

44

ф | амфора

блюда без хлопот



44

БЛЮДА БЕЗ ХЛОПОТ

ф | амфора

BBC
books

GoodFood
magazine

olive
magazine

Санкт-Петербург | 2010

Сборник составлен на основе кулинарных книг Woodlands Books Ltd:

101 SIMPLE SUPPERS

101 CHEAP EATS

101 MEALS FOR TWO

101 QUICK-FIX DISHES

Перевели с английского

И. И. Лазерсон, А. Е. Леженина, К. С. Оверина, А. А. Рудакова

Picture credits:

Marie-Louise Avery, Roger Stowell, Simon Walton, David Munns, Simon Wheeler, Craig Robertson, Ken Field, Martin Thompson, Ian Wallace, Jonathan Whitaker, Myles New, Peter Cassidy, Jason Lowe

This translation of Olive/Good Food 101 first published in 2003, 2006, 2007 is published under licence from Woodlands Books Ltd

All the recipes contained in this book first appeared in BBC Good Food Magazine, BBC Vegetarian Good Food Magazine and Olive Magazine

Издательство выражает благодарность литературному агентству Synopsis за содействие в приобретении прав

Защиту интеллектуальной собственности и прав издательской группы «Амфора» осуществляет юридическая компания «Усков и Партнеры»



С 65 44 блюда без хлопот ; [пер. с англ. И. Лазерсона, А. Лежениной, К. Овериной, А. Рудаковой]. — СПб. : Амфора. ТИД Амфора, 2010. — 48 с. : ил.

ISBN 978-5-367-01544-7

Книга содержит рецепты фантастически легких в приготовлении блюд из британских кулинарных журналов «BBC Good Food Magazine» и «Olive Magazine». Эти простые, доступные рекомендации будут полезны и тем, кто только учится готовить, и опытным хозяйкам.

УДК 641/642(410)
ББК 36.997(4Вен)

© Woodlands Books Ltd 2003, 2006, 2007
All photographs © BBC Good Food Magazine 2003, 2006;
BBC Vegetarian Good Food Magazine 2003;
Olive Magazine 2007
© Издание на русском языке, перевод
на русский язык, оформление.
ЗАО ТИД «Амфора», 2010

ISBN 978-5-367-01544-7

44 БЛЮДА БЕЗ ХЛОПОТ

Ответственный редактор П. Пулковская. Художественный редактор Е. Саламашенко.
Технический редактор В. Вершинина. Корректор М. Водлазова. Верстка М. Залиева.

Подписано в печать 13.08.2010. Формат издания 70×100 1/16.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 3,9. Тираж 5000 экз. Изд. № 90847. Заказ № 2444.

Издательство «Амфора». Торгово-издательский дом «Амфора».
197110, Санкт-Петербург, наб. Адмирала Лазарева, д. 20, литера А.
www.amphora.ru, e-mail: secret@amphora.ru.

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами
в ЗАО «ИПК Парето-Принт», г. Тверь, www.pareto-print.ru.

Содержание



САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

- Сырные тосты 5
- Ароматная яичница с луком-пореем 6
- Салат из зеленой фасоли с беконом 7
- Салат из курицы с медовой заправкой 8
- «Пицца в мундире» 9
- Запеканка со шпинатом 10
- Яйца-гриль по-флорентийски 11
- Острый огуречный салат 12
- Салат с яйцом всмятку
и острыми колбасками 13
- Круассаны со шпинатом и сыром бри 14
- Пицца-тосты с помидорами 15



БЛЮДА ИЗ РИСА И МАКАРОН

- Паста с помидорами черри и козьим сыром 16
- Паста с пикшей и шпинатом 17
- Паста с беконом и шпинатом 18
- Спагетти по-летнему 19
- Паста с ветчиной и кабачком 20
- «Гнезда» с песто из водяного кресса 21
- Лепша с арахисом и свинойной 22
- Рис с острыми колбасками 23



БЛЮДА ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ

- Куриное филе с лимоном и каперсами 24
- Куриные грудки в медово-горчичном соусе
с зеленым салатом 25

- Острые свиные отбивные
с капустой 26
- Свиные отбивные
в сметанно-горчичном соусе 27
- Тушеная говядина с оливками 28
- Телятина с паприкой и лимоном 29
- Свиные колбаски, жаренные на гриле,
с помидорами и шалфеем 30
- Пирог с курицей и шпинатом 31
- Летнее чили 32
- Блинчики с ветчиной и сыром 33
- Картофельная запеканка с беконом
и сыром 34



БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

- Семга в сливах с эстрагоном 35
- Пирожки с семгой и водяным крессом 36
- Запеченная рыба с майонезом
и петрушкой 37
- Радужная форель
с соусом из водяного кресса 38
- Лосось с хрустящей корочкой и соусом
песто 39
- Жареная треска с зеленой сальсой 40
- Котлеты из лосося с картофелем 41
- Лосось с укропом в горчичной глазури 42
- Лосось с лимоном и цукини 43



ДЕСЕРТЫ

- Оладьи с ванилью и черникой 44
- Коблер с черникой и яблоком 45
- Пудинг из горячих булочек 46
- «Школьный» пудинг 47
- Пирог с грецкими орехами 48

Mari Ivanova

Сырные тосты

2 толстых ломтя
цельнозернового хлеба
85 г тертого сыра чеддер
 $\frac{1}{2}$ небольшой красной луковицы,
мелко нарезанной
2 небольших крупно нарезанных
помидора
1 яйцо средних размеров
щепотка кайенского перца
(по вкусу)

1. Разогреть гриль до умеренной температуры и обжарить хлеб с обеих сторон. Отложить тосты в сторону, гриль не выключать.
2. Соединить в миске тертый сыр, нарезанные лук и помидоры, яйцо и кайенский перец (если используете). Хорошо перемешать, посолить, поперчить. Намазать сырной смесью оба тоста так, чтобы она покрывала всю их поверхность.
3. Положить тосты на гриль и запекать, пока смесь не покроется золотистой корочкой и не закипит. Подать тосты горячими.

