

быстрые блюда

Закуски. Супы.
Вторые блюда. Десерты

50
рецептов



быстрые блюда

Закуски. Супы.
Вторые блюда. Десерты



ЭКМО
Москва
2011

Содержание

Закуски

Рыбные шарики с сыром	4
Паштет из скумбрии, овощей и орехов	5
Закусочный паштет из копченой рыбы	6
Горячие бутерброды с сырным соусом	7
Грибная закуска с творогом	8
Спиральки из сыра	9
Горячие бутерброды с начинкой из мяса и белых грибов	10
Мясная закуска с яблоками и апельсином	11
Закуска с бараниной и сладким перцем	12
Яичница с ветчиной и зеленым горошком	13
Омлет с колбасой и цветной капустой	14
Глазунья на сметане с сыром	14
Оладьи с сыром и сервелатом	15
Песочные корзиночки с сыром и грибами	15
Салат из капусты и маринованных опят	16
Салат с фенхелем и апельсинами	17



Салат из судака с овощами	18
Салат из копченой утки и грейпфрута	19
Сельдь по-русски к закускам	20
Рулетики с куриным мясом и курагой	21



Супы

Окрошка овощная летняя	22
Суп на мясном бульоне с яйцами	23
Щи вегетарианские	24
Окрошка на кефире с яблоками	24
Суп из креветок и цветной капусты	25
Картофельный суп с сардельками	25
Суп из шампиньонов с жареными макаронами	26
Французский луковый суп	27
Сладкий суп из вишни	28



Вторые блюда

Кабачок, фаршированный овощами	29
Запеченные грибы с соусом	30
Фарфалле с пармезаном и орегано	31
Равиоли, запеченные с овощами и сыром	32
Голубцы из краснокочанной капусты	33
Макароны под сырным соусом	34
Филе судака, тушенное в лимонном соусе	35
Морской окунь, фаршированный мандаринами	36
Жареный сом с овощным гарниром	37
Минтай с острым клюквенным соусом	38
Карп тушеный по-русски	38
Филе сазана с баклажанами и окороком	39
Куриная печень с тушеными овощами	39
Картофельные пирожки с грибами	40
Яблоки, фаршированные капустой и кукурузой	41



Десерты

Закуска десертная с грушами	42
Творожный десерт с медом	43
Груши, запеченные в тесте	44
Рогалики с вишней	45
Маковый рулет, запеченный с яблоками	46
Фруктовый десерт	47



Рыбные шарики с сыром

1. Филе сельди нарезать небольшими кусочками и пропустить два раза через мясорубку. В полученный рыбный фарш добавить панировочные сухари и черный молотый перец. Тщательно перемешать.
2. Яйца взбить в тугую пену.
3. Сыр натереть на крупной терке.
4. Из рыбного фарша слепить несколько лепешек. В центр каждой лепешки положить начинку из сыра.
5. Соединить края лепешки и придать ей форму шара.
6. Готовые рыбные шарики обвалять в муке. Затем обмакнуть в яичную смесь и обвалять в панировочных сухарях.
7. Рыбные шарики обжарить в масле до готовности. Снять со сковороды шумовкой и выложить красиво на блюдо, покрытое бумажной салфеткой. К столу подать, декорировав веточками зелени.

Состав

350 г филе сельди
70 г сыра
2 яйца
4 ст. л. пшеничной муки
3 ст. л. панировочных сухарей
масло для жарки
1 пучок зелени
черный молотый перец
по вкусу

Время приготовления: 25 мин
Количество порций: 6



Паштет из скумбрии, овощей и орехов

Состав

300 г копченой скумбрии

2 моркови

2 луковицы

2 огурца

20 г ядер грецких орехов

100 г консервированной стручковой фасоли

10 мл растительного масла

5 г муки

ломтики лимона

зелень петрушки

молотый перец

1. Скумбрию разделить на филе без кожи и костей. Пропустить через мясорубку вместе с орехами.
2. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.
3. Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке.
4. Огурцы вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть.
5. Лук и морковь выложить на сковороду с разогретым растительным маслом.
6. Посыпать мукой, обжарить, перемешать с рыбным фаршем.
7. Паштет поперчить, выложить в смоченную водой форму.
8. Поставить в прохладное место на 30 мин. Опрокинуть на тарелку.
9. Паштет гарнировать огурцами.
10. Оформить зеленью петрушки и ломтиками лимона, украсить консервированной фасолью.

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 6

Время охлаждения: 30 мин



Закусочный паштет из копченой рыбы

1. Филе рыбы нарезать небольшими кусочками.
2. Яйца сварить вкрутую. Остудить и мелко нарезать.
3. Петрушку измельчить. Лук мелко нарезать.
4. Смешать вместе кусочки рыбы, рубленые яйца, лук и хлебные крошки.
5. Добавить в смесь йогурт. Полученную массу тщательно перемешать.
6. В готовую смесь добавить измельченную петрушку, лимонную цедру, соль и перец.
7. К столу закуску подать с хорошо подрумяненными тостами.

Состав

2 копченые рыбы (филе)
2 яйца
50 г хлебных крошек
1 небольшая головка
репчатого лука
100 г йогурта
1 пучок зелени петрушки
2 г лимонной цедры
4 тоста
перец и соль по вкусу



Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 4

Горячие бутерброды с сырным соусом

Состав

2 ломтика хлеба
1 ч. л. муки
10 г сливочного масла
150 мл молока
25 г сыра
соль по вкусу

1. Муку поджарить на разогретом масле.
2. В сковороду добавить молоко, соль.
3. Кипятить в течение 5 мин.
4. Хлеб обжарить в отдельной сковороде на сливочном масле.
5. Залить приготовленным выше соусом.
6. Посыпать сыром.

Время приготовления: 15 мин
Количество порций: 2



Грибная закуска с творогом

1. Смешать молоко, яйца, муку и соль. Взбить тесто и выпечь блины.
2. Лук и чеснок очистить и мелко нарезать. На сковороде разогреть масло и обжарить на нем лук и чеснок.
3. Грибы мелко нарезать и добавить к луку. Приправить солью и перцем и жарить до готовности.
4. На каждый блин выложить начинку. Свернуть блины в рулеты.
5. Помидоры вымыть и нарезать кружочками.
6. Творог растереть с желтками. Добавить зелень, соль, перец.
7. Сыр натереть на крупной терке.
8. Рулеты выложить в смазанную маслом форму. Сверху – слой творога, кружочки помидоров, сыр. Запекать до готовности.

