

Настя Понедельник

#инстакулинария

ГОТОВИМ на раз-два!

100 000
ПОДПИСЧИКОВ

ВКУСНЫЙ
ПОНЕДЕЛЬНИК

@n_ponedelnic

Быстрые рецепты на каждый день

Понедельник, А. В.

П56 Вкусный Понедельник. Готовим на раз-два! Быстрые рецепты за 30 минут / Анастасия Понедельник. – Москва: Издательство «Э», 2017. – 192 с.: ил. – (Инстакулинария).

ISBN 978-5-699-89243-3

Что можно приготовить за полчаса? Кажется, что ничего существенного, но это не так! Настя Понедельник разрушает кулинарные стереотипы и написала книгу, в которой показывает, что приготовление еды не только приносит радость, но и не занимает много времени. В книге собраны проверенные рецепты блюд, которые Настя постоянно готовит сама и угощает ими свою семью и друзей.

УДК 641/642
ББК 36.997

© Понедельник А. В., текст, фото, 2017

© ИП Пухов, 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

ISBN 978-5-699-89243-3

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

Инстакулинария

Понедельник Анастасия Викторовна
ВКУСНЫЙ ПОНЕДЕЛЬНИК. ГОТОВИМ НА РАЗ-ДВА!
Быстрые рецепты за 30 минут

Ответственные редакторы *М. Васильева, А. Сидорова*. Художественный редактор *В. Терещенко*
Дизайн и верстка *Ю. Анохина*. Технический редактор *Т. Анохина*. Корректор *Л. Воробьева*

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:
tphatrapornnant, Valentin Agapov / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Э»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86.
Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 04.11.2016. Формат 84×100/16. Гарнитура «CourierC»
Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,72
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-89243-3



9 785699 892433 >



СОДЕРЖАНИЕ

От автора.....	8
Tips & tricks.....	10

БЫСТРЫЕ ЗАВТРАКИ

Ночная овсянка с семенами чиа.....	15
Омлет со спаржей и кукурузой.....	16
Оладьи с вяленой черникой.....	20
Буррито с языком, яйцами и огурцами.....	23
Фриттата с мятой, зеленым горошком, шпинатом и фасолью.....	24
Мини-киши с лососем.....	26
Гужеры с чесноком.....	28
Закусочные маффины из кабачков с сыром и орехами.....	31
Полезные крекеры к завтраку.....	32
Быстрое тесто для пиццы.....	34
Кукурузные оладьи.....	38
Кукурузный хлеб.....	39
Диетическая лепешка с заатаром....	42
Бургер с котлетой из фасоли.....	44
Бургер с киноа и морковью.....	46
Бургеры из индейки по мотивам рецепта Оттоленги.....	47
Сэндвичи, или Два рецепта в одном..	50
Секрет правильной спаржи.....	52

ЯРКИЕ САЛАТЫ

Салат из свежих овощей с особыми добавками	56
Теплый салат с лисичками и окороком.....	59
Салат с тыквой, белыми грибами и перловкой.....	60
Салат с чечевицей, грецкими орехами и изюмом.....	63
Салат с мидиями и дальневосточными гребешками.....	64

СЫТНЫЕ СУПЫ

Чечевичный суп с грудинкой.....	68
Азиатский суп с пшеничной лапшой, водорослями и креветками.....	71

Мисо-суп с лапшой соба, гёдза и грибами энoki.....	72
Луковый суп.....	75
Тыквенный суп с голубым сыром и водкой.....	76
Ледяной суп из дыни с чили.....	80
Французский картофельный суп.....	83
Овощной суп-пюре из спаржи и кукурузы.....	84
Суп-пюре из кукурузы с перцем	86

ОВОЩИ И ГРИБЫ

Пад тай с овощами.....	91
Тушеные овощи с гречневой лапшой соба.....	92
Домашняя паста из шпината.....	95
Свекольная паста.....	96
Запеканка из овощей с моцареллой.....	100
Запеченные шляпки шампиньонов с кускусом.....	103
Запеченные шляпки шампиньонов с луком и фасолью.....	104
Птитим с овощами и орехами	107
Запеченные баклажаны с булгуром.....	108
Каннеллони, фаршированные булгуром с сыром и лисичками	113
Молодой картофель с кленовым сиропом.....	114

