

# 50 БЛЮД

✿ ЗА ДВАДЦАТЬ МИНУТ ✿

*Яркие вкусы*



*Быстро*

*Доступно*

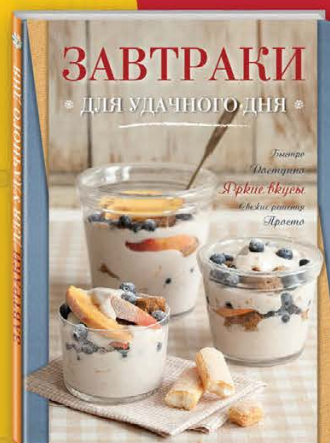
*Просто*

*Свежие решения*



НОВАЯ СЕРИЯ

# Яркие вкусы



Быстро

Просто

Доступно

Новые  
идеи!

Яркие  
вкусы!

Свежие  
решения!

Вы любите экспериментировать,  
пробовать новое  
и не боитесь несочетаемого?



И в то же время цените  
классический вкус  
знакомых блюд?



Тогда книги новой серии  
«Яркие вкусы»  
для вас!



ПРИГЛАШАЙТЕ ГОСТЕЙ,  
УДИВЛЯЙТЕ ДОМОЧАДЦЕВ,  
НАСЛАЖДАЙТЕСЬ САМИ!







# 50 БЛЮД

✿ ЗА ДВАДЦАТЬ МИНУТ ✿

---

*Яркие вкусы*

•  
*Свежие решения*

•  
*Доступно*

•  
*Быстро*

•  
*Просто*



ЭКСМО  
МОСКВА  
2014





## СОДЕРЖАНИЕ

### ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Свинина с ежевикой и листьями салата .....	7
Ягненок с овощами и фетой .....	9
Корейка ягненка, запеченная с брокколи .....	10
Свинина с ананасом .....	11
Говядина с овощной сальсой .....	13
Говяжья отбивная со шпинатом .....	15
Ленивые голубцы в томатном соусе с чили .....	16
Жареные колбаски с фетой и шпинатом .....	17
Корейка ягненка с кускусом и фетой .....	19
Рагу из фасоли с беконом .....	21
Быстрое чахохбили .....	23
Куриные крылышки в устричном соусе .....	24
Индейка с тыквой и пармской ветчиной .....	25
Цыпленок с брусничным соусом .....	27
Эскалоп из индейки с репой .....	29
Корюшка с картофелем и огуречным соусом .....	31
Хек на пару с горчичным соусом и шпинатом .....	32
Форель с фасолью и картофелем .....	33
Сибас с бархатным помидорным соусом .....	35
Оладьи с рыбой .....	36
Треска, запеченная в меде .....	37
Тунец с дыней .....	39



Судак в темпуре с брокколи .....	41
Креветки в остром томатном соусе .....	42
Мидии под сырной корочкой .....	43
Овощи, запеченные с адыгейским сыром и маслинами .....	45
Овощные шашлычки с киноа .....	47
Картофель с белыми грибами .....	48
Карпаччо из репы .....	49
Овощи, запеченные под сырной корочкой .....	51
Шампиньоны с кешью и кинзой .....	53

## СУПЫ

Фасолевый суп .....	55
Суп из цветной капусты с кукурузой .....	56
Суп из чечевицы .....	57
Азиатский суп с креветками и морской капустой .....	59
Японский суп из гречневой лапши с кукурузой и пореем .....	61
Хрустящие слойки с абрикосами .....	63

## СЛАДКОЕ

Хлебный пудинг с вишней и клубникой .....	65
Груша с карамелью и мороженым .....	66
Банановый пудинг .....	67
Суфле из малины .....	69
Мусс из козьего сыра с мандаринами .....	71
Трайфл с облепиховым сиропом и шоколадным бисквитом .....	72
Тарт татен с ревенем .....	73
Пирог с грушей и орехами .....	75
Мусс из белого шоколада с абрикосом .....	76
Бананы с медом и мясли .....	77
Быстрый штрудель с яблоками и вишней .....	79









# ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

## Свинина с ежевикой и листьями салата

порции: 2  приготовление: 20 мин

- 5 ст. л. растительного масла
- 200 г свиного карбоната
- большая горсть шпината, листьев горчицы (или любого салата)
- 2 ст. л. кунжутных семян
- 1 ст. л. сычуаньского перца
- 100 г ежевики
- 5–6 ст. л. кунжутной заправки для салата чука
- соль

- 1 На сильно разогретой сковороде с растительным маслом обжарьте карбонат со всех сторон.
- 2 Переложите свинину на застеленный пергаментом противень, хорошо посолите и уберите в разогретую до 200 °С духовку на 17 минут.
- 3 Тем временем листья салата промойте и просушите.
- 4 Кунжут и сычуаньский перец обжарьте на сухой сковороде, периодически помешивая.
- 5 Готовую свинину достаньте из духовки, дайте постоять 1–2 минуты, посыпьте со всех сторон кунжутом и сычуаньским перцем и нарежьте тонкими ломтиками поперек волокон.
- 6 Разложите карбонат по тарелкам вместе с листьями салата, ягодами ежевики, обильно полейте кунжутной заправкой и подавайте.







# Ягненок с овощами и фетой

порции: 4  приготовление: 20 мин

- 700 г бараньей корейки на кости
- 1/2 ч. л. молотого кориандра
- 1/2 ч. л. молотой зиры
- 250 г молодой морковки
- 250 г стручковой фасоли
- 6 ст. л. оливкового масла
- небольшой пучок зеленого лука
- 150 г феты
- соль, перец

- 1 Корейку ягненка зачистите от пленок, посыпьте со всех сторон перцем, кориандром и зирой. Вскипятите воду в чайнике.
- 2 Если морковь очень крупная, очистите ее и нарежьте небольшими ломтиками, смешайте с фасолью, залейте кипятком из чайника и поставьте вариться на сильный огонь. Варите 6–7 минут. Пока овощи варятся, корейку разрежьте на порционные куски и обжаривайте их на сильно разогретой сковороде на оливковом масле примерно по 1 минуте с каждой стороны.
- 3 На застеленный пергаментом противень выложите отваренные овощи, слегка посолите, полейте оливковым маслом. К ним выложите баранью корейку и поместите в разогретую до 200 °С духовку на 7–8 минут.
- 4 Фету разломайте на небольшие кусочки, зеленый лук нарежьте тонкими колечками. Готовую корейку подавайте с овощами, присыпав зеленым луком и фетой.

