

44


простых блюда



44

ПРОСТЫХ БЛЮДА

перевод с английского Ильи Лазерсона

 амфора

BBC
books

GoodFood
magazine

olive
magazine

Санкт-Петербург | 2010

101 SIMPLE SUPPERS
Tried-and-Tested Recipes

Перевел с английского И. И. Лазерсон

Picture credits:

Marie-Louise Avery, Iain Bagwell, Jean Cazals, Ken Field, David Munns, Craig Robertson,
Simon Smith, Roger Stowell, Sam Stowell, Martin Thompson, Philip Webb, Simon Wheeler,
Jonathan Whittaker

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 Simple Suppers 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 простых блюда ; [пер. с англ. И. Лазерсона]. — СПб. : Амфора. ТИД Ам-
фора, 2010. — 48 с. : ил.

ISBN 978-5-367-01513-3

Книга содержит рецепты из британского кулинарного журнала «BBC Good Food
Magazine» и предлагает широкий выбор идей для вкусных блюд, которые легко приготовить.

УДК 641/642(410)
ББК 36.997(4Ben)

© Woodlands 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 978-5-367-01513-3

44 ПРОСТЫХ БЛЮДА

Ответственный редактор Л. 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. № 90826. Заказ № 2451.

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



СУПЫ, САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

- Сырный суп с овощами 5
- Салат с фасолью 6
- Салат с копченой скумбрией и свеклой 7
- Зеленый салат с курицей 8
- Горячий закрытый сэндвич «Крок Месье» 9
- Запеченный картофель с сыром и луком 10
- Шампиньоны, фаршированные сыром 11
- Запеканка с копченой семгой 12
- Индонезийский рис с курицей 13



БЛЮДА ИЗ МАКАРОН И РИСА

- Паста с моцареллой и маслинами 14
- Спагетти с помидорами черри 15
- Запеканка из брокколи и спагетти 16
- Паста с семгой в сливочном соусе 17
- Запеканка из ракушек с треской 18
- Паста с беконом и горошком 19
- Паста с индейкой и грибами 20
- Жареный рис с тунцом 21



БЛЮДА ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ

- Куриное филе в корочке из пармезана 22
- Куриное филе в сырно-горчичной заливке 23
- Курица в остром томатном соусе 24

- Запеченная курица
с хлебными шариками 25
- Поджарка из баранины и лука 26
- Острые шашлычки из баранины 27
- Баранина по-гречески с картофелем 28
- Свинина с лимоном и орегано 29
- Быстрая поджарка из свинины 30
- Свинные эскалопы в сливочном соусе 31
- Свинина с паприкой 32
- Шашлычки из фрикаделек 33
- Колбаски с пореем 34
- Кабачки, фаршированные ветчиной 35



БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

- Камбала с травами 36
- Камбала с беконом 37
- Семга с соевым соусом и медом 38
- Семга с миндалем и сыром 39
- Поджарка с семгой
и салатными листьями 40
- Форель с теплым картофельным
салатом 41
- Омлет с креветками и зеленым луком 42



ДЕСЕРТЫ

- Взбитые сливки с малиной 43
- Фаршированные нектарины 44
- Запеченная Ямайка 45
- Жареные бананы с ромом 46
- Тосты с грушей 47
- Запеченные фрукты под корочкой
из злаков 48

Сырный суп с овощами

25 г сливочного масла
1 ст. ложка оливкового масла
1 луковица, мелко нарезанная
1 крупная картофелина, нарезанная
 небольшими кубиками
2 стебля сельдерея,
 нарезанных ломтиками
550 г корнеплодов
 (брюква, морковь, пастернак),
 нарезанных кубиками
1 л овощного бульона
140 г твердого сыра
 (например, чеддер)
1 ст. ложка зернистой горчицы
крутоны (гренки) из белого хлеба

1. В кастрюле разогреть смесь сливочного и растительного масла и обжарить лук до золотистого цвета. Добавить оставшиеся овощи и перемешать. Накрыть крышкой, уменьшить нагрев и готовить, помешивая, 10 мин.
2. Добавить бульон, довести до кипения, накрыть крышкой и варить при слабом кипении не менее 20 мин, до размягчения овощей. Затем обработать в кухонном комбайне до однородного пюреобразного состояния. Половину сыра натереть, другую — нарезать небольшими кубиками.
3. Разогреть суп, добавить тертый сыр и кубики, положить горчицу, перемешать. Подать с крутонами.

Время приготовления: 50 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 320 ккал, белки 13 г,
углеводы 21 г, жиры 21 г, в т. ч. насыщенные жиры
4 г, клетчатка 4 г, сахар нет, соль 1,78 г

5 Супы, салаты и закуски





Салат с фасолью

1 небольшая красная луковица
1 красный или желтый сладкий перец
400 г консервированной фасоли
 $\frac{1}{2}$ кочана салата айсберг или
1 кочан латука
250 г сыра фета
теплый белый хлеб
4 ст. ложки салатной
уксусной заправки

Для уксусной заправки:

100 г растительного масла
100 г 3 % уксуса
20 г сахара
соль и черный молотый перец

Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 4

1. Лук и сладкий перец нарезать тонкой соломкой. Фасоль откинуть на дуршлаг и переложить в салатную миску.
2. Смешать фасоль, лук, сладкий перец, добавить заправку, затем — разорванные руками салатные листья.
3. Фету нарезать кубиками, положить в салат. Подать с теплым хлебом.

Калорийность одной порции 348 ккал, белки 16 г, углеводы 17 г, жиры 25 г, в т. ч. насыщенные жиры 10 г, клетчатка 4 г, сахар нет, соль 2,57 г

Салат с копченой скумбрией и свеклой

450 г молодого картофеля,
нарезанного кусочками
3 филе скумбрии горячего копчения, без кожи
250 г отварной очищенной свеклы
120 г салатных листьев
2 стебля сельдерея, нарезанных тонкими
ломтиками
50 г очищенных грецких орехов

Для заправки:

3 ст. ложки масла грецкого ореха
2 ст. ложки подсолнечного масла
2 ст. ложки лимонного сока
2 ч. ложки тертого хрена

*Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 4*

1. Картофель отварить в подсоленной воде в течение 12–15 мин, обсушить и остудить. Рыбу разделить руками на кусочки. Нарезать свеклу.
2. Приготовить заправку, смешав все ингредиенты.
3. Смешать картофель, рыбу, свеклу, салатные листья, сельдерей, орехи. Добавить заправку, аккуратно перемешать.

