

44

недорогих блюда



44

НЕДОРОГИХ БЛЮДА

Mari Ivanova

ф | амфора

BBC
books

GoodFood
magazine

olive
magazine

Санкт-Петербург | 2010

УДК 641/642(410)
ББК 36.997(4Вел)
С 65

101 CHEAP EATS Tried-and-Tested Recipes

Перевела с английского К. С. Оверина

Picture credits:

Chris Alack, Jean Cazals, Ken Field, Dave King, William Lingwood, David Munns, Simon Smith, Roger Stowell, Sam Stowell, Martin Thompson, Philip Webb, Ian Wallace, Simon Wheeler

Recipe credits:

Angela Boggiano, Lorna Brash, Sara Buenfeld, Mary Cadogan, Gilly Cubitt, Barney Desmazery, Joanna Farrow, Rebecca Ford, Silvana Franco, Catherine Hill, Jane Lawrie, Clare Lewis, Sara Lewis, Liz Martin, Kate Moseley, Orlando Murrin, Vicky Musselman, Angela Nilsen, Justine Pattison, Jenny White and Jeni Wright

This translation of Good Food 101 Cheap Eats first published in 2003 is published under licence from Woodlands Books Ltd

All the recipes contained in this book first appeared in BBC Good Food Magazine and BBC Vegetarian Good Food 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 недорогих блюда ; [пер. с англ. К. Овериной]. — СПб. : Амфора. ТИД Амфора, 2010. — 48 с. : ил.

ISBN 978-5-367-01511-9

Книга содержит рецепты из британского кулинарного журнала «BBC Good Food Magazine», которые помогут хозяйкам без особых затрат разнообразить свой кулинарный репертуар.

УДК 641/642(410)
ББК 36.997(4Вел)

© Woodland Books Ltd 2003
All photographs © BBC Good Food Magazine 2003
and BBC Vegetarian Good Food Magazine 2003
© Издание на русском языке, перевод
на русский язык, оформление.
ЗАО ТИД «Амфора», 2010

ISBN 978-5-367-01511-9

44 НЕДОРОГИХ БЛЮДА

Ответственный редактор П. Пулковская. Художественный редактор Е. Саламашенко.
Технический редактор В. Вершинина. Корректор Е. Волкова. 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. № 90825. Заказ № 2442.

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

- Салат с томатной сальсой 5
- Теплый салат с картофелем и брокколи 6
- Запеченные овощи с тунцом и кукурузой 7
- Кебаб из бекона с грибным рисом 8
- Омлет с горошком, ветчиной и картофелем 9
- Итальянский омлет с беконом и сыром 10
- Картофель, запеченный с яйцом 11
- Помидоры, фаршированные кукурузой 12
- Котлеты из картофеля и капусты 13



БЛЮДА ИЗ МАКАРОН

- Паста с запеченными овощами 14
- Спагетти с тунцом и грибами 15
- Спагетти с помидорами и лососем 16
- Паста с курицей и мятой 17
- Паста с зеленью, горошком и беконом 18
- Паста с луком-пореем, зеленым горошком и ветчиной 19
- Паста с острыми колбасками 20
- Острые спагетти с фрикадельками 21



БЛЮДА ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ

- Курица пири-пири 22
- Курица с белой фасолью 23
- Курица со сладким луком 24
- Куриные грудки со сладким перцем 25
- Курица с медом и лимоном 26
- Свинина на шпажке с абрикосами и имбирем 27

- Мясной рулет из свинины с зеленью 28
- Запеченная свинина с луковым мармеладом 29



ГОРЯЧИЕ БЛЮДА С КОЛБАСКАМИ, ВЕТЧИНОЙ И БЕКОНОМ

- Рагу с пряными колбасками и кукурузой 30
- Пряные колбаски с яблоками и горчицей 31
- Пряные колбаски с горчицей, запеченные в тесте 32
- Лук-порей с ветчиной и кукурузой 33
- Пирог с яйцами и беконом 34
- Пирог с зеленым горошком и ветчиной 35
- Пирог с ветчиной и перцем 36



БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

- Картофельный пирог с тунцом 37
- Словенский пирог с тунцом 38
- Картофель, запеченный с лососем 39
- Лосось в панировке с апельсином 40
- Котлеты с лососем и укропом 41
- Картофельные котлеты с треской и кукурузой 42
- Скумбрия, запеченная в фольге 43



ДЕСЕРТЫ

- Бананы с кунжутом во фритюре 44
- Блинные штрудели 45
- Ореховый пирог 46
- Шоколадный десерт с орехами и имбирем 47
- Классические овсяные лепешки 48

Салат с томатной сальсой

650 г помидоров
4 пучка измельченного
зеленого лука
2 ст. ложки измельченной
свежей петрушки
1 измельченная головка чеснока
4 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка лимонного сока
650 г молодого картофеля
4 тонких ломтика бекона
(некопченого)
4 яйца, сваренных вкрутую
листья латука для сервировки

1. Для приготовления сальсы мелко нарежьте 225 г помидоров и смешайте их с зеленым луком, петрушкой, чесноком, заправьте оливковым маслом и лимонным соком. Добавьте специи по вкусу. Клубни картофеля разрежьте пополам и отварите в слегка подсоленной воде. Слейте кипяток и остудите картофель под проточной холодной водой, затем нарежьте толстыми ломтиками.

2. Хорошо разогрейте гриль и обжарьте бекон в течение 3–4 мин, пока он не станет хрустящим. Дайте ему слегка остыть и затем раскрошите.

3. Смешайте в салатнике картофель, яйца, нарезанные помидоры и томатную сальсу. Добавьте специи по вкусу. Посыпьте беконом и подавайте на листе салата.

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 362 ккал, белки 14 г, углеводы 32 г, жиры 21 г, насыщенные жиры 4 г, клетчатка 4 г, сахар нет, соль 1,05 г





Теплый салат с картофелем и брокколи

700 г крупно нарезанного картофеля
350 г разделенной на соцветия
брокколи

5 ст. ложек оливкового масла
1 очищенная и крупно нарезанная
луковица

12 тонких ломтиков бекона
без шкурки, с прослойками жира
(копченого или неопеченного)

1 ст. ложка белого винного уксуса
1 ст. ложка зернистой горчицы

1. Отварите картофель в подсоленном кипятке в течение 3 мин, затем добавьте брокколи и варите еще 2 мин. Слейте воду.

2. Разогрейте на сковороде 2 ст. ложки масла. Положите лук и картофель и жарьте в течение 8–10 мин, пока они не приобретут золотистый цвет. Тем временем поджарьте бекон на гриле так, чтобы он стал хрустящим, а затем промокните салфеткой. Положите на сковороду брокколи, лук и картофель и разогрейте. Переложите овощи в кастрюлю.

3. На сковороду, где жарился лук, положите горчицу, добавьте оставшееся оливковое масло и уксус и, постоянно помешивая, разогрейте. Получившейся заправкой полейте овощи, слегка перемешайте и поперчите. Украсьте ломтиками бекона и подайте к столу.

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 4

Калорийность одной порции 492 ккал, белки 19 г, углеводы 34 г, жиры 32 г, насыщенные жиры 9 г, клетчатка 5 г, сахар нет, соль 2,82 г

Запеченные овощи с тунцом и кукурузой

750 г крупно нарезанного картофеля
пучок измельченного зеленого лука
185 г консервированного тунца
165 г консервированной сладкой кукурузы
2 ст. ложки растительного масла
2 больших, нарезанных кружочками помидора
85 г тертого твердого сыра (например, чеддер)
запеченная фасоль или салат для гарнира

1. Отварите картофель в подсоленной воде в течение 12–15 мин, до готовности. Слейте воду и тщательно растолките картофель. Добавьте зеленый лук, кукурузу, тунец и приправьте специями.
2. Хорошо разогрейте гриль. Разогрейте масло на сковороде. Выложите картофельную смесь в сковороду, распределив ее по всей поверхности, и запекайте при средней температуре в течение 4–5 мин, пока внизу не образуется коричневая корочка.
3. Сверху положите кусочки помидоров и посыпьте тертым сыром. Запекайте, пока сыр не расплавится и не приобретет золотистый цвет. Разрежьте на порции и подавайте с запеченной фасолью или салатом.

