

Валерия Полякова

*Возьму
и приготовлю*

Валерия Полякова

Возьму и приготовлю

«Издательские решения»

Полякова В.

Возьму и приготовлю / В. Полякова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-629381-6

В книге представлены быстрые рецепты на каждый день из доступных продуктов. 100 простых рецептов с иллюстрациями, на которых ингредиенты с легкостью превращаются во вкусные блюда. Приятного аппетита!

ISBN 978-5-00-629381-6

© Полякова В.
© Издательские решения

Содержание

Рецепты завтраков	6
Омлет с моцареллой	7
Яичница с овощами	9
Фруктовый смузи с овсяными хлопьями	11
Сырники из рикотты	13
Вафли	15
Мини блинчики	17
Ленивые вареники	19
Вареники с творогом	21
Творожная запеканка с грушами	23
Рецепты салатов	26
Салат с креветками и овощами	27
Салат Мимоза	29
Салат с говядиной	31
Салат из шампиньонов с баклажанами	33
Свекольный салат	35
Рецепты супов	38
Харчо	39
Гороховый суп с копченостями	41
Сливочный рыбный суп	43
Грибной крем-суп	45
Куриный суп с шампиньонами	47
Рецепты основных блюд	50
Кабачковые вафли	51
Кабачковые палочки	53
Кабачковая паста с креветками	55
Лазанья из кабачков с рубленным мясом	57
Запеченный картофель	59
Картофельные котлеты	61
Картофель по-деревенски	63
Картофельная запеканка с фаршем	65
Морковные котлеты	67
Фаршированный баклажан	69
Фаршированные шампиньоны	71
Конец ознакомительного фрагмента.	73

Возьму и приготовлю

Валерия Полякова

© Валерия Полякова, 2024

ISBN 978-5-0062-9381-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Рецепты завтраков



Омлет с моцареллой



Ингредиенты

- Яйцо – 4шт.
- Молоко – 100мл.
- Помидоры черри – 100г.
- Моцарелла – 80г.
- Брокколи – 300г.
- Петрушка
- Соль по вкусу
- Растительное масло для жарки

Способ приготовления

- Сварить брокколи в подсоленной воде
- Смешать яйца, молоко и соль
- Вылить смесь в сковороду, смазанную растительным маслом
- Разложить помидоры, брокколи и моцареллу на расстоянии друг от друга
- Украсить петрушкой
- Жарить до полной готовности

Интересные факты

В моцарелле содержится менее 1 грамма соли на 100 грамм сыра.

Моцарелла один из самых диетических видов сыров.

Яичница с овощами



Ингредиенты

- Яйцо – 4 шт.

- Сыр – 75г.
- Перец сладкий – 1шт.
- Рукола – 10г.
- Помидоры – 3шт.
- Соль по вкусу
- Растительное масло для жарки

Способ приготовления

- Взбить яйца, посолить и снова перемешать
- Перелить смесь в сковороду, смазанную растительным маслом, и начать жарить яичницу
- Мелко нарезать помидоры и перец
- Когда яичница будет почти готова, выложить на одну ее половину овощи, сыр и руколу
- Накрыть второй половиной
- Продолжить жарить 1—2 минуты, чтобы сыр слегка растаял
- Разделить на порции и выложить на тарелки

Интересные факты

Цвет яичной скорлупы зависит только от окраса и породы курицы.

Чтобы сварить яйца всмятку их следует варить около 3 минут после закипания воды, в мешочек – около 6 минут, вкрутую с рыхлым желтком – около 9 минут, вкрутую до полной готовности – около 13 минут.

Фруктовый смузи с овсяными хлопьями



Ингредиенты

- Банан – 1 шт.
- Молоко – 200мл.
- Овсяные хлопья – 30г.
- Корица – 1г.
- Ванильный сахар – 8г.

Способ приготовления

- Замочить овсяные хлопья в теплом молоке на 10 минут
- Добавить корицу и ванильный сахар
- Нарезать в блендер бананы и добавить остальные ингредиенты
- Перемешать в блендере до образования пузырьков

Интересные факты

Такой питательный смузи на долгое время утолит чувство голода. Изменив всего 1—2 ингредиента, получится совершенно новое блюдо.

