

# Содержание

Вступление • 6

Алфавитный указатель • 140



## Сложность приготовления

### ЗАКУСКИ

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Рулетики из готовых блинчиков<br>с творогом и зеленью ..... | 10 |
| Яичница с овощами шакшука.....                              | 12 |
| Рулетики из омлета со шпинатом.....                         | 14 |
| Сэндвич со шпинатом<br>и творожным сыром.....               | 16 |
| Брускетта с авокадо и брынзой .....                         | 21 |
| Кесадилья с консервированной<br>фасолью и сыром .....       | 24 |

### САЛАТЫ

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| Капрезе с рукколой.....                                                  | 30 |
| Салат из консервированной фасоли,<br>горошка, кукурузы с сухариками..... | 32 |
| Салат из помидоров с рукколой<br>и чесноком.....                         | 36 |
| Теплый салат с пастой.....                                               | 38 |
| Салат с базиликом и грушей.....                                          | 41 |
| Зеленый салат с грецкими орехами.....                                    | 42 |
| Салат из свеклы с фетой .....                                            | 44 |
| Салат из тертой моркови с апельсинами ...                                | 46 |

### СУПЫ

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Таратор.....                                    | 55 |
| Картофельный суп-пюре<br>с пряной зеленью ..... | 60 |
| Пикантный суп с пельменями.....                 | 66 |

### ГОРЯЧЕЕ

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Рагу из замороженных овощей с кешью .... | 70 |
| Запеканка из брокколи .....              | 74 |

### ВЫПЕЧКА

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| Пицца с копченой колбасой<br>и помидорами черри ..... | 102 |
| Сладкая пицца с ягодами .....                         | 110 |
| Кокосовое печенье .....                               | 112 |
| Шоколадные кексы в кружке .....                       | 118 |
| Бананово-овсяное печенье без муки....                 | 120 |

### ДЕСЕРТЫ

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Творожный десерт с апельсинами .....          | 124 |
| Запеченные персики с творогом<br>и медом..... | 126 |
| Фруктово-ягодные шашлычки .....               | 130 |
| Крамбл с вишней .....                         | 133 |
| Веганский шоколадный мусс<br>с авокадо .....  | 134 |
| Смузи из киви и клубники .....                | 136 |
| Милкшейк с замороженными ягодами ...          | 139 |



## Сложность приготовления

### ЗАКУСКИ

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Сэндвич с пастой из мяты<br>и зеленого горошка .....  | 18 |
| Яичница в кружочках<br>сладкого перца с беконом ..... | 22 |
| Авокадо в панировке .....                             | 26 |

### САЛАТЫ

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Картофельный салат с беконом ..... | 34 |
|------------------------------------|----|

### СУПЫ

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Сырный супчик с чесноком .....                | 58 |
| Куриный суп с картофелем<br>и петрушкой ..... | 62 |
| Крем-суп из брокколи .....                    | 64 |

### ГОРЯЧЕЕ

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Брюссельская капуста с сыром .....   | 72 |
| Куриное филе в воке .....            | 80 |
| Экспресс-паста болоньезе .....       | 93 |
| Спагетти с помидорами и перцем ..... | 96 |

### ВЫПЕЧКА

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| Пирог с сыром и зеленью ..... | 104 |
|-------------------------------|-----|

### ДЕСЕРТЫ

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| Жареные бананы<br>с сахарной пудрой ..... | 128 |
|-------------------------------------------|-----|

Условные обозначения:



Количество  
порций



Время  
приготовления



## Сложность приготовления

### СУПЫ

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Гаспачо .....                 | 50 |
| Крем-суп из шампиньонов ..... | 56 |

### ГОРЯЧЕЕ

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Тефтели с отварным картофелем<br>в соусе ..... | 77 |
| Лосось с соусом из шампиньонов .....           | 85 |
| Цукини фри с сыром .....                       | 88 |

### ВЫПЕЧКА

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| Пирог из слоеного теста с яблоками<br>и орехами ..... | 106 |
| Бисквиты с ягодным соусом .....                       | 114 |



