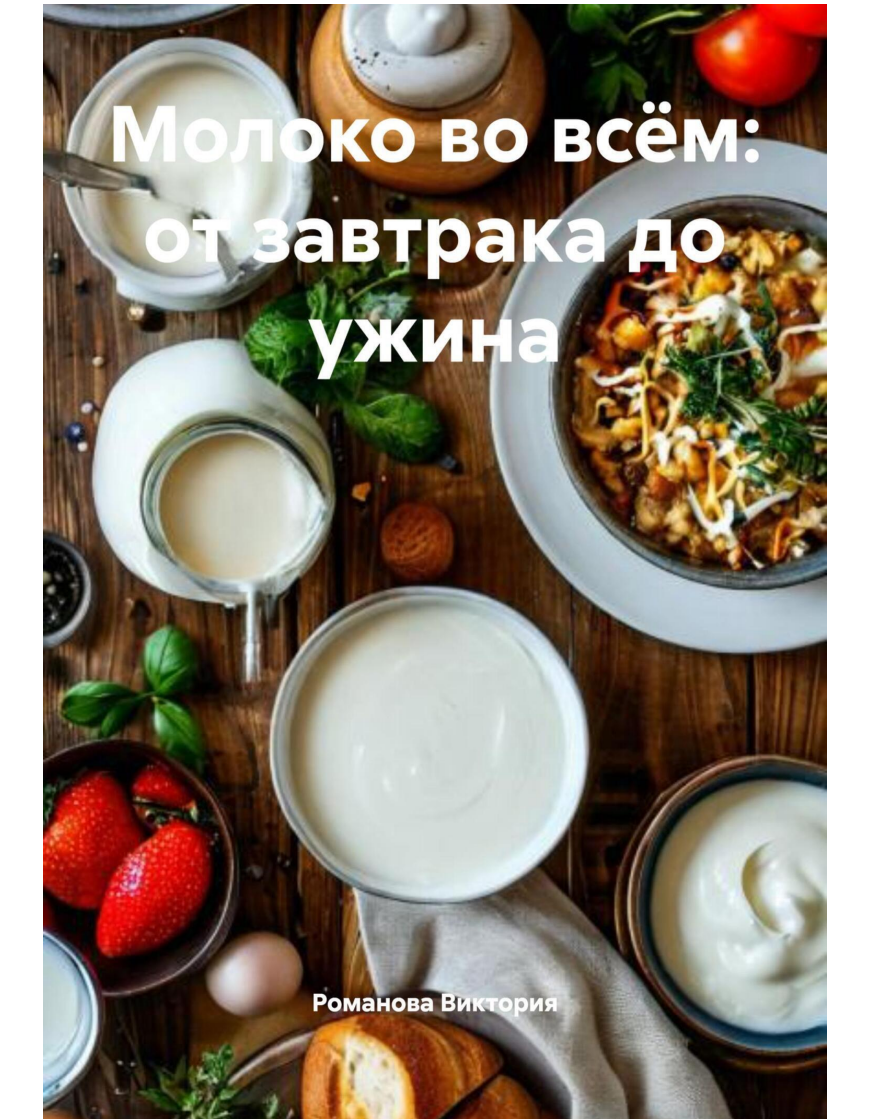




Молоко во всём: от завтрака до ужина

Романова Виктория

Романова Алексеевна Виктория

Молоко во всём: от завтрака до ужина

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72008077

SelfPub; 2025

Аннотация

Молоко – не просто напиток, а универсальный ингредиент, из которого можно приготовить сотни вкусных и уютных блюд. Эта книга – практическое руководство для тех, кто хочет использовать молоко по максимуму: от сытных завтраков до нежных десертов, от домашних супов и соусов до ароматной выпечки.

Внутри вы найдёте 40 проверенных рецептов, которые легко впишутся в повседневное меню и помогут заново открыть вкус простых молочных блюд. Каждый рецепт подробен, адаптирован для домашней кухни и сопровождается советами по подаче и хранению.

Если у вас в холодильнике всегда есть молоко – эта книга станет вашей кулинарной настольной классикой.

Время приготовить что-то по-настоящему тёплое.

Романова Виктория

Молоко во всём: от завтрака до ужина

**Овсяная каша на молоке с запечённым яблоком и
корицей**

Ингредиенты (на 2 порции):

Овсяные хлопья – 1 стакан



Молоко – 2 стакана



Соль – щепотка



Яблоко – 1 шт.



Корица – 0,5 ч. л.



Мёд или сахар – по вкусу



Сливочное масло – 1 ч. л.



Приготовление:

Нарежьте яблоко тонкими ломтиками, посыпьте корицей и запеките в духовке при 180°C 15–20 минут.

