

Смачно з Лесею Кравецькою

Навчитися готувати так само вправно, як мама, бабуся чи свекруха, — легко і просто із досвідченою господинею й популярним автором Лесею Кравецькою. Книжка допоможе опанувати ази кулінарного мистецтва й поповнити скарбничку рецептів смачними, але дуже легкими в приготуванні стравами. Автор збирала найпопулярніші рецепти наших мам і бабусь, що передаються з покоління в покоління, а також додала нові й оригінальні страви. На сторінках видання на вас чекають сніданки, перші страви, гарніри, тісто, вироби з м'яса та птиці, десерти тощо. Жодних рідкісних інгредієнтів та складних способів приготування! Окрім рецептів, книжка містить різноманітні кулінарні поради та цікаві лайфхаки для молодих господарочок. Усе максимально просто та фантастично смакує!

- Рисова молочна каша
- Борщ із квасолею
- Тонкі млинці на молоці
- Картопля тушкована в рукаві з овочами
- Соковиті м'ясні котлети
- Тісто для вареників із соковитою начинкою
- Шарлотка з ягодами

Інформаційний партнер:

cookorama.net

WWW.BOOKCLUB.UA

ISBN 978-617-12-4774-1



9 786171 247741

СМАЧНО З ЛЕСЕЮ КРАВЕЦЬКОЮ • ПРОСТІ СТРАВИ НА КОЖЕН ДЕНЬ

Смачно з Лесею Кравецькою

ПРОСТІ СТРАВИ НА КОЖЕН ДЕНЬ



Смажно з "Лесено" Кравецькою

ПРОСТІ СТРАВИ НА КОЖЕН ДЕНЬ



ХАРКІВ 2018  КЛУБ СІМЕЙНОГО ДОЗВІЛЛЯ

УДК 641/642
К78

Жодну з частин цього видання
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

Дизайнер обкладинки *Аліна Ачкасова*

Видання для організації дозвілля

КРАВЕЦЬКА Леся Любомирівна

Смачно з Лесею Кравецькою
Прості страви на кожен день

Керівник проекту *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *А. В. Альошичева*
Редактор *Т. М. Вакуленко*
Художній редактор *А. В. Ачкасова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *Н. О. Міщенко*

Підписано до друку 21.03.2018.
Формат 70х100/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Intro Head B». Ум. друк. арк. 7,74.
Наклад 7000 пр. Зам. № .

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

UNISOFT

ISBN 978-617-12-4774-1

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», видання
українською мовою, 2018
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», художнє
оформлення, 2018

ВСТУП

«Смачно з Лесею Кравецькою. Прості страви на кожен день» – універсальна книжка-помічник, створена передусім для школярів старшого шкільного віку, а також молодих господинь, які ще не мають великого кулінарного досвіду, але хочуть навчитися готувати смачні повсякденні страви із простих та доступних продуктів.

Коли дівчина вилітає із затишного батьківського гнізда і починає вити власне сімейне гніздечко, сама стає в ньому повноправною господинею, вона часто переоцінює своє ставлення до кулінарії, починає звертати особливу увагу на харчування сім'ї, приготування смачних страв. Адже тепер вона готує ще й для чоловіка та дітей. Вона розуміє, що меню сім'ї має бути різноманітним, а страви – смачними, корисними, поживними, але такими, щоб не забирали своїм приготуванням увесь її вільний час.

Книжка містить перевірені часом, нескладні, але дуже практичні, зрозумілі та надійні рецепти всіх тих страв, які ми готуємо щодня: сніданків, перших страв, гарнірів, тіста, виробів із м'яса та птиці, овочів, закусок та випічки.

У книжці представлено страви, які ми пам'ятаємо з дитинства, які готувала наша бабуся чи мама, а тепер настав час готувати й молодим господиням. Тут ви не знайдете складних страв, для яких треба годинами простоювати на кухні, чи таких, що потребують дорогих і рідкісних інгредієнтів. Кожен рецепт із цієї книжки цілком доступний та практичний, перевірений часом і дозволить готувати смачні страви легко і просто, не напружуючись.

Кольорові фото, що супроводжують кожен рецепт, допоможуть дізнатися, який вигляд має страву після приготування, а невеликі секрети від автора підкажуть, як зробити так, щоб кожна повсякденна страву перетворилася на смачний шедевр і гарантовано вдалася навіть тому, хто готуватиме її вперше.

