

# БЛЮДА~ МИНУТКИ



Более 30 вариантов  
вкуснейших блюд, с которыми вам не придется  
долго возиться на кухне! Вас ждут оригинальные  
салаты, тосты, закуски, вторые блюда — множество вари-  
антов для завтрака, обеда или ужина, а также сюрприз для  
любителей сладкого — десерты, которые удивят самых  
искушенных сладкоежек.

На страницах издания вы найдете быстрые способы жарки  
картофеля, рецепты изумительно вкусной глазуньи за две  
минуты, сочной куриной грудки, аппетитных оладий и сырни-  
ков, блинчиков, лавашей с начинкой, дерунов и многого  
другого.

Рецепты блюд на скорую руку дополнены советами автора,  
пошаговыми инструкциями и фотографиями, которые  
помогут управиться на кухне еще быстрее. Эта книга нужна  
каждой хозяйке!

[www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)  
ISBN 978-617-12-4096-4



9 786171 240964

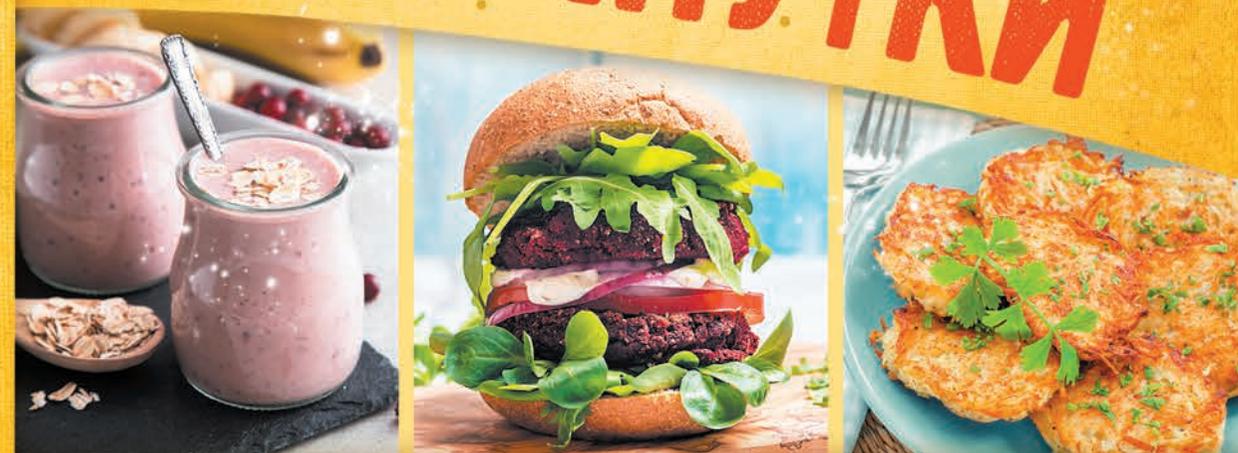
БЛЮДА-МИНУТКИ. ГАРНИРЫ, САЛАТЫ, ПЕРВЫЕ И ВТОРЫЕ БЛЮДА



ВЕСТА ГУНЧЕНКО

ВЛАДИМИР ЕРМАКОВ

# БЛЮДА~ МИНУТКИ



ГАРНИРЫ, САЛАТЫ, ПЕРВЫЕ И ВТОРЫЕ БЛЮДА

**ВЛАДИМИР ЕРМАКОВ  
ВЕСТА ГУНЧЕНКО**

# **БЛЮДА МИНУТКИ**



**ГАРНИРЫ, САЛАТЫ,  
ПЕРВЫЕ И ВТОРЫЕ БЛЮДА**

ХАРЬКОВ  **КЛУБ  
СЕМЕЙНОГО  
ДОСУГА**  
2017

# САЛАТ «СВЕКЛОВЧА»

Этот замечательный салат я впервые попробовал в крымско-татарском ресторане. У них изумительная кухня, и, честно говоря, любое блюдо стоит того, чтобы его готовить почаще, но салат «Свекловча» я выбрал потому, что его приготовление занимает совсем немного времени. К тому же свежая свекла полезна для пищеварения и содержит много витаминов. Для салата можно использовать как молодые, летние, так и хранящиеся зимой корнеплоды. Такое блюдо станет прекрасным гарниром, закуской и отлично подойдет для праздничного стола.

