

Ленивые рецепты

Кулинарная книга для тех,
кто экономит свое время



КНИЖКА
СЕМЕЙНОГО
ГОСУДАРСТВА

Ленивые рецепты

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»

2018

УДК 641/642

Ленивые рецепты / Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»,
2018

Хотите приготовить что-то вкусное, но рецепт блюда требует слишком много времени на приготовление? В этой книге собраны самые быстрые, самые «ленивые» рецепты, которые помогут сэкономить время и побаловать себя и близких полноценным завтраком, обедом или ужином. Все ингредиенты блюд – доступные и недорогие. Готовить быстро, без присутствия на кухне? Легко! Традиционные «длинные» рецепты классических угощений в «быстром» варианте. Салаты, закуски, основные блюда, выпечка и десерты – оставьте время на отдых, а еда приготовиться сама!

УДК 641/642

, 2018

© Книжный Клуб «Клуб Семейного
Досуга», 2018

Содержание

Введение	6
Закуски, бутерброды	7
Салаты	29
Блюда из круп и макарон	42
Конец ознакомительного фрагмента.	45

Ленивые рецепты

сост. Анна Кобец



© DepositPhotos.com / venakr, fotovincek, Anna_Shepulova, elena.hramova, seqoya, обложка, 2018

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2018

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2018

* * *

Введение

Как часто у современных хозяек не остается времени для долгого и вдумчивого приготовления пищи! Но кормить родных полуфабрикатами так не хочется... Специально для тех хозяюшек и хозяев, которые ценят домашнюю пищу не меньше, чем свое время, и создана эта книга. В ней представлены облегченные, «ленивые» версии многих привычных блюд – ленивые вареники, голубцы, отбивные, беляши, чебуреки, хачапури. А еще множество рецептов, которые не потребуют вашего постоянного присутствия на кухне. Это запеченные в духовке или тушеные рыба, курица, мясо, овощи. И, конечно же, рецепты аппетитных угощений, на подготовку продуктов и приготовление которых не нужно много времени. Позвольте дать несколько советов, которые вам пригодятся, чтобы облегчить кухонные хлопоты.

1. Заранее продумайте, что будете готовить.
2. Активно используйте кухонную технику.
3. Привлекайте к кулинарии других членов семьи.
4. Готовьте в хорошем настроении под любимую музыку или фильмы.
5. Экспериментируйте и доверяйте своей кулинарной интуиции.
6. Имейте запас продуктов на случай, если вам не захочется готовить: консервы, замороженные котлеты, пельмени и т. д. Они могут быть как магазинными, так и домашними.

Закуски, бутерброды

Торт закусочный «Наполеон»

1 упаковка вафельных коржей, 500 г отварного куриного филе, 500 г шампиньонов, 1 крупная головка репчатого лука, 50 г измельченных грецких орехов, 100 г сыра, 30 г сливочного масла, майонез, зелень по вкусу

Грибы нарезать ломтиками, лук нашинковать, обжарить в сливочном масле до готовности. Куриное филе измельчить. На первый вафельный корж выложить остывшие грибы. На него положить следующий корж, смазать майонезом и выложить филе. Накрыть следующим коржом, положить тертый сыр и зелень. Последовательность повторить. Верхний корж слегка смазать майонезом, посыпать рублеными орехами. Торт поставить в духовку или микроволновую печь, чтобы расплавился сыр. Дать остыть. Разрезать на кусочки и подавать.

Рулет из курицы ленивый

2 куриные грудки, 150–200 г твердого сыра, зелень, соль, специи для птицы по вкусу

Куриные грудки разрезать пополам, чтобы получилось 4 одинаковых толстых пласта, отбить через пленку, натереть солью и специями. Сыр натереть. На лист фольги положить один пласт, посыпать сыром. Повторять с остальной курицей и сыром, верхним должно быть филе. Плотнo завернуть фольгу, чтобы слои не сместились. Затем завернуть еще в один лист фольги. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 40–50 мин. Полностью остудить и только после этого аккуратно снять фольгу (в ней будет много сока). Подавать, нарезав ломтиками и посыпав рубленой зеленью.

Рулет сырно-чесночный быстрый

180–200 г плавленого сыра, 3 яйца, 150 г сметаны, 3 ст. л. муки, 2 зубчика чеснока, 1 ч. л. горчицы, 20 г сливочного масла, 50 г зелени по вкусу

Взбить яйца с мукой и 1 ст. л. сметаны, испечь тонкий омлет на сливочном масле. Сыр натереть, добавить пропущенный через пресс чеснок, горчицу и сметану, перемешать. Омлет смазать сырной начинкой, посыпать мелко нарубленной зеленью и свернуть рулетом. Поставить в холодильник. Перед подачей нарезать ломтиками.

Рулет из ветчины с сыром

300 г ветчины, 400 г сыра, 20 г желатина, 80 г зелени по вкусу

Залить желатин небольшим (примерно 50 мл) количеством холодной воды, дать набухнуть, после чего нагреть на водяной бане до полного растворения. Натереть сыр на мелкой терке, смешать с нашинкованной зеленью и желатином, тщательно перемешать. Приготовленную сырную массу тонким слоем выложить на пергамент, выложить сверху ветчину и обернуть ее слоем сыра. Приготовленный рулет завернуть в пищевую пленку и поставить в холодильник примерно на 2 ч. Готовое блюдо нарезать ломтиками.

Рулетики из ветчины с помидорами и хреном

200 г ветчины, 1 помидор, 100 г тертого хрена с чесноком, зелень укропа по вкусу

Нарезать ветчину небольшими ломтиками, каждый намазать тертым хреном с чесноком и посыпать мелко нарубленным укропом. Затем свернуть рулетиками, склоть зубочистками или кулинарными шпажками. Перед подачей украсить блюдо ломтиками помидоров и зеленью.

Роллы огуречные с зеленью

4–5 огурцов, 50 г твердого сыра, 10 веточек укропа, 6 веточек петрушки, 5 веточек сельдерея, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. майонеза, 1 ст. л. сметаны

Огурцы нарезать тонкими пластинами. Сыр натереть, добавить измельченную зелень, сметану, майонез и пропущенный через пресс чеснок. Начинку выложить на край каждого ломтика огурца, аккуратно свернуть рулетом, склоть шпажкой.

Роллы огуречные с острым творогом

3–4 огурца, 200 г домашнего творога, 3 веточки укропа, 3 зубчика чеснока, 1 ст. л. майонеза, щепотка кориандра

Творог растереть с мелко нарезанным укропом, пропущенным через пресс чесноком, майонезом и специями. Огурцы нарезать вдоль тонкими пластинами, выложить творожную начинку и свернуть рулетами. Сколоть рулеты шпажкой или обвязать перьями зеленого лука.

Роллы огуречные с сырной начинкой

3–4 огурца, 200 г плавленого сыра, 100 г твердого сыра, 1 отварное яйцо, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. сметаны или майонеза, зелень, специи по вкусу

Огурцы нарезать тонкими пластинами. Плавленый и твердый сыр натереть, добавить натертое яйцо, пропущенный через пресс чеснок, сметану или майонез, специи и зелень по вкусу. Выложить начинку на край каждого ломтика огурца, свернуть рулетом, склоть шпажкой.

Шампиньоны маринованные

1 кг шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока

Для маринада: 100 мл воды, 100 мл уксуса, 2 ст. л. соли, 1 лавровый лист, душистый и черный перец горошком, гвоздика, сушеный укроп по вкусу

Грибы вымыть, крупные разрезать на 2–4 части. Выложить грибы в кастрюлю, довести до кипения и варить, периодически перемешивая, 20 мин, затем вынуть. Смешать воду, уксус, соль, специи. Грибы пересыпать нарезанным луком и измельченным чесноком, залить маринадом, оставить на 2 часа.

Закуска «Каллы»

1 упаковка плавленого сыра для тостов, 3 отварных яйца, 2 зубчика чеснока, 100 г майонеза, 30 г зеленого лука, 50 г вареной моркови или красной рыбы

Яйца натереть на мелкой терке, смешать с пропущенным через пресс чесноком и майонезом. Смесь уложить на квадраты плавленого сыра, завернуть углы, чтобы получился цветок. В центр каждого бутона вставить полосочку из моркови или красной рыбы, как пестик. Веточки сделать из зеленого лука.

Огурцы малосольные на газированной воде

1 кг мелких огурцов, 1 л газированной воды, 3–4 зубчика чеснока, 2 ст. л. соли, 3 веточки укропа

Положить на дно емкости 2 веточки укропа. Сверху, пересыпая нарезанным чесноком, плотно выложить огурцы со срезанными кончиками. Сверху положить укроп. В газированной воде растворить соль, залить огурцы. Оставить на 5–7 ч при комнатной температуре, затем отправить в холодильник на 8–10 часов.

Кабачки малосольные слайсами

1 кг молодых кабачков, 3 зубчика чеснока, 50 г укропа

Для рассола: 1 л воды, 2 ст. л. соли, 1,5 ст. л. сахара, 2 лавровых листа, душистый перец и гвоздика по вкусу

В воду добавить специи, довести до кипения, всыпать соль и сахар. Измельчить зелень укропа и чеснок, молодые кабачки нарезать тонкими слайсами. Выложить кабачки в емкость для соления, пересыпая зеленью и чесноком. Залить теплым рассолом. Оставить при комнатной температуре на 6 ч, затем поставить в холодильник.

Помидоры малосольные

1 кг помидоров, 3 зубчика чеснока, небольшой кусочек корня хрена, по веточке петрушки и укропа

Для рассола: 1 л воды, 1 ст. л. соли, 1 лавровый лист, по 5–6 горошин черного и душистого перца

На дно подготовленной емкости положить чеснок, корень хрена и зелень. Помидоры проколоть зубочисткой в нескольких местах, выложить сверху. В теплой воде размешать соль, добавить специи. Залить помидоры рассолом, накрыть марлей и оставить на 2 дня при комнатной температуре. Затем хранить в холодильнике.

Кабачки маринованные быстрые

500 г кабачков, 3 зубчика чеснока, 1 веточка укропа, 2 листа черной смородины

Для маринада: 2 ст. л. уксуса, 2 ст. л. соевого соуса, 1,5–2 ст. л. сахара, 2 ч. л. соли, 1 ч. л. острого перца

Кабачки тщательно вымыть, можно не чистить, и нарезать тонкими ломтиками. Чеснок очистить и нарезать пластинами. Сложить в пол-литровую банку кабачки и чеснок, добавить укроп и листья черной смородины. Смешать уксус, соевый соус, соль, перец и сахар. Влить в банку. Залить кипятком доверху. Слегка взболтать, оставить до остывания.

Цукини и огурцы малосольные в пакете

1 небольшой цукини, 3 огурца, 3 зубчика чеснока, 1–1,5 ч. л. соли, щепотка молотого черного перца, 50 г зелени укропа и петрушки

Цукини очистить от кожуры. Нарезать цукини и огурцы тонкими ломтиками. Чеснок нарезать пластинками. Зелень укропа и петрушки мелко нарубить. Сложить подготовленные продукты в плотный пакет, всыпать соль и черный перец. Пакет прочно завязать и встряхнуть, чтобы все ингредиенты перемешались. Поместить в холодильник на 8–10 часов.

Морковь по-корейски

1 кг моркови, 1 головка чеснока, 6 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. уксуса, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли, ½ ч. л. красного острого перца, приправа для моркови по-корейски

Морковь натереть на терке для моркови по-корейски, добавить очищенный и пропущенный через пресс чеснок, специи. Смешать уксус, соль и сахар, залить морковь, перемешать. Влить горячее масло. Поставить на сутки в холодильник.

Сельдерей по-корейски

400 г корня сельдерея, 3–4 зубчика чеснока, 100 мл растительного масла, 1 ст. л. уксуса (9 %), 1 ч. л. молотого кориандра, 1 ч. л. паприки, перец чили на кончике ножа, соль и соевый соус по вкусу

Сельдерей нарезать очень тонкой соломкой, залить подсоленной водой, оставить на 3 ч, затем воду слить. Смешать разогретое масло со специями, залить сельдерей. Добавить пропущенный через пресс чеснок, соевый соус и уксус. Поставить в холодильник под гнет на 3 часа.

Перец маринованный сладкий

1 кг мелкого сладкого перца

Для маринада: 4–5 зубчиков чеснока, 150 мл воды, 70 мл растительного масла, 70 мл уксуса, 1 ст. л. соли, 1 ч. л. сахара

Перец наколоть вилкой и выложить на смазанный маслом противень. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 10 мин, затем перевернуть и запекать еще 10 мин, пока не появятся коричневые подпалины. Достать противень из духовки. Приготовить маринад: чеснок пропустить через пресс и смешать с остальными компонентами. В емкость с крышкой уложить теплый перец слоями, поливая маринадом. Закрывать крышкой и поставить в холодильник на ночь.

Закуска творожная с чесноком

200 г творога, 2 зубчика чеснока, 20 г укропа, 2 ст. л. майонеза, листья салата и соль по вкусу

Свежий творог тщательно протереть через сито и смешать с нашинкованным укропом и пропущенным через пресс чесноком. Полученную смесь заправить майонезом и посолить, тщательно перемешать до однородного состояния и поставить в холодильник на некоторое время. Салат тщательно вымыть и обсушить, положить на каждый немного начинки и свернуть лист трубочкой. Подавать к столу сразу после приготовления, украсив по вкусу.

