

Романова Виктория

# Обед на каждый день

— суп, второе, салат —



Романова Виктория

**Обед на каждый день  
— суп, второе, салат**

«Автор»

2025

**Виктория Р. А.**

Обед на каждый день — суп, второе, салат / Р. А. Виктория —  
«Автор», 2025

"Обед на каждый день — суп, второе, салат" — это простая и удобная книга рецептов для тех, кто ценит домашнюю кухню и любит вкусно поесть без лишних хлопот. Внутри — готовые варианты обедов на каждый день. Каждый набор включает в себя три блюда: сытный суп, полноценное второе и лёгкий салат. Все рецепты составлены из доступных продуктов, подробно расписаны и не требуют сложных кулинарных навыков. Эта книга подойдёт тем, кто устал ломать голову над вопросом "Что приготовить сегодня?". Открывайте нужную страницу — и ваш обед уже продуман за вас. Готовьте для себя и своих близких просто, вкусно и разнообразно!

© Виктория Р. А., 2025

© Автор, 2025

# Романова Виктория

## Обед на каждый день — суп, второе, салат

Обед №1

Суп – Щи из свежей капусты

Ингредиенты:

Говядина на косточке – 400 г



Капуста – 300 г



Картофель – 3 шт.



Морковь – 1 шт.



Лук репчатый – 1 шт.



Томатная паста – 1 ст. ложка



Лавровый лист – 2 шт.



Соль, перец – по вкусу

**Приготовление:**

Отварить говядину до готовности, снимая пену. Мясо вынуть, нарезать кусочками.

В бульон добавить нарезанный картофель.

На сковороде обжарить морковь и лук, добавить томатную пасту, немного воды и потушить 5 минут.

В кастрюлю добавить капусту и зажарку. Варить до готовности овощей. В конце положить мясо, лавровый лист, посолить и поперчить.

---

**Второе – Куриные котлеты**

**Ингредиенты:**

Филе куриное – 500 г



Лук – 1 шт.



Батон – 1 ломтик



Молоко – 50 мл



Соль, перец – по вкусу



Масло растительное для жарки

**Приготовление:**

Пропустить филе и лук через мясорубку.

Добавить размоченный в молоке батон, соль, перец. Хорошо вымесить фарш.

Сформировать котлеты, обжарить с двух сторон до румяной корочки. Довести до готовности на слабом огне под крышкой.

---

Салат – Овощной с огурцами и помидорами

Ингредиенты:

Помидоры – 2 шт.



Огурцы – 2 шт.



Лук зелёный – 1 пучок



Масло растительное – 2 ст. ложки



Соль по вкусу



Приготовление:

Овощи нарезать, посолить, заправить растительным маслом.

---

Обед №2

## Суп – Рассольник с перловкой

### Ингредиенты:

Говядина – 300 г



Перловка – 3 ст. ложки



Солёные огурцы – 2 шт.



Картофель – 3 шт.



Морковь – 1 шт.



Лук – 1 шт.



Огуречный рассол – 0,5 стакана



Соль, перец

### Приготовление:

Отварить мясо. Добавить промытую перловку. Варить 20 минут.

Добавить картофель.

На сковороде обжарить лук и морковь. Добавить к супу.

Положить нарезанные огурцы и рассол. Варить до готовности.

---

Второе – Тушёная говядина с луком

Ингредиенты:

Говядина – 500 г



Лук – 2 шт.



Соль, перец



Масло растительное



Приготовление:

Нарезать мясо кусочками. Обжарить до румяной корочки.

Добавить лук полукольцами, немного воды, посолить и тушить до мягкости мяса.

---

Салат – Морковно-яблочный

Ингредиенты:

Морковь – 2 шт.



Яблоко – 1 шт.



Лимонный сок – 1 ч. ложка



Сахар – по вкусу

Приготовление:

Морковь и яблоко натереть на тёрке, сбрызнуть лимонным соком, добавить сахар.

Обед №3

Суп – Грибной с картофелем

Ингредиенты:

Свежие шампиньоны – 300 г



Картофель – 3 шт.



Лук – 1 шт.



Морковь – 1 шт.



Сливочное масло – 20 г



Соль, перец

Приготовление:

Грибы нарезать и обжарить на сливочном масле с луком и морковью.

В кастрюлю налить воду, довести до кипения. Положить нарезанный картофель.

Добавить обжаренные грибы с овощами. Варить до готовности. Посолить, поперчить.

---

Второе – Картофельное пюре с отбивными

Ингредиенты для отбивных:

Свинина (или курица) – 500 г



Яйцо – 1 шт.



Мука – для панировки



Соль, перец



Масло для жарки

Приготовление:

Мясо нарезать тонкими пластами, отбить, посолить, поперчить.

Обмакнуть в яйцо, обвалять в муке и обжарить на сковороде до готовности.

Пюре:

Отварить картофель, размять с маслом и молоком до пышности.

---

Салат – Свекла с чесноком и сметаной

Ингредиенты:

Свекла варёная – 2 шт.



Чеснок – 2 зубчика



Сметана – 2 ст. ложки



Соль по вкусу



Приготовление:

Свеклу натереть на тёрке, добавить измельчённый чеснок, посолить, заправить сметаной.

## **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.