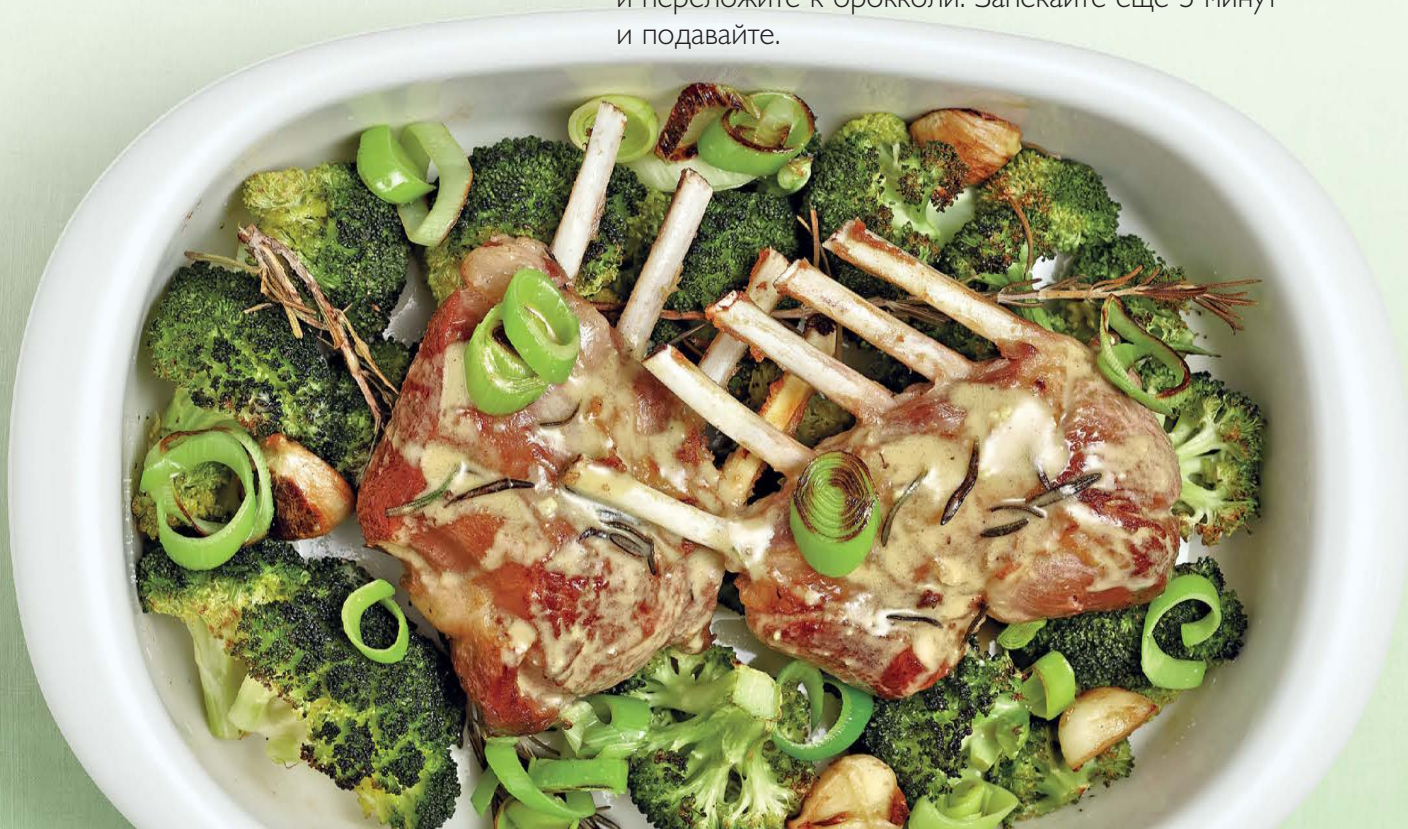


# Корейка ягненка, запеченная с брокколи

порции: 4  приготовление: 20 мин


- 350 г корейки ягненка на кости
- 1 кочан брокколи
- 70 г лука-порей
- 3 веточки розмарина
- 3 зубчика чеснока
- 3 ст. л. неострой горчицы
- 1/2 ст. л. сахара
- 5 ст. л. подсолнечного масла
- соль, перец

- 1** Брокколи промойте, разберите на соцветия и удалите кочерыжку. Разогрейте духовку до 240 °С. Уложите брокколи на противень, на пергамент, посолите, поперчите, сбрызните 2 ст. л. подсолнечного масла. Перемешайте и отправьте в духовку на 10 минут.
- 2** Пока брокколи запекается, займитесь ягнятиной. Лук-порей нарежьте колечками, чеснок промойте и очистите только от верхней жесткой шелухи. Снимите с корейки пленки и обжарьте на хорошо разогретой сковороде на подсолнечном масле 2 минуты. Добавьте лук, чеснок, веточки розмарина, соль, перец и оставьте на огне еще на минуту.
- 3** Добавьте горчицу, сахар и 150 мл воды. Перемешайте, через минуту снимите с огня и переложите к брокколи. Запекайте еще 5 минут и подавайте.





# Свинина с ананасом

порции: 4  приготовление: 20 мин

- 500 г свиной вырезки или шеи
- 300 г свежего или консервированного ананаса
- 70 г лука-порей
- 1–2 небольших перчика чили
- щепотка молотого кардамона
- 5 ст. л. растительного масла
- 4 ст. л. соевого соуса
- соль

- 1 Свинину и ананас нарежьте тонкими ломтиками. Чили и порей — тонкими кольцами.
- 2 В хорошо разогретой сковороде обжаривайте свинину на растительном масле 10–12 минут. Добавьте ананас, порей и чили, поддержите на огне еще 4–5 минут. В конце добавьте кардамон, соевый соус и досолите по вкусу. Перемешайте и снимите с огня.