Закуска «Нефертити»

300 г копченой грудинки, 100 г твердого сыра, 10 шт. чернослива без косточек, 1 ст. л. грецких орехов

Опустить чернослив в кипяток и распарить, затем обсушить и нарезать соломкой. Грудинку нарезать тонкими и широкими кусочками. Положить на каждый кусочек грудинки немного чернослива, орехов, тертого сыра, свернуть рулетом и сколоть деревянной шпажкой или зубочисткой. Выложить рулеты в один слой на противень и запекать в духовке на слабом огне около 10 мин. Подавать теплыми.

Крабовые палочки фаршированные

240 г крабовых палочек, 1 банка рыбных консервов в масле, 2 ст. л. отваренного риса, 30 г зеленого лука, соль, перец по вкусу

Рыбные консервы размять вилкой вместе с маслом, смешать с рисом и мелко нарезанным луком. Крабовые палочки развернуть, выложить рыбную начинку и завернуть. Поместить в холодильник на 1–2 ч. Подавать, нарезав ломтиками.

Закуска «Сердце океана»

200 г крабовых палочек, 4 отварных яйца, 150 г сыра, 3 клубня вареного картофеля, 250 г майонеза, 100 г чипсов, листья салата и зелень по вкусу

Крабовые палочки, яйца, сыр и картофель натереть на мелкой терке или измельчить в блендере. Залить майонезом, тщательно перемешать. Из полученной массы сформовать небольшие шарики. Чипсы размять и обвалить шарики в крошке. Подавать на листьях салата, украсив зеленью.

Закуска «Розовый сад»

200 г ветчины, 2 небольших баклажана, 2 зубчика чеснока, листья салата, растительное масло, соль и перец по вкусу

Нарезать баклажаны вдоль тонкими ломтиками, посолить и отставить на 20 мин. После этого смыть с них соль, обсушить бумажным полотенцем и обжарить на сковороде с небольшим количеством растительного масла вместе с давленным чесноком. Ветчину нарезать очень тонкими ломтиками и выложить на ломтики баклажана, свернуть в виде рулетов и закрепить деревянными шпажками, посолить и поперчить по вкусу. Подавать закуску теплой на листьях салата.

Закуска из лаваша с курятиной

1 тонкий лаваш, 200 г копченой курятины, 200 г плавленого сыра, 4–5 ст. л. майонеза, зелень и соль по вкусу

Курятину нарезать небольшими кубиками и смешать с тертым на крупной терке сыром и рубленой зеленью, заправить майонезом, посолить по вкусу и перемешать. Приготовленную смесь выложить на лаваш тонким слоем и свернуть рулетом. Обернуть рулет пищевой пленкой и отправить в холодильник примерно на 30 мин. Перед подачей к столу пленку снять, нарезать рулет ломтиками, украсить зеленью по вкусу.

Закуска из лаваша с грибами

3 тонких лаваша, 400 г шампиньонов, 2 головки репчатого лука, 300 г сыра, 250 г майонеза, растительное масло, зелень, соль и перец по вкусу

Грибы мелко нарезать и обжарить на сковороде в масле с нарезанным полукольцами репчатым луком, посолить и поперчить по вкусу. Каждый лаваш намазать тонким слоем майонеза, оставшийся майонез смешать с сыром, натертым на крупной терке. На первый лаваш выложить сырную смесь. Накрыть вторым лавашем и выложить сверху смесь обжаренных грибов и лука. Положить третий лист и присыпать его мелко нарезанной зеленью. Все слои лаваша свернуть рулетом, завернуть в пищевую пленку и поместить в холодильник на 2 ч. Перед подачей к столу пленку снять, нарезать рулет ломтиками, украсить зеленью по вкусу.

Рулет с куриным филе

5 тонких лавашей, 350 г вареного куриного филе, 300 г плавящегося сыра, 50 г майонеза, 50 мл растительного масла, сметана по вкусу

Куриное филе нарезать кубиками, добавить майонез и тертый сыр, тщательно перемешать. Приготовленной смесью прослоить все лаваша, свернуть рулетом и поставить в холодильник на 1 ч. Затем нарезать рулет ломтиками толщиной около 2 см и обжарить на сковороде с растительным маслом. Готовое блюдо подавать к столу со сметаной.

Рулет сытный

2 тонких лаваша, 100 г мягкого сыра, 3 сосиски, 1 помидор, 20 г петрушки

Выложить лист лаваша на пищевую пленку и смазать мягким сыром. Сверху разложить мелко нарезанные сосиски и измельченный помидор. Накрыть вторым лавашем, смазать сыром и посыпать нарезанной зеленью петрушки. Свернуть плотным рулетом и поставить в холодильник на 2 ч. Подавать к столу, нарезав ломтиками и украсив зеленью.

Тарталетки с беконом

10–15 готовых вафельных корзиночек, 300 г бекона, 1 головка репчатого лука, ½ стручка перца чили

Бекон нарезать кубиками, лук измельчить, чили без семян нарезать тонкими кольцами. Обжаривать, пока бекон не станет хрустящим. Выложить в вафельные корзиночки.

Торт из лаваша с грибами

1 лист тонкого лаваша

Для начинки: 200 г шампиньонов, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 30 г петрушки, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. растительного масла

Обжарить грибы на сковороде с растительным маслом вместе с мелко нашинкованным луком и морковью. Добавить измельченную зелень и чеснок, протушить все и пюрировать. Лаваш разрезать на 4 части, смазать грибным паштетом послойно и выложить друг на друга. Остатки лаваша измельчить и посыпать торт сверху.

«Улитки» с паштетом быстрые

1–2 листа тонкого лаваша, 150 г печеночного паштета, 30 г зеленого лука, 2 ст. л. растительного масла

Лаваша смазать паштетом, посыпать рубленым зеленым луком и свернуть рулетом. Нарезать ломтиками толщиной около 1 см. Обжарить на сковороде с растительным маслом.

«Улитки» с колбасой быстрые

1–2 листа тонкого лаваша, 150 г вареной колбасы, 30 г зеленого лука, 2 ст. л. кетчупа, 2 ст. л. растительного масла

Лаваша смазать тонким слоем кетчупа. Выложить сверху мелко нарезанную колбасу и посыпать нашинкованным зеленым луком. Нарезать ломтиками толщиной около 1 см. Обжарить на сковороде с растительным маслом.

Беляши ленивые

Для теста: 200 мл кефира, 2 яйца, 1–1,5 стакана муки, 1 ч. л. соды, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. сахара

Для начинки: 300–350 г куриного фарша, 1 головка репчатого лука, щепотка молотого черного перца, растительное масло для жарки

Лук мелко нарезать, обжарить до золотистого цвета. Снять с огня и перемешать с фаршем, приправить перцем. Смешать яйца с кефиром, солью, сахаром, растереть. Всыпать муку с содой, должно получиться тесто как для оладий. На сковороде разогреть масло, ложкой выложить порцию теста, на него немного фарша, сверху вылить еще небольшую ложку теста. Обжарить до золотистого цвета, перевернуть и жарить под крышкой до готовности.

Беляши ленивые из вафель

3 яйца, 100 мл молока, вафельные коржи маленькие, соль, растительное масло для жарки

Для начинки: 400 г куриного фарша, 1 головка репчатого лука, зелень, соль, молотый черный перец по вкусу

Лук измельчить, смешать с фаршем и рубленой зеленью, посолить и поперчить. На вафельный лист положить фарш, накрыть другим листом. Размешать яйца с молоком и щепоткой соли, обмакнуть в смесь вафли с начинкой. Жарить на сковороде с маслом до золотистой корочки, перевернуть, жарить под крышкой на среднем огне.

Чебуреки ленивые с мясом

3 листа лаваша, 1 яйцо, растительное масло для жарки

Для начинки: 400 г фарша, 1 головка репчатого лука, 50 мл воды, соль и специи по вкусу

Лук мелко нарезать или натереть на терке. Добавить к фаршу, хорошо перемешать, влить воду, добавить соль и специи. Листы лаваша разрезать на квадраты. Края смазать взбитым яйцом. Выложить начинку на половину квадрата, завернуть треугольником и прижать края вилкой. Обжарить в масле с двух сторон до золотистой корочки.

Чебуреки ленивые с сыром и зеленью

3 листа лаваша, 2 яйца, 50 мл молока, соль и специи по вкусу, растительное масло для жарки

Для начинки: 200 г брынзы или сулугуни, 100–150 г твердого сыра, 20 г зелени по вкусу, 1 зубчик чеснока, 30 г сметаны

Натереть оба вида сыра, смешать с рубленой зеленью, измельченным чесноком и сметаной. Яйца слегка взбить с молоком. Лаваш нарезать на квадраты, смазать края яичной смесью. Выложить начинку, свернуть треугольниками и прижать края. Обмакнуть чебуреки в яичную смесь и обжарить в разогретом масле с двух сторон до золотистого цвета.

Трубочки с начинкой из фарша

2 листа лаваша, 2 яйца, 50 мл молока, соль, растительное масло для жарки

Для начинки: 400 г мясного фарша, 2 головки репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 100 г сыра, 50 г зелени, соль, молотый черный перец по вкусу

Фарш с рубленым луком обжарить до готовности, добавить соль, перец, измельченную зелень и чеснок, пропущенный через пресс. Начинку выложить на листы лаваша, посыпать тертым сыром, свернуть трубочкой. Нарезать ломтиками шириной 4–5 см. Взбить яйца с молоком и солью, обмакнуть ломтики в смесь и обжарить в растительном масле до золотистого цвета.

Рулетки из печени

500 г телячьей печени, 200 г копченого шпика, 4 яблока, 300 мл куриного бульона, сметана, растительное масло, соль и перец по вкусу

Нарезать печень ломтиками, слегка отбить, посыпать перцем по вкусу. Спелые яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать небольшими ломтиками, копченый шпик нарезать мелкими кубиками. На каждый ломтик печени положить несколько кубиков шпика и немного яблок, свернуть рулетом и сколоть деревянными шпажками или зубочистками. Слегка обжарить рулеты на сковороде, после чего переложить в кастрюлю, залить сверху бульоном, накрыть крышкой и тушить на слабом огне около 30 мин, посолить. Готовые рулеты подавать к столу со сметаной или другим соусом по вкусу.

Кольца кальмара в яйце

200 г кальмаров, 1 яйцо, 3 ст. л. муки, 150 мл растительного масла, соль, черный перец по вкусу

Муку, соль и перец тщательно перемешать. Свежих кальмаров тщательно вымыть, очистить от пленок и внутренностей, нарезать кольцами. Яйцо взбить. Каждое кольцо кальмара обмакнуть в яйцо, обвалить в муке и обжарить на сковороде в разогретом масле с обеих сторон до золотистого цвета. Готовых кальмаров выложить на бумажную салфетку, чтобы с них стекло лишнее масло. Подавать к столу охлажденными с соусом и свежими овощами.

Омлет грибной

50 г грибов, 3 яйца, 50 мл молока, 1 ст. л. растительного масла, зелень, соль и перец по вкусу

Грибы очистить и мелко нарезать, обжарить на сковороде в масле на большом огне, постоянно помешивая, около 5 мин. Яйца взбить с молоком, солью и перцем, залить жареные грибы яичной смесью. Накрыть сковороду крышкой и готовить еще около 20 мин на слабом огне. Подавать к столу, присыпав рубленой зеленью или натертым на крупной терке сыром.

Закуска из яиц с чесноком

5 отварных яиц, 180–200 г плавленого сыра, 2 зубчика чеснока, 50 г майонеза, зелень, молотый черный перец по вкусу

Яйца очистить и разрезать на две половинки. Желтки тщательно растереть с плавленным сыром и мелко нашинкованным чесноком, добавить майонез и молотый перец. Заполнить половинки яичных белков приготовленной смесью. Подавать к столу, полив майонезом и украсив зеленью.

Яйца, фаршированные сельдью и арахисом

10 отварных яиц, 100 г филе сельди, 20 г арахиса, 50 г майонеза, зелень, соль, перец по вкусу

Яйца очистить. С тупого конца яйца срезать верхушку для придания большей устойчивости. Вынуть желток. Срезать немного белка изнутри, тщательно перетереть его с желтками, добавить филе сельди и очищенный арахис, посолить и поперчить по вкусу. Измельчить приготовленную массу в блендере, добавить мелко нашинкованную зелень. Заполнить приготовленной смесью полости. Подавать закуску к столу, украсив веточками зелени.

Яичница грибная со сметаной

8 яиц, 150 г грибов, 1 головка репчатого лука, 200 г сметаны, 50 г сыра, 50 г сливочного масла, зелень, соль и перец по вкусу

Мелко нашинкованные лук и грибы обжарить на сковороде в небольшом количестве сливочного масла, посолить и поперчить по вкусу. Оставшимся сливочным маслом смазать форму для запекания, выложить туда обжаренные грибы, сверху разбить 6 яиц так, чтобы желтки были целыми, посолить по вкусу. Оставшиеся яйца тщательно размешать со сметаной, добавить по вкусу рубленую зелень и посолить. Этой смесью залить яйца с грибами, сверху посыпать крупно натертым сыром. Запекать в духовке, разогретой до 180 °С, около 15 минут.

