

A photograph of a woman and a man in a kitchen or outdoor setting, preparing food. The woman is on the left, wearing a brown shirt, and the man is on the right, wearing a grey shirt. They are both focused on their tasks. In the foreground, there is a long wooden table covered with a variety of dishes, including bowls of salad, bowls of cooked meat and vegetables, and plates of bread. The background is filled with green foliage, suggesting an outdoor or semi-outdoor environment. The overall atmosphere is warm and inviting, emphasizing family and food.

Екатерина Нугманова

Семейные рецепты

Екатерина Нугманова

Семейные рецепты

«Автор»

2026

Нугманова Е. С.

Семейные рецепты / Е. С. Нугманова — «Автор», 2026

Еда это то, что делает нас счастливыми, объединяет людей за одним столом порой это несколько поколений. Еда это семейные традиции, это рецепты, которые передаются от матери к дочери. Семейные трапезы это усиление семейного очага (семейного эгрегора) как некий ритуал для людей, живущих под одной крышей, объединёнными одной целью с одним менталитетом. Готовка еды тоже сакральное мероприятие, мыслями, чувствами, действиями, а главное своей волей, можно как усилить человека с помощью еды, так и проклясть его. Еда имеет способность, как лечить, так и калечить. Не нужно недооценивать еду и способы её готовки. Дорогие читатели! Перед вами книга, которая объединила в себе самые любимые и проверенные рецепты моей семьи. Каждый рецепт, который вы найдёте в этой книге, станет настоящим сокровищем на вашем столе. Эта книга станет вашим верным помощником на вашей кухне. Книга рецептов написана и опубликована в честь семьи и рода автора.

© Нугманова Е. С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	6
Рамен по-русски.	7
Глава 2	9
Жаренный стейк в моём фирменном соусе.	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Екатерина Нугманова

Семейные рецепты

Глава 1

Вступление.

Еда это то, что делает нас счастливыми, объединяет людей за одним столом порой это несколько поколений. Еда это семейные традиции, это рецепты, которые передаются от матери к дочери. Семейные трапезы это усиление семейного очага (семейного эгрегора) как некий ритуал для людей, живущих под одной крышей, объединёнными одной целью с одним менталитетом.

Готовка еды тоже сакральное мероприятие, мыслями, чувствами, действиями, а главное своей волей, можно как усилить человека с помощью еды, так и проклясть его. Еда имеет способность, как лечить, так и калечить. Не нужно недооценивать еду и способы её готовки.

Дорогие читатели!

Перед вами книга, которая объединила в себе самые любимые и проверенные рецепты моей семьи. Каждый рецепт, который вы найдёте в этой книге, станет настоящим сокровищем на вашем столе. Эта книга станет вашим верным помощником на вашей кухне. И не забывайте что главное в приготовлении блюд ваши добрые намерения, ваша любовь и забота по отношению к вашим близким. Поэтому я питаю надежду, что моя книга домашних блюд поможет вам не только наслаждаться вкусом блюд, но и поделится своими чувствами с близкими людьми.

Данная книга написана и опубликована в честь семьи автора.

Рамен по-русски.

Японская кухня давно проникла в менталитет русского мира, сначала как экзотика, которую просто хочется попробовать для собственного удовольствия и опыта, а потом люди к ней пристрастились. Она вписалась в быт граждан РФ, хоть и частично, особенно молодёжи. Каждая уважающая себя семья хотя бы раз в месяц едят суши, и роллы на обед или ужин. Также очень многие любят на завтрак или в качестве перекуса есть онигири.

Но лишь немногие как моя семья, в которой есть дипломированный повар, готовят на обед себе и своим близким рамен.

Поэтому первое блюдо в нашем списке семейных рецептов будет рамен или как я его называю рамен по-русски.

Список ингредиентов на 2 порции:

1) Ножка, окорочок, грудка куриц любое из предложенных. Не подойдут крылышки, филе.

2) Мясо свиное без косточки.

3) Лук репчатый 1 штука.

4) Чеснок 3 зубчика.

5) Морковь 1 штука.

6) Картошка 1.

7) Яйцо куриное 1.

8) Лапша яичная высокого качества. (Я нашла нужную из дорогих брендов лапши быстрого приготовления)

Приправы:

1) Соевый соус 1 столовая ложка.

2) Морская капуста с кимчи, обжаренная в кунжутном масле кимчи. Продаётся как чипсы. Нужно 2 листа.

3) Большие лавровые листья 2 штуки.

4) Имбирь в любом варианте сушеные или обычный.

5) Сушеные петрушка и укроп, но допускаются и свежие, по вашему вкусу.

Способ приготовления:

! Запомните самое главное в приготовлении блюда рамен по-русски это *бульон*. Лапша и мясо играют второстепенные роли в этом блюде. Все кипятится на медленном огне.

! Нужно кипятить мясо куриное и свиное в общей сложности около 2 часов, но допускается и 1,5 часа.

0) В кастрюлю объёмом воды 3 литра, положить курицу и свинину, залить водой, до кипения. Убрать пенку. Кипятить около 30 мин.

1) Добавить сначала очищенные лук, морковь и чеснок. Всё это резать не нужно, в блюде лук, морковь, чеснок не как ингредиенты, а служат приправой для насыщения бульона определённым вкусом. Перед подачей блюда на стол для трапезы, их можно выбросить или нарезать красиво и добавить в блюдо как вам угодно. Кипятить около 20-30 мин.

2) Далее насыпаем по пол чайной ложки соль, перец, имбирь – у меня он протёртый сушённый вы добавьте тот, что у вас, лавровый лист, все это варено должно кипеть минут 20. По вкусу вы можете увеличить дозировку соли и перца.

3) Очистить 1 картошку и кинуть в бульон. Он придаст невообразимый вкус варёной картошке. Следом киньте в бульон 1 сырое яйцо, перед этим его помойте водой.

4) Пусть кипит 20 минут, добавьте петрушку и укроп. Выньте яйцо положите его в холодную воду.

5) Далее добавьте 1 столовую ложку можно 2 соевого соуса.

6) Из бульона выловить сваренные курицу и мясо и варёные овощи, выложить на тарелку. После того как все перечисленное остынет нарезать мясо, яйцо и овощи.

7) Самое сложное. Освободите от упаковки лапшу и подержите ее в кипящем бульоне около минуты.

8) Чуть сваренную лапшу положите в глубокую тарелку, залейте бульоном, добавьте морскую капусту 1 лист, положите её сбоку, затем всё украсьте половинкой яйца, мясом и овощами.

Приятного аппетита.



Глава 2

Жаренный стейк в моём фирменном соусе.

Список ингредиентов:

1) Мясо свиное нарезанное для эскалопа.

2) Подсолнечное масло 3 столовые ложки, 1 чайная ложка оливкового масла, 1 чайная ложка соевого соуса.

Приправы: молотая смесь красного и черного перца 3 щепотки, 3 щепотки соли, имбирь сушёный молотый 3 щепотки, паприка сушеная молотая 1 щепотка, лук репчатый молотый сушёный 4 щепотки, чеснок сушеный молотый 4 щепотки, базилик сушеный 2 щепотки, укроп и петрушка, сушеные 2 щепотки.

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.