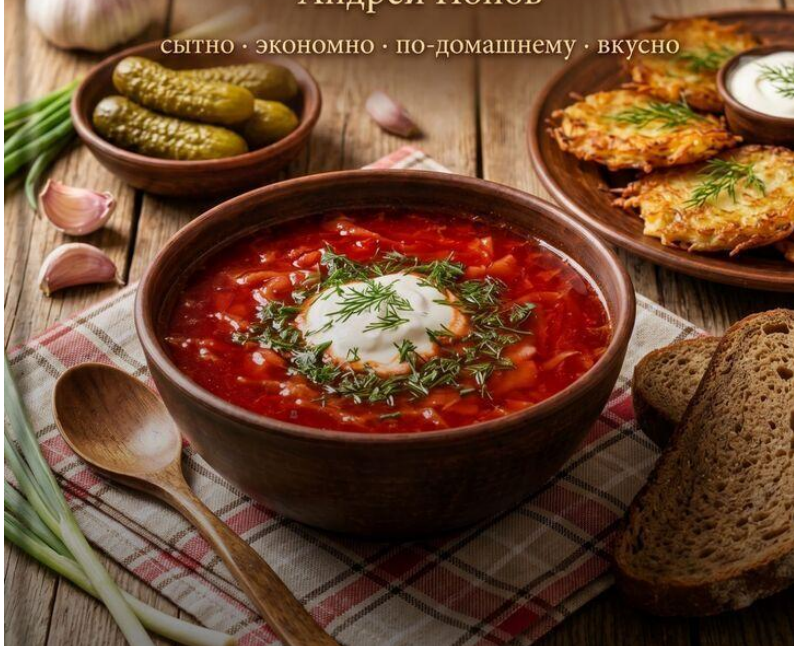


12+

БЮДЖЕТНЫЕ РЕЦЕПТЫ — ВКУСНО И НЕДОРОГО КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Андрей Попов

СЫТНО • ЭКОНОМНО • ПО-ДОМАШНЕМУ • ВКУСНО



Андрей Попов

**Бюджетные рецепты: вкусно
и недорого каждый день**

<https://litres.ru/74210342>

ISBN 9785007033145

Аннотация

Уважаемый читатель, цены растут, а кормить семью вкусно и сытно хочется каждый день? Эта книга — ваш надёжный помощник в умной экономии! Душевный борщ, ароматный куриный суп с лапшой, нежные картофельные оладьи, румяная шарлотка, сытная гречка с подливой — простые блюда из доступных продуктов, которые любимы целыми поколениями. Узнайте секреты планирования меню, грамотных закупок и хранения. Готовьте недорого, вкусно и с душой — пусть ваш стол радует каждый день!

Содержание

Введение	5
Принципы экономной кухни	6
Планирование бюджета	7
Сезонность продуктов	8
Список доступных ингредиентов	9
Инвентарь	11
Глава 1: Экономное планирование	12
Меню на неделю	13
Список покупок	15
Закупки оптом	17
Сезонные продукты	19
Акции и скидки	20
Глава 2: Доступные базовые продукты	22
Крупы	23
Картофель	25
Капуста	27
Куриные части	29
Яйца	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Бюджетные рецепты: вкусно и недорого каждый день

Андрей Попов

Иллюстрации Nano Banana

© Андрей Попов, 2026

ISBN 978-5-0070-3314-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Здравствуйтесь, дорогие читатели. Сейчас расскажу одну простую вещь, которую многие не понимают. Можно есть вкусно и сытно, тратя на еду в два раза меньше денег. Не верите?

А ведь так живут миллионы семей в нашей стране. И живут хорошо. На столе всегда наваристый суп, котлеты, выпечка. Гости приходят — стол ломится.

Секрет тут не в деньгах. Секрет в голове. В умении планировать, выбирать, готовить с умом.

