

РОМАНОВА ВИКТОРИЯ

Фарш-спасатель

КОТЛЕТЫ, СУПЫ, ПАСТА, ЗАПЕКАНКИ



Романова Виктория

**Фарш-спасатель: котлеты,
супы, паста, запеканки**

«Автор»

2026

Виктория Р. А.

Фарш-спасатель: котлеты, супы, паста, запеканки /

Р. А. Виктория — «Автор», 2026

«Фарш-спасатель» — практичная кулинарная книга для тех случаев, когда нужно быстро накормить себя и семью без лишней возни, но вкусно и по-разному. Один базовый продукт превращается в десятки блюд: сочные котлеты и тефтели, супы с фрикадельками, паста и лапша, запеканки и «ленивые» пироги, сковородные ужины и блюда на несколько дней вперёд. Внутри — понятные пошаговые рецепты с точными пропорциями, варианты соусов и гарниров, подсказки, как сделать фарш сочнее, как не пересушить котлеты, чем заменить ингредиенты, и что можно приготовить из того, что почти всегда есть дома. Это книга-выручалка: когда нет сил, времени и фантазии, но нужен нормальный горячий ужин.

© Виктория Р. А., 2026

© Автор, 2026

Романова Виктория

Фарш-спасатель: котлеты, супы, паста, запеканки

1) Универсальные сочные котлеты «на всё»

Выход: 10–12 котлет

Время: 35–45 минут

Ингредиенты:

Фарш (смешанный свинина/говядина или индейка/курица) – 800 г



Лук – 1 крупная (180–200 г), мелко



Чеснок – 2 зубчика, мелко



Батон/белый хлеб без корок – 120 г



Молоко или вода – 150 мл



Яйцо – 1 шт.



Соль – 1–1,5 ч. л.



Чёрный перец – 1/2 ч. л.



Паприка – 1 ч. л. (по желанию)



Масло для жарки – 2–3 ст. л.



Приготовление:

Хлеб замочите в молоке/воде на 5–7 минут, затем хорошо отожмите (жидкость не выливайте, если хлеб сухой – можно вернуть 1–2 ст. л.).

В миске соедините фарш, лук, чеснок, отжатый хлеб, яйцо, соль и специи.

Вымешивайте фарш 3–5 минут до вязкости: масса должна «схватываться» и слегка тянуться. Для сочности можно добавить 1–2 ст. л. оставшейся жидкости от замачивания.

Отбейте фарш: соберите ком, поднимите и с силой бросьте в миску 10–15 раз – котлеты будут плотнее и сочнее.

Смоченными руками сформируйте котлеты толщиной 2–2,5 см.

Разогрейте сковороду с маслом на среднем огне. Обжарьте котлеты по 3–4 минуты с каждой стороны до румяной корочки.

Убавьте огонь до минимального, накройте крышкой и доведите 6–8 минут до готовности.

Снимите с огня и дайте котлетам отдохнуть 5 минут.

2) Тефтели в томатно-сметанном соусе (без риса)

Выход: 4–6 порций

Время: 45 минут

Ингредиенты:

Фарш – 700 г



Лук – 1 шт., мелко



Чеснок – 1–2 зубчика



Яйцо – 1 шт.



Панировочные сухари – 3 ст. л.



Соль – 1–1,5 ч. л., перец – по вкусу



Мука – 1 ст. л. (для подпыла, по желанию)



Соус:

Томатная пассата/протёртые томаты – 400–500 г



Сметана 15–20% – 200 г



Вода или бульон – 200 мл



Сахар – 1 ч. л. (по вкусу, если томаты кислые)



Лавровый лист – 1–2 шт.



Паприка – 1 ч. л., сушёный орегано – 1 ч. л.



Масло – 1 ст. л.



Приготовление:

Фарш смешайте с луком, чесноком, яйцом, сухарями, солью и перцем. Вымесите 2–3 минуты.

Сформируйте тефтели размером с грецкий орех. При желании слегка обваляйте в муке – соус будет гуще.

На сковороде разогрейте масло и быстро обжарьте тефтели со всех сторон 4–5 минут до лёгкой корочки (не до полной готовности).

В отдельной миске смешайте пассату, воду/бульон, специи, лавровый лист, сахар. Влейте к тефтелям.

Тушите под крышкой 12–15 минут на слабом кипении.

Убавьте огонь до минимального, вмешайте сметану (лучше предварительно размешать её с 2–3 ст. л. горячего соуса, чтобы не свернулась).

Прогрейте ещё 3–4 минуты, не доводя до бурного кипения. Подавайте с макаронами, картофелем или гречкой.

3) Быстрый суп с фрикадельками и вермишелью

Выход: 6 порций

Время: 35 минут

Ингредиенты:

Фарш – 400 г



Лук – 1 шт. (половина в фарш, половина в суп)



Морковь – 1 шт.



