

Вступление

Если предстоят серьезные затраты или нужно выплачивать ипотеку, то экономить приходится на всем, и на питании в том числе. Но ни в коем случае не стоит переходить на китайскую лапшу или питаться три раза... в неделю. Можно просто пересмотреть рацион, отказаться от дорогостоящих продуктов, которые к тому же зачастую не слишком полезны для здоровья, например такие как сырокопченая колбаса, мясные полуфабрикаты, всевозможные кетчупы и соусы, насыщенные вредными добавками.

Выйти из положения можно легко, вспомнив опыт наших бабушек, которые при вопиющем дефиците продуктов ухитрялись кормить семью вкусно и разнообразно. Пирожки с капустой, голубцы с овощами, картофельные зразы, тушеная капуста, рагу — из одних и тех же овощей они умели приготовить множество не похожих друг на друга блюд. Супчик с клецками, рис с потрохами, бутерброды с яйцом, самое простое печенье — все дешево, а на столе разнообразие! В бабушкиных рецептах не было дорогих дефицитных продуктов, зато была полезная, сытная и привлекательная для всей семьи еда.

Сегодня, кроме бабушкиного опыта, в кулинарной экономике может помочь современная техника: мультиварка, пароварка, микроволновка — с их помощью можно приготовить полезные блюда практически без использования масла, да еще и сэкономить время, проведенное у плиты.

Если вы хотите разнообразия, не ограничивайтесь самыми популярными и привычными овощами, готовьте блюда из брюквы, тыквы, репы, крапивы. Вы даже не догадываетесь, какие вкусные нежные котлетки можно приготовить из шпината. С помощью книги вы также научитесь делать

замечательные гарниры к мясу, а традиционные дорогие классические угощения — из вполне доступных продуктов. Быть может, когда нужда в экономии пройдет, вы настолько полюбите эти недорогие, разнообразные, вкусные и полезные для здоровья блюда, что оставите их в своем меню навсегда.

Книга очень удобно устроена. В ней вы не найдете загадочных блюд с таинственными названиями типа салата «Зеленый флибустьер». Все достаточно ясно и понятно: капустная запеканка, запеченные кабачки с помидорами, запеканка из картофеля с рыбой и т. п. Также используются удобные для хозяек меры веса и объема ингредиентов. Вам не придется высчитывать, сколько это — 30 г сахара или 20 мл сока; все указано в ложках, стаканах, а если объем большой, то в литрах и килограммах. Поштучные ингредиенты считаем в штуках.

Растительное масло, майонез, соль, специи и некоторые другие вспомогательные продукты предлагается брать по вкусу. Ведь вкусы у всех разные. Кроме того, многие продукты можно заменять другими по своему усмотрению; в рецептах часто указано, что можно использовать без ущерба для вкуса выбранного блюда.



Бутерброды и закуски

Спреды и пасты для бутербродов

Бывает так, что утром, кроме бутербродов, ничего невозможно успеть приготовить. И кажется, что купленная в магазине «Бутербродная закуска» — это вкусно, быстро и, вообще, лучший выход из положения. Однако присмотритесь к составу таких закусок: регуляторы кислотности, ароматизаторы, загустители, консерванты...

И для здоровья, и для кошелька будет полезнее приготовить такую закуску самостоятельно. Если к маслу или маргарину добавить специи, приправы, подходящие измельченные продукты и довести все это до однородности с помощью блендера (или любым другим доступным способом), то получится настоящий бутербродный спред, который будет дешевле, вкуснее и намного полезнее, чем из магазина.

Выбрав подходящий рецепт, не бойтесь экспериментировать. Заменяйте предложенные продукты теми, которые найдутся у вас в холодильнике. Если нет, к примеру, фарша из говядины, но есть куриные сердечки — отварите их и мелко нарежьте, будет просто отлично! Чтобы паста получилась более воздушной, можно добавить сметану или густой соус по вкусу.

Бюджетная кухня позволяет изменять рецептуру, оттачиваясь от возможностей.

