Романова Виктория

Еда, которая лечит

Уютные блюда для тяжёлых дней



Романова Виктория

Еда, которая лечит: уютные блюда для тяжёлых дней

«Автор»
2025

Виктория Р. А.

Еда, которая лечит: уютные блюда для тяжёлых дней /
Р. А. Виктория — «Автор», 2025

«Еда, которая лечит: уютные блюда для тяжёлых дней» — это книга-поддержка на кухне, когда сил мало, голова шумит, а забота о себе кажется слишком сложной. Здесь собраны простые, понятные рецепты без редких ингредиентов и без кулинарной акробатики: тёплые супы, каши, запеканки, блюда “в одной кастрюле”, противневые ужины, мягкие десерты и быстрые перекусы, которые реально можно приготовить даже в плохой день.Каждый рецепт написан подробно: что взять, что можно заменить, как сделать так, чтобы получилось с первого раза. В основе — еда, которая согревает, даёт сытость, возвращает ощущение опоры и ритма: не “правильное питание”, не диета и не соревнование, а домашняя еда, которая помогает прожить тяжёлое время бережно и без лишнего давления.Эта книга для тех, кому иногда нужно самое простое: поесть, согреться, выдохнуть — и почувствовать, что жизнь всё ещё держится на маленьких, понятных вещах.

© Виктория Р. А., 2025
© Автор, 2025

Романова Виктория
Еда, которая лечит: уютные блюда для тяжёлых дней

1) Тёплый куриный суп с рисом и лимоном (лёгкий, когда «ничего не лезет»)

На 4 порции

Ингредиенты:

Куриные бёдра или голени – 500–700 г (можно филе, но на кости вкуснее)

Вода – 2,2–2,5 л

Рис круглозёрный – 70–90 г

Морковь – 1 шт.

Лук – 1 шт.

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

Лавровый лист – 1–2 шт.

Чёрный перец горошком – 6–8 шт.

Соль – по вкусу

Лимон – 1/2–1 шт.

Яйцо – 1 шт. (по желанию, для нежности)

Зелень (укроп/петрушка) – 1–2 ст. л.

Приготовление:

Курицу промойте, положите в кастрюлю, залейте холодной водой. Доведите до кипения, снимите пену, убавьте огонь до слабого.

Добавьте лук (целиком или половинками), морковь (кружками), сельдерей, перец горошком, лавровый лист. Варите 35–45 минут до мягкости курицы.

Достаньте курицу, отделите мясо от костей, нарежьте/разберите на волокна. Бульон процедите (или просто выньте овощи и специи).

Промойте рис до прозрачной воды. Верните бульон на огонь, доведите до кипения, засыпьте рис. Варите 12–15 минут (до мягкости).

Верните курицу в суп, посолите. Прогрейте 2–3 минуты.

Лимонный вариант: добавьте сок лимона частями, пробуя, чтобы получилось мягко кислое, а не резкое.

Вариант с яйцом: взбейте яйцо, добавьте 2–3 половника горячего супа, перемешайте и тонкой струйкой введите в кастрюлю при самом слабом кипении, помешивая. Снимите с огня.

Дайте постоять 5 минут под крышкой. Подавайте с зеленью.

2) Крем-суп из тыквы и моркови с мягкими специями (тёплый, сладковатый, «успокаивает»)

На 4 порции

Ингредиенты:

Тыква (очищенная) – 600 г

Морковь – 2 шт.

Лук – 1 шт.

Чеснок – 1–2 зубчика (по желанию)

Масло сливочное или оливковое – 1–2 ст. л.

Вода или овощной бульон – 800–900 мл

Сливки 10–20% или молоко – 150–200 мл (можно заменить кокосовым молоком)

Соль – по вкусу

Мускатный орех – щепотка

Паприка – 1/2 ч. л. (по желанию)

Приготовление:

Нарежьте лук кубиком, морковь кружками, тыкву крупными кубиками.

В кастрюле с толстым дном разогрейте масло, обжарьте лук 5–7 минут до мягкости без сильного румянца. Добавьте чеснок на 30 секунд.

Добавьте морковь и тыкву, прогрейте 2–3 минуты, чтобы овощи слегка покрылись маслом.