Первые смузи пользовались популярностью у сёрферов и спортсменов из-за питательности напитка, быстроты и простоты его приготовления.

Сырники из рикотты



Ингредиенты

- Рикотта – 400г.
- Сахар – 60г.
- Мука – 100г.
- Яйцо – 1шт.
- Клубника – 100г.
- Сахарная пудра – 20г.

Способ приготовления

- Смешать рикотту и яйца
- Добавить сахар и муку
- Хорошо перемешать до исчезновения комочков
- Выложить сырники на сковороду
- Обжарить с каждой стороны по 2—4 минуты на среднем огне
- Выложить на тарелки готовые сырники и клубнику
- Посыпать сахарной пудрой

Интересные факты

Сыр рикотта имеет итальянское происхождение.

Он готовится из сыворотки, оставшейся после приготовления других видов сыра.

Итальянцы говорят, что ни один продукт не должен пропадать зря. Сыр рикотта тому подтверждение.

Вафли



Ингредиенты

Для вафель:

- Мука – 225г.
- Масло сливочное – 150г.
- Сахар – 100г.
- Яйцо – 3шт.
- Разрыхлитель теста – 10г.
- Ванильный сахар – 8г.

Для украшения:

- Сахарная пудра – 50г.
- Ягоды – 100г.

Способ приготовления

- Растопить сливочное масло
- Смешать масло, сахар и яйца
- Добавить муку, разрыхлитель теста и ванильный сахар
- Перемешать все ингредиенты
- Разогреть вафельницу, не смазывая ее маслом
- Выложить тесто, примерно по 1—1,5 столовой ложки
- Выпекать в течение 5 минут

Интересные факты

Клетчатая форма вафель придумана неспроста. Именно она позволяет удерживать на вафлях растекающуюся начинку – варенье, сгущенное молоко, шоколад, взбитые сливки.

Мини блинчики



Ингредиенты

- Яйцо – 2шт.

- Мука – 30г.
- Сахар – 10г.
- Ванильный сахар – 15г.
- Молоко – 20г.
- Растительное масло для жарки

Способ приготовления

- Смешать белки с сахаром и ванильным сахаром до образования густой массы
- В отдельной емкости смешать желтки с молоком и мукой
- Вмешать ложкой смесь с желтками в белки
- Смазать сковороду малым количеством масла
- Выложить ложкой маленькие блинчики
- Добавить пару капель воды в сковороду
- Накрыть крышкой и выпекать по 3—5 минут на каждой стороне на среднем огне

Интересные факты

На Масленицу принято готовить блины, потому что по своей форме они напоминают солнце. Этот праздник означает начало весны и солнечных дней.

Ленивые вареники



Ингредиенты

Для вареников:

- Яйцо – 1шт.

- Творог – 360г.
- Мука – 40г.
- Сахар – 50г.
- Ванильный сахар с натуральной ванилью – 11г.

Для подачи:

- Сметана – 250г.
- Клубника – 100г.

Способ приготовления

- Перемешать все ингредиенты
- Сформировать небольшие шарики
- Обвалять их в небольшом количестве муки, чтобы они не прилипали к рукам
- Положить шарики в кипящую воду
- После того как вареники всплыли, варить 5 минут

Интересные факты

Вареники называются «ленивыми» из-за простого способа их приготовления. Такие вареники сытные, быстрые и вкусные. В качестве соуса к ним подойдут стуженное молоко, варенье, сметана, ягоды, перетертые с сахаром.

Вареники с творогом



Ингредиенты

Для вареников:

- Яйцо – 1 шт.
- Вода – 200мл.
- Мука – 500г. в тесто и 100г. для раскатки теста
- Соль – ½ чайной ложки
- Творог – 400г.
- Сахар – 2 столовые ложки

Для подачи:

- Сметана – 100г.
- Сгущенное молоко – 100г.

