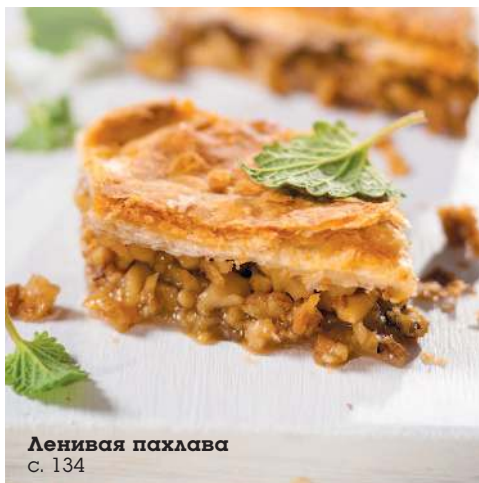


# Содержание

Вступление • 6



**Печенка в сметанном соусе**  
с. 103



**Ленивая пахлава**  
с. 134



Сложность  
приготовления

## САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Салат из редьки с морковью и яблоком.....	10
Свекольный салат с сыром фета.....	12
Сэндвичи с копченой рыбой.....	24
Рыбная закуска с пикантным соусом .....	26
Домашние хот-доги с сардельками.....	32

## СУПЫ

Летний суп с огурцами и зеленью .....	60
---------------------------------------	----

## ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Картофельно-яблочное пюре.....	68
Сытный омлет.....	72
Скирли с мясным соусом.....	96
Печенка в сметанном соусе .....	103
Пирог с рыбой и морепродуктами .....	110

## ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ

Бананово-имбирный смузи с хурмой....	116
Сыр в сливках .....	118
Пирог с ягодами.....	122
Домашняя газировка из цитрусовых.....	140

Условные обозначения:



Количество  
порций



Время  
приготовления

2

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

Салат с кальмарами.....	14
Салат с копченой курицей .....	16
Соленая сельдь в горчичной заливке.....	28
Яичные «гнездышки» .....	34

**СУПЫ**

Сливочный суп из семги .....	46
Суп с сосисками .....	48
Суп-пюре из цветной капусты .....	52
Гаспачо с эстрагоном и гренками.....	62

**ОСНОВНЫЕ БЛЮДА**

Драники со сметаной .....	70
Запеченная рыба с апельсинами.....	78
Биточки на крутонах .....	94
Плов по-советски .....	98
Куриная грудка в сливочно-пряном соусе .....	104

**ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ**

Десерт с сыром маскарпоне и ягодами.....	120
Пирог с малиной.....	124
Апельсиновое печенье.....	126
Имбирный чай.....	136

3

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

Салат с рисовой лапшой .....	20
Овощной салат с плавленым сыром и ветчиной.....	22
Крабовые палочки в кляре.....	30

**СУПЫ**

Овощной суп с фрикадельками .....	38
Быстрый лагман с курицей .....	42
Сырный суп-крем .....	56

**ОСНОВНЫЕ БЛЮДА**

Бигос с сардельками .....	75
Рыбная запеканка по-португальски.....	82
Паэлья на скорую руку.....	86
Рисовая лапша с креветками и кальмарами .....	88
Эскалопы с жареными помидорами.....	92
Куриные рулетики в томатном соусе .....	108
Чебуреки.....	112

**ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ**

Домашнее печенье со сладкой начинкой.....	128
Лимонные пирожные.....	130
Ленивая пахлава .....	134
Сливочный кофе .....	138

Алфавитный указатель • 142



## УЧИМСЯ ГОТОВИТЬ БЫСТРЫЕ РЕЦЕПТЫ

В наш стремительный век нам всем катастрофически не хватает времени, даже домохозяйкам, уж не говоря о работающих женщинах. Вот почему тратить долгие часы на приготовление пищи, как делали наши бабушки, мы часто не можем себе позволить.

**Д** а и что греха таить, высокий темп жизни утомляет нас, к тому же хочется хотя бы немного личного пространства и времени: сходить в кино, прогуляться по парку или по магазинам, почитать, «повисеть» в соцсетях или просто «побродить» по интернету и так далее. Мужчины, если им никто не готовит, тоже сталкиваются с теми же проблемами.

**Т** ем не менее наш организм требует своего, и есть мы должны в идеале не менее трех раз в день. Да, сегодня продается немало полуфабрикатов и фастфуда, которые, казалось бы, могут решить проблему. Но какой бы яркой ни была реклама этих продуктов, на самом деле далеко не все они соответствуют нашим представлениям, а главное — мнению специалистов о вкусной

и здоровой пище. Так что если хочешь быть здоров, то готовить еду дома необходимо.

**А** вот чтобы вы не тратили на это много времени, мы и придумали нашу книгу. В ней вы найдете рецепты блюд, которые можно приготовить в среднем за 20–30 минут, а на некоторые вы и вообще затратите не более десяти. Но чтобы еще больше сократить время приготовления, можно часть ингредиентов подготавливать заранее. Особенно это относится к салатам, где используются вареные овощи (их можно, кстати, купить), яйца, орехи. Очень удобно готовить салат, если от вчерашнего ужина или завтрака остались вареный картофель, яйца и так далее. Еще для экономии времени и сил немаловажно, чтобы все необходимые инструменты и приспособления были «в боевой готовности»: ножи наточены, терки, блендер, кухонный комбайн, миксер и прочая утварь должны быть под рукой, а не на антресолях. Рабочая поверхность кухонного стола не должна быть завалена ненужными в данный момент предметами. Все эти, казалось бы на первый взгляд, мелочи очень сильно упрощают процесс приготовления, значительно сокращают время и экономят ваши силы.

