

ВИКТОРИЯ РОМАНОВА

Простые тёплые блюда

для холода и дождей



Домашние рецепты для уютной погоды

Романова Виктория

**Простые тёплые блюда
для холода и дождей**

«Автор»

2025

Виктория Р. А.

Простые тёплые блюда для холода и дождей / Р. А. Виктория —
«Автор», 2025

«Простые тёплые блюда для холода и дождей» — это книга рецептов для тех дней, когда за окном серо, в голове пусто, а хочется одного: чтобы дома пахло едой, было тепло и спокойно. Здесь собраны понятные блюда из доступных продуктов: густые супы, рагу и “одна кастрюля”, запеканки и духовка без сложных техник, быстрые ужины на сковороде и тёплые завтраки, которые действительно держат на ногах. Каждый рецепт расписан подробно и по делу: сколько, куда, когда, что получится и как сделать вкусно без лишней возни. Эта книга — про домашнюю еду, которая согревает не только желудок, но и настроение. Открыл, выбрал, приготовил — и стало легче.

© Виктория Р. А., 2025

© Автор, 2025

Романова Виктория

Простые тёплые блюда

для холода и дождей

1) Густой чечевичный суп с томатами и копчёной паприкой

На 4 порции

Ингредиенты:

Красная чечевица – 250 г



Лук – 1 шт.



Морковь – 1 шт.



Стебель сельдерея – 1–2 шт. (по желанию)



Чеснок – 2–3 зубчика



Томаты в собственном соку – 400 г (или 2–3 ст. л. томатной пасты + 300 мл воды)



Бульон или вода – 1,2–1,4 л



Паприка копчёная – 1–1,5 ч. л.



Тмин (кумин) – 1/2 ч. л. (по желанию)



Лавровый лист – 1–2 шт.



Растительное масло – 2 ст. л.



Соль, чёрный перец



Лимонный сок или уксус – 1–2 ч. л. для баланса



Зелень для подачи



Приготовление:

Лук нарежьте мелко, морковь – кубиком или тонкими четвертинками, сельдерей – мелко. Чеснок порубите.

В кастрюле с толстым дном разогрейте масло. Обжаривайте лук 4–5 минут до мягкости. Добавьте морковь и сельдерей, готовьте ещё 5 минут, помешивая.

Всыпьте паприку и тмин, прогрейте 20–30 секунд, чтобы специи раскрылись. Добавьте чеснок, перемешайте.

Положите томаты (разомните их ложкой), влейте бульон/воду, добавьте лавровый лист.

Чечевицу промойте и всыпьте в кастрюлю. Доведите до кипения, убавьте огонь до умеренного. Варите 15–20 минут, пока чечевица полностью не разварится.

Снимите лавровый лист. По желанию пробейте суп блендером частично или полностью.

Посолите, поперчите, добавьте лимонный сок/уксус для яркости. Дайте постоять 5 минут под крышкой.

Подавайте с зеленью и кусочком хлеба.

2) Курица с картофелем и чесноком в одной форме (духовка)

На 4 порции

Ингредиенты:

Куриные бёдра/голени – 1–1,2 кг



Картофель – 900–1000 г



Лук – 1–2 шт.



Чеснок – 6–8 зубчиков



Растительное масло – 2–3 ст. л.



Паприка – 1 ч. л.



Сушёный тимьян/орегано – 1 ч. л.



Соль, чёрный перец



Горчица – 1 ст. л. (по желанию)



Лимон – 1/2 шт. (по желанию)



Приготовление:

Разогрейте духовку до 200°C.

Картофель нарежьте крупными дольками, лук – полукольцами. Чеснок можно оставить целыми зубчиками (тогда он станет сладким и мягким).

В большой миске смешайте масло, соль, перец, паприку, травы и горчицу.

Обваляйте в смеси курицу и картофель, добавьте лук. Перемешайте так, чтобы всё было покрыто приправами.

Переложите в форму одним слоем. Между кусками разложите чеснок. Если используете лимон – положите 2–3 дольки сверху.

Запекайте 45–60 минут. Через 25–30 минут перемешайте картофель и полейте выделившимся соком.

Готовность: курица – прозрачный сок при проколе, картофель – мягкий внутри.

Дайте постоять 10 минут перед подачей.

3) Пшённая каша с тыквой и сливочным маслом (не сладкая, “как гарнир”)

На 3–4 порции

Ингредиенты:

Пшено – 200 г



Тыква – 350–450 г



Вода – 400 мл



Молоко – 400 мл (можно заменить водой)



Сливочное масло – 30–50 г



Соль – 1/2 ч. л. (по вкусу)



Чёрный перец – по желанию



Лавровый лист – 1 шт. (необязательно)



Приготовление:

Пшено тщательно промойте до прозрачной воды. Затем залейте кипятком на 1 минуту и слейте – уйдёт горечь.

