

Дарья Донцова

Кулинарная книга
Лентяйки



ЮБИЛЕЙНОЕ ИЗДАНИЕ С НОВЫМИ РЕЦЕПТАМИ

Дарья Аркадьевна Донцова
Кулинарная книга лентяйки.
Юбилейное издание
с новыми рецептами
Серия «Кулинария. Авторская кухня»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68303906

Кулинарная книга лентяйки:

ISBN 978-5-04-175004-6

Аннотация

Дорогие мои читатели! В последние годы о готовке блюд писали все: знаменитые повара, звезды театра и кино, увлеченные домашние хозяйки. И рецепты у всех затейливые: авокадо с пармезаном, яйцами голубой черепахи под соусом из морского сверчка! Но потом выяснилось, что котлеты из бурундука с каперсами каждый день не поешь. Дорого, долго готовить, и бурундука до слез жаль. А пирожки по рецепту моей бабушки всегда актуальны, их легко сделать накануне зарплаты. А как хороша гречневая каша с луком и грибами! Недорого, вкусно, сытно и гостей обрадовать можно. Приятного аппетита!

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Вступление	5
Готовят дети	10
Лимонный десерт	13
Каша в банке	14
Шоколадная колбаса	18
Фруктовый шашлык	20
Мухоморы	21
Омлет в чашке	22
Сыр в панировке	23
Сырные кексы	24
«Монастырская кухня»	26
Кастрюлька из тыквы	30
Салат из тыквы	31
Рыбный суп со сливками	32
Грибной жульен в кабачках	33
Печенье на томатном соке	35
Салат из любой рыбы холодного копчения с корнем сельдерея	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Дарья Аркадьевна Донцова

Кулинарная книга лентяйки

© Донцова Д. А., 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Вступление



Первое издание «Кулинарной книги лентяйки» появилось в 2007 году. Много изменилось с тех пор в мире, но кушать по-прежнему хочется каждый день.

Когда в Россию хлынул поток неведомых нам гамбургеров, экзотических фруктов, незнакомых рыб и морских гадов, люди стали их с удовольствием пробовать. «Да, это вам не гречневая каша, – восклицали гурманы, – королевские креветки, авокадо, вот это восторг!» Шло время, и стало понятно: да, то, что мы никогда не едали, действительно вкусно. Но вот странность: ежедневно питаться королевскими креветками с авокадо невозможно. Почему? Во-первых, кошелек среднестатистического россиянина не выдержит таких расходов. Во-вторых, постоянное поедание того, что не пробовали наши предки, приводит к разным болезням. В нашей генетике «не прописаны» морские гады и авокадо. Раз-

ных выловленных в морях тварей в России ели только те, кто обитал на побережьях. Авокадо же у нас не росло. Если вы станете изредка лакомиться разной экзотикой, то и вреда нет. А вот употреблять ее ежедневно не стоит. И тут возникает другая проблема. Взрослый человек способен понять, что ему от некоторых продуктов делается плохо, а что делать с детьми? В магазинах, у касс стеллажи с разными леденцами, шоколадками, конфетами на палочках и без оных. Малыш начинает канючить, подросток, который пришел в супермаркет без взрослых, покупает энергетический напиток. Мне постоянно жалуются разные люди, что дети не смотрят на полезную еду, они хотят есть чипсы, сладости, сосиски. Да и как не хотеть-то? По телевизору безостановочно крутят рекламу: мама, папа, двое детей с самым счастливым видом едят бутерброды с колбасой. Как заставить своих родных вести здоровый образ жизни? Заставить невозможно. А запрещение чего-то непременно вызовет желание это что-то побольше слопать. Надо действовать излюбленным методом умной женщины. Каким? Хитростью. В первую очередь оцените свое поведение. Ребенок упал, разбил коленку. Ссадина невелика, но горе и страх перед обработкой ранки величинной с пирамиду Хеопса. Как вы поступаете? Говорите: «Не плачь, вот тебе конфета»? Ну это реакция человека, который понятия не имеет о здоровом питании. Должны ли вы сказать: «Сейчас дам тебе вкусный огурец»? Вряд ли, только если малыш страстно их обожает. Запасите заранее неболь-

шую игрушку, головоломку, книжку. И вручите плачущему маленький подарочек. Никакая еда не должна служить утешением. И поощрением тоже. «Молодец, ты получил пятерку за контрольную, вот тебе шоколадка». Нет, нет. Замените сладкое на книгу, пазлы.

