

# БЫСТРЫЕ РЕЦЕПТЫ

на каждый день



**EGROUND.PRO**

СКАЧИВАЙ ПЛАТНЫЕ КУРСЫ, ТРЕНИНГИ И ДРУГИЕ МАТЕРИАЛЫ БЕСПЛАТНО!  
ТАКЖЕ СМОТРИ НАС В TELEGRAM: @EGROUND\_TEAM

УДК 641  
ББК 36.991  
С 45

Фотографии Сергея Скрипкина

Ведущий редактор Я. В. Сурженко  
Корректор И. Н. Мокина  
Технический редактор Т. П. Тимошина  
Компьютерная верстка Л.А. Быковой

**Скрипкина, Анастасия Юрьевна.**

С 45 Быстрые рецепты на каждый день / Анастасия Скрипкина. – Москва : Издательство АСТ, 2016. – 112 с.  
ISBN 978-5-17-094892-5

Анастасия Скрипкина, абсолютный рекордсмен кулинарного Интернета, автор книг, мгновенно становящихся бестселлерами, подготовила самую нужную книгу для современной хозяйки – собрала все самые вкусные и самые любимые рецепты, время приготовления каждого из которых не превышает 35 минут.

**УДК 641  
ББК 36.991**

12+

Подписано в печать 18.01.16. Формат 60х84/8. Усл. печ. л. 13,02.  
Тираж экз. Заказ № .

Общероссийский классификатор продукции  
ОК-005-93, том 2; 953000 – книги, брошюры

ООО «Издательство АСТ»  
129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, ком. 5

© Скрипкина А. Ю.  
© ООО «Издательство АСТ»



**EGROUND.PRO**

СКАЧИВАЙ ПЛАТНЫЕ КУРСЫ, ТРЕНИНГИ И ДРУГИЕ МАТЕРИАЛЫ - БЕСПЛАТНО!  
ТАКЖЕ СМОТРИ НАС В TELEGRAM: @EGROUND\_TEAM

Ничто не сравнится с запахом  
домашней еды. Он ассоциируется  
с уютом, теплом  
и спокойствием домашнего очага.

**Анастасия Скрипкина,**  
абсолютный рекордсмен кулинарного  
Интернета, автор книг, мгновенно  
становящихся бестселлерами, собрала  
рецепты всех самых популярных  
и любимых блюд, приготовить  
каждое из которых можно  
всего за 35 минут.

Готовьте с удовольствием, радуйте  
и удивляйте ваших родных и близких  
вкусной и разнообразной едой!

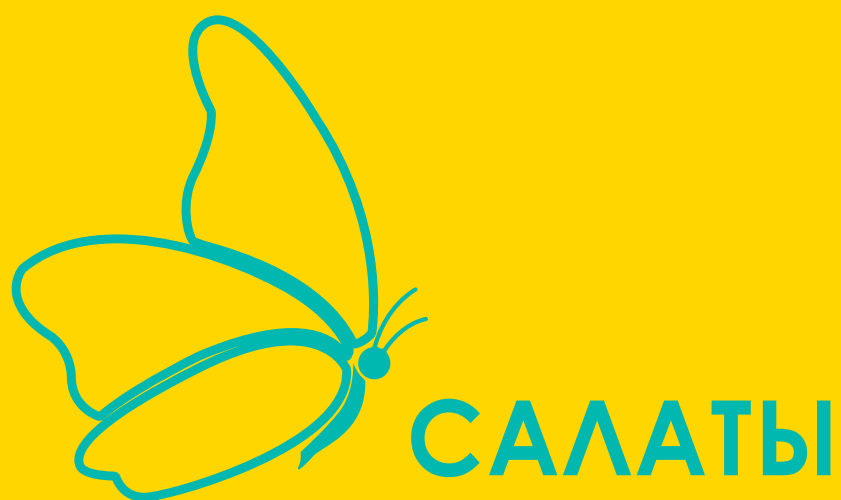


**EGROUND.PRO**

СКАЧИВАЙ ПЛАТНЫЕ КУРСЫ, ТРЕНИНГИ И ДРУГИЕ МАТЕРИАЛЫ - БЕСПЛАТНО!  
ТАКЖЕ СМОТРИ НАС В TELEGRAM: @EGROUND\_TEAM







# СОДЕРЖАНИЕ

<b>САЛАТЫ</b> . . . . .	5	Гречневая каша с грибами . . . . .	56
Салат с селедкой картофелем		Цыпленок табака . . . . .	58
и яблоком . . . . .	6	Куриная печень, жареная с яблоками . . . . .	60
Салат с капустой, яблоками		Макароны с фрикадельками . . . . .	62
и апельсинами . . . . .	8	Баклажаны, тушенные с оливками	
Салат с редисом, помидорами и фетой . . . . .	10	и помидорами . . . . .	64
Салат с брокколи и ветчиной . . . . .	12	Котлетки из куриного филе . . . . .	66
Салат «Витаминный» . . . . .	14	Кабачки, тушенные с болгарским	
Салат-коктейль с креветками . . . . .	16	перцем . . . . .	68
<b>ЗАКУСКИ И БУТЕРБРОДЫ</b> . . . . .	19	Спагетти с кабачками и шпинатом . . . . .	70
Яичница с помидорами и моцареллой . . . . .	20	Куриные бедрышки, запеченные с сыром . . . . .	72
Рулетики из лаваша с семгой и ветчиной . . . . .	22	Куриная печень, жаренная с луком	
Яичница с ветчиной и помидорами . . . . .	24	и болгарским перцем . . . . .	74
Творожные палочки . . . . .	26	Картофель с творожным кремом . . . . .	76
Фаршированные яйца . . . . .	28	<b>РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ</b> . . . . .	79
<b>СУПЫ</b> . . . . .	31	Рыба в нежном суфле . . . . .	80
Гаспачо . . . . .	32	Рыба, тушенная с овощами в фольге . . . . .	82
Куриный суп с яичными блинчиками . . . . .	34	Жареная красная рыба . . . . .	84
Томатный крем-суп с макаронами . . . . .	36	Рыба с розмарином, запеченная в фольге . . . . .	86
Суп с чечевицей, беконом и сухариками . . . . .	38	Котлеты из горбуши . . . . .	88
Суп с индейкой, картофелем		<b>ВЫПЕЧКА</b> . . . . .	91
и луком пореем . . . . .	40	Пирог «Мармеладный» . . . . .	92
Суп-пюре с брокколи и куриным филе . . . . .	42	Яблоки в тесте . . . . .	94
Суп с рыбными консервами . . . . .	44	Слоеные пирожки с вишней . . . . .	96
<b>ГОРЯЧИЕ БЛЮДА</b> . . . . .	47	Печенье «Сахарное» . . . . .	98
Брюссельская капуста, запеченная		Маффины «Зебра» . . . . .	100
с ветчиной . . . . .	48	Пицца из слоеного теста . . . . .	102
Гречка с сосисками и грибами . . . . .	50	Сырники с вишневым соусом . . . . .	104
Цветная капуста, жаренная в панировочных		<b>ДЕСЕРТЫ</b> . . . . .	107
сухарях . . . . .	52	Десерт «Морозко» . . . . .	108
Цукини, фаршированные фетой . . . . .	54	Банановый коктейль . . . . .	110

# САЛАТ С СЕЛЕДКОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ЯБЛОКОМ



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г филе соленой сельди
- 3 яйца
- 400 г картофеля
- 250 г яблок
- 150 г лука
- майонез

**5-7 ПОРЦИЙ**

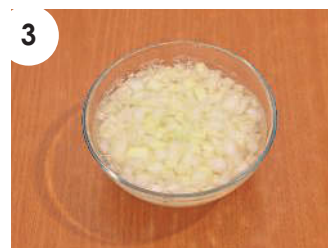




1. Картофель отварить до готовности. Остудить.



2. Лук мелко нарезать.

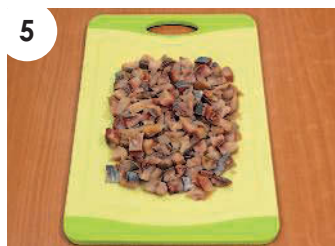


3. Залить лук кипятком, оставить на 10 минут. Затем воду слить, лук промыть в холодной воде (это делается для того, чтобы лук не горчил).

**Картофель и селедка — идеальное сочетание.  
Яблоко привносит свежесть.**



4. Картофель почистить, нарезать кубиками.



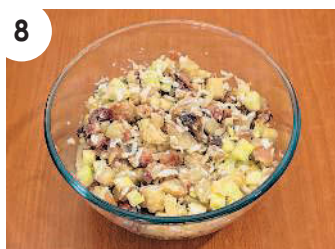
5. Филе селедки нарезать кубиками.



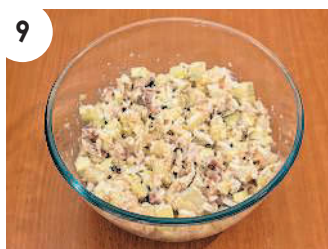
6. Яблоко почистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками.



7. Яйца натереть на средней терке.



