

# УЖИН

## ЧТО ПРИГОТОВИТЬ?

РЕЦЕПТЫ  
В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ  
ВКУСНЫЕ БЛЮДА  
С ФОТО

КУРИНОЕ ФИЛЕ  
ОМЛЕТ С МОЦАРЕЛЛОЙ  
ФИЛЕ ТРЕСКИ  
ЖАРЕННЫЕ КАБАЧКИ



ВАСИЛИСА ЛУКЬЯНСКАЯ

**Василиса Лукьянская**  
**Ужин. Что приготовить?**  
**Рецепты в домашних**  
**условиях. Вкусные блюда**  
**с фото. Куриное филе.**  
**Омлет с моцареллой. Филе**  
**трески. Жаренные кабачки**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69848611](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69848611)*  
*SelfPub; 2024*

**Аннотация**

Вы держите в руках книгу, которая Вас удивит! С одной стороны все рецепты ужинов в ней созданы с использованием ингредиентов, которые всегда есть у вас под рукой. У вас больше не будет мучительного вопроса "Что приготовить на ужин". Потому вас всегда выручат простые, доступные и современные рецепты с фото. И в то же время сочетание вкусов чипсов, лаваша, начос с привычными полезными рыбой, курицей и сыром окажутся приятным сюрпризом для ваших близких. Эта книга, как и другие книги Василисы Лукьянской призвана удивить вас простотой красоты, доступностью изысков и

станет настоящим путешествием в мир высокой кухни не покидая кухню! Отправляйтесь в гастрономическое путешествие каждый вечер вместе с рецептами Василисы Лукьянской! Иллюстрации сгенерированы с помощью Chat GPT4

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
Куриное филе с лимоном и сливками	9
Рекомендации к этому блюду	12
История появления рецепта	15
Паста с сосисками и зеленым горошком	18
Рекомендации к этому блюду	21
История появления рецепта	24
Яичные Маффины с Сыром	27
Рекомендации к этому блюду	29
История появления рецепта	32
Конец ознакомительного фрагмента.	37

**Василиса Лукьянская**

**Ужин. Что приготовить?**

**Рецепты в домашних**

**условиях. Вкусные блюда**

**с фото. Куриное филе.**

**Омлет с моцареллой. Филе**

**трески. Жаренные кабачки**

**ВВЕДЕНИЕ**



Вы держите в руках книгу, которая Вас удивит!

С одной стороны все рецепты в ней созданы с использованием ингредиентов, которые всегда есть у вас под рукой. Они простые, доступные и современные. И в то же время со-

четание вкусов чипсов, лаваша, начос с привычными полезными рыбой, курицей и сыром окажутся приятным сюрпризом для ваших близких.

Эта книга, как и другие книги Василисы Лукьянской призвана удивить вас простотой красоты, доступностью изысков и станет настоящим путешествием в мир высокой кухни не покидая кухню! Отправляйтесь в гастрономическое путешествие каждый вечер вместе с рецептами Василисы Лукьянской!

В мире кулинарии нет ничего более увлекательного, чем искусство приготовления вкусного и разнообразного ужина. Это момент, когда ароматы сливаются с вкусами, создавая магию на тарелке, которая соединяет людей вокруг стола. Это время, когда мы можем поделиться не только едой, но и теплотой, заботой и любовью. И как часто мы хотим сделать это быстро и без особых хлопот!

В этой книге "10 сытных и быстрых блюд к ужину" я собрала для вас подборку рецептов, которые не только удовлетворяют ваш аппетит, но и порадуют близких разнообразными и вкусными блюдами. Эти рецепты – это настоящее волшебство, которое позволит вам создать великолепное вечернее меню, не тратя на это много времени. Готовьтесь к тому,

чтобы вдохновиться и удивить своих близких новыми вкусами и ароматами, и сделать каждый ужин незабываемым моментом в вашей жизни!



# Куриное филе с лимоном и сливками



Время приготовления: 25 минут.

### Ингредиенты:

- 1 столовая ложка оливкового масла;
- 1 столовая ложка сливочного масла;
- 4 куска куриного филе;
- Соль и черный перец по вкусу;
- 2 столовые ложки куриного бульона;
- 1 маленькая луковица;
- 3 зубчика чеснока;
- пучок свежих листьев тимьяна;
- 4 маленьких средних картофелины;
- 1/4 стакана лимонного сока;
- 1/4 стакана густых сливок;
- 1 крупный лимон.