В магазине у каждого из вас, наверное, бывало такое. Заходишь за хлебом — выходишь с полной корзиной. Цены кусаются. Тележка тяжёлая. А дома потом смотришь — а ужина-то и нет. Половина продуктов несовместимы между собой. Знакомо?

Эта книга для тех, кто устал переплачивать. Кто хочет кормить семью вкусно, но без разорения. Кто помнит, как готовили мамы и бабушки — просто, дёшево, а вкуснее не было ничего.

Будем говорить честно и по делу. Без воды. Без сложных терминов. Без понтов про модную кухню.

Принципы экономной кухни

Экономная кухня — это не про скудость. Это не про «сварить суп из топора». Это про разум и расчёт.

Главный принцип — готовить дома. Любая домашняя еда дешевле магазинной в три-четыре раза. Полуфабрикаты, готовые салаты, замороженные пельмени из магазина — всё это стоит в разы больше, чем сделанное своими руками.

Второй принцип — использовать всё. У хорошей хозяйки в мусорке нет еды. Косточки от курицы — в бульон. Чёрствый хлеб — в сухари. Подсохший сыр — на пасту. Корка от лимона — в чай.

Третий принцип — простые продукты. Гречка дешевле риса басмати. Капуста дешевле брокколи. Куриные ножки дешевле грудки. И это не значит, что они хуже на вкус. Часто наоборот — они дают больше вкуса.

Четвёртый принцип — готовить впрок. Сварил большую кастрюлю борща — семья ест три дня. Сделал котлеты — часть в морозилку. Запек курицу — на завтра салат, на послезавтра в суп.

И главный принцип, который повторяю ещё много раз. Думайте головой, прежде чем покупать. Сначала меню — потом список — потом магазин. А не наоборот.

Планирование бюджета

Сколько вы тратите на еду в месяц? Большинство людей не знают точной цифры. Тратят как тратится. А деньги утекают сквозь пальцы.

Возьмите листок. Напишите цифру — сколько готовы потратить на продукты в месяц. Разделите на четыре — получите недельную сумму. Разделите ещё на семь — получите дневную.

Теперь у вас есть ориентир. И каждая покупка должна укладываться в этот ориентир.

Семья из трёх человек в среднем по России тратит на еду от двенадцати до двадцати тысяч в месяц. Если вы тратите больше — значит, есть куда экономить. Если меньше — вы уже молодец, но кое-что в этой книге всё равно пригодится.

Заведите блокнот или приложение на телефоне. Записывайте все траты на продукты. Через месяц станет видно — на что уходит больше всего. Часто это сладости, газировка, чипсы. Уберите их — и сразу появятся деньги на нормальную еду.

И ещё одно. Не покупайте на голодный желудок. Это золотое правило. Голодный человек кидает в тележку всё подряд. Сытый — только нужное. Поешьте дома перед походом в магазин — и сэкономите тысячи рублей в год.

Сезонность продуктов

Помидоры в январе стоят триста рублей за килограмм. В августе — тридцать. В десять раз дешевле. Чувствуете разницу?

Природа сама подсказывает, что и когда есть. Летом — помидоры, огурцы, кабачки, перцы. Осенью — тыква, картошка, капуста, свёкла. Зимой — квашеная капуста, морковка, лук. Весной — зелень, редиска, ранние огурцы.

Когда вы едите сезонные продукты — они в три-пять раз дешевле. И вкуснее в разы. И полезнее — в них больше витаминов.

Зимний помидор из теплицы — водянистый, безвкусный, бледный. Августовский с грядки — сладкий, сочный, пахучий. И стоит копейки. Зачем платить больше за худшее?

Хитрый ход — летом замораживайте сезонные продукты. Помидоры, перцы, кабачки, ягоды. Зимой будете готовить из своих заготовок. Дёшево и вкусно.

То же самое с мясом и рыбой. Курица круглый год примерно одной цены. А вот свежая речная рыба — сезонная. Весной и осенью её много, она дешевле. Запоминайте сезоны и подстраивайтесь.

