

# 100 лучших рецептов



**яркий вкус**  
тефтели по-китайски  
стр. 37



**в тренде**  
Бургер из цыпленка  
стр. 14



**отличный перекус**  
Буритто  
стр. 20



**идеальный вкус**  
Министра маритата  
стр. 38



**знакомый вкус**  
Сэндвич Цезарь  
стр. 19



**удобно**  
Пита с салатом  
стр. 20

**блюд**  
на скорую руку



**500 000**  
читателей  
одобрили  
рецепты

**100** лучших  
рецептов

# блюд на скорую руку



ЭКСМО

Москва  
2015



## САЛАТЫ, ЗАКУСКИ, СУПЫ

Салат зеленый с моцареллой по-итальянски. . .	2
Микс салатный с помидорами черри. . . . .	2
Салат из помидоров, лука и моцареллы с заправкой из базилика и каперсов. . . . .	3
Капуста морская с корнишонами и морковью. . . . .	3
Салат из маринованных кабачков. . . . .	4
Салат из трех видов фасоли. . . . .	4
Салат из цветной капусты с вишней. . . . .	5
Салат из филе индейки с заправкой карри. . .	5
Салат с персиками и тигровыми креветками. . . . .	6
Салат с креветками в авокадо. . . . .	6
Салат с помидорами черри и консервированным тунцом. . . . .	7
Салат в ракушках с авокадо, грибами и бужениной. . . . .	7
Корзинка из бекона с горячей начинкой. . .	8
Яйца а-ля бенедиктин. . . . .	8
Семга, маринованная в свекольном соке, с ржаными хлебцами. . . . .	9



# СОДЕРЖАНИЕ

Огурцы с сельдью, помидором и сыром . . . . 9
Японские спринг-роллы в рисовой бумаге . . 10
Рулетики с курицей и маринованным цукини . . . . . 10
Розы из ветчины в слоеном тесте . . . . . 10
Фаршированные листья салата . . . . . 10
Мидии со шпинатом . . . . . 11
Щи зеленые со шпинатом и черемшой . . . 11
Суп-крем из шпината с перепелиными яйцами . . . . . 11
Суп из курицы и тыквы по-тайски . . . . . 11
Суп-пюре из тыквы . . . . . 12
Суп-пюре из кабачков с запеченным чесноком . . . . . 12
Суп луковый по-чешски . . . . . 13
Айнтопф с копчеными колбасками . . . . . 13

## СЭНДВИЧИ, БУРГЕРЫ

Бургеры из цыпленка с шампиньонами . . . 14
Бургеры с сыром бри и луком-шалотом . . . 14
Бургеры со свининой и колбасой чоризо . . 15
Бургеры из баранины с сыром сулугуни . . . 15

Бургеры с рыбой и соусом тартар . . . . . 16
Бутерброды по-норвежски (смёрребрёды) . . 16
Тосты с печенью и овощами . . . . . 17
Брускетта с беконом и паприкой гриль . . . 17
Панини с жардиньером по-итальянски . . . 18
Фокачча с овощами . . . . . 18
Сэндвичи с говядиной в стиле барбекю . . . 19
Сэндвич «Цезарь» . . . . . 19
Клаб-сэндвичи с курицей . . . . . 20
Пита с салатом из копченой курицы . . . . 20
Буррито . . . . . 20
Кесадилья с курицей с соусом гуакамоле . . . . . 20

## ПАСТА, РИЗОТТО, ПИЦЦА

Фузилли с соусом песто . . . . . 22
Пенне с мятой и цукини . . . . . 22
Пенне с курицей и овощами в сливочном соусе . . . . . 23
Тальятелле с копченым лососем и мягким сыром . . . . . 23 ►►





# СОДЕРЖАНИЕ

►► Фарфалле с тунцом, каперсами и рукколой . . . . .	24
Фарфалле «Алла руссо» . . . . .	24
Спагетти «Алла карбонара» . . . . .	25
Спагетти с рукколой, помидорами черри и рикоттой. . . . .	25
Паппарделле «Алла норма» . . . . .	26
Лазанья с лососем и сыром маасдам . . . . .	26
Лазанья с овощами . . . . .	27
Каннеллони с охотничьими колбасками . . . . .	27
Ризотто с тыквой . . . . .	28
Ризотто со свининой в молочном соусе . . . . .	28
Ризотто по-флорентийски . . . . .	29
Пицца с беконом и моцареллой . . . . .	29
Пицца «Дженовезе» . . . . .	30
Пицца «Четыре сыра» . . . . .	30
Пицца с анчоусами и вялеными помидорами. . . . .	31
Пицца «Сытная» . . . . .	31
Пицца «Гавайская» (с курицей и ананасами) . . . . .	32
Пицца с креветками и шпинатом . . . . .	32
Пицца «Охотничья» . . . . .	32
Пицца кальцоне «Домашняя» . . . . .	32

## ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Перец по-провансальски . . . . .	34
Помидоры с рыбой и овощами . . . . .	34
Помидоры с вешенками и куриной печенью . . . . .	35
Цукини с сухофруктами и орехами . . . . .	35
Баклажан с копченой горбушей . . . . .	36
Говядина с перцем и соусом стир-фрай. . . . .	36
Фриттата с тыквой, перцем и козьим сыром . . . . .	37
Тефтели по-китайски с кисло-сладким соусом . . . . .	37
Минестра маритата . . . . .	38
Такос по-мексикански со свининой . . . . .	38
Болгарский перец, фаршированный сосисками и рисом . . . . .	38
Буллеты по-берлински с овощами и тминным соусом . . . . .	38
Колбаса фаршированная с пряными травами . . . . .	39
Шашлычки из свиной вырезки с овощами . . . . .	39
Свинина с рисом и соусом чили . . . . .	39
Вырезка свинья в слоеном тесте . . . . .	39



Свинина в черном перце . . . . .	40
Эскалоп из свинины с острым яблочным пюре . . . . .	40
Блинчики с морепродуктами и лапшой . . . . .	41
Горбуша с цукини и грибным соусом . . . . .	41
Семга, «копченая» на чае, со сладким перцем . . . . .	42
Стейк из красной рыбы под икорно-сливочным соусом. . . . .	42
Филе судака с яичной лапшой в сливочно-луковом соусе . . . . .	42
Кальмары с овощами и сыром . . . . .	42

## СЛАДКИЕ БЛЮДА И ДЕСЕРТЫ

«Источник жизни» (фруктово-зерновой завтрак с молоком). . . . .	44
Сыр бри с острыми абрикосами . . . . .	44
Салат фруктовый по-испански. . . . .	45
Штрудель праздничный с ягодами. . . . .	45
Торт-мороженое, запеченный в белках . . . . .	46
Бисквит с клюквой и стуженным молоком . . . . .	46
Ананас-гриль с ягодным джемом и мороженым. . . . .	46
Груши, запеченные с острым перцем и рикоттой. . . . .	46





## САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С МОЦАРЕЛЛОЙ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

🕒 10 мин

🍴 2

200 г помидоров черри, 200 г шпината, 100 г кресс-салата или рукколы, 100 г моцареллы, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу. **Заправка:** 2 ч. л. оливкового масла, 3 ч. л. бальзамического уксуса

**1** Промыть листья шпината и кресс-салата в холодной воде, обсушить.

**2** Разрезать помидоры черри пополам.

**3** Нарезать моцареллу маленькими кубиками.

**4** Приготовить заправку. Для этого смешать в стеклянной или фарфоровой емкости бальзамический уксус и оливковое масло.

**5** Выложить в миску листья шпината и кресс-салата, половинки помидоров черри и кубики моцареллы. Полить заправкой, посолить, поперчить и аккуратно перемешать.



## МИКС САЛАТНЫЙ С ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ

🕒 15 мин

🍴 4

По 100 г салата фризе, айсберг и ромен-салата, 1 огурец, 1 сладкий болгарский перец, 1/4 лука-порей (светлая часть). **Заправка:** 4 ст. л. оливкового масла, сок 1 лимона, соль — по вкусу. **Для подачи:** 4 помидора черри

**1** Промыть 3 вида салата, обсушить. Разобрать салат фризе на небольшие веточки, нарвать салат айсберг небольшими кусочками, нарезать ромен-салат широкой соломкой.

**2** Удалить у сладкого болгарского перца плодоножку, семена и перегородки. Нарезать овощ тонкой соломкой.

**3** Нарезать огурец тонкими ломтиками, лук-порей — тонкими кольцами наискось. Разрезать помидоры черри на 2 части.

**4** Приготовить заправку: смешать лимонный сок и оливковое масло, посолить и взбить венчиком.

**5** Выложить ингредиенты в большую миску, полить заправкой, аккуратно перемешать. При подаче украсить половинками помидоров черри.







## САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ, ЛУКА И МОЦАРЕЛЛЫ С ЗАПРАВКОЙ ИЗ БАЗИЛИКА И КАПЕРСОВ

🕒 15 мин

🍴 2

2 крепких помидора, 200 г моцареллы, 1 красная луковица, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Заправка:** 100 мл оливкового масла, 1 ч. л. сладкой горчицы, 1 ст. л. бальзамического уксуса, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. каперсов, пучок базилика и петрушки. **Для подачи:** 1 ст. л. каперсов, листья базилика

**1** Удалить у помидоров плодоножки, нарезать тонкими кружочками, моцареллу — тонкими ломтиками. Мелко порубить очищенный лук и чеснок.

**2** Выложить кружочки помидоров и сыра на блюдо по кругу, чередуя и слегка накладывая друг на друга. Посыпать рубленым луком.

**3** Перемешать с помощью блендера чеснок, зелень базилика и петрушки, каперсы и горчицу. Постепенно влить в полученную смесь оливковое масло. Добавить бальзамический уксус, перемешать.

**4** Полить салат приготовленной заправкой, посыпать свежемолотым черным перцем. При подаче украсить каперсами и листьями базилика.



## КАПУСТА МОРСКАЯ С КОРНИШОНАМИ И МОРКОВЬЮ

🕒 25 мин

🍴 4

200 г маринованной морской капусты, 4 маринованных корнишона, 1 небольшая морковь, 1 небольшая луковица, 2 яйца, соль — по вкусу. **Заправка:** 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. 9%-ного столового уксуса

**1** Отваривать морковь в воде в течение 15 мин после закипания. Очистить, нарезать тонкой соломкой.

**2** Отварить яйца вкрутую (7 мин после закипания). Остудить в холодной воде, очистить и мелко порубить.

**3** Нарезать корнишоны тонкой соломкой, очищенный лук — полукольцами.

**4** Смешать яйца, лук, морковь, корнишоны и морскую капусту.

**5** Заправить смесь растительным маслом, влить уксус, посолить, перемешать.



## САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННЫХ КАБАЧКОВ

⌚ 30 мин

🍴 2

300 г молодых кабачков или цукини, 2–3 небольших помидора, 150 г консервированного или свежего зеленого горошка, 100 г сырокопченого бекона, 2–3 зубчика чеснока, 1 ст. л. сушеной или несколько веточек мяты, зелень укропа (петрушки, базилика, кинзы или сельдерея), 1 ч. л. пастообразной горчицы, сок 1/2 лимона, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, оливковое масло для жарки. **Для подачи:** 1 ст. л. семян тыквы и/или подсолнечника

**1** Нашинковать сырокопченый бекон мелкой соломкой. Мелко нарезать чеснок или пропустить через пресс.

**2** Нарезать кабачки кружочками, обжарить на оливковом масле с добавлением чеснока до мягкости и прозрачности. Добавить бекон, обжаривать все вместе еще около 5–7 мин. Посолить и поперчить смесь, сбрызнуть соком 1/2 лимона, добавить горчицу и мяту. Оставить мариноваться на 20 мин.

**3** Вырезать из помидоров жесткую сердцевину, нарезать дольками и выложить на тарелки. Разложить сверху теплые кабачки с беконом и зеленый горошек. Посыпать мелко рубленным укропом.

**4** Обжарить на сухой сковороде семена тыквы, посыпать ими готовый салат.



## САЛАТ ИЗ ТРЕХ ВИДОВ ФАСОЛИ

⌚ 20 мин

🍴 4

250 г спаржевой фасоли, по 1 банке консервированной красной и белой фасоли, 1 банка консервированной кукурузы, 3 пера зеленого лука, 1 сладкий болгарский перец (красный), 2 огурца, 100 г феты, по 2 веточки мяты и петрушки, 3 стебля сельдерея, соль и свежемолотый белый перец — по вкусу. **Заправка:** 125 мл оливкового масла, 2 ст. л. бальзамического уксуса, 1 ч. л. меда, 1 ст. л. зерновой горчицы, 1 зубчик чеснока

**1** Нарезать стебли сельдерея ломтиками, огурец — кубиками. Удалить у сладкого болгарского перца плодоножку, семена и перегородки, нарезать овощ кубиками (можно его предварительно запечь).

**2** Нарезать спаржевую фасоль брусочками по 3 см, отваривать в кипящей подсоленной воде в течение 2 мин (если используется замороженная, то просто разморозить). Измельчить петрушку и листья мяты. Нарезать зеленый лук тонкими кольцами.

**3** Приготовить заправку. Смешать бальзамический уксус, горчицу и мед, добавить мелко рубленный чеснок. Влить тонкой струйкой оливковое масло при непрерывном помешивании.


**4** Нарезать фету кубиками. Смешать 3 вида фасоли, кукурузу, овощи и зелень. Посолить, поперчить, полить салат заправкой, перемешать. Сверху выложить сыр.








## САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ВИШНЕЙ

 15 мин : 300 г цветной капусты, 1 небольшая морковь, 200 г свежей или свежемороженой вишни, соль — по вкусу.

 4 **Заправка:** 150 г нежирной сметаны, 1 зубчик чеснока, 50 г очищенных грецких орехов, зелень укропа

**1** Разобрать цветную капусту на соцветия, отваривать в подсоленной кипящей воде в течение 5 мин. Слить отвар, залить капусту ледяной водой, чтобы она оставалась хрустящей.


**2** Очистить морковь, нарезать кружочками. Бланшировать в кипящей воде в течение 5 мин. Слить воду, охладить.

**3** Приготовить заправку. Мелко порубить очищенный чеснок и зелень укропа. Измельчить с помощью ножа грецкие орехи. Добавить чеснок, укроп и орехи в сметану, тщательно перемешать, посолить.

**4** Удалить косточки из свежей вишни (свежемороженую разморозить при комнатной температуре). Аккуратно перемешать все продукты и выложить в салатник.



## САЛАТ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С ЗАПРАВКОЙ КАРРИ

 20 мин : 1 филе индейки (300–400 г), 1 яблоко, 50 г изюма, 1 стебель сельдерея, 1/2 лимона, соль — по вкусу, растительное масло для жарки. **Заправка:** 150 г натурального йогурта, 1/2 ч. л. карри, 1/4 ч. л. молотого имбиря, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу. **Для подачи:** 1 кочан салата радиччио

**1** Разрезать филе индейки вдоль на 2–3 пластинки, посолить. Обжаривать на небольшом количестве раскаленного растительного масла до золотистой корочки, в течение 3–4 мин с каждой стороны. Нарезать тонкими ломтиками поперек волокон.

**2** Очистить яблоко от кожуры и семян, нарезать тонкими ломтиками и сбрызнуть соком лимона, чтобы оно не потемнело.

**3** Очистить стебель сельдерея от жестких волокон, нарезать кусочками. Залить изюм кипятком на 5 мин.

**4** Приготовить заправку. Подсушить карри на сухой сковороде, чтобы раскрылся аромат приправы. Добавить вместе с молотым имбирем в йогурт. Посолить, поперчить, перемешать.

**5** Соединить филе индейки, яблоко, сельдерей и изюм, полить заправкой и аккуратно перемешать. Подать в лодочках из вымытых и обсушенных листьев салата.





## САЛАТ С ПЕРСИКАМИ И ТИГРОВЫМИ КРЕВЕТКАМИ

⌚ 15 мин

🍴 2

6 тигровых креветок, 2 свежих персика или 4 половинки консервированного, 100 г салата айсберг, 2 ст. л. оливкового масла для жарки. **Заправка:** 1 лайм, 2 ст. л. оливкового масла, 3–4 веточки базилика, соль — по вкусу

**1** Приготовить заправку. Снять с лайма с помощью овощечистки тонкий слой цедры и измельчить ее (для салата понадобится 1 ч. л.). Выжать из фрукта сок.

