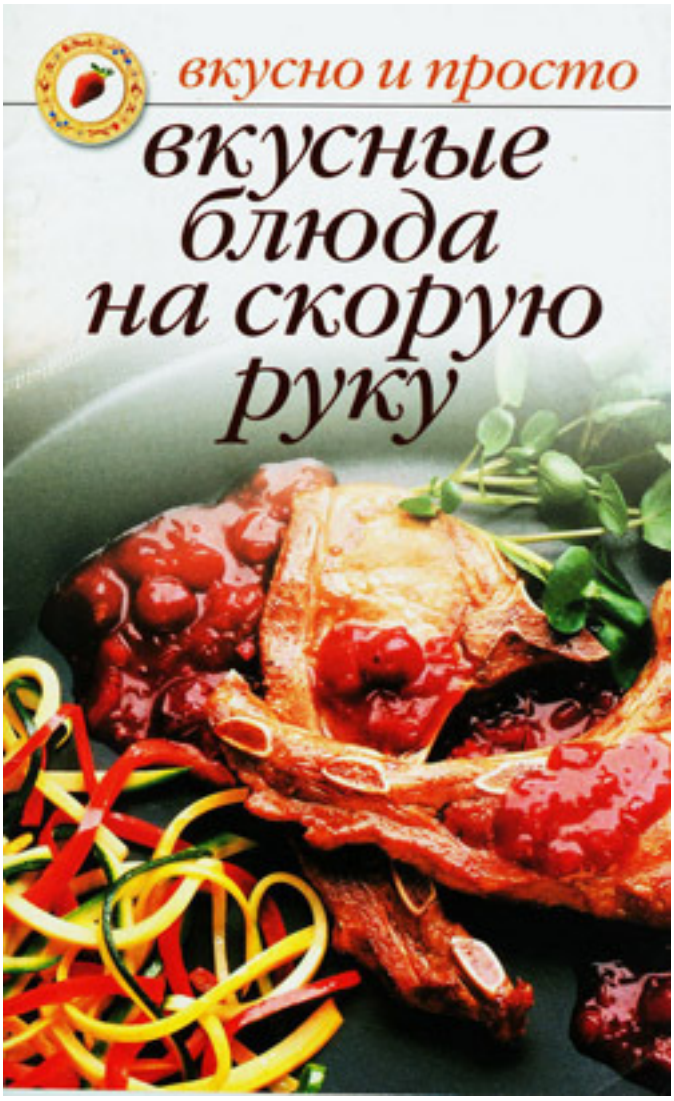
вкусно и просто
вкусные блюда на скорую руку

Ольга Ивушкина

Вкусные блюда на скорую руку

«Public Domain»

Ивушкина О.

Вкусные блюда на скорую руку / О. Ивушкина — «Public Domain»,

Несмотря на то что в современном ритме жизни готовить чаще всего не хватает времени, жить в комфорте все-таки хочется. А чтобы хорошо питаться, необходимо уметь готовить. Рецепты блюд, приведенные в этой книге, помогут разнообразить ваш повседневный рацион и, кроме того, позволят вкусно накормить, а может, и удивить пришедших к вам гостей.Для тех, кто хочет вкусно готовить, не затрачивая много времени.

© Ивушкина О.
© Public Domain

Содержание

Введение 5
Глава 1 6
Гастрономический опыт 6
Запеченная рыба «Золотое дно» 7
Яичные гнезда 8
Фасолевый суп 9
Запеканка мясная 10
Рис «Веселый боцман» 11
Капустные котлеты 12
Помидоры «Медовые» 13
Тосты «Элементарные» 14
Суп «Полдень» 15
Гречневая каша с овощами 16
Капустный салат «На все времена» 17
Бутерброды «Красная Шапочка» 18
«Клюквенные яблоки» 19
Цветная капуста в тесте 20
Салаге «Универсальный» 21
Бутерброды «Смешанные» 22
Свекольный салат 23
Фаршированный болгарский перец 24
Овощное ассорти с сосисками 25
Бутерброд «Простое удовольствие» 26
Крабовый салат 27
Крестьянская похлебка 28
Гарнир к мясным блюдам 29
Салат «Весеннее утро» 30
Салат «Зеленая поляна» 31
Салат «Дачный» 32
Салат «Миланский» 33
Бутерброд «Волжские просторы» 34
Бутерброд «Оранжевые острова» 35
Бутерброд «Зеленое облако» 36
Бутерброд «Бременские музыканты» 37
Бутерброд «Чудеса Мальты» 38
Бутерброд «Яблочный спас» 39
Бутерброд «Вторая жизнь» 40
Бутерброд «Летняя пора» 41
Конец ознакомительного фрагмента. 42

