

Все краски лета в одной тарелке! Овощи и фрукты с грядки на кухню. Яркие летние рецепты простых блюд, которые можно приготовить на даче без специального оборудования и духовки. Вкусные эксперименты для завтрака, обеда и ужина. Легкие закуски и освежающие салаты, сочные сэндвичи, овощные чипсы, первые и вторые блюда, витаминные гарниры из овощей, разнообразные фруктовые десерты, ягодные лимонады — все это идеально подходит для пикника с друзьями или семейного обеда на даче. Получите максимум пользы от сезонных продуктов, попробуйте лето на вкус!

- Омлет со стручковой фасолью и зеленью
- Быстрый овощной суп с сосисками
- Чипсы из кабачков
- Драники из картофеля, капусты и моркови
- Блины с творогом и клубникой
- Желе из слив
- Мятный чизкейк без выпечки

Информационный партнер

cookorama.net

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-4667-6



9 786171 246676

Леся
Кравецкая

Летние блюда

С грядки
на кухню



Леся
Кравецкая

Летние блюда

С грядки
на кухню

ХАРЬКОВ 2018  КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

УДК 641.5
К78



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

КРАВЕЦЬКА Леся

КРАВЕЦКАЯ Леся

Літні страви. З городу на кухню

(російською мовою)

Летние блюда. С грядки на кухню

Керівник проекту С. І. Мозгова
Відповідальний за випуск Н. О. Міщенко
Редактор М. В. Бедіна
Художній редактор А. В. Ачкасова
Технічний редактор В. Г. Євлахов
Коректор Л. Г. Фадеева

Руководитель проекта С. И. Мозговая
Ответственный за выпуск Н. А. Мищенко
Редактор М. В. Бедина
Художественный редактор А. В. Ачкасова
Технический редактор В. Г. Евлахов
Корректор Л. Г. Фадеева

Підписано до друку 04.05.2018.
Формат 70x100/16. Друк офсетний.
Гарнітура «FuturaBook». Ум. друк. арк. 6,45.
Наклад 6500 пр. Зам. №

Подписано в печать 04.05.2018.
Формат 70x100/16. Печать офсетная.
Гарнитура «FuturaBook». Усл. печ. л. 6,45.
Тираж 6500 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 «ЮНІСОФТ»
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

UNISOFT

UNISOFT

ISBN 978-617-12-4667-6

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», изда-
ние на русском языке, 2018
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», худо-
жественное оформление, 2018



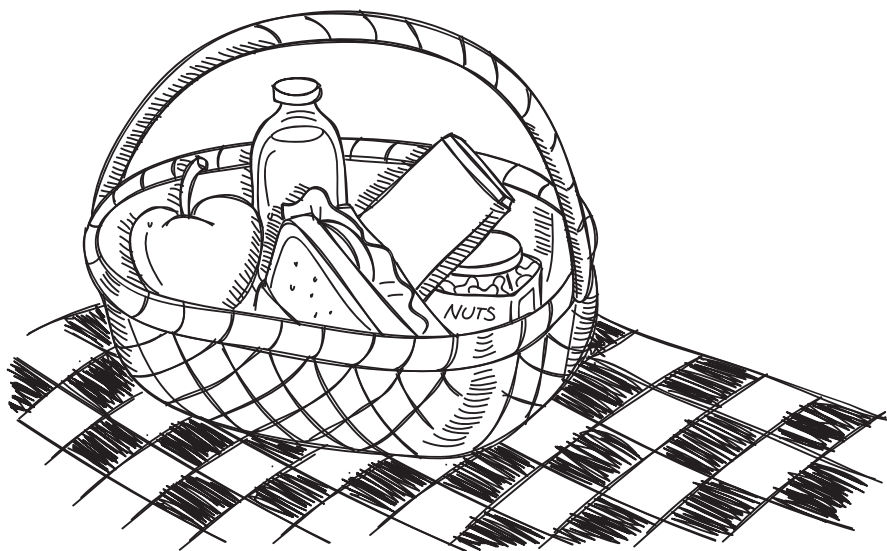
ВВЕДЕНИЕ

Весна, лето и осень — волшебные периоды года, каждый из которых приносит с собой необыкновенное разнообразие зелени, салатных культур, овощей, ягод, фруктов. Задача каждой хозяйки — извлечь максимум пользы из всех сезонных овощей и фруктов, которые они смогут вырастить у себя на огороде и в саду, на даче или приобрести у местных фермеров на локальных рынках, куда привозят продукты «прямо с грядки».

