

18+



Юлия Гадас

Время есть

Рецепты семейные и не только



Юлия Гадас
Время есть. Рецепты
семейные и не только

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39568255

ISBN 9785449398369

Аннотация

В книге собраны рецепты, которые мы попробовали и полюбили, а также некоторые кулинарные хитрости, которые будут полезны и понятны даже детям. Фактически, это наша кулинарная записная книжка, в которой собрано самое любимое. Издание шестое.

Содержание

Каши	8
Геркулес ¹ (овсяная каша)	8
Манная каша	10
Пшенная каша	12
Гренки, бутерброды и сэндвичи	13
Гренки базовые	13
Гренки из ресторана «Одесса-мама»	15
Неправильные тосты ²	16
Клуб-сэндвич	17
Как сделать хрустящий лук для сэндвича	18
Багет-сэндвич	18
Грилованные сэндвичи с сыром	19
Сэндвич с огурцом	19
Капрезе-сэндвич	20
Паштеты, масла и намазки	21
Намазка из яиц и сыра	21
Ароматное сливочное масло	22
Общий принцип	22
Масло «а-ля метрдотель»	23
Зеленое чесночное масло	23
Перечное масло	24
Яичное масло	24
Масло с горчицей (Beurre de Moutarde)	25

Ароматное масло от Сильвестра	25
Мексиканская чесночная паста от Тинатин	27
Печеночный паштет с яблоком (без масла)	28
Паштет из печени с черносливом	29
Быстрый паштет из лисичек	30
Паштет из лисичек	31
Паштет из грибов с вялеными помидорами	32
Паштет из готовой курицы	33
Австрийская картофельная сыр-паста (Kartoffelkase)	35
Яйца	37
Яичница с луком и помидорами	37
Как варить яйца	39
Яйца вкрутую (и белок, и желток полностью твердые)	40
Яйца в мешочек (белок полностью готов, желток жидкий)	40
Яйца всмятку (мягкий белок и совершенно жидкий растекающийся желток)	41
Яйца по рецепту Боруха Соломоновича	41
Канцеленбогена (почти американский вариант)	
Яйца пашот	42
Шакшука	45
Австрийский яблочный омлет (Apfelschmarrn)	48
Запеченные яйца (Oeufs en cocotte)	49

Омлет с сыром в микроволновке	50
Тортилья (испанский картофельный омлет)	51
Менемен (турецкая яичница)	53
Оладьи и блины	55
Блины	55
Несложные блинчики	57
Простые пышные оладьи на кефире	59
Оладьи с кружочками яблок	62
Оладьи с тертым яблоком	64
Яблочные латкес	66
Творог	68
Творог с зеленью и чесноком (и что можно с ним сделать)	68
Рулетики из лаваша	68
Фаршированные помидоры/сладкие перцы/отварные яйца	68
Домашняя творожная масса (сладкая с изюмом)	70
Чиздыкер	72
Сырники ⁷	74
Сырники «Ночные»	78
Ленивые вареники ⁸	79
Творожная запеканка ⁹	81
Салаты и закуски	83
Салат «Капрезе»	83
Берлинский картофельный салат	84

Салат из курицы с яблоками и сельдереем	85
Луковый мармелад	87
Бабагануш	89
Морковь с чесноком	90
Свекла с чесноком	91
Оливье	92
Гуакамоле	94
Салат из свеклы с козьим сыром	95
Супы	96
Борщ с пампушками	96
Конец ознакомительного фрагмента.	99

Время есть Рецепты семейные и не только

Юлия Гадас

© Юлия Гадас, 2025

ISBN 978-5-4493-9836-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Каши

Геркулес¹ (овсяная каша)

Овсяные хлопья – 1 часть

Молоко – 1 часть

Вода – 1 часть

Сахар

Соль

Пропорции могут меняться, обязательно нужно смотреть, что написано на упаковке хлопьев.

Общий принцип такой. Приготовить себе всё необходимое заранее. Отмерить нужное количество жидкости и хлопьев (это удобно делать одинаковыми чашками или стаканами – например, стакан жидкости плюс полстакана хлопьев).

Молоко с водой (можно чистое молоко, но будет пригорать с большей вероятностью) влить в кастрюльку, поставить на огонь (на максимум). Добавить соль и сахар. На стакан жидкости я кладу половину чайной ложки соли и две чайных

¹ При диете количество молока уменьшается, а воды – пропорционально увеличивается (вплоть до полного исключения молока)

ложки сахара.

Нагревать, помешивая. Отвлекаться не стоит: молоко, когда нагреется, моментально «убежит». Когда молоко (с водой) станет горячим (как понять: от него пойдет пар, оно начнет закипать или даже вовсе закипит), всыпать хлопья неширокой струёй.

Огонь убрать до среднего или даже чуть ниже среднего и варить, помешивая, столько минут, сколько написано на упаковке (ну или до нужной консистенции). «Быстрые» хлопья варятся 3—5 минут, обычные – 10—15.

Манная каша

Молоко – 2 стакана

Манка – 3 ст. л

Сахар – 3 ч. л

Соль – 1/2 ч. л

Манку смешать с сахаром и солью, пересыпать в стакан или чашку, поставить рядом с плитой. Молоко налить в кастрюльку и поставить на максимальный огонь. Можно разбавить его водой в пропорции один к одному или один к двум в пользу молока – так меньше вероятность, что молоко пригорит. Не спускать с него глаз, а то убежит! И лучше постоянно помешивать – тогда не образуется пенка.

Как начнет закипать, убавляем огонь до среднего (если слишком быстро убегает, можно быстро переставить на другую (холодную) конфорку, а как «опадет» молочная шапка, вернуть обратно), и начинаем всыпать смесь манки с сахаром и солью – очень-очень тонкой струйкой и всё время помешивая, лучше венчиком, но можно и ложкой на длинной ручке.

Теперь варим, не прекращая мешать ни на секунду, примерно 10 минут.

Хинт для ленивых: можно мешать (но очень тщательно, чтоб вся манка разошлась) всего 2—3 минуты, дожидаться, когда начнут лопаться пузыри, а потом снять с огня, накрыть плотной крышкой и оставить «доходить» 10 минут.

Пшенная каша

Пшено – 1 часть

Вода (можно пополам с молоком) – 3,5 части

Молоко – 1 часть

Соль

Сахар

Сливочное масло

Пшено перебрать (вынуть все темные крупинки), промыть в проточной воде 6—7 раз, пока вода не станет прозрачной.

В большой кастрюле вскипятить воду. Воды должно быть много – не страшно, если ее будет больше, чем в рецепте. Посолить кипящую воду и добавить в нее промытое пшено и сахар.

Варить 30 минут. Если вода впиталась не вся, слить излишки воды.

Добавить молоко, поставить под крышку на малый огонь и томить 10—15 минут до готовности.

Готовую кашу заправить маслом и дать постоять под крышкой (без нагрева) еще хотя бы пять минут.

Пшенную кашу можно готовить с какао (посыпать немного какао-порошком на последнем этапе), сухофруктами, яблоками и даже тыквой.

Гренки, бутерброды и сендвичи

Гренки базовые

Яйцо – 1 шт

Молоко – 1/4 стакана

Хлеб – 4 ломтика

Щепотка соли

Сахар – 1/3 ч. л

Растительное масло для жарки

В миску с плоским дном разбить яйцо, добавить молоко, соль и сахар, взбить вилкой.

Разогреть сковородку с маслом до максимума.

Каждый кусок хлеба взять кулинарными щипцами (или пальцами) и быстро искупать в яично-молочной смеси – положить сперва одной стороной, потом второй, чтобы весь кусок был покрыт смесью. Не оставлять в миске, а сразу жарить, иначе хлеб расползётся.

Выложить гренки на сковородку, пожарить примерно по 1 —2 минуты с каждой стороны (до приятной румяности).

Хинт! Гренки можно делать не только сладкие, но и со-

ленные.

Всё то же самое, только сахара берем щепотку, а не $1/3$ ложки, а также добавляем сыр – или натираем в яично-молочную смесь, или между гренками, пока они горячие, нужно спрятать пластинки сыра.

Вообще в яично-молочную смесь можно вмешать разные добавки – измельченный чеснок, травы (например, укроп), маленькие кусочки сладкого перца и прочее.

К готовым гренкам можно при желании подать нарезанный кусочками обжаренный бекон, свежий помидор или огурец.