Время приготовления: 25 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 387 ккал, белки 21 г, углеводы 39 г, жиры 17 г, насыщенные жиры 6 г, клетчатка 4 г, сахар нет, соль 0,69 г





Кебаб из бекона с грибным рисом

2 средних стебля лука-порей
(разрезать каждый на 4 части)

4 шампиньона

14 полосок бекона без шкурки,
с прослойками жира (разрезать
каждую пополам)

4 крупно нарезанные
пряные колбаски

300 г длиннозерного риса

50 г сливочного масла

1 ч. ложка сушеного тимьяна
свежевыжатый лимонный сок

200 мл сметаны

1. Бланшируйте лук-порей в кипящей воде 3–4 мин, затем слейте воду. Возьмите один целый гриб, ножки остальных, нарежьте и отложите в сторону. Оставшиеся шляпки разрежьте на четыре части. С помощью ножа растяните полоски бекона и заверните в каждую кусочек лука-порей, четвертинку гриба или кусок колбаски. Насадите кебабы на шпажку.

2. Хорошо разогрейте гриль. Сварите рис. Рапстите половину масла, смешайте с половиной тимьяна и лимонным соком и полейте этим соусом кебабы. Переворачивая, жарьте на гриле 10 мин до готовности.

3. Рапстите в сковороде оставшееся масло. Положите нарезанные ранее грибы, оставшийся тимьян и готовьте, пока грибы не станут мягкими. Полейте сметаной и приправьте специями. Перемешайте рис с соусом. Полейте рис соком с противня, на котором жарились кебабы. Сразу же подавайте к столу.

Время приготовления: 35 мин

Количество порций: 4

*Калорийность одной порции 1023 ккал, белки 27 г,
углеводы 73 г, жиры 71 г, насыщенные жиры 35 г,
клетчатка 1 г, сахар нет, соль 4,72 г*

Омлет с горошком, ветчиной и картофелем

650 г картофеля, предпочтительно
красного, неочищенного
6 ст. ложек оливкового масла
1 мелко нарезанная луковица
8 яиц
140 г ветчины,
нарезанной кубиками
250 г замороженного
зеленого горошка

1. Нарежьте картофель на крупные кусочки. Разогрейте 4 ст. ложки масла в большой сковороде. Пожарьте картофель примерно 15 мин, чтобы он стал мягким и покрылся золотистой корочкой. Добавьте лук и жарьте еще 5 мин.

2. В большой чашке взбейте яйца и хорошо приправьте солью и перцем. К взбитым яйцам добавьте картофель, лук, ветчину и горошек. Аккуратно перемешайте, стараясь не повредить кусочки картофеля.

3. Хорошо разогрейте гриль. Разогрейте на сковороде оставшееся масло. Вылейте на сковороду смесь яиц и овощей и готовьте 10 мин до полуготовности, затем в течение 10–15 мин зажаривайте на гриле, пока омлет не загустеет и не покроется золотистой корочкой. Разрежьте на кусочки и подавайте к столу.

Калорийность одной порции 516 ккал, белки 27 г, углеводы 36 г, жиры 30 г, насыщенные жиры 6 г, клетчатка 6 г, сахар нет, соль 1,33 г

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 4

9

Салаты и закуски





Итальянский омлет с беконом и сыром

8 тонких ломтиков бекона
без шкурки
пучок мелко нарезанного
зеленого лука
8 крупных яиц
2 ст. ложки молока
85 г нарезанного кубиками сыра
чеддер
немного сливочного масла
томатный соус и хлеб
для сервировки

1. Нарежьте бекон маленькими кусочками. Зажаривайте в течение 5–6 мин на сковороде с антипригарным покрытием, пока из бекона не начнет выделяться жир. Слейте немного жира. Добавьте зеленый лук, жарьте еще 5 мин, пока лук не станет мягким, а бекон хрустящим. Разогрейте гриль до средней температуры.

2. Взбейте яйца с молоком, поперчите. Оставьте немного бекона, а остальной смешайте с яйцами, зеленым луком и сыром. Растопите масло на сковороде (диаметром 23 см). Вылейте смесь на сковороду и готовьте, не перемешивая, 5–8 мин, пока омлет слегка не загустеет. Посыпьте сверху оставшимся беконом.

3. Поместите сковороду под гриль, чтобы прожарить верх. Готовый омлет разрежьте на кусочки и подавайте с густым томатным соусом и нарезанным толстыми кусочками хлебом.

Время приготовления: 35 мин

Количество порций: 4

*Калорийность одной порции 468 ккал, белки 31 г,
углеводы 2 г, жиры 38 г, насыщенные жиры 16 г,
клетчатка 1 г, сахар нет, соль 3,21 г*

Картофель, запеченный с яйцом

4 большие картофелины (каждая
весом примерно 450 г)
25 г сливочного масла
140 г брокколи, разделенной
на мелкие соцветия
100 г резаных грибов
8 средних яиц

1. Разогрейте духовку до 200 °С. Запекайте картофель в течение 60–75 мин, пока он не пропечется, а его кожура не станет хрустящей. За 5 мин до готовности картофеля растопите масло на сковороде, положите туда брокколи, грибы и жарьте, помешивая, 3 мин, затем снимите с огня.

2. Когда картофель будет готов, разрежьте его на половинки, выньте большую часть мякоти и переложите ее в чашку. Добавьте брокколи, грибы и сок со сковороды, соль, перец. Наполните получившейся массой подготовленные картофелины, делая углубление в середине каждой. Положите картофелины на противень.

3. Осторожно разбейте по яйцу в каждое углубление (ничего страшного, если немного белка вытечет за край). Поставьте в духовку и запекайте 15 мин, пока яйца не загустеют.

*Время приготовления: 90 мин
Количество порций: 4*

*Калорийность одной порции 358 ккал, белки 19 г,
углеводы 35 г, жиры 17 г, насыщенные жиры 6 г,
клетчатка 4 г, сахар нет, соль 0,52 г*





Помидоры, фаршированные кукурузой

4 больших помидора
«бычье сердце»
немного сахарной пудры
2 ст. ложки оливкового масла
1 мелко нарезанный стебель
лука-порей
4 мелко нарезанные
полоски бекона
 $\frac{1}{2}$ ст. ложки измельченного
свежего розмарина
3 куса вчерашнего белого хлеба
85 г консервированной
сладкой кукурузы
2 ст. ложки измельченной
свежей петрушки

1. Разогрейте духовку до 200 °С. Срежьте верхушки помидоров. Ложкой выньте мякоть. Слегка приправьте помидоры сахаром, солью и перцем, а затем положите в смазанную маслом неглубокую форму для запекания.
2. Разогрейте масло на сковороде и поджаривайте лук, бекон и розмарин в течение 7 мин, иногда помешивая. В это же время нарежьте кубиками хлеб и обжаривайте его на сковороде 3 мин, пока он не подрумянится со всех сторон. Добавьте специи, кукурузу, сыр и петрушку.
3. Равномерно заполните получившейся массой помидоры и запекайте 20 мин до тех пор, пока начинка не приобретет золотистый цвет.

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 4

Калорийность одной порции 321 ккал, белки 15 г, углеводы 22 г, жиры 20 г, насыщенные жиры 8 г, клетчатка 3 г, сахар нет, соль 1,46 г

Котлеты из картофеля и капусты

700 г картофеля,
нарезанного крупными кусочками
4 моркови, нарезанные соломкой
350 г нашинкованной капусты
50 г тертого сыра чеддер
175 г ветчины,
нарезанной крупными кубиками
1 пучок зеленого лука, измельченный
1–2 ст. ложки зернистой горчицы
25 г сливочного масла
2 ст. ложки растительного масла

Для соуса:

400 г консервированных резаных томатов
1 ст. ложка томатного пюре
1 ч. ложка сахара

Время приготовления: 40 мин
Количество порций: 4

1. Отварите картофель и морковь в подсоленной воде в течение 15 мин, пока они не станут мягкими. Пропарьте капусту над кастрюлей в течение 8 мин. Слейте воду. В кастрюле разомните картофель и морковь.
2. Добавьте капусту, сыр, ветчину, половину зеленого лука и горчицу по вкусу. Разделите смесь на 8 частей и сформируйте котлеты (размером 10 см каждая). Дайте остыть в течение 30 мин. Чтобы сделать соус, варите томаты, оставшийся зеленый лук, томатное пюре, сахар и специи в течение 10 мин.
3. Растопите половину сливочного и растительного масла на сковороде. Поджарьте четыре котлеты (3–4 мин с каждой стороны) до золотистого цвета. Не дайте им остыть, пока жарятся остальные. Подавайте с соусом.

