

18+

Яна Белая

**ВКУСНО
КАЖДЫЙ ДЕНЬ**



Яна Белая

Вкусно каждый день

«Издательские решения»

Белая Я.

Вкусно каждый день / Я. Белая — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-908908-3

Кулинарная книга «Вкусно каждый день» написана с любовью к еде и содержит в себе 102 рецепта, разделенных на 5 категорий: завтраки, закуски, салаты, основные блюда и выпечка.

ISBN 978-5-44-908908-3

© Белая Я.
© Издательские решения

Содержание

ОТ АВТОРА	6
ЗАВТРАКИ	7
Запеченные в тесте яйца с беконом	8
Яичные кексы с беконом, колбасой и сыром	10
Картофельные корзиночки	12
Шампиньоны с беконом и яйцами	14
Омлет с креветками и моцареллой	16
Омлет с тушеными овощами	18
Шакшука зеленая	20
Морковные вафли	22
Свекольные вафли	24
Вафли из цветной капусты с беконом	26
Блинчики с сыром и ветчиной	28
Лаваш с крабовыми палочками	30
Пита с курицей, помидорами и сливочным сыром	32
Бейглы с куриным рулетом	34
Сендвич с курицей и овощами	36
Сендвич с курицей, моцареллой и помидорами	38
Сендвич с языком	40
Булочки с курицей, томатами, корейской морковью и сметанным соусом	42
Мини галеты с курицей, шампиньонами, помидором и кукурузой	44
Брускетты со сливочным сыром, лососем, вяленными томатами и базиликом	46
Тосты из батата с авокадо и лососем	48
Тыквенные оладьи	50
Яблочные оладьи	52
ЗАКУСКИ	54
Куриная грудка, запеченная в духовке	55
Пирожки с курицей и моцареллой	57
Пирожки с опятами и картошкой	59
Картошка, запеченная в беконе	61
Конец ознакомительного фрагмента.	62

Вкусно каждый день

Яна Белая

© Яна Белая, 2018

ISBN 978-5-4490-8908-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ОТ АВТОРА

Добрый день!

Меня зовут Яна и я влюблена в кулинарию и приготовление еды.

С самого раннего детства я помогала маме на кухне и увлеченно следила за каждым ее действием, а в институтские годы начала готовить самостоятельно. Приготовление блюд и кулинарные эксперименты для меня не просто хобби, это дело, которое помогает привести мысли в порядок после тяжелого дня, собраться и даже отдохнуть. В данной книге собраны вкусные, интересные, полезные (и не очень) идеи, которые я готовлю для своей семьи.

Блюда представлены на любой вкус: на каждый день и праздничный стол; как для любителей рыбы и овощей, так и для мясоедов; бюджетные и из дорогих продуктов.

Но главное, что все они готовятся легко и быстро, ведь по профессии я рекламист, а значит живу с ненормированным рабочим днем и бесконечной лавиной важных и срочных дел и, несмотря на всю любовь к кулинарии, не всегда могу тратить много времени на любимое занятие.

Уверена, многие из рецептов придутся вам по вкусу и вдохновят вас на новые открытия на вашей кухне.

Ссылка на мою страницу в Instagram, где можно найти много других кулинарных идей:

<https://www.instagram.com/yanabelayaya/>

ЗАВТРАКИ



Запеченные в тесте яйца с беконом

Ингредиенты:

Тесто слоеное дрожжевое

6 яиц

2 ломтика бекона

2 ломтика твердого сыра

Соль, перец по вкусу

Пармезан (опционально)

Приготовление:

1. Берем форму для кексов, каждое углубление смазываем растительным маслом. Тесто раскатываем и режем на небольшие треугольники.
2. Закладываем каждый кусок теста в форму таким образом, чтобы немного выглядывали уголки.
3. Поверх каждого куса теста добавляем плоские куски сыра, нарезанный мелкими кусочками бекон, и сверху разбиваем по 1 яйцу.
4. Убираем в духовку примерно на 15—20 минут, ориентируясь по готовности яиц, при 180С.
5. Достаем, посыпаяем солью, перцем по вкусу и тертым пармезаном.