Яйца, фаршированные грибами и зеленью

8 отварных яиц, 100 г маринованных грибов, 1–2 ст. л. майонеза, 1–2 ст. л. сметаны, 30 г зеленого лука, 30 г петрушки, 20 г укропа, листья салата, молотый черный перец, соль по вкусу

Зеленый лук и петрушку нарубить. Грибы мелко нарезать. Яйца разрезать вдоль, вынуть желтки, смешать их с грибами, рубленой зеленью, перцем, майонезом. Нафаршировать этой смесью белки. Фаршированные половинки яиц выложить на листья салата, полить сметаной и украсить веточками укропа.

Яйца, фаршированные черносливом

4 отварных яйца, 8 шт. чернослива, 20 г укропа, майонез по вкусу для заправки

Яйца очистить, разрезать пополам и вынуть желтки. Чернослив замочить в кипяченой воде на 20 мин, обсушить, измельчить. Растереть желтки, чернослив и зелень, заправить майонезом. Наполнить половинки белков.

Закуска из творога и соленых огурцов

200 г творога, 100 г сметаны, 3 соленых огурца, 2–3 зубчика чеснока, 20 г укропа, молотый черный перец по вкусу

Огурцы нарезать кубиками. Чеснок пропустить через пресс. Творог взбить в блендере со сметаной, немного поперчить, добавить огурцы, чеснок, перемешать, выложить на блюдо и украсить веточками укропа.

Закуска сырная на чипсах

1 пачка картофельных чипсов, 1 свежий огурец, 90–100 г плавленого сыра, 2 зубчика чеснока, зелень укропа и петрушки, майонез по вкусу

Огурец нарезать кружочками. Сыр натереть на терке, смешать с рубленой зеленью и чесноком, пропущенным через пресс, добавить майонез, хорошо перемешать. Полученную массу выложить на чипсы. Сверху положить по кружочку огурца. Сразу подавать на стол.

Закуска с моцареллой и ветчиной

250 г моцареллы, 150 г ветчины, 6 помидоров, 4 ст. л. оливкового масла, свежий базилик, черный молотый перец и соль по вкусу

Помидоры и моцареллу нарезать небольшими кружочками. Выложить на блюдо внахлест, чередуя между собой. Посолить и поперчить по вкусу, украсить веточками зелени. Нарезанную тонкими ломтиками ветчину свернуть рулетами и выложить поверх моцареллы с помидорами. Готовую закуску полить оливковым маслом и поставить в холодильник примерно на 30 минут.

Паштет из куриной печени

500 г куриной печени, 1 головка репчатого лука, 50 г сливок, 80 г сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, зелень, соль и черный перец по вкусу

Печень вместе с мелко нашинкованным луком обжарить на сковороде в небольшом количестве растительного масла до золотистого цвета. Содержимое сковороды посолить и поперчить по вкусу, влить немного воды, накрыть крышкой, тушить на слабом огне еще около 15 мин и остудить. Переложить приготовленную массу в блендер и тщательно измельчить. Добавить к паштету сливки и слегка разогретое сливочное масло и взбить еще раз. Подавать к столу охлажденным, украсив зеленью.

Помидоры с сыром

3 помидора, 1–2 зубчика чеснока, 100 г твердого сыра, 20 г петрушки, 2–3 ст. л. майонеза, листья салата или черемши, соль по вкусу

Листья салата или черемши выложить на блюдо. Помидоры нарезать кружочками и уложить на листья. Чеснок пропустить через пресс. Посыпать помидоры солью и чесноком, сде-

лать сеточку из майонеза. Сыр натереть на крупной терке, посыпать помидоры. Украсить зеленью петрушки.

Паштет из курицы с сыром и вином

1,2 кг отварной курицы, 100 г сливочного масла, 200 г тертого сыра, 70 мл мадеры, соль, перец, мускатный орех по вкусу

Куриное мясо нарезать кусочками, выложить в чашу блендера. Добавить размягченное масло, тертый сыр, специи и мадеру. Перемешать в однородную массу, охладить и подать на стол.

Паштет из куриной печени с бренди

500 г куриной печени, 125 г сливочного масла, 1 зубчик чеснока, 2 веточки тимьяна, 1 ст. л. бренди, молотый черный перец, соль по вкусу

Нагреть духовку до 150 °С. Перебить блендером сырую печень с чесноком, солью и перцем, 30 г сливочного масла, листьями тимьяна и бренди. Переложить смесь в смазанную маслом маленькую форму, накрыть фольгой и поставить в форму большего размера. Налить на дно большой формы кипящей воды так, чтобы она доходила до середины. Запекать в духовке 50 мин. Достать форму из воды и дать остыть. Полить оставшимся растопленным маслом и оставить на несколько минут, чтобы оно застыло. Поставить в холодильник.

Паштет из кабачков и грибов

2 молодых кабачка, 300 г шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 зубчик чеснока, 100 г плавленого сыра, 50 мл растительного масла, 50 мл соевого соуса, соль и специи по вкусу

Кабачки, шампиньоны, лук и морковь нарезать, обжарить в масле до мягкости. Добавить измельченный чеснок, соевый соус, соль, специи, тушить до полного выпаривания жидкости. Овощную массу остудить, выложить в чашу блендера, добавить плавленый сыр и тщательно взбить до однородности.

Паштет сырный с грибами

300 г твердого сыра, 150 г шампиньонов, 2 зубчика чеснока, 50 г сливочного масла, 3 ч. л. паприки, 1 ч. л. молотого кориандра, молотый черный перец, соль по вкусу

Грибы нарезать, обжарить в масле вместе с измельченным чесноком, остудить. Грибную массу выложить в чашу блендера, добавить тертый сыр, соль, перец, паприку, кориандр, тщательно взбить. Подавать с хрустящими тостами.

Паштет из консервированной фасоли

1 банка консервированной красной фасоли, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. лимонного сока, ½ ч. л. соли, ¾ ч. л. молотого кумина, по ¼ ч. л. молотого красного острого перца и паприки

Консервированную фасоль измельчить в блендере. Добавить пропущенный через пресс чеснок, лимонный сок, специи, соль. Подливая жидкость из банки, взбить до однородности.

Паштет рыбный простой

1 банка сардин в масле, 2 отварных яйца, 1 небольшая головка лука, 1–2 ст. л. майонеза
Выложить в блендер яйца, сардины вместе с маслом, лук. Измельчить до однородности, добавить майонез и взбить еще раз.

Паштет «Рыбка»

400 г филе белой рыбы, 2 моркови, 100 г сливочного масла, 2 маслины без косточек, соль и специи для рыбы по вкусу

Морковь отварить и очистить. Одну натереть на терке, а вторую нарезать кружочками. Филе рыбы припустить в небольшом количестве подсоленной воды со специями, охладить. Масло заранее достать из холодильника, чтобы оно стало мягким. Филе измельчить в блендере, добавить тертую морковь, масло и взбить. Паштет выложить на блюдо в виде рыбки, сверху уложить кружочки моркови – это будет «чешуя». Маслины нарезать колечками: одно из них будет имитировать «глаз» рыбки, из двух других можно сделать «ротик».

Форшмак

200 г филе сельди, 2 отварных яйца, 1 зеленое яблоко, 1 головка репчатого лука, 100 г сливочного масла, 100 г батона, 50 мл молока, молотый черный перец по вкусу

Яйца очистить. С батона срезать корочку, мякиш положить в молоко на 3–5 мин, затем отжать. Яблоко очистить от кожуры, удалить сердцевину с семенами. Лук очистить. В блендере измельчить сельдь, хлеб, яблоко, яйца. Добавить размягченное масло, взбить до однородности, поперчить по вкусу. Готовую смесь поставить в холодильник на 2–3 часа.

Паштет из сельди с яблоком

250 г филе сельди, 1 яблоко, 1 головка репчатого лука, 150 г пшеничного хлеба, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. лимонного сока, черный перец по вкусу

Яблоко очистить от кожуры, удалить сердцевину с семенами, нарезать кусочками. Лук нарезать полукольцами, выложить в дуршлаг и обдать кипятком. Хлеб размочить в кипяченой воде, отжать. Филе сельди, яблоко, хлеб и лук дважды пропустить через мясорубку или измельчить до однородности с помощью комбайна. Добавить перец, масло и лимонный сок, хорошо перемешать. Готовый паштет охладить.

Паштет из сельди

500 г филе сельди, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1–2 ст. л. растительного масла

Морковь натереть на терке, лук нарезать. Обжарить овощи в масле до мягкости, не закрывать. Остудить. Дважды пропустить через мясорубку вместе с филе сельди, тщательно взбить. Или измельчить и взбить с помощью кухонного комбайна. Готовый паштет охладить.

Сельдь, маринованная в горчичном соусе

600 г филе свежемороженой сельди

Для маринада: 150 г горчицы, 100 мл растительного масла, 1 ст. л. меда, сок ½ лимона, 1 ч. л. соли

Растительное масло взбить с горчицей, медом и солью, влить лимонный сок, чтобы получился негустой соус. Размороженное филе сельди нарезать небольшими кусочками. Выложить в контейнер с крышкой, поливая слои соусом. Мариновать в холодильнике 1–2 дня.

Сельдь по-киевски

250 г филе соленой сельди, 120 г сливочного масла, 50 г твердого сыра, 100 г пшеничного хлеба, 100 мл молока, 1 ч. л. горчицы, 20 г зелени петрушки, молотый черный перец по вкусу

Замочить в молоке белый хлеб, отжать и вместе с филе пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Полученную массу смешать с размягченным сливочным маслом, тертым сыром, горчицей, перцем, хорошо перемешать и выложить в селедочницу в форме рыбы. Вилкой сделать узор в виде чешуи, украсить зеленью петрушки.

Сельдь с орехами и яблоками

300 г филе соленой сельди, 200 мл молока, 1–2 зеленых яблока, 1 головка репчатого лука, 3 ст. л. измельченных ядер грецких орехов, 2 отварных яйца, 3 ст. л. майонеза

Филе сельди замочить в молоке на 1 ч. Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину с семенами, нарезать соломкой. Лук очистить и мелко нарезать. Яйца нарубить. Филе вместе с орехами пропустить через мясорубку, перемешать с яблоками и луком, выложить на блюдо, посыпать рублеными яйцами, полить майонезом и подавать к столу.

Паштет из баклажанов с кунжутом

1 крупный баклажан, 2 зубчика чеснока, 4 ст. л. семян кунжута, 2–3 ст. л. оливкового масла, 4 ст. л. лимонного сока, соль и молотый черный перец по вкусу

Баклажан смазать маслом, выложить на противень и запекать в разогретой до 200 °С духовке 30–40 мин. Очистить от кожуры. В блендере перебить кунжут с чесноком в пасту. Добавить баклажан, лимонный сок, измельчить до однородности. Посолить и поперчить по вкусу, влить масло, тщательно перемешать. Перед подачей поставить в холодильник на 3 часа.

Паштет из баклажанов

1 крупный баклажан, ½ стакана грецких орехов, 50 г петрушки или кинзы, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. лимонного сока, 2–3 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу

Баклажан очистить, нарезать кружечками и запечь в разогретой до 200 °С духовке до мягкости. В блендере измельчить орехи, зелень, чеснок. Добавить баклажан, лимонный сок, масло, взбить. Посолить и поперчить по вкусу.

Икра из баклажанов с брынзой

1 кг баклажанов, 100 г брынзы, 1 зубчик чеснока, растительное масло, зелень петрушки

Разогреть духовку до 200 °С. Баклажаны разрезать вдоль, смазать маслом. Запекать до мягкости (20–30 мин). Ложкой вынуть мякоть и переложить в блендер. Добавить раскрошенную брынзу. Все взбить. Добавить немного масла и мелко нарезанный чеснок, взбить еще раз. Переложить в салатник, украсить зеленью петрушки.

Икра кабачковая ленивая

2 кабачка, 1 стручок болгарского перца, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. растительного масла, соль и молотый перец по вкусу

Овощи очистить, нарезать кусочками, слегка посолить и поперчить, сбрызнуть маслом. Сложить овощи в рукав для запекания, сделать в нем проколы. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 1 ч. Затем осторожно вынуть пакет, разрезать, жидкость слить в отдельную емкость. Овощи пюрировать с помощью блендера. При необходимости добавить овощной сок, досолить.

Икра кабачковая в духовке

2 небольших кабачка, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, 2 ст. л. томатной пасты, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, соль и молотый черный перец по вкусу

Овощи очистить от кожуры. Нарезать кабачки, лук, морковь кубиками, выложить в широкую форму для запекания и полить маслом. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 30 мин, перемешать и запекать еще 30 мин. Достать, слить лишнюю жидкость, добавить к овощам томатную пасту, соль и перец. Измельчить блендером, добавить измельченный чеснок, хорошо перемешать.