Влейте бульон/воду так, чтобы овощи были почти покрыты. Доведите до кипения, варите 18–25 минут до полной мягкости.

Пробейте блендером до кремовой текстуры. Влейте сливки/молоко, прогрейте, не кипятите активно.

Посолите, добавьте щепотку муската и, если хочется, немного паприки. Дайте постоять 5 минут.

3) Овсяная каша «как плед» на молоке с бананом и корицей (база для тяжёлых утра)

На 2 порции

Ингредиенты:

Овсяные хлопья (небыстрого приготовления) – 80 г

Молоко – 350 мл (или 200 мл молока + 150 мл воды)

Банан – 1 шт.

Соль – щепотка

Корица – 1/3 ч. л.

Мёд/сахар – по желанию (1–2 ч. л.)

Сливочное масло – 10–15 г (по желанию)

Приготовление:

В кастрюле смешайте молоко (или смесь молока и воды), овсянку и щепотку соли. Доведите до кипения, убавьте огонь.

Варите 7–12 минут, помешивая, пока каша не станет густой и нежной (время зависит от хлопьев).

Разомните половину банана вилкой и вмешайте в кашу за 2 минуты до готовности – это даст сладость и кремовость.

Снимите с огня, добавьте корицу, при желании масло. Накройте крышкой на 3 минуты.

Подавайте с оставшимся бананом кружочками, мёдом по желанию.

4) Гречка с грибами и луком на сковороде (когда надо «сытно, но без сложностей»)

На 3–4 порции

Ингредиенты:

Гречка – 200 г

Вода – 400 мл

Шампиньоны или любые грибы – 300–350 г

Лук – 1–2 шт.

Масло растительное – 2 ст. л.

Сливочное масло – 20 г (по желанию)

Соль, перец – по вкусу

Соевый соус – 1 ст. л. (по желанию)

Приготовление:

Промойте гречку. Вскипятите воду, добавьте щепотку соли, засыпьте гречку. Варите под крышкой на слабом огне 15 минут, затем выключите и дайте постоять 10 минут.

Нарежьте лук полукольцами, грибы пластинками.

Разогрейте масло на сковороде, обжарьте лук 7–10 минут до мягкости и лёгкой сладости.

Добавьте грибы, жарьте 8–12 минут, пока не выпарится жидкость и грибы начнут слегка подрумяниваться. Посолите, поперчите. При желании добавьте соевый соус.

Смешайте гречку с грибами на сковороде, добавьте сливочное масло, прогрейте 2–3 минуты.

5) Картофельное пюре «для нервов» + подливка из лука (нежно, мягко, спасает)

На 3–4 порции

Ингредиенты для пюре:

Картофель – 800–900 г

Молоко – 150–200 мл

Сливочное масло – 50–70 г

Соль – по вкусу

Для луковой подливки:

Лук – 2 шт.

Масло сливочное или растительное – 2 ст. л.

Мука – 1 ст. л.

Бульон/вода – 350–450 мл

Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

Картофель очистите, нарежьте одинаковыми кусками, залейте холодной водой, посолите. Варите 20–25 минут до мягкости.

Слейте воду, подсушите картофель на слабом огне 30 секунд, разомните.

Отдельно подогрейте молоко до горячего (не кипятить) и постепенно влейте в картофель, вмешивая. Добавьте масло, доведите до нежной консистенции. Не взбивайте блендером – будет клейко.

Подливка: лук нарежьте тонко. Обжарьте на масле 10–12 минут до мягкости и золотистости.

Всыпьте муку, быстро перемешайте, прогрейте 30–60 секунд.

Тонкой струйкой влейте бульон/воду, постоянно мешая, чтобы не было комков. Доведите до кипения, посолите, поперчите, поварите 3–5 минут до лёгкого загустения.

Подавайте пюре с подливкой.

6) Рисовая «сливочная» каша без возни (почти как ризотто для усталых)

На 2–3 порции

Ингредиенты:

Рис круглозёрный – 120 г

Вода – 250 мл

Молоко – 400 мл

Соль – щепотка

Сахар/мёд – по желанию (1–2 ст. л.)