Способ приготовления

- Взбить яйцо, добавить воду, соль и перемешать
- Понемногу добавить 500г. муки, не прекращая взбивать
- Смешать творог с сахаром
- Разделить тесто на маленькие кусочки, шириной около 1см., Раскатать их очень тонко с помощью скалки
- Положить раскатанные кусочки теста в форму для вареников, в центр положить начинку
- Закрыть форму. Вареник готов
- Положить вареники в кипящую воду
- Варить 12—15 минут

Интересные факты

В городе Ейск на Таганрогской набережной находится памятник варенику. Рядом с ним на белой скатерти из бетона лежит большая ложка, а на самом варенике стоит горшочек с маслом.

Творожная запеканка с грушами



Ингредиенты

- Творог 9% – 300г.

- Яйцо – 2шт.
- Сахар – 40г.
- Ванильный сахар – 8г.
- Мука – 70г.
- Разрыхлитель теста – 10г.
- Сметана 20% – 100г.
- Груша – 2шт.
- Масло сливочное – 10г.

Способ приготовления

- Смешать творог и сметану
- Добавить яйца, сахар, ванильный сахар и взбить все миксером
- Добавить муку и разрыхлитель теста, взбить до однородной массы
- Почистить груши и нарезать их небольшими кубиками
- Форму для запекания смазать сливочным маслом
- Выложить в форму груши, а сверху залить тестом
- Накрыть форму фольгой
- Выпекать 40 минут при 180°
- Остудить и нарезать на порции

Интересные факты

Для приготовления творога используется большое количество молока. Так, чтобы получить 1.5кг. творога потребуется 10 литров молока.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Рецепты салатов



Салат с креветками и овощами



Ингредиенты

Для салата:

- Салатные листья – 70г.
- Огурцы – 2шт.
- Перец – 1шт.
- Помидоры черри – 10шт.
- Пармезан тертый – 100г.
- Красный лук – 0,5шт.
- Оливковое масло – 3 чайные ложки
- Креветки – 200г.
- Соевый соус – 4 чайные ложки
- Чеснок – 2 зубчика
- Соль по вкусу
- Растительное масло – 1 чайная ложка

Для сухариков:

- Белый хлеб – 0,5 батона
- Оливковое масло – 2 чайные ложки
- Соль по вкусу

Способ приготовления

- Отварить креветки в подсоленной воде 5 минут
- Обжарить на растительном масле креветки с чесноком и соевым соусом до появления золотистой корочки
- Нарезать салатные листья, огурцы, перец, лук, помидоры и перемешать овощи
- Нарезать хлеб кубиками, перемешать их с 2 чайными ложками оливкового масла и подсолить
- Запекать хлебные кубики при 180° в течение 15 минут. Дать остыть
- Выложить на тарелку овощи, полить оливковым маслом. Сверху разложить креветки и сухарики
- Посыпать пармезаном

Интересные факты

Сердце креветки расположено в ее голове.

Салат Мимоза



Ингредиенты

- Семга – 400г.
- Картофель – 6шт.

- Морковь – 2шт.
- Лук – 1шт.
- Сыр – 150г.
- Майонез – 200г.
- Яйцо – 3шт.
- Зелень
- Соль по вкусу

Способ приготовления

- Сварить картофель и морковь в подсоленной воде
- Сварить яйца
- Дать овощам и яйцам остыть
- Натереть картофель, морковь и сыр в разные миски
- Нарезать лук мелкими кубиками
- Отдельно натереть яичный белок и отдельно яичный желток
- Запечь рыбу в течение 30—35 минут при 180°
- Разделить ее на маленькие кусочки, отделив от костей
- Выкладывать салат в следующей последовательности: картофель, майонез, семга, лук, сыр, майонез, морковь, майонез, белок, желток
- Сверху украсить зеленью и убрать в холодильник на один час, чтобы все слои пропитались

Интересные факты

Свое название салат получил из-за своего сходства с цветками мимозы на белом снегу. Можно представить, что в салате снег это яичные белки, а цветы это яичные желтки.

Салат с говядиной



Ингредиенты

- Говядина – 500г.
- Красный лук – 0,5шт.
- Помидоры – 2шт.

