

БЛЮДА-МИНУТКИ



Многие современные хозяйки не могут посвящать долгие часы ежедневному приготовлению еды. По рецептам этой книги вы сможете быстро приготовить различные салаты, закуски, супы, выпечку, мясные и рыбные блюда. Воспользуйтесь ими и убедитесь, что несложная в приготовлении еда полезна, вкусна и питательна!

Салат из творога и тунца
Пикантная чесночная закуска
Тарталетки с сырным паштетом
Сытный куриный салат
Лодочки с креветками
Тартинки с жареной ветчиной
Бутерброды с омлетом
Суп с охотничьими колбасками

Ореховый свекольник
Рис с лимоном, куркумой и имбирем
Оладьи из цуккини с овсяными хлопьями
Рыбные котлетки с луком
Апельсиновые куриные крылышки
Кофейно-творожный десерт

www.ksdbook.ru

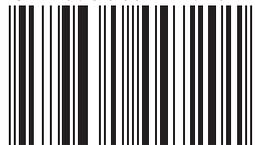
ISBN 978-5-9910-2357-3



9 785991 023573

www.bookclub.ua

ISBN 978-966-14-4720-1



9 789661 447201



С. С. Богатикова

БЛЮДА-МИНУТКИ

Готовим быстро и по-домашнему вкусно



БЛЮДА-МИНУТКИ

С. С. Богатикова



КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА





С. С. Богатикова

БЛЮДА- МИНУТКИ

*Готовим быстро
и по-домашнему вкусно*



ХАРЬКОВ
БЕЛГОРОД
2013



КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

УДК 641/642
ББК 36.991
Б73

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

Дизайнер обложки Анастасия Крахмалева

ISBN 978-966-14-4720-1 (Украина)
ISBN 978-5-9910-2357-3 (Россия)

- © DepositPhotos.com / marra-
keshh, photoanatomy, Marén
Wischnewski, Ivanka Filipova,
Dulcenombre Maria Rubia
Ramirez, обложка, 2013
- © Hemiro Ltd, издание на рус-
ском языке, 2013
- © Книжный Клуб «Клуб Се-
мейного Досуга», художе-
ственное оформление, 2013
- © ООО «Книжный клуб «Клуб
семейного досуга»», г. Бел-
город, 2013

ВВЕДЕНИЕ

Для начала обсудим несколько важных моментов. Сразу хотим уточнить: не воспринимайте буквально название книги. Понятие «блюда-минутки» не означает, что мы составили рецепты, которые реально приготовить за минуту. Сами подумайте, возможно ли такое? Если вы ответили утвердительно и ваше блюдо не называется «кипяток», ждем вас с большим любопытством. Поясним, почему мы выбрали именно такое название для книги.

Какие мысли первыми приходят вам на ум после прочтения фразы «блюда-минутки», какие возникают ассоциации? «Быстро», «на скорую руку», «экономия времени», «без лишних телодвижений на кухне», «без замачиваний на сутки» «без 12-часового ожидания, пока подойдет тесто». Если хотя бы пара ваших представлений совпала с перечисленным, мы не ошиблись в выборе названия для книги. Да, им мы хотели подчеркнуть именно небольшие временные затраты на приготовление наших блюд.

Вы спросите: «А мало времени — это сколько?» Резонный вопрос. Для женщины, собирающейся на свидание, 2 ч — это незначительное время; для хирурга, делающего сложную операцию на глазу, малой является доля секунды. Не будем считать правильным восприятие времени ни женщиной, ни хирургом. Лучше подумать: сколько вы готовы ждать ужин, когда приходите уставшим с работы или сколько вы готовы потратить на приготовление воскресного завтрака, чтобы за ним собрать всю семью?

Предполагаем, что можно остановиться на 30 мин. В 9:00 проснулись, а в 9:30 уже можете звать остальных сонь к столу. Неплохо, как считаете? На наш взгляд, вполне. Поэтому эта книга посвящена блюдам, максимальное время приготовления которых — полчаса. Обратите внимание на ключевое слово «максимальное». В этом издании вы сможете найти описания блюд, которые готовятся и 20, и 15, и даже 10 мин. Согласитесь, получить





полноценный завтрак за 10 мин, не используя при этом полуфабрикаты, дорогого стоит.

