

1000 БЛЮД за 5 минут

Минимум затрат — неизменно прекрасный результат! Эта книга — находка для тех, кто не хочет тратить много времени на приготовление пищи, но при этом хочет питаться разнообразно и вкусно. В книге вы найдете 1000 рецептов блюд из доступных продуктов, приготовить которые сможете очень быстро!

- Бутерброды, гренки, тосты, канане
- Салаты, горячие и холодные закуски
- Рулеты, запеканки, блинчики
- Паштеты, укра, масляные смеси
- Блюда из мяса, рыбы, грибов и овощей
- Мороженое, конфеты, желе
- Торты, печенье, пирожные
- Безалкогольные и алкогольные напитки

www.ksdbook.ru

ISBN 978-5-9910-3423-4



9 785991 034234

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-0098-2



9 786171 200982



1000 БЛЮД

за 5 минут



1000 БЛЮД за 5 минут



Легко готовить — вкусно есть!

Горячие бутерброды и гренки • Оригинальные салаты и закуски • Аппетитное мясо и рыба
Домашняя выпечка и десерты

КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА



1000 БЛЮД за 5 минут



ХАРЬКОВ
БЕЛГОРОД
2015

КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

УДК 641/642
ББК 36.991
Т93



Никакая часть данного издания не может быть
скопирована или воспроизведена в любой форме
без письменного разрешения издательства

Дизайнер обложки Анна Далбуз

Видання для організації дозволя

Издание для досуга

1000 страв за 5 хвилин
(російською мовою)

1000 блюд за 5 минут

Укладач
ВЕРБИЦЬКА Анна

Составитель
ВЕРБИЦКАЯ Анна

Головний редактор С. С. Скляр
Завідувач редакції К. В. Новак
Відповідальний за випуск І. Г. Веремій
Редактор Л. О. Чайка
Художній редактор Ю. О. Сорудейкіна
Технічний редактор В. Г. Євлахов
Коректор Л. Г. Фадеева

Главный редактор С. С. Скляр
Заведующий редакцией Е. В. Новак
Ответственный за выпуск И. Г. Веремей
Редактор Л. О. Чайка
Художественный редактор Ю. А. Сорудейкина
Технический редактор В. Г. Евлахов
Корректор Л. Г. Фадеева

Підписано до друку 15.10.2015.
Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Minion Pro».
Ум. друк. арк. 18,48.
Наклад 15 000 пр. Зам. №

Подписано в печать 15.10.2015.
Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «Minion Pro».
Усл. печ. л. 18,48.
Тираж 15 000 экз. Зак. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»»
308015, г. Белгород, ул. Пушкина, 49А

Віддруковано з готових діапозитивів
у друкарні «Фактор-Друк»
61030, м. Харків, вул. Саратовська, 51.
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

Отпечатано с готовых диапозитивов
в типографии «Фактор-Друк»
61030, г. Харьков, ул. Саратовская, 51.
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

ISBN 978-617-12-0098-2 (Украина)
ISBN 978-5-9910-3423-4 (Россия)


- © DepositPhotos.com / livfriis, Nitrub, Nannamariah, aikidoki, обложка, 2015
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2015
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2015
- © ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», г. Белгород, 2015



Закуски


Бутерброды

Бутерброды «Солнечная поляна»

 400 г белого батона, 3 отварных яйца, 3 зубчика чеснока, 70 г майонеза, зелень, соль и специи по вкусу

Отварные яйца очистить, натереть на средней терке, добавить соль, специи, измельченный чеснок и мелко нарезанную зелень. Все тщательно перемешать. Смазать подсушенные на сковороде ломтики батона майонезом, сверху выложить яичную начинку.


Бутерброды «Египетские»

 400 г белого батона или багета, 200 г творога, 4 зубчика чеснока, 8—10 веточек зелени, 20 мл йогурта, смесь перцев, соль, мясо креветок, оливки, корень сельдерея по желанию, помидоры черри для украшения

Багет или батон нарезать, подсушить в духовке или на сковороде. Каждый ломтик натереть чесноком. Творог размять вилкой, добавить соль, смесь перцев по вкусу, измельченную зелень, влить немного натурального йогурта без добавок и хорошо перемешать. По желанию в творожную начинку можно добавить натертый на средней терке сельдерей, измельченные оливки или мясо креветок.


Творожную массу выложить на ломтики хлеба, украсить половинками помидоров черри.