Тыкву нарежьте кубиком 1,5–2 см.

В кастрюлю положите тыкву, влейте воду, добавьте щепоть соли. Доведите до кипения и варите 8–10 минут до полуготовности.

Всыпьте пшено, перемешайте. Варите 8–10 минут на слабом огне.

Влейте горячее молоко, добавьте лавровый лист (если используете), варите ещё 10–12 минут, часто помешивая, чтобы не пригорело.

Снимите с огня, удалите лавровый лист, добавьте масло, накройте и дайте настояться 10 минут.

Подавайте как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясу/рыбе.

4) Овощное рагу “дождливый казанок” с фасолью

На 4–5 порций

Ингредиенты:

Фасоль консервированная (красная/белая) – 2 банки по 400 г Лук – 1 шт.



Морковь – 1 шт.



Болгарский перец – 1 шт. (по желанию)



Кабачок или баклажан – 1 шт.



Томаты в собственном соку – 400 г



Картофель – 3–4 шт. (по желанию, сделает гуще)



Чеснок – 2–3 зубчика



Растительное масло – 2–3 ст. л.



Паприка – 1 ч. л.



Лавровый лист – 1 шт.



Соль, перец



Сахар – 1/2 ч. л. (если томаты кислые)



Зелень



Приготовление:

Нарежьте лук мелко, морковь – кубиком, кабачок/баклажан – средним кубиком, перец – полосками, картофель – кубиком.

В кастрюле разогрейте масло, обжарьте лук 4 минуты. Добавьте морковь, готовьте ещё 4–5 минут.

Всыпьте паприку, перемешайте. Добавьте перец, кабачок/баклажан и картофель. Обжаривайте 5–7 минут.

Добавьте томаты, лавровый лист, 200–300 мл воды. Тушите под крышкой 20 минут на слабом огне.

Фасоль откиньте на дуршлаг, промойте, добавьте в рагу. Тушите ещё 10 минут.

Посолите, поперчите, добавьте чеснок, сахар (при необходимости). Снимите с огня и дайте настояться 10 минут.

Подавайте с зеленью и хлебом.

5) Гречка по-купечески с грибами (без мяса, но с “сытным” вкусом)

На 4 порции

Ингредиенты:

Гречка – 250 г



Шампиньоны – 300–400 г (или любые грибы)



Лук – 1 шт.



Морковь – 1 шт.



Чеснок – 1–2 зубчика



Вода или бульон – 500 мл



Растительное масло – 2 ст. л.



Сливочное масло – 20 г (по желанию)



Соль, перец



Соевый соус – 1–2 ст. л. (по желанию)



Приготовление:

Гречку промойте. Грибы нарежьте пластинками, лук – мелко, морковь – кубиком или тёркой.

В кастрюле/глубокой сковороде разогрейте масло. Обжарьте лук 3–4 минуты. Добавьте морковь, готовьте ещё 4 минуты.

Добавьте грибы, жарьте 7–10 минут до испарения жидкости и лёгкой румяности. Посолите, поперчите.

Всыпьте гречку, перемешайте, прогрейте 1 минуту.

Влейте горячую воду/бульон, доведите до кипения. Убавьте огонь, накройте крышкой и варите 15 минут, не мешая.

Выключите огонь, добавьте чеснок и сливочное масло, накройте и оставьте на 10 минут.

При желании добавьте соевый соус перед подачей.

б) Суп-пюре из картофеля и лука-порей (очень тёплый и мягкий)

На 4 порции

Ингредиенты:

Картофель – 700 г



Лук-порей – 2 стебля (или 1 порей + 1 репчатый лук)



Морковь – 1 шт. (по желанию)



Сливки 10–20% – 200 мл (можно заменить молоком)



Вода/бульон – 900 мл



Сливочное масло – 30 г



Соль, белый или чёрный перец



Мускатный орех – щепоть (по желанию)



Приготовление:

Порей нарежьте тонкими полукольцами (используйте белую и светло-зелёную часть), картофель – кубиком.

В кастрюле растопите масло, томите порей 6–8 минут на слабом огне, не поджаривая.

Добавьте картофель (и морковь), перемешайте, влейте бульон/воду. Варите 15–20 минут до мягкости картофеля.

Пробейте блендером до однородности.

Влейте сливки, прогрейте 2–3 минуты, не кипятя бурно. Посолите, поперчите, добавьте мускат.

