



Оксана Герасимова

Я ЗНАЮ, ЧТО  
ПРИГОТОВИТЬ.  
РЕЦЕПТЫ ДЛЯ  
ЛЕНИВЫХ ХОЗЯЕК

21 день без проблем.  
Практическое руководство «Как  
не остаться жить на кухне»

**Оксана Герасимова**  
**Я знаю, что приготовить.**  
**Рецепты для ленивых**  
**хозяек. 21 день без**  
**проблем. Практическое**  
**руководство «Как**  
**не остаться жить на кухне»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67296605](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67296605)*  
*ISBN 9785005622563*

### **Аннотация**

Бывает ли у вас, что фантазия заканчивается, и вы не знаете, что приготовить поесть? Именно для вас эта книга «Я знаю, что приготовить. Рецепты для ленивых хозяек». С данной книгой вы на 21 день сможете больше не ломать голову. Ежедневное меню представлено 4 блюдами, приготовление которых отнимет у вас минимум времени, для каждого дня расписан состав продуктов, что поможет вам заранее запланировать меню на следующий день. Выбирайте любой вариант и готовьте.

# Содержание

Вариант 1	6
Список продуктов	6
Завтрак «Ленивая ачма»	7
Обед «Грибной суп с фрикадельками»	8
Салат «Ем и худею»	10
Ужин «Ленивый плов в рукаве»	11
Вариант 2	12
Список продуктов	12
Завтрак «Воздушная запеканка «Облако»	14
Обед «Куриный суп с яйцом»	15
Салат «Ты – моя нежность»	17
Ужин «Рыбные ежики»	18
Вариант 3	19
Список продуктов	19
Завтрак «Быстрый из кабачка»	21
Обед «Сливочная уха»	22
Салат «Сытый гость»	23
Ужин «Битые баклажаны»	24
Вариант 4	26
Список продуктов	26
Завтрак «Сырная Бомба»	28
Обед «Суп из тунца»	29
Салат с красной фасолью	30

Ужин «Грибные котлеты с отварным картофелем»	31
Вариант 5	33
Список продуктов	33
Завтрак «Хрустящие трубочки из лаваша с фаршем»	34
Обед «Сырный суп с куриным филе»	36
Салат «Рыбные солнышки»	37
Ужин «Запеканка из тертого картофеля и мясного фарша»	38
Вариант 6	39
Список продуктов	39
Завтрак «Фриттата»	40
Конец ознакомительного фрагмента.	41

**Я знаю, что приготовить.  
Рецепты для  
ленивых хозяек  
21 день без проблем.  
Практическое руководство  
«Как не остаться  
жить на кухне»**

**Оксана Герасимова**

© Оксана Герасимова, 2022

ISBN 978-5-0056-2256-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Вариант 1

## Список продуктов

Лаваш 1шт

Сыр 160гр

Сосиски или Ветчина 100гр

Молоко 120 мл

Яйцо 3шт

Грибы шампиньоны 250 гр

Лук репчатый 2 шт

Картофель 4 шт

Фарш свиной 300 гр

Масло сливочное 70 гр

Морковь 2 шт

Слабосоленая рыба 200 г

Огурец 1 шт

Сметана 10% для заправки (или майонез)

Рис пропаренный 1,5 стакана (270—280 г)

Куриные бедра 600—700 г

Чеснок 1.5 головки

Приправа для плова 2—3 ч. ложки

Масло растительное

Соль, перец

## **Завтрак «Ленивая ачма»**

Лаваш 1шт, Сыр 160гр, Сосиски или Ветчина 100гр, Молоко 120 мл, Яйцо 1шт

Лаваш нарезаем ножницами, сосиски и сыр трем на тёрке. Сначала заливаем лаваш молоком, затем сразу добавляем сосиски и сыр, хорошо перемешиваем и выкладываем на сковороду. Жарим под крышкой на маленьком огне примерно по 5—7 минут с каждой стороны.