Яичные кексы с беконом, колбасой и сыром

Ингредиенты:

Тесто слоеное дрожжевое

3 яйца

2 столовых ложки сливок 10—15% жирности

3 ломтика бекона

4 куска докторской колбасы

Горсть тертого сыра

Приготовление:

1. Берем форму для кексов, смазываем маслом углубления и вниз каждого закладываем небольшой плоский кусок теста.

2. Поверх теста выкладываем рубленые бекон и докторскую колбасу.

3. Яйца взбиваем со сливками и 1 столовой ложкой воды, равномерно выливаем в формы для кексов.

4. Отправляем яичные кексы на 15 минут в духовку при 180С.

5. После достаем их, посыпав сыром и отправляем в духовку еще на 3 минуты, чтобы сыр расплавился.



Картофельные корзиночки

Ингредиенты:

3 картофелины

3 яйца

3 столовых ложки сливок (10% или 15%)

50 грамм шпината

4 ломтика бекона

6 кусков сыра чеддер

Соль, перец по вкусу

Приготовление:

1. Картофель трем на крупной терке, тщательно отжимаем лишнюю жидкость. Берем форму для кексов и выкладываем корзиночки из картофеля, сверху солим, перчим и отправляем в духовку на 15 минут при 200С.

2. Бекон и шпинат режем небольшими кусками и обжариваем в течение 5 минут на сковороде.

3. Смесь бекона и шпината выкладываем равномерно поверх картофеля, далее добавляем по кусочку (или немного тертого) сыра.

4. Яйца со сливками взбиваем венчиком и заливаем смесью каждую корзиночку доверху.

5. Убираем в духовку на 15 мин при 200С.



Шампиньоны с беконом и яйцами

Ингредиенты:

10 средних шампиньонов

2 ломтика бекона

10 перепелиных яиц

Горсть тертого пармезана

Соль, перец по вкусу

Сливочное масло для смазывания грибов

Приготовление:

1. Грибочки чистим и избавляем от ножек, выкладываем на противень шляпками вниз. Каждый гриб смазываем сливочным маслом по краям.
2. Бекон мелко рубим и раскладываем равномерно в грибы, сверху добавляем по щепотке пармезана.
3. В каждый грибочек аккуратно разбиваем по перепелиному яйцу. Сверху добавляем соль и перец по вкусу, а также остатки пармезана.
4. Запекаем грибы в духовке в течение 12—15 минут при 180С.



Омлет с креветками и моцареллой

Ингредиенты:

3 яйца

1 столовая ложка воды

3 столовых ложки сливок (10% или 15%)

1 большой шарик моцареллы

150—200 грамм очищенных отваренных креветок

Соль

Приготовление:

1. Шарик моцареллы трем на крупной терке.
2. Яйца аккуратно взбиваем венчиком вместе с водой и сливками, смесь выливаем в сковороду, смазанную маслом. Оставляем смесь на огне на 2—3 минуты, чтобы омлет немного затвердел снизу (иначе сыр может подгореть, когда начнет таять).
3. Далее в омлет добавляем половину сыра, креветки, солим и затем высыпаем остатки сыра сверху.
4. Готовим омлет, накрыв крышкой, примерно 15—20 минут, до готовности яиц.



Омлет с тушеными овощами

Ингредиенты:

3 яйца

1 столовая ложка воды

3 столовых ложки сливок (10% или 15%)

2 мини перца

3 мини кукурузки

50 грамм сыра фета

Зеленый лук

Соль

Приготовление:

1. Овощи чистим и отвариваем 5 минут в кипящей воде.
2. Яйца аккуратно взбиваем венчиком вместе с водой и сливками, смесь выливаем в сковороду, смазанную маслом.
3. Выкладываем овощи, посыпаем все мелко нарезанным зеленым луком, солим.
4. Готовим омлет, накрыв крышкой, примерно 15—20 минут, до готовности яиц.
5. Перед подачей посыпаем фетой, также можно добавить еще немного зеленого лука.



