

Кулинарный ежедневник

365
вариантов
меню

Кулинарный ежедневник — ваш помощник № 1 на кухне, ведь в нем вы найдете 365 вариантов меню для завтраков, обедов и ужинов на год вперед! В будни и в праздники, зимой, весной, летом и осенью ваши близкие будут обеспечены полноценным питанием, а у вас появится больше свободного времени. Простые рецепты невероятно вкусных блюд из доступных продуктов, которые вы всегда можете купить заранее, подобраны с заботой о вашем здоровье и семейном бюджете.

Борщи и супы
Солянки и уха
Мясные блюда

Рыбные блюда
Гарниры
Салаты и закуски

Пицца и блины
Пироги и торты
Десерты и напитки

www.ksdbook.ru

ISBN 978-5-9910-2221-7



9 785991 022217

www.bookclub.ua

ISBN 978-966-14-4286-2



9 789661 442862

Кулинарный ежедневник



Кулинарный ежедневник

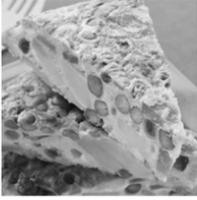


КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

КУЛИНАРНЫЙ
ЕЖЕДНЕВНИК

12+

О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию





КУЛИНАРНЫЙ ЕЖЕДНЕВНИК

365 ВАРИАНТОВ МЕНЮ

УДК 641/642
ББК 36.991
К90

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

Дизайнер обложки *Ольга Сычак*

ISBN 978-966-14-4286-2 (Украина)
ISBN 978-5-9910-2221-7 (Россия)

- © DepositPhotos.com / Piotr Marcinski, обложка, 2013
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2013
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2013
- © ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”», г. Белгород, 2013

ВВЕДЕНИЕ

Что приготовить на завтрак? Чем порадовать своих близких на обед? Что подать на ужин? Чем удивить родных, друзей и знакомых в день рождения? Как вкусно, интересно и при этом полезно накормить детей? Ответы на все эти и многие другие вопросы можно найти в нашем кулинарном ежедневнике.

Здесь собраны проверенные рецепты наших бабушек и мам, которые нам знакомы с детства. Представлены также блюда из современной кухни, есть интересные рецепты народов мира. Все они скомпонованы в меню, их с лихвой хватит и на завтрак с перекусом, и на плотный обед, и даже на ужин. Количество подобранных меню — более 365! В нашем кулинарном ежедневнике вы найдете как меню на будний день, так и идеи для праздничного стола, меню на время поста, рецепты блюд для пикника, молодежной вечеринки и многое другое.

Ингредиенты, используемые в рецептах, в большинстве случаев самые доступные, к тому же зачастую вариативны, то есть вполне заменяемы, их точное количество и соотношение не всегда указаны, потому что могут зависеть от личных кулинарных предпочтений и желаний. Уверены, что наш кулинарный ежедневник станет вашим добрым советчиком и надежным помощником на кухне, ведь в нем так много замечательных идей. Они разбудят вашу фантазию, помогут каждой хозяйке открыть в себе новые таланты, научат относиться к процессу приготовления блюд как к искусству, чтобы на вашей кухне каждый день рождались пусть маленькие, но подлинные кулинарные шедевры.

Открывайте книгу и готовьте с удовольствием! Приятного аппетита!

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

МЕНЮ № 1—2

Завтрак, обед, ужин

Салат из редиса



400 г свежего редиса, 1 пучок укропа, 100 г сметаны, соль

Порезать редис тоненькими поперечными ломтиками, посолить, полить сметаной, перемешать. Посыпать рубленым укропом.

Яичница в «окошке»



1 ломтик бородинского хлеба, 1 яйцо, 2 ст. л. подсолнечного масла, зелень, соль

Из ломтика хлеба вырезать мякоть по периметру, чтобы получилась рама для «окошка». На разогретой сковороде поджарить раму с одной стороны, перевернуть, аккуратно вбить яйцо внутрь «окошка», посолить. Готовый бутерброд выложить на листья салата, украсить зеленью.

Суп с мясными шариками и овощами



400 г фарша из телятины, 450 г перца болгарского, 1—2 кабачка, 2—3 головки репчатого лука, 1 морковь, масло оливковое, базилик, соль, перец

Морковь, болгарский перец, кабачок и лук нарезать небольшими кубиками. Обжарить их на оливковом масле. Слепить из фарша маленькие шарики, обжарить их до золотистого цвета, а затем отварить 5 мин в 4 л воды. Процедить бульон, посолить, поперчить, добавить обжаренные овощи. Украсить зеленью.

