



Как приготовить вкусные и полезные блюда, тратя минимум времени и денег? Выйти из положения помогут бюджетные рецепты наших бабушек, которые при вопиющем дефиците продуктов ухитрялись кормить семью полноценно и вкусно. Бутерброды и закуски, салаты и супы, гарниры, мясные и рыбные блюда, выпечка и десерты: творожные и фруктовые сэндвичи, тарталетки с сосисками, салат из моркови с печенью, суп с клецками, гречневая запеканка со шпинатом, мясные биточки и зразы, скумбрия в белом вине, сырные булочки, ванильный пирог, фруктовые и шоколадные муссы и желе — все доступно и разнообразно.

- Минимум времени и денег
- Вкусные, сытные и полезные блюда
- Рецепты из привычных ингредиентов
- Необычные варианты блюд из тыквы и крапивы

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-7685-7



9 786171 276857

БЮДЖЕТНЫЕ БЛЮДА

ЭКОНОМНО. БЫСТРО. ВКУСНО



БЮДЖЕТНЫЕ БЛЮДА

ЭКОНОМНО. БЫСТРО. ВКУСНО



БЮДЖЕТНЫЕ БЛЮДА

ЭКОНОМНО. БЫСТРО. ВКУСНО

УДК 641.5
Б98



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

Дизайнер обложки *Анастасия Попова*

ISBN 978-617-12-7685-7

- © Depositphotos / alisher / Seamartini / lhfgraphics / igorr1 / belchonock / studioM / sarsmis / repinatology / vvoennyu / glyph_studio, обложка, 2020
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2020
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2020

Вступление

Если предстоят серьезные затраты или нужно выплачивать ипотеку, то экономить приходится на всем, и на питании в том числе. Но ни в коем случае не стоит переходить на китайскую лапшу или питаться три раза... в неделю. Можно просто пересмотреть рацион, отказаться от дорогостоящих продуктов, которые к тому же зачастую не слишком полезны для здоровья, например такие как сырокопченая колбаса, мясные полуфабрикаты, всевозможные кетчупы и соусы, насыщенные вредными добавками.

Выйти из положения можно легко, вспомнив опыт наших бабушек, которые при вопиющем дефиците продуктов ухитрялись кормить семью вкусно и разнообразно. Пирожки с капустой, голубцы с овощами, картофельные зразы, тушенная капуста, рагу — из одних и тех же овощей они умели приготовить множество не похожих друг на друга блюд. Супчик с клецками, рис с потрохами, бутерброды с яйцом, самое простое печенье — все дешево, а на столе разнообразие! В бабушкиных рецептах не было дорогих дефицитных продуктов, зато была полезная, сытная и привлекательная для всей семьи еда.

Сегодня, кроме бабушкиного опыта, в кулинарной экономике может помочь современная техника: мультиварка, пароварка, микроволновка — с их помощью можно приготовить полезные блюда практически без использования масла, да еще и сэкономить время, проведенное у плиты.

Если вы хотите разнообразия, не ограничивайтесь самыми популярными и привычными овощами, готовьте блюда из брюквы, тыквы, репы, крапивы. Вы даже не догадываетесь, какие вкусные нежные котлетки можно приготовить из шпината. С помощью книги вы также научитесь делать

замечательные гарниры к мясу, а традиционные дорогие классические угощения — из вполне доступных продуктов. Быть может, когда нужда в экономии пройдет, вы настолько полюбите эти недорогие, разнообразные, вкусные и полезные для здоровья блюда, что оставите их в своем меню навсегда.

Книга очень удобно устроена. В ней вы не найдете загадочных блюд с таинственными названиями типа салата «Зеленый флибустьер». Все достаточно ясно и понятно: капустная запеканка, запеченные кабачки с помидорами, запеканка из картофеля с рыбой и т. п. Также используют удобные для хозяек меры веса и объема ингредиентов. Вам не придется высчитывать, сколько это — 30 г сахара или 20 мл сока; все указано в ложках, стаканах, а если объем большой, то в литрах и килограммах. Поштучные ингредиенты считаем в штуках.

Растительное масло, майонез, соль, специи и некоторые другие вспомогательные продукты предлагается брать по вкусу. Ведь вкусы у всех разные. Кроме того, многие продукты можно заменять другими по своему усмотрению; в рецептах часто указано, что можно использовать без ущерба для вкуса выбранного блюда.



Бутерброды и закуски

Спреды и пасты для бутербродов


Бывает так, что утром, кроме бутербродов, ничего невозможно успеть приготовить. И кажется, что купленная в магазине «Бутербродная закуска» — это вкусно, быстро и, вообще, лучший выход из положения. Однако присмотритесь к составу таких закусок: регуляторы кислотности, ароматизаторы, загустители, консерванты...

И для здоровья, и для кошелька будет полезнее приготовить такую закуску самостоятельно. Если к маслу или маргарину добавить специи, приправы, подходящие измельченные продукты и довести все это до однородности с помощью блендера (или любым другим доступным способом), то получится настоящий бутербродный спред, который будет дешевле, вкуснее и намного полезнее, чем из магазина.

Выбрав подходящий рецепт, не бойтесь экспериментировать. Заменяйте предложенные продукты теми, которые найдутся у вас в холодильнике. Если нет, к примеру, фарша из говядины, но есть куриные сердечки — отварите их и мелко нарежьте, будет просто отлично! Чтобы паста получилась более воздушной, можно добавить сметану или густой соус по вкусу.

Бюджетная кухня позволяет изменять рецептуру, оттачиваясь от возможностей.


Бутербродная паста «Селедочная»

 300 г сливочного масла, 200 г филе соленой сельди, 1 ч. л. столовой горчицы

Филе сельди пропустить через мясорубку или измельчить с помощью блендера. Сливочное масло комнатной температуры соединить с селедочной пастой и столовой горчицей, тщательно взбить удобным способом.