Калорийность одной порции 423 ккал, белки 21 г, углеводы 45 г, жиры 19 г, насыщенные жиры 8 г, клетчатка 9 г, сахар 1 г, соль 2,03 г





Паста с запеченными овощами

- 2 кабачка цукини,
нарезанных соломкой
- 1 сладкий красный перец,
очищенный от зерен
и нарезанный соломкой
- 2 измельченных зубчика чеснока
- 3 ст. ложки оливкового масла
- 300 г макаронных изделий
в виде ракушек
- 200 мл 15 % сметаны
- 2 ч. ложки зернистой горчицы
- 85 г тертого сыра чеддер

1. Разогрейте духовку до 220 °С. Положите цукини и перец в форму для запекания и посыпьте чесноком.
2. Спрысните оливковым маслом, приправьте и хорошо перемешайте, чтобы равномерно распределить масло. Запекайте 15–20 мин, пока овощи не станут мягкими и не начнут подрумяниваться.
3. Вскипятите в большой кастрюле воду, посолите, высыпьте в нее макароны и варите 10–12 мин. Слейте воду и перемешайте макароны с запеченными овощами, сметаной, горчицей и тертым сыром. Сразу же подавайте к столу.

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 490 ккал, белки 19 г,
углеводы 62 г, жиры 20 г, насыщенные жиры 9 г,
клетчатка 4 г, сахар нет, соль 0,58 г

Спагетти с тунцом и грибами

350 г спагетти

Для соуса:

2 ст. ложки оливкового масла
1 измельченный зубчик чеснока
175 г резаных грибов
чашка замороженного
зеленого горошка
200 г консервированного тунца
200 мл 15 % сметаны
2 ст. ложки лимонного сока

1. Вскипятите воду в большой кастрюле, посолите, положите спагетти и варите 10–12 мин.
2. Пока спагетти варятся, займитесь приготовлением соуса. На сковороде разогрейте масло и поджаривайте чеснок с грибами на сильном огне в течение 3 мин. Добавьте горошек и, помешивая, продолжайте жарить еще 2 мин. Измельчите тунец, выложите на сковороду, добавьте сметану, лимонный сок и специи. Тушите в течение некоторого времени на медленном огне.
3. Откиньте макароны на дуршлаг и снова положите их в кастрюлю. Добавьте соус и тщательно перемешайте. Подавайте на подогретых тарелках, предварительно посыпав блюдо молотым перцем.

Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 516 ккал, белки 26 г, углеводы 73 г, жиры 16 г, насыщенные жиры 6 г, клетчатка 6 г, сахар нет, соль 0,72 г

15

Блюда из макарон





Спагетти с помидорами и лососем

2 ст. ложки листьев орегано
(или 1 ст. ложка сушеного
орегано)
900 г небольших спелых
помидоров
2 мелко нарезанные луковичы
1 измельченный зубчик чеснока
2 ст. ложки оливкового масла
350 г спагетти
450 г филе лосося

1. Разогрейте духовку до 200 °С. Если вы взяли свежий орегано, отделите листья от стеблей. В форму для запекания поместите половину листьев орегано (или весь сушеный орегано), помидоры, лук и чеснок. Сбрызните маслом. Добавьте специи, а затем хорошо перемешайте. Запекайте в течение 30 мин, помешивая, до тех пор, пока помидоры не станут мягкими.

2. Опустите спагетти в кипящую подсоленную воду и, помешивая, варите 10–12 мин. Тем временем нарежьте лосось крупными кубиками. Добавьте рыбу к запекаемым овощам за 5 мин до их готовности.

3. Откиньте спагетти на дуршлаг и перемешайте с запеченными овощами и лососем. Сверху посыпьте оставшимися листьями орегано (если вы использовали свежий) и подавайте блюдо к столу горячим.

Mari Ivanova

Время приготовления: 40 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 615 ккал, белки 36 г, углеводы 77 г, жиры 20 г, насыщенные жиры 4 г, клетчатка 6 г, сахар нет, соль 0,19 г

Паста с курицей и мятой

350 г коротких макаронных изделий
225 г замороженного зеленого горошка
немного сливочного масла

1 ст. ложка растительного масла
1 красный сладкий перец, очищенный
от зерен и нарезанный соломкой

4 филе куриной грудки,
нарезанных кубиками
(примерно по 2,5 см)

1 мелко нарезанная луковичка
1 измельченный зубчик чеснока
200 мл куриного бульона

4 ст. ложки листьев свежей мяты
и несколько листиков для украшения

1 ст. ложка зернистой горчицы
200 мл сметаны

1. Положите макароны в кипящую подсоленную воду и варите 10–12 мин, за 3 мин до готовности добавьте зеленый горошек.

2. Растопите сливочное масло на сковороде. Поджаривайте красный перец в течение 5 мин. Переложите на тарелку. На сковороду положите курицу, лук и обжаривайте в течение 8 мин, пока курица не подрумянится. За минуту до готовности добавьте чеснок и помешайте.

3. Влейте в сковороду куриный бульон, доведите до кипения, затем убавьте огонь и готовьте в течение 3 мин. Положите красный перец, мяту, сметану, молотый черный перец и, если требуется, соль. Откиньте макароны на дуршлаг, смешайте с соусом и подавайте к столу.

Время приготовления: 35 мин
Количество порций: 4

*Калорийность одной порции 718 ккал, белки 51 г,
углеводы 80 г, жиры 23,8 г, насыщенные жиры 11,8 г,
клетчатка 6,3 г, сахар нет, соль 0,72 г*





Паста с зеленью, горошком и беконом

350 г макарон-«перьев»
350 г замороженного
зеленого горошка
1 большой красный сладкий
перец, очищенный от зерен
и нарезанный крупными
кубиками
8 ломтиков бекона без шкурки,
с прослойками жира
150 г мягкого сыра с зеленью
и чесноком
300 мл молока

1. Сварите макароны, следуя инструкциям на упаковке. За 5 мин до готовности добавьте замороженный горошек и красный перец. Доведите до кипения и варите в течение 5 мин.
2. Хорошо разогрейте гриль и поджарьте бекон, после чего раскрошите его.
3. В большую кастрюлю положите мягкий сыр и залейте молоком. Подогревайте, помешивая, до образования однородной густой массы. Откиньте макароны на дуршлаг, залейте сырным соусом и добавьте бекон. Приправьте свежемолотым черным перцем.

Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 686 ккал, белки 26 г,
углеводы 81 г, жиры 31 г, насыщенные жиры 16 г,
клетчатка 8 г, сахар нет, соль 1,71 г

Паста с луком-пореем, зеленым горошком и ветчиной

300 г спагетти
175 г замороженного
зеленого горошка
25 г сливочного масла
1 большой стебель лука-порея
4 яйца
140 г копченой ветчины, нарезанной
крупными кубиками
85 г тертого твердого сыра (чеддер)

1. Опустите спагетти в кипящую подсоленную воду и варите 10–12 мин. За 3 мин до готовности добавьте зеленый горошек.
2. В это же время растопите масло на небольшой сковороде. Вымойте и нарежьте лук-порей. Поджаривайте лук в течение 3 мин.
3. Взбейте яйца, добавьте специи. Откройте спагетти на дуршлаг, смешайте с луком, яйцами, ветчиной и половиной сыра. Добавьте специи по вкусу, посыпьте сверху оставшимся сыром и подавайте к столу.

Время приготовления: 15 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 553 ккал, белки 32 г,
углеводы 61 г, жиры 61 г, насыщенные жиры 10 г,
клетчатка 6 г, сахар нет, соль 1,67 г





Паста с острыми колбасками

1 ст. ложка оливкового масла
1 мелко нарезанная луковица
450 г острых колбасок
400 г консервированных томатов
1 лавровый лист
щепотка сахара
350 г спагетти
2 цукини, нарезанных кубиками
(примерно по 5 см каждый)
50 г тертого пармезана
или сыра чеддер

1. Разогрейте масло на сковороде и жарьте лук в течение 8 мин, помешивая, пока он не станет золотистым. Снимите оболочку с колбасок, положите их на сковороду и поджаривайте, разделяя их на части лопаточкой.

2. Добавьте нарезанные помидоры, лавровый лист, щепотку сахара, специи по вкусу и жарьте на медленном огне 15 мин, до готовности.