- Перец сладкий – 1 шт.
- Капуста белокочанная – 200г.
- Кинза – 10г.
- Оливковое масло
- Растительное масло для жарки
- Соль/перец по вкусу

Способ приготовления

- Сварить говядину
- Нарезать ее полосками и обжарить на растительном масле
- Нарезать помидоры дольками
- Нарезать перец и лук полукольцами
- Нарезать капусту тонкой соломкой
- Перемешать все ингредиенты и заправить оливковым маслом
- Нарезать мелко кинзу и украсить ею салат

Интересные факты

Мясо называется «говядиной» от древнерусского слова «говядо», которое обозначает мясо крупного рогатого скота.

Салат из шампиньонов с баклажанами



Ингредиенты

- Шампиньоны —500г.
- Картофель средний – 2шт.
- Баклажан – 1шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Зелень
- Майонез
- Растительное масло для жарки
- Соль/специи по вкусу

Способ приготовления

- Крупно нарезанные шампиньоны сварить или обжарить
- Крупно нарезанные баклажаны обжарить вместе с чесноком на растительном масле
- Сварить картофель и нарезать его кубиками
- Остудить все ингредиенты и перемешать
- Добавить мелко нарезанную зелень
- Заправить майонезом

Интересные факты

Из всех видов грибов трюфель считается самым дорогим за счет того, что его сложно найти, трудно вырастить самостоятельно и непросто транспортировать из-за короткого срока годности. Ранее его находили с помощью свиней, но позже отказались от этой идеи из-за того, что они очень часто съедали гриб, когда его находили. Позже поискам трюфелей обучили собак, которым сам гриб неинтересен.

Свекольный салат



Ингредиенты

- Свёкла – 500г.
- Чеснок – 3 зубчика
- Сыр фета – 100г.
- Грецкие орехи – 20г.
- Оливковое масло – 15мл.

Способ приготовления

- Сварить свёклу
- Натереть свёклу на крупной терке
- Нарезать мелко орехи и чеснок
- Свёклу перемешать с чесноком
- Сверху посыпать орехами и покрошить сыр фета
- Полить оливковым маслом

Интересные факты

Раньше свёклу использовали не только как продукт, но и как косметическое средство – ею румянили щёки.

Заметки

Рецепты супов



Харчо



Ингредиенты

- Говядина – 400г.
- Лук – 2шт.
- Чеснок – 3 зубчика
- Помидоры – 2шт.
- Рис – 100г.
- Грецкие орехи – 75г.
- Хмели – сунели – 1 чайная ложка
- Ткемали – 50г.

- Перец горошком
- Лавровый лист – 3шт.
- Кориандр
- Тмин
- Кинза
- Соль по вкусу
- Растительное масло для жарки
- Вода 2—2,5 литра (в зависимости от густоты)

Способ приготовления

- Говядину нарезать на кусочки и варить 1—1,5 часа
- Добавить к мясу рис
- Нарезать лук, чеснок, помидоры и обжарить овощи на среднем огне на растительном масле
- Добавить измельченный грецкий орех, ткемали, приправы. Жарить 3—5 минут
- Соединить с мясом и рисом. Варить 10 минут
- За 1—2 минуты до готовности добавить лавровый лист и кинзу

Интересные факты

Считается, что соус ткемали появился из-за большого урожая сливы. К ней добавили травы, специи, соль, перец. Так и получился вкусный соус.

Гороховый суп с копченостями



Ингредиенты

- Горох – 250г.
- Морковь – 1шт.

- Картофель – 7шт.
- Укроп – 10г.
- Лавровый лист – 3шт.
- Копченые ребра – 3шт.
- Соль по вкусу

Способ приготовления

- Начать варить горох
- Нарезать морковь кубиками, картофель небольшими полосками, лук измельчить
- Добавить морковь, картофель, лук, копченые ребра в кастрюлю к гороху
- Посолить
- Варить 45 минут на среднем огне
- Мелко нарезать укроп и добавить в кастрюлю за 2 минуты до готовности

Интересные факты

Горох пробовали выращивать на МКС в условиях невесомости. Все прошло успешно.