## **Обед «Грибной суп с фрикадельками»**

Грибы шампиньоны 250 гр, Лук репчатый 1 шт, Картофель 1 шт, Фарш свиной 300 гр, Масло сливочное 70 гр

Нарезаем мелко лук, грибы режем более крупно. На сливочном масле обжариваем лук, засыпаем грибы и томим на среднем огне. Пока грибы готовятся, делаем фрикадельки из свиного фарша. Картофель очищаем и режем кубиком. В воду или бульон (2л) опускаем фрикадельки провариваем их минут 5, следом опускаем картофель и грибы обжаренные с луком, варим до готовности картофеля. Снимаем с огня и даём настояться 15 мин. Подаём со сметаной и зеленью.



## **Салат «Ем и худею»**

Картофель 3 шт, Морковь 1 шт, Слабосоленая рыба 200 г, Огурец 1 шт, Яйцо 2 шт, Сметана 10% для заправки (или майонез), Горошек 1 банка

Отварить картофель, морковь, яйца. Все ингредиенты порезать мелкими кубиками, заправить сметаной, перемешать.

## Ужин «Ленивый плов в рукаве»

Рис пропаренный 1,5 стакана (270—280 г), Куриные бедра 600—700 г, Лук репчатый 1 шт., Морковь 1 шт., Чеснок 1,5 головки, Приправа для плова 2—3 ч. ложки, Масло растительное 1 ст. ложка, Вода 2 стакана (400 мл), Соль по вкусу, Перец черный молотый по вкусу

Лук нарезать мелко. Морковь достаточно крупной соломкой. Куриные бедра нарезать средними кусочками.# Перемешать куриное мясо с луком, морковью, тремя зубчиками чеснока и специями. Рис хорошо промыть и выложить в рукав для запекания, сперва завязав его с одной стороны. Добавить к рису соль, приправу для плова, растительное масло. Всё перемешать. Добавить целую головку чеснока, заранее хорошо вымытую. Сверху на рис и чеснок выложить куриное мясо с овощами. Налить в рукав 400 мл (2 стакана) воды комнатной температуры. Завязать рукав с другой стороны. Запекать плов в духовке при температуре 200 градусов 35—45 минут.

# Вариант 2

## Список продуктов

Творог 500 г  
Яйцо 6 шт  
Сахар 7 ст. л.  
Сметана (20%, с горкой) 120 г  
Крахмал (с горкой) 2 ст. л.  
Ванилин Изюм (по желанию)  
Лапша 100 г  
Куриное бедро 1 шт  
Морковь 2 шт  
Щепотка куркумы  
Лук 2 шт  
Петрушка по вкусу  
Капуста белокочанная 200 г  
Огурец 1 шт крупная  
Сыр легкий 100 г  
Ветчина из индейки 150 г  
Майонез#  
Филе белой рыбы 400 г  
Отварной рис 100 г  
Мука 25 г

Масло растительное

Соль, перец

## **Завтрак «Воздушная запеканка «Облако»»**

Творог 500 г, Яйцо 4 шт, Сахар 7 ст. л., Сметана (20%, с горкой) 2 ст. л., Крахмал (с горкой) 2 ст. л., Ванилин, Изюм (по желанию)

Взбиваем творог, желтки, сахар, сметану, крахмал, ванилин. Взбиваем белки. Смешиваем творожную массу со взбитыми белками. По желанию добавляем изюм или другие сухофрукты. Выкладываем в форму, застеленную пергаментной бумагой, смазанную сливочным маслом. Выпекаем при 180—200 градусах 30—40 минут

## Обед «Куриный суп с яйцом»

2—3 куриных яйца, Горсть лапши, Куриное бедро, 1 морковь,, Щепотка куркумы, 1 луковка, Соль, перец, Петрушка

Куриное бедро залить чистой водой и варить 15 минут, затем достать и отделить мясо от косточки, вернуть в кастрюлю. Нарезать овощи, добавить в бульон, посолить, варить еще 10 минут, затем всыпать в суп лапшу. Варить 5—7 минут, огонь должен быть небольшим, при самом конце добавить зелень, черный перец. Яйца разбить в отдельную посуду и слегка взбить. Затем тонкой струйкой, помешивая суп, ввести яичную смесь.