Рыбный салат летний

 300 г филе сельди, 4—5 средних свежих огурцов, 2—3 помидора, 4 яйца, 1 пучок листьев салата, 150 г майонеза, соль, специи

Нарезать свежие огурцы и хорошо вымоченное филе сельди небольшими кубиками. Помидоры нарезать ломтиками. Измельчить сваренные вкрутую яйца, порезать листья салата и все перемешать. Заправить специями и майонезом.

Горячая шуба

 500 г говядины, 2—3 головки репчатого лука, 3—4 сладких перца, 5—6 картофелин, 1 морковь, 150 г зеленого консервированного горошка, 150 г твердого сыра, 2 помидора, 250 г майонеза, растительное масло

Форму смазать растительным маслом. Выложить слоями мясо, нарезанное кубиками, нашинкованный полукольцами репчатый лук и сладкий перец, нарезанный соломкой картофель, натертые на терке морковь и сыр, сверху консервированный зеленый горошек. Влить немного воды, растительного масла. Сверху залить майонезом и выложить ломтики помидоров. Запекать 1 ч при 180 °С.

Гарнир из кабачков

 1 кабачок, 2—3 зубчика чеснока, 3 ст. л. зелени, по 2 ст. л. растительного масла и сметаны, 10 мл уксуса, щепотка сахара, соль

Молодой кабачок помыть, почистить, нарезать соломкой и обжарить в растительном масле. Зелень нарезать и добавить к кабачку. Для заправки растереть зубчики чеснока, добавить соль, сахар, растительное масло, уксус, сметану и хорошо размешать.

Восточный кекс

 1 ст. муки, 1 ст. изюма, 1 ст. ядер грецких орехов, 1 ст. сахара, 3 яйца, 0,25 ч. л. соды, гашенной уксусом

Яйца растереть с сахаром. Добавить просеянную муку. Изюм предварительно замочить в кипятке и дать набухнуть, затем воду слить. Добавить в тесто изюм и измельченные орехи, все перемешать. Добавить

соду, гашенную уксусом, немного соли. Форму для запекания смазать сливочным маслом. Вылить тесто в форму и выпекать 30—35 мин при температуре 180—200 °С.

МЕНЮ № 3—4

Завтрак, обед, ужин

Салат из репчатого лука

 0,5 кг репчатого лука, 0,5 кг кислых яблок, соль, сахар, перец, 200 г сметаны

Лук нарезать полукольцами, залить крутым кипятком и оставить на несколько минут. Затем воду слить. Яблоки нарезать соломкой, соединить с луком, добавить соль, сахар по вкусу. Заправить сметаной.

Салат из курицы

 650 г мяса отваренной курицы, 250 г вареного картофеля, 250 г соленых огурцов, 250 г майонеза, 4 яйца, 300 г фруктов маринованных, 160 г мясного желе

Вареное куриное мясо мелко нашинковать, овощи нарезать мелкими ломтиками и заправить майонезом. Все хорошо перемешать, положить горкой в салатник. Для украшения салата можно использовать маринованные фрукты, мясное желе, ломтики вареного яйца.

Суп тыквенный

 2 кг мякоти тыквы, 1 головка репчатого лука, 200 г сливочного масла, 700 мл молока, соль, перец

Очистить тыкву и порезать на очень тонкие ломтики. Нарезать лук полукольцами. В толстостенной кастрюле растопить 150 г сливочного масла, припустить в нем лук и тыкву в течение 10 минут. Затем влить литр воды и на среднем огне проварить овощи 30 минут до полной мягкости. Снять с огня, остудить и протереть овощи через дуршлаг или измельчить в блендере. Добавить в полученное пюре молоко. Снова разогреть в кастрюле, добавив оставшееся масло. Посолить и поперчить по вкусу.

Бутерброды со скумбрией и сыром

 4 ломтика батона, 1 банка консервированной скумбрии, 2 сваренных вкрутую яйца, 50 г твердого сыра, 1 маленькая головка репчатого лука, 2 ст. л. майонеза, зелень, перец, соль

Рыбные консервы измельчить, добавить мелко нарубленные яйца, половину тертого сыра, лук и зелень. Все заправить майонезом и перемешать. Выложить массу на ломтики батона, посыпать оставшимся сыром и запечь в разогретой духовке в течение 2—3 минут.