# Говядина с овощной сальсой

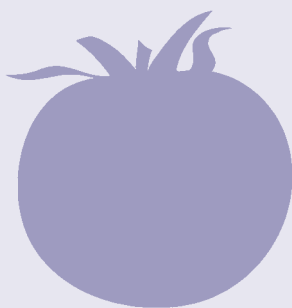
порции: 2  приготовление: 20 мин

- 4 хороших говяжьих стейка (по 150 г каждый)
- 5 ст. л. растительного масла
- соль, перец

## ДЛЯ ОВОЩНОЙ САЛЬСЫ:

- 200 г помидоров черри
- 200 г огурцов
- 4 луковицы шалота
- 1 лимон
- 1 ч. л. паприки
- 1/2 ч. л. молотого кумина
- 2–3 ст. л. воды
- 5 ст. л. оливкового масла
- небольшой пучок базилика
- соль


- 1 Сильно разогрейте сковороду или сковороду-гриль. Влейте растительное масло и обжаривайте стейки по 3 минуты с каждой стороны, пока мясо не покроется золотистой корочкой.
- 2 Затем переложите стейки на застеленный пергаментом противень и поставьте в разогретую до 180 °С духовку на 12–16 минут в зависимости от того, какую степень прожарки вы предпочитаете.
- 3 Пока говядина доходит в духовке, приготовьте овощную сальсу. Для этого помидоры разрежьте на 4 части, огурцы нарежьте тонкими ломтиками, лук-шалот — тонкими колечками или дольками.
- 4 Овощи смешайте в глубокой миске, туда же добавьте сок лимона, паприку, кумин, воду, оливковое масло, щепотку соли и рубленый базилик. Все хорошо перемешайте и отставьте в сторону.
- 5 Готовое мясо достаньте из духовки, дайте ему постоять 2–3 минуты, затем нарежьте тонкими ломтиками поперек волокон и подавайте с овощной сальсой.







# Говяжья отбивная со шпинатом


порций: 4  приготовление: 20 мин

- 400 г говядины (вырезка или толстый край)
- 200 г соленых крекеров
- 10 луковиц шалота
- 70 г листьев шпината
- 300 мл сливок (11%)
- 1 ст. л. горчицы
- 7–8 ст. л. оливкового масла
- соль, черный перец или перец чили
- большая горсть микс-салата для подачи

- 1 Мясо зачистите от сухожилий и пленок. Порежьте поперек волокон ломтиками толщиной в 1 см. Каждый кусок слегка отбейте, посолите, поперчите.
- 2 Крекеры измельчите в блендере в импульсном режиме так, чтобы остались фактурные кусочки. Обваляйте в панировке мясо.
- 3 На сильно разогретой сковороде на половине оливкового масла обжарьте куски мяса до золотистого цвета с двух сторон.
- 4 Переложите обжаренные отбивные на застеленный пергаментом противень, поставьте в разогретую до 200 °С духовку на 8 минут.
- 5 Тем временем порежьте лук-шалот на 2–4 части, обжарьте его до золотистого цвета на оставшемся оливковом масле, добавьте листья шпината. Держите на огне еще минуту и влейте сливки, доведите до кипения, посолите и снимите с огня.
- 6 Запеченное мясо подавайте со сливочным соусом, шпинатом и свежими листьями салата.



# Ленивые голубцы в томатном соусе с чили

порции: 6  приготовление: 20 мин

- 100 г белокочанной или пекинской капусты
- 1 луковица
- 50 г моркови
- 2 зубчика чеснока
- 400 г говяжьего или телячьего фарша
- 70 г отварного риса
- соль
- щепотка сушеного перца чили в хлопьях
- 600 г очищенных томатов с собственном соку
- 5 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. сахара
- 2 веточки фиолетового базилика


**1** Смешайте в блендере капусту, лук, морковь и чеснок, измельчите в мелкую крошку. Смешайте измельченные овощи с фаршем и рисом, добавьте неполную чайную ложку соли, перец чили, 2 ст. л. воды и хорошенько вымесите фарш руками.