Вручая за хорошие знания что-то съестное, вы делаете еду наградой, конфета приобретает статус золотой медали, грамоты, чего-то особо желанного. И, уж давайте откровенно, мне не встречались до сих пор поборники ЗОЖ, которые бы произносили: «Отлично» за контрольную! Ай, умница, сейчас сварю тебе геркулесовую кашу на воде». Нет, ребенку предлагают конфеты, торт, пирожное. Не стоит устраивать скандал из-за одного трюфеля. Но превращать сладкое в некое подобие призового кубка я бы не советовала. И привлекайте ребенка к готовке, спокойно объясняйте ему, что такое сахар, соль, как они влияют на организм человека. Не говорите: «Теперь тебе понятно, почему не надо есть сладкое с утра до ночи?» Просто расскажите: «Если человек поужинает селедкой, то он потом всю ночь будет пить воду, а утром проснется с глазами-щелками». Ведите речь об абстрактном человеке, не о своей семье.

Ваши домашние хотят есть сосиски, котлеты, насыпают в еду много соли, кладут в чай по 5–6 ложек сахара, грызут печенье из магазина, пряники, вафельные торты... Муж уже наел себе диабет 2-го типа, у всех избыточный вес. Надо что-то делать! Запретить им все это! Нет, нет! Запретный плод

сладок. Хотят у вас дома сосиски? Купите, но раз в неделю. Делайте котлеты из курицы, а не из смеси говядины со свиной. Сосиски, колбасу можно делать дома из индюшатины. Уберите со стола солонку и сахарницу. Когда начнут просить, спокойно скажите: «Возьми на кухне, в шкафчике, на верхней полке. Нет, я не пойду искать солонку, мне она не нужна». Главное, выдержать дней 10, потом родным станет лень бегать за приправами. Печенье пеките сами, тогда вы можете положить в него меньше сахара. Добавляйте в еду отруби: клетчатка замедляет усвоение сахара. Не читайте дома лекции на тему правильного питания. Вас не услышат. Учитесь вкусно готовить из простых продуктов. Есть много полезных блюд, которые ваша семья не пробовала. И еще. Вы сами питаетесь листьями салата, семенами чиа, сырой капустой брокколи, взвешиваете каждую порцию, шарахаетесь от пирожного, как от больного чумой, обливаетесь по утрам ледяной водой, за день делаете семь тысяч шагов, два раза в неделю посещаете фитнес-зал. Если вы при таком режиме веселы, счастливы, со всеми в ладу, не ставите себя в пример, не требуете от родных жить по вашим правилам, занимаетесь с удовольствием тем видом спорта, который нравится, то в этом случае родные люди захотят стать такими, как вы, и сами задумаются о правильном питании.

Но если у вас постоянно плохое настроение, вы кричите на мужа, родителей, детей, обижаетесь, плачете, впадаете в истерику, устаете так, что доползти до постели нет сил, о сек-

се и речи нет, то вы антиреклама своего образа жизни. Идите к врачу. Желание стать здоровее всех превратило вас в больного человека. И члены семьи никогда не захотят последовать примеру матери или бабушки.

Чтобы помочь тем, кто хочет, чтобы его родные ели простые, вкусные блюда, а дети помогали бы на кухне, в новое издание «Кулинарной книги лентяйки» добавлены главы «Готовят дети» и «Монастырская кухня».

К сожалению, на свете немало больных людей, которые вынуждены соблюдать диету. Поэтому в заключении нового издания речь пойдет о лечебном питании.



Готовят дети





Многие дети любят готовить, но не все родители разрешают малышам хозяйничать на кухне. Взрослые правы. Плита, духовка, острые ножи – все это травмоопасные вещи. А плохо закрытый кран газовой плиты может привести к большой беде. Но почти каждый дошкольник стремится стать поваром. Малыш четырех-пяти лет может готовить вместе с мамой, бабушкой, любой взрослой женщиной. Его можно попросить совершить какие-то самые простые действия. Ну, например, помыть яблоки, картошку, морковку. Конечно, время готовки увеличится, и придется вам потом домывать корнеплоды и фрукты, но тут уж ничего не поделаешь. Если прогонять «поваренка», говорить ему: «Ты мне мешаешь, все медленно, неаккуратно делаешь, скоро папа домой вернется, а ужин не готов», – то некоторое время сын или дочь продолжают говорить о своем горячем желании вам помочь, а потом, поняв, что маме их руки не нужны, замолчат, займутся другими делами. Через несколько лет, когда вам придет в голову, что подросток должен взять на себя какие-то обязан-

ности по хозяйству, вы скажете ему: «Почисти картошку» – и услышите в ответ: «Да ладно, мам, мне некогда».