Бутербродная паста «Селедочная»

 300 г сливочного масла, 200 г филе соленой сельди, 1 ч. л. столовой горчицы

Филе сельди пропустить через мясорубку или измельчить с помощью блендера. Сливочное масло комнатной температуры соединить с селедочной пастой и столовой горчицей, тщательно взбить удобным способом.

Бутербродная паста «Зеленая»

Зелень в сочетании с лимонным соком и сливочным маслом внесут свою лепту в укрепление иммунитета.

 300 г сливочного масла, 150 г зелени (петрушка, укроп, зеленый лук, кинза, базилик, сельдерей), несколько капель лимонного сока, соль и острый перец по вкусу

Зелень перебрать, промыть в холодной воде, обсушить и мелко нарубить. Подготовленную зелень соединить со сливочным маслом комнатной температуры, добавить лимонный сок, соль и хорошенько перемешать. Для остроты в пасту можно добавить острый перец.

Бутербродная паста «Яичная»

Эту пасту можно добавлять также в овощные пюре или каши.

 300 г сливочного масла, 5 желтков сваренных вкрутую яиц, 2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, соль и молотая паприка по вкусу

Отварные желтки размять вилкой и растереть со сливочным маслом комнатной температуры. Добавить зеленый лук, соль, паприку, хорошенько перемешать или взбить с помощью блендера.

Бутербродная паста «Шпротная»

Шпротное масло отлично подходит для гренков, его можно добавлять в картофельное пюре и использовать для приготовления некоторых холодных закусок.



300 г сливочного масла, 1 банка шпрот (или консервированных сардин), соль по вкусу

Шпроты размять вилкой, соединить со сливочным маслом комнатной температуры, тщательно растереть или взбить с помощью блендера. Посолить по вкусу.

Бутербродный спред «Грибной»

Грибной спред можно использовать для бутербродов, добавлять в каши, овощные пюре и даже супы. Чайная ложечка грибного спреда придаст блюду потрясающий аромат!



300 г сливочного масла, 200 г грибов, 1 небольшая луковица, 1 ст. л. растительного масла, соль и молотый черный перец по вкусу

Грибы отварить с добавлением соли и перца, откинуть на дуршлаг, а затем измельчить с помощью мясорубки или блендера. Лук мелко нарубить, обжарить на растительном масле до золотистого цвета, в конце приготовления слегка посыпать молотым перцем — это придаст блюду особенный

аромат. Остывшие грибы, лук и сливочное масло комнатной температуры хорошенько перемешать. Спред посолить по вкусу и поставить в холодильник.

Бутербродная паста «Сырная»

С такой пастой можно приготовить замечательные горячие бутерброды. Для одного бутерброда взять 2—3 ст. л. пасты, добавить сырой яичный желток, хорошо перемешать, намазать на ломтик хлеба и подержать в духовке 3—4 минуты (или в микроволновке при максимальной мощности) — получится отличный горячий завтрак.

 300 г сливочного масла, 150 г твердого сыра, 2 ч. л. сливок (по желанию), 2 зубчика чеснока (по желанию)

Сливочное масло комнатной температуры соединить с мелко натертым твердым сыром, пропущенным через пресс чесноком, сливками и хорошенько перемешать.

Бутербродная паста «Сытная»

 300 г сливочного масла, 100 г мясного фарша, 1 небольшая луковица, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Лук очистить, мелко нарубить, обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Добавить мясной фарш, жарить до готовности, хорошо разминая комочки лопаткой. Приправить солью и перцем по вкусу, остудить. Приготовленный фарш соединить со сливочным маслом комнатной температуры, тщательно взбить с помощью блендера до однородности.

Бутербродная паста «Украинская»

Эта закуска особенно полезна в весенне-осенний период — как вкусная добавка к бутербродам и средство для укрепления иммунитета.



300 г соленого свиного сала, 3—4 зубчика чеснока, 100 г зелени петрушки, 100 г грецких орехов (по желанию)

Сало вместе с чесноком пропустить через мясорубку, добавить мелко нарубленную петрушку, хорошенько перемешать. По желанию можно добавить измельченные в кофемолке ядра грецких орехов.