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Свекла – 300 г  
Растительное масло – 50 мл  
Уксус – 1 ст. л.  
Сахар – щепотка  
Кориандр – ½ ч. л.  
Соль, перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Итак, все просто: свеклу очистите и натрите на крупной терке.
2. Добавьте соль, сахар, кориандр и перец. Заправьте маслом, уксусом и перемешайте.
3. «Свекловчу» не нужно настаивать или выдерживать в холодильнике – смело ешьте сразу.



# ГЛАЗУНЯ С БЕКОНОМ

Классический английский и американский завтрак – вкусный, сытный, быстрый и красивый. С одной стороны, все в его приготовлении просто и очевидно, а с другой – для получения хорошей глазуньи с беконом важно знать несколько секретов.

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Яйца – 2 шт.

Бекон – 2–3 ломтика

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Для того чтобы бекон получился красивым и хрустящим, он должен быть нарезан очень тонкими слайсами. Проще всего приобрести в магазине уже нарезанные промышленным профессиональным ножом ломтики бекона нужной толщины. Но если у вас цельный кусок бекона – возьмите свой самый острый нож и держайте.
2. Следующий важный момент: кладите бекон на нагревающуюся сковороду, а не на раскаленную. Так из него постепенно вытопится жир, и он станет хрустящим.
3. А вот яйца разбивайте уже на очень горячую сковороду, чтобы края белка сразу схватились красивым золотистым кружевом.

4. И еще один секрет: для того чтобы яичница хорошо прожарилась сверху (только белок, желток должен остаться жидким) 2–3 раза полейте ее жиром, вытопленным из бекона.



# КУРИЦА С ПОМИДОРАМИ И БАЗИЛИКОМ

Хороший вариант для тех, кто придерживается здорового питания, прекрасная альтернатива отварной курице. Это блюдо получается сочным, вкусным, ароматным и красивым, так что подойдет не только для обычного ужина, но и для какого-либо особого повода.

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Куриная грудка – 1 шт.  
Помидор – 1 шт.

Бasilik – 4 листика  
Крупная соль по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В куриной грудке сделайте два глубоких надреза вдоль в виде карманов.
2. В каждый надрез вложите по два полукруглых ломтика помидора и по два листика базилика, посолите. Полученную конструкцию сколите одной-двумя зубочистками.
3. Жарьте грудку на сухой сковороде с антипригарным покрытием либо добавив небольшое количество растительного масла.
4. Маленький секрет: лучше жарить под крышкой, периодически переворачивая грудку с одной стороны на другую. Приготовление займет

12–15 минут в зависимости от размера филе. Следите за мясом на срезах – по ним легко понять, готова курица или нет.





# БЛИНЧИКИ

Я долго считал блинчики совсем не быстрым блюдом, которое годится только для неспешных завтраков выходного дня. Пока не понял – я просто жарил их слишком много! В то время как для завтрака достаточно 3–4 блинчиков, и приготовить их получается достаточно быстро, даже если это порции для двоих. А тесто для блинчиков, между прочим, можно прекрасно хранить в холодильнике, а значит, из одного замеса можно готовить блинчики несколько дней.

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Молоко – 300 мл  
Яйцо – 1 шт.  
Растительное масло – 1 ст. л.  
Мука – 100–120 г  
Сахар – 2–3 ст. л.  
Соль – щепотка

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Молоко взбейте с яйцом, добавьте сахар, соль и всыпьте просеянную муку. Следите, чтобы в тесте не образовалось комочков. Маленький секрет: растительное масло лучше добавлять тоже прямо в тесто – так блинчики лучше жарятся.

2. Тесто для блинов должно быть достаточно жидким, примерно как кефир. Помните, что мука в тесте напитывается влагой постепенно, и оно со временем становится гуще. В таком случае добавьте немного ледяной воды – это поможет достичь нужной консистенции.

3. Наливать тесто для блинчика нужно на середину горячей сковороды и, плавно вращая, распределять его по всей площади. Если блинчик не успевает равномерно растечься по всей сковороде, значит, либо тесто густовато, либо сковорода нагрета слишком сильно. Отрегулируйте эти два фактора для достижения оптимального результата.

4. Смазывать сковороду можно либо кусочком сала, либо растительным маслом (с помощью силиконовой кисточки или простой салфетки).

5. Каждый готовый блинчик смажьте сливочным маслом – так они будут намного вкуснее.





