

Гузель Самигуллина

30 быстрых ужинов на каждый день

Рецепты на 30 минут для
занятых семей —
с вариантами при аллергиях
и бюджет/премиум

Гузель Самигуллина

**30 быстрых ужинов
на каждый день. Рецепты
на 30 минут для занятых
семей – с вариантами при
аллергиях и бюджет/премиум**

«Издательские решения»

Самигуллина Г.

30 быстрых ужинов на каждый день. Рецепты на 30 минут для занятых семей – с вариантами при аллергиях и бюджет/премиум / Г. Самигуллина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-692108-5

Устали думать об ужине? С этой книгой вы получите 30 рецептов для занятых семей и начинающих поваров — каждый готовится за 30 минут. Четыре тематические недели (мясо, овощи, рыба, постные) помогут разнообразить меню, подбор по ингредиентам позволит быстро решить, что приготовить из того, что есть в холодильнике, а печатный план покупок на 4 недели сэкономит время и деньги. Для каждого рецепта — варианты при аллергиях и бюджет/премиум замены, советы по хранению и быстрые лайфхаки на кухне.

ISBN 978-5-00-692108-5

© Самигуллина Г.
© Издательские решения

Содержание

Введение: ваша кулинарная революция	6
Главные принципы книги	7
Как читать наши рецепты (для максимальной скорости)	8
Правила ускоренной готовки, или Тайм-менеджмент на кухне	9
Хранение и повторное использование остатков	11
Пять мини-рецептов быстрых соусов и заправок	13
Меню на 4 недели: распределение блюд по категориям	15
Список основных продуктов и варианты замен (на 4 недели)	16
Списки покупок по неделям	19
Планировщик покупок по категориям	20
Чек-лист ускоренной готовки и покупок	21
Куриный салат с авокадо и лаймом	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

30 быстрых ужинов на каждый день Рецепты на 30 минут для занятых семей – с вариантами при аллергиях и бюджет/премиум

Гузель Самигуллина

Корректор Юрий Шатилов

© Гузель Самигуллина, 2026

ISBN 978-5-0069-2108-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение: ваша кулинарная революция

Добро пожаловать!

Эта книга рецептов – ваш пропуск в мир, где вкусная, полезная и разнообразная еда не требует ни часа свободного времени, ни горы грязной посуды. Мы знаем, как дорог каждый вечерний час и как часто желание приготовить что-то особенное разбивается о страх перед долгим процессом и последующей уборкой.

Эта книга создана, чтобы дать вам уверенность и скорость. Здесь нет сложных техник или редких ингредиентов. Есть только эффективные и проверенные стратегии, которые превратят приготовление ужина из рутинной обязанности в приятный 30-минутный перерыв.

Главные принципы книги

Каждый рецепт в этом сборнике подчиняется трем простым правилам:

1. 30 минут от начала до стола

Каждое блюдо, от подготовки ингредиентов до подачи на стол, занимает около 30 минут. Мы максимально используем принципы ускоренной готовки и многозадачность, чтобы вы тратили время только на удовольствие от процесса.

2. Минимальная посуда

Забудьте о необходимости использовать пять сковородок и три кастрюли. Большинство рецептов здесь требуют не более одной-двух емкостей (сковорода + кастрюля или противень). Ваша кухня останется чистой, а вы – отдохнувшими.

3. Максимальное использование ингредиентов

Мы избегаем продуктов, которые нужны лишь в одной ложке и потом пылятся в холодильнике. Рецепты построены на базовом списке универсальных и взаимозаменяемых ингредиентов, что упрощает покупки и сокращает пищевые отходы.

Как читать наши рецепты (для максимальной скорости)

Чтобы достичь заветных 30 минут, важно не просто следовать инструкциям, но и работать эффективно.

- **Раздел «Подготовка»:** это ваш первый шаг. НЕ начинайте готовить, пока не нарежете, не отмерите и не соберете все ингредиенты, указанные в этом разделе. Это сэкономит вам 5—10 минут чистого времени.

- **Раздел «Время и тайминг»:** обращайтесь внимание на пометки. Они подскажут, какой процесс является фоновым (например, варка пасты) и какое действие нужно совершать, пока этот процесс идет.

Пример: пока паста варится (8 минут), займитесь соусом.