Список доступных ингредиентов

Какие продукты должны всегда быть в доме у экономной хозяйки? Список короткий, но мощный.

Крупы — гречка, рис, перловка, овсянка, пшено. Дёшево, сытно, хранится годами. На основе круп можно сделать сто блюд — от каши до котлет.

Макароны и мука. Тоже база. Из муки — оладьи, блины, лепёшки, выпечка. Макароны — спасение, когда некогда готовить.

Картошка — царица бюджетной кухни. На неё можно опереться в любой ситуации. Жареная, варёная, в супе, в пюре, в пирожках — везде хороша.

Лук, морковка, капуста — овощная троица. Без них не сделать ни супа, ни рагу, ни салата. Стоят копейки, хранятся месяцами.

Яйца — универсальный продукт. И завтрак, и в выпечку, и в салат, и в котлеты. Десяток яиц — это десяток блюд.

Куриные ножки, бёдра, крылья — самое доступное мясо. Грудка дороже, но не вкуснее. Тушенка хорошая — тоже выручает в трудные дни.

Молоко, кефир, творог, сметана — молочная база. Без этого не сделать выпечку, кашу, заправку.

Подсолнечное масло, соль, сахар, специи — всегда в запасах.

И консервы — тушёнка, рыбные, кукуруза, горошек, томатная паста. Это палочки-выручалочки на случай, когда совсем нет времени.

Этот набор стоит в магазине не очень дорого. А блюд из него можно сделать огромное количество.

Инвентарь

Чтоб готовить было удобно — нужен правильный набор посуды. Не дорогой. Не модный. А функциональный.

Большая кастрюля на пять литров — для супа и борща на неделю.

Средняя кастрюля на три литра — для гарниров, компота, варенья.

Маленькая кастрюля на полтора литра — для каши, соусов.

Большая сковорода с толстым дном — для жарки, тушения, плова. Это самая главная сковородка на кухне. Не экономьте на ней — купите хорошую один раз и навсегда.

Маленькая сковорода — для блинов, оладий, омлета.

Противень с высокими бортами — для запекания.

Острый нож большой и маленький. Тупыми ножами готовить — ад. Купите точилку и держите ножи острыми.

Разделочная доска. Лучше деревянная или бамбуковая.

Дуршлаг, тёрка, толкушка, венчик, набор лопаток. Это и всё.

Не покупайте кучу гаджетов, которые потом пылятся в шкафу. Лучше один хороший нож, чем десять дешёвых. Лучше одна толстая сковорода, чем три тонких.

И терпение. Это тоже инвентарь. Без него на кухне делать нечего.

Глава 1: Экономное планирование

А теперь самое важное. Без чего вся экономия рассыпается. Без планирования.

Знаете, как обычно бывает? Вечер. Семья голодная. Хозяйка открывает холодильник и думает — что бы такое приготовить. А там пусто. Бежит в магазин. Хватает что попало. Тратит лишнее. Готовит наспех. Никто не доволен.

Знакомо? У многих так каждый день.

А теперь представьте другую картину. Воскресенье. Чашка чая на столе. Блокнот. Хозяйка спокойно расписывает меню на неделю. Идёт в магазин со списком. Покупает ровно то, что нужно. Дома готовит спокойно, без спешки. Семья сыта, бюджет цел.

Разница — в планировании. И эта глава научит вас планировать так, чтоб и время освободилось, и деньги остались.

Меню на неделю

Семь дней. Семь обедов. Семь ужинов. Семь завтраков. Кажется много? На самом деле всё проще, чем вы думаете.

Возьмите листок. Поделите на семь столбиков — понедельник, вторник, среда и так далее. И начинайте заполнять.

Первое правило меню — повторяйте блюда. Не нужно семь разных супов на неделю. Один суп — на три дня. Это нормально. Это так делали наши бабушки. И семья ела с удовольствием.

В понедельник варите большую кастрюлю борща. Хватит до среды включительно. В четверг — куриный суп с лапшой. До субботы. В воскресенье — выходной от супа, едим что-то другое.