Ольга Ивушкина
Вкусные блюда на скорую руку

Введение

Если некоторые из вас редко готовят в связи с нехваткой свободного времени или просто не умеют этого делать, не стоит расстраиваться по этому поводу. Научиться можно всегда, было бы желание. Чтобы вы смогли постепенно настроиться на готовку, войти, как говорится, во вкус происходящего, мы начнем с азов, то есть с самого простого, что только можно придумать. Вооружайтесь ножом, открывайте холодильник – и начинайте готовить!

Глава 1
Азы кулинарного искусства

Гастрономический опыт

Требуется: 300 г картофеля, 1 луковица, 4 помидора, 4 яйца, 3 ст. л. тертого сыра, 3–4 зубчика чеснока, 1 сладкий болгарский перец, 2 ст. л. растительного масла, молотый перец, соль.

Способ приготовления. Картофель очистите, нарежьте соломкой, жарьте в кипящем масле. Когда картофель будет почти готов, добавьте нарезанные лук, помидоры, болгарский перец, через 3–5 мин вбейте яйца, посыпьте тертым сыром, поперчите, посолите, накройте крышкой и жарьте пару минут. Подать на стол это блюдо можно прямо в сковороде без ручки.

Запеченная рыба «Золотое дно»

Требуется: 500 г любого рыбного филе, 1 луковица, 1 ст. л. лимонного сока, 150 г майонеза, 2 ст. л. тертого сыра, 2 ст. л. консервированной кукурузы, соль, растительное масло.

Способ приготовления. Рыбное филе нарежьте кусочками, обваляйте в муке, обжарьте на растительном масле. Выложите рыбу на смазанный маслом противень, добавьте кукурузу, сверху уложите кольца лука, полейте лимонным соком, майонезом, посыпьте сыром. Выпекайте в хорошо разогретой духовке около 20 мин до золотистого цвета.

Яичные гнезда

Требуется: 3 яйца, 1 луковица, 1 ст. л. майонеза, 1 ст. л. растительного масла, петрушка, укроп.

Способ приготовления. Яйца сварите вкрутую, очистите и разрежьте на половинки. Луковицу мелко нарежьте, поджарьте на растительном масле. Смешайте поджаренный лук с измельченными петрушкой и укропом, яичными желтками, майонезом, наполните этой смесью белки. У вас готова прекрасная закуска! А к чему ее подать – дело вашего вкуса.

Фасолевый суп

Требуется:2 ст. л. фасоли, 2 картофелины, 1 луковица, 1 морковь, 1 ст. л. риса, 1 корень петрушки, 1 л воды или мясного бульона, соль.

Способ приготовления. Фасоль замочите в воде на несколько часов или на ночь, затем варите до готовности. Картофель очистите, нарежьте кубиками, варите в кипящей воде или бульоне. Лук мелко нарежьте, морковь и корень петрушки натрите на терке, обжарьте все на масле и добавьте в суп вместе с рисом, варите около 15 мин, в конце варки добавьте отварную фасоль, соль, специи. Подавайте суп горячим, со сметаной.

Запеканка мясная

Требуется: 1 банка свиной или говяжьей тушенки, 500 г лапши, 2 ст. л. сливочного масла или маргарина, 3 яйца, 2 ст. л. брынзы, соль, перец.

