

Романова Виктория

ПЕРЕКУСЫ

ВМЕСТО

УЖИНА



Романова Виктория

Перекусы вместо ужина

«Автор»

2026

Виктория Р. А.

Перекусы вместо ужина / Р. А. Виктория — «Автор», 2026

«Перекусы вместо ужина» — книга для тех, кто к вечеру устает настолько, что готовка превращается в издевательство, а голод всё равно требует своего. Здесь собраны сытные, быстрые и понятные варианты «вечерней еды без лишних движений»: тёплые тосты и роллы, миски и салаты, блюда из яиц, творога, бобовых и рыбы, перекусы из духовки и сковороды, а также холодные ужины «собрал и съел». Рецепты рассчитаны на обычные продукты и реальную жизнь: минимум посуды, короткие шаги, вариативность под то, что есть в холодильнике. Внутри — идеи для солёных и сладких перекусов, варианты без мяса и без сложных соусов, решения для позднего вечера, когда хочется поесть нормально, но не тяжело. Эта книга поможет перестать пропускать ужин, заказывать на автомате и мучиться чувством вины — и начать закрывать день простой, вкусной едой, которая не забирает силы.

© Виктория Р. А., 2026

© Автор, 2026

Романова Виктория

Перекусы вместо ужина

1) Тёплый сэндвич с курицей, песто и моцареллой (на сковороде)

На 2 порции (2 больших сэндвича):

Хлеб для тостов/чабатта – 4 ломтика



Куриное филе (готовое: запечённое/отварное) – 200 г



Моцарелла – 120–150 г



Песто – 2–3 ст. л.



Помидор – 1 шт.



Руккола или салат – 1 горсть



Сливочное масло или оливковое – 1–2 ч. л.



Соль, чёрный перец – по вкусу



Приготовление:

Куриное филе нарежьте тонкими ломтиками. Если оно холодное из холодильника – подогрейте 1–2 минуты на сухой сковороде, чтобы расплавилось чуть-чуть внутри и стало сочнее.

Хлеб слегка смажьте снаружи маслом (это даст хруст), а внутри намажьте песто (по 1–1,5 ст. л. на сэндвич).

Соберите: хлеб → песто → курица → кружочки помидора → моцарелла → немного перца → руккола → второй ломтик.

Разогрейте сковороду на среднем огне. Выложите сэндвичи, прижмите лопаткой. Жарьте 3–4 минуты, пока низ не станет золотистым.

Переверните, снова прижмите и жарьте ещё 3–4 минуты до расплавления сыра.

Дайте постоять 1 минуту, разрежьте по диагонали и подавайте.

Вариации: вместо курицы – индейка/ветчина/тунец; вместо песто – соус йогурт+чеснок+лимон.

2) Кесадилья с фасолью, сыром и кукурузой (быстро и сытно)

На 2 порции:

Тортильи – 2 большие



Консервированная фасоль (красная/чёрная) – 200 г (слить)



Кукуруза – 100–150 г



Твёрдый сыр (чеддер/гауда) – 150 г



Лук – 1/2 шт.



Паприка – 1 ч. л.



Кумин (зира) – 1/2 ч. л. (по желанию)



Соль, перец – по вкусу



Масло – 1 ч. л.



Для подачи: йогурт/сметана, сальса, лайм



Приготовление:

Лук мелко нарежьте и обжарьте на капле масла 2–3 минуты до мягкости.

Добавьте фасоль и кукурузу, разомните фасоль вилкой примерно наполовину (так начинка будет держаться). Приправьте паприкой, кумином, солью и перцем. Прогрейте 2 минуты.

Натрите сыр. На одну половину тортильи выложите сыр, сверху начинку, ещё немного сыра (он «склеит»). Накройте второй половиной.

Обжаривайте на сухой сковороде 2–3 минуты с каждой стороны на среднем огне, пока тортилья не станет румяной, а сыр не расплавится.