- **Универсальная нарезка:** если в рецепте не указано иное, все овощи и мясо нарезаются средними кусочками, подходящими для быстрой обжарки или запекания.

- **Лайфхаки и замены:** в конце каждого рецепта вы найдете полезные советы, как ускорить процесс (например, использование кипятка из чайника) и чем можно заменить основные продукты, если чего-то нет под рукой.

Начните свою кулинарную революцию прямо сейчас.

Приятного аппетита и быстрой готовки!

Правила ускоренной готовки, или Тайм-менеджмент на кухне

Чтобы готовить быстрее, необходимо объединить три ключевых этапа: подготовка, одновременное приготовление и эффективная сборка. Вот основные правила, структурированные по этим этапам:

I. Подготовка – делай заранее. Это основа скоростной готовки

1. Прочти рецепт полностью: перед началом работы прочитайте рецепт от начала до конца, чтобы понять последовательность шагов и необходимое время.

2. Заготовь всё до огня: ничего не ставьте на огонь, пока не нарежете, не отмерите и не подготовите все ингредиенты (мясо, овощи, соусы, специи). Нарезанные ингредиенты разложите по небольшим мисочкам или тарелкам.

3. Группируй инструменты: соберите всю необходимую посуду, ножи и приборы до начала готовки, чтобы не искать их в процессе.

4. Управляй объемом: если у вас большой объем продукта (например, лук и морковь), используйте кухонный комбайн или терку, чтобы ускорить нарезку.

5. Многоразовое использование: если несколько блюд требуют одного и того же нарезанного ингредиента (например, лука), нарежьте его сразу в полном объеме.

II. Одновременное приготовление – используй каждую минуту

Суть этого правила – ничто не должно простаивать. Используйте время, пока один элемент готовится, для работы над следующим.

1. Установи фоновый процесс: сначала запустите то, что требует больше всего времени (например, доведение воды до кипения, варка риса/пасты, запекание). Это ваш фоновый процесс.

2. Работа по таймеру: пока варится рис (15 мин), вы успеете:

- (0—5 мин) нарезать мясо и овощи для основного блюда;
- (5—10 мин) быстро обжарить или замариновать их;
- (10—15 мин) приготовить соус или салат.

3. Используйте все конфорки: по возможности используйте несколько конфорок одновременно:

- конфорка 1: варка гарнира (паста, рис);
- конфорка 2: приготовление основного белка (жарка мяса/рыбы);
- конфорка 3: приготовление соуса или обжарка овощей.

4. Сначала самое грязное: начните готовить с тех ингредиентов, которые сильнее всего пачкают или дают запах (например, чеснок, лук, морепродукты), чтобы не переносить их аромат на остальные продукты.

III. Эффективная сборка – финальный рывок

На этом этапе вы должны быстро объединить готовые компоненты и подать блюдо.

1. Горячая сковорода: убедитесь, что ваша сковорода или духовка разогреты заранее. Задержка с разогревом – это потерянные минуты.

2. Вода от пасты/риса: всегда оставляйте немного воды от варки пасты или риса. Крахмалистая вода – это секретный ингредиент для быстрого создания кремовых соусов.

3. Принцип «Последнее, но не менее важное»: добавляйте деликатные или быстро готовящиеся ингредиенты (свежую зелень, песто, сыр, лимонный сок) в самом конце, за последние 30 секунд.

4. Убирай по ходу: во время ожидания (например, пока закипает вода) быстро помойте использованную посуду. Это сэкономит вам время после ужина и сделает процесс менее стрессовым.

Эти правила позволяют превратить 30-минутный рецепт в 15-минутный за счет исключения простоев и максимального использования времени.

Хранение и повторное использование остатков

I. Правила хранения готовых блюд

Для обеспечения безопасности и сохранения вкусовых качеств придерживайтесь следующих рекомендаций:

Охлаждение: Переложите остатки в герметичные контейнеры в течение двух часов после приготовления.

Сроки и условия:

Мясные блюда (например, курица в соусе): хранятся 3—4 дня в герметичном контейнере. Отлично переносят заморозку.

Рыба и морепродукты (лосось): безопасно хранятся в холодильнике 3—4 дня.

Супы (крем-суп, минестроне): срок хранения 4—5 дней в плотно закрытой емкости. Можно замораживать порционно.

