

АЗБУКА ДОМАШНЕЙ
КУЛИНАРИИ

Обеды за 5 минут

Scanned by Reina

ВКУСНО И ПОЛЕЗНО





Куликова В. Н.

Обеды за 5 минут

Scanned by Reina

ВКУСНО И ПОЛЕЗНО



РИПОЛ
КЛАССИК

Москва, 2012

Куликова, В. Н.

К90 Обеды за 5 минут / В. Н. Куликова. М. РИПОЛ классик, 2012.
32 с. ил. (Азбука домашней кулинарии).

ISBN 978-5-386-05127-3

Главная проблема большинства людей нехватка свободного времени. Однако сильная занятость это не повод для того, чтобы изо дня в день питаться исключительно бутербродами или надоевшими полуфабрикатами.

В этой книге представлены рецепты домашних блюд, которые даже неопытная хозяйка или закоренелый холостяк приготовят в считанные минуты.

УДК 641/642
ББК 36.992

© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2012

ISBN 978-5-386-05127-3

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3	Салат с морепродуктами	
Литовский холодный борщ	4	и овощами	18
Суп из мангольда	5	Сэндвичи королевские	19
Суп из картофеля и листового салата	6	Сэндвичи с тунцом и сыром	20
Суп куриный с вермишелью	7	Сэндвичи из лаваша	21
Суп из огурцов	8	Сосиски с чесноком, жаренные на гриле	22
Суп вьетнамский с рисовой лапшой	9	Сосиски с лимонным соком, жаренные на гриле	23
Суп тайский с креветками	10	Картофель отварной, жаренный в масле	24
Суп-пюре из свеклы	11	Лосось, жаренный на гриле	25
Суп-пюре томатный	12	Люля-кебаб из курицы	26
Суп-пюре из огурцов	13	Куриная печень со сладким перцем	27
Окрошка на кефире	14	Рис, жаренный по-тайски	28
Салат зеленый с куриной печенью	15	Рис жаренный с креветками	29
Салат с куриной печенью и апельсинами	16	Рис, жаренный со свиной Лапша рисовая	30
Салат с огурцами, креветками и рисовой лапшой	17	с креветками	31

ВВЕДЕНИЕ

Когда времени на приготовление еды совсем немного, нет ничего проще, чем достать из морозилки упаковку блинчиков с начинкой и бросить на сковороду. Но стоит ли привычно наполнять холодильник полуфабрикатами, которые только кажутся аппетитными? Больше пользы принесут домашние обеды. Приготовить их можно в считанные минуты, если использовать следующие рекомендации:

1. В выходной день запастись натуральными продуктами, составив примерное меню на неделю.
2. Использовать бытовую технику. Продумать, что именно может понадобиться (миксер, блендер, микроволновка, аэрогриль, пароварка, электромясорубка, мультиварка и т.д.). Не нужно жалеть на эти полезные вещи денег. Они окупятся с лихвой, так как не придется тратить на полуфабрикаты, а потом устранять тот вред, который подобная еда наносит здоровью.

3. Подготавливать ингредиенты заранее (отваривать, мариновать и т.д.). Например, утром, собираясь на работу, можно отварить рис, яйца, овощи. Вечером останется лишь нарезать и смешать продукты.
4. Употреблять продукты быстрого приготовления, к которым относятся: быстрозамороженные овощи. В отличие от свежих (если они продаются не в сезон) в них сохраняются почти все витамины, а готовятся они быстро; куриная печень, рыба, морепродукты, которые не нуждаются в продолжительной тепловой обработке; макаронные изделия, рисовая лапша, особым образом обработанные крупы (овсяная, гречневая

ЗНАЧЕНИЕ ПИКТОГРАММ

Scanned by Reina

30
МИН

время
приготовления



категория (закуска)



категория (второе
блюдо)



категория (салат)



категория (первое
блюдо)



категория (горячее
блюдо)



степень сложности
приготовления

и др.). Нужно, однако, иметь в виду, что в процессе изготовления такая крупа очищается от оболочек, дробится, подвергается воздействию высокого давления и пара. В результате количество микроэлементов и витаминов уменьшается, зато остается преобразованный крахмал, легко усваивающийся организмом. Поэтому людям, склонным к полноте, не стоит увлекаться крупами быстрого приготовления, хотя такая еда все равно гораздо полезнее, чем чипсы или гамбургеры, которые, кстати, весьма калорийны. И конечно, нужно подбирать соответствующие кулинарные рецепты, которые можно найти в нашей книге.

