

ПОВАРЕННАЯ
КНИГА
ХОЛОСТЯКА

Александр Соловей



Александр Соловей

Поваренная книга холостяка

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23576987

ISBN 9785448396304

Аннотация

Кому из мужчин не приходилось быть холостяком? Студенческие годы, командировки, жизненные убеждения... Но кушать хочется всегда. Как же быть? Будем действовать по принципу: «Сами с усами». Если голова способна переварить полезную информацию, эта книжица для тебя. Здесь всё просто, вкусно, а ещё весело. Анекдоты, иллюстрации, пошаговые рецепты из доступных продуктов помогут тебе стать настоящим поваром. Оказывается, не так уж трудно накормить себя в будни, а в праздники принять гостей.

Содержание

Монолог натошак	5
Семь раз отмерь...	10
А не пора ли закусить?	13
Салаты овощные и фруктовые	15
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Поваренная книга холостяка

Александр Соловей

Дизайнер обложки Александр Соловей

Корректор Алла Бойко

Иллюстратор Александр Соловей

© Александр Соловей, 2017

© Александр Соловей, дизайн обложки, 2017

© Александр Соловей, иллюстрации, 2017

ISBN 978-5-4483-9630-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

*Человек серьёзно делает что-нибудь только тогда,
когда делает это для себя.*

А. Герцен.

Монолог натошак

Будучи студентом или в командировке, благодаря своим жизненным убеждениям или просто по стечению обстоятельств, но мы почти все без исключения бываем холостыми. Как же облегчить замороченную делами, компьютером, всякой разной суетой с виду свободную, но не совсем лёгкую жизнь одинокого мужчины? Главное, не опустить нос. Если руки и ноги на месте, котелок способен переваривать полезную информацию, то всё в полном порядке.

Для начала заглянем в зеркало. Зачем? Чтоб увидеть там исхудавшую физиономию с тёмными кругами под глазами, чем-то очень напоминающую пособие по анатомии. Да, да! Это ты. Но куда же подевалось приятное отражение красавца?! Он проголодался и похудел, накормить ведь некому. А без всяких там витаминов и микроэлементов, оказывается, не обойтись.

А может из зеркала выглядывает одутловатое лицо с хомячьими щеками? И это, конечно, результат неправильного питания. Нельзя же постоянно потчевать себя чипсами и фаст-фудом, запивая это добро пивом.

Что же делать?! Может пригласить домработницу? Нет, кошелёк не настолько толстый, чтоб нанять прислугу. Может в столовку махнуть? Нет! Общепитовские харчи поперёк горла уже стоят! Наверное, придётся исправлять своё отра-

жение в зеркале самостоятельно.

Анекдот на закуску!

– Официант, один бифштекс. – С каким гарниром? – Просто ваш обычный бифштекс, хочу подложить его под ножку стола, чтобы он не раскачивался.

– Официант, что это такое?

Раньше в борще было два куска мяса, а теперь – один.

– Извините, наверное, повар забыл его разрезать.

Может научить тебя готовить легко и быстро?

Помнишь поговорку, которая гласит, что путь к сердцу мужчины, лежит через его желудок? Справедливо! Будем прокладывать этот путь собственными руками и без помощников!

Питаться постоянно яичницей, пресловутыми полуфабрикатами-пельменями, популярными среди нашей холостой братвы заваривающимися прямо в стаканчиках и тарелочках обедами не только вредно, но и надоедливо. Необходимо так организовать рацион, чтобы пища была вкусной, разнообразной, здоровой. Важно не только выбрать качественные продукты, но чего доброго ещё и не испортить их.

Мои советы могут взять на вооружение не только мужчины, но и хозяйки, которым вдруг захотелось покрутиться не только у плиты, но и у зеркала, что вполне естественно и даже похвально для женщины. Дело в том, что мои рецепты состоят из простых продуктов и не займут много времени для приготовления.

Анекдот на закуску!

– Есть такая известная скульптура:

Женщина без рук. Ну, прямо моя жена.

— Твоя же с руками.

– На вид – да. Но вот если судить по результатам её хозяйственной деятельности...

Не стану обещать тебе блюд ресторанного меню и не скажу, что ты увидишь мировую энциклопедию кулинарии, но у меня есть желание подсказать, как можно просто и вкусно накормить себя каждый день и в праздник, принять гостей или просто провести романтический вечер при свечах. С кем? В этом вопросе ответ может подсказать только сердце.

Уверен, что эта книга станет вашей доброй помощницей. Будем действовать по принципу – сами с усами!

*– Милый, ты собираешься приготовить ужин? – Да! –
Серьезно? – С божьей помощью
– Это как?
– Поможешь, моя богиня?*



Отрастим себе усы,
Витиеватые кусты.
Кучерявые, густые,
Мы ребята непростые.
За версту с усами видно,

Кто мал ростом, не обидно.
В ширину они растут,
Видно будет там и тут.
Нам не нужен ваш совет,
Приготовить как обед.
Ужин тоже можем сами,
Потому что мы с усами!