Гренки из ресторана «Одесса-мама»

Автор: Ольга Бубенько, шеф-повар ресторана «Одесса-мама»

Хала (хлеб «косичка») – 280 г

Молоко – 40 г

Яйцо – 1 шт

Сахар – 30 г

Растительное масло – 20 г

Малиновое варенье для подачи – 50 г

Отрезать два куска халы примерно по 50 граммов и вымочить хлеб в молоке. Яйца взбить венчиком или вилкой.

Каждый кусочек хлеба обмакнуть в яйцо, выложить на сковородку, посыпать сахаром с каждой стороны.

Обжарить до золотистого цвета, выложить на салфетку. После, когда впитаются излишки масла, переложить на тарелку.

Подавать с вареньем.

Неправильные тосты²

Твердый сыр – 100 г

Лук – 1 шт

Майонез

Хлеб

Сыр натереть, лук мелко нарезать. Смешать сыр и лук с майонезом до консистенции баззла³.

Хлеб нарезать на кусочки, выложить на решетку. На каждый кусочек густо намазать баззло.

Разогреть духовку до 180° С, выпекать 15 минут (как вариант – в СВЧ на режиме «Конвекция+гриль»).

² Да, я знаю, что майонез нагревать нельзя никогда-никогда. Потому эти тосты и называются «неправильные». Это наш старый рецепт из 90-х, который прижился, хотя так и нельзя делать

³ Баззло – это агрегатное состояние еды между жизлом и грызлом

Клаб-сэндвич

Общая идея такова: берем квадратный кусок хлеба («для тостов»), при желании подсушиваем его в тостере, духовке или на сковороде без масла, намазываем на него какую-нибудь намазку (например, творожный сыр, сметанный соус, масло с травами), затем укладываем начинку слоями. При этом желательно чередовать «твердый» и «мягкий» слой, «нежный» и «хрустящий». Наконец, сверху последнего слоя кладем еще один кусок тостового хлеба. Теперь (опять же при желании) подогреваем всю конструкцию минуту или две в духовке или СВЧ на режиме «Конвекция». Вынимаем, с силой надавливаем на верхний кусок хлеба, разрезаем зубчатым ножом наискосок и подаем.

Слои могут быть такие:

- колбаса или ветчина
- сыр
- тонкий кружок свежего огурца или помидора
- лист салата
- поджаренный бекон
- поджаренное или отварное яйцо
- мясная, куриная или картофельная котлета
- маринованный огурец
- кусочек отварной, запеченной или копченой курицы или индейки

- пластинка авокадо
- сладкий лук, нарезанный колечками, возможно, заранее замаринованный
- хрустящий лук

Такие слои, как помидор, кусочек курицы, яйцо или авокадо обязательно посыпьте солью и перцем.

Всего в идеальном сэндвиче 3—6 слоев, не считая кусков хлеба, например, салат, колбаса, сладкий лук, сыр.

Как сделать хрустящий лук для сэндвича

Нарежьте лук полукольцами, выложите в миску, присыпьте мукой и солью (на 1 крупную луковицу – примерно столовая ложка муки и четверть чайной ложки соли), как следует перемешайте, чтобы каждый кусочек лука был в муке.

В глубокую сковородку налейте много масла – надо, чтобы лук в нем буквально плавал. Обжарьте в этом масле лук до золотисто-коричневого цвета, а затем выложите на салфетку и обсушите, чтобы лишнее масло стекло.

Такой лук можно убрать в пластиковый контейнер и хранить в холодильнике 5—7 дней.

Багет-сэндвич

Принцип его приготовления практически такой же, как

у клуб-сэндвича, только берется багет (или вытянутая булка) и разрезается вдоль. Для багета лучше подходит начинка, нарезанная тонкими кружочками: колбаса, крутое яйцо, огурец, помидор.

Грилованные сэндвичи с сыром

Автор: Нелли

На один сэндвич:

Тонко порезанный сыр – 2 кусочка

Белый хлеб – 2 кусочка

Мягкое сливочное масло – 2 ст. л

Разогреть сковороду (если нет гриль-сковороды, то обычную с толстым дном).

Слегка промазать два кусочка хлеба маслом, каждый с одной стороны, положить сыр между кусочками хлеба с маслом, соединить. Смазать маслом хлеб снаружи.

Жарить, прижав крышкой или лопаткой, с одной стороны, пока хлеб не станет золотисто-коричневым, перевернуть, обжарить с другой стороны.

Сэндвич с огурцом

Тостовый хлеб, можно ржаной

Намазка (например, сыр «Альметте», творог

с зеленью или ароматное масло с травами)

Свежий огурец

Для намазки из творога: разотрите творог с солью и укропом, можно добавить немного чеснока.

Для намазки из масла: размягчите масло до комнатной температуры, вмешайте в него травы (тот же укроп, например, или тимьян) и специи (например, черный перец или паприку). Уберите масло ненадолго в холодильник.

Огурец нарежьте тонкими-тонкими кружочками. Хлеб подсушите в тостере или на сковороде. Часто для такого сэндвича рекомендуют обрезать у кусочков хлеба корочку, чтобы получилось нежнее.

Смажьте хлеб намазкой, выложите плотно на нижний ломтик огурцы, прижмите верхним ломтиком. Разрежьте наискосок.

Капрезе-сэндвич

Хлеб – 2 кусочка

Помидор – 2—4 тонких кружка

Моцарелла – 50 г

Фиолетовый базилик

На кусочек хлеба выложить слоями сыр, помидоры и базилик, сверху уложить еще слой сыра и накрыть вторым кусочком. Подсушить сэндвич с двух сторон на сухой сковороде.

Паштеты, масла и намазки

Намазка из яиц и сыра

Отварные яйца

Зеленый лук

Тертый сыр

Сметана или майонез

Все ингредиенты измельчить и смешать. Можно намазывать на отварной картофель или ржаной хлеб.

Ароматное сливочное масло

Общий принцип

Заранее достать масло из холодильника – оно должно быть мягким, но не жидким, примерно комнатной температуры. Размять размягченное масло ложкой в миске. Наполнитель измельчить, вмешать в масло, добиваясь однородной массы, приправить солью и специям. Можно взбить с помощью блендера или погружного миксера. Плотнo завернуть в пленку или фольгу и отправить в морозилку на час, а потом переложить в холодильник.

Такое масло лучше всего сворачивать в пленку в форме колбаски или толстой сардельки, чтобы потом, холодное и твердое, нарезать его шайбами и выкладывать, например, на стейки.

Можно сделать горячий хлеб с чесночным маслом. Для этого разогреваем духовку до 190 °С. Берем булочку (лучше мини-багет или булочку для хот-дога), разрезаем вдоль – но не насквозь, не до конца. Щедро смазываем разрез маслом, заворачиваем хлеб в фольгу и ставим в духовку на 15—20 минут.

Ещё такое масло можно использовать для жареной и вареной рыбы, стейков, гамбургеров, жареных рёбрышек, вареной картошки, канапе, а также в качестве дополнительной заправки в супы и соусы.

Масло «а-ля метрдотель»

Сливочное масло – 100—120 г

Мелко нарубленная петрушка – 1 ст. л

Соль, перец

Несколько капель лимонного сока

Чеснок (по желанию) – 1 зубчик

Размять размягченное масло ложкой в миске. Смешать с петрушкой, добываясь однородной массы, приправить солью, перцем, лимонным соком.

Зеленое чесночное масло

Сливочное масло

Зелень (например, укроп)

Чеснок

В масло комнатной температуры добавить свежую зелень и раздавленный в пасту зубчик чеснока, взбить блендером.

Варианты начинки:

- сладкий перец;
- вяленые помидоры;
- зелёный лук.

Перечное масло

Сливочное масло

Сладкий (болгарский) перец

Чёрный перец, лучшие свежемолотый

Сухая паприка

Соль

Сладкий перец помойте, освободите от семечек и нарежьте мелким-мелким кубиком. Вмешайте его в масло и добавьте соль и сухие перцы.

Яичное масло

Сливочное масло

Желтки яиц, сваренных вкрутую

Травы по вкусу – укроп, петрушка, базилик, тимьян, розмарин

Соль

Яичные желтки разотрите, вмешайте в масло, посолите, смешайте с травами и взбейте. Такое масло можно не только использовать как намазку на хлеб, но и фаршировать им, например, яйца или помидоры.

