

РОМАНОВА ВИКТОРИЯ

Авокадо на ужин



Романова Виктория

Авокадо на ужин

«Автор»

2026

Виктория Р. А.

Авокадо на ужин / Р. А. Виктория — «Автор», 2026

«Авокадо на ужин» — это практичная книга для тех, кто любит быстрые, сытные и современно звучащие блюда без лишней возни. Здесь авокадо работает не как “фото-ингредиент”, а как полноценная часть ужина: превращается в кремный соус к пасте, освежающую сальсу к рыбе и мясу, нежное пюре к горячему, начинку для тортильи и шаурмы, основу для супов и заправок. Внутри — рецепты на каждый день и для гостей: боулы, тёплые салаты, запеканки, блюда на сковороде и противне, варианты с курицей, рыбой, креветками, говядиной, яйцами и бобовыми, а также быстрые вегетарианские ужины. Все рецепты написаны подробно, с понятными шагами, временем и подсказками, чтобы получалось стабильно даже после тяжёлого дня. Эта книга поможет разнообразить меню, собрать ужин за 15–40 минут и всегда держать под рукой пару “спасательных” идей, когда хочется вкусно, просто и чуть-чуть по-ресторанному — дома.

© Виктория Р. А., 2026

© Автор, 2026

Романова Виктория

Авокадо на ужин

1) Тёплый боул с авокадо, курицей и рисом

Порции: 20

Время: 30–35 минут

Ингредиенты:

Рис (жасмин/басмати) – 140 г (сухого)



Куриное филе – 300 г



Авокадо – 1–2 шт. (спелые)



Огурец – 1 шт.



Морковь – 1 шт.



Соевый соус – 2 ст. л.



Лайм/лимон – 1/2 шт. (сок)



Мёд или сахар – 1 ч. л. (по желанию)



Кунжут – 1–2 ч. л.



Растительное масло – 1 ст. л.



Соль, перец – по вкусу



Соус (быстрый):

Йогурт/сметана – 3 ст. л.



Горчица – 1 ч. л.



Чеснок – 1 зубчик



Сок лимона – 1 ч. л.



Соль – щепотка



Приготовление:

Рис промойте до прозрачной воды. Сварите по инструкции (обычно 1:1,5 с водой) до рассыпчатости. Оставьте под крышкой на 5 минут.

Куриное филе обсушите, нарежьте полосками. Смешайте с соевым соусом, соком лайма, маслом, перцем и (если любите) чайной ложкой мёда. Оставьте на 10 минут.

На хорошо разогретой сковороде обжарьте курицу 6–8 минут до готовности и румяности.

Морковь нарежьте тонкой соломкой, огурец – полукружьями/соломкой. Можно быстро “помять” морковь щепоткой соли для сочности.

Авокадо разрежьте, удалите косточку, нарежьте ломтиками. Сбрызните лимоном/лаймом, чтобы не темнел.

Соус: смешайте йогурт/сметану, горчицу, чеснок (через пресс), лимонный сок, соль.

Соберите боул: рис, курица, овощи, авокадо. Полейте соусом, посыпьте кунжутом.

2) Паста с крем-соусом из авокадо и лимона

Порции: 20

Время: 20 минут

Ингредиенты:

Паста (спагетти/лингвини) – 200 г



Авокадо – 1 большой



Чеснок – 1 зубчик



Лимон – 1/2 шт. (сок + цедра по желанию)

Оливковое масло – 2 ст. л.

Твёрдый сыр (пармезан) – 30–40 г

Соль, чёрный перец – по вкусу

Вода от пасты – 80–120 мл

Помидоры черри – 150 г (по желанию)

Бasilik/петрушка – горсть (по желанию)

Приготовление:

Отварите пасту в большом количестве подсоленной воды до al dente. Слейте, сохранив 1 стакан воды от варки.

Соус: в блендере пробейте мякоть авокадо, чеснок, лимонный сок, масло, соль, перец. Добавьте 80 мл воды от пасты и снова пробейте до кремовости.

