КУЛИНАРНЫЙ ЕЖЕДНЕВНИК
ДЛЯ РАБОТАЮЩИХ ЖЕНЩИН
Простые рецепты на каждый день

Кулинарный ежедневник для работающих женщин. Простые рецепты на каждый день

«РИПОЛ Классик»

2008

Кулинарный ежедневник для работающих женщин. Простые рецепты на каждый день / «РИПОЛ Классик», 2008

Ох, нелегко бывает современным женщинам! Работа, работа и еще раз работа… Что тут греха таить: успешная карьера и кулинарные подвиги представляются нам вещами несовместимыми. Так хочется побаловать любимых мужчин, родных и близких людей каким-нибудь вкусным и необычным блюдом, а времени-то и нет. Как быть? Ограничиться покупными полуфабрикатами?Наша книга призвана решить эту непростую проблему.
В ней собрано множество оригинальных кулинарных рецептов специально для занятых, работающих женщин.Это быстрые, простые блюда, процесс приготовления которых в основном занимает от 5 до 45 минут.Это несколько десятков вариантов меню на каждый день, которым не обязательно следовать строго, достаточно выбрать любое понравившееся вам блюдо.Это легкие закуски и салаты, бутерброды и каши на завтрак, супы и борщи на обед, аппетитные и питательные вторые горячие блюда из мяса и рыбы, овощей и грибов.Мы также дополнили книгу рецептами выпечки и десертов, которыми вы сможет порадовать ваших домочадцев и гостей в праздничные дни.

, 2008
© РИПОЛ Классик, 2008

Содержание

Предисловие 5
Меню на каждый день 6
Меню № 1 6
Завтрак 6
Обед 6
Ужин 7
Меню № 2 9
Завтрак 9
Обед 9
Ужин 10
Меню № 3 11
Завтрак 11
Обед 11
Ужин 12
Меню № 4 14
Завтрак 14
Обед 14
Ужин 15
Конец ознакомительного фрагмента. 16

Сергей Анатольевич Самсонов Кулинарный ежедневник для работающих женщин. Простые рецепты на каждый день

Предисловие

Ох, нелегко бывает современным женщинам! Работа, работа и еще раз работа…

Чего греха таить: успешная карьера и кулинарные подвиги представляются нам вещами несовместимыми. Так хочется побаловать родных и близких людей каким-нибудь вкусным и необычным блюдом, а времени-то и нет. Как быть? Ограничиться покупными полуфабрикатами?

Наша книга призвана решить эту непростую проблему. В ней собрано множество оригинальных кулинарных рецептов специально для занятых, работающих женщин.

Это и быстрые простые блюда, процесс приготовления которых в основном занимает от 5 до 45 минут. Это и более сложные и изысканные блюда для выходного дня, приготовлением которых вы можете заняться в свободное от работы время для того, чтобы как следует накормить ваших мужчин.

Это несколько десятков вариантов меню на каждый день, которым не обязательно следовать строго, достаточно выбрать любое понравившееся вам блюдо.

Это легкие закуски и салаты, бутерброды и каши на завтрак, супы и борщи на обед, аппетитные и питательные вторые горячие блюда из мяса и рыбы, овощей и грибов.

Мы также дополнили книгу рецептами выпечки и десертов, которыми вы сможет порадовать ваших домочадцев и гостей в праздничные дни.

Меню на каждый день

Меню № 1

Завтрак

Канапе «Тоскана»

Требуется:

6 ломтиков пшеничного хлеба,
150 г ветчины,
50 г сыра,
20 г сливочного масла,
1 огурец,
50 г зеленого салата,
6 маслин,
1 помидор,
3 ст. ложки майонеза,
1 ст. ложка рубленой зелени петрушки,
перец по вкусу.

Способ приготовления

Сыр и ветчину нарезать ломтиками. Огурец и помидор вымыть и нарезать кружочками. Зеленый салат вымыть.

Ломтики хлеба намазать сливочным маслом, поперчить, положить на них листья салата, сыр и ветчину, кружочки огурца и помидора, маслины, полить майонезом.

Канапе проткнуть шпажками, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Требуется:

Суп картофельный с мясом

Обед

60 г говядины,
150 г костей,
230 г картофеля,
20 г моркови,
10 г петрушки и сельдерея,
по 10 г репчатого лука и порея,
5 г томатного пюре,
10 г масла.

