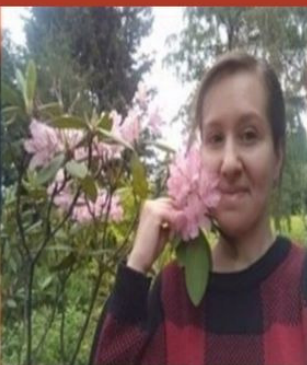


18+

Натали Якобсон

Летние рецепты

От торта с лепестками роз до окрошки



Натали Якобсон
**Летние рецепты. От торта
с лепестками роз до окрошки**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70733890

ISBN 9785006296985

Аннотация

Лето – пора цветов, ягод и фруктов. Стоит применить немного фантазии, и из плодов природы выйдут восхитительные блюда, как праздничные, так и повседневные. Книга научит готовить окрошку без мяса, варить варенье из розовых лепестков, готовить закуски, салаты, супы и десерты.

Содержание

Предисловие	5
СУПЫ, БОРЩИ, ОКРОШКИ	6
Суп из капусты брокколи «Брокколи»	6
Борщ со свеклой «Типичный»	8
Суп «Шампиньон»	10
Рыбный суп «Уха»	12
Суп из цветной капусты «Капустник»	14
Окрошка без мяса «Овощной квас»	16
Окрошка с мясом «Традиционная»	18
Бульон с хрящами «Пара порций»	20
Суп из грибов «Смешанный лес»	22
Суп из тыквы «Тыквенный»	24
ЗАПЕКАНКИ И ЗАКУСКИ	26
Закуска «Зеленый завтрак»	26
Закуска «Огуречная»	27
Овощная закуска «Бутерброд-салат»	28
Закуска «Луковый бутерброд»	30
Бутерброд-баланс	31
Закуска «Картошка-лук»	32
Запеканка «Огуречник»	33
Запеканка с грибами «Фиолетовая»	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Летние рецепты
От торта с лепестками
роз до окрошки
Натали Якобсон

© Натали Якобсон, 2024

ISBN 978-5-0062-9698-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

В книге собраны рецепты, которые отлично подойдут для летней поры, когда легко можно купить или собрать на собственном дачном участке свежие фрукты, ягоды, зелень и лепестки цветов. Также книга научит готовить различные салаты из свежих и маринованных овощей, запекать мясо и овощи, жарить рыбу, делать окрошку с мясом и без мяса, варить всевозможные супы, лепить пельмени, поджаривать овощную яичницу, делать сладкую запеканку из фруктов, печь торт с лепестками роз и варить варенье из розовых лепестков. Здесь собраны рецепты, как диетических, так и сытных блюд, как праздничных, так и повседневных. Блюда не сложны в приготовлении. Каждый может приготовить их дома самостоятельно с использованием простых кулинарных инструментов, которые у каждого найдутся на кухне и из набора продуктов, которые летом не сложно достать. Из свежей зелени, овощей, фруктов, ягод и лепестков цветов можно создать множество кулинарных шедевров.

Также к списку летних рецептов прилагаются рецепты грибных блюд, тыквенного супа, салатов из свеклы и других блюд, которые будут идеальны для приготовления ранней осенью.

СУПЫ, БОРЩИ, ОКРОШКИ

Суп из капусты брокколи «Брокколи»

Вкусный и сытный зеленый суп можно приготовить из капусты брокколи и небольшого количества овощей.

Для приготовления понадобятся:

500г брокколи

1 лук

1 морковь

2 картофелины

1 лавровый лист

Столовый уксус

Специи (по вкусу)

Свежий укроп

Сметана

Способ приготовления:

1. Режем капусту брокколи, не забываем почистить от кожуры нижнюю часть капусты.
2. Чистим и режем лук, морковь и картошку.
3. Наливаем в кастрюлю 1,5л воды, кладем в воду порезанную капусту и овощи, доводим до кипения, затем варим еще 15мин.
4. За пару минут до готовности добавляем специи, лавро-

вый лист и 2 столовые ложки уксуса.

5. Готовый суп посыпаем мелко порезанным укропом.

6. В каждую тарелку готового супа кладем по ложке сметаны.

Борщ со свеклой «Типичный»

Как сварить типичный борщ со свеклой, но слегка его разнообразить? Очень просто. Вот рецепт отличного борща с квашеной капустой, свеклой и помидорами.

Для приготовления понадобятся:

1 свекла

200г квашеной капусты

3 картофеля

3 помидоры

1 морковь

1 лук

1 перец болгарский

Уксус

1 лавровый лист

Приправы (по вкусу)

Способ приготовления:

1. Наполняем кастрюлю водой на 2/3

2. Мелко режем картофель, лук, морковь и свеклу, кладем в кастрюлю.

