12+

Алексей Сабадырь

Вкусно и сытно. 50 рецептов вегетарианского ужина на любой случай



Алексей Сабадырь

Вкусно и сытно. 50 рецептов вегетарианского ужина на любой случай

«Издательские решения»

Сабадырь А.

Вкусно и сытно. 50 рецептов вегетарианского ужина на любой случай / А. Сабадырь — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-621326-5

В этой книге есть все: от сытных и уютных блюд до легких и освежающих блюд. Независимо от того, являетесь ли вы опытным поваром или только начинаете свой вегетарианский путь, эти рецепты обязательно удовлетворят ваши вкусовые рецепторы и заставят вас чувствовать себя удовлетворенными и сытыми.Автор книги не несёт ответственности за предоставленную информацию. Книга носит исключительно ознакомительный характер и не призывает к действию. Обращайтесь к своему лечащему врачу.

ISBN 978-5-00-621326-5

© Сабадырь А.
© Издательские решения

Содержание

Глава 1: Быстрые и легкие блюда 6
Конец ознакомительного фрагмента. 15

Вкусно и сытно. 50 рецептов вегетарианского ужина на любой случай

Алексей Сабадырь

Дизайнер обложки Leonardo ai

© Алексей Сабадырь, 2025

ISBN 978-5-0062-1326-5
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1: Быстрые и легкие блюда

Если у вас мало времени, но вы все равно хотите вкусный и питательный ужин, рецепты из этой главы идеально подойдут. Благодаря простым и понятным рецептам, которые можно приготовить за 30 минут или меньше, вам никогда не придется жертвовать вкусом ради удобства.

Благодаря «50 рецептам ужина для вегетарианцев» вам больше никогда не придется беспокоиться о том, что варианты ужина вам снова наскучат. Жаждете ли вы чего-то сытного и сытного или легкого и освежающего, в этой книге каждый найдет что-то для себя. Так зачем ждать? Возьмите копию сегодня и начните исследовать мир вегетарианской кухни!

Пастуший пирог с грибами и чечевицей

Ингредиенты:

2 стакана зеленой чечевицы, промыть
4 стакана овощного бульона
2 столовые ложки оливкового масла
1 луковица, нарезанная кубиками
3 зубчика чеснока, измельченных
2 моркови, нарезанные кубиками
2 ребра сельдерея, нарезанные кубиками
8 унций грибов, нарезанных ломтиками
1 чайная ложка тимьяна
1 чайная ложка розмарина
1/4 стакана томатной пасты
2 столовые ложки вустерширского соуса
Соль и перец для вкуса
4 стакана картофельного пюре (домашнего или магазинного)
Инструкции:

В большой кастрюле смешайте чечевицу и овощной бульон. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь и варите 20—25 минут или пока чечевица не станет мягкой. Слейте лишнюю жидкость и отставьте в сторону.

Разогрейте духовку до 375° F (190° C).

В большой сковороде нагрейте оливковое масло на среднем огне. Добавьте лук и чеснок и обжарьте до прозрачности.

Добавьте в сковороду морковь и сельдерей и готовьте 5—7 минут, пока они не начнут размягчаться.

Добавьте грибы, тимьян и розмарин и готовьте еще 5—7 минут, пока грибы не станут мягкими.

Добавьте в сковороду приготовленную чечевицу, томатную пасту, вустерширский соус, соль и перец и перемешайте. Готовьте еще 5 минут, чтобы ароматы смешались.

Переложите смесь чечевицы и грибов в форму для запекания размером 9x13 дюймов и равномерно распределите.

Выложите на смесь чечевицы и грибов картофельное пюре, распределив его так, чтобы покрыть всю поверхность.

Поставьте форму в разогретую духовку и запекайте 25—30 минут, пока картофельное пюре не станет золотисто-коричневым, а начинка не начнет пузыриться по краям.

Достаньте из духовки и дайте пастушьему пирогу остыть в течение нескольких минут перед подачей на стол.

Подавайте горячим и наслаждайтесь сытным и вкусным пастушьим пирогом с грибами и чечевицей!