Сладкая бутербродная паста «Банановая»



300 г сливочного масла, 200 г бананов, 1 ч. л. сахарной пудры, щепотка корицы (по желанию), 1—2 ст. л. жирных сливок для взбивания (по желанию)

Бананы очистить, размять вилкой. Добавить сливочное масло комнатной температуры, сахарную пудру, корицу и тщательно растереть вилкой или измельчить с помощью блендера до однородности. По желанию можно добавить пару столовых ложек жирных сливок и взбить миксером до пышности.

Бутерброды

Готовить бутерброды умеют все, но многие в основном ограничиваются лишь сыром и колбасой. На самом деле для бутербродов можно использовать самые разные продукты, запекать их в духовке, микроволновке или готовить в сковороде

под крышкой. Так что даже такое нехитрое блюдо, как бутерброд, может стать настоящим кулинарным шедевром.

Бутерброды с соленым творогом

 *6 ломтиков белого батона, 300 г несладкого творога, 2—3 свежих огурца, 3 ст. л. сметаны, 1 ч. л. соевого соуса, зелень и соль по вкусу*

Творог слегка растереть с соевым соусом, добавить мелко нарубленную зелень и сметану. Тщательно перемешать, посолить по вкусу. Огурцы нарезать тоненькими кружочками. Ломтики батона подрумянить на сковороде с двух сторон, на них уложить приготовленную творожную массу, а поверх нее — кружочки огурцов. Готовые бутерброды можно украсить веточками зелени.

Бутерброды творожные со шпротами

 *8 ломтиков белого батона, 1 банка шпрот, 100 г жирного творога, 4 помидора черри, несколько веточек петрушки, перец и соль по вкусу*

Творог смешать с солью и перцем, тщательно растереть. На ломтики батона нанести толстым слоем творожную смесь. Сверху уложить шпроты и половинки помидоров черри. При подаче украсить веточками петрушки.

Бутерброды со шпротами и чесноком

 *6 ломтиков черного хлеба, 1 банка шпрот, 1 отварная морковь, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. мелко нарезанного укропа или петрушки, 3 ст. л. майонеза, растительное масло для жарки, соль по вкусу*

Обжарить черный хлеб на растительном масле до образования золотистой корочки. Морковь отварить, очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Чеснок пропустить через пресс. Соединить морковь, чеснок, нарезанную зелень, майонез, посолить по вкусу и тщательно перемешать. На ломтики обжаренного хлеба нанести морковную смесь, сверху уложить шпроты. Перед подачей украсить зеленью.

Бутерброды с сельдью и плавленым сыром

 *6 ломтиков батона, 200 г филе соленой сельди, 3 отварных яйца, 150 г плавленого сыра, 50 г сливочного масла, 1 ч. л. лимонного сока, зеленый лук*

Ломтики батона подрумянить на сухой сковороде. Отварные яйца очистить, мелко нарубить. Соединить с плавленым сыром и сливочным маслом комнатной температуры, добавить лимонный сок, тщательно растереть вилкой или измельчить до однородности с помощью блендера. Приготовленную массу нанести на ломтики батона, сверху уложить кусочки сельди. Зеленый лук мелко нарезать и посыпать им готовые бутерброды.

Горячие бутерброды с сырной корочкой

 *6 ломтиков батона, 6 ломтиков вареной колбасы, 1 помидор, 100 г твердого сыра, 2 сырых яичных желтка, 30 г сливочного масла*

Сыр натереть на мелкой терке, смешать с желтками. Ломтики батона тонко смазать маслом и уложить на противень маслом вниз (тогда снизу получится румяная корочка). Сверху на каждый ломтик положить колбасу, кружочек помидора и смазать смесью сыра с желтками. Запекать

в духовке, разогретой до 180 °С, около 5—7 минут, до расплавления сыра.

Картофельные бутерброды к обеду

Такие бутерброды особенно вкусны, пока горячие. Если к ним подать салат, то для тех, кто следит за своей фигурой, они могут стать полноценным обедом.