Если хотите, чтобы дети лет в одиннадцать стали вашими настоящими помощниками на кухне, радостно встречайте на кухне несмышленишек, которые непременно опрокинут бутылку с подсолнечным маслом, просыпят муку, сахар... Не ругайте юного шефа, не прогоняйте, хвалите, благодарите за помощь, разрешите ему самому что-то приготовить. И тогда в подростковом возрасте получите поваренка, который охотно станет кашеварить.

Меня бабушка Афанасия Константиновна никогда не отстраняла от готовки. Мне, пятилетней, бабушка поручила самостоятельно сделать десерт. Какой? Лимонная простокваша. Потом я научила его готовить свою дочь Машу. В моем детстве в СССР в продаже не было йогурта. В рецепте моей бабушки основной ингредиент – мечниковская простокваша. А Маша готовила уже из йогурта.

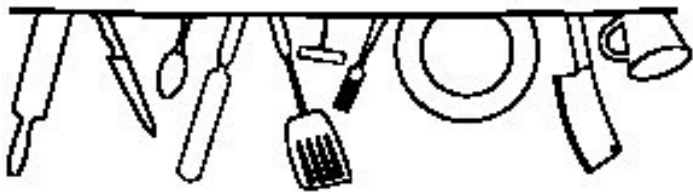


Лимонный десерт

Надо от 2 до 4 лимонов, в зависимости от того, какой кислоты хотите десерт; 3–4 ст. л. меда; 250 г натурального йогурта или мечниковской простокваши. Йогурт или простокваша должны быть густыми, не жидкими.

Выжмите сок из лимонов, соедините его с медом, добавьте йогурт, перемешайте, разложите в небольшие стаканчики, чашки, любые подходящие, не стальные, емкости, отправьте на час в холодильник. Готовый десерт можно украсить орешками, любыми фруктами, кусочками печенья, шоколада. Вместо йогурта можно взять густую простоквашу. При подготовке вам придется помочь малышу только в момент приготовления сока. Остальное он может сделать сам. И всем членам семьи придется съесть десерт с восторгом, отказываться не надо, даже если вам угощение совсем не понравилось.

Каша в банке



Вот тут юному повару есть где развернуться. Если члены вашей семьи положительно относятся к кашам, то довольны окажутся все: и едоки, и повар. А мама придет в восторг: вместо того чтобы встать раньше всех и готовить на завтрак овсянку, ей понадобится лишь вынуть из холодильника банку. Ура, можно поспать лишние десять минут! Те, кто по утрам встает по будильнику, хорошо знают: лишние десять минут под одеялом – это очень важно. Каша в банке меня в детстве научила делать соседка по Переделкино, Эстер Давыдовна, жена писателя Валентина Петровича Катаева. Рецепты хороши еще малой стоимостью ингредиентов и большим количеством вариантов. Что понадобится?

1. Стеклобаня, не жестяная, пол-литровая банка с широким горлом, с крышкой. Бутылка не подойдет. Я использую тару от покупного джема, варенья, овощных консервов. И сейчас можно купить пустую банку. Некоторые мои знакомые используют пластиковые контейнеры. Но мне больше

нравится стекло.

2. Крупа. Овсянка. Берите ту, что надо варить минут 5–7. «Быстроиграющая» не такая вкусная. Гречка, пшенка, рис, манка, пшеничная... Подойдет любая. Вы же знаете, что пшено и пшеничная разные вещи? Пшено – это очищенное от оболочки зерно проса, а пшеничная крупа – перемолотые зерна твердых сортов пшеницы. Самая близкая родня пшеничной крупы – булгур, его получают из дробленой и термически обработанной пшеницы.

3. Сахар, мед. Я использую мед.

4. Какао, корица, орехи, ваши любимые ягоды, фрукты, варенье.

5. Йогурт, кефир – берите нормальной жирности, если только врач не рекомендовал вам иначе.