Состав

5 яиц
100 г пшеничной муки
1 стакан молока
1 головка репчатого лука
1 зубчик чеснока
3 ст. л. растительного масла
300 г вареных грибов
2 помидора
200 г творога
100 г твердого сыра
5 г смеси шалфея и тимьяна
черный молотый перец
и соль по вкусу

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 4



Спиральки из сыра

Состав

350 г слоеного теста
2 желтка
100 г не очень острого сыра
2 ст. л. мака или тмина
1 пучок кудрявой петрушки
листья салата

К столу можно подать, украсив веточками кудрявой петрушки.

1. Тесто разделить на две части. Каждую часть раскатать в очень тонкий пласт, слегка присыпать мукой и оставить на несколько минут.
2. Один желток слегка взбить венчиком. Сыр натереть на крупной терке. Смазать поверхность каждого пласта взбитым желтком и посыпать тертым сыром. Накрыть один пласт другим и раскатать скалкой. Тесто нарезать небольшими полосками шириной 2 см.
3. Разогреть духовой шкаф до 220 °С. Скрутить из каждой полоски теста спиральку и уложить на противень, смазанный желтком.
4. Поместить противень в духовой шкаф. Запекать в течение 10 мин. После того как спиральки приобретут золотистый оттенок, посыпать их маком или тмином.
5. На блюдо уложить листья салата, сверху поместить готовые спиральки.

Время приготовления: 25 мин
Количество порций: 6



Горячие бутерброды с начинкой из мяса и белых грибов

1. Говядину и грибы отварить накануне по отдельности.
2. Мясо и грибы нарезать кубиками.
3. Зелень вымыть и мелко нарезать. Лук очистить и нарезать полукольцами.
4. Маргарин размягчить при помощи ложки. Смешать лук с маргарином.
5. Смешать мясо с грибами. Приправить специями и солью. Соединить с размягченным маргарином, зеленью и майонезом. Смесь тщательно перемешать.
6. Булочки разрезать пополам. На каждую половину поместить приготовленную массу.
7. Уложить булочки на противень и запечь в разогретом духовом шкафу в течение 2 мин.

Состав

100 г говядины
1 головка репчатого лука
10 штук сушеных белых грибов
1 ст. л. майонеза
20 г маргарина
2 булочки
1 пучок зелени
соль и перец по вкусу

Подавать горячими, украсив веточками петрушки или укропа.



Время подготовки: 1 час
Время приготовления: 25 мин
Количество порций: 4

Мясная закуска с яблоками и апельсином

Состав

2 яблока

1 апельсин

200 г мяса курицы

1 огурец

30 г сыра

50 г майонеза

30 г сметаны

1 пучок зелени петрушки

соль по вкусу

1. Яблоки, апельсины, огурец и зелень петрушки вымыть.
2. У яблок вырезать сердцевину и нарезать их соломкой. Огурец также нарезать соломкой.
3. Апельсины нарезать очень тонкими кружочками.
4. Мясо курицы отварить в слегка подсоленной воде с добавлением специй. Затем вынуть из бульона и нарезать кубиками.
5. Сыр натереть на крупной терке.
6. Смешать яблоки, огурцы и мясо курицы. Посолить и перемешать. Посыпать сыром.
7. Соединить майонез со сметаной и залить этой смесью закуску.
8. Разложить по порционным чашам, украсить кружочками апельсинов и зеленью.

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 2



Закуска с бараниной и сладким перцем

1. Мякоть баранины нарезать небольшими брусочками.
2. На сковороде нагреть масло и обжарить в нем кусочки баранины в течение 20 мин.
3. Репчатый лук очистить и мелко нарезать. Помидор вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Редьку очистить и мелко нарезать.
4. Из перца удалить семена, мякоть нарезать соломкой.
5. Овощи поочередно обжарить в масле. Затем соединить вместе.
6. Чеснок очистить и измельчить, добавить к овощам вместе с уксусом и специями.
7. Спагетти отварить, откинуть на дуршлаг.
8. Перемешать спагетти с обжаренными овощами и мясом и охладить.

Состав

1 головка репчатого лука
1 помидор
1 редька
2 сладких перца
250 г мякоти баранины
3 зубчика чеснока
100 г спагетти
1/4 стакана растительного масла
зелень для украшения
соль, уксус и специи по вкусу

Готовую закуску можно подать в одном блюде, но лучше разложить по порционным чашкам. Украсить веточками зелени.



Время приготовления: 35 мин
Количество порций: 3

Яичница с ветчиной и зеленым горошком

Состав

3 яйца
20 г сливочного масла
200 г ветчины
50 г сыра пармезан
100 г зеленого горошка
соль, перец

1. Сковороду разогреть, положить сливочное масло.
2. Яйца взбить отдельно друг от друга.
3. Поджарить яичницу до готовности.
4. Ветчину нарезать кубиками.
5. Сыр натереть на крупной терке. Посыпать яичницу сыром.
6. Готовое блюдо выложить на тарелку, остудить.
7. Яичницу украсить зеленым горошком.

Время приготовления: 15 мин
Количество порций: 2



Омлет с колбасой и цветной капустой

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 3

1. Цветную капусту вымыть, отварить в подсоленной воде, остудить, разделить на соцветия, нарезать небольшими кусочками.
2. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле.
3. Сыр натереть на крупной терке.
4. Зелень петрушки и укропа вымыть, большую часть мелко нарезать.
5. Колбасу нарезать кубиками.
6. Яйца взбить с мукой, молоком и солью.
7. Цветную капусту, лук, колбасу, сыр и нарезанную зелень смешать, залить яйцами.
8. Смесь выложить на сковороду с разогретым растительным маслом.
9. Жарить под крышкой в течение 3–4 мин.

Состав

4 яйца
 200 г копченой колбасы
 100 г цветной капусты
 50 г сыра
 50 мл молока
 20 г муки
 1 луковица
 10 мл растительного масла
 10 г сливочного масла
 зелень укропа и петрушки
 молотый перец
 соль

Омлет поперчить, украсить оставшейся зеленью петрушки и укропа.

Глазунья на сметане с сыром

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 1

1. Сметану растопить на разогретой сковороде.
2. Сыр натереть на терке.
3. Яйца аккуратно разбить и вылить в сковороду, посолить по вкусу.
4. На каждое яйцо положить по куску масла.
5. Поставить в духовку на 3 мин.
6. Затем посыпать сыром и запекать еще 3 мин.

Состав

2 яйца
 70 г сметаны
 40 г сыра
 10 г сливочного масла
 соль



Оладьи с сыром и сервелатом

Состав

150 г муки
50 мл кефира
20 г сливочного масла
2 яйца
30 мл растительного масла
150 г сыра
100 г сервелата
2–3 маслины
зелень укропа
соль



Время приготовления: 35 мин

Количество порций: 4

1. Муку высыпать горкой в миску, сделать сверху углубление, добавить 1 яйцо, кефир, растопленное сливочное масло и соль, тщательно перемешать.
2. Замесить жидкое тесто.
3. Выпечь оладьи на сковороде с разогретым растительным маслом.
4. Оставшееся яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, разрезать пополам.
5. Сыр и сервелат нарезать кубиками, маслины – кружочками.
6. Зелень укропа вымыть.
7. На оладьи выложить половинки яиц, сыр, сервелат, кружочки маслин.
8. Оформить веточками укропа.