Нарежьте треугольниками. Подавайте с йогуртом/сметаной и сальсой.

3) Творожная тарелка «как чизкейк без выпечки» (сладкий перекус-ужин)

На 1–2 порции:

Творог 5–9% – 250 г



Греческий йогурт/сметана – 2–3 ст. л.



Мёд/сироп/сахзам – по вкусу



Ваниль – 1/2 ч. л.



Лимонная цедра – 1/2 ч. л. (по желанию)



Ягоды/фрукты – 1–2 горсти



Орехи – 20–30 г



Печенье (по желанию) – 2–3 шт. для крошки



Щепоть соли



Приготовление:

Творог разомните вилкой или пробейте блендером до кремовой текстуры. Добавьте йогурт/сметану, ваниль, щепоть соли и подсластитель.

Если любите «чизкейковый» вкус – добавьте лимонную цедру.

Разложите по тарелкам: творожный крем → ягоды/фрукты → орехи.

По желанию добавьте крошку печенья сверху для эффекта «основания».

Ешьте сразу или охладите 10–15 минут, чтобы вкус стал более собранным.

4) Омлет-ролл с сыром и зеленью + салат из огурца (ужин за 10 минут)

На 1 порцию (сытную):

Яйца – 2–3 шт.



Молоко/вода – 1 ст. л.



Сыр – 40–60 г



Зелень – 1 горсть



Соль, перец – по вкусу



Масло – 1 ч. л.



Огурец – 1–2 шт.



Йогурт/сметана – 1–2 ст. л.



Чеснок – 1/2 зубчика (по желанию)



Лимонный сок/уксус – 1 ч. л.



Приготовление:

Взбейте яйца с молоком, солью и перцем.

Разогрейте сковороду с каплей масла, вылейте смесь тонким слоем. Готовьте на среднем огне 2–3 минуты, пока верх почти схватится.

Посыпьте сыром и зеленью, сверните омлет рулетом, прогрейте ещё 30–60 секунд, чтобы сыр расплавился.

Огурец нарежьте, смешайте с йогуртом, лимоном и (по желанию) тёртым чесноком, посолите.

Подавайте омлет-ролл с огуречным салатом.

5) Пита с тунцом и йогуртовым соусом (без майонеза)

На 2 порции:

Питы – 2 шт.



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



Греческий йогурт – 3–4 ст. л.



Горчица – 1 ч. л.



Лимонный сок – 1–2 ч. л.



Огурец – 1 шт.



Красный лук – 1/4 шт.



Салатные листья – 1–2 горсти



Соль, перец – по вкусу



Приготовление:

Слейте жидкость с тунца, разомните вилкой.

Смешайте йогурт, горчицу, лимонный сок, соль и перец. Добавьте тунца, перемешайте.

Огурец нарежьте кубиком, лук – тонкими полукольцами.

Питу слегка подогрейте на сухой сковороде или в тостере, разрежьте кармашком.

Начините: салат → тунец в соусе → огурец → лук. Ешьте сразу.

б) Тёплый салат с нутом, шпинатом и фетой (сытный без мяса)

На 2 порции:

Нут консервированный – 250–300 г (слить и промыть)



Шпинат – 2 горсти (или любая зелень)



Помидоры черри – 200 г



Фета/брынза – 100 г



Оливковое масло – 1–2 ст. л.



Чеснок – 1 зубчик



Паприка/копчёная паприка – 1 ч. л.



Лимонный сок – 1–2 ст. л.



Соль, перец – по вкусу



Приготовление:

На сковороде разогрейте масло, добавьте нут и паприку, обжарьте 5–6 минут до лёгкой корочки.

Добавьте мелко рубленый чеснок, прогрейте 20–30 секунд (не пережгите).

Снимите с огня, сразу вмешайте шпинат – он слегка «осядет» от тепла.

