

САМАЯ ВКУСНАЯ ЕДА — ДОМА!

Хотите побаловать себя деликатесами? Накрыть праздничный стол? Устроить пир на весь мир? Приготовьте угощения по рецептам этой книги.

Воздушные омлеты с беконом, сыром и грибами, пышные яичные рулетики с зеленью, классическая лазанья и ее вариации — с моцареллой, тыквой, ягодами и кедровыми орешками, рисовый пудинг с цукини, нежные манники с черникой, шоколадом и бананом, неаполитанская ромовая баба, фриттаты с овощами и ветчиной, беконом и козьим сыром — готовьте, фантазируйте, удивляйте!

А также советы по выбору продуктов и другие полезные хитрости.

ISBN серии

ISBN 978-617-12-6581-3



9 786171 265813

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-6480-9



9 786171 264809

ДОМАШНИЕ

омлеты • лазанья
манники • бабы
фриттаты



ВКУСНО
ПО-ДОМАШНЕМУ



ДОМАШНИЕ

омлеты • лазаньи
манники • бабы
фриттаты



ХАРЬКОВ  КЛУБ
2019  СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

ВКУСНО
ПО-ДОМАШНЕМУ

УДК 641.5
К78



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

Дизайнер обложки *Юлия Дзекунова*

Популярне видання

Популярное издание

Серія «Смачно по-домашньому»

Серия «Вкусно по-домашнему»

КРАСНОВА Олеся

**Домашні омлети, лазаньї,
манники, баби, фритати**

(російською мовою)

КРАСНОВА Олеся

**Домашние омлеты, лазаньи,
манники, бабы, фриттаты**

Керівник проекту *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *О. М. Шелест*
Редактор *Л. Г. Фадєєва*
Художній редактор *А. О. Попова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*

Руководитель проекта *С. И. Мозговая*
Ответственный за выпуск *О. Н. Шелест*
Редактор *Л. Г. Фадеева*
Художественный редактор *А. О. Попова*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*

Підписано до друку 26.06.2019.
Формат 70x100/16. Друк офсетний.
Гарнітура «HeliosLight». Ум. друк. арк. 5,805.
Наклад 5150 пр. Зам. №

Подписано в печать 26.06.2019.
Формат 70x100/16. Печать офсетная.
Гарнитура «HeliosLight». Усл. печ. л. 5,805.
Тираж 5150 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 978-617-12-6581-3 (серия)
ISBN 978-617-12-6480-9

© Depositphotos.com / Anna_Shepulova, 2019
© Depositphotos.com / Maria-Lapina, 2019
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», изда-
ние на русском языке, 2019
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», худо-
жественное оформление, 2019



Хотите приготовить здоровый и вкусный завтрак? Устроить с подружками задушевное чаепитие? Взять с собой на пикник что-то особое? Приготовьте блюда по рецептам этой книги. Аппетитные омлеты, фриттаты, лазаньи, манники и бабы никого не оставят равнодушными!

Омлет — исконно французское блюдо, однако во всех кухнях мира есть его разновидности с национальным колоритом: например, японский омлет тамаго-яки, американская страта, турецкий менемен, белорусская дроблёна. Особенно популярна итальянская фриттата — омлет с разнообразной начинкой. Фриттата идеальна для завтрака: ее приготовление занимает совсем немного времени, а чувство сытости остается надолго.

Лазанья, традиционное итальянское блюдо, сейчас известна во всем мире. Ее готовят из специальных листов теста, чередующихся с нежной начинкой, политой соусом и посыпанной сыром. Разнообразие начинок и соусов поражает воображение: лазанью можно приготовить с мясом, ветчиной, рыбой, грибами, овощами и даже с ягодами.

Наверное, каждая хозяйка хоть раз в жизни готовила манник. Действительно, он готовится очень легко и быстро, а состав продуктов такой, что и в магазин специально идти не надо — все найдется под рукой. Манник — отличный десерт, который можно разнообразить всевозможными добавками: свежими и сушеными ягодами, фруктами, орехами, полезной тыквой и морковью.