Песочные корзиночки с сыром и грибами

Состав

200 г песочного теста
200 г сыра
150 г маринованных грибов
10 мл растительного масла
1 луковица
зелень петрушки
листья салата



Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 4

1. Сыр натереть на крупной терке.
2. Маринованные грибы (100 г) мелко нарезать.
3. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.
4. Тесто выложить в смазанные растительным маслом формочки.
5. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 10 мин.
6. Сыр (150 г) смешать с грибами. Наполнить приготовленной смесью корзиночки, поставить в разогретую до 160–180 °С духовку на 5 мин.
7. Листья салата и зелень петрушки вымыть.
8. Корзиночки выложить на тарелку на листья салата, посыпать оставшимся сыром, украсить оставшимися грибами, оформить веточками петрушки и кольцами лука.

Салат из капусты и маринованных опят

1. Капусту вымыть, нашинковать, сбрызнуть уксусом, перетереть с сахаром и солью.
2. Огурцы нарезать кружочками.
3. Зелень петрушки и укропа вымыть.
4. Капусту перемешать с огурцами, опятами, заправить растительным маслом.
5. Салат украсить зеленью петрушки и укропа.

Состав

300 г краснокочанной
капусты
100 г маринованных
опят
2 маринованных огурца
20 мл растительного
масла
10 мл столового уксуса
5 г сахара
зелень петрушки и укропа
соль

Этот салат можно заправить и майонезом.



Время приготовления: 15 мин
Количество порций: 3

Салат с фенхелем и апельсинами

Состав

50 г лука

1 кг апельсинов

2 луковицы фенхеля

сок 1 апельсина и 1
лимона

цедра половины
апельсина

60 г оливкового масла
соль, перец по вкусу

1. Очищенный и нарезанный кольцами лук положить на 10 мин в холодную воду для уменьшения остроты.
2. Апельсины тщательно вымыть, срезать кожуру и белую мякоть и нарезать небольшими кружочками (0,5 см шириной).
3. Вымытые луковицы фенхеля нарезать тонкими ломтиками.
4. Смешать все компоненты салата, добавить свежемолотый перец и соль по вкусу.
5. Смешать сок апельсина, лимона, апельсиновую цедру и оливковое масло и залить салат.

*Перемешивать салат рекомендуется
перед подачей на стол.*

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 3



Салат из судака с овощами

1. Филе судака вымыть, залить холодной водой. Довести до кипения, посолить, варить 10 мин, остудить. Нарезать небольшими ломтиками.
2. Картофель вымыть, сварить в мундире. Остудить, очистить, нарезать кубиками.
3. Огурцы и помидоры вымыть. Нарезать кубиками.
4. Яблоко вымыть, разрезать пополам. Удалить сердцевину, натереть на крупной терке.
5. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить.
6. Ломтики рыбы, картофель, огурцы, помидоры и яблоко перемешать. Посолить, поперчить, заправить растительным маслом.
7. Салат выложить в салатницу, посыпать зеленью петрушки и укропа.

Состав

300 г филе судака
3 огурца
3 помидора
2 клубня картофеля
1 яблоко
30 мл растительного масла
зелень петрушки и укропа
молотый перец
соль

Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 3



Салат из копченой утки и грейпфрута

Состав

400 г филе копченой утки
1 грейпфрут
100 г риса
50 г майонеза
листья салата и зелень петрушки
соль

1. Рис сварить в подсоленной воде, остудить.
2. Грейпфрут вымыть, очистить, нарезать небольшими кусочками.
3. Листья салата и зелень петрушки вымыть, мелко нарезать.
4. Филе утки нарезать соломкой, перемешать с рисом, грейпфрутом и листьями салата.
5. Салат выложить в салатницу, полить майонезом, посыпать зеленью петрушки.

Если нет копченой утки, можно заменить ее на копченую курицу.

Время приготовления: 25 мин
Количество порций: 4



Сельдь по-русски к закускам

1. Сельдь очистить, выпотрошить, разделить на филе и нарезать порционными ломтиками.
2. Картофель отварить и нарезать кружками.
3. Грибы отварить в подсоленной воде.
4. Зеленый лук нарезать наискосок длинными полосками.
5. Ломтики сельди выложить на блюдо, сверху уложить картофель, затем грибы, зеленый лук и залить все майонезом.
6. Украсить дольками маринованных помидоров.

Состав

1 вымоченная соленая сельдь
3 клубня картофеля
200 мл майонеза
150 г грибов
4 маринованных помидора
1 пучок зеленого лука

Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 3



Рулетики с куриным мясом и курагой

Состав

2 стакана молока
2 стакана муки
500 г куриного мяса
4 головки репчатого лука
1 стакан кураги
3 зубчика чеснока
1 морковь
2 ст. л. томатной пасты
50 г сливочного масла
1 яйцо

1. Из муки, молока и яйца приготовить тесто. Поместить тесто на 1 ч в холодильник.
2. Мясо курицы отварить и нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, нарезать. Мясо и лук пропустить через мясорубку. Фарш посолить, поперчить, перемешать.
3. Курагу вымыть, залить кипятком и оставить на 10–15 мин. Затем нарезать соломкой.
4. Тесто разделить на несколько частей и раскатать в тонкие пласты. Каждую лепешку смазать растопленным сливочным маслом. Выложить фарш. С одного края уложить курагу.
5. Скрутить пласт в рулет, начав с того края, где находится курага. Подвернуть оба края рулета внутрь, оформить боковой шов.
6. Куриный бульон вскипятить. Уложить в него приготовленные рулеты и тушить их до готовности.
7. Лук и морковь очистить, натереть на крупной терке и обжарить. Добавить томатную пасту. Выложить заправку поверх рулетов. Добавить истолченный чеснок и тушить до полного впитывания бульона.

Время подготовки: 1 час 20 мин
Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 4



Окрошка овощная летняя

1. Сваренные заранее яйца и картофель очистить.
2. Яичные желтки перетереть со сметаной и горчицей до однородности, залить квасом.
3. Все ингредиенты нарезать кубиками в 1 см.
4. Огурцы можно натереть на крупной терке.
5. Зелень мелко нарезать и перетереть с солью.
6. Все сложить в миску и залить квасом, перемешать.

Квас лучше слегка охладить.