Верните пасту в кастрюлю (огонь выключен), добавьте соус и перемешайте. Если густо – подлейте ещё воды от пасты.

Добавьте тёртый сыр и (по желанию) половинки черри и зелень. Подавайте сразу, пока соус яркий и свежий.

3) Запечённый авокадо с яйцом, сыром и зеленью

Порции: 20

Время: 20–25 минут

Ингредиенты:

Авокадо – 2 шт. (спелые, но плотные)



Яйца – 2–4 шт. (в зависимости от размера углубления)



Сыр (чеддер/моцарелла/тёртый твёрдый) – 40–60 г



Зелень – по вкусу



Соль, перец, паприка – по вкусу



Лимонный сок – 1 ч. л.



Приготовление:

Разогрейте духовку до 200 °С.

Авокадо разрежьте пополам, выньте косточку. Если лунка маленькая – аккуратно выскоблите ложкой 1–2 ч. л. мякоти.

Положите половинки в форму, подперев фольгой/кольцами из фольги, чтобы не заваливались.

В каждую половинку аккуратно влейте яйцо: если яйцо большое, сначала вылейте белок, затем желток, чтобы не перелилось.

Посолите, поперчите, посыпьте паприкой и сыром.

Запекайте 10–14 минут: белок должен схватиться, желток оставить чуть мягким (или дольше – по вкусу).

Сбрызните лимоном, добавьте зелень и подавайте горячим.

4) Тёплый салат с авокадо, креветками и чесночным маслом

Порции: 20

Время: 20 минут

Ингредиенты:

Креветки очищенные – 250–300 г



Авокадо – 1–2 шт.



Листья салата/руккола – 80–100 г



Помидоры черри – 150 г



Чеснок – 2 зубчика



Сливочное масло – 20 г (или оливковое 1,5 ст. л.)



Лимон – 1/2 шт.



Соль, перец, хлопья чили – по вкусу



Заправка:

Оливковое масло – 2 ст. л.



Сок лимона – 1 ст. л.



Горчица – 1 ч. л.



Мёд/сахар – 1/2 ч. л. (по желанию)



Соль – щепотка



Приготовление:

Смешайте ингредиенты заправки, попробуйте, отрегулируйте кислоту/соль.

На сковороде растопите масло, добавьте нарезанный чеснок, прогрейте 20–30 секунд.

Выложите креветки, обжаривайте 2–3 минуты, пока станут розовыми. Посолите, поперчите, добавьте чили.

Авокадо нарежьте кубиками/ломтиками, сбрызните лимоном.

В миске смешайте салатные листья, половинки черри, авокадо. Сверху выложите горячие креветки вместе с ароматным маслом со сковороды. Полейте заправкой и подавайте.

5) Кесадилья с курицей, сыром и авокадо

Порции: 2–30

Время: 25 минут

Ингредиенты:

Тортильи – 4 шт.



Курица (готовая/остатки запечённой) – 250 г



Авокадо – 1–2 шт.



Сыр (моцарелла/чеддер) – 150 г



Красный лук – 1/2 шт. (по желанию)



Кукуруза консервированная – 100 г (по желанию)



Масло для жарки – 1 ч. л.



Соус (быстрый):

Йогурт/сметана – 4 ст. л.



Лайм/лимон – 1 ст. л.



Соль, перец – по вкусу



Чеснок – 1/2 зубчика (по желанию)



Приготовление:

Курицу разберите на волокна или нарежьте кубиком. Если суховата – добавьте 1–2 ст. л. соуса/бульона.

Авокадо нарежьте ломтиками. Сыр натрите.

На половину тортильи выложите сыр, курицу, кукурузу, лук, авокадо, сверху ещё немного сыра. Накройте второй половиной.

Обжарьте на сухой или слегка смазанной сковороде по 2–3 минуты с каждой стороны до расплавления сыра и золотистой корочки.

Нарежьте треугольниками, подавайте с соусом.