Попробуйте удивить своих близких и друзей, приготовив пышную ромовую бабу. Этот десерт, обильно пропитанный ромом, считается традиционной сладостью в Неаполе. Однако баба также является любимым национальным десертом русской, французской и австрийской кухни.

Помимо рецептов, в книге собраны советы и рекомендации по обработке продуктов, полезные хитрости, указаны важные особенности приготовления этих популярных блюд.



НА ЗАМЕТКУ

Омлет — традиционное французское блюдо из яиц, взболтанных с молоком. Существует легенда о том, что омлет появился на столе европейцев после того, как в XIX веке о нем случайно узнал австрийский император Франц Иосиф. Однажды он заблудился в лесу и, наткнувшись на избушку лесника, немедленно потребовал себе еды, поскольку изрядно проголодался. Испуганные хозяева наскоро приготовили августейшей особе блюдо из того, что оказалось под рукой: яиц, воды и муки. Новое кушанье так понравилось императору, что он включил его в меню своих царских обедов. Однако французы оспаривают достоверность этой легенды.





Омлет с беконом

Ингредиенты

- 2 яйца
- 80 г бекона
- 1 головка репчатого лука
- 20 г сала
- соль, молотый черный перец и зелень по вкусу

1. Бекон нарезать ломтиками, слегка обжарить с двух сторон. Снять со сковороды. В ту же сковороду положить мелко нарезанное сало и нарубленный лук, обжарить до мягкости лука.
2. Яйца слегка взбить вилкой с солью и перцем, аккуратно вылить в сковороду поверх сала с луком. Как только омлет схватится, перевернуть его с помощью лопатки на другую сторону, накрыть сковороду крышкой и довести омлет до готовности.
3. Горячий омлет выложить на тарелку, на одну его половину уложить обжаренные ломтики бекона, накрыть второй половиной и посыпать зеленью.
4. Подавать с любым соусом по вкусу.





Белковый омлет с овощами

Ингредиенты

- 6 яичных белков
- 200 мл молока
- 150 г брокколи
- 1 болгарский перец
- 100 г зеленого горошка
- 100 г лука
- соль, молотый черный перец по вкусу
- сливочное масло для жарки

1. Брокколи разобрать на соцветия, отварить в кипящей подсоленной воде 5 минут, откинуть на дуршлаг, дать жидкости полностью стечь.
2. Болгарский перец очистить от сердцевины, нарезать небольшими кусочками.
3. Лук мелко нарезать, обжарить на сливочном масле до мягкости. Добавить брокколи, болгарский перец, зеленый горошек, перемешать, тушить 3 минуты.
4. Яичные белки взбить с солью и перцем, добавить молоко. Залить смесью овощи, накрыть сковороду крышкой и довести омлет до готовности.



Омлет с творогом и шпинатом

Ингредиенты

- 2 яйца
- 50 г творога
- 50 г шпината
- 1 болгарский перец
- 1 головка репчатого лука
- 2 ст. л. растительного масла
- соль, молотый черный перец по вкусу

1. Яйца взбить с солью и молотым перцем, добавить творог, перемешать.
2. Лук нарезать, обжарить на масле до мягкости. Добавить шпинат, тушить 3 минуты.
3. Овощи залить яично-творожной смесью, накрыть сковороду крышкой и жарить омлет до готовности.
4. Подавать, посыпав кубиками свежего болгарского перца.





Турецкий омлет менемен с помидорами

Ингредиенты

- 3 яйца
- 300 г помидоров
- 100 г болгарского перца
- 100 г репчатого лука
- 1/2 пучка зелени
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. томатной пасты
- соль, молотый острый перец по вкусу

1. Репчатый лук, сладкий перец и очищенные от кожицы помидоры нарезать мелкими кубиками.
2. В сковороде разогреть оливковое масло, обжарить лук до мягкости. Добавить болгарский перец и помидоры, посолить, поперчить, аккуратно перемешать и тушить около 3 минут, чтобы выпарилась почти вся выделившаяся жидкость.
3. Яйца взболтать с томатной пастой, солью и перцем, залить овощи в сковороде. Постоянно перемешивая, готовить 1—2 минуты. Затем накрыть сковороду крышкой и жарить до готовности яиц.
4. Подавать яичницу со свежим хлебом, посыпав рубленой свежей зеленью.