3. Тем временем опустите спагетти в кипящую подсоленную воду и варите 10–12 мин, за 5 мин до готовности добавьте цукини. Откиньте спагетти на дуршлаг, затем перемешайте с приготовленным соусом и добавьте половину сыра. Подавайте блюдо горячим, предварительно посыпав его сверху оставшимся сыром.

Время приготовления: 45 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 690 ккал, белки 33 г, углеводы 78 г, жиры 30 г, насыщенные жиры 11 г, клетчатка 4 г, сахар 1 г, соль 2,92 г

Острые спагетти с фрикадельками

15 г смеси средиземноморских
пряностей (базилик, орегано,
петрушка), листья отделить
от стеблей

500 г свиного фарша

1 взбитое яйцо

25 г раскрошенного свежего хлеба

2 измельченных зубчика чеснока

2 мелко нарезанные большие луковицы

2 ст. ложки растительного масла

2 ст. ложки томатного пюре

1 кг нарезанных кубиками свежих

помидоров

$\frac{1}{2}$ ч. ложки сахара

1 ст. ложка острой горчицы

350 г спагетти

1. Измельчите петрушку и базилик и смешайте их с фаршем, хлебом, чесноком и половиной нарезанного лука, затем добавьте специи. Сформируйте 20 фрикаделек. Разогрейте масло на большой сковороде. Обжаривайте фрикадельки в течение 4–5 мин, постоянно переворачивая, пока они не подрумянятся, затем переложите их в другую посуду.

2. Оставшийся лук пожарьте; когда он подрумянится, добавьте томатное пюре, помидоры, сахар, 425 мл воды и половину орегано. Тушите 5 мин. С помощью кухонного комбайна измельчите смесь до состояния однородной массы и вылейте обратно в сковороду.

3. Добавьте горчицу и фрикадельки. Тушите 25 мин, затем добавьте специи. В это же время сварите спагетти и откиньте их на дуршлаг. Разделите спагетти на порции, разложите по тарелкам фрикадельки и полейте их соусом, посыпьте оставшимся орегано.

Время приготовления: 70 мин

Количество порций: 4

Калорийность одной порции 689 ккал, белки 41 г,
углеводы 88 г, жиры 22 г, насыщенные жиры 6 г,
клетчатка 7 г, сахар 1 г, соль 0,77 г





Курица пир-пир

2 стручка красного перца чили
1 сладкий красный перец
3 ст. ложки красного
винного уксуса
4 ст. ложки оливкового масла
4 куриные грудки без костей
и кожи
листья салата для сервировки

1. Разрежьте пополам и очистите от зерен перцы чили и сладкий перец. Мелко нарежьте, добавьте масло, уксус и специи и измельчите перцы с помощью кухонного комбайна, не доводя до состояния однородной массы.
2. Разрежьте курицу на пластины параллельно волокнам и положите в неглубокое жаропрочное блюдо. На три четверти залейте маринадом. Переворачивайте кусочки курицы, чтобы они хорошо пропитались. Маринуйте по меньшей мере в течение 10 мин, если же у вас есть время, то оставьте курицу мариноваться в холодильнике на всю ночь. Оставшийся маринад не выливайте.
3. Нагрейте сковороду с ребристой поверхностью или толстым дном и поджарьте курицу (каждую сторону по 5–6 мин). Подавайте на листьях салата, предварительно сбрызнув оставшимся маринадом.

Mari Ivanova

Время приготовления: 30 мин,
не считая времени
на маринование курицы
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 393 ккал, белки 27 г,
углеводы 3 г, жиры 30 г, насыщенные жиры 7 г,
клетчатка 1 г, сахар нет, соль 0,26 г

Курица с белой фасолью

2 ст. ложки оливкового масла
4 куриные грудки без костей
 $\frac{1}{2}$ ч. ложки молотой паприки
1 небольшая мелко нарезанная
луковица
100 г бекона, нарезанного
маленькими кусочками
230 г консервированных томатов
400 г консервированной
белой фасоли
150 мл куриного бульона
немного лимонного сока
2 ст. ложки измельченной свежей
зелени

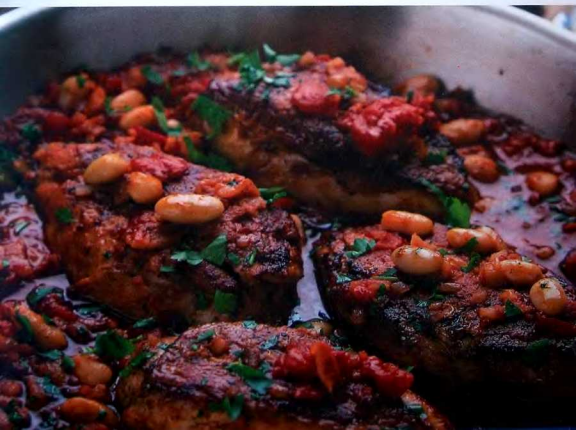
Время приготовления: 35 мин
Количество порций: 4

1. Разогрейте масло на большой сковороде. Посолите курицу и посыпьте паприкой. Положите курицу на сковороду и поджаривайте в течение 8–10 мин, пока она не приобретет золотистую хрустящую корочку. Переверните и продолжайте жарить 5–6 мин, до готовности. Переложите курицу в другую посуду и не дайте ей остыть, пока готовятся остальные продукты.

2. Поджарьте лук и бекон на сковороде в течение 5 мин.

3. Добавьте к ним нарезанные помидоры, фасоль и бульон. Перемешайте, затем снова положите курицу на сковороду. Доведите соус до кипения, затем убавьте огонь и тушите в течение 2–3 мин. Добавьте специи и лимонный сок. Посыпьте сверху петрушкой. Подавайте на стол в сковороде.

Калорийность одной порции 455 ккал, белки 38 г, углеводы 15 г, жиры 27 г, насыщенные жиры 7 г, клетчатка 5 г, сахар 2 г, соль 1,52 г





Курица со сладким луком

- 1 ст. ложка оливкового масла
- 25 г сливочного масла
- 3 мелко нарезанные луковицы
- 2 измельченных зубчика чеснока
- 2 ст. ложки муки
- 8 куриных бедрышек без кожи
- 300 мл яблочного сока без сахара
- 1 ст. ложка томатного пюре
- картофельное пюре или рис для гарнира

1. Разогрейте оливковое и сливочное масло на большой сковороде. Выложите лук на сковороду, помешайте. Уменьшите огонь и готовьте в течение 15 мин, пока лук не подрумянится. За 5 мин до готовности добавьте чеснок.
2. Переложите лук и чеснок в тарелку. Смешайте муку с солью и специями и посыпьте этой смесью курицу. В течение 10 мин поджаривайте курицу на сковороде, не забывая переворачивать.
3. Залейте курицу яблочным соком и добавьте томатное пюре. Хорошо перемешайте, добавьте жареный лук, закройте крышкой и тушите 20–25 мин, до готовности. Подавайте к столу с картофельным пюре или рисом.

*Время приготовления: 60 мин
Количество порций: 4*

Калорийность одной порции 369 ккал, белки 40 г, углеводы 24 г, жиры 13 г, насыщенные жиры 6 г, клетчатка 2 г, сахар нет, соль 0,57 г

Куриные грудки со сладким перцем

4 куриные грудки без костей и кожи
1 небольшой сладкий красный
перец, очищенный от семян
2 зубчика чеснока
большая горсть свежей петрушки
2 ст. ложки оливкового масла
макароны или молодой картофель
и листья салата для гарнира

1. Разогрейте духовку до 200 °С. Положите куриные грудки в форму для запекания или в неглубокое жаропрочное блюдо. Добавьте специи по вкусу.
2. Крупно порежьте перец и мелко — чеснок. Смешайте с петрушкой и измельчите с помощью кухонного комбайна. Добавьте растительное масло и специи. Выложите полученную овощную смесь на кусочки курицы.
3. Влейте 2 ст. ложки воды и запекайте курицу в духовке 25 мин. Подавайте к столу с макаронами или молодым картофелем и листьями салата.

*Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 4*

*Калорийность одной порции 210 ккал, белки 23 г,
углеводы 5 г, жиры 11 г, насыщенные жиры 2 г,
клетчатка 1 г, сахар нет, соль 0,19 г*





Курица с медом и лимоном

3 лимона
50 г сливочного масла
3 ст. ложки жидкого меда
1 измельченный зубчик чеснока
4 побега розмарина (листья
отделить от стеблей)
8 кусков курицы (например,
бедрышки или голени)
750 г мелко нарезанного
картофеля
зеленый салат для сервировки

1. Разогрейте духовку до 200 °С. Выжмите сок из 2 лимонов в небольшую кастрюлю, добавьте масло, мед, чеснок, розмарин и специи по вкусу. Нагревайте смесь на медленном огне до тех пор, пока масло не растает.
2. В форму для запекания одним слоем уложите курицу, а сверху картофель. Полейте блюдо смесью лимонного сока и масла, переворачивая ломтики картофеля, чтобы блюдо равномерно пропиталось соусом. Нарежьте оставшуюся часть лимона дольками и уложите их между кусочками картофеля.
3. Запекайте блюдо в духовке от 50 мин до 1 ч, иногда перемешивая. Подавайте к столу с зеленым салатом.

Время приготовления: 80 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 647 ккал, белки 39 г, углеводы 47 г, жиры 35 г, насыщенные жиры 14 г, клетчатка 3 г, сахар 12 г, соль 0,06 г

Свинина на шпажке с абрикосами и имбирем

1 ч. ложка растительного масла
1 мелко нарезанная небольшая
луковица
1 измельченный зубчик чеснока
500 г свиного фарша
натертый имбирь (натереть кусок
размером примерно 5 см)
10 измельченных сушеных
абрикосов
горсть измельченной свежей
петрушки
300 г длиннозерного риса
 $\frac{1}{3}$ ч. ложки куркумы
сок $\frac{1}{2}$ лимона
140 мл натурального йогурта

1. Разогрейте духовку до 200 °С. Растопите масло на сковороде и жарьте лук с чесноком 5 мин. Дайте немного остыть, а затем смешайте в миске с фаршем, имбирем, абрикосами и половиной петрушки, добавьте специи по вкусу.

2. Разделите смесь на четыре части и сформируйте порции, нанизывая каждую на шпажку. (Чтобы деревянные шпажки не загорелись в духовке, вымочите их в воде за 30 мин до того, как начнете готовить.) Если вы готовите на гриле, поместите свинину в жаропрочной посуде под гриль и готовьте, время от времени переворачивая, в течение 10 мин, пока мясо не подрумянится. В ином случае переложите свинину в посуду для запекания и поставьте в духовку на 20 мин.

3. В кастрюлю налейте 600 мл воды, добавьте куркуму, положите рис и варите под крышкой в течение 12–15 мин, до готовности. В йогурт добавьте оставшуюся петрушку, лимонный сок и полейте этим соусом свинину. Подавайте к столу с рисом.

Время приготовления: 55 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 536 ккал, белки 32 г,
углеводы 75 г, жиры 14 г, насыщенные жиры 5 г,
клетчатка 1 г, сахар нет, соль 0,31 г





Мясной рулет из свинины с зеленью

- 1 ст. ложка растительного масла
- 1 мелко нарезанная луковица
- 2 ломтика нарезанного кубиками копченого бекона без шкурки, с прослойками жира
- 500 г свиного фарша
- 100 г раскрошенного свежего хлеба
- 1 взбитое яйцо
- 1 ч. ложка соли
- 2 ст. ложки томатного пюре
- 1 ст. ложка сушеного эстрагона или тимьяна
- молодой картофель и листья салата для гарнира

Для топинга:

- 2 ломтика копченого бекона с прослойками жира
- 25 г раскрошенного хлеба
- 50 г тертого твердого сыра (чеддер)

1. Разогрейте духовку до 180 °С. Разогрейте масло на сковороде и обжарьте лук в течение 3–4 мин. Переложите в миску. Смешайте с беконом, свиной, хлебом, яйцом, солью, томатным пюре и зеленью. Переложите смесь в форму для рулета объемом 450 г. Запекайте в духовке, не накрывая крышкой, в течение часа.
2. Для приготовления топинга поджарьте бекон на сковороде без добавления масла. Переложите бекон в другую посуду, а на выделившемся жире в течение 2 мин поджарьте хлебные крошки. В миске смешайте сыр, поджаренный хлеб и раскрошенный бекон.
3. За 5 мин до того, как рулет будет готов, посыпьте его смесью сыра, бекона и хлебных крошек. Запекайте 5 мин, чтобы расплавился сыр. Достаньте блюдо из духовки и дайте ему постоять в течение 10 мин, после чего с помощью ножа выньте рулет из формы. Нарежьте на куски и подавайте с молодым картофелем и листьями салата.

Время приготовления: 85 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 488 ккал, белки 37 г, углеводы 29 г, жиры 26 г, насыщенные жиры 10 г, клетчатка 1 г, сахар нет, соль 3,01 г

Запеченная свинина с луковым мармеладом

2 куска свиного филе
отварной картофель для гарнира

Для мармелада:

450 г репчатого лука, очищенного
от кожуры и нарезанного
тонкими кольцами

25 г сливочного масла

85 г светлого тростникового сахара

100 мл красного винного уксуса

1. Разогрейте духовку до 190 °С. Положите отбивные на противень и приправьте специями. Запекайте в духовке 25–30 мин до готовности.

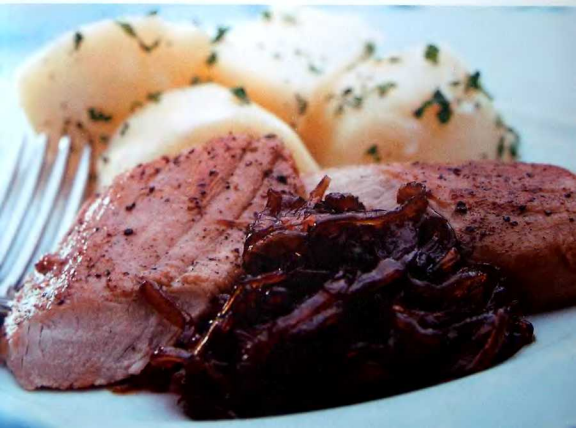
2. Тем временем поджарьте лук на сливочном масле (примерно 10 мин). Добавьте сахар, винный уксус и, не накрывая крышкой и время от времени помешивая, поджаривайте еще 25–30 мин, пока лук не карамелизуется и не станет мягким.

3. Достаньте свинину из духовки. Накройте фольгой и оставьте на 5 мин, затем нарежьте крупными кусками. Добавьте ложку лукового мармелада и подавайте к столу с отварным картофелем.

Время приготовления: 65 мин

Количество порций: 4

Калорийность одной порции 346 ккал, белки 34 г, углеводы 29 г, жиры 11 г, насыщенные жиры 5 г, клетчатка 2 г, сахар 20 г, соль 0,63 г





Рагу с пряными колбасками и кукурузой

1 ст. ложка оливкового масла
400 г пряных колбасок
700 г мелко нарезанного
молодого картофеля
165 г консервированной
сладкой кукурузы
2 ст. ложки измельченной свежей
кинзы (или петрушки)
томатный соус

1. Разогрейте масло на большой сковороде. Нарезьте колбаски и обжаривайте их в масле примерно 10 мин. В это же время вскипятите в большой кастрюле воду, подсолите, положите картофель и варите в течение 8–10 мин, после чего слейте воду.

2. Переложите картофель на сковороду, добавьте специи и обжаривайте на среднем огне, пока он не начнет подрумяниваться. Добавьте кукурузу, подогрейте. Положите специи по вкусу.

3. Посыпьте кинзой или петрушкой. Разделите на порции и добавьте немного томатного соуса на каждую тарелку.

*Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 4*

*Калорийность одной порции 519 ккал, белки 17 г,
углеводы 56 г, жиры 27 г, насыщенные жиры 9 г,
клетчатка 4 г, сахар 4 г, соль 4,09 г*

Пряные колбаски с яблоками и горчицей

1 ст. ложка растительного масла
8 пряных колбасок (общий вес
примерно 450 г)
1 средняя луковица, нарезанная
полукольцами
2 яблока, очищенные от кожуры,
без сердцевин и разделенные
каждое на 8 частей
1 ст. ложка желе
из красной смородины
300 мл куриного бульона (можно
использовать бульонный кубик)
2 ст. ложки зернистой горчицы
несколько веточек розмарина

1. Разогрейте масло на большой сковороде и поджаривайте колбаски в течение 5 мин, не забывая переворачивать. Присыпьте луком и продолжайте жарить, перемешивая, пока лук и колбаски хорошо не подрумянятся. Прибавьте огонь, положите яблоки и готовьте, пока они тоже не подрумянятся, осторожно перемешивая, чтобы кусочки яблок не развалились.