## **Салат «Ты – моя нежность»**

Капуста белокочанная 200 г, Огурец 1 шт крупная, Сыр легкий 100 г, Ветчина из индейки 150 г, Майонез#

Капусту нарезать, а огурец, ветчину и сыр натереть на терке. Все смешать и заправить майонезом.

## Ужин «Рыбные ежики»

400 гр филе белой рыбы, 100гр отварного риса, 100 гр моркови, 50 гр лука, 25 гр муки, 60 гр 10% сметаны, 10 гр оливкового масла, Соль, Перец.

Из рыбы сделать фарш, морковь и половину лука натереть на терке, вторую половину лука мелко нарезать. Смешать фарш, натертый лук, рис, соль и перец, сделать 9 шариков, обвалять в муке, обжарить на 5 гр масла (1ч.л). Оставшийся лук и морковь посолить и обжарить на 5 гр масла. Уложить в форму шарики, сверху выложить лук с морковью. Сделать заливку из 60 гр сметаны, 100 гр воды, соли и перца. Можно добавить приправу для рыбы. Залить ежики, закрыть фольгой и поставить в духовку на 20 минут, потом открыть и поставить немного подрумяниться минут на 5—10.

# Вариант 3

## Список продуктов

Кабачок 400 гр  
Яйца 5 шт.  
Ветчина 180 гр.  
Сыр 400 гр.  
Мука 100 гр.  
Рыба (стейки горбуши) 250 г  
Лук 3 шт  
Морковь 2 шт  
Помидор 1 шт  
Картофель 2 шт  
Сливки 10% 200 мл  
Зелень  
Вода 1000 мл  
Копченая курица 250 г  
Картошка 3 шт  
Грибы маринованные 150 г  
Майонез  
Баклажана (~20 см) 2 шт  
6 зубчиков чеснока  
500 гр фарша (любого)

Горсть листьев базилика (1 ст. л. мелко нарезанного)

Масло растительное

Соль, перец

## **Завтрак «Быстрый из кабачка»**

Кабачок 400 гр, Яйца 2 шт., Ветчина 180 гр., Сыр 150 гр..  
Мука 100 гр., Перец, чеснок.

Кабачок натереть на крупной тёрке, посолить, отжать. Сыр натереть, ветчину порезать кубиками. Смешать все ингредиенты до однородности, отправить в духовку, нагретую до 200 гр на 40—45 минут

## Обед «Сливочная уха»

250 г рыбы (горбуша стейки), 70 г репчатого лука, 70 г моркови, 180 г помидоров, 185 г картофеля, 200 мл сливок 10%, 3 мл растительного масла, Зелень, Соль, Перец, 800—1000 мл воды

Отвариваем рыбу в подсоленной воде. Лук мелко режем, морковь трём на терке и обжариваем на растительном масле. Картофель нарезаем крупными кусочками. Помидоры режем небольшими кусочками. Добавляем помидор к луку с морковью и тушим немного. Из бульона достаём готовую рыбу и отправляем в него картофель. Провариваем пару минут, добавляем обжарку и возвращаем рыбу, порезанную кусочками. Приправляем перцем и зеленью. Вливаем сливки, доводим до кипения и выключаем.

## **Салат «СЫТЫЙ ГОСТЬ»**

Копченая курица 250 г, Картошка 3 шт, Морковь 1 шт, Яйца 3 шт, Грибы маринованные 150 г, Сыр 100 г, Майонез

Овощи и яйца отварить и натереть на терке. Курицу нарезать соломкой. Выложить всё слоями, смазывая каждый слой майонезом.

## **Ужин «Битые баклажаны»**

На 2 средних баклажана (~20 см): 150 гр (2/3 пачки) твёрдого сливочного сыра, 200 гр лука, 4 зубчика чеснока, 500 гр фарша (любого), Горсть листьев базилика (1 ст. л. мелко нарезанного), 0,5 ч. л. соли, перец

Сыр, чеснок, базилик и лук мелко нарежьте. Фарш замесите с луком, чесноком и базиликом. Посолите и поперчите. После добавьте сыр и немного перемешайте. Баклажаны отбиваем молотом или бутылкой пока они не станут очень мягкими. Прорезаем с одной стороны, чтобы можно было выложить начинку. Выложите начинку, сбрызните маслом и поставьте в разогретую до 180 градусов духовку на 70 минут.