**2** Смешать оливковое масло, листья базилика (оставить немного для подачи), сок и цедру лайма. Добавить соль и перемешать с помощью блендера до однородной консистенции.

**3** Очистить креветки, сделав ножом неглубокий надрез по спинке и удалив пищевод. Залить 1 ст. л. заправки и перемешать.

**4** Обжарить замаринованные креветки на разогретом оливковом масле в течение 4–5 мин. Нарезать персики тонкими ломтиками. Вымыть листья салата, обсушить и нарвать руками.

**5** Соединить все составляющие салата, полить оставшейся заправкой. Аккуратно перемешать, при подаче украсить целыми листьями базилика.



## САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ В АВОКАДО

⌚ 20 мин

🍴 2

1 авокадо, 100 г очищенных коктейльных креветок в рассоле или свежемороженных, 1/2 лимона, несколько капель соуса табаско, 2 ст. л. низкокалорийного майонеза, соль — по вкусу, веточка укропа. **Для подачи:** несколько зеленых оливок без косточек, несколько веточек укропа

**1** Положить свежемороженые креветки в кипящую воду, добавить укроп и дольку лимона. Довести до кипения, откинуть креветки на дуршлаг.

**2** Разрезать пополам авокадо, удалить косточку. Аккуратно вынуть ложкой немного мякоти, стараясь оставить одинаковую толщину стенок. Слегка сбрызнуть обе половинки авокадо соком лимона, чтобы они не потемнели.

**3** Положить в миску мякоть авокадо, размять вилкой (можно измельчить с помощью блендера). Сбрызнуть соком лимона. Добавить соус табаско и майонез, посолить и перемешать.

**4** Нарезать оливки тонкими колечками.

**5** Соединить креветки и мякоть авокадо. Выложить готовый салат в половинки авокадо, украсить оливками и веточками укропа.







## САЛАТ С ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ И КОНСЕРВИРОВАННЫМ ТУНЦОМ

⌚ 15 мин

🍴 4

200 г консервированного тунца в собственном соку, 8 помидоров черри, 4 маринованных корнишона, 100 г салатного микса, 4 перепелиных яйца или 2 куриных. **Заправка:** 150 г низкокалорийного майонеза, 1 ч. л. томатного соуса, 1 ч. л. каперсов, 8 зеленых оливок без косточек

**1** Отварить яйца в кипящей подсоленной воде (в течение 7 мин после закипания), опустить в холодную воду. Очистить, разрезать каждое на 2 части.

**2** Разрезать помидоры черри на 4 части, нарезать корнишоны мелкими кубиками. Выложить тунца в миску, слегка размять вилкой.

**3** Приготовить заправку. Мелко порубить каперсы и оливки, добавить майонез и томатный соус, тщательно перемешать.

**4** Соединить овощи, яйца, салатные листья и тунца, полить заправкой, перемешать.



## САЛАТ В РАКУШКАХ С АВОКАДО, ГРИБАМИ И БУЖЕНИНОЙ



30 мин



6

12 ракушек (макаронные изделия), 200 г сырокопченой буженины, 1 спелое авокадо, 4–5 крупных шампиньонов, 3–4 пера зеленого лука, 1 белая салатная луковица, 2–3 ст. л. воды, 2 ст. л. оливкового масла для жарки. **Заправка:** 2 ст. л. натурального йогурта, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу

**1** Отварить ракушки согласно инструкции на упаковке. Приготовить заправку: смешать йогурт с солью и свежемолотым черным перцем.

**2** Очистить авокадо от кожуры, удалить косточку, нарезать мякоть кубиками. Нарезать зеленый лук небольшими кольцами.

**3** Очистить салатный лук. Вымыть, обсушить и очистить шампиньоны. Нарезать лук, грибы и буженину мелкими кубиками.

**4** Обжаривать салатный лук и буженину на разогретом оливковом масле 6–7 мин. Добавить грибы и 2–3 ст. л. воды, тушить 5–6 мин.

**5** Выложить к полученной смеси мякоть авокадо и кольца зеленого лука, полить заправкой, перемешать. Заполнить ракушки начинкой.



## КОРЗИНКА ИЗ БЕКОНА С ГОРЯЧЕЙ НАЧИНКОЙ



35 мин

8–12 ломтиков сырокопченого бекона (150 г), 4 перепелиных яйца, 1/2 сладкого болгарского перца, маленький пучок кинзы или петрушки. **Дополнительно:** силиконовые формочки для выпечки маффинов



2–4

**1** Выстелить беконом 4 силиконовые формы для выпечки маффинов.

**2** Удалить у сладкого болгарского перца плодоножку, семена и перегородки, нарезать овощ мелкими кубиками.

**3** Отделить зелень от жестких стеблей, мелко порубить.

**4** Выложить кубики сладкого болгарского перца и рубленую зелень на ломтики бекона. Вбить в каждую формочку по одному перепелиному яйцу.

**5** Поместить формочки в разогретый до 200 °С духовой шкаф, запекать в течение 25 мин.



## ЯЙЦА А-ЛЯ БЕНЕДИКТ



30 мин

4 перепелиных яйца, 4 ломтика сырокопченого бекона или ветчины, 4 ломтика ржаного хлеба, 100 г сливочного масла + 5 г для смазывания сковороды. **Соус:** 2 куриных желтка, 2 ст. л. лимонного сока, 20 г сливочного масла, соль — по вкусу. **Дополнительно:** тонкостенный стакан



4

**1** Подсушить ломтики хлеба на сухой сковороде до золотистой корочки. Аналогичным образом обжарить бекон.

**2** Налить в кастрюлю воду, довести жидкость до кипения. Установить сверху сковороду с тонким дном и слегка смазать ее поверхность сливочным маслом. Аккуратно вбить яйца на расстоянии друг от друга. Когда белок затвердеет, осторожно снять их лопаткой.

**3** Смазать хлеб сливочным маслом, выложить сверху ломтики бекона. Вырезать из бутербродов и яиц кружки с помощью тонкостенного стакана. Выложить яйца на бекон.

**4** Приготовить соус. Смешать желтки с лимонным соком, взбить с помощью блендера, посолить. Разогреть сливочное масло и влить в полученную смесь тонкой струйкой, продолжая взбивать. Поставить соус на водяную баню и прогреть до нужной густоты.

**5** При подаче полить готовые канапе соусом.







## СЕМГА, МАРИНОВАННАЯ В СВЕКОЛЬНОМ СОКЕ, С РЖАНЫМИ ХЛЕБЦАМИ

⌚ 20 мин

400 г филе охлажденной свежей семги.

🍴 4

**Маринад:** 2 небольшие свеклы, сок 2 апельсинов, 40 г корня имбиря, 50 мл воды, 4 ч. л. белого винного уксуса, 2 ч. л. соли, 1 ч. л. сахара. **Для подачи:** ржанные хлебцы, 4 дольки лимона, 4 помидора черри

**1** Очистить свеклу и корень имбиря. Натереть оба продукта по отдельности на терке и отжать сок.

**2** Подогреть воду в кастрюле, влить винный уксус. Добавить соль и сахар, влить сок имбиря, свеклы и апельсинов, перемешать.

**3** Нарезать филе семги тонкими ломтиками, снять кожу. Залить рыбу маринадом, оставить на 10 мин.

**4** Выложить ломтики семги на тарелку. Подавать с ржаными хлебцами, дольками лимона и помидорами черри.



## ОГУРЦЫ С СЕЛЬДЬЮ, ПОМИДОРОМ И СЫРОМ

⌚ 15 мин +

+ 2 ч на  
марино-  
вание

🍴 2

2 небольших огурца, 1 крупный мясистый помидор, 1/2 сладкого болгарского перца (красного), 70–100 г соленого филе сельди, 100 г мягкого сыра (например, феты), 100 г майонеза, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. пастообразной горчицы, 2 зубчика чеснока, небольшой пучок укропа

**1** Разрезать огурцы вдоль пополам, вынуть ложкой мякоть и порубить ее.

**2** Удалить у сладкого болгарского перца плодоножку и семена. Вырезать у помидора плодоножку. Нарезать овощи мелкими кубиками.


**3** Мелко порубить укроп и очищенный чеснок. Нарезать сельдь мелкими кубиками.

**4** Соединить мякоть огурца, сладкий болгарский перец, помидор, сельдь, рубленый укроп и чеснок. Добавить натертый на мелкой терке сыр, майонез, горчицу и размягченное сливочное масло, перемешать.

**5** Поместить смесь в холодильник на 2 ч, затем начинить ею половинки огурцов.




## ЯПОНСКИЕ СПРИНГ-РОЛЛЫ В РИСОВОЙ БУМАГЕ

 15 мин : 4 листа рисовой бумаги, 160 г рикотты (20 г на 1 ролл), 8 ст. л. очищенных варено-мороженых коктейльных креветок (по 1 ст. л. на 1 ролл), 4 небольших огурца, 1/2 манго (1 брусочек на 1 ролл), 8 салатных листьев

- 1 Очистить манго от кожуры, удалить косточку.
- 2 Размять рикотту с помощью вилки.
- 3 Вымыть и обсушить листья салата.
- 4 Нарезать огурцы длинной соломкой, манго — длинными брусочками.
- 5 Смочить рисовую бумагу водой. Выложить на середину кусочки огурца и манго, сверху — креветки (предварительно размороженные), рядом — немного рикотты и листья салата.
- 6 Завернуть начинку в рисовую бумагу так, чтобы получился конверт.
- 7 Разрезать каждый ролл наискось на 2 части.

## РУЛЕТКИ С КУРИЦЕЙ И МАРИНОВАННЫМ ЦУКИНИ

 20 мин : 200 г куриного филе, 1 цукини, 1/2 ч. л. меда, соль, свежемолотый черный перец и молотая острая паприка — по вкусу, 2 ст. л. растительного масла для жарки. **Маринад:** 4 зубчика чеснока, 6 ст. л. соевого соуса, сок 1/2 лимона. **Для подачи:** 30 г маринованного имбиря, 1 ч. л. семян белого кунжута


- 1 Нарезать куриное филе небольшими кусочками поперек волокон. Посолить и поперчить, обжаривать на разогретом растительном масле в течение 5–7 мин. Добавить в конце жарки мед и молотую острую паприку, снять с огня.
- 2 Нарезать цукини тонкими ломтиками с помощью овощечистки.
- 3 Очистить чеснок и натереть на мелкой терке. Смешать с соевым соусом и соком лимона.
- 4 Опустить в полученный маринад ломтики цукини на 10 мин.
- 5 Выложить на каждый ломтик цукини куриное филе и свернуть рулетиком.
- 6 Посыпать готовое блюдо кунжутом, подавать с маринованным имбирем.

## РОЗЫ ИЗ ВЕТЧИНЫ В СЛОЕНОМ ТЕСТЕ

 30 мин : 150 г нежирной ветчины или карбоната круглой формы, 2 листа дрожжевого слоеного теста, 2 ст. л. томатного соуса или кетчупа, 1 желток для смазывания заготовок, 1 ст. л. растительного масла для смазывания формочек. **Для подачи:** зелень базилика. **Дополнительно:** бумажные или силиконовые формочки

- 1 Нарезать тесто тонкими полосками. Смазать каждую тонким слоем томатного соуса.
- 2 Разрезать ветчину вдоль пополам, нарезать каждую часть аккуратными тонкими ломтиками.
- 3 Выложить ломтики ветчины по всей длине полосок из теста так, чтобы они накладывались друг на друга и занимали только половину всей ширины теста.
- 4 Свернуть полоски теста с ломтиками ветчины рулетами, чтобы получились розочки.
- 5 Поместить розочки в смазанные растительным маслом бумажные или силиконовые формочки, смазать желтком. Выпекать в духовом шкафу при температуре 180 °С в течение 15 мин.
- 6 При подаче украсить готовое блюдо листиками базилика.


## ФАРШИРОВАННЫЕ ЛИСТЬЯ САЛАТА


 30 мин : 1 кочан салата-латука, 2 помидора, 50 г варено-мороженых креветок, 100 г шампиньонов, 100 г остро-сладкого соуса, 50 г рисовой крупы, несколько веточек базилика, пучок зеленого лука, соль — по вкусу, 50 г сливочного масла и 50 мл растительного масла для жарки

- 1 Разобрать кочан салата на листья, мелко порубить несколько штук. Вымыть, обсушить и нарезать грибы ломтиками. Мелко порубить базилик и зеленый лук.
- 2 Обжаривать лук, грибы, базилик и рубленые листья салата на смеси сливочного и растительного масел в течение 5 мин. Добавить размороженные креветки, обжаривать еще 5–7 мин.
- 3 Удалить у помидоров плодоножку, надрезать крест-накрест, поместить в кипяток на 2–3 мин. Снять кожицу, нарезать мелкими кубиками. Промыть рисовую крупу. Отваривать рис в кипящей подсоленной воде 15–20 мин.
- 4 Соединить помидоры и сваренный рис с жареными продуктами, заправить остро-сладким соусом, перемешать.
- 5 Выложить начинку на салатные листья, свернуть рулетики.



## Мидии со шпинатом

 20 мин : 200 г мидий, 4 помидора, 100 г свежемороженого шпината, 2 зубчика чеснока, 10 мл коньяка, соль — по вкусу, 2 ст. л. оливкового масла для жарки. **Соус:** 1/3 стебля лука-порей (светлая часть), 1 зубчик чеснока, 50 г свежемороженого шпината, 50 г сыра с голубой плесенью, 100 мл сливок 22%-ной жирности, 2 ст. л. оливкового масла для жарки. **Дополнительно:** фольга

 4


**1** Разморозить мидии, измельчить очищенный чеснок. Вырезать у помидоров плодоножки, нарезать овощи поперек кружочками толщиной 10 мм. Обжаривать размороженный шпинат с чесноком на разогретом оливковом масле в течение 2 мин.


**2** Разложить кружочки помидоров на подложку из фольги. Уложить на каждый кружочек немного шпината с чесноком, посолить, добавить по 2–3 мидии. Сбрызнуть все коньяком и запекать в разогретом до 180 °С духовом шкафу в течение 7 мин.

**3** Приготовить соус. Нарезать лук-порей тонкими кольцами, измельчить очищенный чеснок. Обжаривать оба ингредиента на разогретом оливковом масле в течение 2–3 мин. Добавить размороженный шпинат и обжаривать еще 2 мин. Выложить размятый вилкой сыр, влить сливки, варить на медленном огне до загустения.

**4** При подаче полить запеченные помидоры с мидиями готовым соусом.

## Суп-крем из шпината с перепелиными яйцами

 20 мин : 250 г шпината, 120 мл сливок 33%-ной жирности, 20 г сливочного масла, соль и тертый мускатный орех — по вкусу. **Для подачи:** 20 г пармезана, 2 перепелиных яйца

 1

**1** Удалить у шпината жесткие стебли. Промыть, обсушить, мелко порубить.

**2** Растопить в сотейнике сливочное масло. Обжаривать шпинат 2–3 мин.


**3** Влить сливки. Тушить на медленном огне до размягчения шпината.


**4** Всыпать соль и мускатный орех. Довести суп до однородной консистенции с помощью блендера или кухонного комбайна.

**5** Отваривать перепелиные яйца 5–7 мин после закипания воды, очистить, разрезать на 2 части. Нарезать пармезан тонкими ломтиками.

**6** Подавать суп с половинками яиц и сыром.

## Щи зеленые со шпинатом и черемшой

 30 мин : 1,5 л горячей воды, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 стебель лука-порей (светлая часть), 1 луковица, 1 зубчик чеснока, небольшой пучок шпината, большой пучок черемши, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, 2–3 ст. л. оливкового масла.

 6

**Для подачи:** 3 отварных яйца, сметана — по вкусу

**1** Очистить овощи. Нарезать репчатый лук мелкими кубиками, лук-порей — кольцами, морковь тонкими полукружиями. Мелко порубить чеснок.