Паста и ризотто: хранятся до 3 дней. Рекомендуется держать отдельно от сырого пармезана. Чтобы восстановить текстуру при разогреве, добавьте ложку воды или бульона.

Запеченные овощи: срок хранения до 4 дней. Храните отдельно от соусов и мяса, заправляйте маслом и специями только перед подачей.

Открытый соус песто: хранится 1 неделю. Чтобы предотвратить окисление, прикройте соус сверху тонким слоем оливкового масла.

II. Использование остатков блюд (новая жизнь рецептов)

Используйте остатки ужина для быстрого обеда или завтрака на следующий день:

Остатки курицы или индейки: добавьте в быстрый белковый завтрак с овощами и зеленью. Смешайте с остатками табуле или салата со свеклой. Используйте как начинку для лепешки или пита-хлеба (сэндвич/ролл).

Остатки ризотто или риса:

Арранчини: смешайте с сыром, скатайте шарики и обжарьте во фритюре или запеките.

Фриттата: добавьте рис к яйцам и запеките с остатками зелени.

Быстрый плов: прогрейте с новой порцией овощей и специй.

Остатки лосося:

Паштет: раздавите вилкой, смешайте с мягким сыром (или йогуртом) и укропом для тостов.

Салат: добавьте кусочки рыбы в салат «Цезарь» вместо привычной курицы.

Остатки запеченных овощей или фаршированных перцев:

Суп-пюре: измельчите в блендере с добавлением бульона или сливок.

Начинка: используйте как основу для овощной кесадильи.

Паста: смешайте со свежей пастой и соусом песто.

Остатки крем-супов:

Используйте как густой соус-дип или основу для запекания мяса.

Сварите на супе рис (вместо воды) для получения насыщенного вкуса.

III. Использование остатков ингредиентов

Сфокусируйтесь на том, как быстро использовать основные порционные ингредиенты, чтобы они не испортились:

Помидоры черри: добавьте в белковый завтрак, минестроне, овощной суп или пасту с песто.

Козий сыр и пармезан: используйте как топпинг для крем-супа из тыквы, минестроне или салата со свеклой.

Оладьи (гречневые/пшеничные): храните в морозилке. Для быстрого завтрака разогрейте и подайте со сметаной или йогуртом.

Бasilik и зелень: мелко нарежьте и заморозьте в формочках для льда с оливковым маслом.

Пять мини-рецептов быстрых соусов и заправок

1. Лимонно-чесочная заправка

Идеально подходит для салатов, запеченных овощей и лосося.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Оливковое масло (Extra Virgin) – 3 ст. л.

Свежевыжатый лимонный сок – 1 ст. л.

Чеснок – 1/2 зубчика (мелко нарезать)

Горчица (дижонская) – 1/2 ч. л.

Соль, перец – по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ (2 минуты):

Смешать все ингредиенты в небольшой банке, плотно закрыть крышкой и активно встряхивать 30—60 секунд до образования эмульсии.

2. Соево-медовая глазурь

Отлично подходит для свинины или индейки, а также для запекания лосося.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Соевый соус – 2 ст. л.

Мёд (или кленовый сироп) – 1 ст. л.

Рисовый уксус (или любой другой) – 1 ч. л.

Имбирь – (молотый или свежий тёртый) – 1¼ ч. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ (2 минуты):

Смешать все ингредиенты в мисочке до однородности. Использовать в конце обжаривания мяса/рыбы, чтобы глазировать его в течение последних 1—2 минут.

3. Быстрый йогуртовый дип (для кесадильи или запеченных овощей)

Прекрасная альтернатива сметане, с легкой остротой.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Йогурт натуральный (или сметана) – 4 ст. л.

Сок лайма (или лимона) – 1½ ч. л.

Чеснок – 1¼ зубчика (пропустить через пресс)

Острый соус (например шрирача) – по вкусу (начинать с пары капель)

Соль, перец – по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ (1 минута):

Смешать все ингредиенты в маленькой миске. Готово!

4. Соус песто-крем (для пасты или курицы)

Быстрый способ превратить готовый соус песто в кремовый соус для пасты.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Соус песто – 2 ст. л.

Сливки (10%) или оливковое масло – 1—2 ст. л.

Пармезан (тёртый) – 1 ст. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ (3 минуты):

Разогреть сливки (или масло) в небольшой сковороде. Добавить песто и пармезан. Помешивать на медленном огне до однородности. Смешать с горячей пастой или полить им готовую куриную грудку.