*Калорийность одной порции 634 ккал, белки
22 г, углеводы 26 г, жиры 50 г, в т. ч. насыщенные
жиры 2 г, клетчатка 4 г, сахар нет, соль 1,91 г*

7 Супы, салаты и закуски





Зеленый салат с курицей

4 куриные грудки без кожи,
разрезанные на 7–8 кусков каждая

2 сладких красных перца
без семян, нарезанных полосками

3 ст. ложки оливкового масла

и немного для жарки

сок 1 лимона

150 г сметаны

200 г салатных листьев

1. Пожарить на оливковом масле курицу и перец,
приправив половиной лимонного сока. Остудить.

2. Смешать оставшийся лимонный сок со сметаной,
затем добавить оливковое масло.

3. В салатник положить листья, добавить курицу
и перец, заправить сметанным соусом.

Mari Ivanova

Время приготовления: 25 мин

Количество порций: 4

Калорийность одной порции 331 ккал, белки 36 г,
углеводы 7 г, жиры 18 г, в т. ч. насыщенные жиры
6 г, клетчатка 2 г, сахар нет, соль 0,26 г

Горячий закрытый сэндвич «Крок Месье»

2 толстых ломтя хлеба
сливочное масло
2–3 ломтика ветчины
25 г твердого сыра (например,
чеддер или грюйер)
4 ч. ложки тертого пармезана
зеленые салатные листья

1. Ломти хлеба намазать маслом, уложить на него ветчину и сыр. Соединить хлеб, чтобы получился закрытый сэндвич.
2. Верх сэндвича смазать маслом и посыпать половиной пармезана. Запечь в гриле, затем перевернуть и все повторить.
3. Готовый сэндвич разрезать пополам и подать с зеленым салатом.

Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 1

Калорийность одной порции 533 ккал, белки 25 г,
углеводы 51 г, жиры 27 г, в т. ч. насыщенные
жиры 16 г, клетчатка 2 г, сахар нет, соль 2,97 г

9 Супы, салаты и закуски





Запеченный картофель с сыром и луком

4 крупные картофелины,
нарезанные на дольки
1 красный сладкий перец
1 небольшой пучок зеленого лука
100 г тертого твердого сыра
(например, чеддер)
100 г ветчины,
нарезанной полосками
1 ч. ложка молотой сладкой
паприки
200 мл сметаны

1. Картофель отварить в подсоленной воде в течение 15 мин, откинуть и обсушить. Перец очистить от семян, нарезать полосками. Зеленый лук нашинковать, сыр натереть.
2. Смешать картофель с перцем, луком, ветчиной, уложить в жаропрочное блюдо, посыпать паприкой. Запечь в течение 3 мин в предварительно разогретой духовке.
3. Затем по поверхности распределить сметану, посыпать сыром и запекать 3 мин или больше до образования сырной корочки.

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 456 ккал, белки 18 г,
углеводы 41 г, жиры 26 г, в т. ч. насыщенные жиры
14 г, клетчатка 4 г, сахар нет, соль 1,36 г

Шампиньоны, фаршированные сыром

4 больших или 8 средних
шампиньонов
3 ст. ложки оливкового масла
2 большие картофелины
4 или 8 полосок копченого бекона
125 г мягкого кремообразного сыра
с чесноком и зеленью

1. Шляпки грибов уложить на противень, сбрызнуть оливковым маслом и запечь в течение 15 мин при 180 °С.
2. Картофель очистить, нарезать мелкими кубиками и отварить в течение 10 мин в подсоленной воде, откинуть и обсушить.
3. Бекон обжарить до хруста. Смешать картофель и сыр, начинить этой смесью шляпки грибов, сверху уложить обжаренный бекон.

Mari Ivanova

Время приготовления: 25 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 392 ккал, белки 14 г, углеводы 22 г, жиры 28 г, в т. ч. насыщенные жиры 5 г, клетчатка 3 г, сахар нет, соль 1,58 г

11 Супы, салаты и закуски





Запеканка с копченой семгой

500 г молодого картофеля,
нарезанного толстыми кружками
200 г филе семги
горячего копчения
8 яиц
2 ст. ложки шинкованного укропа
100 г замороженного
зеленого горошка
3 ст. ложки оливкового масла

1. Картофель отварить в подсоленной воде в течение 10 мин, обсушить и остудить. Семгу разделить руками на кусочки. Яйца слегка взбить, добавить семгу, горошек, укроп и картофель.
2. В глубокой сковороде разогреть оливковое масло, аккуратно выложить яично-картофельную смесь и готовить на слабом огне 10–15 мин до начала «схватывания» смеси на поверхности.
3. Накрывать сковороду тарелкой, аккуратно перевернуть так, чтобы запеканка оказалась на тарелке, и затем аккуратно поместить запеканку в сковороду другой стороной. Готовить еще 5 мин. Готовую запеканку выложить на тарелку и, выдержав 5 мин, нарезать на порции.

Время приготовления: 40 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 423 ккал, белки 31 г,
углеводы 22 г, жиры 24 г, в т. ч. насыщенные жиры 5 г,
клетчатка 3 г, сахар нет, соль 3,15 г

Индонезийский рис с курицей

350 г длиннозерного риса
2 ст. ложки и 1 ч. ложка подсолнечного масла
2 измельченных зубчика чеснока
450 г куриной мякоти без кожи, нарезанной кусочками
1 сладкий красный перец без семян, нарезанный кубиками
1 ст. ложка порошка карри
зеленый лук
2 ст. ложки соевого соуса
2 яйца
50 г нарубленного жареного арахиса
4 ст. ложки шинкованной кинзы

1. Рис сварить в подсоленной воде в течение 12–15 мин, откинуть. В глубокой сковороде разогреть подсолнечное масло.
2. Обжарить чеснок, курицу и перец в течение 10 мин, помешивая, добавить карри, готовить еще 1 мин, положить рис, перемешать. Через 5 мин добавить соевый соус.
3. Сдвинуть рис в сторону, на свободную часть сковороды налить оставшееся масло, выбить яйца и готовить их, помешивая. Затем смешать с рисом. Посыпать кинзой, арахисом и прибавить еще немного соевого соуса.

