

БЛЮДА- МИНУТКИ

Быстро,
вкусно,
красиво



Советы бабушки Агафьи

Агафья Звонарева

**Блюда-минутки.
Быстро, вкусно, красиво**

«Центрполиграф»

2012

Звонарева А. Т.

Блюда-минутки. Быстро, вкусно, красиво / А. Т. Звонарева —
«Центрполиграф», 2012 — (Советы бабушки Агафьи)

Редко кому из современных хозяек нравится долгое время проводить около плиты или мойки на кухне, приготавливая кулинарные изыски. Чаще всего на это не хватает времени. Время, потраченное на приготовление еды, может быть сведено к минимуму. Бабушка Агафья поделится с вами рецептами вкусных блюд, на приготовление которых у вас уйдут считанные минуты.

© Звонарева А. Т., 2012

© Центрполиграф, 2012

Содержание

Предисловие	6
Завтрак	7
Салаты	7
Мясной салат с шампиньонами	7
Салат из колбасы и сыра	7
Салат из сосисок с луком	7
Салат из сосисок с помидорами	7
Цветной салат	7
Салат с горчицей	7
Салат из макарон с ветчиной	8
Салат из курицы с цветной капустой	8
Салат из свежей рыбы	8
Салат из рыбы с морковью	8
Салат из копченой рыбы с хреном	8
Салат из лосося с рисом	8
Салат из свеклы и сельди	9
Салат из печени трески	9
Салат из кальмаров	9
Салат из крабов с рисом	9
Салат из грибов	9
Салат из свежих грибов	9
Салат из свежих грибов с картофелем	10
Салат из соленых грибов с картофелем	10
Салат из маринованных грибов с зеленым горошком	10
Салат из соленых или маринованных грибов	10
Салат грибной с рисом	10
Салат грибной с курицей	10
Салат из картофеля с грибами	11
Салат грибной с яйцом и сметаной	11
Салат грибной с рыбными консервами	11
Салат из свежих помидоров	11
Салат из помидоров с сыром	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Агафья Тихоновна Звонарева

Блюда-минутки

Быстро, вкусно, красиво

Охраняется законодательством РФ о защите интеллектуальных прав. Воспроизведение всей книги или любой ее части воспрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

Предисловие

Редко кому из современных хозяек нравится долгое время проводить около плиты или мойки на кухне, приготавливая кулинарные изыски. Чаще всего на это не хватает времени. Время, потраченное на приготовление еды, может быть сведено к минимуму. Надо только знать основы приготовления пищи и проявить некоторую фантазию. Еще лучше, если многие из продуктов, которые вам потребуются, имеются на вашем приусадебном участке или на даче.

Творожные и яичные блюда традиционно считаются блюдами быстрого приготовления. Омлеты и различные яичницы – незаменимые блюда к завтраку. Хорошо подать на завтрак румяные аппетитные сырники. Приготовленные к завтраку бутерброды дадут вам заряд бодрости надолго. Это к тому же вкусно и полезно.

Рыбные блюда, правильно приготовленные, ароматны, вкусны и очень полезны. Готовьте и ешьте рыбу не реже 4 раз в неделю. Салаты и закуски с рыбой и зеленью чрезвычайно полезны и очень вкусные. Их с легкостью можно приготовить на завтрак.

Диетологи рекомендуют съедать зелени как можно больше, хотя бы 2 раза в неделю делать салаты с листовыми салатами, но обязательно со свежими. Самым полезным будет салат со своей грядки.

Для хорошего здоровья нам необходимы витамины и микроэлементы, которые содержатся в овощах и фруктах. Поэтому, если вы за здоровое питание, делайте и ешьте салаты. Особенно это полезно весной, когда вы начинаете выбираться на дачу или садовый участок и имеете возможность употреблять в салаты зелень, только что вылезшую из земли.

Пироги и пирожки, кроме того что это очень вкусно, это еще и очень удобное блюдо. Если вы испекли пирожки, сварили суп, борщ или бульон, то считайте, что полноценный обед у вас уже готов. Такой обед будет очень удобен в дороге, при путешествии на машине или в поезде. Бульон из термоса, пирожки, а на второе можно взять хорошо прожаренное мясо или рыбу.

Суп и щи можно приготовить из самых разных сочетаний ингредиентов – от картофеля до редкой рыбы. В процессе приготовления супов питательные вещества продуктов не теряются, а переходят в бульон. Так как при нагревании витамин С разрушается, добавляйте зеленые овощи в суп последними.

Гости – это всегда праздник. К праздничному застолью можно легко и быстро приготовить вкусные, ароматные напитки и сладкие десерты.