Экзотику, вроде семян чиа, использовать не советую. Их польза для организма не доказана, зато доказано, что покупка семян чиа и всяких «модных» продуктов опустошит ваш кошелек. Оно вам надо?

6. Используется простой стакан 250 мл. Все ингредиенты смешиваются, укладываются в банку, закрываются. Потом ставятся в холодильник на ночь, или на 9–10 часов. Кашу можно есть холодной. Если вам такой вариант не по вкусу, просто подогрейте в СВЧ-печи. Если используете жестяную, стальную тару, то помните: ее ставить в СВЧ нельзя. Кстати, не всякую банку из пластика можно нагревать.

Овсянка с яблоками и корицей

$\frac{1}{3}$ от 250 мл стакана хлопьев, $\frac{1}{3}$ от такого же стакана молока, $\frac{1}{4}$ от стакана йогурта, 1 ч. л. меда, корица по вкусу (у меня $\frac{1}{4}$ чайной ложки), $\frac{1}{3}$ стакана яблочного пюре, хорошо подходит детское питание, $\frac{1}{4}$ сладкого свежего яблока.

Приготовление: соединяем овсянку, молоко, йогурт, мед, корицу. Тщательно перемешиваем. Добавляем пюре, перемешиваем. Перекладываем в банку. Нарезаем яблоко мелкими кубиками, укладываем сверху, ставим в холодильник. Вечером ребенок приготовил, утром можно есть. Хранится в холодильнике двое суток. Дольше не надо, выбрасывайте, даже если выглядит аппетитно и пахнет приятно.

Гречка в банке

$\frac{1}{2}$ стакана (250 мл) гречки, стакан кефира.

Это самый простой и недорогой вариант. Я в нем использую немного соли. Знаю, некоторые добавляют мелко нарубленную зелень, но у нас дома такой вариант никому не понравился. Гречка смешивается с кефиром, укладывается в

банку, встряхивается, закрывается, помещается в холодильник.

Манная каша

2 ст. л. манной крупы, 150 г йогурта, 2 ч. л. любимого варенья.

Все перемешиваем, укладываем в банку, отправляем в холодильник.

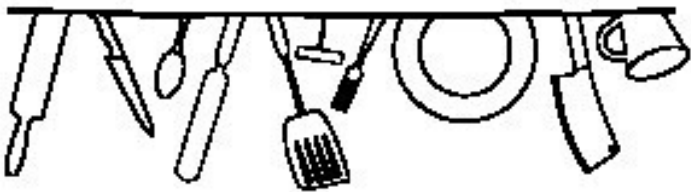
Пшенная каша

1 стакан кефира, $\frac{2}{3}$ стакана крупы, 1 ч. л. меда, немного нарезанной кураги, изюм. Кефир используем теплым, не из холодильника. Все перемешиваем.

Пусть ваш малыш сам придумает какой-то рецепт. Если получится нечто несъедобное, вам все равно придется съесть с восторгом овсянку с медом, сахаром, конфетами, вареньем, кусками шоколада, печенья. Повар для вас старался, положил все самое замечательное.

Маленький ребенок может приготовить и десерт.

Шоколадная колбаса



500 г печенья, подойдет «Юбилейное», 200 г сливочного масла, 4 ст. л. какао. Не быстрорастворимого, а которое надо варить. Я использую «Золотой ярлык». $\frac{1}{2}$ стакана (250 мл) молока нормальной жирности, 100 г сахарного песка.

Печенье складываем в любой пакет, завязываем его и с помощью скалки измельчаем. Далее, если ребенок совсем маленький, потребуются помощь мамы, потому что 200 г сливочного масла надо растопить. Масло, молоко соединяем. Сахар смешиваем с какао. Вливаем маленькими порциями в эту масляно-молочную смесь. Отправляем туда печенье, перемешиваем. Массу выкладываем на фольгу или пищевую пленку, придаем ей форму колбасы, кладем в холодильник на 3–4 часа. Не в морозильник, просто на полку.

Я думаю, что мама, бабушка должны разрешать малышу присутствовать на кухне во время готовки. И объяснять простые, но очень нужные правила. Жидкость маленькими пор-

циями наливается в сухие ингредиенты, никогда наоборот. То есть молоко добавляют понемногу в муку, сахар и т. д. Котлеты кладут на хорошо разогретую сковородку, обжаривают быстро с двух сторон без крышки, потом уменьшают огонь и дожаривают под крышкой.