2. Растворите желе в бульоне, затем добавьте горчицу и размешайте. Вылейте смесь на сковороду, дайте ей хорошо покипеть несколько минут, чтобы получился сладкий соус.

3. Уменьшите огонь, добавьте розмарин и тушите, не накрывая крышкой, 10 мин, до готовности.

Время приготовления: 25 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 368 ккал, белки 16,7 г, углеводы 21 г, жиры 24,7 г, насыщенные жиры 8,1 г, клетчатка 2 г, сахар 3,2 г, соль 2,68 г

31 Горячие блюда с колбасками,
ветчиной и беконом





Колбаски с горчицей, запеченные в тесте

8 пряных колбасок
2 луковицы, нарезанные тонкими
кольцами
1 ст. ложка растительного масла
100 г муки
2 яйца
300 мл молока, смешанного
с водой в равных пропорциях
2 ст. ложки зернистой горчицы
белокочанная капуста
или брокколи и подливка
для гарнира

1. Разогрейте духовку до 220 °C. В форму для запекания положите колбаски, лук и полейте маслом. Запекайте 15–20 мин, пока колбаски не начнут подрумяниваться.
2. В миску насыпьте муку, добавьте щепотку соли и перца. В центре сделайте углубление, вылейте в него яйца и перемешайте. Постепенно влейте в смесь половину разбавленного молока и смешайте. Добавьте оставшееся молоко и горчицу.
3. Достаньте форму из духовки. Быстро залейте блюдо тестом и снова поставьте в духовку на 35–40 мин, пока тесто не поднимется и не приобретет золотистый цвет. Подавайте к столу с белокочанной капустой (или брокколи) и подливкой.

Mari Ivanova

Время приготовления: 60 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 562 ккал, белки 24 г,
углеводы 37 г, жиры 36 г, насыщенные жиры 12 г,
клетчатка 3 г, сахар нет, соль 2,72 г

Лук-порей с ветчиной и кукурузой

4 стебля лука-порея, разрезанных
пополам в длину

225 г тонко нарезанной ветчины

200 г консервированной кукурузы

1 большой помидор, очищенный от семян
и нарезанный кубиками

25 г масла

25 г муки

300 мл молока

2 ч. ложки зернистой горчицы

50 г тертого твердого сыра (например,
чеддер)

1. Разогрейте духовку до 200 °С. Бланшируйте лук-порей в течение 2 мин. Слейте воду и остудите лук под струей холодной воды, затем тщательно обсушите.

2. Заверните каждый кусочек лука-порея в ветчину и уложите в смазанное сливочным маслом жаропрочное блюдо прямоугольной формы. Посыпьте кукурузой и кусочками помидоров.

3. В сковороде смешайте масло, муку, молоко и доведите смесь до кипения, постоянно взбивая, чтобы масса загустела. Добавьте горчицу, потушите 2–3 мин. Полейте приготовленным соусом ветчину с овощами, посыпьте сыром и запекайте 30 мин до образования золотистой корочки. Сразу же подавайте к столу.

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 4

Калорийность одной порции 303 ккал, белки 20 г, углеводы 24 г, жиры 15 г, насыщенные жиры 8 г, клетчатка 4 г, сахар 3 г, соль 2,17 г

33

Горячие блюда с колбасками,
ветчиной и беконом





Пирог с яйцами и беконом

5 яиц
4 мелко нарезанных полоски бекона
с прослойками жира
1 измельченный стебель лука-порей
25 г муки
25 г сливочного масла
300 мл молока
2 ч. ложки горчицы
50 г тертого твердого сыра (чеддер)

Для песочного теста:
175 г муки
85 г сливочного масла
2 ст. ложки воды

*Время приготовления: 75 мин
Количество порций: 4 (или больше)*

1. Разогрейте духовку до 200 °С. Посыпьте рабочую поверхность мукой, раскатайте тесто так, чтобы получился круг диаметром примерно 28 см. Вырежьте из теста основу для пирога, используя в качестве трафарета форму для выпечки диаметром 23 см. Охладите в течение 15 мин, затем запекайте в духовке 15 мин, не добавляя начинку.

2. Тем временем сварите вкрутую 2 яйца (варить примерно 8 мин). Остудите яйца, очистите от скорлупы и мелко нарежьте. На сковороду положите бекон и лук-порей, не добавляя масло, держите на огне, пока бекон не станет хрустящим. В небольшой сковороде смешайте масло, муку, залейте молоком. На медленном огне доведите до кипения, постоянно помешивая, пока тесто не загустеет, и затем еще 2 мин. Добавьте горчицу.

3. Посыпьте тесто измельченными луком, беконом и яйцами. В соус добавьте оставшиеся яйца и немного специй. Полейте основу соусом, посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке 40 мин, пока пирог не поднимется и не покроется золотистой корочкой.

Калорийность одной порции 635 ккал, белки 22 г, углеводы 44 г, жиры 42 г, насыщенные жиры 23 г, клетчатка 3 г, сахар нет, соль 1,9 г

Пирог с зеленым горошком и ветчиной

200 г готового песочного теста
250 г замороженного зеленого
горошка (перед приготовлением
разморозить)
4 яйца
200 мл сметаны
85 г тертого твердого сыра
(например, чеддер)
85 г нарезанной крупными кубиками
ветчины

1. Разогрейте духовку до 200 °С. Раскатайте тесто, для того чтобы вырезать ровный круг, используйте глубокую форму для выпечки диаметром 20–22 см. С помощью вилки сделайте в тесте несколько проколов и вставьте в них кусочки фольги. Запекайте в духовке 15 мин без добавления начинки.

2. Тем временем с помощью кухонного комбайна смешайте горошек, яйца, сметану и приправы. Добавьте сыр и ветчину.

3. Выньте фольгу из теста и убавьте температуру в духовке до 180 °С. Вылейте начинку на основу для пирога и запекайте в духовке 35 мин, пока пирог не поднимется и не приобретет золотистый цвет. Дайте пирогу немного остыть перед тем, как вынуть его из формы. Подавайте к столу холодным или горячим.

Время приготовления: 55 мин
Количество порций: 6

Калорийность одной порции 437 ккал, белки 16 г, углеводы 24 г, жиры 31 г, насыщенные жиры 16 г, клетчатка 3 г, сахар нет, соль 1,05 г

35 **Горячие блюда с колбасками, ветчиной и беконом**





Пирог с ветчиной и перцем

250 г готового песочного теста
1 мелко нарезанная луковица
1 растолченный зубчик чеснока
1 красный перец, очищенный
от семян и нарезанный кубиками
1 ст. ложка оливкового масла
230 г консервированных томатов
100 г ветчины, нарезанной
тонкими ломтиками
горсть черных оливок
(по желанию)
3 яйца
3 ст. ложки молока
листья салата для сервировки

1. Разогрейте духовку до 200 °С. С помощью формы для пирога (диаметром 23 см) вырежьте из теста основу, положите на нее смазанную маслом бумагу для запекания и насыпьте сухую фасоль для сохранения формы. Запекайте в духовке 15 мин, затем уберите фасоль и бумагу.

2. Пожарьте лук, чеснок, перец и резаные томаты на сковороде в течение 4 мин. Слегка остудите. Убавьте температуру в духовке до 190 °С. Выложите жарку на основу для пирога, добавьте ветчину и, по желанию, оливки.

3. Взбейте яйца с молоком, добавьте специи. Полейте получившейся смесью пирог. Запекайте в духовке 25–30 мин, до готовности. Подавайте к столу в холодном или горячем виде с листьями салата.