6 ломтиков белого хлеба, 1 небольшая картофелина, 1 маленькая луковица, 1 сырое яйцо, 1 ч. л. муки, молотый черный перец и соль по вкусу, растительное масло для жарки

Лук очень мелко нарубить. Картофель натереть на терке, добавить измельченный лук, яйцо, муку, соль, перец, хорошенько перемешать. В сковороде разогреть немного растительного масла, уложить ломтики белого хлеба, сразу же на каждый аккуратно выложить ложкой картофельную массу, равномерно распределить ее по поверхности хлеба. Накрыть сковороду крышкой и жарить бутерброды на слабом огне около 3 минут. Затем перевернуть бутерброды картофелем вниз и жарить до золотистой корочки. Подавать бутерброды горячими.

Горячие бутерброды с мясом и сыром



6 ломтиков хлеба для тостов, 200 г отварного мяса, 100 г сыра, 1 ст. л. сливочного масла, зелень и специи по вкусу

Отварное мясо мелко нарезать, добавить тертый сыр, мелко нарубленную зелень и специи. Ломтики хлеба смазать сливочным маслом с одной стороны, уложить на них при-

готовленную мясную начинку. Запекать бутерброды в духовке на среднем огне около 5 минут, до расплавления сыра. Подавать горячими, украсив зеленью.

Горячие творожные сэндвичи



2 булочки с кунжутом, 100 г жирного творога, 50 г твердого сыра, 1 крупный помидор, перец и соль по вкусу, листья салата и зелень для подачи

Сыр натереть на крупной терке. Жирный творог соединить с сыром, поперчить, посолить, тщательно перемешать. Помидор вымыть, нарезать толстыми кружочками. Булочки разрезать пополам. На нижние половинки булочек положить по кружочку помидоров, сверху уложить творожно-сырную массу, накрыть верхушками булочек. Запекать в разогретой до 150 °С духовке в течение 20 минут. Подавать, выложив на листья салата и украсив веточками петрушки.

Горячие фруктовые сэндвичи

Пусть вас не смущает сочетание сыра и сахара, на самом деле эти фруктовые сэндвичи очень вкусные. Яблоки в них можно заменить абрикосами, персиками, грушами или сливами.



6 ломтиков белого батона, 2 яблока, 100 г твердого сыра, 50 г сливочного масла, 1 ч. л. сахара, щепотка корицы (по желанию), масло или маргарин для жарки

Сыр натереть на мелкой терке. Яблоки очистить от кожуры и сердцевин, нарезать тонкими пластинами, посыпать сахаром, корицей, аккуратно перемешать, разделить на 3 части. 3 ломтика белого батона намазать сливочным маслом,

уложить на каждый порцию яблок, посыпать тертым сыром и накрыть оставшимися ломтиками батона. В сковороде разогреть масло, положить сэндвичи. Жарить под крышкой с двух сторон до легкого зарумянивания. Переворачивать очень аккуратно, чтобы сэндвичи не распались.

Закуски

Предложенные закуски можно подавать вместе с другими блюдами, но многие из них вполне справятся и с «партией соло», особенно на завтрак.

Как и в приготовлении бутербродов, не обязательно строго придерживаться рецепта. Если в холодильнике не оказалось, например, свежих огурцов, попробуйте заменить их солеными. А может, подойдут помидоры или даже консервированный горошек. Иногда вместо мяса можно использовать недорогую колбасу, вместо сыра — несладкий творог, главное, чтобы приготовленное блюдо соответствовало вашему вкусу, так что экспериментируйте!

Закуска «Баранки с начинкой»

Такие сушки можно подавать не только как закуску, но и как основное блюдо — с салатами, овощными гарнирами, овощной икрой.



300 г сушек, 200 г мясного фарша, 100 г твердого сыра, 1 сырое яйцо, 300 мл молока, растительное масло, соль и перец по вкусу

Сыр натереть на мелкой терке. Сушки залить теплым молоком и выдержать некоторое время, чтобы они стали мягки-