Способ приготовления. Тушенку разогрейте на маргарине, смешайте с отваренной лапшой, взбитыми яйцами, посолите, поперчите. Сверху посыпьте брынзой и поставьте в хорошо разогретую духовку, выпекайте 15–20 мин. Эта запеканка прекрасно подойдет к обеду.

Рис «Веселый боцман»

Требуется: 400 г риса, 200 г помидоров, 200 г креветок, 2–3 зубчика чеснока, 1 ст. л. растительного масла, соль.

Способ приготовления. Рис отварите в 600 мл воды, помидоры натрите на терке, чеснок измельчите. Креветок отварите в подсоленной воде. Натертые помидоры потушите в сковороде с растительным маслом, добавьте чеснок, посолите. Рис выложите на плоское блюдо, сверху положите креветок, полейте соусом из помидоров.

Капустные котлеты

Требуется: 500 г капусты, 2 яичных желтка, 4 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, соль, растительное масло, сметана.

Способ приготовления. Капусту мелко нашинкуйте, смешайте с желтками, маслом, солью, 2 ст. л. муки. Сформуйте котлеты, обваляйте их в оставшейся муке или сухарях и жарьте на сковороде с обеих сторон. Подавайте со сметаной в горячем виде.

Помидоры «Медовые»

Требуется: 400 г помидоров, 2 ст. л. меда, 1 ч. л. изюма.

Способ приготовления. Помидоры ошпарьте кипятком, очистите их от кожицы, мелко нарежьте, добавьте изюм, залейте медом.

Тосты «Элементарные»

Требуется: 4 ломтика хлеба, 2 ст. л. майонеза, 2 ст. л. тертого сыра, 2 ч. л. кетчупа, соль.

Способ приготовления. На хлеб намажьте кетчуп, посыпьте сыром, намажьте майонезом и слегка посолите. Выпекайте на решетке в духовке 3 мин.

Элементарно? Конечно, зато как вкусно!

Суп «Полдень»

Требуется: 100 г вермишели, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, зелень укропа, петрушки, сельдерея, 2 л воды или мясного бульона.

Способ приготовления. Отварите вермишель в кипящей подсоленной воде в течение 5 мин. Коренья очистите, натрите на терке, обжарьте в кипящем масле на сковороде. Вермишель и коренья поместите в кипящую воду или бульон и варите 10–12 мин. В готовый суп положите измельченную зелень.

Гречневая каша с овощами

Требуется:2 стакана гречневой крупы, 4 стакана воды, 1 луковица, 1 морковь, 2 болгарских перца, 1 баклажан, 2 ст. л. сливочного масла.

Способ приготовления. Крупу переберите, залейте водой и варите 12–15 мин на умеренном огне. Баклажан пеките в духовке, пока его кожица не потемнеет и не сморщится. Лук, морковь и перец нарежьте и обжарьте на сливочном масле. Баклажан очистите, нарежьте мелкими кубиками, смешайте с остальными овощами, выложите их на кашу.

Капустный салат «На все времена»

Требуется: 1 кочан капусты, 2 моркови, 1 яблоко, зеленый лук, 2 ст. л. сметаны, соль.

Способ приготовления. Капусту мелко нашинкуйте, морковь, яблоко натрите на терке, лук измельчите. Все перемешайте, посолите, заправьте сметаной. Прелесть этого салата в том, что его можно приготовить в любое время года.

Бутерброды «Красная Шапочка»

Требуется: 100 г ветчины, 1 маленькая луковица, 2 помидора, 1 вареное яйцо, 1 ст. л. сливочного масла, хлеб, соль, перец.

Способ приготовления. Лук нарежьте колечками, обжарьте в растительном масле до золотистого цвета. На ломтики хлеба намажьте масло, положите тонкие кусочки ветчины, кружочки лука, яйца, помидоров, посолите, поперчите.

«Клюквенные яблоки»

Требуется: 200 г яблок, 2 ст. л. клюквенного сока, 1 ст. л. грецких орехов, 1 ч. л. изюма.

