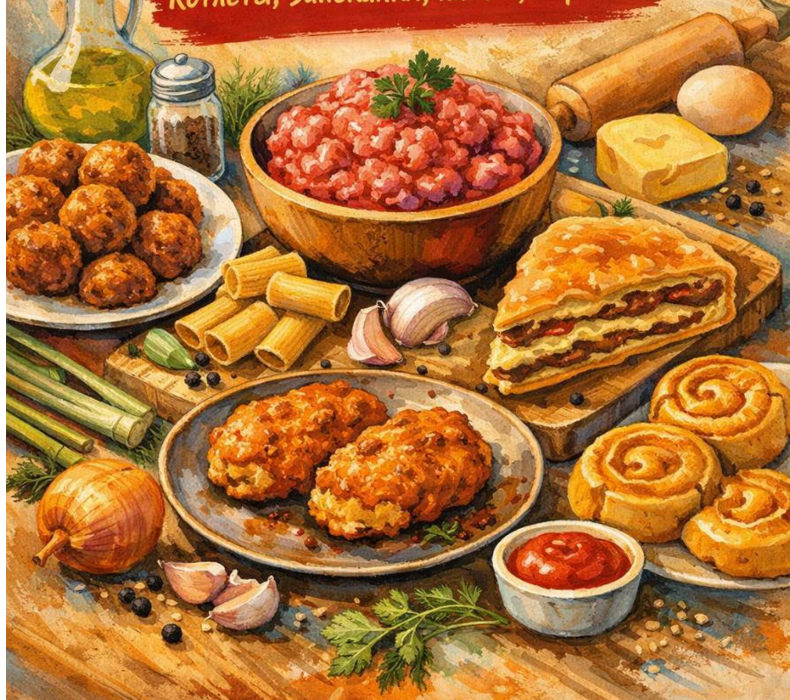


Раманова Виктория

ФАРШ

спасёт

Котлеты, запеканки, лапша, пироги



Романова Алексеевна Виктория

Фарш спасёт: котлеты, запеканки, лапша, пироги

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73314148

SelfPub; 2026

Аннотация

«Фарш спасёт: котлеты, запеканки, лапша, пироги» – это кулинарная книга-палочка-выручалочка для тех дней, когда нужно быстро, сытно и без лишних танцев накормить себя, семью или гостей.

Внутри – понятные пошаговые рецепты на каждый день: сочные котлеты и тефтели, запеканки “одна форма – и готово”, лапша и макароны с мясом по-разному (от по-флотски до “азиатской” с соусом), пироги и пирожки, рулеты, “ленивые” варианты без лепки и долгих замесов, а также блюда, которые удобно замораживать и готовить впрок.

Книга построена так, чтобы фарш работал на вас: минимум ингредиентов, максимум вкуса, варианты замен (курица/говядина/смешанный), советы по сочности и структуре, соусы, которые спасают даже самый простой ужин, и маленькие хитрости, чтобы блюда получались стабильно – даже если вы готовите в полусне после рабочего дня.

Открывайте на любой странице – и собирайте ужин из того, что есть под рукой. Фарш действительно спасёт.

Содержание

1) Домашние котлеты “как надо” (на сковороде)	5
2) Куриные котлеты с кабачком (не сухие)	8
3) Котлеты в сливочно-грибном соусе (сначала обжарили – потом тушим)	11
4) Запеканка “ленивые голубцы” с фаршем и капустой	14
5) Картофельно-мясная запеканка (пюре + фарш)	17
6) Лапша по-флотски (быстро, но не скучно)	20
7) “Азиатская” лапша с фаршем, капустой и соусом (без экзотики)	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Романова Виктория

Фарш спасёт: котлеты, запеканки, лапша, пироги

1) Домашние котлеты “как надо” (на сковороде)

На 10–12 котлет:



Фарш смешанный (говядина+свинина) – 700 г



Лук – 1 крупная (180–200 г)



Чеснок – 2 зубчика (по желанию)



Белый хлеб/батон – 80 г



Молоко или вода – 120 мл



Яйцо – 1 шт.



Соль – 1–1,5 ч. л. (по вкусу)



Перец чёрный – 1/2 ч. л.



Паприка – 1 ч. л. (опционально)



Масло для жарки



Панировка: сухари или мука – 4–6 ст. л.

Как готовить:

Хлеб поломайте, залейте молоком/водой на 5–7 минут, затем слегка отожмите (не насухо).

Лук натрите на мелкой тёрке или пробейте блендером в кашицу. Так котлеты будут сочнее.

В миске соедините фарш, лук, хлеб, яйцо, соль, перец (и паприку). Вымешивайте 3–5 минут, пока масса не станет вязкой и однородной.

Отбейте фарш: поднимайте ком и с силой бросайте обратно в миску 10–15 раз – котлеты будут держать форму.

Смочите руки водой, сформируйте котлеты толщиной 2–2,5 см. Обваляйте в сухарях/муке.

Разогрейте сковороду с маслом (слой 2–3 мм), жарьте на среднем огне 3–4 минуты с каждой стороны до румяной корочки.

Уменьшите огонь до слабого, накройте крышкой и доведите 6–8 минут. Или влейте 3–4 ст. л. воды, накройте – получится нежнее.

Проверьте готовность: сок прозрачный, внутри нет розовых участков.

Вариации: добавьте 1 ст. л. сметаны в фарш или 30–40 г тёртого сыра для мягкости.

2) Куриные котлеты с кабачком (не сухие)

На 12 котлет:



Куриный фарш – 700 г



Кабачок – 250–300 г



Лук – 1 шт.



Яйцо – 1 шт.



Манка или панировочные сухари – 3 ст. л.