**2** Обжаривать репчатый лук в кастрюле на разогретом оливковом масле до золотистого цвета.

**3** Добавить лук-порей, чеснок и морковь, жарить еще 2–3 мин. Влить в кастрюлю 1,5 л горячей воды.

**4** Очистить картофель, нарезать кубиками. Выложить в кастрюлю, варить до готовности на медленном огне 10–15 мин.

**5** Добавить мелко рубленый шпинат и черемшу. Довести жидкость до кипения, посолить и поперчить, снять с огня.

**6** Подать щи с половинками отварных яиц и сметаной.

## Суп из курицы и тыквы по-тайски

 30 мин : 500 г куриного филе, 200 г тыквы, 1 л горячей воды, 200 мл сливок 20%-ной жирности или кокосового молока, 2 небольших клубня картофеля, щепотка карри, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, 1 ст. л. оливкового масла для жарки. **Для подачи:** пучок кинзы

 4

**1** Очистить картофель. Срезать кожуру у тыквы, удалить семена. Нарезать оба ингредиента небольшими кубиками.

**2** Вымыть и обсушить куриное филе, нарезать небольшими кусочками. Обжаривать на разогретом оливковом масле 5 мин.

**3** Посыпать мясо карри и солью, перемешать, жарить еще 3 мин.

**4** Переложить филе в кастрюлю, залить горячей водой, посолить, варить 10 мин.


**5** Добавить нарезанную тыкву и картофель, варить 7 мин.

**6** Влить сливки, добавить свежемолотый черный перец, варить 5–10 мин.

**7** Подавать суп порционно, посыпав мелко рубленой кинзой.



## СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ

 30 мин : 500 г тыквы, 2 яблока, 1/2 луковицы, 1 зубчик чеснока, около 1 л овощного бульона или воды, 3–4 см корня имбиря, 1 маленький перец чили, 1/4 ч. л. молотой корицы, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, 1 ст. л. растительного масла для жарки. **Для подачи:** 50 г очищенных грецких орехов, 50 г сыра с голубой плесенью


**1** Удалить у перца чили плодоножку и семена. Очистить лук и чеснок. Срезать у яблок и тыквы кожуру, вынуть семена. Нарезать лук полукольцами, измельчить чеснок. Натереть имбирь на мелкой терке. Нарезать перец чили, яблоки и тыкву кусочками.

**2** Разогреть растительное масло в кастрюле с толстым дном, обжарить лук до прозрачности. Добавить чеснок, имбирь и перец чили, обжаривать в течение 1 мин. Выложить яблоки и тыкву, жарить еще 4–5 мин. Влить 2–3 ст. л. бульона, посолить, поперчить, всыпать корицу, обжаривать еще 3 мин, помешивая. Влить овощной бульон так, чтобы жидкость покрывала овощи на 2 см, тушить под крышкой около 10 мин до мягкости тыквы. Измельчить содержимое кастрюли с помощью блендера, при необходимости добавить горячий бульон.

**3** Обжаривать грецкие орехи на сухой сковороде 5–10 мин, крупно порубить. Нарезать сыр кубиками. Перед подачей посыпать суп орехами и сыром.



## СУП-ПЮРЕ ИЗ КАБАЧКОВ С ЗАПЕЧЕННЫМ ЧЕСНОКОМ

 45 мин : 3 кабачка, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 1 головка чеснока, 600 мл куриного или овощного бульона, 200 мл сливок 10%-ной жирности, соль и свежемолотый белый перец — по вкусу, по 1 ст. л. сливочного и растительного масла для жарки и запекания чеснока

**1** Выложить в жаропрочную форму неочищенные зубчики чеснока, сбрызнуть растительным маслом. Запекать в разогретом до 200–210 °С духовом шкафу в течение 30 мин до мягкости. Остудить, срезать кончики, выдавить испеченную мякоть.

**2** Очистить лук и картофель, срезать кожицу у кабачков. Нарезать лук полукольцами, картофель — мелкими кубиками, кабачки — кружками.

**3** Растопить в кастрюле сливочное масло, добавить растительное. Пассеровать лук до прозрачности, периодически помешивая. Влить бульон, посолить и поперчить, довести до кипения. Добавить в кастрюлю кабачки и картофель, варить под крышкой 10–15 мин. Выложить испеченный чеснок.

**4** Измельчить содержимое кастрюли с помощью блендера до состояния пюре. Влить сливки, посолить и поперчить. Прогреть на медленном огне, не доводя до кипения. Подавать суп горячим.





## Суп луковый по-чешски

🕒 20 мин

🍴 1

150 г репчатого лука, 50 г варено-копченой грудинки, 100 мл светлого пива, 20 г сливочного масла, 50 мл сливок 33%-ной жирности, соль, тмин и корень имбиря — по вкусу. **Для подачи:** 20 г копченой куриной грудки или отварного куриного филе, зеленый лук

**1** Нарезать очищенный лук полукольцами, грудинку — мелкими кубиками.

**2** Обжарить лук на сливочном масле в сотейнике до прозрачности. Добавить грудинку, жарить еще 3–5 мин.

**3** Влить пиво, всыпать тмин и тертый на мелкой терке имбирь. Уварить жидкость на 1/3.

**4** Влить сливки, довести до кипения, посолить. Измельчить содержимое сотейника до состояния пюре с помощью блендера.

**5** Нарезать зеленый лук длинными лентами, копченую куриную грудку — ломтиками. При подаче выложить оба ингредиента в тарелку с супом.



## Айнтопф с копчеными колбасками

🕒 30 мин

🍴 2

100 г копченых колбасок, 50 г сыро- или варено-копченой грудинки, 50 г капусты, 50 г помидоров, 20 г моркови, 20 г репчатого лука, 20 г корня сельдерея, 400 мл воды, 1–2 лавровых листа, соль, тмин и душистый перец — по вкусу, 2 ст. л. растительного масла для жарки. **Для подачи:** 4 веточки укропа

**1** Нарезать копченые колбаски кружочками, грудинку — небольшими кубиками. Очистить лук, морковь и корень сельдерея, нарезать мелкими кубиками. Нашинковать листья капусты соломкой. Отделить зелень укропа от стеблей и мелко порубить.

**2** Обжаривать колбаски и грудинку в сотейнике или кастрюле на растительном масле 10–15 мин. Добавить тмин, морковь и лук, жарить до мягкости овощей, помешивая. Добавить сельдерей, капусту, тмин, душистый перец, лавровый лист и воду.

**3** Удалить у помидоров плодоножки, надрезать крест-накрест, опустить в кипяток на 2–3 мин, снять кожицу. Извлечь семена, измельчить мякоть. Когда суп закипит, добавить в него помидоры и соль. Варить на медленном огне 5–7 мин.

**4** Извлечь лавровый лист. Подавать готовый айнтопф, посыпав рубленым укропом.





## БУРГЕРЫ ИЗ ЦЫПЛЕНКА С ШАМПИНЬОНАМИ

⌚ 20 мин +  
+ 30 мин  
на мари-  
нование

🍴 4

4 булочки, 500 г куриного филе, 4 шампиньона, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, 4 веточки петрушки, 4 ст. л. соуса барбекю, соль — по вкусу, 2 ст. л. растительного масла для жарки. **Маринад:** 50 мл белого сухого вина, 2 ст. л. соевого соуса, 1 щепотка кайенского перца, 2 щепотки свежемолотого черного перца, 1 ст. л. сахара, 2 см корня имбиря. **Дополнительно:** бумажные полотенца

**1** Приготовить маринад: смешать все ингредиенты. Нарезать куриное филе тонкими пластинами, залить полученной смесью, оставить на 30 мин.

**2** Раскалить сковороду-гриль. Вымыть, обсушить и очистить шампиньоны, смазать растительным маслом, посолить. Обжаривать по 2 мин с каждой стороны. Промокнуть замаринованную курицу бумажными полотенцами, обжаривать на гриле по 1 мин с каждой стороны. Добавить нарезанный тонкими пластинами очищенный чеснок, остудить.

**3** Разрезать булочки вдоль, обжарить в тостере до румяной корочки. Смазать нижние половинки соусом барбекю, выложить нарезанные кружками помидоры, курицу, грибы и листики петрушки. Накрыть верхними половинками булочек.



## БУРГЕРЫ С СЫРОМ БРИ И ЛУКОМ-ШАЛОТОМ



40 мин



4

4 булочки для гамбургеров, 700 г говяжьего фарша, 60 г сыра бри или камамбер, 125 г лука-шалота или салатного лука, 3 ст. л. панировочных сухарей, 5 ст. л. зерновой горчицы, 1 пучок рукколы, 1 ч. л. соли, свежемолотый черный перец — по вкусу, 2 ст. л. оливкового масла для жарки

**1** Нарезать лук-шалот тонкими кольцами. Подрумянить в 1 ст. л. разогретого оливкового масла при низкой температуре в течение 15 мин.

**2** Добавить в фарш панировочные сухари, соль и свежемолотый черный перец. Сформовать 4 котлеты. Сделать в центре каждой из них углубление, положить по кусочку сыра (15 г).

**3** Обжаривать котлеты на оставшемся оливковом масле на сковороде или гриле под крышкой в режиме прямого сильного жара в течение 8–10 мин.

**4** Положить булочки на решетку срезом вниз и поместить в разогретый до 180 °С духовой шкаф за 2–3 мин до готовности мясной начинки.

**5** Намазать горчицей нижние половинки булочек. Выложить на них горячие котлеты, сверху — кольца лука-шалота и листья рукколы. Накрыть вторыми половинками булочек. Подавать горячими.







## БУРГЕРЫ СО СВИНИНОЙ И КОЛБАСОЙ ЧОРИЗО

⌚ 40 мин

🍴 4

4 булочки для гамбургеров, 450 г свиного фарша, 80 г колбасы чоризо, 4 тонких ломтика сыра чеддер или гауда, 4 листа салата латука или фризе, 8 перьев зеленого лука, 1 луковица шалота, 3 ст. л. измельченной петрушки, 1 ч. л. зиры, соль — по вкусу, оливковое масло для жарки. **Соус:** 80 мл легкого майонеза, 2 ст. л. томатной пасты или кетчупа, 2 ст. л. сока лимона, 1 зубчик чеснока, 3/4 ч. л. сушеной паприки, свежемолотый черный перец — по вкусу

**1** Сбрызнуть зеленый лук оливковым маслом, жарить 3–4 мин. Очистить и измельчить чеснок, смешать с остальными ингредиентами для соуса.

**2** Мелко порубить колбасу, очистить и измельчить лук-шалот. Соединить колбасу и лук, добавить фарш, петрушку, зиру и соль, перемешать. Сформовать 4 котлеты, обжаривать на разогретом оливковом масле по 5 мин с каждой стороны. Накрыть котлеты ломтиками сыра, дать ему слегка расплавиться.

**3** Поджаривать разрезанные пополам булочки в течение 1–2 мин на сухой сковороде. Смазать нижние половинки приготовленным соусом, выложить сверху котлеты с сыром, листья салата и перья зеленого лука. Накрыть вторыми половинками булочек. Отдельно подать оставшийся соус.



## БУРГЕРЫ ИЗ БАРАНИНЫ С СЫРОМ СУЛУГУНИ

⌚

30 мин +  
+ 1 ч на  
созревание  
фарша

🍴 6

6 булочек с кунжутом, 1 кг баранины, 150 г сулугуни или моцареллы, 200 г курдючного жира, 1 луковица, 5 ст. л. сливочного масла, 1 желток, 6 листиков зеленого салата, 3 веточки мяты, 1 ст. л. хрена, 1 ст. л. меда, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу. **Дополнительно:** пищевая пленка

**1** Удалить с баранины и курдючного жира пленки. Пропустить оба ингредиента через мясорубку с крупной решеткой, отбить полученный фарш о стол. Измельчить очищенный лук и листочки мяты, перемешать с фаршем. Добавить хрен, мед и желток, посолить, поперчить. Накрыть фарш пленкой и поместить в холодильник на 1 ч. Нарезать сыр мелкими кубиками.

**2** Сформовать из фарша 6 котлет, сделать в середине каждой углубление, положить несколько кубиков сыра. Разровнять фарш, чтобы полностью прикрыть им сыр. Слегка приплюснуть котлеты (до толщины 3 см), смазать 2 ст. л. растопленного сливочного масла. Обжаривать на решетке или сковороде-гриль 3 мин с одной стороны и 1 мин — с другой. Запекать в разогретом до 180 °С духовом шкафу 7 мин.

**3** Разрезать булочки, смазать оставшимся сливочным маслом, подрумянить в духовом шкафу при 180 °С. Положить на нижнюю половинку булочки лист салата и котлеты. Накрыть верхней половинкой.







## БУРГЕРЫ С РЫБОЙ И СОУСОМ ТАРТАР

⌚ 20 мин +  
+ 1 ч на  
созре-  
вание  
соуса

🍴 6

6 булочек для гамбургеров, 900 г филе рыбы, 120 г щучьей или красной икры, 1 помидор, 6 листьев салата-латука или горсть рукколы, 1,5 ст. л. манной крупы, соль и свежемолотый белый перец — по вкусу. **Соус тар-тар:** 200 мл майонеза, 1/4 стакана рубленых маринованных огурцов, 1 ст. л. маринованных каперсов, 3 ст. л. рубленого зеленого лука, 1 ст. л. рубленой петрушки, 2 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. дижонской горчицы, 1/2 ч. л. вустерского соуса, 1/2 ч. л. сушеного эстрагона, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу. **Дополнительно:** пищевая пленка

**1** Приготовить соус: соединить измельченные каперсы, рубленые маринованные огурцы, зеленый лук и петрушку, влить лимонный сок, добавить майонез, горчицу, вустерский соус и эстрагон. Посолить и поперчить. Накрыть пленкой, поместить в холодильник на 1 ч.

**2** Нарезать филе рыбы кусочками, дважды пропустить через мясорубку. Добавить манную крупу, соль, перец. Сформовать из фарша 6 котлет, запекать в разогретом до 170 °С духовом шкафу в течение 8–10 мин. Разрезать булочки вдоль, отправить в духовой шкаф на 1–2 мин.

**3** Нарезать помидор кружочками толщиной 5 мм. Смазать нижнюю часть булочек соусом тартар, выложить листья салата, рыбную котлету, кружочки помидора и немного икры. Накрыть верхней частью булочек.



## БУТЕРБРОДЫ ПО-НОРВЕЖСКИ (СМЁРРЕБРЁДЫ)

⌚ 15 мин

🍴 4

4 ломтика черного хлеба, 8 шпрот, 3 плавленых сырка, 200 г соленых или маринованных огурцов, 1 красная луковица, пучок зеленого лука или шнитт-лука, 4 перепелиных желтка, 4 редиса, 2–3 ст. л. воды

**1** Расплавить сырки в сотейнике до состояния соуса, добавив воду.

**2** Нарезать огурцы мелкими кубиками, смешать с сырной массой.

**3** Намазать полученную смесь на ломтики хлеба, выложить на каждый по 2 шпроты.

**4** Нарезать очищенный красный лук тонкими кольцами, уложить на рыбу.

**5** Выложить в каждое луковое кольцо по желтку.

**6** Нарезать редис тонкими кружочками, дополнить бутерброды.

**7** Посыпать мелко рубленным зеленым луком.





## ТОСТЫ С ПЕЧЕНЬЮ И ОВОЩАМИ

🕒 25 мин

🍴 4

140 г куриной печени, 80 г редиса, 1–2 помидора, 1 луковица, 2 яйца, 40 г листьев кудрявого салата или любого другого с нейтральным вкусом, 140 г багета или белого тостового хлеба, щепотка зиры, щепотка розового перца, 1 ст. л. сахара, соль — по вкусу, растительное масло для жарки. **Заправка:** 1 ст. л. острого мангового соуса, 1 ст. л. оливкового масла, розовый перец — по вкусу

**1** Нарезать хлеб ломтиками, обжарить на сковороде-гриль в растительном масле с обеих сторон до золотистого цвета. Удалить у помидоров плодоножки, очистить лук. Нарезать оба ингредиента мелкими кубиками. Вымыть и обсушить куриную печень, удалить пленки, крупно нарезать.

**2** Обжарить на растительном масле зиру и розовый перец, всыпать лук и помидоры. Добавить соль и сахар, обжаривать 6 мин, помешивая. Выложить печень и готовить 7 мин.

**3** Отваривать яйца 7 мин после закипания воды, очистить, нарезать кружочками. Нарезать редис с помощью овощечистки тонкими ломтиками. Порвать листья салата руками. Выложить на хлеб печень с овощами, дополнить листьями салата, яйцами и редисом. Приготовить заправку, смешав все ингредиенты, полить ею бутерброды.