Состав

1 л кваса
2 вареных яйца
2 огурца
2 отварных клубня картофеля
120 г редиса
1 пучок петрушки
1 пучок зеленого лука
1 пучок укропа
50 г горчицы
сметана
молотый черный перец
соль по вкусу

Время подготовки: 20 мин
Время приготовления: 15 мин
Количество порций: 4



Суп на мясном бульоне с яйцами

Состав

200 г пшеничного хлеба
1 л мясного бульона
30–40 г сливочного масла
2 яйца
зеленый лук
зелень петрушки или
укропа

1. Хлеб нарезать ломтиками толщиной около 1 см.
2. Обжарить на сливочном масле с двух сторон.
3. Залить мясным бульоном.
4. Добавить в суп сырые яйца.
5. Поставить в духовку на 10–15 мин (до затвердения белка).
6. Лук и зелень мелко нарезать, посыпать ими готовый суп.

Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 4



Щи вегетарианские

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 6

1. Овощи хорошо промыть.
2. Капусту нашинковать.
3. Морковь и картофель очистить, нарезать полукружиями.
4. Помидоры подержать в горячей воде 15 мин, снять кожицу, нарезать полукружиями.
5. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.
6. Болгарский перец вымыть, нарезать небольшими кусочками, удалить семена и плодоножку.
7. Листья салата и стручковую фасоль крупно нарезать.
8. Лук, болгарский перец, капусту, морковь и помидоры выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, тушить в течение 10 мин.
9. Воду довести до кипения. Положить картофель и фасоль, варить 5 мин.
10. Добавить тушеные овощи, соль, варить до готовности.

Состав

1,5 л воды
300 г белокочанной капусты
3 моркови
4 клубня картофеля
3 помидора
1 луковица
1 болгарский перец
50 г стручковой фасоли
20 г сливочного масла
листья салата
соль

Щи разлить по тарелкам, в каждую положить листья салата.

Окрошка на кефире с яблоками

Время приготовления: 15 мин

Количество порций: 4

1. Яблоки разрезать на половинки, убрать из них сердцевину.
2. Порезать на тонкие дольки.
3. Огурцы и редис порезать на мелкие брусочки.
4. Добавить соль, горчицу.
5. Мелко нарезать укроп и лук.
6. Добавить к остальным овощам.
7. Перемешать, разложить в тарелки
8. Залить кефиром.

Подавать с ломтиками ржаного хлеба.

Состав

1 огурец
1 пучок зелени укропа и лука
2 кислых яблока
пучок редиса
1,5 л кефира
10 г горчицы
соль



Суп из креветок и цветной капусты

Состав

1,5 л воды
250 г креветок
150 г цветной капусты
100 г брокколи
50 г лука-порей
1 клубень картофеля
1 луковица
2 моркови
10 мл растительного масла
молотый перец
соль

Время приготовления: 25 мин

Количество порций: 6

1. Креветки опустить на 1–2 мин в кипяток, остудить, очистить.
2. Цветную капусту и брокколи вымыть, разделить на соцветия.
3. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками.
4. Лук-порей вымыть, нарезать кольцами.
5. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить.
6. Картофель, цветную капусту, брокколи и морковь залить кипящей водой, варить в течение 15 мин.
7. Добавить репчатый лук, лук-порей, креветки, соль, молотый перец, варить еще 2–3 мин.

Картофельный суп с сардельками

Состав

1 л говяжьего бульона
3 клубня картофеля
4 сардельки
2 моркови
1 луковица
20 г сливочного масла
листья зеленого и красного салата
зелень петрушки
соль

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 4

1. Картофель и морковь очистить. Картофель нарезать кружочками, морковь – соломкой.
2. Лук очистить, нарезать полукольцами.
3. Листья салата и зелень петрушки вымыть, нарезать.
4. С сарделек снять кожицу, нарезать кружочками, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом вместе с луком, обжарить.
5. Бульон довести до кипения, добавить картофель, морковь, варить 10 мин.
6. Положить сардельки и лук, посолить, варить еще 5 мин.
7. Суп разлить по тарелкам, в каждую положить листья салата и зелень петрушки.



Суп из шампиньонов с жареными макаронами

1. Шампиньоны нарезать крупными ломтиками.
2. Лук мелко нарезать.
3. Картофель и морковь нарезать кружочками.
4. Лук и шампиньоны выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом (10 г), обжарить в течение 10 мин.
5. Макароны выложить на сковороду с оставшимся сливочным маслом, обжарить.
6. Шампиньоны и лук залить 1 л кипящей воды.
7. Добавить картофель, морковь, варить 3–4 мин.
8. Посолить, положить макароны, болгарский перец, варить до готовности.
9. Зелень петрушки вымыть.
10. Суп разлить по тарелкам, в каждую положить зелень петрушки.

Состав

1 л воды
300 г шампиньонов
100 г макарон
3 клубня картофеля
2 моркови
1 болгарский перец
1/2 луковицы
20 г сливочного масла
зелень петрушки
соль

Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 4



Французский луковый суп

Состав

2 стакана куриного
бульона
3 ст. л. сухого белого вина
2 средние луковицы
2 ломтика белого хлеба
3 ст. л. растительного
масла
30 г сыра
соль

1. Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами.
2. Сыр натереть на крупной терке.
3. Белый хлеб поджарить на сковороде.
4. Лук спассеровать на растительном масле до золотистого цвета.
5. Соединить его с куриным бульоном.
6. Добавить вино, посолить.
7. Перед подачей к столу на поджаренные ломтики хлеба выложить немного тертого сыра.
8. Поместить гренки в суп.

Время приготовления: 25 мин
Количество порций: 2



Сладкий суп из вишни

1. Молоко вскипятить.
2. Залить хлопья кипящим молоком.
3. Оставить на 10 мин для набухания.
4. Вишню очистить от косточек.
5. Залить холодной водой и варить до размягчения.
6. Вишневый компот соединить с набухшими хлопьями, сахаром, солью.
7. Варить 5 мин.

Состав

500 г вишни
1 л молока
200 г овсяных хлопьев
2 ст. л. воды
сахар
соль

Разливать в пиалы.

Можно подавать в холодном виде.