Способ приготовления

Коренья зелени нарезать ломтиками или брусочками, лук нашинковать и все поджарить на масле. Картофель нарезать ломтиками, кубиками или брусочками.

В кипящий мясной бульон положить коренья, картофель, специи и варить в течение 15–20 минут.

Говядина, фаршированная по-армянски

Требуется:

500 г мякоти говядины,
4–5 ломтиков бараньего жира,
2–3 яйца,
2–3 зубчика чеснока,
1/2 стакана томатного пюре,
1 ст. ложка сливочного масла,
бульон,
черный молотый перец,
соль,
зелень.

Способ приготовления

Мякоть жирной говядины (лучше кусок от верхней части задней ноги) зачистить от сухожилий и жира, отбить тяпкой до образования тестообразной массы, посолить, поперчить и затем опять отбить до образования тягучей однородной массы. Разложить говядину пластом, сверху разместить кусочки бараньего сала, половинки сваренных вкрутую яиц, рубленые дольки чеснока, посолить, затем поперчить, свернуть рулетом и перевязать.

Уложить в смазанный маслом сотейник, смазать сверху томатным пюре и, через каждые 15 минут поворачивая и поливая бульоном, выпекать в горячей духовке до полной готовности. Охладить, снять нитки, нарезать кружками, гарнировать салатом, украсить зеленью.

Ужин

Тарталетки с болгарским перцем и брынзой

Требуется:

6–8 готовых корзиночек из песочного теста,
2 болгарских перца,
100 г брынзы,
2 огурца,
2 помидора,
1 луковица,
3 ст. ложки растительного масла,
соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Болгарский перец запечь в духовке, очистить, удалить сердцевину и нарезать соломкой. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Огурцы вымыть, очистить от кожицы, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать. Брынзу натереть на крупной терке.

Болгарский перец смешать с луком и брынзой, посолить, поперчить. Заправить растительным маслом. Выложить смесь в корзиночки.

Тарталетки украсить дольками помидоров и кружочками огурцов и подать к столу.

Голубцы мясные

Требуется:

300 г мяса (мякоти),
800 г белокачанной капусты,
1/2 стакана риса,
1 головка репчатого лука,
1 ст. ложка муки,
2 ст. ложки томатной пасты,
2 ст. ложки сметаны,

2 ст. ложки масла.

Способ приготовления

Мясо пропустить через мясорубку. Рис. отварить, охладить и смешать с измельченным мясом, добавив мелко нарезанный, слегка поджаренный, охлажденный лук, соль, перец.

Целые листья капусты проварить в кипящей воде 5–7 минут, вынуть, охладить на сите, разложить, аккуратно отбить стебли до толщины листа. На листья капусты положить подготовленный фарш (мясо с рисом и луком), завернуть их в виде трубочек или конвертиков и обжарить на сковороде.

Влить на сковороду сметану, томатную пасту, добавить 1 ст. ложку муки, смешать с таким же количеством масла, размешать, вскипятить, посолить, залить этим соусом голубцы и поставить тушить на слабом огне (или в духовом шкафу без крышки) на 30–40 минут.

Подавать на стол в соусе, в котором тушились голубцы, посыпав зеленью укропа и петрушки.

Меню № 2

Завтрак

Канапе «Сырные»

Требуется:

4 ломтика хлеба,

50 г сыра,

4 листа зеленого салата,

2 ст. ложки майонеза,

1 помидор.

Способ приготовления

Помидор вымыть и нарезать кружочками. Сыр нарезать ломтиками. Листья салата вымыть.

На ломтики хлеба положить по листу салата, ломтику сыра и кружочку помидора.

Готовые канапе смазать майонезом, проткнуть шпажками и подать к столу.

Обед

Суп с зеленым горошком

Требуется:

7 картофелин,

$^1/_2$ банки зеленого горошка,

1 морковь,

1 головка репчатого лука, если есть – немного цветной капусты, соль, перец.

Способ приготовления

В кипящую подсоленную воду опустить подготовленные овощи – нарезанную соломкой либо звездочками морковь, разобранную на мелкие соцветия цветную капусту. Туда же положить луковицу и варить около 10 минут. Добавить зеленый горошек вместе с жидкостью из банки, а луковицу вынуть. Подавать к столу, посыпав зеленью.

