

УДК 641.55  
ББК 36.997  
К16

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Разработка художественного оформления – *О. Курфина*  
Разработка макета – *А. Мусин*

**Как быстро приготовить блюда на каждый день.** – Москва : Издательство «Э», 2015. – 128 с. – (Кулинария по полочкам).

Современная жизнь до отказа наполнена интересными событиями, мы стремимся все успеть и не всегда располагаем достаточным количеством времени, чтобы посвятить его долгую приготовлению пищи. Рецепты вкусных, питательных, но несложных в приготовлении блюд пригодятся любой хозяйке.

УДК 641.55  
ББК 36.997

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ ПО ПОЛОЧКАМ

**КАК БЫСТРО ПРИГОТОВИТЬ БЛЮДА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

**Редактор-составитель Гюльнара Брик**

Ответственный редактор *Е. Левашева*. Художественный редактор *А. Мусин*  
Верстка *Елена Волкова*. Корректор *Ирина Смирнова*

В оформлении обложки использована фотография: Veronika Synenko / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Э»  
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-66-86; 8 (495) 956-39-21.  
Өндүрүшү: «Э» АКБ Баспасы, 123308, Москва, Ресей, Зорге көшөсү, 1 үй.  
Тел. 8 (495) 411-66-86; 8 (495) 956-39-21.

Тауар белгісі: «Э»  
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Сертификация туралы ақпарат сайтында Өндүрүшү «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндiрген мемлекет: Ресей  
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 11.08.2015. Формат 70x90<sup>1/32</sup>.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 4,67. Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-82447-2



9 785699 824472 >

ISBN 978-5-699-82447-2



В электронном виде книгу вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
ОДИН КЛИК ДВА КНИГ



© ООО «Издательство «Э», 2015

## От составителя

Современная жизнь до предела наполнена интересными событиями, мы стремимся всё успеть и не всегда располагаем достаточным количеством времени, чтобы посвятить его долговому приготовлению пищи. Поэтому хороших кулинарных рецептов много не бывает.

Ведь еда — это не только потребление калорий, но и положительные эмоции, удовольствие и даже возможность самовыражения.

День начинается с завтрака — мы набираемся сил, чтобы предстоящие дела завершились успешно, всё намеченное удалось. Поэтому завтрак должен быть не только вкусным, но и полезным.

Традиционно собираемся за большим столом во время семейных обедов, чтобы не только подкрепить свои силы, насладиться вкусной едой, но и обсудить текущие дела, поделиться эмоциями, почувствовать родство и поддержку самых близких для нас людей.

Мы нередко совмещаем ужин со встречей друзей, приглашаем их на вечеринки и званые ужины. Ужин может быть и романтическим — служить началом красивых отношений между женщиной и мужчиной. На такой трапезе приготовленные блюда будут отражать и страсть, и нежность, и тепло, которые два человека дарят друг другу.

Мы предлагаем рецепты вкусных, питательных, здоровых, но несложных в приготовлении блюд. Они не требуют слишком много сил, особых

умений, специального мастерства, поэтому взять их на вооружение может любая хозяйка.

Предлагаемые блюда состоят из доступных продуктов и многократно проверены поварами и опытными хозяйками, ими отработано количество ингредиентов и время приготовления.

Многие рецепты дополнены практическими советами, что также поможет вам освоить новое блюдо, получить удовольствие от процесса и, главное, результата своих стараний.

Принципы подбора рецептов в этом сборнике — простота и современность. Ведь как бы мы не стремились сохранять национальные и семейные традиции, время берёт своё, повара экспериментируют и находят новые интересные сочетания продуктов, предлагают по-новому оформлять блюда. И важно идти в ногу со временем, расширять свои возможности, дополнять свои фирменные рецепты.

Однако на кухне вряд ли можно обойтись без индивидуальной творческой составляющей. В кулинарии важно собственное прочтение рецепта, использование по своему усмотрению любимых приправ и пряностей, умеренного и достаточного количества специй.