СНІДАНКИ

Сніданок – смачний початок кожного дня. Ранковий прийом їжі дуже важливий для організму, і від нього бажано не відмовлятися, пояснюючи це тим, що зранку немає часу. Адже смачний та легкий сніданок дарує заряд енергії, підвищує тонус, покращує настрій, наповнює організм потрібними корисними речовинами. І навіть досить калорійний сніданок не вплине на фігуру, тому що обмін речовин зранку максимально інтенсивний.

Кожна господиня прагне правильно вибрати страви для сімейного сніданку, адже, справді, часу для приготування цих страв у неї не надто багато. Водночас сніданки мають бути поживними, але не важкими, а ще – різноманітними. Ранкова їжа повинна містити достатньо білків, вуглеводів та клітковини. Часто на сніданок подають гарячу молочну кашу чи молочний суп, переважно у солодкому варіанті, зі шматочком вершкового масла.

Страви з яєць теж дуже популярні. Готувати їх легко і просто, а подобаються вони багатьом. На сніданок можна подати яєчню, омлет, варені яйця.

Кисломолочний сир і страви з нього теж широковідомі як ранкова їжа. Можна подати такий сир із медом, йогуртом, свіжими ягодами чи фруктами. А можна приготувати сирники чи сирну запіканку, грінки з кисломолочним сиром. До речі, сирну запіканку можна приготувати ще вчора, і за ніч вона добре визріє. Не забувайте також про млинці, оладки, панкейки, ліниві вареники.

Найпопулярніший напій до сніданку – чай або кава.



РИСОВА МОЛОЧНА КАША

Продукти:

- | | |
|------------------------|-----------------------------|
| - 100 г рисових крупів | - 0,2 ч. л. солі |
| - 200 мл води | - 0,5 ч. л. цукру |
| - 200–300 мл молока | - 1 ст. л. вершкового масла |

Приготування

Рисові крупы промити та замочити в холодній воді на 30–45 хвилин, відцідити. У товстостінну каструлю налити воду, засипати підготовлений рис і на середньому вогні довести до кипіння. Вогонь зменшити та готувати під кришкою приблизно 10 хвилин (рис має увібрати всю воду).

Молоко довести до кипіння і влити до рису. Додати сіль та цукор, перемішати, довести до кипіння і готувати на середньому вогні 5 хвилин. Зняти каструлю з вогню, на рис викласти вершко-

ве масло. Каструлю щільно накрити кришкою і залишити на 10 хвилин.

Секрети приготування:

- * рис можна й не замочувати заздалегідь, проте замочений рис, а відповідно, і каша, зваряться швидше;
- * рис можна замочити в мисочці звєра і поставити в холодильник, а зранку швидко зварити кашу;

* для приготування малочної каші частіше обирають круглозернистий рис (такі каша буде в'язкішою). Якщо ви любите рисову кашу, у якій зерна не надто розварені, — оберіть довгастий рис;

* за власним бажанням ви можете приготувати кашу густішою чи рідшою, це залежить від кількості доданого у страву молока.

ІДЕАЛЬНО ЗВАРЕНА МАННА КАША БЕЗ ГРУДОЧОК

Продукти:

- 300 мл молока
- 1 ст. л. вершкового масла
- 1,5 ст. л. манних крупів
- 0,5 ч. л. солі
- варення
- 2 ч. л. цукру
- (за бажанням)

Приготування

Молоко влити в товстостінну каструлю, яку перед тим сполоснути холодною водою. Додати в холодне молоко сіль, цукор і манні крупини. Нагрівати на середньому вогні, постійно перемішуючи вінчиком, аж доки каша не закипить. Зменшити вогонь до мінімального і варити, постійно збиваючи вінчиком, 1 хвилину. Зняти з вогню, докласти вершкове масло, перемішати, щільно закрити кришкою і залишити на 5 хвилин. Подаючи до столу, збити кашу вінчиком 10–15 секунд, аби вона стала пухкою. Смакує з варенням.

Секрети приготування:

* є манні крупини дуже зрібного та грубого помелу. Якщо брати крупини грубого помелу, час приготування слід збільшити на 1–2 хвилини;



* частину молока можна замінити водою;
* перемішувати кашу краще вінчиком, а не ложкою чи виделкою, аби маса була пухкішою.