Время приготовления: 35 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 625 г, белки 34 г, углеводы 73 г, жиры 24 г, в т. ч. насыщенные жиры 2 г, клетчатка 4 г, сахар нет, соль 2,23 г





Паста с моцареллой и маслинами

350 г макарон
1 небольшая красная луковица,
мелко нарезанная
1 небольшой жгучий перец
без семян, шинкованный
450 г измельченных помидоров,
6 ст. ложек оливкового масла
225 г моцареллы,
нарезанной кубиками
листья свежего базилика
100 г маслин без косточек

1. Сварить макароны, помешивая, в течение 10–12 мин.
2. Смешать лук, жгучий перец и помидоры в большой миске. Заправить оливковым маслом.
3. Откинуть макароны на дуршлаг и выложить в миску с помидорами и луком, затем добавить моцареллу, базилик и маслины. Аккуратно перемешать.

*Время приготовления: 25 мин
Количество порций: 4*

*Калорийность одной порции 650 ккал, белки 24 г,
углеводы 71 г, жиры 32 г, в т. ч. насыщенные жиры
10 г, клетчатка 5 г, сахар нет, соль 2,26 г*

Спагетти с помидорами черри

500 г помидоров черри
3 ст. ложки оливкового масла
400 г спагетти
250 г феты
петрушка
100 г маслин без косточек
тертый пармезан

1. Разогреть духовку до 180 °С. Поместить помидоры черри в жаропрочный лоток, сбрызнуть оливковым маслом и подпечь в духовке в течение 15 мин.
2. Спагетти сварить в подсоленной кипящей воде в течение 10–12 мин, оставив их с легкой сыринкой. Фету нарезать кубиками, петрушку нашинковать.
3. Спагетти откинуть на дуршлаг и снова положить в кастрюлю. Добавить помидоры вместе с выделившимся соком, фету, маслины, петрушку. Аккуратно перемешать и подать, посыпав пармезаном.

Время приготовления: 25 мин

Количество порций: 4

Калорийность одной порции 530 ккал, белки 23 г, углеводы 79 г, жиры 16 г, в т. ч. насыщенные жиры 8 г, клетчатка 5 г, сахар нет, соль 3,02 г

15

Блюда из макарон и риса





Запеканка из брокколи и спагетти

1 ст. ложка оливкового масла
1 измельченная луковица
400 г измельченных помидоров
25 г сливочного масла
25 г муки
600 мл молока
молотый мускатный орех
300 г спагетти
300 г соцветий брокколи
100 г тертого твердого сыра
(например, чеддер)

1. Оливковое масло разогреть в маленькой сковороде и обжарить лук до прозрачности. Добавить помидоры и готовить 10 мин до заметного загустения. Приготовить белый соус — в сотейнике соединить сливочное масло, муку и молоко, нагреть, добавить мускатный орех, перемешать, готовить несколько минут до загустения, помешивая.
2. Спагетти сварить в подсоленной кипящей воде в течение 8 мин, затем положить брокколи и варить еще 4 мин. В горячий белый соус добавить большую часть сыра, перемешать.
3. Спагетти обсушить, смешать с сырным соусом, половину массы выложить в жаропрочное блюдо. Наверх вылить томатный соус, затем уложить еще слой спагетти. Посыпать оставшимся сыром и запечь в предварительно разогретой духовке в течение 5–8 мин.

Время приготовления: 45 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 574 ккал, белки 26 г, углеводы 75 г, жиры 21 г, в т. ч. насыщенные жиры 11 г, клетчатка 6 г, сахар нет, соль 0,98 г

Паста с семгой в сливочном соусе

300 г коротких макарон
350 г соцветий брокколи
300 г филе семги
150 г сливочного сыра с зеленью
и чесноком
150 мл 22 % сливок
2 ст. ложки томатной пасты

1. Макароны сварить в подсоленной кипящей воде в соответствии с указаниями на упаковке. За 3 мин до окончания варки добавить брокколи. Тем временем сварить в небольшом количестве воды филе семги и держать в тепле.
2. Смешать сыр со сливками и томатной пастой.
3. Макароны и брокколи откинуть, заправить соусом и перемешать. Филе семги с помощью вилки разделить на кусочки и аккуратно смешать с макаронами. Подать, посыпав свежемолотым черным перцем.

Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 586 ккал, белки 33 г,
углеводы 61 г, жиры 25, в т. ч. насыщенные жиры
6 г, клетчатка 5 г, сахар нет, соль 0,53 г

17

Блюда из макарон и риса





Запеканка из ракушек с треской

350 г макаронных изделий
(ракушек)
6 полосок копченого бекона,
нарезанных кусочками
350 г томатного соуса
измельченная цедра 1 лимона
500 г филе трески, нарезанного
кусочками длиной 4 см
4 ст. ложки жирных сливок
3 ст. ложки шинкованной
петрушки
50 г тертого твердого сыра
(чеддер или пармезан)

1. Макароны сварить в подсоленной кипящей воде в течение 10–12 мин.
2. Обжарить бекон до хруста, добавить томатный соус, цедру и треску. Накрыть крышкой и готовить 4 мин после закипания.
3. Разогреть духовку до 180 °С, ракушки откинуть, добавить рыбу с соусом, сливки и петрушку. Аккуратно перемешать и переложить в жаропрочное блюдо. Посыпать сыром и запечь.

Mari Ivanova

Время приготовления: 25 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 651 ккал, белки 44 г,
углеводы 72 г, жиры 23 г, в т. ч. насыщенные жиры
10 г, клетчатка 4 г, сахар 2 г, соль 3,24 г

Паста с беконом и горошком

300 г макарон-«ушек»

225 г замороженного
зеленого горошка

1 ст. ложка оливкового масла

1 измельченная луковица

2 полоски копченого бекона,
нарезанные соломкой

100 мл жирных сливок

1. Макароны отварить в подсоленной кипящей воде в течение 12 мин, за 3 мин до готовности добавить зеленый горошек.

2. На оливковом масле обжарить лук в течение 2–3 минут, добавить бекон и жарить до золотистого цвета лука и бекона.

3. Откинуть макароны и горошек, смешать с луком и беконом, добавить сливки, еще раз перемешать. Подать со свежим хлебом и зеленым салатом.