Кстати, о полуфабрикатах. Вообще мы против их использования при приготовлении пищи в домашних условиях, но надо признать, что иногда без них не обойтись. Как бы ни ценилось домашнее тесто, замороженное покупное существенно экономит время и силы. Упаковка замороженного теста обеспечит вас как минимум двумя «резервными» завтраками или ужинами: достали, разморозили в микроволновке за пару минут, раскатали, сверху выложили начинку, натерли сыр. Запекаете его 15 мин в духовке — и у вас на столе замечательная пицца, состав которой точно известен, никаких сюрпризов. То же тесто можно нарезать квадратами, на угол каждого выложить по чайной ложечке варенья, завернуть наискось, сверху присыпать сахаром. Всего 5 мин в духовке или микроволновке, и — оппа! — горячие круассаны к завтраку готовы.

Замаринованные продукты тоже не так плохи, как считается, вернее совсем даже не плохи. Нет, мы не призываем вас питаться консервами, но, согласитесь, они могут выручить в нужную минуту. Один только консервированный тунец чего стоит: и в салат его можно добавить, и в соусе к пасте он будет солировать, и великолепный суп получится с его участием. Так же хороши фрукты, хранящиеся в закатанных банках и помогающие очень быстро сотворить чудесный десерт. И маринованная кукуруза придется всем по вкусу. Поэтому выделите время и приобретите несколько банок с разными консервами. Хранятся они долго, места много не занимают, зато у вас будет спокойна душа: если вы задержитесь на работе и вернетесь поздно, консервированные продукты помогут приготовить ужин за считанные минуты.

Отдельный разговор о замороженных продуктах. Конечно, свежие продукты лучше. Но у всех ли есть время каждый день ходить на рынок, чтобы готовить из свежих продуктов? Такая возможность есть у единиц, основной же массе работающего населения, хочешь не хочешь, приходится выкручиваться. И морозилки здорово в этом помогают. Это же так удобно: купить, скажем, курицу, сразу разделать ее и заморозить. В нужный момент останется лишь достать часть птицы, разморозить (спасибо микроволнов-



ке, процесс протекает стремительно) и сразу начать готовить. Или взять замороженные овощи: рататуй, минестроне, рагу — все это можно приготовить за 20 мин в любое время года.

Удобно? Несомненно. Но, для того чтобы этими удобствами пользоваться, надо проделать предварительную работу. Как мы уже выяснили, рецепты по-настоящему быстрого приготовления пищи можно пересчитать по пальцам. Чтобы быстрее готовить остальные блюда, вам понадобится: а) запас продуктов, б) полуфабрикаты (имеем в виду замороженные продукты и консервы, о которых упоминалось выше). Итак, давайте составим примерный список того, что надо иметь дома, дабы упростить себе кулинарные будни и сократить время приготовления пищи.

Начнем с запасов. Внесите, пожалуйста, в список продуктов, которые вы будете покупать в ближайшее время, *пасту*. Это могут быть сорта пасты, которые вам нравятся: ракушки, звездочки, трубочки и так далее. Среди них необходимо иметь упаковку мелкой пасты, которую мы будем использовать в супах и салатах, а также упаковку спагетти, которые стоит купить по той причине, что их все любят и к ним подходит большинство соусов.

Кроме того, следует купить *крупы и бобовые*. Например, рис, гречку, овсянку, манку, перловку, булгур, кускус, киноа, фасоль, горох. Не обойдите вниманием полки с этими продуктами, когда в следующий раз пойдете в магазин, и выберите те, которые понравятся вам и вашему кошельку.

Еще запаситесь *овощами*, которые относительно долго хранятся. Конечно, овощей, которые будут длительно оставаться свежими, не существует. Даже в самом лучшем погребе продукты со временем портятся. Да и вряд ли многие могут похвастаться наличием погреба в своем жилище. Поэтому выбираем такие овощи, которые можно хранить в условиях современной квартиры: лук, морковь, картофель, чеснок, белокочанную капусту, свеклу, тыкву. Кстати, вы значительно упростите себе жизнь, если ту же морковь очистите, натрете на крупной терке и заморозите в порционных пакетах. В нужный момент останется только достать пакетик с подготовленной морковью.

