



ВИКТОРИЯ РОМАНОВА

ГОТОВИМ ЗА 30 МИНУТ: 20 БЫСТРЫХ УЖИНОВ

Виктория Романова

Готовим за 30 минут: 20 быстрых ужинов

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71112619
ISBN 9785006459892*

Аннотация

«Готовим за 30 минут: 20 быстрых ужинов» – это сборник рецептов для тех, кто ценит свое время, но не готов жертвовать вкусом и разнообразием домашней кухни. В книге вы найдете 20 проверенных рецептов, которые можно приготовить всего за полчаса. Независимо от вашего уровня кулинарного мастерства, эти блюда помогут вам быстро и вкусно накормить семью и друзей.

Содержание

### **ВВЕДЕНИЕ**	6
СОВЕТЫ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ВРЕМЕНИ НА КУХНЕ.	7
НЕОБХОДИМЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ И ИНГРЕДИЕНТЫ.	8
### **РЕЦЕПТЫ**	9
#### **1. КУРИНОЕ ФИЛЕ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ С ГРИБАМИ**	9
#### **2. СПАГЕТТИ С ЧЕСНОКОМ И ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ**	11
#### **3. САЛАТ С ТУНЦОМ И СВЕЖИМИ ОВОЩАМИ**	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Готовим за 30 минут: 20 быстрых ужинов

Виктория Романова

© Виктория Романова, 2024

ISBN 978-5-0064-5989-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

С удовольствием представляю вам аннотацию и содержание книги ****"Готовим за 30 минут: 20 быстрых ужинов"**. — —**

**Аннотация**

***«Готовим за 30 минут: 20 быстрых ужинов»* – это сборник рецептов для тех, кто ценит свое время, но не готов жертвовать вкусом и разнообразием домашней кухни. В книге вы найдете 20 проверенных рецептов, которые можно приготовить всего за полчаса. Независимо от вашего уровня кулинарного мастерства, эти блюда помогут вам быстро и вкусно накормить семью и друзей.**

**Содержание**

1. **Введение**

- Советы по организации времени на кухне
- Необходимые инструменты и ингредиенты

2. **Рецепты:**

1. **Куриное филе в сливочном соусе с грибами**
2. **Спагетти с чесноком и оливковым маслом**
3. **Салат с тунцом и свежими овощами**
4. **Жареный лосось с лимонной цедрой**
5. **Овощное рагу с нутом**
6. **Стейк из говядины с пряными травами**
7. **Рис с овощами и соевым соусом**
8. **Крем-суп из брокколи**
9. **Тако с курицей и авокадо**
10. **Паста Карбонара**
11. **Креветки в чесночном соусе**
12. **Омлет с сыром и зеленью**
13. **Запеченная свинина с медом и горчицей**
14. **Салат «Цезарь» с курицей**
15. **Плов с грибами**
16. **Фетучини с соусом песто**
17. **Куриные котлеты с овощами**
18. **Сэндвич с яйцом и авокадо**
19. **Лапша удон с овощами и курицей**
20. **Быстрый шоколадный десерт в стакане**

— —

— —

ВВЕДЕНИЕ

В современном ритме жизни у многих из нас не остается времени на долгие приготовления ужина после насыщенного дня. Однако это не означает, что нужно жертвовать вкусом и пользой пищи. Эта книга создана для тех, кто хочет быстро и вкусно накормить себя и своих близких, затратив не более 30 минут на приготовление.

В следующих разделах вы найдете 20 разнообразных рецептов, которые подойдут для любого настроения и случая. От легких салатов до сытных основных блюд – каждый рецепт разработан так, чтобы процесс приготовления был максимально простым и быстрым.

****СОВЕТЫ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ВРЕМЕНИ НА КУХНЕ:****

- ****Планируйте заранее:**** Составьте список продуктов на неделю и приобретите все необходимое заранее.
- ****Подготовка ингредиентов:**** Некоторые продукты можно подготовить заранее, например, нарезать овощи или замариновать мясо.
- ****Используйте multifunctional приборы:**** Сковороды с антипригарным покрытием, мультиварки и блендеры помогут сэкономить время.
- ****Держите кухню в порядке:**** Чистая и организованная кухня ускоряет процесс приготовления и делает его приятнее.

****НЕОБХОДИМЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ И ИНГРЕДИЕНТЫ:****

- Набор острых ножей
- Разделочные доски
- Сковорода и кастрюля среднего размера
- Духовка или гриль (для некоторых рецептов)
- Базовые специи: соль, перец, травы, масло оливковое
- Основные продукты: рис, паста, овощи, мясо, рыба
- —

**РЕЦЕПТЫ**

**1. КУРИНОЕ ФИЛЕ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ С ГРИБАМИ**

****Ингредиенты:****

- 2 куриных филе
- 200 г шампиньонов
- 1 луковица
- 200 мл сливок (20%)
- 2 ст. л. оливкового масла
- Соль и перец по вкусу
- Свежая петрушка для подачи

****Приготовление:****

1. ****Подготовка:**** Нарезьте куриное филе на небольшие кусочки. Шампиньоны нарежьте пластинками, лук – полукольцами.

2. ****Обжарка курицы:**** Разогрейте сковороду с 1 ст. л. оливкового масла. Обжарьте курицу до золотистой корочки, посолите и поперчите. Выложите на тарелку.

3. ****Приготовление соуса:**** В той же сковороде добавьте оставшееся масло и обжарьте лук до прозрачности. Добавьте

грибы и готовьте еще 5 минут.

4. ****Соединение ингредиентов:**** Верните курицу в сковороду, влейте сливки. Тушите на среднем огне около 10 минут, пока соус слегка не загустеет.

5. ****Подача:**** Подавайте горячим, посыпав свежей петрушкой. Отлично сочетается с рисом или пастой.

— —

2. СПАГЕТТИ С ЧЕСНОКОМ И ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ

****Ингредиенты:****

- 200 г спагетти
- 4 зубчика чеснока
- 50 мл оливкового масла Extra Virgin
- Щепотка красного перца (по желанию)
- Соль по вкусу
- Свежий базилик или петрушка для украшения

****Приготовление:****

1. ****Варка пасты:**** Отварите спагетти в подсоленной воде до состояния аль денте согласно инструкции на упаковке.
2. ****Приготовление соуса:**** Пока паста варится, нарежьте чеснок тонкими пластинками. Разогрейте оливковое масло на сковороде на среднем огне, добавьте чеснок и слегка обжарьте до золотистого цвета. Если используете красный перец, добавьте его вместе с чесноком.
3. ****Смешивание:**** Слейте воду с пасты, оставив немного (около 50 мл) отвара. Добавьте спагетти в сковороду с чесноком, влейте отвар. Хорошо перемешайте.
4. ****Подача:**** Разложите по тарелкам, украсьте свежей зеленью и сразу подавайте.

**3. САЛАТ С ТУНЦОМ И СВЕЖИМИ ОВОЩАМИ**

****Ингредиенты:****

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.