**2** В жаропрочную форму выложите помидоры в собственном соку, добавьте оливковое масло, сахар, соль и перемешайте. Из фарша скатайте небольшие шарики диаметром 4–5 см. Уложите их в томатный соус и поставьте в разогретую до 240 °С духовку на 17–20 минут. Украсьте готовое блюдо листьями базилика и подавайте.





# Жареные колбаски с фетой и шпинатом

порции: 4  приготовление: 20 мин

- 4 колбаски для жарки или купаты
- 250 г свежего или размороженного шпината
- 200 г феты
- 300 г помидоров черри
- 2–3 ст. л. бальзамика
- 4–5 ст. л. растительного масла
- небольшой пучок укропа
- соль, перец

- 1 Обжарьте помидоры черри на хорошо разогретой сковороде на растительном масле 4–5 минут. Добавьте бальзамик, через минуту хорошо промытые листья шпината, соль, перец. Тушите 1–2 минуты и снимите с огня.
- 2 Пожарьте колбаски (купаты) на сковороде или гриле на растительном масле до готовности.
- 3 На тарелку выложите гарнир из шпината с помидорами, рядом колбаску (купат), присыпьте все измельченным укропом и кубиками феты.







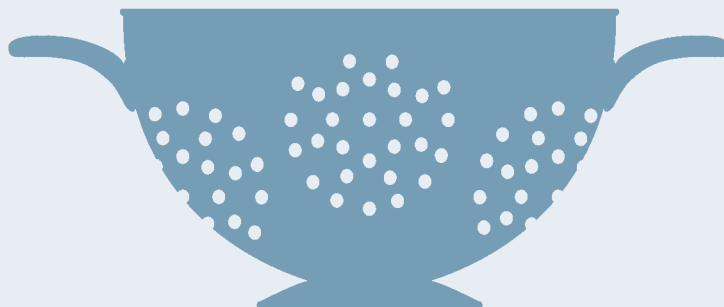


# Корейка ягненка с кускусом и фетой

порции: 4  приготовление: 20 мин

- 1 головка чеснока
- 800 г корейки ягненка, предварительно зачистить от пленок и сухожилий
- 6 ст. л. оливкового масла
- 300 г кускуса
- 300 мл воды
- 200 г феты
- 4 веточки мяты
- горсть кресс-салата (по желанию)
- соль, перец

- 1 Головку чеснока разрежьте пополам по горизонтали. Корейку посолите, поперчите и обжаривайте вместе с чесноком на сильно разогретой сковороде на половине оливкового масла 5–6 минут до золотистого цвета. Переложите все в жаропрочный лоток и уберите в разогретую до 190 °С духовку на 10 минут.
- 2 Тем временем смешайте кускус с оставшимся оливковым маслом и залейте кипятком. Посолите, поперчите, перемешайте, накройте крышкой или пленкой и уберите в теплое место на 10 минут. Затем разомните кускус вилкой, вмешайте фету, нарезанную небольшими кубиками, листики мяты и кресс-салат.
- 3 Готовую баранину достаньте из духовки, дайте 2–3 минуты отдохнуть, затем разрежьте на порционные куски и подавайте с кускусом.









# Рагу из фасоли с беконом

порции: 4  приготовление: 20 мин

- 250 г консервированной красной фасоли
- 250 г консервированной белой фасоли
- 200 г варено-копченого бекона
- 300 г помидор черри (или томатов в собственном соку)
- 4 зубчика чеснока
- 4 ст. л. оливкового масла
- пучок любой зелени
- щепотка сахара
- соль, перец

- 1 Помидоры порежьте пополам, бекон — небольшими кубиками.
- 2 Хорошо разогрейте оливковое масло в глубоком сотейнике и обжарьте на нем бекон 2–3 минуты. Добавьте измельченный чеснок, через минуту помидоры. Убавьте огонь и тушите 5–7 минут.
- 3 Добавьте фасоль, соль, перец, щепотку сахара и тушите еще 4–5 минут. Бросьте измельченную зелень, перемешайте и снимите с огня.
- 4 Подавать рагу можно с тостами, отварным яйцом или яйцом-пашот.