В кухне обязательно нужны *соль, сахар, специи и приправы*. Приправы и специи — это такие ингредиенты, которые могут





оживить даже самое скучное блюдо. Например, вы любите творог. Завтракать им, конечно, полезно, но если употреблять его каждый день, то любовь к творогу будет уменьшаться в геометрической прогрессии. Мы предлагаем такой вариант: растолките в ступке 1 зубчик чеснока с $\frac{1}{2}$ ч. л. семян фенхеля или укропа, $\frac{1}{2}$ ч. л. зиры, добавьте 2 ч. л. оливкового масла и смешайте полученную массу с творогом. Получилась ароматная и очень вкусная намазка. Смажьте ею поджаренный в тостере сухарик, и — вуаля — жизнь заиграет новыми красками. Понятно, что пряности следует класть в блюда по вашему вкусу.

Масло, уксус, горчица, мед, соевый соус. Смешивая все перечисленное в разных пропорциях, варьируя добавки (например, лимонную цедру или розмарин), вы получите сотни, нет, тысячи приправ. А подходящий маринад или соус способен превратить самое скромное блюдо почти в шедевр кулинарного искусства.

Консервы. О них мы уже говорили, поэтому просто напоминаем. Полки в магазинах ломятся от разнообразных консервированных продуктов. Ориентируйтесь на свой вкус и финансовые возможности при выборе товаров из предлагаемого ассортимента. Можно, например, приобрести такие консервы: тунца, кукурузу, зеленый горошек, ананасы или персики, оливки, помидоры, фасоль.

Из разнообразия замороженных продуктов хорошо бы иметь:

- уже упомянутое нами *замороженное тесто*;
- *замороженные овощи*, как по одному виду, так и в наборах;
- *замороженные фрукты* (пригодятся не только зимой, но в холодное время года — в первую очередь);
- *замороженное филе птицы и/или рыбы*;
- *мясо* (свинина, говядина, баранина); если замораживаете его сами, мясо сразу необходимо разделить, обмыть, то есть полностью подготовить к замораживанию;
- *фарш* (куриный, мясной или рыбный — выбор зависит от ваших предпочтений).

Если вы не поленились и потратили время на приобретение всех или хотя бы части указанных продуктов, то можете быть уверены, что теперь вам не страшно внезапное нашествие любого количества гостей. С такими запасами вы сможете за корот-



кое время приготовить волшебный ужин и удивить своих друзей и домочадцев.

Перейдем непосредственно к инструкциям. Мы собрали для вас рецепты быстрых блюд и разделили их на несколько глав. Так будет проще найти нужное руководство по приготовлению. Возле названия каждого рецепта мы указали среднее время, необходимое для его воплощения. Оно рассчитывалось с учетом средней скорости передвижения по кухне и нарезания продуктов, а также средней мощности плиты или духовки. Когда вы набьете руку, у вас будет получаться быстрее.

Не воспринимайте указанное время как аксиому. Одинаковых людей, как известно, не бывает, и то, что один сделает за 2 мин, другой осилит лишь за 10. Не стоит огорчаться по этому поводу. Ничего страшного не произойдет, даже если на приготовление у вас уйдет на пару минут больше. Повторимся: со временем у вас будет получаться быстрее. Наверняка.





Салаты и закуски

Салаты и закуски можно смело отнести к категории быстрых блюд. Но замечательны они еще тем, что приготовить их можно из любых продуктов. Никаких, совершенно никаких запретов нет. Разве что не стоит сочетать явно несовместимые продукты. После употребления салата из селедки, огурцов и сладких сливок желудок может неправильно вас понять. Если же между продуктами не возникает разногласий, добавляйте их в салат в любых пропорциях, на здоровье.

Как известно, основное назначение закусок — вызвать аппетит перед основным приемом пищи. Что ж, прекрасно. Нам это на руку, так как порции закусок маленькие, значит, время их приготовления еще больше сокращается. Кстати, что может помешать вам использовать это блюдо в качестве полноценного ужина, если вы перестарались и сделали чуть больший объем, нежели рассчитывали изначально?

Определение «рецепты» для раздела «Салаты и закуски» — понятие весьма условное. Мы, скорее, даем общее направление мысли, а в вариациях на тему вы не ограничены. Меняйте ингредиенты на свое усмотрение, добавляйте новые продукты, в общем, творите и изобретайте.