Масло с горчицей (Beurre de Moutarde)

Сливочное масло – 0,5 стакана

Дижонская горчица

*Пряные травы по вкусу, например, петрушка –
2 ст. л. Соль*

Перец

Как следует взбейте масло. Добавляя по половине ложки за один раз, вбейте горчицу. Вбейте соль, перец и зелень по желанию.

Такое масло во Франции часто используют для почек, печенки, стейков, жареной рыбы, а также в качестве дополнительной заправки для соусов.

Ароматное масло от Сильвестра

Автор: Ника Белоцерковская

Сливочное масло

*Прощутто (можно заменить хамоном, беконом или
любым сырокопченым мясом)*

Чеснок

Шалот

Шампиньоны

Шнитт-лук

Зелень

Морская соль
Молотый черный перец
Зелень выбирайте по вкусу, не бойтесь
экспериментировать

Лук, грибы, прошутто (бекон) и зелень нужно порезать очень мелко. Дольку чеснока раздавить в пасту. В совсем мягкое масло (дайте ему растаять при комнатной температуре) добавляем все ингредиенты. Солим, перчим. Очень хорошо мешаем.

Берем лист пекарской бумаги, выкладываем на него то, что получилось. Накрываем другим листом, прижимаем рукой. Раскатываем очень хорошо скалкой, должно получиться не толще трех-четырех миллиметров. И отправляем все в морозильную камеру, пока не замерзнет. Достаем, нарезаем острым ножом на пластинки.

Получившиеся тонкие пластинки до использования храним в морозилке. Можно делать с ними гренки (на хлеб — и в духовку до готовности), омлеты, грибы, курицу, баранину.

Мексиканская чесночная паста от Тинатин

Чеснок – 200 г

Кинза – крупный пучок

Сок одного лимона

Зелёный острый перец – 1 шт

Оливковое масло – 50 мл (3,5 ст л)

Соль 1 ч л

Чеснок и кинзу измельчить, смешать с остальными ингредиентами, положить в чистую баночку, использовать по мере надобности.

Годится в какую вам угодно еду, хранится в холодильнике недели две, особенно хороша к курице. Например, смазать курицу и запечь.

Печеночный паштет с яблоком (без масла)

Куриная печень – 500 г

Лук – 2 шт

Чеснок – 3 зубчика

Яблочное пюре – 2 ст. л

Десертное вино (кокур или портвейн) – 1/4 стакана

Потушить нарезанный лук до полуготовности, добавить печень, через пару минут вино, немного выпарить, потом яблочное пюре (от одного несладкого яблока), еще пару минут, потом в блендер. Остудить, до утра поставить в холодильник.

Паштет из печени с черносливом

Автор: Ася Штейн

Печень (лучше куриная) – 500 г

Масло сливочное – 0,5 пачки

Морковь – 1 крупная

Лук – 2 шт

Сливки 20%

Мускатный орех – щепотка

Чернослив замочить. Лук и морковь потушить в половине сливочного масла почти до мягкости. Добавить мелко порезанную печень (лучше куриную), жарить почти до готовности. Добавить сливки и слегка уварить всю массу. Кинуть в блендер печень с овощами, туда же добавить чернослив и оставшееся сливочное масло. В готовый паштет добавить рубленые орехи и щепотку мускатного ореха. Поставить в холодильник как минимум на 3—4 часа.

Быстрый паштет из лисичек

Отварные лисички – 300 г

Грибной отвар – 1/2 стакана

Лук – 1 шт (средняя)

Сочная морковь – 1 шт (средняя)

Оливковое масло – 2 ст. л

Несколько веточек укропа

Небольшой зубчик чеснока (по желанию)⁴ – 1 зубчик

Соль, перец

Отварить грибы в течение 5—10 минут (300 г уже отварных). Оставить полстакана (100 мл) грибного отвара.

Чеснок порезать пластинами, лук мелко порезать и поджарить на оливковом масле.

Морковь натереть на крупной терке и добавить лук через 1—2 минуты.

Минут через пять добавить порезанные грибы, слегка обжарить.

Добавить грибной бульон и тушить 20 минут.

За 1—2 минуты до окончания добавить укроп, мелко порезанный, посолить, поперчить.

Снять с огня, перетереть блендером и все – паштет готов.

⁴ В грибы не рекомендуют добавлять чеснок, чтобы не перебить вкус. Мы добавляем, потому что любим чуть более острый паштет, чем обычно

Паштет из лисичек

Соль – 1 щепотка

Перец черный свежемолотый – 1 щепотка

Чеснок молодой – 1 зубчик

Тимьян свежий – 3 веточки

Растительное масло – 3 ст. л

Сливочное масло – 50 г

Сливки 33—35% – 150 г

Лук-шалот – 50 г

Лисички – 500 г

Лисички перебрать и очистить от лесного мусора – хвои, листьев, палочек. Аккуратно вымыть, удаляя подгнившие части.

На сковороде обжарить лук и чеснок, добавить лисички, веточки тимьяна и жарить все вместе до готовности.

Убрать веточки тимьяна. Влить в сковороду сливки, выпарить и снять с огня, дать остыть.

Измельчить грибы при помощи погружного блендера с добавлением сливочного масла, соли и перца.

По желанию можно добавить немного трюфельного масла в готовый паштет. При подаче намазывать паштет на кусочек хлеба, сверху посыпая мелко нарезанным луком и свежей зеленью.

Паштет из грибов с вялеными помидорами

Свежие грибы – 500 г

Оливковое масло – 80 мл

Чеснок – 2 измельченных зубчика

Измельченная зелень петрушки – 2 ст. л

Тимьян – 2 ч. л

Измельченный розмарин – 0,5 ч. л

Измельченные вяленые помидоры – 30—40 г

Соль – 1 ч. л

Молотый черный перец по вкусу

Грибы мелко порезать. Обжарить грибы на оливковом масле, помешивая, около 10 минут.

Добавить чеснок, петрушку, тимьян, розмарин, соль и перец. Готовить еще 2 минуты.

Немного остудить грибы, затем измельчить их в блендере. В процессе измельчения добавить к грибам 3 ст. л. оливкового масла и, по необходимости, соль и перец.

Добавить к измельченным грибам мелко рубленные помидоры. Перемешать. Подавать паштет комнатной температуры.

Паштет из готовой курицы

Куриное мясо (вареное или запеченое)

Грецкие орехи

Бульон (если его нет, можно добавить немного молока или сливок)

Соль

Можно добавить:

Лук (свежий или жареный), а можно луковый мармелад

Чеснок

Специи по вкусу

Грибы

Морковь (можно отварную)

Сливочное масло

Чайная ложка коньяка или бренди

Несколько капель вустерского соуса

Я делаю такой паштет, когда у меня остается курица, например, после варки бульона, или пол-порции от вчерашнего ужина.

Куриное мясо освободить от кожи, хрящиков и костей, если они есть. Разобрать руками или порезать на небольшие куски. Лук некрупно порезать. Можно добавить его сырым, можно спассеровать на масле, можно взять луковый марме-

лад.

Дальше по очереди добавлять ингредиенты в блендер – сначала более твердые, например, орехи, постепенно вмешивая куриное мясо и все прочие подготовленные продукты. Если паштет получается очень густым, разбавлять (прямо в блендере) бульоном, молоком или сливками, вливая их по столовой ложке, чтобы паштет не получился слишком жидким.

В конце посолить, добавить специи, снова перемешать блендером, выложить в закрывающуюся крышкой миску или контейнер и убрать в холодильник хотя бы на час.

Австрийская картофельная сыр-паста (Kartoffelkase)

Картофельный сыр (нем. Kartoffelkäse, также нем. Erdäpfelkäse) – бутербродная паста с мягким молочно-сладким вкусом, повседневное и экономное блюдо в Баварии, Франконии и Австрии. Вопреки названию, в картофельным сыре не содержится сыра. Исторически картофельным сыром в Баварии перекусывали с молоком, пивом или молодым вином сезонные рабочие, помогавшие на уборке картофеля.

Картофельный сыр обычно готовят из отваренного накануне картофеля мучнистых сортов со сметаной, сливками или мягким творогом, а также репчатым луком, тмином и петрушкой и иногда чесноком. В некоторых рецептах в картофельный сыр добавляют измельчённое варёное яйцо.