И тогда частичка души, вложенная в труд, принесёт радость и вам, и вашим близким. Зарядит вас силами, энергией и добротой.

## СЕМЕЙНЫЙ ОБЕД

Пять правил семейного обеда

❶ Меню семейной трапезы должно учитывать вкусы всех членов семьи — и детей, и взрослых. Блюда должны быть для всех одинаково полезными и вкусными, с умеренным использованием приправ и специй.

❷ Здесь уместны любые домашние заготовки — соленья, варенья, домашний творог и сыр, а также овощи, фрукты, ягоды со своего садового участка и т.п. Удобно всегда иметь в запасе собственноручно приготовленные полуфабрикаты — например, фарш, пельмени, лапшу. Хорошие хозяйки заблаговременно готовят соусы, майонез, горчицу и проч.

❸ Во время семейного обеда обычно не используют полную сервировку, нарядные скатерти и салфетки, однако не стоит вовсе пренебрегать столовым этикетом. Хорошие манеры воспитываются ежедневной практикой.

❹ Домашнее хозяйство следует вести экономно и рачительно расходовать продукты. Размер порций должен быть таков, чтобы не было ненужных отходов.

❺ Рекомендуется готовить из сезонных овощей и фруктов, опираться на продукты, которые растут и производятся в вашей местности, в той климатической зоне, где вы живёте. Такие продукты следует предпочитать заморским деликатесам.

## Фаршированные кабачки

время приготовления:

60 минут

! состав:!

*Куриный фарш — 500 г, помидоры — 400 г, сыр — 150 г, чеснок — 5 зубчиков, яйца — 3 шт, лук репчатый — 2 шт, кабачок крупный — 1 шт, петрушка, перец, соль — по вкусу.*

! приготовление:!

Помидоры ошпарьте, снимите кожицу и нарежьте мякоть. Лук нарежьте кубиком, сыр натрите, чеснок пропустите через пресс, мелко нарежьте петрушку. Кабачок очистите и разрежьте поперёк, из половинок ложкой выньте семена. Опустите бочонки в кипящую воду, выключите огонь и оставьте в воде на 10 минут.

Обжарьте лук, добавьте чеснок, потушите 2–3 минуты, положите фарш и продолжите жарить 10 минут. Добавьте помидоры, петрушку и потушите ещё 5–7 минут, поперчите и посолите. Вбейте в слегка остывшую начинку сырые яйца, положите половину сыра и перемешайте.

Заполните кабачки начинкой, выложите на смазанную маслом фольгу друг к другу срезами, соединив в целый кабачок, посыпьте оставшимся сыром и заверните в фольгу. Запеките при 180 °С в течение 45 минут. Затем фольгу удалите и запеките кабачок ещё 5 минут.

Перед подачей разрежьте кабачок на кружки.

## Тефтели

время приготовления:

45 минут

! состав:!

*Говядина, мякоть — 1 кг, лук репчатый — 2 шт,  
чеснок — 4 зубчика,  
томаты в собственном соку — 400 г,  
молоко — 100 мл, помидоры черри — 20 шт,  
сухари из белого хлеба — 200 г,  
укроп — 3 веточки, растительное масло,  
лавровый лист, соль, перец — по вкусу.*

! приготовление:!

Мясо измельчите в мясорубке вместе с 1 луковицей и 2 зубчиками чеснока. Сухари размочите в молоке, слегка отожмите и добавьте к фаршу. Посолите, по желанию добавьте пряности, перемешайте. Оставшийся лук и чеснок измельчите.

Разогрейте растительное масло, добавьте лук и чеснок, обжарьте до прозрачности лука. Добавьте томаты, веточки укропа, лавровый лист. Приправьте солью и перцем. Дайте закипеть, убавьте огонь и готовьте 10 минут. Аккуратно удалите из соуса укроп и лавровый лист.