Время приготовления: 15–20 мин

Количество порций: 2

5 Салаты и закуски





Ароматная яичница с луком-пореем

1 ст. ложка оливкового масла
немного сливочного масла
1 большой стебель лука-порея,
нарезанный кольцами
и промытый
4 яйца
100 г тертого полутвердого сыра

1. В течение нескольких секунд нагреть оливковое масло в большой сковороде. Затем положить на сковороду сливочное масло; когда оно перестанет пениться, добавить лук-порея и обжарить, непрерывно помешивая, в течение 4 мин. Лук должен стать мягким, но не зарумяниться.

2. Разбить яйца в сковороду, так чтобы они закрыли все дно, и приправить специями по вкусу. Готовить 3–5 мин, пока яйца полностью не «схватятся».

3. Посыпать яичницу тертым сыром и готовить еще минуту. Затем сложить ее пополам. Разрезать на две части и подать к столу.

Время приготовления: 10–15 мин

Количество порций: 2

Салат из зеленой фасоли с беконом

450 г зеленой фасоли,
нарезанной полосками
100 г копченого бекона,
нарезанного тонкими ломтиками
2 ст. ложки белого винного уксуса
4 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка зернистой горчицы
140 г помидоров черри,
разрезанных пополам

1. Отварить фасоль в подсоленной воде в течение 3 мин, затем быстро охладить в проточной воде, обсушить.
2. В сковороде медленно обжарить ломтики бекона. Удалить их со сковороды и в эту же сковороду налить уксус, оливковое масло и положить горчицу. Перемешать. Теплую заправку вылить на фасоль.
3. К фасоли добавить бекон и помидоры, аккуратно перемешать. Подать сразу же.

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 4





Салат из курицы с медовой заправкой

450 г молодого картофеля,
вымытого и нарезанного
дольками
175 г зеленой фасоли
6 полосок копченого бекона
120 г салатных листьев
4 куриные грудки, обжаренные
и нарезанные ломтиками
готовая медово-горчичная
заправка

1. Картофель отварить в подсоленной воде в течение 8–10 мин, обсушить и остудить. Фасоль отварить в течение 3 мин, быстро остудить в холодной воде.
2. Бекон медленно обжарить до хруста. Промокнуть салфеткой, затем разломать на кусочки.
3. На блюдо выложить салатные листья, картофель, фасоль и курицу. Полить салат заправкой и посыпать кусочками бекона.

Время приготовления: 40 мин
Количество порций: 4

«Пицца в мундире»

4 крупные картофелины
2 помидора
2 шарика моцареллы по 150 г
4 ломтика ветчины
4 веточки свежего розмарина
оливковое масло

1. Картофель тщательно вымыть и наколоть вилкой. Готовить в микроволновой печи на максимальной мощности 10–12 мин, время от времени поворачивая картофелины.
2. Каждый помидор и шарик моцареллы разрезать на 6 частей. Ломтики ветчины разрезать на 3 части. В картофелинах сделать по три вертикальных надреза и в каждый вставить по ломтику помидора, сыра и ветчины. В центральный разрез поместить веточку розмарина.
3. Картофель сбрызнуть оливковым маслом и запечь в предварительно разогретой духовке.

Время приготовления: 25 мин

Количество порций: 4





Mari Ivanova

Запеканка со шпинатом

85 г макаронных изделий
450 г свежего шпината
8 яиц
100 г тертого сыра чеддер
225 г помидоров черри,
разрезанных пополам
1 ст. ложка оливкового масла

1. Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть и промыть холодной водой. Шпинат промыть, залить небольшим количеством воды и сварить в течение 3–4 мин, откинуть и нарезать. Смешать макароны и шпинат.
2. Яйца слегка взбить и смешать с макаронами, большей частью сыра и помидорами. Оливковое масло налить в сковороду, разогреть и выложить в нее макаронную смесь. Жарить 8–10 мин.
3. Посыпать омлет оставшимся сыром, поместить в духовку с грилем и запекать до образования румяной корочки.

*Время приготовления: 25 мин
Количество порций: 4*

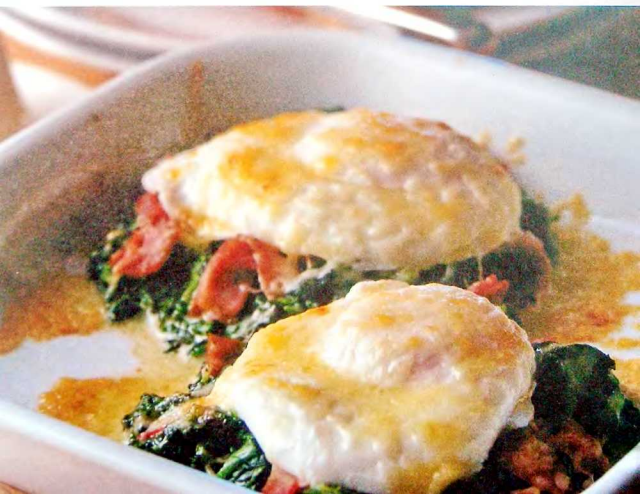
Яйца-гриль по-флорентийски

225 г замороженного шпината
20 г сливочного масла
2 ломтика ветчины,
нарезанной полосками
2 яйца
2 ст. ложки жирных сливок
85 г тертого твердого сыра
(чеддер или грюйер)
молотый мускатный орех

1. Шпинат разморозить и слегка отжать, добавить молотый мускатный орех, сливочное масло и ветчину. Смесь разделить пополам и выложить двумя горками на дно жаропрочного блюда.
2. Сварить яйца без скорлупы в подсоленной воде так, чтобы желток остался жидким.
3. Яйца уложить на горки из шпината, полить сливками и посыпать сыром. Запечь до образования золотистой корочки.

Время приготовления: 25 мин

Количество порций: 2





Острый огуречный салат

1 огурец без кожуры
250 г помидоров черри
2 мелко нарезанные луковичы
шалота
2 разрезанных пополам стручка
перца чили
1 ст. ложка винного
или яблочного уксуса
горсть листьев кинзы

Мелко нарезать огурец, разрезать пополам помидоры черри. Смешать с луком шалотом и стручками перца, добавить специи и заправить уксусом. Посыпать кинзой.