Бутербродная паста «Зеленая»


Зелень в сочетании с лимонным соком и сливочным маслом внесут свою лепту в укрепление иммунитета.

 300 г сливочного масла, 150 г зелени (петрушка, укроп, зеленый лук, кинза, базилик, сельдерей), несколько капель лимонного сока, соль и острый перец по вкусу

Зелень перебрать, промыть в холодной воде, обсушить и мелко нарубить. Подготовленную зелень соединить со сливочным маслом комнатной температуры, добавить лимонный сок, соль и хорошенько перемешать. Для остроты в пасту можно добавить острый перец.

Бутербродная паста «Яичная»

Эту пасту можно добавлять также в овощные пюре или каши.

 300 г сливочного масла, 5 желтков сваренных вкрутую яиц, 2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, соль и молотая паприка по вкусу

Отварные желтки размять вилкой и растереть со сливочным маслом комнатной температуры. Добавить зеленый лук, соль, паприку, хорошенько перемешать или взбить с помощью блендера.

Бутербродная паста «Шпротная»

Шпротное масло отлично подходит для гренок, его можно добавлять в картофельное пюре и использовать для приготовления некоторых холодных закусок.



300 г сливочного масла, 1 банка шпрот (или консервированных сардин), соль по вкусу

Шпроты размять вилкой, соединить со сливочным маслом комнатной температуры, тщательно растереть или взбить с помощью блендера. Посолить по вкусу.

Бутербродный спред «Грибной»

Грибной спред можно использовать для бутербродов, добавлять в каши, овощные пюре и даже супы. Чайная ложечка грибного спреда придаст блюду потрясающий аромат!



300 г сливочного масла, 200 г грибов, 1 небольшая луковица, 1 ст. л. растительного масла, соль и молотый черный перец по вкусу

Грибы отварить с добавлением соли и перца, откинуть на дуршлаг, а затем измельчить с помощью мясорубки или блендера. Лук мелко нарубить, обжарить на растительном масле до золотистого цвета, в конце приготовления слегка посыпать молотым перцем — это придаст блюду особенный

аромат. Остывшие грибы, лук и сливочное масло комнатной температуры хорошенько перемешать. Спред посолить по вкусу и поставить в холодильник.

Бутербродная паста «Сырная»

С такой пастой можно приготовить замечательные горячие бутерброды. Для одного бутерброда взять 2—3 ст. л. пасты, добавить сырой яичный желток, хорошо перемешать, намазать на ломтик хлеба и поддержать в духовке 3—4 минуты (или в микроволновке при максимальной мощности) — получится отличный горячий завтрак.



300 г сливочного масла, 150 г твердого сыра, 2 ч. л. сливок (по желанию), 2 зубчика чеснока (по желанию)

Сливочное масло комнатной температуры соединить с мелко натертым твердым сыром, пропущенным через пресс чесноком, сливками и хорошенько перемешать.

Бутербродная паста «Сытная»




300 г сливочного масла, 100 г мясного фарша, 1 небольшая луковица, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Лук очистить, мелко нарубить, обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Добавить мясной фарш, жарить до готовности, хорошо разминая комочки лопаткой. Приправить солью и перцем по вкусу, остудить. Приготовленный фарш соединить со сливочным маслом комнатной температуры, тщательно взбить с помощью блендера до однородности.


Бутербродная паста «Украинская»

Эта закуска особенно полезна в весенне-осенний период — как вкусная добавка к бутербродам и средство для укрепления иммунитета.

 300 г соленого свиного сала, 3—4 зубчика чеснока, 100 г зелени петрушки, 100 г грецких орехов (по желанию)

Сало вместе с чесноком пропустить через мясорубку, добавить мелко нарубленную петрушку, хорошенько перемешать. По желанию можно добавить измельченные в кофемолке ядра грецких орехов.

Сладкая бутербродная паста «Банановая»

 300 г сливочного масла, 200 г бананов, 1 ч. л. сахарной пудры, щепотка корицы (по желанию), 1—2 ст. л. жирных сливок для взбивания (по желанию)


Бананы очистить, размять вилкой. Добавить сливочное масло комнатной температуры, сахарную пудру, корицу и тщательно растереть вилкой или измельчить с помощью блендера до однородности. По желанию можно добавить пару столовых ложек жирных сливок и взбить миксером до пышности.

Бутерброды

Готовить бутерброды умеют все, но многие в основном ограничиваются лишь сыром и колбасой. На самом деле для бутербродов можно использовать самые разные продукты, запекать их в духовке, микроволновке или готовить в сковороде


под крышкой. Так что даже такое нехитрое блюдо, как бутерброд, может стать настоящим кулинарным шедевром.

Бутерброды с соленым творогом

 6 ломтиков белого батона, 300 г несладкого творога, 2—3 свежих огурца, 3 ст. л. сметаны, 1 ч. л. соевого соуса, зелень и соль по вкусу


Творог слегка растереть с соевым соусом, добавить мелко нарубленную зелень и сметану. Тщательно перемешать, посолить по вкусу. Огурцы нарезать тоненькими кружочками. Ломтики батона подрумянить на сковороде с двух сторон, на них уложить приготовленную творожную массу, а поверх нее — кружочки огурцов. Готовые бутерброды можно украсить веточками зелени.

Бутерброды творожные со шпротами

 8 ломтиков белого батона, 1 банка шпрот, 100 г жирного творога, 4 помидора черри, несколько веточек петрушки, перец и соль по вкусу


Творог смешать с солью и перцем, тщательно растереть. На ломтики батона нанести толстым слоем творожную смесь. Сверху уложить шпроты и половинки помидоров черри. При подаче украсить веточками петрушки.

Бутерброды со шпротами и чесноком

 6 ломтиков черного хлеба, 1 банка шпрот, 1 отварная морковь, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. мелко нарезанного укропа или петрушки, 3 ст. л. майонеза, растительное масло для жарки, соль по вкусу


Обжарить черный хлеб на растительном масле до образования золотистой корочки. Морковь отварить, очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Чеснок пропустить через пресс. Соединить морковь, чеснок, нарезанную зелень, майонез, посолить по вкусу и тщательно перемешать. На ломтики обжаренного хлеба нанести морковную смесь, сверху уложить шпроты. Перед подачей украсить зеленью.