Бутерброды «Летние»

 200—300 г белого батона, 350 г творога, 100—200 г свежих огурцов, 100—160 г редиса, 70—90 г сметаны, соль и зелень по вкусу


Овощи вымыть, нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке. Добавить мелко нарубленную зелень, творог, сметану и соль, перемешать. Массу выложить на подсушенные ломтики батона. Готовые бутерброды украсить зеленью, кружочками редиса, огурца, лимона.

Бутерброды с пикантным творогом

 300 г серого хлеба, 500 г нежирного творога, 3 зубчика чеснока, 50 г вяленой клюквы, 60—70 г сметаны, лимонный перец, тмин по желанию

Хлеб нарезать тонкими ломтиками. Смешать творог, сметану, пропущенный через пресс чеснок, клюкву, специи. Смесь должна получиться в меру густая и мягкая. Начинку выложить ровным слоем на хлеб, украсить ягодами клюквы или ломтиками лимона.

Бутерброды с чечевичной массой


 200 г белого батона, 150 г отварной красной чечевицы, 100 г моркови, 120—140 г репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 100 мл бульона, 100 мл йогурта, 60—70 мл растительного масла, 4 веточки базилика, соль и специи по вкусу

Морковь, лук и чеснок нарезать мелкими кубиками, обжарить в растительном масле до прозрачности. Добавить отварную чечевицу, влить бульон, тушить на среднем огне несколько минут. Затем пюрировать массу с помощью блендера. Добавить соль, перец, йогурт




Первые блюда

Сырный суп

 2 л воды, 600 г картофеля, 100 г моркови, 80 г репчатого лука, 200 г плавленого сыра, 50 мл растительного масла, перец горошком, лавровый лист, сухарики, зелень, соль, специи по вкусу

В кастрюле вскипятить воду, выложить нарезанный кубиками картофель, варить несколько минут. Морковь натереть на крупной терке и вместе с нарезанным луком обжарить в масле. Обжаренные овощи выложить в кастрюлю с картофелем, добавить лавровый лист, соль, специи, положить нарезанный плавленый сыр, интенсивно перемешать, чтобы сыр растворился. Суп довести до кипения и снять с огня. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью, добавить сухарики.


Сырный суп с сельдереем

 1,2 л куриного бульона, 100 г тертого сыра, 50 г корня сельдерея, 80 г репчатого лука, 100 г измельченных ядер грецких орехов, 50 мл портвейна, 50 г сливочного масла, 50 г муки, зелень, молотый черный перец, соль по вкусу

Лук нарезать, обжарить в масле. Добавить тертый корень сельдерея, обжарить все вместе. Всыпать измельченные грецкие орехи и муку, перемешать. Непрерывно перемешивая, медленно влить


кипящий бульон, варить несколько минут. Затем влить портвейн, всыпать тертый сыр, перемешать до его полного растворения. Добавить соль, перец, довести до кипения и снять с огня. Готовый суп посыпать измельченной зеленью.

Сырный суп с макаронами и ветчиной

 2,5 л воды, 200 г плавленого сыра, 150 г ветчины, 60—80 г макарон, 300 г картофеля, 100—120 г моркови, 80—100 г репчатого лука, 60—70 г пшеничных сухариков, 100 мл сливок, 50 г сливочного масла, соль, специи и зелень по вкусу

Картофель нарезать кубиками, морковь натереть на крупной терке, лук нарезать полукольцами, ветчину — кубиками. Растопить сливочное масло, обжарить лук, морковь и ветчину. Влить сливки, добавить специи, хорошо перемешать и снять с огня. В кипящую воду выложить картофель, варить 3—5 мин. Добавить макароны, посолить и варить еще около 5 мин. Добавить обжаренные овощи с ветчиной, нарезанный кубиками плавленый сыр (можно натереть его на крупной терке, тогда он быстрее растворится в супе), варить до полного растворения сыра. Готовый суп посыпать рубленой зеленью, подавать с пшеничными сухариками.

Чесночный суп с омлетом

 1,5 л мясного бульона, 200 г отварной свинины без костей и жира, 120—150 г репчатого лука, 12 зубчиков чеснока, 4 яйца, пшеничные сухарики, соль и специи по вкусу, 50 мл растительного масла


Лук нарезать тонкими полукольцами, чеснок — пластинками и обжарить все вместе в масле. Обжаренный лук с чесноком выложить в бульон, довести до кипения, добавить нарезанное кусочками мясо, соль, специи. Яйца разбить, аккуратно отделяя белки от желтков. Белки посолить, добавить немного специй и поджарить тонкий омлет. Отлить 200 мл бульона в стакан. Растереть желтки с растительным маслом, постепенно влить бульон из стакана,



Вторые блюда


Блюда из мяса, субпродуктов и птицы

Рулеты по-тираспольски

 800 г свиной вырезки, 4 крупных зубчика чеснока, 200 г сала, соль и перец по вкусу

Свинину нарезать тонкими пластинками, немного отбить. Предварительно замороженное сало натереть на терке, чеснок пропустить через пресс. На каждую мясную пластинку положить сало, смешанное с чесноком, добавить соль, перец, свернуть рулетики, перевязать их ниткой, выложить на противень или сковороду. Подлить немного воды и запекать в духовке при температуре около 180 °С до готовности. Перед подачей на стол рулеты освободить от ниток.