Время подготовки: 30 мин
Время приготовления: 25 мин
Количество порций: 4



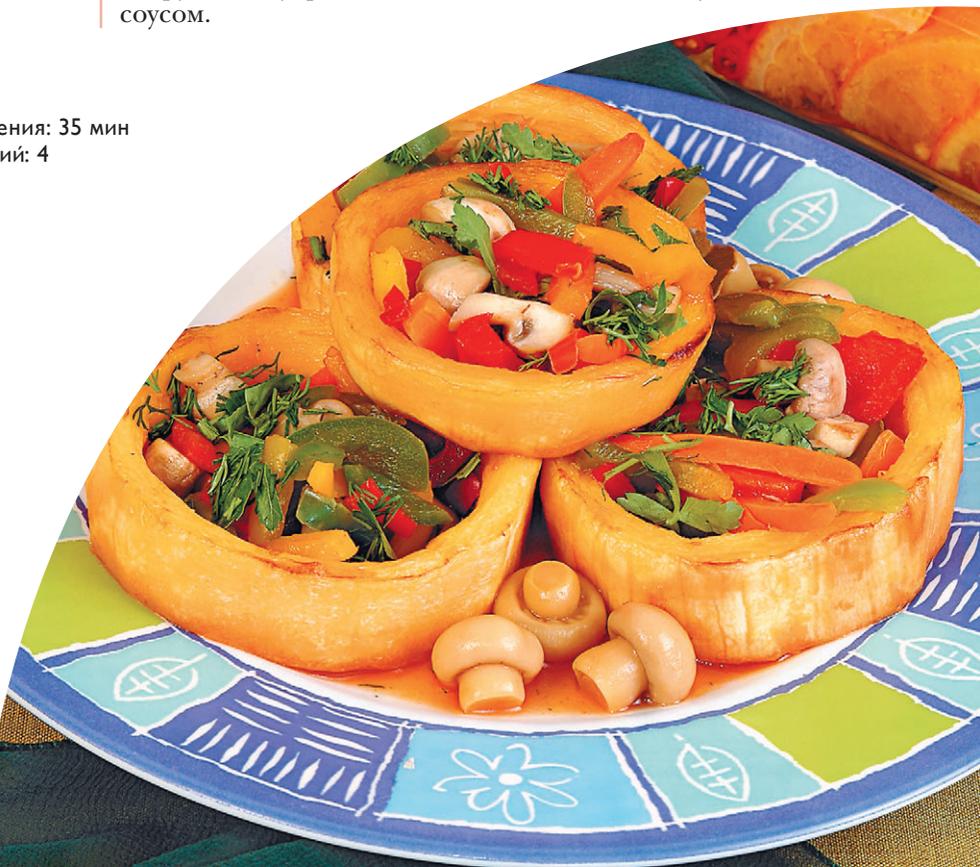
Кабачок, фаршированный овощами

Состав

1 большой кабачок
2 моркови
2 помидора
2 болгарских перца
200 г шампиньонов
10 мл растительного масла
зелень петрушки и укропа
соль

1. Кабачок вымыть, разрезать поперек на 4–6 частей, аккуратно вырезать часть мякоти так, чтобы осталось «доньшко».
2. У болгарского перца удалить семена, мелко его нарезать.
3. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой.
4. Грибы очистить, подержать в кипятке 1 мин, помидоры вымыть.
5. Нарезать грибы и помидоры небольшими ломтиками.
6. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить.
7. Болгарский перец смешать с морковью, грибами, одним помидором, посолить.
8. Кабачки нафаршировать приготовленной смесью, выложить в глубокую сковороду, добавить растительное масло и оставшийся помидор.
9. Тушить под крышкой в течение 10–15 мин.
10. Кабачки выложить на тарелку, посыпать зеленью петрушки и укропа, полить оставшимся от тушения соусом.

Время приготовления: 35 мин
Количество порций: 4



Запеченные грибы с соусом

1. Грибы отварить и нарезать тонкой соломкой.
2. На сухой сковороде обжарить муку. Добавить сливочное масло, грибы, хорошо перемешать и жарить 3–5 мин.
3. Затем переложить в огнеупорную посуду.
4. Яйца взбить со сметаной и солью. Посыпать натертым на мелкой терке сыром.
5. Полученным соусом залить грибы и поставить в предварительно разогретую духовку.
6. Запекать до появления золотистой корочки.
7. Перед подачей дать настояться 10 мин.

Состав

500 г белых грибов
50 г пшеничной муки
2 яйца
220 мл сметаны
40 г сливочного масла
50 г сыра
соль по вкусу

Время приготовления: 35 мин
Количество порций: 3



Фарфалле с пармезаном и орегано

Состав

300 г фарфалле
60–70 г пармезана
100 мл белого сухого вина
30–50 г сливочного масла
500 мл бульона
50 г репчатого лука
1 ч. л. сушеного орегано
соль, перец по вкусу

1. Лук мелко нарезать, слегка обжарить его в сотейнике на предварительно растопленном сливочном масле.
2. Сухие фарфалле добавить к луку и также слегка обжарить.
3. Аккуратно влить вино и помешивать все до полного его выпаривания.
4. Бульон слегка подогреть и добавить его к фарфалле, посолить и поперчить по вкусу.
5. Варить фарфалле в бульоне до готовности.
6. Перед подачей на стол полить оставшимся растопленным сливочным маслом, посыпать тертым сыром и орегано.

Время приготовления: 25 мин
Количество порций: 2



Равиоли, запеченные с овощами и сыром

1. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать небольшими ломтиками.
2. Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать небольшими кусочками.
3. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.
4. Сыр нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть.
5. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой.
6. Равиоли выложить в смазанную сливочным маслом (10 г) форму, сверху выложить лук, помидоры, болгарский перец, морковь, полить оставшимся растопленным сливочным маслом, посолить, поперчить.
7. Сверху выложить сыр.
8. Полить майонезом, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 7–10 мин.
9. Равиоли и овощи переложить на тарелку, украсить листиками петрушки.

Состав

20 равиолей
3 помидора
2 болгарских перца
1 луковица
150 г сыра
1 морковь
20 г сливочного масла
20 г майонеза
зелень петрушки
молотый перец
соль