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 4

Калорийность одной порции 461 ккал, белки 17 г, углеводы 65 г, жиры 17 г, в т. ч. насыщенные жиры 7 г, клетчатка 5 г, сахар нет, соль 1,07 г





Паста с индейкой и грибами

1 ст. ложка оливкового масла
1 луковица, нарезанная полукольцами
1 сладкий красный перец без семян,
измельченный
450 г филе индейки,
нарезанного ломтиками
350 г спиралевидных макарон
300–350 г готового грибного соуса
600 мл молока
225 г ветчины, нарезанной ломтиками
225 г замороженного
листового шпината
молотый мускатный орех
100 г тертого твердого сыра (чеддер)

1. Обжарить лук и сладкий перец в глубокой сковороде на оливковом масле в течение 5 мин. Добавить ломтики индейки и жарить все вместе еще 5 мин. Макароны сварить в подсоленной кипящей воде в течение 8–10 мин. Откинуть.
2. Разогреть духовку. В сковороду к индейке добавить грибной соус и молоко, довести до кипения, добавить макароны, ветчину и шпинат.
3. Приправить мускатным орехом. Готовить несколько минут, переложить в огнеупорный лоток, посыпать сыром и запечь до образования корочки.

Время приготовления: 25 мин
Количество порций: 6

Калорийность одной порции 501 ккал, белки 40 г, углеводы 51 г, жиры 17 г, в т. ч. насыщенные жиры 7 г, клетчатка 3 г, сахар нет, соль 2,54 г

Жареный рис с тунцом

350 г длиннозерного риса
8 полосок копченого бекона,
мелко нарезанных
2 ст. ложки растительного масла
225 г замороженного
зеленого горошка
200 г консервированного тунца
2–3 ст. ложки соевого соуса

1. Сварить рис в соответствии с инструкциями на упаковке и остудить.
2. В глубокой сковороде обжарить бекон в течение 2 мин, до хруста. Бекон отложить.
3. В чистой глубокой сковороде обжарить в течение 2 мин рис. Добавить горошек и тунец и готовить еще 2–3 мин. Добавить соевый соус, бекон и держать на огне еще 1 мин.
К блюду отдельно подать соевый соус.

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 552 ккал, белки 25 г,
углеводы 81 г, жиры 17 г, в т. ч. насыщенные
жиры 5 г, клетчатка 3 г, сахар нет, соль 2,98 г





Куриное филе в корочке из пармезана

4 куриные грудки без костей
сок 1 небольшого лимона
1 яйцо
4 крекера
50 г тертого пармезана
2 ст. ложки оливкового масла
4 ст. ложки жирной нежирной сметаны
4 ч. ложки остро-сладкого
соуса чили
зеленый салат
и молодой картофель для гарнира

1. Сбрызнуть грудки лимонным соком и приправить солью и перцем. Слегка взбить яйцо, крекеры измельчить и смешать с пармезаном.
2. Грудки обвалить в яйце, затем — в смеси крекеров и пармезана. В сковороде разогреть масло и обжарить грудки с каждой стороны 4–5 мин до образования хрустящей золотистой корочки.
3. На каждую тарелку положить по одной грудке, рядом — ложку сметаны, на сметану налить остро-сладкий соус. В качестве гарнира подать салат и отварной картофель.

Mari Ivanova

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 345 ккал, белки 32 г, углеводы 7 г, жиры 21 г, в т. ч. насыщенные жиры 9 г, клетчатка меньше 1 г, сахар нет, соль 0,78 г

Куриное филе в сырно-горчичной заливке

4 куриные грудки без кожи и костей
оливковое масло
140 г тертого твердого сыра
(чеддер)
1 ст. ложка зернистой горчицы
3 ст. ложки молока
150 г помидоров черри на ветке
брокколи и молодой картофель
для гарнира

1. Грудки разрезать вдоль и выложить на дно смазанного оливковым маслом жаропрочного лотка. Смешать сыр, горчицу и молоко и покрыть этой массой куриную мякоть.
2. Помидоры вместе с веткой уложить поверх сырной массы. Лоток поместить в предварительно разогретую до 200 °С духовку и запечь содержимое в течение 30 мин.
3. Подать с брокколи и молодым картофелем. При употреблении помидоры раздавить вилкой и смешать с сырным соусом.

Время приготовления: 35 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 316 ккал, белки 44 г,
углеводы 2 г, жиры 15 г, в т. ч. насыщенные жиры
8 г, клетчатка 1 г, сахар нет, соль 1,09 г





Курица в остром томатном соусе

2 ст. ложки муки
 $\frac{1}{2}$ –1 ч. ложка молотого острого
красного перца
8 куриных бедер
1 ст. ложка растительного масла
1 измельченная луковица
600 мл куриного бульона
2 измельченных зубчика чеснока
2 ст. ложки томатного пюре
2 кабачка, разрезанных вдоль
450 г помидоров,
разрезанных на четвертинки
картофельное пюре для гарнира

1. Смешать муку и красный перец. Запанировать в этой смеси курицу. Оставшуюся муку отложить. Куски курицы обжарить с обеих сторон на растительном масле в течение 8–10 мин и переложить на тарелку.
2. В ту же сковороду добавить лук и жарить, помешивая, 5–6 мин. Затем посыпать его мукой, жарить еще минуту, постоянно помешивая. Добавить бульон, чеснок и томатное пюре, перемешать.
3. Переложить курицу в сковороду с соусом, довести до кипения. Добавить кабачки и помидоры. Аккуратно перемешать, накрыть крышкой и готовить 15–20 мин. Подать с картофельным пюре.

Время приготовления: 50 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 424 ккал, белки 33 г,
углеводы 19 г, жиры 25 г, в т. ч. насыщенные жиры 7 г,
клетчатка 3 г, сахар нет, соль 1,2 г

Запеченная курица с хлебными шариками

8 куриных бедер
4 моркови, нарезанные цилиндрами
1 ст. ложка веточек свежего розмарина
или 2 ч. ложки сухого
2 ст. ложки растительного масла
4 картофелины, нарезанные дольками
1 ст. ложка муки
400 мл куриного бульона
1 ч. ложка томатного пюре

Для хлебных шариков:

1 большая луковица, измельченная
25 г сливочного масла
200 г белых хлебных крошек
измельченная цедра 1 лимона
2 ч. ложки сухого тимьяна
2 ст. ложки измельченной петрушки
1 яйцо, слегка взбитое

Время приготовления: 100 мин

Количество порций: 4

1. Поместить курицу и морковь в жаропрочное блюдо, посыпать розмарином, сбрызнуть половиной растительного масла и запечь в течение 10 мин. На оставшемся масле обжарить картофель.