Свинина по-деревенски

 900 г свинины, 350 г репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 5 г крахмала, 30—40 мл растительного масла, 200 мл воды, соль и специи по вкусу

Свинину нарезать на 8 плоских кусков, тщательно отбить, добавить соль, перец и обжарить до образования румяной корочки. Готовую свинину вынуть из посуды, в которой она жарилась, положить туда нарезанный кольцами лук и слегка потушить. Добавить


воду (или бульон), крахмал, соль и дать закипеть, тщательно перемешивая, чтобы не было комков. Снять полученный соус с огня, добавить пропущенный через пресс чеснок и еще раз перемешать. Подавать свинину с приготовленным соусом.

Жареная ветчина с помидорами

 500 г ветчины, 400 г помидоров, 40—50 мл растительного масла, 20 мл лимонного сока, соль и специи по вкусу


Нарезанную ломтиками ветчину обжарить в масле на разогретой сковороде. Помидоры вымыть, разрезать на половинки, добавить соль, специи, обжарить отдельно. Обжаренные помидоры положить на ломтики обжаренной ветчины, полить лимонным соком, посыпать мелко нарезанной зеленью и подать в сковороде.

Эскалопы с острым сыром

 600—700 г мякоти телятины без пленок, 30—40 г бекона, 50 г острого сыра, 60—70 г сливочного масла, соль и перец

Мякоть нарезать ломтиками. Растопить масло, выложить эскалопы, на каждый положить по ломтику бекона и сыра, посолить, поперчить. Жарить в открытой посуде 5 мин. Затем закрыть крышкой и жарить еще 5 мин.

Шашлык в кастрюле

 300 г мякоти баранины, 80 г репчатого лука, 100 г зерен граната, зелень петрушки, 50 мл растительного масла, 50 мл гранатового сока, соль, черный перец по вкусу


Жирную баранину нарезать небольшими кусками, положить в кастрюлю с маслом, посыпать солью, перцем, обжарить. Влить свежий гранатовый сок, тушить до готовности. Добавить нарезанный кольцами репчатый лук, перемешать, жарить 5 мин и снять шашлык с огня. Подавать шашлык, посыпав зернами граната и зеленью петрушки.



Десерты


Фруктовые салаты, десерты

Салат из груш, граната и слив

 600 г груш, 200 г вишен, 300 г слив, 100 г зерен граната, 200 г густой сметаны, 30 мл лимонного сока, 60—70 г сахара, листики мяты

Груши вымыть, очистить от кожуры, разрезать на две равные части и удалить сердцевину. Нарезать мякоть ломтиками или кубиками, сбрызнуть груши лимонным соком, чтобы мякоть не темнела. Сливы и вишни вымыть, разделить пополам и удалить косточки. Если половинки слив крупные — разрезать на 2 части. Уложить ломтики фруктов и ягоды в салатник, посыпать зернами граната (немного оставить для украшения). Сметану тщательно взбить с сахаром, чтобы кристаллики сахара полностью растворились. Оформить салат зернышками граната и листиками мяты.


Грушевый салат с орехами

 700—800 г груш, 200 г мякоти дыни, 100 г ядер грецких орехов, 70 г меда, 100 мл жирных сливок, 20 мл лимонного сока, 1 г кардамона, сахарная пудра

Груши вымыть, разрезать вдоль на 2 половинки, осторожно удалить сердцевину, вырезать часть мякоти. Мякоть груши и дыни


нарезать небольшими кубиками и сбрызнуть лимонным соком. Добавить не слишком сильно измельченные грецкие орехи, перемешать. Выложить начинку в углубления груш. Мед немного подогреть, добавить кардамон, перемешать, полить груши. Сливки взбить с сахарной пудрой, с помощью корнетика или кондитерского мешка с фигурной насадкой украсить ими груши. Сразу подавать на стол.

