

Содержание

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ СОУСЫ, ОВОЩНАЯ ПОДУШКА

Соус из обжаренных овощей и сметаны.....	5
Чесочно-горчичный соус.....	5
Быстрый соус из свежих овощей.....	6
Овощная подушка для приготовления блюд.....	7

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Рыбная солянка из консервов.....	8
Мясной суп с кускусом.....	8
Быстрый гороховый суп с копченостями.....	9
Ленивые пельмени с бульоном.....	10

ВТОРЫЕ БЛЮДА ИЗ МЯСА

Котлеты в перцах в духовке.....	11
Рулетики из фарша и пекинской капусты.....	12
Свинина в соусе в духовке.....	13
Котлеты в овощном соусе на плите.....	14
Тефтели ёжики на овощной подушке.....	14
Ленивые отбивные из фарша.....	15
Свинные отбивные в маринаде из яиц и чеснока.....	16
Свинина целым куском в пергаменте в духовке.....	17
Биточки между пергаментом в духовке.....	19
Котлеты с картофелем в пергаменте.....	19
Колбаски в пергаменте в духовке.....	20
Говядина в двойном одеяле в духовке.....	21
Кармашки из фарша на плите.....	22

ВТОРЫЕ БЛЮДА ИЗ КУРИЦЫ

Курица на овощной подушке в духовке.....	23
Куриная грудка в кефире и яйце.....	24
Куриная грудка в пергаменте 4 вкуса.....	25
Мешочки с курицей и овощами.....	26
Куриное филе под овощной шубой.....	27
Корзиночки из куриного филе с овощами.....	28

ВТОРЫЕ БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

Рыба в чесночно-горчичном соусе.....	29
Рыба в овощном соусе на плите.....	30





Рыба на овощной подушке на плите.....	30
Минтай с яйцами в духовке.....	31
Припущенная скумбрия с луком.....	32

ВТОРЫЕ БЛЮДА ИЗ ЯИЦ, ОВОЩЕЙ, КРУП

Запеченные овощи винегрет.....	33
Капуста с чесночно-горчичным соусом.....	34
Овощное рагу в духовке.....	34
Быстрый печеный картофель.....	35
Гороховая каша в духовке.....	36
Яйца в беконе с гренками.....	37

БЫСТРЫЕ САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Салат из белокочанной капусты.....	38
Салат из свежей моркови и маринованных огурцов.....	38
Салат из свежих огурцов и фасоли.....	39
Закусочные помидоры за 10 минут.....	40
Салат из колбасы и огурцов.....	41
Куриное филе в беконе.....	42
Сыр в беконе.....	42
Зеленый лук в беконе.....	43
Жареный адыгейский сыр.....	44

ВЫПЕЧКА И БЛИНЫ

Универсальное дрожжевое тесто на воде.....	45
Ватрушки с творогом.....	45
Пицца чизбургер.....	46
Дрожжевые лодочки с курицей.....	47
Сочники из пресного теста на сметане.....	48
Мясной пирог из пресного теста на молоке.....	49
Апельсиновые булочки из теста на молоке.....	51
Пирожки из пресного теста на сметане.....	52
Заливной пирог на молоке с яйцами.....	53
Пирог из слоеного теста со сгущенкой.....	54
Заливной пирог на молоке с яблоками.....	55
Тонкие блинчики «Все по одной».....	56
Тонкие дрожжевые блины «Все по одной».....	57
Блинчики с творогом на сковороде.....	58



Универсальные соусы, овощная подушка

Зная эти соусы и овощную подушку,
вы сможете легко готовить разнообразные
блюда





Соус из обжаренных овощей и сметаны

Универсальный соус, который состоит из простых продуктов, но любым блюдам дает просто замечательный вкус. Все продукты в нем отлично сочетаются. В этом соусе готовлю свинину, курицу, говядину, классические и ленивые голубцы, тефтели и котлеты, фаршированный перец на плите или в духовке. Овощи можно добавлять разные, расскажу о самом простом варианте. Все блюда с этим соусом получаются сочными и вкусными.

Ингредиенты:

- Репчатый лук среднего размера – 2 шт.;
- Морковь среднего размера – 1 шт.;
- Чеснок – 3 зубчика;
- Сметана – 3 ст. л.;
- Томатная паста – 1 ст. л.;
- Мука – 1/2 ст. л.;
- Вода – 500 мл;
- Специи – по вкусу;
- Соль – по вкусу.