Второе правило — чередуйте белок. Один день курица. Другой — рыба. Третий — свинина или говядина. Четвёртый — яйца или творог. Пятый — снова курица.

Не нужно покупать пять видов мяса на неделю. Возьмите два — и чередуйте.

Третье правило — один продукт в разных блюдах. Купили куриные бёдра килограмм. В понедельник запекли. Во вторник из остатков сделали салат. В среду из костей сварили бульон для супа. Один продукт — три блюда.

Четвёртое правило — гарниры на основе круп. Гречка, рис, перловка, картошка — чередуйте. Это и сытно, и недо-

рого, и полезно.

Пятое — простые завтраки. Каша, омлет, бутерброды, сырники. Не нужно каждое утро сооружать ресторанное блюдо.

Примерное меню на неделю выглядит так. Понедельник — утром овсянка, обед борщ, ужин запечённая курица с картошкой. Вторник — утром омлет, обед борщ, ужин курица в салате с гречкой. Среда — утром сырники, обед последний борщ, ужин макароны по-флотски. Четверг — утром каша манная, обед куриный суп, ужин жареная рыба с пюре. Пятница — утром бутерброды, обед суп, ужин тушёная капуста с сосиской. Суббота — утром блины, обед суп, ужин плов или картошка с мясом. Воскресенье — утром оладьи, обед солянка или новый суп, ужин что-то праздничное.

Видите? Никаких изысков. Простая, понятная, родная еда. И на семью из трёх-четырёх человек это укладывается в скромную сумму.

Записывайте меню на холодильнике или в телефоне. Чтоб всегда было перед глазами. Не нужно думать каждый день — что готовить. Уже всё придумано.

И главное — меняйте меню раз в две-три недели. Чтоб не приелось. Это и разнообразие, и творчество.

Список покупок

После меню — список покупок. Без него в магазин не ходим. Никогда.

Возьмите своё меню. Посмотрите — что нужно для каждого блюда. Запишите все продукты в один общий список.

Потом сложите одинаковые. Если в трёх блюдах нужен лук — не пишите три раза. Напишите «лук — один килограмм». Если в двух блюдах нужна морковка — сложите.

Получите чёткий, осмысленный список. По нему и идёте в магазин.

В магазине покупайте только то, что в списке. Все эти «ой, какие красивые конфеты, возьму» — враги вашего бюджета.

Заведите правило — дома по списку проверять. Что закончилось? Что нужно докупить? Только эти позиции добавляйте в магазинный список. Не покупайте впрок то, чего полно дома.

Соль, сахар, масло, мука, крупы — покупайте раз в месяц. Большими пачками. Это дешевле в пересчёте на килограмм.

Молочку, овощи, мясо — покупайте раз в три-четыре дня. Свежее.

Хлеб — либо раз в два-три дня, либо пекуте сами. Хлебопечка окупится за полгода, если семья большая.

И ещё хитрость, про которую мало кто знает. В магазине сначала идите в отдел овощей-фруктов. Туда же кладите

крупы и макароны. Потом мясо и молочку. Сладкое и снеки — в самом конце. Если до них дойдёте без переполненной тележки — значит, и не очень-то они нужны были.

Эмоциональные покупки — бич экономной кухни. С ними борьба — на уровне самодисциплины. Список в руке — и вперёд. Если в списке нет шоколадки — её не покупаем. Точка.

Закупки оптом

Оптовые закупки — это не про склад из мешков. Это про разум.

Что выгодно покупать оптом? Крупы, макароны, муку, сахар, соль, масло. Эти продукты не портятся месяцами. Большая пачка на двадцать-тридцать процентов дешевле, чем маленькая.

Пятикилограммовый мешок риса — в полтора раза выгоднее, чем пачка по килограмму. То же с гречкой. С мукой. С сахаром.