*Время приготовления: 15 мин
Количество порций: 6*

Салат с яйцом всмятку и острыми колбасками

4 яйца
3 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка зернистой горчицы
сок $\frac{1}{2}$ лимона
100 г острых колбасок,
нарезанных ломтиками
 $\frac{1}{2}$ чиабатты (итальянский
белый хлеб)
100 г рукколы или кресс-салата

1. Для приготовления крутонов обмакнуть кусочки хлеба в оливковое масло и запекать, пока они не приобретут золотистый цвет.
2. Отварить яйца в кипящей воде в течение 4 мин, затем остудить под холодной проточной водой в течение минуты.
3. Для приготовления заправки смешать оливковое масло, горчицу и сок лимона. Добавить специи. Разложить по четырем тарелкам крутоны, кусочки колбасок и рукколу. Очистить яйца от скорлупы, разрезать пополам и разложить по тарелкам поверх рукколы и колбасок. Полить салат заправкой и подавать на стол.

Время приготовления: 15 мин

Количество порций: 4





Круассаны со шпинатом и сыром бри

100 г молодых листьев шпината
сливочное масло
 $\frac{1}{2}$ измельченного
зубчика чеснока
2 круассана, надрезанных вдоль
6 толстых кусков сыра бри

Разогреть гриль до максимальной температуры. Обжаривать шпинат с чесноком в сливочном масле, пока шпинат не увянет. Вынуть из сковороды и отжать. Раскрыть круассаны, поджарить их со стороны разреза, положить между половинками шпинат и сыр бри. Готовить на гриле, пока сыр не расплавится. Закрывать круассаны и подавать на стол.

Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 2

Пицца-тосты с помидорами

4 крупных куска хлеба
120 г соуса песто
8 помидоров (примерно 650 г),
нарезанных кружками
100 г тертого твердого сыра
(чеддер)

1. Хорошо разогреть гриль. Поджарить хлеб с одной стороны. Перевернуть и намазать обжаренную сторону тонким слоем соуса песто.
2. Положить сверху кусочки помидоров. Добавить специи.
3. Посыпать тертым сыром и запекать в течение 5 мин, пока сыр не станет золотистым и не расплавится. Сразу подать к столу.

Время приготовления: 15 мин

Количество порций: 4





Mari Ivanova

Паста с помидорами черри и козьим сыром

200 г узкой плоской вермишели
250 г помидоров черри,
разрезанных пополам
большая горсть зеленых оливок
1 ст. ложка промытых каперсов
горсть крупно нарезанных
листьев базилика
50 г мягкого козьего сыра

1. Отварить пасту согласно инструкции на упаковке, воду слить.
2. Положить в миску помидоры, оливки, каперсы и базилик и приправить специями. Добавить пасту и перемешать. Посыпать козьим сыром и еще раз слегка перемешать.

*Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 2*

Паста с пикшей и шпинатом

350 г макарон-«перьев»
175 г замороженных
листьев шпината
25 г сливочного масла
25 г муки
600 мл молока
450 г филе пикши,
нарезанного кусочками
175 г тертого твердого сыра
(например, чеддер)
2 помидора,
нарезанных кружками

1. Макароны сварить в подсоленной кипящей воде в течение 12 мин, в последние 3 мин варки добавить шпинат.
2. Приготовить белый соус: в сотейнике соединить сливочное масло, муку и молоко, нагреть, перемешать, варить несколько минут до загустения, помешивая. Затем в соус добавить рыбу и готовить 5 мин. Снять с огня и ввести большую часть сыра.
3. Откинуть макароны и шпинат, смешать с рыбой в белом соусе, переложить в жаропрочное блюдо. Сверху уложить помидоры и посыпать оставшимся сыром. Запекать в предварительно разогретой духовке до образования корочки.

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 4

17 Блюда из риса и макарон





Паста с беконом и шпинатом

300 г широкой плоской лапши
измельченная цедра и сок
1 лимона
3 ст. ложки оливкового масла
2 полоски копченого бекона,
нарезанные ломтиками
50 г кедровых орехов
225 г листьев молодого шпината

1. Смешать лимонную цедру и сок с оливковым маслом. Макароны отварить в подсоленной кипящей воде в течение 10–12 мин.
2. Бекон обжарить до золотистого цвета, добавить кедровые орехи и жарить все вместе еще несколько минут.
3. Макароны откинуть, выложить в горячую сковороду, добавить шпинат, бекон с орехами и лимонный соус, аккуратно перемешать. При подаче на стол посыпать свежемолотым черным перцем.

Время приготовления: 25 мин

Количество порций: 4

Спагетти по-летнему

1 ст. ложка оливкового масла
225 г копченого бекона,
нарезанного мелкими ломтиками
350 г спагетти
250 г зеленой фасоли,
нарезанной по диагонали
250 г помидоров черри,
разрезанных пополам
170 г соуса дзадзики

Для соуса дзадзики:

200 мл натурального йогурта
1 огурец
3 зубчика чеснока
1 ст. ложка винного уксуса
1 ст. ложка оливкового масла
 $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли

Время приготовления: 25 мин

Количество порций: 4

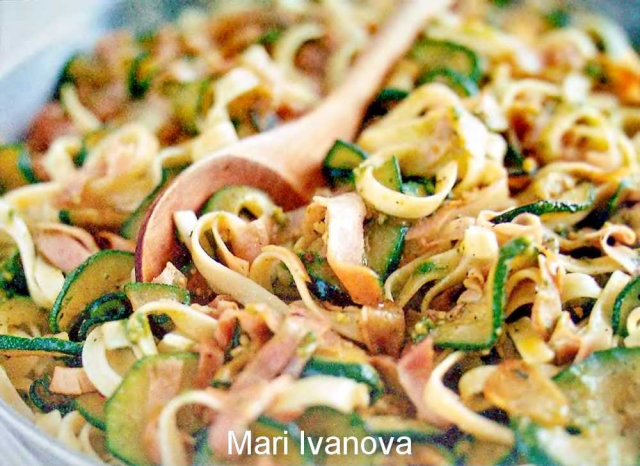
1. Бекон обжарить до хруста на оливковом масле.