Вегетарианский перец чили

Ингредиенты:

1 столовая ложка оливкового масла
1 луковица, нарезанная кубиками
2 болгарских перца, нарезанных кубиками
3 зубчика чеснока, измельченных
2 столовые ложки порошка чили
1 чайная ложка тмина
1 банка (15 унций) черной фасоли, слить воду и промыть
1 банка (15 унций) фасоли, слить и промыть
1 банка (15 унций) жареных помидоров
1 стакан овощного бульона
1 чайная ложка копченой паприки
Соль и перец для вкуса
Дополнительные начинки: нарезанный авокадо, нарезанная кинза, тертый сыр, сметана.

Инструкции:

Нагрейте оливковое масло в большой кастрюле на среднем огне. Добавьте нарезанный кубиками лук и сладкий перец и обжаривайте 5—7 минут, пока они не начнут размягчаться.

Добавьте в кастрюлю измельченный чеснок, порошок чили и тмин и перемешивайте 1—2 минуты, пока специи не станут ароматными.

Добавьте черную фасоль, фасоль, запеченные помидоры и овощной бульон. Перемешайте, чтобы объединить все ингредиенты.

Доведите перец чили до кипения, затем убавьте огонь до минимума и варите 20—30 минут, периодически помешивая.

Добавьте копченую паприку, приправьте солью и перцем по вкусу.

Подавайте вегетарианский перец чили в тарелках, украсив сверху нарезанным авокадо, нарезанной кинзой, тертым сыром и при желании сметаной.

Рецепт баклажанов с пармезаном

Ингредиенты:

2 средних баклажана, нарезанных кружочками толщиной 1/2 дюйма.
2 чашки итальянских панировочных сухарей

1 чашка тертого сыра Пармезан
2 яйца
2 чашки соуса маринара
1 чашка тертого сыра моцарелла
1/4 стакана свежих листьев базилика, нарезанных
Соль и перец для вкуса
Оливковое масло

Инструкции:

Разогрейте духовку до 400° F (200° C).

В неглубокой тарелке смешайте панировочные сухари и сыр Пармезан. В другой посуде взбейте яйца.

Окуните каждый круг баклажана во взбитые яйца, затем обваляйте в смеси панировочных сухарей и пармезана, стряхивая излишки.

Выложите обмазанные кружочки баклажанов на противень, застеленный пергаментной бумагой. Слегка сбрызните оливковым маслом и приправьте солью и перцем.

Запекайте кружочки баклажанов 20—25 минут или пока они не станут золотисто-коричневыми и хрустящими.

Достаньте баклажаны из духовки и уменьшите температуру духовки до 350° F (175° C).

В форму для запекания намажьте тонким слоем соус маринара. Выложите половину запеченных кружочков баклажанов поверх соуса, затем выложите еще маринары поверх баклажанов.

Посыпьте маринару половиной сыра моцарелла, затем выложите сверху оставшиеся кружочки баклажанов.

Сверху полейте оставшимся соусом маринара и сыром моцарелла.

Запекайте баклажаны с пармезаном еще 20—25 минут или пока сыр не расплавится и не начнет пузыриться.

Перед подачей достаньте блюдо из духовки и дайте ему постоять несколько минут.

Перед подачей украсьте измельченными листьями базилика. Наслаждайтесь вкуснейшими баклажанами с пармезаном!

Рагу из чечевицы и овощей

Ингредиенты:

1 стакан сухой чечевицы, промыть и обсушить
1 луковица, нарезанная кубиками
3 зубчика чеснока, измельченных
2 моркови, нарезанные кубиками
2 стебля сельдерея, нарезанные кубиками
1 болгарский перец, нарезанный кубиками
1 кабачок, нарезанный кубиками
1 банка нарезанных кубиками помидоров
4 стакана овощного бульона
1 чайная ложка тмина
1 чайная ложка паприки

1 чайная ложка сушеного тимьяна
Соль и перец для вкуса
Оливковое масло
Свежая петрушка для украшения

Инструкции:

В большой кастрюле нагрейте немного оливкового масла на среднем огне. Добавьте нарезанный кубиками лук и чеснок и обжарьте до золотистого цвета и аромата.

