



УЧИМСЯ ГОТОВИТЬ

за **30**
МИНУТ



хлеб*соль

Москва 2024

Содержание

Вступление • 6



**Конвертики из лаваша
с капустой и беконом** с. 16



**Чечевичный
суп** с. 46



**Лосось жареный
с острым соусом** с. 60



Сложность
приготовления

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Помидорчики черри с моцареллой	14
Салат из капусты и сыра	19
Салат из сельдерея	20
Салат с беконом	26

СУПЫ

Суп рисовый	42
Суп фасолевый	53

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Пикша в хрустящей корочке	58
Хек, запеченный с цукини	64
Филе хека, тушенное с кедровыми орешками	66
Форель с яблоками	68
Куриное филе с грецкими орехами	77
Куриная грудка в панировке	84
Гуляш из индейки	86
Паста с шампиньонами	94
Свинина в соевом соусе	96
Котлеты мясные открытые	100

ГАРНИРЫ И БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

Пюре картофельное	106
Цукини запеченные	108
Гречка отварная	110
Рис отварной	112
Рис с помидорами	114

ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ

Десерт шоколадно-фруктовый	126
Коктейль черничный	130
Конфеты из сухофруктов	132

2

**Сложность
приготовления****САЛАТЫ И ЗАКУСКИ**

Конвертики из лаваша с капустой и беконом	16
Салат из креветок с авокадо	22
Огурцы фаршированные тунцом	30
Жюльен грибной	36

СУПЫ

Суп-пюре из шампиньонов	48
Суп сытный	54

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Лосось жареный с острым соусом	60
Куриные рулетики с грушей	78
Куриная грудка с баклажаном	80
Свинина с болгарским перцем	98
Котлеты с баклажанами	102

ГАРНИРЫ И БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

Рагу овощное	116
Запеканка из цветной капусты	120
Картофель с сыром	122

ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ

Компот ягодный с мятой	128
------------------------	-----

Другие условные обозначения:

Количество порций



Время приготовления

3

**Сложность
приготовления****САЛАТЫ И ЗАКУСКИ**

Салат с курицей	28
Брускетты	32

СУПЫ

Суп чечевичный	46
----------------	----

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Котлеты куриные с сыром и помидором	72
Курица с гречкой и шампиньонами	82
Спагетти с креветками	88
Спагетти с соусом болоньезе	92

ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ

Блинчики с клубникой	134
Сырники	138
Кексы с изюмом	140
Печенье с шоколадом	142

**Блинчики
с клубникой с. 134**



ГОТОВИМ ЗА 30 МИНУТ

Любая хозяйка хочет, чтобы ее еда, даже если она повседневная, была простой, легкой в приготовлении, но вкусной и сытной.

Приготовить вкусное блюдо, которое понравится домочадцам и неожиданным гостям, и, самое главное, потратить на это минимум времени — желание любой хозяйки.

Вы считаете, что быстро можно приготовить только пельмени, сосиски или другие замороженные полуфабрикаты из магазина. Уверяем вас, что это не так. Думаете, невозможно сделать вкусное

и полезное блюдо за 30 минут? Ничего подобного! И эта книга тому подтверждение. В ней представлены рецепты, которые можно приготовить всего за полчаса. Наши рецепты позволяют вам без особого труда создать аппетитную еду и порадовать родных и близких. Книга даст вам возможность не тратить часы на готовку и стоять у плиты, а провести время с пользой, потратив его

на себя, своих детей или домочадцев. Всего за полчаса можно приготовить не только салат, но и суп, горячее блюдо и гарнир к нему, напиток, десерт и даже выпечку, при этом качество блюд будет очень высоким.

Ингредиенты для всех блюд не сложно найти на вашей кухне или в ближайшем магазине. Рецепты содержат пошаговое описание приготовления, а также ко всем блюдам есть фотографии, которые послужат прекрасной прелюдией для возбуждения аппетита.

Любая хозяйка хочет, чтобы ее еда, даже если она повседневная, была простой, легкой в приготовлении, но вкусной и сытной. В этой книге вы найдете рецепты, которые удовлетворят самый взыскательный вкус. Готовить еду издревле считалось прямой обязанностью женщин, но современный мир диктует свои условия, многие дамы являются не только домохозяйками, но и работают, занимаются с детьми, следят за чистотой в доме, не забывая при этом следить за собой и за происходящим в мире.