(Википедия)

Картофель – 400 г

Сметана – 250 г

Сливки – 80 г

Лук – 100 г

Петрушка

Тмин

Соль, перец

Картофель сварить в кожуре, очистить, размять до получения однородной массы. Смешать с мелко нарезанным лу-

ком, добавить остальные ингредиенты, кроме петрушки, хорошо перемешать.

Полученную массу намазать на черный хлеб и посыпать рубленой петрушкой.

Яйца

Яичница с луком и помидорами

Яйцо – 2 шт

Половинка луковицы

Небольшой помидор – 1 шт

Растительное масло для жарки

Соль

Разбейте яйца в миску. Посолите, как следует взболтайте вилкой. Нарезьте отдельно: лук кубиками, помидор пополам. Разогрейте масло на сковороде. На небольшом огне спассеруйте лук до прозрачности. Добавьте помидоры, увеличьте огонь до среднего. Жарьте еще 2—3 минуты или больше, если в помидорах много сока, пока большая его часть не выпарится. Залейте яичной смесью и жарьте, помешивая, еще пару минут, пока все яйца не «схватятся» (не перестанут быть жидкими).

Дополнительно в яичницу можно добавить (после помидора):

- пару сосисок, нарезанных кружочками;
- колбасу или ветчину, нарезанную кубиками или брусочками;
- бекон, нарезанный тонкими полосками

и обжаренный на сковородке;

– отварную картофелину (или две), нарезанную кубиками;

– хлеб, можно вчерашний, нарезанный кубиками;

– сладкий перец, нарезанный полосками;

– сладкую кукурузу или горошек (сами зерна);

– кусочки сыра или тертый сыр (одновременно с яйцами);

– зелень (при подаче).

Как варить яйца

Общий принцип

Русская технология

Яйца лучше заранее достать из холодильника, чтобы они были комнатной температуры. В кастрюльку налить холодную воду, добавить в эту воду немного соли (половину чайной ложки). Поставить кастрюльку на большой огонь. Когда вода закипит, опустить туда аккуратно по одному яйцу на столовой ложке и варить нужное количество минут. Снять с огня, поставить под струю холодной воды на 1—2 минуты и подавать.

Американская технология

Заливаем яйца в кастрюльке холодной водой так, чтобы она полностью покрывала яйца. Ставим кастрюльку на огонь, доводим до кипения. После этого сразу выключаем воду, накрываем кастрюльку крышкой и полотенцем и оставляем на нужное количество минут в зависимости от величины яиц. После этого вынимаем яйца, опускаем их на 5 минут в холодную воду, очищаем и подаем.

Яйца вкрутую (и белок, и желток полностью твердые)

Русская технология

Время варки 7—12 минут в зависимости от величины яиц (сомневаетесь – ставьте таймер на 10 минут).

Американская технология

Выключив огонь, засечь 12—15 минут в зависимости от величины яиц. После этого вынимаем яйца, опускаем их на 5 минут в холодную воду, очищаем и используем согласно рецепту.

Яйца в мешочек (белок полностью готов, желток жидкий)

Русская технология

Время варки 4—4,5 минуты.

Американская технология

После варки оставить на 4 минуты.

Яйца всмятку (мягкий белок и совершенно жидкий растекающийся желток)

Русская технология

Время варки 2—3 минуты.

Американская технология

Заливаем яйца в кастрюльке холодной водой так, чтобы она полностью покрывала яйца. (В воду можно добавить немного соли.) Ставим кастрюльку на огонь, доводим до кипения. Уменьшаем огонь до маленького и варим 2 минуты. Вынимаем яйца из кастрюльки, устанавливаем на подставки и подаем.

Яйца по рецепту Боруха Соломоновича Канцеленбогена (почти американский вариант)

В небольшую кастрюлю наливаем холодную воду, добавляем столовую ложку соли и опускаем туда яйца. Вода должна полностью их покрывать. Крышка нам пока не нужна. Ставим на средний огонь и ждем закипания воды. Важно не пропустить этот тревожный момент. Как только закипело,

выключаем огонь и накрываем кастрюлю крышкой. Ждем от 5 до 7 минут, чтобы получить на выходе мягкий желток, и от 10 до 12 – чтобы твердый. После того, как нужное вам время вышло, перекладываем яйца в кастрюлю с холодной водой и ждем 2—3 минуты.

Яйца пашот

Способ первый – в пакете.

Смазать небольшой полиэтиленовый пакет изнутри сливочным маслом и разбить в него яйцо. Стянуть края пакета резинкой как можно ближе к содержимому – так у яйца будет больше шансов сохранить свою форму – и варить в течение 4 минут 20 секунд, держа пакет с яйцом так, чтобы он не касался дна.

Способ второй – в пленке.

Кусок пищевой пленки щедро смазать по центру размягченным сливочным маслом, посолите и поперчите.

Положить этот подготовленный кусочек пленки на края стакана или пиалы масляным слоем вверх и слегка его «утопить». В это углубление разбить куриное яйцо, стараясь не нарушить желтка.

Края пленки приподнять и скрепить любым способом – можно завязать узлом, стянуть резинкой или перевязать ниткой.

Скрепляя края, обратите внимание, чтобы между яйцом и верхом пленки осталось немного свободного пространства. Дальше варить так же, как в первом способе.

Способ третий – в водовороте из воды с уксусом

Аккуратно разбить яйцо в миску, не нарушая целостности желтков.

В кастрюлю наливаем воды на $2/3$ и доводим ее до кипения. Подсаливаем воду, выливаем в нее уксус (столовую ложку). Уксус помогает яйцам быстро свернуться и сохранить красивую идеальную форму.

Очень важный этап: уменьшаем огонь до средне-маленького и интенсивно размешиваем воду ложкой по кругу, создавая в центре вращающийся водоворот. Принципиально важно не опускать яйца в интенсивно кипящую воду: они сразу разорвутся на мелкие куски и ленты. Вода должна быть слегка ниже температуры кипения, в ней должны быть лишь легкие пузырьки.

В водоворот быстро опускаем яйцо. Некоторое время яйцо будет вращаться, принимая красивую круглую форму, а потом остановится и будет просто вариться. Варим яйцо три минуты.

Вынимаем яйцо шумовкой или ложкой с дырками. Несколько небольших белковых «лент» – это не страшно, их можно либо отрезать, либо подогнуть.

Способ четвертый (от Максима Тихонова) – в микроволновке.

Чашка, в нее кипяток, в кипяток чуток уксуса, туда яйцо (а я, случается, и два выпускаю), ну и в микроволновку на полторы-две минуты. Вынимаешь, выливаешь в капкыр⁵ и кладешь потом в тарелку.

⁵ Капкыр или шумовка – такая ложка с дырками

Шакшука

Для базового варианта

Помидоры (можно использовать перезрелые помидоры или мягкие, которые уже не годятся на салат) – 4—6 средних или 3—4 крупных

Чеснок – 2—3 зубчика

Паприка сладкая (если нет – не страшно)

Яйцо – кто сколько любит, по количеству едоков (обычно по 2 яйца на человека)

Соль

Оливковое масло (можно использовать другое растительное масло)

Дополнительно можно добавить:

сыр, нарезанный кусочками

кориандр

кумин (зира)

заатар

базилик

орегано

кинза

петрушка

репчатый лук

ветчина

грибы

разные овощи-гриль

Основа шакшуки – томатный соус, в который вбиваются яйца.

Помидоры моем и удаляем плодоножки. Режем помидоры маленькими кубиками.

Чеснок режем дольками. Можно и измельчить.

В прогретую сковородку добавляем оливковое масло. Выкладываем чеснок и перец. На этом же этапе можно положить специи: кориандр и кумин.

Обжариваем не более 10 секунд, не дав зарумяниться.

Выкладываем нарезанные помидоры. Тушим, помешивая, пока помидоры не станут совсем мягкими и почти потеряют форму. Если необходимо, можно добавить воды.

Теперь очередь остальных приправ. Паприка, соль, можно добавить заатар, базилик и острый красный перец.

В результате должен получиться густой соус с очень мягкими кусочками помидоров, почти потерявших форму. В этом соусе аккуратно проковыриваем ямки, в которые будем опускать яйца.

Яйца нужно разбивать по одному в отдельную посуду, а затем чуть подсаливать и выливать в соус.

После того, как мы вбили все яйца, шакшука готовится очень быстро. Я люблю как следует приготовленные яйца, не жидкие, поэтому закрываю крышкой минут на 5.

