

Елизавета Громова

Еда

на скорую руку

ГОТОВИМ
быстро
за 30 минут



АСТ
2025

Содержание

Завтраки

Омлет со шпинатом и сыром	9
Панкейки	10
Манная каша с тыквой	14
Яичный скрэмбл	17
Пышные оладьи	18
Гренки с сыром и яйцом	21
Омлет с овощами, сыром и зеленью	22
Сэндвичи крок-мадам и крок-месье	25
Овсяная каша с бананом	29
Сырники с бананом и творогом	30
Каша из булгура на завтрак	33

Салаты и закуски

Рулетики из баклажанов с сыром, чесноком и помидорами	36
Теплый тайский салат с говядиной и перцем	40
Салат из курицы с зеленым горошком	44
Салат с помидорами, сыром и сухариками	47
Салат с курицей и фасолью	48
Тарталетки с тунцом	52
Соте из баклажанов	55
Рулетики из ветчины с сыром и чесноком	56
Салат Цезарь	59
Салат с кальмарами	63

Супы

Уха из красной рыбы	67
Тыквенный суп-пюре	68
Айнтопф	71
Рисовый суп с фрикадельками и брокколи	75
Суп с беконом	76
Сливочный суп с грибами	79
Суп-пюре из брокколи со сливками	80
Солянка с копченой колбасой	83





Суп с кускусом	84
Суп с фрикадельками и овощами	87
Овощной суп	88

Вторые блюда

Пицца на сковороде	93
Паста с фаршем и томатным соусом	97
Куриное филе в кляре	98
Бефстроганов из свинины	102
Рагу из овощей со сладким перцем	105
Оладьи из куриной печени	106
Эскалоп из свинины на сковороде	109
Сочные отбивные из свинины на сковороде в кляре	110
Котлеты из курицы и пекинской капусты	114
Пенне со шпинатом и помидорами черри	117
Рыбные котлеты из трески	118
Паста с креветками в сливочно-чесночном соусе	121
Паста карбонара	122
Кускус с овощами	125
Куриный шницель на сковороде	126
Удон с креветками и овощами	129

Десерты

Язычки из слоеного теста с сахаром	135
Печенье в микроволновке	136
Пирог с яблоками в микроволновке	139
Кекс в кружке	140
Пышки на сковороде	143
Быстрый бисквитный рулет	144
Слойки с вареньем	147
Быстрые творожные булочки	148
Чизкейк	151
Шоколадное печенье	152
Шоколадно-банановый торт без выпечки	155
Брауни	156

Введение

В наше время каждый оказывается в водовороте дел: работа, учеба, семья, увлечения. В этой круговерти вечных забот мы зачастую забываем о самом важном — о том, что мы едим. Порой каждый из нас сталкивается с ситуацией, когда необходимо приготовить что-то быстрое, но при этом полезное и вкусное. Эта книга с подборкой рецептов на скорую руку — настоящий путеводитель в мир домашней кулинарии, который поможет вам приготовить ужин за полчаса, порадовать близких вкусной домашней едой и даже удивить гостей, забывших предупредить о своем визите.

Кулинария не должна быть обременительной, и это основная идея книги. Несмотря на постоянную спешку, не стоит забывать о важности питания. Домашняя еда — это не только вкус, но и здоровье, уют и забота о себе и своих близких. Качество не всегда должно быть принесено в жертву скорости, и с помощью простых, но интересных и зачастую изысканных рецептов, вы сможете возродить любовь к кулинарии даже в самые тяжелые дни, когда меньше всего хочется стоять у плиты.

Мы предлагаем быстрые рецепты, которые можно приготовить примерно за 30 минут, не жертвуя вкусом или пользой. Каждый из них станет идеальным решением для рабочих дней, когда время на готовку сводится к минимуму, но потребность в полноценной еде остается, ведь не хочется кормить семью и детей очередной едой из доставки.