Где брать оптом? Крупные сетевые магазины часто держат большие фасовки на нижних полках. Есть оптовые базы — туда можно зайти с обычной картой клиента. Есть рынки — там тоже бывает выгодно.

Замороженные продукты тоже можно брать впрок. Курицу килограммами. Рыбу — целыми тушками. Овощную смесь — большими пакетами. В морозилке хранится полгода-год.

Тушёнку, рыбные консервы — тоже оптом. Сроки хранения — два-три года. Куда спешить?

Но есть подвох. Опт работает только если вы реально съедите всё. Если купили мешок гречки и она лежит год — вы не сэкономили, а потратили деньги. Покупайте опт по реальной потребности семьи.

И ещё. Опт — это не равно крупная упаковка. Часто бывает, что в магазине пачка муки два килограмма дороже за килограмм, чем пачка один килограмм. Парадокс, но факт. Производители играют с ценами. Поэтому всегда смотрите на цену за килограмм — это указано мелким шрифтом на ценнике. По ней и сравнивайте.

Сезонные продукты

Уже говорили про сезонность во введении. Повторюсь, потому что это важно.

Сезонные овощи и фрукты — в три-пять раз дешевле несезонных. И в разы вкуснее.

Летом цените помидоры, огурцы, перцы, кабачки, баклажаны. Делайте салаты, рагу, соте. Закатывайте на зиму.

Осенью — картошка, морковка, свёкла, лук, капуста, тыква, яблоки. Это время заготовок. Когда всё дешёво — покупайте мешками, складывайте в погреб или на балкон.

Зимой питаемся тем, что заготовили. Капуста квашеная. Огурцы солёные. Помидоры маринованные. Варенье. Заморозка. И добавляем то, что хранится — картошку, морковку, лук.

Весной — молодая зелень, редиска, первые огурцы. Цены ещё высокие, но в апреле-мае уже становится легче.

С мясом и рыбой — сложнее, но тоже есть сезоны. Курица всегда примерно одна. Свинина дешевле осенью — когда забивают свиней. Рыба речная свежая — весной и осенью.

Главный совет — ходите на рынок. Не только в супермаркет. На рынке сезонность видна сразу. И цены ниже на ходовые сезонные продукты.

Акции и скидки

Магазины проводят акции каждую неделю. Это не реклама, это инструмент экономии.

Скачайте приложения двух-трёх основных магазинов рядом с вашим домом. В приложении каждую неделю показывают акции — что подешевело.

Открываете приложение — смотрите акции. Записываете в список то, что выгодно. И идёте в этот магазин именно за этим.

Хитрый ход — закупаться сразу в двух-трёх магазинах. В одном дешёвая курица. В другом — молочка. В третьем — овощи. Если магазины рядом — сделать круг и закупиться выгодно.

Карты лояльности — обязательны. Заведите карту каждого магазина, куда часто ходите. Накапливаются бонусы, которыми можно расплачиваться. Это реальная экономия.

Просроченные продукты со скидкой — тоже вариант. Перед закрытием магазина мясо, рыбу, хлеб уценяют. Скидка — до пятидесяти процентов. Главное — сразу приготовить или заморозить.

Жёлтые ценники — ваши друзья. Это товары с подходящим сроком годности. Но если вы готовите сегодня-завтра — какая разница, сколько у них срок? Берите смело.

И ещё одна хитрость. Покупайте акционные товары

впрок, если они хранятся. Если масло подсолнечное подешевело в два раза — возьмите три-пять бутылок. Будете расходовать постепенно по обычной цене, а заплатили половину.

То же с тушёнкой, рыбными консервами, макаронами, крупами. Скидка плюс хранение — двойная выгода.

Главную мысль главы повторю. Планирование — это основа экономной кухни. И эту мысль повторю — без плана вы будете тратить в два раза больше и есть в два раза хуже. С планом всё наоборот.

Сорок минут в воскресенье на планирование экономят вам три-четыре часа времени в течение недели. И тысячи рублей в месяц. Согласитесь, это выгодная инвестиция.