Фруктовый салат с сыром

 100 г грейпфрута, 100—150 г яблок, 100—150 г груш, 50—70 г киви, 50 г измельченных грецких орехов, 150 г сыра, 100—120 мл йогурта без наполнителей, 25 г клубничного варенья или джема


Фрукты вымыть, очистить от кожуры, семян, пленок, нарезать кубиками среднего размера и смешать. Сыр нарезать небольшими брусочками или кубиками. Выложить ингредиенты в салатницу, залить йогуртом, а затем клубничным вареньем. Посыпать измельченными ядрами грецких орехов или натертым на мелкой терке сыром, украсить дольками грейпфрута и кружочками киви.

Фруктовый салат с морковью

 200—250 г яблок, 200 г мякоти апельсинов, 150 г моркови, 30—40 г измельченного миндаля, 50—70 г мюсли

Морковь очистить и натереть на крупной терке. Яблоки очистить от кожуры и сердцевин, нарезать небольшими кубиками. Мякоть апельсина нарезать кусочками. Соединить фрукты, тертую морковь, мюсли, перемешать и оставить на 5—10 мин пропитаться. Если салат недостаточно сочный, добавить немного апельсинового сока. Миндаль обжарить на сухой сковороде, посыпать салат и подать на стол.

Салат из фиников и мандаринов

 400—500 г мякоти мандаринов, 200 г яблок, 10—14 фиников, 200 мл грейпфрутового сока, 15 г корня имбиря, листики мяты



Торты, печенье, пирожные

Торт «Седьмое небо»



3 яичных желтка, 100 г сахара, 10 г ванильного сахара, 100 г сливочного масла, 500 г творога, 20 г желатина, 100 мл молока, 100 г грецких орехов, 300—400 г бананов, 500 г клубники, 200 мл фруктового йогурта, 10—15 листиков мяты

Яичные желтки взбить с сахаром, добавить мягкое сливочное масло, ванильный сахар, перемешать. Ввести протертый творог, взбить смесь в пышную массу. Желатин залить молоком и распустить его на водяной бане. Охладить желе до комнатной температуры, смешать с творожной массой, добавить орехи. Бананы нарезать ломтиками, ягоды клубники разрезать на 2—4 части, мяту вымыть и обдать кипятком. В разъемную форму выложить слоями, чередуя, творожную массу, фрукты и мяту, поливая йогуртом каждый слой фруктов. Торт поставить в холодильник до полного застывания.

Дынный торт




1 готовый бисквитный корж, 600 г мякоти дыни, 100 г сахара, 10—15 г желатина, 180 мл жирных сливок, 5 г ванильного сахара, 10—12 листиков мяты

Разъемную форму выстелить пергаментом. Выложить в нее бисквитный корж. Из дынной мякоти вырезать несколько шариков


и отложить для украшения. Из оставшейся мякоти приготовить пюре. Добавить сахар и предварительно распущенный в небольшом количестве воды желатин. Поставить смесь в холодильник на несколько минут. Взбить сливки с ванильным сахаром, добавить в дынную массу, тщательно перемешать. Крем выложить на корж. Выдержать торт в холодильнике до полного застывания. Оформить торт шариками дыни и листиками мяты.

Ягодный торт с творогом

 200 г бисквитного печенья, 600 г творога, 300 мл йогурта,
200 г сахара, 100—120 г лимона, 300 г ягод на ваш вкус

Прямоугольную форму выстелить пищевой пленкой. Дно выложить бисквитным печеньем. Смешать творог, йогурт и сахар, добавить ягоды. Ягодно-творожную массу равномерно выложить поверх печенья и выдержать торт в морозильной камере 1 ч. Перед подачей на несколько секунд опустить форму в горячую воду. Замороженный торт опрокинуть на блюдо и снять пленку. Оформить ломтиками лимона и ягодами.

Торт «Ягодная полянка»

 2 готовых бисквитных коржа, 250 г творога, 300 мл густых сливок, 100 г сахара, 200 г малины, 200 г смородины, черники, клюквы или других ягод, 50 мл лимонного сока, 5 г сахарной пудры, 5 г какао, 20 г желатина


Желатин замочить в холодной воде до набухания, распустить его на водяной бане. Творог взбить в однородную массу. Добавить часть взбитых с сахаром сливок, лимонный сок и распущенный желатин, хорошо перемешать. Один бисквитный корж положить в разъемную форму, выложить на него творожную массу, сверху накрыть другим коржом. Выдержать торт в холодильнике до полного застывания творожной массы. Перед подачей верх и бока торта смазать оставшимися взбитыми сливками, оформить ягодами, посыпать сахарной пудрой и порошком какао.