3. Ставим кастрюлю на плиту. Едва вода закипит, добавляем квашеную капусту, нарезанные помидоры и нарезанный перец.

4. Добавляем 3 столовые ложки уксуса, лавровый лист и приправы.

5. Варим борщ еще 15—20мин.

Борщ готов. Он станет еще вкуснее, если добавить в тарелку горячего борща ложку холодной сметаны.

Суп «Шампиньон»

Сытный суп из шампиньонов варится просто, быстро и отлично подходит в качестве первого блюда.

Для приготовления понадобятся:

Шампиньоны (400г)

1 морковь

2 картофелины

1 лук

Уксус

Перец горошком

Приправы (по вкусу)

Сметана

Способ приготовления:

1. Заливаем в кастрюлю 1, 5л воды.

2. Чистим и режем шампиньоны, картошку, морковь и лук.

3. Кладем шампиньоны и овощи в кастрюлю, доводим до кипения и варим 20мин.

4. За 5мин до готовности добавляем 4 горошинки перца, приправы и 2 столовых ложки уксуса.

5. Разливаем готовый суп по тарелкам. В каждую тарелку добавляем по столовой ложке сметаны.

Рыбный суп «Уха»

Отличный рыбный суп можно сварить быстро и просто, используя вместо свежей рыбы банку рыбных консервов. Получится вкусное низкокалорийное блюдо.

Для приготовления понадобятся:

1 банка консервированной горбуши (400г)

3—4 картошки

2 морковки

1 луковица

1 сладкий перец

1 лавровый лист

Приправы (по вкусу)

Способ приготовления:

1. Ставим на плиту кастрюлю до половины полную воды.
 2. Мелко нарезаем картошку, морковь и лук, кладем в воду.
 3. Когда вода закипит, выкладываем в кастрюлю всю банку горбуши и мелко нарезанный перец. Варим еще 10мин.
 4. Добавляем приправы и лавровый лист.
- Суп готов.

Суп из цветной капусты «Капустник»

Аппетитный и полезный суп из цветной капусты готовится быстро и просто. Он отлично разнообразит меню из борщей и не скажется на фигуре, так как является низкокалорийным.

Для приготовления понадобятся:

Цветная капуста (небольшой кочан)

2 картошки

1 морковка

1 лук

1 перец

1 лавровый лист

Уксус

Укроп

Приправы (по вкусу)

Способ приготовления:

1. Режем картошку, морковь и лук, кладем в кастрюлю, наполовину наполненную водой.

2. Режем цветную капусту и перец, добавляем их в кастрюлю, едва вода закипит.

3. Добавляем 3 ложки уксуса и приправы, варим суп еще 15мин.

4. За 2 минуты до готовности добавляем лавровый лист и мелко порезанный укроп.

Суп готов. Его можно подавать на стол, добавив в каждую тарелку по ложке сметаны.

Окрошка без мяса «Овощной квас»

Традиционная окрошка готовится с кусочками мяса или вареной колбасы, но стоит попробовать рецепт лишь из кваса и свежих овощей. Он больше отдает вкусом лета. Для тех, кто соблюдает диету, такой вариант идеален.

Для приготовления понадобятся:

2 огурца

3—4 редиски

Пучок зеленого лука

Пучок укропа

2 яйца

Квас (1 литр)

Хрен (3 чайные ложки)

Горчица (3 чайные ложки)

Кастрюля объемом 1,5 – 2 литра

Способ приготовления:

1. Варим яйца. Вареные яйца чистим и мелко нарезаем, кладем в кастрюлю.

2. Мелко нарезаем огурцы и редиску, добавляем в кастрюлю.

3. Крошим в кастрюлю лук и укроп.

4. Добавляем к овощной смеси 3 чайные ложки горчицы и 3 чайные ложки хрена.

5. Заливаем квасом, перемешиваем.

6. Накрываем кастрюлю с окрошкой крышкой и ставим в холодильник на час.

Окрошка готова. Ее можно разливать по тарелкам и подавать к столу.

Окрошка с мясом «Традиционная»

Окрошку можно назвать холодным летним супом, который так приятно съесть во время жары. Приготовить традиционную окрошку довольно просто.

Для приготовления понадобятся:

3 картошки

3 яйца

3 огурца

7—8 редисок

1 головка лука

150—200гр вареного мяса или колбасы

Пучок укропа

Пучок петрушки

Хрен (3 чайные ложки)

Горчица (3 чайные ложки)

Квас (1,5 литра)

Кастрюля объемом 2 литра

Способ приготовления:

1. Варим картошку и яйца.