## БРУСКЕТТА С БЕКОНОМ И ПАПРИКОЙ ГРИЛЬ

🕒 20 мин +  
+ время на  
остывание  
перца

🍴 6

1 багет, 3 тонких ломтика копченого бекона, 3 сладких болгарского перца, 5 ст. л. тертого пармезана или сыра грана падано, 4 ст. л. мелко рубленного базилика, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. красного винного уксуса, соль — по вкусу. **Дополнительно:** пищевая пленка

**1** Обжаривать сладкие болгарские перцы на гриле при закрытой крышке 12–15 мин, переворачивая каждые 3–4 мин (кожица должна почернеть и покрыться пузырями). Выложить перец в миску, накрыть пищевой пленкой, оставить на 10–15 мин. Снять обугленную кожицу, удалить плодоножку и семена. Нарезать мякоть небольшими кусочками.

**2** Мелко порубить бекон, соединить со сладким болгарским перцем. Добавить 2 ч. л. оливкового масла, уксус и соль.

**3** Разрезать багет пополам, смазать оставшимся оливковым маслом. Обжаривать, положив разрезанной стороной вниз на раскаленной сухой сковороде 1–2 мин. Разрезать поджаренный багет на кусочки на шириной 5 см, дать немного остыть.

**4** Добавить к смеси бекона и сладкого болгарского перца тертый сыр. Выложить горкой на кусочки багета, посыпать рубленым базиликом.







## ПАНИНИ С ЖАРДИНЬЕРОМ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ



30 мин +  
+ 1–2 дня  
для маринования овощей:



4

1 небольшой круглый хлеб, 125 г ветчины, 125 г салями, 125 г твердого сыра, 1/4 стакана оливок без косточек, 2 ст. л. оливкового масла, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Жардиньер:** 50 г цветной капусты, 50 г моркови, 50 г стебля сельдерея, 50 г цукини. **Маринад:** 50 мл оливкового масла, 20 мл винного уксуса, 2 щепотки сахара, 1 ч. л. соли, свежемолотый черный перец — по вкусу

**1** Соединить все ингредиенты для маринада, взбить венчиком до однородной консистенции.

**2** Приготовить жардиньер. Разобрать цветную капусту на соцветия, отваривать в кипящей воде 2–3 мин, переложить в миску со льдом. Нарезать очищенную морковь тонкой соломкой, сельдерей — кусочками, очищенный цукини — полосочками. Перемешать, залить готовым маринадом, поставить на холод на 1–2 дня.

**3** Перемешать 1 стакан жардиньера, нарезанные кружочками оливки, свежемолотый черный перец и 1 ст. л. оливкового масла. Нарезать тонкими ломтиками салями и ветчину. Разрезать хлеб пополам, вынуть часть мякиша, оставив слой в 1 см, сбрызнуть оставшимся оливковым маслом. Выложить внутрь одной половины колбасу и ветчину, жардиньер и ломтики сыра. Накрывать второй половиной хлеба, разрезать на 4 части.



## ФОКАЧЧА С ОВОЩАМИ



20 мин



4

4 куса фокаччи, 500 г консервированного сладкого болгарского перца, 450 г моцареллы, 250 г консервированных артишоков или патиссонов, 75 г шпината, 50 мл соуса песто, 2 ст. л. майонеза. **Заправка:** 1 луковица шалота или 1/2 салатной луковицы, 1/2 ч. л. мелко рубленного тимьяна, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. красного винного уксуса, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу

**1** Приготовить заправку. Мелко нашинковать очищенный лук-шалот. Смешать с тимьяном, винным уксусом и оливковым маслом. Посолить и поперчить.

**2** Разрезать артишоки на 4 части, залить половиной заправки, перемешать.

**3** Крупно нарезать сладкий болгарский перец, залить оставшейся частью заправки, перемешать.

**4** Нарезать моцареллу ломтиками.

**5** Разрезать каждый кусок фокаччи вдоль на 2 части. Смазать смесью соуса песто и майонеза.


**6** Выложить на нижние половинки фокаччи по 1/4 части шпината, ломтиков сладкого болгарского перца, моцареллы и артишоков.

**7** Накрывать оставшимися половинками фокаччи.





## Сэндвичи с говядиной в стиле барбекю

 20 мин : 4 тонких говяжьих стейка, 4 ломтика белого тостового хлеба, 2 помидора, горсть листьев рукколы или другого салата, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. соуса барбекю или кетчупа, 1 ст. л. зерновой горчицы, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, 1 ст. л. оливкового масла для жарки

**1** Удалить у помидоров плодоножки, нарезать тонкими кружочками.

**2** Смешать размягченное сливочное масло, зерновую горчицу и соус барбекю. Намазать ломтики тостового хлеба полученной смесью, оставив 2 ч. л.


**3** Обжаривать говяжьи стейки на раскаленном оливковом масле по 20–40 с каждой стороны до образования корочки, после чего убавить огонь и жарить еще 2–4 мин. Посолить и поперчить.

**4** Выложить на каждый ломтик тостового хлеба немного листьев рукколы, сверху — по несколько кружочков помидора.

**5** Добавить теплые стейки, смазав каждый из них 1/2 ч. л. оставшейся масляной смеси.



## Сэндвич «Цезарь»

 1 ч + время на остывание мяса : 1 чиабатта, 2 отварные куриные грудки, 1/2 кочана салата романо, по 1/2 ч. л. молотой сушеной паприки и сушеным орегано, 1 ч. л. оливкового масла, 1 ст. л. семян кунжута, соль — по вкусу. **Заправка:** 2 филе анчоуса, 1/2 ч. л. каперсов, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. лимонного сока, 30 г пармезана, 6 ст. л. майонеза. **Дополнительно:** фольга

**1** Сбрызнуть куриные грудки оливковым маслом, посыпать паприкой и орегано, посолить. Завернуть в фольгу, запекать в разогретом до 190 °С духовом шкафу в течение 35 мин. Остудить мясо, не разворачивая, и нарезать поперек волокон тонкими ломтиками.

**2** Приготовить заправку. Мелко нарезать анчоусы и каперсы, порубить очищенный чеснок, натереть пармезан на крупной терке. Соединить ингредиенты, добавить майонез и лимонный сок, взбить с помощью блендера до однородной консистенции.

**3** Разрезать чиабатту вдоль, затем — каждую половину на 2 части. Обжаривать на сильно разогретой сухой сковороде по 1 мин с каждой стороны. Нарезать куриные грудки ломтиками. Подсушивать на сковороде зерна кунжута в течение 1–2 мин.

**4** Крупно порвать руками листья салата, перемешать с половиной заправки, выложить на тосты. Распределить сверху ломтики курицы. Полить оставшейся заправкой, присыпать семенами кунжута.







## КЛАБ-СЭНДВИЧИ С КУРИЦЕЙ

🕒 20 мин +  
+ 2 ч на  
маринова-  
ние курицы

🍴 2

3 ломтика тостового хлеба, 80 г филе курицы или индейки, 40 г сырокопченого бекона, 20 г огурцов, 30 г помидоров, 20 г салата-латука, 1–2 зубчика чеснока, 40 мл майонеза, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, 2 ст. л. оливкового масла + 3 ст. л. для жарки

**1** Вымыть и обсушить куриное филе, посолить и поперчить. Натереть очищенным чесноком, смазать оливковым маслом, оставить на 2 ч. Нарезать тонкими широкими пластинами. Обжаривать на оливковом масле по 3–5 мин с обеих сторон.

**2** Удалить у помидоров плодоножки, нарезать кружочками небольшой толщины. Нашинковать огурцы тонкими продолговатыми пластинками. Крупно порвать листья салата руками. Нарезать бекон ломтиками, обжаривать на сухой сковороде по 3–5 мин.

**3** Подрумянить хлеб на сухой сковороде с обеих сторон. Смазать 1 ломтик небольшим количеством майонеза с одной стороны, выложить листья салата, куриное филе и помидоры. Накрыть ломтиком хлеба, смазанным майонезом с двух сторон, выложить бекон, огурцы, листья салата. Полить майонезом оставшийся ломтик хлеба, выложить смазанной стороной вниз. Разрезать сэндвич на 2 части.

## ПИТА С САЛАТОМ ИЗ КОПЧЕНОЙ КУРИЦЫ

🕒 15 мин

🍴 4

4 питы, 300 г копченых куриных грудок, 100 г салата айсберг, 75 г майонеза, 100 г оливок без косточек, 2 зубчика чеснока, 2 коробочки кардамона, 1/2 ч. л. молотого тмина

**1** Нарезать копченые куриные грудки кубиками со стороной 1 см. Мелко нарвать руками листья салата. Нарезать оливки тонкими кольцами.

**2** Мелко нарезать или натереть на терке очищенный чеснок. Вычистить из коробочек кардамона зерна, раздавить их плоской стороной ножа.

**3** Соединить все подготовленные ингредиенты, заправить майонезом, добавить тмин и аккуратно перемешать.

**4** Разрезать питы пополам, обжаривать на сухой сковороде до румяной корочки. Наполнить каждую половину приготовленным салатом.

## БУРРИТО

🕒 45 мин

🍴 6

**Лепешки:** 120 г кукурузной муки, 100 г пшеничной муки, 100 мл воды, по 1/4 ч. л. сушеной орегано, молотых кориандра и зиры, соль — по вкусу. **Начинка:** 400 г говяжьего фарша, 300 г сваренной красной фасоли, 2 острых перца чили, 100 г помидоров черри, 1 авокадо, 1 красная луковица, 1/4 лайма, 100 г йогурта, 100 г твердого сыра, по 1/4 ч. л. сушеной орегано, молотых кориандра и зиры, соль — по вкусу, растительное масло для жарки. **Дополнительно:** хлопчатобумажное полотенце

**1** Замесить тесто из кукурузной и пшеничной муки, воды, соли и специй. Разделить на 6 частей, раскатать каждую в лепешку диаметром 25 см. Обжаривать на смазанной растительным маслом сковороде по 30 с с каждой стороны. Сложить в стопку, накрыть влажным полотенцем, оставить на 15 мин.

**2** Удалить у перцев чили плодоножки и семена, мелко порубить, обжаривать 30 с на сильно разогретом растительном масле, добавить фарш, специи и соль, жарить 5 мин, помешивая. Очистить лук, удалить у помидоров плодоножки. Очистить авокадо, вынуть косточку. Нарезать лук тонкими полукольцами, помидоры — кружочками, авокадо — небольшими кубиками. Смешать овощи, заправить соком лайма и йогуртом, посолить.

**3** С одного края лепешек выложить по 2 ст. л. мясного фарша и фасоли, накрыть вторым краем, добавить по 2 ст. л. овощей, свернуть рулетами. Сложить в противень, посыпать тертым сыром, запекать на гриле 1 мин.

## КЕСАДИЛЬЯ С СОУСОМ ГУАКАМОЛЕ

🕒 45 мин

🍴 4

4 тортильи, 300 г куриной грудки, 200 г сыра гауда, 2 помидора, 1 луковица, 1 сладкий болгарский перец, 12 кусочков маринованного халапеньо, 4 ч. л. сладкого соуса чили, по 1/2 ч. л. тмина, сушеных паприки и орегано, соль — по вкусу, 10 мл растительного масла для жарки и смазывания. **Соус гуакамоле:** 2 авокадо, 1 помидор, 1 перец чили, 1 луковица, 2 ст. л. сока лайма или лимона, соль — по вкусу. **Дополнительно:** фольга

**1** Приготовить соус. Удалить у очищенных авокадо косточки, вынуть мякоть, сбрызнуть соком лайма. Очистить лук, удалить у перца чили плодоножку и семена, вырезать у помидора плодоножку. Измельчить лук, перец чили и помидоры в блендере, посолить, заправить оставшимся соком лайма, перемешать с мякотью авокадо.

**2** Смазать куриную грудку растительным маслом, обжаривать 12–14 мин. Переложить в тарелку, накрыть фольгой. Удалить у сладкого болгарского перца плодоножку и семена, нашинковать соломкой, обжаривать на растительном масле 10–12 мин. Нарезать куриную грудку, помидоры и очищенный лук кубиками, измельчить халапеньо, смешать, добавить специи, посолить.

**3** Смазать тортильи соусом чили, выложить половину тертого сыра, овощи и оставшийся сыр. Сложить тортильи пополам, подрумянить при 180 °С. Разрезать на 2 части, подавать с соусом гуакамоле.





## ФУЗИЛЛИ С СОУСОМ ПЕСТО

⌚ 20 мин

150 г фузилли, соль — по вкусу. **Соус песто:** небольшой пучок петрушки, 3 веточки базилика (желательно зеленого), горсть очищенных кедровых орехов, оливковое масло, 3 ст. л. тертого пармезана, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу.

10 | 2

**Для подачи:** 2 помидора черри.

**1** Отваривать фузилли в подсоленной воде до состояния аль денте около 10 мин, откинуть на дуршлаг.

**2** Приготовить соус песто. Отделить листья петрушки и базилика, порубить как можно мельче в пропорции 1:1 или измельчить с помощью блендера.

**3** Перетереть измельченную зелень пестиком в ступке, добавить измельченные кедровые орехи, перемешать. Влить небольшими порциями оливковое масло, перетереть до состояния жидкой сметаны.

**4** Добавить к полученной массе соль, свежемолотый черный перец и тертый пармезан. Лучше обойтись без блендера, поскольку текстура соуса должна остаться неоднородной.

**5** Довести соус до кипения в сковороде, добавить туда же пасту, перемешать, прогреть 2–3 мин. Подавать блюдо теплым, украсив дольками помидоров черри.



## ПЕННЕ С МЯТОЙ И ЦУКИНИ

⌚ 20 мин

50 г пенне, 80 г цуккини, 2 веточки мяты, 1 веточка базилика, соль — по вкусу, 40 мл оливкового масла.

10 | 1

**Для подачи:** 30 г сыра с голубой плесенью (дорблю), розовый перец

**1** Отварить пенне в подсоленной воде до состояния аль денте, откинуть на дуршлаг.

**2** Промыть мяту и базилик, отделить листья от стеблей. Отложить часть для украшения.

**3** Очистить цуккини, нарезать тонкими брусочками. Обжаривать в 2/3 разогретого оливкового масла около 5 мин. Посолить, добавить крупно порванные листья мяты и базилика, жарить еще 5–7 мин.


**4** Добавить цуккини к пенне, заправить оставшимся оливковым маслом, перемешать.

**5** Разломать сыр на кусочки, выложить поверх готового блюда. Посыпать розовым перцем, листьями мяты и базилика.





## ПЕННЕ С КУРИЦЕЙ И ОВОЩАМИ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

 25 мин : 300 г пенне, 2 куриных бедра, 1/2 моркови, 1/2 луковицы, 1 стебель сельдерея, 100 мл белого сухого вина, 150 мл сливок 33%-ной жирности, соль — по вкусу, оливковое масло для жарки

**1** Нарезать очищенные морковь и лук мелкими кубиками, мелко нашинковать стебель сельдерея. Обжарить все ингредиенты на разогретом оливковом масле до прозрачности.


**2** Вымыть и обсушить куриные бедра, разделить мясо от кости, нарезать небольшими кубиками. Добавить к овощам, обжаривать все вместе в течение 2–3 мин.

**3** Влить в сковороду вино, тушить до полного его выпаривания. Добавить сливки, прогреть, выпарить на 1/3.

**4** Отварить пенне в подсоленной воде до состояния аль денте, добавить в сковороду к остальным ингредиентам, прогревать 2–3 мин для смешения вкусов и ароматов.



## ТАЛЬЯТЕЛЛЕ С КОПЧЕНЫМ ЛОСОСЕМ И МЯГКИМ СЫРОМ

 20 мин : 100 г тальятелле, 100 г филе копченого лосося, 100 г свежего зеленого горошка, 70 г маскарпоне, 30 мл сливок 10%-ной жирности, 20 мл оливкового масла, соль — по вкусу, 20 г сливочного масла для жарки. **Для подачи:** свежий базилик

**1** Отварить тальятелле в подсоленной воде до состояния аль денте. Откинуть пасту на дуршлаг. Влить оливковое масло и тщательно перемешать.