Сделайте из фарша шарики диаметром 3–4 см. Обжарьте их, постоянно переворачивая, на отдельной сковороде до образования золотистой корочки. Затем выложите тефтели в форму, залейте приготовленным соусом, накройте фольгой и запекайте 30 минут. Добавьте помидорки, не накрывая фольгой, запекайте ещё 10 минут.

## Штрудель с капустой

время приготовления:

90 минут

! состав:!

*Для теста:*

*мука — 1 стакан, яйцо — 1 шт,  
лимонный сок — 2 капли,  
соль — ½ ч. л, сливочное масло  
растопленное — 50 г,  
вода — 1 ст. л.*

*Для начинки:*

*белокочанная капуста — 800 г,  
соль и перец — по вкусу,  
лук репчатый — 2 шт,  
говяжий бульон — ½ стакана,  
яйца — 2 шт,  
сливочное или растительное масло — 1 ст. л.*

! приготовление:!

Приготовьте начинку. Масло растопите в большой сковороде. Обжарьте крупно нашинкованный лук до золотистого цвета.

С кочана капусты снимите верхние листья, разделите его на 4 части, удалите кочерыжку и мелко нашинкуйте. К обжаренному луку добавьте капусту, заправьте солью и молотым перцем. Тушите 30 минут, закрыв крышкой, несколько раз перемешайте. При необходимости (если капуста дала мало сока и поджарит) добавьте немного мясного бульона или

воды. Остудите, смешайте с нарезанными варёными яйцами.

Замесите тесто из муки, соли, яйца, лимонного сока и воды. Дайте ему «отдохнуть» при комнатной температуре 20–30 минут, обомните и оставьте ещё на 10 минут. Тесто должно быть эластичным. Раскатайте очень тонкий пласт размером с противень.

Положите тесто на противень, застеленный промасленным пергаментом. Выложите на него слой тушёной капусты. Заверните тесто рулетом. После каждого оборота загибайте края внутрь и смазывайте маслом внешнюю часть рулета. Защипните бока, сверху смажьте взбитым яйцом, разведённым водой.

Поставьте в духовку при температуре 185 °С на 15–20 минут. Нарезайте готовый рулет под углом 45 градусов. Перед этим ещё раз смажьте его яйцом.

| совет:|

Сворачивайте рулет не очень плотно — его диаметр должен быть 5–6 см. Шов — должен быть снизу.



## Манты

время приготовления:

60 минут

| состав:|

*Для теста: мука — 500 г,  
вода — 1 стакан, соль — 1 ч. л.*

*Для фарша: баранина, мякоть — 1 кг,  
лук репчатый — 3 шт,  
баранье сало — 50 г, чеснок — 4–5 зубчиков,  
перец горошком и соль.*

*Для соуса: сметана — 300 г, уксус — 2 ст. л,  
горчица — 1 ч. л, соль и перец — по вкусу.*

| приготовление:|

Мясо пропустите через мясорубку. Лук мелко нашинкуйте, добавьте толчённые с солью перец и чеснок и всё хорошо перемешайте.

Из муки, воды и соли замесите крутое тесто, разделите его на шарики по 20–25 г и раскатайте тонкие большие кружочки так, чтобы края были тоньше середины. На середину кружочков из теста положите фарш, соберите края наверх и защипните.

Готовьте манты на пару. Для этого уложите их на смазанную жиром решётку над кипящей водой в большой кастрюле, закройте крышкой и доведите до готовности в течение 30 минут.

Сметану, горчицу, уксус и соль смешайте, полученным соусом полейте манты.

## Суфле из цыплят

время приготовления:

40 минут

! состав:!

*Филе цыплят, отварное — 200 г,  
рис, отварной — 80 г, яйцо — 1 шт,  
сливочное масло — 4 ст. л,  
растительное масло — 1 ст. л, соль.*

*Для соуса: молоко — 750 г,  
сливочное масло — 130 г,  
мука — 130 г, вода — 150 мл.*

! приготовление:!