Глава 2: Доступные базовые продукты

Сейчас расскажу одну вещь, после которой вы по-другому посмотрите на свой кошелёк. Дорогих продуктов нет. Есть продукты, которые вы покупаете дорого по незнанию.

Гречка, картошка, капуста, куриные ножки, яйца — вот пятёрка продуктов, на которой держится вся бюджетная кухня. Дёшево. Сытно. Из них можно приготовить сотни блюд.

Это не «еда для бедных». Это разумная еда. Богатая, между прочим, по составу. Витамины, белки, углеводы — всё на месте. Просто это база. И на этой базе можно построить шикарный стол.

В этой главе — подробно про каждый из этих продуктов. Как выбирать, как хранить, что из них готовить.

Крупы

Крупа — друг экономной кухни номер один. Килограмм гречки стоит как пара плиток шоколада. А сытости даёт на неделю.

Гречка — царица круп. В ней есть всё — белок, железо, витамины группы Б. Варится за двадцать минут. Подходит к мясу, к рыбе, к овощам. Из гречки можно делать гарнир, кашу, котлеты, запеканку.

Как варить правильно. Один стакан крупы — два стакана воды. Соль по вкусу. Закипела — убавляем огонь до минимума. Закрываем крышкой. Не открываем двадцать минут. Не размешиваем! Гречка должна «подышать». После двадцати минут — бросаем кусок сливочного масла. Накрываем полотенцем. Десять минут отдыхает. Готово.

Рис — вторая по популярности крупа. Длиннозерный для плова и гарнира. Круглый для каши и суши. Один стакан риса плюс два стакана воды — принцип тот же, что с гречкой.

Перловка — забытая крупа, и зря. Она дешёвая, сытная, очень полезная. Минус один — готовится долго. Час-полтора варки. Но есть хитрость. Замочите перловку на ночь в холодной воде. Утром слейте. Будет готовиться за двадцать минут. Из перловки делают рассольник, плов, тушёное мясо с перловкой.

Овсянка — царица завтраков. Не та, что в пакетиках с са-

харом. Обычные геркулесовые хлопья. Залили молоком или водой — кипятим пять минут — готово. Можно с фруктами, с медом, с орехами. Или с солью и сливочным маслом — тоже отлично.

Пшено — забытая каша. А зря. Стоит копейки. Варится двадцать минут. Из пшена делают тыквенную кашу, молочную кашу, запеканки. Перед варкой пшено надо обязательно промыть в горячей воде — убрать горечь.

Манка — продукт детства. Не модно, но дёшево и полезно. Молочная манная каша на завтрак — сила. Один стакан молока, две столовые ложки крупы, ложка сахара, соль на кончике ножа. В кипящее молоко тонкой струйкой манку. Помешиваем непрерывно. Пять минут — готово.

Хранятся крупы годами в стеклянных банках с крышкой. Купили мешок — переложите в банки. Так лучше видно остатки и не заведутся жучки.

И ещё одна важная вещь. Не покупайте крупы быстрого приготовления в пакетиках. Они в два-три раза дороже обычных. А разницы во вкусе — никакой.

Картофель

Картошка — наше всё. Без неё русская кухня не русская. Жареная, варёная, печёная, пюре, оладьи, в супе, в салате, в пирогах — десятки блюд.

Килограмм картошки в сезон стоит дёшево. И семья из четырёх человек ест из этого килограмма два-три дня.

Как выбирать. Картошка должна быть твёрдой, без зелёных пятен и ростков. Зелёные пятна — яд, такую картошку нельзя. Ростки — не страшно, но надо вырезать. Кожура должна быть гладкой, без чёрных дырок.

Какая бывает картошка. Жёлтая — рассыпчатая, для пюре и в суп. Белая — плотная, для жарки и салата. Розовая — универсальная.

Молодая картошка — летняя радость.