Чем короче путь растения от грядки до кухни, тем больше пользы получит наш организм, ведь при этом в дарах природы сохранится максимальное количество витаминов, минералов и других полезных веществ.

Идеально, если вы сами выращиваете для своей семьи овощи, фрукты и ягоды на даче или огороде. Ведь особенный вкус и аромат таких плодов ни с чем не сравнить. И каждое время года принесет вам новые и свежие впечатления от сезонных продуктов, которые вы вырастили своими руками. Такие продукты просто не успевают надоедать, ведь на протяжении садово-огородного сезона они плавно, словно по конвейеру, сменяют друг друга.

Особенно вкусными получаются блюда, приготовленные прямо на даче, когда на стол попадают свежайшая зелень, овощи, ягоды и фрукты, собранные тут же и только что. Вы сможете быстро приготовить несложные салаты, закуски, первые и вторые блюда, десерты из всего съедобного, что растет на грядке, не используя при этом специальных приспособлений и большого количества посуды. Это действительно очень просто, быстро, вкусно и полезно.





САЛАТ ИЗ МОЛОДОЙ КАПУСТЫ, ОГУРЦОВ И МОЛОДОГО ГОРОШКА



ЧТО ПОНАДОБИТСЯ:

- 150 г молодой капусты
- 80 г огурцов
- 1 стакан молодого горошка
- ½ пучка укропа
- 2 ст. л. подсолнечного масла
- 1 ч. л. лимонного сока
- ½ ч. л. меда
- соль
- черный молотый перец

Капусту очень тонко нашинковать.

Горошек отварить в кипящей воде (5 минут), слить жидкость. Огурцы очистить от кожуры и нарезать тонкими полукруглыми ломтиками.

Укроп мелко нарезать.

Для заправки соединить подсолнечное масло, лимонный сок, мед. Взбить вилкой, приправить солью и черным молотым перцем.

Соединить капусту, огурцы, горошек, укроп, заправку. Перемешать и подавать сразу же после приготовления.



САЛАТ ИЗ ЯИЦ И ЗЕЛЕНОГО ЛУКА



ЧТО ПОНАДОБИТСЯ:

- 4 яйца
- 1 пучок зеленого лука
- 4 ст. л. сметаны
- ½ ч. л. готовой горчицы
- 1 ч. л. французской горчицы
- ½ ч. л. соевого соуса
- соль
- черный молотый перец

Зеленый лук нарезать не слишком мелко, присолить, перемешать и оставить на 2–3 минуты, чтобы соль растворилась.

Яйца отварить вкрутую, охладить и очистить. Один желток отложить, а остальные яйца нарезать средними кубиками.

Для заправки растереть сметану, отложенный желток, соевый соус, французскую и обычную горчицу, щепотку черного молотого перца.

Соединить лук, яйца, заправку и аккуратно перемешать. Подавать такой салат следует сразу же после приготовления.

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ:

- 400 г творога
- 100 г сметаны
- 1 пучок черемши
- 20 г зеленого лука
- соль



САЛАТ ИЗ ТВОРОГА И ЧЕРЕМШИ



Творог размять вилкой, соединить со сметаной, посолить и перемешать.

Черемшу и зеленый лук тщательно промыть, влагу стряхнуть, мелко нарезать.

Соединить творожную массу и зелень, перемешать и сразу же подавать.



САЛАТ ИЗ МОЛОДОГО РЕДИСА И ЗЕЛЕННОГО ЛУКА

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ:

- 200 г молодого редиса с ботвой
- 50 г зеленого лука
- 2 яйца
- 1 ч. л. лимонного сока
- 1 ст. л. подсолнечного масла
- ½ ч. л. соли
- черный молотый перец

Редис вместе с ботвой и молодой лук с небольшими луковичками тщательно промыть. Стряхнуть влагу. Нарезать редис и молодые луковички тонкими кружочками, а молодую ботву и зеленый лук мелко нашинковать. Соединить лук, редис и ботву, посолить, перемешать и слегка помять. Заправить лимонным соком, подсолнечным маслом и черным молотым перцем. Выложить горкой.