Ваниль – по желанию

Сливочное масло – 20–30 г

Приготовление:

Рис промойте, залейте водой в кастрюле, доведите до кипения, варите 5–7 минут.

Влейте молоко, убавьте огонь до минимального, варите 20–30 минут, часто помешивая, чтобы не пригорело.

В конце добавьте соль, сладость по вкусу, ваниль. Снимите с огня, вмешайте масло.

Дайте постоять 5 минут под крышкой. Если загустело слишком сильно – добавьте ещё немного горячего молока.

7) Макароны с «тихим» сырным соусом (когда нужна быстрая еда без агрессии вкуса)

На 2–3 порции

Ингредиенты:

Макароны – 200–250 г

Сливочное масло – 30 г

Мука – 1 ст. л.

Молоко – 350–450 мл

Твёрдый сыр – 120–150 г (чеддер/гауда/российский)

Соль, перец – по вкусу

Горчица – 1/2 ч. л. (по желанию, усиливает сырность)

Приготовление:

Отварите макароны в подсоленной воде до состояния аль денте, слейте, оставив 1/2 стакана воды от варки.

Соус: в сотейнике растопите масло, всыпьте муку, размешайте венчиком и прогрейте 1 минуту.

Постепенно вливайте молоко, постоянно размешивая. Доведите до лёгкого кипения, варите 2–3 минуты до загустения.

Убавьте огонь до минимального, добавьте тёртый сыр порциями, размешивая до растворения. Посолите, поперчите, при желании добавьте горчицу.

Смешайте макароны с соусом. Если густо – добавьте немного воды от варки макарон.

8) Омлет в духовке «как в столовой, но вкуснее» (стабилит и не требует стоять у плиты)

На 2–3 порции

Ингредиенты:

Яйца – 4 шт.

Молоко – 250 мл

Соль – 1/3 ч. л.

Сливочное масло – для формы

Приготовление:

Разогрейте духовку до 180°C.

Яйца слегка взбейте вилкой с солью, не добиваясь пышной пены. Влейте молоко, перемешайте.

Смажьте форму маслом (небольшая форма 18–20 см или аналогичный объём).

Вылейте смесь, поставьте в духовку на 20–25 минут до схватывания и лёгкого подъёма.

Дайте постоять 5 минут, нарежьте. Этот омлет хорош сам по себе или с тостом.

---

9) Тушёная капуста «в мягком режиме» с яблоком (когда хочется «тепло и не тяжело»)

На 4 порции

Ингредиенты:

Капуста белокочанная – 800 г

-

Лук – 1 шт.

-

Морковь – 1 шт.

-

Яблоко – 1 шт. (кисло-сладкое)

-

Томатная паста – 1–1,5 ст. л. (по желанию)

-

Масло растительное – 2 ст. л.

Вода – 150–250 мл

Соль, перец – по вкусу

Лавровый лист – 1 шт.

Приготовление:

Капусту тонко нашинкуйте, лук нарежьте полукольцами, морковь натрите. Яблоко натрите крупно или нарежьте мелко.

В большой сковороде/казане разогрейте масло, обжарьте лук 5–7 минут до мягкости.

Добавьте морковь, готовьте 2–3 минуты.

Добавьте капусту, перемешайте, дайте ей осесть 5 минут на среднем огне.

Добавьте яблоко, лавровый лист, соль, перец. Влейте воду, накройте крышкой и тушите 25–35 минут на слабом огне, помешивая.

Если используете томатную пасту – разведите её в небольшом количестве воды и добавьте за 10 минут до готовности.

10) Запечённые яблоки с творогом (десерт, который можно есть даже без аппетита)

На 4 штуки

Ингредиенты:

Яблоки – 4 шт. (плотные, крупные)

- Творог – 200 г
- Сметана или йогурт – 2 ст. л.
- Мёд или сахар – 1–2 ст. л. (по вкусу)
- Ваниль – по желанию
- Корица – по желанию
- Изюм/орехи – по желанию (не обязательно)

Приготовление:

Разогрейте духовку до 180°C.

Срежьте у яблок «крышечки», аккуратно выньте сердцевину ложкой, не прорезая дно.

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.