Бутерброды с сельдью и плавленым сыром

 6 ломтиков батона, 200 г филе соленой сельди, 3 отварных яйца, 150 г плавленого сыра, 50 г сливочного масла, 1 ч. л. лимонного сока, зеленый лук

Ломтики батона подрумянить на сухой сковороде. Отварные яйца очистить, мелко нарубить. Соединить с плавленым сыром и сливочным маслом комнатной температуры, добавить лимонный сок, тщательно растереть вилкой или измельчить до однородности с помощью блендера. Приготовленную массу нанести на ломтики батона, сверху уложить кусочки сельди. Зеленый лук мелко нарезать и посыпать им готовые бутерброды.

Горячие бутерброды с сырной корочкой


 6 ломтиков батона, 6 ломтиков вареной колбасы, 1 помидор, 100 г твердого сыра, 2 сырых яичных желтка, 30 г сливочного масла

Сыр натереть на мелкой терке, смешать с желтками. Ломтики батона тонко смазать маслом и уложить на противень маслом вниз (тогда снизу получится румяная корочка). Сверху на каждый ломтик положить колбасу, кружочек помидора и смазать смесью сыра с желтками. Запекать

в духовке, разогретой до 180 °С, около 5—7 минут, до расплавления сыра.


Картофельные бутерброды к обеду

Такие бутерброды особенно вкусны, пока горячие. Если к ним подать салат, то для тех, кто следит за своей фигурой, они могут стать полноценным обедом.

 6 ломтиков белого хлеба, 1 небольшая картофелина, 1 маленькая луковица, 1 сырое яйцо, 1 ч. л. муки, молотый черный перец и соль по вкусу, растительное масло для жарки

Лук очень мелко нарубить. Картофель натереть на терке, добавить измельченный лук, яйцо, муку, соль, перец, хорошенько перемешать. В сковороде разогреть немного растительного масла, уложить ломтики белого хлеба, сразу же на каждый аккуратно выложить ложкой картофельную массу, равномерно распределить ее по поверхности хлеба. Накрыть сковороду крышкой и жарить бутерброды на слабом огне около 3 минут. Затем перевернуть бутерброды картофелем вниз и жарить до золотистой корочки. Подавать бутерброды горячими.

Горячие бутерброды с мясом и сыром

 6 ломтиков хлеба для тостов, 200 г отварного мяса, 100 г сыра, 1 ст. л. сливочного масла, зелень и специи по вкусу

Отварное мясо мелко нарезать, добавить тертый сыр, мелко нарубленную зелень и специи. Ломтики хлеба смазать сливочным маслом с одной стороны, уложить на них при-

готовленную мясную начинку. Запекать бутерброды в духовке на среднем огне около 5 минут, до расплавления сыра. Подавать горячими, украсив зеленью.

Горячие творожные сэндвичи



2 булочки с кунжутом, 100 г жирного творога, 50 г твердого сыра, 1 крупный помидор, перец и соль по вкусу, листья салата и зелень для подачи

Сыр натереть на крупной терке. Жирный творог соединить с сыром, поперчить, посолить, тщательно перемешать. Помидор вымыть, нарезать толстыми кружочками. Булочки разрезать пополам. На нижние половинки булочек положить по кружочку помидоров, сверху уложить творожно-сырную массу, накрыть верхушками булочек. Запекать в разогретой до 150 °С духовке в течение 20 минут. Подавать, выложив на листья салата и украсив веточками петрушки.

Горячие фруктовые сэндвичи

Пусть вас не смущает сочетание сыра и сахара, на самом деле эти фруктовые сэндвичи очень вкусные. Яблоки в них можно заменить абрикосами, персиками, грушами или сливами.



6 ломтиков белого батона, 2 яблока, 100 г твердого сыра, 50 г сливочного масла, 1 ч. л. сахара, щепотка корицы (по желанию), масло или маргарин для жарки

Сыр натереть на мелкой терке. Яблоки очистить от кожуры и сердцевин, нарезать тонкими пластинами, посыпать сахаром, корицей, аккуратно перемешать, разделить на 3 части. 3 ломтика белого батона намазать сливочным маслом,

уложить на каждый порцию яблок, посыпать тертым сыром и накрыть оставшимися ломтиками батона. В сковороде разогреть масло, положить сэндвичи. Жарить под крышкой с двух сторон до легкого зарумянивания. Переворачивать очень аккуратно, чтобы сэндвичи не распались.



Закуски

Предложенные закуски можно подавать вместе с другими блюдами, но многие из них вполне справятся и с «партией соло», особенно на завтрак.

Как и в приготовлении бутербродов, не обязательно строго придерживаться рецепта. Если в холодильнике не оказалось, например, свежих огурцов, попробуйте заменить их солеными. А может, подойдут помидоры или даже консервированный горошек. Иногда вместо мяса можно использовать недорогую колбасу, вместо сыра — несладкий творог, главное, чтобы приготовленное блюдо соответствовало вашему вкусу, так что экспериментируйте!

Закуска «Баранки с начинкой»

Такие сушки можно подавать не только как закуску, но и как основное блюдо — с салатами, овощными гарнирами, овощной икрой.

 300 г сушек, 200 г мясного фарша, 100 г твердого сыра,
 1 сырое яйцо, 300 мл молока, растительное масло, соль
и перец по вкусу

Сыр натереть на мелкой терке. Сушки залить теплым молоком и выдержать некоторое время, чтобы они стали мягки-

ми, но не разваливались. В мясной фарш добавить сырое яйцо, посолить и поперчить по вкусу, хорошо перемешать. Разогреть духовку до 190 °С. На застеленный пергаментом и смазанный маслом противень уложить размоченные сушки. Каждую сушку заполнить фаршем, сверху посыпать тертым сыром. Запекать около 30 минут.