Креветки по-провансальски

Требуется:

500 г креветок, 50 г моркови,

50 г маринованных огурцов,

50 г зеленого горошка,

100 г картофеля,

50 г майонеза,

зелень,

соль.

Способ приготовления

Креветки отварить в подсоленной кипящей воде в течение 3–5 минут. Затем очистить, разделить на небольшие волокна и охладить. Морковь и картофель отварить, охладить и нарезать кубиками. Часть овощей и зеленый горошек заправить майонезом и уложить горкой на середину тарелки. Сверху на овощи положить подготовленные креветки и залить майонезом. Вокруг разложить отдельными букетиками оставшиеся овощи. Перед подачей посыпать блюдо мелко нарезанной зеленью петрушки.

Ужин

Тарталетки с говядиной и помидорами

Требуется:

6 готовых корзиночек из песочного теста,
100 г отварной нежирной говядины,
3 помидора,
2 огурца,
1 луковица,
3 ст. ложки сметаны, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо нарезать кубиками. Помидоры вымыть и измельчить. Огурцы вымыть, очистить от кожицы и нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть и нарезать.

Мясо смешать с помидорами и луком, посолить, поперчить, заправить сметаной. Выложить смесь в корзиночки.

Тарталетки украсить кружочками огурцов и подать к столу.

Говядина с хреном по-русски

Требуется:

160 г говядины,
15 г моркови,
15 г лука,
13 г петрушки,
150 г хрена,
35 г маринованных грибов,
соль,
специи.

Способ приготовления

Мясо потушить крупным куском. Тертый хрен поджарить в масле, добавить в него сок от тушения, нашинкованные маринованные грибы и довести до кипения. Говядину нарезать на ломтики (по 2–3 на порцию), переложить хреном с грибами и выдержать под крышкой на борту плиты 5—10 минут.

Подавать, полив соком, в котором тушилась говядина. На гарнир – отварной картофель или картофельное пюре.

Меню № 3

Завтрак

Канапе с сельдью

Требуется:

4 ломтика ржаного хлеба,
50 г филе соленой сельди,
50 г сливочного масла,
1 сваренное вкрутую яйцо,
$^1/_2$ пучка зеленого лука.

Способ приготовления

Яйцо очистить и нарубить. Филе сельди нарезать ломтиками. Зеленый лук вымыть и измельчить.

Ломтики хлеба намазать маслом, положить на них сельдь и рубленое яйцо, посыпать зеленым луком.

Готовые канапе проткнуть шпажками и подать к столу.

Обед

Борщ украинский

Требуется на 500 г мяса:

400 г капусты,
400 г картофеля,
250 г свеклы,
по $^1/_2$ стакана томата-пюре и сметаны,
по 1 шт. кореньев и лука,
20 г свиного сала,
1 ст. ложка сливочного масла,
уксус.

Способ приготовления

Отварить мясо и бульон процедить. Свеклу и очищенные коренья нарезать соломкой. Свеклу тушить на сковороде 20–30 минут, добавив жир, томатную пасту, бульон, 1 ст. ложку уксуса или сок $^1/_2$ лимона. Нарезанные лук и коренья слегка поджарить с маслом, смешать с поджаренной мукой, развести бульоном и довести до кипения.

В бульон положить картофель, нарезанный крупными кубиками, нарезанную шашечками капусту, тушеную свеклу, соль и варить 10–15 минут. Затем добавить поджаренные с мукой коренья, лавровый лист, душистый перец и черный перец горошком и варить до полной готовности капусты и картофеля.

Готовый борщ заправить салом, растертым с чесноком, добавить нарезанные дольками помидоры, довести до кипения, после чего дать борщу настояться.

При подаче к столу положить в тарелки сметану и посыпать борщ мелко нарезанной зеленью петрушки.

Говядина по-строгановски

Требуется:

$1^1/_2$ кг говядины,
2 стакана бульона,
100 г муки,
30 г сливочного масла,
40 г горчицы,
10 горошин черного перца,
2 ст. ложки сметаны,
1 ст. ложка томатной пасты,
1 луковица,
соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Нарезать говядину кубиками, посолить и посыпать перцем. 2 стаканами бульона развести ложку мучной поджарки на масле, прокипятить, добавить 1 чайную ложку крепкой горчицы, 10 штук черного перца горошком, прокипятить, процедить. Перед тем как опустить в соус, положить 2 ст. ложки сметаны и ложку прожаренного томата.