Подавайте с сухариками или кусочком хлеба.

7) Макароны с “ленивым” соусом из томатов и сливок

На 3–4 порции

Ингредиенты:

Паста (пенне/спагетти) – 300 г



Томаты в собственном соку – 400 г (или пассата 500 мл)



Сливки 10–20% – 150–200 мл



Лук – 1 шт.



Чеснок – 2 зубчика



Растительное масло – 2 ст. л.



Соль, перец



Сахар – 1/2 ч. л. (по необходимости)



Сушёный базилик/орегано – 1 ч. л.



Тёртый сыр – для подачи (по желанию)



Приготовление:

Поставьте воду для пасты, посолите.

Лук мелко нарежьте и обжарьте на масле 5 минут до мягкости. Добавьте чеснок на 30 секунд.

Добавьте томаты, разомните, всыпьте травы. Тушите 10 минут на слабом огне.

Влейте сливки, прогрейте 2–3 минуты. Посолите, поперчите, при необходимости добавьте сахар.

Пасту сварите до состояния al dente, слейте, оставив 100 мл воды от варки.

Смешайте пасту с соусом, при необходимости добавьте немного воды от варки, чтобы соус обволакивал.

Подавайте сразу, при желании с сыром.

8) Рис с рыбой и овощами “почти плов” (в одной кастрюле)

На 4 порции

Ингредиенты:

Рис (круглый или басмати) – 250 г



Рыба (филе белой рыбы или лосось) – 400 г



Лук – 1 шт.



Морковь – 1 шт.



Болгарский перец – 1 шт. (по желанию)



Чеснок – 2–3 зубчика



Вода/бульон – 500–550 мл



Растительное масло – 2 ст. л.



Куркума – 1/2 ч. л. (по желанию)



Соль, перец



Лимон – для подачи



Приготовление:

Рис промойте до прозрачной воды. Рыбу нарежьте крупными кубиками, посолите и поперчите.

В кастрюле обжарьте лук 4 минуты, добавьте морковь и перец, готовьте 5 минут.

Добавьте чеснок, куркуму, перемешайте. Всыпьте рис, прогрейте 1 минуту.

Влейте горячую воду/бульон, посолите. Доведите до кипения, убавьте огонь, накройте.

Через 10 минут аккуратно разложите сверху кусочки рыбы, снова накройте и готовьте ещё 8–10 минут на минимальном огне.

Выключите огонь, дайте постоять 10 минут. Перед подачей сбрызните лимоном.

9) Тушёная капуста с сосисками и тмином (классика “на холод”)

На 4 порции

Ингредиенты:

Белокочанная капуста – 800–900 г



Лук – 1 шт.



Морковь – 1 шт.



Сосиски/колбаски – 300–400 г



Томатная паста – 1–2 ст. л.



Вода – 150–200 мл



Растительное масло – 2–3 ст. л.



Тмин – 1/2 ч. л. (по желанию)



Лавровый лист – 1 шт.



Соль, перец



Щепоть сахара – по вкусу



Приготовление:

Капусту нашинкуйте, лук нарежьте мелко, морковь натрите или нарежьте соломкой.

В глубокой сковороде разогрейте масло. Обжарьте лук 4 минуты, добавьте морковь и готовьте 3–4 минуты.

Добавьте капусту, перемешайте. Сначала будет много – тушите 5–7 минут, пока она осядет.

Разведите томатную пасту в воде, влейте в сковороду. Добавьте лавровый лист, тмин, соль, перец, щепоть сахара.

Накройте и тушите 25–35 минут на слабом огне, иногда помешивая.

Сосиски нарежьте кружочками и добавьте за 8–10 минут до конца, чтобы они прогрелись и отдали вкус.

Дайте блюду постоять 10 минут под крышкой.

10) Овсянка “не каша”, а тёплая солёная с яйцом и сыром

На 1 большую порцию (умножайте по необходимости)

Ингредиенты:

Овсяные хлопья (не быстрого приготовления лучше) – 60–70 г



Вода или молоко – 250 мл



Соль – 1/4 ч. л.



Яйцо – 1 шт.



Сыр твёрдый – 30–40 г



Сливочное масло – 10–15 г



Чёрный перец



Зелень/зелёный лук – по желанию



Приготовление:

Влейте в маленькую кастрюлю воду/молоко, добавьте соль, доведите до кипения.

Всыпьте овсянку, варите 4–7 минут (в зависимости от хлопьев), помешивая, чтобы получилось густо и кремово.

Выключите огонь. Быстро вмешайте масло.

Яйцо можно сделать двумя способами:

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.