Для того чтобы готовка приносила удовольствие, можно организовать пространство на кухне так, чтобы минимизировать время, затрачиваемое на стояние у плиты, и легко находить все необходимые ингредиенты. Ваша кухня может стать не только рабочим пространством, но и местом, где вы сможете насладиться процессом приготовления, даже когда у вас недостаточно времени.

Пусть эта книга станет надежным помощником и источником вдохновения, который напомнит, что готовка может быть легкой, быстрой и приятной. Каждый рецепт здесь — это шаг к тому, чтобы сделать домашнюю еду доступной даже в самой непростой ситуации. Не откладывайте на потом заботу о своем здоровье и здоровье своих близких. Откройте для себя мир быстрых и вкусных рецептов, с помощью которых вы сможете питаться вкусно, даже когда жизнь мчится на полной скорости!

Завтрак







Омлет

со шпинатом и сыром



Советы для хозяйки: омлет — одно из самых популярных блюд на завтрак для всей семьи. Наполнить такой омлет можно не только шпинатом, но и самыми разными начинками: ветчиной, жареными грибами, слабосоленой рыбой, вялеными томатами и т. д.

Ингредиенты:

Яйцо куриное — 2 шт.

Молоко — 70 мл

Шпинат — 30 г

Сыр полутвердый — 30 г

Масло растительное — 1 ч. л.

Соль — щепотка

- 1.** Вбейте яйца в глубокую тарелку, смешайте до однородности, посолите и добавьте молоко. Если добавить чуть больше молока, омлет будет более воздушным, но может потерять форму или развалиться на кусочки после приготовления.
- 2.** Смажьте разогретую сковороду растительным маслом (оливковым или подсолнечным) — лучше это делать кисточкой. На среднем огне обжарьте шпинат 1–2 минуты, чтобы листья шпината потеряли в объеме.
- 3.** Помешайте шпинат и сразу влейте яичную массу. Можно лопаткой распределить шпинат равномерно, пока масса жидкая.
- 4.** Жарьте омлет под крышкой на среднем огне примерно 5 минут. Корочка у омлета должна быть румяной. Как только верх перестанет быть жидким, выключите огонь.
- 5.** Положите на одну половину готового омлета ломтики сыра.
- 6.** Аккуратно, чтобы не повредить омлет, при помощи лопатки накройте сыр второй половинкой омлета. Сыр начнет плавиться.
- 7.** Выложите на тарелку омлет. Подавать его нужно обязательно сразу после приготовления, пока сыр горячий, а омлет воздушный.

При желании можно добавить вяленые томаты, жареные грибы, слабосоленую семгу или ветчину. Присыпьте свежемолотым перцем.



Панкейки

Советы для хозяйки: кефир лучше взять пожирнее, так как он более густой. Для жидкого кефира потребуется больше муки, и панкейки могут стать «резиновыми». Чем кислее будет кефир, тем пышнее получатся панкейки, так как реакция между содой и кислотой будет сильнее. Поэтому отлично подойдет старый, уже прокисший кефир.

Вместо него можете взять натуральный йогурт без добавок.

Лучше всего использовать специальную блинную сковороду с антипригарным покрытием.

Если такой нет, то возьмите чугунную или любую, к которой не прилипают блины.

Это важно, потому что жарить панкейки надо без масла. Если вы не уверены в своей сковороде, то перед первым блином смажьте ее тонким слоем растительного масла.

Ингредиенты:

Кефир (густой) — 0,5 л

Яйцо куриное (отборной категории) — 2 шт.

Пшеничная мука — 300 г

Сахар — 2 ст. л.

Сливочное масло — 70 г

Сода — 1 ч. л.

Соль — ½ ч. л.

1. Кефир налейте в ковш и слегка подогрейте. Делайте это на небольшом огне, при постоянном помешивании, чтобы он не свернулся. Всыпьте в кефир соду и перемешайте венчиком. За счет того, что кефир теплый и кислый, начнется бурная реакция между содой и кислотой. Масса сразу запузырится и увеличится в объеме, именно благодаря этому панкейки приобретут свою пышность.

