Виктория Романова



ПАСТА НА СКОВОРОДЕ

30 минут — и готово

40 быстрых рецептов в одной сковороде

Романова Виктория

Паста на сковороде: 30 минут – и готово

«Автор»
2025

Виктория Р. А.

Паста на сковороде: 30 минут – и готово / Р. А. Виктория — «Автор», 2025

«Паста на сковороде: 30 минут — и готово» — практичная кулинарная книга для тех, кому нужна нормальная еда без лишней возни, горы посуды и редких ингредиентов. Здесь собраны 40 рецептов, которые готовятся в одной сковороде: паста варится прямо в соусе, впитывает вкус, а ужин получается насыщенным и “как из кафе”, даже если в холодильнике ничего героического.Внутри — сливочные и томатные варианты, паста с курицей, фаршем, рыбой и морепродуктами, с овощами и бобовыми, сытные «зимние» сочетания и лёгкие быстрые решения на каждый день. Каждый рецепт расписан пошагово, с понятными пропорциями, ориентиром по времени и подсказками, как регулировать густоту соуса и что можно заменить без потери вкуса.Эта книга подходит новичкам, занятым людям и всем, кто хочет готовить быстрее, но есть вкусно. Открываете на любом рецепте — и через полчаса у вас на столе горячая паста и чистая кухня.

© Виктория Р. А., 2025
© Автор, 2025

Романова Виктория
Паста на сковороде: 30 минут – и готово

1) Сливочная паста с курицей и шпинатом (one-pan)

Время: 25–30 минут0

Порции: 3–4

Ингредиенты:

Паста короткая (пенне/фузилли) – 300 г

Куриное филе – 350–400 г

Лук – 1 шт.

Чеснок – 2–3 зубчика

Сливки 20% – 250 мл

Вода или куриный бульон – 450–550 мл

Шпинат (свежий) – 120–150 г (или замороженный 150–200 г)

Пармезан/грана падано – 50–70 г (по желанию)

Масло растительное – 1–2 ст. л.

Соль, чёрный перец

Мускатный орех – щепотка (по желанию)

Приготовление:

Нарежьте курицу кусочками 2–3 см. Лук мелко, чеснок тонкими пластинками.

В широкой глубокой сковороде разогрейте масло. Обжарьте курицу на сильном огне 4–5 минут до румяности, посолите и поперчите. Переложите на тарелку.

В той же сковороде обжарьте лук 2–3 минуты до мягкости. Добавьте чеснок, прогрейте 20–30 секунд.

Всыпьте сухую пасту, перемешайте с луком. Влейте воду/бульон и сливки, доведите до кипения.

Убавьте огонь до среднего, накройте крышкой и готовьте 10–12 минут, периодически помешивая, пока паста не станет аль денте. Если жидкость уходит слишком быстро – подлейте ещё немного воды.

Верните курицу, добавьте шпинат, перемешайте и прогрейте 1–2 минуты до увядания шпината.

Снимите с огня, вмешайте тёртый сыр, приправьте мускатом при желании. Дайте постоять 2 минуты – соус загустеет.

2) Паста «Болоньезе» на сковороде без отдельной кастрюли

Время: 30 минут0

Порции: 4

Ингредиенты:

Паста (пенне/ригатони/спагетти, можно ломать) – 320 г

Фарш говяжий или смешанный – 400 г

Лук – 1 шт.

Морковь – 1 небольшая

Чеснок – 2 зубчика

Томатная паста – 1,5 ст. л.

Томаты рубленые (консервы) – 400 г

Вода/бульон – 500–650 мл

Масло – 1–2 ст. л.

Соль, перец

Орегано/базилик – 1 ч. л.

Сахар – 1 щепотка (по желанию)

Приготовление:

Лук и морковь нарежьте мелким кубиком, чеснок измельчите.

Разогрейте сковороду с маслом. Обжарьте фарш 5–6 минут, разбивая комки, до изменения цвета и лёгкой корочки. Посолите, поперчите.

Добавьте лук и морковь, готовьте 3–4 минуты. Вмешайте чеснок на 30 секунд.