Несмотря на обилие кафе, ресторанов, забегаловок, большинство женщин готовят дома. Конечно же, ничто не сравнится с аппетитной, ароматной и по-настоящему вкусной домашней кухней. Ведь только то, что приготовлено с душой, можно считать настоящей едой. И помочь вам в этом призвана наша книга, в ней процесс приготовления минимизирован по времени, а сами рецепты понятны и несложны. Обязательно обращайте внимание на эстетическую сторону любого приготовленного

вами блюда. Например, грибной жульен можно оформить так: положите на румяную корочку листик петрушки, а ручку кокотницы украсьте бумажной папилюткой, и вы увидите, как преобразится это всем знакомое блюдо. Используйте любую возможность для создания красоты на вашем столе. На кушанье должно быть приятно смотреть, оно должно вызывать желание незамедлительно его съесть. Возможности для творчества бесконечны. Экспериментируйте — и у вас все получится. Эта книга написана специально для тех, кто ценит свое время и рационально относится к его распределению.

Приятного аппетита!



Кухонная утварь



сковороды

вековье, встретить ее можно было только на королевских или графских кухнях. Долгое время нечто напоминающее сковороду делали из глины, она больше походила на кастрюлю или сотейник. В этих формах пищу запекали или томили в печи. Русские сковороды называли латками. И лишь в XVII веке повсеместно распространяются чугунные сковороды разных размеров и форм.

Кстати, казан тоже считается сковородой.

Еще один важный предмет на кухне — кастрюля. Ведь кастрюля для женщины то же, что оружие для мужчины.



сотейник

С появлением у человечества огня люди стали изобретать предметы кухонного обихода, помогающие в хозяйстве и в приготовлении пищи, которые в дальнейшем приобрели знакомые нам очертания и формы.

Так, скажем, всем нам привычная металлическая сковорода стала предметом кухонного обихода в Средне-



терка

Сначала это были котелки или горшки. Их делали из глины и ставили в печь ухватами. Они были разного размера и предназначались для варки или тушения всех видов продуктов. Затем появились кастрюли, изготовленные из чугуна, им на смену пришли железные, с приданными длинными ручками, прародители нынешних сотейников. В XIX веке появились эмалированные кастрюли. Нержавеющее железо, из которого про-

изводят кастрюли сегодня, было изобретено в 1921 году во Франции.

В России до XVIII века о кастрюлях не знали. Их появлению мы обязаны Петру I.

Разделочные доски незаменимы на кухне. По частоте использования их можно сравнить с ножами. Доски бывают разными: стеклянными, пластиковыми, силиконовыми и, конечно же, деревянными. На домашней кухне должно быть как минимум пять разделочных досок: для резки сырого мяса, для разделки сырой рыбы, для готовых блюд (колбаса, сыр), для приготовления салатов и отдельная для хлеба. Кстати, и ножей должно быть минимум пять, для тех же видов продуктов.



разделочные доски

Не стоит думать, что это слишком много, на предприятиях общепита, например, по санитарным правилам должно быть 12 видов досок, все они закреплены за определенным цехом, и выносить их оттуда запрещено. Такое количество обусловлено исключительно



кастрюли

заботой о вашем здоровье. Ведь мы есть то, что мы едим. И если на одной доске порезать сырую рыбу, а затем, даже тщательно помыв ее, порезать хлеб, нет никаких гарантий, что на хлеб не попадут частички рыбы, которые могут стать причиной инфекции.



НОЖИ

Ножи — инструмент для выполнения определенных кулинарных операций. Они бывают разной формы, размера, материала, все зависит от сферы их применения. Единственное, что их объединяет, — острая режущая кромка. Ножи появились тогда же, когда человек стал добывать себе пищу охотой. Одними из лучших считаются японские ножи, история их производства, как и другого холодного оружия, насчитывает много тысячелетий. Кстати, в Японии ножи принято дарить на свадьбу, новоселье, на день рождения, они считаются символом домашнего уюта и обновления. Да и в России, несмотря на суеверие, тоже мало кто откажется получить в подарок настоящий японский нож.