Поджарить говядину со сливочным маслом и луком, положить ее в соус и поставить на 15 минут на слабый огонь. После этого блюдо можно подавать к столу.

Ужин

Тарталетки с огурцами и горчицей

Требуется:

6 готовых корзиночек из песочного теста,
3–4 огурца,
1 ст. ложка горчицы,
1 чайная ложка 3 %-ного уксуса,
3 ст. ложки сметаны,
соль по вкусу.

Способ приготовления

Огурцы вымыть, мелко нарезать, посолить, сбрызнуть уксусом и заправить сметаной. Выложить смесь в корзиночки.

Тарталетки смазать горчицей и подать к столу.

Русское жаркое

Требуется:

200–300 г говядины,
4–5 картофелин,
1 головка репчатого лука,
2 ст. ложки сливочного или топленого масла,
1 морковь,
по 1 шт. корня петрушки и сельдерея,
2 дольки чеснока,
1 ст. ложка сметаны,
2 ст. ложки мелко рубленной зелени кинзы, петрушки и укропа,
лавровый лист, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Очистить картофель, вымыть, нарезать кубиками, обжарить в масле. Нарезать кольцами репчатый лук и обжарить его в масле до золотистого цвета. Нарезать мясо кусочками и обжарить в масле с обеих сторон до образования румяной корочки.

В глиняный горшочек положить мясо, картофель, лук, коренья, посолить, поперчить, добавить лавровый лист, влить немного бульона. Тушить в духовке 30 минут. Минут за 10 до окончания процесса приготовления залить жаркое сметаной и посыпать мелко нарубленным чесноком, зеленью кинзы, укропа и петрушки.

Меню № 4

Завтрак

Канапе с красной рыбой и солеными огурцами

Требуется:

4 ломтика хлеба,
50 г сливочного масла,
100 г соленой красной рыбы,
2 соленых огурца.

Способ приготовления

Соленую красную рыбу нарезать тонкими ломтиками, огурцы – кубиками. Хлеб подрумянить в тостере, смазать сливочным маслом, сверху положить рыбу, по краям – кубики соленых огурцов.

Канапе проткнуть шпажками и подать к столу.

Обед

Суп фасолевый

Требуется:

1 стакан фасоли,
7 картофелин,
1 морковь,
1 головка репчатого лука,
3 зубчика чеснока,
3 ст. ложки растительного масла.

Способ приготовления

С вечера замочить в холодной воде фасоль, поставить в той же воде варить. Когда фасоль станет мягкой, добавить в суп соль, нарезанный кубиками картофель, нарезанные соломкой и обжаренные в масле лук и морковь. За несколько минут до того, как суп будет готов, положить в него размятый или мелко порубленный чеснок, прокипятить и выключить.

Чтобы фасоль быстрее варилась, в начале варки можно добавить в воду 1 десертную ложку сахара.

Тушеная говядина с грибным соусом

Требуется:

$^1/_2$ кг говядины,
100 г шпика,
1 головка репчатого лука,
1 ст. ложка муки,
12 шт. маринованных грибов,
1 ст. ложка сливочного масла,
2 ст. ложки 3 %-ного уксуса.

Способ приготовления

Отбить скалкой $1^1/_2$ кг мягкой говядины с края, посолить. 100 г шпика нарезать ломтиками, разрезать 1 луковицу на четыре части, положить на дно кастрюли, сверху – говядину и

тушить. Затем обсыпать мясо ложкой муки и залить тремя стаканами кипятка, дать два раза вскипеть. Переложить говядину в другую кастрюлю и полить соусом.

Для приготовления соуса грибы нашинковать, поджарить в 1 ст. ложке сливочного масла, положить в соусник, долить 2 ст. ложки уксуса.

Ужин

Салат «Армения»

Требуется:

2 стакана свежего или консервированного зеленого горошка,
100 г ветчины (или жареного/вареного мяса),
2 корня сельдерея,
2 моркови,
2 кислых яблока,
1 стакан творожного соуса
или соуса из растительного масла,
зелень укропа и петрушки,
соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Свежий горошек отварить в подсоленной воде, консервированный вынуть из жидкости. Ветчину нарезать небольшими кубиками, морковь и сельдерей очистить, вымыть, натереть на крупной терке.

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.