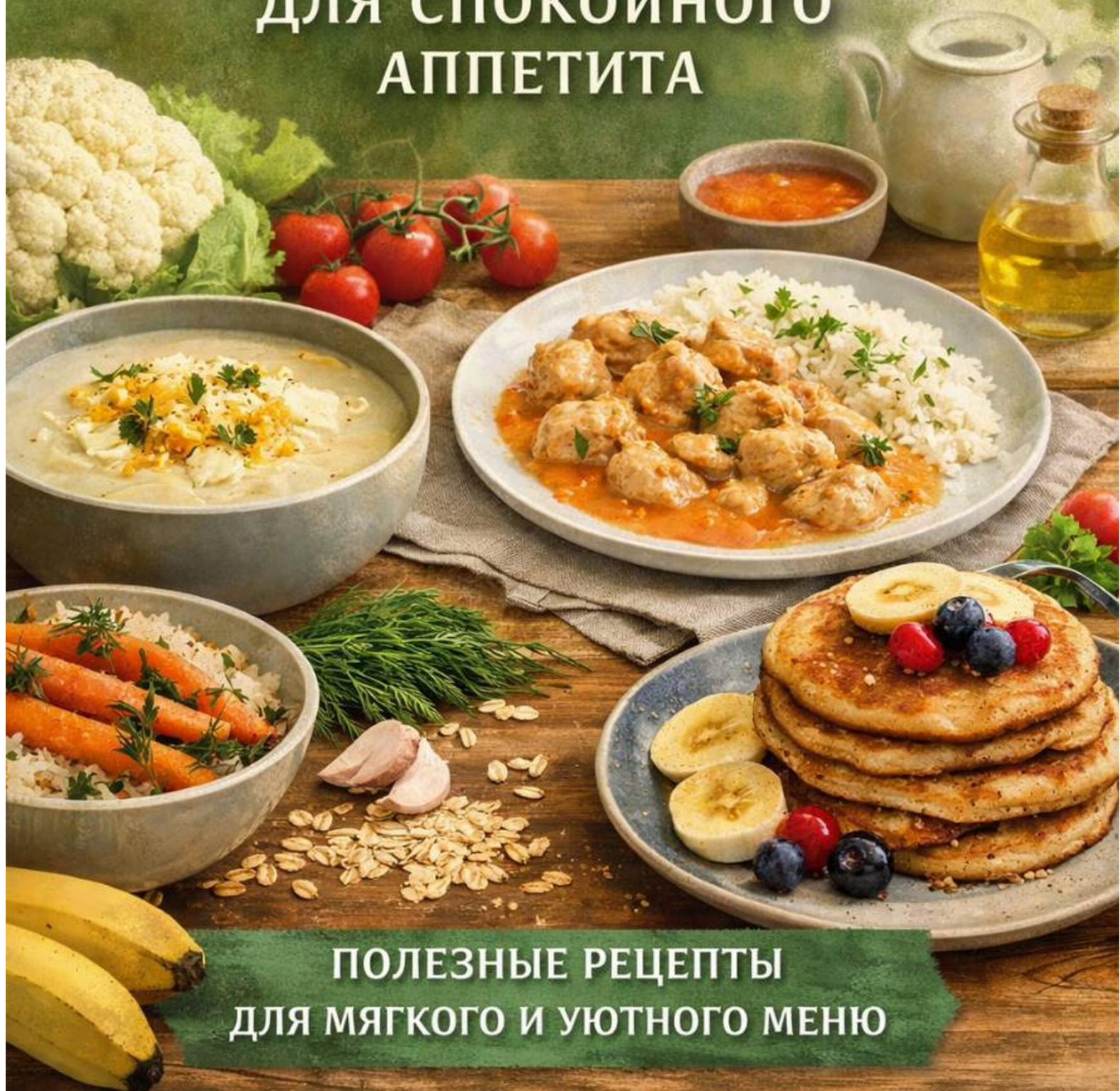


Романова Виктория

# Еда

ДЛЯ СПОКОЙНОГО  
АППЕТИТА



ПОЛЕЗНЫЕ РЕЦЕПТЫ  
ДЛЯ МЯГКОГО И УЮТНОГО МЕНЮ

Романова Виктория

**Еда для спокойного аппетита**

«Автор»

2025

**Виктория Р. А.**

Еда для спокойного аппетита / Р. А. Виктория — «Автор», 2025

Еда для спокойного аппетита — это книга рецептов для тех, кто хочет есть без суеты, перееданий и «качелей» между голодом и усталостью. Здесь собраны понятные блюда из обычных продуктов: тёплые каши и супы-пюре, мягкие гарниры, нежные белковые блюда, спокойные овощные сочетания и простые десерты без лишнего сахара и перегруза. Каждый рецепт написан подробно и рассчитан на реальную жизнь: минимум сложных техник, адекватное время готовки, ясные шаги и варианты замены ингредиентов. Эта кухня не про диеты и запреты, а про комфортное насыщение, стабильную энергию и ощущение «мне хорошо» после еды. Подойдёт тем, кто устал от тяжёлых ужинов, хаотичных перекусов, вечного «не знаю, что приготовить» и хочет собрать своё меню в спокойный, поддерживающий ритм — на каждый день и на любой сезон.

