

РОМАНОВА ВИКТОРИЯ

РАГУ И КРУПЫ

Гречка, перловка, булгур, киноа.



Романова Виктория

**Рагу и крупы: гречка,
перловка, булгур, киноа**

«Автор»

2026

Виктория Р. А.

Рагу и крупы: гречка, перловка, булгур, киноа / Р. А. Виктория —
«Автор», 2026

«Рагу и крупы: гречка, перловка, булгур, киноа» — практичная книга для тех, кто хочет сытной еды без лишней возни и горы посуды. Здесь крупы работают как основа полноценного блюда: впитывают соусы, дружат с мясом, птицей, рыбой и овощами, дают нормальную текстуру и понятную сытость. Внутри — рецепты рагу “одна кастрюля”, где всё логично по шагам: как приготовить крупу, когда добавлять ингредиенты, сколько жидкости нужно и как довести блюдо до правильной густоты. Есть варианты на каждый день и “на выход”, постные и мясные, более нежные сливочные и яркие пряные. Гречка становится не скучным гарниром, а характерным блюдом; перловка — мягкой и богатой, без ощущения “варю вечность”; булгур — быстрым и ароматным; киноа — лёгкой, но сытной. Эта книга про простую домашнюю еду, которую реально повторять: минимальный набор продуктов, понятные техники, честный результат — горячая миска рагу, после которой не хочется перекусывать чем попало через час.

© Виктория Р. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

1) Гречка с говядиной и грибами в одной кастрюле	5
2) Гречка с курицей, тыквой и тимьяном	7
3) Перловка с тушёной свининой и квашеной капустой	9
4) Перловка с индейкой, белой фасолью и томатами	11
5) Булгур с бараниной, баклажаном и зирой	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Романова Виктория

Рагу и крупы: гречка, перловка, булгур, киноа

1) Гречка с говядиной и грибами в одной кастрюле

Ингредиенты (4 порции):



Говядина (лопатка/шея) – 500 г



Гречка – 250 г



Шампиньоны – 250 г



Лук – 1 крупный (150–180 г)



Морковь – 1 шт. (120 г)



Чеснок – 2–3 зубчика



Томатная паста – 1,5 ст. л.



Паприка – 1 ч. л., чёрный перец – по вкусу



Лавровый лист – 2 шт.



Вода/бульон – 650–750 мл



Масло растительное – 2–3 ст. л.



Соль – по вкусу



Зелень – по желанию

Приготовление:

Говядину нарежьте кубиками 2–3 см, обсушите. Гречку промойте до прозрачной воды, дайте стечь.

В толстодонной кастрюле разогрейте масло. Обжарьте говядину порциями до уверенной корочки, переложите на тарелку.

В той же кастрюле обжарьте лук (кубики) 3–4 минуты, добавьте морковь (полукружья/соломка) и готовьте ещё 3 минуты.

Добавьте грибы (ломтики), жарьте до испарения жидкости и лёгкой румяности.

Верните мясо, вмешайте томатную пасту, паприку и перец, прогрейте 1 минуту.

Влейте 650 мл бульона/воды, добавьте лавр, посолите. Доведите до кипения, убавьте огонь и тушите 35–45 минут до мягкости мяса (под крышкой).

Всыпьте гречку, перемешайте. При необходимости долейте ещё 50–100 мл жидкости: гречка должна быть чуть прикрыта.

Готовьте 15 минут на малом огне под крышкой. Выключите, добавьте рубленый чеснок, накройте и дайте настояться 10 минут.

Попробуйте на соль, уберите лавр, подавайте с зеленью.

2) Гречка с курицей, тыквой и тимьяном

Ингредиенты (4 порции):



Куриные бёдра без кости – 600 г (или филе – 500 г)



Гречка – 250 г



Тыква – 350 г



Лук – 1 шт.



Чеснок – 2 зубчика



Тимьян – 1 ч. л. сухого (или 3–4 веточки)



Соевый соус – 1 ст. л. (по желанию)



Вода/бульон – 650–700 мл



Масло – 2 ст. л.



Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

Тыкву нарежьте кубиками 1,5–2 см. Курицу – кусками. Гречку промойте.

В кастрюле разогрейте масло, обжарьте курицу до румяности 5–7 минут. Посолите, поперчите.

Добавьте лук (полукольца), жарьте 3 минуты. Всыпьте тыкву, тимьян, перемешайте и прогрейте 2 минуты.

Влейте 650 мл жидкости, доведите до кипения, накройте и томите 12–15 минут (до готовности тыквы).

Всыпьте гречку, перемешайте. Готовьте 15 минут на слабом огне под крышкой.

Выключите, добавьте чеснок и (если хотите) соевый соус, дайте постоять 10 минут. При подаче можно добавить немного чёрного перца.

3) Перловка с тушёной свининой и квашеной капустой

Ингредиенты (4–5 порций):

●
Свинина (лопатка/окорок) – 600 г

●
Перловка – 220 г

●
Квашеная капуста – 350–400 г

●
Лук – 1–2 шт. (200 г)

●
Морковь – 1 шт.

●
Томатная паста – 1 ст. л.

●
Тмин – 1/2 ч. л. (по желанию)

●
Лавровый лист – 2 шт.

●
Вода/бульон – 900–1000 мл

●
Масло – 2–3 ст. л.

●
Соль, перец – по вкусу

Подготовка перловки: промойте и замочите в холодной воде на 2–4 часа (можно на ночь), затем снова промойте.

Приготовление:

Свинину нарежьте кубиками. В кастрюле обжарьте до румяности, переложите.

В этой же кастрюле обжарьте лук и морковь 5–6 минут. Добавьте томатную пасту, прогрейте 1 минуту.

Верните мясо, добавьте капусту (если очень кислая – промойте и отожмите), тмин, лавр.

Влейте 900 мл жидкости, доведите до кипения, тушите 25 минут.

Всыпьте перловку, перемешайте. Томите 45–55 минут на слабом огне под крышкой, иногда проверяя: если густеет слишком рано, подлейте ещё 50–150 мл воды.

Дайте постоять 10 минут, отрегулируйте соль (капуста уже солёная), подавайте.

4) Перловка с индейкой, белой фасолью и томатами

Ингредиенты (4 порции):



Филе бедра индейки – 500 г



Перловка – 200 г (замочить)



Фасоль белая консервированная – 1 банка (240 г без жидкости)



Помидоры в собственном соку – 300–400 г



Лук – 1 шт.



Сельдерей стеблевой – 1–2 стебля (по желанию)



Чеснок – 2 зубчика



Орегано – 1 ч. л.



Вода/бульон – 900 мл



Масло – 2 ст. л.



Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

Перловку промойте после замачивания. Индейку нарежьте кубиками.

Обжарьте индейку до лёгкой корочки 5–6 минут. Добавьте лук и сельдерей, жарьте ещё 4 минуты.

Добавьте чеснок и орегано, перемешайте. Влейте томаты, раздавив кусочки ложкой.

Влейте 900 мл жидкости, доведите до кипения. Всыпьте перловку, посолите умеренно.

Томите под крышкой 50–60 минут на малом огне, при необходимости подливая воду.

За 10 минут до готовности добавьте фасоль (промытую от соуса), прогрейте, доведите вкус солью и перцем.

5) Булгур с бараниной, баклажаном и зирой

Ингредиенты (4 порции):

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.