Готовую шакшуку посыпать кинзой или петрушкой.

А теперь вариации.

Вариантов множество. Во-первых, можно обжарить половинку луковицы и потом добавить чеснок и перец. Во-вторых, перед чесноком можно добавить один сладкий перец. Очищенный и порезанный крупно. Немного обжарить, а затем добавить чеснок, затем помидоры.

Можно сделать шакшуку и с другими различными добавками: грибы, ветчина, различные сыры, овощи-гриль и так далее. Добавьте и обжарьте их на стадии перед чесноком и помидорами.

Австрийский яблочный омлет (Apfelschmarrn)

Автор: Трисс

Мука – 240 г

Желток – 4 шт

Взбитые белки – 4 шт

Соль

Молоко – 375 мл (1 и 3/4 стакана)

Масло

Яблоки, нарезанные тонкими дольками (лучше кислые) – 200—300 г

Делаем из муки, молока, желтков и соли однородное гладкое тесто, осторожно вводим белок. Заливаем тесто в сковородку, смазанную маслом, высыпая сверху яблоки, жарим или запекаем в духовке до достижения золотистого цвета, переворачиваем, затем разрываем двумя вилками на крупные хлопья, подаем с сахарной пудрой и/или корицей по вкусу. Можно экспериментировать: ванильный, шоколадный, брусничный, клюквенный, малиновый, вишневый соус.

Запеченные яйца (Oeufs en cocotte)

Автор: Нелли

Яйцо – 4 шт

Сливки – 0,5 чашки

Начинка, готовая к употреблению: грибы, ветчина, колбаса, отварная цветная капуста/брокколи, или нарезанная поджаренная курица

Тертый сыр – 1/3 чашки

Растопленное масло – 1 ч. л

Трава для посыпки

Разогреть духовку до 220° С.

Смазать формы для запекания (кокотницы) маслом. Налить половину сливок в формы, потом распределить равномерно начинку, например, ветчину и грибы, смешанную с сыром, в каждую порцию. Разбить по яйцу. Смешать остатки сливок с травой и полить сверху.

Взять глубокую форму для запекания (или сковороду), в нее поставить кокотницы, налить на 1/3 кипящей воды и поставить в духовку. Запекать 10—15 минут (в зависимости от того, как вы любите яйца).

Подавать с тостами, сверху посыпав свежей зеленью (петрушка, укроп, тимьян).

Омлет с сыром в микроволновке

Автор: laPerla

Яйцо (можно – и даже лучше – только желтки) – 2 шт

Молоко – 2 ст. л

Натертый сыр – 1 ст. л

Все ингредиенты перемешать, выложить в термостойкую формочку.

Готовить в микроволновке 1—1,5 минуты, мощность максимальная – 800 Вт.

Формочку можно смазать маслом, я пропускаю этот момент. Соль не добавляю, сыр достаточно соленый. Можно положить нарезанную кубиками колбасу.

Тортилья (испанский картофельный омлет)

Яйца – 2 шт

Картофель – 1 шт

Лук – 1 шт

Растительное масло

Соль

По желанию:

Зеленый горошек

Стручковая фасоль

Шампиньоны

Сладкий перец

Кабачки или цуккини

Орегано

Черный перец

Чеснок

Картофель можно взять сырой или вареный, в том числе в мундире. В любом случае, его нужно почистить и нарезать тонкими пластинками. Лук мелко порезать. Яйца разбить в миску, добавить соль с перцем и взболтать вилкой.

Если будете добавлять другие ингредиенты, их тоже стоит подготовить: вымыть, почистить, порезать.

Картофель слегка обжарить на масле примерно минут 5-7. Лук добавить к картофелю. снять с огня и переложить картофель с луком в миску к яйцам, аккуратно перемешать, можно слегка размять вилкой, но не в кашу.

Снова разогреть масло на сковороде, вылить на нее картофельно-яичный блин и обжарить сперва с одной, а затем с другой стороны. Каждую сторону жарить примерно 3-4 минуты. Переворачивать удобнее всего с помощью тарелки.

С дополнительными добавками можно поступить одним из двух способов.

Первый вариант: вмешать их в общую картофельно-яичную массу и жарить вместе.

Второй вариант: сделать несколько яичных "блинов", например, один с картофелем и луком, другой с горошком и сладким перцем, третий с шампиньонами цуккини. Подавать, выложив один "блин" на другой".

Тортилью можно есть как горячую, так и холодную, нарезав ее на порционные куски. Можно подать к ней томатный или кисломолочный соус.

Менемен (турецкая яичница)

Порезанный сладкий перец – 2 стакана

Порезанные помидоры или пассата – 1 стакан

Небольшая мелко нарезанная луковица – 1 шт

Взбитое яйцо – 2 шт

Растительное масло – 3 ст. л

Соль – 1/2 ч. л

Черный перец по вкусу

Возможные добавки:

Зелень

Суджук

Острый перец

Чеснок

Баклажаны

Кабачки

Стручки зеленой фасоли

Картофель

Тертый сыр

Основной принцип: различные овощи мелко режутся, обжариваются и затем тушатся, заливается взбитым яйцом и доводятся до готовности при постоянном помешивании.

Добавить туда можно практически что угодно, но классический менемен – это репчатый лук, сладкий и острый перец, помидоры и яйца.

Иногда добавляют суджук или посыпают сверху сыром, иногда используют разнообразные приправы типа мяты, сухого тимьяна, острого перца.

Едят менемен со сковородки, макая в него свежий хлеб или лепешку.

Оладьи и блины

Блины

Автор: Алина Фаркаш

Яйца – 5 шт

Мука пшеничная – 300 г

Молоко – 600 мл

Сахар – 5 ст. л

Соль – 1/2 ч. л

Вода – чуть меньше стакана

Растительное масло для фритюра – 1/3 стакана

Взбивать тесто удобнее всего в процессоре, но можно и венчиком.

Яйца взбить с сахаром и солью, постепенно добавляя горячую воду, чуть меньше стакана (вода должна быть не кипятком, но довольно горячая).

Добавить муку, помешивая массу венчиком до консистенции жидкой сметаны (250—300 г). Тонкой стружкой, постоянно помешивая венчиком, влить горячее молоко. Добавить растительное масло и еще раз взбить.

Дать тесту постоять полчаса-час при комнатной температуре перед выпечкой и уже не смазывать ни сковородку, ни

блины потом. Жарить по одному блину. Как схватится верх – переворачивать. И помнить, что вторая сторона блина жарится быстрее, чем первая.

Несложные блинчики

Автор: Марианна Орликова

Яйцо – 1 шт

Мука пшеничная – 140 г (1 стакан)

Разрыхлитель – 1 ч. л (5 г)

Молоко комнатной температуры – 200 г (1 стакан)

Сахар – 1 ст. л

Соль – 1 ч. л

Кипяток – чуть меньше стакана, примерно 200 г

Растительное масло – 1 ст. л

Масло для жарения

Взбить яйцо с сахаром и солью с помощью венчика или миксера. Добавить молоко и хорошо перемешать.

Всыпать муку, поверх нее – разрыхлитель. Тщательно размешать, чтобы не было комочков.

Осторожно влить стакан кипятка. Затем – растительное масло. И снова тщательно перемешать, чтобы не было комочков.

Печь можно сразу.

Можно для удобства перелить тесто в мерную чашку с носиком.

Сковородку поставить на сильный огонь. Силиконовой кисточкой смазать сковородку маслом для жарения по цен-

тру. Прямо в центр налить немного теста, можно не крутить сковородку, оно растечется само.

Жарить по 30—40 секунд с каждой стороны.

Простые пышные оладьи на кефире

Автор: Оксана Путан

Кефир – 500 мл

Мука пшеничная – 350 г

Яйцо – 1 шт

Сахар – 1—2 ст. л

Соль – 1/2 ч. л

1/2 ч. л соды или 1 ч. л пекарского порошка

Растительное масло для фритюра – 100—150 г

Возьмите глубокую миску. Вылейте туда кефир. Добавьте сахар, соль, яйцо (лучше предварительно разбить его в отдельную маленькую плошку, чтоб убедиться, что оно свежее, а также чтоб вовремя избавиться от осколков скорлупы). Как следует размешайте венчиком.

Высыпьте в эту миску муку и пекарский порошок.

А затем сильными круговыми движениями венчиком хорошо размешайте тесто. Тесто нужно сразу и один раз размешать до однородного состояния (без комков). Потому что в процессе жарки оладьев тесто больше не размешивают.