Готовить в современной кухне не так сложно. Тем более если у вас есть микроволновка. Горячие бутерброды всегда вас выручат.

Приятного аппетита вам и вашим близким!

Завтрак

Салаты

Мясной салат с шампиньонами

Состав: отварная телятина – 300 г, шампиньоны – 250 г, лук – 1 шт., лимонный сок – 1 ст. ложка, горчица, перец, соль.

Шампиньоны нарезать полосками, потушить, смешать с нарезанным вареным мясом, добавить мелко нашинкованный лук, горчицу, лимонный сок, соль и перец, все перемешать.

Салат из колбасы и сыра

Состав: колбаса – 250 г, сыр – 150 г, маринованный огурец – 3 шт., чеснок – 2 дольки, майонез – 1 банка, зелень петрушки (рубленая) – 2 ст. ложки, сахар, соль.

Огурцы и сыр натереть на терке, колбасу нарезать полосками. Подготовленные продукты смешать с зеленью. Чеснок истолочь и растереть с сахаром и солью, смешать с майонезом и этой смесью заправить салат.

Салат из сосисок с луком

Состав: сосиски – 200 г, картофель – 3 – 4 шт., зеленый лук – 150 г, майонез – 0,5 банки, зелень петрушки или укропа, сахар, соль.

Сосиски и отварной картофель нарезать кубиками и посолить, лук мелко нашинковать, потолочь с сахаром и смешать с майонезом. Заправить смесью салат и посыпать зеленью.

Салат из сосисок с помидорами

Состав: сосиски – 200 г, помидоры – 5 шт., лук – 1 шт., майонез – 0,5 банки, сахар, перец, соль.

Помидоры и сосиски нарезать кружочками, лук порубить. Все смешать, посолить и поперчить, посыпать сахаром и заправить майонезом.

Цветной салат

Состав: мясо – 100 г, маринованный огурец – 150 г, свекла – 60 г, сельдерей (корень) – 1 шт., морковь – 75 г, картофель – 80 г, соль, перец, зелень, майонез – 75 г.

Отварить дичь, отделить мясо от костей и нарезать кубиками сельдерей, маринованные огурцы, сваренные морковь, свеклу и картофель. Все соединить, заправить майонезом, солью, перцем и перемешать. Выложить в салатник горкой, украсить зеленью.

Салат с горчицей

Состав: мясо цыпленка – 60 г, сельдерей – 100 г, грибы – 20 г, майонез – 40 г, готовая горчица – 6 г, огурцы – 15 г, перец, зелень.

Сельдерей, нарезанный соломкой, вареное мясо цыпленка, соленые или маринованные огурцы, отварные грибы перемешать, посолить и заправить майонезом с горчицей.

При подаче выложить горкой, украсить теми же продуктами и зеленью петрушки.

Салат из макарон с ветчиной

Состав: ветчина – 200 г, макароны – 250 г, майонез – 150 г, кетчуп – 50 г, маслины – 50 г, соль, перец, зелень.

Сваренные макароны нарезать по 4 – 5 см длиной, посолить, поперчить, выложить в салатник или тарелку горкой. Майонез смешать с кетчупом и полить макароны. Ветчину нарезать мелко соломкой или пропустить сквозь мясорубку, посыпать ею макароны и украсить все маслинами и зеленью.

Салат из курицы с цветной капустой

Состав: вареное или жареное куриное мясо – 300 г, цветная капуста – 1 – 2 кочана, горошек – 1 стакан, морковь – 1 – 2 шт., майонез или сметанный соус – 1 стакан, зелень укропа или петрушки.

Курицу и сваренные овощи нарезать кубиками, смешать с соусом и украсить кочешками цветной капусты, ломтиками моркови и листиками зелени.

Салат из свежей рыбы

Состав: рыба – 300 г, помидоры – 2 шт., соленые огурцы – 2 шт., лук – 1 шт., яблоки – 2 шт., майонез – 0,5 банки, горчица, перец, соль.

Рыбу отварить в небольшом количестве воды, освободить ее от костей, разрезать на кусочки. Все остальные продукты нарезать кубиками и смешать с рыбой. Заправить салат майонезом и горчицей, поперчить и посолить.

Салат из рыбы с морковью

Состав: вареная или жареная рыба – 250 г, морковь – 3 – 4 шт., тертый хрен – 2 – 3 ст. ложки, майонез – 1 стакан, зелень – 1 – 2 ст. ложки, красный перец – 1 – 2 стручка.

Вареную или жареную рыбу и вареную морковь разрезать на одинаковые кусочки и положить в салатницу. Морковь можно добавить и в сыром виде, предварительно натерев. Залить майонезом, заправленным хреном, посыпать зеленью и кусочка ми красного стручкового перца.