Помидоры, фаршированные тунцом

3 помидора, 1 банка консервированного тунца, ½ корня сельдерея, 2 зубчика чеснока, 1 ч. л. лимонного сока, зелень по вкусу

Рыбу, сельдерей и чеснок измельчить в блендере вместе с лимонным соком и поставить в холодильник примерно на 2 ч. Свежие помидоры разрезать поперек на 2 половины, удалить сердцевину, срезать верхушку и нижнюю часть для устойчивости. Выложить на помидоры охлажденную смесь и подавать к столу, украсив зеленью по вкусу.

Кабачки, запеченные с помидорами

1 кг кабачков, 4 помидора, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу

Лук мелко нарезать, обжарить в масле. Кабачки и помидоры нарезать кружочками, выложить в форму слоями, посыпая жареным луком и мелко нарезанной зеленью, посолить. Запекать в разогретой духовке 15–20 мин. Подавать в холодном виде.

«Букет» из фаршированных помидоров

5–7 помидоров, 3 отварных яйца, 1–2 ст. л. сметаны, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу

Помидоры вымыть, сделать острым ножом несколько надрезов крест-накрест глубиной на треть помидора («лепесточки»), аккуратно вынуть мякоть, посолить. Перевернуть помидоры отверстием вниз, чтобы вытек сок. Яйца нарезать небольшими кубиками, смешать со сметаной, солью и рубленой зеленью, заполнить подготовленные помидоры и уложить их на сервировочное блюдо. Из зелени сделать стебли и листья «букета».

Помидоры, запеченные с сыром

5–6 средних помидоров, 100 г ветчины, 100 г сыра, зелень, перец, соль по вкусу

Помидоры вымыть, срезать верхушки и аккуратно вынуть мякоть. Ветчину нарезать маленькими кубиками, добавить тертый сыр, измельченную мякоть помидоров, рубленую зелень, соль, перец и хорошо перемешать. Помидоры наполнить получившейся массой и посыпать тертым сыром. Запекать в разогретой духовке или в микроволновке, пока сыр не расплавится.

«Корзиночки» из помидоров

7–8 помидоров, 300 г отварного куриного филе, 100 г творога, 1 огурец, 1 отварное яйцо, 50 г сметаны или майонеза, зелень, соль, перец по вкусу

Помидоры вымыть, разрезать пополам, аккуратно вынуть мякоть. Куриное филе, огурец и яйцо нарезать маленькими кубиками, соединить. Добавить измельченную мякоть помидоров, протертый творог, рубленую зелень, соль, перец и заправить сметаной или майонезом. «Корзиночки» из помидоров наполнить приготовленной начинкой и украсить зеленью.

Перец, фаршированный сыром и зеленью

3–4 стручка болгарского перца красного или желтого цвета, 150 г сливочного масла, 250 г сыра, 2 зубчика чеснока, 30 г петрушки

У перца аккуратно вырезать плодоножки и вынуть семена. Сыр и замороженное сливочное масло натереть на терке. Пропустить чеснок через пресс, нарубить зелень. Все перемешать и плотно нафаршировать перец. Поставить в холодильник на 1 ч. Для подачи к столу нарезать перец кружочками толщиной 4–5 мм.

Рулетики из огурцов с острой начинкой

2–4 огурца, 200 г брынзы, ½ стручка перца чили, 2 зубчика чеснока, 30 г петрушки и укропа, 2 ст. л. сметаны, соль по вкусу

Перец чили очистить от семян и измельчить в блендере вместе с брынзой, чесноком и зеленью. Заправить сметаной, при необходимости досолить и тщательно перемешать. Огурцы вымыть, нарезать тонкими ломтиками. На каждый ломтик положить немного приготовленной начинки, свернуть рулетом и закрепить шпажкой.

Рулетики из баклажанов с помидорами и сыром

2 баклажана, 100–200 г сливочного сыра, 1–3 зубчика чеснока, 50 г укропа, 2–3 помидора, растительное масло, соль по вкусу

Чеснок пропустить через пресс, добавить к сыру. Измельчить укроп, смешать с сыром. Баклажаны разрезать вдоль на ломтики толщиной примерно ½ см, посолить и оставить на 10–30 мин, затем промыть в холодной воде. Обжарить ломтики баклажана в масле до золотистого цвета и намазать сырным кремом. Помидоры нарезать брусочками, выложить на баклажаны и свернуть рулетиком.

Рулетики из баклажанов с ветчиной

2 баклажана, 100–150 г ветчины, 2–3 помидора, 2 моркови, растительное масло, соль по вкусу

Баклажаны нарезать пластинами, посолить, оставить на 30 мин, затем промыть в холодной воде. Помидоры нарезать кубиками. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Обжарить морковь в масле, добавить помидоры и прожарить массу еще 3–5 мин. Баклажаны обжарить в масле, выложить на салфетку, чтобы удалить лишнее масло. Ветчину нарезать ломтиками. Сверху на баклажаны положить немного начинки с морковью, поверх уложить ломтик ветчины, свернуть рулетиком.

Рулетики из баклажанов с помидорами

2 баклажана, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, по 1 веточке базилика и петрушки, 3–4 ст. л. майонеза, растительное масло, соль, специи по вкусу

Баклажаны очистить, нарезать вдоль длинными тонкими ломтиками, посыпать солью, оставить на 15 мин, затем промыть и обжарить в масле с двух сторон. Майонез соединить с тертым чесноком, добавить специи по вкусу, тщательно перемешать. Помидоры нарезать ломтиками, зелень нарубить. Обжаренные баклажаны смазать майонезом с одной стороны, на каждый ломтик положить по кусочку помидора, посыпать рубленой зеленью и свернуть рулетом.

Рулетики из красной рыбы

100–150 г филе красной рыбы, нарезанного тонкими ломтиками, 1 маринованный огурец, 1 зеленое яблоко, 20 г петрушки или укропа, 1–2 ст. л. майонеза, оливки

Огурец и очищенное от кожуры и семян яблоко натереть на терке, слегка отжать. Добавить рубленую зелень и майонез, перемешать. На край каждого ломтика рыбы выложить по 1 ч. л. начинки, свернуть рулетиком, закрепить шпажкой и нанизать на нее оливку.

Рулет с ветчиной и сладким перцем

2 тонких лаваша, 2 стручка сладкого перца разных цветов, 200 г ветчины, 100 г майонеза, 1 ч. л. горчицы, 10 г укропа, перец и соль по вкусу

Майонез, горчицу и мелко нашинкованный укроп тщательно перемешать, посолить и поперчить. Разрезать каждый стручок перца пополам, удалить сердцевину и плодоножку, выложить на противень, сбрызнуть растительным маслом и запекать в духовке при 180 °С около 20 мин. Затем переложить перец в миску, накрыть пищевой пленкой и оставить на 10 мин. Снять с перца кожицу, мякоть нарезать тонкой соломкой. Смазать лаваш майонезной смесью, сверху выложить перец и нарезанную небольшими брусочками ветчину, свернуть рулетом. Готовый рулет обернуть пищевой пленкой и поместить в холодильник примерно на 2 ч. Подавать к столу, нарезав ломтиками и украсив зеленью.

Рулет с сельдью и сливочным маслом

2 тонких лаваша, 100 г сливочного масла, 200 г сельди, 20 г укропа, 2 ст. л. неострой горчицы, соль по вкусу

Масло заранее достать из холодильника, чтобы оно размягчилось. Филе сельди и укроп мелко нашинковать и перемешать. Масло взбить с горчицей и смесью сельди с укропом до образования однородной массы. Два лаваша смазать полученной смесью, выложить друг на друга и свернуть плотным рулетом. Обернуть рулет пищевой пленкой и поставить в холодильник примерно на 2 ч. Готовый рулет нарезать порционными кусочками и украсить зеленью по вкусу.

Рулет с крабовыми палочками

1 тонкий лаваш, 100 г крабовых палочек, 50 г плавленого сыра, 3 ст. л. майонеза, 20 г укропа

Крабовые палочки мелко нарезать, укроп измельчить. Намазать лаваш слоем сыра, посыпать крабовыми палочками, укропом и полить майонезом. Свернуть лаваш с начинкой рулетом и отставить в холодильник примерно на 30 мин. Подавать к столу, нарезав ломтиками.

Рулет с консервированной рыбой

4 тонких лаваша, 2 банки рыбных консервов в масле, 4 отварных яйца, 2 отварные моркови, 80 г майонеза, 20 г зелени по вкусу

Расстелить на столе кусок пищевой пленки размером немного больше лаваша и выложить первый лист. Посыпать его тонким слоем мелко нашинкованной зелени и накрыть вторым листом. Вторым лавашом смазать майонезом и посыпать натертыми на крупной терке вареными яйцами, накрыть третьим лавашем. Снова смазать лаваш тонким слоем майонеза, посыпать тертой морковью, положить сверху последний лист, на который выложить рыбные консервы (предварительно слив с них лишнюю жидкость). Аккуратно свернуть лаваш рулетом, обернуть пищевой пленкой и поместить в холодильник на 3 ч. Подавать к столу, нарезав ломтиками и украсив зеленью и майонезом.

Рулет с грибами «Праздничный»

3 тонких лаваша, 700 г грибов, 350 г сыра, 300 г майонеза, 20 г петрушки, 50 г сливочного масла

Выложить первый лаваш на пищевую пленку и смазать тонким слоем майонеза, присыпать мелко нашинкованной петрушкой. Грибы нарезать и обжарить на сковороде в сливочном масле. Вторым лавашом выложить на первый, смазать майонезом и выложить грибы, поверх которых положить последний слой лаваша. Третьим лавашом смазать майонезом и посыпать тертым сыром. Аккуратно свернуть рулетом и поместить в холодильник на 2 ч. Готовый рулет нарезать ломтиками, украсить зеленью и тертым сыром.

Шаурма с сыром быстрая

3 листа тонкого лаваша, 300 г куриной грудки, 200 г сыра, 3 огурца, 3 помидора, 1 головка репчатого лука, 1 небольшой вилок белокочанной капусты, 200 г моркови по-корейски, 2 ст. л. майонеза, 2 ст. л. кетчупа, 1 ст. л. растительного масла, карри, соль по вкусу

Куриную грудку мелко нарезать, обжарить на растительном масле, добавить карри. Лук нарезать полукольцами, помидоры – тонкими ломтиками, огурцы – соломкой, капусту нашинковать и посолить по вкусу, сыр натереть на крупной терке. Если листы лаваша большие, разрезать их пополам. Начинку выложить рядами по краю лаваша в таком порядке: курица, лук,

морковь, кетчуп, капуста, огурцы, помидоры, майонез, сыр. Загнуть край лаваша и аккуратно свернуть шаурму. Перед подачей разогреть в микроволновке.

Буррито с ветчиной

2 листа лаваша, 100 г ветчины, 80 г тертого сыра, 2 отварных яйца, 100 г консервированной кукурузы, 2 ст. л. растительного масла, майонез по вкусу

Лаваш разрезать на небольшие части, смазать майонезом. Сверху выложить мелко нарезанную ветчину, консервированную кукурузу, тертый сыр и рубленые яйца. Свернуть конвертиками, обжарить в растительном масле.

Буррито с мясным фаршем

4 листа лаваша, 350 г мясного фарша, 200 г тертого сыра, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. муки, 200 мл молока, 3 ст. л. растительного масла, соус сальса по вкусу

Фарш обжарить в масле с рубленным луком и чесноком, посыпать мукой, перемешать. Затем влить молоко и тушить, помешивая, несколько минут. Листы армянского лаваша разрезать пополам, на каждую часть положить немного тертого сыра, обжаренный фарш и залить соусом сальса. Свернуть конвертиками так, чтобы начинка не вытекала. Выложить на противень, смазанный маслом, и запекать в горячей духовке несколько минут.

Буррито с шампиньонами

3 листа тонкого лаваша, 150 г ветчины, 100 г шампиньонов, 3 помидора, 2–3 свежих огурца, 1 большая головка репчатого лука, 100 г тертого сыра, 100 г майонеза, зелень петрушки по вкусу

Ветчину, отваренные шампиньоны и овощи нарезать маленькими кубиками, петрушку нарубить. Все смешать, добавить немного тертого сыра и майонеза. Завернуть массу в разрезанные на части листы лаваша (конвертиком), смазать оставшимся майонезом и посыпать тертым сыром. Запекать в разогретой духовке или микроволновой печи до готовности.

Буррито вегетарианское

2 листа тонкого лаваша, 200 г отваренного риса, 200 г отваренной стручковой фасоли, 1 стручок болгарского перца, 2 помидора, 30 г зелени, 2 ст. л. растительного масла, молотая паприка, молотый перец чили, соль по вкусу

Овощи мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить 5–7 минут. Добавить рис, соль, специи, мелко нарубленную зелень. Полученную начинку завернуть в разрезанные на части листы лаваша, запечь в микроволновой печи или духовке.

Буррито с омлетом

1 лист тонкого лаваша, 100 г бекона, 2 яйца, 3 ст. л. молока, 2 ст. л. растительного масла, 30 г укропа, молотый черный и острый перец, соль по вкусу

Взбить яйца с молоком, солью, перцем и рубленой зеленью. Обжарить в растительном масле нарезанный ломтиками бекон, влить взбитую яичную смесь, накрыть сковороду крыш-

кой и жарить омлет до готовности. Выложить омлет на лаваш, аккуратно свернуть рулетом, оставить до остывания. Подавать, нарезав кусочками.