*Время приготовления: 70 мин
Количество порций: 4*

*Калорийность одной порции 437 ккал, белки 16 г,
углеводы 35 г, жиры 27 г, насыщенные жиры 10 г,
клетчатка 3 г, сахар нет, соль 1,22 г*

Картофельный пирог с тунцом

750 г неочищенного картофеля
3 ст. ложки подсолнечного масла
1 большая луковица, нарезанная
полукольцами
200 г консервированного тунца
4 яйца
2 банки (по 400 г каждая) фасоли
в томате

1. Вскипятите в кастрюле подсоленную воду, опустите неочищенный картофель и варите 10 мин. В это же время разогрейте на сковороде 1 ст. ложку масла и поджарьте лук. Слейте воду из кастрюли с картофелем, остудите картофель, очистите его от кожуры и натрите на крупной терке. Добавьте лук, тунец, специи и хорошо перемешайте.
2. Разогрейте на сковороде оставшееся масло. Выложите на сковороду картофельную смесь и с помощью лопаточки сформируйте пирог. Поставьте на умеренный огонь и готовьте 10 мин, пока низ пирога не подрумянится. Сверху на сковороду положите большую тарелку и переверните на нее пирог. Переместите его обратно в сковороду и поддержите на огне 8–10 мин, чтобы подрумянить другую сторону.
3. Тем временем поджарьте яйца и разогрейте фасоль на сковороде. Выложите пирог на блюдо, разрежьте на куски и подавайте с жареным яйцом и фасолью.

Mari Ivanova

Время приготовления: 45 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 511 ккал, белки 30 г, углеводы 67 г, жиры 16 г, насыщенные жиры 3 г, клетчатка 10 г, сахар 7 г, соль 3,34 г

37

Блюда из рыбы





Слоеный пирог с тунцом

375 г готового слоеного теста
25 г сливочного масла
1 мелко нарезанная луковича
1 небольшой красный сладкий
перец, очищенный от зерен
и нарезанный кубиками
25 г муки
600 мл молока
700 г картофеля, очищенного
и крупно нарезанного
225 г брокколи,
разделенной на соцветия
185 г консервированного тунца
горсть измельченной свежей
петрушки

1. Разогрейте духовку до 200 °С. Вырежьте из теста четыре прямоугольника размером 13 × 10 см. Положите их на противень, сделайте небольшие диагональные насечки и выпекайте 15–18 мин, пока тесто не поднимется и не подрумянится.
2. Приготовьте соус: растопите на сковороде сливочное масло, обжарьте лук и перец (но не дайте им подрумяниться). Добавьте муку и, помешивая, жарьте в течение минуты. Медленно влейте молоко. Продолжайте держать соус на огне, помешивая, пока масса слегка не загустеет.
3. Добавьте картофель и тушите под крышкой 10 мин. Положите брокколи и тушите еще 10 мин. Покрошите тунец в соус и подогрейте. Добавьте специи, петрушку и выложите начинку на тарелки. Сверху накройте слоями.

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 4

Калорийность одной порции 721 ккал, белки 26 г,
углеводы 82 г, жиры 34 г, насыщенные жиры 7 г,
клетчатка 5 г, сахар нет, соль 1,42 г

Картофель, запеченный с лососем

650 г молодого картофеля,
неочищенного, нарезанного
длинными овальными ломтиками
100 г замороженного
зеленого горошка
200 г консервированного лосося
200 г сметаны
100 г натертого на крупной терке
твердого сыра (чеддер)

1. Отварите картофель в подсоленной кипящей воде 10 мин, следя за тем, чтобы ломтики не разварились. Добавьте замороженный горошек и варите еще 2–3 мин. Слейте воду и переложите овощи в миску. Хорошо разогрейте гриль.

2. Слейте воду из банки с лососем и разделите рыбу на кусочки, после чего осторожно перемешайте с картофелем и горошком. Добавьте специи по вкусу и переложите смесь в неглубокую форму для запекания.

3. Сверху смажьте сметаной и посыпьте сыром. Запекайте в духовке в течение нескольких минут, пока сыр не расплавится и не станет золотистым.

Время приготовления: 25 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 465 ккал, белки 22 г,
углеводы 31 г, жиры 29 г, насыщенные жиры 15 г,
клетчатка 3 г, сахар нет, соль 1,10 г





Лосось в панировке с апельсином

85 г раскрошенного свежего хлеба (примерно 2 больших куса белого хлеба)
2–3 ст. ложки оливкового масла натертая на мелкой терке цедра и сок одного апельсина
4 ст. ложки измельченной свежей петрушки
4 филе лосося без кожи, каждое весом примерно 140 г
700 г молодого картофеля
3 ст. ложки майонеза

1. Разогрейте духовку до 200 °С. Смешайте хлебные крошки, масло, цедру апельсина и половину петрушки, добавьте специи по вкусу.
2. Противень накройте фольгой, слегка смажьте ее маслом. На фольгу выложите филе лосося. Посыпьте каждый кусок смесью цедры и хлебных крошек. Запекайте в духовке 12–15 мин, пока крошки не подрумянятся.
3. Тем временем вскипятите подсоленную воду в кастрюле, опустите картофель и варите в течение 12–15 мин, до готовности, после чего слейте воду. Для приготовления соуса оставшуюся петрушку смешайте с майонезом, добавьте немного апельсинового сока и перемешайте до образования однородной массы. Подавайте лосось с молодым картофелем и майонезом.

Время приготовления: 35 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 611 ккал, белки 34 г, углеводы 46 г, жиры 33 г, насыщенные жиры 6 г, клетчатка 3 г, сахар нет, соль 0,8 г

Котлеты с лососем и укропом

700 г нарезанного кубиками картофеля
100 мл молока
300 г филе лосося без кожи или
2 банки консервированного лосося
немного сливочного масла
1 мелко нарезанная небольшая луковица
2 ч. ложки хрена
1 ст. ложка с горкой измельченного свежего укропа
растительное масло для жарки
1 взбитое яйцо
225 г раскрошенного хлеба
молодой картофель и салат из помидоров и лука для гарнира

Время приготовления: 40 мин
Количество порций: 4

1. Отварите картофель в подсоленной кипящей воде. Слейте воду и разомните картофель. На сковороду положите лосось, залейте молоком. Доведите до кипения и тушите 3–4 мин, до готовности. Снимите с огня и дайте постоять в течение 5 мин. Перелейте молоко в другую посуду и разделите рыбу на кусочки.
2. Растопите сливочное масло на сковороде и поджаривайте лук в течение 3–4 мин. Смешайте картофельную массу с зажаренным луком, хреном, двумя ложками молока, в котором тушился лосось, и укропом. Добавьте специи и перемешайте массу с кусочками лосося.
3. Налейте в сковороду растительное масло (чтобы оно покрывало дно на 1 см) и подогрейте. Сформируйте из полученной смеси восемь котлет. Обмакните каждую в яйцо и обваляйте в хлебных крошках. Жарьте котлеты на сковороде в течение 5 мин, не забывая переворачивать. Подавайте к столу с молодым картофелем и салатом.

Калорийность одной порции 644 ккал, белки 27 г, углеводы 72 г, жиры 92 г, насыщенные жиры 6 г, клетчатка 4 г, сахар нет, соль 1,27 г





Картофельные котлеты с треской и кукурузой

4 ст. ложки молока
500 г филе трески
200 г консервированной
сладкой кукурузы
6 измельченных стеблей
зеленого лука
750 г картофеля, сваренного
и растолченного
со сливочным маслом
2 яйца
12 раскрошенных крекеров
растительное масло для жарки
листья салата и томатный соус
для сервировки

*Время приготовления: 35 мин
Количество порций: 4*

1. Положите рыбу на сковороду и залейте молоком. Доведите до кипения и подержите на огне 4–5 мин (в зависимости от толщины куска рыбы). Снимите с плиты, разделите рыбу на кусочки и немного остудите.
2. Смешайте кукурузу и лук с картофельной массой, добавьте специи по вкусу. Достаньте шумовкой рыбу из молока и смешайте ее с картофелем, луком и кукурузой, стараясь не повредить кусочки. Разделите полученную массу на 8 частей и сформируйте круглые котлеты.
3. Вилкой взбейте яйца. Обмакните каждую котлету в яйцо и обваляйте в крошках. Разогрейте немного масла на сковороде, выложите котлеты и поджаривайте 3 мин, затем переверните и жарьте еще 2–3 мин, до образования золотистой корочки. Подавайте к столу с листьями салата и томатным соусом.