И в магазин, на рынок неплохо взять ребенка: научить его выбирать овощи, фрукты, рыбу. Объяснить, что в магазине, на упаковке всегда надо смотреть на срок годности продуктов и изучить состав, например, печенья-конфет. Человек не способен долго прожить без еды, но она бывает полезной или вредной. Если малыш с детства усвоит принципы правильного питания, то, став взрослым, он избежит многих проблем.

И еще несколько очень простых рецептов для самых маленьких поваров.

Фруктовый шашлык



Любые фрукты. Шоколадка. Деревянные палочки. Мама нарезает крупными ломтиками: бананы, киви и т. д. Ребенок может разобрать на дольки мандарины, очистить клубнику от плодоножек. Шоколад растапливают. В каждый кусок втыкают палочку, обмакивают фрукты в шоколад, кладут на решетку, через минут десять можно подавать к столу.

Мухоморы



6 сваренных вкрутую куриных яиц, 1 банка любых рыбных консервов, 3 помидора, немного майонеза.

От яйца отрезают верх, примерно $\frac{1}{3}$ от общего размера. Осторожно вынимают желток. Получается пустой «бочонок» из белка. Помидоры разрезаем на 2 равные части, вынимаем чайной ложкой часть мякоти, не всю. Рыбные консервы разминаем вилкой, соединяем с мякотью помидоров, желтком, еще раз размешиваем. Наполняем этой смесью «бочонок». Сверху кладем на каждый по половинке помидоров – это шляпка нашего мухомора. Для схожести капаем сверху немного майонеза.

Есть вариант, когда этот соус добавляют и в начинку. Но я так не делаю. Майонез советую лучше сделать дома. Как готовить майонез, рассказано в разделе «Монастырская кухня», в рецепте **Салат из любой рыбы холодного копчения с корнем сельдерея.**

Омлет в чашке



Нужны посуда, примерно 350 мл, не меньше, 1 яйцо, немного молока или сливок, 1 ст. л. тертого сыра, небольшой помидор. Соль, перец по вкусу.

Яйцо разбиваем, белок и желток смешиваем с молоком. Маленький секрет. Если хотите пышный омлет, то не выбрасывайте сразу скорлупу. Налейте в нее молоко и добавьте к яйцу. Скорлупа – мерка того, сколько вам понадобится жидкости. Добавляем сыр, нарезанный помидор, перемешиваем, выливаем в чашку, ставим в СВЧ-печь. Сколько времени готовить? Сложный вопрос. Я держу 2,5–3 минуты на средней мощности, у меня это 800. Но я не знаю, какие у вас печи. Советую выяснить время методом тыка: несколько раз, когда ребенка нет рядом, сделайте омлет и поймете, сколько времени необходимо. Имейте в виду, в СВЧ еду лучше недодержать. Если передержать, она станет «резиновой». И у каждой печки свои капризы, но о них известно лишь хозяйке.

Сыр в панировке



250 г адыгейского сыра или сулугуни нарежьте брусочками длиной 9 см, шириной 5 см и отправьте в морозилку минут на 15–20. Еще вам понадобятся несколько ложек муки, панировочных сухарей, 1 яйцо, 1 ст. л. молока.

Вынимаем сыр. Брусочек сначала обваливаем в муке, потом опускаем на секунду в молоко, затем обваливаем в сухарях. Запекаем в духовке. Я ставлю температуру 180° , держу сыр минут 10–12, до появления очень легкой румяной корочки.

Сырные кексы

4 ст. л. муки, 1 ч. л. разрыхлителя, 100 г твердого сыра, 2 яйца, 100 мл молока.

Муку соединяем с разрыхлителем, яйца размешиваем венчиком, выливаем в них молоко, опять размешиваем. Добавляем натертый сыр, размешиваем. Яично-молочно-сырную смесь маленькими порциями вливаем в муку с разрыхлителем, размешиваем. Посолите, можно добавить немного порошка красного сладкого перца. Тесто разложите по формочкам. У меня силиконовые. Да, они недешевы, но бумажные или из фольги тоже даром не дадут, и они одноразовые. А мои служат не один год. От советских времен остались у жадной Дашеньки жестяные формочки, но из них очень трудно вытащить кексы так, чтобы они не поломались. Духовку я ставлю на 180° , время готовки примерно 25–20 минут. Но плиты у всех разные: электрические, газовые. Едва кексики зарумянятся, сразу вынимайте.