У многих народов горох считается символом успеха и богатства.

Сливочный рыбный суп



Ингредиенты

- Треска – 350г.
- Картофель – 300г.

- Морковь – 1шт.
- Лук – 1шт.
- Сливки 20% – 110мл.
- Лавровый лист – 3шт.
- Соль/перец по вкусу

Способ приготовления

- Нарезать кубиками морковь и картофель
- Начать их варить
- Нарезать мелко лук
- После закипания овощей, добавить лук в кастрюлю
- Нарезать треску и добавить ее в кастрюлю
- Посолить
- Варить 40 минут
- Добавить сливки и лавровый лист
- Увеличить огонь и дать супу закипеть на 5 минут

Интересные факты

Свое название треска получила за свою способность издавать потрескивающие звуки.

Грибной крем-суп



Ингредиенты

Для супа:

- Шампиньоны – 400г.
- Картофель – 500г.

- Морковь – 1 шт.
- Лук – 1 шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Сырок плавленый с грибами – 180г.
- Соль по вкусу

Для сухариков:

- Белый хлеб – 0,5 батона
- Оливковое масло – 2 чайные ложки
- Соль по вкусу

Для подачи:

- Петрушка – 10г.

Способ приготовления

- Нарезать кубиками картофель, морковь и шампиньоны. Поставить их вариться
- После закипания овощей, добавить в кастрюлю мелко нарезанные лук и чеснок. Посолить, добавить специи по вкусу
- Оставить вариться на 40 минут
- Нарезать кубиками хлеб. Полить его оливковым маслом, посолить и перемешать. Равномерно выложить хлеб на противень, застеленную бумагой для запекания. Поставить в духовку на 15 минут на 180° до образования золотистой корочки
- В кастрюлю добавить плавленый сыр
- Перемешивать суп, пока сыр полностью не растает
- С помощью блендера довести суп до кремообразного состояния
- Перед подачей супа добавить в него сухарики и украсить петрушкой

Интересные факты

До появления миксеров и блендеров овощи измельчали с помощью сита, а мясо перетирали в ступке.

Куриный суп с шампиньонами



Ингредиенты

- Куриные крылья – 4шт.
- Морковь – 1шт.

- Картофель – 2—3шт.
- Шампиньоны – 400г.
- Лук – 1шт.
- Чеснок – 3 зубчика
- Лавровый лист – 3шт.
- Укроп – 10г.
- Вермишель – 100г.
- Соль/перец по вкусу
- Растительное масло для жарки

Способ приготовления

- Натереть морковь на мелкой терке, нарезать мелко лук и чеснок
- Обжарить овощи на растительном масле
- Почистить грибы и порезать их на 4 части
- Начать варить куриные крылья
- После их закипания, добавить нарезанный кубиками картофель, грибы и обжаренные овощи
- Варить 40 минут
- Добавить мелко нарезанный укроп, лавровый лист и вермишель
- Посолить и варить 3—4 минуты

Интересные факты

Блюда из курицы предпочтительны в рационе спортсменов из-за большого количества белка в составе. Также куриное мясо не даст лишних калорий.

Заметки

Рецепты основных блюд



Кабачковые вафли



Ингредиенты

- Кабачки – 4 шт.
- Мука – 50г.
- Яйцо – 1шт.
- Пармезан тертый – 100г.
- Соль по вкусу

Способ приготовления

- Натереть очищенные кабачки
- Смешать кабачки с сыром
- Добавить муку, яйцо и соль
- Тщательно перемешать
- Выложить в вафельницу по одной столовой ложке смеси
- Жарить примерно 4—6 минут

Интересные факты

Использование вафельницы позволяет готовить блюда без масла, что делает их более полезными.