5. Ореховая заправка (для салата или табуле)

Подходит для придания восточного или азиатского акцента вашим салатам и крупам.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Арахисовая или кунжутная паста – 1 ст. л.

Соевый соус – 1 ст. л.

Горячая вода – 1—2 ст. л. (для нужной консистенции)

Мёд или сахар – 1/2 ч. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ (2 минуты):

Смешать арахисовую пасту, соевый соус и мёд. Постепенно добавлять горячую воду, активно размешивая, пока соус не достигнет желаемой консистенции.

Меню на 4 недели: распределение блюд по категориям

Неделя 1: Мясо

В этой неделе основной акцент сделан на блюда с курицей, индейкой и свининой.

Завтрак: овсяная каша с яблоком и корицей; быстрый белковый завтрак с овощами и зеленью.

Обед (салат): куриный салат с авокадо и лаймом; салат «Цезарь» с курицей.

Обед (суп): куриный суп с лимоном и пастой в андалузском стиле; минестроне.

Ужин: куриные грудки в сливочном соусе с грибами; индейка с пряной морковью и киноа; свинина с соево-медовым соусом и рисом; кесадилья с курицей и сыром.

Десерт и выпечка: брауни; яблочный пирог.

Неделя 2: Овощи

Акцент на блюда, где **овощи** являются основным ингредиентом.

Завтрак: йогурт с гранолой; смузи-боул с бананом и шпинатом.

Обед (салат): салат со свеклой и козым сыром; пицца-лепешка с овощами.

Обед (суп): Крем-суп из тыквы; овощной суп.

Ужин: фаршированные перцы; запеченные овощи с хумусом; ризотто с грибами.

Десерт и выпечка: тирамису; панна-котта с ягодным соусом.

Неделя 3: Рыба

Акцент на блюда с **рыбой (лосось)**.

Завтрак: овсяная каша с яблоком и корицей; гречневые блинчики с творогом.

Обед (салат): куриный салат с авокадо и лаймом (курицу можно заменить на тунец); табуле с киноа и зеленью.

Обед (суп): Овощной суп; минестроне.

Ужин: лосось с лимоном и укропом; лосось в глазури; тайский зеленый карри с тофу и овощами (по желанию готовится с рыбой).

Десерт и выпечка: брауни; яблочный пирог.

Неделя 4: Постные/Вегетарианские

Акцент на блюда без мяса и рыбы (**постные/вегетарианские**).

Завтрак: йогурт с гранолой (с использованием растительного йогурта); смузи-боул с бананом и шпинатом; гречневые оладьи с творогом и зеленью.

Обед (салат): табуле с киноа и зеленью; салат со свеклой и козым сыром.

Обед (суп): крем-суп из тыквы; минестроне.

Ужин: нутто-тыквенные котлеты; ризотто с грибами; пицца-лепешка с овощами; запеченные овощи.

Десерт и выпечка: тирамису (с возможностью замены на веганский вариант).

Общие блюда (универсальные)

Некоторые блюда могут легко использоваться в нескольких неделях или требуют минимальной замены ингредиентов:

– **Завтраки:** овсяная каша с яблоком и корицей, йогурт с гранолой, смузи-боул с бананом и шпинатом.

– **Супы:** овощной суп, минестрони, крем-суп из тыквы, Куриный суп с лимоном и пастой (Андалузский стиль).

– **Десерты:** брауни, тирамису, панна-котта с ягодным соусом, яблочный пирог.

Список основных продуктов и варианты замен (на 4 недели)

I. Мясо, рыба и белки

Куриное филе (грудка)

Блюда: салат с курицей, «Цезарь», кесадилья, куриные грудки в соусе.

Замены: индейка, тофу (для вегетарианских дней).

Индейка

Блюда: индейка с пряной морковью.

Замены: куриное филе, говядина.

Свинина

Блюда: свинина с соево-медовым соусом.

Замены: говядина, баранина.

Лосось (филе)

Блюда: лосось с лимоном, лосось в глазури.

Замены: треска, палтус, форель, морской окунь.

Нутовая мука / нут

Блюда: нутовые котлеты.

Замены: чечевица или фасоль (в виде котлет).