**2** Растопить в сотейнике сливочное масло, добавить зеленый горошек. Обжаривать в течение 2–3 мин.

**3** Нарезать филе лосося небольшими кубиками, выложить в сковороду, жарить еще 2–3 мин.


**4** Добавить маскарпоне, влить сливки и тушить при постоянном помешивании в течение 2–3 мин, затем снять с огня.


**5** Смешать готовую пасту с полученным соусом. Отделить листья базилика от стеблей, посыпать ими блюдо при подаче.





## ФАРФАЛЛЕ С ТУНЦОМ, КАПЕРСАМИ И РУККОЛОЙ

 20 мин : 300 г фарфалле, 500 г консервированного тунца в собственном соку или масле, 2 ч. л. с горкой маринованных каперсов, 1 пучок рукколы, 100 мл овощного бульона, соль — по вкусу, оливковое масло — для жарки

 4

**1** Отварить фарфалле в большом количестве подсоленной воды до состояния аль денте, откинуть на дуршлаг.

**2** Прогреть каперсы на раскаленной сковороде в небольшом количестве оливкового масла 1–2 мин.

**3** Измельчить тунец вилкой, добавить к каперсам. Прогреть еще 1–2 мин (не жарить).


**4** Влить бульон, тушить 3–5 мин, чтобы рыба стала более мягкой.


**5** Добавить в сковороду половину рукколы, прогреть 1–2 мин.

**6** Выложить фарфалле в сковороду, прогреть 2 мин. Подать, украсив сверху оставшейся рукколой.



## ФАРФАЛЛЕ «АЛЛА РУССО»

 20 мин : 150 г фарфалле, 150 г лосося, 150 мл сливок 33%-ной жирности, 50 мл водки, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, оливковое масло для жарки и варки фарфалле. **Для подачи:** 1 ч. л. красной икры

 2

**1** Отваривать фарфалле в большом количестве подсоленной воды с добавлением оливкового масла в течение 12 мин.

**2** Снять с лосося кожу, удалить кости, срезать с филе темную часть, придающую горечь. Нарезать крупными кубиками, обжаривать в небольшом количестве оливкового масла около 30 с.

**3** Влить в сковороду водку, поджечь (фламбировать) или выпарить жидкость.


**4** Добавить в сковороду пасту, прогреть 2–3 мин. Влить сливки, довести до кипения, варить, пока соус не загустеет. Посыпать свежемолотым черным перцем, перемешать.

**5** Выложить готовую пасту на тарелку, украсить красной икрой.





## СПАГЕТТИ «АЛЛА КАРБОНАРА»

 10 мин : 150 г спагетти, 150 г сырокопченного бекона (желательно жирного), 150 мл сливок 33%-ной жирности, 2 желтка, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, 2 ч. л. оливкового масла для варки спагетти и жарки

**1** Отваривать спагетти в подсоленной воде с добавлением 1 ч. л. оливкового масла 7–8 мин.

**2** Нарезать бекон крупными ломтиками, обжарить на оставшемся разогретом оливковом масле 3–4 мин (бекон не должен превратиться в хрустящие сухарики).


**3** Добавить в сковороду спагетти, поперчить, перемешать, чтобы паста впитала жир.

**4** Влить сливки, перемешать и выпарить до загустения, избегая бурного кипения.

**5** Выложить спагетти на тарелку, добавить желтки, перемешать.



## СПАГЕТТИ С РУККОЛОЙ, ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ И РИКОТТОЙ

 10 мин : 150 г спагетти, 100 г рикотты, 8 помидоров черри, небольшой пучок рукколы, 1 ст. л. оливкового масла, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу

**1** Отваривать спагетти в подсоленной воде до состояния аль денте около 8 мин. Отбросить на дуршлаг. Не промывать!

**2** Разрезать помидоры черри на 2 или 4 части. Нарезать рикотту мелкими кубиками.

**3** Смешать нарезанные помидоры, рукколу и половину рикотты.

**4** Добавить оливковое масло, свежемолотый черный перец, соль и спагетти, перемешать.

**5** Выложить готовую пасту в порционные тарелки, сверху — оставшуюся рикотту.





## ПАППАРДЕЛЛЕ «АЛЛА НОРМА»

🕒 20 мин

🍴 2

150 г паппарделле, 1/2 баклажана, 100 г томатов в собственном соку, 1/8 перца чили, 2 зубчика чеснока, несколько веточек базилика, 500 мл овощного бульона, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, мука для панировки, оливковое масло для жарки. **Для подачи:** 5 ст. л. тертого пармезана. **Дополнительно:** бумажные полотенца

**1** Отварить паппарделле в подсоленной воде до состояния аль денте, откинуть на дуршлаг. Нарезать баклажан брусочками, положить в соленую воду на 5 мин (это уберет из овоща горечь и лишнюю влагу). Обсушить на бумажных полотенцах, обвалять в муке и обжарить на оливковом масле до золотистого цвета.

**2** Очистить чеснок, раздавить плоской стороной ножа. Обжаривать на раскаленном оливковом масле 2 мин, вынуть. Удалить у перца чили плодоножку, семена и перегородки, мелко порубить. Измельчить базилик, нарезать томаты кубиками. Добавить перец чили и базилик в ароматное масло. Влить овощной бульон, добавить томаты, довести до кипения.

**3** Выложить в сковороду баклажаны, посолить, поперчить, прогреть 2 мин. Добавить паппарделле, перемешать. Подать, посыпав тертым пармезаном.



## ЛАЗАНЬЯ С ЛОСОСЕМ И СЫРОМ МААСДАМ

🕒 45 мин

🍴 2

6 листов лазаньи, 150 г филе копченого или слабосоленого лосося, 150 г цветной капусты, 50 г сыра маасдам, соль — по вкусу, оливковое масло для жарки. **Соус бешамель:** 75 г муки, 75 г сливочного масла, 1/6 ч. л. тертого мускатного ореха, 1 л молока, соль — по вкусу. **Для подачи:** несколько веточек базилика

**1** Приготовить соус бешамель. Растопить в сотейнике с толстым дном сливочное масло. Высыпать муку, поджарить до появления слабого орехового аромата. Добавить мускатный орех. Постепенно влить молоко, чтобы мука полностью растворилась. Довести соус до кипения при непрерывном помешивании, посолить.

**2** Снять с лосося кожу, удалить кости, нарезать филе пластинками. Разобрать цветную капусту на соцветия, отваривать в подсоленной воде в течение 7 мин, затем обжаривать на оливковом масле 5–7 мин, посолить. Натереть в сковороде половину сыра, дать расплавиться.

**3** Отваривать листы лазаньи в воде около 2 мин. Уложить на дно формы 2 листа, полить 1/3 соуса бешамель, посыпать 1/3 оставшегося сыра. Выложить рыбу, снова полить 1/3 соуса и посыпать 1/3 сыра, накрыть все 2 листами лазаньи. Выложить цветную капусту, еще 2 листа лазаньи, полить оставшимся соусом и посыпать остатками сыра. Запекать в духовом шкафу при 190 °С в течение 15 мин. При подаче украсить базиликом.





## ЛАЗАНЬЯ С ОВОЩАМИ

⌚ 30 мин

🍴 2

6 листов лазаньи, 1 сладкий болгарский перец, 1 цукини, 1 баклажан, 1 крупная красная луковица, 125 г моцареллы, 50 г томатов в собственном соку, 50 мл овощного бульона. **Соус бешамель:** 1 л молока, 75 г муки, 75 г сливочного масла, 1/6 ч. л. тертого мускатного ореха, соль — по вкусу

**1** Приготовить соус. Растопить сливочное масло в сотейнике с толстым дном. Всыпать муку, поджарить до появления слабого орехового аромата. Добавить мускатный орех, постепенно влить молоко, чтобы мука полностью растворилась. Довести до кипения при непрерывном помешивании, посолить.

**2** Нарезать цукини и баклажан кружочками, красный очищенный лук — кольцами. Удалить у сладкого болгарского перца плодоножку и семена, нарезать длинными брусочками. Натереть сыр на крупной терке.

**3** Выложить половину томатов в форму для запекания, накрыть 2 листами лазаньи. Выложить слоями баклажан, лук и сладкий болгарский перец. Полить 1/3 соуса бешамель, выложить 1/3 сыра, накрыть 2 листами лазаньи. Выложить цукини, сверху — еще 1/3 сыра, 1/3 соуса и 2 листа лазаньи.

**4** Добавить оставшиеся томаты, соус бешамель и моцареллу. Залить бульоном, запекать в разогретом до 190 °С духовом шкафу в течение 15 мин.



## КАННЕЛЛОНИ С ОХОТНИЧЬИМИ КОЛБАСКАМИ

⌚ 45 мин

🍴 4

6 трубочек каннеллони, 150 г сыровяленых охотничьих колбасок, 8 помидоров черри, 50 г сыра маасдам, 100 мл овощного бульона, оливковое масло для жарки. **Соус бешамель:** 1 л молока, 75 г муки, 75 г сливочного масла, 1/6 ч. л. тертого мускатного ореха, соль — по вкусу. **Для подачи:** несколько веточек базилика.

**1** Приготовить соус. Растопить сливочное масло в сотейнике с толстым дном. Всыпать муку, поджарить до появления слабого орехового аромата. Добавить мускатный орех, постепенно влить молоко, чтобы мука полностью растворилась. Довести до кипения при непрерывном помешивании, посолить.

**2** Нарезать колбаски мелкими кубиками, разрезать помидоры на 2 части, натереть сыр на мелкой терке. Обжарить колбаски в небольшом количестве оливкового масла до появления интенсивного аромата, добавить помидоры черри, посолить, прогреть 2–3 мин. Влить половину соуса бешамель, протушить 5 мин. Добавить половину сыра, подождать, пока расплавится.

**3** Начинить каннеллони полученной смесью. Выложить в форму для запекания, полить оставшимся соусом, посыпать оставшимся сыром, влить овощной бульон. Запекать в разогретом до 170 °С духовом шкафу в течение 15 мин. При подаче украсить базиликом.





## Ризотто с тыквой



20 мин



2

200 г риса арборио, 200 г тыквы, 1/2 луковицы, 500 мл овощного бульона, 30 г сливочного масла, 100 мл белого сухого вина, 1,5 ст. л. тертого пармезана, соль — по вкусу, оливковое масло для жарки

**1** Очистить тыкву, удалить семена, нарезать мякоть небольшими кубиками. Мелко нашинковать очищенный лук.

**2** Обжарить овощи в глубокой сковороде на разогретом оливковом масле до мягкости тыквы. Промыть рис, всыпать в сковороду. Посолить, перемешать. Подождать, пока впитаются остатки масла.

**3** Влить вино, дать ему выпариться и впитаться в рис. Добавить овощной бульон (на 1 см выше содержимого сковороды), протушить ингредиенты до полного впитывания жидкости, периодически помешивая деревянной лопаткой.

**4** Добавить к готовому ризотто сливочное масло и тертый сыр, перемешать.



## Ризотто со свинойной в молочном соусе



20 мин



2

200 г риса арборио, 100 г нежирной свинины (филе), 500 мл овощного бульона, 50 мл белого сухого вина, 5 ч. л. тертого пармезана, 40 г сливочного масла, соль — по вкусу, оливковое масло для жарки.

**Соус:** 50 мл молока, 3 веточки розмарина, 2 палочки корицы, 3–4 бутона гвоздики, 2 лавровых листа, 4–5 горошин черного перца, оливковое масло для жарки

**1** Приготовить соус. Обжаривать пряные травы и специи на разогретом оливковом масле в сотейнике с толстым дном 2–3 мин. Добавить молоко, уваривать на небольшом огне в течение 10 мин после закипания. Процедить.

**2** Вымыть и обсушить мясо, нарезать мелкими кубиками. Обжаривать в отдельной емкости на разогретом оливковом масле менее 1 мин (дать схватиться корочке, чтобы сок не выходил и мясо оставалось сочным).



**3** Добавить к свинине промытый рис, протушить, пока впитается жир. Влить вино, посолить, выпарить жидкость. Добавить небольшими порциями бульон, тушить рис до состояния аль денте.

**4** Влить к ризотто процеженный соус, выложить сливочное масло и тертый пармезан, перемешать.





## Ризотто по-флорентийски

-  20 мин : 200 г риса карнароли, 70 г куриной или утиной печени, 50 г говяжьей вырезки, 1 стебель сельдерея, 1/2 луковицы, 1/2 моркови, 50 г свежего или свежемороженого зеленого горошка, 2 веточки тимьяна, 100 мл сухого красного вина, 500 мл овощного бульона, 30 г сливочного масла, 5 ч. л. тертого пармезана, соль — по вкусу, оливковое масло для жарки
-  2

**1** Мелко нарезать очищенные лук, морковь и стебель сельдерея. Обжарить вместе с веточками тимьяна в сотейнике с толстым дном на разогретом оливковом масле до прозрачности лука.

**2** Вымыть и обсушить печень и говядину, очистить от пленок. Нарезать мелкими кубиками, добавить в сотейник. Посолить, обжаривать в течение 1–2 мин.



**3** Промыть рис, всыпать к мясу и овощам, обжаривать, пока крупа не впитает весь жир. Влить вино, тушить до полного выпаривания жидкости.

**4** Влить бульон, тушить рис до состояния аль денте. Всыпать зеленый горошек (замороженный предварительно разморозить).

**5** Добавить в готовое ризотто сливочное масло и тертый пармезан, перемешать.



## Пицца с беконом и моцареллой

-  25 мин : 450 г теста для пиццы, 6 ломтиков сырокопченого бекона или ветчины, 200 г моцареллы, 1 красная луковица, 12 маслин без косточек, 30 г очищенных кедровых орехов, 2 ст. л. оливкового масла, пучок рукколы, мука на подпыл, свежемолотый черный перец — по вкусу.
-  4
- Дополнительно:** пергаментная бумага

**1** Посыпать пергаментную бумагу мукой, раскатать тесто для пиццы в прямоугольный пласт по размеру противня. Переложить тесто вместе с пергаментной бумагой на противень. Наколоть вилкой в разных местах, сбрызнуть оливковым маслом.

**2** Нарезать очищенный красный лук кольцами, маслины — кружочками. Равномерно распределить ингредиенты по тесту, разложить поверх ломтики бекона.

**3** Выпекать пиццу в разогретом до 200 °С духовом шкафу в течение 8–10 мин.

**4** Посыпать кедровыми орехами и тертой на крупной терке моцареллой. Поместить в духовой шкаф еще на 3 мин, чтобы расплавился сыр.

**5** Сбрызнуть рукколу оливковым маслом, выложить на готовую пиццу, посыпать свежемолотым черным перцем.





## Пицца «ДЖЕНОВЕЗЕ»

🕒 15 мин

🍷 1 шт.

140 г теста для пиццы, 3 помидора черри, 10 г очищенных кедровых орехов, мука на подпыл. **Соус песто:** по 100 г базилика и петрушки, 50 г очищенных кедровых орехов, 20 г пармезана, 1 зубчик чеснока, 50 мл оливкового и 90 мл растительного масла. **Для подачи:** 1 ст. л. тертого пармезана

**1** Приготовить соус песто. Отделить листья петрушки и базилика от стеблей, мелко нарезать. Добавить очищенный рубленый чеснок и кедровые орехи. Влить оливковое и растительное масло. Измельчить до однородной консистенции в ступке или с помощью блендера. Всыпать натертый на мелкой терке пармезан, аккуратно перемешать.

**2** Раскатать тесто в круглый пласт толщиной 1 см, выложить на присыпанный мукой противень. Разрезать помидоры черри на 2 части.

**3** Смазать заготовку 3 ст. л. соуса песто. Выложить половинки помидоров черри, посыпать кедровыми орехами.

**4** Выпекать пиццу в разогретом до 300 °С духовом шкафу в течение 7 мин. При подаче посыпать тертым пармезаном.



## Пицца «ЧЕТЫРЕ СЫРА»

🕒 15 мин

🍷 1 шт.

