



Рецептами на скорую руку можно приятно удивить и себя, и близких. Еда без забот не уступает высокой кухне, но готовится всего за 30 минут. Изысканные блюда за полчаса — это легко!

- Аппетитная грудка индейки с вялеными помидорами и беконом
- Сочные стейки из свинины в апельсиново-медовой глазури
- Хрустящая пицца с грушей, беконом и тремя сырами
- Салат с печенью трески, рукколой и яйцом пашот
- Паста с колбасками, маслинами и пряными травами в итальянском стиле
- Согревающий красный чечевичный суп с колбасками
- Нежные кабачковые вафли с томатами и сыром
- Теплый салат гриль с овощами и жареным сыром

Алена Гудзенко — фудфотограф, автор кулинарного блога в *Instagram* (*alonka_good*). Увлекается кулинарией и фотографией одновременно. Делится простыми и доступными рецептами. Любит красивую еду. Считает, что кулинарные шедевры можно сделать из самых простых продуктов на обычной кухне.

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-8136-3



9 786171 281363

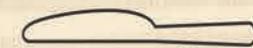
@ALONKA_GOOD



Алена
Гудзенко



ЕДА БЕЗ ЗАБОТ



Готовим
за полчаса



@ALONKA_GOOD



Алена
Гудзенко



ЕДА БЕЗ ЗАБОТ



Готовим
за полчаса



ХАРЬКОВ  КЛУБ
2020  СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

УДК 641.5
Г93



Популярне видання

Популярное издание

ГУДЗЕНКО Альона
Їжа без турбот. Готуємо за півгодини
(російською мовою)

ГУДЗЕНКО Алена
Еда без забот. Готовим за полчаса

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

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

Підписано до друку 16.07.2020.
Формат 70x100/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Minion Pro». Ум. друк. арк. 7,74.
Наклад 2500 пр. Зам. №

Подписано в печать 16.07.2020.
Формат 70x100/16. Печать офсетная.
Гарнитура «Minion Pro». Усл. печ. л. 7,74.
Тираж 2500 экз. Зак. №

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

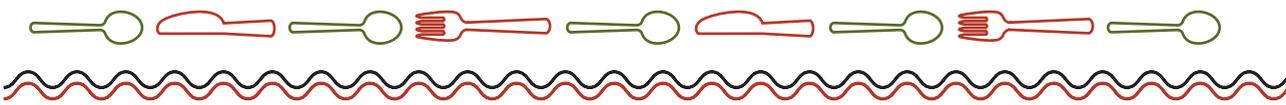
Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДК65 от 26.05.2000
61001, г. Харьков, ул. Б. Хмельницкого, д. 24
E-mail: cop@bookclub.ua

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

Отпечатано согласно предоставленному
оригинал-макету
в типографии «Фактор-Друк»
61030, г. Харьков, ул. Саратовская, 51
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

ISBN 978-617-12-8136-3

© Depositphotos.com / nikolae / MKucova
/ AntonMatyukha, обложка, 2020
© Книжный Клуб «Клуб Семейного До-
суга», издание на русском языке, 2020
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досу-
га», художественное оформление, 2020



ОТ АВТОРА

Полчаса. Ровно столько следует потратить на приготовление рецепта из этой книги. Но быстрые блюда — не значит заурядные. Питаться красиво, необычно и разнообразно вполне возможно, не проводя при этом всю жизнь у плиты.

Рецептами на скорую руку можно приятно удивить родных и близких. И вряд ли кто догадается, что это блюдо приготовлено всего за 30 минут. Ведь получается изысканная и вкусная еда. Быстрыми блюдами можно удовлетворить вкусовые предпочтения даже самых утонченных гурманов.

Сочная птица, сытное мясо, нежная рыба, быстрая паста, питательный суп или яркие овощные блюда — всего за полчаса! При этом еда без забот не уступит высокой ресторанной кухне. Дома можно приготовить просто удивительные блюда.

От нежной курицы, запеченной в хрустящем тесте с помидорами черри, до сочных стейков из свинины в апельсиново-медовой глазури. Феноменальные блюда!

А тыквенное ризотто с мягким сыром и сушеной клюквой или классическая карбонара в яичном соусе с пармезаном... Не менее удивительные рецепты!

Или, например, ароматная скумбрия с апельсином и имбирем и согревающий красный чечевичный суп с колбасками — все это всего за 30 минут. Вкусно, быстро и просто в исполнении.

Изысканные блюда за полчаса на вашей кухне — это легко!