8. Смешать картофель, яйца, селедку, лук, яблоко.



9. Заправить майонезом.



# САЛАТ С КАПУСТОЙ, ЯБЛОКАМИ И АПЕЛЬСИНАМИ



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г свежей капусты
- 300 г яблок
- 200 г апельсинов
- 200 г моркови
- 4–5 ст. л. растительного масла
- лимон
- соль

**6–8 ПОРЦИЙ**





1. Капусту нарезать соломкой.



2. Апельсин почистить, дольки очистить от пленочек, мякоть нарезать небольшими кубиками.

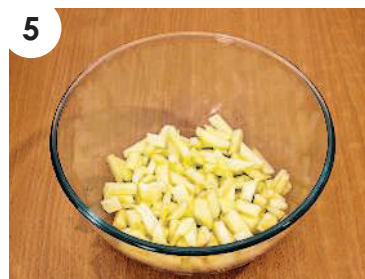
**Легкий, полезный, вкусный салат.  
Яблоки желательно использовать кислые или  
кисло-сладкие.**



3. Морковь натереть соломкой.



4. У яблок удалить сердцевину, нарезать соломкой.



5. Смешать яблоки и сок половины лимона.



6. Добавить капусту, апельсин, морковь, немного посолить.



7. Заправить растительным маслом, хорошо перемешать.



# САЛАТ С РЕДИСОМ, ПОМИДОРАМИ И ФЕТОЙ



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 250 г помидоров
- 150 г редиса
- 100 г лука
- 200 г сыра фета (или брынзы)
- листья зеленого салата
- соль
- перец
- растительное масло

**5-7 ПОРЦИЙ**





1. Лук нарезать соломкой.



2. Помидоры нарезать небольшими кусочками.



3. Редис нарезать тонкими ломтиками.

**Легкий, весенний салат.  
Овощи можно добавить любые, по вкусу.**



4. Фету нарезать кубиками.



5. Зеленый салат порвать руками.



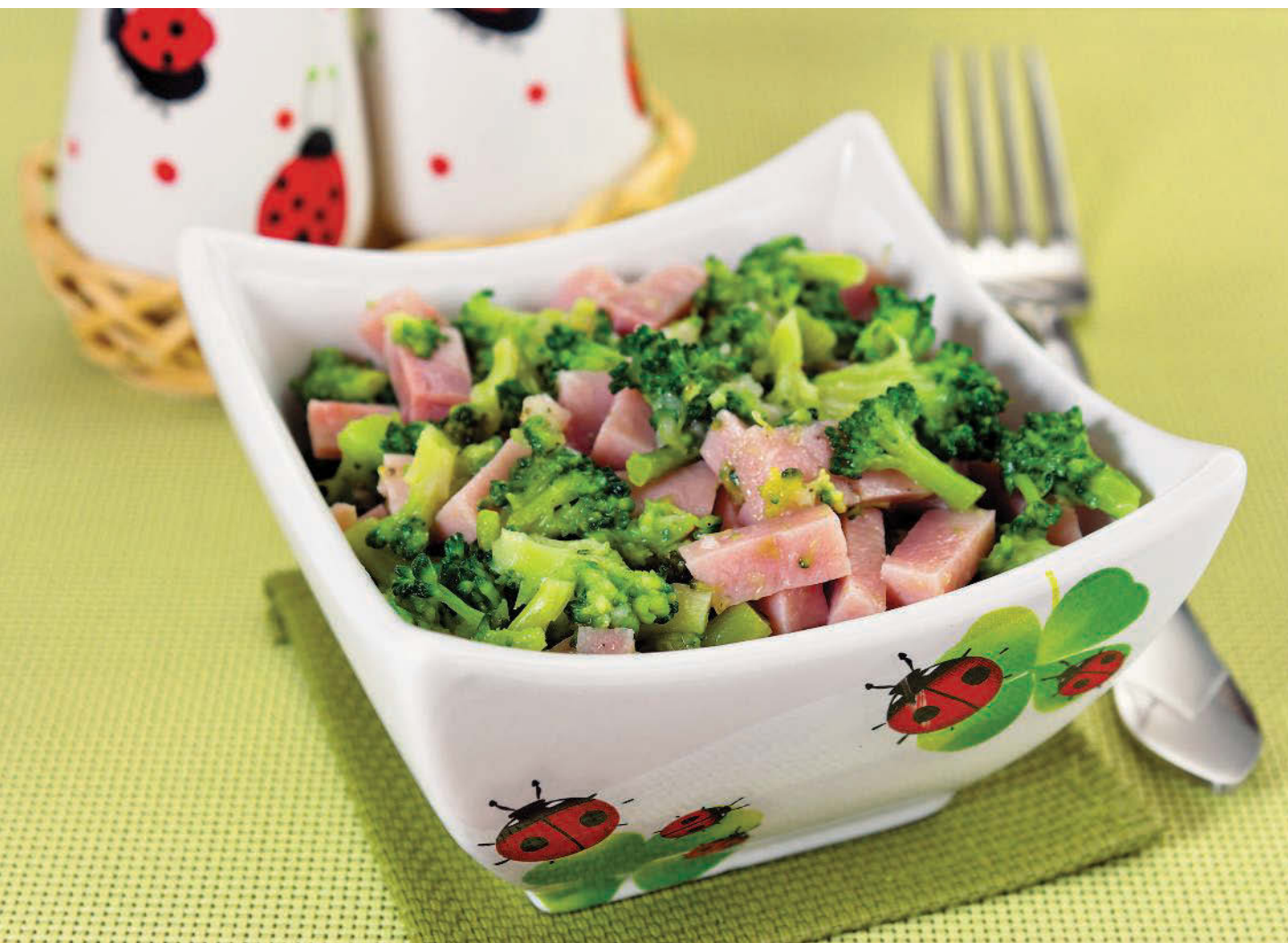
6. Смешать салат, лук, помидоры, редис, фету. Немного посолить, поперчить.



7. Заправить маслом.



# САЛАТ С БРОККОЛИ И ВЕТЧИНОЙ

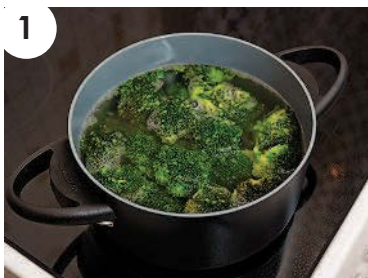


## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 400 г брокколи
- 300 г ветчины
- 3 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. 6% уксуса
- 2 зубчика чеснока
- соль
- перец

**3–5 ПОРЦИЙ**





1. Брокколи положить в кипящую подсоленную воду, варить 7–8 минут.



2. Ветчину нарезать соломкой.

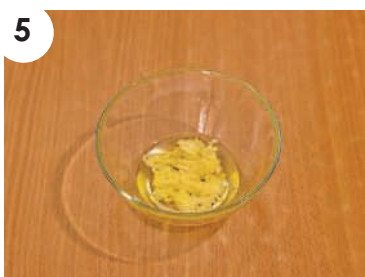


3. Брокколи остудить, разобрать на соцветия.

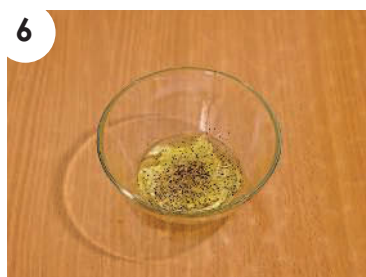
**Легкий, нежный салат.  
Вместо ветчины можно использовать  
отварное куриное филе.**



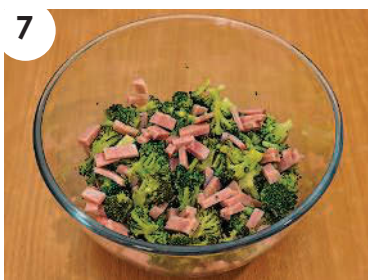
4. Готовим заправку. Смешать масло и уксус.



5. Добавить выдавленный через чеснокодавку чеснок.



6. Добавить соль, перец, перемешать.



7. Смешать брокколи и ветчину.



8. Добавить заправку, перемешать.



## САЛАТ «ВИТАМИННЫЙ»



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г краснокочанной капусты
- 200 г помидоров
- 200 г огурцов
- 200 г болгарского перца
- 100 г редиса
- лук порей или репчатый
- зелень по вкусу
- соль
- растительное масло

**6–8 ПОРЦИЙ**





1. Капусту нарезать соломкой.



2. Редис нарезать пластинками.



3. Лук нарезать полукольцами.

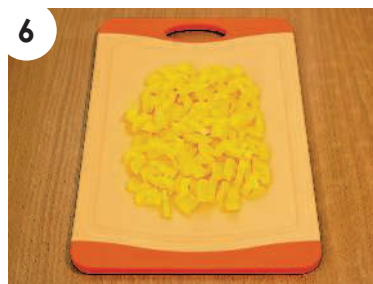
*Легкий, полезный салат.  
Овощи можно добавлять по своему вкусу.*



4. Огурцы нарезать соломкой.



5. Помидоры нарезать кубиками.