Обратите внимание на то, как подавать салат. Даже самый неказистый (по составу) можно оформить так, что его не только захочется съесть, но и готовить снова и снова. И что важно, украшение блюда не займет у вас много времени. Например, можно



посыпать готовый салат кедровыми орешками, предварительно подсушенными на сухой сковороде в течение 3 мин. Или за 7 мин приготовить чесночные гренки: натереть чесноком хлеб, нарезать его небольшими квадратиками, выложить на противень и поставить на 5 мин в духовку на максимальную мощность. Надо ли вспоминать, что и орешки, и сухарики прекрасно хранятся в плотно закрытой посуде? Потратив 1 раз несколько минут, вы обеспечиваете себя салатным декором на пару недель.

Знаете, какой один из самых распространенных и любимых салатов у французов? Это салат из лука и смеси трав. Лук режут тонкими полукольцами, травы и салат (латук, корн, айсберг) моют и рвут руками. Вы спросите: что же в этом салате особенного, за что его так любят? А особенной в нем является заправка. Вернее, заправки. Добавляя различные виды этих ингредиентов, можно банальный зеленый салат превратить в шедевр кулинарного искусства. Например, смешать простой, но потрясающе вкусный соус винегрет. Его авторы, кстати тоже французы, которым не отказать в идеальном гастрономическом вкусе. Можно приготовить лимонную заправку или заправку на основе винного уксуса.

Главное, все упомянутые заправки не только готовятся за считанные секунды, но и хорошо хранятся в плотно закрытой банке в холодильнике. Тот же горячо любимый всеми майонез готовится с помощью кухонного комбайна менее чем за минуту. И не слушайте страшилок из серии «масло в майонез нужно вливать тонкой струйкой, второй рукой продолжая энергично взбивать». Техника очень упрощает жизнь: все ингредиенты для майонеза закладываются сразу и взбиваются в мгновение ока. Попробуйте — и вы оцените, насколько салаты, заправленные домашним майонезом, вкуснее (и полезнее!), чем те, в которые добавлен покупной майонез.

С заправок мы и начнем наши рецепты.

ЗАПРАВКА С ЙОГУРТОМ

🕒 3 мин

Для этой заправки используется натуральный йогурт, поэтому вы смело можете варьировать добавки. Вряд ли можно найти такой



продукт, с которым не будет сочетаться натуральный йогурт. Например, можно добавить мелко нарезанный соленый огурчик или небольшой пучок укропа. Базовый же состав выглядит следующим образом.

● Понадобится:

100—150 мл натурального йогурта, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. уксуса (можно взять яблочный, винный, виноградный), щепотка морской соли, молотый черный перец

● Приготовление

Смешайте все ингредиенты, взбейте венчиком или закройте емкость крышкой и энергично потрясите. Не покупайте молотый перец. Помелите его непосредственно перед приготовлением заправки, тогда вкус и аромат пряности будут совсем другими.

ЗАПРАВКА С ПОМИДОРАМИ

 13 мин

Строго говоря, это не совсем заправка, скорее соус сальса, который подходит не только к салатам. В него можно макать кукурузные чипсы или лепешку — получится прекрасная закуска к пиву.

● Понадобится:

1 крупный помидор, 4 зубчика чеснока, 1 перчик чили, 1 небольшая луковица, 1 ст. л. оливкового масла, соль

● Приготовление

Помидор проколите вилкой в нескольких местах, опустите на минуту в горячую воду, затем очистите от кожицы и мелко нарежьте. У перца чили удалите семена (лучше всего это делать в перчатках, а потом тщательно вымыть нож и разделочную доску), мелко изрубите его. Чеснок очистите и плоской стороной ножа разомните в пасту. Лук нарежьте так мелко, как только сможете. Смешайте все ингредиенты, посолите.



СОДЕРЖАНИЕ

Салаты и закуски	10
Супы	74
Паста и крупы	125
Рыба и морепродукты	171
Мясо и птица	220
Десерты, выпечка, напитки	264
Маленькие, но полезные кухонные секреты	312

Видання для організації дозвілля

БОГАТИКОВА Світлана Сергіївна
Страви-хвилинки.
Готуємо швидко і по-домашньому смачно
(російською мовою)

Головний редактор *С. С. Скляр*
Відповідальний за випуск *І. Г. Веремій*
Редактор *О. В. Ледовська*
Художній редактор *С. В. Місяк*
Технічний редактор *А. Г. Верьовкін*
Коректор *Н. С. Алесіна*

Підписано до друку 19.02.2013. Формат 84x108/32.
Друк офсетний. Гарнітура «Minion». Ум. друк. арк. 16,8.
Наклад 10000 пр. Зам. № .

