

УДК 641.55
ББК 36.997
Б 95

В книге использованы рецепты *Павла Голенкова*
Фотографы: *Вячеслав Рутковский, Дарья Демур*
Фотография на переплете: *Надежда Серебрякова*
Ведущий редактор: *Ольга Кожемяченко*
Верстка: *Ирина Федкевич*
Оригинал-макет подготовлен ООО «Айдиономикс»

Б 95 **Быстрые** рецепты на каждый день. – Москва : Эксмо, 2015. – 96 с. : ил.

ISBN 978-5-699-71942-6

Каждый день мы спешим, стараясь успеть все и сразу. Забываем о полноценном, питательном питании, все чаще перекусывая на ходу. В этой книге П. Голенков собрал рецепты самых интересных, вкусных и полезных блюд, на приготовление которых вы потратите не более 30 минут! Закуски и салаты, супы, каши и паста, блюда из мяса, птицы, рыбы и морепродуктов – все это вы найдете под обложкой этой уникальной книги.

УДК 641.55
ББК 36.997

Издание для досуга

БЫСТРЫЕ РЕЦЕПТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Ответственный редактор *А. Братушева*
Художественный редактор *П. Петров*

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Tayap belrici: «Эксмо»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8(727) 251 59 89,90,91,92, факс: 8(727) 251 58 12 в. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо», 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru
International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел. +7(495) 411-68-59, доб. 2261, 1257.

E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru
Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса
«Канц-Эксмо»: Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5, Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

В Санкт-Петербурге: в магазине «Парк Культуры и Чтения БУКВОЕД», Невский пр-т, д.46.
Тел.: +7(812)601-0-601, www.bookvoed.ru/

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 05.12.2014. Формат 60x84¹/₈.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,2.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-71942-6



9 785699 719426 >



ISBN 978-5-699-71942-6

В электронном виде книги доступны только в формате ЛитРес.
Купить на www.litres.ru

ЛитРес:
Читай везде до слез



© ООО «Айдиономикс», 2015

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

Содержание

От автора..... 4

ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

Сэндвичи в стиле барбекю с говядиной..... 5

Рулетики из лаваша с семгой
и тосты с редисочным маслом..... 6

Пицца с беконом и моцареллой..... 8

Шампиньоны, фаршированные
шпинатом и двумя видами сыра..... 10

Закуска из яиц с креветками,
маслинами, кинзой и чили..... 12

Морская капуста с корнишонами и морковью... 14

Салат из бобовых..... 15

Зеленый греческий салат..... 16

Пестрый салат из запеченного перца
и консервированной фасоли..... 18

СУПЫ

Зеленые щи со шпинатом и черемшой..... 20

Суп-пюре из зеленого горошка
с чесночными сухариками..... 22

Куриный суп с тыквой по-тайски..... 24

Крем-суп из шампиньонов и белых грибов..... 26

КАШИ И ПАСТА

Манная каша с морковью на молоке..... 28

Овсяная каша с яблоком и изюмом на молоке... 29

Гречневая каша с овощами и грибами..... 30

Рис со шпинатом..... 32

Паста фарфалле со сливочным соусом..... 34

Паста пенне с тунцом и соусом маринара..... 36

Спагетти с грибами и ореховым соусом..... 38

Экспресс-карбонара..... 40

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ, ЯИЦ И ТВОРОГА

Капустные оладьи..... 42

Овощные бургеры на гриле..... 44

Фриттата с черемшой..... 46

Саксонские творожники..... 48

Болгарский перец,
фаршированный сосисками и рисом..... 50

Фаршированные баклажаны..... 52

Тыквенные оладьи с муссом из феты и укропа.... 54

БЛЮДА ИЗ МЯСА, ПТИЦЫ И СУБПРОДУКТОВ

Битки а-ля линдстрём..... 56

Стир-фрай из говядины и болгарского перца..... 58

Парагвайские котлеты бори-бори
с консервированной кукурузой..... 60

Жареная свинина
с молодыми кукурузными початками..... 62

Сербская мучкалица..... 64

Тако по-мексикански со свининой..... 66

Куриные котлеты по-азиатски..... 68

Курица с болгарским перцем по-тайски..... 70

Куриные грудки гриль с абрикосовым чатни..... 72

Теплый салат с куриной печенью и виноградом... 73

Говяжья печень с шампиньонами и шпинатом..... 74

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

Сельдь в сметанно-яблочном соусе..... 76

Рис по-китайски с овощами и креветками..... 78

Паштет из копченой скумбрии..... 80

Котлеты из горбуши с зеленым соусом..... 82

Треска в горчичном соусе..... 84

Запеченная белая рыба с брокколи..... 86

Кальмары с колбасками,
белой фасолью и помидорами..... 88

ДЕСЕРТЫ

Овсяное печенье гранола..... 90

Тарталетки с яблоками и миндалем..... 92

Курага с творогом по-венгерски..... 94

Смузи с овсяными хлопьями..... 95

Алфавитный указатель..... 96

От автора

В современном мире темп нашей жизни ускоряется день ото дня. Из-за суеты и будничных дел мы часто забываем о себе, а главное — о своевременном и правильном питании: перекусываем на ходу, едим фастфуд, нанося вред здоровью. Помимо этого, многим становится не по себе уже только при мысли о готовке и долгом стоянии у плиты.