6. Перец очистить от семян, нарезать соломкой.



7. Зелень мелко нарезать.



8. Смешать капусту, редис, лук, огурцы, помидоры, зелень. Посолить.



9. Заправить растительным маслом.



# САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ С КРЕВЕТКАМИ



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 150 г креветок (почищенных)
- 200 г яблок
- 200 г огурцов
- 200 г моркови
- сок половины лимона
- майонез

**2–3 ПОРЦИИ**





1. Креветки мелко нарезать.



2. Сырую морковь натереть на средней терке.

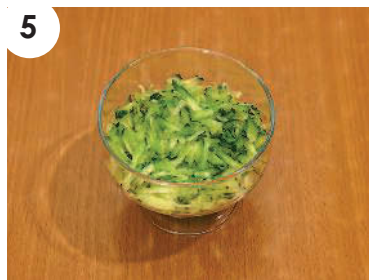


3. Огурец натереть на средней терке.

**Нежный, легкий салат.  
Вместо майонеза можно использовать  
оливковое масло.**



4. Яблоко натереть на средней терке, сбрызнуть лимонным соком.



5. На дно креманки выложить огурцы, смазать тонким слоем майонеза.



6. На огурцы выложить морковь, смазать майонезом.



7. На морковь выложить яблоки, смазать тонким слоем майонеза.



8. На яблоки выложить креветки.









# ЯИЧНИЦА С ПОМИДОРАМИ И МОЦАРЕЛЛОЙ



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 яйца
- 200 г помидоров
- 100 г моцареллы
- зелень по вкусу
- соль
- перец

**4 ПОРЦИИ**





1. Помидоры нарезать кубиками.



2. Зелень мелко нарезать.



3. Сыр натереть на средней терке.

**Вместо моцареллы можно использовать любой полутвердый сыр.  
Если маленьких формочек нет, можно все запечь в большой (диаметром 20–22 см) форме.**



4. В формочки выложить помидоры.



5. На помидоры выложить зелень.



6. В каждую формочку разбить по яйцу.



7. Посолить, поперчить. Поставить в духовку. Запекать при температуре 180 градусов до тех пор, пока белок не станет полностью белым (около 20 минут).



8. Посыпать сыром, запекать еще около 5–10 минут.



# РУЛЕТИКИ ИЗ ЛАВАША С СЕМГОЙ И ВЕТЧИНОЙ



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 лаваша (армянских)
- 200–300 г семги (малосо-леной)
- 300 г ветчины
- 200–300 г плавленого сыра
- зелень по вкусу

**ОК. 30 РУЛЕТИКОВ**







1. Зелень мелко нарезать.



2. Семгу нарезать тонкими пластиками.



3. Лаваш смазать тонким слоем сыра.

**Очень популярная закуска, вариантов приготовления которой великое множество. Я предлагаю два варианта – для любителей мяса и рыбы.**



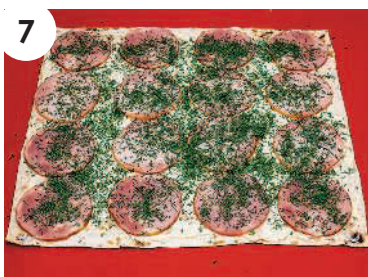
4. Выложить семгу.



5. Посыпать зеленью.



6. Лаваш с семгой свернуть в рулет и положить на 10–15 минут в морозилку. Затем достать и нарезать кусочками.



7. Также сделать рулетики с ветчиной.

# ЯИЧНИЦА С ВЕТЧИНОЙ И ПОМИДОРАМИ



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 5–6 яиц
- 300 г помидоров
- 200 г ветчины
- 150 г лука
- соль
- перец
- растительное масло

**2–3 ПОРЦИИ**







1. Лук мелко нарезать.



2. Ветчину мелко нарезать.

*Легкое, быстрое, сытное блюдо на завтрак.  
Вместо ветчины можно использовать колбасу.*



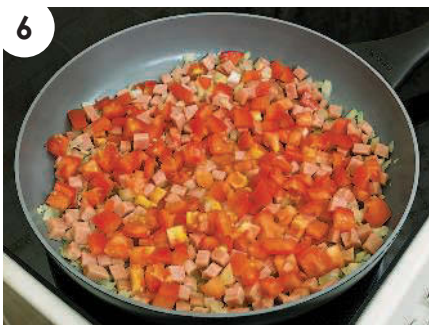
3. Помидоры нарезать кубиками.



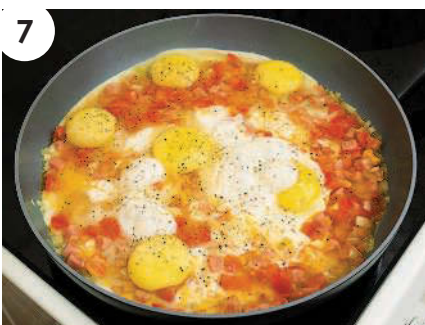
4. На растительном масле обжарить лук.



5. Добавить ветчину, немного обжарить.



6. Добавить помидоры, перемешать.



7. Добавить яйца, посолить, поперчить, жарить до готовности.



# ТВОРОЖНЫЕ ПАЛОЧКИ



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г творога (5–15%)
- 200 г сыра (твердого)
- 2 яйца
- зелень по вкусу
- 2 зубчика чеснока
- панировочные сухари
- растительное масло

**10–15 ШТУК**





1. Сыр натереть на мелкой терке.



2. Зелень мелко нарезать.



3. Смешать творог и яйца.

*Нежные, сытные палочки.  
Перед жаркой можно обваливать их не в сухарях,  
а в муке.*



4. Добавить сыр, перемешать.



5. Добавить зелень и выдавленный через чеснокодавку чеснок, перемешать. Если масса получилась слишком жидкая, добавьте немного муки.



6. Из получившейся массы вылепить палочки и обваливать их в панировочных сухарях.



7. Масло разогреть, выложить палочки. Жарить до золотистого цвета.



8. Перевернуть, пожарить с другой стороны.



# ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 яйца (вареных)
- 150 г филе горбуши (соленой)
- майонез
- зелень по вкусу

**8 ПОРЦИЙ**







1. Яйца разрезать вдоль на две части.



2. Желтки вынуть.



3. Желтки измельчить.

**Фаршированные яйца –  
удобная порционная закуска.**

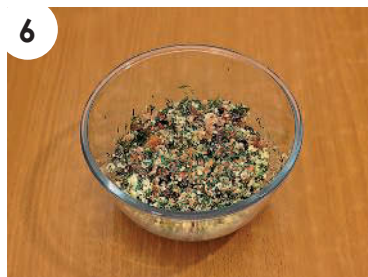
**Фаршировать их можно различными начинками,  
я предлагаю рыбную.**



4. Рыбу мелко нарезать.



5. Зелень мелко нарезать.



6. Смешать желтки, горбушу, зелень.



7. Добавить немного майонеза, хорошо перемешать.



8. Полученной массой нафаршировать половинки яиц. При помощи кондитерского шприца украсить сеточкой из майонеза.







**СУПЫ**



# ГАСПАЧО



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

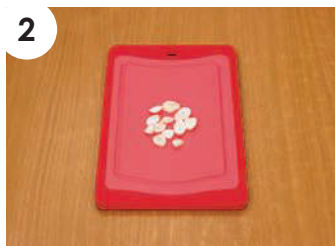
- 500 г помидоров
- 300 г болгарского перца
- 300 г огурцов
- 150 г лука
- 1–2 зубчика чеснока
- 100 мл оливкового масла
- сок половины лимона или 2 ч. л. винного уксуса
- соль
- перец

**5–7 ПОРЦИЙ**





1. Нарезать лук.



2. Нарезать чеснок.



3. Помидоры очистить от кожицы, разрезать на 3–4 части.

**Популярное блюдо испанской кухни.  
Этот суп очень хорошо употреблять  
в жаркую погоду, так как подавать его  
надо холодным.**



4. Огурцы очистить от кожуры, нарезать не сильно мелко.



5. Болгарский перец очистить от семян, нарезать.



6. В блендере измельчить помидоры, болгарский перец, огурцы, лук, чеснок.



7. Добавить сок лимона.



8. Добавить оливковое масло, посолить, поперчить.



9. Все еще раз взбить. Суп поставить в холодильник на 3–4 часа. Готовый суп посыпать зеленью, подавать с сухариками.



# КУРИНЫЙ СУП С ЯИЧНЫМИ БЛИНЧИКАМИ



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г куриного филе (или крылышек, голени и т. д.)
- 5 яиц
- 100 г лука
- 100 г моркови
- соль
- перец
- растительное масло

**6–8 ПОРЦИЙ**





1. Филе нарезать небольшими кусочками.



2. Залить 2.5 л воды, варить до готовности (я варила филе 20 минут после закипания).



3. Яйца (каждое отдельно) взбить, немного посолить.



4. Вылить на разогретую, смазанную растительным маслом сковороду, пожарить.

**Вкусный, немного необычный суп.  
Вместо куриного филе можно использовать  
филе индейки.**



5. Перевернуть блинчик и пожарить другую сторону.