Творог

Блюда: блинчики с творогом, гречневые оладьи.

Замены: рикотта, мягкий сыр фета.

Яйца

Блюда: белковый завтрак.

II. Молочные продукты и сыры

Сливочный сыр

Блюда: курица в сливочном соусе, тирамису.

Замены: сметана (с добавлением муки), сливки.

Твердый сыр (пармезан)

Блюда: «Цезарь», ризотто.

Замены: Грана Падано или любой другой твердый сыр.

Козий сыр

Блюда: салат со свеклой.

Замены: фета, брынза.

Йогурт (натуральный)

Блюда: йогурт с гранолой, смузи-боул.

Замены: кефир, ряженка, растительный йогурт (кокосовый, соевый).

Молоко / сливки

Блюда: панна-котта, тайский карри.

Замены: растительное молоко (кокосовое, миндальное).

III. Крупы, паста и мука

Рис (длиннозерный/арборио)

Блюда: ризотто, свинина с рисом.

Замены: киноа, кускус (для быстрого приготовления).

Паста (короткая)

Блюда: минестроне.

Замены: любой вид пасты.

Киinoa / булгур

Блюда: табуле с киноа, индейка с киноа.

Замены: гречка, рис.

Гречневая мука

Блюда: гречневые блинчики/оладьи.

Замены: пшеничная или рисовая мука.

Овсяные хлопья

Блюда: овсяная каша.

Замены: гречневые хлопья.

Гранола

Блюда: йогурт с гранолой.

Замены: мюсли, смесь орехов и сухофруктов.

IV. Овощи и фрукты

Помидоры (свежие или консервированные)

Блюда: суп андалузский, минестроне, фаршированные перцы.

Замены: томатная паста, томаты в собственном соку.

Перец болгарский

Блюда: фаршированные перцы.

Замены: кабачки (для фарширования).

Базовые овощи (картофель, морковь, лук, сельдерей)

Блюда: овощной суп.

Замены: любые сезонные корнеплоды.

Тыква

Блюда: крем-суп из тыквы.

Замены: батат, морковь.

Свекла

Блюда: салат со свеклой.

Замены: морковь, тыква.

Огурцы, пекинская капуста, салат ромэн

Блюда: салаты («Цезарь», табуле).

Замены: любой листовой салат.

Яблоки

Блюда: овсяная каша, яблочный пирог.

Замены: груши, бананы (для каши).

Грибы (шампиньоны)

Блюда: ризотто, курица в соусе.

Замены: вешенки, лесные грибы.

Свежая зелень (базилик, укроп, петрушка, кинза)

Блюда: большинство блюд.

Замены: любая зелень по вкусу.

V. Специи, соусы и масла

Оливковое масло

Применение: салаты, запекание.

Замены: подсолнечное или кунжутное масло.

Соевый соус

Блюда: свинина в глазури.

Замены: терияки, вустерский соус.

Кокосовое молоко

Блюда: тайский карри.

Замены: сливки (если не требуется постный состав).

Лимон

Применение: лосось, салаты.

Замены: лайм, уксус (для заправки салатов).

Пряности

Блюда: карри, индейка.

Замены: имбирь, куркума, паприка, чили (подбирать по вкусу блюда).

Совет: проверьте ваш запас **муки, сахара, соли, черного перца и растительного масла** – эти базовые продукты не включены в список, но нужны для большинства блюд.

Списки покупок по неделям

Неделя 1: основной акцент этой недели сделан на птицу и мясо.

Мясо и птица: куриное филе (основной белок для салатов, кесадильи и блюд в соусе), свиная вырезка или лопатка, а также филе индейки.

Овощи и грибы: помидоры (черри или обычные), салат ромэн, свежая зелень (укроп и петрушка). Также понадобятся шампиньоны, репчатый лук, морковь, картофель и сельдерей для супов и гарниров.

Молочные продукты: куриные яйца, сливки (10—20%), сливочный сыр или маскарпоне для десертов, а также твердый сыр (пармезан).

Бакалея и крупы: рис (длиннозерный или «Арборио»), овсяные хлопья, короткая паста для супа минестроне и печенье савоярди для тирамису.

Фрукты: яблоки для каши и пирога.

Соусы и заправки: соевый соус, мёд, горчица и майонез.

Неделя 2: список включает ингредиенты для блюд, где овощи являются центральным элементом.