Способ приготовления. Яблоки очистите от кожицы и семечек, натрите на терке, залейте клюквенным соком, добавьте измельченные грецкие орехи, изюм. Сверху салат украсьте ягодами клюквы.

Цветная капуста в тесте

Требуется: 500 г цветной капусты, 1 яйцо, 2 ст. л. муки, 1 ст. л. сметаны, соль.

Способ приготовления. Капусту отварите в подсоленной воде, разберите на соцветия. Взбейте яйцо с солью, добавьте муку и сметану. Соцветия капусты обваляйте в полученном тесте и жарьте в кипящем растительном масле до золотистого цвета.

Салаге «Универсальный»

Требуется: 3 моркови, 200 г зеленого горошка, 3 картофелины, *1 /2* стакана майонеза, соль.

Способ приготовления. Морковь и картофель отварите, очистите и нарежьте мелкими кубиками, смешайте с горошком, посолите и заправьте майонезом. Этот салат сочетается с любой другой закуской, поэтому так и называется.

Бутерброды «Смешанные»

Требуется: 100 г куриного паштета, 50 г плавленого сыра, 1 помидор, 1 ч. л. майонеза, зелень петрушки, зеленый лук, 4 ломтика хлеба.

Способ приготовления. Смешайте паштет, сыр и майонез. Намажьте этой массой ломтики хлеба. Украсьте бутерброды кружками помидора, зеленью петрушки и лука.

Свекольный салат

Требуется: 500 г свеклы, 1 ч. л. тертого хрена, 3 ст. л. майонеза, 3–4 зубчика чеснока, 1 соленый огурец, 1 ст. л. измельченных грецких орехов, соль, зеленый лук.

Способ приготовления. Свеклу отварите, очистите, натрите на крупной терке. Соленый огурец мелко нарежьте, смешайте со свеклой, тертым хреном, толченым чесноком, орехами, зеленым луком и солью, заправьте майонезом.

Фаршированный болгарский перец

Требуется: 1 кг зеленого сладкого болгарского перца, 500 г мяса, 50 г риса, 50 г гречневой крупы, 1 луковица, 2 помидора, 1 стакан сметаны, соль, молотый перец, зелень петрушки, укропа, растительное масло.

Способ приготовления. Мясо пропустите через мясорубку, обжарьте на сковороде с растительным маслом, добавьте мелко нарезанные лук, помидоры. В отдельных кастрюлях сварите рис и гречневую крупу. Затем все перечисленные компоненты смешайте.

Перец помойте, обрежьте верхушки и очистите от семян. Фарш посолите, поперчите и наполните им перец. Уложите перец в кастрюлю, добавьте масло, полейте сметаной и тушите 20–25 мин. Подавайте блюдо посыпанным зеленью, в горячем или холодном виде.

Овощное ассорти с сосисками

Требуется: 500 г картофеля, 500 г капусты, 2 луковицы, 1 морковь, 2–3 помидора, 100 г фасоли, 300 г сосисок, соль, зелень укропа, растительное масло.

Способ приготовления. Сосиски немного обжарьте на сковороде и нарежьте небольшими кусочками, овощи нарежьте, фасоль отварите, капусту мелко нашинкуйте. В толстостенную кастрюлю налейте немного масла, поместите все компоненты, посолите, долейте немного воды и тушите на медленном огне до готовности. При подаче посыпьте укропом. Это ассорти можно подать как к обеду, так и к ужину. А можно как самостоятельное блюдо.

Бутерброд «Простое удовольствие»

Требуется: 1 батон, 100 г сливочного масла, 200 г колбасы, 3 помидора, зелень.

Способ приготовления. Батон нарежьте тонкими ломтиками, колбасу – небольшими кусочками, помидоры – дольками. Сковороду смажьте маслом, положите на нее ломтики хлеба и обжарьте с двух сторон.

На готовые ломтики хлеба положите кусочки колбасы, сверху – дольки помидоров. Бутерброды украсьте зеленью.