Бутерброды «Изумруд»

8 ломтиков батона, 100 г киви, 1 отварное яйцо, 90–100 г плавленого сыра, 2 зубчика чеснока, 7–10 листиков мяты, 4 ст. л. майонеза, специи и соль по вкусу

Натереть яйцо вместе с плавленым сыром на терке. Добавить к этой смеси давленный чеснок, мелко нарезанную мяту, майонез, посолить и посыпать специями по вкусу, тщательно перемешать. С помощью стальных формочек нарезать киви звездочками или кружочками. Несколько кусочков киви измельчить и добавить в сырную массу. Подсушить ломтики батона на сковороде без масла, намазать сырной массой, сверху выложить украшение из киви.

Батон фаршированный

1 белый батон, 250 г твердого сыра, 90–100 г плавленого сыра, 100 г жирных сливок, 5 маринованных огурцов, 4 помидора, 3 отварных яйца, 100 г оливок без косточек, 2 стручка болгарского перца, 20 г зеленого лука, 30 г петрушки или укропа, соль и специи по вкусу

Зелень вымыть и мелко нашинковать. Яйца разрезать на 2 части. Огурцы нарезать кубиками. Помидоры обдать кипятком, окунуть в холодную воду, снять кожицу и нарезать ломтиками. Дать стечь соку. Перец очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками. Размять вилкой плавленый сыр. Взбить охлажденные сливки, смешать их с сыром, нарезанными овощами и зеленью. Посолить и поперчить по вкусу. Срезать у батона верхнюю четверть, вынуть мякиш. Выложить батон изнутри ломтиками твердого сыра и залить сливочной массой. Накрыть верхушкой. Смазать батон снаружи остатками сыра, посыпать мелко нашинкованной зеленью и поставить в холодильник примерно на 1 ч для пропитки.

Бутерброды закусочные

10 ломтиков батона, 100 г ветчины, 150 г плавленого сыра, 1 отварное яйцо, 3 ст. л. сметаны, 2 ч. л. зернистой горчицы, зелень, специи и соль по вкусу

Обжарить ломтики батона на сухой сковороде с обеих сторон. Ветчину, плавленый сыр и яйцо пропустить через мясорубку, добавить мелко нашинкованную зелень, сметану, горчицу, посолить и добавить специи по вкусу, тщательно перемешать. Нанести приготовленную массу тонким слоем на гренки, украсить зеленью по вкусу и подавать к столу.

Бутерброды с рыбными консервами

10 ломтиков батона, 300 г рыбных консервов в томате, 1 ст. л. горчицы, 30–50 г сливочного масла, зелень и соль по вкусу

Обжарить ломтики батона с обеих сторон на сухой сковороде. Рыбные консервы тщательно размять вилкой. Добавить к рыбе мелко нашинкованную зелень, горчицу и сливочное масло, посолить по вкусу, аккуратно перемешать. Намазать приготовленную массу тонким слоем на гренки и подавать к столу, украсив листиками петрушки или укропа, зеленым луком.

Бутерброды со шпротами и чесноком

7–8 ломтиков черного хлеба, 200 г шпрот в масле, 1 отварная морковь, 1 зубчик чеснока, 1–2 ст. л. рубленой зелени укропа, ½ лимона, 2–3 ст. л. майонеза, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Обжарить черный хлеб на сковороде с растительным маслом до образования золотистой корочки. Натереть морковь на крупной терке, добавить пропущенный через пресс чеснок, майонез, посолить по вкусу, тщательно перемешать и намазать на хлеб, выложить сверху шпроты. Украсить тонкими ломтиками лимона и зеленью.

Бутерброды с сельдью и плавленым сыром

9–10 ломтиков батона, 200 г филе соленой сельди, 2 отварные моркови, 180–200 г плавленого сыра, 70–100 г сливочного масла, 2 ст. л. лимонного сока, оливки для украшения

Ломтики батона подсушить на сухой сковороде. Сельдь, морковь и плавленый сыр пропустить через мясорубку или измельчить в блендере, добавить лимонный сок и перетереть вместе с размягченным сливочным маслом. Выложить приготовленную массу на ломтики хлеба, украсить нарезанными кружочками оливками и подавать к столу.

Бутерброды с копченой рыбой

10 ломтиков батона, 200 г филе копченой рыбы, 2 отварных яйца, 50 г сливочного масла, зелень, специи, соль по вкусу

Ломтики батона подсушить на сковороде без масла с обеих сторон. Яйца и рыбу измельчить в блендере, добавить мелко нашинкованную зелень по вкусу, сливочное масло, посолить и приправить специями, тщательно перемешать. Нанести приготовленную массу на гренки тонким слоем.

Бутерброды с сардинами

8 ломтиков белого батона, 200 г консервированных сардин, 1 отварное яйцо, 1 огурец, 20–30 г сливочного масла, 1 ст. л. майонеза, зелень по вкусу

Смазать ломтики батона сливочным маслом и обжарить с двух сторон на сухой сковороде. Тщательно размять вилкой сардины, смешать с рубленым яйцом и майонезом. Намазать приготовленную массу на ломтики хлеба, сверху выложить нарезанный кружочками огурец и украсить зеленью по вкусу.

Бутерброды с соленым творогом

1 белый батон, 300–350 г несладкого творога, 3–5 ст. л. сметаны, 7–8 шт. редиса, 3 свежих огурца, зелень и соль по вкусу

Овощи очистить и натереть на крупной терке или измельчить в блендере. Зелень мелко нашинковать. Овощи, зелень, творог и сметану тщательно перемешать, посолить по вкусу. Ломтики хлеба подсушить на сковороде с двух сторон, выложить на них приготовленную массу. Готовые бутерброды украсить кружочками редиса, огурца или веточками зелени.

Бутерброды с печенью трески и яйцом

1 батон, 200 г печени трески, 2 отварных яйца, 2 ст. л. майонеза, 50 г сливочного масла, зеленый лук, укроп, петрушка, соль, перец по вкусу

Слить с печени трески лишнее масло и размять ее вилкой. Добавить мелко нарезанные яйца, рубленый зеленый лук, посолить и поперчить по вкусу, заправить майонезом. Батон нарезать небольшими ломтиками и смазать маслом, сверху выложить приготовленную начинку, украсить укропом и петрушкой.

Бутерброды мясные с оливками

8 ломтиков белого хлеба, 300 г вареного мяса, 100 г оливок без косточек, 20 г укропа, 1 огурец, 4 ст. л. майонеза, 1 ст. л. сливочного масла

Смазать ломтики хлеба сливочным маслом и обжарить на сухой сковороде с двух сторон. Оливки тщательно измельчить, смешать с нашинкованным укропом и залить майонезом, смазать приготовленным соусом хлеб. Выложить сверху ломтики мяса, полить их остатками соуса, украсить нарезанным кружочками огурцом и подавать к столу.

Бутерброды «Гавайские» горячие

10 ломтиков батона, 10 ломтиков ветчины, 10 колец консервированных ананасов, 100 г сыра, 30 г сливочного масла

Ломтики батона тонко смазать маслом, уложить на противень маслом вниз (тогда снизу получится румяная корочка). Сверху на каждый ломтик положить ветчину и кольцо ананаса, посыпать тертым сыром. Запекать в духовке, разогретой до 180 °С, приблизительно 5–8 мин до расплавления сыра.

Бутерброды с сыром и колбасой горячие

10 ломтиков белого хлеба, 150 г колбасы, 2 отварных яйца, 100 г сыра, 1 ст. л. рубленой зелени, 30 г сливочного масла, соль по вкусу

Смазать ломтики хлеба тонким слоем сливочного масла. Положить на них по кусочку колбасы, посыпать мелко нарубленной зеленью. Сверху положить ломтик сыра и кружочек вареного яйца. Выложить приготовленные бутерброды на слегка присыпанный мукой противень и поставить в духовку примерно на 5 мин. Подавать к столу горячими.

Бутерброды с ветчинной массой

1 батон, 200 г ветчины, 100 г сливочного сыра, 1 головка репчатого лука, 1 помидор, 1–2 ст. л. сметаны, зелень, соль по вкусу

Ветчину и лук нарезать, измельчить в блендере до однородности. Добавить сливочный сыр, сметану, посолить и тщательно перемешать. Батон нарезать ломтиками, подсушить с двух сторон в сковороде без масла или в тостере. Ломтики батона смазать ветчинной массой, украсить ломтиками помидора и зеленью.

Бутерброды с сыром и мясом горячие

6 ломтиков тостового хлеба, 200 г вареного мяса, 100 г сыра, 1 ст. л. сливочного масла, зелень и специи по вкусу

Вареное мясо мелко нарезать, добавить тертый сыр, мелко нарубленную зелень и специи. Ломтики смазать сливочным маслом с одной стороны, выложить на нее приготовленную мясную начинку. Жарить бутерброды в духовке на среднем огне около 5 мин до расплавления сыра. Подавать к столу горячими, украсив зеленью по вкусу.

Закуска из сушек с фаршем

300 г мясного фарша, 300 г сушек, 1 яйцо, 100 г сыра, 300 мл молока, растительное масло, соль и перец по вкусу

Выдержать сушки в теплом молоке до размягчения. В мясной фарш вбить сырое яйцо, посолить и поперчить по вкусу. Разогреть духовку до 180–190 °С. На застеленный пергаментом и смазанный маслом противень выложить сушки. Пустоту в центре каждой сушки заполнить фаршем, сверху посыпать тертым сыром. Запекать около 30 минут.

Бутерброды с ветчиной и хреном

8–10 ломтиков черного хлеба, 300 г ветчины, 2 ч. л. столового хрена со свеклой, 1 ст. л. рубленого зеленого лука, 3 ст. л. сметаны

Слегка подсушить ломтики хлеба на сковороде. Сметану смешать с хреном и мелко нарезанным зеленым луком, намазать на хлеб. Сверху положить ломтики ветчины и подавать к столу.

Чипсы картофельные домашние

500 г картофеля, 2 ст. л. растительного масла, по 1/3 ч. л. острого перца и молотой паприки, молотый черный перец, крупная соль по вкусу

Картофель очистить, нарезать ломтиками толщиной 2–3 мм и выложить в миску. Добавить 1 ст. л. растительного масла, паприку, острый и черный перец, соль, хорошо перемешать. Духовку разогреть до 200 °С. Выложить картофель в один слой на пергамент, смазанный маслом. Запекать 15 мин, перевернуть и запекать еще 15 мин. Чипсы должны зарумяниться.

Салаты

Салат быстрый

1 банка консервированной кукурузы, 1 стручок болгарского перца, 2 маленькие пачки сухариков, майонез по вкусу

С кукурузы слить жидкость. Перец нарезать кубиками, смешать с кукурузой. Сухарики и майонез добавить перед подачей на стол.

Салат весенний

200 г редиса, 1 свежий огурец, 1 отварное яйцо, 20 г зеленого лука, 3–4 ст. л. сметаны, соль по вкусу

Редис, огурец и яйцо нарезать тонкими ломтиками. Лук измельчить. Смешать все ингредиенты, посолить. Заправить сметаной перед подачей на стол.

Салат из капусты с редькой

1 кочан капусты, 1 черная редька, 2 яблока, 1 ст. л. изюма, растительное масло, соль по вкусу

Редьку и яблоки очистить, натереть на крупной терке. Капусту нашинковать, посыпать солью, слегка перетереть руками. Добавить тертую редьку, яблоки, предварительно размоченный в воде изюм. Салат заправить растительным маслом и аккуратно перемешать.

Салат из капусты с зеленью

1 кочан капусты, 50 г петрушки и укропа, щепотка соли и сахара, растительное масло по вкусу

Нашинковать капусту, добавить соль и сахар, слегка перетереть. Смешать с рубленой зеленью, заправить растительным маслом.

Салат из капусты с огурцами

250 г белокочанной капусты, 1 огурец, 20 г укропа, ¼ ч. л. соли

Для заправки: 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса (9%), ½ ст. л. сахара

Капусту тонко нашинковать, добавить соль и помять до появления сока. Нарезать огурец, измельчить укроп и добавить к капусте. Смешать ингредиенты для заправки и влить в капусту. Перемешать.

Салат закусочный

500 г консервированных шампиньонов (1 банка), 500 г консервированного зеленого горошка, 1 головка репчатого лука, 4 соленых огурца, майонез по вкусу

Грибы, лук, соленые огурцы нарезать и перемешать. Добавить горошек, заправить майонезом по вкусу.

Салат зеленый

1 небольшой кочан салата, 1 огурец, 30 г петрушки, 30 г укропа, 30 г зеленого лука, 150 г сыра фета, 100 г оливок, 4 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Огурец нарезать ломтиками, зелень мелко нарубить, салат нарезать полосками. Перемешать, добавить оливки, посолить, посыпать перцем, заправить оливковым маслом. Сверху выложить кубики сыра фета.

Салат из огурцов, зеленого горошка и яиц

4 соленых огурца, 400 г консервированного зеленого горошка, 3 отварных яйца, листья зеленого салата, соль, майонез по вкусу

Огурцы нарезать кубиками. Яйца мелко нарубить. Зеленый салат порвать, добавить огурцы, яйца, горошек. При необходимости досолить. Заправить майонезом.

