





# ГОТОВИМ ЗА 15 МИНУТ

Сборник лучших рецептов



ХЛЕБ\*СОЛЬ®

# СОДЕРЖАНИЕ

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>ВВЕДЕНИЕ</b> ..... | 6 |
|-----------------------|---|

## ЗАКУСКИ

|  |    |
|--|----|
| • ШАКШУКА – ЯИЧНИЦА С ОВОЩАМИ .....                          | 8  |
| • СЭНДВИЧ СО ШПИНАТОМ И ТВОРОЖНЫМ СЫРОМ. ....                | 10 |
| • КЕСАДИЛЬЯ С КОНСЕРВИРОВАННОЙ<br>ФАСОЛЬЮ И СЫРОМ .....      | 12 |
| • СЭНДВИЧ С ПАСТОЙ ИЗ МЯТЫ И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА. ....         | 14 |
| • АВОКАДО В ПАНИРОВКЕ .....                                  | 16 |
| • РУЛЕТКИ ИЗ ОМЛЕТА СО ШПИНАТОМ. ....                        | 18 |
| • РУЛЕТКИ ИЗ ГОТОВЫХ БЛИНЧИКОВ<br>С ТВОРОГОМ И ЗЕЛЕНЬЮ. .... | 20 |

## САЛАТЫ

|   |    |
|---|----|
| • САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С РУКОЛОЙ И ЧЕСНОКОМ. ....                             | 22 |
| • ТЕПЛЫЙ САЛАТ С ПАСТОЙ .....   | 24 |
| • САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ ФАСОЛИ,<br>ГОРОШКА, КУКУРУЗЫ С СУХАРИКАМИ ..... | 26 |
| • КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С БЕКОНОМ. ....  | 28 |
| • ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ. ....                                    | 30 |
| • КАПРЕЗЕ С РУКОЛОЙ. ....   | 32 |
| • САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ФЕТОЙ. ....   | 34 |

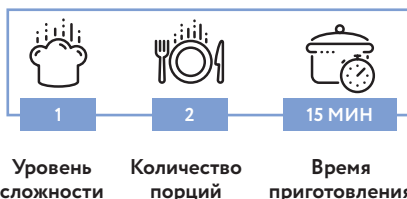
## ГОРЯЧЕЕ

- РАГУ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ОВОЩЕЙ С КЕШЬЮ..... 36
- ЗАПЕКАНКА ИЗ БРОККОЛИ..... 38
- ЭКСПРЕСС-ПАСТА БОЛОНЬЕЗЕ..... 40
- КУРИНОЕ ФИЛЕ В ВОКЕ..... 42
- ЛОСОСЬ С СОУСОМ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ ..... 44
- КУРИНЫЙ СУП С КАРТОФЕЛЕМ И ПЕТРУШКОЙ..... 46
- ПИКАНТНЫЙ СУП С ПЕЛЬМЕНЯМИ..... 48

## ДЕСЕРТЫ

- СЛАДКАЯ ПИЦЦА С ЯГОДАМИ ..... 50
- БАНАНОВО-ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ БЕЗ МУКИ ..... 52
- БИСКВИТЫ С ЯГОДНЫМ СОУСОМ ..... 54
- КРАМБЛ С ВИШНЕЙ ..... 56
- ШОКОЛАДНЫЙ МУСС С АВОКАДО..... 58
- ЖАРЕННЫЕ БАНАНЫ С САХАРНОЙ ПУДРОЙ ..... 60
- СМУЗИ ИЗ КИВИ И КЛУБНИКИ..... 62

### УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ



**П**роцесс приготовления еды требует времени, вдохновения и, конечно же, правильных ингредиентов. Но что делать, если вы ограничены во времени? Ответ на этот вопрос прост. Существует множество рецептов, которые позволят вам насладиться вкусным завтраком, обедом или ужином всего за 15 минут. Главное — грамотно организовать свой рабочий процесс.

## ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПО ВРЕМЕНИ

Эта таблица содержит ориентировочные временные рамки для приготовления различных продуктов. Она поможет вам планировать время приготовления еды и убедиться, что все блюда будут готовы к моменту подачи на стол.

### СОВЕТЫ

1. Планируйте меню заранее. Заранее составленный список продуктов и блюд поможет вам избежать импульсивных покупок и не тратить время на долгие раздумья перед плитой.
2. Подготовьте все необходимые ингредиенты заранее. Разложите все инструменты и ингредиенты на столе, чтобы они были под рукой.
3. Используйте время максимально эффективно: пока разогревается бульон, мойте и нарежьте овощи. Пока выпекается основа пирога — приготовьте начинку. Нарезайте зелень не только для салата, но и для первого или второго, если того требует рецепт.
4. Используйте готовые продукты, которые помогут вам сэкономить время: замороженные овощи, готовые соусы, отваренный рис.
5. Создайте на кухне пространство для быстрого приготовления еды. Определите зону для нарезки овощей, другую зону — для приготовления блюд.