МЯСО И ПТИЦА

Цесарка в гавайском стиле.....	118
Чили с фрикадельками из индейки.....	121
Каннеллони, фаршированные моцареллой и курицей.....	122
Утка с тушеной капустой, помидорами, грибами и виноградом.....	124
Варанья корейка с фисташками.....	127
Свинные уши в корейском стиле.....	128
Филе-миньон.....	131

СТЕЙКИ:

рибай	132
портержаус	133
стриплойн	133

РЫБА И К^О

Быстрая паэлья с кальмарами и мидиями	138
Карри в индийском стиле с морепродуктами	141
Дорада, запеченная с овощами	142
Мидии, запеченные с помидорами и сыром	145
Вареные раки по-ростовски	146

ЛЕГКИЕ ДЕСЕРТЫ

Вишневый тарт	150
Запеченные сливы с соусом из каберне	153
Сливочные коржики с лавандой	154
Ягодные кексы	159
Галета с миндалем и клубникой	160
Сорбет из игристого вина	162
Пирожки на палочках с вареньем из инжира	164
Тарталетки с земляникой	168
Сливочные сконы	170
Пирог со сливами	173
Капкейки «Сникерс»	174

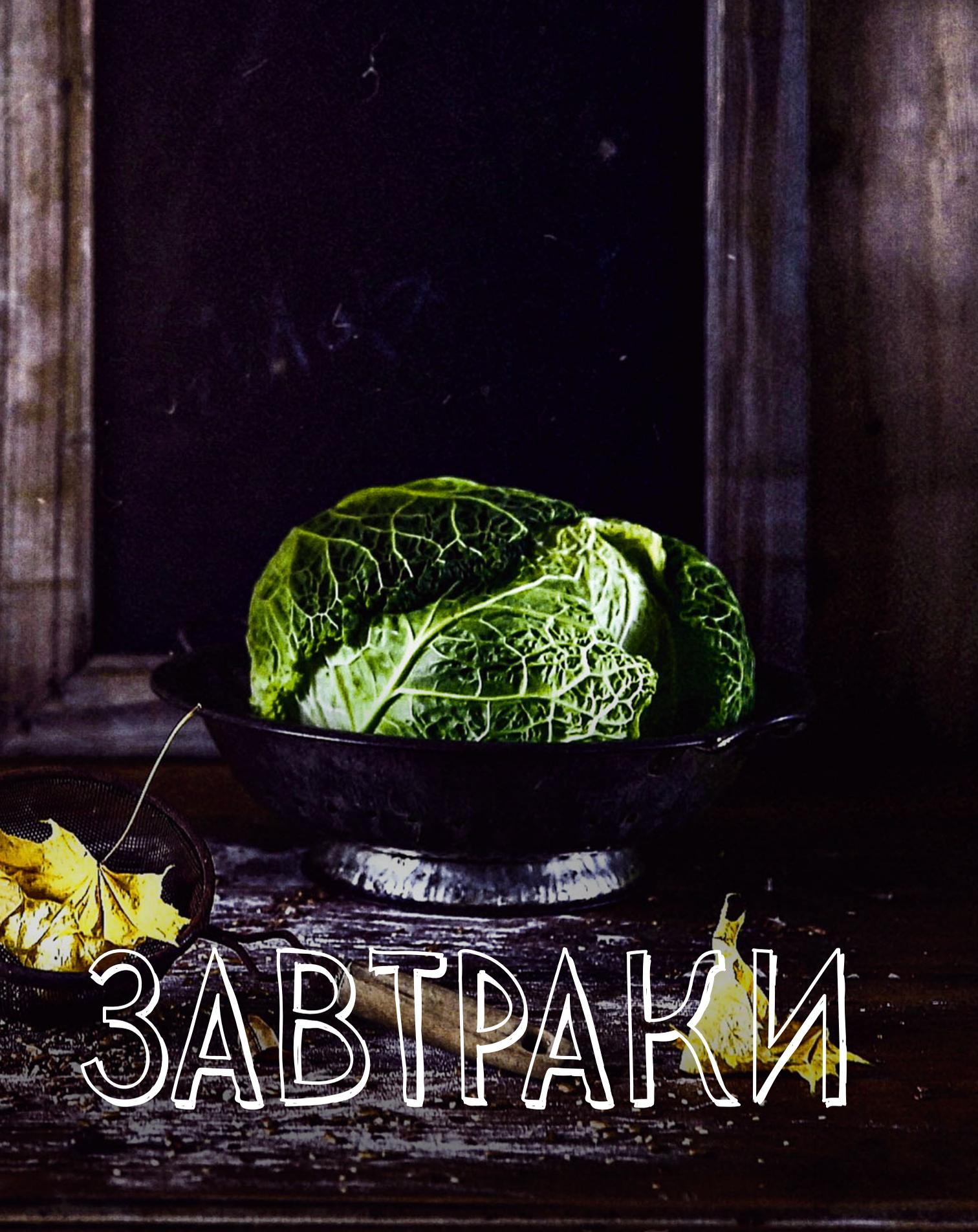
БОДРЯЩИЕ НАПИТКИ

Домашний лимонад из огурцов, клубники и лаймов	178
Домашний клубничный лимонад	181
Смузи	184
Указатель	189





БЫСТРЫЕ



ЗАВТРАКИ



Flour

the sweet

glans