Батон с овощной начинкой

Для этого блюда не обязательно строго соблюдать все пропорции, главное, чтобы было достаточное количество сыра. Помидоров можно взять меньше, вместо маринованных огурцов использовать маринованный перец, горошек, оливки или уже готовые грибы. Если вы хотите, чтобы блюдо было сытнее и питательнее, добавьте кусочки колбасы или ветчины.




1 белый батон, 5 маринованных огурцов, 4 помидора, 2 болгарских перца, 3 отварных яйца, 250 г твердого сыра, 100 г плавленого сыра, 100 г майонеза, небольшой пучок зеленого лука, зелень, соль и специи по вкусу

Помидоры обдать кипятком, окунуть в холодную воду, снять кожицу, нарезать тонкими ломтиками и дать стечь соку. Огурцы нарезать маленькими кубиками, отварные яйца — четвертинками. Перец очистить от сердцевины с семенами, нарезать кубиками. Твердый сыр нарезать тонкими пластинами, плавленый сыр натереть на терке. Зелень промыть, обсушить, мелко нарубить. Все ингредиенты, кроме нарезанного твердого сыра, соединить, заправить майонезом, посолить и поперчить по вкусу, аккуратно перемешать. У батона срезать верхнюю часть, вынуть мякиш, оставив дно и стенки толщиной 1—2 см. Выложить батон внутри


ломтиками твердого сыра и заполнить приготовленной начинкой. Накрыть срезанной верхушкой, слегка сбрызнуть водой. Разогреть духовку до 190—200 °С и запекать фаршированный батон около 10—15 минут. Перед подачей дайте батону полежать 15 минут, чтобы расплавленный сыр схватился. Подавать батон можно как горячим, так и холодным, нарезав ломтиками.

Тарталетки с сосисками

 10 вафельных корзиночек, 300 г сосисок, 1 луковица, 1 яйцо, 1 ст. л. сметаны или молока, щепотка молотого черного перца, соль по вкусу, растительное масло для жарки

Сосиски отварить, остудить, нарезать кубиками. Лук очистить, мелко нарезать, обжарить до золотистого цвета, слегка посолить и поперчить, остудить. Сосиски соединить с остывшим луком, разложить в вафельные корзиночки. Яйцо взбить со сметаной или молоком, добавить щепотку соли, перемешать, полить содержимое корзиночек. Духовку разогреть до 150 °С. Корзиночки поставить на противень, застеленный пергаментной бумагой, выпекать около 10 минут. Перед подачей дать немного остыть.

Чипсы домашние

 500 г картофеля, 4 ст. л. кукурузного масла, ½ ч. л. молотого острого перца, ½ ч. л. молотой паприки, ½ ч. л. молотого черного перца, соль по вкусу

Картофель очистить, нарезать кружочками толщиной 2—3 мм, положить в большую миску. Добавить 3 ст. л. масла, все специи, соль, хорошенько перемешать и дать постоять хо-

тя бы 15 минут. Духовку разогреть до 200 °С. Противень накрыть пергаментом, смазать маслом, уложить ломтики картофеля в один слой. Запекать в духовке 15 минут, затем перевернуть каждый ломтик и запекать еще 15 минут. Чипсы должны зарумяниться. Дать чипсам остыть в духовке.

Чипсы «Мгновение»

Это нехитрое блюдо называется так не только потому, что очень вкусное и его моментально съедают. Дело в том, что его нельзя готовить впрок. Если чипсы будут долго лежать под майонезом, они перестанут хрустеть — и вся прелесть блюда мгновенно исчезнет.



1 пачка картофельных чипсов, 1 свежий огурец, 150 г плавленого сыра, 2 зубчика чеснока, зелень укропа и петрушки, майонез по вкусу

Огурец нарезать тонкими кружочками. Плавленый сыр натереть на терке, смешать с мелко нарезанной зеленью и пропущенным через пресс чесноком, добавить майонез, хорошенько перемешать. Полученную сырную массу уложить на ломтики чипсов, сверху накрыть кружочками огурца. Подавать на стол сразу же после приготовления.

Кавказский лаваш

Славашем можно приготовить разнообразные закуски — рулеты, закусочные торты, его можно сложить конвертиком и начинить любимым паштетом или салатом. Правда, лаваш не всегда имеется в доме. Но не стоит бежать за ним в магазин — для


его приготовления требуется минимум самых простых продуктов, которые всегда найдутся под рукой. Так что испечь лаваш самостоятельно будет и дешевле, и вкуснее.



350 г муки, 200 мл воды, ½ ч. л. соли

Соль растворить в горячей воде. Муку просеять, высыпать горкой в большую миску, сделать сверху лунку. Влить в лунку подсоленную горячую воду и начать замешивать тесто руками, пока оно полностью не возьмет в себя всю муку и не обретет однородную текстуру. Вымешивать тесто 10, а лучше 20 минут, тогда оно станет плотным и из него получится самый хороший лаваш. Готовое тесто накрыть пищевой пленкой и дать ему полежать около получаса. Затем присыпать мукой поверхность стола, положить тесто, разделить его на части. Если вы будете готовить лаваш на противне, разделите тесто на 6 частей, если в форме или в сковороде — на 12 частей. Все зависит от размера листа или сковороды. Пока вы будете работать с одной частью теста, остальные накройте пищевой пленкой, чтобы они не обветрились. Раскатать тесто в очень тонкую лепешку, уложить ее на противень или вырезать из нее заготовку подходящего размера и уложить в форму. Выпекать лаваш при температуре 220 °С до румяности. Готовый лаваш вынуть из духовки, сбрызнуть водой, накрыть салфеткой и дать ему остыть и «отлежаться» хотя бы час. Можно приготовить лаваш и на сковороде; масла добавлять не нужно, сковорода должна быть сухой. На горячую сковороду уложить тонкую лепешку, готовить приблизительно 1,5 минуты, затем перевернуть на другую сторону и выпекать еще около 30 секунд. Готовый лаваш снять со сковороды, сбрызнуть водой, прикрыть полотенцем и дать постоять около получаса, чтобы он стал мягким.