Шакшука зеленая

Ингредиенты:

- 1 зеленый перец
- 300 грамм мини шпината
- 1 небольшой цукини
- 2 яйца
- 1 зубчик чеснока
- 2—3 кусочка багета или тост
- Соль, перец по вкусу

Приготовление:

1. Перец режем небольшими кубиками, кабачок трем на крупной терке, шпинат режем на небольшие куски.
 2. Перец выкладываем на разогретую сковороду и обжариваем 5—7 минут на небольшом огне, помешивая.
 3. К перцу добавляем кабачок, давим чеснок, солим и перчим. Помешивая, обжариваем еще 5 минут. Можно добавить чуть воды (2—3 столовых ложки), чтобы овощи тушились.
 4. Добавляем шпинат, перемешиваем. Делаем в овощах углубления и туда разбиваем яйца.
 5. Держим на огне до готовности яиц, но так, чтобы желток остался жидким.
 6. В самом конце, сняв с огня, посыпаем шакшуку небольшими кусочками брынзы.
- Подавать с кусками багета или тостом



Морковные вафли

Ингредиенты:

2 средних моркови

4 чайных ложки меда

1 стакан муки

1 чайная ложка разрыхлителя

3 столовых ложки манной крупы

1 яйцо

Растительное масло (для смазывания формы)

Сметана (для подачи)

Приготовление:

1. Морковь чистим, режем небольшими кусочками и кладем в блендер. Также в него добавляем 4 чайных ложки меда, блендерим смесь до состояния пюре.

2. В отдельной миске смешиваем пюре из моркови с медом, муку, разрыхлитель, яйцо и манную крупу. Тщательно перемешиваем. Масса должна быть достаточно густой (не растекаться).

3. Берем форму для вафель, нагреваем, смазываем растительным маслом. В каждую форму выкладываем где-то 1,5—2 столовых ложки теста и выпекаем вафли в течение 8—10 минут.

Подавать идеально со сметаной



Свекольные вафли

Ингредиенты:

- 2 средних свеклы
- 2 зубчика чеснока
- 1 ветка лука
- 2 яйца
- 1 чайная ложка разрыхлителя
- 4 столовых ложки муки
- 2 столовых ложки сливочного масла
- Соль

Приготовление:

1. Свеклу отвариваем до готовности около 1 часа, чистим и остужаем.
2. Свеклу режем небольшими кусками и блендерим вместе с чесноком и луком.
3. В отдельной форме смешиваем свекольную смесь с солью, яйцами, маслом, мукой и разрыхлителем, тщательно перемешиваем. Если тесто будет слишком густым, можно добавить чуть воды.
4. Форму для вафель нагреваем, смазываем маслом и выкладываем в каждую по 1,5—2 столовых ложки теста, выпекаем вафли по 6 минут.



Вафли из цветной капусты с беконом

Ингредиенты:

- 1 кочан цветной капусты
- 2 яйца
- 2—3 столовых ложки муки
- 2 зубчика чеснока
- 1 чайная ложка разрыхлителя
- 2 столовых ложки растительного масла
- 4 ломтика бекона
- Соль, перец по вкусу

Приготовление:

1. Цветную капусту моем и трем на мелкой терке, оставляем на полчаса. После этого ее необходимо отжать через марлю или полотенце, чтобы слить лишнюю воду.

2. К капусте добавляем 2 яйца, мелко рубленный чеснок, 1 чайную ложку разрыхлителя, муку, 2 столовых ложки подсолнечного масла. Тесто смотрим по густоте, если будет слишком жидкое, стоит добавить еще муки. Также добавляем перец и совсем немного соли (у нас ведь сверху будет бекон).

3. Бекон режем мелкими кусками, к тесту не добавляем.

4. Нагреваем вафельницу, формы смазываем растительным маслом, выкладываем тесто (1,5—2 ложки на вафлю), сверху обильно раскладываем кусочки бекона, закрываем и печем в течение 5 минут.

Вафли можно подавать с чесночным соусом или соусом тар-тар, а также добавив несколько кусочков обжаренного бекона.