Соль – 1 ч. л.



Перец – 1/3 ч. л.



Укроп/петрушка – 2–3 ст. л. рубленой зелени



Масло для жарки

Как готовить:

Кабачок натрите на крупной тёрке, слегка посолите, оставьте на 5 минут и хорошо отожмите жидкость.

Лук натрите мелко или измельчите.

Смешайте фарш, кабачок, лук, яйцо, манку/сухари, зелень и специи. Оставьте на 10 минут – манка набухнет.

Сформируйте котлеты мокрыми руками. Если масса мягкая – обваляйте в сухарях.

Жарьте на среднем огне 3–4 минуты с каждой стороны до корочки, затем под крышкой на слабом огне ещё 6–7 минут.

Подавайте с йогуртовым соусом (йогурт+чеснок+лимон) или с овощами.

3) Котлеты в сливочно-грибном соусе (сначала обжарили – потом тушим)

На 6–8 порций:



Фарш (любой) – 700 г



Лук – 1 шт.



Яйцо – 1 шт.



Соль, перец



Мука для панировки – 2–3 ст. л.



Шампиньоны – 300 г



Лук для соуса – 1 небольшая



Сливки 10–20% – 250 мл



Бульон/вода – 150 мл



Горчица – 1 ч. л. (по желанию)



Масло, кусочек сливочного масла – 20 г

Как готовить:

Сделайте котлетную массу: фарш+лук+яйцо+соль/перец. Сформируйте 8–10 небольших котлет, слегка обваляйте в муке.

Обжарьте котлеты на сковороде до румяности с двух сторон (по 2–3 минуты). Снимите на тарелку.

В той же сковороде растопите сливочное масло, добавьте мелко нарезанный лук и грибы пластинками. Жарьте 6–8 минут до выпаривания жидкости.

Влейте сливки и бульон, добавьте горчицу, посолите и поперчите. Доведите до лёгкого кипения.

Верните котлеты в соус, накройте и тушите на слабом огне 12–15 минут.

Если соус слишком жидкий – дайте покипеть без крышки 2–3 минуты.

4) Запеканка “ленивые голубцы” с фаршем и капустой

Форма 24×24 см (6–8 порций):



Фарш – 600 г



Капуста белокочанная – 500–600 г



Рис сухой – 120 г



Лук – 1–2 шт.



Морковь – 1 шт.



Томатная паста – 2 ст. л.



Сметана – 200 г



Вода – 150 мл



Соль, перец, лавровый лист (опционально)



Масло

Как готовить:

Рис промойте и отварите до полуготовности: 8–9 минут после закипания. Откиньте.

Капусту тонко нашинкуйте. Если жесткая – залейте кипятком на 5 минут и отожмите.

Лук и морковь обжарьте 5–6 минут до мягкости.

Смешайте фарш, рис, капусту, половину за жарки, соль и перец. Выложите в форму, слегка утрамбуйте.

Соус: смешайте сметану, томатную пасту, воду, добавьте соль/перец. Вмешайте оставшуюся за жарку.

Залейте запеканку соусом. Накройте фольгой.

Запекайте при 180°C 35 минут под фольгой, затем снимите фольгу и запекайте ещё 15–20 минут до румяной поверхности.

Дайте постоять 10 минут, чтобы порции резались аккуратно.

5) Картофельно-мясная запеканка (пюре + фарш)

Форма 20×30 см:



Картофель – 1,2 кг



Молоко – 120–150 мл



Сливочное масло – 40 г



Яйцо – 1 шт.



Фарш – 600 г



Лук – 1 шт.



Морковь – 1/2 шт. (по желанию)



Томатная паста – 1 ст. л. или томаты – 150 г



Соль, перец



Сыр – 120–150 г (по желанию)

Как готовить:

Картофель отварите до мягкости, слейте воду. Разомните с маслом и молоком, посолите. Остудите 5 минут, вмешайте яйцо.

Обжарьте лук (и морковь) 4–5 минут. Добавьте фарш, жарьте до смены цвета 6–8 минут, разминая комочки.

Добавьте томатную пасту/томаты, 3–4 ст. л. воды, соль/перец. Потушите 3–4 минуты.

В форму выложите половину пюре, разровняйте. Затем слой фарша. Сверху – оставшееся пюре.

По желанию посыпьте тёртым сыром.

Запекайте при 190°C 25–30 минут до корочки. Дайте постоять 10 минут.

6) Лапша по-флотски (быстро, но не скучно)

На 4 порции:



Фарш – 400–500 г



Лапша/макароны – 300 г



Лук – 1 большая



Чеснок – 1–2 зубчика



Томатная паста – 1 ч. л. (опционально)



Соевый соус – 1 ст. л. (опционально)



Соль, перец



Масло



Зелень

Как готовить:

Отварите лапшу до готовности в подсоленной воде, оставьте 100 мл отвара.

Лук мелко нарежьте и обжарьте 5–6 минут до золотистости.

Добавьте фарш, обжаривайте 7–8 минут, тщательно разбивая комочки.

Вмешайте чеснок, томатную пасту, перец. Влейте 50–100 мл отвара, чтобы масса стала сочной, но не жидкой.

Добавьте лапшу, перемешайте 1–2 минуты на огне. По желанию – соевый соус вместо части соли.

Подавайте с зеленью и свежим огурцом/помидором.

7) “Азиатская” лапша с фаршем, капустой и соусом (без экзотики)

На 4 порции:



Фарш (свинина/курица) – 400 г



Лапша (пшеничная/удон/яичная) – 300 г



Капуста – 250 г



Морковь – 1 шт.



Зелёный лук – 3–4 пера (или обычный)

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.