б) Лосось в духовке с авокадо-сальсой и картофелем

Порции: 20

Время: 35–40 минут

Ингредиенты:

Филе лосося – 2 куска по 150–180 г



Картофель – 400 г



Авокадо – 1 шт.



Помидор – 1 шт. (или 150 г черри)



Красный лук – 1/4 шт.



Лимон/лайм – 1/2 шт.



Оливковое масло – 2–3 ст. л.



Соль, перец – по вкусу



Паприка/сухой чеснок – по желанию



Приготовление:

Разогрейте духовку до 200 °С. Картофель нарежьте дольками, смешайте с 1,5 ст. л. масла, солью, перцем, паприкой. Запекайте 25–30 минут, один раз перевернув.

Лосось посолите, поперчите, сбрызните лимоном, смажьте 1 ч. л. масла. Положите к картофелю на противень на последние 12–15 минут запекания.

Сальса: нарежьте авокадо, помидор и лук мелким кубиком. Добавьте сок лайма/лимона, соль, перец, 1 ч. л. масла. Перемешайте.

Подавайте лосось с картофелем и щедрой ложкой авокадо-сальсы сверху.

7) Суп-пюре из зелёного горошка с авокадо и мятой

Порции: 2–30

Время: 25 минут

Ингредиенты:

Зелёный горошек (замороженный) – 350 г



Лук – 1 шт.



Чеснок – 1 зубчик



Бульон/вода – 700 мл



Авокадо – 1 шт.



Мята или петрушка – 5–8 листиков/небольшой пучок



Сливки 10–20% – 80 мл (по желанию)



Оливковое масло – 1 ст. л.



Соль, перец – по вкусу



Лимонный сок – 1–2 ч. л.



Приготовление:

В кастрюле разогрейте масло, пассеруйте мелко нарезанный лук 4–5 минут до мягкости. Добавьте чеснок на 30 секунд.

Всыпьте горошек, влейте бульон/воду, доведите до кипения и варите 6–8 минут.

Пробейте суп блендером до гладкости. Добавьте авокадо, лимонный сок, мяту (или зелень), снова пробейте.

По желанию влейте сливки, прогрейте 1–2 минуты, не кипятите. Посолите, поперчите. Подавайте горячим.

8) Фаршированный авокадо: тунец, огурец, йогурт и горчица

Порции: 20

Время: 10–15 минут

Ингредиенты:

Авокадо – 2 шт.



Тунец консервированный – 1 банка (120–160 г без жидкости)



Огурец – 1 небольшой



Красный лук – 2–3 ст. л. мелко (по желанию)



Йогурт/сметана – 2–3 ст. л.



Горчица – 1 ч. л.



Лимонный сок – 1 ст. л.



Соль, перец – по вкусу



Приготовление:

Авокадо разрежьте, выньте косточку. Чуть расширьте лунку, выскоблив 1–2 ч. л. мякоти, и мелко её нарежьте.

Туец разомните вилкой, добавьте мелкий кубик огурца, лук, нарезанную мякоть авокадо.

Заправьте йогуртом/сметаной, горчицей, лимоном, посолите и поперчите.

Наполните половинки авокадо начинкой. Для ужина подавайте с тостом, салатом или печёным картофелем.

9) Рисовая лапша с говядиной и авокадо в соусе терияки

Порции: 20

Время: 25 минут

Ингредиенты:

Рисовая лапша – 180 г



Говядина (тонкий край/вырезка) – 250 г



Авокадо – 1 шт.



Болгарский перец – 1 шт.



Морковь – 1 шт.



Соус терияки – 4–5 ст. л. (или соевый 3 ст. л. + мёд 1 ч. л.)



Имбирь – 1 ч. л. тёртого (по желанию)



Растительное масло – 1 ст. л.



Кунжут – по желанию



Приготовление:

Лапшу залейте кипятком или отварите по инструкции, промойте, оставьте.

Говядину нарежьте очень тонкими полосками поперёк волокон. Смешайте с 2 ст. л. терияки, оставьте на 5 минут.

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.