«Монастырская кухня»



Я часто бываю в Марфо-Мариинской обители милосердия и Николо-Пешношском мужском монастыре. Иногда, по разным делам, еду и в другие обители. А как там гостей встречают? Всегда с радостной улыбкой и словами:

– Наверное, устали с дороги? Попейте чайку!

Когда я только начинала знакомиться с сестрами, братьями, то наивно полагала, что гостье сейчас нальют чашечку заварки, дадут пирожок. И неизвестно, будет ли он вкусным? Поэтому начинала отнекиваться, а перед поездкой плотно завтракала дома. Но через пару месяцев малоопытной Агриппине стало понятно, что она себя неправильно ведет. Отправляться в монастырь следует на голодный желудок, а еще лучше не есть пару дней до отъезда! И фразу: «Попейте чаек» не следует понимать буквально. Нет, чайник с заваркой на столе непременно появится, но до этого...

Вот приезжаю я к отцу Аристарху, благочинному Николо-Пешношского монастыря. Сначала мы беседуем о разных делах, потом я любимому батюшке в рясу поною, советов по всем вопросам попрошу и пойду в трапезную. А там!

Принесут мне тазик супа. Такого вкусного, что оторваться невозможно. Затем второе. Я вообще-то малоежка, вешу сорок пять кило. А повариха говорит:

– Рыба ваша любимая, ледяная, с овощами тушеными.

Ну и второе в меня укладывается. Отец Аристарх, который не оставляет надежды откормить гостью хотя бы до веса приличной козы, расстраивается, что я салат не тронула. А потом, в момент, когда, кажется, что уже дышать не сможешь, появляется чай. Да какой! Со зверобоем, мятой или ромашкой. А к нему! Пирожки! И пирожные! И торт! И все такое вкусное.

Понимаете, почему я для поездки в обитель всегда надеваю юбку, где вместо пояса резинка?

Монастырская еда такая вкусная, что можно слопать ее вместе с тарелкой. А пирожки – просто песня! Дома у меня никогда такие не получаются.

Как-то раз я спросила у матушки Елисаветы, игуменьи Марфо-Мариинской обители в Москве:

– Почему я не могу испечь такие пирожки, как у вас? В чем секрет?

– Рецепт обычный, – заулыбалась матушка, – готовим и печем с молитвой.

А много лет тому назад бабушка Афанасия Константиновна сказала маленькой внучке:

– Грушенька, запомни. Если хочешь, чтобы еда, которую ты сделала, всем понравилась, надо готовить с любовью, не торопиться, не злиться на домашних, не думать: «Надоело мне на кухне стоять». Твои злые эмоции впитают суп, котлетки, каша и превратятся в несъедобное хлебово.

Я не поверила бабуле. Но со временем поняла, что она права. Картошка, которую сварили с любовью, окажется лучше осетрины, которую запекали, злясь на окружающих. Почему монастырская еда такая вкусная и никакой изжоги после весьма плотного обеда не случается? Да потому что на кухне готовят люди с чистым сердцем, любовью ко всему миру, твердя молитвы.

Я очень благодарна братьям Николо-Пешношского муж-

ского монастыря и сестрам Марфо-Мариинской обители милосердия, которые поделились со мной рецептами. Если указано: 1 стакан, то это емкость 250 мл.



Кастрюлька из тыквы

1 целая круглая тыква среднего размера, 2–3 свежих помидора, 2 морковки, 2 луковицы, стакан риса, соль, перец по вкусу, можно положить чеснок.

Тыкву разрезаем пополам, вынимаем семечки. Морковь натираем на терке, лук мелко режем. Морковь и лук обжариваем на растительном масле. Помидоры мелко режем, соединяем с овощной смесью. Перемешиваем. Наполняем половинки тыквы рисово-овощной начинкой, подливаем немного воды, ставим в разогретую до 180° духовку. Периодически пробуем рис, если он твердый, подливаем немного воды. Доводим до готовности.

Салат из тыквы



1 небольшая тыква, 2 морковки, горстка изюма (горстки в монастырях немаленькие), 5–7 грецких или других орехов, 1 большое яблоко или 2 маленьких, лимон, растительное масло без запаха, сахарный песок.