Добавьте в кастрюлю нарезанную кубиками морковь, сельдерей, болгарский перец и кабачки. Готовьте около 5 минут, пока овощи не начнут размягчаться.

Добавьте чечевицу, консервированные помидоры, овощной бульон, тмин, паприку и тимьян. Приправить солью и перцем.

Доведите рагу до кипения, затем убавьте огонь до минимума и варите около 30—40 минут, периодически помешивая, пока чечевица и овощи не станут мягкими.

При необходимости отрегулируйте приправу и добавьте еще воды, если рагу получилось слишком густым.

Подавайте рагу из чечевицы и овощей горячим, украсив свежей петрушкой.

Тыква-спагетти с соусом Маринара

Ингредиенты:

1 большая тыква-спагетти
2 столовые ложки оливкового масла
1 небольшая луковица, мелко нарезанная
2 зубчика чеснока, измельченных
1 банка (28 унций) измельченных помидоров
1 чайная ложка сушеного орегано
1 чайная ложка сушеного базилика
Соль и перец для вкуса
По желанию: тертый сыр Пармезан для подачи.

Инструкции:

Разогрейте духовку до 400° F (200° C). Разрежьте тыкву-спагетти вдоль пополам и ложкой вычистите семена и мякоть.

Сбрызните разрезанные стороны тыквы 1 столовой ложкой оливкового масла и посыпьте солью и перцем. Положите половинки тыквы разрезанной стороной вниз на противень и запекайте в духовке 40—45 минут или до тех пор, пока тыква не станет мягкой и мякоть не станет легко разрезаться на пряди вилкой.

Пока тыква жарится, нагрейте оставшуюся 1 столовую ложку оливкового масла в большой сковороде на среднем огне. Добавьте нарезанный лук и готовьте до мягкости, около 5 минут. Добавьте измельченный чеснок и готовьте еще 1—2 минуты.

Всыпьте измельченные помидоры, добавьте сушеный орегано и базилик. Добавить соль и перец по вкусу. Томите соус 10—15 минут, периодически помешивая.

Когда тыква будет готова, вилкой разделите мякоть на пряди. Разложите тыквенные кусочки по сервировочным тарелкам и сверху полейте соусом маринара. Посыпьте тертым сыром Пармезан, если используете, и подавайте горячим.

Фаршированный болгарский перец

Ингредиенты:

4 больших болгарских перца (любого цвета)
1 фунт говяжьего фарша или фарша из индейки
1 маленькая луковица, нарезанная кубиками
2 зубчика чеснока, измельченных
1 чашка приготовленного риса
1 банка (14 унций) нарезанных кубиками помидоров
1 чайная ложка сушеного орегано
1 чайная ложка сушеного базилика
Соль и перец для вкуса
1 чашка тертого сыра моцарелла
2 столовые ложки оливкового масла

Инструкции:

Разогрейте духовку до 375° F (190° C).

Срежьте с болгарского перца верхушки и удалите семена и перепонки. Выложите перцы в форму для запекания и отложите в сторону.

В сковороде нагрейте оливковое масло на среднем огне. Добавьте нарезанный кубиками лук и готовьте до мягкости, около 5 минут. Добавьте чеснок и готовьте еще 2 минуты.

Добавьте в сковороду говяжий фарш или индейку и готовьте, пока он не перестанет быть розовым. Слейте лишний жир.

Добавьте приготовленный рис, нарезанные кубиками помидоры (с соком), орегано, базилик, соль и перец. Дайте смеси покипеть 5—10 минут.

Выложите смесь мяса и риса в болгарский перец, наполняя его доверху.

Посыпьте каждый перец сверху тертым сыром моцарелла.

Накройте форму для запекания фольгой и запекайте 25 минут. Затем снимите фольгу и запекайте еще 10 минут или пока сыр не расплавится и не начнет пузыриться.

Достаньте фаршированные перцы из духовки и дайте им остыть в течение нескольких минут перед подачей на стол.