# Вариант 4

## Список продуктов

Яйца 6 шт.

Кефир 100 мл

Творог 100 гр

Сыр 180 гр

Разрыхлитель 5 гр

Рисовая мука 1,5 ст л

Консервы тунца в собственном соку 1 банка

Картофель 4 шт

Морковь 1 шт

Зелень

Помидоры черри 4—5 шт.

Отварная куриная грудка 1шт.

Маринованные огурцы 2—3 шт.

Фасоль красная 1 банка

Чеснок 2 зубчика

Сметана/йогурт 2—3 ст. л. (или майонез)

Грибы 1 кг

Лук 2 шт

Панировочные сухари 3 ст. л.

Масло растительное

Соль, перец

## **Завтрак «Сырная Бомба»**

Яйца 2 шт., Кефир 100 мл, Творог 100 гр, Сыр 180 гр,  
Разрыхлитель 5 гр, Рисовая мука 1,5 ст л

Взбить венчиком яйца, кефир и творог. Добавить муку, разрыхлитель и ещё раз взбить, в конце добавить тертый сыр. Духовку предварительно разогреть до 180 градусов. Выложить массу в форму и запекать 40—50 минут до золотистого цвета.

## Обед «Суп из тунца»

Консервы тунца в собственном соку 1 банка, 1 литр воды, 3—4 картошки, 1 морковь, Зелень, Помидоры черри 4—5 шт., Масло рафинированное 1 ложка, Соль, перец

Залить воду в кастрюлю, выложить нарезанные в произвольной форме морковь и картофель. Варить 30—35 минут. Помидоры разрезать надвое, выложить на разогретое масло, разрезом вниз и обжарить только с этой стороны с перцем и солью. Выложить в кастрюлю, туда же отправить тунец с консервы, присолить, добавить перец и зелень. Дать покипеть пять минут и можно убирать с огня.

## Салат с красной фасолью

Отварная куриная грудка 1 шт., Маринованные огурцы 2—3 шт., Фасоль красная 1 банка, Чеснок 2 зубчика, Сметана/йогурт 2—3 ст. л. (или майонез), Петрушка (укроп, кинза) – по вкусу

Отварную куриную грудку и огурцы режем кубиками. Смешиваем грудку, огурцы и консервированную фасоль. Добавляем сметану/йогурт, чеснок, зелень, все перемешиваем.

## **Ужин «Грибные котлеты с отварным картофелем»**

1 килограмм любых грибов, 2 головки репчатого лука, 4 яйца, 4 столовые ложки панировочных сухарей, 4 ст. ложки подсолнечного масла, Чёрный молотый перец, Соль по вкусу

Помойте свежие грибы, очистите, мелко их нарежьте и отварите в подсоленной воде, затем откиньте их на дуршлаг. Добавьте к грибам сырые яйца, измельчённый репчатый лук, 2 столовые ложки панировочных сухарей, чёрный молотый перец, соль и всё хорошо перемешайте. Из подготовленного грибного фарша сделайте котлеты, обваляйте их в панировочных сухарях и жарьте на разогретом подсолнечном масле в течение 10 минут. Картофель почистите и отварите целиком.