140 г теста для пиццы, по 50 г сыра с белой плесенью (например, бри или камамбера), сыра с голубой плесенью (например, горгонзоллы дольче или дорблю), моцареллы и пармезана, 3 ст. л. томатной пасты или готового соуса для пиццы, мука на подпыл. **Для подачи:** 1/2 ч. л. сушеного орегано

**1** Раскатать тесто в круглый пласт толщиной 1 см, выложить на присыпанный мукой противень.

**2** Разломать сыры с голубой и белой плесенью руками на кусочки, нарезать пармезан и моцареллу кубиками.

**3** Смазать тесто томатной пастой. Выложить кусочки сыра с голубой и белой плесенью, кубики моцареллы и пармезана — каждый сыр на один из четырех сегментов.

**4** Выпекать пиццу в разогретом до 300 °С духовом шкафу в течение 7 мин.

**5** При подаче посыпать сушеным орегано.





## Пицца с анчоусами и вялеными помидорами

⌚ 15 мин

140 г теста для пиццы, 75 г моцареллы, 30 г вяленых томатов, 7 анчоусов, 2–3 ст. л. томатной пасты или готового соуса для пиццы, мука на подпыл.

🍷 1 шт.

**Для подачи:** небольшой пучок рукколы, несколько веточек базилика

- 1 Раскатать тесто в круглый пласт толщиной 1 см, выложить на присыпанный мукой противень.
- 2 Смазать заготовку томатной пастой. Выложить нарезанную кружочками моцареллу.
- 3 Равномерно распределить вяленые томаты и анчоусы.
- 4 Выпекать в разогретом до 300 °С духовом шкафу в течение 7 мин.
- 5 Посыпать готовую пиццу рукколой и листиками базилика.



## Пицца «Сытная»

⌚ 20 мин

🍷 1 шт.

140 г теста для пиццы, по 50 г куриной грудки, салями и ветчины, 30 г сырокопченого бекона, 75 г моцареллы, по 5 маринованных оливок и маслин без косточек, 1/4 сладкого болгарского перца, 50 г помидоров, 2–3 ст. л. томатной пасты или готового соуса для пиццы, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, мука на подпыл, растительное масло для жарки.

**Для подачи:** 10 г пармезана

- 1 Нарезать куриную грудку тонкими брусочками, посолить, поперчить. Обжаривать на разогретом растительном масле в течение 3 мин.
- 2 Нарезать ветчину, сырокопченый бекон и салями ломтиками, моцареллу — кружочками, оливки и маслины — кольцами. Удалить у сладкого болгарского перца плодоножку и семена, нарезать длинными полосками. Удалить у помидора плодоножку, нарезать кружочками.
- 3 Раскатать тесто в круглый пласт толщиной 1 см, выложить на присыпанный мукой противень. Смазать томатной пастой.
- 4 Выложить моцареллу, сверху — помидоры, сладкий болгарский перец, бекон, салями и ветчину. Посыпать маслинами и оливками, добавить куриную грудку. Выпекать в разогретом до 300 °С духовом шкафу в течение 7 мин. При подаче посыпать тертым пармезаном.





## Пицца «ГАВАЙСКАЯ» (с курицей и ананасами)



15 мин



1 шт.

140 г теста для пиццы, 50 г куриного филе, 50 г ананаса, 75 г моцареллы, 3 ст. л. томатной пасты или готового соуса для пиццы, несколько веточек петрушки, свежемолотый черный перец — по вкусу, мука на подпыл

- 1 Нарезать куриное филе поперек волокон тонкими ломтиками, ананас — кубиками.
- 2 Отделить листья петрушки от стеблей, измельчить. Разломать сыр на кусочки руками.
- 3 Раскатать тесто в круглый пласт толщиной 1 см, выложить на присыпанный мукой противень.
- 4 Смазать заготовку томатной пастой. Посыпать кусочками сыра и ананаса.
- 5 Выложить лучами из центра ломтики куриного мяса. Добавить измельченную петрушку. Поперчить.
- 6 Выпекать пиццу в разогретом до 300 °С духовом шкафу в течение 7 мин.

## Пицца с креветками и шпинатом



15 мин



1 шт.

140 г теста для пиццы, 50 г варено-мороженных или свежемороженных коктейльных креветок (либо 5 тигровых), 75 г моцареллы, 2–3 ст. л. томатной пасты или готового соуса для пиццы, небольшой пучок шпината, мука на подпыл.

**Для подачи:** 10 г пармезана

- 1 Раскатать тесто в круглый пласт толщиной 1 см, выложить на присыпанный мукой противень.
- 2 Смазать заготовку томатной пастой. Нарезать моцареллу кружочками, распределить по поверхности теста.
- 3 Нарвать руками шпинат, выложить на пиццу.
- 4 Добавить размороженные креветки.
- 5 Выпекать пиццу в разогретом до 300 °С духовом шкафу в течение 7 мин.
- 6 При подаче посыпать тертым на мелкой терке пармезаном.

## Пицца «ОХОТНИЧЬЯ»



15 мин



1 шт.

140 г теста для пиццы, 75 г говяжьего фарша, 75 г моцареллы, 50 г грунтовых помидоров, 1/4 красной луковицы, 40 г шампиньонов, 2–3 ст. л. томатной пасты или готового соуса для пиццы, мука на подпыл. **Для подачи:** 10 г пармезана

- 1 Вымыть, обсушить и почистить шампиньоны, нарезать ломтиками.
- 2 Очистить лук, удалить у помидоров плодоножки. Нарезать лук кольцами, помидоры — кружочками. Разломать моцареллу на кусочки руками.
- 3 Раскатать тесто в круглый пласт толщиной 1 см, выложить на присыпанный мукой противень.
- 4 Смазать заготовку томатной пастой. Выложить сверху моцареллу. Равномерно распределить фарш, кольца лука, грибы и кружочки помидоров.
- 5 Выпекать в разогретом до 300 °С духовом шкафу в течение 7 мин.
- 6 При подаче посыпать тертым на мелкой терке пармезаном.

## Пицца кальцоне «ДОМАШНЯЯ»



20 мин



1 шт.

140 г теста для пиццы, 50 г нежирного сырокопченого мяса или балыка, 40 г бекона, 40 г сметаны, 2–3 ст. л. томатной пасты или готового соуса для пиццы, несколько перьев зеленого лука, веточек кинзы и петрушки, мука на подпыл

- 1 Нарезать сырокопченое мясо и бекон тонкими ломтиками.
- 2 Крупно нарвать руками зеленый лук. Отделить от стеблей листики кинзы и петрушки.
- 3 Раскатать тесто в круглый пласт толщиной 1 см, выложить на присыпанный мукой противень.
- 4 Смазать половину основы томатной пастой. Выложить ломтики бекона и мяса, равномерно распределить зеленый лук, посыпать зеленью.
- 5 Полить начинку сметаной, закрыть второй половиной теста, защипнуть края.
- 6 Выпекать в разогретом до 300 °С духовом шкафу в течение 8–9 мин.





## Перец по-провансальски

🕒 1 ч

🍴 4

2 сладких болгарских перца, 250 г белокочанной капусты, 200 г копчено-вареной грудинки, 150 г твердого сыра (например, российского), 50 г рисовой крупы, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 1 луковица, 1–2 зубчика чеснока, 50 г панировочных сухарей, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, растительное масло для жарки

**1** Нарезать грудинку и очищенный лук мелкими кубиками, нашинковать капусту. Обжаривать все вместе на растительном масле в течение 10–15 мин. Удалить у сладких болгарских перцев плодоножки и семена. Нашинковать один соломкой, разрезать второй вдоль на 2 части. Измельчить очищенный чеснок.

**2** Промыть рисовую крупу, отваривать в кипящей воде в течение 10–12 мин до полуготовности. Добавить к капусте вместе с нарезанным сладким болгарским перцем и чесноком. Посолить, поперчить. Томить все на медленном огне при закрытой крышке, пока капуста не станет мягкой.

**3** Отваривать яйца в течение 7 мин после закипания воды. Остудить, очистить, порубить и смешать с тертым сыром. Добавить полученную смесь в сковороду.

**4** Нафаршировать половинки сладкого болгарского перца полученной начинкой, полить топленным сливочным маслом, посыпать панировочными сухарями. Запекать при 180 °С в течение 10 мин.



## Помидоры с рыбой и овощами

🕒 30 мин

🍴 3

2 крупных помидора, 150 г филе слабосоленой форели или другой красной рыбы, 50 г стручковой свежей или свежемороженой фасоли, 1 луковица, 1 морковь, сок 1/2 лимона, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, растительное масло для жарки. **Заправка:** 50 мл оливкового масла, 20 г пастообразной горчицы, 15 г меда, сок 1/2 лимона

**1** Нарезать кубиками очищенные лук и морковь, обжаривать на растительном масле 2–3 мин. Добавить стручковую фасоль (свежемороженую предварительно разморозить), прогреть 1 мин. Влить лимонный сок, посолить и поперчить, перемешать. Остудить.

**2** Нарезать филе рыбы крупными кубиками. Срезать у помидоров верхушки, вынуть ложкой сердцевину и мелко их нарезать. Добавить рыбу и мякоть помидоров к остальным овощам.

**3** Приготовить заправку: смешать горчицу, мед, оливковое масло и сок 1/2 лимона.

**4** Наполнить помидоры начинкой, полить заправкой, накрыть верхушками. Запекать в разогретом до 180 °С духовом шкафу в течение 5–10 мин.

**5** Подать готовое блюдо на подушке из оставшейся начинки.





## ПОМИДОРЫ С ВЕШЕНКАМИ И КУРИНОЙ ПЕЧЕНЬЮ

⌚ 35 мин

🍴 2

2 крупных помидора, 150 г куриной печени, 100 г вешенок, 100 г чернослива без косточек, 50 г меда, 50 г панировочных сухарей, 100 мл сухого красного вина, 20 мл соевого соуса, по пучку зеленого лука и укропа, веточка базилика, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, 50 г сливочного масла для жарки

**1** Замочить чернослив в теплой воде на 20–25 мин. Мелко порубить зеленый лук, укроп и базилик. Вымыть и обсушить вешенки, нарезать ломтиками, обжаривать на половине разогретого сливочного масла в течение 15 мин.

**2** Вымыть и обсушить куриную печень, удалить пленки. Обжаривать на оставшемся сливочном масле в течение 5–7 мин. Добавить мед, вино и соевый соус, выпарить жидкость и остудить.

**3** Нарезать готовую печень и чернослив мелкими кубиками, соединить с грибами и рубленой зеленью. Посолить и поперчить.

**4** Срезать у помидоров верхушки, вынуть ложкой сердцевину. Начинить приготовленной смесью, посыпать панировочными сухарями. Запекать в разогретом до 180 °С духовом шкафу в течение 10 мин.



## ЦУКИНИ С СУХОФРУКТАМИ И ОРЕХАМИ

⌚ 35 мин

🍴 1

1 небольшой цукини, 1/2 зеленого яблока, 100 г светлого изюма без косточек, 100 г кураги без косточек, по 40 очищенных кедровых орехов и кешью, 20 г корня имбиря, сок 1/2 лимона, 100 г натурального йогурта без добавок, 50 г твердого сыра (например, российского)

**1** Прокалить орехи на сухой сковороде до светло-коричневого цвета. Нарезать курагу мелкими кубиками. Мелко порубить корень имбиря.

**2** Очистить половину яблока от кожуры, удалить сердцевину, нарезать мелкими кубиками. Разрезать цукини пополам, вынуть ложкой сердцевину и измельчить ее.

**3** Перемешать орехи, сухофрукты, яблоко, имбирь и сердцевину цукини. Полить соком лимона, добавить йогурт, перемешать.

**4** Начинить цукини, запекать в разогретом до 180 °С духовом шкафу в течение 15 мин.

**5** Посыпать блюдо тертым сыром за 3 мин до готовности. Подавать горячим.





## БАКЛАЖАН С КОПЧЕНОЙ ГОРБУШЕЙ

🕒 45 мин

🍴 1

1 крупный баклажан, 1 помидор, 1 луковица, 200 г филе копченой красной рыбы (например, горбуши), 30–40 г твердого сыра (например, российского), по пучку петрушки и укропа, несколько перьев зеленого лука, растительное масло для жарки

**1** Разрезать баклажан вдоль пополам, вынуть ложкой сердцевину и измельчить ее. Мелко порубить репчатый лук. Обжаривать лук и сердцевину баклажана на раскаленном растительном масле 10 мин.

**2** Удалить у помидора плодоножку, надрезать крест-накрест, поместить в кипяток на 2–3 мин. Снять кожицу, нарезать овощ мелкими кубиками. Мелко порубить зеленый лук, укроп и петрушку.

**3** Соединить обжаренные лук и баклажан с помидорами и зеленью. Добавить разделенную на волокна рыбу.

**4** Начинить половинки баклажана полученным фаршем, посыпать тертым сыром.

**5** Запекать в разогретом до 180 °С духовом шкафу в течение 15 мин.



## ГОВЯДИНА С ПЕРЦЕМ И СОУСОМ СТИР-ФРАЙ

🕒 40 мин

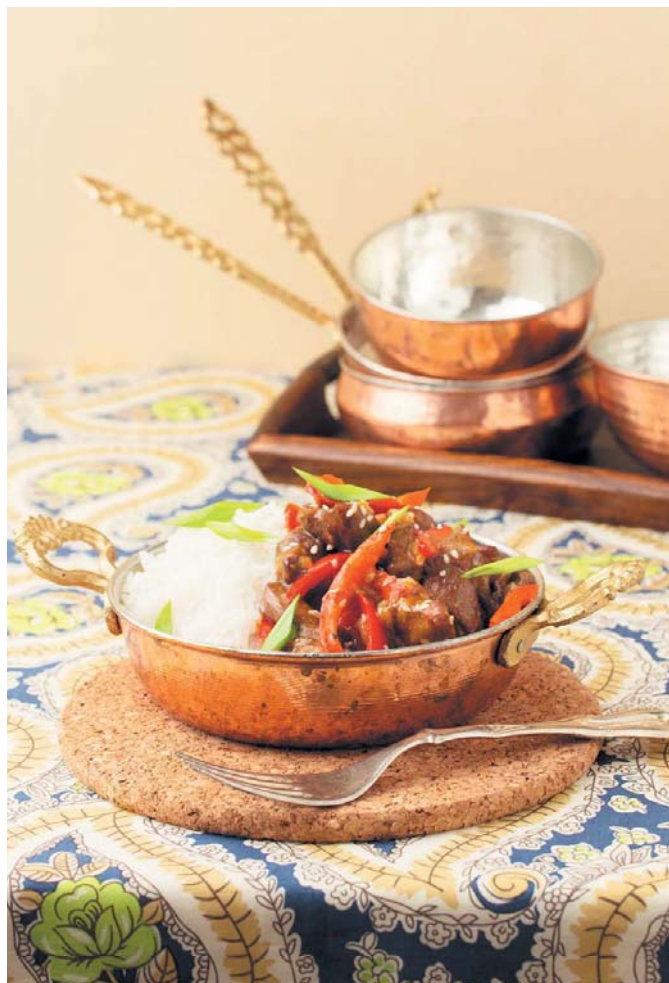
🍴 4

450 г говядины, 1 стакан рисовой крупы, 2 сладких болгарских перца, 1 зубчик чеснока, 4 пера зеленого лука, пучок кинзы, соль и перец чили — по вкусу, растительное масло для жарки. **Соус:** 150 мл куриного бульона, 125 мл соевого соуса, 3 ст. л. воды, 1 ст. л. крахмала, 1,5 ст. л. рисового уксуса, по 1 ст. л. растительного и кунжутного масла, 1 ч. л. острого соуса чили, 2 см корня имбиря, 1 зубчик чеснока, 10 г семян кунжута, 50 г коричневого сахара

**1** Приготовить соус. Натереть имбирь на мелкой терке, измельчить очищенный чеснок, обжаривать в сотейнике на разогретом растительном масле 30 с, помешивая. Соединить соевый соус, куриный бульон, уксус, кунжутное масло, соус чили и сахар. Влить смесь в сотейник, тушить 3 мин. Добавить растворенный в воде крахмал, прогреть 1 мин, помешивая. Всыпать семена кунжута.

**2** Промыть рисовую крупу, отваривать в подсоленной воде до готовности 20 мин. Порубить очищенный чеснок и зеленый лук, нарезать говядину поперек волокон кусочками. Удалить у сладких болгарских перцев и перца чили плодоножки и семена, нашинковать соломкой.