Треска под сыром

 600 г филе трески, 150 г твердого сыра, 2 зубчика чеснока, 200 г сметаны, оливковое масло

Обжарить в оливковом масле измельченные зубчики чеснока в течение 2—3 мин. На чеснок выложить кусочки филе, сверху посыпать натертым сыром и залить сметаной. Выпекать в духовом шкафу 30 мин при 180 °С.

Баклажанная запеканка

 1 кг баклажанов, 3 луковицы, 2 ст. л. муки, 150 г твердого сыра, 2 ст. л. томатной пасты, зелень, соль

Вымытые баклажаны нарезать кружочками, посолить, обвалять в муке и обжарить. Лук мелко нашинковать и обжарить до золотистого цвета, заправить томатной пастой, солью, перцем и зеленью. Баклажаны выложить на дно формы и залить луковым соусом. Посыпать тертым сыром. Выпекать 15—20 мин при 180 °С.

Торт с курагой

 Для теста: 6 яиц, 1,5 ст. муки, по 150 г сахара и орехов
Для крема: 200 г сливочного масла, 100 г сахара, 3 яичных желтка

Замесить бисквитное тесто. Добавить в него орехи и выложить в смазанную жиром форму. Выпекать при 160 °С 40 мин. Остывший корж разрезать на 4 пласта. Распаренную курагу (400 г) растереть блендером до однородной массы. Уложить пласты, прослаивая их то кремом, то курагой. Верх и края смазать кремом. Украсить курагой.

СОДЕРЖАНИЕ

Меню на каждый день.....	6
Постное меню	220
День рождения	252
Новый год.....	263
Новый год для постящихся.....	276
Рождество	289
Старый Новый год.....	298
День влюбленных.....	307
23 февраля.....	314
8 марта	324
Масленица.....	331
Пасха.....	338
9 мая	346
Молодежная вечеринка фуршет	354
Пикник.....	363
Детский праздник.....	370

Видання для організації дозвілля

Кулінарний щоденник. 365 варіантів меню
(російською мовою)

Укладач *НИКІТИНА Марія*

Головний редактор *С. С. Скляр*
Відповідальний за випуск *І. Г. Веремій*
Редактор *М. В. Весновська*
Художній редактор *С. В. Місяк*
Технічний редактор *А. Г. Верьовкін*
Коректор *М. В. Бедіна*

Підписано до друку 18.12.2012. Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Minion». Ум. друк. арк. 20,16. Наклад 20 000 пр. Зам. №

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

Віддруковано з готових діапозитивів
у ПАТ «Білоцерківська книжкова фабрика»
09117, м. Біла Церква, вул. Леся Курбаса, 4
впроваджена система управління якістю
згідно з міжнародним стандартом DIN EN ISO 9001:2000

Издание для досуга

Кулинарный ежедневник. 365 вариантов меню

Составитель *НИКИТИНА Мария*

Главный редактор *С. С. Скляр*
Ответственный за выпуск *И. Г. Веремей*
Редактор *М. В. Весновская*
Художественный редактор *С. В. Мисяк*
Технический редактор *А. Г. Веревкин*
Корректор *М. В. Бедина*

Подписано в печать 18.12.2012. Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «Minion». Усл. печ. л. 20,16. Тираж 20 000 экз. Зак. №

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

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ПАО «Белоцерковская книжная фабрика»
09117, г. Белая Церковь, ул. Леся Курбаса, 4
внедрена система управления качеством
согласно международному стандарту DIN EN ISO 9001:2000

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

ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА

МОСКВА

Бертельсманн Медиа Москау 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: booksm@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

Запропоновані в цій книзі 365 варіантів меню — готові відповіді на запитання, яке турбує господарку в будні, вихідні та свята: що приготувати? Супи й борщі, салати та закуски, м'ясні й рибні блюда, гарніри, які ідеально з ними поєднуються, десерти, що просто тануть у роті, — рецептів стане на цілий рік! Уявіть лише, скільки часу ви заощадите завдяки кулінарному щоденнику!

Кулінарний ежедневник. 365 вариантов меню / сост. М. Никитина. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга» ; Белгород : ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”», 2013. — 384 с.

ISBN 978-966-14-4286-2 (Украина)

ISBN 978-5-9910-2221-7 (Россия)

Предложенные в этой книге 365 вариантов меню — готовые ответы на вопрос, которым хозяйка задается в будние дни, выходные и праздники: что приготовить? Супы и борщи, салаты и закуски, мясные и рыбные блюда, гарниры, идеально с ними сочетающиеся, десерты, которые так и тают во рту, — рецептов хватит на целый год! Только представьте, сколько времени вы сэкономите благодаря кулінарному ежедневнику!

УДК 641/642
ББК 36.991