Картофель – 3–4 шт. (400–500 г)



Вермишель – 60–80 г



Вода или бульон – 2–2,5 л



Соль, перец – по вкусу



Лавровый лист – 1 шт.



Зелень – по желанию



Для фрикаделек:

Соль – 1/2 ч. л.



Перец – по вкусу



Чеснок – 1 зубчик (по желанию)



Приготовление:

В кастрюле доведите воду/бульон до кипения.

Нарежьте картофель кубиками, морковь натрите, половину лука мелко нарежьте.

В закипевшую жидкость добавьте картофель, варите 8–10 минут.

За это время смешайте фарш с оставшейся половиной лука, солью, перцем и, если хотите, чесноком. Скатайте фрикадельки размером 2–2,5 см.

Добавьте в суп лук и морковь, варите 3–4 минуты.

Аккуратно опустите фрикадельки. Варите 8–10 минут на слабом кипении, снимая пену в начале.

Добавьте вермишель, лавровый лист, проверьте на соль. Варите ещё 3–5 минут.

Выключите, дайте супу постоять 5 минут, посыпьте зеленью.

4) Сливочный суп с фаршем, грибами и плавленым сыром

Выход: 6 порций

Время: 40–45 минут

Ингредиенты:

Фарш (лучше говяжий/индейка) – 400–500 г



Шампиньоны – 250 г, пластинками



Лук – 1 шт.



Морковь – 1 шт.



Картофель – 3 шт.



Плавленый сыр (в брикетах) – 200 г



Вода/бульон – 2 л



Масло – 1–2 ст. л.



Соль, перец – по вкусу



Мускатный орех – щепотка (по желанию)



Приготовление:

Картофель нарежьте кубиками, залейте бульоном/водой и варите 10 минут после закипания.

На сковороде разогрейте масло, обжарьте лук 2 минуты, добавьте морковь ещё на 2 минуты.

Выложите грибы и жарьте 5–6 минут до испарения жидкости.

Добавьте фарш, разминайте лопаткой, обжаривайте 6–8 минут до изменения цвета и рассыпчатости. Посолите и поперчите.

Переложите зажарку в кастрюлю к картофелю, проварите 5 минут.

Плавленный сыр натрите или нарежьте, добавляйте порциями, размешивая до полного растворения.

Доведите до лёгкого кипения, добавьте щепотку муската, проверьте соль. Выключите и дайте постоять 10 минут.

5) Паста «болоньезе по-домашнему» (без долгого томления)

Выход: 4–6 порций

Время: 30–40 минут

Ингредиенты:

Фарш (говядина или смешанный) – 500 г



Лук – 1 шт.



Морковь – 1 шт., мелкая тёрка



Стебель сельдерея – 1 шт. (по желанию), мелко



Чеснок – 2 зубчика



Томатная пассата – 500 г



Вода – 150 мл



Сахар – 1 ч. л. (по вкусу)



Орегано/базилик сушёный – 1–2 ч. л.



Соль, перец – по вкусу



Масло – 1–2 ст. л.



Паста – 350–400 г



Тёртый сыр – для подачи



Приготовление:

Поставьте воду на пасту, посолите.

На сковороде разогрейте масло. Обжарьте лук 3 минуты до мягкости. Добавьте морковь (и сельдерей), жарьте ещё 3–4 минуты.

Добавьте чеснок на 30 секунд.

Выложите фарш, разминайте и обжаривайте 6–8 минут до рассыпчатости. Посолите и поперчите.

Влейте пассату и воду, добавьте сахар и травы. Томите 10–12 минут на среднем огне, чтобы соус слегка загустел.

Отварите пасту до состояния al dente, слейте, оставив 100 мл воды от варки.

Смешайте пасту с соусом, при необходимости добавьте немного воды от варки для шелковистости. Подавайте с сыром.

б) Паста в одном сотейнике: фарш, томаты, сливки

Выход: 4 порции

Время: 25–30 минут

Ингредиенты:

Фарш – 400 г



Лук – 1 шт.



Чеснок – 2 зубчика



Макароны (перья/спирали) – 300 г



Протёртые томаты – 350–400 г



Вода/бульон – 600–700 мл



Сливки 10–20% – 150 мл



Соль, перец – по вкусу



Паприка – 1 ч. л.



Масло – 1 ст. л.



Сыр – по желанию



Приготовление:

В глубоком сотейнике разогрейте масло. Обжарьте лук 3–4 минуты.

Добавьте фарш, разомните и жарьте 6–7 минут до рассыпчатости. Посолите, добавьте паприку и перец.

Вмешайте чеснок на 30 секунд.

Добавьте протёртые томаты и воду/бульон, доведите до кипения.

Засыпьте сухие макароны, перемешайте, накройте и готовьте на слабом кипении 10–12 минут, периодически помешивая, чтобы не прилипло.

Когда паста станет мягкой, а жидкость почти уйдёт, влейте сливки.

Прогрейте 2–3 минуты до кремовой консистенции. При желании добавьте сыр и перемешайте.

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.