У молодой картошки кожура снимается рукой — можно даже не чистить. Просто помыть щёткой. И варить с укропом, чесноком, сливочным маслом. Это деликатес из деревенского погреба.

Как хранить. Картошка любит темноту, прохладу и сухость. Идеально — погреб или подвал. Если живёте в квартире — храните на балконе зимой (если не промерзает) или в кладовке. В холодильнике нельзя! От холода картошка становится сладкой.

Не мойте картошку перед хранением. Мокрая быстро гниёт. Просто очистите от земли руками. Помойте перед готовкой.

Что готовить из картошки. Список бесконечный. Жареная картошка с луком. Пюре. Драники. Картошка в мундире. Запечённая с курицей. Картофельные оладьи. Картошка фри. Пирожки с картошкой. Картофельный суп. Окрошка.

Самое экономное блюдо — картошка с луком на сковороде. Полкило картошки, одна луковица, ложка масла, соль. Десять минут готовки. И это сытно, вкусно, дёшево.

Хитрость для пюре. Молоко всегда тёплое! Холодное даёт серый цвет и невкусное пюре. И толкушкой работайте, а не миксером. Миксер делает пюре клейким, как клей.

И ещё совет. Не выбрасывайте картофельные очистки. Помойте, обсушите. На сковороде с маслом, солью, специями — получите хрустящие чипсы. Бесплатная закуска из мусора.

Капуста

Капуста — вторая по значимости после картошки. Дёшево. Хранится месяцами. Из капусты делают борщ, щи, голубцы, пироги, салаты, квашеную.

Свежая капуста — круглый год доступна. Но осенью самая дешёвая и самая лучшая. В августе-сентябре капуста твёрдая, сладкая, белая внутри.

Как выбирать. Кочан должен быть плотным, тяжёлым. Сожмите — не должен поддаваться. Листья верхние — зелёные, упругие. Не должно быть гнили, чёрных пятен, трещин.

Как хранить. В холодильнике в овощном отсеке. Кочан может лежать месяц. Если на балконе при температуре около нуля — три-четыре месяца.

Что делать с капустой. Самое простое — салат. Тонко нашинкуйте. Посолите. Помните руками. Бросьте морковку тёртую. Заправьте маслом и уксусом. Готов витаминный салат на копейки.

Тушёная капуста — простое и сытное блюдо. Нашинковали полкочана. На сковороду с маслом и луком. Бросьте морковку тёртую. Залейте водой — чуть-чуть. Накройте крышкой. Тушите сорок минут. В конце — томатная паста, соль, сахар, лавровый лист. Можно с сосиской, с куском мяса, с грибами.

Голубцы — из капусты делают. Целая глава потом будет.

Пирожки с капустой — объединение. Капусту мелко рубим. Тушим с луком и яйцом варёным. Заворачиваем в тесто. Жарим или печём.

Щи кислые — из квашеной капусты. Щи свежие — из свежей. И то, и другое — русская классика.

Квашеная капуста — вообще отдельная история. Витаминная бомба для зимы. Делается просто. Кочан два килограмма. Морковка двести грамм. Соль две столовые ложки с верхом. Шинкуем тонко. Перемешиваем с солью и морковкой. Мнём руками минут десять, пока не пустит сок. Утрамбовываем в банку. Гнёт сверху — тарелка и банка с водой. Три дня при комнатной температуре — ежедневно протыкаем до дна палкой. Потом в холодильник. Через неделю готова.

Квашеная капуста — и салат, и начинка для пирогов, и в щи, и в винегрет. Универсальная.

И вот про что мало кто знает. Кочерыжка капусты — самая сладкая часть. Не выбрасывайте! Натрите на тёрке — получится сладкий салат. Дети любят. Или ешьте просто так, как яблоко — в детстве многие так делали.

Куриные части

Курица — самое доступное мясо. Но даже в курице есть разница в цене — в пять-десять раз.

Грудка куриная — самая дорогая часть. Но не самая вкусная. Сухая, без вкуса. Поклонники здорового питания её любят. Бюджетная хозяйка — предпочитает другие части.