6. Блинчики остудить, нарезать соломкой.



7. Лук мелко покрошить.



8. Морковь натереть на средней терке.



9. На растительном масле обжарить лук.



10. Добавить морковь, обжарить.



11. В бульон добавить лук и морковь.



12. Следом добавить блинчики. Посолить, поперчить по вкусу, варить 3–4 минуты.



# ТОМАТНЫЙ КРЕМ-СУП С МАКАРОНАМИ



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 850 г помидоров в собственном соку
- 100 г макаронных изделий
- 150 г лука
- 2 зубчика чеснока
- 100 г моркови
- зелень по вкусу (в идеале – базилик)
- соль
- перец
- растительное масло

**4–6 ПОРЦИЙ**





1. Лук мелко нарезать.



2. Чеснок мелко нарезать.



3. Морковь натереть на средней терке.



4. Зелень нарезать.

**Нежный, сытный крем-суп.  
Желательно использовать  
некрупные макаронные изделия.**



5. С помидоров снять кожицу.



6. В кастрюле, на растительном масле слегка обжарить лук и чеснок.



7. Добавить морковь, немного обжарить.



8. Добавить помидоры (вместе с соком), тушить 5–7 минут.



9. Добавить зелень, немного посолить, поперчить, тушить 2–3 минуты. Если суп получился слишком густой, можно добавить немного кипяченой воды (я добавила 100 мл).



10. Суп взбить блендером или протереть через сито.



11. Отдельно отварить макароны до готовности (так, как указано на упаковке). Воду слить.



12. Суп перелить в кастрюлю, добавить макароны, перемешать и подавать к столу.



# СУП С ЧЕЧЕВИЦЕЙ, БЕКОНОМ И СУХАРИКАМИ



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г чечевицы
- 200 г бекона
- 200 г лука
- хлеб для сухариков
- соль
- перец
- растительное масло

**6–8 ПОРЦИЙ**





1. В кастрюлю налить 2 литра воды, довести до кипения.  
В кипящую воду добавить промытую чечевицу.  
Варить до готовности (столько, сколько указано на пакете с чечевицей).



2. Лук мелко нарезать.



3. Бекон нарезать небольшими полосками.

**Чечевицу можно использовать как оранжевую, так и зеленую.**

**Вкус у супа похож на гороховый, но гораздо нежнее, да и готовится чечевица намного быстрее.**



4. На растительном масле обжарить лук.



5. Добавить бекон, хорошо обжарить.



6. В кастрюлю с чечевицей добавить бекон, посолить, поперчить по вкусу.



7. Хлеб нарезать кубиками.



8. Обжарить на растительном масле до золотистого цвета.  
Готовый суп разлить по тарелкам, добавить сухарики, посыпать зеленью.



# СУП С ИНДЕЙКОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ ПОРЕЕМ



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г филе индейки (или куриного)
- 500 г картофеля
- 1 стебель лука порея или 150 г репчатого лука
- соль
- перец

**6–8 ПОРЦИЙ**





1. Мясо нарезать небольшими кусочками.

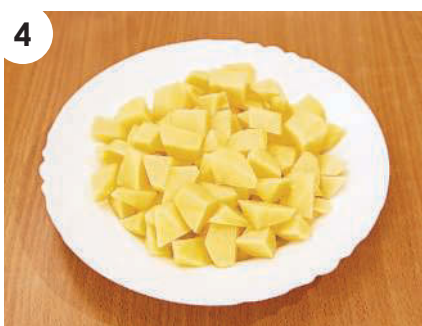


2. Мясо положить в кастрюлю, налить 2.5 литра воды, довести до кипения, варить около 30 минут.

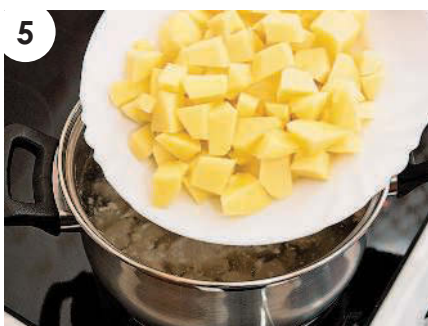
**Легкий, нежный суп.  
В него можно добавить  
макаронные изделия или гречку, рис, и т.д.  
Но тогда это будет другой суп.**



3. Лук порей нарезать кольцами, репчатый мелко покрошить.



4. Картофель почистить, нарезать кубиками или брусочками.



5. В кипящий бульон добавить картофель, посолить, поперчить, варить до готовности картофеля (около 10 минут).



6. Затем добавить лук, варить 1–2 минуты, убрать с огня. При подаче можно посыпать зеленью.



## СУП-ПЮРЕ С БРОККОЛИ И КУРИНЫМ ФИЛЕ



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 400 г брокколи
- 300 г куриного филе
- лук порей (или 150 г репчатого лука)
- соль
- перец

**6–8 ПОРЦИЙ**





1. Филе нарезать кубиками.



2. Лук порей нарезать кольцами (репчатый мелко покрошить).

*Нежный, легкий суп-пюре.  
Вместо куриного филе можно использовать  
филе индейки.*



3. Залить филе 2 л воды, варить 15 минут после закипания.



4. Добавить лук в бульон.



5. Следом добавить брокколи, посолить, поперчить, варить 10 минут.



6. Взбить при помощи блендера. При подаче украсить зеленью.



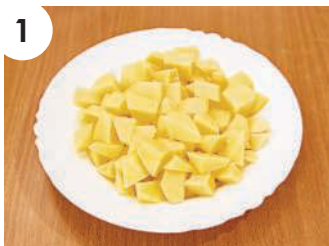
# СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 баночки (по 180 г) рыбных консервов (горбуша, сайра и т. д.)
- 700 г картофеля
- 200 г лука
- 200 г моркови
- 3–4 лавровых листа
- соль
- перец





1. Картофель почистить, нарезать кубиками или брусочками.



2. Лук мелко покрошить.



3. Морковь натереть на средней терке.

**Этот рецепт выручит, когда готовить некогда,  
а супчика хочется.  
По желанию, в конце приготовления можно  
добавить плавленый сырок.  
Количество ингредиентов указано  
на четырехлитровую кастрюлю.**



4. Рыбу размять вилкой (сок не сливать).



5. В кипящую воду положить картофель, посолить, варить 5 минут.



6. Затем добавить лук.



7. Добавить морковь, варить 5–7 минут. Можно лук и морковь предварительно обжарить.



8. Добавить лавровый лист, поперчить.



9. Следом добавить рыбу. Варить до готовности картофеля. Если необходимо, досолить.







**ГОРЯЧИЕ  
БЛЮДА**



# БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ВЕТЧИНОЙ



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 400 г брюссельской капусты
- 300 г ветчины
- 150 г моркови
- 2 яйца
- соль
- перец

**5-7 ПОРЦИЙ**





1. Капусту положить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 10 минут.



2. Ветчину нарезать соломкой.



3. Морковь натереть на мелкой терке.

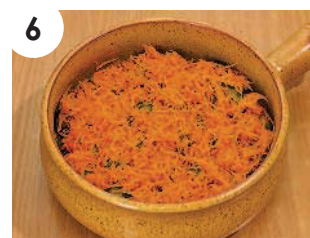
**Вместо ветчины можно использовать колбасу, но с ветчиной получается вкуснее. Вместо брюссельской капусты можно использовать брокколи.**



4. Яйца взбить, посолить, поперчить.



5. В форму для запекания выложить капусту.



6. На капусту выложить морковь.



7. На морковь выложить ветчину.



8. Залить все взбитыми яйцами. Поставить в духовку, запекать при температуре 180 градусов в течение 20–25 минут.



# ГРЕЧКА С СОСИСКАМИ И ГРИБАМИ



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г гречневой крупы
- 500 г сосисок (я использовала охотничьи)
- 300 г грибов (свежих или замороженных)
- 200 г лука
- соль
- перец
- растительное масло

**6–8 ПОРЦИЙ**





1. Лук мелко нарезать.



2. Грибы почистить, мелко нарезать.



3. Сосиски нарезать кружочками.

**Сытное блюдо на скорую руку.  
Очень вкусно именно  
с охотничьими колбасками.**



4. Гречку отварить до готовности. Я варю так – 400 мл воды доведу до кипения, бросаю гречку, солю, варю около 15–20 минут.



5. Лук обжарить на растительном масле.



6. Добавить грибы.



7. Добавить сосиски, жарить 3–5 минут.



8. Добавить гречку, перемешать, поперчить, если необходимо, посолить.



# ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, ЖАРЕННАЯ В ПАНИРОВОЧНЫХ СУХАРЯХ



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 700 г цветной капусты
- 2 яйца
- 100 г панировочных сухарей
- 2 ст. л. сушеной зелени (укроп, петрушка, базилик и т. д.)
- растительное масло
- соль
- перец

**5–7 ПОРЦИЙ**







1. Капусту разделить на крупные соцветия.



2. Положить в кипящую подсоленную воду, варить около 10 минут.



3. Затем капусту остудить и разобрать на мелкие соцветия.