### Приготовление:

1. Разогрейте оливковое и сливочное масло в большой сковороде на среднем огне. Добавьте куриное филе, посолите и поперчите по вкусу. Обжаривайте филе до золотистой корочки, по 7-8 минут с каждой стороны. Затем переложите куриное филе на тарелку.
2. В сковороду влейте куриный бульон. Добавьте измельченный лук, чеснок и тимьян, и тушите 2 минуты. Чтобы ку-

сочки куриного филе не прилипли к дну сковороды во время жарки, аккуратно помешивайте их деревянной лопаткой.

3. Добавьте картофель, нарезанный кружочками, и приправьте солью и перцем. Накройте крышкой и тушите 8 минут.

4. Влейте лимонный сок, добавьте сливки и нарезанный лимон. Хорошо перемешайте содержимое и готовьте еще 2 минуты.

5. Верните куриное филе в сковороду и залейте соусом. Тушите на слабом огне 3-5 минут. Перед подачей украсьте блюдо листьями тимьяна.

# Рекомендации к этому блюду



К блюду "Куриное филе с лимоном и сливками" отлично подойдут легкие салаты и напитки, которые подчеркнут его вкус и придают баланс. Вот несколько предложений:

### Салаты:

1. Салат из свежих овощей: свежий огурец, помидоры, листья салата, красный лук, с добавлением оливкового масла, лимонного сока, соли и черного перца. Этот салат обогатит блюдо свежестью и хрустящими текстурами.

2. Греческий салат: томаты, огурцы, красный лук, оливки, фета с солью, оливковым маслом и орегано. Этот салат придаст блюду нотки средиземноморского вкуса.

3. Капустный салат: смешайте тонко нарезанную белокачанную капусту с картофельными и яблочными кубиками, заправьте майонезом и добавьте немного горчицы. Этот салат придает блюду текстуру и пикантность.

### Напитки:

1. Белое вино: легкое, сухое белое вино, такое как шардоне, совиньон блан или пино гриджио, отлично дополнит курицу с лимоном и сливками.

2. Лимонад: свежий домашний лимонад или мятный ли-

монад подарят блюду дополнительную цитрусовую свежесть.

3. Тонизирующий напиток с имбирем и лаймом: такой напиток с имбирем, лаймом и содовой подойдет для создания контраста с богатым вкусом блюда.

4. Миндальное молоко: если вы предпочитаете безалкогольные варианты, миндальное молоко или другие растительные молоки хорошо дополнят блюдо своей нежной сладковатой нотой.

Выбор салата и напитка зависит от ваших предпочтений и желаемого стиля ужина.

# История появления рецепта



История появления рецепта "Куриное филе с лимоном и сливками" в Италии связана с визитом французского шеф-повара и кулинарного мастера по имени Pierre в маленький итальянский городок по имени Limonetta. Пьер был известен своими умениями в создании изысканных блюд с использованием свежих ингредиентов и нестандартных сочетаний вкусов.

Однажды, путешествуя по побережью Амальфи, Пьер остановился в ресторане Limonetta, который был знаменит своими сочными лимонами и ароматными сливками. Он решил попробовать что-то новое, объединив местные ингредиенты и свою кулинарную мудрость.

Пьер заказал куриное филе и попросил шеф-повара ресторана подарить ему свой совет по созданию особенного блюда. Шеф-повар подсказал ему, как сочетать лимоны и сливки в одном соусе, чтобы создать баланс кислоты и нежности. Пьер, вдохновленный этой идеей, решил приготовить блюдо, которое объединяло бы амальфитанскую свежесть лимонов и французскую изысканность в одной тарелке.

С приобретенными знаниями и опытом, Пьер вернулся во Францию, где он стал известен как создатель "курицы Лимо-нетта". Это блюдо быстро завоевало популярность в ресто-



ранах и домах, где люди стремились насладиться этим великолепным сочетанием вкусов.

С течением времени, "курица Лимонетта" стала популярной не только во Франции, но и в Италии, где местные шеф-повара вдохновленно использовали лимоны из родного города Limonetta для создания своих версий этого блюда. Таким образом, рецепт стал частью кулинарной культуры Амальфитанского побережья и Франции, и с течением времени приобрел итальянские нотки вкуса и стиля.