2. Вареные картошку и яйца мелко режем, выкладываем в кастрюлю.

3. Мелко режем огурцы, редиску и лук, добавляем в кастрюлю.

4. Вареное мясо или колбасу аккуратно и мелко режем,

добавляем в кастрюлю.

5. Крошим ножом в кастрюлю петрушку и укроп.

6. Добавляем в смесь в кастрюлю 3 чайные ложки хрена и 3 чайные ложки горчицы.

7. Заливаем квасом, перемешиваем.

8. Ставим кастрюлю в холодильник на 1 час.

Через час охлажденную окрошку можно достать из холодильника и разлить по тарелкам.

Бульон с хрящами «Пара порций»

Как приготовить хрящи, чтобы они получились сытными и полезными? Рецепт прост, зато из одного блюда получается сразу два: наваристый бульон с овощами и сочная мясная закуска.

Для приготовления нам понадобятся:

500гр свиных хрящей

1 морковка

4—5 картошек

1 лук

1 перец

Зелень (укроп или петрушка)

Уксус

Приправы

Соль

Способ приготовления:

1. Варить хрящи в подсоленной воде около часа.
2. Почистить картошку.
3. Порезать морковь на аккуратные кружочки.
4. Порезать перец.
5. Добавить все овощи в кастрюлю к хрящам, затем варить еще 20мин.
6. За 5мин до готовности добавить 3 столовых ложки уксуса.

7. Добавить приправы и мелко порезанную свежую зелень.

Блюдо готово. Хрящи и вареную картошку можно достать из бульона и подавать отдельно, как второе блюдо.

Суп из грибов «Смешанный лес»

Для этого супа подойдут любые съедобные грибы, к примеру, опята, лисички, белые грибы, шампиньоны. Лучше всего приготовить для супа смесь из нескольких видов грибов.

Для приготовления нам понадобятся:

300гр грибов

2 картошки

1 морковка

1 лук

Вермишель

Уксус

Приправы (по вкусу)

Способ приготовления:

1. Чистим грибы.
2. Режем крупные грибы, мелкие грибы вроде опят, можно оставить целыми.
3. Кладем грибы в кастрюлю, наполненную водой на три четверти.
4. Мелко режем картошку, лук и морковку, кладем в кастрюлю.
5. Высыпаем в кастрюлю вермишель.
6. Варим 25мин.
7. Добавляем 3 столовые ложки уксуса и приправы. Варим

еще 5 мин.

Суп готов. В каждую тарелку, поданную на стол, не забываем добавить одну ложку сметаны.

Суп из тыквы «Тыквенный»

Сытный тыквенный суп отлично разнообразит повседневное меню. Его можно приготовить без сливок из одних овощей.

Для приготовления понадобятся:

300г тыквы

1 морковь

1 помидор

1 болгарский перец

1 лук

0,5 стакана чечевицы

Толченый чеснок

1 лавровый лист

Приправы (по вкусу)

Способ приготовления:

1. Наливаем в кастрюлю 0,5 литра воды, доводим до кипения.

2. В кипящую воду кладем нарезанную мякоть тыквы, мелко порезанные помидор, перец, морковь и лук. Варим 35мин.

3. За пять минут до готовности добавляем несколько щепоток толченого чеснока, приправы и лавровый лист. Можно посыпать готовый суп мелко нарезанной петрушкой.

Суп готов.

ЗАПЕКАНКИ И ЗАКУСКИ

Закуска «Зеленый завтрак»

Завтрак на скорую руку можно сделать из зелени, майонеза и хлеба. Даже если в холодильнике найдется только зеленый лук, этого уже достаточно.

Для приготовления понадобятся:

Зеленый лук

Веточка укропа

Веточка петрушки

Майонез или майонезный соус

Ломтик хлеба (черного или белого)

Способ приготовления:

1. Смазываем хлеб обильным слоем майонеза или майонезного соуса.

2. Мелко режем лук, укроп и петрушку.

3. Рассыпаем порезанную зелень поверх хлеба.

Закуска готова.

Закуска «Огуречная»

Легкую и вкусную закуску можно приготовить за пару минут. Она утолит голод и напомнит вкус свежего летнего салата.

Для приготовления нам понадобятся:

Ломтик черного или белого хлеба

Майонезный соус со вкусом чеснока или базилика

Огурец

Приправа (по вкусу)

Способ приготовления:

1. Берем ломтик хлеба, смазываем плотным слоем майонезного соуса, так чтобы соус покрывал всю поверхность.
2. Режем огурец на тонкие круглые дольки.
3. Кладем поверх хлеба ломтики огурца.
4. Посыпаем одной щепоткой приправы, выбранной по вкусу или щепоткой молотого чеснока.