Яйца отварить вкрутую, охладить, очистить и нарезать крупными кусочками.

Выложить яйца на горку заправленной зелени. Подавать сразу же после приготовления.





МОЛОДОЙ ГОРОШЕК, ТУШЕННЫЙ С МОРКОВЬЮ



ЧТО ПОНАДОБИТСЯ:

- 1 стакан молодого горошка
- 150 г молодой моркови
- 2 ст. л. сливочного масла
- 150 мл воды
- 300 мл молока
- 1 ½ ст. л. муки
- ½ пучка укропа
- 10 г свежей петрушки
- 5 г свежей мяты
- 3 зубчика чеснока
- 1 ч. л. соли
- ½ ч. л. сахара

Морковь очистить и нарезать небольшими кубиками. Пассеровать морковь на сливочном масле 8–10 минут, затем добавить горошек, воду, соль, сахар и готовить 8–10 минут.

Муку подрумянить на сухой горячей сковороде до кремового цвета и охладить. Перемешать муку и молоко до исчезновения комочков и ввести эту смесь тонкой струйкой в готовящиеся овощи.

Укроп, петрушку и мяту мелко нашинковать и отправить к овощам вместе с очищенным и пропущенным через пресс чесноком. Довести до кипения и проварить 1 минуту.



ПАШТЕТ ИЗ ФАСОЛИ И ОВОЩЕЙ



ЧТО ПОНАДОБИТСЯ:

- 250 г молодой фасоли
- 50 г моркови
- 50 г репчатого лука
- 2 яйца
- ½ пучка свежей петрушки
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. л. сливочного масла
- соль
- черный молотый перец
- мускатный орех

Молодую белую фасоль отварить до готовности. Отвар слить, а фасоль тщательно потолочь.

Яйца отварить вкрутую, очистить и натереть на мелкой терке.

Лук и морковь очистить. Лук нарезать мелкими кубиками, а морковь натереть на средней терке. Спассеровать овощи на сливочном масле.

Мелко нарезать петрушку.

Соединить фасоль, овощи, яйца, петрушку, очищенный и пропущенный через пресс чеснок. Приправить солью, черным молотым перцем, мускатным орехом.

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ:

- 4 яйца
- 120 г репчатого лука
- 100 г грецких орехов
- 3 ст. л. сливочного масла
- соль
- черный молотый перец

Яйца отварить вкрутую, охладить, очистить и натереть на средней терке.

Репчатый лук очистить, нарезать мелкими кубиками и обжарить на сливочном масле до легкой золотистости.

Грецкие орехи мелко нарубить или натереть на терке.

Соединить яйца, лук, орехи. Приправить солью и черным молотым перцем.



ЯИЧНЫЙ ПАШТЕТ С ОРЕХАМИ



СОСИСКИ В ТЕСТЕ НА СКОВОРОДЕ



ЧТО ПОНАДОБИТСЯ:

- 160 г муки
- 125 мл кефира
- ¼ ч. л. соды
- ½ ч. л. соли
- 300 г сосисок
- 4 ст. л. подсолнечного масла



Кефир соединить с солью и содой с помощью венчика. Вмешать просеянную муку и замесить мягкое тесто. Завернуть тесто в пищевую пленку и оставить на 15–20 минут.

На присыпанной мукой доске раскатать тесто в пласт толщиной 2 мм и нарезать его полосками шириной 2 см.

С сосисок снять оболочку, если она синтетическая.

Обмотать сосиски полосками теста по спирали и обжарить на подсолнечном масле со всех сторон до золотистого цвета. Жарить сосиски на небольшом огне под крышкой.



ЛАВАШ С ЗЕЛЕНЫМ САЛАТОМ, ЯЙЦОМ И КОНСЕРВИРОВАННЫМ ТУНЦОМ

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ:

- 1 лист тонкого лаваша
- 1 банка консервированного тунца
- 3 яйца
- 150 г зеленого салата
- 20 г зеленого лука
- 3 ст. л. майонеза

Яйца отварить вкрутую, очистить и нарезать средними кусочками.