2. Яйца разбейте в другую миску. Добавьте к ним сахар и соль. Слегка взбейте яйца венчиком или вилкой. Не надо их взбивать до пены — просто размешайте.

3. Муку просейте в большую миску. Просеивание обогащает муку воздухом, что делает выпечку более пышной.

4. Влейте яичную смесь к кефирной. Аккуратно перемешайте.

5. Влейте жидкие ингредиенты в муку тонкой струйкой, при постоянном размешивании венчиком — так в тесте не образуются комочки. Размешайте тесто до однородного состояния. Не переусердствуйте с размешиванием: как только вся мука равномерно распределится, остановитесь. Пусть в тесте останется как можно больше воздуха. Возможно, муки понадобится чуть меньше или больше.

6. Растопите в сотейнике сливочное масло. Делайте это на небольшом огне. Следите, чтобы масло не начало кипеть, иначе от него может отделиться сыворотка. Лучше снять масло с огня, когда оно еще не целиком растаяло.





Панкейки

- 7.** Растопленное масло остудите, а затем влейте в тесто. Хорошо размешайте тесто венчиком, чтобы все масло перемешалось. Сливочное масло придаст панкейкам очень приятный, слегка ореховый аромат. Тесто будет по консистенции как густая сметана. Если тесто получилось слишком жидким, то вмешайте в него еще немного муки; если слишком густым, то добавьте немного кефира.
- 8.** На среднем огне разогрейте сковороду. Выкладывайте тесто на сковороду ложкой, формируя ровный блин среднего размера.
- 9.** Жарьте панкейк на среднем огне до появления пузырей на поверхности.
- 10.** Переверните блин на другую сторону. Жарьте его до готовности с другой стороны. Таким образом пожарьте все панкейки. Если они получаются не очень пышными, то можно добавить в тесто еще немного муки. Традиционно их делают размером с блюдце. Готовые панкейки складывают один на другой, а сверху кладут масло.

Едят панкейки, разрезая сразу всю стопку, наподобие куска торта.

Для заметок





Манная каша с тыквой

Советы для хозяйки: чтобы каша была слаще, лучше всего взять тыкву оранжевую, сладких сортов. Если же тыква не очень сладкая, добавляйте больше сахара или меда по вкусу. Также можно использовать замороженную тыкву.

Ингредиенты:

Манная крупа — 2 ст. л.
Тыква — 300 г
Молоко — 1 стакан
Вода — 1 стакан
Сахар — 1 ст. л.
Соль — по вкусу
Сливочное масло — 20 г

- 1.** Тыкву вымойте, очистите, удалите сердцевину с семенами. Мякоть нарежьте небольшими кубиками (можете натереть на терке, тогда тыква будет в каше практически незаметна, а каша сварится быстрее) и переложите в кастрюлю. Залейте ее водой, чтобы та закрывала тыкву на пару сантиметров. Поставьте кастрюлю на огонь. Когда вода закипит, убавьте огонь до среднего и варите тыкву около 15 минут.
- 2.** Затем влейте в кастрюлю молоко. Добавьте сахар, соль по вкусу. Перемешайте и варите еще 5 минут с момента закипания.
- 3.** Начните добавлять манную крупу в кастрюльку с тыквой. Всыпайте манку из стакана тонкой струйкой, второй рукой постоянно помешивая, чтобы манка не собралась в комочки и не прилипла ко дну. Варите кашу еще около 5–7 минут, помешивая. Когда каша начнет густеть, выключите огонь.
- 4.** Закройте кастрюльку крышкой, оставьте кашу постоять под крышкой около 20 минут.

Затем разложите кашу по тарелкам, добавив в нее кусочек сливочного масла. Можете украсить веточкой свежей зелени.