Время приготовления: 25 мин
Количество порций: 3



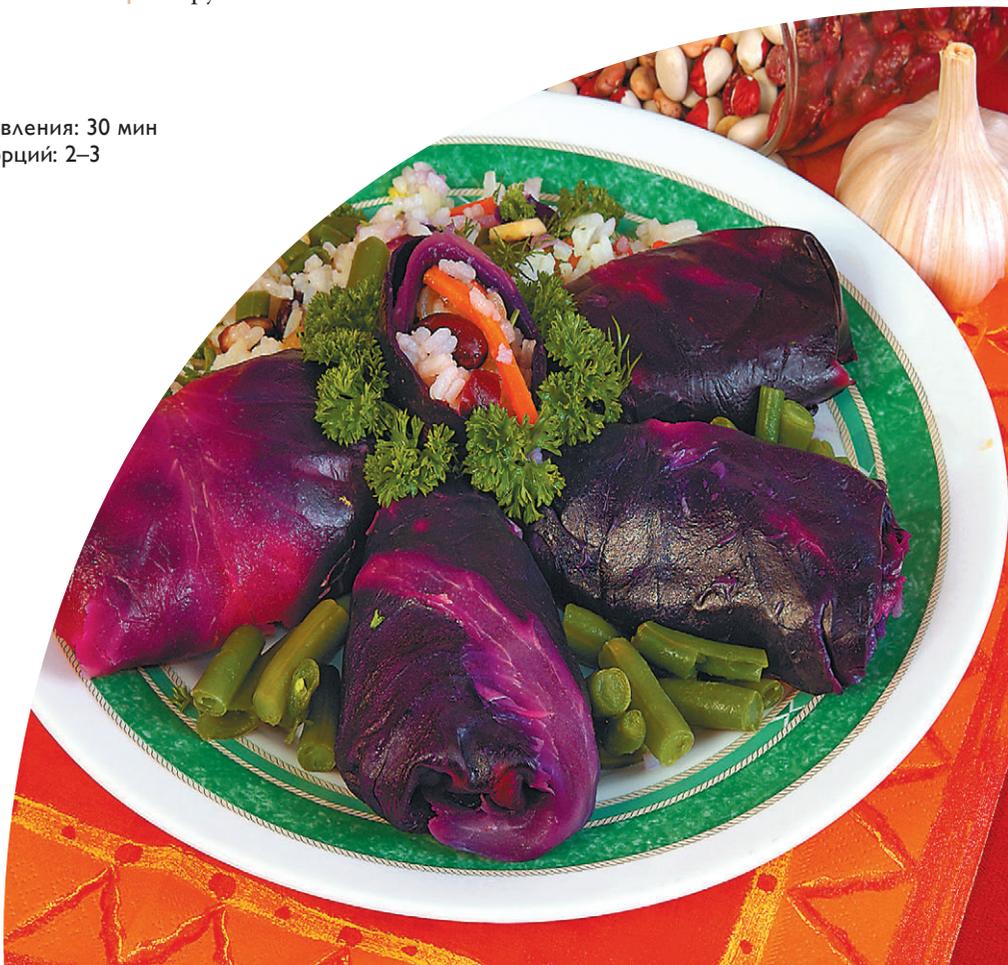
Голубцы из краснокочанной капусты

Состав

4–6 листьев
краснокочанной капусты
100 г риса
50 г консервированной
фасоли
50 г стручковой фасоли
1 морковь
2 зубчика чеснока
20 г сливочного масла
зелень петрушки
соль

1. Листья капусты вымыть, обдать кипятком.
2. Рис варить до полуготовности в подсоленной воде, откинуть на сито.
3. Стручковую фасоль вымыть, нарезать.
4. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке.
5. Чеснок очистить, измельчить.
6. Рис перемешать с консервированной и стручковой фасолью, морковью и чесноком.
7. На листья капусты положить приготовленную начинку, свернуть конвертом.
8. Изделия выложить в глубокую сковороду с разогретым сливочным маслом.
9. Посолить, влить немного воды, тушить в течение 10 мин.
10. Голубцы выложить на тарелку. Украсить веточками петрушки.

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 2–3



Макароны ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ

1. Лук нарезать тонкими кольцами, грибы – небольшими ломтиками, все слегка обжарить на растопленном сливочном масле.
2. В кастрюлю с луком и грибами влить сливки, добавить тертый сыр и прокипятить в течение 2–3 мин, постоянно помешивая.
3. Отварить макароны в кипящей подсоленной воде, откинуть на дуршлаг; выложить на большое блюдо.
4. Готовые макароны аккуратно залить получившимся соусом и все тщательно перемешать.
5. Перед подачей на стол макароны посыпать зеленью и перцем.

Состав

400 г макарон
150 г шампиньонов
100 г лука-порея
1 ст. л. сливочного масла
100 г твердого сыра
100 г сливок
листья базилика и
тимьяна
соль и перец по вкусу

*Блюдо будет вкуснее, если взять
2–3 сорта сыра.*

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 2



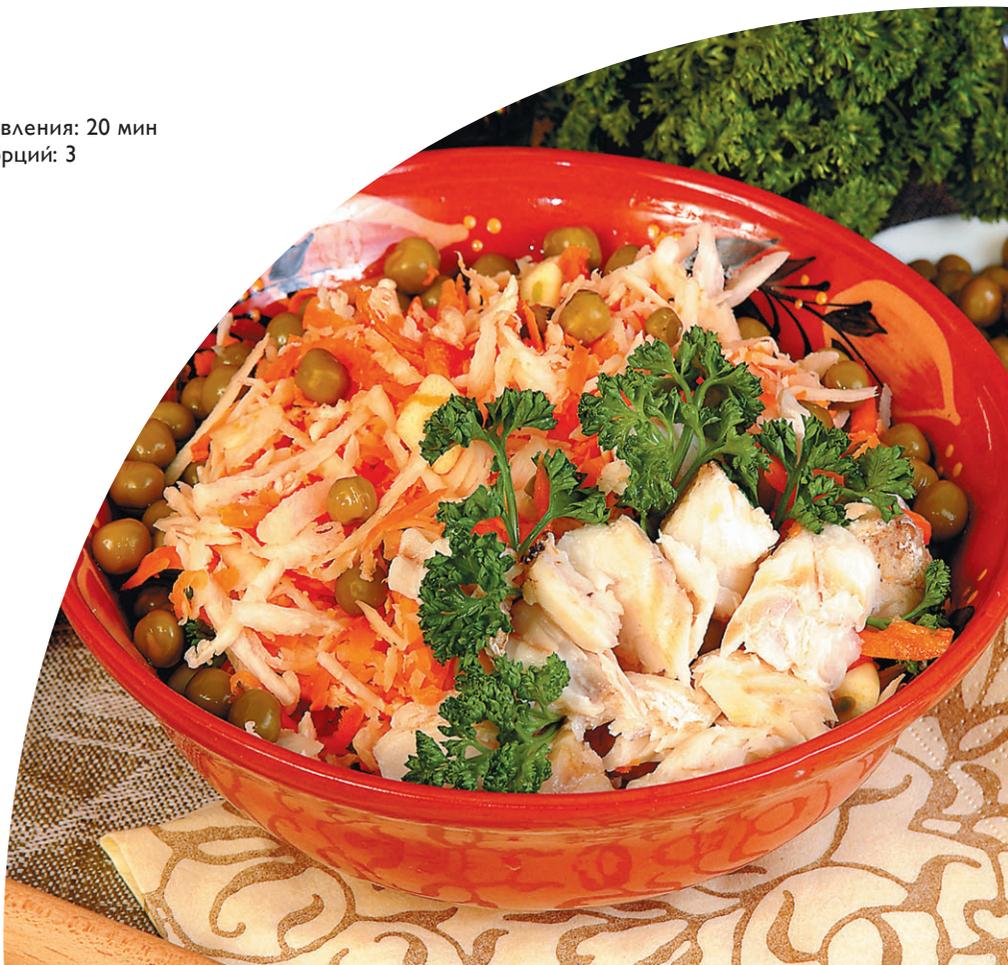
Филе судака, тушенное в лимонном соусе

Состав

500 г филе судака
1 лимон
300 г капусты,
квашенной с морковью
100 г консервированного
зеленого горошка
2 зубчика чеснока
40 мл растительного
масла
50 мл куриного бульона
зелень петрушки
приправа для рыбы
соль