Мякоть варёных цыплят и рис, дважды пропустите через мясорубку, добавьте полстакана молочного соуса, яичный желток и перемешайте.

Прибавьте взбитый в густую пену яичный белок, слегка перемешайте и выложите в формочки смазанные маслом.

Варите на пару. При подаче полейте маслом.

Для приготовления соуса слегка обжаренную на масле муку разведите горячим молоком с добавлением воды и варите 7 минут при слабом кипении. Затем добавьте соль и доведите до кипения.

! совет:!

Чтобы мясо цыплят было вкусным, варите его в небольшом количестве воды.

## Котлеты с морковью

время приготовления:

30 минут

! состав:!

*Куриное филе с куриных окорочков — 600 г,  
морковь, большая — 1 шт,  
сыр твёрдый — 100 г,  
яйцо — 1 шт, лук репчатый — 1 шт,  
пшеничный хлеб — 2 кусочка,  
молоко — 50 мл, соль — по вкусу.*

! приготовление:!

Хлеб размочите в молоке. Филе пропустите через мясорубку вместе с хлебом. Лук натрите на мелкой тёрке. Добавьте яйцо, немного посолите и хорошо перемешайте.

Морковь натрите на тёрке и слегка обжарьте на растительном масле до мягкости. Сыр тоже натрите и смешайте с морковью.

Смоченными в воде руками сделайте из куриного фарша небольшую лепёшку, положите на неё чайную ложку моркови с сыром, сверху положите ещё одну лепёшку фарша. Аккуратно защипните и заглайте края котлеток. Обжарьте их на растительном масле до золотистой корочки.

! совет:!

Котлеты лучше доводить до готовности в духовке, разогретой до 160 °С.

## Пирог слоёный с яблоками

время приготовления:

55 минут

! состав:!

*Дрожжевое слоёное тесто — 500 г,*

*яблоки — 3 шт,*

*грецкие орехи, ядра — 100 г,*

*корица — ¼ ч. л, сахар — 50 г,*

*абрикосовый джем — 150 г,*

*яйцо для смазки — 1 шт.*

! приготовление:!

Тесто разморозьте при комнатной температуре до мягкости. Яблоки очистите от кожицы, удалите семенную часть, порежьте мелкими кубиками. Орехи очистите от плёнок. Перемешайте яблоки, орехи, сахар и корицу.

Тесто разделите на две равные части. Раскатайте из одной прямоугольник, смажьте маслом, уложите на него ровным слоем начинку.

Из второго куска теста раскатайте прямоугольник, нарежьте полосы и сложите из них сетку. Уложите её на начинку и совместите края прямоугольников. Верх смажьте взбитым яйцом (используйте кисточку). Поставьте в тёплое место на 20 минут.

Выпекайте при температуре 220–230 °С до ровного золотистого цвета. Абрикосовый джем растопите до жидкого состояния и горячим нанесите на пирог.

## Рыбные биточки

время приготовления:

30 минут

! состав:!

*Филе трески (или хека, судака, горбуши) — 150 г,  
кусочек белого хлеба,  
молоко —  $\frac{1}{4}$  стакана,  
лук репчатый — 1 шт,  
зелень, соль, масло для жарки.*

! приготовление:!

Замочите пшеничный хлеб в молоке. Лук-вицу мелко нашинкуйте и слегка обжарьте. Через мясорубку пропустите хлеб и рыбное филе, добавьте обжаренный лук, яйцо и оставшееся молоко.

Сформируйте из получившейся массы круглые биточки. Обжарьте их с обеих сторон до золотистой корочки, не закрывая посуду крышкой. Потом поставьте в духовку на 10–15 минут при температуре 180 °С.

! совет:!

Подавайте с картофельным пюре, посыпав зеленью.