Лаваш с печеночным паштетом

 2 листа тонкого лаваша, 150 г печеночного паштета,
30 г зеленого лука, растительное масло для жарки

Лаваш смазать печеночным паштетом, посыпать рубленным зеленым луком и свернуть рулетом. Нарезать кружочками толщиной около 1 см. Слегка обжарить с двух сторон на сковороде, смазанной растительным маслом.

Закусочный пирог из лаваша с куриными сердечками


Куриные сердечки — это недорогой, но очень полезный и вкусный продукт.

 2 листа лаваша, 400 г куриных сердечек, 2 луковицы,
100 г твердого сыра, 2 яйца, 1 ст. л. растительного
масла, 1 лавровый лист, 2 горошины душистого пер-
ца, 2 горошины черного перца, молотый черный перец,
соль по вкусу

Куриные сердечки вымыть, аккуратно срезать с них ножом остатки кровеносных сосудов, жир и пленку, а также, нажав на каждое сердце пальцами, выдавить сгустки крови, которые могут быть внутри, после чего сердечки еще раз тщательно промыть в холодной проточной воде, используя дуршлаг. Подготовленные сердечки опустить в кастрюлю с кипящей водой и после повторного закипания воды варить на небольшом огне в течение 10 минут, после чего слить всю воду и залить сердечки чистой холодной водой. Снова довести до кипения на большом огне, затем убавить огонь, чтобы вода слабо кипела, добавить соль, лавровый лист, горошины душистого и черного перца. После закипания воды варить


сердечки 20—25 минут, после чего проверить готовность, проткнув зубочисткой или ножом. Готовые сердечки остудить и очень мелко нарезать. Лук мелко нарубить, обжарить на масле до прозрачности. Добавить нарезанные сердечки, приправить солью и молотым перцем по вкусу, жарить до готовности. Остудить. Один лист лаваша уложить в большую форму или на противень, покрытый пергаментом. Сверху уложить сердечки с луком, разровнять. Яйца разделить на желтки и белки. Белки слегка взбить. Сыр натереть на мелкой терке, соединить с сырыми желтками и эту смесь распределить по верху сердечек с луком. Начинку накрыть вторым листом лаваша, смазать взбитыми белками и поставить в разогретую до 200 °С духовку. Выпекать около 15 минут. Готовый пирог остудить и разрезать на порционные кусочки. Подавать можно в качестве закуски или как самостоятельное блюдо.

Закусочный рулет из лаваша с омлетом

 *1 лист тонкого лаваша, 100 г вареной колбасы, 100 г твердого сыра, 2 яйца, 3 ст. л. молока, 2 ст. л. растительного масла, зелень укропа, молотый черный перец, молотый острый перец, соль по вкусу*


Взбить яйца с молоком, солью, перцем и рубленой зеленью. Вареную колбасу нарезать, слегка обжарить на растительном масле. Затем аккуратно залить яичной смесью, накрыть сковороду крышкой и жарить омлет до готовности. Сыр натереть на мелкой терке, посыпать им всю поверхность лаваша. Сверху уложить кусочки горячего омлета и сразу же плотно свернуть лаваш рулетом. Оставить до остывания, чтобы сыр расплавился и слегка схватился. Подавать, нарезав порционными ломтиками.

Закуска «Зеленоглазка»

 5 отварных яиц, 200 г плавленого сыра, 2 зубчика чеснока, 1 пучок укропа, 50 г майонеза, молотый черный перец по вкусу


Зелень промыть, обсушить, очень мелко нарубить. Плавленый сыр и чеснок натереть на мелкой терке. Отварные яйца очистить, разрезать вдоль пополам, аккуратно вынуть желтки. Желтки размять вилкой, добавить плавленый сыр с чесноком, рубленую зелень, майонез и молотый перец по вкусу, тщательно растереть. Наполнить половинки яичных белков приготовленной начинкой и украсить майонезом.

Рулет из лаваша с крабовыми палочками и огурцами

 1 тонкий лаваш, 100 г крабовых палочек, 100 г плавленого сыра, 1 свежий огурец, 3 ст. л. майонеза

Крабовые палочки и огурец мелко нарезать. Плавленый сыр натереть на терке, посыпать лаваш. Сверху распределить крабовые палочки, огурцы и полить майонезом. Лаваш с начинкой свернуть рулетом и положить в холодильник примерно на полчаса. Подавать, нарезав круглыми ломтиками.


Рулет из лаваша с селедочной начинкой

 2 тонких лаваша, 200 г филе соленой сельди, 100 г сливочного масла, 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. лимонного сока, зелень для подачи

Филе сельди нарезать маленькими кубиками. Масло комнатной температуры взбить с горчицей, лимонным соком


и смешать с селедкой. По желанию полученную массу можно измельчить с помощью блендера до однородности, но это будет уже совсем другая начинка — нарезанная кубиками сельдь имеет более выраженный вкус. Лаваш намазать полученной смесью, уложить друг на друга и свернуть рулетом. Рулет плотно обернуть пищевой пленкой, положить в холодильник примерно на 2 часа. Готовый рулет нарезать порционными кусочками и украсить зеленью по вкусу.

Рулетики из лаваша с курицей и сыром

 4 тонких лаваша, 350 г отварного куриного филе, 150 г плавленого сыра, 50 г майонеза, 50 мл растительного масла

Куриное филе и плавленный сыр пропустить через мясорубку или измельчить с помощью блендера. Добавить майонез, тщательно перемешать. Приготовленную смесь нанести на все лаваша, свернуть их рулетами и положить в холодильник на 1 час. Затем нарезать рулеты кружочками толщиной около 2 см и слегка обжарить с двух сторон в сковороде, смазанной растительным маслом, чтобы сыр расплавился. Рулетики можно подавать в горячем или холодном виде.