# Паста с сосисками и зеленым горошком



Время приготовления: 20 минут.

## Ингредиенты

- 350 г макарон пенне;
- 2 стакана листьев шпината;
- 1 стакан листьев свежего базилика;
- 1/3 стакана + 1 столовая ложка оливкового масла;
- 1/4 стакана тёртого пармезана;
- 1/4 стакана кедровых орехов или миндаля;
- 1 зубчик чеснока;
- соль и свежемолотый черный перец – по вкусу;
- 450 г сосисок;
- 1 стакан замороженного горошка;
- измельченный красный перец чили – по желанию.

## Приготовление

1. Отварите пасту до состояния альденте. Оставьте неполный стакан воды из-под макарон, остальную жидкость вылейте.

2. Приготовьте песто. С помощью блендера смешайте шпинат, базилик и 1/3 стакана оливкового масла до однородной массы. Добавьте кедровые орехи (или миндаль), пармезан и рубленый чеснок. Приправьте всё солью и перцем.

3. В сковороде на среднем огне нагрейте столовую ложку масла. Обжаривайте сосиски в течение 1–2 минут.

4. Положите макароны, горох и соус, как следует перемешайте. Влейте 1/4 стакана воды, в которой варилась паста, и ещё немного потушите.

5. Перед подачей на стол посыпьте тёртым пармезаном и, если пожелаете, перцем чили.

# Рекомендации к этому блюду



Для ужина с пастой с сосисками и зелёным горошком можно подать разнообразные салаты и напитки. Вот несколько рекомендаций:

### Салаты:

1. Салат "Капрезе": Подайте традиционный и освежающий салат "Капрезе", который состоит из томатов, моцареллы, свежего базилика, оливкового масла и бальзамического уксуса. Этот салат отлично сочетается с вашим основным блюдом.

2. Салат "Цезарь": Классический салат "Цезарь" с кусочками куриного мяса, салатом романо, гренками и соусом Цезарь также будет хорошим дополнением к вашей пасте.

3. Салат с капустой и морковью: Салат с тонко нарубленной капустой и морковью, приправленный оливковым маслом и уксусом, придаст более красочный акцент к вашему ужину.

### Напитки:

1. Белое вино: Столовое белое вино, такое как шардоне или пино гриджио, отлично дополнит блюдо с сосисками и пастой.

2. Красное вино: Если вы предпочитаете красное вино, то мягкое и фруктовое красное вино, например, мерло или пино нуар, также будет подходящим выбором.

3. Газированная вода с лимоном: Газированная вода с кусочками лимона или лайма может быть освежающим и нейтральным напитком для сопровождения ужина.

4. Сидр: Если вы предпочитаете безалкогольные напитки, то яблочный сидр или безалкогольное яблочное пиво подойдут хорошо к этому блюду.

Помните, что выбор салата и напитков зависит от ваших личных предпочтений, и вы можете адаптировать их под свой вкус.

# История появления рецепта





История появления рецепта "Паста с сосисками и зелёным горошком" в Португалии началась в конце XIX века, когда в страну привезли первые пастные изделия из Италии. Эти новые продукты быстро завоевали популярность среди португальцев, но было решено адаптировать их к местной кухне. В этой истории смешались влияния итальянской и португальской культур.

Рецепт был создан в небольшой деревне в сельской местности Португалии, где местные жители начали экспериментировать с новыми продуктами. Они заметили, что традиционные португальские сосиски, изготовленные из высококачественной свинины и специальных приправ, отлично сочетаются с макаронами.

Однако, чтобы придать блюду более яркий и свежий вкус, они решили добавить замороженный горошек и ароматное песто, приготовленное из местных ингредиентов, таких как базилик и оливковое масло. Это придало блюду характерные португальские нотки и усилило его аппетитный внешний вид.

Со временем, рецепт стал популярным в деревне и распространился по всей стране благодаря местным кулинарам и путешественникам. Вскоре паста с сосисками и зелёным

горошком стала важной частью португальской кулинарной традиции и быстро завоевала место на столах в ресторанах и домах.

С течением времени рецепт продолжал развиваться, и сегодня он представляет собой гармоничное сочетание вкусов и культурных влияний, делая его одним из любимых блюд в португальской кухне.

# Яичные Маффины с Сыром



Время приготовления: 25 минут.