2. Спагетти варить в подсоленной кипящей воде в течение 6 мин, добавить фасоль и варить все вместе еще 6 мин.

3. Тем временем приготовить соус. Огурец очистить от кожицы, натереть на мелкой терке, отжать жидкость и посолить. Добавить мелко нарезанный чеснок с винным уксусом и йогуртом. Тщательно перемешать. Влить оливковое масло и снова перемешать.

4. Спагетти и фасоль откинуть, смешать с беконом, добавить соус дзадзики и помидоры. Посыпать молотым черным перцем.





Mari Ivanova

Паста с ветчиной и кабачком

400 г широких макаронных
изделий в виде «гнезд»
3 ст. ложки оливкового масла
1 зубчик чеснока, нарезанный
тонкими ломтиками
4 кабачка, нарезанных
тонкими ломтиками
175 г ветчины, нарезанной
тонкими полосками
3 ст. ложки песто

1. Макароны сварить в подсоленной кипящей воде в течение 8–10 мин.
2. В сковороде разогреть оливковое масло и обжарить кабачки и чеснок в течение 3 мин (можно жарить в два приема). Добавить ветчину и все вместе прогреть.
3. Макароны откинуть, соединить с кабачками и смешать с песто.

*Время приготовления: 25 мин
Количество порций: 4*

«Гнезда» с песто из водяного кресса

200 г широких макаронных
изделий в виде «гнезд»
100 г водяного кресса без крупных
жестких веточек
2 ст. ложки кедровых орехов
3 ст. ложки оливкового масла
сок $\frac{1}{2}$ лимона
1 зубчик чеснока
1 шарик моцареллы,
нарезанный небольшими кусками

Отварить макароны согласно инструкции
на упаковке. Измельчить остальные ингредиенты,
кроме моцареллы, в кухонном комбайне.
Макароны откинуть, обсушить и перемешать
с получившимся соусом и моцареллой.

Время приготовления: 15 мин
Количество порций: 2

21 Блюда из риса и макарон





Лапша с арахисом и свинойной

250 г яичной лапши
2–3 ст. ложки оливкового масла
4 свиных эскалопа
50 г соленого арахиса
2 ст. ложки темного
соевого соуса
1 измельченный зубчик чеснока
пучок измельченного
зеленого лука
100 г проросшей фасоли

1. Сварить лапшу, следуя указаниям на упаковке. Тем временем смазать небольшим количеством масла дно сковороды с рифленой поверхностью. Посолить и поперчить эскалопы и поджарить их по 2–3 мин с каждой стороны, до готовности. Держать в тепле, пока готовятся макароны и соус.
2. Положить арахис в пакет и измельчить с помощью скалки. Откинуть сваренную лапшу на дуршлаг.
3. Смешать оливковое масло, соевый соус и чеснок, полить лапшу. Затем добавить зеленый лук, фасоль, арахис, перемешать и приправить черным перцем. Разделить лапшу на 4 порции, сверху положить по эскалопу.

Время приготовления: 25 мин

Количество порций: 4

Рис с острыми колбасками

2 ст. ложки оливкового масла
4 острые колбаски
1 луковица, нарезанная
полукольцами
300 г риса для ризотто
190 г соуса из вяленых помидоров
1 л овощного бульона

1. Разогреть оливковое масло, обжарить колбаски в течение 10 мин и удалить со сковороды. В эту же сковороду положить лук и жарить 7 мин, часто помешивая. Добавить рис и жарить все вместе 2 мин, до прозрачности риса.
2. Влить соус и бульон, перемешать и довести до кипения. Убавить огонь и тушить под крышкой 12–15 мин, иногда помешивая.
3. Положить колбаски, перемешать с рисом, приправить молотым черным перцем и солью.

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 4

23 Блюда из риса и макарон





Куриное филе с лимоном и каперсами

растительное и сливочное масло
для жарки
350 г филе цыпленка
или 2 куриные грудки
2 ст. ложки каперсов
сок 1 лимона
листья салата для сервировки

На большой сковороде разогреть 1 ст. ложку растительного и немного сливочного масла, пока сливочное масло не растает. Положить куски курицы на сковороду и жарить по 2–3 мин с каждой стороны, пока они не приобретут золотистый цвет и не прожарятся. Добавить каперсы и лимонный сок и некоторое время помешивать. Готовое блюдо подать на стол с листьями салата.

Время приготовления: 15 мин

Количество порций: 2

Куриные грудки в медово-горчичном соусе с зеленым салатом

2 ст. ложки жидкого меда
1 ст. ложка зернистой горчицы
2 куриные грудки (без кожи
или с кожей)
1 упаковка зеленого салата
100 г помидоров черри,
разрезанных пополам
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка бальзамического уксуса

1. Смешать мед и горчицу, добавить специи и смазать куриные грудки получившейся смесью.
2. Обжарить куриные грудки по 5 мин с каждой стороны, пока они не приобретут золотистый цвет, остудить в течение 5 мин, затем нарезать ломтиками.
3. Разложить салат, помидоры и курицу на две тарелки. Смешать масло и уксус и заправить ими готовое блюдо.

Время приготовления: 25 мин
Количество порций: 2

25 Блюда из мяса и птицы





Mari Ivanova

Острые свиные отбивные с капустой

- 4 большие или 8 маленьких свиных отбивных
- смесь специй чили (не очень острая)
- 100 мл оливкового масла
- 3 ст. ложки сахарной пудры
- 3 ст. ложки яблочного уксуса
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки зернистой горчицы
- 1 нашинкованный кочан красной или белокочанной капусты (или смесь)
- 1 маленькая красная луковица, нарезанная кольцами

1. Обвалять куски мяса с обеих сторон в смеси чили, 1 ст. ложки оливкового масла и 1 ст. ложки сахарной пудры. Оставить на некоторое время.
2. В небольшой сковороде разогреть остатки сахарной пудры, оливковое масло, уксус, горчицу и специи, пока сахар не растает. Нагревать в течение еще 1 мин, затем слегка охладить.
3. Поместить капусту и лук в миску. Залить теплой заправкой и размешать. Зажарить отбивные на барбекю или гриле. Подавать с салатом из капусты.