Салат с огурцами и киви

4 небольших огурца, 4 киви, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. клюквы, 50–60 мл оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль, перец по вкусу

Очистить огурцы от кожуры и нарезать тонкими ломтиками. Киви очистить от кожицы, нарезать такими же ломтиками. Добавить нашинкованный репчатый лук. Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком, солью и перцем. Готовый салат залить приготовленной заправкой и тщательно перемешать, перед подачей украсить клюквой.

Салат из капусты пряный

¼ кочана капусты, ½ ч. л. соли

Для заправки: 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. яблочного уксуса, ½ ч. л. сахара, 1 ч. л. хрена, 1 ч. л. горчицы, ½ ч. л. семян укропа или зиры

Капусту тонко нашинковать, посолить и помять. Через 30 мин слить сок. Отдельно смешать ингредиенты для заправки, добавить к капусте. Дать настояться 30–50 минут.

Салат из капусты и овощей

½ небольшого кочана капусты, 4 шт. редиса, 1 стручок болгарского перца, 1 огурец, 1 ст. л. лимонного сока, 1–2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Капусту нашинковать, слегка перетереть с солью. Редис, огурец и болгарский перец нарезать тонкой соломкой. Соединить все овощи, заправить растительным маслом и лимонным соком, перемешать.

Салат из капусты с сельдереем

½ кочана капусты, ½ корня сельдерея, 2 зеленых яблока, 1 ст. л. рубленой петрушки, растительное масло, соль по вкусу

Капусту тонко нашинковать, добавить немного соли и перетереть до выделения сока. Корень сельдерея и яблоки очистить, натереть на крупной терке. Сразу же добавить получившуюся массу в капусту. Салат заправить растительным маслом и посыпать рубленой зеленью.

Салат из капусты с яблоком и черносливом

1/3 кочана капусты, 1 яблоко, 4–5 шт. чернослива, 2 ст. л. сметаны, 1 ч. л. сахара, 1/4 ч. л. соли

Чернослив и яблоко нарезать ломтиками. Капусту тонко нашинковать, смешать с яблоком и черносливом. Заправить сметаной, добавить сахар и соль, перемешать.

Салат из капусты с апельсином

300 г капусты, 1 апельсин, 1 яблоко, сок 1 лимона, 2 ч. л. сахара, соль по вкусу

Капусту нашинковать, посыпать солью, слегка перетереть. Добавить лимонный сок, сахар, перемешать и подержать в холодном месте 15–20 мин. Яблоко очистить, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками. Апельсин очистить, нарезать кубиками. Соединить капусту, яблоко, апельсин и аккуратно перемешать.

Салат из капусты с имбирной заправкой

1/2 кочана капусты, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 ч. л. тертого корня имбиря, 1 ст. л. семян кунжута, 2 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. яблочного или винного уксуса, 1 ч. л. соевого соуса, 1 ст. л. сахара

Капусту и морковь нашинковать. Лук нарезать очень мелко. Смешать растительное масло, уксус, соевый соус и сахар, добавить имбирь, взбить вилкой. Подготовленные овощи соединить, добавить семена кунжута, полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат зимний витаминный

200 г квашеной капусты, 1 морковь, 2 свеклы, 1 головка репчатого лука, 3–4 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, щепотка соли

Квашеную капусту, не промывая и не отжимая, мелко нарубить, добавить нарезанные соломкой сырую свеклу, морковь, лук, сахар, соль. Заправить маслом.

Салат из краснокочанной капусты

1/2 небольшого кочана краснокочанной капусты, 1 головка красного лука, соль по вкусу

Для заправки: 1 ч. л. острой горчицы, 1 ч. л. меда, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. нерафинированного растительного масла

Капусту тонко нашинковать, перетереть с солью. Лук нарезать тонкими полукольцами, перемешать с капустой. Все продукты для заправки слегка взбить. Салат заправить, дать настояться 15 минут.

Салат из краснокочанной капусты с брусникой

1 кочан краснокочанной капусты, 100 г брусники, 1 яблоко, ½ корня сельдерея, 1 ст. л. лимонного сока, растительное масло, сахар, соль по вкусу

Капусту нашинковать, посыпать сахаром и солью, слегка перетереть, сбрызнуть лимонным соком. Яблоко и сельдерей очистить, натереть на крупной терке. Подготовленные продукты соединить, добавить бруснику, заправить лимонным соком и растительным маслом, аккуратно перемешать.

Салат из краснокочанной капусты с изюмом

1 небольшой кочан краснокочанной капусты, 30 г изюма, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. гранатового сока, тимьян, соль и сахар по вкусу

Капусту мелко нарезать, посыпать сахаром, солью и тимьяном, залить гранатовым соком и сильно размять руками, пока она не пустит сок. Изюм залить кипятком на 3–5 мин, затем отжать, смешать с капустой. Заправить готовый салат оливковым маслом, тщательно перемешать и подавать к столу.

Салат из пекинской капусты пикантный

500 г пекинской капусты, 1 небольшая головка салатного лука, 150 г шампиньонов, 1 яблоко, 100 г брынзы

Для заправки: 4 ст. л. яблочного или винного уксуса, 1 ч. л. меда, 2 ст. л. сухого белого вина, 6 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Отделив верхние листья, нарезать капусту соломкой. Лук нарезать полукольцами. Яблоко очистить от кожуры и нарезать соломкой, брынзу – кубиками, свежие белые шампиньоны – ломтиками поперек. Все осторожно перемешать. Смешать компоненты для заправки и полить салат перед подачей.

Салат из цветной капусты с морковью и огурцами

400 г цветной капусты, 2 моркови, 3 огурца, растительное масло, лимонный сок, зелень и соль по вкусу

Кочан цветной капусты вымыть, ошпарить кипятком и мелко нашинковать. Очищенную морковь натереть на крупной терке, огурцы мелко нарезать. Все овощи перемешать, добавить соль и заправить смесью растительного масла и лимонного сока. Готовый салат украсить зеленью.

Салат из краснокочанной капусты с яблоком

1 небольшой кочан краснокочанной капусты, 1 кислое яблоко

Для заправки: 5 ч. л. яблочного уксуса, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. соли

В отдельную емкость с крышкой поместить все ингредиенты для заправки, закрыть крышкой и тщательно взболтать, чтобы получился однородный соус. Капусту тонко нашинковать. С яблока снять кожицу и натереть его на крупной терке, добавить к капусте. Заправить салат соусом и тщательно перемешать.

Салат из пекинской капусты с ветчиной

1 кочан пекинской капусты, 150 г ветчины, 20 г зеленого лука, 30 г укропа, 4 свежих огурца, 1 банка зеленого горошка, соль по вкусу

Для заправки: 2–3 ст. л. сметаны, 1 ст. л. горчицы в зернах

Капусту тонко нашинковать, ветчину нарезать ломтиками, огурцы брусочками, укроп и лук измельчить. Все ингредиенты сложить в салатник. Для заправки смешать сметану с горчицей. Добавить в салат, посолить, хорошо перемешать.

Салат из капусты кольраби с огурцом

1 кольраби, 1 свежий огурец, 30 г зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 100 г сметаны, соль, перец по вкусу

Кольраби натереть на крупной терке. Огурец нарезать тонкой соломкой или натереть на терке для моркови по-корейски. Сметану перемешать с измельченным чесноком, солью и перцем, заправить салат. Сверху посыпать мелко нарубленным зеленым луком.

Салат из пекинской капусты с ветчиной и ананасами

1 небольшой кочан пекинской капусты, 100 г ветчины, 100 г консервированных ананасов, 1 стручок болгарского перца, 30 г зеленого лука, 20 г укропа, 3 ст. л. майонеза, соль по вкусу

Капусту мелко нарезать, посолить и тщательно перетереть руками. Ветчину и болгарский перец, очищенный от семян, нарезать соломкой, ананасы – кубиками. Подготовленные продукты соединить, добавить мелко нарубленный зеленый лук и измельченный укроп. Заправить приготовленный салат майонезом, тщательно перемешать и поставить в холодильник на 30 мин. Подавать к столу, украсив по вкусу.

Салат из сельдерея

1 корень сельдерея, 3 ст. л. сметаны, 2 ст. л. майонеза, 2 ч. л. горчицы

Молодой корень сельдерея очистить от кожицы и нарезать мелкой соломкой. Сметану, майонез, горчицу смешать и заправить сельдерей. Выдержать салат около 30 мин в холодильнике.

Салат из сельдерея с морковью

½ корня сельдерея, 2 моркови, 2 ст. л. грецких орехов, 1 ч. л. лимонного сока, 2 ст. л. растительного масла, соль и сахар по вкусу

Сельдерей и морковь нарезать соломкой. Смешать с измельченными орехами. Сбрызнуть маслом и лимонным соком. Добавить соль и сахар по вкусу.

Салат из моркови с редькой и зеленью

2 моркови, 1 редька, 30 г зеленого лука, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Редьку и морковь натереть на крупной терке. Зеленый лук мелко нарезать. Перемешать редьку и морковь с луком, посолить. Заправить растительным маслом.

Салат из цветной капусты с помидорами и огурцами

300 г цветной капусты, 2 помидора, 2 свежих огурца, майонез, зелень, соль по вкусу

Отварить вымытую и разобрannую на соцветия цветную капусту в подсоленной воде. Выложить в дуршлаг и дать воде стечь, мелко нашинковать. Помидоры и огурцы нарезать ломтиками. В салатницу выложить половину нарезанных помидоров и огурцов, сверху – половину цветной капусты, затем уложить оставшиеся помидоры с огурцами, а сверху – оставшуюся цветную капусту. Залить все майонезом, посолить по вкусу, тщательно перемешать и посыпать измельченной зеленью.

Салат из моркови с редькой и сметаной

3 моркови, 1 редька, 100 г сметаны, 2 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. сахара, соль по вкусу

Морковь и редьку натереть на крупной терке, посолить. Добавить сахар и лимонный сок, заправить сметаной и перемешать.

Салат из моркови с редькой и яблоком

1 морковь, 1 редька, 1 яблоко, 3–4 зубчика чеснока, ½ лимона, соль по вкусу

Редьку, морковь и яблоко натереть на терке. Добавить пропущенный через пресс чеснок и лимонную цедру, перемешать. Посолить и заправить лимонным соком.

Салат из помидоров черри

10 помидоров черри, 1 головка красного салатного лука, 5–7 листьев салата, 1 ст. л. дробленых орехов

Для заправки: 2 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. бальзамического уксуса, 1/3 ч. л. горчичного соуса с зернами горчицы, 1/2 ч. л. меда, 1 зубчик чеснока, 1 веточка базилика, соль, перец по вкусу

Салат вымыть, обсушить и крупно порвать руками. Помидоры черри разрезать на 4 части. Лук очистить и мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить. Для заправки оливковое масло взбить с уксусом, горчичным соусом, медом, солью и перцем, добавить пропущенный через пресс чеснок и мелко нарубленные листья базилика. Залить приготовленной заправкой салат, тщательно перемешать и поставить в холодильник на 30 мин. Перед подачей посыпать блюдо дроблеными орехами.

Салат из помидоров черри с кукурузой

12 помидоров черри, 1 банка консервированной кукурузы, 200 г редиса, 4 отварных яйца, 50 г оливок без косточек, 20 г зеленого лука

Для заправки: 250 мл йогурта, 2 ст. л. уксуса с пряными травами, 1/2 ч. л. приправы карри, молотый черный перец и соль по вкусу

Помидоры разрезать на 2 части, редис нарезать ломтиками, зеленый лук – кольцами, все смешать, добавить кукурузу. Приготовить заправку: взбить йогурт, пряный уксус, соль, перец и карри. Заправить салат. Яйца нарезать кружочками и выложить поверх салата вместе с оливками.

Салат из помидоров с сухариками

5 больших помидоров, 1 головка репчатого лука, 50 г ржаных сухариков, 2 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу

Помидоры нарезать тонкими кружочками. Лук нашинковать тонкими полукольцами. Выложить помидоры с луком в салатницу, полить растительным маслом, посолить и поперчить по вкусу, посыпать сухариками и подавать к столу.

Салат из помидоров с луком

3 крупных мясистых розовых помидора, 1 головка белого лука, 2–3 крупных зубчика чеснока, базилик, соль, черный перец по вкусу

Помидоры нарезать тонкими большими ломтиками, лук – полупрозрачными кольцами, чеснок пропустить через пресс. Выложить в салатник, посыпать измельченным базиликом. Посолить и перемешать непосредственно перед подачей на стол.

Салат из помидоров с хурмой

6 помидоров, 2 хурмы, 6–7 листьев салата, 20 г петрушки или укропа, 1 ст. л. кунжута
Для заправки: 2 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. бальзамического или яблочного уксуса, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. меда, соль и перец по вкусу

Салат вымыть, обсушить и крупно нарвать руками. Добавить рубленую зелень, перемешать, выложить на дно салатницы. Помидоры и хурму нарезать небольшими тонкими ломтиками, выложить поверх зелени. Для заправки оливковое масло взбить с уксусом, соевым соусом, медом и перцем по вкусу. Полить салат приготовленной заправкой и поставить в холодильник на 30 мин. Зерна кунжута подсушить на сухой сковороде и посыпать салат.