На 2 порции

200 г отварной свеклы
100 г огурцов
70 г сметаны
200 мл кефира
200 мл кипяченой воды
10 г зелени укропа
Молотый черный перец
и соль по вкусу

5
МИН

*

ЛИТОВСКИЙ
ХОЛОДНЫЙ БОРЩ

1 Остывшую свеклу очистить от кожицы и нарезать тонкой соломкой. Укроп вымыть, обсушить на бумажном полотенце и нарубить (оставив несколько веточек для украшения). Огурцы нарезать вдоль полосками.

2 Кефир посолить, поперчить, взбить миксером и развести холодной водой. Выложить в кефирную смесь свеклу, укроп и перемешать.

3 Разлить готовый борщ по тарелкам, заправить сметаной и украсить веточкой укропа. Подать на стол с полосками огурцов, нанизанными на деревянные шампуры.

Отдельно можно подать вареное яйцо, нарезанное ломтиками, и отварной картофель.



Scanned by Reina



СУП ИЗ МАНГОЛЬДА

1 Картофель и черешки мангольда очистить, нарезать кусочками, поместить в кастрюлю с кипящей водой, посолить и варить 5 минут

2 Муку слегка обжарить на сковороде в растопленном сливочном масле, добавить немного овощного бульона и тщательно перемешать, чтобы не было комочков.

3 Вылить заправку из муки в кастрюлю с овощами и вскипятить. Взбить горячую смесь в блендере.

4 Выложить в суп нарезанные листья мангольда, лимонную цедру, измельченные зеленый лук и зелень петрушки и довести до кипения.

Перед подачей на стол заправить блюдо сметаной.

На 4 порции

500 г черешков мангольда
200 г листьев мангольда
300 г картофеля
100 г сметаны
30 г муки
25 г сливочного масла
20 г зеленого лука
20 г зелени петрушки
5 г тертой лимонной цедры
1 л воды
Соль по вкусу

8
МИН

**

На 4 порции

500 г картофеля
250 г листового салата
35 мл оливкового
масла
1 л воды
Молотая паприка
и соль по вкусу

8
МИН

**

СУП ИЗ КАРТОФЕЛЯ
И ЛИСТОВОГО
САЛАТА

1 Листовой салат тщательно промыть, обсушить на бумажном полотенце и нашинковать.

2 Картофель очистить, вымыть и нарезать небольшими ломтиками. Налить в кастрюлю воду, посолить, довести до кипения, выложить в нее картофель и варить 3 минуты на среднем огне. Затем добавить листья салата, оливковое масло и паприку.

3 Варить суп еще 3-4 минуты, затем разлить его по тарелкам и подать на стол с обжаренным на сухой сковороде пшеничным или кукурузным хлебом. При желании можно заправить блюдо сметаной.

Вместо листового салата можно использовать шпинат, мангольд или молодые свеклольные листья.



Scanned by Reina

СУП КУРИНЫЙ
С ВЕРМИШЕЛЬЮ

На 4 порции

200 г отварного
куриного мяса
150 г замороженной
овощной смеси
(морковь, лук-порей,
цветная капуста и др.)
150 г отварного
картофеля
50 г вермишели
«паутинка»
20 г зелени петрушки
1,2 л куриного бульона
Молотый черный перец
и соль по вкусу

1 Зелень петрушки промыть и измельчить. Курицу нарезать небольшими кусочками, картофель кубиками.

2 Вскипятить бульон, выложить в него картофель, добавить замороженную смесь, снова довести до кипения и держать на небольшом огне до мягкости овощей.

3 За 3 минуты до конца приготовления всыпать вермишель, затем посолить, поперчить, добавить кусочки курицы, зелень петрушки, довести до кипения и снять с плиты.