Замачиваем изюм в теплой воде, не в кипятке. Морковь, тыкву, яблоко очищаем от кожуры, натираем на крупной терке. Выжимаем лимон, добавляем в него 1 ч. л. сахарного песка, размешиваем, потом медленно вливаем в смесь растительное масло без запаха, примерно 3 ст. л. Интенсивно размешиваем. Соус может слегка загустеть, и он должен иметь приятный для вас кисло-сладкий вкус. Если это не так, добавьте сок лимона или немного сахара и хорошо размешайте. Полейте салат соусом, бросьте в него изюм, перемешайте. Если вы не любите натертые овощи и яблоко, тонко и мелко нарежьте их. Если не хотите делать соус, сдобрите салат небольшим количеством растительного масла.

Рыбный суп со сливками



300–400 г любой рыбы, белой или красной. Можно взять самую дешевую, а можно подороже. 2 картошки, 1 морковь, 1 луковица, сливки – 100 мл, 1 ст. л. растительного масла. Немного любимой вашей зелени. Соль по вкусу. Рыбу моем, чистим, нарезаем, заливаем водой так, чтобы полностью покрыть куски, варим 5–7 минут, на среднем огне. Луковицу обжариваем. Морковь, картошку мелко нарезаем. Готовую рыбу вынимаем из супа, откладываем. Бросаем в кастрюлю овощи, варим их на небольшом огне до готовности. В самом конце добавляем обжаренный лук. Когда овощи готовы, вливаем сливки и варим суп на небольшом огне около 1 минуты. Нарезаем зелень, кусочки рыбы выкладываем в тарелки, заливаем супом, посыпаем зеленью.

Грибной жульен в кабачках



Кабачки – 2 шт., примерно 400–500 г, шампиньоны – 300 г, молоко – 130 мл, сыр твердый – 60 г, 1 головка лука, 2 ч. л. пшеничной муки, масло подсолнечное без запаха, примерно 2 ст. л.

Кабачки хорошо вымойте, удалите у них края, нарежьте поперек на куски 6–7 см высотой. Сделайте из них бочонки: чайной ложкой аккуратно выньте ббольшую часть мякоти так, чтобы остались стенки и доньшко. Поставьте бочонки на противень, поместите в духовку, разогретую до 180 °С, примерно на 15 минут. Пока бочонки готовятся, натрите сыр, очистите лук, нарежьте, пожарьте до прозрачности. Шампиньоны помойте, почистите, добавьте к луку и обжарьте их. Потом грибы с луком посолите, посыпьте мукой, влейте молоко. И, помешивая, доведите до кипения и мешайте до тех пор, пока соус не загустеет. Грибы с соусом разложите в кабачковые бочонки, сверху посыпьте тертым сыром. Поставьте в духовку, разогретую до 180 °С, и держите там, пока сыр

не расплавится.

Печенье на томатном соке



$\frac{1}{2}$ стакана томатного сока, $\frac{1}{2}$ ст. л. сахарного песка, 1 стакан пшеничной муки, 25 г растительного масла, $\frac{1}{2}$ ч. л. соды или порошок для выпечки, семена укропа или тмина, черный перец. Два последних ингредиента по вашему вкусу. Немного уксуса или сока лимона, чтобы «погасить» соду.

Томатный сок вылить в миску, посолить по вкусу, добавить сахар, растительное масло, семена укропа или тмина, черный перец. Все размешать. Соду, погашенную уксусом, или порошок для выпечки соединить с мукой в другой миске. Потом медленно влить в муку томатную смесь, замесить тесто. Вымесить. На поверхности, посыпанной мукой, раскатать тесто толщиной, как на печенье. Вырезать. Посыпать тмином. Выпекать 10–13 минут в духовке, разогретой до 180 °С.

Салат из любой рыбы холодного копчения с корнем сельдерея



1 большой корень сельдерея, 600–700 г, или 2 маленьких корня, 300 г любой рыбы холодного копчения, 3 красных сладких перца. Майонез для заправки. Количество соуса по вашему вкусу. Для майонеза вам понадобятся: 2 сырых яйца, $\frac{1}{2}$ ч. л. горчицы, 250 мл растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока. Внимание! Масло лучше брать подсолнечное, без запаха. Если собрались использовать оливковое, то в пропорции 1 часть его и 3 части подсолнечного. Майонез, который сделан только на оливковом масле, особенно Extra virgin, горчит.

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.