СКАЖИ ЧЕСТНО, ЧАСТЕНЬКО ПО УТРАМ У ТЕБЯ ОТСУТСТВУЕТ ВСЯКОЕ ЖЕЛАНИЕ стоять возле плиты или включать кухонный гаджет, чтобы приготовить завтрак? Тогда эта ночная овсянка точно для тебя! Готовить ее легко и просто! Помню, увидела этот рецепт на одном из многочисленных вегетарианских сайтов и поразилась, как я сама его не придумала! Эта овсянка для меня идеальна, так как я очень люблю кашу с фруктами и ягодами!

#1

НОЧНАЯ ОВСЯНКА С СЕМЕНАМИ ЧИА

НА СТЕКЛЯННУЮ БАНКУ
400–450 МЛ, С КРЫШКОЙ:

2 маленьких банана
или $\frac{1}{2}$ большого

80 г овсяных хлопьев

35–45 г семян чиа

5 г киноа, по желанию

100–150 мл любого молока,

включая кокосовое,

миндальное или рисовое

1–2 ч. л. меда, сиропа гуавы

или карамельного

1. Приготовь в блендере пюре из банана. На самое дно банки насыпь хлопья, семена чиа, подсластитель и киноа. Сверху выложи банановое пюре и залей молоком.
2. Тщательно взболтай, закрыв крышкой. Убери на ночь в холодильник. За это время семена чиа и овсянка набухнут, и каша приобретет замечательную кремовую текстуру.
3. Если утром тебе покажется, что каша стала слишком густой, просто добавь молока и тщательно перемешай.

TIPS & TRICKS

Ты можешь использовать совершенно любые фрукты, ягоды, орехи, крупу и т. д. Обычно я подаю эту кашу с ягодами, но иногда беру ее в дорогу и ем в пробке прямо из банки.