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 4

Свинные отбивные в сметанно-горчичном соусе

2 свиные отбивные (для более изысканного варианта можно заменить куриными грудками)

1 ч. ложка зернистой горчицы
25 г твердого сыра
(например, чеддер)
2 ч. ложки сметаны

1. Разогреть духовку до 200 °С. Поместить отбивные в большой противень с низкими бортиками и готовить в духовке 15 мин.

2. Смешать горчицу, тертый сыр и сметану. Намазать этой смесью отбивные и готовить еще 5 мин, пока сыр не расплавится и не запузырится.

3. Подавать с ломтиками картофеля (их можно приготовить в духовке одновременно с отбивными) и свежими овощами.

Время приготовления: 25 мин

Количество порций: 2





Тушеная говядина с оливками

$\frac{1}{2}$ луковицы,
нарезанной кольцами
1 зубчик чеснока,
нарезанный ломтиками
1 ст. ложка оливкового масла
150 г говядины, нарезанной
тонкими вытянутыми кусками
1 желтый болгарский перец,
очищенный от семян
и нарезанный тонкими кольцами
200 г измельченных
консервированных томатов
веточка свежего розмарина,
измельченная
горсть оливок без косточек

1. В большую кастрюлю налить оливковое масло и в течение 5 мин обжарить в нем лук и чеснок, пока они не станут мягкими и не зарумянятся.
2. В ту же кастрюлю положить мясо, перец, томаты и розмарин. Довести смесь до кипения. Тушить на медленном огне 15 мин, до готовности мяса, по мере необходимости разбавляя кипятком.
3. Добавить оливки и подавать с картофельным пюре.

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 2

Телятина с паприкой и лимоном

2 эскалопа из телятины (хорошо отбить, чтобы куски стали тонкими)
оливковое масло
 $\frac{1}{2}$ ч. ложки паприки
1 лимон, разрезанный на четыре части
листья зеленого салата для сервировки

Хорошо разогреть гриль. Натереть телятину небольшим количеством оливкового масла, приправить солью и перцем, посыпать паприкой. Поместить мясо и дольки лимона на противень с антипригарным покрытием и обжаривать мясо на гриле по 2 мин с каждой стороны, до готовности. Подавать на стол с лимоном и зеленым салатом.

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 2





Mari Ivanova

Свинные колбаски, жаренные на гриле, с помидорами и шалфеем

6 свиных колбасок
1 небольшая луковица,
нарезанная
1 банка консервированных
резаных помидоров (400 г)
1 небольшая горсть
листьев шалфея
3 сладкие картофелины,
очищенные и нарезанные
кубиками
оливковое масло

1. Разогреть гриль. Положить колбаски в неглубокое жаропрочное блюдо и жарить 10 мин, время от времени переворачивая. Добавить помидоры, шалфей, приправы и перемешать. Жарить еще 10 мин, или пока томаты не начнут приобретать коричневый цвет.
2. Одновременно отварить сладкий картофель в течение 7–8 мин, и как только он размягчится, размять его с оливковым маслом и приправами. Подавать с колбасками.

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 2

Пирог с курицей и шпинатом

2 ст. ложки оливкового масла
4 куриные грудки без кожи и костей,
нарезанные ломтиками
200 г шампиньонов, разрезанных
пополам
250 г замороженных
листьев шпината
200 г соуса из белых грибов
350 г готового слоеного теста
взбитое яйцо

1. В сковороде разогреть масло и обжарить курицу в течение 10 мин, время от времени помешивая. Положить грибы и готовить все вместе еще 2 мин. Добавить шпинат и грибной соус.

2. Переложить смесь в жаропрочное блюдо. Бортик блюда смочить водой и положить поверх начинки тесто. Прижать тесто к краям блюда. Выступающие края теста обрезать.

3. Смазать поверхность теста яйцом и сделать острием ножа отверстие в середине. Выпекать 30–35 мин в предварительно разогретой до 220 °С духовке до образования приподнятой золотистой корочки.

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 4





Летнее чили

- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 измельченная луковица
- 500 г свиного фарша
- 2 растолченных зубчика чеснока
- 2 ч. ложки молотого перца чили
- 400 г консервированных
резаных томатов
- 2 ст. ложки томатного пюре
- 600 мл куриного бульона
- 1 красный болгарский перец,
очищенный от семян
и нарезанный кубиками
- 350 г молодого картофеля,
нарезанного кубиками
- 250 г резаной стручковой фасоли
- горячие тосты для сервировки

- 1. На сковороде разогреть масло и обжарить фарш с луком в течение 3–4 мин, иногда помешивая.
- 2. Добавить чеснок, перец чили, томаты, томатное пюре, болгарский перец, молодой картофель и залить бульоном. Довести до кипения и тушить под крышкой на медленном огне 15 мин.
- 3. Положить стручковую фасоль, снова накрыть сковороду крышкой и тушить еще 5 мин, чтобы фасоль была готова, но не разварилась. Подать к столу с горячими тостами.

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 4

Блинчики с ветчиной и сыром

250 г небольших соцветий брокколи
6 готовых блинчиков
6 ломтиков копченой ветчины
1 головка сыра камамбер (250 г)
25 г тертого сыра чеддер
4 измельченных помидора
зеленый салат для сервировки

1. Брокколи отварить в течение 3 мин. Откинуть на дуршлаг и отложить.
2. На каждый блинчик положить по ломтику ветчины и брокколи. Камамбер нарезать тонкими ломтиками и уложить поверх брокколи. Приправить молотым черным перцем. Блинчики свернуть трубочкой и уложить в один слой на дно жаропрочного блюда.
3. Блинчики посыпать тертым чеддером, а поверх распределить помидоры. Запечь в предварительно разогретой до 180 °С духовке в течение 20 мин. Подать с зеленым салатом.