В этой книге я поделюсь рецептами, собранными из кулинарной практики разных стран мира. Представленные блюда простые и быстрые: для их приготовления понадобится минимальное количество продуктов, многие из которых всегда есть на наших полках, в холодильнике или в холодильниках, и не более 30 мин.

Особенно важно, чтобы у вас под рукой всегда был стратегический запас съестных припасов, — это сэкономит время, проведенное на кухне, избавит от ежедневных походов в магазин и позволит быть готовыми к встрече неожиданных гостей.

«Золотой запас» хозяйки включает самые известные продукты.

Свежие:

- овощи, фрукты, зелень;
- молоко (цельное пастеризованное с длительным сроком хранения, кокосовое);
- яйца.

Консервированные:

- овощи, фрукты, грибы (корнишоны, помидоры черри, патиссоны, кукуруза в початках и зернах, горошек, ананасы, персики, абрикосы, коктейльные вишни, опята, белые грибы, шампиньоны и т. д.);
- рыба (тунец, анчоусы, сайда и т. д.);
- помидоры в собственном соку, томатная паста, кетчуп.

Замороженные:

- несколько видов обработанного и подготовленного мяса, в том числе и быстрого приготовления, хранящегося порционно (говяжья и свиная вырезки, куриное филе и т. д.);
- мясные копчености (ребрышки, бекон);
- овощи и ягоды (спаржевая фасоль, цветная и брюссельская капуста, брокколи, кукуруза, горошек, мини-морковь, вишня, клюква, клубника, черная смородина и т. д.);
- разные виды готового теста.

Бакалея:

- мука;
- сахар;
- соль;
- крупы (гречневая, рис) и хлопья (овсяные, мюсли);
- паста.

Заправки:

- несколько видов растительного масла (оливковое, кунжутное, из виноградных косточек);

- несколько видов уксуса (бальзамический, винный, яблочный);
- соусы (соевый, рыбный, устричный, ворчестерский).

Орехи и сухофрукты (грецкие, миндальные, лесные, кедровые, кешью, арахис, курага, чернослив, цукаты, инжир, изюм и т. д.).

В этой книге, помимо блюд с использованием овощей, круп, пасты, рыбы и мяса, также предлагаются рецепты для гриля, диетического и детского стола.

Итальянская паста, саксонские творожники, греческий салат, швейцарские битки, тайский стир-фрай, парагвайские котлеты, сербская мучалица, мексиканский тако — все это лишь малая часть кулинарных фантазий, представленных в книге «Быстрые рецепты на каждый день».

Готовьте с удовольствием, не бойтесь экспериментировать, вовлекайте в этот процесс своих детей, излучайте позитив и будьте всегда здоровы!

*Готовьте с удовольствием,
мыслите вкусно!!!*

Анна (Бонникова Т. Д.)



Сандвичи в стиле барбекю с говядиной

Залог вкусного и сочного сандвича заключается в правильно приготовленном стейке. Для этого мясо необходимо тонко нарезать, слегка отбить и обжарить на сильно разогретой сковороде с обеих сторон. Готовый стейк нужно обязательно оставить на несколько минут в теплом месте, чтобы он стал сочным.

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 4



- 4 тонких говяжьих стейка
- 4 ломтика белого тостового хлеба (например, марки «Харрис»)
- 2 небольших помидора
- горсть листьев рукколы или другого салата
- 50 г сливочного масла
- 2 ст. л. соуса барбекю или кетчупа
- 1 ст. л. зерновой горчицы
- 1 ст. л. оливкового масла
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу



1 Вымыть помидоры, нарезать тонкими кружочками.



5 Раскалить сковороду с оливковым маслом, обжаривать стейки по 20–40 с с каждой стороны в зависимости от желаемой степени прожарки. Посолить и поперчить.



2 Вымыть рукколу, обсушить на бумажном полотенце.



6 Выложить немного рукколы на каждый ломтик тостового хлеба.



3 Смешать размягченное сливочное масло, зерновую горчицу и кетчуп в емкости.



7 Поместить по несколько кружочков помидора на рукколу.



4 Намазать ломтики тостового хлеба масляной смесью, оставив 2 ч. л.



8 Выложить теплые стейки поверх помидоров и намазать каждый 1 ч. л. масляной смеси. Подать сандвичи сразу.

Рулетики из лаваша с семгой и тосты с редисочным маслом

Эти закуски прекрасно подойдут для воскресного завтрака, пикника или праздничного фуршета. Рулетики с семгой по форме и способу приготовления напоминают суши, а вкус редисочного масла — икру. Удивите своих гостей, приготовив такие изысканные закуски.