Салат из копченой рыбы с хреном

Состав: копченая рыба (треска, салака, окунь) – 400 г, яйца – 2 шт., тертый хрен – 2 шт., картофель – 2 – 3 шт., майонез, сметанный или творожный соус – 1 стакан, зелень.

Копченую рыбу очистить, нарезать мелкими кусочками, уложить на блюдо или в миску. Сверху положить ломтики сваренного вкрутую яйца, при желании – вареный картофель. Майонез заправить хреном, залить им салат, украсить зеленью.

Салат из лососины с рисом

Состав: лососина – 125 г, яйца – 2 шт., соленый огурец, отварной рис – 250 г, майонез – 100 г, соль, перец, зелень.

Лососину нарезать мелкими кусочками, огурцы – ломтиками, вареные яйца покрошить, смешать с предварительно отваренным и охлажденным рисом, посолить, поперчить и заправить майонезом. При подаче салат выложить горкой в салатник, украсить ломтиками лососины, огурца и зеленью, еще раз полить майонезом.

Салат из свеклы и сельди

***Состав:** сельдь – 3 шт., свекла – 1 шт., яблоко – 2 шт., сметана – 1 стакан, зеленый лук – 100 г, соль. Свеклу и яблоки натереть на овощной терке. Сельдь очистить от костей и нарезать полосками, лук мелко порубить. В плоское блюдо выложить слоями свеклу, яблоки, сельдь, заливая каждый слой подсоленной сметаной. Салат засыпать рубленым зеленым луком. К нему можно добавить отварную морковь, корень сельдерея и репчатый лук.*

Салат из печени трески

***Состав:** печень трески – 1 банка, яйца – 5 – 6 шт., лук – 2 шт., зеленый лук, помидоры – 1 шт. или красный перец – 1 стручок.*

Печень трески, сваренные вкрутую яйца и лук нарезать и смешать с консервным соком. Можно добавить и копченую рыбу. Украсить зеленью, ломтиками помидора или стручкового перца.

Салат из кальмаров

***Состав:** кальмары – 500 г, лук – 1 шт., зеленый горошек – 100 г, растительное масло – 2 ст. ложки, соль, перец.*

Очищенных и промытых кальмаров облить горячей водой и снять кожу. Опустить в кипящую воду на 1 – 2 минуты, вынуть, порезать соломкой, добавить лук, зеленый горошек, соль, перец. Заправить растительным маслом.

Салат из крабов с рисом

***Состав:** крабы или креветки – 1 банка, рис – 0,5 стакана, сваренные вкрутую яйца – 3 – 4 шт., майонез – 1 банка, тертый сыр.*

Сварить рассыпчатый рис. Мясо крабов разделить, как в предыдущем рецепте. Яйца мелко порубить. Все компоненты соединить, заправить соком крабов, майонезом и все перемешать. В этот салат можно добавить немного натертого сыра.

Салат из грибов

***Состав:** свежие грибы – 700 г, лук – 2 шт., сметана – 1 стакан, соль, петрушка.*

Грибы отварить, нарезать полосками или кубиками, лук измельчить, залить подсоленной сметаной и все перемешать. Украсить маленькими грибочками и зеленью.

Салат из свежих грибов

***Состав:** грибы – 200 г, лук – 1 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, уксус – 1 ч. ложка, соль, перец.*

Грибы отварить в течение 20 – 25 минут, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь, потом нарезать ломтиками. Мелко накрошить лук (репчатый или зеленый) и смешать с грибами. Смесь заправить растительным маслом, уксусом, черным перцем, посолить и перемешать.

Салат из свежих грибов с картофелем

Состав: грибы – 150 г, картофель – 200 г, лук – 1 шт., растительное масло – 2 – 3 ст. ложки, уксус – 1 ст. ложка, горчица – 1 ч. ложка, помидоры – 2 шт., соль, перец, укроп.

Отварить картофель в кожуре, очистить и нарезать ломтиками. Грибы отварить в подсоленной воде, нарезать ломтиками и смешать с картофелем. В смесь добавить мелко нарезанный лук, масло, уксус, горчицу, перец и перемешать, затем подлить немного охлажденного грибного отвара и еще раз размешать. Блюдо украсить кружками красных помидоров, посыпать мелко рубленным зеленым укропом.

Салат из соленых грибов с картофелем

Состав: соленые грибы – 1 стакан, картофель – 3 шт., соленый огурец – 1 шт., лук – 1 шт., растительное масло – 0,25 стакана, укроп или петрушка, перец, соль.