МОЯ СЕМЬЯ ОЧЕНЬ ЛЮБИТ ОМЛЕТ ВО ВСЕХ ЕГО ПРОЯВЛЕНИЯХ, с любимыми ингредиентами. Пожалуй, только бекон мы обходим стороной, так как все-таки стараемся придерживаться более-менее правильного питания, хотя это и не всегда получается. К чему я это говорю? Я за эксперименты на кухне. Частенько с вечера у меня остаются овощи, которые были приготовлены на пару. Скажу честно, я всегда готовлю их чуть больше, чтобы потом использовать в омлете, фриттате или в качестве начинки для пирожков. Вы можете брать совершенно любые овощи, например цветную капусту или кабачок. Эта книга изначально и задумывалась как некий путеводитель и конструктор твоей еды. Я бы очень хотела, чтобы мои идеи пришлись тебе по душе, а также служили напоминалкой о том, что вкусная еда совсем не обязательно должна «убивать» хозяйку долгим стоянием возле плиты на кухне. Итак, я отвлеклась :-). Готовить такой омлет элементарно просто.

ОМЛЕТ со спаржей и кукурузой

6 яиц
200 мл молока
жирностью 3,5-5%
или сливок
жирностью 15-20%
80 г мини-кукурузы,
сваренной на пару

100 г мини-спаржи,
сваренной на пару
1 ст. л. пшеничной муки
Щепотка разрыхлителя
Соль и молотый белый перец
Сливочное масло
для смазывания формы

1. Отдели белки от желтков. Взбей белки и осторожно введи их в желтки. Добавь муку, соль, перец и разрыхлитель. Аккуратно перемешай и влей молоко или сливки. Смажь форму, лучше чугунную, сливочным маслом, на дно выложи овощи и залей их яично-молочной смесью.
2. Разогрей духовку до 180 °С. Запекай омлет около 10 минут до готовности.





100% paper



Я ГОТОВЛЮ ОЛАДЬИ ИЗ РАЗНЫХ ВИДОВ МУКИ, с разными наполнителями, ну а вам хочу рассказать про свой рецепт, которому меня научила моя бабушка. Оладьи получаются пышными и очень вкусными. Пальчики оближешь! Что еще нужно для неторопливого семейного завтрака в выходной день? Если тесто получается слишком густое, его можно разбавить кефиром или молоком.

ОЛАДЬИ с вяленой черникой

50 г вяленой черники
или других ягод
(можно использовать
любые свежие ягоды,
тогда оладушки
станут мраморного
цвета)
500 мл кефира

2–3 ст. л. сахара
или любой другой
подсластитель,
который вы привыкли
использовать
1 ч. л. соли
2 стакана пшеничной
муки

1 яйцо
1/2 ч. л. разрыхлителя
1 ст. л. оливкового
или любого другого
растительного масла
Сметана
Карамельный соус

1. Смешай все ингредиенты так, чтобы получилось тесто консистенции очень густой сметаны.
2. В сковороде (лучше с керамическим покрытием) разогрей 2 столовые ложки растительного масла. Выкладывай тесто в сковороду небольшим половником или столовой ложкой. Жарь буквально по несколько минут с обеих сторон, а затем, накрыв крышкой, подержи еще пару минут на сковороде. Подай со сметаной и карамельным соусом.

TIPS & TRICKS

Тут в качестве меры весов используется обычный «советский» стакан (250 мл). При желании пшеничную муку можешь заменить рисовой, которая также отлично подходит для сырников.





БУРРИТО ПО СУТИ МЕКСИКАНСКАЯ ШАУРМА, которая состоит из мягкой пшеничной лепешки и самых разнообразных наполнителей. Я предлагаю приготовить облегченный вариант буррито – из тонкого армянского лаваша, купленного в соседнем супермаркете. Его можно дать с собой мужу на работу или ребенку в школу. Ну а в качестве наполнителя ты можешь использовать все что угодно. В моем случае это отварной язык, огурцы, вареные яйца и домашний майонез, в который можно добавить щепотку копченой паприки для вкуса.

БУРРИТО с языком, яйцами и огурцами

НА 6 ПОРЦИЙ БУРРИТО:

1 упаковка лаваша

250 г отварного языка

4 вареных яйца

2 огурца

50 г моцареллы или любого
мягкого сыра

50 мл майонеза из тофу или
простого домашнего (см. с. 50)

Руккола

1. Разогрей духовку до 200 °С и слегка подогрей в ней листы лаваша.
2. Тонко нарежь язык, яйца, огурцы и моцареллу.
3. Разрежь листы лаваша на 6 одинаковых квадратов. На каждый квадрат выложи слоями начинку, добавь немного майонеза или любого другого соуса на твой вкус. Сложи лепешку так, как складывают буррито, и подавай к столу с рукколой или любой другой зеленью.