Овощи и фрукты: тыква, свекла и болгарский перец. Для запекания пригодятся кабачки, брокколи и цветная капуста. Не забудьте свежий базилик и зелень для супов.

Молочные продукты: натуральный йогурт, козий сыр или фета, а также желатин для приготовления панна-котты.

Бакалея: гранола (или мюсли), лаваш, лепешки или готовая основа для овощной пиццы.

Прочее: овощной бульон и замороженные фрукты или ягоды для смузи.

Неделя 3: в центре внимания – блюда из лосося и азиатские мотивы.

Рыба: филе лосося для запекания и жарки.

Бакалея и крупы: киноа или булгур, гречневая мука.

Молочные продукты: творог для блинчиков и консервированное кокосовое молоко для карри.

Овощи и специи: лимон или лайм, свежий имбирь, острый перец чили и кинза.

Соусы: готовая паста «Зеленый карри».

Неделя 4: рацион без мяса и рыбы, основанный на бобовых и злаках.

Бобовые: консервированный нут для приготовления котлет.

Овощи: свекла, болгарский перец, тыква и свежая зелень.

Бакалея и крупы: гречка или гречневая мука, тортильи или лаваш для овощной кесадильи.

Молочные продукты (альтернативы): растительный йогурт или молоко (для строго постного варианта).

Прочее: семена кунжута или тыквы для добавления в нуттовые котлеты.

Совет: Чтобы сэкономить, покупайте универсальные продукты (например, рис, оливковое масло, лук) в большом объеме на первой неделе, а затем приобретайте только специфические продукты (лосось, нут, козий сыр) для следующих недель.

Планировщик покупок по категориям

Категория/продукты	Продукт (требуемый объем/примечание)	Статус (✓)
Листовая зелень	Салат ромэн, петрушка, укроп, базилик (для соуса), кинза	
Томаты	Помидоры черри/консервированные томаты в с/с	
Корнеплоды	Лук репчатый, морковь, свекла, картофель, чеснок	
Другие овощи	Тыква, болгарский перец, огурцы	
Фрукты	Яблоки	
Цитрусы	Лимон	
Грибы	Шампиньоны (или другие для ризотто/соуса)	
Птица	Куриное филе (грудки), индейка (филе)	
Мясо	Свинина	
Рыба	Филе лосося	
Молочные продукты	Молоко/сливки (10-20 %), натуральный йогурт	
Сыры	Творог, твердый сыр (пармезан), козий сыр	
Крупы	Рис (арборио/длиннозерный), киноа, овсяные хлопья	
Бобовые	Нут (консервированный или сухой)	
Для выпечки	Гречневая мука, пшеничная мука (для соусов/десертов)	
Масло	Оливковое масло (для заправки/жарки)	
Соусы	Готовый соус песто, соевый соус	
Для карри	Кокосовое молоко	
Для тирамису/брауни	Какао-порошок, сахар, печенье савоярди/мука	
Базовые продукты	Соль, черный перец, яйца, мёд	

Чек-лист ускоренной готовки и покупок

Используйте этот чек-лист, чтобы максимально сократить время на планирование, покупки и саму готовку, основываясь на принципах книги.

Перед покупками (чек-лист экономии времени)

- **Сводный список готов:** все нужные продукты из всех рецептов объединены в один список.

- **Проверены базовые запасы:** соль, сахар, масло, паста/рис – есть ли они дома в достаточном количестве?

- **Выбраны быстрые версии:** если возможно, покупаются консервированные нут/фасоль вместо сухих, чтобы сократить время варки.

Перед готовкой (чек-лист «30 минут»)

- **Полное чтение рецепта:** последовательность и тайминг поняты.

- **Подготовка завершена:** все ингредиенты (мясо, овощи, сыр) нарезаны и отмерены до включения плиты.

- **Посуда «минимум» под рукой:** выбрана только необходимая посуда (1—2 емкости).

- **Начало фонового процесса:** вода для гарнира (паста, рис) поставлена на огонь (использовался кипяток из чайника).

- **Уборка по ходу:** во время ожидания (пока варится гарнир) вымыта нарезная доска и использованные миски.



Куриный салат с авокадо и лаймом

Лёгкий, но сытный салат с сочным куриным филе, кремовым авокадо и яркой цитрусовой заправкой.

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.