Время приготовления: 35 мин

Количество порций: 4





Картофельная запеканка с беконом и сыром

750 г очищенного картофеля
1 измельченная луковица
25 г сливочного масла
немного оливкового масла
6 полосок копченого бекона
250 г мягкого сыра
(реблшон или пон-левек)
150 мл 22 % сливок
зеленый салат для сервировки

1. Картофель нарезать толстыми кружками и отварить в подсоленной воде в течение 8–10 мин. Обсушить.
2. На смеси сливочного и оливкового масла обжарить лук в течение 5 мин. Бекон нарезать ломтиками и положить в сковороду. Жарить еще 5 мин.
3. Сыр мелко нарезать. На дно жаропрочного блюда уложить половину картофеля и наверх — половину лука, бекона и сыра. Слои повторить. Залить сливками. Запекать в предварительно разогретой до 200 °С духовке 10–12 мин. Дать запеканке постоять в течение 5 мин, затем подать с зеленым салатом.

*Время приготовления: 45 мин
Количество порций: 4*

Семга в сливках с эстрагоном

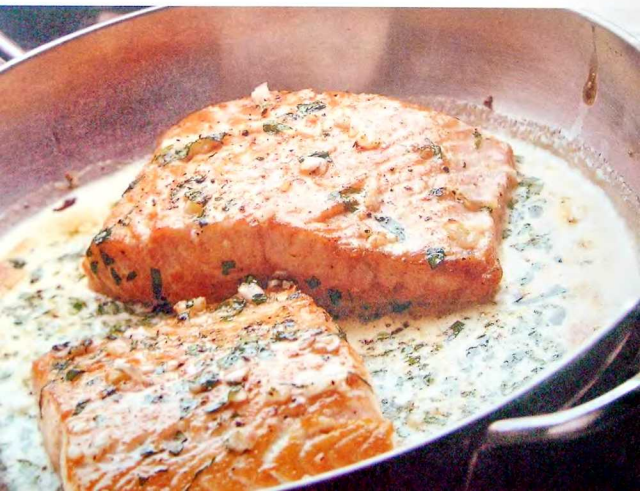
2 порционных куска филе семги
1 ст. ложка растительного масла
 $\frac{1}{2}$ небольшой измельченной
луковицы
2 ст. ложки шинкованного эстрагона
6 ст. ложек сливок
2 ст. ложки шинкованной петрушки
дольки лимона
картофель и зеленая фасоль
для гарнира

1. В сковороде разогреть 1 ст. ложку масла, обжарить семгу по 3 мин с каждой стороны.
2. Переложить рыбу в жаропрочную форму, посыпать измельченным луком и эстрагоном. Аккуратно подлить в блюдо сливки.
3. Запекать в предварительно разогретой до 180 °С духовке 12–15 мин. до готовности рыбы. Посыпать блюдо петрушкой, выложить на подогретые тарелки и подать с лимоном, отварным картофелем и отварной зеленой фасолью.

Время приготовления: 25 мин

Количество порций: 2

35 Блюда из рыбы





Mari Ivanova

Пирожки с семгой и водяным крессом

75 г водяного кресса
375 г готового слоеного теста
4 порционных куска филе семги
натертая цедра 1 лимона
150 г сливочного сыра
с чесноком и травами
молоко или взбитое яйцо,
чтобы смазать тесто
молодой картофель для гарнира

1. Половину кресса положить в сковороду, добавить 1 ст. ложку воды и тушить несколько минут. Обсушить и нашинковать.
2. Тесто раскатать в виде прямоугольника размером 38 × 30 см и разрезать на 4 части. На каждый кусок теста положить рыбу, натереть ее цедрой, сверху выложить кресс и сыр. Тесто смазать яйцом или молоком и завернуть в него рыбу.
3. Поместить пирожки на противень, снова смазать яйцом или молоком. Выпекать 20 мин в предварительно разогретой до 200 °С духовке, пока пирожки не увеличатся в объеме и не приобретут золотистый цвет. Подать с оставшимся крессом и отварным картофелем.

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 4

Запеченная рыба с майонезом и петрушкой

500 г молодого картофеля
200 г помидоров черри,
разрезанных пополам
оливковое масло
4 филе белой рыбы,
разрезанных пополам
1 лимон (половину нарезать
дольками, из второй выжать сок)
2 ст. ложки каперсов
200 г майонеза
небольшая горсть измельченной
петрушки

1. Разогреть духовку до 200 °С. Положить картофель и помидоры на противень, сбрызнуть оливковым маслом и посыпать специями. Запекать в течение 20 мин, затем поместить на противень рыбу, на каждый кусок положить лимонные дольки и каперсы, запекать еще 8–10 мин.
2. Тем временем смешать в миске майонез, петрушку, сок лимона и остатки каперсов, приправить специями. Подавать с рыбой и картофелем.

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 4





Радужная форель с соусом из водяного кресса

2 филе радужной форели
100 г крупно нарезанного
водяного кресса
200 г нежирного творога
2 ст. ложки каперсов,
промытых и нарезанных
сок $\frac{1}{2}$ лимона
 $\frac{1}{2}$ кочана салата айсберг,
нарезанного клиньями
оливковое масло

Разогреть духовку до 180 °С. Положить филе форели на кусок фольги, смазанный оливковым маслом, приправить специями и обернуть рыбу фольгой. Запекать 10–15 мин, или пока форель не потемнеет. Тем временем измельчить кресс и творог в кухонном комбайне. Добавить в получившуюся смесь каперсы и лимонный сок, перемешать. Подавать с салатом айсберг и соусом.