Бёдра — царь куриных частей. Сочные, мягкие, вкусные. Стоят в два раза дешевле грудки. И вкуса в них в пять раз больше.

Ножки куриные — тоже бюджет. Чуть дешевле бёдер. Жарятся, варятся, запекаются.

Крылышки — самое дешёвое. И самое вкусное, если правильно приготовить. Хрустящие крылышки в духовке — блюдо праздничное, а себестоимость копеечная.

Шейки куриные — вообще копейки. Из них варят шикарный бульон. Мясо потом снимают и используют в салат или начинку.

Спинки и каркасы — бесплатные почти. На бульон — идеально. Один каркас плюс овощи — и у вас три литра вкусного бульона на суп.

Печень куриная — дёшево и сытно. Жарится с луком за десять минут. И белок, и железо, и витамины.

Желудочки куриные — тушёные с луком и морковкой — объедение. Стоят копейки.

Сердечки куриные — тоже бюджетный субпродукт. В плов идут отлично. С грибами в сметане — объедение.

Как выбирать курицу. Цвет — бледно-розовый, без серости. Запах — нейтральный, без кислинки. Кожа — сухая, не липкая. Если потрогали и липко — курица несвежая, не берите.

Замороженную курицу — размораживайте в холодильнике. Не на столе. Не в горячей воде. Медленно, в холодильнике. Тогда с-четыре блюда.

Что готовить. Запечённая курица в духовке. Тушёная курица с овощами. Куриные котлеты из бёдер. Куриный бульон. Плов с курицей. Куриная печень с луком. Жареные крылышки. Куриный паштет. Лапша по-домашнему с курицей.

И главный секрет. Куриные кости не выбрасывайте никогда. Из них варится бульон. Бесплатная основа для супа. Просто бросьте кости в кастрюлю с водой, луком, морковкой, лавровым листом. Час кипячения — и три литра бульона ваши.

Яйца

Яйцо — чудо природы. Десяток стоит недорого. И это десять блюд минимум.

Яйца варёные. Самое простое. Сварили вкрутую — получили завтрак, обед или закуску. С солью и хлебом. С майонезом. В салат.

Яичница — дело пяти минут. Налили масло, разбили яйца, посолили. Готово. Семья сыта.

Омлет — чуть сложнее. Три яйца, полстакана молока, соль. Взбили вилкой. Вылили на сковороду с маслом. Накрыли крышкой. Через пять минут готов пышный омлет.

Глазунья — то же что омлет, но без молока. И без перемешивания. Желтки остаются целыми. Красиво и вкусно.

Яйца пашот — яйцо без скорлупы в кипящей воде. Учиться надо, но потом получается элегантный завтрак из ничего.

Скрембл — яйца, разбитые на сковородке с маслом и непрерывно перемешиваемые. Получается нежная масса. Знаменитый английский завтрак.

Яйца в выпечку. Без яиц не сделать ни блинов, ни оладий, ни шарлотки, ни бисквита. Яйца — связующий элемент в тесте.

Яйца в салаты. Оливье, мимоза, шуба, обычный салат с майонезом — везде яйца.

Яйца в начинки. Пирожки с яйцом и луком — русская

классика. Дёшево и вкусно.

Яйца как соус. Голландез, майонез домашний — на основе яичных желтков.

Как выбирать яйца. Свежее яйцо тяжелее, плотнее. В магазине проверить трудно. Дома — опустите яйцо в воду. Свежее тонет на дно горизонтально. Старое — встаёт вертикально или плавает на поверхности.

Хранить яйца — в холодильнике, в той коробке, где купили. Не на дверке — там температурные колебания. На полке.

Срок хранения яиц — до месяца с момента снесения. Но лучше съесть в течение двух недель.

И один важный момент. Яйца перед использованием мойте. На скорлупе могут быть бактерии. Тёплая вода и мыло. Потом вытереть и разбивать.

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.