7
МИН

*

На 2 порции

300 г огурцов
4 зубчика чеснока
15 г зелени укропа
15 г зеленого лука
100 г сметаны
1 л кефира 2,5%-ной жирности
100 мл холодной кипяченой воды
Молотый красный и черный перец, соль по вкусу

5
МИН

*

СУП ИЗ ОГУРЦОВ

- 1 Огурцы очистить от кожицы и натереть на крупной терке. Слегка отжать огуречную массу, чтобы удалить излишки сока.
- 2 Чеснок очистить и пропустить через чеснокодавилку. Укроп и зеленый лук вымыть, обсушить и мелко нарезать.
- 3 Выложить в кастрюлю измельченные огурцы и укроп, посолить, поперчить и перемешать. Залить их охлажденным кефиром, разбавленным холодной водой.
- 4 Добавить в суп чеснок, зеленый лук, перемешать, разлить по порционным тарелкам и заправить сметаной.

Scanned by Reina

СУП ВЬЕТНАМСКИЙ
С РИСОВОЙ ЛАПШОЙ

- 1 Лапшу варить в 800 мл подсоленной воды в течение 2 минут. Говядину тонко нарезать. Репчатый лук на рубить. Кинзу и зеленый лук измельчить.
- 2 В кастрюлю с бульоном выложить репчатый лук, имбирь, зеленый горошек, добавить специи, рыбный соус и хойсин. Довести до кипения и варить под крышкой на среднем огне 5 минут.
- 3 Выложить в тарелки говядину и лапшу, залить супом, поперчить, заправить лимонным соком и посыпать зеленью.

На 4 порции

150 г отварной говядины
80 г замороженного зеленого горошка
60 г рисовой лапши
40 г репчатого лука
50 г соуса хойсин
30 г рыбного соуса
30 г зеленого лука
20 г кинзы
10 г тертого имбирного корня
1 л говяжьего бульона
20 мл лимонного сока
Молотый красный перец, специи и соль по вкусу

8
МИН

**

На 4 порции

150 г очищенных креветок
100 г рисовой лапши
30 г острого красного перца
10 г кинзы
1 л овощного бульона
50 мл лимонного сока
Молотая паприка
и соль по вкусу

6
МИН



*

СУП ТАЙСКИЙ С КРЕВЕТКАМИ

1 Лапшу варить в 1 л кипящей подсоленной воды в течение 3 минут и откинуть на дуршлаг. Острый перец очистить от плодоножек и семян.

2 Овощной бульон довести до кипения, положить в него перец и очищенные креветки (в Таиланде этот суп варят из неочищенных креветок). Варить в течение 2 минут, затем добавить паприку и снять с огня. Заправить суп лимонным соком.

3 Выложить в тарелки рисовую лапшу, залить ее горячим супом и украсить кинзой.

При желании можно добавить немного кокосового молока.



Scanned by Reina



СУП-ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ

1 Овощи очистить. Морковь, картофель и лук измельчить в комбайне. Чеснок пропустить через чеснокодавилку. Отварную свеклу крупно нарубить.

2 Выложить в кастрюлю с растопленным сливочным маслом, картофель, лук и морковь, слегка обжарить. Влить бульон, добавить лавровый лист, гвоздику, довести до кипения и варить 5 минут.

3 Удалить пряности, добавить свеклу и чеснок, довести до кипения и снять с огня. Измельчить горячую массу в блендере и снова вскипятить.

При подаче на стол заправить суп сметаной и украсить зеленью петрушки.

На 4 порции

400 г отварной свеклы
300 г картофеля
50 г репчатого лука
100 г моркови
2 зубчика чеснока
1 л куриного или овощного бульона
50 г сметаны
25 г сливочного масла
10 г зелени петрушки
Лавровый лист
и гвоздика по вкусу

7
МИН



**

На 2 порции

500 мл томатного сока
с мякотью
100 г пшеничного
хлеба
50 г сливочного масла
10 г зелени базилика
10 г муки
5 г сахара
5 г соли
Молотый черный перец
по вкусу

5
МИН



*

СУП-ПЮРЕ ТОМАТНЫЙ

- 1** Томатный сок налить в эмалированную кастрюлю, добавить сахар, соль, поставить на огонь и довести до кипения.
- 2** Муку развести холодной водой и тонкой струйкой влить в кипящий томатный сок, непрерывно помешивая, чтобы не появились комочки.
- 3** Варить суп в течение 1 минуты, затем заправить половиной сливочного масла, поперчить и снять с огня.
- 4** Хлеб нарезать маленькими кубиками. Оставшееся масло растопить на сковороде и обжарить в нём хлеб до золотистого цвета.
- 5** Разлить томатный суп по тарелкам, выложить в них гренки и украсить листиками базилика.