**3** Обжаривать мясо на растительном масле 2–3 мин. Добавить чеснок, жарить 30 с. Выложить оба вида перца и светлую часть зеленого лука, жарить 4 мин. Влить соус, тушить до загустения. Выложить содержимое сковороды на рис, посыпать зеленой частью лука и кинзой.







## ФРИТТАТА С ТЫКВОЙ, ПЕРЦЕМ И КОЗЬИМ СЫРОМ

 50 мин 230 г тыквы, 200 г полутвердого козьего сыра, 1 сладкий болгарский перец (красный), 50 г рукколы, 8 яиц, 1/2 ч. л. молотой зиры (кумина), щепотка молотого перца чили, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, 30 мл растительного масла для жарки

**1** Срезать у тыквы кожуру, удалить семена. Удалить у сладкого болгарского перца плодоножку и семена.

**2** Нарезать овощи мелкими кубиками, обжаривать на разогретом растительном масле на небольшом огне в течение 8–10 мин.


**3** Нарвать рукколу руками, нарезать козий сыр кубиками. Добавить в сковороду к овощам.

**4** Взбить яйца с солью и специями в пышную пену. Вылить смесь в сковороду.

**5** Запекать в разогретом до 170 °С духовом шкафу в течение 20–25 мин до золотистого цвета. Остужать в течение 5 мин перед подачей.



## ТЕФТЕЛИ ПО-КИТАЙСКИ С КИСЛО-СЛАДКИМ СОУСОМ

 30 мин + время на варку риса **Тфтели:** 600 г свиного фарша, 150 г маринованных опят, 1 яйцо, 75 г ростков сои, 1 острый перец чили, 6 зубчиков чеснока, 1 пучок зеленого лука, 5 ст. л. хлебных крошек, 2 ст. л. растительного масла для жарки. **Соус:** 100 мл меда, 150 мл белого сладкого вина, 50 мл соевого соуса, сок 1 лайма, 1 ч. л. крахмала, 50 мл холодной воды, 1 ч. л. молотой сушеной паприки, щепотка молотой корицы. **Гарнир:** 400 г сваренного длиннозерного риса

**1** Удалить у перца чили плодоножку и семена, очистить чеснок. Мелко порубить грибы, перец чили, чеснок, ростки сои и зеленый лук. Добавить в фарш вместе с хлебными крошками и яйцом, тщательно перемешать.

**2** Сформовать из полученной массы шарики размером с перепелиное яйцо. Обжаривать на разогретом растительном масле 6 мин, иногда переворачивая.



**3** Приготовить соус. Растопить в сковороде мед, добавить соевый соус, вино и сок лайма, всыпать паприку и корицу, варить на слабом огне 2 мин. Развести крахмал водой, влить в соус, быстро перемешать, чтобы не образовалось комков.

**4** Выложить тефтели в сковороду к соусу, тушить при постоянном помешивании в течение 5 мин. Подавать со сваренным рисом.





## МИНЕСТРА МАРИТАТА

-  1 ч : 150 г сваренной мелкой пасты, 3 л куриного бульона, 150 г брокколи, 150 г свежемороженой стручковой фасоли, 100 г свежемороженого зеленого горошка, 1 луковица, 4 зубчика чеснока, 1 пучок шпината, щепотка сушеного тимьяна, сок 1/2 лимона, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, 3 ст. л. оливкового масла для жарки.
-  6 : **Фрикадельки:** 400 г говяжьего фарша, 150 г сыровяленной свиной грудки, 1 яйцо, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу. **Для подачи:** 1 пучок базилика



**1** Мелко порубить грудинку, добавить в фарш вместе с яйцом, посолить и поперчить. Тщательно вымешивать полученную массу в течение 5 мин. Сформовать фрикадельки размером с перепелиное яйцо.

**2** Измельчить очищенные лук и чеснок. Обжаривать подготовленные овощи в разогретом оливковом масле в течение 2 мин. Добавить фрикадельки, аккуратно перемешать, держать на огне еще 5 мин.

**3** Разобрать брокколи на небольшие соцветия, сложить в сотейник, влить бульон. Варить на небольшом огне в течение 10 мин. Добавить размороженные стручковую фасоль и зеленый горошек, рубленый шпинат, тимьян, сок лимона, посолить и поперчить, томить 5 мин. Снять с огня, оставить под крышкой 15 мин.

**4** Выложить к овощам пасту, добавить фрикадельки с луком и чесноком, посыпать рубленым базиликом.



## БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ СОСИСКАМИ И РИСОМ

-  50 мин : 4 сладких болгарских перца, 3/4 стакана риса, 250 г сосисок, 125 г моцареллы, 4 пера зеленого лука, 2 веточки орегано, соль — по вкусу, растительное масло для жарки и смазывания. **Соус маринара:** 250 г томатов в собственном соку, 15 мл оливкового масла, 1 зубчик чеснока, 2 ч. л. рубленой зелени базилика, щепотка молотой паприки, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу. **Для подачи:** измельченная зелень укропа и/или петрушки. **Дополнительно:** фольга
-  4

**1** Приготовить соус. Раздавить плоской стороной ножа очищенный чеснок, выложить в разогретое оливковое масло. Добавить молотую паприку, поперчить, посолить, обжаривать 1 мин. Выложить измельченные томаты, довести соус до кипения. Убавить огонь, тушить до загустения. Всыпать рубленый базилик, снять с огня.

**2** Отваривать рис в подсоленной воде в течение 10–12 мин. Нарезать моцареллу и сосиски кубиками, измельчить зеленый лук и орегано. Соединить подготовленные ингредиенты, добавить 1/4 соуса маринара, перемешать. Удалить у сладких болгарских перцев плодоножки и семена, разрезать вдоль на 2 части. Наполнить начинкой, выложить в смазанную растительным маслом форму. Накрыть фольгой, запекать при 180 °С около 20 мин. Подавать с оставшимся соусом и зеленью.

## ТАКОС ПО-МЕКСИКАНСКИ СО СВИНИНОЙ

-  30 мин : 4 тортильи или лаваша, 300 г свинины, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. измельченного перца чили, 1/4 ч. л. цедры лайма, 50 мл кетчупа, 30 мл апельсинового сока, 1 ч. л. ворчестерского соуса, щепотка молотой корицы, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, 2 ст. л. растительного масла для жарки. **Для подачи:** 40 г белокочанной капусты, 30 г редиса, небольшой пучок свежей кинзы или петрушки
-  4


**1** Мелко порубить очищенные лук и чеснок, обжаривать на разогретом растительном масле до мягкости. Вымыть и обсушить свинину, нарезать тонкой соломкой. Добавить к луку и чесноку, перемешать. Обжаривать 5–7 мин до румяной корочки.

**2** Добавить в сковороду кетчуп, апельсиновый сок и ворчестерский соус. Всыпать измельченный перец чили, цедру лайма, корицу, соль и свежемолотый черный перец. Накрыть крышкой, тушить на слабом огне 10 мин (до почти полного испарения жидкости).

**3** Мелко нашинковать капусту. Нарезать редис тонкими кружочками, измельчить зелень.

**4** При подаче выложить на край каждой тортильи немного свинины, капусты, редиса и зелени, свернуть рулетами.

## БУЛЛЕТЫ ПО-БЕРЛИНСКИ С ОВОЩАМИ И ТМИННЫМ СОУСОМ

-  30 мин : 100 г помидоров черри, 100 г стручковой фасоли, лавровый лист и душистый перец-горошек — по вкусу. **Буллеты:** 200 г фарша (свинина + говядина), 50 г консервированного тунца, 50 мл молока, 30 г багета, 1 яйцо, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, мука для панировки, 2 ст. л. растительного масла для жарки. **Тминный соус:** 50 г сливочного масла, 50 мл нежирных сливок, 1 ч. л. муки, соль, свежемолотый черный перец и тмин — по вкусу
-  2


**1** Вымочить багет в молоке, отжать от лишней жидкости. Размять рыбу вилкой, добавить яйцо, багет, фарш, посолить и поперчить. Сформовать небольшие шарики, обвалять их в муке. Обжарить на разогретом растительном масле до золотистой корочки.


**2** Приготовить соус. Обжаривать муку на растопленном сливочном масле при постоянном помешивании в течение 2–3 мин. Добавить тмин, сливки, соль и свежемолотый черный перец. Довести до кипения (при необходимости немного выпарить), снять с огня.

**3** Выложить буллеты с помидорами и фасолью в жаропрочную форму, полить тминным соусом. Добавить лавровый лист и душистый перец. Запекать в разогретом до 200 °С духовом шкафу в течение 10–12 мин.



## КОЛБАСА ФАРШИРОВАННАЯ С ПРЯНЫМИ ТРАВАМИ

 15 мин : 1 варено-копченая колбаска (типа «Краковской»), 100 г нарезанного ломтиками бекона, 40 г полутвердого сыра, по 2–4 веточки майорана и тимьяна, 40 мл растительного масла для жарки. **Гарнир:** 100 г корнишонов, 80 г редиса, смесь салатных листьев. **Для подачи:** 100 г маринованного белого хрена, 100 г пастообразной горчицы

 2

- 1 Нарезать сыр небольшими брусочками. Сделать в колбасе продольный разрез, не доводя нож до конца, вложить в него сыр.
- 2 Разложить ломтики бекона, сверху — пряные травы и фаршированную сыром колбасу. Свернуть рулетом.
- 3 Обжаривать рулет на разогретом растительном масле в течение 5–7 мин под крышкой, постоянно переворачивая.
- 4 Нарезать редис и корнишоны кружочками. Промыть и обсушить салатные листья, крупно порвать руками.
- 5 Выложить готовую колбасу, овощи и листья салата на тарелку. Подавать с горчицей и хреном.


## ШАШЛЫЧКИ ИЗ СВИНОЙ ВЫРЕЗКИ С ОВОЩАМИ


 35 мин : 200 г свиной вырезки, 70 г тыквы, 1 помидор, 70 г баклажанов, 20 мл оливкового масла. **Маринад:** 30 мл меда, 20 мл соевого соуса. **Для подачи:** зелень укропа и/или петрушки. **Дополнительно:** длинные шпажки

 1

- 1 Вымыть и обсушить мясо, очистить от пленок, нарезать крупными кусочками.
- 2 Крупно нарезать очищенную тыкву и баклажаны. Удалить у помидора плодоножку, разрезать на 4 части.
- 3 Приготовить маринад: смешать мед с соевым соусом. Поместить в него подготовленные овощи и мясо на 10 мин. Влить оливковое масло, перемешать.
- 4 Нанизать свинину и овощи на шпажки, чередуя друг с другом. Обжаривать со всех сторон на разогретой сковороде до золотистого цвета.
- 5 Переложить шашлычки в жаропрочную форму. Запекать в разогретом до 180 °С духовом шкафу 10 мин.
- 6 При подаче украсить готовое блюдо рубленой зеленью.

## СВИНИНА С РИСОМ И СОУСОМ ЧИЛИ

 30 мин : 600 г свиной вырезки, 200 г моркови, 200 г репчатого лука, 200 г риса басмати, 200 г сладкого соуса чили, 80 мл соевого соуса, соль — по вкусу, растительное масло для жарки

 4

- 1 Отваривать рис в подсоленной кипящей воде до готовности согласно инструкции на упаковке.
- 2 Вымыть и обсушить свиную вырезку, очистить от пленок, нарезать соломкой.
- 3 Очистить лук и морковь, тонко нарезать соломкой. Обжаривать овощи и мясо на раскаленном растительном масле в течение 4–6 мин.
- 4 Влить в сковороду соевый соус и соус чили. Перемешать, посолить, прогреть 1 мин.
- 5 Выложить содержимое сковороды вместе с рисом на тарелку. Подавать блюдо горячим.

## ВЫРЕЗКА СВИНАЯ В СЛОЕНОМ ТЕСТЕ

 45 мин : 600 г свиной вырезки, 500 г слоеного теста, мука на подпыл. **Маринад:** 80 мл меда, 80 мл соевого соуса, 80 мл оливкового масла. **Дополнительно:** пергаментная бумага

 4

- 1 Вымыть и обсушить свиную вырезку, очистить от пленок.
- 2 Приготовить маринад: смешать мед, оливковое масло и соевый соус. Выложить в него цельный кусок мяса, оставить на 1 мин.
- 3 Обжаривать замаринованную свинину на сухой раскаленной сковороде по 10–20 с каждой стороны.
- 4 Раскатать слоеное тесто в пласт толщиной 2 мм на присыпанной мукой поверхности. Выложить на один край свинину, смочить противоположный край водой. Свернуть тесто рулетом, защипнуть края.
- 5 Выложить рулет на пергаментную бумагу швом вниз. Запекать в разогретом до 190 °С духовом шкафу в течение 25–30 мин.
- 6 При подаче разрезать рулет на порционные куски.



## СВИНИНА В ЧЕРНОМ ПЕРЦЕ

⌚ 30 мин

🍴 4

800 г свиной шеи, 200 г горошин черного перца, 400 г тальятелле, 400 г помидоров черри, 400 мл сливок 22–35%-ной жирности, соль — по вкусу, оливковое масло для жарки

**1** Вымыть и обсушить мясо, нарезать порционными кусками толщиной 2–3 см. Посолить.

**2** Крупно порубить черный перец-горошек, запанировать в нем свинину.

**3** Обжаривать мясо на раскаленном оливковом масле с обеих сторон по 1–2 мин. Довести до готовности в разогретом до 180 °С духовом шкафу (около 6–10 мин).

**4** Отварить пасту в кипящей подсоленной воде согласно инструкции на упаковке.

**5** Удалить у помидоров черри плодоножки, разрезать каждый на 2 части.

**6** Влить в сотейник сливки, добавить помидоры черри, посолить и прогреть до густоты.

**7** Подавать мясо с пастой и соусом.



## ЭСКАЛОП ИЗ СВИНИНЫ С ОСТРЫМ ЯБЛОЧНЫМ ПОРЕ

⌚ 30 мин

🍴 4

600 г свиного окорока, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, 80 мл оливкового масла для жарки. **Пюре:** 400 г яблок, 80 г консервированного белого хрена, 80 мл меда

**1** Вымыть и обсушить мясо. Нарезать порционными кусками толщиной 1–1,5 см.

**2** Отбить каждый кусок мяса в тонкий пласт. Посолить, посыпать свежемолотым черным перцем.

**3** Обжаривать эскалопы на раскаленном оливковом масле с обеих сторон по 1–2 мин.

**4** Очистить яблоки от кожуры, удалить сердцевину. Натереть фрукты на мелкой терке.

**5** Смешать яблочную кашу с хреном. Добавить мед, перемешать.

**6** Подавать эскалопы вместе с приготовленным пюре.





## Блинчики с морепродуктами и лапшой

⌚ 30 мин

🍴 1

**Блинчики:** 100 мл молока, 50 г муки, 1 яйцо, соль и сахар — по вкусу, растительное масло для жарки.

**Начинка:** 100 г морепродуктов (свежемороженые креветки, мидии, кальмары, мини-осьминоги и пр.), 30 г рисовой лапши, 30 г спаржевой фасоли, 1 зубчик чеснока, 1 яйцо, сок 1/2 лимона, 20 мл соевого соуса, щепотка сахара, соль — по вкусу, 20 мл оливкового масла для жарки

**1** Замесить жидкое тесто из яйца, муки и молока. Добавить сахар и соль, перемешать. Испечь тонкие блинчики на смазанной растительным маслом сковороде.

**2** Приготовить начинку. Залить рисовую лапшу крутым кипятком, оставить на 3–5 мин, откинуть на дуршлаг. Измельчить очищенный чеснок, обжаривать вместе с морепродуктами на разогретом оливковом масле в течение 1–2 мин. Добавить соль, яйцо и спаржевую фасоль, жарить при постоянном помешивании еще 1–2 мин. Всыпать сахар, влить сок лимона и соевый соус. Прогреть 1–2 мин, смешать с рисовой лапшой.