Вареный картофель, огурцы и соленые грибы нарезать, лук покрошить и все перемешать. Заправить растительным маслом, посолить, поперчить и посыпать рубленой зеленью.

Салат из маринованных грибов с зеленым горошком

Состав: грибы – 200 г, зеленый горошек – 200 г, кислые яблоки – 2 шт., вареное яйцо – 1 шт., майонез – 3 ст. ложки, сметана – 2 ст. ложки, сладкий красный перец – 1 стручок.

Грибы нарезать ломтиками, яблоки натереть на крупной терке. Смешать с зеленым горошком, заправить майонезом, сметаной и сахаром. Салат посыпать рубленным яйцом и украсить кружочками красного перца.

Салат из соленых или маринованных грибов

Состав: грибы – 1 стакан, лук – 1 шт., зеленый лук – 50 г, зеленый горошек – 50 г, майонез – 0,5 банки, соль.

Нарезать грибы, репчатый и зеленый лук, добавить зеленый горошек и перемешать с майонезом, посолить.

Салат грибной с рисом

Состав: маринованные или соленые грибы – 300 г, рис – 0,5 стакана, корень петрушки или сельдерея – 2 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, рубленая зелень – 1 ст. ложка, перец.

Грибы тонко нашинковать. Корни петрушки или сельдерея нарезать соломкой и потушить в растительном масле 5 минут. Замоченный рис засыпать в кипящую подсоленную воду (1 стакан) и быстро довести до кипения. Как только крупа впитает воду, нагрев уменьшить, кастрюлю закрыть крышкой и продолжать варить рис до мягкости, а затем охладить. Отварной рис смешать с грибами и овощами, заправить смесью майонеза и растительного масла, поперчить и посыпать зеленью.

Салат грибной с курицей

Состав: свежие грибы – 100 г, корень сельдерея – 2 шт., куриное филе – 200 г, соленые огурцы – 1 шт., майонез – 150-г, горчица, соль.

Куриное филе и грибы сварить, нарезать полосками, сельдерей нашинковать соломкой, огурец нарезать ломтиками. Все продукты перемешать, посолить и заправить майонезом и горчицей.

Салат из картофеля с грибами

Состав: соленые грибы – 150 г, картофель – 150 г, репчатый лук – 80 г, растительное масло – 40 г, уксус, соль, сахарный песок, зелень.

Вареный остывший картофель очистить от кожицы и нарезать кружочками, репчатый лук мелко пошинковать, размять и посыпать им картофель, добавить нарезанные ломтиками соленые рыжики. Смешать уксус, соль, сахарный песок и зелень. Полить заправкой салат, перемешать и уложить горкой в салатник, украсить зеленью.

Салат грибной с яйцом и сметаной

Состав: соленые грибы – 150 г, яйца – 6 шт., зеленый лук – 40 г, сметана – 50 г, зеленый горошек, соль.

Соленые или маринованные грибы нарезать дольками, добавить нарезанные, сваренные вкрутую яйца, зеленый лук, консервированный зеленый горошек, посолить и заправить сметаной. Перемешать и уложить горкой в салатник. Украсить зеленым луком и яйцом.

Салат грибной с рыбными консервами

Состав: маринованные грибы – 100 г, рыбные консервы в масле или натуральном соку – 1 банка, морковь – 2 – 3 шт., корень сельдерея – 1 шт., яйцо – 1 шт., майонез – 50 г, зелень, перец, соль.

Яйцо сварить вкрутую. Морковь и сельдерей отварить и нарезать мелкими кубиками. Маринованные грибы, яйцо и рыбу из консервов порубить и смешать с овощами. Смесь заправить майонезом, поперчить, посолить по вкусу, перед подачей украсить зеленью.

Салат из свежих помидоров

Состав: помидоры – 80 г, репчатый лук – 25 г, сметана – 20 г, соль, перец; *для заправки:* растительное масло, лимонный сок, перец, соль.

Помидоры нарезать острым ножом кружочками, уложить в салатник, заправить солью, перцем, сверху посыпать кольцами репчатого лука и полить сметаной либо заправкой: в растительное масло добавить лимонный сок, перец, соль, все это тщательно перемешать.

Салат из помидоров с сыром

Состав: помидоры – 300 г, плавленый копченый сыр – 150 г, репчатый лук – 30 г, консервированные огурцы – 50 г, майонез – 100 г, соль, молотый перец.

Вымытые помидоры нарезать мелкими кубиками, добавить мелко нарезанный лук, огурцы, нарезанный кубиками сыр, посыпать солью, молотым перцем, перемешать с майонезом.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.