Брускетта с авокадо и брынзой с. 21



## УЧИМСЯ ГОТОВИТЬ за 15 минут

После долгого рабочего дня каждый из нас мечтает о быстром и сытном ужине. Однако в этом случае многие идут по пути наименьшего сопротивления и делают выбор в пользу малополезного фастфуда или в лучшем случае полуфабрикатов промышленного производства. Мы же предлагаем в помощь хозяевам, во-первых, несколько советов, которые помогут и время сэкономить, и обеспечить близких «вкусной здоровой пищей». А во-вторых, хотим познакомить с рецептами блюд, приготовление которых займет не более 15 минут.

### ЗАГОТОВИМ ВПРОК!

**С** чего начать? Прежде всего следует подготовить определенную «базу». Что-то, конечно, можно купить в супермаркете (например, замороженные овощи, фрукты, тесто), а что-то сделать самостоятельно.

**Ч**то касается замороженных овощей промышленного производства (а также фруктов и ягод), то это те самые полуфабрикаты, которые можно закупать «в промышленных масштабах». Овощи могут стать отличной добавкой к супам или основой вкусного и полезного

горячего блюда. Хорошее дрожжевое или слоеное тесто выручит, если на пороге появился незваный гость. Кстати, в качестве начинки подойдут опять же замороженные фрукты и ягоды.

**В**арите картофель или свеклу? Положите в кастрюлю несколько лишних клубней. Отварные овощи можно хранить в холодильнике в течение двух-трех дней. Готовите бульон? Опять же делайте это с запасом. Оставшийся можно разлить по формочкам (пакетам) для замораживания и поместить в морозильную камеру. И тогда в следующий раз вам не придется тратить часы на приготовление бульона, и процесс приготовления супа сократится в разы. Между прочим, замораживать также можно домашний фарш, зелень, сливки, тесто.

### ОСТАТКИ СЛАДКИ

**З**апекали (варили) мясо или птицу? Наверняка у вас осталось немного мякоти. Ее можно использовать для приготовления салатов или закусок (рулетов из лаваша, тарталеток, омлетов). Кусочки колбасы, сосисок, слегка заветренного сыра, обнаруженные в дальних углах холодильника (разумеется, речь идет о неиспорченных продуктах), могут стать ингредиентами начинки для пиццы или рагу с овощами.

### РАЦИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД

**М**ногие из нас не задумываются над организацией домашнего производства. Мы советуем делать одновременно несколько операций. Пока разогревается бульон, мойте и нарежьте овощи. Пока выпекается основа пирога –

приготовьте начинку. Нарежьте зелень не только для салата, но и для первого или второго, если того требует рецепт. И вообще лучше готовить несколько блюд не по очереди, а одновременно. Чтобы не запутаться, напишите список продуктов и подумайте, какие из них пересекаются: их можно мыть и нарезать вместе, а потом просто распределять по разным емкостям. Изучая рецепты, подумайте, что в процессе приготовления того и другого блюда можно делать параллельно (жарим лук с морковью – параллельно варятся спагетти). Вы будете удивлены, насколько может упроститься и ускориться процесс приготовления пищи. Познакомьтесь с нашими рецептами, попробуйте их в деле и убедитесь, что готовить вкусно и полезно – легко и очень быстро.

Приятного аппетита!





# Закуски



**Рулетики из омлета со шпинатом**

с. 14



**Кесадилья с консервированной фасолью и сыром**

с. 24



**Авокадо в панировке**

с. 26

и еще 6 рецептов

## Рулетики из готовых блинчиков с творогом и зеленью

**4 10 мин.**

300 г творога

1 зубчик чеснока

2–3 ст. л. рубленой зелени

2 ст. л. лимонного сока

4 готовых тонких блинчика

4 пера зеленого лука

соль

молотый черный перец

**1** Творог протрите через частое сито.

**2** Чеснок очистите и пропустите через пресс. Перемешайте с творогом, зеленью и лимонным соком. Посолите и поперчите.

**3** Получившуюся начинку распределите по блинчикам и сверните трубочками. Каждую обвяжите перышком зеленого лука.

**В качестве начинки** можно использовать готовый творожный сыр с различными наполнителями (зелень, грибы, чеснок).



**творог**



**чеснок**



**рубленая зелень**



**лимонный сок**



**тонкие блинчики**



**зеленый лук**



## Яичница с овощами шакшука



4 15 мин.