Праздничная закуска «Весенние цветы»

 1 упаковка плавленого сыра для тостов (тонкие пластины), 5 отварных яиц, 1 отварная морковь, 2 зубчика чеснока, 100 г майонеза, зеленый лук и укроп для оформления

Отварную морковь очистить, нарезать длинными брусочками толщиной примерно 5 мм. Яйца натереть на мелкой терке, добавить пропущенный через пресс чеснок и майо-


нез, хорошо перемешать. На каждую пластину плавленого сыра положить немного яичной начинки, сверху уложить по брусочку моркови — это будет пестик цветка. Углы пластин завернуть на начинку так, чтобы получился конус — цветок наподобие каллы с оранжевым пестиком. Полученные «цветы» уложить на сервировочное блюдо, оформить стебли и листочки из стеблей зеленого лука. Украсить веточками укропа.

Яйца, фаршированные селедочной пастой с арахисом

 10 отварных яиц, 100 г филе соленой сельди, 20 г арахиса, 50 г майонеза, зелень, перец по вкусу

Отварные яйца очистить, разрезать вдоль пополам, аккуратно вынуть желтки. Желтки, филе сельди, майонез и очищенный арахис измельчить с помощью блендера до однородности. Поперчить по вкусу. Приготовленной смесью нафаршировать подготовленные белки. Подавать, украсив веточками зелени.


Яйца, фаршированные грибами

 8 отварных яиц, 100 г маринованных грибов, 30 г зеленого лука, 1 пучок зелени (петрушка, укроп), 2 ст. л. майонеза, листья салата, молотый черный перец по вкусу

Отварные яйца очистить, разрезать вдоль пополам, аккуратно вынуть желтки. Маринованные грибы очень мелко нарезать. Зеленый лук и зелень промыть, обсушить, мелко нарубить. Желтки размять вилкой, добавить нарезанные грибы и зелень, заправить майонезом, поперчить по вкусу, хорошенько перемешать. Полученной смесью наполнить


подготовленные белки. Фаршированные яйца уложить на листья салата, украсить майонезом и зеленью.

Омлетные рулетики с сыром

 200 г плавленого сыра, 50 г зелени, 2 зубчика чеснока, 3 яйца, 150 г сметаны, 3 ст. л. муки, 20 г сливочного масла, 1 ч. л. горчицы, соль по вкусу


Яйца слегка взбить с солью, добавить половину сметаны, перемешать. Всыпать муку, хорошо перемешать, чтобы не было комочков. Из полученной смеси испечь один или несколько тонких омлетов на сливочном масле. Остудить. Плавленый сыр натереть на мелкой терке, добавить мелко нарубленную зелень, пропущенный через пресс чеснок, горчицу и оставшуюся сметану, тщательно перемешать. Сырную начинку нанести на омлет и плотно свернуть рулетом. Завернуть его в пищевую пленку, положить в холодильник на 2 часа. Перед подачей нарезать кружочками.

Творожная закуска с чесноком

 200 г творога, 1 свежий огурец или помидор, 2 зубчика чеснока, 20 г укропа, 2 ст. л. майонеза, соль по вкусу


Свежий творог слегка посолить, тщательно растереть ложкой, добавить мелко нарезанный укроп и пропущенный через пресс чеснок. Полученную массу заправить майонезом, тщательно перемешать. Огурец очистить от кожуры, нарезать мелкими кубиками. Если используете помидор — нарезать его мелкими кубиками, дать стечь соку. Огурец или помидор соединить с творожной массой, аккуратно перемешать и поставить в холодильник на полчаса. Подавать как закуску.

Трубочки с творожной начинкой

 200 г творога, 3 зубчика чеснока, 1 пучок укропа, 1 ст. л. сметаны, листья салата, перец и соль по вкусу


Листья салата вымыть и обсушить. Зелень укропа вымыть, обсушить и мелко нарубить. Творог слегка посолить, тщательно растереть ложкой до однородности. Добавить рубленую зелень укропа, пропущенный через пресс чеснок и сметану, поперчить по вкусу, тщательно перемешать. На каждый лист салата положить небольшое количество творожной массы, свернуть конусами или трубочками, немного прижать, чтобы зафиксировать форму и поставить в холодильник на 1 час. Подавать как закуску.

Творожная закуска с редькой

 200 г творога, 1 редька, 1 пучок петрушки, ½ стакана сметаны, перец и соль по вкусу

Редьку вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Творог протереть через сито. Петрушку вымыть, обсушить, мелко нарубить. Творог соединить с редькой и зеленью, посолить, поперчить, заправить сметаной, хорошо перемешать. Подавать к жареной рыбе.


Творожная закуска с фасолью

 200 г творога, ½ стакана мелкой консервированной фасоли, 1 пучок петрушки, майонез, перец и соль по вкусу

Творог тщательно растереть с перцем и солью (вместо соли можно добавить соевый соус). Зелень петрушки вымыть, обсушить и мелко нарубить. Подготовленный творог соединить


с мелкой консервированной фасолью, добавить зелень, немного майонеза и хорошенько перемешать. Такую закуску можно не только намазывать на бутерброды, но и подавать как гарнир к блюдам из рыбы.

Огурцы острые

 4 огурца, 200 г листьев салата, ½ стручка красного острого перца, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. яблочного уксуса, 1 ч. л. сахара, молотый черный и красный перец на кончике ножа, соль по вкусу


Огурцы и листья салата вымыть и нарезать как можно мельче. Вымытый стручок перца очень мелко нашинковать. Соединить нарезанные продукты. Для заправки яблочный уксус соединить с 1 ст. л. воды, добавить сахар, соль и молотый перец по вкусу, хорошо перемешать. Овощи залить заправкой, дать настояться около 30 минут. Перед подачей закуску заправить растительным маслом.

