

ЗАПЕКАНКИ

МАННИКИ • ЛАЗАНЬИ • ФРИТТАТЫ

Хочется чего-нибудь необычного на завтрак, но времени возиться на кухне нет? Гости на пороге, а вы еще не успели приготовить праздничный обед? Эта книга подарит вам множество оригинальных, но очень простых и доступных рецептов. Вы научитесь готовить быстрые и удивительно вкусные блюда: манник с орехами, изюмом и морковью, фриттату с колбасками и зеленым горошком, лазанью-ролл с тушеным мясом, картофельный тьян, запеканку с пастой, говядиной и чеддером, а также множество простых классических рецептов. Эти вкусные идеи способны удивить самых избалованных!

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-3197-9



9 786171 231979

Алена Богданова

ЗАПЕКАНКИ • МАННИКИ • ЛАЗАНЬИ • ФРИТТАТЫ



ЗАПЕКАНКИ

МАННИКИ • ЛАЗАНЬИ • ФРИТТАТЫ



АЛЕНА
БОГДАНОВА

КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА



ЗАПЕКАНКИ

МАННИКИ • ЛАЗАНЬИ • ФРИТТАТЫ



АЛЕНА
БОГДАНОВА

УДК 641.5
Б73



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

Дизайнер обложки *Юлия Сорудейкина*

Видання для організації дозвілля

Издание для досуга

БОГДАНОВА Олена

БОГДАНОВА Алена

Запіканки, манники, лазанї, фріттати

(російською мовою)

Керівник проекту *С. І. Мозгова*
Координатор проекту *К. В. Новак*
Редактор *О. О. Григор'єва*
Художній редактор *А. В. Ачкасова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *Л. Г. Фадєєва*

Запеканки, манники, лазаньи, фриттаты

Руководитель проекта *С. И. Мозговая*
Координатор проекта *Е. В. Новак*
Редактор *О. О. Григорьева*
Художественный редактор *А. В. Ачкасова*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *Л. Г. Фадеева*

Підписано до друку 15.05.2017.
Формат 70x100/16. Друк офсетний.
Гарнітура «HeliosCond». Ум. друк. арк. 10,32.
Наклад 7000 пр. Зам. №

Подписано в печать 15.05.2017.
Формат 70x100/16. Печать офсетная.
Гарнитура «HeliosCond». Усл. печ. л. 10,32.
Тираж 7000 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 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

Отпечатано 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

ISBN 978-617-12-3197-9

© DepositPhotos.com / sander.groffen@gmail.com,
Sielan, scis65, simplesseller.gmail.com, nata-
lunataD, magone, Counterfeit, обложка, 2017
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»,
издание на русском языке, 2017
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»,
художественное оформление, 2017

ОТ АВТОРА

Ароматные манники, сочные лазаньи, овощные и мясные запеканки и фриттаты... В этой книге я собрала интересные, доступные по ингредиентам и несложные в приготовлении блюда.

Эти блюда не сложно готовить, для них легко найти продукты практически в любом магазине или на рынке. При этом одним блюдом вы сможете с легкостью накормить большую семью или гостей.

Фриттаты — отличное решение для завтрака, особенно для большой семьи. Это итальянское блюдо из яиц с различными начинками. Обычно фриттату готовят на плите, а доводят до готовности в духовке. Хотя можно полностью приготовить на сковороде под крышкой. Для начинки можно использовать различные овощи, бекон, колбаски, сыр. Процесс приготовления фриттаты очень простой. Овощи, бекон или колбаски нарежьте и обжарьте. Яйца слегка взбейте с солью, не допуская появления пены. По желанию добавьте любую зелень, перец, немного сыра и влейте в сковороду. Аккуратно распределите ингредиенты, чтобы никто не смог сказать, что в его кусочке было мало бекона или колбасок, и поставьте в предварительно разогретую духовку. Выпекать лучше при температуре 180 °С, режим для выпечки с конвекцией. Чтобы фриттата получилась пышной, влейте туда немного молока или сливок. Если же яиц мало, а людей много, добавьте кусочки белого хлеба, подойдет черствый. Просто обрежьте корки, нарежьте хлеб кусочками, смешайте с яйцами и молоком и оставьте на 15 минут. К фриттате замечательно подходят рикотта, руккола или свежий шпинат. Если решили готовить с томатами, удалите семена и сок или хорошо протушите их на сковороде, чтобы полностью избавиться от влаги. В книге я собрала самые интересные на мой взгляд сочетания начинок. Моя любимая фриттата с целыми желтками, тушеными на сливочном масле томатами и сладким перцем. Также интересно звучит в фриттате классическое сочетание тыквы, курицы и феты.