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

Віддруковано з готових діапозитивів
у ДП «Видавництво та типографія “Таврида”»
95040, Україна, АРК, м. Сімферополь, вул. Ген. Васильєва, 44

Издание для досуга

БОГАТИКОВА Светлана Сергеевна
Блюда-минутки.
Готовим быстро и по-домашнему вкусно

Главный редактор *С. С. Скляр*
Ответственный за выпуск *И. Г. Веремей*
Редактор *А. В. Ледовская*
Художественный редактор *С. В. Мисяк*
Технический редактор *А. Г. Веревкин*
Корректор *Н. С. Алесина*

Подписано в печать 19.02.2013. Формат 84x108/32.
Печать офсетная. Гарнитура «Minion». Усл. печ. л. 16,8.
Тираж 10 000 экз. Зак. № .

ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»»
308025, г. Белгород, ул. Сумская, 168

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ДП «Издательство и типография «Таврида»»
95040, Украина, АРК, г. Симферополь, ул. Ген. Васильева, 44

Издательство Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
www.trade.bookclub.ua

ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА

МОСКВА

Бертельсманн Медиа Москва АО

129110, г. Москва, пр. Мира, 68, стр. 1-А
тел. +7 (495) 688-52-29
+7 (495) 984-35-23
e-mail: office@bmm.ru
www.bmm.ru

ХАРЬКОВ

ДП с иностранными инвестициями

«Книжный Клуб

«Клуб Семейного Досуга»»

61140, г. Харьков-140,
пр. Гагарина, 20-А
тел/факс +38 (057) 703-44-57
e-mail: trade@bookclub.ua
www.trade.bookclub.ua

ДОНЕЦК

ООО «ИКЦ «Кредо»»

83096, г. Донецк, ул. Куйбышева, 131-Г
тел. +38 (062) 345-63-08, +38 (062) 348-37-92, +38 (062) 348-37-86
e-mail: fenix@kredo.net.ua
www.kredo.net.ua

КИЕВ

ЧП «Букс Медиа Тойс»

04655, г. Киев, пр. Московский, 10-Б, оф. 33
тел. +38 (044) 351-14-39,
+38 (067) 572-63-34,
e-mail: booksmt@rambler.ru

ЗАПОРОЖЬЕ

ФЛП Савчук Ю.Д.

69057, г. Запорожье, ул. Седова, 18
тел. +38 (050) 347-05-68
e-mail: vega_center@i.ua

Одесское

подразделение

65063, г. Одесса, ул. Армейская, 8-В
тел. +38 (048) 776-07-67
e-mail: odessa@bookclub.ua

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»

УКРАИНА

служба работы с клиентами:

тел. +38 (057) 783-88-88
e-mail: support@bookclub.ua
Интернет-магазин: www.bookclub.ua
«Книжный клуб», а/я 84, Харьков, 61001

РОССИЯ

служба работы с клиентами:

тел. +7 (4722) 22-25-25
e-mail: order@flc-bookclub.ru
Интернет-магазин: www.ksdbook.ru
«Книжный клуб», а/я 4, Белгород, 308961

У книзі зібрані кулінарні рецепти, які допоможуть швидко приготувати смачний і корисний сніданок, обід або вечерю. Цінні рекомендації допоможуть заощадити час і сили біля плити й щодня тішити близьких новими, нескладними в приготуванні стравами. А в разі раптового приходу гостей книга стане незамінним помічником, щоб миттю накрити чудовий стіл.

Богатикова С. С.

Б73 Блюда-минутки. Готовим быстро и по-домашнему вкусно / С. С. Богатикова. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга» ; Белгород : ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», 2013. — 320 с.

ISBN 978-966-14-4720-1 (Украина)

ISBN 978-5-9910-2357-3 (Россия)

В книге собраны кулинарные рецепты, которые помогут быстро приготовить вкусный и полезный завтрак, обед или ужин. Ценные рекомендации позволят экономить время и силы у плиты и каждый день радовать близких новыми, несложными в приготовлении блюдами. А в случае неожиданного прихода гостей книга станет незаменимым помощником, чтобы в один миг накрыть прекрасный стол.

УДК 641/642

ББК 36.991