

Романова Виктория



Всё на сковороде

— от завтрака до ужина —

Романова Виктория

**Всё на сковороде: от
завтрака до ужина**

«Автор»

2025

Виктория Р. А.

Всё на сковороде: от завтрака до ужина / Р. А. Виктория —
«Автор», 2025

«Всё на сковороде: от завтрака до ужина» — это практичная и честная книга рецептов для тех, кто хочет готовить вкусно, быстро и без лишней мороки. Здесь ты не найдёшь изысканных ингредиентов и ресторанных заморочек — только понятная еда из простых продуктов, всё готовится в одной сковороде: от ленивых завтраков до плотных ужинов. В книге собраны 50 рецептов — каши, рагу, овощные блюда, мясо, яйца, рыба, макароны, лепёшки, быстрые пироги и многое другое. Каждый рецепт — проверенный, чётко расписанный, с акцентом на вкус и удобство. Подойдёт для студентов, уставших людей, работающих с утра до вечера, и всех, кто любит, когда еда вкусная, а посуды — минимум. Одна сковорода. Один огонь. Много вкусного.

© Виктория Р. А., 2025

© Автор, 2025

Романова Виктория

Всё на сковороде: от завтрака до ужина

Яичница с помидорами и луком

Ингредиенты:

Яйца – 3 шт.



Помидоры – 2 шт.



Лук – 1 шт.



Масло растительное – 1 ст. л.



Соль, перец – по вкусу



Приготовление:

Нарежь лук полукольцами, помидоры – крупными кубиками.

Разогрей сковороду с маслом, обжарь лук до мягкости (примерно 3–4 минуты).

Добавь помидоры, туши 5–7 минут, пока они не станут мягкими.

Разбей сверху яйца, посоли и поперчи.

Жарь на слабом огне под крышкой, пока белки не схватятся, а желтки останутся жидкими.

Подавай сразу, с хлебом или лепёшками.

Гречка со шкварками и луком

Ингредиенты:

Гречка варёная – 2 стакана



Сало – 100 г



Лук – 1–2 шт.



Соль, перец – по вкусу



Приготовление:

Нарежь сало мелкими кубиками и вытапливай на сухой сковороде до румяных шкварок.

Добавь мелко нарезанный лук, обжарь до золотистого цвета.

Всыпь гречку, хорошо перемешай, прогрей 3–4 минуты.

Приправь по вкусу, подавай горячей.

Сковородные макароны по-флотски

Ингредиенты:

Отваренные макароны – 300 г



Фарш (свинина/говядина) – 200 г



Лук – 1 шт.



Масло – 1 ст. л.



Соль, перец – по вкусу



Приготовление:

На сковороде с маслом обжарь фарш до готовности.

Добавь мелко нарезанный лук, обжаривай до мягкости.

Вмешай макароны, приправь солью и перцем.

Прогрей всё вместе 5 минут. Можно под крышкой, чтобы всё хорошо пропарилось.

Овощная яичница с сыром

Ингредиенты:

Яйца – 3–4 шт.



Болгарский перец – 1 шт.



Кабачок – 0,5 шт.



Помидор – 1 шт.



Сыр—50г



Масло – 1 ст. л.



Соль, перец – по вкусу



Приготовление:

Все овощи нарежь кубиками.

Обжарь на сковороде с маслом до мягкости (около 10 минут).

Разбей сверху яйца, немного посоли и поперчи.

Посыпь тертым сыром.

Жарь под крышкой, пока белок не схватится, а сыр расплавится.

Картофель с грибами

Ингредиенты:

Картофель – 4–5 шт.



Шампиньоны – 300 г



Лук – 1 шт.



Масло – 2 ст. л.



Соль, перец – по вкусу



Приготовление:

Нарежь картофель тонкими ломтиками, грибы – пластинками, лук – полукольцами.

Обжарь грибы до испарения жидкости.

Добавь лук, обжарь до прозрачности.

Добавь картофель, жарь под крышкой на среднем огне 20–25 минут, периодически помешивая.

Посоли и поперчи в конце.

Рис с овощами и яйцом (по-китайски)

Ингредиенты:

Отварной рис – 2 стакана



Морковь – 1 шт.



Болгарский перец – 1 шт.



Замороженный горошек – 100 г



Яйцо – 2 шт.



Соевый соус – 2 ст. л.



Масло – 2 ст. л.



Приготовление:

Нарежь овощи мелкими кубиками.

Обжарь их на масле до полуготовности, добавь горошек.

Вбей яйца, быстро перемешай – чтобы получилась яичная крошка.

Вмешай рис, соевый соус, обжарь ещё 5 минут.

Говядина с луком и яйцом (по-японски)

Ингредиенты:

Говядина тонко нарезанная – 200 г



Лук – 1 шт.



Яйца – 2 шт.



Соевый соус – 2 ст. л.



Сахар – 1 ч. л.



Вода – 3 ст. л.



Масло – 1 ч. л.



Приготовление:

Нарежь лук полукольцами и обжарь на масле до мягкости.

Добавь мясо, обжарь до изменения цвета.

Влей соевый соус, воду и сахар, потуши 5 минут.

Влей слегка взбитые яйца, не перемешивая. Жарь под крышкой 3–4 минуты, пока яйцо не схватится.

Плов на сковороде

Ингредиенты:

Рис – 1 стакан



Вода – 2 стакана



Мясо (свинина или курица) – 300 г



Морковь – 1–2 шт.



Лук – 1–2 шт.



Чеснок – 2–3 зубчика



Масло – 2 ст. л.



Специи: зира, куркума, соль, перец



Приготовление:

Нарежь мясо кубиками, обжарь на масле до румяной корочки.

Добавь лук, обжарь до мягкости.

Морковь натри или нарежь соломкой, добавь в сковороду.

Промой рис, выложи сверху, не перемешивая.

Влей воду, воткни чеснок, посоли и добавь специи.

Готовь на слабом огне под крышкой 20–25 минут, до полного впитывания воды.

Яичный омлет с колбасой и сыром

Ингредиенты:

Яйца – 4 шт.



Молоко – 50 мл



Колбаса – 100 г



Сыр—50г



Масло – 1 ст. л.



Соль, перец – по вкусу



Приготовление:

Нарежь колбасу кубиками, обжарь на сковороде до румяности.

Взбей яйца с молоком, солью и перцем.

Вылей на сковороду, жарь на слабом огне под крышкой 5–7 минут.

Посыпь тертым сыром за 2 минуты до готовности.

Ленивые капустные оладьи

Ингредиенты:

Капуста – 300 г



Яйца – 2 шт.



Мука – 2 ст. л.



Сметана – 1 ст. л.



Соль – по вкусу



Масло – для жарки



Приготовление:

Мелко нашинкуй капусту, немного обомни руками с солью.

Добавь яйца, муку и сметану, перемешай.

Жарь ложкой на разогретой сковороде, как обычные оладьи – до румяной корочки с двух сторон.

Тушёная курица с картошкой

Ингредиенты:

Куриные бедра или голени – 500 г



Картофель – 5–6 шт.



Лук – 1 шт.



Морковь – 1 шт.



Масло – 1–2 ст. л.



Вода – 200 мл



Лавровый лист, соль, перец – по вкусу



Приготовление:

Обжарь курицу до румяной корочки на масле.

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.