Добавьте разрезанные черри, полейте лимонным соком, поперчите.

Сверху раскрошите фету. Подавайте тёплым.

7) Рисовая миска с лососем и огурцом (ленивый «поке»)

На 2 порции:

Рис (жасмин/круглый) – 150 г сухого



Лосось слабосолёный/копчёный – 150–200 г



Огурец – 1–2 шт.



Авокадо – 1 шт. (по желанию)



Соевый соус – 2–3 ст. л.



Рисовый уксус/лимонный сок – 1–2 ст. л.



Кунжут – 1–2 ч. л.



Нори – 1–2 листа (по желанию)



Зелёный лук – 1–2 пера



Приготовление:

Сварите рис до готовности, дайте ему постоять под крышкой 5 минут.

Смешайте рис с рисовым уксусом (или лимоном) и 1–2 ст. л. соевого соуса.

Огурец нарежьте полукругьями, авокадо – ломтиками. Лосось нарежьте кусочками.

Соберите миски: рис → огурец → лосось → авокадо.

Посыпьте кунжутом и зелёным луком. По желанию добавьте полоски нори.

8) Картофель в микроволновке + начинка «как печёная картошка» (очень сытно)

На 1–2 порции:

Крупный картофель – 2 шт.



Йогурт/сметана – 3–4 ст. л.



Сыр – 60–80 г



Зелень – 1 горсть



Солёный огурец или свежий – 1 шт.



Соль, перец – по вкусу



Копчёная паприка – 1/2 ч. л. (по желанию)



Приготовление:

Картофель тщательно вымойте. Проколите вилкой в 6–8 местах.

Положите на тарелку, накройте крышкой для микроволновки (или второй тарелкой). Готовьте 6–10 минут на полной мощности (в зависимости от размера). На середине времени переверните.

Проверьте готовность ножом: должен входить легко.

Смешайте йогурт/сметану с солью, перцем, паприкой, рубленой зеленью. Огурец нарежьте мелко и вмешайте в соус.

Разрежьте картофель крест-накрест, слегка «раскройте», посыпьте сыром, чтобы он подплавился от горячего картофеля.

Сверху выложите соус. Ешьте ложкой прямо из «лодочки».

9) Гречневая «мюсли-миска» с кефиром, яблоком и орехами (неожиданно классно)

На 1–2 порции:

Гречка варёная – 250–300 г



Кефир/йогурт – 250 мл



Яблоко – 1 шт.



Изюм/курага – 20–30 г



Орехи/семечки – 20–30 г



Мёд/сироп – по вкусу



Корица – 1/2 ч. л.



Щепоть соли



Приготовление:

Если гречка из холодильника – слегка подогрейте (или оставьте холодной, тоже норм).

В миску выложите гречку, добавьте кефир/йогурт.

Яблоко натрите или нарежьте кубиком, добавьте сухофрукты и орехи.

Приправьте корицей, щепотью соли и подсластителем по вкусу.

Перемешайте и дайте постоять 3–5 минут, чтобы вкусы «сошлись».

10) Лаваш-ролл с яйцом, сыром и овощами (с собой или дома)

На 2 порции:

Тонкий лаваш – 2 листа



Яйца – 3 шт.



Сыр – 100–120 г



Помидор – 1 шт.



Огурец – 1 шт.



Листья салата – 1–2 горсти



Йогурт/сметана – 2–3 ст. л.



Горчица или хрен – 1 ч. л. (по желанию)



Соль, перец – по вкусу



Приготовление:

Яйца сварите вкрутую (9–10 минут после закипания), остудите и нарежьте кубиком.

Смешайте яйца с йогуртом/сметаной, добавьте соль, перец и (по желанию) горчицу.

Овощи нарежьте тонко. Сыр натрите или нарежьте пластинками.

Разложите лаваш. Отступив 4–5 см от края, выложите салатные листья, затем яичную смесь, овощи и сыр.

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.