Кабачковые палочки



Ингредиенты

- Кабачок/цукини – 3шт.
- Чеснок – 3 зубчика

- Яйцо – 2шт.
- Специи – 3 чайные ложки
- Сухари панировочные – 30г.
- Пармезан тертый – 200г.
- Соль по вкусу

Способ приготовления

- Нарезать вдоль кабачки
- Смешать в одной емкости яйца, соль, чеснок и пармезан
- В другой емкости смешать панировочные сухари и специи
- Обваливать кабачки поочередно в двух емкостях и выложить на противень
- Запекать 15 минут при 180°

Интересные факты

Значение панировочных сухарей недооценивается. Именно благодаря им предотвращается испарение жидкости и блюдо получается более сочным. Также с их помощью держится форма блюда.

Кабачковая паста с креветками



Ингредиенты

- Кабачки – 3шт.
- Кинза – 10г.
- Чеснок – 3 зубчика
- Креветки – 500г.

- Помидоры черри – 100г.
- Соль/перец по вкусу
- Растительное масло для жарки

Способ приготовления

- Нарезать кабачки тонкой соломкой с помощью овощерезки или ножом
- Сварить креветки в подсоленной воде, 2—3 минуты после закипания
- Нарезать мелко чеснок и обжарить на растительном масле 5—7 минут, добавив кабачки
- Добавить креветки, обжарить еще 5 минут
- Перед подачей украсить помидорами и кинзой

Интересные факты

Кинза и кориандр это одно и то же растение. Кинза это стебли и листочки растения, а кориандр это высушенные семена растения.

Лазанья из кабачков с рубленным мясом



Ингредиенты

- Кабачки – 3шт.

- Морковь – 1шт.
- Лук – 1шт.
- Чеснок – 3 зубчика
- Томатная паста – 70г.
- Тертый сыр – 100г.
- Петрушка – 30г.
- Филе куриной грудки – 600г.
- Соль/перец по вкусу
- Растительное масло для жарки

Способ приготовления

- Развести томатную пасту в 50мл. воды
- Мелко нарезать куриное филе, лук и чеснок. Натереть морковь на мелкой терке
- Обжарить с томатной пастой до полуготовности, предварительно посолив
- Нарезать кабачки вдоль
- Мелко нарезать петрушку
- Смазать форму растительным маслом и выложить ингредиенты в следующей последовательности: кабачки, куриное филе, петрушка. Повторить несколько слоев
- Накрыть форму фольгой и поставить запекаться на 45 минут при 180°
- Достать блюдо, посыпать сверху сыром и поставить запекаться еще на 10 минут

Интересные факты

Петрушка помогает освежить дыхание даже после употребления в пищу чеснока.

Запеченный картофель



Ингредиенты

- Картофель – 1 кг.
- Лук – 1 шт.
- Чеснок – 4 зубчика.

- Пармезан тертый – 150г.
- Растительное масло – 3 столовые ложки
- Соль/перец по вкусу

Способ приготовления

- Нарезать картофель кружками
- Нарезать лук полукольцами
- Смазать растительным маслом форму для запекания
- Выложить на нее слоями в следующей последовательности: картошка, соль, лук, чеснок, картошка, соль, лук, чеснок, картошка
- Посолить
- Сверху посыпать пармезаном
- Запекать 90 минут при 180°

Интересные факты

До появления картофеля в России самым популярным корнеплодом была репа.

Картофельные чипсы появились благодаря одному американцу, который был недоволен толщиной картофеля, поданному ему в ресторане, и трижды отсылал блюдо обратно на кухню. Шеф-повар, узнав про это, нарезал картофель очень тонко, пожарил его во фритюре и подал посетителю.

Картофельные котлеты



Ингредиенты

- Картофель – 500г.
- Яйцо – 1шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Лук – 1шт.
- Петрушка
- Панировочные сухари – 50г.
- Растительное масло для жарки

Способ приготовления

- Картофель сварить и растолочь
- Обжарить лук и добавить его в картофель
- Остудить
- Добавить яйцо, соль, зелень
- Обвалять в сухарях
- Сформировать котлеты и обжарить на растительном масле

Интересные факты

Белый картофель идеально подойдет для приготовления пюре из-за большого количества крахмала в составе. Такой картофель отлично разваривается.

Желтый картофель подойдет для запекания, потому что хорошо держит форму из-за небольшого количества крахмала в составе.