МОЛОЧНИЙ СУП З МАКАРОНАМИ

Продукти:

- 250 мл молока
- 1 ч. л. вершкового масла
- 35 г макаронних виробів «павутинка»
- 0,1 ч. л. солі
- 0,5 ч. л. цукру

Приготування

У товстостінну каструлю влити молоко, всипати сіль та цукор. Довести до кипіння. Додати у кипляче молоко вершкове масло, макаронні вироби «павутинка», перемішати й одразу зняти з вогню. Щільно накрити каструлю кришкою і залишити на 5 хвилин.

Секрети приготування:

- * зазначена кількість продуктів розрахована на 1 порцію супу. Її потрібно збільшувати у стільки разів, скільки порцій ви плануєте подати;
- * такий молочний суп варять безпосередньо перед тим, як подавати на стіл, і не залишають «на потім», тому на один раз варять лише необхідну кількість порцій;
- * якщо ви візьмете для супу інший вид макаронних виробів (товстіші чи більші), то, перед тим як поставити упривати під кришкою, їх слід проварити у малаці 1–2 хвилини.





ВІВСЯНА КАША З КАРАМЕЛІЗОВАНИМИ ЯБЛУКАМИ

Продукти:

- 200 мл вівсяних пластівців тривалого приготування
- 400 мл води
- 200 мл молока
- 1 ч. л. вершкового масла
- 1 яблуко
- 1 ст. л. цукру
- 0,5 ч. л. солі
- 0,2 ч. л. кориці
- 0,2 ч. л. меленого мускатного горіха

Приготування

Яблуко почистити, нарізати кубиками й викласти на сковороду разом із цукром, вершковим маслом і спеціями. Готувати, помішуючи, 2–3 хвилини.

Вівсяні пластівці тривалого приготування залити з водою. Довести до кипіння, додати сіль, зменшити вогонь до мінімального і готувати, постійно помішуючи, 10 хвилин. Долити молоко

й варити, постійно помішуючи, ще 3–5 хвилин. Насамкінець додати до страви карамелізоване яблуко та готувати 1 хвилину.

Секрети приготування:

- * для вівсянки з кремовою текстурою беруть вівсяні пластівці тривалого, а не швидкого, приготування;
- * для отримання смачної кремової текстури каші її варять на невеликому вогні та постійно помішують;
- * найкраща пропорція смачної вівсяної каші така: на 1 склянку пластівців — 3 склянки рідини;
- * кашу слід варити спочатку на воді, і лише тоді, коли пластівці достатньо розваряться, влити молоко та завершити приготування;
- * кашу, навіть якщо це солодкий варіант, обов'язково солять (сіль додає смаку);
- * завдяки різноманітним домішкам вівсяну кашу можна подавати щонайменше щодня. Це можуть бути сухофрукти, ягоди, горіхи, шоколад, мед, варення чи фрукти.

ІЗ ЗАЛИШКІВ МАННОЇ ЧИ ВІВСЯНОЇ КАШІ

ОЛАДКИ З МАННОЇ КАШІ

У 350 г манної каші додати 1 яйце, 1 склянку пересіяного борошна, 0, 25 ч. л. соди, 1–2 ст. л. цукру та 2–3 ст. л. молока до утворення густого тіста, що ллється. Викладати тісто столовою ложкою на розігріту сковороду з олією у формі оладок. Обсмажити з обох боків до золотавого кольору.

ХЛІБОВУЛОЧНІ ВИРОБИ

Залишки манної (або вівсяної) каші можна взяти як основу для приготування дріжджового хліба чи булочок. Для цього до каші слід додати яйця, борошно, дріжджі, цукор, трохи молока, жиру та замісити м'яке тісто звичним способом.

ІЗ ЗАЛИШКІВ ХЛІБА ТА ХЛІБОВУЛОЧНИХ ВИРОБІВ

ПАНІРУВАЛЬНІ СУХАРІ

Хліб нарізати скибками, підсушити в духовці та змолоти на м'ясорубці. Використовувати сухарі, готуючи котлети, смажачи рибу чи випікаючи солодкі коржі. Смак таких сухарів можна збагатити, додавши до складу морську сіль чи улюблені пряні трави.

СУХАРИКИ

Нарізати хліб чи батон невеликими кубиками, збризнути олією, притрусити улюбленими спеціями та підсушити в духовці на сковороді. Такі сухарики чудово смакують у салатах чи з супом-пюре.