**3** Выложить небольшое количество начинки на каждый блинчик, свернуть трубочками. Нарезать при подаче кусочками.



## Горбуша с цуккини и грибным соусом

⌚ 20 мин

🍴 1

250 г филе горбуши, 100 г цуккини, соль и свежемолотый белый перец — по вкусу, 20 мл растительного масла для жарки. **Соус:** 50 г шампиньонов, 1/4 луковицы, 50 мл сливок 30–35%-ной жирности, соль и свежемолотый белый перец — по вкусу, 20 г сливочного масла для жарки. **Для подачи:** долька лимона, листья базилика

**1** Нарезать цуккини кружочками. Обжаривать на половине разогретого растительного масла в течение 7–10 мин.

**2** Посолить и поперчить филе горбуши, обжарить на оставшемся растительном масле с двух сторон до золотистой корочки. Затем запекать в разогретом до 180 °С духовом шкафу в течение 5–7 мин.

**3** Приготовить соус. Очистить лук, мелко порубить. Вымыть, обсушить и нарезать шампиньоны небольшими ломтиками. Обжаривать оба ингредиента на растопленном сливочном масле около 10 мин. Влить сливки, довести до кипения. Уменьшить огонь, добавить в соус соль и свежемолотый белый перец, томить 2–3 мин.

**4** Подавать горбушу с цуккини, выложив на грибной соус и украсив долькой лимона и листьями базилика.





## СЕМГА, «КОПЧЕНАЯ» НА ЧАЕ, СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

🕒 40 мин

🍴 1

200 г филе семги или другой красной рыбы, 1 сладкий болгарский перец (красный), 10 мл оливкового масла, 20 г листового зеленого чая, 3 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли. **Соус:** 100 мл сливок 22–33%-ной жирности, 30 г шпината, 20 г репчатого лука, 1 зубчик чеснока, соль — по вкусу, 10 мл оливкового масла для жарки. **Дополнительно:** фольга

**1** Натереть семгу солью и 1 ст. л. сахара, полить оливковым маслом. Выложить на лист фольги чайные листья и оставшийся сахар, сложить фольгу в виде конверта, поместить на дно сковороды. Поместить сверху рыбу, накрыть сковороду крышкой, готовить на сильном огне 3–7 мин. Снять с огня, оставить на 3–5 мин.

**2** Подпекать сладкий болгарский перец целиком в разогретом до 200 °С духовом шкафу в течение 7–10 мин. Снять кожицу.

**3** Приготовить соус. Измельчить очищенные лук и чеснок, обжаривать на раскаленном оливковом масле в течение 5–7 мин. Влить сливки, добавить шпинат, довести до кипения. Посолить, измельчить с помощью блендера до однородной консистенции.

**4** Выложить на тарелку рыбу и сладкий болгарский перец. Отдельно подать соус.

## СТЕЙК ИЗ КРАСНОЙ РЫБЫ ПОД ИКОРНО-СЛИВОЧНЫМ СОУСОМ

🕒 20 мин

🍴 1

250 г стейка семги или лосося, салат айсберг, растительное масло для жарки. **Соус:** 100 мл сливок 20%-ной жирности, 3 ст. л. сливочного масла, цедра и сок 1 лимона, 70 г красной икры, по несколько веточек тимьяна и базилика, соль — по вкусу

**1** Обжаривать рыбу на раскаленном растительном масле на сковороде-гриль по 3 мин с обеих сторон.

**2** Приготовить соус. Растопить в сотейнике сливочное масло, добавить цедру и сок лимона, перемешать.

**3** Влить в сотейник сливки, посолить. Добавить веточку тимьяна.

**4** Варить соус на медленном огне до загустения. Добавить икру и рубленый базилик.

**5** Порвать листья салата руками, выложить сверху рыбу, полить соусом.

## ФИЛЕ СУДАКА С ЯИЧНОЙ ЛАПШОЙ В СЛИВОЧНО-ЛУКОВОМ СОУСЕ

🕒 30 мин

🍴 1

200 г филе судака, 70 г яичной лапши, 30 г цуккини, 30 г сладкого болгарского перца (красного), 30 г помидоров, муку для панировки, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, 20 мл оливкового масла для жарки. **Соус:** 100 мл сливок 22–33%-ной жирности, 50 г репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 10 мл оливкового масла, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу

**1** Нарезать рыбу порционными кусочками, посолить и поперчить. Обвалять рыбу в муке. Обжаривать рыбу с двух сторон на разогретой сковороде с 10 мл оливкового масла до золотистого цвета, доводить до готовности в духовом шкафу около 3–5 мин при 180 °С.

**2** Залить лапшу крутым кипятком на 10 мин. Удалить семена из помидора, нарезать мякоть соломкой. Удалить у сладкого болгарского перца плодоножку и семена, нарезать вместе с цуккини полосками. Обжаривать овощи на разогретой сковороде с 10 мл оливкового масла до мягкости, приправить солью и свежемолотым черным перцем. Добавить лапшу.

**3** Порубить лук и чеснок, обжарить на оливковом масле 2–3 мин, влить сливки, посолить и поперчить. Подать рыбу с овощами и лапшой, полив соусом.

## КАЛЬМАРЫ С ОВОЩАМИ И СЫРОМ

🕒 30 мин

🍴 1–2

200 г кальмаров, 50 г цуккини, 50 г помидоров, 50 г баклажанов, 50 г сладкого болгарского перца (красного), сок 1/2 лимона, 50 мл меда, 30 мл оливкового масла, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу. **Для подачи:** 30 г пармезана

**1** Удалить у помидоров плодоножки. Очистить цуккини. Удалить у сладкого болгарского перца плодоножку и семена.

**2** Нарезать помидоры, цуккини и баклажаны кружочками, сладкий болгарский перец — широкими полосками.

**3** Очистить кальмары, сделать неглубокие надрезы вдоль тушек.

**4** Соединить кальмары с овощами, полить оливковым маслом и лимонным соком. Добавить мед, посолить, поперчить, перемешать.

**5** Обжаривать смесь на разогретой сковороде 2–3 мин.

**6** При подаче посыпать блюдо тертым пармезаном.







## «ИСТОЧНИК ЖИЗНИ» (ФРУКТОВО-ЗЕРНОВОЙ ЗАВТРАК С МОЛОКОМ)

🕒 10 мин

🍴 2

2 небольших банана, 30 мл лимонного сока, 150 г натурального йогурта, 100 г замороженной вишни без косточек, 100 г кукурузных хлопьев. **Для подачи:** листья мяты, зерна граната, вафельные трубочки

**1** Очистить бананы, нарезать произвольными кусочками. Полить лимонным соком, чтобы они не потемнели.

**2** Разморозить вишню. Измельчить с помощью блендера вместе с бананами и йогуртом до состояния пюре.

**3** Разложить готовое пюре в порционную посуду.

**4** Посыпать кукурузными хлопьями, украсить вафельными трубочками, зернами граната и листьями мяты.



## СЫР БРИ С ОСТРЫМИ АБРИКОСАМИ

🕒 15 мин

🍴 2

2 головки сыра бри (250 г), 200 г спелых абрикосов или персиков (можно консервированных), 1/2 острого перца чили, 50 мл коньяка, сахар — по вкусу, 50 г сливочного масла для жарки, 10 мл растительного масла для смазывания. **Для подачи:** листья мяты

**1** Обжарить целый перец чили на сухой сковороде до черных подпалин (иначе при термообработке будут выделяться вещества, которые при вдыхании вызывают першение в горле и слезотечение). Очистить от кожуры и семян, разрезать вдоль пополам. Мелко порубить половину.

**2** Вынуть косточки из абрикосов, крупно нарезать мякоть. Обжаривать на разогретом сливочном масле 5–7 мин. Добавить рубленую половину перца чили, сахар и коньяк, поджечь. Когда пламя потухнет, снять с огня.

**3** Слегка смазать сковороду растительным маслом и хорошо раскалить. Обжаривать сыр с двух сторон до румяной корочки, постоянно переворачивая и не давая ему подгореть. Разрезать пополам.

**4** Выложить половинки сыра на фруктовый соус, украсить листьями мяты.



## САЛАТ ФРУКТОВЫЙ ПО-ИСПАНСКИ

🕒 10 мин

🍴 1

По 50 г персиков и апельсинов, по 30 г клубники и киви, 1/2 ч. л. тростникового сахара, цедра и сок 1/2 лайма. **Крем:** 30 мл сливок 33%-ной жирности, 1/2 ч. л. сахарной пудры, 1/2 ч. л. кокосовой стружки.  
**Для подачи:** листья мяты

- 1 Очистить апельсин от кожуры и белых пленок. Удалить у клубники чашелистики. Вынуть косточку из персика. Очистить киви от кожуры.
- 2 Нарезать все подготовленные ингредиенты произвольным образом.
- 3 Посыпать фрукты и ягоды сахаром, добавить цедру и сок лайма. Перемешать, оставить на 5 мин.
- 4 Приготовить крем: взбить сливки с сахарной пудрой и кокосовой стружкой с помощью венчика.
- 5 Разложить готовый салат по креманкам, сверху — взбитые сливки. Украсить листьями мяты.



## ШТРУДЕЛЬ ПРАЗДНИЧНЫЙ С ЯГОДАМИ

🕒 45 мин +  
+ время  
на остывание

🍴 4

250 г слоеного теста, 1 яйцо для смазывания, щепотка крахмала. **Начинка:** 300 г ягод (черники, земляники), 200 г сахара, 100 г мякиша белого хлеба, щепотка корицы. **Для подачи:** сахарная пудра, листья мяты

- 1 Приготовить начинку. Перебрать и промыть ягоды, при необходимости удалить чашелистики. Всыпать сахар и корицу, добавить мелко нарезанный хлебный мякиш. Перемешать.
- 2 Раскатать слоеное тесто в пласт толщиной 2 мм. Посыпать крахмалом, выложить на одну половину начинку. Смазать края слегка взбитым яйцом, накрыть второй половиной.
- 3 Защипнуть края штруделя, проколоть в нескольких местах вилкой.
- 4 Выпекать в разогретом до 180 °С духовом шкафу в течение 20–25 мин.
- 5 Остудить десерт, разрезать на порционные куски. Подать, посыпав сахарной пудрой и украсив листьями мяты.







## ТОРТ-МОРОЖЕНОЕ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В БЕЛКАХ



30 мин



4–6

300–500 г мороженого, 1 круглый бисквитный корж, 10 белков, 200 г сухофруктов (например, кураги и чернослива без косточек), 100 г сахара, 100 г очищенных орехов (например, грецких), несколько ложек варенья (топинга или джема), щепотка соли

- 1 Взбить белки с добавлением сахара и щепотки соли в густую пену.
- 2 Замочить сухофрукты в теплой воде на 10–15 мин, измельчить. Мелко порубить орехи.
- 3 Выложить бисквитный корж в форму для запекания или на противень.
- 4 Равномерно распределить сверху мороженое, полить вареньем.
- 5 Выложить рубленые орехи и измельченные сухофрукты. Покрывать взбитыми белками.
- 6 Запекать десерт в разогретом до 180 °С духовом шкафу в течение 10 мин.

## БИСКВИТ С КЛЮКВОЙ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ



30 мин



6–8

2 тонких бисквита, 200 г крупно измельченного фундука, 150 г клюквы, 100 г темного шоколада.  
**Крем:** 200 г сметаны, 1 банка вареного сгущенного молока, 50 г сахара. **Для подачи:** листья мяты, 50 г клюквы

- 1 Приготовить крем: взбить сметану с сахаром и сгущенным молоком с помощью блендера до однородной консистенции.
- 2 Разделить крем на 2 части. Добавить в одну часть клюкву, перемешать.
- 3 Измельчить шоколад. Обжаривать фундук на сухой сковороде в течение 1–2 мин.
- 4 Смазать один бисквит сметанно-клюквенным кремом. Накрыть вторым бисквитом, смазать сметанным кремом.
- 5 Посыпать торт фундуком и шоколадом, оставить пропитываться на 15 мин.
- 6 Выложить на готовый десерт клюкву, украсить листьями мяты. Нарезать порционно.

## АНАНАС-ГРИЛЬ С ЯГОДНЫМ ДЖЕМОМ И МОРОЖЕНЫМ



20 мин



3

1/4 ананаса, 100 г мороженого, 20 г ягодного джема (варенья или топинга), 20 мл коньяка, сливочное масло для жарки. **Для подачи:** листья мяты

- 1 Срезать у ананаса верхушку и кожуру. Нарезать кружками толщиной 1,5–2 см.
- 2 Удалить в каждой кружке сердцевину, если она слишком жесткая.
- 3 Обжаривать ананас на сковороде-гриль, смазанной сливочным маслом, по 1–2 мин с каждой стороны.
- 4 Влить к ананасу коньяк, поджечь.
- 5 Выложить кружки ананаса на тарелку. Добавить шарик мороженого и джем.
- 6 При подаче украсить десерт листиками мяты.

## ГРУШИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОСТРЫМ ПЕРЦЕМ И РИКОТТОЙ



30 мин



2

2 груши, 30 мл меда. **Начинка:** 50 г рикотты, 20 г очищенного фундука, 1 острый перец чили

- 1 Разрезать груши вдоль пополам, удалить сердцевину. Выложить половинки в форму для запекания.
- 2 Удалить у перца чили плодоножку и семена, тонко нарезать кольцами.
- 3 Слегка измельчить фундук, обжаривать на сухой сковороде 1–2 мин.
- 4 Смешать рикотту с орехами. Добавить перец чили, перемешать.
- 5 Наполнить половинки груши приготовленной начинкой, полить медом.
- 6 Запекать десерт в духовом шкафу в режиме «гриль» в течение 5–7 мин. Перед подачей слегка остудить.





**100** лучших рецептов блюд на скорую руку. — Москва : Эксмо, 2015. — 48 с. — (Кулинария. 100 лучших рецептов).

Эта книга создана для тех, кто, прибегая с работы, хочет вкусно покушать, для тех, кого не застать врасплох неожиданным появлением гостей, для тех, кто хочет провести время со своими близкими и семьей, а не на кухне у плиты. Эта книга для вас! С ней вы научитесь готовить разнообразные вкусные блюда всего за полчаса. А самое главное, что их здесь собрано 100. Разнообразие мы вам гарантируем!

УДК 641.55  
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-79237-5

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. 100 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ

### 100 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ БЛЮД НА СКОРУЮ РУКУ

Авторы рецептов: Ю. Бразовская, П. Голенков, М. Григорчик, Ж. Дятлова, К. Жук, А. Кабанов, А. Каленик, А. Лисецкая, И. Мелюк, Р. Савкова, А. Чикилевский

В книге использованы фото К. Жука

Фото на переплете — К. Жук

По лицензии от Shutterstock.com использованы фото следующих авторов:  
Akaphon, Ilaszlo, sarsmis, Subbotina Anna

Ответственный редактор А. Братушева  
Художественный редактор В. Терещенко

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

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.  
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

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) 2 51 59 89, 90, 91, 92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:  
ООО «ТД «Эксмо», 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,  
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.  
E-mail: [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

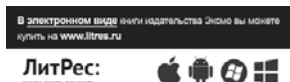
По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми  
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»  
E-mail: [international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)  
International Sales: International wholesale customers should contact  
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.  
[international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном  
оформлении, обращаться по тел.: +7(495) 411-68-59, доб. 2261, 1257.  
E-mail: [ivanova.ey@eksmo.ru](mailto:ivanova.ey@eksmo.ru)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей  
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 23.03.2015. Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>8</sub>.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 5,6.  
Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-79237-5



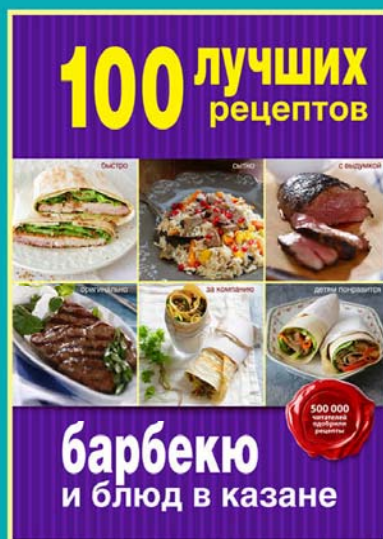
9 785699 792375 >



В книгах серии «**100 лучших рецептов**»  
вам не придется тратить время на бесконечные поиски  
нужного салата, пирога или супа, потому что мы отобрали  
тематические рецепты для каждой книги.

**100 проверенных и нужных рецептов  
на все случаи жизни в каждой книге.**

## В серии вышли:



**Рецепты одобрены  
и проверены читателями  
серии «Готовят все!»**

ISBN 978-5-699-79237-5



9 785699 792375 >