*3 пожеланиями кулинарного вдохновения,
Алена Гудзенко*

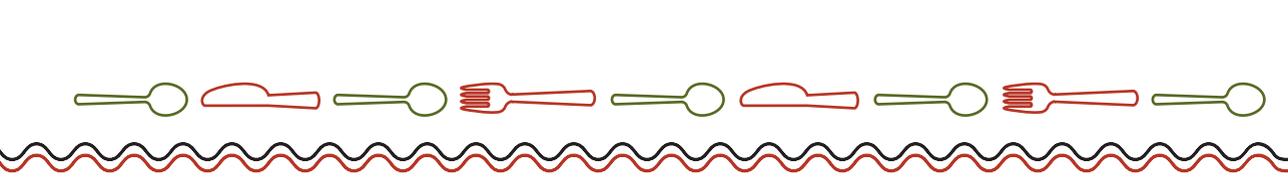




СОЧНАЯ ПТИЦА







САЛАТ ТАБУЛЕ С КУСКУСОМ, ЗАПЕЧЕННОЙ ИНДЕЙКОЙ И АВОКАДО

ИНГРЕДИЕНТЫ

200 г филе индейки

100 г кускуса

300 г помидоров черри

½ авокадо

1 ч. л. лимонного сока

Соль, перец по вкусу

Зелень по желанию

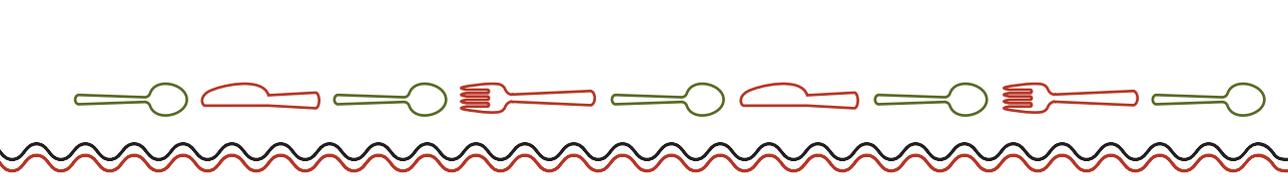
ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Филе индейки посолить и поперчить, плотно завернуть в фольгу и запечь в духовке при 200 °С в течение 25 минут.

Тем временем кускус залить 80 мл кипятка, посолить, накрыть и оставить на 10—15 минут. Помидоры черри разрезать пополам. Авокадо очистить, нарезать слайсами, полить лимонным соком, посыпать солью и перцем.

В тарелку выложить готовый кускус, добавить авокадо и помидоры. Достать из духовки индейку, охладить и нарезать. Укра- сить зеленью.





АППЕТИТНАЯ ГРУДКА ИНДЕЙКИ С ВЯЛЕНЫМИ ПОМИДОРАМИ И БЕКОНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ

400 г филе индейки

2 зубчика чеснока

100 г полосок копченого бекона

4 веточки тимьяна

80 г вяленых помидоров

Подсолнечное масло

50 г моцареллы

Соль, перец по вкусу

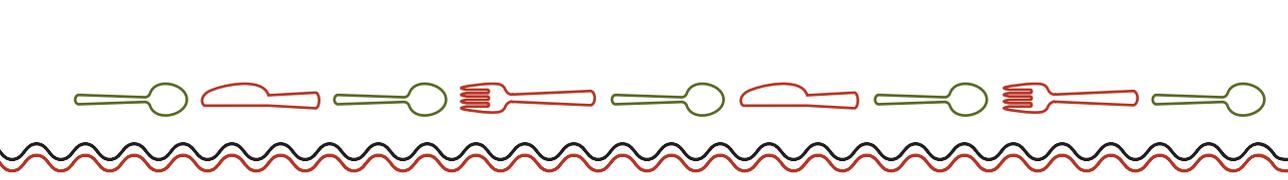
ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Индейку тщательно натереть солью и перцем. Прорезать внутрь небольшой карманчик. Нафаршировать мясо полосками моцареллы и вялеными помидорами, закрепить зубочисткой.

Выложить индейку швом вниз в форму, застеленную фольгой. Обернуть мясо полосками бекона, посолить и поперчить, сбрызнуть подсолнечным маслом, посыпать рубленым тимьяном и добавить в форму очищенные зубчики чеснока.

Плотно завернуть филе в фольгу и отправить в духовку на 25 минут при 200 °С, затем снять фольгу и запекать индейку в беконе еще 5 минут, до образования золотистой корочки.





КУРИЦА В ТЕСТЕ С ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ И СПАРЖЕВОЙ ФАСОЛЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ

500 г куриного филе

100 г слоеного теста

1 яйцо

200 г спаржевой фасоли

250 г помидоров черри

30 г соуса песто

Подсолнечное масло

Щепотка черного кунжута

Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

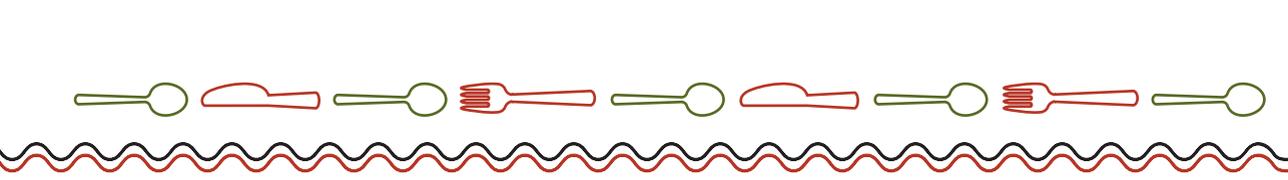
Куриное филе выложить в форму для запекания, посолить и поперчить, смазать соусом песто.