В последнее время стали популярны керамические ножи. Плюсы их в том, что они не впитывают запахи продуктов, которые ими режут, не окисляются, а также внешний вид ножей, необычное цветное лезвие (все мы стремимся к прекрасному). К недостаткам можно отнести их ориентированность на нарезку только мягких продуктов, например сырых и вареных овощей, и хрупкость: нож, упавший на кафель, может разбиться. Для каждого продукта желательно иметь свой нож. Возможно, именно керамический вы приобретете для нарезки определенного вида продуктов.

Самозатачивающиеся ножи — мечта любой хозяйки. Самозатачивающимися ножами считаются ножи, которые изготовлены из нескольких слоев стали — более твердого «сердечника» и мягких слоев «обкладки». Стачиваясь, мягкие слои обнажают твердый сердечник, создавая эффект своеобразной «заточки».

Но какой нож выбрать, решать только вам. Главное, чтобы вам удобно было с ним работать.

Посуда для выпекания/запекания — противни, жаровни, различные формы и горшочки, повсеместно используются для того, чтобы разнообразить стол и приготовить блюда с золотистой корочкой или, например, запеченное мясо, а на десерт испечь ароматные и воздушные бисквиты, пирожные и печенье. Материалы, из которых изготавливают такую посуду, как правило, металл, керамика, огнеупорное стекло, силикон.

Нельзя однозначно сказать, что какая-то утварь лучше,

**посуда для выпекания**

а какая-то хуже. Разная посуда предназначена для приготовления определенного вида блюд. На металлических противнях, например, удобно выпекать пирожные, печенья и блюда в фольге. В металлических разъемных формах — бисквиты для тортов. Керамическая посуда пользуется популярностью из-за своей экологичности, но она очень хрупкая и не выдерживает резких перепадов температуры. Противни из огнеупорного стекла удобны тем, что их можно использовать как в микроволновых печах, так и в духовках, а это значит, что место на полке можно сэкономить. Но стеклянную посуду, как и керамическую, лучше ставить в холодную духовку, а после того как блюдо готово — на сухую деревянную поверхность, поскольку перепады температуры могут привести к появлению трещин. Разнообразие силиконовых форм просто поражает, можно выпечь, например, целый замок, и вам останется его только украсить. Такие формы сделаны из жаростойкого материала, они легки, и из них удобно доставать выпечку, ведь мягкую форму можно просто вывернуть наизнанку. К недостаткам можно

отнести то, что их легко повредить острыми предметами, нельзя ставить на открытый огонь и мыть губками с абразивным покрытием.

Миксер, столь необходимый на кухне любой хозяйки прибор, был запатентован в 1885 году. Первые миксеры работали на электроэнергии, гидроэнергии или механической силе. Используют их в основном для взбивания и перемешивания отдельных видов продуктов (идеально подходят для взбивания теста для блинчиков, яиц, кремов), но не стоит путать миксер с блендером, последний имеет острые лезвия и превращает даже достаточно твердые продукты в однородную массу.

**миксер**

В заключение хотелось бы упомянуть об еще одном помощнике на кухне. Это телевизор, который развлечет вас во время приготовления пищи и мытья посуды. Время пройдет незаметно.



Салаты и закуски



Салат из капусты и сыра

с. 19



Салат из креветок с авокадо

с. 22



Жюльен грибной

с. 36

и еще 7 рецептов

Помидорчики черри с моцареллой



4 20 мин.

12 помидоров черри

100 г моцареллы

20 г базилика

20 г укропа

20 г петрушки

1 ст. л. оливкового масла

3 зубчика чеснока

1/3 ч. л. соли

1 Моцареллу, базилик, укроп, петрушку, чеснок измельчите в комбайне, добавьте оливковое масло и соль, перемешайте.

2 У помидоров черри отрежьте верхушку, аккуратно удалите всю мякоть ложкой, промокните бумажным полотенцем или салфеткой, чтобы не было лишней влаги.

3 Выложите в освободившуюся серединку моцареллу с пряностями.

Фаршированные помидорки можно выложить на листики салата, сверху присыпать смесью из перцев.



помидоры черри



моцарелла



базилик



укроп



петрушка



чеснок



соль



оливковое масло