Блинчики с сыром и ветчиной

Ингредиенты:

6 блинов

150 грамм твердого сыра

1/2 шарика моцареллы

100 грамм ветчины

Приготовление:

1. Два вида сыра и ветчину трем на крупной терке, смешиваем, оставив чуть твердого сыра для посыпки блинов сверху.

2. Начинку выкладываем на готовый блин и скручиваем в рулет.

3. Сверху блинчики посыпаем остатками сыра.

Подавать обязательно горячими



Лаваш с крабовыми палочками

Ингредиенты:

Упаковка крабовых палочек

2 свежих огурца

Сливочный сыр

Лаваш

Приготовление:

1. Крабовые палочки и огурцы нарезать маленькими кубиками, выложить в глубокую миску.
2. К ним добавить сливочный сыр и тщательно все перемешать.
3. После выложить начинку на лаваш, распределить ее по всей поверхности хлеба и завернуть в рулет.
4. Разрезать рулет на ровные куски толщиной в 1—1,5 сантиметра.



Пита с курицей, помидорами и сливочным сыром

Ингредиенты:

4 питы

Готовая куриная грудка (вареная, запеченная, жаренная – на ваш вкус)

Горсть томатов черри

100 грамм сливочного сыра

1—2 столовых ложки соуса барбекю (опционально)

Приготовление:

1. Курицу с помидорами режем на маленькие куски и в пиале смешиваем со сливочным сыром и соусом, по вкусу можно чуть подсолить.
2. Фаршируем питу начинкой очень аккуратно, чтобы тесто не порвалось.



Бейглы с куриным рулетом

Ингредиенты:

2 бейгла с маком

Куриный рулет (10—12 тонких кусочков)

1 средний огурец

Сливочный сыр

6—8 листиков свежего салата

2 чайных ложки хрена

Приготовление:

1. Бейглы аккуратно режем пополам.
2. Нижнюю часть смазываем сливочным сыром, далее хреном (по 1 чайной ложке на бейгл).
3. Сверху кладем нарезанный тонкими дольками огурец, далее кусочки куриного рулета и сверху листья салата. Накрываем второй половиной бейгла.



Сендвич с курицей и овощами

Ингредиенты:

½ готовой куриной грудки

1 огурец

1 помидор

1 соленый огурчик

4 листика салата

Соус барбекю

Соус сырный

Тостовый хлеб 3 куска

Приготовление:

1. Режем тонкими дольками помидор, огурец свежий и соленый, куриную грудку.
2. Берем кусок хлеба, сверху добавляем половину куриной грудки и дольки свежего огурца, половину салата и немного соуса барбекю.
3. Кладем второй кусок хлеба, также выкладываем курицу, помидор, вторую половину салата, соленый огурчик и чуть поливаем сырным соусом.
4. Сверху кладем третий кусочек хлеба и сытный завтрак готов.



Сендвич с курицей, моцареллой и помидорами

Ингредиенты:

¼ куриной грудки

Горсть мини шпината

1 помидор

Бальзамический соус

Шарик моцареллы

Тостовый хлеб 2 куска

Приготовление:

1. Режем тонкими дольками помидор, куриную грудку и моцареллу.
2. Берем кусок хлеба, сверху добавляем куриную грудку, листья шпината, помидор и моцареллу.
3. Поливаем бальзамическим соусом, сверху кладем второй кусочек хлеба и все готово.



Сендвич с языком

Ингредиенты:

4 куска отваренного говяжьего языка

1 огурец

Сливочный сыр

Хрен

Тостовый хлеб 3 куска

Приготовление:

1. Огурец режем тонкими дольками.
2. Берем 2 куска хлеба, каждый смазываем сливочным сыром и тонким слоем хрена.
3. Берем первый смазанный кусок хлеба, выкладываем сверху язык и огурец. Повторяем это же действие еще раз.
4. Сверху кладем третий кусочек хлеба.