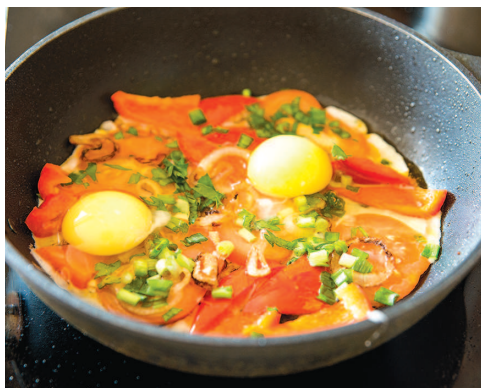
- 1 сладкий перец
- 1 головка репчатого лука
- 2 ст. л. растительного масла
- 2 помидора
- 1 стебель зеленого лука
- 2 веточки петрушки
- 4 яйца
- соль
- молотый черный перец





**1** Сладкий перец, удалив семена, нарежьте ломтиками. Лук очистите и нарежьте кольцами.

**2** В сковороде нагрейте масло и слегка подрумяньте кольца лука. Добавьте перец, перемешайте и жарьте 3 минуты.



**3** Помидоры нарежьте кружочками, выложите в сковороду к овощам и жарьте 3 минуты. Зеленый лук и петрушку мелко нарежьте, посыпьте ими овощи. Сверху выпустите яйца, посолите и поперчите. Держите на маленьком огне до готовности.

**Яичницу** можно прикрыть крышкой: так белок схватится быстрее.

## Рулетики из омлета со шпинатом



4 15 мин.

4 яйца

2 ст. л. сливок жирностью 10%

6 ст. л. растительного масла

200 г свежего шпината

1 головка репчатого лука

150 г тертого сыра

соль

молотый черный перец

Если позволяет время, трубочки можно завернуть в пищевую пленку, убрать в холодильник на 1 час, а затем нарезать на кусочки. Получатся своеобразные роллы.



**1** Яйца взбейте венчиком со сливками. Посолите, поперчите и обжарьте на 4 столовых ложках масла 4 небольших омлета.



**2** Шпинат сложите в дуршлаг и обдайте кипятком. Лук очистите, порубите и слегка подрумяньте на оставшемся масле. Добавьте шпинат, посолите, поперчите и прогрейте все вместе в течение 5 минут.

**3** Получившуюся начинку распределите по омлетам, посыпьте сыром и сверните трубочками. Дайте остыть, затем каждую трубочку разрежьте пополам.



## Сэндвич со шпинатом и творожным сыром



2 10 мин.

50 г свежего шпината

1 стебель зеленого лука

2 веточки петрушки

100 г творожного сыра

4 ломтика тостового хлеба

или 2 булочки удлиненной формы (рогалики)

соль

молотый черный перец

**1** Зеленый лук крупно нарежьте. Петрушку порубите и перемешайте с творожным сыром. Немного посолите и поперчите.

**2** Ломтики хлеба подрумяньте в тостере. Булочки разрежьте на половинки.

**3** Два ломтика или нижние части булочек намажьте творожным сыром с петрушкой. Сверху уложите листочки шпината и зеленый лук. Накройте оставшимися ломтиками хлеба (верхними половинками булочек).

**По желанию** на творожную начинку можно выложить редис или свежий огурец, нарезанные тонкими кружочками.



**ШПИНАТ**

Листочки шпината, богатые целым комплексом полезных веществ (витаминами и минералами), обладают нейтральным вкусом и поэтому являются идеальной составляющей множества салатов и закусок.