Листья салата и зеленый лук тщательно промыть, влагу стряхнуть. Лук мелко нашинковать, а листья салата порвать руками.

Тунца отцедить от жидкости и размять вилкой.

Лист лаваша смазать тонким слоем майонеза. Сверху равномерно разложить листья салата, лук, яйца, рыбу. Завернуть рулетом и порционно нарезать.





ПАЛОЧКИ ИЗ ЛАВАША С СЫРОМ, РИСОМ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ



ЧТО ПОНАДОБИТСЯ:

- ½ стакана длиннозернистого риса
- 2 банки рыбных консервов «Сайра в собственном соку»
- 100 г сыра твердых сортов
- 2 листа тонкого лаваша
- 2–3 яйца
- 30 г свежей зелени (зеленый лук, петрушка, укроп)
- 3 ст. л. подсолнечного масла
- соль
- черный молотый перец

Рис промыть и отварить до готовности. Остудить. Рыбу отделить от жидкости и размять вилкой. Сыр натереть на средней терке. Зелень промыть и мелко нарезать. Соединить рис, рыбу, сыр и зелень, перемешать.

Лаваш нарезать квадратами 12 × 12 см. Яйца взбить с небольшим количеством соли и черного молотого перца.

На край каждого квадрата из лаваша выложить столовую ложку начинки. Завернуть края лаваша внутрь на начинку, а дальше — рулетом, формируя палочку.

Окунуть палочки в разболтанные яйца и обжарить на сковороде с подсолнечным маслом со всех сторон до золотистого цвета.



ГОРЯЧАЯ ЯИЧНАЯ НАМАЗКА С ТВОРОГОМ И МОЛОДОЙ ЗЕЛЕНЬЮ



ЧТО ПОНАДОБИТСЯ:

- 200 г творога
- 1 ст. л. сливочного масла
- 3–4 яйца
- ½ пучка зеленого лука
 - ½ пучка укропа
 - 1 ч. л. соли

Творог размять вилкой, посолить, соединить со сливочным маслом, выложить в сковороду и готовить на небольшом огне, помешивая, 5–6 минут.

Добавить к творогу яйца, перемешать и готовить 2–3 минуты.

Вмешать мелко нарезанный зеленый лук и укроп, снять с огня.

Подавать сразу же после приготовления, выложив на ломтики хлеба, батона или булочки.



ОМЛЕТ СО СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ:

- 200 г стручковой фасоли
- 3 яйца
- 50 мл молока
- ½ пучка укропа
- 15 г петрушки
- 1 ст. л. сливочного масла
- 1 ст. л. подсолнечного масла
- ½ ч. л. сахара
- соль

Стручковую фасоль вымыть, нарезать кусочками длиной 3–4 см и варить 3–4 минуты в подсоленной воде с добавлением сахара. Отцедить.

Укроп и петрушку промыть, обсушить и мелко нарубить.

Яйца взбить венчиком с молоком. Соединить с зеленью и посолить.

На сковороде разогреть сливочное и подсолнечное масло. Выложить фасоль в сковороду и прогреть в течение 1 минуты. Вылить на фасоль яичную массу, накрыть сковороду крышкой и готовить на минимальном огне 3–4 минуты (до готовности омлета).





СЭНДВИЧИ СО СВЕЖИМИ ОВОЩАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ:

- 8 ломтиков тостового хлеба
- 100 г помидоров
- 80 г огурцов
- 100 г брынзы
- 3 яйца
- 3 ст. л. майонеза
- 1 зубчик чеснока
- 1 пучок зеленого салата
- 20 г рукколы

С ломтиков хлеба срезать корки. Яйца отварить вкрутую, очистить, натереть на крупной терке. Соединить с очищенным и пропущенным через пресс чесноком, майонезом и тщательно перемешать. Намазать тонким слоем эту массу на каждый кусочек хлеба.

Листья салата, рукколы, огурцы и помидоры промыть и обсушить.

Помидоры нарезать кружочками толщиной 0,5–0,7 см, огурцы — 0,5 см, брынзу — ломтиками толщиной 0,6–0,7 см.