Рулетики из огурцов «Огонек»

 4 свежих огурца, 1 красный болгарский перец, 200 г брынзы, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. сметаны, щепотка красного острого перца


Болгарский перец красного цвета очистить от семян, нарезать очень мелкими кубиками. Соединить брынзу, пропущенный через пресс чеснок, сметану, красный острый перец и измельчить с помощью блендера до однородности. Добавить мелко нарезанный болгарский перец, аккуратно перемешать ложкой. Огурцы вымыть, нарезать слайсами. Каждый ломтик смазать тонким слоем приготовленной начинки, свернуть рулетиком и закрепить шпажкой.

Рулетики из огурцов с сыром

 5 свежих огурцов, 50 г твердого сыра, 1 пучок укропа, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. майонеза, 1 ст. л. сметаны, несколько листиков свежей мяты


Огурцы нарезать тонкими слайсами. Сыр натереть на мелкой терке, добавить измельченную зелень, пропущенный через пресс чеснок, майонез и сметану, хорошо перемешать. Начинку уложить на край каждого ломтика огурца, аккуратно свернуть рулетиком, скелоть шпажкой. Подавать сразу же, украсив листиками мяты.

Рулетики из огурцов с творогом

 4 огурца, 200 г творога, 1 пучок зеленого лука, 3 веточки укропа, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. майонеза, несколько капель соевого соуса, щепотка кориандра, соль и перец по вкусу

Творог тщательно растереть с соевым соусом, солью и перцем. Добавить мелко нарезанный укроп, пропущенный через пресс чеснок, майонез и щепотку кориандра, хорошо перемешать. Огурцы нарезать тонкими слайсами. На край каждой пластины огурца уложить творожную начинку, свернуть рулетиками и обвязать стеблями зеленого лука.


Закуска «Букет» из помидоров

 6 помидоров, 3 отварных яйца, 2 ст. л. майонеза, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу

Помидоры вымыть, вытереть насухо. Сверху на каждом помидоре сделать острым ножом надрез крест-накрест глубиной


на $\frac{2}{3}$ помидора, чтобы получилось 4 «лепестка». Аккуратно их разделить, посолить и положить помидоры на несколько минут так, чтобы вытек сок. Яйца натереть на терке, добавить рубленую зелень, сметану и соль, перемешать. Полученной начинкой наполнить подготовленные помидоры, слегка приоткрывая лепестки — получатся полураскрытые «тюльпаны». Уложить их на сервировочное блюдо, из зелени оформить стебли и листья «букета».

Малосольные огурцы и цукини в пакете

 3 огурца, 1 небольшой цукини, 3 зубчика чеснока, 50 г зелени укропа и петрушки, 1,5 ч. л. соли, щепотка молотого черного перца, растительное масло для заправки

Цукини (или кабачок) очистить от кожуры, нарезать тонкими ломтиками. Огурцы также нарезать тонкими ломтиками. Чеснок нарезать пластинами. Зелень укропа и петрушки мелко нарубить. Сложить подготовленные продукты в плотный пакет, добавить соль и молотый перец. Пакет прочно завязать и встряхнуть, чтобы все ингредиенты перемешались. Положить в холодильник на 8—10 часов. Перед подачей овощи вынуть из пакета и слить образовавшийся рассол. Подавать закуску, заправив растительным маслом.


Закуска из помидоров с творогом и чесноком

 4 помидора, 100 г творога (или тертого сыра), 1—2 зубчика чеснока, 2—3 ст. л. майонеза, щепотка острого красного перца, зелень петрушки и листья салата для подачи

Листья салата красиво уложить на блюдо. Помидоры нарезать кружочками, уложить поверх листьев. В творог или сыр


добавить пропущенный через пресс чеснок, майонез, острый перец, хорошо перемешать. Острую творожную массу разложить на кружочки помидоров и украсить листиками петрушки.

Помидоры, фаршированные мясом

 10 помидоров среднего размера, 300 г отварного куриного филе, 100 г творога, 1 отварное яйцо, 50 г майонеза, зелень, соль и перец по вкусу

Помидоры вымыть, обсушить, срезать верхушки, чайной ложкой аккуратно вынуть мякоть, чтобы получились «корзиночки». Отварное куриное филе и яйцо нарезать маленькими кубиками, добавить протертый творог, мелко нарезанную зелень, соль, перец, заправить майонезом и хорошо перемешать. «Корзиночки» из помидоров наполнить приготовленной начинкой и украсить зеленью.


Запеченные фаршированные помидоры

 6 помидоров среднего размера, 200 г куриных сердечек, 100 г твердого сыра, 1 ст. л. сметаны, зелень, перец и соль по вкусу

Куриные сердечки вымыть, очистить, отварить до готовности и пропустить через мясорубку или измельчить с помощью блендера. Добавить тертый сыр (немного оставить для посыпки), рубленую зелень, соль, перец, сметану и хорошо перемешать. Помидоры вымыть, обсушить, срезать верхушки, чайной ложкой аккуратно вынуть мякоть, чтобы получились «корзиночки». Помидоры наполнить приготовленной начинкой и посыпать оставшимся тертым сыром. Запекать в разогретой до 150 °С духовке около 10 минут,


чтобы сыр расплавился. Запеченные фаршированные помидоры немного остудить и подавать.

Икра из баклажанов с брынзой

 *1 кг баклажанов, 100 г брынзы, 1 зубчик чеснока, растительное масло, зелень петрушки, соль по вкусу*


Разогреть духовку до 200 °С. Баклажаны разрезать вдоль, слегка посолить, смазать маслом, положить на противень, выстеленный фольгой. Сверху баклажаны накрыть фольгой и запекать в духовке до готовности, около 20—30 минут. Готовые баклажаны немного остудить, ложкой вынуть мякоть. К мякоти баклажанов добавить раскрошенную брынзу и тщательно измельчить с помощью блендера до однородности. Добавить пропущенный через пресс чеснок, немного масла, тщательно взбить. Подавать икру, украсив зеленью петрушки.