*Капуста получается сочная, в хрустящей корочке. Таким образом можно приготовить брокколи, будет тоже вкусно.*



4. Яйца взбить с солью и перцем.



5. Панировочные сухари перемешать с зеленью.



6. Соцветия обмакнуть в яйца.



7. Обвалять в сухарях.



8. Обжарить капусту на растительном масле до золотистого цвета.



## ЦУКИНИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ФЕТОЙ



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г цукини (или кабачков)
- 100 г феты (или брынзы)
- 5–6 помидорок черри или 1 средний помидор

**2 ПОРЦИИ**





1. Цукини разрезать вдоль на две части.



2. При помощи чайной ложки вынуть мякоть.

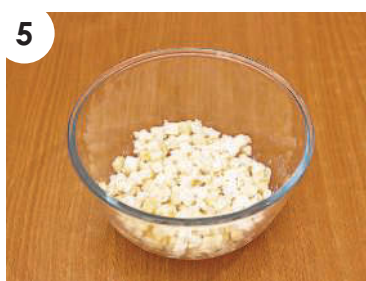


3. Мякоть нарезать кубиками.

*Вместо феты можно использовать любой сыр, но это будет другой рецепт и другой вкус.*



4. Фету нарезать кубиками.



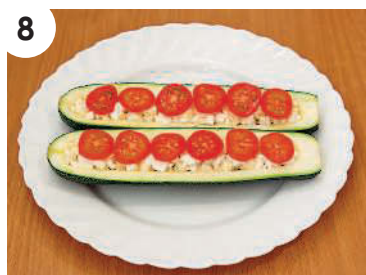
5. Смешать мякоть и фету.



6. Черри нарезать кружочками (обычный помидор нарезать кубиками).



7. Половинки цукини нафаршировать фетой с мякотью.



8. Выложить помидоры.



9. Цукини выложить в форму для запекания, поставить в духовку. Запекать при температуре 180 градусов в течение 35–40 минут.



# ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ГРИБАМИ



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г грибов
- 1 стакан гречки
- 150 г лука
- 1 зубчик чеснока
- растительное масло
- соль
- перец

**6–8 ПОРЦИЙ**





1. Лук нарезать полукольцами, чеснок мелко покрошить.



2. Грибы нарезать кубиками.



3. На растительном масле обжарить лук и чеснок.

*Невероятно ароматная, сытная, полезная каша.  
Готовится быстро и легко.*



4. Добавить грибы, жарить 5–7 минут.



5. Добавить гречку.



6. Налить 2 стакана горячей воды, посолить, поперчить.



7. Тушить до готовности (примерно 15–20 минут).



# ЦЫПЛЕНОК ТАБАКА



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 цыпленок весом около 500 г
- соль
- перец
- растительное или сливочное масло

**2-3 ПОРЦИИ**





1. Цыпленка разрезать по грудке.



2. Отбить. Затем перевернуть и еще раз хорошо отбить.



3. Посолить, поперчить.

**Очень популярное блюдо.  
На гарнир можно приготовить  
картофель или рис.**



4. Разогреть сковороду с маслом.



5. Выложить цыпленка.



6. Сверху придавить каким-нибудь грузом, например, кастрюлей с водой (я придавила крышкой от казана, на нее поставила кастрюлю с водой). Жарить 15–20 минут на одной стороне.



7. Затем перевернуть, придавить, и жарить еще 15–20 минут.



# КУРИНАЯ ПЕЧЕНЬ, ЖАРЕНАЯ С ЯБЛОКАМИ



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г куриной печени
- 400 г яблок (кисло-сладких или кислых)
- 150 г лука
- растительное масло
- соль

**5-7 ПОРЦИЙ**





1. Лук нарезать полукольцами.



2. Печень нарезать небольшими кусочками.

**Куриная печень очень хорошо сочетается с яблоками.**  
**Яблоки желательно использовать кислые или кисло-сладкие.**  
**На гарнир можно приготовить рис или картофель.**



3. Яблоки почистить, удалить сердцевину, натереть на средней терке.



4. На растительном масле обжарить лук.



5. Добавить печень, жарить 5 минут.



6. Добавить яблоки к печени, немного посолить, жарить 10 минут.



# МАКАРОНЫ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 400 г макаронных изделий
- 500 г фарша (любого, по вкусу)
- 3 ст. л. панировочных сухарей
- 1 яйцо
- 150 г лука
- 150 г моркови
- соль
- перец
- растительное масло

**6-8 ПОРЦИЙ**





1. Лук мелко нарезать.



2. Морковь натереть на средней терке.



3. В фарш добавить яйцо, перемешать.

**Вкусное, сытное блюдо на скорую руку.  
Можно не лепить фрикадельки,  
а просто обжарить фарш, но с фрикадельками  
получается интереснее.**



4. Добавить сухари, посолить, поперчить, хорошо перемешать.



5. Сформировать фрикадельки.



6. На растительном масле обжарить лук.



7. Добавить морковь, обжарить.



8. Добавить фрикадельки, жарить, помешивая, до готовности (около 10–15 минут).



9. Макароны отварить до готовности (так, как написано на упаковке).



10. Макароны добавить к фрикаделькам, перемешать. Если необходимо, посолить. При подаче можно посыпать зеленью и сыром.



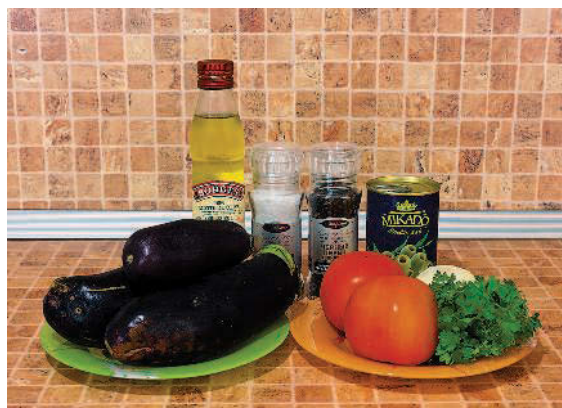
## БАКЛАЖАНЫ, ТУШЕННЫЕ С ОЛИВКАМИ И ПОМИДОРАМИ



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г баклажанов
- 300 г помидоров
- 100 г оливок или маслин
- 150 г лука
- зелень по вкусу
- растительное масло
- соль
- перец

**4-6 ПОРЦИЙ**





1. Лук мелко нарезать.



2. Баклажаны нарезать кубиками. Если баклажаны горькие, их надо посолить, оставить на 30 минут. Затем промыть в холодной воде.

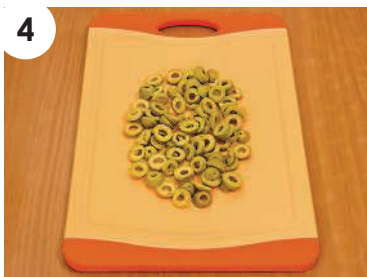


3. Помидоры нарезать кубиками.

**Оливки с баклажанами – немного необычное, но интересное сочетание.**



4. Оливки или маслины нарезать колечками.



5. Зелень мелко нарезать.



6. На растительном масле обжарить лук.



7. Добавить баклажаны, тушить 10 минут.



8. Добавить помидоры, тушить 10 минут.



9. Добавить оливки, немного посолить, поперчить, тушить 3–4 минуты.



10. В конце приготовления добавить зелень, перемешать, убрать с огня.



## КОТЛЕТКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г куриного филе
- 2 яйца
- лук порей или репчатый
- соль
- перец
- растительное масло

**12–15 КОТЛЕТ**



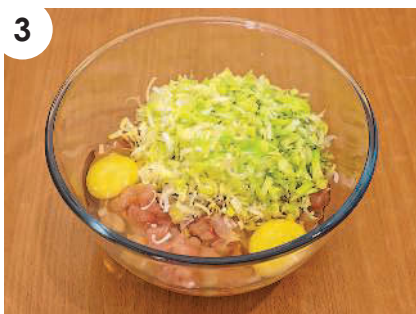


1. Лук мелко нарезать.

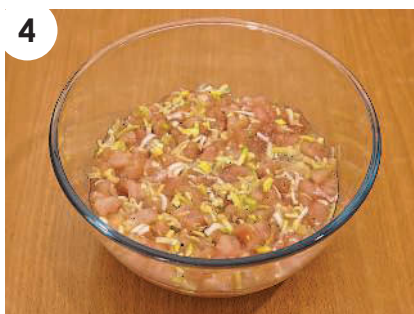


2. Филе мелко нарезать.

*Нежные, сочные котлеты.  
Выручат, если вам не хочется  
или некогда крутить фарш.  
На гарнир подойдут тушеные овощи  
или картофельное пюре.*



3. Смешать филе, лук, яйца, посолить, поперчить.



4. Перемешать.



5. В сковороде разогреть масло, ложкой выложить котлеты.



6. Жарить с двух сторон до готовности.



# КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

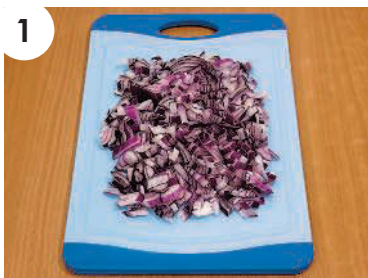


## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г кабачков (или цуккини)
- 400 г болгарского перца
- 200 г моркови
- 200 г лука
- зелень по вкусу
- соль
- перец
- растительное масло

**6–8 ПОРЦИЙ**

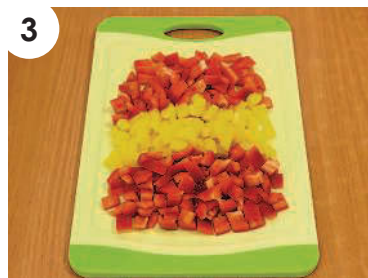




1. Лук мелко нарезать.



2. Морковь натереть на средней терке.



3. Перец очистить от семян, нарезать кубиками.

**Вместо кабачков можно использовать баклажаны.  
Это блюдо подойдет на гарнир  
практически к любому мясу, также оно может  
служить полноценным, легким обедом или ужином.**



4. Кабачки нарезать кубиками.  
Если кабачки мелкие, их можно не чистить.  
Крупные кабачки надо почистить и удалить семена.



5. На растительном масле обжарить лук.



6. Добавить морковь, обжарить.



7. Добавить перец, тушить под крышкой в течение 5–7 минут.



8. Добавить кабачки, посолить, поперчить, тушить под крышкой 15-20 минут (воду добавлять не надо).  
При подаче посыпать зеленью.



# СПАГЕТТИ С КАБАЧКАМИ И ШПИНАТОМ



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г макаронных изделий
- 300 г помидоров
- 300 г кабачков
- шпинат (или любая зелень по вкусу)
- растительное масло
- соль
- перец

**4–6 ПОРЦИЙ**





1. Кабачки нарезать кубиками (если кабачки старые, их надо почистить).



2. Помидоры нарезать кубиками.

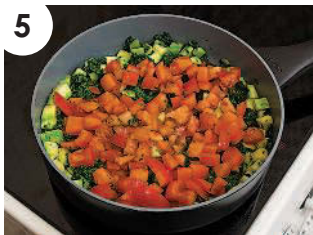


3. На растительном масле обжарить кабачки в течение 3–4 минут.

**В этом рецепте я использовала замороженный шпинат. Если вы используете свежий, его надо добавить к овощам за 5 минут до их готовности.**



4. Добавить шпинат, посолить, поперчить, перемешать. Жарить около 5 минут.



5. Добавить помидоры, жарить около 10 минут.



6. Макароны отварить так, как указано на упаковке.



7. Смешать спагетти и овощи.



## КУРИНЫЕ БЕДРЫШКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг куриных бедрышек (или окорочков)
- 150 г сыра (твердого)
- 7–8 столовых ложек майонеза
- 2–3 зубчика чеснока
- зелень
- соль

**5–6 ПОРЦИИ**





1. Сыр нарезать пластиками.



2. Зелень мелко нарезать.



3. Смешать майонез и зелень.

**Бедрышки получаются сочными, благодаря сыру приобретают сливочный вкус.**

**На гарнир идеально подойдет салат из свежих овощей или картофельное пюре.**



4. Добавить выдавленный через чеснокодавку чеснок, перемешать.



5. В каждое бедрышко, под кожу, затолкать пластик сыра.



6. Выложить бедрышки в форму для запекания, посолить.



7. Смазать бедрышки майонезом с зеленью и чесноком, поставить в духовку. Запекать при температуре 180 градусов в течение 35–45 минут.



## КУРИНАЯ ПЕЧЕНЬ, ЖАРЕННАЯ С ЛУКОМ И БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г куриной печени
- 300 г болгарского перца
- 150 г лука
- 5–7 веточек тимьяна (по желанию)
- соль
- перец
- растительное масло

**5–7 ПОРЦИЙ**





1. Лук нарезать соломкой.



2. Перец очистить от семян, нарезать соломкой.



3. Печень нарезать большими кусочками.

*Печень получается очень нежная, болгарский перец придает приятный аромат и вкус.*

*На гарнир идеально подойдет рис или картофельное пюре.*



4. На растительном масле обжарить лук.



5. Добавить печень, посолить, поперчить, перемешать.



6. Добавить перец, перемешать.



7. Добавить тимьян. Тушить под крышкой, на среднем огне, в течение 15–20 минут.



# КАРТОФЕЛЬ С ТВОРОЖНЫМ КРЕМОМ



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг картофеля
- 200 г творога (1-10%)
- 2 ст. л. сметаны (10-20%)
- 2 зубчика чеснока
- зелень по вкусу
- соль
- перец

**4-6 ПОРЦИЙ**

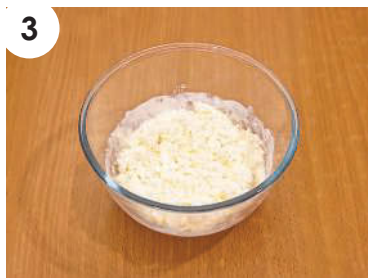




1. Картофель почистить, отварить в подсоленной воде до готовности (около 15–20 минут после закипания).



2. Зелень мелко нарезать.



3. Смешать творог и сметану (в блендере или хорошо растереть вилкой).

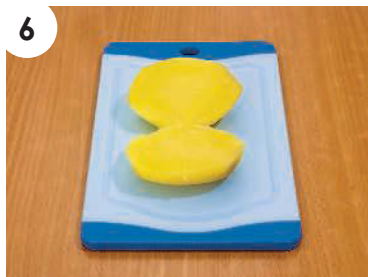
*Вместо творога можно использовать рикотту.*



4. В творог добавить зелень, перемешать.



5. Добавить выдавленный через чеснокодавку чеснок, перемешать. Немного посолить, поперчить.



6. Горячий или теплый картофель разрезать вдоль на 2 части.



7. На картофель выложить творожную массу. При подаче украсить зеленью.







**РЫБА  
И МОРЕПРОДУКТЫ**



# РЫБА В НЕЖНОМ СУФЛЕ



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г филе рыбы (судак, тилапия, пангасиус, горбуша и т. д.)
- 2 яйца
- 250 мл молока
- 5 ст. л. кетчупа или томатной пасты
- соль
- перец
- растительное масло

**4–6 ПОРЦИЙ**





1. Рыбу нарезать небольшими кусочками.



2. Обжарить кусочки рыбы на растительном масле с двух сторон (жарить по 7–10 минут с каждой стороны, на среднем огне).

*Нежная, сочная рыбка.  
На гарнир можно приготовить  
картофельное пюре.*



3. Яйца взбить, немного посолить, поперчить.



4. Добавить молоко, перемешать.



5. Добавить кетчуп, хорошо перемешать.



6. Выложить кусочки рыбы в форму для запекания.



7. Залить рыбу соусом, поставить в духовку. Запекать при температуре 180 градусов в течение 35–40 минут.



## РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ В ФОЛЬГЕ



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г рыбного филе (тилапия, судак, форель и т. д.)
- 100 г моркови
- 150 г лука
- 1 лайм или лимон
- зелень по вкусу
- специи по вкусу
- соль
- перец

**5–6 ПОРЦИЙ**





1. Рыбу нарезать небольшими кусочками.



2. Посолить, поперчить, добавить специи, сок лайма (или лимона), перемешать и оставить на 30–40 минут.



3. Лук нарезать полукольцами.



4. Морковь нарезать кружочками.

**Вкусное, полезное блюдо. Овощи можно использовать любые, по вкусу. На гарнир можно приготовить картофельное пюре или рис.**



5. Зелень мелко крошить.



6. В фольгу выложить рыбу.



7. На рыбу выложить морковь.



8. Выложить лук.



9. Посыпать зеленью (немного зелени можно оставить, чтобы посыпать готовое блюдо).



10. Фольгу плотно завернуть.



11. Выложить в форму для запекания. Поставить в духовку. Запекать при температуре 180 градусов в течение 35–40 минут.



# ЖАРЕНАЯ КРАСНАЯ РЫБА



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг красной рыбы (кета, горбуша)
- 200 г моркови
- 250 г лука
- 1–2 яйца
- панировочные сухари
- соль
- перец
- специи по вкусу
- растительное масло

**5–7 ПОРЦИЙ**





1. Рыбу (почищенную и нарезанную кусочками толщиной около 1,5–2 см) посолить, поперчить, добавить специи и оставить мариноваться на 20–30 минут.



2. Лук нарезать полукольцами.



3. Морковь натереть на средней терке.

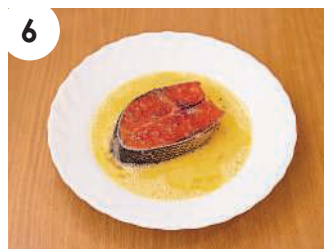
**Приготовленная таким образом рыба получается не сухая, нежная, очень вкусная. Лук с морковью очень хорошо подойдут на гарнир, так же как и картофельное пюре.**



4. Обжарить лук на растительном масле до золотистого цвета.



5. Добавить морковь, обжарить.