Салат из помидоров с брынзой

5–6 помидоров, 100 г брынзы, 1 стручок болгарского перца, 30 г петрушки, 1 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец по вкусу

Помидоры нарезать ломтиками, сладкий перец – соломкой, брынзу – кубиками. Все соединить, добавить нарезанную зелень, молотый черный перец, перемешать, заправить маслом и снова перемешать.

Салат из помидоров с брынзой и кукурузой

250 г брынзы, 1 банка консервированной кукурузы, 2 помидора, 2 стручка болгарского перца, 100 г редиса, 1 головка репчатого лука, листья базилика

Для заправки: 4 ст. л. винного уксуса, 6 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец и соль по вкусу

Все овощи тщательно вымыть. Помидоры нарезать крупными ломтиками, редис – тонкими кружочками. У перца удалить сердцевину и плодоножку, нарезать небольшими ломтиками. Подготовленные продукты смешать, добавить кукурузу. Лук нарезать мелкими кубиками, нарезать брынзу, выложить к овощам. Приготовить заправку для салата. Смешать винный уксус, оливковое масло, приправить по вкусу солью и перцем. Салат полить заправкой, украсить листиками базилика.

Салат из свеклы с черносливом

2 отварные свеклы, 5–6 шт. чернослива без косточки, 2 ст. л. майонеза, соль и черный молотый перец по вкусу

Свеклу очистить, натереть на крупной терке. Чернослив нарезать тонкой соломкой. Соединить свеклу и чернослив в салатнице, добавить майонез, соль и черный перец, перемешать.

Салат из свеклы с солеными огурцами

1 отварная свекла, 2 соленых огурца, 1 ч. л. тертого хрена, 100 г сметаны, сахар, соль по вкусу

Свеклу очистить от кожуры, натереть на крупной терке, огурцы нарезать кружочками. Тщательно все перемешать, добавить сметану, хрен и сахар, посолить по вкусу, еще раз перемешать и подавать салат к столу.

Салат из свеклы с курицей и апельсинами

200 г куриного филе, 300 г отварной свеклы, 3 апельсина, 1 головка лука, 70 г сыра фета, 20 г петрушки, 2–3 ст. л. растительного масла

Для соуса: 3 ст. л. апельсинового сока, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. зернистой горчицы, соль, перец по вкусу

Свеклу очистить и нарезать небольшими ломтиками. Апельсины очистить от кожуры, семян и пленок, мякоть нарезать кусочками. Лук нарезать полукольцами и немного обжарить на сковороде с растительным маслом. Куриное филе нарезать небольшими брусочками или кубиками, быстро обжарить в небольшом количестве растительного масла. Сыр нарезать кубиками или тонкими брусочками. Зелень измельчить. Соединить все ингредиенты, посолить, поперчить, перемешать. Апельсиновый сок смешать с 2 ст. л. растительного масла и горчицей, приправить солью и перцем. Залить соусом салат, тщательно перемешать и поставить в холодильник на 1 час.

Салат из шпината, щавеля и зеленого лука

400 г свежего шпината, 150–200 г щавеля, 100 г зеленого лука, 30 г петрушки, 10–15 маслин без косточек, 2 отварных яйца, 3–4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, соль по вкусу

Щавель, шпинат, петрушку и зеленый лук мелко нашинковать, смешать, сбрызнуть уксусом, добавить по вкусу соль и растительное масло. Готовый салат тщательно перемешать, украсить маслинами и нарезанными ломтиками вареными яйцами.

Салат из зеленого горошка с сардинами и сыром

200 г консервированного зеленого горошка, 1 банка консервированных сардин в масле, 200 г сыра, 3 отварных яйца, 1 стручок красного болгарского перца, 100 г майонеза, 1/2 ч. л. горчицы, молотый красный перец и соль по вкусу

Нарезать сыр мелкими кубиками, яйца натереть на крупной терке, сардины размять вилкой, добавить зеленый горошек, перемешать. Салат заправить майонезом с добавлением гор-

чицы и молотого красного перца, посолить по вкусу. Подавать к столу, украсив колечками сладкого перца.

Салат из шпината с помидорами и огурцами

200 г шпината, 2 помидора, 2 огурца, 100 г зеленого лука, 2 отварных яйца, 150 г майонеза, 150 г сметаны, соль по вкусу

Свежий шпинат промыть, обсушить и нарезать тонкой соломкой. Огурцы и помидоры нарезать тонкими ломтиками, яйца – кусочками. Добавить в салат рубленый зеленый лук, залить майонезом со сметаной, тщательно перемешать и подавать к столу.

Салат из зеленого горошка с маринованными огурцами

100 г консервированного зеленого горошка, 3 маринованных огурца, 2 головки репчатого лука, 30 г зеленого лука

Для заправки: 4 ст. л. растительного масла, 100 мл томатного сока, 2 зубчика чеснока, уксус, сахар, молотый перец и соль по вкусу

Лук нарезать полукольцами, огурцы – кружочками, смешать все с зеленым горошком и мелко нарезанным зеленым луком. Заправить приготовленную смесь салатной заправкой, приготовленной из растительного масла, взбитого с томатным соком, уксусом, перцем, солью, сахаром и измельченным чесноком.

Салат из зеленого горошка с яблоками

200 г консервированного горошка, 3 яблока, 2 отварных яйца, 1 корень сельдерея, майонез по вкусу

Свежие яблоки очистить от кожуры и нарезать ломтиками, сельдерей нарезать тонкой соломкой, смешать с зеленым горошком. Заправить салат майонезом, тщательно перемешать и украсить нарезанными кружочками вареными яйцами.

Салат из помидоров с картофелем

2 помидора, 2 клубня отварного картофеля, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, майонез, зелень петрушки по вкусу

Обдать помидоры кипятком, охладить, удалить кожицу. Помидоры, лук и картофель нарезать тонкими кружочками, добавить толченый чеснок. Сельдерей и корень петрушки нарезать соломкой, положить к овощам. Готовый салат заправить майонезом, тщательно перемешать и подавать к столу, украсив зеленью.

Салат из помидоров с рисом и сладким перцем

4 помидора, 2 ст. л. отварного риса, 1 стручок зеленого болгарского перца, 1 отварное яйцо, 2 зубчика чеснока, 20 г зеленого лука

Болгарский перец вымыть, удалить сердцевину и плодоножку, нарезать полосками, помидоры нарезать кружочками. Овощи смешать с рисом, заправить толченым чесноком, тщательно перемешать, посыпать мелко нарезанным зеленым луком. Украсить готовый салат нарезанным кружочками вареным яйцом и подавать к столу.

Салат из курицы с грейпфрутом

300 г куриного филе, 200 г мякоти грейпфрута, 200 г оливок без косточек, 1 ст. л. зерен граната, зелень петрушки

Для заправки: 2 зубчика чеснока, 20 г укропа, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль и перец по вкусу

Отваренное куриное филе нарезать небольшими кубиками. Грейпфрут очистить от пленок и семян, нарезать такими же кубиками. Оливки нарезать колечками. Подготовленные продукты соединить. Растительное масло взбить с лимонным соком, солью и перцем, добавить мелко нарубленный укроп и пропущенный через пресс чеснок. Полить салат приготовленной заправкой и тщательно перемешать. Подавать, украсив зернами граната и веточками петрушки.

Салат из куриной печени с черносливом и орехами

250 г отварной куриной печени, 3 отварные моркови, 130 г чернослива, 100 г очищенных грецких орехов, 100 г сыра, зелень, майонез, соль по вкусу

Залить чернослив кипятком примерно на 5 мин, затем нарезать небольшими кусочками. Куриную печень нарезать небольшими кубиками или тонкой соломкой. Морковь натереть на крупной терке, добавить половину нормы измельченных грецких орехов. Подготовленные продукты выкладывать в салатник слоями, поливая каждый слой майонезом: первым слоем выложить куриную печень, вторым – чернослив, третьим – орехи и морковь. Смазать майонезом, посыпать тертым сыром. Подавать к столу, посыпав измельченными грецкими орехами.

Салат с ветчиной, сыром и консервированной кукурузой

300 г ветчины, 100 г сыра, 300 г консервированной кукурузы, 3 моркови, 2–3 зубчика чеснока, 50 г пшеничных сухариков, майонез, соль по вкусу

Морковь натереть на крупной терке, смешать с измельченным чесноком. Ветчину нарезать небольшими кубиками или тонкой соломкой, соединить с морковью. Добавить тертый сыр, консервированную кукурузу, соль, майонез, перемешать и поставить в холодильник на 40 мин. Добавить в готовый салат сухарики, еще раз перемешать и подавать к столу.

Салат из маринованных опят с сухариками

200 г маринованных опят, 2 клубня отварного картофеля, 2 отварных яйца, 1 зубчик чеснока, 30 г зеленого лука, 50 г сухариков, 4 ст. л. майонеза, зелень укропа и базилика по вкусу

Картофель нарезать ломтиками, яйца натереть на крупной терке. Соединить с нарезанными опятами, измельченным зеленым луком и чесноком. Заправить майонезом, перемешать, всыпать сухарики и еще раз перемешать. Украсить зеленью базилика и укропа.

Салат с копченой колбасой и яичными блинчиками

250 г копченой колбасы, 2 огурца, 3 яйца, 3–4 ст. л. муки, 3 ст. л. рубленой зелени петрушки и укропа, 1–2 зубчика чеснока, 1 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. майонеза, соль по вкусу

Яйца тщательно взбить, предварительно посолив, добавить муку, тщательно перемешать и испечь из приготовленной смеси тонкие блинчики. Блинчики остудить, нарезать соломкой

длиной 4–5 см. Копченую колбасу и огурцы нарезать брусочками, добавить рубленую зелень и нарезанные блинчики. Салат заправить майонезом, смешанным с измельченным чесноком, перемешать и отправить в холодильник на 30 мин. Подавать к столу, украсив зеленью.

Салат с копченым окороком, моцареллой и мандаринами

70 г копченого окорока, 200 г моцареллы, 4 мандарина, 100 г рукколы

Для заправки: 1 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. бальзамического уксуса, 1 ч. л. меда

Спелые мандарины вымыть, очистить от кожуры и пленок, каждую дольку разрезать пополам, оставить несколько целыми для украшения. Моцареллу нарезать маленькими кубиками, смешать с мандаринами. Листья рукколы промыть, обсушить, выложить на сервировочное блюдо. Копченый окорок нарезать тонкими ломтиками, выложить на рукколу. Сверху разложить сыр с мандаринами. Полить салат заправкой и поставить на 30 мин в холодильник. Подавать к столу, украсив дольками мандарина.

Салат из курицы с маринованными опятами

400 г куриного филе, 400 г маринованных опят, 200 г помидоров черри, 4 отварных яйца, 150 г сыра, 150 г пшеничных сухариков, 6–7 листьев салата, 4 ст. л. майонеза, 4 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. горчицы, 1 ст. л. лимонного сока, зелень для украшения

Куриное филе мелко нарезать, выложить на сковороду, залить смесью горчицы и соевого соуса, тушить под крышкой на слабом огне, пока не выпарится жидкость. Листья салата вымыть, выложить на сервировочное блюдо, слегка полить смесью майонеза с лимонным соком. Сверху выложить готовое куриное филе и маринованные опята. Помидоры черри разрезать пополам, яйца нарезать ломтиками. Разложить все на салате, полить оставшимся майонезом, посыпать тертым сыром и сухариками, украсить зеленью.

Салат с охотничьими колбасками и маринованными огурчиками

400 г охотничьих колбасок, 6 клубней картофеля, 3 маринованных огурца, 1 головка красного салатного лука, 4 ст. л. консервированного зеленого горошка, 30 г петрушки, 2 ст. л. растительного масла

Для заправки: 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. яблочного уксуса, 1 ч. л. горчицы, соль и перец по вкусу

Картофель очистить, отварить в слегка подсоленной воде до готовности, нарезать небольшими кубиками. Лук мелко шинковать, обжарить в 2 ст. л. растительного масла. Добавить нарезанные кружочками охотничьи колбаски, жарить 3 мин, снять с огня. Маринованные огурчики нарезать тонкими ломтиками. Подготовленные продукты соединить, добавить консервированный горошек и рубленую зелень петрушки. 1 ст. л. растительного масла взбить с горчицей и уксусом, добавить соль, перец. Готовый салат полить приготовленной заправкой, тщательно перемешать и украсить петрушкой.

Салат с мясом, изюмом и орехами

300 г вареного мяса, 4 моркови, 1 головка репчатого лука, 1 апельсин, 150 г очищенных грецких орехов, 1 ст. л. светлого изюма без косточек, 50 г сыра, 5–6 ст. л. майонеза, 1 ч. л. уксуса, сахар, соль по вкусу

Лук нарезать полукольцами, залить 100 мл кипятка с небольшим количеством уксуса и оставить примерно на 15 мин. Изюм залить горячей водой на 15 мин, затем воду слить, изюм слегка отжать. Мясо мелко нарезать, морковь и сыр натереть на терке, грецкие орехи мелко нарубить. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями, поливая каждый слой майонезом: первым слоем выложить мясо, вторым – маринованный лук, третьим – изюм, четвертым – морковь, пятым – тертый сыр, шестым – грецкие орехи. Подавать к столу, украсив салат дольками апельсина.