Паштет из баклажанов

 *1 крупный баклажан, 1 морковь среднего размера, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 4 ч. л. лимонного сока, соль и молотый черный перец по вкусу*


Баклажан смазать маслом, уложить на противень, выстеленный фольгой. Сверху баклажан накрыть фольгой и запекать в разогретой до 200 °С духовке до готовности (около полчаса). Морковь отварить или тоже запекать в духовке до готовности. Готовые овощи остудить, очистить от кожуры, нарезать кусочками. Добавить пропущенный через пресс чеснок, масло, лимонный сок, соль и перец, измельчить с помощью блендера до однородности. Подавать в холодном виде.

Икра кабачковая ленивая

 2 кабачка среднего размера, 1 болгарский перец, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, соль и молотый перец по вкусу


Овощи вымыть, очистить, нарезать небольшими кусочками, слегка посолить и поперчить, сбрызнуть маслом. Сложить овощи в рукав для запекания, проколоть его в нескольких местах и положить в подходящую форму, чтобы жидкость из овощей не растекалась по противню. Запекать в разогретой до 180 °С духовке около 1 часа. После чего рукав осторожно вынуть, разрезать, жидкость слить в отдельную емкость. Овощи измельчить с помощью блендера. При необходимости добавить овощной сок, посолить и еще раз перемешать.

Икра кабачковая в духовке

 2 небольших кабачка, 2 моркови, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. томатной пасты, соль и молотый черный перец по вкусу, петрушка или укроп для украшения


Овощи вымыть, очистить от кожуры. Кабачки, лук и морковь нарезать кубиками среднего размера, уложить в широкую форму для запекания, полить маслом. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 30 минут. Затем овощи слегка посолить, добавить томатную пасту, перемешать и запекать еще около 30 минут. Готовые овощи достать из духовки, слить жидкость в отдельную посуду. Овощи измельчить блендером, добавить пропущенный через пресс чеснок, соль, перец, хорошо перемешать. Довести до нужной консистенции, добавляя слитую овощную жидкость. Переложить в салатник, дать остыть и подавать, украсив зеленью.

Паштет из куриной печени

 500 г куриной печени, 200 г моркови, 1 луковица, 80 г сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, зелень, соль и черный перец по вкусу

Печень вымыть, очистить от пленок, нарезать кусочками, слегка обжарить в сотейнике на растительном масле. Лук и морковь очистить, мелко нарезать, положить в сотейник к печени, обжарить, время от времени перемешивая, около 5 минут. Добавить соль, перец, влить немного воды и тушить на слабом огне под крышкой до мягкости овощей. Вся жидкость должна полностью выпариться, но нельзя допускать пригорания продуктов. Готовую печень с овощами измельчить любым удобным способом — с помощью блендера, пропустить через мясорубку или протереть через металлическое сито. Печеночную массу немного остудить, добавить сливочное масло комнатной температуры, хорошенько перемешать. Полученный паштет положить в салатник или в стеклянную банку и поставить в холодильник на 1 час.

Паштет из куриной печени «Диетический»

 500 г куриной печени, 200 г моркови, 100 г сливочного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Морковь отварить до готовности, очистить, крупно нарезать. Куриную печень промыть и отварить в подсоленной воде до готовности, около 15 минут. Готовую печень откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вся жидкость. Соединить горячую печень с отварной морковью и измельчить любым удобным способом — с помощью блендера, пропустить через мясорубку или протереть через металлическое сито. Печеночную массу немного остудить, добавить сливочное

Содержание

Вступление	3
Бутерброды и закуски	5
Салаты	34
Блюда из творога	60
Супы	69
Гарниры	93
Блюда из грибов	120
Пельмени и вареники	124
Котлеты овощные, мясные, рыбные	132
Основные мясные и рыбные блюда	157
Шашлыки	197
Холодцы и заливные блюда	200
Выпечка	206
Десерты	261
Напитки	273

Популярне видання

Бюджетні страви. Економно, швидко, смачно

(російською мовою)

Головний редактор *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *О. М. Шелест*
Редактор *Л. Г. Фадеєва*
Художній редактор *А. О. Попова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *О. В. Супронюк*

Підписано до друку 24.03.2020.
Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Minion Pro». Ум. друк. арк. 15,12.
Наклад 3000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано у АТ «Харківська книжкова фабрика "Глобус»»
61052, м. Харків, вул. Різдва, 11.
Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.
www.globus-book.com

Популярное издание

Бюджетные блюда. Экономно, быстро, вкусно

Главный редактор *С. И. Мозговая*
Ответственный за выпуск *О. Н. Шелест*
Редактор *Л. Г. Фадеева*
Художественный редактор *А. О. Попова*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *О. В. Супронюк*

Подписано в печать 24.03.2020.
Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «Minion Pro». Усл. печ. л. 15,12.
Тираж 3000 экз. Зак. № .

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДК65 от 26.05.2000
61001, г. Харьков, ул. Б. Хмельницкого, д. 24
E-mail: cop@bookclub.ua

Отпечатано в АТ «Харківська книжкова фабрика "Глобус»»
61052, г. Харьков, ул. Рождественская, 11.
Свидетельство ДК № 3985 от 22.02.2011 г.
www.globus-book.com

УКРАИНА

- по телефонам справочной службы
(050) 113-93-93 (МТС); (093)170-03-93 (life)
(067) 332-93-93 (Киевстар); (057) 783-88-88
- на сайте Клуба: www.bookclub.ua
- в сети фирменных магазинов см. адреса на сайте Клуба или по QR-коду



Для оптовых клиентов

Харьков

тел./факс +38(057)703-44-57

e-mail: trade@ksd.ua

Приглашаем к сотрудничеству авторов

e-mail: publish@ksd.ua

Бюджетные блюда. Экономно, быстро, вкусно. — Харь-
ков: Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», 2020. —
288 с.

ISBN 978-617-12-7685-7

УДК 641.5