

завтраки  
обедаы  
ужины



быстро  
вкусно  
легко

Диана Романовская

# 40 рецептов для отпуска

проверено на  
практике



# Диана Романовская

## 40 рецептов для отпуска

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9741778](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9741778)*

*ISBN 978-5-4474-0893-0*

### **Аннотация**

В отпуске крайне важно делать все с удовольствием, в том числе и готовить. Рецепты этой книги помогут вам тратить на стряпню минимум времени и усилий и при этом готовить вкусные, сытные и полезные блюда.

# Содержание

Введение	5
С добрым утром!	7
Омлет с овощами	8
Быстрый омлет	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# 40 рецептов для отпуска

## Диана Романовская

© Диана Романовская, 2015

© Диана Романовская, дизайн обложки, 2015

© Диана Романовская, иллюстрации, 2015

*Корректор Людмила Костюкевич*

Создано в интеллектуальной издательской системе  
Ridero.ru

# Введение

Ура! Вы всей семьей едете в отпуск. Отдыхать, расслабляться и развлекаться. Вы выбрали жилье с оборудованной кухней и планируете готовить самостоятельно.

В отпуске крайне важно делать все с удовольствием, чтобы зарядиться энергией на месяцы вперед. Поэтому будем беречь время, силы и руки главного повара. Для этого надо следовать основным правилам приготовления еды на отдыхе:

- минимум затраченных усилий;
- минимум используемого времени;
- минимум грязной посуды.

То есть легко, быстро и чисто в конце приготовления. При этом блюда должны быть вкусные, сытные и полезные.

Меню для отдыха лучше продумать заранее, еще до отъезда, чтобы на его основе составить список продуктов, закупить их сразу на неделю и не тратить время, отведенное на развлечения и расслабление, на беготню по магазинам.

При составлении меню лучше ориентироваться на детей и готовить то, что подойдет в первую очередь им. А взрослым всегда можно разнообразить вкусовую палитру уже готового блюда: добавить острый соус, бальзамик, дополнительно посолить, поперчить.

Отличительная особенность рецептов этой книги – в их составе нет полуфабрикатов, бульонов на основе кубиков и тому подобного. В этой книге собрано 40 рецептов вкусной, здоровой и полезной еды для всей семьи. Рецепты размещены не традиционно – закуски, первые блюда, вторые блюда, – а так, как женщины привыкли планировать меню для семьи: завтрак, обед, ужин и перекусы.

Здесь вы найдете немало полезных рецептов. Многие из которых вы будете активно использовать на отдыхе.

Надеюсь, что мои рецепты разбудят вашу фантазию и вдохновят на новые идеи!

# **С добрым утром!**

## **Вкусные завтраки**

День начинается с завтрака.

Если вы не привередливы и способны обойтись холодным завтраком, то вам вполне может хватить йогурта, классической нарезки из ветчины, колбасы и сыра, хлеба, булочек, масла и джема.

Если же вы любите съесть на завтрак что-нибудь поинтереснее, обратите внимание на следующие рецепты. Они не отнимут много сил и времени, но при этом доставят удовольствие всей семье.

# Омлет с овощами

какая нужна посуда



КАК ГОТОВИМ



СКОЛЬКО ГОТОВИМ



## Продукты на 1 порцию:

1 яйцо

1 средний помидор

0,5 головки репчатого лука

10 г растительного масла

100 мл молока

соль

Разбиваем яйцо, солим по вкусу, взбиваем полминуты. Добавляем молоко и продолжаем взбивать.

Ставим сковородку на плиту, нагреваем ее и наливаем масло.

Тем временем режем кольцами или мелкими кубиками помидоры и лук. Выкладываем на сковородку. Обжариваем полминуты. Выливаем яичную массу и накрываем крышкой. Через 3 минуты переворачиваем и обжариваем с другой стороны.

# Быстрый омлет

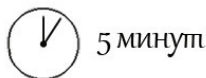
какая нужна посуда



как Готовим



СКОЛЬКО Готовим



## Продукты на 1 порцию:

1 яйцо

1—1,5 столовой ложки молока

2 чайные ложки сливочного сыра

1 ломтик белого хлеба

50 г ветчины

соль

Разбиваем яйцо в посуду, в которой будем готовить. Со-

лим его и немного взбиваем. Вливаем молоко и продолжаем взбивать.

Добавляем сливочный сыр. Кладем поломанный на маленькие кусочки белый хлеб и нарезанную соломкой ветчину. Все перемешиваем и отправляем в микроволновку. Готовим на высокой мощности 90 секунд.

# 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.