6. Яйца взбить, обвалять в них кусочки рыбы.



7. Обвалять в сухарях.



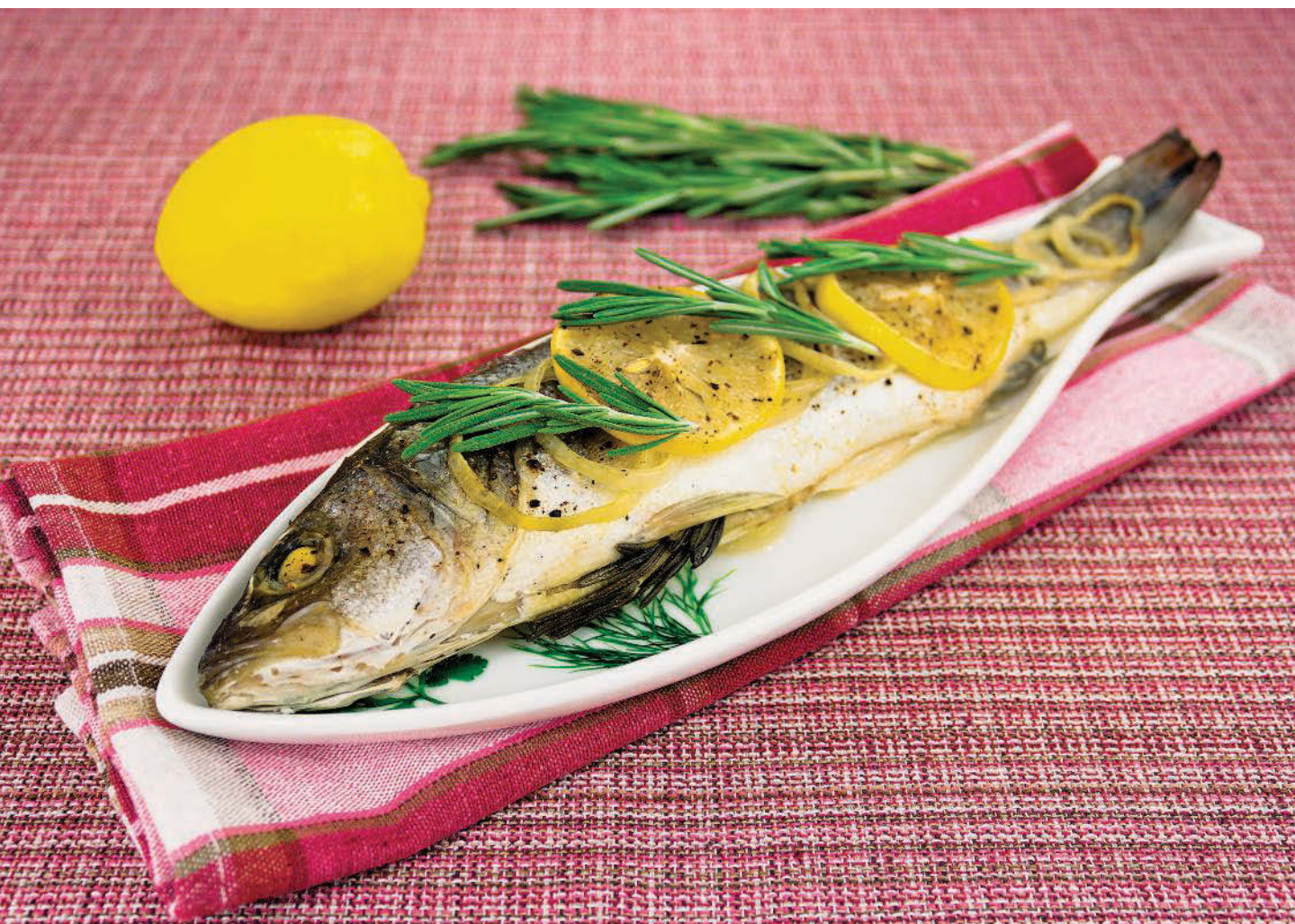
8. На растительном масле жарить около 7–8 минут с одной стороны.



9. Перевернуть, жарить еще 7–8 минут. При подаче на рыбу выложить лук с морковкой.



## РЫБА С РОЗМАРИНОМ, ЗАПЕЧЕННАЯ В ФОЛЬГЕ



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500-700 г рыбы (судак, сибас, форель и т.д.)
- 2-3 веточки свежего розмарина или 2-3 ст.л. сушеного
- 150 г лука
- 150 г лимона
- соль
- перец

**2-3 ПОРЦИИ**







1. Лук нарезать полукольцами.



2. Лимон нарезать кружочками.



3. В фольгу выложить немного лука и 1–2 кружочка лимона.

**Розмарин придает рыбе неповторимый аромат. Вместо розмарина можно использовать другую зелень, но тогда это будет совершенно другой рецепт.**



4. На лук и лимон выложить рыбу (почищенную и выпотрошенную).



5. В брюшко рыбы положить веточку розмарина (если Вы используете рыбное филе, выложите розмарин на рыбку).



6. На рыбу выложить лук и лимон.



4. На лук и лимон выложить рыбу (почищенную и выпотрошенную).



8. Завернуть в фольгу, выложить в форму для запекания. Поставить в духовку. Запекать при температуре 180 градусов в течение 30–40 минут.



# КОТЛЕТЫ ИЗ ГОРБУШИ



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г филе горбуши
- 2 яйца
- зелень
- соль
- перец
- растительное масло

**8–10 КОТЛЕТ**





1. Филе горбуши мелко нарезать.



2. Зелень мелко нарезать.

*Вместо горбуши можно использовать кету, судака, сибаса и т.д. Котлеты получаются сочными и нежными. На гарнир идеально подойдет картофельное пюре.*



3. Яйца взбить.



4. Смешать яйца, горбушу, зелень, посолить, поперчить.



5. На сковороду с разогретым растительным маслом выложить котлеты, жарить на среднем огне 5–7 минут.



6. Перевернуть, жарить еще 5–7 минут.









## ПИРОГ «МАРМЕЛАДНЫЙ»



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 100 сахара
- 150 г сливочного масла или маргарина
- 1 ч. л. ванильного сахара
- 200 г сметаны
- 300 г мармелада
- 1 ч. л. разрыхлителя (или 0.5 ч. л. соды)
- 300–350 г муки

**10–12 ПОРЦИЙ**





1. Мармелад нарезать небольшими кусочками.



2. Масло растереть с сахаром и ванильным сахаром.

**Тесто нежное, кусочки мармелада тают, становятся мягкими и ароматными. Очень важно пирог полностью остудить, и лишь потом разрезать на порции.**



3. Добавить сметану, перемешать.



4. Добавить мармелад, хорошо перемешать.



5. Добавить разрыхлитель и муку, замесить тесто.



6. Форму для запекания (у меня форма размером 20×30 см) застелить бумагой для выпечки или смазать маслом, выложить тесто, разровнять. Поставить в разогретую до 180 градусов духовку, выпекать в течение 25–30 минут.



# ЯБЛОКИ В ТЕСТЕ



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 яйца
- 50 г сахара
- 100 г сметаны
- 150 мл молока
- 150 г муки
- 3–4 яблока
- растительное масло

**15 ШТУК**





1. Отделить белки от желтков. Желтки растереть с сахаром.



2. Добавить сметану, перемешать.

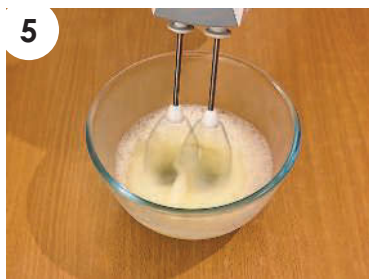


3. Добавить молоко.

*Вместо яблок можно использовать груши, ананасы, бананы и т. д. Можно приготовить ассорти из различных фруктов в тесте.*



4. Добавить муку, хорошо перемешать.



5. Белки взбить в пену.



6. Белки добавить в тесто, аккуратно перемешать.



7. Яблоки почистить, удалить сердцевину. Нарезать кружочками толщиной 6–7 мм.



8. Кружочки яблок обмакнуть в тесто.



9. Масло разогреть. Опустить в масло яблоки.



10. Жарить с двух сторон до образования золотистой корочки. Готовые яблоки можно посыпать сахарной пудрой.



# СЛОЕНЫЕ ПИРОЖКИ С ВИШНЕЙ



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г слоеного теста
- 200 г вишни (свежей или замороженной)
- сахар по вкусу
- 4 ч. л. крахмала

**8 ПИРОЖКОВ**





1. Вишню засыпать сахаром (я добавила 5 ст. л. сахара) и оставить на 20–30 минут, чтобы она пустила сок. Затем сок слить, он нам не понадобится.



2. Тесто раскатать толщиной 0,3 см, нарезать прямоугольники.

**Вместо вишни можно использовать любую ягоду, по вкусу. Чтобы сок из пирожков не вытекал, не забудьте добавить крахмал.**



3. На каждый прямоугольник выложить вишню.



4. На вишню выложить 0,5 ч. л. крахмала.