Scanned by Reina

СУП-ПЮРЕ ИЗ ОГУРЦОВ

- 1** Чеснок очистить, мелко нарезать и деревянной ложкой тщательно растереть с солью.
- 2** Огурцы вымыть, очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками. Укроп промыть, слегка обсушить на бумажном полотенце и нарубить ножом.
- 3** Смешать огурцы с укропом и чесноком и измельчить в блендере. Добавить лимонный сок, кефир и йогурт.
- 4** Суп посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Разлить его по тарелкам и украсить листочками мяты или базилика.

На 3 порции

400 г огурцов
3 зубчика чеснока
25 г зелени укропа
10 г мяты или базилика
200 мл охлажденного кефира
200 мл несладкого натурального йогурта
20 мл лимонного сока
Молотый белый перец
и соль по вкусу

5
МИН



*

На 6 порций

500 г отварного картофеля
200 г огурцов
200 г редиса
150 г вареной колбасы
(докторской или молочной)
30 г зелени укропа
20 г зеленого лука
3 яйца, сваренных вкрутую
100 г сметаны
1 л охлажденного кефира 2,5%-ной жирности
200 мл холодной минеральной воды
Паприка и соль по вкусу

ОКРОШКА НА КЕФИРЕ

- 1 Огурцы, картофель, яйца, редис и колбасу нарезать небольшими кубиками и выложить в кастрюлю.
- 2 Укроп и зеленый лук измельчить, посолить и слегка размять деревянной ложкой. Добавить зелень к нарезанным ингредиентам и перемешать.
- 3 Кефир развести минеральной водой. Разложить овощную смесь по порционным тарелкам, залить кефиром, заправить сметаной, перемешать и посыпать паприкой.

Scanned by Reina



САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С КУРИНОЙ ПЕЧЕНЬЮ

На 2 порции

500 г куриной печени
100 г листового салата (руккола, дубовый, эндивий и др.)
25 г сливочного масла
2 зубчика чеснока
70 мл оливкового масла
20 мл лимонного сока
Молотый черный перец и соль по вкусу

- 1 Куриную печень промыть, обсушить на бумажном полотенце и нарезать. Чеснок очистить и пропустить через чесноковилку.
- 2 Листовой салат вымыть и обсушить с помощью бумажного полотенца. Растопить на сковороде сливочное масло и жарить в нем печень в течение 4 минут.
- 3 Оливковое масло соединить с лимонным соком, добавить чеснок. Выложить в салатник листья салата, затем обжаренную печень, посолить, поперчить, полить подготовленной заправкой и перемешать.

6
МИН



**

На 4 порции

400 г куриной печени
200 г апельсинов
150 г листового салата
(руккола, дубовый,
эндивий и др.)
80 г пармезана
10 г семян кунжута
10 г жидкого меда
40 мл темного соевого
соуса
20 мл оливкового
масла
20 мл лимонного сока
Молотый черный перец
и соль по вкусу

6
МИН

**

САЛАТ С КУРИНОЙ
ПЕЧЕНЬЮ
И АПЕЛЬСИНАМИ

- 1 Печень вымыть и жарить в оливковом масле 3-4 минуты. Апельсины очистить, разделить на дольки и снять с них пленку.
- 2 Листовой салат вымыть, слегка обсушить и порвать руками. Пармезан крупно настрогать с помощью ножа для чистки овощей.
- 3 Мед соединить с соевым соусом, лимонным соком и тщательно перемешать.
- 4 Выложить на тарелку листья салата, затем печень и дольки апельсина, посолить, поперчить, перемешать, посыпать кунжутом, пармезаном и полить заправкой.



Scanned by Reina

САЛАТ
С ОГУРЦАМИ,
КРЕВЕТКАМИ И
РИСОВОЙ ЛАПШОЙ

На 3 порции

250 г огурцов
150 г креветок
100 г рисовой лапши
100 г моркови
20 г семян кунжута
70 мл оливкового
масла
40 г лимонного сока
Молотый черный перец
и соль по вкусу

- 1 Рисовую лапшу варить в 1 л кипящей подсоленной воды в течение 3 минут, затем откинуть на дуршлаг и дать остыть.
- 2 В кипящей подсоленной воде варить креветки в течение 2-3 минут, затем слегка остудить их и очистить.
- 3 Приготовить заправку: смешать оливковое масло с лимонным соком.
- 4 Огурцы и очищенную от кожицы морковь нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке.
- 5 Соединить рисовую лапшу с огурцами, морковью, креветками, посолить, поперчить, перемешать, полить заправкой и посыпать семенами кунжута.