ТРІНКИ НА СМІДАНОК

В 1–2 яйця додати 150 мл молока. Черствий батон нарізати скибками і щедро змочити в цій суміші. Обсмажити скибки на сковороді з вершковим маслом з обох боків до золотавої шкоринки. Подаючи на стіл, притрусити грінки цукровою пудрою.

ЯБЛУЧНА ЗАПІКАНКА З ХЛІБОМ

Черствий хліб нарізати скибками та щедро змочити в суміші яєць і молока. На змащене вершковим маслом деко викласти шар хлібних скибок, зверху – шар яблук, нарізаних скибками та притрушених корицею і цукром, а насамкінець – знову шар хлібних скибок, притрушених цукром. Запекати 15 хвилин у духовці при 200 °С.

ХЛІБНИЙ СУП

Черствий житній хліб залити кип'ятком та залишити на 1 годину або навіть на ніч. Подрібнити хліб блендером чи протерти крізь сито. Додати помиті порізані сухофрукти, цукор, корицю та варити, помішуючи, 5–10 хвилин. Подавати зі сметаною чи збитими вершками.

ІЗ ЗАЛИШКІВ ФРУКТІВ ТА ЯГОД

КОМПОТ

Із залишків фруктів можна приготувати чудовий компот. Для цього почищені та порізані фрукти і ягоди засипати у воду та довести до кипіння.

Додати до смаку цукор і лимонний сік, зняти з вогню і залишити під щільно закритою кришкою на 20–30 хвилин.

ФРУКТОВИЙ САЛАТ

Фрукти і ягоди промити, висушити та нарізати невеликими шматочками. Йогурт або сметану збити з невеликою кількістю ванільного цукру та полити цією сумішшю фрукти і ягоди. За бажанням можна притрусити натертим шоколадом чи волоськими горіхами.

ТОСТИ З ФРУКТАМИ ТА ЯГОДАМИ

Фрукти дрібно нарізати, обсмажити з 1 ст. л. вершкового масла до м'якості. Додати ягоди. Притрусити цукром та корицею і готувати ще 1–2 хвилини. Викласти суміш на тости та притрусити цукровою пудрою.

ІЗ ЗАЦУКРОВАНОГО ВАРЕННЯ

КИСІЛЬ

Поєднати варення з водою та довести до кипіння. Проварити 1–2 хвилини. Тим часом розбовтати 2–3 ст. л. картопляного крохмалю у половині склянки холодної води і тонкою цівкою додати у відвар. Довести, помішуючи, до кипіння та зняти з вогню.

КЕКС ІЗ ВАРЕННЯМ

У склянку (250 мл) варення додати 2 ч. л. соди, перемішати й залишити на 1 годину. Додати 2 яйця, 1 ч. л. розпушувача та 2 склянки пересіяного борошна. Викласти у змащену форму й випікати при 180 °С до сухої скіпки 25 хвилин. Такий кекс можна подати як самостійний десерт або розрізати навпіл і змастити збитою сметаною.