Напитки


Безалкогольные напитки

Кофе со льдом по-турецки

 100 мл молока, 100 мл сливок, 6 коробочек кардамона, 200 мл крепкого кофе, сахар по вкусу

В кастрюле соединить молоко со сливками, сахаром, кардамоном, довести до кипения и готовить, помешивая, пока сахар не растворится. Охладить, процедить, добавить холодный кофе и дать напитку настояться, накрыв крышкой, в течение 20 мин. Готовый кофе разлить в бокалы со льдом.

Горячий шоколад

 100 г горького шоколада, 250 мл молока, 50 г сахара, взбитые сливки по вкусу


Шоколад разломать на кусочки и растопить на водяной бане. Добавить 50 мл молока и перемешать до получения однородной массы. В отдельной кастрюле вскипятить оставшееся молоко и тонкой струйкой влить в шоколад, непрерывно помешивая. Аккуратно взбить горячий шоколад. Готовый напиток разлить в чашки и подать на стол. По желанию в шоколад можно добавить сахар и немного взбитых сливок.

Кофе с перцем

 20 г молотого кофе, 500 мл воды, 1 г черного перца


В нагретую турку всыпать черный перец и кофе. Перемешать, влить 100 мл холодной воды, довести до кипения. Влить еще 150 мл воды, довести до кипения. Затем влить оставшуюся воду, кипятить 5—10 мин, разлить по чашкам и сразу подавать.

Горячий шоколад со сливками

 300 мл молока, 75 г порошка какао, 50 г сахара, соль, 50 мл воды, ваниль, взбитые сливки


Смешать какао, сахар и соль, добавить в кипящую воду и, постоянно помешивая, кипятить 2 мин. Влить молоко и нагреть, не доводя до кипения. Снять с огня, добавить ваниль, разлить в чашки и украсить сливками.

Бананово-шоколадное лакомство

 400 мл молока, 300 г бананов, 50 г горького шоколада, 2 палочки корицы

Очищенные бананы нарезать, шоколад натереть на терке, соединить. Влить молоко, довести до кипения, постоянно помешивая. Для аромата добавить корицу. Снять с огня, взбить миксером и разлить в чашки.

Коктейль с шоколадом «Белоснежка»

 100 г белого шоколада, 50 г горького шоколада, 600 мл молока, 125 мл сливок, 10 г ванильного сахара, 1 ч. л. молотой корицы

Горький шоколад растопить на водяной бане. Нарисовать им узоры на внутренней стороне бокалов. Молоко нагреть, растопить в нем белый шоколад, тщательно перемешать, наполнить бокалы и осту-

Содержание

Закуски	3	Блюда из грибов	218
Бутерброды	3	Блюда из овощей	223
Тосты	22	Блюда из яиц	242
Гренки	32	Блюда из круп	
Канаше	42	и макарон	248
Роллы, рулетики,		Десерты	259
другие закуски	56	Фруктовые салаты,	
Салаты	86	десерты	259
Рулеты, запеканки,		Мороженое, сорбеты,	
блинчики	142	шербеты, желе, смузи	278
Паштеты, икра,		Конфеты	294
масляные смеси	157	Торты, печенье, пирожные ...	303
Первые блюда	170	Напитки	321
Вторые блюда	185	Безалкогольные	
Блюда из мяса,		напитки	321
субпродуктов и птицы ...	185	Алкогoльные напитки ...	347
Блюда из рыбы	199		

В книге собраны разнообразные кулинарные рецепты от закусок до десертов: вкуснейшие салаты, ароматные горячие бутерброды, оригинальные канапе, нежные десерты, торты, печенье, конфеты, а также прохладительные напитки — как безалкогольные, так и покрепче. Все ингредиенты доступны, а приготовление блюд занимает минимум времени. Порадуйте домашних и удивите гостей!

1000 блюд за 5 минут / сост. А. Вербицкая. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга» ; Белгород : ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”», 2015. — 352 с.

ISBN 978-617-12-0098-2 (Украина)

ISBN 978-5-9910-3423-4 (Россия)

У книзі зібрано різноманітні кулінарні рецепти від закусок до десертів: смачні салати, ароматні гарячі бутерброди, оригінальні канапе, ніжні десерти, торти, печиво, цукерки, а також прохолодні напої — як безалкогольні, так і більш міцні. Усі інгредієнти є доступними, а приготування страв займає мінімум часу. Порадуйте домашніх і здивуйте гостей!

УДК 641/642
ББК 36.991