6
МИН

**

На 4 порции

150 г замороженных кальмаров
 100 г замороженных очищенных креветок
 100 г малосолевой семги
 100 г томатов
 100 г листового салата
 100 г пекинской капусты
 70 г репчатого лука
 50 г оливков без косточек
 20 г шнитт-лука
 50 мл оливкового масла
 20 мл лимонного сока
 Изюм, молотый черный перец и соль по вкусу



САЛАТ С МОРЕПРОДУКТАМИ И ОВОЩАМИ

- 1 Креветки и кальмары варить по отдельности в кипящей воде в течение 3 минут. Кальмары и семгу нарезать соломкой.
- 2 Листовой салат порвать руками, пекинскую капусту нашинковать. Томаты нарезать ломтиками, оливки кружочками, репчатый лук кольцами.
- 3 Выложить на блюдо листья салата, капусту, кальмары, креветки, семгу и репчатый лук.
- 4 Украсить салат ломтиками томатов, оливками, изюмом и перышками шнитт-лука, поперчить, посолить, сбрызнуть лимонным соком и полить оливковым маслом.



СЭНДВИЧИ КОРОЛЕВСКИЕ

На 4 порции

8 ломтиков хлеба для тостов
 200 г томатов
 150 г сыра твердых сортов
 100 г бекона или ветчины
 100 г сырокопченой колбасы
 50 г рукколы или другого листового салата
 25 г сливочного масла

- 1 Томаты и рукколу вымыть, обсушить на бумажном полотенце. Томаты нарезать тонкими кружочками.
- 2 Сыр, бекон (ветчину) и сырокопченую колбасу нарезать очень тонкими ломтиками. Можно использовать для приготовления сэндвичей готовую нарезку.
- 3 Смазать хлеб с одной стороны тонким слоем сливочного масла. Положить на 4 ломтика листья рукколы, затем сырокопченую колбасу и кружочки томатов. Следующим слоем выложить сыр, на него бекон или ветчину. Накрыть бутерброды оставшимися ломтиками хлеба и прижать их.



На 4 порции

8 ломтиков хлеба
для тостов
200 г консервированного тунца
200 г сыра твердых сортов
20 г сливочного масла
5 г каперсов
15 мл оливкового масла
Молотый розовый перец по вкусу

5
МИН

*

СЭНДВИЧИ С ТУНЦОМ И СЫРОМ

1 Рыбу размять вилкой, сбрызнуть оливковым маслом, посыпать розовым перцем, добавить измельченные каперсы и перемешать. Сыр нарезать тонкими ломтиками. Хлеб выложить на горячую сухую сковороду и подсушить с обеих сторон на среднем огне.

2 Смазать сливочным маслом ломтики хлеба с одной стороны. Выложить на них рыбу, а затем сыр. Соединить половинки сэндвичей, прижать их и прогреть на сухой сковороде под крышкой 2 минуты.

3 Готовые сэндвичи разрезать по диагонали на треугольники и скрепить деревянными шпажками.

Подать готовое блюдо с листиками салата, помидорами черри и нарезанным соломкой сладким перцем.

Scanned by Reina



СЭНДВИЧИ ИЗ ЛАВАША

На 6 порций

2 тонких лаваша
350 г ветчины
300 г сыра твердых сортов
200 г томатов
100 г листового салата
60 г маринованных огурцов
40 г репчатого лука
80 г майонеза
Молотый черный перец по вкусу

1 Листовой салат вымыть и обсушить с помощью бумажного полотенца. Томаты нарезать полукругиями.

2 Репчатый лук очистить и мелко нарубить. Маринованные огурцы натереть на крупной терке. Соединить лук и огурцы с майонезом, поперчить и перемешать.

3 Ветчину и сыр нарезать тонкими ломтиками.

4 Лаваш смазать тонким слоем майонеза. Выложить на него листья салата, ветчину, сыр и томаты. Свернуть лаваш рулетом, нарезать порционными кусками и выложить на блюдо.