Крабовый салат

Требуется: 200 г крабовых палочек, 2 вареных яйца, 1 ст. л. консервированной кукурузы, 1 отварная картофелина, 3 ст. л. майонеза, соль.

Способ приготовления. Крабовые палочки нарежьте кубиками, яйца и картофель мелко нарежьте. Все смешайте, добавьте кукурузу, посолите, заправьте майонезом.

Крестьянская похлебка

Требуется: 200 г картофеля, 200 г капусты, 2 моркови, 1 луковица, 100 г грибов, соль, перец, зелень.

Способ приготовления. В кипящую воду положите нашинкованную капусту, нарезанный кубиками картофель, измельченные грибы. Морковь очистите, натрите на терке, лук мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле, затем добавьте в суп вместе с солью и перцем. Варите суп до готовности всех овощей. При подаче добавьте зелень.

Гарнир к мясным блюдам

Требуется: 300 г зеленого горошка, 1 луковица, 2 маринованных огурца, 3 ст. л. риса, 2 ст. л. сливочного масла, 150 г томатного соуса, соль.

Способ приготовления. Рис слегка обжарьте на сливочном масле, залейте водой и тушите до готовности, посолив. Рис должен получиться рассыпчатым. Луковицу очистите, вместе с огурцом мелко порежьте, смешайте с зеленым горошком и рисом, залейте томатным соусом и все хорошо перемешайте.

Салат «Весеннее утро»

Требуется: 200 г редиса, 50 г зеленого лука, 50 г черемши, 1 вареное яйцо, 1 молодая морковь, 3 ст. л. сметаны.

Способ приготовления. Редис очистите от стеблей, все компоненты мелко нарежьте, посолите, заправьте сметаной. Этот салат богат витаминами, необходимыми утомленному зимой организму.

Салат «Зеленая поляна»

Требуется: 200 г зеленого салата, 200 г шпината, 200 г щавеля, 2 яйца, 1 стакан майонеза, соль.

Способ приготовления. Яйца отварите, мелко нарежьте. Зелень помойте, очень мелко нарежьте, перемешайте, посолите и заправьте майонезом.

Салат «Дачный»

Требуется: 3–4 огурца, 4 помидора, небольшие пучки редиса, зеленого салата, зеленого лука, 200 г цветной капусты, 2–3 зубчика чеснока, 1 стакан сметаны.

Способ приготовления. Огурцы, помидоры, редис порежьте на небольшие дольки. Зеленый салат, лук и чеснок измельчите. Цветную капусту отварите и мелко порубите ножом. Все перемешайте и заправьте сметаной.

Салат «Миланский»

Требуется: 500 г капусты, 300 г макарон, 2 моркови, 1 луковица, 1 корень петрушки, 200 г сметаны, 50 г горчицы, соль.

Способ приготовления. Капусту мелко нашинкуйте, посолите и отожмите, чтобы она выпустила сок. Макароны отварите в подсоленной воде и откиньте на дуршлаг, подсушите. Очистите морковь и корень петрушки, натрите на терке. Лук мелко порежьте. Смешайте все компоненты, заправьте сметаной и горчицей.

Бутерброд «Волжские просторы»

Требуется: 8 ломтиков хлеба, 3 яблока, *1 /2* стакана молока, 2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, корица.

Способ приготовления. Яблоки очистите от кожуры, удалите семечки, вырежите сердцевину, порежьте на небольшие кубики, присыпьте сахаром и корицей.

Яйца взбейте, добавьте молоко и хорошо перемешайте. Обмакните ломтики хлеба в приготовленной жидкости с двух сторон, посыпьте сахаром и положите на сковороду. Сверху на каждый ломтик положите яблоки и поставьте в духовку на 5–7 мин.

Бутерброд «Оранжевые острова»

Требуется: 8 ломтиков хлеба, 50 г маргарина, 2 большие моркови, 100 г сыра, 2 ст. л. толченых сухарей, 2 помидора, 2 огурца, зелень.

