук и чеснок измельчите.

Разогрейте растительное масло, добавьте лук и чеснок, обжарьте до прозрачности лука. Добавьте томаты, веточки укропа, лавровый лист. Приправьте солью и перцем. Дайте закипеть, убавьте огонь и готовьте 10 минут. Аккуратно удалите из соуса укроп и лавровый лист.

Сделайте из фарша шарики диаметром 3–4 см. Обжарьте их, постоянно переворачивая, на отдельной сковороде до образования золотистой корочки. Затем выложите тефтели в форму, залейте приготовленным соусом, накройте фольгой и запекайте 30 минут. Добавьте помидорки, не накрывая фольгой, запекайте ещё 10 минут.

## Штрудель с капустой

**время приготовления:**

**90 минут**

### Состав:

*Для теста:*

*мука – 1 стакан, яйцо – 1 шт, лимонный сок – 2 капли, соль – 1/2 ч. л, сливочное масло растопленное – 50 г, вода – 1 ст. л.*

*Для начинки:*

*белокочанная капуста – 800 г, соль и перец – по вкусу, лук репчатый – 2 шт, говяжий бульон – 1/2 стакана, яйца – 2 шт, сливочное или растительное масло – 1 ст. л.*

### Приготовление:

Приготовьте начинку. Масло растопите в большой сковороде. Обжарьте крупно нашинкованный лук до золотистого цвета.

С кочана капусты снимите верхние листья, разделите его на 4 части, удалите кочерыжку и мелко нашинкуйте. К обжаренному луку добавьте капусту, заправьте солью и молотым перцем. Тушите 30 минут, закрыв крышкой, несколько раз перемешайте. При необходимости (если капуста дала мало сока и подгорает) добавьте немного мясного бульона или воды. Остудите, смешайте с нарезанными варёными яйцами.

Замесите тесто из муки, соли, яйца, лимонного сока и воды. Дайте ему «отдохнуть» при комнатной температуре 20–30 минут, обомните и оставьте ещё на 10 минут. Тесто должно быть эластичным. Раскатайте очень тонкий пласт размером с противень.

Положите тесто на противень, застеленный промасленным пергаментом. Выложите на него слой тушёной капусты. Заверните тесто рулетом. После каждого оборота загибайте края внутрь и смазывайте маслом внешнюю часть рулета. Защипните бока, сверху смажьте взбитым яйцом, разведённым водой.

Поставьте в духовку при температуре 185 °С на 15–20 минут. Нарезайте готовый рулет под углом 45 градусов. Перед этим ещё раз смажьте его яйцом.

### Совет:

Сворачивайте рулет не очень плотно – его диаметр должен быть 5–6 см. Шов – должен быть снизу.

## Манты

**время приготовления:**

**60 минут**

**Состав:**

*Для теста: мука – 500 г, вода – 1 стакан, соль – 1 ч. л.*

*Для фарша: баранина, мякоть – 1 кг, лук репчатый – 3 шт, баранье сало – 50 г, чеснок – 4–5 зубчиков, перец горошком и соль.*

*Для соуса: сметана – 300 г, уксус – 2 ст. л, горчица – 1 ч. л, соль и перец – по вкусу.*

**Приготовление:**

Мясо пропустите через мясорубку. Лук мелко нашинкуйте, добавьте толчённые с солью перец и чеснок и всё хорошо перемешайте.

Из муки, воды и соли замесите крутое тесто, разделите его на шарики по 20–25 г и раскатайте тонкие большие кружочки так, чтобы края были тоньше середины. На середину кружочков из теста положите фарш, соберите края наверх и защипните.

Готовьте манты на пару. Для этого уложите их на смазанную жиром решётку над кипящей водой в большой кастрюле, закройте крышкой и доведите до готовности в течение 30 минут.

Сметану, горчицу, уксус и соль смешайте, полученным соусом полейте манты.

## Суфле из цыплят

**время приготовления:**

**40 минут**

### Состав:

*Филе цыплят, отварное – 200 г, рис, отварной – 80 г, яйцо – 1 шт, сливочное масло – 4 ст. л, растительное масло – 1 ст. л, соль.*

*Для соуса: молоко – 750 г, сливочное масло – 130 г, мука – 130 г, вода – 150 мл.*

### Приготовление:

Мякоть варёных цыплят и рис, дважды пропустите через мясорубку, добавьте полстакана молочного соуса, яичный желток и перемешайте.

Прибавьте взбитый в густую пену яичный белок, слегка перемешайте и выложите в формочки смазанные маслом.

Варите на пару. При подаче полейте маслом.

Для приготовления соуса слегка обжаренную на масле муку разведите горячим молоком с добавлением воды и варите 7 минут при слабом кипении. Затем добавьте соль и доведите до кипения.

### Совет:

Чтобы мясо цыплят было вкусным, варите его в небольшом количестве воды.

## Котлеты с морковью

**время приготовления:**

**30 минут**

**Состав:**

*Куриное филе с куриных окорочков – 600 г, морковь, большая – 1 шт, сыр твёрдый – 100 г, яйцо – 1 шт, лук репчатый – 1 шт, пшеничный хлеб – 2 кусочка, молоко – 50 мл, соль – по вкусу.*

**Приготовление:**

Хлеб размочите в молоке. Филе пропустите через мясорубку вместе с хлебом. Лук натрите на мелкой тёрке. Добавьте яйцо, немного посолите и хорошо перемешайте.

Морковь натрите на тёрке и слегка обжарьте на растительном масле до мягкости. Сыр тоже натрите и смешайте с морковью.

Смоченными в воде руками сделайте из куриного фарша небольшую лепёшку, положите на неё чайную ложку моркови с сыром, сверху положите ещё одну лепёшку фарша. Аккуратно защипните и заглаьте края котлеток. Обжарьте их на растительном масле до золотистой корочки.

**Совет:**

Котлеты лучше доводить до готовности в духовке, разогретой до 160 °С.

## **Пирог слоёный с яблоками**

**время приготовления:**

**55 минут**

**Состав:**

*Дрожжевое слоёное тесто – 500 г, яблоки – 3 шт, грецкие орехи, ядра – 100 г, корица – 1/4 ч. л, сахар – 50 г, абрикосовый джем – 150 г, яйцо для смазки – 1 шт.*

**Приготовление:**

Тесто разморозьте при комнатной температуре до мягкости. Яблоки очистите от кожицы, удалите семенную часть, порежьте мелкими кубиками. Орехи очистите от плёнок. Перемешайте яблоки, орехи, сахар и корицу.

## **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.