Тесто получается густое. Нужно оставить его на 20 минут. За это время набухнет клейковина. Образуются пузырьки в тесте, и само тесто немного поднимется.

Только после этого можно приступать к жарке. Потребуется сковорода с толстым дном.

Как проверить, достаточно ли нагрета сковорода?

Сковороду с капелькой воды на дне поставьте на средний огонь. Как только вода испарится и сковорода станет сухой, влейте масло.

Масло нужно налить высотой в 1 сантиметр. Дать ему нагреться ещё минуту.

Затем большой салатной ложкой зачерпывать тесто и выкладывать в масло на сковороду небольшими порциями, по три-четыре оладьи за один раз. Между оладьями при жарке должно быть расстояние, иначе они слипнутся.

Смотрите внимательно, как тесто меняет цвет снизу вверх, постепенно прожариваясь.

Как только цвет снизу изменится больше, чем наполовину – можно их переворачивать и жарить с обратной стороны примерно такое же количество времени.

Снимайте оладьи со сковороды лопаткой или шумовкой.

Добавляйте немного масла. И продолжайте выкладывать следующую партию.

Хинт: можно нарезать яблоки кубиками и очень аккуратно вмешать в тесто непосредственно перед жаркой.

Для этого яблоки надо почистить и уже нарезанные чуть сбрызнуть лимонным соком.

Оладьи с кружочками яблок

Яблоки большие, твердые – 2 шт

Мука – 160 г (1 стакан)

Разрыхлитель – 1 ч. л

Яйцо – 1 шт

Молоко – 150 мл (3/4 стакана)

Соль – 1 щепотка

Сахар – 100 г (0,5 стакана)

Корица молотая – 1 ч. л

Растительное масло – для жарки

Сок лимона (по желанию)

Сахарная пудра – по вкусу

Муку смешать с солью и разрыхлителем в миске.

В другой миске к яйцу добавить молоко и немного взбить венчиком.

Влить смесь в муку, хорошенько размешать венчиком, чтобы не было комков. В результате должно получиться тесто консистенции густой сметаны.

На отдельной тарелке смешать сахар с корицей.

У яблок удалить сердцевину с семенами. Кожуру очистить и нарезать яблочки ломтиками-кружочками, миллиметров по пять толщиной. Чтобы не темнели, можно сбрызнуть лимонным соком. Но это необязательно.

Налить на сковороду растительного масла, достаточно

много, в палец, наверное, чтобы оладьи почти плавали. Хорошо его нагреть.

Дальше обмакивать кружочек яблока с двух сторон в сахар с корицей.

Накалывать кусочки яблок на вилку и погружать в тесто смело так, чтобы налипло хорошо, будет лишнее – стряхнуть. И на сковородку быстренько.

По две минуты с каждой стороны обжарить оладьи с яблоками до хорошей румяности.

Выложить оладьи из яблок на салфетки, чтобы в бумагу впиталось лишнее масло.

Присыпать оладьи сахарной пудрой и подавать.

Оладьи с тертым яблоком

Продукты (на 6 порций)

Молоко – 1 стакан

Мука – 1 стакан

Яйцо куриное – 2 шт

Сахар – 1/2 стакана

Яблоки – 2 шт

Сода гашеная уксусом – 1,5 ч. л

Растительное масло – 50 мл

Соль – 1 щепотка

Просеять муку.

В большой миске взбить яйца с сахаром, щепоткой соли и молоком.

Соединить яичную смесь с мукой, добавить гашеную соду. Помыть и натереть на крупную терку яблоки. Добавить в тесто. Хорошо перемешать.

Разогреть сковороду. Налить тонкий слой растительного масла. Налить тесто столовой ложкой. Жарить оладьи с яблоками на среднем огне 2—3 минуты с каждой стороны.

Жарить яблочные оладушки до золотистого цвета. Растительное масло доливать по необходимости. Готовые оладушки выложить на блюдо.

Подавать теплыми со сметаной или сахарной пудрой.

Яблочные латкес

Автор: Marina Richoud

Зеленые кисло-сладкие яблоки – 450 г (2 больших)

Сок четвертинки лимона

Мука (без горки) – 6 ст. л

Сахар – 1 ст. л

Корица – 1/4 ч. л

Щепотка соли

Разрыхлитель – 1 ч. л

Яйцо – 1—2 шт

Сливочное масло – 2 ст. л

Яблоки чистим и трем на крупной терке. Кладем яблоки в сито.

Руками и бумажными полотенцами отжимаем из яблок сок.

Сбрызгиваем тертые яблоки лимонным соком и на время оставляем.

В плошке смешиваем муку, корицу, соль, сахар и разрыхлитель.

Добавляем эту смесь к яблокам, перемешиваем.

В той же плошке слегка взбиваем вилкой яйца.

Добавляем к яблочно-мучной смеси, перемешиваем.

В большой сковороде на среднем огне разогреваем сли-

вочное масло. Выкладываем яблочную массу горками на сковороду, слегка разравниваем оладьи. Готовим примерно по две минуты на каждой стороне.

Снимаем латкес на бумажные полотенца, немного остужаем. Подаем со сметаной, густым йогуртом, яблочным пюре, медом или карамельным соусом.

Творог

Творог с зеленью⁶ и чесноком (и что можно с ним сделать)

Зелень (например, укроп) мелко-мелко нарезать. Чеснок подавить. Смешать зелень, чеснок и творог, чуть посолить.

Рулетики из лаваша

тонкий армянский лаваш расстелить на столе, смазать по всей поверхности творожной массой, свернуть в плотную трубочку. Трубочку на пару часов отправить в холодильник, затем нарезать поперек на рулетики толщиной примерно 1 —1,5 см.

Фаршированные помидоры/ сладкие перцы/отварные яйца

Помидоры (перцы, яйца) нарезать кружочками, на каждый выложить ложку творожной массы. Альтернативный вариант – выскрести из перца семена и запихать начинку

⁶ При диете убираем чеснок

внутри.

Домашняя творожная масса (сладкая с изюмом)

Творог – 400 г

Размягченное сливочное масло комнатной
температуры – 100 г

Сметана или густой греческий натуральный йогурт –
3 ст. л

Сахарная пудра – 4 ст. л (или по вкусу)

Изюм – 2 горсти

Ванильная эссенция (или пакетик ванилина) –
1/2 ч. л

Ром (можно заменить дополнительной горячей
водой, если блюдо будут есть дети) – 2 ст. л

Горячая вода – 2 ст. л

Если изюм крупный, нарезаем его на маленькие кусочки.
Заливаем изюм горячей водой и ромом и оставляем минимум на час.

Творог, йогурт, сахарную пудру, ванильную эссенцию и размягченное сливочное масло кладем в кухонный комбайн или блендер. Пюрируем до однородности.

Должна получиться очень гладкая, нежная масса.

Добавляем изюм (без жидкости), перемешиваем.

Перекладываем массу в застеленный марлей дуршлаг или любую другую форму с дырочками, также застеленную мар-

лей. Накрываем и ставим в холодильник на 12 часов.

За это время сливочное масло снова затвердеет, и масса приобретет форму контейнера. Из массы также выделится немного жидкости, и она станет чуть плотнее.

Вынимаем массу из формы и подаем к завтраку или на десерт.

Чиздыкер

Автор: Петр Пахомов

Творог – 200 г

Мука – 3 ст. л.

Яйцо – 1 шт

Соль

Сахар

Для начинки:

Тертый сыр – 20 г

Петрушка – 50 г

Растительное масло для жарки

Сметана для подачи

Яйцо взбить вилкой с щепотью сахара и соли, вмешать в творог. Добавить муку, вымесить тесто, отложить на полчаса.

Для начинки смешать тертый сыр и петрушку.

Из начинки скатать маленькие шарики, размером примерно с перепелиное яйцо. Убрать в холодильник.

Присыпать доску мукой. Из теста скатать шарики примерно вдвое больше тех, что из начинки, с мячик для пинг-понга размером. Каждый шарик теста размять пальцами в круглую лепешку. В центр лепешки положить шарик начинки

и завернуть в пирамидку, приподняв с трех сторон пальцами края лепешки и слепив их над начинкой.

Обжарить в масле с четырех сторон.

Подавать горячими со сметаной.