# ТОСТ КРОК-МЕСЬЕ

Знаменитый французский сэндвич. Сытный, хрустящий, требующий минимума усилий. Традиционно крок-месье готовят с сырно-молочным соусом, но это занимает много лишнего времени. Поэтому я часто готовлю этот сэндвич просто со сливочным маслом.

## ИНГРЕДИЕНТЫ

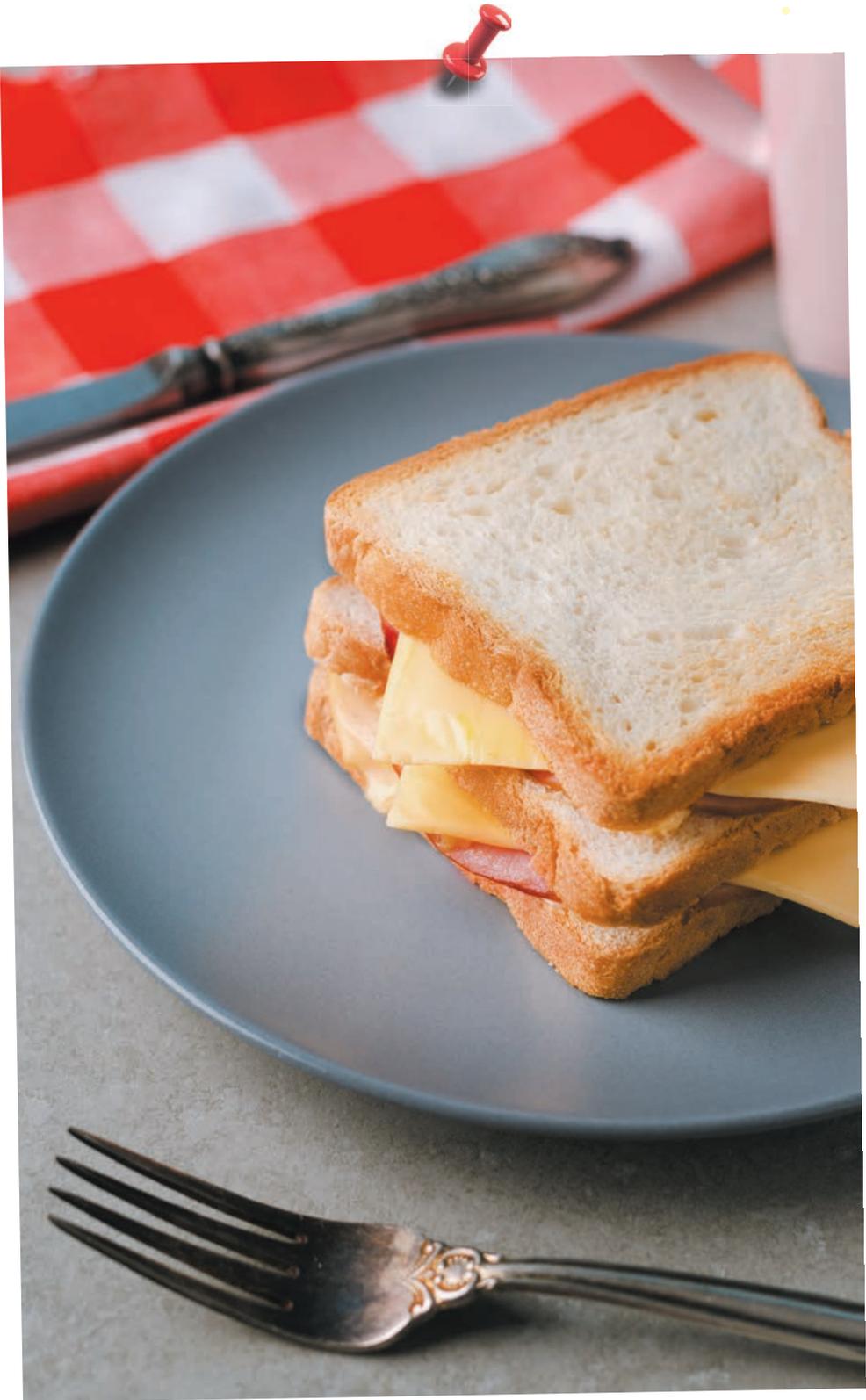
Тостовый хлеб – 3 ломтика      Сыр – 2 пластины  
Ветчина – 2 ломтика          Сливочное масло – 30 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Разогрейте духовку до 200 °С, застелите противень пергаментом.
2. С ломтиков хлеба можно срезать корочку, но, честно говоря, я так готовлю довольно редко, в конце концов, с корочкой тоже вкусно.
3. Смажьте сливочным маслом все три кусочка хлеба с одной стороны. Сложите сэндвич слоями – хлеб, ветчина, сыр, хлеб и т. д. Верхний кусочек кладите смазанной стороной внутрь. Поставьте противень с сэндвичами в духовку на 5 минут. После этого переверните их и оставьте еще на 5 минут. Завтрак готов.
4. К таким тостам прекрасно подходят кофе и апельсиновый фреш. А если масла оказалось маловато