5
МИН

*

На 5 порций

500 г сосисок
200 г огурцов
150 г моркови
100 г белокочанной
капусты
50 г листового салата
6 зубчиков чеснока
60 г майонеза
(или сметаны)
50 мл оливкового
масла
20 мл лимонного сока
Горчица по вкусу

5
МИН

*

СОСИСКИ С ЧЕСНОКОМ, ЖАРЕННЫЕ НА ГРИЛЕ

1 Чеснок очистить и нарезать пластинками. С сосисок снять оболочку, сделать на каждой острым ножом косые надрезы. Вставить в надрезы чеснок, обмазать сосиски майонезом (или сметаной), поместить на горячий гриль и обжарить до румяной корочки.

2 Морковь очистить и натереть на терке. Огурцы нарезать тонкими кружочками. Капусту нашинковать. Листья салата вымыть и обсушить на бумажном полотенце.

3 Разложить на тарелке листья салата, кружочки огурца, капусту, морковь и сосиски. Сбрызнуть овощи лимонным соком и оливковым маслом. К закуске подать горчицу.



Scanned by Reina



СОСИСКИ С ЛИМОННЫМ СОКОМ, ЖАРЕННЫЕ НА ГРИЛЕ

1 Листовой салат и базилик тщательно промыть и обсушить на бумажном полотенце.

2 Сосиски очистить от оболочки. Развести лимонный сок небольшим количеством холодной воды и полить сосиски.

3 Поместить их на горячую решетку гриля и жарить до образования румяной корочки, осторожно переворачивая.

Сосиски рекомендуется подавать с яичницей и ржаными гренками. Готовое блюдо украсить листьями салата и базилика.

На 5 порции

500 г сосисок
40 мл лимонного сока
100 г листового салата
20 г зелени базилика

5
МИН

**

На 2 порции

400 г отварного картофеля
50 г копченой колбасы
30 г зеленого лука
100 г сливочного масла
Соль по вкусу



КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, ЖАРЕННЫЙ В МАСЛЕ

- 1 Картофель нарезать кружочками, посолить, выложить на сковороду с растопленным сливочным маслом и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки.
- 2 Копченую колбасу и зеленый лук измельчить.
- 3 Перед подачей на стол посыпать картофель зеленым луком и колбасой.



Scanned by Reina



ЛОСОСЬ, ЖАРЕННЫЙ НА ГРИЛЕ

- 1 Смешать масло, сок лимона, листики тимьяна, соль, перец и залить маринадом стейки, после чего жарить их на гриле по 2 минуты с каждой стороны. Листья салата промыть и обсушить. Лимон нарезать кружочками.

- 2 Посыпать рыбу перцем, разложить по тарелкам и украсить кружочками лимона, помидорами, укропом и листовым салатом. На гарнир подать отварной картофель, политый сметаной.

На 4 порции

800 г лосося (4 стейка)
200 г помидоров черри
70 г лимона
40 г тимьяна
40 г листового салата
20 г зелени укропа
100 мл оливкового масла
40 мл лимонного сока
Молотый черный перец
и соль по вкусу



На 2 порции

1 тонкий лаваш
500 г куриного фарша
60 г репчатого лука
2-3 зубчика чеснока
30 г зелени петрушки,
кинзы или укропа
50 мл оливкового
масла
20 мл лимонного сока
Томатный соус, специи
и соль по вкусу

5
МИН



*

ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ КУРИЦЫ

1 Лук (40 г), чеснок и зелень измельчить, соединить с куриным фаршем, добавить оливковое масло (20 мл), лимонный сок, приправить солью и специями, хорошо перемешать.

2 Из полученного фарша сформовать колбаски, нанизать на маленькие шампуры, выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом (30 мл) и обжарить со всех сторон.

3 Выложить люля-кебаб на лист лаваша и подать его на стол с томатным соусом и нарезанным соломкой репчатым луком (20 г).



Scanned by Reina



КУРИНАЯ ПЕЧЕНЬ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

На 6 порций

1 Печень промыть и обсушить на бумажном полотенце. Растопить на сковороде половину сливочного масла и обжарить в нем печень на сильном огне в течение 3 минут, затем посолить и поперчить.

2 Репчатый лук и сладкий перец нарезать соломкой. Морковь натереть на терке. На отдельной сковороде слегка обжарить в оставшемся масле лук, перец и морковь. Выложить их вместе со сладким перцем к печени, добавить томатный соус и потушить 1 минуту.