Сырники⁷

Автор: Оксана Путан

Творог – 0,5 кг

Сахар – 1 дл

Соль – 1/2 ч. л

Разрыхлитель – 1 ч. л

Мука – 1 дл

Манка – 1 дл

Яйцо – 1 шт

Ваниль (ванилин) на кончике ножа – по желанию

Растительное масло для жарки

Мука для подсыпки и обваливания сырников перед жаркой

Творог лучше использовать жирный, и при этом пластовой. Не мягкий, не зерновой. И чем меньше жидкости в твороге, тем лучше (можно даже поставить его под пресс, чтоб лишняя жидкость стекла).

В миску выложите творог, добавьте манку, муку, соль, сахар и яйца. Хорошо размешайте. Разрыхлитель добавляем сразу только если и печь собираемся сразу.

⁷ При диете, включающей запрет на жареное, сырники можно запекать в духовке – как выложенные на противень, так и распределенные по формочкам для маффинов

Размешивать лучше всего рукой. Во-первых, масса очень густая получается, ложкой-вилкой не промешать. Во-вторых, рукой проще равномерно растереть все ингредиенты. Но можно использовать планетарный миксер с насадкой для самого густого теста.

Тут нужно заметить, что творог бывает разный. И иногда абсорбента – того, что возьмет в себя лишнюю влагу – нужно больше, а иногда меньше. В качестве абсорбента у нас выступают манка и мука. Если творог очень мелкий и заметно влажный, нужно увеличить количество манки вплоть до 2 дл. Манка выравнивает структуру творога. Муки в этом случае надо меньше или совсем не надо.

Если же творог очень сухой, то увеличивать соотношение абсорбента нужно в сторону муки.

А для идеального творога может быть достаточно 1—2 столовых ложек муки для склейки.

Отставьте миску с получившейся массой на 20—30 минут. Манка должна набухнуть и впитать в себя излишки влаги.

Если печь сразу не планируется, можно оставить творожную массу в холодильнике часа на 2—4. И разрыхлитель можно вовсе не добавлять.

Затем мокрыми руками (буквально – чтоб вода стекала!) начинаем формировать сырники. Из полкило творога получается примерно 8 равных частей.

В миску налейте холодной воды и смачивайте руки каждый раз.

Каждую из частей творожной массы скатайте в шарик. Так проще и удобнее формировать одинаковые сырники.

Поставьте сковороду с маслом на средний огонь.

На доску насыпьте горкой муку.

В муку выкладывайте шарик творожной массы, обваливайте со всех сторон и широкой стороной ножа сформируйте круглую лепешку высотой 1,5 сантиметра.

Перекладывайте на сковороду и жарьте с двух сторон.

При жарке учитывайте, что сырники увеличатся, поэтому не выкладывайте плотно друг к другу.

Как узнать, прожарилась ли середина? Да никак. Важно жарить на небольшом огне до ровной корочки и не очень быстро. А середина сырника при остывании сама «схватится» хорошо. Проверьте на горячем и на холодном сырнике и поймете разницу.

Готовые сырники доставайте лопаткой и выкладывайте на блюдо.

Подавать со сметаной, взбитыми сливками или сгущен-

НЫМ МОЛОКОМ.

Сырники «Ночные»

Автор: Мария Кузьмина

Творог – 1 пачка

Сырок (или полпачки сырковой массы)

Яйцо – 1 шт

Сахар – 1 ст. л

Мука – 1 ст. л

Масло

Все перемешать, накрыть и убрать в холодильник. А с утра жарить – прямо холодное – зачерпывая массу столовой ложкой и обваливая будущие сырники в муке. Они не разваливаются, получаются пушистые и жарятся быстро.

Ленивые вареники⁸

Творог – 0,5 кг

Яйцо – 1—2 шт

Сахар – 2 ст. л

Мука – 6 ст. л (плюс мука для посыпки доски)

Ванилин – 1 пакетик

Соль – 1 ч. л

Все ингредиенты перемешиваем в глубокой миске – сперва вилкой, потом ложкой. Должно получиться довольно густое тесто. Оставляем его полежать минут 15.

Берем самую большую доску, посыпаем ее мукой. Отделяем от теста четверть, катаем из этого куса на доске колбаску шириной в палец. И так с каждой оставшейся четвертью теста.

В большой кастрюле вскипятить воду, посолить ее.

Колбаски нарезать поперек на кусочки длиной сантиметра полтора (почти кубики).

Опустить кубики в кипящую воду, лучше по одному, чтоб не слипались. Шумовкой аккуратно перемешать, следя, чтоб не прилипли ко дну и друг к другу.

⁸ Отличная диетическая еда

Дать воде закипеть еще раз и варить вареники еще 3 минуты.

Подавать со сметаной и вареньем.

Творожная запеканка⁹

Творог – 500 г

Сахар – 100—120 г

Яйца – 2 шт

Сметана – 100 г

Разрыхлитель – 1 пакетик

Манка – 0,5 стакана

Ванилин – 1 щепотка

Соль – 1 щепотка

Изюм – 0,5 стакана

Сливочное масло – 50 г

Творог и сахар выложить в глубокую миску, растереть вилкой, венчиком или комбайном. Добавить сметану, яйца, манку, разрыхлитель, ванилин, соль, как следует перемешать крепкой столовой ложкой. Нужно добиться как можно более однородной массы, без комочков. Закрыть миску крышкой и отложить на час.

Тем временем изюм промыть, если он очень твердый – залить кипятком минут на 10, если он очень крупный – порезать на половинки.

По истечении часа вмешать в творожную массу изюм, как следует все перемешать.

Чашу мультиварки смазать сливочным маслом. Выложить

⁹ Отличное диетическое блюдо

в чашу творожное тесто, разровнять сверху ложкой.

Готовить на режиме «Выпечка» час. Не доставать горячей, дать остыть в мультиварке и только тогда доставать.

Хинт! Можно сделать несладкую запеканку, сократив количество сахара до 1 столовой ложки, убрав ванилин с изюмом и добавив зелень, вяленые помидоры, сладкий перец, карамелизированный лук или другую несладкую начинку. Все это мелко режется и вмешивается в творожную массу.

Салаты и закуски

Салат «Капрезе»

Сладкие помидоры

Моцарелла

Соус песто

Свежий базилик

Бальзамик-крем

Оливковое масло

Помидоры нарезать кружочками, моцареллу, если мелкие шарики – пополам, если крупные – тоже кружочками.

На большой плоской тарелке бальзамиком нарисовать сеточку или любой другой узор.

Выстелить тарелку листьями базилика. Выкладывать пирамидки: кружок помидора, кружок сыра, капля оливкового масла, на кончике чайной ложки песто.

Берлинский картофельный салат

Неразваривающийся картофель – 1 кг

Соль

Чеснок – 1 зубчик

Мягкий (нерезкий) уксус – 100 мл

Растительное масло – 6 ст. л

Среднеострая горчица – 1 ст. л

Свежемолотый черный перец

Сахар

Зеленый лук (с луковицами) – 1 пучок

Картофель вымыть, сварить в мундире в соленой воде (в зависимости от размера картофелин варить 25—35 минут). Слить воду и дать картофелю высохнуть. Чеснок очистить, разрезать пополам, натереть этими половинками салатницу.

Картофель (еще теплый) очистить и порезать в салатницу. Добавить уксус, горчицу, обильно полить маслом, посолить, поперчить, добавить большую щепотку сахара. Осторожно перемешать.

Зеленый лук вымыть, очистить головки и вместе с зеленью порезать его на мелкие кусочки. Примешать лук к картошке. Оставить на некоторое время.

Салат из курицы с яблоками и сельдереем

Стебли сельдерея

Крепкие зеленые яблоки

Грудка курицы или индейки

Сыр обычный и/или дор-блю

Кинза

Мята

Соль

Оливковое масло

Опционально:

Вяленая черника или клюква

Подсушенный на сухой сковороде кедровые орехи

Грецкие орехи

Виноград (половинки)

Заправка:

Нежирная сметана

или

Сливки

Лимонный сок

Грудку отбить, посолить, поперчить, затем на оливковом масле быстро обжарить до лёгкой золотистости, но не пережарить, нарезать мелко. Стебли сельдерея и яблоки взять

в соотношении 1:1. Сельдерей и яблоко нарезать соломкой. Нарезать мелко пучок кинзы, добавить несколько листиков свежей мяты, крошить или потереть сыр. Посолить. Можно добавить орехи, вяленые ягоды, половинки виноградин. Заправить нежирной сметаной или сливками, слегка взбитыми с добавлением соли и лимонного сока.