А для жарки прекрасно подойдет красный картофель из-за низкого содержания крахмала. Такой картофель держит форму лучше всех сортов.

Картофель по-деревенски



Ингредиенты

- Картофель – 1кг.

- Чеснок – 3 зубчика
- Паприка – 2 чайной ложки
- Куркума – ½ чайной ложки
- Растительное масло – 100мл.
- Соль по вкусу
- Перец молотый по вкусу

Способ приготовления

- Почистить картофель и нарезать его дольками
- Отварить картофель в течение 5 минут после закипания воды
- Нарезать мелко чеснок
- Перемешать чеснок, паприку, куркуму, соль, перец и растительное масло
- Картофельные дольки достать из кастрюли, выложить на бумажное полотенце и дать им слегка остыть
- Перемешать их с приправами
- На противень, застеленную бумагой для запекания, выложить картофель «стоя»
- Запекать 25 минут при 220°

Интересные факты

Предварительная варка картофеля позволит крахмалу на поверхности картофеля вывариться. Картофель станет липким и будет лучше удерживать на себе масло и специи.

Картофельная запеканка с фаршем



Ингредиенты

- Картофель – 1,5кг.
- Филе бедра индейки – 700г.
- Лук – 1шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Сыр – 150г.
- Молоко – 50г.
- Сливочное масло – 50г.
- Соль/перец/приправы по вкусу
- Растительное масло для жарки

Способ приготовления

- Очищенный картофель сварить в подсоленной воде
- Добавить к вареному картофелю молоко, сливочное масло и сделать пюре
- Прокрутить филе бедра индейки через мясорубку
- Мелко нарезать лук и чеснок
- Получившийся фарш обжарить на растительном масле с луком и чесноком
- Добавить соль/перец/приправы
- Обжаривать 15—20 минут
- Промазать форму для запекания сливочным маслом
- Разделить пюре пополам
- Выложить нижний слой пюре, далее фарш и снова пюре
- Сверху посыпать сыром
- Поставить блюдо в духовку, разогретую до 180°
- Запекать 20 минут
- За это время сырная корочка поджарится

Интересные факты

Запеканка это универсальное блюдо, в которое можно положить практически все. Можно сделать ее сладкой с творогом или сытной для полноценного обеда, как в нашем рецепте.

Морковные котлеты



Ингредиенты

- Морковь – 750г.
- Яйцо – 2шт.
- Манная крупа – 50г.
- Сухари панировочные – 50г.
- Растительное масло для жарки

Способ приготовления

- Натереть морковь
- Обжарить на растительном масле до появления сока
- Дать остыть
- Добавить яйца, перемешать
- Добавить манную крупу и оставить на 15 минут
- Обвалять в сухарях
- Сформировать котлеты и обжарить их на растительном масле

Интересные факты

Из-за большого содержания сахара в составе моркови, в давние времена ее использовали в выпечке и десертах как подсластитель.

Если не дать моркови остыть, то при добавлении яйца в горячую морковь оно «сварится».

Фаршированный баклажан



Ингредиенты

- Баклажан – 3шт.
- Грибы – 400г.

- Лук – 1шт.
- Чеснок – 3 зубчика
- Сыр – 150г.
- Укроп
- Петрушка
- Соль по вкусу

Способ приготовления

- Баклажаны разрезать пополам и сделать из них «лодочки», аккуратно вынув мякоть
- Натереть сыр
- Мякоть баклажана, грибы, лук и чеснок мелко нарезать
- Перемешать с солью/перцем и мелко нарезанной зеленью
- Потушить овощи в течение 20 минут
- Заполнить «лодочки» готовой массой и выложить на противень
- Запекать 30 минут при 180°
- Достать противень, посыпать лодочки сыром и поставить в духовку на 10 минут

Интересные факты

С ботанической точки зрения баклажан это ягода. Все потому что у плода баклажана во время созревания образуется мягкий околоплодник с семенами внутри. С кулинарной же точки зрения он овощ.

Фаршированные шампиньоны



Ингредиенты

- Шампиньоны – 400г.
- Лук – 1шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Сыр – 150г.

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.