

РОМАНОВА ВИКТОРИЯ

БОБОВЫЕ

ДЛЯ

ЛЕНИВЫХ

Романова Алексеевна Виктория

Бобовые для ленивых

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73183053

SelfPub; 2026

Аннотация

«Бобовые для ленивых» – это книга для тех, кто хочет есть сытно, дёшево и нормально, но без кулинарных подвигов и гор посуды. Здесь собраны рецепты, которые реально делать в будни: одна кастрюля, одна сковорода, банка нута или фасоли, горсть чечевицы – и ужин уже в пути.

Внутри – быстрые супы, густые рагу, намазки на хлеб, салаты-ужины, запеканки «смешал и в духовку», ленивые версии карри, дала и «чили» без мяса. В каждом рецепте минимум действий, простые продукты, понятные шаги и варианты замены: консервы или сухие бобовые, кокосовое молоко или сливки, любые замороженные овощи, что есть в морозилке.

Книга подойдёт тем, кто живёт в режиме «работа—дом», не любит стоять у плиты, экономит бюджет, хочет больше растительного белка или просто устал придумывать, что приготовить. Это не про идеальную кухню – это про еду, которая получается всегда: тёплую, сытную и без нервов.

Романова Виктория

Бобовые для ленивых

1) Чечевичный суп «одна кастрюля» (красная чечевица)

Время: 25–30 минут

Порций: 40

Инвентарь: кастрюля, тёрка/нож

Ингредиенты

Красная чечевица – 250 г



Лук—1шт



Морковь – 1 шт



Чеснок – 2 зубчика



Томатная паста – 1,5 ст. л.



Паприка – 1 ч. л.



Кумин (зира) – 1 ч. л. (по желанию)



Бульон или вода – 1,5 л



Соль – по вкусу



Чёрный перец – по вкусу



Масло растительное – 2 ст. л.



Лимонный сок – 1–2 ч. л. (по желанию)



Приготовление

Лук нарежьте мелко. Морковь натрите на крупной тёрке.

В кастрюле разогрейте масло, обжарьте лук 3–4 минуты до мягкости. Добавьте морковь и готовьте ещё 3 минуты.

Вмешайте томатную пасту, паприку, кумин и чеснок (через пресс). Прогрейте 30–40 секунд.

Влейте воду/бульон. Доведите до кипения.

Чечевицу промойте, всыпьте в кастрюлю. Варите на среднем огне 12–15 минут, пока чечевица полностью не разварится.

Посолите, поперчите. По желанию добавьте лимонный сок для яркости.

Если хотите более кремовую текстуру – разомните суп толкушкой прямо в кастрюле (или коротко пробейте погружным блендером).

2) Нут в духовке «хрустящая закуска на неделю»

Время: 10 минут + 30–40 минут в духовке

Выход: 1 большой противень

Ингредиенты

Нут консервированный – 2 банки (по 400 г)



Масло растительное – 1,5–2 ст. л.



Соль – 1 ч. л. (или по вкусу)



Паприка – 1 ч. л.



Чеснок сушёный – 1 ч. л.



Перец чили – по вкусу (по желанию)



Приготовление

Разогрейте духовку до 200°C.

Нут откиньте на дуршлаг, хорошо промойте и очень тщательно обсушите (это важно для хруста).

Пересыпьте нут на противень, смешайте с маслом и специями. Разровняйте в один слой.

Запекайте 30–40 минут, перемешивая каждые 10–12 минут, пока нут не станет сухим и хрустящим.

Остудите полностью. Храните в банке без крышки или с приоткрытой крышкой, чтобы не отсырел.

3) Фасоль в томатном соусе «ленивое чили без мяса»

Время: 15–20 минут

Порций: 3–40

Инвентарь: сковорода/сотейник

Ингредиенты

Фасоль консервированная (красная/пёстрая) – 2 банки



Лук—1шт



Чеснок – 2–3 зубчика



Протёртые томаты/пассата – 400–500 мл



Кумин – 1 ч. л.



Паприка – 1 ч. л.



Чили – по вкусу



Соль, перец – по вкусу



Масло – 1–2 ст. л.



Сахар – 0,5 ч. л. (по желанию, если томаты кислые)



Приготовление

Лук нарежьте, обжарьте на масле 4–5 минут.

Добавьте чеснок и специи, прогрейте 30 секунд.

Влейте томаты, доведите до кипения.

Фасоль промойте, добавьте в соус. Томите 8–10 минут.

Отрегулируйте соль/перец, при желании добавьте щепотку сахара.

Подавайте с рисом, хлебом, запечённым картофелем или просто как густую «подливу».

4) Салат «нут + огурец + йогурт» (почти без готовки)

Время: 10 минут

Порций: 2–3

Ингредиенты

Нут консервированный – 1 банка



Огурец – 1–2 шт



Красный лук – 1/4 шт (по желанию)



Йогурт натуральный/греческий – 150–200 г



Чеснок – 1 зубчик



Лимонный сок – 1 ст. л.



Соль, перец – по вкусу



Укроп/петрушка – небольшой пучок (по желанию)



Приготовление

Нут промойте и обсушите.

Огурец нарежьте кубиком, лук – тонко.

Смешайте йогурт, чеснок, лимонный сок, соль и перец.

Соедините нут с овощами, заправьте соусом.

Дайте постоять 5 минут – вкус станет ровнее.

5) Паста с чечевицей «как болоньезе, но проще»

Время: 25–30 минут

Порций: 3–4

Ингредиенты

Макароны – 300 г



Чечевица (зелёная/коричневая) – 180–200 г



Лук—1шт



Морковь – 1 шт (по желанию)

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.