Калорийность одной порции 628 ккал, белки 33 г, углеводы 57 г, жиры 31 г, насыщенные жиры 8 г, клетчатка 3 г, сахар 3 г, соль 1,3 г

Скумбрия, запеченная в фольге

2 целые скумбрии
1 лимон, нарезанный дольками
2 молодых побега розмарина
2 крупно нарезанных
зубчика чеснока
1 небольшая тонко нарезанная
красная луковица
4 ст. ложки яблочного сока
отварной картофель, посыпанный
петрушкой, для гарнира

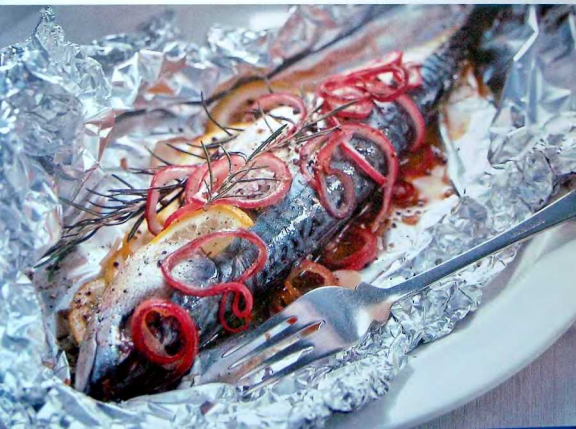
1. Разогрейте духовку до 200 °С. Положите каждую скумбрию на отдельный большой кусок фольги или бумаги для запекания и поместите на противень. Натрите рыбу специями внутри и снаружи.

2. Положите внутрь каждой рыбы несколько долек лимона, розмарин и кусочки чеснока. Посыпьте луком и полейте каждую рыбу 2 ст. ложками яблочного сока.

3. Не очень плотно заверните рыбу в фольгу или бумагу для запекания и запекайте в духовке 25 мин. Подавайте к столу с отварным картофелем, посыпанным петрушкой.

*Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 4*

*Калорийность одной порции 460 ккал, белки 37 г,
углеводы 7 г, жиры 31 г, насыщенные жиры 6 г,
клетчатка 1 г, сахар нет, соль 0,32 г*





Бананы с кунжутом во фритюре

100 г муки
2 ст. ложки жареного кунжута
1–2 ст. ложки сахарной пудры
4 банана, очищенных от кожуры
растительное масло
сироп

Mari Ivanova

1. Смешайте в миске муку, кунжут и сахарную пудру. В центре сделайте углубление, влейте 150 мл воды и замесите тесто.

2. Разрежьте каждый банан на четыре части по диагонали. Возьмите большую сковороду, наполните на треть растительным маслом и нагрейте. Обмакните бананы в тесто, а затем с помощью шумовки осторожно уложите их в горячее масло.

3. Поджаривайте в течение 3–4 мин, пока фрукты не покроются хрустящей корочкой. Подавайте к столу горячими, предварительно посыпав сахарной пудрой и полив сиропом.

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 345 ккал, белки 5 г, углеводы 51 г, жиры 15 г, насыщенные жиры 2 г, клетчатка 3 г, сахар 7 г, соль 0,26 г

Блинные штрудели

85 г сливочного масла
85 г светлого тростникового сахара
6 яблок, очищенных от кожуры
и разрезанных на 12 долек каждое
85 г грецких орехов, крупно
раскрошенных
85 г изюма
немного лимонного сока
6 блинчиков
сахарная пудра для сервировки

1. Растапливайте на сковороде масло с сахаром, помешивая, пока сахар не растворится. Выложите на сковороду яблоки и жарьте, иногда переворачивая, в течение 3–4 мин. Добавьте орехи и подождите, пока они слегка поджарятся.
2. Снимите с огня, добавьте изюм и лимонный сок. Положите немного готовой начинки в середину каждого блинчика.
3. Заверните два края каждого блинчика к центру, чтобы закрыть начинку. Заверните третий край и переверните блин так, чтобы получился квадратный конвертик. Разрежьте пополам по диагонали и подавайте, обильно посыпав сахарной пудрой.

Время приготовления: 25 мин
Количество порций: 6

Калорийность одной порции 478 ккал, белки 6 г,
углеводы 55 г, жиры 27 г, насыщенные жиры 9 г,
клетчатка 4 г, сахар 16 г, соль 0,41 г

45 Десерты





Ореховый пирог

165 г муки
85 г замороженного масла,
нарезанного на кусочки

Для начинки:

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

Время приготовления: 70 мин
Количество порций: 8

1. Разогрейте духовку до 190 °С. Муку перемешайте с маслом. Добавьте 2–3 ст. ложки холодной воды и перемешайте ножом, чтобы получить тесто.
2. Сформируйте из теста шар, затем раскатайте и вырежьте круг, используя неглубокую форму для выпечки с волнистыми краями (диаметр 23 см) как трафарет. На тесто положите смазанную маслом бумагу для запекания и насыпьте сухую фасоль для сохранения формы. Запекайте в духовке 17 мин, затем уберите фасоль и бумагу и поставьте тесто в духовку еще на 5 мин.
3. Чтобы сделать начинку, взбивайте масло с сахаром, пока оно не побелеет и не станет пыльным, после чего добавьте яйца, мед, сливки и взбейте. Добавьте орехи. Выложите начинку на основу и запекайте в духовке в течение 30–35 мин, до готовности. Достаньте пирог из духовки, дайте ему немного остыть и подавайте к столу со сливками.

Калорийность одной порции 456 ккал, белки 5 г,
углеводы 45 г, жиры 30 г, насыщенные жиры 13 г,
клетчатка 1 г, сахар 28 г, соль 0,58 г

Шоколадный десерт с орехами и имбирем

100 г несоленого сливочного масла
(и еще немного, чтобы смазать форму)

185 г горького шоколада

2 ст. ложки светлого меда

225 г раскрошенного

имбирного печенья

100 г измельченного жареного
фундука

1. Смажьте форму для выпечки (диаметром 18 см) небольшим количеством сливочного масла. В кастрюле вскипятите воду, сверху положите жаропрочное блюдо, в котором, помешивая, растопите масло, 100 г шоколада и мед.

2. Снимите блюдо с плиты, добавьте раскрошенное печенье и три четверти орехов, затем вылейте полученную смесь в форму.

3. Растопите оставшийся шоколад, полейте им смесь в форме и посыпьте оставшимися орехами. Охлаждайте в течение часа, затем нарежьте на куски и подавайте к столу.

*Время приготовления: 20 мин,
не считая времени
на охлаждение десерта
Количество порций: 8*

*Калорийность одной порции 433 ккал, белки 4 г,
углеводы 39 г, жиры 30 г, насыщенные жиры 13 г,
клетчатка 2 г, сахар 20 г, соль 0,68 г*





Классические овсяные лепешки

175 г сливочного масла,
нарезанного кубиками
140 г светлого меда
50 г светлого тростникового
сахара
250 г овсяного толокна или
хлопьев

1. Разогрейте духовку до 180 °С. Из бумаги для запекания вырежьте основу, используя квадратную форму (со стороной 23 см) как трафарет.

2. На средней сковороде растопите масло, мед и сахар. Нагревайте на слабом огне, помешивая, пока масло не растает, а сахар не растворится. Снимите с плиты и перемешайте с овсяным толокном (или хлопьями).

3. Поместите смесь в форму. Запекайте 20–25 мин, пока десерт не подрумянится сверху. Дайте немного остыть в течение 5 мин, затем, пока блюдо еще теплое, наметьте границы кусочков с помощью тупой стороны ножа. Чтобы лепешки не сломались, подождите, пока форма полностью остынет, прежде чем разрезать их и выкладывать на блюдо.

Mari Ivanova

Время приготовления: 35 мин
Количество порций: 12

Калорийность одной порции 242 ккал, белки 3 г,
углеводы 29 г, жиры 14 г, насыщенные жиры 8 г,
клетчатка 1 г, сахар 13 г, соль 0,38 г

Для того чтобы приготовить восхитительный ужин, вовсе не обязательно тратить уйму денег. Вы держите в руках сборник замечательных рецептов, составленный авторами самого популярного в Великобритании кулинарного журнала «BBC Good Food Magazine». Собираетесь ли вы устроить вечеринку для друзей или хотите просто поужинать с семьей у телевизора — загляните в эту книгу, и вы узнаете, как приготовить несложные в исполнении, но оригинальные блюда, не требующие дорогих ингредиентов.

Каждый рецепт представлен в виде пошаговых инструкций и сопровождается полезной информацией о питательных свойствах блюда и цветной фотографией.

Убедитесь сами: приготовить изысканный обед или ужин без ущерба для кошелька вполне возможно!



амфора
amphora.ru



ISBN 978-5-367-01511-9