Прекрасное решение для обеда или ужина — это лазаньи и запеканки. Лазанью можно готовить классическим способом, а можно рулетами. Можно использовать классические листы, а можно пасту (*pasticchedilasagna*). А чтобы сделать это блюдо менее калорийным, используйте листы капусты, кабачки или баклажаны. Можно приготовить классический бешамель, а можно придать больше вкуса, добавив лук или поэкспериментировав с сыром.

В книге вы найдете рецепты мусаки или сладких запеканок. Таких как японский, или хлопковый, чизкейк, творожная запеканка, яблочный клафути.

Кроме того, в книге собраны различные рецепты манников. Ингредиенты для их приготовления найдутся в любом доме практически всегда. Это молоко или кефир, а иногда и просто вода, яйца, масло, манная крупа и сахар. Есть рецепты с разрыхлителем и без, а также полностью постный манник без яиц и молочных продуктов. А если обычный манник — это слишком просто, из него всегда можно приготовить торт. Длинным острым ножом разрежьте его минимум на 3 коржа и намажьте своим любимым кремом.

Приятного аппетита!

ФРИТТАТА С ШАМПИНЬОНАМИ И ПЕТРУШКОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 100 г шампиньонов
- 5 яиц
- Петрушка
- 45 г репчатого лука
- 10 г сливочного масла
- 2 ст. л. растительного масла
- Соль
- Черный молотый перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шампиньоны тонко нарежьте. Лук нарежьте полукольцами. Обжарьте лук в течение 1 минуты на 1 ст. л. подсолнечного масла. Добавьте грибы. Через 2 минуты положите сливочное масло и готовьте, помешивая. Посолите и поперчите. Петрушку мелко нарежьте. Разогрейте духовку до 220 °С.

Яйца взбейте с солью и влейте в сковороду. Добавьте петрушку. Поставьте фриттату в духовку и готовьте 12—15 минут, пока яйца не схватятся.







ФРИТТАТА С СИНИМ ЛУКОМ, ПОМИДОРАМИ И МОЦАРЕЛЛОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 3 яйца
- 30 г синего лука
- 3—4 твердых помидора черри
- 20 г твердой моцареллы
- 10 г сливочного масла
- 1 ст. л. нарезанного зеленого лука
- 2 ст. л. растительного масла
- Соль

Совет

Для фриттаты выбирайте твердые, несочные помидоры. Если сока много, удалите чайной ложкой часть мякоти с косточками. Чтобы избавиться от лишней влаги, вы также можете снять с помидоров кожицу и протушить их вместе с луком.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лук крупно нарежьте. Помидоры разрежьте поперек на 2 части. Если черри крупные — на 4. Обжарьте лук на среднем огне на смеси сливочного и растительного масла.

Духовку разогрейте до 220 °С. Моцареллу поломайте на кусочки. В смазанную маслом форму выложите жареный лук, залейте взбитыми с солью яйцами. Добавьте помидоры и нарезанный зеленый лук.

Запекайте около 15 минут. За 2 минуты до готовности выложите кусочки сыра. Подавайте сразу.



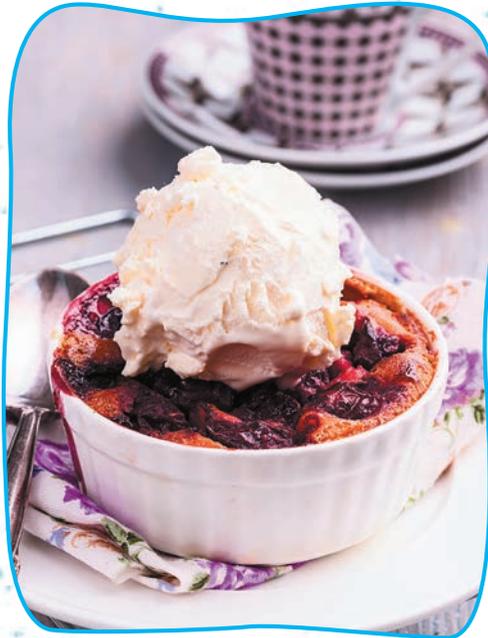
ВИШНЕВЫЙ КЛАФУТИ С МОРОЖЕНЫМ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 50 г муки
- 50 г сахара
- 2 яйца
- 150 мл молока
- 180 г замороженной вишни без косточек
- 1 ст. л. рома или бренди
- Ваниль
- Соль
- Сливочное масло для смазывания форм
- Мороженое для подачи