Способ приготовления. Хлеб обжарьте на маргарине с обеих сторон. Морковь сварите и нарежьте кружочками. Сыр натрите на терке и разогрейте на маргарине с сухарями.

На каждый ломтик хлеба положите несколько кружочков моркови, сверху на них – сыр с сухарями. Бутерброды поставьте в духовку на 2–3 мин.

Готовые бутерброды украсьте дольками помидоров и огурцов.

Бутерброд «Зеленое облако»

Требуется: 8 ломтиков хлеба, 50 г маргарина, 400 г шпината, 100 г ветчины, 2 ч. л. муки, 1 яичный белок, 3 ст. л. майонеза, соль, перец.

Способ приготовления. Ветчину порежьте и обжарьте. В отдельной сковороде потушите мелко рубленный шпинат, добавьте к нему муку, соль, перец и тушите 5 мин. Яичный белок взбейте и смешайте с майонезом.

Намажьте хлеб маргарином, затем тушеным шпинатом. Сверху положите ветчину и смесь майонеза с яичным белком. Бутерброды запеките в духовке.

Бутерброд «Бременские музыканты»

Требуется: 8 ломтиков хлеба, 200 г ветчины (или нежирной колбасы), 150 г сыра, 3 яйца, 2 ст. л. сметаны, 2 помидора, 1 свежий огурец, 20 г сливочного масла, соль, перец.

Способ приготовления. Хлеб намажьте маслом и слегка поджарьте с обеих сторон. Ветчину, сыр, сваренные вкрутую яйца нарежьте мелкими кубиками или полосками, смешайте со сметаной, посолите, поперчите. Этот салат уложите на бутерброды, украсьте ломтиками огурца, помидора, листьями салата и укропа.

Бутерброд «Чудеса Мальты»

Требуется: 8 ломтиков хлеба, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, 1 стакан молока, 100 г сыра, соль.

Способ приготовления. В разогретой-сковороде растопите масло и поджарьте муку, Добавьте молоко, соль, доведите до кипения и тушите 5 мин.

Хлеб обжарьте в отдельной сковороде на сливочном масле и залейте приготовленным соусом. Сверху посыпьте сыром и запеките в духовке.

Бутерброд «Яблочный спас»

Требуется: 8 ломтиков хлеба, 100 г маргарина, 300 г копченой рыбы, 1 ст. л. муки, *1 /2* стакана сметаны, 3–4 кислых яблока, 1 луковица, соль, перец.

Способ приготовления. Копченую рыбу мелко нарежьте и потушите на маргарине. Лук нашинкуйте, яблоки нарежьте соломкой и добавьте в рыбу. Туда же положите муку, влейте сметану. Посолите, поперчите и тушите 2–3 мин.

Намажьте хлеб приготовленной смесью и поставьте в горячую духовку на 4 мин.

Бутерброд «Вторая жизнь»

Требуется: 8 ломтиков хлеба, 2 яйца, *3 /4* стакана молока, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла, *1 /2* ст. л. повидла, 2 ст. л. измельченных орехов.

Способ приготовления. Желтки яиц смешайте с сахаром, добавьте молоко и хорошо перемешайте. Обмакните ломтики хлеба в приготовленной жидкости с двух сторон и поджарьте на сливочном масле.

В повидло всыпьте орехи, перемешайте, намажьте им хлеб и переложите на противень. Сверху залейте взбитыми яичными белками и поставьте в духовку на 7–9 мин.

Бутерброд «Летняя пора»

Требуется: 8 ломтиков хлеба, 100 г сливочного масла, 2–3 огурца, 3 яйца, 4–5 ч. л. майонеза, соль, зелень укропа.

Способ приготовления. Хлеб намажьте маслом и слегка поджарьте с обеих сторон. Огурцы нарежьте ломтиками, яйца – кружочками. На приготовленный хлеб сначала положите 2–3 ломтика огурца, посолите, затем 2–3 кружочка яиц и ложку майонеза. Каждый бутерброд украсьте зеленью.

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.