2. Для приготовления шариков обжарить лук на сливочном масле в течение 5 мин. Смешать хлебные крошки, лимонную цедру, тимьян, петрушку и яйцо. Смесь разделить на восемь частей и скатать в шарики. Добавить шарики к курице и запечь все вместе в течение часа.

3. На жире, выделившемся в процессе запекания, обжарить муку и добавить к ней, помешивая, бульон и томатное пюре. Варить при слабом кипении до загустения. Соус подать к курице и овощам.

Калорийность одной порции 645 ккал, белки 50 г, углеводы 73 г, жиры 19 г, в т. ч. насыщенные жиры 6 г, клетчатка 6 г, сахар нет, соль 2,77 г





Поджарка из баранины и лука

по 3 ст. ложки соевого соуса,
хереса и кунжутного масла
2 ч. ложки винного уксуса
2 зубчика чеснока
несколько перьев зеленого лука
450 г мякоти баранины
3 ст. ложки растительного масла
отварной рис для гарнира

1. В миске смешать соевый соус, херес, кунжутное масло и уксус с 4 ст. ложками воды. Чеснок тонко нарезать. Зеленый лук нарезать полосками длиной 5 см. Мякоть баранины нарезать ломтиками поперек волокон.

2. В большой сковороде разогреть растительное масло, добавить чеснок и быстро обжарить. Затем добавить баранину и жарить 1–2 мин.

3. Влить смесь соевого соуса, масла, хереса и уксуса, добавить зеленый лук и готовить несколько секунд до размягчения лука.

Подать с рисом.

Mari Ivanova

Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 435 ккал, белки 22 г,
углеводы 2 г, жиры 36 г, в т. ч. насыщенные жиры
12 г, клетчатка 1 г, сахар нет, соль 2,21 г

Острые шашлычки из баранины

700 г мякоти баранины
небольшой пучок мяты

1 свежий перец чили

3 ст. ложки оливкового масла

2 небольшие красные луковицы

150 мл натурального йогурта

листовой салат и отварной

молодой картофель для гарнира

1. Нарезать баранину небольшими кубиками. Мяту нашинковать и разделить пополам, положив в большую и маленькую миску. Красный перец мелко нарубить и добавить в каждую миску.

2. В большую миску добавить 3 ст. ложки оливкового масла и баранину, хорошо перемешать. Мелко нашинковать половину одной луковицы и положить в маленькую миску вместе с йогуртом, перемешать и поставить в холодильник. Остальной лук нарезать на дольки и разделить на лепестки.

3. Надеть баранину на 4 шпажки (если шпажки деревянные, намочить их в воде, чтобы не горели), переслаивая луком. Разогреть гриль и жарить шашлычки 6–8 мин, поворачивая время от времени. Подать с соусом из йогурта, салатом и картофелем.

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 4

Калорийность одной порции 307 ккал, белки 38 г, углеводы 6 г, жиры 15 г, в т. ч. насыщенные жиры 7 г, клетчатка нет, сахар нет, соль 0,39 г





Баранина по-гречески с картофелем

4 стейка из баранины
общим весом 750 г
2 ч. ложки сухого орегано
1 кг картофеля,
нарезанного кружками
2 нашинкованные луковичы
3 ст. ложки оливкового масла
4 зубчика чеснока
300 мл бараньего или куриного
бульона

1. Стейки посыпать солью, перцем и 1 ч. ложкой орегано.
2. Положить картофель и лук в жаропрочное блюдо, полить тремя ложками оливкового масла и посыпать оставшимся орегано. Распределить неочищенные зубчики чеснока между кружками картофеля.
3. Поместить блюдо в предварительно разогретую до 190 °С духовку и готовить 20 мин, затем в блюдо положить баранину, налить бульон и готовить в духовке 30–35 мин, до мягкости мяса и готовности картофеля. Разложив кушанье по тарелкам, не забудьте выдавить в каждую мякоть чеснока и смешать с другими ингредиентами.

*Время приготовления: 75 мин
Количество порций: 4*

*Калорийность одной порции 545 ккал, белки 44 г,
углеводы 50 г, жиры 20 г, в т. ч. насыщенные жиры
9 г, клетчатка 4 г, сахар нет, соль 0,61 г*

Свинина с лимоном и орегано

натертая цедра и сок 1 лимона

100 г панировочных сухарей

2 ч. ложки сухого орегано

4 свиных эскалопа

2 ст. ложки растительного масла

лимонный майонез, картофель

и зеленая фасоль для гарнира

1. Смешать сухари, цедру и орегано. Эскалопы смочить в лимонном соке и запанировать в сухой смеси.

2. Разогреть растительное масло и обжарить эскалопы в течение 3–4 мин с каждой стороны до образования золотистой корочки (свинина при этом должна полностью прожариться).

3. Подать с лимонным майонезом, отварным картофелем и отварной фасолью.

Mari Vanova

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 4

Калорийность одной порции 291 ккал, белки 29 г, углеводы 20 г, жиры 11 г, в т. ч. насыщенные жиры 2 г, клетчатка 1 г, сахар нет, соль 0,68 г

29

Блюда из мяса и птицы





Быстрая поджарка из свинины

500 г свиного филе
1 ст. ложка муки
2 ч. ложки сухого розмарина
3 ст. ложки оливкового масла
250 г шампиньонов,
нарезанных ломтиками
1 измельченный зубчик чеснока
300 мл овощного бульона
рис или картофельное пюре,
овощи для гарнира

1. Филе нарезать под углом на куски толщиной 1 см. В целлофановый пакет насыпать муку и розмарин, а затем добавить свинину. Пакет несколько раз встряхнуть, чтобы свинина была равномерно запанирована.
2. В большой сковороде разогреть 2 ст. ложки масла и обжарить свинину в течение 3–4 мин, перевернув один раз. Затем удалить свинину со сковороды.
3. Оставшееся масло налить в ту же сковороду и обжарить грибы до выпаривания выделившегося сока, затем добавить чеснок и снова положить в сковороду свинину вместе с остатками панировки из пакета. Перемешать, добавить бульон и довести до кипения. Тушить до готовности свинины. Подать с рисом или картофельным пюре с овощами.

Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 288 ккал, белки 30 г,
углеводы 5 г, жиры 17 г, в т. ч. насыщенные жиры 4 г,
клетчатка 1 г, сахар нет, соль 0,42 г

Свинные эскалопы в сливочном соусе

4 ст. ложки муки
1 ч. ложка сухого шалфея
4 свиных эскалопа
2 ст. ложки растительного масла
кусочек сливочного масла
1 небольшая луковица,
нашинкованная
225 г шампиньонов,
нарезанных ломтиками
3 ст. ложки хереса
200 мл жирных сливок
лапша для гарнира

1. Смешать муку и шалфей, запанировать в этой смеси эскалопы. В сковороде разогреть 1 ст. ложку растительного масла вместе со сливочным и быстро обжарить эскалопы до образования коричневой корочки. Удалить со сковороды и держать в тепле.
2. Разогреть оставшееся масло и обжарить лук в течение 1 мин. Положить грибы и жарить еще 2–3 мин. Добавить херес, интенсивно перемешать.
3. Затем добавить сливки и эскалопы, все прогреть несколько минут. Подать с лапшой.

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 437 ккал, белки 28 г,
углеводы 9 г, жиры 31 г, в т. ч. насыщенные жиры
13 г, клетчатка 1 г, сахар нет, соль 0,34 г





Свинина с паприкой

2 ст. ложки оливкового масла
3 луковицы,
тонко нашинкованные
600 г свиного филе
2 ст. ложки молотой паприки
300 мл куриного или овощного
бульона
100 мл жирных сливок
шинкованная петрушка, рис
и зеленый салат для гарнира

1. В глубокой сковороде разогреть масло, положить лук и жарить до размягчения 10–15 мин, часто мешая.

2. Свиное филе нарезать на кусочки величиной с грецкий орех. Под сковородой с луком резко увеличить нагрев, положить свинину и жарить до образования корочки. Затем добавить паприку, уменьшить нагрев, перемешать и влить бульон.

3. Сковороду накрыть крышкой и тушить 30–35 мин до мягкости свинины. Ввести сливки и готовить еще 2 мин. Перед подачей на стол посыпать петрушкой, на гарнир — рис и зеленый салат.

Время приготовления: 55 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 357 ккал, белки 37 г,
углеводы 11 г, жиры 19 г, в т. ч. насыщенные жиры
8 г, клетчатка 1 г, сахар нет, соль 0,52 г

Шашлычки из фрикаделек

350 г фрикаделек

2 кабачка, нарезанных толстыми кружками

2 сладких перца (красный и желтый)

без семян, нарезанных кубиками

зеленый салат

6 ст. ложек медово-горчичного соуса

Для медово-горчичного соуса:

60 г острой горчицы

80 г меда

1 ст. ложка соевого соуса

1 ст. ложка мелко нарубленного

репчатого лука

2 ч. ложки мелко нарубленного

свежего имбиря

1. Замочить в воде на 15–20 мин 8 деревянных шпажек. На шпажки надеть фрикадельки, перемежая их овощами. Разогреть сковороду.

2. Овощи и фрикадельки смазать медово-горчичным соусом, поместить шашлычки в разогретую сковороду и жарить 8–10 мин, несколько раз повернув. Время от времени дополнительно смазывать соусом.

3. Готовые шашлычки подать с зеленым салатом.

Время приготовления: 25 мин

Количество порций: 4

Калорийность одной порции 343 ккал, белки 16 г, углеводы 12 г, жиры 26 г, в т. ч. насыщенные жиры 8 г, клетчатка 4 г, сахар нет, соль 1,46 г





Колбаски с пореем

1 ст. ложка растительного масла
500 г лука-порея, нарезанного
толстыми кружками
1 нашинкованная луковица
6 ст. ложек сухого белого вина
6 ст. ложек куриного бульона
2 большие картофелины,
очищенные и нарезанные
ломтиками
300 г копченых колбасок
3–4 ч. ложки жирных сливок
шинкованная петрушка

1. В большой сковороде разогреть растительное масло, добавить порей и репчатый лук, готовить 3–4 мин, до размягчения. Влить вино и бульон, накрыть крышкой и тушить 10 мин.
2. Добавить картофель, снова накрыть крышкой и готовить еще 10 мин, до мягкости картофеля.
3. Колбаски положить в сковороду поверх овощей. Уменьшить нагрев, накрыть сковороду крышкой и готовить еще 20 мин. Затем колбаски вынуть и нарезать на ломтики по диагонали. К овощам подлить сливки, перемешать и выложить на тарелки. На овощи уложить ломтики колбасок. Посыпать петрушкой.

Время приготовления: 55 мин
Количество порций: 2

Калорийность одной порции 727 ккал, белки 29 г,
углеводы 53 г, жиры 43 г, в т. ч. насыщенные жиры
15 г, клетчатка 9 г, сахар нет, соль 2,91 г

Кабачки, фаршированные ветчиной

1 большой кабачок
25 г сливочного масла,
нарезанного кубиками
6 ст. ложек томатного соуса
10 тонких ломтиков ветчины
4 яйца

85 г тертого твердого сыра (чеддер)

1. Кабачок очистить, разрезать вдоль пополам, удалить семена вместе с сердцевинкой. Уложить в блюдо для микроволновой печи, распределить по поверхности масло, завернуть в пищевую пленку и готовить 7 мин на максимальной мощности.

2. Обильно смазать каждую половину кабачка томатным соусом, поверх уложить ломтики ветчины. В каждую половину кабачка выбить по 2 яйца, а сверху посыпать сыром.

3. Запечь в предварительно разогретой до 170 °C духовке в течение 12–15 мин, пока яйца не приобретут полужидкую консистенцию.

Время приготовления: 25 мин

Количество порций: 4

Калорийность одной порции 281 ккал, белки 20 г, углеводы 6 г, жиры 20 г, в т. ч. насыщенные жиры 10 г, клетчатка 1 г, сахар нет, соль 2 г





Камбала с травами

2 ст. ложки оливкового масла
1 небольшая луковица,
измельченная
тертая цедра 1 лимона
2 ч. ложки лимонного сока
2 ч. ложки шинкованного укропа
2 ч. ложки шинкованной
петрушки
2 филе камбалы
отварной молодой картофель
и подогретый зеленый горошек
для гарнира

1. В небольшой сковороде слегка обжарить лук в течение 2–3 мин, затем добавить лимонную цедру, сок, травы.
2. Филе камбалы уложить на смазанный маслом противень, покрыть смесью трав и запечь в духовке под верхним грилем в течение 5 мин.
3. Переложить рыбу на подогретые тарелки, полить соком, образовавшимся во время запекания, и подать с картофелем и горошком.