1. Филе судака вымыть, нарезать небольшими кусочками.
2. Лимон вымыть, разрезать пополам, выжать сок.
3. Чеснок очистить, измельчить с помощью чеснокодавилки.
4. Рыбу выложить в глубокую сковороду, залить кипящим бульоном, посолить, тушить в течение 3 мин.
5. Влить лимонный сок, посыпать приправой, тушить 10 мин.
6. Добавить чеснок, тушить еще 1–2 мин.
7. Капусту, квашенную с морковью, перемешать с зеленым горошком, заправить растительным маслом.
8. Рыбу выложить на тарелку, гарнировать приготовленным салатом, украсить веточками петрушки.

Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 3



Морской окунь, фаршированный мандаринами

1. Лимон вымыть, разрезать пополам. Из одной половинки выжать сок, оставшуюся нарезать кружочками.
2. Мандарины вымыть, очистить, разделить на дольки.
3. Рыбу вымыть, полить лимонным соком, оставить на 10 мин.
4. Нафаршировать мандаринами, посолить, поперчить.
5. Обвалять в панировочных сухарях, выложить на смазанный растительным маслом противень.
6. Запекать в разогретой до 180–200 °С духовке в течение 15–20 мин.
7. Листья салата, зелень петрушки и укропа вымыть.
8. Зеленый лук вымыть, нарубить.
9. Рыбу выложить на тарелку на листья салата.
10. Оформить кружочками лимона, веточками петрушки и укропа, посыпать зеленым луком.

Состав

400 г морского окуня
2 мандарина
1 лимон
20 мл растительного масла
20 г панировочных сухарей
листья салата
зелень петрушки и укропа
зеленый лук
молотый перец
соль

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 2



Жареный сом с овощным гарниром

Состав

600 г сома
200 г цветной капусты
150 г брокколи
2 моркови
30 г маслин
30 мл растительного масла
20 г муки
20 мл свекольного сока
зелень петрушки
соль

1. Цветную капусту разделить на соцветия. Сварить в подсоленной воде с добавлением свекольного сока.
2. Морковь вымыть, сварить, остудить, очистить, нарезать кружочками.
3. Брокколи разделить на соцветия, сварить в подсоленной воде.
4. Рыбу выпотрошить, вымыть, нарезать порционными кусками, посолить.
5. Посыпать мукой, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить до готовности.
6. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать.
7. Рыбу выложить на тарелку. Гарнировать морковь, цветной капустой и брокколи, посыпать зеленью петрушки.
8. Украсить маслинами.

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 3



Минтай с острым клюквенным соусом

Время приготовления: 35 мин

Количество порций: 3

1. Перец пропустить через мясорубку.
2. Клюкву вымыть, протереть через сито (несколько ягод оставить для украшения).
3. Мезгу залить 100 мл воды, варить в течение 3 мин, процедить.
4. Отвар смешать с соком, добавить перец, 5 г муки, 20 г сливочного масла, перемешать.
5. Нагреть, помешивая, на слабом огне в течение 2–3 мин.
6. Рис отварить в подсоленной воде, заправить оставшимся сливочным маслом, сформовать шарики, украсить оставшейся клюквой.
7. Рыбу вымыть, посолить, посыпать оставшейся мукой, карри, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить до готовности.
8. Листья салата и зелень укропа вымыть.
9. Рыбу выложить на тарелку на листья салата, гарнировать рисовыми шариками, полить соусом. Украсить веточками укропа.

Состав

500 г минтая
 150 г клюквы
 40 г сливочного масла
 30 мл растительного масла
 20 г муки
 150 г риса
 1/2 перца чили
 листья салата и зелень укропа
 карри
 соль



Карп тушеный по-русски

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 6

1. Карпа очистить, промыть и натереть солью и перцем.
2. Соединить с измельченным луком и обжарить на масле.
3. Добавить зелень, сметану, специи и немного воды, накрыть крышкой и тушить до готовности.
4. Сахар расплавить, перемешать с уксусом и измельченным ревенем.
5. Сок слить в посуду с карпом.
6. Подавать с белым хлебом и пивом.

Состав

1 кг карпа
 1 головка репчатого лука
 200 мл сметаны
 75 г сливочного масла
 1 ч. л. уксуса
 1 пучок укропа
 панировочные сухари
 1 стебель ревеня
 1 лавровый лист
 сахар
 перец, гвоздика, соль
 по вкусу

Филе сазана с баклажанами и окороком

Состав

500 г филе сазана
2 баклажана
300 г копченого окорока
50 г панировочных сухарей
1 болгарский перец
1 помидор
70 мл растительного масла
зелень петрушки
молотый перец
соль



Время приготовления: 35 мин

Количество порций: 3

1. Баклажаны вымыть, нарезать тонкими длинными ломтиками, посолить.
2. Окорок нарезать ломтиками.
3. Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать ломтиками.
4. Помидор вымыть, нарезать полукружиями.
5. Филе сазана вымыть, нарезать порционными кусками. Посолить, поперчить, обвалять в панировочных сухарях.
6. Выложить на сковороду с разогретым растительным маслом (50 мл), жарить до готовности.
7. На каждый ломтик баклажана выложить ломтик окорока. Свернуть рулетом, выложить на смазанный оставшимся растительным маслом противень. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 5 мин.
8. Зелень петрушки вымыть. Рыбу и баклажаны выложить на тарелку, гарнировать болгарским перцем и помидором. Украсить веточками петрушки.

Куриная печень с тушеными овощами

Состав

500 г куриной печени
2 моркови
200 г цветной капусты
100 г брокколи
2 луковицы
40 мл растительного масла
50 мл свекольного сока
зелень петрушки
соль

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 3

1. Куриную печень нарезать небольшими кусочками.
2. Цветную капусту и брокколи вымыть, опустить в кипящую подсоленную воду. Варить до полуготовности, откинуть на сито, разделить на соцветия.
3. Часть цветной капусты залить горячим свекольным соком, оставить на 5 мин, сок слить.
4. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть.
5. Куриную печень и морковь выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить. Посолить, добавить цветную капусту, брокколи и лук.
6. Тушить в течение 5–7 мин.