Вегетарианская мусака

Ингредиенты:

2 больших баклажана, нарезанных кружками толщиной 1/4 дюйма.
2 большие картофелины, очищенные и нарезанные кружочками толщиной 1/4 дюйма.
1/4 стакана оливкового масла
1 большая луковица, нарезанная кубиками
3 зубчика чеснока, измельченных

1 красный болгарский перец, нарезанный кубиками
1 кабачок, нарезанный кубиками
1 стакан нарезанных кубиками помидоров
1 чайная ложка сушеного орегано
1 чайная ложка сушеного тимьяна
1/2 чайной ложки корицы
1/4 чайной ложки мускатного ореха
1/4 стакана томатной пасты
1/2 стакана овощного бульона
Соль и перец для вкуса
Для соуса бешамель:

3 столовые ложки сливочного масла
3 столовые ложки универсальной муки
2 стакана молока
1/4 чайной ложки мускатного ореха
Соль и перец для вкуса
1/2 стакана тертого сыра Пармезан

Инструкции:

Разогрейте духовку до 400° F (200° C). Выложите ломтики баклажанов и картофеля на противень, сбрызните оливковым маслом, приправьте солью и перцем. Запекайте в духовке 20—25 минут или пока они не станут мягкими и слегка подрумянятся.

В большой сковороде на среднем огне нагрейте 2 столовые ложки оливкового масла. Добавьте лук и чеснок и обжарьте до мягкости. Добавьте болгарский перец и кабачки и готовьте еще 5 минут.

Добавьте нарезанные кубиками помидоры, орегано, тимьян, корицу, мускатный орех, томатную пасту и овощной бульон. Варите 10—15 минут, пока овощи не станут мягкими, а соус не загустеет. Добавить соль и перец по вкусу.

Чтобы приготовить соус бешамель, растопите сливочное масло в кастрюле на среднем огне. Всыпьте муку и готовьте 2—3 минуты до золотистого цвета. Постепенно влейте молоко и варите, постоянно помешивая, пока соус не загустеет. Приправьте мускатным орехом, солью и перцем. Снимите с огня и добавьте тертый сыр Пармезан.

В смазанную маслом форму для запекания размером 9x13 дюймов выложите половину жареных баклажанов и ломтики картофеля. Выложите сверху овощную смесь, затем выложите сверху оставшиеся ломтики баклажанов и картофеля. Сверху полейте соусом бешамель и равномерно распределите.

Уменьшите температуру духовки до 375° F (190° C) и запекайте мусаку 35—40 минут или пока верх не станет золотисто-коричневым и не начнет пузыриться. Дайте мусаке остыть в течение 10—15 минут, прежде чем нарезать ее и подавать.

Сладкий картофель, фаршированный киноа и черной фасолью

Ингредиенты:

4 средних батата
1 стакан киноа, промыть
2 стакана овощного бульона
1 банка черной фасоли, промыть и высушить
1 красный болгарский перец, нарезанный кубиками
1 маленькая красная луковица, мелко нарезанная
2 зубчика чеснока, измельченных
1 чайная ложка молотого тмина
1 чайная ложка порошка чили
1/2 чайной ложки паприки
Соль и перец для вкуса
1/4 стакана нарезанной свежей кинзы
1/2 стакана тертого сыра чеддер (по желанию)
Сметана или греческий йогурт для подачи

Инструкции:

Разогрейте духовку до 400° F (200° C).

Вымойте сладкий картофель и проткните его несколько раз вилкой. Поместите их на противень и запекайте 45—60 минут или пока они не станут мягкими.

Пока сладкий картофель запекается, приготовьте киноа. В средней кастрюле смешайте киноа и овощной бульон. Доведите до кипения, затем убавьте огонь до минимума, накройте крышкой и варите 15—20 минут или пока вся жидкость не впитается.

В большой сковороде нагрейте немного масла на среднем огне. Добавьте нарезанный кубиками лук и болгарский перец и готовьте до мягкости, около 5 минут. Добавьте измельченный чеснок, тмин, порошок чили, паприку, соль и перец и готовьте еще 2 минуты.

Добавьте черную фасоль и приготовленную киноа и готовьте еще 5 минут, время от времени помешивая.