Слоеное тесто нарезать небольшими полосками, накрыть ими куриные грудки и подвернуть края. Взбить яйцо и смазать им тесто, посыпать черным кунжутом. Отправить форму в духовку на 25 минут при 200 °С.

Тем временем на сковороде разогреть подсолнечное масло, выложить спаржевую фасоль. Обжарить несколько минут и добавить помидоры черри, посолить и поперчить овощи. Готовить под крышкой еще 5 минут.

Достать готовые куриные грудки в тесте. Выложить на тарелку фасоль, затем разрезанное пополам филе, а сверху веточку тушеных черри.





ИНДЕЙКА С СУХОФРУКТАМИ В КЛЮКВЕННОМ СОУСЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ

<i>450 г филе индейки</i>	<i>2 ст. л. меда</i>
<i>200 г клюквы</i>	<i>1 ст. л. сахара</i>
<i>100 г сухофруктов (кураги, изюма, сушеного инжира)</i>	<i>1 ст. л. оливкового масла</i>
<i>100 мл белого вина</i>	<i>1 ч. л. молотой корицы</i>
	<i>Соль, перец по вкусу</i>

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Измельчить сухофрукты, залить их вином, посыпать корицей, солью и перцем, сбрызнуть оливковым маслом, добавить мед.

В форму для выпечки, застеленную фольгой, выложить индейку. Мясо тщательно смазать маринадом с сухофруктами и плотно завернуть в фольгу. Отправить в духовку, разогретую до 180 °С, на 25 минут, затем открыть фольгу на 5 минут, чтобы индейка подрумянилась.

Тем временем для соуса проварить клюкву с сахаром и растолочь ягоды. Перетереть клюквенное пюре через сито.

Подавать запеченную индейку с сухофруктами, полив клюквенным соусом.



СОДЕРЖАНИЕ

От автора.....	3	Нежный карп, запеченный с лимоном, на подушке из рукколы.....	48
СОЧНАЯ ПТИЦА	4	Яйца пашот по-флорентийски со шпинатом и лососем на булочках.....	50
Салат табуле с кускусом, запеченной индейкой и авокадо.....	6	БЫСТРАЯ ПАСТА	52
Аппетитная грудка индейки с вялеными помидорами и беконом.....	8	Шпинатные спагетти с семгой и зеленым горошком.....	54
Курица в тесте с помидорами черри и спаржевой фасолью.....	10	Яркая лимонная паста с брокколи и брюссельской капустой.....	56
Индейка с сухофруктами в клюквенном соусе.....	12	Классическая карбонара в яичном соусе с пармезаном.....	58
Утиное филе с картофельным пюре и ягодным соусом.....	14	Паста с колбасками, маслинами и пряными травами в итальянском стиле ...	60
Мини-рулеты из филе в беконе с апельсиновым соусом.....	16	Быстрые пенне с брокколи, беконом и черри....	62
Паэлья с курицей и овощами в испанском стиле.....	18	Сытная сырная паста мак-н-чиз с беконом по-американски.....	64
Утиные ножки с апельсином на бататовом пюре.....	20	ПИТАТЕЛЬНЫЕ СУПЫ	66
Праздничный рулет в плетенке из бекона, фаршированный сыром и овощами.....	22	Пикантный суп-пюре из батата с корицей.....	68
СЫТНОЕ МЯСО	24	Кукурузный суп с беконом и сливками.....	70
Мясо, тушенное в вине, с лимоном и чесноком.....	26	Греческий суп авголемоно с курицей и лимонным соусом.....	72
Сочные стейки из свинины в апельсиново-медовой глазури.....	28	Сытный финский сливочный суп с лососем ...	74
Ризотто с зеленым горошком и беконом по-итальянски.....	30	Гороховый крем-суп с беконом, яйцом пашот и крутонами.....	76
Говядина с брокколи в соевом соусе с медом и имбирем.....	32	Томатный клем-чаудер с мидиями и беконом.....	78
Теплый салат с телятиной и вишней в красном соусе.....	34	Согревающий красный чечевичный суп с колбасками.....	80
Хрустящая пицца с грушей, беконом и тремя сырами.....	36	ЯРКИЕ ОВОЩИ	82
Аппетитная свинина с грушами и клюквенным соусом.....	38	Печеный картофель хассельбек с беконом по-шведски.....	84
НЕЖНАЯ РЫБА	40	Тыквенное ризотто с мягким сыром и вяленой клюквой.....	86
Ароматная скумбрия с апельсином и имбирем.....	42	Легкий салат с киноа, авокадо, помидорами черри и яйцом.....	88
Пирог с белой рыбой, шпинатом и яйцом в хрустящем тесте.....	44	Нежные кабачковые вафли с помидорами и сыром.....	90
Салат с печенью трески, рукколой и яйцом пашот.....	46	Теплый салат гриль с овощами и жареным сыром.....	92
		Быстрые брускетты с моцареллой и запеченными черри.....	94