# Вариант 5

## Список продуктов

Лаваш тонкий 4 листа

Фарш с луком и специями 600 гр

Морковь 1 шт

Яйцо-5 шт

Кетчуп острый

Картофель 8 шт

Лук 4 шт

Морковь 1 шт

Куриное филе 2 шт

Рис 250 г

Плавленый сыр в ванночке 250 г

Зелень петрушки или укропа

Консервированная кукуруза 140 г

Консервированная горбуша (или тунец) 150 г

Греческий йогурт, горчица (или майонез)

Сыр твердый 80 г

Сметана (по желанию) 1—2 ст. ложки

Масло растительное

Соль, перец

## **Завтрак «Хрустящие трубочки из лаваша с фаршем»**

Лаваш тонкий 4 листа. Фарш с луком и специями 200 гр,  
Морковь 1 шт, Яйцо 2 шт, Кетчуп

Лаваш разрезать на небольшие куски. Смазать их кетчупом. Морковь натереть на терке и обжарить, добавить к фаршу. Затем на лаваш тонким слоем намазать фарш. Только фарш для начала немного протушите. Яйцо взбить вилкой с солью и ложкой налить на лаваш. Свернуть трубочкой и обжарить на сковороде с обеих сторон.



## Обед «Сырный суп с куриным филе»

5—6 картофелин среднего размера, 1 крупная луковица, 1—2 моркови, 2 куриных филе, 150 г риса (желательно длиннозерного), Плавленный сыр в ванночке 250 г, Соль, Перец, Зелень петрушки или укропа

Положить куриное филе в кастрюлю, залить холодной водой и варить на среднем огне 20 минут после закипания. Лук мелко нарезать, морковь натереть на мелкой терке. Картофель нарезать небольшими кубиками. Вынуть филе из кастрюли. В бульон, в котором варилось филе, опустить порезанный картофель. Вслед за ним отправить измельченные морковь и лук. Сюда же всыпать рис. Варить почти до полной готовности картошки и риса. В это время мелко порезать филе курицы. Когда рис и картофель почти готовы, добавить к ним порезанное филе. Плавленный сыр отправить в суп в это же время. После добавления всех ингредиентов очень хорошо перемешать, добавить зелень и оставить суп томиться еще на 5—7 минут.

## **Салат «Рыбные солнышки»**

Отварной рис 190 г, 2 варёных яйца, Консервированная кукуруза 140 г, Консервированная горбуша (или тунец) 150 г, Зелень по вкусу, Греческий йогурт 100 г, Горчица (или майонез), Соль по вкусу

Рис предварительно отварить и остудить. Яйца также отварить, остудить и нарезать. С рыбы слить жидкость, кусочки рыбы измельчить. Все ингредиенты смешать и заправить соусом из йогурта с добавлением соли и горчицы (по вкусу) или просто майонезом.

## **Ужин «Запеканка из тертого картофеля и мясного фарша»**

Картофель 700 г, Фарш любой 400 г, Сыр твердый 80 г, Лук зеленый 3—4 шт. (по вкусу), Яйца 1—2 шт., Сметана (по желанию) 1—2 ст. ложки, Соль по вкусу, Перец черный молотый по вкусу, Масло растительное или сливочное для смазывания формы

Натрите картофель на крупной терке, образовавшуюся жидкость нужно отжать. Половину картофеля выложите в смазанную маслом форму для запекания. На картофель выложите мясной фарш, посолите и поперчите его по вкусу. Посыпьте зеленым луком. Смешайте тертый сыр со второй половиной натертого картофеля, добавьте яйцо (или два). Перемешайте, чуть поперчите и посолите. При желании, можно добавить сметану. Выложите картофель с сыром на слой фарша, разровняйте ложкой. Готовьте запеканку из картофеля и мясного фарша в предварительно разогретой до 180 градусов духовке примерно 1 час.

# Вариант 6

## Список продуктов

Яйца 7 шт

Лук-порей 1 шт

Пармезан 50 г

Горох 100 г

Картофель 3 шт

Морковь 1 шт

Копченая колбаса 100 г

Лук 2 шт

Зелень петрушки и укропа

Креветки 300 гр

Кальмары 300 гр

Крабовые палочки 200 гр

Имитированная красная икра 130 г

Майонез

Куриное филе 500 г

Сметана 1 ст л.#

Растительное масло

Соль, перец, специи

## **Завтрак «Фриттата»**

2 яйца, 1 лук-порей или любые овощи на ваш вкус, 1,5 ст. л. оливкового масла, Пармезан 50 г, Соль и перец.

# 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.