Время приготовления:

20 мин + 10 мин на пропитку лаваша

Количество порций: 6 + 4



Ингредиенты:

Рулетики:

- 2 тонких лаваша
- 100 г копченой семги
- 150 мл сметаны
- 1 ст. л. рубленого зеленого лука
- 2 ч. л. лимонного сока
- соль, свежемолотый белый перец — по вкусу

Тосты:

- 1 свежий багет
- 8 корнеплодов редиса
- 6 ст. л. несоленого размягченного сливочного масла
- морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу



2 Намазать смесью каждый лист лаваша с одной стороны. Нарезать семгу ломтиками.



6 Вымыть редис, срезав концы, и обсушить. Натереть редис на крупной терке и выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить лишнюю жидкость.



3 Выложить ломтики семги на намазанные лавашаи.



7 Перемешать редис со сливочным маслом, солью и черным перцем.



4 Свернуть лаваша плотными рулетиками, обернуть пищевой пленкой и положить в холодильник на 10 мин.



8 Нарезать багет ломтиками средней толщины. Разогреть духовой шкаф до 190 °С.



1 Смешать рубленый зеленый лук с лимонным соком, солью и белым перцем. Заправить сметаной.



5 Снять пленку, удалить сухие края лаваша с обоих концов и нарезать рулеты по диагонали аккуратными кусочками.



9 Выложить багет на противень, застеленный пергаментом, и подсушить до золотистого цвета. Немного остудить. Намазать теплые тосты редисочным маслом.



Пицца с беконом и моцареллой

Пицца — традиционная пища итальянских бедняков, умело сочетавших в ее приготовлении разнообразные продукты. При наличии замороженного теста это блюдо готовится максимально быстро и просто. В качестве соуса подойдет сметана или кетчуп, а для начинки — сладкий перец, помидоры, лук, сосиски, кусочки курицы, грудинки или морепродукты. И не жалейте сыра — в пицце это главный штрих.

Время приготовления: 25 мин

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 450 г готового теста для пиццы (можно замороженного)
- 6 ломтиков сырокопченого бекона или ветчины
- 200 г моцареллы
- 1 красная луковица
- 12 маслин без косточек
- 30 г кедровых орехов
- 2 ст. л. оливкового масла
- небольшой пучок рукколы
- пшеничная мука на подпыл
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

Совет шеф-повара

Для пиццы подходит любой сыр, но лучше всего брать моцареллу без рассола или сулугуни, а если предпочтение отдано начинке с морепродуктами, то идеальный вариант — джюгас или пармезан.



1 Посыпать мукой пергамент, раскатать тесто для пиццы в прямоугольный пласт по размеру противня.



5 Нарезать маслины кружочками.



2 Переложить тесто, наколотое вилкой в разных местах, вместе с пергаментом на противень.



6 Распределить лук на тесте.



3 Сбрызнуть тесто оливковым маслом.



7 Посыпать тесто нарезанными маслинами.



4 Нарезать очищенный красный лук кольцами.



8 Разложить ломтики сырокопченого бекона.



9 Выпекать пиццу в духовом шкафу 8–10 минут при 200 °С.



10 Вынуть пиццу из духового шкафа и посыпать кедровыми орехами.



11 Натереть моцареллу на терке. Посыпать пиццу моцареллой и поставить в духовой шкаф на 3 минуты, чтобы расплавился сыр.



12 Достать пиццу, посыпать сбрызнутой оливковым маслом рукколой и перцем, нарезать и подать.



Шампиньоны, фаршированные шпинатом и двумя видами сыра

Фаршированные мясной начинкой шампиньоны — классика, но этим мало кого удивишь. Поэкспериментируйте с начинкой и приготовьте полезное вегетарианское блюдо. Шампиньоны по этому рецепту получаются очень сочными.

Время приготовления:

20 мин + время на разморозку шпината

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 16 крупных свежих шампиньонов
- 140 г замороженного шпината
- 65 г феты
- 30 г творожного сыра (например, филадельфия, натура, буко)
- 30 г пармезана или джюгаса
- небольшой пучок зеленого лука или другой зелени
- соль — по вкусу

Вариант приготовления

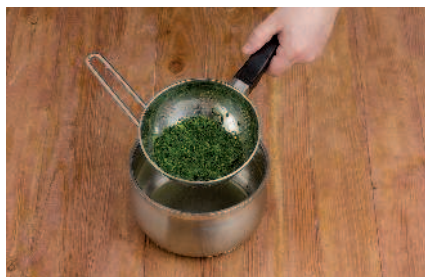
Вместо шампиньонов можно использовать вешенки или шиитакэ.



2 Аккуратно удалить у грибов ножки, сохранив шляпки целыми.



6 Добавить зелень в творожную массу, посолить и перемешать.



3 Разморозить шпинат, откинуть на дуршлаг, чтобы удалить лишнюю жидкость.



7 Наполнить шляпки грибов сырной начинкой.



4 Смешать шпинат, фету и творожный сыр.



8 Выложить шампиньоны в жаропрочную форму. Натереть пармезан на терке и посыпать грибы.



1 Шампиньоны вымыть, обсушить. Разогреть духовой шкаф до 180 °С.



5 Мелко порубить зеленый лук или другую зелень.



9 Запекать шампиньоны в духовом шкафу 20 минут при 180 °С до румяной сырной корочки.