TIPS & TRICKS

К буррито замечательно подойдет соус из сметаны с чесноком.

ЧТО ТАКОЕ ФРИТТАТА? Это тот же омлет, но более пышный, с добавлением большого количества самых разнообразных начинок.

#5

ГОТОВИМ НА РАЗ-ДВА! | БЫСТРЫЕ ЗАВТРАКИ

ФРИТТАТА С МЯТОЙ, ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ, ШПИНАТОМ И ФАСОЛЬЮ

8 яиц
½ стакана сливок
жирностью 15–20%
100 г шпината
½ стебля лука-порей
100 г зеленого горошка
150 г стручковой фасоли
50 г вяленой говядины
или окорока

1 ст. л. измельченных
листьев мяты
100 г твердого сыра
20 г сливочного масла
Соль
Перец белый молотый

1. Лук-порей обжарь на среднем огне в течение 5–7 минут. Добавь нарезанную говядину, измельченный шпинат, фасоль и горошек и обжаривай все вместе еще 2 минуты. Сними с огня. Смажь форму сливочным маслом. Выложи в нее обжаренные продукты, сверху посыпь мятой.

2. Взбей сливки с яйцами, добавь сыр, посоли, поперчи и перемешай. Залей яичной смесью овощи с мясом и поставь форму в разогретую до 200 °С духовку на 7–10 минут.

TIPS & TRICKS

Если ты хочешь приготовить фриттату с картофелем, то заранее отварь его или поджарь. Фриттату можно есть как горячей, так и холодной. Ее можно дать в школу ребенку, упаковав в ланчбокс.



Я очень люблю большие открытые пироги и с удовольствием подаю их гостям. Но ведь насколько удобнее приготовить несколько небольших, порционных! В моей морозилке всегда есть замороженное тесто: обычно я делаю две-три порции, чтобы не тратить время каждый раз на его приготовление.

#6

ГОТОВИМ НА РАЗ-ДВА! | БЫСТРЫЕ ЗАВТРАКИ

МИНИ-КИШИ С ЛОСОСЕМ

ТЕСТО НА 4 МИНИ-КИША:

190 г пшеничной муки
130 г сливочного масла
1 ч. л. сахарной пудры
Щепотка соли
1-2 ст. л. ледяной воды

НАЧИНКА:

2 яйца
250 мл сливок жирностью 10%
150 г твердого сыра
1 луковица
50 г сливочного масла для обжаривания лука

500 г запеченного или отварного лосося
1 ст. л. измельченной зелени укропа
70 г сметаны
Пара щепоток чесночной соли

1. Муку смешай с солью и сахарной пудрой, просей горкой на рабочую поверхность. Добавь нарезанное кусочками сливочное масло и ледяную воду. Замеси однородное тесто. Сформируй из теста шар, заверни его в пищевую пленку и отправь в холодильник на 15 минут (либо в морозилку на 2-3 недели).

2. Для начинки лук обжарь на сливочном масле, лосось нарежь небольшими кусочками.

3. Яйца взбей вилкой или венчиком, добавь сливки, сметану и сыр.

4. Если тесто замороженное, то заранее разморозь его. Раскатай тесто и вырежи 4 круга по размеру формочек для выпечки. Духовку разогрей до 180 °С. Кружочки теста выложи в формочки. Разложи обжаренный лук и кусочки лосося. Сверху залей яично-сливочной смесью, посыпь укропом и оставшимся натертым сыром. Выпекай мини-киши примерно 20 минут.

TIPS & TRICKS

Для приготовления маленьких кишей совсем необязательно выпекать корзинку отдельно. Основа получается достаточно хрустящей и без этого.