© Виктория Р. А., 2025

© Автор, 2025

# Романова Виктория

## Еда для спокойного аппетита

1) Тёплая овсянка «Спокойное утро» с грушей и корицей

**На 2 порции. Время: 15 минут.**

**Ингредиенты:**

Овсяные хлопья (не быстрого приготовления) – 80 г



Вода – 250 мл



Молоко (коровье или растительное без сахара) – 200 мл



Груша – 1 крупная



Сливочное масло – 10 г (или 1 ч. л. оливкового)



Корица – 1/2 ч. л.



Соль – щепотка



Мёд/сироп – по желанию, 1–2 ч. л.



Орехи (грецкие/миндаль) – 20 г (по желанию)



### **Приготовление:**

В кастрюле смешайте воду и молоко, добавьте щепотку соли и доведите до почти кипения.

Всыпьте овсянку, убавьте огонь до среднего и варите 7–10 минут, помешивая, пока каша не станет кремовой.

Пока варится овсянка, нарежьте грушу кубиками. На сковороде растопите масло, добавьте грушу и корицу, прогрейте 3–4 минуты до мягкости.

Снимите овсянку с огня, накройте крышкой и дайте постоять 2 минуты.

Разложите по тарелкам, сверху добавьте тёплую грушу. При желании подсластите и посыпьте орехами.

2) Рисовый суп с курицей и имбирём (лёгкий, согревающий)

---

**На 4 порции. Время: 45 минут.**

### **Ингредиенты:**

Куриное филе или бедро без кости – 350–400 г



Рис круглозёрный – 120 г



Морковь – 1 шт.



Лук – 1 шт.



Имбирь свежий – 10–15 г



Чеснок – 1 зубчик (по желанию)



Вода или нежирный бульон – 1,5 л



Лавровый лист – 1 шт.



Соль – по вкусу



Перец – по вкусу (лучше белый/чёрный, умеренно)



Зелень – немного для подачи



### **Приготовление:**

Рис промойте до прозрачной воды.

В кастрюлю влейте воду/бульон, доведите до кипения. Добавьте курицу целым куском, лавровый лист, немного соли. Варите 15–20 минут (до готовности).

Достаньте курицу, остудите 5 минут и разберите на волокна/кубики.

В бульон добавьте мелко нарезанный лук и морковь кубиком (или тонкой соломкой). Варите 7 минут.

Добавьте рис и варите 12–15 минут до мягкости.

В конце добавьте натёртый имбирь (и чеснок, если используете), верните курицу в кастрюлю, прогрейте 2–3 минуты.

Отрегулируйте соль и перец. Подавайте с зеленью.

3) Запечённые овощи с тахини-лимонным соусом

---

**На 3–4 порции. Время: 35–40 минут.**

**Ингредиенты:**

Кабачок – 1 шт.



Брокколи – 300 г



Морковь – 2 шт.



Болгарский перец – 1 шт.



Красный лук – 1 шт.



Оливковое масло – 2 ст. л.



Соль – по вкусу



Паприка сладкая – 1 ч. л. (по желанию)



**Соус:**

Тахини – 2 ст. л.



Лимонный сок – 1–1,5 ст. л.



Тёплая вода – 2–4 ст. л. (до нужной густоты)



Соль – щепотка



Чеснок – 1/2 зубчика (по желанию, можно не добавлять)



**Приготовление:**

Разогрейте духовку до 200°C.

Овощи нарежьте крупными кусками, брокколи разберите на соцветия.

Переложите на противень, добавьте масло, соль, при желании паприку. Перемешайте.

Запекайте 20–25 минут, один раз перемешав в середине, пока овощи не станут мягкими и слегка подрумянятся.

Для соуса смешайте тахини, лимонный сок и соль. Постепенно подливайте тёплую воду, тщательно размешивая (соус сначала густеет, затем становится кремовым).

Подавайте овощи тёплыми, полив соусом.

4) Гречка с грибами и мягким луком (без тяжести)

---

**На 3 порции. Время: 30 минут.**

**Ингредиенты:**

Гречка – 200 г



Шампиньоны или вешенки – 250–300 г



Лук – 1 крупный



Оливковое масло – 1–2 ст. л.



Сливочное масло – 10 г (по желанию)



Соль, перец – по вкусу



Тимьян/сушёные травы – 1/2 ч. л. (по желанию)



### **Приготовление:**

Гречку промойте, залейте 400 мл воды, посолите. Доведите до кипения, убавьте огонь, варите под крышкой 12–15 минут до готовности. Снимите и дайте постоять 5 минут.

Лук нарежьте тонкими полукольцами. Грибы – пластинками.

На сковороде разогрейте масло, добавьте лук и готовьте на среднем огне 8–10 минут, часто помешивая, пока он не станет мягким и сладковатым (не обязательно сильно зажаривать).

Добавьте грибы и готовьте ещё 7–8 минут до испарения жидкости. Посолите, поперчите, при желании добавьте тимьян.

Смешайте гречку с грибами и луком. Для более «уютного» вкуса вмешайте кусочек сливочного масла.

5) Нежный омлет на пару/на слабом огне с зеленью и творогом

---

**На 2 порции. Время: 12–15 минут.**

### **Ингредиенты:**

Яйца – 4 шт.

## **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.