Ингредиенты:

- Подсолнечное масло (для смазывания)
- 12 ломтиков ветчины или бекона
- 1 стакан тертого сыра чеддер
- 12 больших яиц
- Соль и чёрный молотый перец (по вкусу)
- 1 пучок свежей петрушки или укропа

Приготовление:

1. Нагрейте духовку до 200°C. Смажьте 12 форм для кексов подсолнечным маслом.
2. Разложите в каждой форме по одному ломтику ветчины или бекона так, чтобы они создали чашечки.
3. Посыпьте сверху каждой формы тертым сыром чеддер.
4. В каждой форме разбейте по одному большому яйцу и приправьте солью и чёрным молотым перцем по своему вкусу.
5. Выпекайте в духовке до готовности, обычно это занимает 12–15 минут.
6. Перед подачей украсьте блюдо свежей петрушкой или укропом.

# Рекомендации к этому блюду



К Яичным Маффинам с Сыром можно подать разнообразные салаты и напитки, чтобы создать баланс в приеме пищи и обогатить вкусовой опыт. Вот некоторые рекомендации:

### Салаты:

1. Салат Цезарь: Классический салат Цезарь с краснокочанным салатом, крошками хлеба, пармезаном и соусом Цезарь идеально подходит к яичным маффинам. Этот салат добавит свежести и хрустящего контраста к блюду.

2. Греческий салат: Салат с огурцами, помидорами, оливками, фетой и оливковым маслом прекрасно дополнит английские завтраки, такие как яичные маффины.

3. Салат с рукколой и вишневыми помидорами: Простой салат с рукколой, вишневыми помидорами и бальзамическим уксусом подарит яркие вкусы и освежающее сопровождение.

4. Капустный салат: Салат из свежей мелко рубленной капусты с красной морковью, яблоками и лимонно-горчичным соусом подойдет как к сытным завтракам, так и к ланчам.

### Напитки:

1. Свежевыжатый апельсиновый сок: Классический апельс-

синовый сок – отличный выбор для сопровождения завтрака с яичными маффинами.

2. Чай: Зеленый чай, черный чай или даже травяные сорта, такие как мятный или ромашковый, могут отлично подойти к блюду.

3. Мимоза: Этот аперитивный напиток на основе шампанского и апельсинового сока может быть замечательным спутником для праздничного завтрака.

4. Кофе: Если вы любите кофе, добавьте к вашему завтраку чашку вашего любимого сорта кофе или капучино.

Выбор салата и напитков зависит от ваших предпочтений, но в целом, легкие салаты и свежие фруктовые напитки прекрасно дополняют ароматные и сытные яичные маффины с сыром.

# История появления рецепта





В начале 20-го века, во времена, когда английский завтрак был популярен в Соединенных Штатах, существовал небольшой семейный ресторанчик в пригороде Нью-Йорка. Этот ресторанчик, назовем его "Семейная ферма", славился своими английскими завтраками и уютной атмосферой.

Однажды, молодой повар по имени Эмили присоединилась к команде "Семейной фермы". Она была вдохновлена классическими блюдами английского завтрака, но ей хотелось добавить в меню что-то особенное и уникальное.

Эмили была большой поклонницей английских маффинов и любила играть с ингредиентами. Однажды, экспериментируя в кухне "Семейной фермы", она решила сделать маффины ещё интереснее, добавив в них свежий чеддер. Она также использовала бекон, который был популярен в американской кухне. В итоге, у нее получились пышные маффины с сыром и ароматным беконом.

Когда первые порции этого блюда были поданы клиентам, они были в восторге. Яркий вкус сыра, сочетание с легкой солониной бекона и ароматные, поджаренные маффины быстро завоевали сердца посетителей "Семейной фермы".

С течением времени, Яичные Маффины с Сыром стали

настоящим хитом. Рецепт стал популярным не только в "Семейной ферме", но и в других ресторанах по всей стране. Этот английский завтрак с американским акцентом быстро разлетелся и стал классическим блюдом, которым теперь наслаждаются люди по всей Америке.

Курица в кисло-сладком соусе с болгарским перцем и морковью



### Ингредиенты:

- 2 куриных филе (примерно 500 г)
- 1 болгарский перец (около 150 г)
- 1 морковь (примерно 100 г)
- 100 г томатного кетчупа

– 0,5 чайной ложки молотого острого перца (или свежего по вкусу)

# 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.