Салат «Греческий»

150 г сыра фета, 5 помидоров, 16 маслин без косточки, 1 стручок болгарского перца, 3 огурца, 1 небольшая головка красного салатного лука

Для заправки: 1 зубчик чеснока, 3–4 ст. л. оливкового масла, 40 мл лимонного сока, молотый орегано, соль и перец по вкусу

Взбить оливковое масло, лимонный сок, измельченный чеснок, орегано и соль с перцем до однородной массы. Помидоры нарезать небольшими ломтиками. Огурец нарезать полукруглыми кусочками, красный лук нашинковать тонкими полукольцами. Перец очистить от семян и плодоножки и нарезать тонкими полосками. Добавить к овощам нарезанный небольшими кубиками сыр фета и маслины. Готовый салат залить заправкой, перемешать и поставить в холодильник на 30 мин для пропитки.

Салат «Звездопад»

300 г отварного куриного филе, 4 клубня отварного картофеля, 250 г моркови по-корейски, 1 гранат, 5 отварных яиц, 4–5 ст. л. майонеза

Куриное филе нарезать кубиками, яйца вместе с картофелем натереть на крупной терке. Морковь по-корейски мелко нарезать. Подготовленные продукты выложить слоями на сервировочное блюдо, придав салату форму звезды. Каждый слой полить майонезом: первый слой – куриное мясо, второй слой – картофель, третий – морковь по-корейски; четвертый – яйца. Украсить салат зернами граната и поставить в холодильник на 30 минут.

Салат «Грибная горка»

3–4 клубня картофеля, 200 г маринованных шампиньонов, 1 отварное яйцо, 1 головка репчатого лука, зелень

Для заправки: 2 ст. л. кефира, 1 ст. л. горчицы, соль, молотый перец по вкусу

Сваренный в кожуре картофель очистить и нарезать мелкими кубиками. Грибы промыть, нарезать тонкой соломкой. Яйцо нарубить. Лук мелко нарезать. Смешать кефир с горчицей, солью и перцем. Перемешать картофель, грибы, яйцо, лук и заправить салат соусом из кефира. Приготовленный салат выложить горкой в салатницу и посыпать рубленой зеленью.

Салат «Франсуа»

2 пучка зеленого салата, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. тертого сыра, 100 г белого хлеба, 100 мл растительного масла, соль, перец, зелень по вкусу

Для заправки: 2 яичных желтка, сок 1 лимона, 2 ст. л. растительного масла, сухая горчица на кончике ножа, молотый перец и соль по вкусу

Салат тщательно вымыть, обсушить и крупно порвать. Добавить тертый сыр, половину измельченного чеснока, посолить, поперчить, полить растительным маслом, перемешать. Хлеб нарезать кубиками, обжарить в растительном масле с оставшимся чесноком, добавить в салат перед самой подачей к столу. Для заправки взбить яичные желтки с сухой горчицей, лимонным соком, маслом, солью и перцем, полить приготовленной заправкой салат и тщательно перемешать. Подавать к столу, украсив зеленью по вкусу.

Салат «Дубрава»

400 г отварного куриного филе, 5 шампиньонов, 5 свежих огурцов, 100 г чернослива, 3 отварных яйца, 1 небольшая головка репчатого лука, 5 ст. л. майонеза, 1 ст. л. растительного масла

Залить чернослив кипятком примерно на 15 мин, затем мелко нарезать. Шампиньоны нарезать кубиками, обжарить в растительном масле вместе с измельченным луком, посолить. Куриное филе и огурцы нарезать соломкой, яйца натереть на крупной терке. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями, поливая каждый слой майонезом: первым слоем выложить чернослив, вторым – шампиньоны с луком, третьим – куриное филе, четвертым – яйца, пятым – огурцы. Украсить готовый салат черносливом.

Салат «Эверест»

300 г ветчины, 300 г сыра, 4 яблока, 400 г консервированных ананасов, 300 г консервированной кукурузы, 2 свежих огурца, 30 г лука, 4 ст. л. рубленого зеленого лука, 400 г майонеза, 150 мл йогурта без добавок, зелень, соль по вкусу

Очищенные от кожуры и сердцевин яблоки, ветчину, сыр, ананасы, огурцы и лук нарезать мелкими кусочками, перемешать, добавить рубленый зеленый лук и кукурузу. Салат полить смесью майонеза и йогурта, аккуратно перемешать, посолить по вкусу и поставить в холодильник на 1 ч. Подавать к столу, украсив зеленью.

Блюда из круп и макарон

Рис с черносливом

1/2 стакана риса, 1/2 стакана чернослива, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. лимонного сока

Из чернослива удалить косточки. Рис промыть, обсушить, обжарить в масле до прозрачности, влить 200 мл кипящей воды и довести до кипения. Добавить чернослив, сахар, лимонный сок и варить при слабом кипении до готовности риса.

Рис ароматный рассыпчатый

1 стакан длиннозерного риса, 2 стакана кипятка, 20 г сливочного масла, 1/3 ч. л. куркумы, щепотка зиры, щепотка молотого черного перца, 1 ч. л. без горки соли

Промыть рис и слить воду. Растопить масло в толстостенной посуде. Добавить специи. Через 10–15 с, когда специи прогреются и начнут раскрывать свой аромат, добавить рис. Жарить при постоянном помешивании 3–5 мин. Влить кипящую воду, посолить. Накрыть крышкой. Довести до кипения (1–2 мин). После закипания уменьшить огонь. Варить 10–12 мин, не перемешивать, крышку не открывать. Готовый рис оставить под крышкой еще на 2–5 минут.

Рис со специями

1 стакан длиннозерного риса, 2 стакана кипятка, 1 небольшая головка лука, 2–3 зубчика чеснока, 1/2 стручка перца чили, 1 ст. л. растительного масла, 1/2 ч. л. молотой корицы, 2–3 бутона гвоздики, 1/2 ч. л. зерен кардамона, соль по вкусу

Промыть рис и слить воду. Разогреть в сотейнике растительное масло. Измельчить лук и обжарить до мягкости. Добавить нарезанный ломтиками чеснок и нарезанный колечками чили. Посыпать специями, перемешать. Жарить, помешивая, 20–30 с. Всыпать рис. Продолжая помешивать, жарить 3 мин. Осторожно влить кипяток, посолить. Довести до кипения, накрыть крышкой, убавить огонь и варить 12 мин. Готовый рис снять с огня и оставить под крышкой на 5 минут.

Рис с морковью и изюмом

1 стакан длиннозерного риса, 350 мл воды, 1 морковь, 2 ст. л. изюма, 2 ст. л. растительного или топленого масла, 3 бутона гвоздики, по 3–4 горошины черного и душистого перца, 1 ч. л. соли

Рис промыть, залить кипятком, накрыть крышкой и оставить на 10 мин. Морковь натереть на мелкой терке. Изюм промыть. Разогреть масло в сотейнике, добавить специи и жарить, помешивая, 10–15 с, пока они не начнут интенсивно раскрывать свой аромат. Добавить отцеженный рис и хорошо перемешать. Положить морковь, жарить еще 2 мин, помешивая. Затем добавить изюм и кипяток. Посолить, довести до кипения, накрыть крышкой и уменьшить огонь. Варить 12–15 мин. Снять с огня и оставить рис под крышкой еще на 5 минут.

Рис золотистый

1 стакан риса, 1 морковь, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. приправы карри, молотый черный перец, соль по вкусу

Морковь натереть на терке, обжарить в масле до мягкости. Добавить приправу карри, молотый черный перец и жарить 1 мин. Всыпать промытый рис, обжарить, перемешивая, 2 мин. Влить 2 стакана кипящей воды, посолить, довести до кипения и варить, пока вода не выпарится на $\frac{3}{4}$ объема. Убавить огонь до слабого и варить под крышкой 15 минут.

Рис с тыквой и овощами

1 стакан длиннозерного риса, 400 г тыквы, 1 морковь, 1 стручок болгарского перца, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. очищенных тыквенных семян, 3–4 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Рис тщательно промыть, дать жидкости стечь. Подготовленные овощи нарезать кубиками. В сотейнике разогреть масло, обжарить раздавленные зубчики чеснока и удалить их. Выложить лук, морковь, тыкву и болгарский перец, обжаривать, перемешивая, 7–10 мин. Всыпать промытый рис, обжаривать еще 2 мин, посолить. Влить 2 стакана кипящей воды, тушить под крышкой 20 мин. Затем выключить огонь и оставить рис под крышкой на 5–10 мин. Подавать, посыпав обжаренными на сухой сковороде тыквенными семенами.

Рис с тыквой

200 г риса, 500 мл овощного бульона или воды, 1 головка репчатого лука, 250 г мякоти тыквы, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. приправы карри, соль и молотый черный перец по вкусу

Лук мелко нарезать. Мякоть тыквы натереть на терке. Разогреть в сотейнике масло, обжарить лук до прозрачности. Добавить тыкву, жарить еще 5 мин. Посыпать приправой карри и перцем. Всыпать хорошо промытый рис и жарить, помешивая. Влить горячий бульон или воду, посолить. Тушить под крышкой до готовности.

Рис со шпинатом и шампиньонами

1 стакан риса, 100–150 г шпината, 100 г шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 3–4 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Лук и грибы нарезать, обжарить в растительном масле до мягкости. Всыпать промытый рис, обжарить до легкой прозрачности риса. Влить 2 стакана кипящей воды, посолить, варить под крышкой 10–12 мин. Когда вода полностью выпарится, всыпать нарезанный шпинат, посолить, аккуратно перемешать и тушить еще 2 минуты.

Рис с лимоном и мятой

1 стакан риса, 400–500 мл куриного бульона, 1 лимон, 2 ст. л. рубленого зеленого лука, 1 ст. л. рубленой перечной мяты, 2 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Рис промыть кипятком и отцедить. Разогреть масло в сотейнике на среднем огне. Добавить мелко нарезанную мяту и зеленый лук и пассеровать, постоянно помешивая, около 1 мин.

Высыпать в сотейник рис и продолжать пассеровать, перемешивая рис и зелень, еще 2 мин. Добавить горячий куриный бульон и довести его до кипения на среднем огне. Посолить и поперчить по вкусу. Снять цедру с половины лимона и положить ее в сотейник с рисом, добавить лимонный сок. Когда бульон закипит, уменьшить огонь и накрыть сотейник крышкой. Готовить рис 18–20 мин, пока он не станет мягким и не впитает в себя всю воду. Снять сотейник с огня и дать рису настояться еще 5–10 мин. Выложить рис в глубокое блюдо, украсить листиками мяты и ломтиками лимона.

Рис по-гавайски

1 стакан риса, 100 г консервированного зеленого горошка, 100 г консервированной кукурузы, 2 стручка болгарского перца красного цвета, 2 ст. л. растительного масла, соль, специи по вкусу

Рис тщательно промыть, опустить в подсоленную кипящую воду (на 1 часть риса – 2 части воды), отварить до готовности. Пока рис варится, болгарский перец нарезать кубиками, слегка обжарить в растительном масле. Добавить готовый рис, консервированный горошек, кукурузу. Приправить специями по вкусу, аккуратно перемешать, жарить 5–7 минут.

Рис с рыбой и овощами

1 стакан риса, 500 г филе речной рыбы, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 маринованных огурца, 1 ст. л. растительного масла, сушеная зелень и специи для рыбы по вкусу

Рис промыть, залить кипятком на 10 мин. Филе нарезать крупными кусочками, посыпать специями для рыбы. Лук и морковь мелко нарезать или измельчить в блендере. Выложить половину смеси на сковороду с маслом, слегка обжарить. Добавить отцеженный рис, жарить несколько минут, помешивая. Залить кипятком, чтобы он покрыл рис на 1 см, посолить. Довести до кипения. Выложить на рис рыбу и оставшиеся овощи, посыпать мелко нарезанными маринованными огурцами. Накрыть крышкой, уменьшить огонь. Томить 15 мин. Затем снять с огня и оставить под крышкой еще на 10 минут.

Рис с курицей и овощами

300 г куриного филе, 1,5 стакана риса, 150 г стручковой фасоли, 2 помидора, 30 г зеленого лука, 4 ст. л. оливкового масла, 3 стакана куриного бульона, зелень тимьяна, душистый перец, соль, молотый черный перец по вкусу

Лук мелко нарезать. Помидоры ошпарить, снять кожицу и мелко нарезать. Фасоль очистить от хвостиков и нарезать крупными кусочками. Куриное филе нарезать и обжарить в масле до золотистой корочки. Добавить промытый рис и слегка обжарить. Затем добавить овощи и жарить 2 мин. Влить горячий бульон, добавить душистый перец, соль, молотый черный перец и готовить еще 20 мин. Готовое блюдо украсить зеленью тимьяна.

Рис с курицей и ананасами

300 г куриного филе, 1 стакан риса, 200 г консервированных ананасов, 200 г консервированного зеленого горошка, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 400 мл куриного бульона или воды, 60 г сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу

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.