НА ЗАМЕТКУ

Турецкая яичница менемен — очень простое и вкусное блюдо. Традиционно ее готовят с добавлением острого перца, но вместо него можно положить болгарский, а остроту отрегулировать, приправив молотым острым перцем по вкусу. В Турции менемен едят прямо со сковороды, набирая яичницу ломтиками хлеба.





НА ЗАМЕТКУ

Страта — традиционное блюдо американской кухни, нечто среднее между омлетом и запеканкой. В отличие от обычного омлета, ее готовят в духовке. Это очень вкусный и питательный завтрак.





Американский омлет страта

Ингредиенты

- 7 яиц
- 300 мл молока
- 150 г бекона (или колбасы)
- 50 г твердого сыра
- 150 г пшеничного батона
или булки
- 1/2 пучка шпината или базилика
- смесь сушеных трав по вкусу
- соль, молотый черный перец
по вкусу
- сливочное масло
для смазывания формы

1. Бекон нарезать небольшими ломтиками, слегка обжарить в сковороде. Добавить хлеб, нарезанный кусочками, обжарить до легкого зарумянивания. Затем добавить промытую и нарезанную зелень, перемешать, тушить пару минут.
2. Яйца взболтать с молоком, добавить соль, молотый перец и сушеные травы по вкусу. Смесь аккуратно вылить в сковороду поверх обжаренных продуктов. Сверху распределить тонкие ломтики сыра.
3. Поставить сковороду в заранее разогретую духовку. Выпекать омлет при температуре 180 °C около 15—20 минут.



Содержание

| | |
|--|----|
| Омлет с беконом | 5 |
| Белковый омлет с овощами | 6 |
| Омлет с творогом и шпинатом | 7 |
| Турецкий омлет менемен с помидорами | 8 |
| Американский омлет страта | 11 |
| Сладкий австрийский омлет кайзершмаррн | 12 |
| Японский омлет тамаго-яки | 15 |
| Омлетный рулет с грибами, колбасой и сыром | 16 |
| Омлетные рулетики с зеленью и чесноком | 17 |
| Шпинатный омлет с кукурузой и ветчиной | 18 |
| Омлет в лаваше с беконом и грибами | 21 |
| Неаполитанская фриттата с беконом и зеленью | 22 |
| Фриттата с овощами | 23 |
| Фриттата по-испански | 24 |
| Мини-фриттата с творогом и шпинатом | 26 |
| Мини-фриттата с ветчиной, кукурузой и зеленым горошком | 27 |
| Фриттата с грибами, спаржей и козьим сыром | 29 |
| Фриттата с беконом и тыквой | 30 |
| Фриттата с цукини | 31 |
| Вегетарианская фриттата | 32 |
| Лазанья с мясом и шпинатом | 35 |
| Лазанья болоньезе | 36 |
| Лазанья со шпинатом и моцареллой | 39 |
| Лазанья с мясом и цукини | 40 |
| Лазанья с тыквой и кедровыми орешками | 43 |
| Лазанья с морепродуктами | 44 |
| Лазанья с ягодами и киви | 47 |
| Творожный манник на кефире | 48 |
| Лимонный манник с орехами и сухофруктами | 49 |
| Банановый манник с изюмом и маком | 50 |
| Шоколадный манник | 53 |
| Манник с черникой | 54 |
| Тыквенный манник | 55 |
| Манник с зеленым горошком и стручковой фасолью | 56 |
| Морковный манник на сметане | 58 |
| Рисовый пудинг с цукини | 59 |
| Куглоф | 61 |
| Неаполитанская ромовая баба | 62 |
| Баба с корицей | 65 |
| Ромовая баба «Саварен» | 66 |
| Ромовая баба с коньячным сиропом | 69 |
| Лимонная баба | 70 |