Семь раз отмерь...

На любой кухне можно обойтись без весов, имея под рукой простую ложку и обычный стеклянный стакан. Предлагаю таблицу мер веса без кухонных весов, но нужно учесть, что ложка и стакан должны быть без горки, а вровень с краями. Эта таблица поможет вам, если вдруг вы столкнётесь с рецептами в других изданиях, где указан вес в граммах.

Наименование продукта	чайная ложка	столовая ложка	стакан
Сахарный песок	5	15	180
Соль	5	18	-
Мука	4	12	110
Панировочные сухари	-	15	-
Манная крупа	5	12	140
Рис	5	18	180
Перловая крупа	4	15	150
Овсяные хлопья	2	6	60
Растительное масло	5	15	-

Таблица мер веса (в граммах)



Счастье мерим полной ложкой,
Выпьем радости стакан.
Заедем мечту окрошкой.
Очаруем милых дам.
Мы способные ребята,
По колено все моря.
В деле львы, а не котята.
Шторм срывает якоря.

Наше сердце пышет жаром,
Закипаем кипятком.
В деле мы горим пожаром,
По горячему куём.
Наши руки не для скуки,
Головой, не только есть.
Эй, любезные подруги,
Отдавайте-ка вы честь.
Мы по жизни генералы,
Мы отважны, мы храбры.
Хватит нам на всё запала.
Не запудрить нам умы!

А не пора ли закусить?



Ах, это красивое слово – закуска. Сразу в голове всплывают весёлые праздники, счастливые лица друзей, столы полные яств и аппетитных блюд, на любой вкус и цвет. Приятные запахи копчёностей и благородный вид нарезанных соломкой, веером, кружочками всяческих деликатесов. Но в то же время закуска не только от слова «закусить» после рюмки горячительного напитка, закуски – это повседневные блюда. Эти блюда состоят из лёгких и возбуждающих аппетит продуктов. В закусовые блюда входят салаты, свежие или маринованные овощи, разнообразные бутерброды, консервированные грибы, квашенные овощи, сэндвичи и тосты.

Нужно учесть, что рыбные, мясные, ветчинные, колбасные и копчёные закусочные блюда целесообразнее подавать на праздничный стол.

Закусочные блюда являются первой ступенькой, за которой следуют основные блюда, потому закуска – это блюда лёгкого стола, готовят и потребляют их в небольших количествах. Не увлекайтесь салатом, оставьте место для горячего супа и не менее вкусного пюре с котлеткой.

Салаты овощные и фруктовые



Приведу примеры салатов из самых простых компонентов, все продукты имеются в продаже любого продуктового магазина. По времени приготовления эти закуски не займут много времени, но от этого не становятся менее вкусными. Даже если к вам придут гости, вы можете легко приготовить вкусный салат на скорую руку. Попробуйте, у вас всё получится, рецепты очень просты.

1. Картофельный салат с огурцами

Сварим **4 картофелины** в мундире, охладим и почистим от кожицы. **Два свежих огурца** и картошку порежем ломтиками, смешаем с двумя столовыми ложками мелко порезанного **зелёного лука**. Заправим **половиной стакана сметаны**, посолим по вкусу и поперчим. Салат уложим в салатник и украсим **листочками салата**.

2. Салат фасолевый с солёными огурцами

Нам необходимы следующие продукты: **5 варёных картофелин**, **3 солёных огурчика**, **двести граммовая банка консервированной фасоли**, **250г майонеза**. Ещё **две луковицы** и **4 зубчика чеснока**.

Картофель и огурцы порежем кубиками, лук мелко порубим на разделочной доске. Все составляющие перемешаем. Добавим мелко нарезанный чеснок, его так же можно продавить на специальной давилке для чеснока. Фасоль из банки вместе с соком добавим к нашему салату и заправим всё майонезом. Салат можно украсить порубленной зеленью.

3. Свекольный салат с яблоками

Сварим **две штуки свёклы** и очистим от кожицы. **Два зелёных яблока** так же очистим от кожуры. Нарежем свёк-

лу и яблоко тонкой соломкой, заправим **половиной стакана сметаны**, одной **чайной ложкой сахарного песка** и **щепоткой соли**. Добавим в салат две чайные ложки **лимонного сока** и всё перемешаем. Украсить салат можно зеленью.

4. Салат из копчёной рыбы

Нам необходимы двести граммовая **скумбрия горячего копчения**, **4 штуки отварных картофелин**, **2 свежих огурца**, **6 ст. ложек густой сметаны**, **2ст. ложки нарезанного зелёного лука**, **зелень укропа и петрушки для оформления**. Соль по вкусу.

Рыбу очистим от косточек и порежем средними кубиками. Картофель, огурцы и грибы, так же нарежем небольшими кубиками. Всё перемешаем с зелёным луком, солью и сметаной. Салат выложить в салатник, украсить зеленью и кусочками рыбы.

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.