Mari Ivanova

Время приготовления: 25 мин
Количество порций: 2

Калорийность одной порции 230 ккал, белки 27 г, углеводы 1 г, жиры 13 г, в т. ч. насыщенные жиры 2 г, клетчатка минимум, сахар нет, соль 0,5 г

Камбала с беконом

2 ст. ложки оливкового масла
4 измельченные полоски
копченого бекона
100 г панировочных сухарей
тертая цедра 1 лимона
2 ст. ложки шинкованной петрушки
4 филе камбалы,
каждое не менее 200 г
отварной молодой картофель
и отварная зеленая фасоль
для гарнира

1. В сковороде разогреть оливковое масло и обжарить бекон до хруста, снять с плиты и положить в эту же сковороду сухари, цедру и петрушку. Приправить черным перцем.

2. Противень выстелить фольгой, смазать ее маслом и выложить филе рыбы, по которому распределить, слегка прижимая, смесь бекона и сухарей.

3. Запечь в предварительно разогретой до 220 °С духовке в течение 7 мин или пока рыба не будет готова, а сухарная смесь не приобретет золотистый цвет. Подать с картофелем и фасолью.

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 305 ккал, белки 30 г,
углеводы 19 г, жиры 13 г, в т. ч. насыщенные
жиры 3 г, клетчатка 1 г, сахар нет, соль 1,55 г





Семга с соевым соусом и медом

- 1 ст. ложка зернистой горчицы
- 2 ч. ложки меда
- 1 ст. ложка соевого соуса
- 1 ч. ложка оливкового масла
- 4 порционных куска филе семги
- 100 мл овощного бульона
- 1 пучок зеленого лука, разрезанного вдоль, а затем на полоски
- отварной рис для гарнира

1. Смешать горчицу, мед и соевый соус. В сковороде разогреть масло и обжарить куски семги в течение 5 мин, перевернув один раз.
2. Вылить соевую смесь на семгу, довести до кипения, затем добавить бульон.
3. Семгу посыпать зеленым луком и готовить еще несколько минут при слабом кипении.

Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 281 ккал, белки 29 г, углеводы 4 г, жиры 17 г, в т. ч. насыщенные жиры 3 г, клетчатка 1 г, сахар 2 г, соль 1,08 г

Семга с миндалем и сыром

4 порционных куска филе семги
50 г размягченного
сливочного масла
4 ст. ложки дробленого миндаля
4 ст. ложки шинкованной петрушки
50 г тертого твердого сыра (грюйер
или эмменталь)
картофель и зеленый салат
или брокколи для гарнира

1. Дно жаропрочного блюда смазать частью масла. Уложить куски семги в один слой и смазать их оставшимся маслом.
2. Смешать миндаль, петрушку и сыр, покрыть этой смесью куски рыбы и слегка придавить.
3. Запечь в предварительно разогретой до 190 °С духовке в течение 15–20 мин, пока рыба не будет готова, а корочка не станет хрустящей и золотистой. Подать с картофелем и зеленым салатом или брокколи.

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 523 ккал, белки 41 г,
углеводы 1 г, жиры 39 г, в т. ч. насыщенные жиры
15 г, клетчатка 1 г, сахар нет, соль 0,66 г





Поджарка с семгой и салатными листьями

1 ст. ложка оливкового масла
5 см натертого корня имбиря
450 г филе семги, нарезанного
на кубики размером 2,5 см
1 пучок зеленого лука,
разрезанный на части по 4 см
150 мл овощного бульона
200 г листьев салата
2 ст. ложки соевого соуса
отварной рис для гарнира

1. В сковороде разогреть масло, положить имбирь и жарить 30 с, помешивая. Добавить семгу и готовить 5 мин, один раз перевернув.
2. Семгу удалить со сковороды и держать в тепле. В сковороду добавить лук и жарить 3–4 мин.
3. В сковороду влить бульон и довести до кипения. Добавить салатные листья и готовить 1 мин. Семгу снова положить в сковороду, влить соевый соус и подать с рисом.

Время приготовления: 25 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 248 ккал, белки 24 г, углеводы 3 г, жиры 16 г, в т. ч. насыщенные жиры 3 г, клетчатка 1 г, сахар нет, соль 0,26 г

Форель с теплым картофельным салатом

600 г молодого картофеля
225 г маленьких соцветий брокколи
4 филе форели
3 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка белого винного уксуса
12 помидоров черри,
разрезанных на половинки
2 ст. ложки нарезанного
пластинками миндаля

1. Картофель вымыть и разрезать вдоль пополам. Сварить в кипящей подсоленной воде в течение 12 мин, добавив брокколи за 3 мин до окончания варки.
2. Форель поджарить на гриле или в сковороде, смазав маслом, в течение 3–4 мин.
3. Картофель и брокколи откинуть, переложить в миску. Смешать оливковое масло и уксус, полить получившейся смесью горячие овощи. Добавить помидоры черри, перемешать. Подать с рыбой.

Mari vanova

Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 378 ккал, белки 26 г,
углеводы 26 г, жиры 19 г, в т. ч. насыщенные
жиры 2 г, клетчатка 4 г, сахар нет, соль 0,43 г

41

Блюда из рыбы и морепродуктов





Омлет с креветками и зеленым луком

1 ст. ложка оливкового масла
4 яйца
100 г очищенных вареных
креветок
4 нашинкованных стебля
зеленого лука
тосты и салат из помидоров
для гарнира

1. В сковороде разогреть масло. Яйца слегка взбить в миске, вылить в сковороду и жарить 30 с.
2. С помощью вилки постепенно сдвинуть края омлета к середине сковороды. Омлет посыпать креветками и луком, готовить еще 2 мин.
3. Сковороду поместить в предварительно разогретую духовку и запекать 1–2 мин. Готовый омлет свернуть пополам, разрезать на две части и подать с тостами и салатом.

Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 2

Калорийность одной порции 250 ккал, белки 24 г,
углеводы нет, жиры 17 г, в т. ч. насыщенные жиры
4 г, клетчатка нет, сахар нет, соль 1,36 г

Взбитые сливки с малиной

3 готовые меренги
350 г малины
4 ст. ложки сухого белого вина
85 г сахарной пудры
натертая цедра и сок 1 лимона
250 мл жирных сливок

1. Разломать меренги на маленькие кусочки. Добавить 250 г малины.
2. В миске смешать вино, сахар, лимонный сок и цедру. Добавить сливки и взбить.
3. Полученную массу выложить на смесь ягод и меренг, аккуратно перемешать, чтобы сливки не опали. Переложить в креманки, оставшуюся малину выложить наверх. Десерт охладить. Перед подачей на стол посыпать сахарной пудрой.

Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 502 ккал, белки 3 г, углеводы 46 г, жиры 34 г, в т. ч. насыщенные жиры 21 г, клетчатка 2 г, сахар 29 г, соль 0,12 г





Фаршированные нектарины

4 нектарина
8 шт. имбирного печенья
25 г сливочного масла
2 ч ложки меда
натертая цедра и сок 1 апельсина
225 г мягкого молодого сыра
2 ст. ложки сахара

1. Нектарины разрезать пополам и удалить косточки. Выложить половинки на противень.
2. Печенье поместить в полиэтиленовый мешок и измельчить скалкой. В сковороде растопить масло, добавить крошки печенья и мед, немного прогреть. Уложить смесь в нектарины.
3. Полить нектарины соком и запечь в предварительно разогретой до 180 °С духовке в течение 20 мин. Поместить сыр в миску и смешать с сахаром и цедрой. Получившийся крем подать с горячими нектаринами.

Mari Ivanova

Время приготовления: 25 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 416 ккал, белки 8 г, углеводы 43 г, жиры 25 г, в т. ч. насыщенные жиры 4 г, клетчатка 3 г, сахар 14 г, соль 1 г

Запеченная Ямайка

200 г консервированных
кусочков ананаса
1 бисквитный корж толщиной 2 см
3 яичных белка
175 г коричневого сахара
50 мл ванильного мороженого

1. Бисквит уложить на дно жаропрочного блюда, наверх положить кусочки ананаса и полить ананасовым соком из банки.
2. Яичные белки взбить до устойчивой пены. Затем вбивать сахар по 1 ст. ложке до заметного загустения и уплотнения массы.
3. Мороженое уложить поверх ананаса, прижать и сверху закрыть толстым слоем взбитого белка. Запечь в течение 5 мин в предварительно разогретой до 220 °С духовке. Сразу же подать к столу.

Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 484 ккал, белки 9 г,
углеводы 85 г, жиры 14 г, в т. ч. насыщенные
жиры 7 г, клетчатка 1 г, сахар 59 г, соль 0,53 г





Жареные бананы с ромом

немного сливочного масла
4 банана, нарезанных каждый
на 4 части по диагонали
4 ст. ложки рома или бренди
4 ст. ложки жирных сливок
2 ст. ложки коричневого сахара

1. В сковороде растопить масло, обжарить бананы в течение 2 мин, перевернуть их и влить в сковороду ром, жарить еще 1–2 мин.
2. Добавить сливки и сахар, готовить еще 1 мин.
3. Разложить бананы на 4 тарелки, полить соусом из сковороды, сразу же подать к столу.

Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 237 ккал, белки 2 г,
углеводы 32 г, жиры 9 г, в т. ч. насыщенные жиры
5 г, клетчатка 1 г, сахар 8 г, соль 0,11 г

Тосты с грушей

25 г сливочного масла
2 груши, очищенные и нарезанные
ломтиками
25 г коричневого сахара
сок 1 апельсина
4 куска белого хлеба
4 ст. ложки готового
орехово-шоколадного крема

1. В сковороде растопить масло и быстро обжарить ломтики груши в течение 5 мин, до размягчения.
2. Добавить сахар, влить апельсиновый сок и готовить до загустения сиропа.
3. Хлеб обжарить в тостере. Намазать хлеб кремом, положить на тарелки и выложить на него горячие груши. Сразу же подать к столу.

Mari Ivanova

Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 262 ккал, белки 4 г,
углеводы 36 г, жиры 12 г, в т. ч. насыщенные
жиры 4 г, клетчатка 2 г, сахар 7 г, соль 0,52 г

47 Десерты





Запеченные фрукты под корочкой из злаков

4 яблока,
очищенных и нарезанных
300 г фруктов в сиропе
100 г сливочного масла
50 г коричневого сахара
140 г хлопьев-ассорти для каши
быстрого приготовления
мороженое или заварной крем

1. Смешать яблоки и другие фрукты с небольшим количеством сиропа в блюде для микроволновой печи. Готовить при максимальной мощности 5–8 мин, помешав через 3 мин. Фруктовую смесь можно прогреть и в сотейнике, помешивая, в течение 12–15 мин.
2. Растопить сливочное масло, добавить к нему сахар и хлопья, перемешать и распределить поверх фруктовой смеси.
3. Запекать 20 мин, до появления золотистой корочки на поверхности и признаков кипения под корочкой. Подать с мороженым или заварным кремом.

Время приготовления: 40 мин
Количество порций: 4

Калорийность одной порции 478 ккал, белки 5 г,
углеводы 65 г, жиры 24 г, в т. ч. насыщенные жиры
14 г, клетчатка 5 г, сахар 19 г, соль 0,56 г

Все мы хотим, чтобы приготовление пищи занимало как можно меньше времени, но блюда при этом получались вкусные. Если у вас нет возможности долго стоять у плиты, воспользуйтесь теми несложными рецептами, которые отобрали специально для вас авторы самого популярного в Великобритании кулинарного журнала «BBC Good Food Magazine». Ингредиенты для этих блюд нетрудно найти на вашей кухне или в ближайшем супермаркете, и стоимость каждого набора продуктов невелика.

Рецепты, представленные в виде пошаговых инструкций, несложны даже для начинающих, и на приготовление большинства блюд у вас уйдет не более получаса. Благодаря этой книге вы сможете каждый день наслаждаться вкусной свежей домашней едой.

Книга переведена на русский язык одним из ведущих кулинаров России, президентом Гильдии шеф-поваров Санкт-Петербурга Ильей Лазерсоном.



амфора
amphora.ru



ISBN 978-5-367-01513-3