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 2

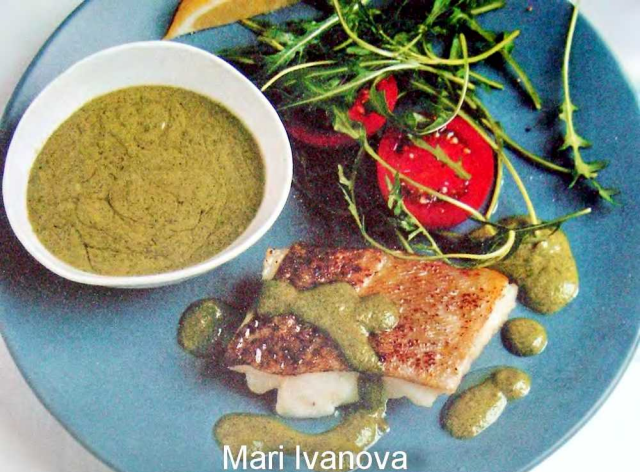
Лосось с хрустящей корочкой и соусом песто

2 ст. ложки панировочных сухарей
из белого хлеба
1 лимон (цедра и сок $\frac{1}{2}$ лимона,
другую половину нарезать
тонкими ломтиками)
2 ст. ложки песто
2 филе лосося без кожи
оливковое масло
брокколи для гарнира

Разогреть духовку до 220 °С. Смешать сухари с небольшим количеством лимонной цедры и песто, выложить получившуюся смесь поверх кусков филе. Запекать 10–12 мин, пока сухарная смесь не покроется золотистой корочкой, а лосось не будет готов. Отварить брокколи на пару в течение 4 мин, заправить небольшим количеством оливкового масла с лимонным соком. Подавать лосось с ломтиками лимона и брокколи.

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 2





Жареная треска с зеленой сальсой

оливковое масло
6 кусков филе трески с кожей
примерно по 175 г каждый
салат из свежих овощей
для гарнира

Для сальсы:
горсть измельченной петрушки
горсть листьев мяты
3 ст. ложки калерсов,
промытых и обсушенных
1 измельченный зубчик чеснока
1 ст. ложка дижонской горчицы
125 мл оливкового масла

1. Разогреть духовку до 200 °С. Смазать маслом противень и поставить его в духовку, чтобы он нагрелся — благодаря этому кожа запеченной рыбы будет хрустящей. Положить кусочки филе трески на противень кожей вниз. Посыпать специями и запекать в течение 8 мин.

2. Тем временем с помощью кухонного комбайна смешать ингредиенты для сальсы, постепенно добавляя оливковое масло, пока соус не загустеет (при этом он должен оставаться достаточно жидким, чтобы его можно было зачерпнуть ложкой). Добавить специи. Разложить кусочки филе поджаренной стороной вверх и подавать с сальсой и салатом из свежих овощей.

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 6

Котлеты из лосося с картофелем

200 г картофельного пюре
200 г консервированного лосося
или тунца без костей и кожи
2 мелко нарезанных стебля
зеленого лука
1 сырое яйцо
мука
4 ст. ложки панировочных сухарей
растительное масло для жарки
3 ст. ложки майонеза, смешанные
с $\frac{1}{2}$ ст. ложки лимонного сока,
и зеленый салат для сервировки

1. Смешать пюре, лосось и лук с половиной яйца и приправить специями. Слепить из получившейся массы четыре небольшие котлеты. Обвалять в муке, обмакнуть в остатки яйца и обвалять в панировочных сухарях. Поставить в холодильник на 5 мин.

2. Обжаривать котлеты на растительном масле по 3–4 мин с каждой стороны, пока они не покроются золотистой корочкой. Подавать с лимонным майонезом и салатом.

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 2





Лосось с укропом в горчичной глазури

4 ст. ложки коричневого сахара
5 ст. ложек дижонской горчицы
 небольшая горсть мелко
 нарезанного укропа
4 филе лосося без кожи
1 ст. ложка лимонного сока
1 ст. ложка яблочного уксуса
или белого винного уксуса
зеленый салат для сервировки

1. Разогреть гриль. В небольшой миске смешать 2 ст. ложки горчицы, половину подготовленного укропа и 2 ст. ложки сахара. Обвалить филе лосося в получившейся смеси, посыпать специями и жарить на гриле 6–7 мин, пока рыба не покроется глазурью и не прожарится.

2. Для соуса смешать остатки горчицы, укропа и коричневый сахар с лимонным соком и яблочным (или винным) уксусом. Подавать лосось с соусом и листьями салата.

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 4

Лосось с лимоном и цукини

2 горсти мелкого
салатного картофеля
оливковое масло для жарки
2 цукини, нарезанных ломтиками
1 измельченный зубчик чеснока
сок и цедра одного лимона
2 горсти листьев базилика
2 филе лосося с кожей

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 2

1. Отварить картофель в течение 15 мин, до готовности. Обсушить, охладить и разрезать на половинки. На сковороде разогреть $\frac{1}{2}$ ст. ложки оливкового масла и обжарить ломтики цукини в течение 3 мин, время от времени помешивая, пока они не станут темнеть по краям. Затем положить чеснок, цедру лимона и жарить, пока кусочки цукини не станут прозрачными. Добавить специи и лимонный сок — цукини должны им пропитаться и приобрести лимонный вкус. Смешать цукини с базиликом и картофелем.

2. Разогреть на противне с антипригарным покрытием немного масла. Положить на противень филе лосося кожей вниз и жарить на гриле 5 мин, пока нижняя сторона не приобретет золотистый цвет, потом перевернуть и жарить еще 1 мин. Подавать с цукини и картофелем.





Оладьи с ванилью и черникой

150 г муки
1 ч. ложка разрыхлителя
для теста
2 ст. ложки сахарной пудры
25 г растопленного и слегка
охлажденного сливочного масла
1 взбитое яйцо
несколько капель экстракта
ванили
150 мл молока
100 г черники

Смешать муку, разрыхлитель, сахарную пудру, щепотку соли. В другой посуде соединить яйцо, масло, ваниль и молоко и взбить миксером вместе с сухой смесью. Добавить чернику. Разогреть сковороду с антипригарным покрытием. Зачерпывать большой ложкой и выливать тесто на сковороду. Жарить, пока на поверхности блинчика не появятся маленькие дырочки, перевернуть и готовить с другой стороны, пока оладьи не станут золотистыми.

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 2

Коблер с черникой и яблоком

1 яблоко весом примерно 175 г
250 г черники
50 г светлого тростникового сахара
250 г сыра маскарпоне

Для топинга:

85 г сливочного масла,
нарезанного кубиками
225 г муки, смешанной
с разрыхлителем
50 г светлого тростникового сахара
натертая цедра 1 лимона
150 г натурального йогурта

1. Разогреть духовку до 220 °C. Очистить от кожуры яблоко, вынуть сердцевину, нарезать тонкими дольками и уложить в жаропрочное блюдо объемом 1,5 л. Сверху уложить чернику, посыпать сахаром и осторожно перемешать. Добавить немного маскарпоне.