Приготовление:

1. В горячее масло выкладываем нарезанный на перья или полукольца репчатый лук и морковь, натертую соломкой. Обжариваем на среднем огне, пока овощи не станут слегка мягкими.
2. Добавляем нарезанный чеснок, сметану, томатную пасту, муку и обжариваем около 1 минуты, помешивая.
3. Вливаем воду, добавляем соль и любимые специи. Доводим до кипения и соус готов. Овощи получаются чуть сырыми, при дальнейшем приготовлении они станут мягкими.
4. Заливаем этим соусом котлеты, тефтели, куски курицы или мяса, голубцы, фаршированные перцы и готовим на плите или в духовке. Соус становится густым, он дает сочность и отличный вкус.

Приятного аппетита!





Чесочно-горчичный соус

У этого соуса одни плюсы. Замешивается за считанные минуты, состоит из простых продуктов и вариантов приготовления блюд с ним множество. Вкус у него яркий насыщенный, поэтому он и дает блюдам хороший вкус. Вкус самого соуса делаю разнообразным за счет добавления разных специй и сушеных трав. Соус универсальный, использую его в качестве заправки для салатов из свежих или запеченных овощей, для запекания овощей и рыбы. Ингредиенты можно менять, например, вместо меда добавлять сахар, вместо острой горчицы добавлять зернистую, а вместо лимонного сока уксус 6%. И их количество можно увеличивать или уменьшать.

Ингредиенты:

- Чеснок – 2 зубчика;
- Растительное масло – 3 ст. л.;
- Лимонный сок – 1 ст. л.;
- Зернистая горчица – 2 ч. л.;
- Сахар или мед – 1 ч. л.;
- Специи, травы – по вкусу.

Приготовление:

1. Соус готовим в небольшой банке или в глубокой тарелке. В банке удобнее перемешивать, можно сделать сразу несколько порций и хранить в холодильнике 3 дня.
2. В банку отправляем пропущенный через пресс чеснок, сахар (можно заменить мед) и зернистую горчицу (можно заменить на обычную острую, тогда добавляем 1 ч. л.). Соль можно сразу добавить в соус или отдельно посолить овощи или рыбу.
3. Вливаем лимонный сок и масло. Масло можно брать подсолнечное рафинированное или оливковое. Добавляем любые специи или сушеные травы. Отлично подходят смесь перцев, сухая смесь аджика, сушеные базилик, орегано, итальянская смесь.
4. Банку закрываем крышкой и трясем, пока смесь не станет однородной.
5. Получается довольно густой и ароматный соус. Вкус очень яркий. Горчица дает остроту, лимонный сок приятную кислинку, чеснок, травы и специи отличный вкус. Заправляем соусом салаты, поливаем овощи или рыбу и запекаем.

Приятного аппетита!





Быстрый соус из свежих овощей

Соус готовится за считанные минуты и дает просто замечательный вкус и мясу, и рыбе. Его еще можно готовить отдельно и подавать к запеченным, жареным блюдам и к шашлыку. Овощи можно сочетать разные. Прекрасно подходят сочные овощи: репчатый лук, помидоры, сладкий перец, кабачки, баклажаны, морковь, стебель сельдерея. Просто измельчаю овощи в чаше блендера, заливаю рыбу, курицу, изделия из фарша и готовлю на плите или в духовке.

Ингредиенты:

- Помидоры – 250 г;
- Сладкий перец – 150 г;
- Репчатый лук – 100 г;
- Чеснок – 2-3 зубчика;
- Специи – по вкусу;
- Соль – по вкусу.

Приготовление:

1. В чашу блендера выкладываем нарезанные помидоры, сладкий перец, чеснок и лук.
2. Солим и дополняем овощи любыми специями. Это зависит от того, что будем готовить в этом соусе. Можно дополнить только молотым черным перцем.
3. Измельчаем и получаем не очень густой ароматный соус. Цвет у него пока не яркий. При приготовлении соус из овощей становится густым, приобретает яркий вид и вкус.
4. Заливаем соусом обжаренные куски рыбы, курицы или котлеты и тушим до готовности на плите или в духовке. Все блюда получаются яркими с замечательным вкусом.

Приятного аппетита!