Когда сладкий картофель будет готов, разрежьте его и взбейте мякоть вилкой. Выложите смесь киноа и черной фасоли в сладкий картофель.

При желании посыпьте фаршированный сладкий картофель тертым сыром чеддер. Верните их в духовку и запекайте еще 5—10 минут или пока сыр не расплавится.

Украсьте свежей кинзой и подавайте с ложкой сметаны или греческого йогурта.

Это блюдо питательно и подходит для веганов, если исключить сыр, и делает его сытным и вкусным.

Макаронные изделия, фаршированные шпинатом и фетой

Ингредиенты:

20 больших макаронных изделий
2 чашки свежего шпината, нарезанного
1 чашка сыра фета, раскрошенного
1 чашка сыра рикотта

1/4 стакана тертого сыра Пармезан
1 яйцо
1/4 чайной ложки мускатного ореха
1/2 чайной ложки соли
1/4 чайной ложки черного перца
2 стакана соуса маринара
1/4 стакана тертого сыра моцарелла

Инструкции:

Разогрейте духовку до 375° F (190° C). Сварите макаронные изделия согласно инструкции на упаковке и слейте воду.

В большой миске смешайте нарезанный шпинат, сыр фета, сыр рикотта, сыр пармезан, яйцо, мускатный орех, соль и перец до однородной массы.

Выложите смесь шпината и сыра в приготовленные макаронные изделия и поместите их в форму для запекания.

Полить фаршированные макароны соусом маринара, затем посыпать сверху тертым сыром моцарелла.

Накройте форму для запекания фольгой и запекайте 25 минут. Снимите фольгу и запекайте еще 10 минут или пока сыр не расплавится и не начнет пузыриться.

Подавайте фаршированные макароны горячими, украсив при желании сыром пармезан.

Ризотто с мускатной тыквой

Ингредиенты:

1 мускатная тыква, очищенная от семян и нарезанная кубиками
1 луковица, мелко нарезанная
2 зубчика чеснока, измельченных
1 1/2 стакана риса Арборио
4 стакана куриного или овощного бульона
1/2 стакана белого вина
1/2 стакана тертого сыра Пармезан
2 столовые ложки оливкового масла
Соль и перец для вкуса
Свежая петрушка для украшения

Инструкции:

Разогрейте духовку до 400° F (200° C). На противне разложите нарезанную кубиками тыкву и сбрызните 1 столовой ложкой оливкового масла. Приправить солью и перцем. Запекайте в духовке 25—30 минут или пока тыква не станет мягкой и слегка подрумянится.

В большой кастрюле нагрейте оставшуюся 1 столовую ложку оливкового масла на среднем огне. Добавьте нарезанный лук и готовьте до мягкости, около 5 минут. Добавьте измельченный чеснок и готовьте еще 2 минуты.

Добавьте рис арборио и готовьте 2—3 минуты, пока рис не станет полупрозрачным по краям.

Влейте белое вино и перемешивайте, пока оно не впитается рисом.

Начните добавлять куриный или овощной бульон по одному половнику, постоянно помешивая и давая жидкости впитаться, прежде чем добавлять еще. Продолжайте этот процесс, пока рис не станет кремовым и нежным, около 20—25 минут.

Как только ризотто достигнет желаемой консистенции, добавьте жареную мускатную тыкву и сыр пармезан. Добавить соль и перец по вкусу.

Глава 2: Легкие и освежающие варианты

Салат из киноа и черной фасоли

Ингредиенты:

1 чашка киноа
2 стакана воды
1 банка черной фасоли, промыть и высушить
1 чашка помидоров черри, разрезанных пополам
1 красный болгарский перец, нарезанный кубиками
1/2 стакана красного лука, мелко нарезанного
1/4 стакана свежей кинзы, нарезанной
1/4 стакана оливкового масла
2 столовые ложки сока лайма
1 чайная ложка молотого тмина
Соль и перец для вкуса

Инструкции:

В средней кастрюле смешайте киноа и воду. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь до минимума и варите 15 минут или пока вся вода не впитается. Взбейте киноа вилкой и дайте ей остыть до комнатной температуры.

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.