Добавьте томатную пасту, прогрейте 1 минуту, затем влейте томаты и воду/бульон. Приправьте травами, при необходимости – щепоткой сахара.

Всыпьте пасту (спагетти можно разломать пополам), утопите в соусе. Доведите до кипения.

Убавьте огонь, накройте крышкой и готовьте 10–12 минут, помешивая каждые 2–3 минуты. Соус должен загустеть, паста – стать мягкой.

Дайте постоять 2 минуты под крышкой и подавайте.

3) Чесночно-лимонная паста с креветками (быстрая, пикантная)

Время: 20–25 минут0

Порции: 2–3

Ингредиенты:

Паста (спагетти/лингвини) – 250 г

Креветки очищенные – 300 г

Чеснок – 3–4 зубчика

Лимон – 1 шт. (цедра и сок)

Вода – 450–550 мл

Оливковое/растительное масло – 2–3 ст. л.

Соль, перец

Хлопья чили – по вкусу

Петрушка – небольшой пучок

Приготовление:

Чеснок мелко порубите, петрушку нарежьте. С лимона снимите цедру, выжмите сок.

В сковороде разогрейте масло, добавьте чеснок и щепотку чили, прогрейте 30–40 секунд (не пережарьте).

Влейте воду, доведите до кипения, посолите. Выложите пасту, при необходимости ломайте спагетти пополам.

Готовьте 8–10 минут на среднем огне, помешивая, пока паста почти готова и жидкость частично выпарилась.

Добавьте креветки, готовьте ещё 2–3 минуты до розового цвета.

Снимите с огня, вмешайте лимонный сок, цедру, перец и петрушку. При необходимости отрегулируйте соль. Дайте постоять 1 минуту.

4) Паста «Карбонара по-сковородочному» (без сливок)

Время: 20–25 минут0

Порции: 2–3

Ингредиенты:

Паста (спагетти/пере) – 250 г

-

Бекон/панчетта – 150–180 г

-

Яйца – 2 шт. + 1 желток

-

Твёрдый сыр (пармезан/пекорино) – 60–80 г

-

Вода – 450–550 мл

Чёрный перец – щедро

Соль – осторожно (бекон и сыр солёные)

Приготовление:

В миске взбейте яйца и желток, добавьте тёртый сыр и много чёрного перца. Соль пока не кладите.

Бекон нарежьте полосками. На сухой сковороде вытопите жир и подрумяньте бекон 4–5 минут. Огонь средний. Снимите с огня на минуту.

Влейте воду в сковороду к бекону, доведите до кипения. При необходимости слегка посолите воду (буквально щепотка).

Добавьте пасту и готовьте 8–10 минут, помешивая, пока она не станет аль денте. Должно остаться немного крахмальной жидкости (2–4 ст. л.).

Снимите сковороду с огня. Подождите 30–60 секунд, чтобы кипение ушло.

Влейте яично-сырную смесь и быстро перемешивайте 30–40 секунд. Соус станет кремовым за счёт остаточного тепла. Если густо – добавьте 1–2 ст. л. оставшейся жидкости.

Подавайте сразу, добавив ещё перца и сыра.

5) Томатно-сливочная паста с тунцом и каперсами

Время: 20–25 минут0

Порции: 3

Ингредиенты:

Паста (фузилли/пенне) – 280–300 г

Тунец консервированный в собственном соку – 1 банка (160–200 г)

Лук – 1 шт.

Чеснок – 2 зубчика

Томаты рубленые – 300–400 г

Сливки 10–20% – 150 мл

Вода – 450–550 мл

Каперсы – 1–2 ст. л. (по желанию)

Масло – 1 ст. л.

Соль, перец, орегано

Приготовление:

Лук мелко нарежьте, чеснок измельчите. Тунец слейте и разомните вилкой.

Обжарьте лук в масле 2–3 минуты, добавьте чеснок на 20–30 секунд.

Влейте томаты и воду, доведите до кипения, добавьте орегано.

Всыпьте пасту, готовьте 10–12 минут на среднем огне, помешивая.