ЗМІСТ

ВСТУП	3	ГАРНІРИ Й ОВОЧЕВІ СТРАВИ	38
СНІДАНКИ	4	Смажена картопля	39
Рисова молочна каша	4	Картопля варено-смажена	40
Ідеально зварена манна каша без грудочок	5	Ароматна картопля в духовці за 30 хвилин	41
Молочний суп з макаронами	6	Картопля тушкована в рукаві з овочами	42
Вівсяна каша з карамелізованими яблуками	7	Пухке картопляне пюре	43
Гречана каша в термосі	8	Гречка з яйцем	44
Оката яєчня	9	Картопля з перцем і баклажанами в духовці	45
Ідеально зварені яйця	10	Розсипчастий рис на гарнір і для салатів	46
Сирники на сковороді	11	Фаршировані кабачки	47
Ніжна сирна запіканка зі сметанною заливкою	12	Кабачкове суфле з сиром	48
Вівсяний млинець із твердим сиром	13	Картопля з яйцем у духовці	49
Пухкий омлет у духовці	14	СТРАВИ З М'ЯСА, ПТИЦІ, РИБИ І СУБПРОДУКТІВ	50
Лінівні вареники	15	Тюфтельки	50
Десертні грінки з кисломолочним сиром	16	Відбивні з фаршу	51
ПЕРШІ СТРАВИ	16	Курячі відбивні	52
Борщ із квасолею	17	Соковиті м'ясні котлети	53
Бульйон із домашньою локшиною	18	Курятина бутербродна	54
Швидкий питний борщ	20	Ніжні рибні котлети	55
Геркулесовий суп	21	Смажена печінка	56
Картопляний суп із фрикадельками	22	Рулетики із курячого філе з начинкою	57
Томатний суп із яєчними галушками	23	Курка, запечена в духовці з рисом і овочами	58
Курячий суп із плавленим сиром	24	М'ясо, запечене в духовці	59
Суп із рибних консервів	25	Риба в пухкому клярі	60
Гороховий суп-пюре на копчених реберцях	26	Фарширована скумбрія, запечена в духовці	61
Сирно-вершковий суп із грибами	27	Хек смажено-маринований	62
МЛИНЦІ, ОЛАДКИ, ДЕРУНИ, НАЛИСНИКИ, ЗРАЗИ ТА ГРЕЧАНИКИ	28	Маринований оселедець	63
Тонкі млинці на молоці	28	Скумбрія, маринована у гарячий спосіб	64
Заварні млинці на кефірі	29	Паштет зі свинячої печінки	65
Печінкові фаршировані млинці	30	Паштет із курячого філе з горіхами	66
Капустяні млинці	31	Суфле із курки та кабачків	67
Налисники з картоплею і куркою	32	ТІСТО	68
Пишні оладки на кефірі	33	Заварне тісто для вареників	68
Печінкові оладки з овочами	34	Тісто для вареників із соковитою начинкою	69
Курячі оладки	35	Ніжне кефірне тісто для вареників на парі	70
Деруни	36	Універсальне тісто «5 ложок»	71
Картопляники з грибами	37		
Гречаники	38		

Дріжджове тісто для смажених пиріжків	72	Із м'ясної та ковбасної нарізки	88
Тісто для пиріжків у духовці	73	Соус	88
Універсальне пісочне тісто	74	Піца	88
ВИПІЧКА І ДЕСЕРТИ	74	Розсольник чи солянка	89
Пампушки з часником до борщу	75	Запіканка	89
Заливний пиріг з цвітною капустою	76	Із гречаної каші	89
Нижній кекс на олії та воді	77	Гречка з овочами	89
Класичний кекс із вершковим маслом	78	Солодкі оладки	89
Кексика на кефірі	79	Солодка гречана запіканка	89
Домашні сухарики	80	Гречаники	89
Шарлотка з ягодами	81	Котлети	90
Пісочні рогаики	82	Начинка для налисників	90
Бісквітний рулет із начинкою	83	Із картоплі та картопляного пюре	90
Смачний та швидкий пиріг з яблуками	84	Картопляні пиріжки	90
ПОРАДИ, ПІДКАЗКИ І РЕЦЕПТИ СТРАВ,		Пироги з картопляним пюре	90
для яких можна використати залишки їжі,		Тісто	90
що зберігаються в холодильнику	85	Із вареного рису чи рисової каші	91
Із залишків макаронних виробів	86	Рисовий десерт	91
Солодка запіканка з яблуками	86	Рисова запіканка з варенням	91
Запіканка з кисломолочним		Рисовий салат	91
сиром і вишнями	86	Начинка	91
Макарони, підсмажені		Котлети	91
з яйцями на сковороді	86	Солодкі рисові биточки	91
Макарони, запечені в духовці		Із залишків манної чи вівсяної каші	92
з м'ясом чи сосисками	86	Оладки з манної каші	92
Макарони в томатному соусі	86	Хлібобулочні вироби	92
Салат з макаронами	86	Із залишків хліба та хлібобулочних виробів	92
Макарони, запечені з овочами	87	Панірувальні сухарі	92
Макаронні гнізда з овочами	87	Сухарики	92
Молочний суп з макаронами	87	Грінки на сніданок	92
Із залишків вареного чи печеного м'яса	87	Яблучна запіканка з хлібом	93
М'ясний салат	87	Хлібний суп	93
Макарони з м'ясом	87	Із залишків фруктів та ягід	93
Макаронна запіканка з м'ясом	87	Компот	93
Картопляна запіканка	88	Фруктовий салат	93
Омлет	88	Тости з фруктами та ягодами	93
Котлети	88	Із зацукрованого варення	94
		Кисіль	94
		Кекс із варенням	94