5. Слепить пирожок.



6. Противень застелить бумагой для выпечки, выложить пирожки. Поставить в разогретую до 180 градусов духовку. Выпекать до золотистого цвета (около 20 минут).



## ПЕЧЕНЬЕ «САХАРНОЕ»



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г сметаны (10–25%)
- 150 г сахара
- 200 г сливочного масла или маргарина
- 600–650 г муки
- 2 ч.л. разрыхлителя (или 1 ч.л. гашеной соды)
- 2 ч.л. ванильного сахара

**70–80 ШТУК**





1. Масло растереть с сахаром и ванильным сахаром.



2. Добавить сметану, перемешать.



3. Добавить разрыхлитель и муку, замесить не очень крутое тесто. Тесто завернуть в целлофановый пакетик и положить на 30 минут в холодильник.

**Простое, легкое в приготовлении печенье  
к чаю или кофе.  
Если тесто раскатать потоньше,  
печенье получается более хрустящее.**



4. Затем тесто раскатать толщиной около 5 мм.



5. Посыпать сахаром.



6. Вырезать из теста различные фигурки (формочками или стаканом).



7. Противень застелить бумагой для выпечки или смазать маслом, выложить фигурки. Поставить в разогретую до 180 градусов духовку, выпекать до золотистого цвета (около 20–25 минут).



## МАФФИНЫ «ЗЕБРА»



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 150 г сахара
- 100 г сливочного масла или маргарина
- 2 ч. л. ванильного сахара
- 2 яйца
- 200 мл кефира или сметаны
- 2 ст. л. какао

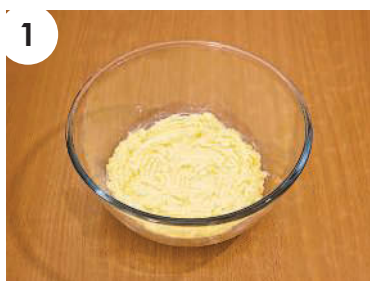
- 200–250 г муки
- 2 ч. л. разрыхлителя (или 1 ч. л. соды)

### ГЛАЗУРЬ:

- 50 г сливочного масла
- 3 ст. л. молока
- 3 ст. л. сахара
- 3 ст. л. какао

**6 МАФФИНОВ**





1. Масло растереть с сахаром и ванильным сахаром.



2. Добавить яйца, перемешать.



3. Добавить кефир, перемешать.

**Вместо маленьких формочек  
можно использовать  
одну большую форму.**



4. Добавить разрыхлитель и муку, замесить не густое тесто.



5. Тесто разделить на 2 части, в одну часть добавить какао, перемешать.



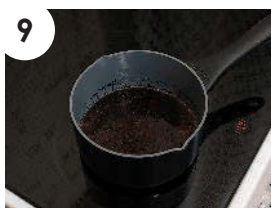
6. В формочки выложить 1–2 ст. л. темного теста.



7. На темное тесто выложить 1–2 ст. л. светлого теста.



8. На светлое тесто выложить темное. Заполнить, таким образом, формочки на  $\frac{2}{3}$  высоты. Поставить в разогретую до 180 градусов духовку. Выпекать в течение 25–30 минут.



9. Для приготовления глазури смешать масло, молоко, сахар, какао. Довести до кипения, кипятить 1 минуту, убрать с огня. Остудить.



10. На остывшие маффины выложить остывшую глазурь.



## ПИЦЦА ИЗ СЛОЕНОГО ТЕСТА



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г слоеного теста (дрожжевого или бездрожжевого)
- кетчуп или томатная паста
- сосиски (или колбаса, ветчина, мясо и т. д.)
- помидоры
- маринованные грибы
- болгарский перец
- маслины
- сыр (твердый)

**8 ПОРЦИЙ**





1. Помидоры нарезать кружочками.

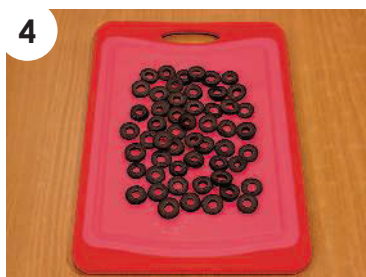


2. Сосиски нарезать кружочками.

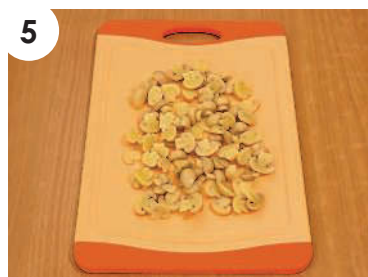


3. Болгарский перец очистить от семян, нарезать соломкой.

*С начинкой можно экспериментировать бесконечно, добавлять любые ингредиенты, по вкусу.*



4. Маслины нарезать колечками.



5. Грибы нарезать ломтиками.



6. Сыр натереть на мелкой терке.



7. Тесто раскатать толщиной 2–3 мм. Вырезать квадратики. Противень смазать маслом или застелить бумагой для выпечки, выложить квадратики.



8. Тесто смазать кетчупом.



9. Выложить помидоры, сосиски, грибы, перец, маслины.



10. Посыпать сыром. Поставить в разогретую до 180 градусов духовку. Выпекать в течение 20–25 минут.



# СЫРНИКИ С ВИШНЕВЫМ СОУСОМ



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 400 г творога (любой жирности)
- 2 яйца
- 50 г сахара
- 2 ч. л. ванильного сахара
- 100 г муки (плюс 2–3 ст. л. для панировки)
- растительное масло
- соус:
- 300 г вишни
- 50 г сахара
- 1 ст. л. крахмала (без верха)

**10–15 СЫРНИКОВ**





1. Творог растереть с сахаром и ванильным сахаром.



3. Добавить муку. Хорошо перемешать.



2. Добавить яйца, перемешать.

Так как творог бывает сухой, бывает влажный, муки может понадобиться чуть больше или меньше.

Тесто не должно быть густым, оно должно прилипать к рукам.

**В сырники можно добавить изюм, мелко нарезанные цукаты, чернослив, курагу. Сырники можно подавать со сметаной, с вареньем, джемом и т. д.**

**Я предлагаю попробовать их с вишневым соусом. Вместо вишни (я использовала замороженную вишню) можно использовать любую ягоду, по вкусу.**



4. Из теста сформировать небольшие лепешечки, обвалять их в муке.



5. В сковороду налить немного масла, разогреть, выложить сырники. Жарить на среднем огне до золотистого цвета (я жарила около 10 минут).



6. Перевернуть, пожарить с другой стороны.



7. Готовим соус. Крахмал развести в 150 мл холодной воды.



8. В вишню добавить сахар, 200 мл воды, довести до кипения. Варить 1–2 минуты.



9. Влить крахмал, перемешать, убрать с огня.



10. Сырники полить соусом и подать к столу.









## ДЕСЕРТ «МОРОЗКО»



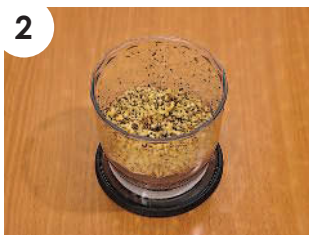
### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- мороженое
- печенье
- орехи (любые по вкусу)
- шоколад





1. Печенье измельчить.



2. Орехи мелко порубить или измельчить в блендере.

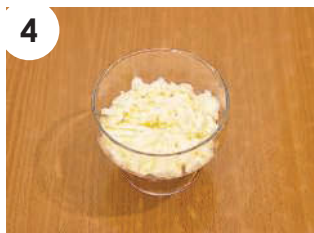


3. Шоколад натереть на терке.

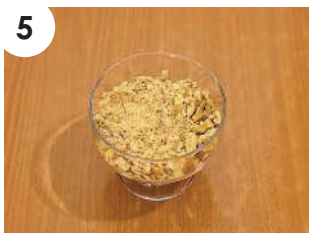
*Мороженое, орешки, шоколад –  
идеальное сочетание.*

*Этот десерт станет хорошим завершением  
праздничного обеда.*

*Желательно готовить его непосредственно перед  
подачей на стол, чтобы печенье оставалось  
хрустящим, а мороженое не растаяло.*



4. В креманку положить мороженое.



5. На мороженое выложить слой печенья.



6. Посыпать орешками.



7. Посыпать шоколадом.



# БАНАНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 банан (200–250 г)
- 100 г мороженого
- 150 мл молока

**2 ПОРЦИИ**



1



1. Банан почистить, поломать крупными кусочками.

2



2. Добавить мороженое.

*Сытный, нежный коктейль.*

*Можно посыпать его  
натертым на мелкой терке шоколадом,  
получится еще вкуснее.*

3



3. Добавить молоко.

4



4. Взбить.  
Можно взбить в блендере  
или миксером.



Анастасия Скрипкина, абсолютный рекордсмен кулинарного Интернета, автор книг, мгновенно становящихся бестселлерами, подготовила самую нужную книгу для современной хозяйки — собрала все самые вкусные и самые любимые рецепты, время приготовления каждого из которых не превышает 35 минут.

ISBN 978-5-17-095500-8



9 785170 955008 >