1 кг куриной печени
100 г репчатого лука
100 г красного сладкого перца
100 г желтого сладкого перца
100 г моркови
80 г сливочного масла
50 г острого томатного соуса
Молотый черный перец
и соль по вкусу

7
МИН



**

Готовое блюдо можно украсить листиками салата и розочкой из помидора.

На 2 порции

400 г отварного риса
200 г огурцов
50 г моркови
50 г лайма
30 г зеленого лука
4 зубчика чеснока
1 яйцо, сваренное
вкрутую
50 мл арахисового
масла
20 мл тайского
рыбного соуса
10 мл светлого соевого
соуса



РИС, ЖАРЕННЫЙ ПО-ТАЙСКИ

1 Чеснок и зеленый лук измельчить. Огурцы очистить и разрезать вдоль пополам. Лайм нарезать ломтиками, вареное яйцо кубиками. Морковь натереть на крупной терке.

2 Нагреть в сковороде с толстым дном арахисовое масло и на сильном огне в течение 20 секунд обжарить чеснок и морковь. Добавить к ним отварной рис и жарить, помешивая, 2 минуты. Влить соевый и рыбный соус и прогревать еще 1 минуту на сильном огне.

3 Затем добавить нарезанное яйцо и перемешать. Разложить рис по тарелкам, посыпать зеленым луком и подать со свежими огурцами и ломтиками лайма.



Scanned by Reina

На 2 порции

РИС ЖАРЕННЫЙ С КРЕВЕТКАМИ

1 Креветки варить в кипящей подсоленной воде в течение 2 минут, затем очистить, оставив хвостики.

2 Вареное яйцо нарезать кубиками. Чеснок и перец мелко нарубить и жарить 1 минуту на сковороде с растительным маслом. Добавить отварной рис, сахар, специи и соевый соус.

3 Подержать рис на огне, помешивая, 2 минуты, после чего добавить яйцо, креветки и осторожно перемешать. Разложить рис по тарелкам, украсить зеленью и овощами.

400 г отварного риса
100 г замороженных
креветок
40 г сладкого красного
перца
1 сваренное вкрутую
яйцо
2 зубчика чеснока
30 мл растительного
масла
30 мл соевого соуса
5 г сахара
Зеленый лук, листовой
салат и свежие овощи
для украшения
Специи и соль по вкусу



На 2 порции

200 г отварного риса
100 г отварной свинины
80 г консервированных ананасов (кусочки)
30 г репчатого лука
1 зубчик чеснока
30 г орехов кешью
5 г кинзы
10 г зеленого лука
5 г сахара
40 мл растительного масла
20 мл светлого соевого соуса
Карри и молотый черный перец по вкусу



РИС, ЖАРЕННЫЙ СО СВИНИНОЙ

- 1 Чеснок, репчатый и зеленый лук мелко нарубить. Кинзу промыть и обсушить. Отварное мясо нарезать кусочками.
- 2 Нагреть в сковороде с толстым дном растительное масло и жарить в нем на сильном огне репчатый лук и чеснок в течение 2 минут
- 3 Добавить к луку и чесноку свинину, кусочки ананаса, сахар, рис, карри, зеленый лук, соевый соус, перец, перемешать и прогревать на сильном огне еще 2 минуты.

Выложить рис с мясом на блюдо, посыпать орехами и украсить зеленью кинзы.



Scanned by Reina

ЛАПША РИСОВАЯ С КРЕВЕТКАМИ

На 4 порции

200 г рисовой лапши
300 г очищенных креветок
50 г репчатого лука
2 зубчика чеснока
10 г зелени кинзы
50 мл растительного масла
40 мл лимонного сока
20 мл соевого соуса
Карри и соль по вкусу

- 1 Лапшу варить в кипящей подсоленной воде 3 минуты. Затем слить отвар в миску, лапшу откинуть на дуршлаг
- 2 Чеснок пропустить через чеснокодавилку. Лук нарубить и жарить на сковороде с 20 мл растительного масла 2 минуты.
- 3 Смешать 60 мл отвара с соевым соусом, добавить карри, чеснок, оставшееся масло и лимонный сок. Держать соус на огне 1 минуту.
- 4 Добавить к луку креветки и жарить, помешивая, 2 минуты. Затем соединить креветки с лапшой, разложить по порционным тарелкам, заправить соусом и украсить зеленью кинзы.