Картофельные пирожки с грибами

1. Шампиньоны вымыть, мелко нарезать. Выложить на сковороду с разогретым растительным маслом (10 мл), посолить, жарить до готовности.
2. Рис сварить в подсоленной воде, перемешать с грибами.
3. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, обжарить в растительном масле (10 мл).
4. Картофель вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Добавить муку, яйцо, соль, замесить тесто.
5. Тесто раскатать, разделить на части, из каждой сформовать круглую лепешку.
6. На середину каждой лепешки выложить начинку, соединить края.
7. Изделия выложить на сковороду с разогретым оставшимся растительным маслом, жарить до готовности.
8. Пирожки выложить на тарелку, гарнировать жареным луком.

Состав

2 клубня картофеля
1 яйцо
50–70 г муки
150 г шампиньонов
50 г риса
1 луковица
50 мл растительного масла
соль

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 2



Яблоки, фаршированные капустой и кукурузой

Состав

3 кислых яблока
150 г квашеной капусты
50 г консервированной
кукурузы
30 г чернослива
1 луковица
30 мл растительного
масла
зелень петрушки
молотый перец

1. Яблоки вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину и часть мякоти.
2. Предварительно замоченный чернослив нарезать небольшими ломтиками.
3. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.
4. Капусту перемешать с кукурузой и черносливом. Заправить 20 мл растительного масла.
5. Половинки яблок нафаршировать приготовленной смесью.
6. Украсить кольцами лука. Поперчить, выложить на смазанный оставшимся растительным маслом противень.
7. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 5 мин.
8. Фаршированные яблоки выложить на тарелку, украсить листиками петрушки.

Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 3



Закуска десертная с грушами

1. Яйца соединить с сахаром и взбить в миксере до однородного состояния.
2. Сливочное масло растопить, немного остудить и аккуратно ввести во взбитую массу. Перемешать.
3. Груши вымыть и натереть на крупной терке. Сухари дважды пропустить через мясорубку.
4. Добавить к маслу и яйцам натертые груши. Тщательно все перемешать.
5. Выложить подготовленную смесь на сковороду, предварительно смазав ее сливочным маслом и посыпав панировочными сухарями.
6. Поместить сковороду в духовой шкаф и запечь закуску.
7. Перед подачей нарезать порционными кусками и посыпать сахарной пудрой. Украсить каждый кусочек ломтиком свежей груши.

Состав

8 груш
3 яйца
150 г сахара
200 г сухарей
120 г растопленного
сливочного масла
сахарная пудра

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 4



Творожный десерт с медом

Состав

250 г творога

2 яйца

250 г меда

2 ст. л. сливочного масла

2 ст. л. сахара

300 г клубники

1. Творог протереть через сито.
2. Разогреть мед.
3. Яичный желток растереть с сахаром и медом.
4. Все тщательно перемешать.
5. Добавить сливочное масло и взбить.
6. Подавать с клубникой.

Время приготовления: 25 мин

Количество порций: 2



Груши, запеченные в тесте

1. Груши вымыть, удалить сердцевину, нарезать кружочками.
2. Муку смешать со сливками, яйцом, сахаром, размягченным сливочным маслом.
3. Замесить тесто.
4. Шоколад натереть на мелкой терке.
5. Тесто выложить в форму для запекания, сверху выложить груши.
6. Посыпать шоколадом, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 7–10 мин.
7. Остудить, выложить на тарелку, посыпать сахарной пудрой.

Состав

3 груши
100–150 г сливок
200 г муки
100 г сливочного масла
100 г шоколада
150 г сахара
1 яйцо
20 г сахарной пудры

Время приготовления: 25 мин
Количество порций: 3



Рогалики с вишней

Состав

200 г слоеного теста
150 г вишни
40 г сахара
10 г сахарной пудры
1 яйцо
10 г сливочного масла

1. Вишню вымыть, удалить косточки, засыпать сахаром.
2. Тесто раскатать, нарезать прямоугольниками.
3. На середину каждого положить вишню, сформовать рогалики.
4. Изделия выложить на смазанный сливочным маслом противень, смазать взбитым яйцом.
5. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 15 мин.
6. Рогалики выложить на тарелку, посыпать сахарной пудрой.

Время приготовления: 25 мин

Количество порций: 4



Маковый рулет, запеченный с яблоками

1. Рулет нарезать тонкими ломтиками.
2. Яйца взбить.
3. Яблоки вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками.
4. Ломтики рулета обмакнуть во взбитые яйца, посыпать сахаром.
5. Рулет и яблоки выложить на смазанный сливочным маслом противень и поставить в разогретую до 160 °С духовку на 3–5 мин.

Состав

400 г макового рулета
2 яблока
2 яйца
10 г сахара
10 г сливочного масла

Подавать с горячим шоколадом.

Время приготовления: 15 мин
Количество порций: 5



Фруктовый десерт

Состав

2 яйца

100 г сахара

120 мл фруктового
красного сока

400 мл холодного молока,

100 мл холодной воды

20 г молотого мускатного
ореха

1 щепотка соли

1. Желтки отделить от белков и взбивать, пока масса не приобретет светлый, лимонно-желтый оттенок.
2. Добавить сахар, соль, фруктовый сок и хорошо перемешать.
3. Затем влить молоко, воду, взбитые в крутую пену яичные белки и взбить до получения однородной массы.
4. Полученную массу разлить по бокалам.
5. Посыпать мускатным орехом.

Время приготовления: 15 мин

Количество порций: 2



УДК 641/642
ББК 36.997
П 99

Идея внутреннего макета *Татьяны Островерховой*,
преподавателя графического дизайна
в Московской финансово-промышленной академии (МФПА)

Разработка макета и дизайн переплета *Н. Никоновой*

Фото *К. Филипповой, Г. Калинина*

П 99 **50** рецептов. Быстрые блюда. — М. : Эксмо, 2011. — 48 с. : ил.

ISBN 978-5-699-53675-7

Перед вами книга из новой кулинарной серии, объединенной круглой цифрой 50 и собравшей коллекцию блюд по самым популярным темам: консервированные блюда, на гриле, салаты, баклажаны и кабачки, блюда из птицы, рыбы, мяса, выпечка. Все рецепты проверены, снабжены иллюстрациями, необходимыми советами и временными параметрами. Удобно, доступно, разнообразно.

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-53675-7

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2011

Издание для досуга

50 РЕЦЕПТОВ **Быстрые блюда**

Ответственный редактор *Е. Левашева*
Младший редактор *Н. Геворкян*
Художественный редактор *А. Марычев*
Технический редактор *М. Печковская*
Компьютерная верстка *И. Кобзев*
Корректор *И. Топоровская*

В оформлении обложки использовано фото: Karl Allgaeuer / Shutterstock. com
Используется по лицензии от Shutterstock. com

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Подписано в печать 19.09.2011. Формат 70×100^{1/16}.
Гарнитура «NewBaskerville». Печать офсетная. Усл. печ. л. 3,89.
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-53675-7



9 785699 536757 >