Сформировать сэндвичи следующим образом: хлеб, смазанной стороной вверх — помидоры — салат и руккола — брынза — огурцы — салат и руккола — хлеб, смазанной стороной вниз.





СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3	Суп из молодой кукурузы и колбасы	41
Салат из молодой капусты, огурцов и молодого горошка.....	4	Овощной суп с фрикадельками	42
Салат из яиц и зеленого лука	5	Гречка с овощами.....	43
Салат из творога и черемши	5	Рис с консервированным тунцом и овощами.....	44
Салат из молодого редиса и зеленого лука	6	Курица, тушенная с картошкой и овощами в сковороде.....	45
Молодой горошек, тушенный с морковью	7	Жаркое с лесными грибами в сковороде.....	46
Паштет из фасоли и овощей.....	8	Картофель варено-жареный на подушке из зелени	47
Сосиски в тесте на сковороде	9	Картофельные клецки с копченой колбасой и зеленью	48
Яичный паштет с орехами	9	Овощное рагу с кабачками	49
Лаваш с зеленым салатом, яйцом и консервированным тунцом	10	Стручковая фасоль в сухарях	50
Палочки из лаваша с сыром, рисом и рыбными консервами	11	Капустные оладьи	50
Горячая яичная намазка с творогом и молодой зеленью.....	12	Равиоли с творогом и шпинатом	51
Омлет со стручковой фасолью и зеленью	13	Молодая фасоль в сметанном соусе	52
Сэндвичи со свежими овощами и зеленью	14	Помидоры, жаренные на сковороде с сулугуни	53
Сэндвичи с яичным салатом.....	15	Курица в томатном соусе с овощами	54
Батон, жаренный с картофелем и овощами	16	Драники из картофеля, капусты и моркови.....	55
Закуска из куриной печени с яйцами и овощами.....	17	Картофельная бабка в сковороде.....	56
Пирожки с зеленым луком и яйцами на сковороде.....	18	Картопляники с сыром	57
Ленивый хлебный рулет с творогом, зеленью и овощами.....	19	Мусс из малины	58
Мгновенные малосольные огурцы.....	20	Нежные кефирные оладьи с яблоками.....	59
Хлебные трубочки с сыром на сковороде	20	Йогуртовые оладьи с клубникой.....	60
Куриные шашлычки на сковороде.....	21	Налистники с яблочной начинкой.....	61
Куриная печень в нежном кляре с укропом	22	Блины с творогом и клубникой	62
Блины с укропом, зеленым луком и сыром	23	Блинный торт со сгущенным молоком и ягодами.....	63
Сырники с зеленью и картофелем.....	24	Бисквитные коржики с творогом и ягодами на сковороде	64
Кабачковая икра	25	Ленивые вареники с ягодным соусом	65
Картофельные сконы на сковороде	26	Творожная запеканка в сковороде	66
Быстрый плавленный творог с молодой зеленью	27	Порционные вареные сырники с ягодным соусом.....	67
Бургер с курицей и овощами.....	28	Кнедли со сливами.....	68
Дип из творога и зелени с овощными палочками.....	29	Вареники с красным крыжовником	69
Чипсы из кабачков.....	30	Молочный коктейль с ягодами.....	70
Окрошка на кефире.....	31	Компот из клубники, яблок, ревеня и соцветий бузины	71
Быстрый овощной суп с сосисками	32	Творожно-ягодный десерт в готовых вафельных корзинках	72
Суп из белых грибов и овощей	33	Смородиновый лимонад.....	73
Грибной суп с макаронами.....	34	Желе из слив.....	74
Куриный суп с картофелем и молоком	35	Смородиновый мармелад.....	75
Суп-пюре из молодого горошка	36	Шоколадный пирог с вишней в сковороде.....	76
Морковный суп-пюре.....	37	Морковная запеканка в сковороде	77
Зеленый суп-пюре с заварными клецками.....	38	Десерт из печенья, сметаны и ягод.....	78
Суп с гречкой, белыми грибами, тушенкой и яичными клецками	39	Мятный чизкейк без выпечки	79
Яичный суп с овощами и манной крупой.....	40		