Луковый мармелад

Автор: Ника Белоцерковская

Лук красный сладкий ¹⁰ – 2 кг

Красное сухое вино – 200 мл

Сахар – 150 г

Тимьян – 2 веточки

Мед – 100 г

Винный уксус – 8 ст. л

Оливковое масло – 100 г

Семена кориандра – 1 ч. л

Черный перец

Нарежьте хороший сладкий лук полукольцами (лучше не поперек, а вдоль), разогрейте в сковороде оливковое масло, киньте тимьян, чуть обжарьте.

Кориандр измельчите в ступке или кофемолке. Отправьте его к тимьяну.

Добавьте лук и обжаривайте на среднем огне, помешивая, минут 5.

Убавьте огонь, накройте крышкой и тушите минут 10—15 (зависит от лука), он должен пустить сок. Обязательно помешивайте.

¹⁰ Красный лук можно поменять на обычный репчатый, но из красного мармелад будет более сладкий

Добавьте вино, мед, сахар, уксус, соль, перец и тушите, периодически помешивая, под закрытой крышкой минут 40 (если необходимо – больше). Пусть вино постепенно выпаривается. Вам нужно постепенно уварить мармелад до консистенции плотного лукового пюре.

Остудите.

Бабагануш

Баклажан – 4 шт (примерно 1 кг)

Тахина/кунжутная паста – 4 ст. л

Сок полутора лимонов

Чеснок – 3 раздавленных зубчика

Соль и перец по вкусу

Баклажаны запечь в духовке при температуре 220° С около получаса. Если есть возможность запечь баклажаны на гриле, то будет ещё вкуснее. Надрезать и дать чуть остыть.

Затем отделить мякоть ложкой. Кожура отходит очень легко. Добавить тахину, лимонный сок, чеснок, соль и перец. Взбить всю массу блендером. Можно просто хорошо размять и перемешать вилкой или венчиком.

Готово.

Перед подачей бабагануш обычно украшают зеленью, овощами, оливками и ложичей оливкового масла.

Аутентично поесть его можно с кусочками питы или лаваша, которыми и следует есть бабагануш. Но вилка тоже подойдет.

Морковь с чесноком

Морковь – 5 шт

Чеснок – 4—6 зубчиков

Пара щепоток соли

Майонез – 2—3 ст. л

Морковь трем на крупной терке. Образовавший сок ни в коем случае не сливаем.

Чеснок пропускаем через пресс или чеснокодавку.

Добавляем соль, заправляем майонезом и даем постоять 1—2 часа.

Подаем на стол в общем салатнике, положив салат большой горкой.

Свекла с чесноком

Свекла – 3—5 шт

Чеснок – 4—6 зубчиков

Соль

Майонез

Грецкие орехи (по желанию)

Свеклу тщательно вымыть, запечь в фольге. Остудить, натереть на крупной терке. Чеснок подавить чеснокодавкой или мелко-мелко нарубить. Орехи очистить от скорлупок и перегородок, порезать небольшими кусочками. Все смешать, посолить, заправить майонезом.

Оливье

На каждого едока берем по картошке, итого на шестерых:

Картофель – 6 шт

Морковь – 3 шт

Лук – 2 шт

Маринованный или соленый огурец – 3 шт

Свежий огурец – 3 шт

Отварная курица – 200 г

Яблоко сладкое – 1 шт

Яйца – 3 шт

Консервированный зеленый горошек – 1 стакан
соль, черный перец, майонез

Курицу, если не была сварена заранее, сварить и остудить.

Картофель (не мелкий, лучше средний – одинакового размера картофелины) помыть, но не чистить. Морковь помыть и почистить от кожуры. Крупную морковь порезать поперек на две части, мелкую можно варить целиком. В большой кастрюле согреть воду, опустить туда морковь и картошку. После того, как вода закипит, уменьшить нагрев так, чтоб вода едва кипела. Варить до готовности – и картофель, и морковь должны легко протыкаться ножом. Когда сварятся, вынуть из воды (или слить воду) и остудить. Кстати, картошка, сваренная таким образом – в кожуре – называется «картофель в мундире».

Яйца сварить вкрутую.

Все ингредиенты, кроме горошка, нарезать кубиками – чем мельче будут кубики, тем вкуснее будет салат.

Все ингредиенты смешать, посолить и поперчить.

Заправлять майонезом только ту порцию салата, которую съедят в самое ближайшее время. Салат без майонеза хранится в холодильнике 2—3 дня, а заправленный – полсуток.

Гуакамоле

Авокадо – 2 шт

Сок лайма или лимона – 50 мл (примерно из 1 плода)

Базилик, петрушка или кинза – 1 пучок

Лук репчатый – 1 шт

Крупная соль

Перец

При желании можно добавить:

Перец чили, чеснок – для острого варианта

Ананасы, манго или даже сахар – для сладкого

Яблоки или клюкву – для кислого

Помидор (нужно будет очистить от шкурки)

Сладкий перец

Авокадо почистить от шкурки и косточки, порезать ломтиками, сбрызнуть лимонным или лаймовым соком. Если этого не сделать, мякоть авокадо станет бурой и не очень красивой.

Травы нарезать, потолочь в ступке с солью и перцем.

Остальные ингредиенты нарезать небольшими кусочками.

Перемолоть все ингредиенты в блендере.

Подавать с чипсами, тортильями, крекерами или кукурузными лепешками.

Салат из свеклы с козьим сыром

Некрупная свекла – 2 шт

Руккола – маленький пучок

Мягкий козий сыр – 60 г

Кедровые орехи – 3 ст. л

Оливковое масло

Бальзамический уксус

Свеклу запечь, охладить, почистить и нарезать кусочками.

Рукколу промыть, обсушить и крупно порезать (или порвать руками).

Разогреть сухую сковородку и, не добавляя масла, прокалить на ней орехи пару минут.

Сыр аккуратно нарезать кубиками.

На блюдо выложить рукколу, сверху – свеклу, затем сыр. Посыпать кедровыми орешками.

В маленькой плошке смешать масло и уксус. Полученной заправкой полить салат.

Супы

Борщ с пампушками

*За рецепт спасибо Оксане Путан,
Еве Пунни и моей бабушке*

Для борща

Вода – 5 литров

Говядина с костью (грудинка) – 500—700 г

Капуста – 500 г

Некрупный картофель¹¹ – 6 шт

Морковь – 2 шт

Лук – 2—3 шт

Некрупная свекла – 2—3 шт

Полголовки чеснока

Томатная паста – 6 ст. л

Соль

Лавровый лист

Растительное масло

¹¹ В правильном борще™ нет и не может быть никакой картошки, но мы с детьми любим именно так. Можно смело выкинуть картошку из рецепта и готовить без нее

Для пампушек

Мука – 400—500 г

Теплое молоко (не горячее, 30° С), можно также использовать просто теплую воду – 1 стакан

Дрожжи – 20 г свежих или 10 г сухих

Растительное масло – 3 ст. л

Яйцо для смазывания – 1 шт

Сахар – 1 ст. л

Соль – 1/2 ч. л

Несколько долек чеснока

Несколько веточек укропа

Сварить бульон. Для этого нагреть в кастрюле воду не до кипения, но чтобы она была горячей, опустить в нее мясо. Снимать шумовкой пену по мере закипания. Одну луковицу и одну морковку почистить, но не резать. Когда закипит – добавить чайную ложку соли, убрать огонь до минимума, опустить в бульон луковицу и морковку, варить еще полтора-два часа (чем мельче нарезано мясо, тем меньше варить) на малом кипении, время от времени снимая пену.

Пока бульон варится, приготовить заправку (не смешивать!).

Свеклу помыть и запечь. Два варианта: или завернуть в фольгу и запечь в духовке – примерно 40 минут на 180° С. Или (чаще всего я так делаю) поместить свеклу в пакет для запекания и отправить в микроволновку на 10 минут на мак-

симальную мощность.

Свеклу охладить (чтоб можно было спокойно взяться рукой), очистить от кожуры и нарезать брусочками.

Капусту нарезать небольшими квадратиками или прямоугольниками.

Картофель очистить и нарезать брусочками (не очень мелкими, но и не очень крупными – чтоб помещались в ложку).

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.