Вмешайте сливки, тунец и каперсы, прогрейте 1–2 минуты. Отрегулируйте соль и перец. Дайте постоять пару минут.

6) Паста с грибами, луком и сметанным соусом

Время: 25–30 минут0

Порции: 3–4

Ингредиенты:

Паста (пенне/рожки) – 300 г

Шампиньоны – 350–400 г

Лук – 1–2 шт.

Чеснок – 2 зубчика

Сметана 15–20% – 200 г

Вода – 500–650 мл

Масло – 2 ст. л.

Соль, перец

Укроп/петрушка – по желанию

Приготовление:

Грибы нарежьте пластинками, лук – полукольцами, чеснок измельчите.

Разогрейте масло, обжарьте грибы на сильном огне 5–6 минут до выпаривания влаги и румяности. Добавьте лук, жарьте ещё 3 минуты.

Добавьте чеснок на 30 секунд, посолите, поперчите.

Всыпьте пасту, влейте воду, доведите до кипения, накройте крышкой.

Готовьте 10–12 минут, помешивая. Если нужно – подлейте воды.

Убавьте огонь и вмешайте сметану. Прогрейте 1–2 минуты, не доводя до бурного кипения, чтобы сметана не свернулась. Посыпьте зеленью.

7) Паста с колбасками и сладким перцем в томатном соусе

Время: 25–30 минут0

Порции: 4

Ингредиенты:

Паста (ригатони/пенне) – 320 г

Колбаски (сырокопчёные или сырые для жарки) – 300–350 г

Болгарский перец – 2 шт.

Лук – 1 шт.

Томаты рубленые – 400 г

Вода – 500–650 мл

Масло – 1 ст. л.

Паприка – 1 ч. л.

Соль, перец

Приготовление:

Колбаски нарежьте кружками (если сырые – снимите оболочку и крошите крупными кусками). Перец – соломкой, лук – кубиком.

Обжарьте колбаски 4–5 минут до румяности. Добавьте лук и перец, готовьте 4 минуты.

Всыпьте паприку, перемешайте. Влейте томаты и воду, доведите до кипения.

Добавьте пасту, накройте крышкой и готовьте 10–12 минут, помешивая.

Отрегулируйте соль и перец. Дайте постоять 2 минуты перед подачей.

8) Паста «Песто» на сковороде с зелёной фасолью

Время: 20–25 минут0

Порции: 3

Ингредиенты:

Паста (фузилли/пенне) – 280–300 г

Зелёная фасоль (свежая/замороженная) – 200 г

Песто – 3–4 ст. л.

Вода – 500–600 мл

Пармезан – 40–60 г (по желанию)

Оливковое масло – 1 ст. л.

Соль, перец

Лимонный сок – 1–2 ч. л. (по желанию)

Приготовление:

В сковороду влейте воду, доведите до кипения, посолите.

Добавьте пасту и фасоль одновременно. Готовьте 10–12 минут на среднем огне, помешивая, пока паста не будет готова и жидкости останется немного.

Слейте лишнюю жидкость, если её много (оставьте 3–4 ст. л. в сковороде).

Снимите с огня, вмешайте песто, масло, перец. При желании добавьте лимонный сок и сыр. Перемешайте и подавайте.

9) Паста с курицей и карри-кокосовым соусом

Время: 25–30 минут0

Порции: 3–4

Ингредиенты:

Паста (пенне/фузилли) – 300 г

Куриное филе – 350 г

- Лук – 1 шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Карри-порошок – 1–1,5 ч. л.
- Кокосовое молоко – 250 мл
- Вода/бульон – 450–550 мл
- Морковь – 1 шт. (по желанию)
- Масло – 1–2 ст. л.
- Соль, перец
- Сок лайма/лимона – 1 ст. л. (по желанию)



Приготовление:

Курицу нарежьте кусочками, лук мелко, морковь тонкой соломкой, чеснок измельчите.

Обжарьте курицу в масле 4–5 минут до лёгкой корочки, посолите. Добавьте лук и морковь, готовьте ещё 3 минуты.

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.