Закуска готова.

Овощная закуска «Бутерброд-салат»

Быстрая закуска порою необходима. Если хочется поесть прямо сейчас, а времени на приготовления пищи нет, то можно всего за пару минут приготовить вкусную закуску с овощами и свежим луком.

Для приготовления нам понадобятся:

Хлеб

Майонезный соус со вкусом грибов

Огурец

Помидорки черри

Зеленый лук

Способ приготовления:

1. Отрезаем ломоть хлеба.
 2. Смазываем хлеб плотным слоем майонеза.
 3. Нарезаем помидорки черри тонкими ломтиками.
 4. Отрезаем тонкие ломтики от огурца.
 5. Кладем ломтики помидорок черри и ломтики огурца на хлеб поверх слоя майонеза.
 6. Сверху мелко крошим зеленый лук.
- Быстрая закуска готова.

Закуска «Луковый бутерброд»

Быстрая закуска из хлеба, майонеза и лука заменит летом рутинные бутерброды с сыром или колбасой. Готовится закуска так же элементарно, как любой бутерброд.

Для приготовления понадобятся:

Ломтик хлеба (черного или белого)

Майонез

Зеленый лук

Способ приготовления:

1. Намазываем хлеб плотным слоем майонеза.
2. Мелко режем лук.
3. Порезанным луком посыпаем слой майонеза на ломтике хлеба.

Закуска готова.

Бутерброд-баланс

Сбалансированная закуска из овощей и привычной основы для бутерброда делается также просто, как и предыдущие закуски, описанные в книге.

Для приготовления понадобятся:

Ломтик хлеба (черного или белого)

Ломтик ветчины

Ломтик сыра

Майонез

Помидорки черри

Укроп

Способ приготовления:

1. Смазываем хлеб майонезом.
 2. Кладем сверху ломтик сыра и ломтик ветчины так, чтобы они лежали рядом, а не поверх друг друга.
 3. Режем на дольки помидорки черри, кладем дольки на хлеб вокруг ломтиков ветчины и сыра.
 4. Мелко режем укроп, посыпаем им бутерброд.
- Закуска готова.

Закуска «Картошка-лук»

Эта закуска представляет из себя еще один сбалансированный бутерброд. Готовится он также элементарно.

Для приготовления понадобятся:

Ломтик хлеба

1 вареная картошка

Зеленый лук

Майонез

Способ приготовления:

1. Смазываем хлеб плотным слоем майонеза.
2. Отрезаем пару ломтиков картошки, кладем на левую сторону хлеба.
3. Мелко режем лук, посыпаем их правую сторону хлеба.

Закуска готова. Ее можно есть каждый день, а можно сделать несколько таких бутербродов и украсить ими праздничный стол.

Запеканка «Огуречник»

Из брюссельской капусты и ломтиков огурца можно приготовить вкусную и сытную запеканку. Много усилий не потребуется. Рецепт предельно прост.

Для приготовления понадобятся:

300г брюссельской капусты

2 огурца

1 луковица

Майонез

Сливочное масло

Приправы (по вкусу)

Способ приготовления:

1. Прокалываем брюссельскую капусту зубчиками вилки или режем ее на половинки. Это обязательно нужно сделать, чтобы внутри пропеченная капуста не вышла пресной. (Если берете замороженную капусту, то перед приготовлением ее непременно нужно разморозить).

2. Натираем форму для выпекания кусочком сливочного масла.

3. Выкладываем в форму капусту.

4. Режем лук, добавляем его к капусте.

5. Режем огурцы на аккуратные кружочки, выкладываем их верхним слоем.

6. Смазываем сверху овощи плотным слоем майонеза

и посыпаем приправами.

7. Ставим в духовку на 30мин.

Запеканка готова.

Запеканка с грибами «Фиолетовая»

Запеканка из вермишели, грибов и свеклы привлечет ярким фиолетовым цветом и насыщенным приятным вкусом.

Для приготовления понадобятся:

Пачка тонких макарон или вермишели

Шампиньоны 400г

2 свеклы

1 головка чеснока

Майонез

Сметана

Сливочное масло

Приправы (по вкусу)

Способ приготовления:

1. Варим макароны.
2. Вареные макароны выкладываем в форму для выпекания, предварительно натертую кусочком сливочного масла.
3. Чистим и режем дольками шампиньоны, добавляем их к макаронам.
4. Кладем сверху 4 столовые ложки майонеза или сметаны, тщательно перемешиваем.
5. Добавляем приправы, можно еще раз перемешать.
6. Ставим в духовку на 35—40мин.

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.