**Д**ля блюд по нашим рецептам вам не понадобится ничего экзотического — обычные продукты из обычных магазинов, такие, которые всегда есть в продаже и, как правило, под рукой в каждом доме. Мы только поможем вам взглянуть на них по-новому, чтобы ваша коллекция «фирменных» рецептов пополнилась простыми с точки зрения

технологии приготовления новинками. Несмотря на простоту и доступность, все блюда получаются очень вкусными. Убедитесь в этом сами! Подробно написанные рецепты, советы и пошаговые фото помогут даже начинающим приготовить блюда самостоятельно.

**Н**о главное, всегда помните, что рецепт — это только руководство к действию, рекомендация. Относитесь к процессу приготовления творчески: исключайте ингредиенты, которые вы не любите, заменяйте их любимыми или теми, которые есть в данный момент в холодильнике, пробуйте приготовить одно и то же блюдо с разными приправами и специями, доводите блюдо до своего вкуса, изменяя пропорции продуктов, и так далее. Словом, дайте волю своей фантазии и творчеству, и тогда повседневная рутина в виде «надо что-то поесть» превратится для вас в любимое занятие, которому вы с удовольствием захотите отдавать свое свободное время.

**Желаем удачи!**





# Салаты и закуски



**Свекольный салат с сыром фета**  
с. 12



**Овощной салат с плавленным сыром  
и ветчиной** с. 22



**Сэндвичи с копченой рыбой**  
с. 24

и еще 9 рецептов

## Салат из редьки с морковью и яблоком



**4** **20 мин.**

250 г зеленой редьки

1 морковь

1 яблоко

1 зубчик чеснока

3 ст. л. майонеза

¼ ч. л. соли

**1** Яблоко разрежьте пополам и удалите сердцевину с семенами.

**2** Морковь, яблоко и редьку натрите на крупной терке по отдельности.

**3** Зубчик чеснока пропустите через пресс.

**4** Подготовленные овощи соедините, добавьте яблоко, посолите, перемешайте.

**5** Заправьте салат майонезом и по желанию украсьте веточками зелени.

*Для такого салата лучше всего подойдет кислое или кисло-сладкое яблоко.*



**зеленая редька**



**морковь**



**яблоко**



**чеснок**



**майонез**



**соль**





## Свекольный салат с сыром фета



2 10 мин.

2 вареные свеклы (около 250 г)

100 г сыра фета

1 пучок зелени петрушки

3 ст. л. оливкового масла

2 ч. л. бальзамического уксуса

1 щепотка соли

- 1 Свеклу натрите на крупной терке.
- 2 Несколько листиков петрушки отложите для оформления, оставшуюся мелко порубите.
- 3 Смешайте свеклу с зеленью, посолите, заправьте маслом и уксусом.
- 4 Сыр нарежьте мелкими кубиками, посыпьте ими салат.
- 5 Украсьте листиками зелени.



свекла



сыр фета



петрушка



оливковое масло



бальзамический уксус



соль

**Для экономии времени** удобнее всего купить вареную свеклу в магазине, но если это не удалось, можно, конечно, сварить ее самим, желательно накануне. Для этого положите не очищенную, а лишь тщательно промытую свеклу в кипящую воду и варите 50–60 минут, пока она не станет мягкой, если проткнуть ее вилкой. Отвар слейте, а свеклу промойте под холодной водой, затем дайте ей остыть.



## Салат с кальмарами



4 35 мин.

100 г консервированных кальмаров

3 клубня картофеля

2 яйца

1 огурец

½ головки репчатого лука

½ пучка зелени укропа

3 ст. л. майонеза

¼ ч. л. соли

*Для такого салата вместо консервированных можно взять копченые кальмары.*



**1** Картофель сварите «в мундире»: положите его в кипящую воду и варите 20–25 минут с момента закипания. Картофель обдайте холодной водой, очистите от кожицы и нарежьте кубиками.

**2** Сварите яйца вкрутую, остудите в холодной воде, очистите и нарежьте кубиками.



**Чтобы нарезанные кубиками картофель и яйца быстрее остыли, выложите их в один слой на плоскую тарелку и поставьте в морозильную камеру на 10 минут.**



**3** Огурец натрите на крупной терке.

**4** Кальмары отделите от заливки и нарежьте кубиками.

**5** Лук и зелень мелко порубите.

**6** Подготовленные ингредиенты соедините, посолите, заправьте майонезом. Украсьте салат по желанию.



## Салат с копченой курицей



4 40 мин.

100 г копченого куриного филе

1 клубень картофеля

1 морковь

2 яйца

80 г грецких орехов

100 г твердого сыра

4 ст. л. майонеза

¼ ч. л. соли

*Такой салат уместен  
и на праздничном столе.  
В этом случае его можно  
украсить зернами граната.*

**Копченое куриное филе придает салату особый вкус**, но если вы по каким-то причинам не едите копченое, возьмите сырое филе, отварите его 20–25 минут в слегка подсоленной воде, дайте немного остыть и нарежьте кубиками.



куриное филе



картофель



морковь



яйца



грецкие орехи



твердый сыр



майонез