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Вишню разморозьте и отожмите сок. Смешайте сахар, ваниль, муку и соль. Добавьте яйца и взбейте. Продолжая взбивать, влейте молоко и алкоголь. Дайте постоять тесту 20 минут. Духовку разогрейте до 200 °С. Формочки смажьте сливочным маслом. Налейте в формы по $\frac{1}{2}$ теста. Сверху выложите вишню, немного прижмите ее ложкой. Выпекайте 35—40 минут. Подавайте, немного остудив, с шариком мороженого



СОДЕРЖАНИЕ

От автора	3
Фриттата с шампиньонами и петрушкой	4
Фриттата с синим луком, помидорами и моцареллой	7
Фриттата с помидорами, шпинатом и беконом	8
Фриттата с хлебом и сладким перцем	11
Фриттата с колбасками и картофелем	12
Фриттата с картофелем	14
Картофельная запеканка	15
Картофельная запеканка с курицей, сливками и шпинатом	16
Картофельная запеканка с морковью и петрушкой	18
Фриттата с зеленым горошком и ветчиной	21
Фриттата с тыквой и моцареллой	22
Фриттата с колбасками и зеленым горошком	24
Фриттата с курицей, кукурузой и чеддером в пите	25
Фриттата с цветной капустой и карри	27
Фриттата с курицей, тыквой и фетой	28
Деревенская фриттата с томатами, сладким перцем и целыми желтками	31
Фриттата с вешенками и курицей	32
Запеканка с курицей и картофелем	35
Картофельная запеканка с соусом бешамель	36
Рулеты из лазаньи с курицей	38
Лазанья с уткой	40
Картофельный пирог с тушеным мясом в густом ароматном соусе	42
Запеканки с картофелем, говядиной и моцареллой	45
Лазанья с копченым беконом и розмарином	46
Лазанья-ролл с тушеным мясом	48
Запеканка с пастой, говядиной и чеддером	51
Запеканка в мексиканском стиле с кусочками теста	52
Быстрая запеканка из курицы и цветной капусты на лепешке с моцареллой	55
Ленивый пирог с говядиной, спаржевой фасолью и кукурузой	56
Грибная запеканка с картофелем	59
Картофельная запеканка с фаршем	60

Лазанья-рулет с мексиканской начинкой	62
Фриттата с говядиной	65
Тьян из картофеля	66
Запеканка из цукини и курицы	69
Лазанья с пастой Пенне	70
Лазанья порционная в формочках	72
Простые рулеты из лазаньи с курицей и шпинатом	74
Порционная фриттата с беконом, сладким перцем и цукини	77
Фриттата с хлебом, ветчиной, сладким перцем, луком и беконом	78
Мусака без муки	81
Пирог с индюшиными сердечками	82
Фриттата с колбасками и рикоттой	85
Рулеты из баклажанов в стиле мусаки	86
Рататуй с фаршем	88
Лазанья из капусты	91
Рулеты с рикоттой	92
Ачма из лазаньи	95
Японский, или хлопковый, чизкейк	96
Манник на кефире	99
Манник с морковью и цедрой апельсина	100
Манник с орехами, изюмом и морковью с глазурью из какао	102
Постный рассыпчатый манник с какао	105
Манник с кардамоном и изюмом, пропитанный сгущенным молоком	106
Манник на молоке с маком	109
Насыпной яблочный манник	110
Манник «Зебра» на кефире	113
Манник с рикоттой без разрыхлителя	114
Запеченная манная каша с сахарной корочкой, творогом и вишней	117
Манники с вишней без разрыхлителя и муки	118
Яблочный клафути	121
Запеканка творожная	122
Торт из манника с курагой	125
Вишневый клафути с мороженым	126