и бутерброд получился сухим – можно добавить любой томатный или майонезный соус, который есть в холодильнике, либо положить на сыр в готовом тосте ломтики свежего помидора.





# СОДЕРЖАНИЕ

Салат «Свекловча».....	2
Глазунья с беконом.....	3
Курица с помидорами и базиликом.....	4
Блинчики.....	6
Тост крок-месье.....	8
Тост крок-мадам.....	10
Лаваш с сыром и овощами.....	11
Куриная печень по-армянски.....	12
Форшмак с орехами.....	13
Творожно-ореховая закуска с огурцами.....	14
Быстрый картофель по-деревенски.....	15
Деруны.....	16
Деруны с беконом.....	18
Курица с орехами.....	20
Салат из сельди со сметаной.....	22
Японский омлет.....	24
Белковый омлет с брокколи.....	26
Омлет с творогом.....	28





• Солёные сырники.....	29
• Сырники в духовке.....	30
• Жареный сыр.....	32
• Салат с сыром.....	34
• Апельсин с мятой и корицей.....	36
• Оладьи.....	38
• Фруктовое мороженое.....	40
• Яичница по-итальянски (в гренке).....	42
• Омлет.....	44
• Яйцо пашот.....	45
• Сырники.....	46
• Французские гренки.....	48
• Коктейль из йогурта и овсянки.....	50
• Кабачковые оладьи.....	52
• Рис с яблоками.....	54
• Творожная закуска из помидоров с базиликом.....	56
• Куриное филе на сухой сковороде.....	58
• Горячая кукуруза с брынзой и зеленью.....	60



УДК 641.5  
ББК 36.997  
Е72



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

Дизайнер обложки *Алина Ачкасова*

Видання для організації дозвілля

Издание для досуга

ЕРМАКОВ Володимир, ГУНЧЕНКО Веста

ЕРМАКОВ Владимир, ГУНЧЕНКО Веста

**Страви-хвилинки.**  
**Гарніри, салати, перші і другі страви**  
*(російською мовою)*

**Блюда-минутки.**  
**Гарниры, салаты, первые и вторые блюда**

Керівник проекту *С. І. Мозгова*  
Відповідальний за випуск *А. В. Альошичева*  
Редактор *Л. Г. Фадеева*  
Художній редактор *А. В. Ачкасова*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*  
Коректор *Л. М. Зінченко*

Руководитель проекта *С. И. Мозговая*  
Ответственный за выпуск *А. В. Алешичева*  
Редактор *Л. Г. Фадеева*  
Художественный редактор *А. В. Ачкасова*  
Технический редактор *В. Г. Евлахов*  
Корректор *Л. Н. Зинченко*

Підписано до друку 19.09.2017.  
Формат 70х100/16. Друк офсетний.  
Гарнітура «Myriad Pro». Ум. друк. арк. 5,16.  
Наклад 7000 пр. Зам. №

Подписано в печать 19.09.2017.  
Формат 70х100/16. Печать офсетная.  
Гарнитура «Myriad Pro». Усл. печ. л. 5,16.  
Тираж 7000 экз. Зак. №

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

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»  
Св. № ДК65 от 26.05.2000  
61140, Харьков-140, просп. Гагарина, 20а  
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів на ПП «ЮНИСОФТ»  
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р.  
www.unisoft.ua  
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

Отпечатано с готовых диапозитивов на ЧП «ЮНИСОФТ»  
Свидетельство ДК №3461 от 14.04.2009 г.  
www.unisoft.ua  
61036, г. Харьков, ул. Морозова, 13Б

ISBN 978-617-12-4096-4

- © DepositPhotos.com: 3540826\_clashot, okkijan, ildi\_papp, Nazzu, magone, lada10, Remains, yelenayemchuk, AntonMatyukha, timolina, Anna\_Shepulova, IgorTishenko, обложка, 2017
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2017
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2017