2. Чтобы сделать топинг, смешать масло с мукой (можно использовать кухонный комбайн). Добавить сахар и цедру лимона. Сделать углубление в середине и влить йогурт. Тщательно, но аккуратно перемешать.

3. Полученную смесь выложить на ягоды и маскарпоне. Запекать в духовке 20 мин, пока топинг не поднимется, а начинка не начнет выделять сок.

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 6





Mari Ivanova

Пудинг из горячих булочек

50 г сливочного масла
6 горячих булочек-«узелков»,
разрезанных пополам (свежих
или немного зачерствевших)

300 мл молока

300 мл сливок

1 ч. ложка ванильной эссенции

1 ч. ложка молотой корицы

100 г светлого тростникового
сахара

4 яйца

2 ст. ложки мелкого сахара
для посыпки

1. Разогреть духовку до 180 °С. Смазать сливочным маслом жаропрочное блюдо (размер 10 × 24 см, глубина 5 см). Намазать маслом булочки и уложить их на дно блюда маслом вверх так, чтобы они слегка наслаивались друг на друга. Налить в кастрюлю сливки, молоко, добавить ванильную эссенцию, корицу и на медленном огне довести до кипения, затем сразу снять с плиты.

2. В миске взбить яйца с сахаром, соединить их с теплой смесью молока и сливок и снова взбить. Осторожно залить булочки и оставить на 5 мин.

3. Посыпать блюдо оставшейся корицей и запекать в духовке 30 мин, до готовности. Горячий пудинг посыпать мелким сахаром и подать к столу.

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 6

«Школьный» пудинг

6 ложек светлого меда
100 г сливочного масла и некоторое
количество, чтобы смазать форму

100 г сахарного песка

2 яйца

$\frac{1}{2}$ ч. ложки
ванильной эссенции

100 г муки

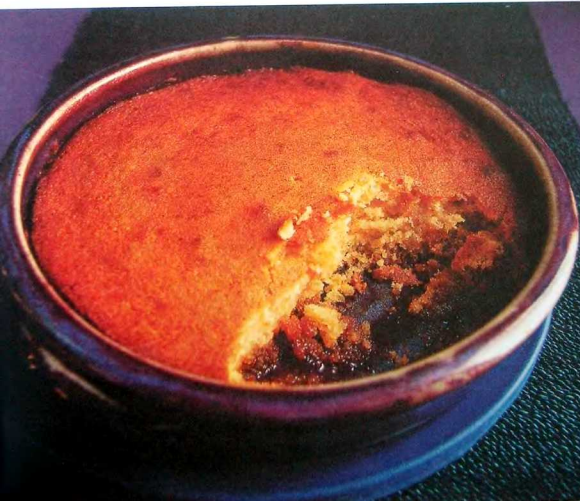
сладкий заварной крем

1. Смазать маслом форму для запекания объемом около 1 л. Положить на дно небольшое количество меда. Сахар и масло взбить в миксере до получения однородной массы. По одному разбить и влить в емкость миксера яйца, а затем, не прекращая взбивание, добавить ваниль. Таким же образом всыпать муку. Вылить получившуюся смесь в форму.

2. Накрыть форму пленкой для пищевых продуктов. Запекать в микроволновой печи 7–8 мин, пока пудинг не поднимется и не станет воздушным. Подавать с небольшим количеством сладкого заварного крема.

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 6





Пирог с грецкими орехами

25 г муки, смешанной
с разрыхлителем
140 г муки без примесей
85 г замороженного масла,
нарезанного небольшими кусками
заварной крем для сервировки

Для начинки:

85 г масла (комнатной
температуры)
140 г светлого
тростникового сахара
2 хорошо взбитых яйца
100 г светлого меда
2 ст. ложки густых сливок
100 г раздробленных грецких
орехов (или орехов пекан)

Время приготовления: 70 мин

Количество порций: 8

1. Разогреть духовку до 190 °С. Муку перемешать с маслом. Добавить 2–3 ст. ложки холодной воды и перемешать ножом, чтобы получилось тесто.

2. Сформовать из теста шар, затем раскатать и вырезать круг, используя неглубокую форму для выпечки с волнистыми краями (диаметром 23 см) как трафарет. На тесто положить смазанную маслом бумагу для запекания и насыпать сухую фасоль для сохранения формы. Запекать в духовке 17 мин, затем убрать фасоль и бумагу и поставить в духовку еще на 5 мин.

3. Чтобы сделать начинку, взбить масло с сахаром до образования белой пышной массы, после чего добавить яйца, мед, сливки и снова взбить. Добавить орехи. Выложить начинку на основу и запекать в духовке 30–35 мин, до готовности. Достать пирог из духовки, немного остудить и подавать к столу с заварным кремом.

Книги серии «44 блюда» — это сборники кулинарных рецептов из популярных британских журналов «BBC Good Food Magazine» и «Olive Magazine», предлагающие широкий выбор идей для вкусных блюд на все случаи жизни:

- для будней и для праздников;
- для традиционной и для изысканной трапезы;
- для тех, кто придерживается диеты, и для любителей поесть;
- для опытных хозяек и для тех, кто только учится готовить;
- для большой компании и для романтического ужина;
- для тех, кто предпочитает готовить из привычных продуктов, которые всегда есть в холодильнике, и для тех, кто согласен добавить в свой рацион капельку экзотики.

Каждая книга содержит несколько разделов — салаты и закуски; основные блюда из мяса, птицы, рыбы; десерты и выпечка. Воспользовавшись этими простыми, но оригинальными рецептами, вы научитесь готовить быстро, без особых денежных затрат, из самых доступных продуктов — и потрясаяще вкусно.

Книга «44 блюда без хлопот» будет особенно полезна начинающим хозяйкам и тем, кому некогда стоять у плиты, — она содержит рецепты фантастически легких в приготовлении блюд.



амфора
amphora.ru



ISBN 978-5-367-01544-7