Булочки с курицей, томатами, корейской морковью и сметанным соусом

Ингредиенты:

½ куриного филе

2 столовых ложки соуса барбекю

100 грамм корейской моркови

2 средних томата

2 столовых ложки сметаны с горкой

3 ветки укропа

3 зубчика чеснока

4 булочки для бургеров

Приготовление:

1. Вареную куриную грудку вилкой разбираем на кусочки и их обжариваем в соусе барбекю в течение 5—7 минут.

2. Делаем сметанный соус: в глубокой миске смешиваем сметану, мелко рубленный укроп и чеснок. Чеснок добавляйте по желаемой остроте.

3. Помидоры режем дольками.

4. На нижнюю половину каждой булочки равномерно выкладываем соус, поверх него курицу, дольки помидора (2—3 на булочку), корейскую морковку и накрываем верхними половинами.



Мини галеты с курицей, шампиньонами, помидором и кукурузой

Ингредиенты:

Кусок дрожжевого теста

½ куриного филе

200 грамм шампиньонов

1 средний помидор

½ маленькой банки консервированной кукурузы

Горсть тертого сыра

1 яйцо

Соль, перец по вкусу

Приготовление:

1. Куриную грудку отвариваем, после режем или разбираем вилкой на небольшие куски.
2. Шампиньоны обжариваем до золотистой корочки (15—20 минут), подсаливая в процессе.
3. В глубокой форме смешиваем курицу, шампиньоны, мелко нарезанный помидор и кукурузу, тщательно перемешиваем. Солим и перчим по вкусу.
4. Тесто раскатываем в форме 6—8 кругов до толщины в 4—5 миллиметров. Выкладываем их на противень и чуть накалываем вилкой.
5. Начинку выкладываем в центр, по краям закрываем ее тестом. Прodelываем это с каждой галетой.
6. Чуть взбиваем яичко и обмазываем им тесто.
7. Отправляем галеты в духовку при 180С на 30 минут.
8. Достаем галеты из духовки, посыпаем сыром и оставляем в духовке еще на 2—3 минуты, чтобы сыр расплавился.



Брускетты со сливочным сыром, лососем, вяленными томатами и базиликом

Ингредиенты:

Свежий багет

Слабосоленый лосось

Сливочный сыр

Вяленые томаты

Свежий базилик

Приготовление:

1. Багет режем на куски, подрумяниваем их на сковороде (без масла).
2. Каждый кусок смазываем сливочным сыром.
3. Вяленые томаты режем небольшими кусочками и выкладываем на сыр.
4. Далее добавляем лосось и последними – листики свежего базилика.



Тосты из батата с авокадо и лососем

Ингредиенты:

1 батат

½ спелого авокадо

1 небольшой помидор

Слабосоленый лосось

Приготовление:

1. Батат моем и режем на ломтики в 4—5 мм шириной, обжариваем на гриле или сковороде в течение 15 минут.
 2. Помидор очищаем от кожуры, режем на небольшие кусочки и блендерим вместе с авокадо. Лучше ориентироваться на соотношение 3/1 авокадо и томата.
 3. Тосты из батата выкладываем на блюдо, поверх каждого аккуратно выкладываем пасту из авокадо, распределяя по всему овощу.
 4. Сверху выкладываем тонкие ломтики слабосоленого лосося.
- Сочетание вкусов в этом блюде получается очень необычное, в основном за счет батата



Тыквенные оладьи

Ингредиенты:

200 грамм тыквы

1 стакан муки

2 яйца

1 столовая ложка сахара

¼ чайной ложки соли

Варенье или сметана для подачи

Приготовление:

1. Тыкву трем на крупной терке.
 2. Смешиваем тертую тыкву с остальными ингредиентами: яйцами, сахаром, солью, мукой.
 3. Важно, чтобы тесто не получилось очень жидким. При необходимости можно добавить еще муки, но вмешивать ее надо небольшими порциями.
 4. Сковороду разогреваем, добавляем масло так, чтобы все дно было закрыто на 2—3 мм.
 5. Столовой ложкой выкладываем тесто в сковороду (один оладушек примерно 1,5 столовых ложки).
 6. Жарим по 3 минуты с каждой стороны.
 7. После сковороды выкладываем оладья на бумажные полотенца, чтобы убрать лишнее масло.
- При подаче поливаем вареньем или сметаной



Яблочные оладьи

Ингредиенты:

4 яблока

1 чайная ложка корицы

3 столовых ложки сахара

1 яйцо

$\frac{3}{4}$ стакана муки

1 столовая ложка подсолнечного масла

Приготовление:

1. Яблоки чистим и трем на крупной терке.