В кастрюле доведите молоко до кипения, добавьте щепотку соли и всыпьте овсянку.

Варите, помешивая, 5–7 минут до мягкости.

В конце добавьте мёд и сливочное масло.

Подавайте с запечённым яблоком сверху.

Омлет с молоком и сыром

Ингредиенты (на 2 порции):

Яйца – 4 шт.



Молоко – 100 мл



Сыр твёрдый – 50 г



Соль, перец – по вкусу



Масло сливочное или растительное – для жарки



Приготовление:

Взбейте яйца с молоком, добавьте соль и перец.

Натрите сыр на крупной тёрке.

Разогрейте сковороду с маслом и вылейте яичную смесь.

Через 2–3 минуты равномерно посыпьте сыром.

Готовьте под крышкой на слабом огне до схватывания омлета. Подавайте горячим.

Молочные блинчики на завтрак

Ингредиенты:

Яйца – 2 шт.



Молоко – 400 мл



Мука – 200 г



Сахар – 1 ст. л.



Соль – щепотка



Масло растительное – 2 ст. л. + для жарки



Приготовление:

Взбейте яйца с сахаром и солью, добавьте молоко.

Постепенно всыпайте муку, тщательно размешивая, чтобы не было комков.

Добавьте масло, дайте тесту постоять 10–15 минут.

Жарьте блинчики на хорошо разогретой сковороде с тон-

ким слоем масла.

Курица в молочном соусе с чесноком и зеленью

Ингредиенты:

Куриное филе – 500 г



Молоко – 400 мл



Чеснок – 3 зубчика



Петрушка – небольшой пучок



Масло растительное – 2 ст. л.



Соль, перец – по вкусу



Приготовление:

Нарежьте курицу на кусочки, посолите и поперчите.

Обжарьте на сковороде до золотистой корочки.

Добавьте мелко нарезанный чеснок, обжарьте 1 минуту.

Влейте молоко, убавьте огонь и тушите под крышкой 15 минут.

В конце добавьте зелень. Подавайте с картофелем или рисом.

Суп-пюре из картофеля и цветной капусты на молоке

Ингредиенты:

Цветная капуста – 300 г



Картофель – 2–3 шт.



Лук – 1 шт.



Молоко – 500 мл



Сливочное масло – 1 ст. л.



Соль, перец – по вкусу



Приготовление:

Отварите картофель и цветную капусту до мягкости.

Отдельно обжарьте лук на сливочном масле.

В блендере соедините все ингредиенты, добавив тёплое молоко.

Взбейте до однородной массы.

Верните суп в кастрюлю, прогрейте, посолите, поперчите.

Молочный кисель с ванилью

Ингредиенты:

Молоко – 500 мл



Крахмал картофельный – 2 ст. л.



Сахар – 2–3 ст. л.



Ваниль — на кончике ножа



Приготовление:

В 100 мл холодного молока растворите крахмал.

Остальное молоко доведите до кипения, добавьте сахар и ваниль.

Постепенно влейте растворённый крахмал, постоянно помешивая.

Варите на медленном огне до загустения.

Картофельное пюре на молоке

Ингредиенты:

Картофель — 1 кг



Молоко – 300 мл



Масло сливочное – 50 г



Соль – по вкусу



Приготовление:

Очистите и отварите картофель до мягкости.

Слейте воду, разомните картофель в пюре.

Подогрейте молоко и сливочное масло, добавьте к картофелю.

Перемешайте до однородной пышной массы.

Молочная рисовая каша с изюмом

Ингредиенты:

Рис круглозёрный – 100 г



Молоко – 500 мл



Вода – 200 мл



Сахар – 2 ст. л.



Изюм – 2 ст. л.



Соль – щепотка



Масло сливочное – по вкусу



Приготовление:

Промойте рис, залейте водой и варите 10 минут.

Добавьте молоко, соль, сахар и изюм.

Варите на медленном огне до мягкости риса, периодически помешивая.

В конце добавьте масло.

Макароны с молочным соусом и сыром

Ингредиенты:

Макароны – 250 г



Молоко – 400 мл



Мука – 1 ст. л.



Сливочное масло – 1,5 ст. л.



Сыр – 100 г



Соль, перец – по вкусу



Приготовление:

Отварите макароны до готовности.

В сотейнике растопите масло, добавьте муку, быстро размешайте.

Влейте молоко, постоянно помешивая до загустения.

Добавьте натёртый сыр, соль и перец.

Смешайте с макаронами и подавайте горячим.

Молочный коктейль с бананом и мёдом

Ингредиенты:

Молоко – 300 мл

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.