2. К яблокам добавляем корицу, сахар, муку и 1 столовую ложку подсолнечного масла, тщательно перемешиваем.

3. Разогреваем сковороду и выкладываем тесто (1,5—2 ложки на один блинчик).

4. Обжариваем по 3—4 минуты с каждой стороны.

При подаче полить медом или шоколадом



ЗАКУСКИ



Куриная грудка, запеченная в духовке

Ингредиенты:

1 целая куриная грудка (с костями и кожей)

3—4 зубчика чеснока

Соль, перец

Приготовление:

1. Куриную грудку натираем солью и перцем с двух сторон. Затем берем 3—4 зубчика чеснока, чистим, делаем в грудке небольшие проколы и укладываем чеснок в них.

2. Грудку заворачиваем в фольгу и отправляем в духовку на 1,5 часа при температуре 180С.

Можно запечь грудку вечером, а перед самым сном достать из духовки и на всю ночь оставить остывать, не разворачивая фольги.

Запеченную подобным образом грудку можно добавлять в салаты, сэндвичи и другие блюда.



Пирожки с курицей и моцареллой

Ингредиенты:

Тесто слоеное дрожжевое

6 куриных бедер без костей и кожи

1 большой шарик моцареллы

3 зубчика чеснока

Соль, перец по вкусу

2 ветки свежего укропа

Кунжут для украшения

Приготовление:

1. Куриные бедра обжариваем с двух сторон в течение 15 минут. В процессе жарки чуть подсаливаем, остужаем и режем кубиками.
2. Моцареллу также режем маленькими кубиками.
3. Далее в глубокой миске смешиваем курицу с сыром, добавляем давленый чеснок, соль, перец, мелко рубленный укроп.
4. От теста отрываем небольшие кусочки, руками разминаем тесто до средне-толстых круглых блинчиков.
5. Внутрь закладываем начинку, пальцами зажимая края.
6. Выкладываем пирожки на противень, смазываем каждый яичком. По желанию, посыпаем пирожки кунжутом.
7. Отправляем пирожки в духовку на 25 минут при 200С.



Пирожки с опятами и картошкой

Ингредиенты:

Тесто слоеное дрожжевое

3—4 средних картофеля

500 грамм опят

3 зубчика чеснока

Головка лука

Соль, перец, паприка по вкусу.

Приготовление:

1. Картофель отвариваем до готовности, затем сливаем воду и давим картофель вилкой.
 2. Опята отвариваем 20 минут в кипящей воде, обязательно снимая пенку в процессе.
 3. Грибы и мелко нарезанный лук обжариваем на сковороде в течение 10—15 минут, обильно солим, чтобы грибы не были пресными.
 4. В глубокой миске смешиваем картошку с грибами, добавляем давленный чеснок, соль, перец, паприку по вкусу.
 5. От теста отрываем небольшие кусочки, руками разминаем тесто до средне-толстых круглых блинчиков.
 6. Внутрь закладываем начинку, пальцами зажимая края.
 7. Выкладываем пирожки на противень, смазываем каждый яичком.
 8. Отправляем пирожки в духовку на 25 минут при 200С.
- Пирожки можно кушать как самостоятельное блюдо или вприкуску к куриному бульону



Картошка, запеченная в беконе

Ингредиенты:

6 средних картофелин

24 ломтика бекона

1 столовая ложка масла

2 зубчика чеснока

1 ветка розмарина (или 2 чайных ложки сухого розмарина)

Приготовление:

1. Картошку чистим и убираем лишнюю влагу при помощи бумажного полотенца.

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.