## СОВЕТ ПОВАРА

Чтобы найти качественный бекон в магазине, просто присмотритесь к кусочку мяса в упаковке. Цвет натурального копченого бекона от светло-коричневого — до темного. Бекон «копченый» искусственным «жидким дымом» выглядит ярко оранжевым или даже желтым.









# Быстрое чахохбили

порции: 4  приготовление: 20 мин


- 5 веточек фиолетового базилика
- 5 веточек тархуна
- 5 веточек кинзы
- 3 зубчика чеснока
- 600 г мякоти окорочков или бедрышек с кожей
- 6 ст. л. оливкового масла
- 400 г помидоров черри
- 100 г рубленых томатов в собственном соку
- 1/2 ч. л. хмели-сунели
- щепотка сахара (по желанию)
- 2 веточки любой зелени для украшения
- соль, перец

- 1** Зелень с чесноком мелко порубите и перемешайте. На каждый ломтик курицы выложите по столовой ложке рубленой зелени с чесноком, сверните рулетиком и придайте овальную форму. По желанию рулетики можно перевязать суровой ниткой или сколоть шпажкой, чтобы не раскрывались.
- 2** Обжарьте куриные рулетики на хорошо разогретой сковороде на половине оливкового масла с двух сторон до золотистого цвета. Затем переложите в жаропрочный лоток и уберите в разогретую до 190 °С духовку на 12–13 минут.
- 3** Тем временем сложите помидоры черри в сотейник, добавьте томаты в собственном соку, оставшееся оливковое масло, хмели-сунели и маленькую щепотку сахара (по желанию).
- 4** Тушите 10 минут, помешивая, на среднем огне. В конце посолите, поперчите и подавайте с курицей, украсив листиками оставшейся зелени.





# Куриные крылышки в устричном соусе

порции: 2  приготовление: 20 мин

- 600 г куриных крыльев
- 4 ст. л. устричного соуса
- 5 ст. л. растительного масла
- 1 лайм
- 1 болгарский перец
- 1 огурец
- 1 авокадо
- 2–3 пшеничные лепешки или лаваша
- небольшой пучок сибулета
- соль, перец

**1** Крылья посолите, поперчите. Смешайте с устричным соусом, растительным маслом и соком лайма. Перемешайте, выложите все на застеленный пергаментом противень. Поставьте в разогретую до 240 °С духовку или под гриль на 20 минут. Периодически доставайте и смазывайте крылья соусом.

**2** Пока запекаются крылышки, нарежьте небольшими брусочками или ломтиками болгарский перец, огурец и авокадо. Лепешки или лаваш нарежьте полосками в 7–10 см. Положите на кусочки хлеба овощи вместе с сибулетом и сверните их в маленький рулет.

**3** Разогрейте сковороду-гриль или обычную сковороду и обжарьте в ней с двух сторон рулетики с овощами до золотистого цвета. Подавайте рулетики с запеченными куриными крылышками.





# Индейка с тыквой и пармской ветчиной

порции: 2  приготовление: 20 мин

- 400 г мякоти тыквы баттернат сквош
- 300 г филе индейки
- 100 г тонко нарезанной пармской ветчины
- 7 ст. л. растительного масла
- 4 ст. л. кедровых орехов
- 2–3 веточки шалфея (петрушки или зелени сельдерея)
- 1 ст. л. сливочного масла
- сок 1/2 лимона

- 1 Тыкву нарежьте кубиками в 1–1,5 см. Индейку — ломтиками поперек волокон толщиной 5–7 мм, ветчину — небольшими ломтиками.
- 2 Влейте растительное масло в большую, хорошо разогретую сковороду. Выкладывайте в сковороду индейку с тыквой и обжаривайте небольшими порциями примерно 10 минут до румяной корочки, периодически помешивая. Добавьте пармскую ветчину, сливочное масло, сок лимона, пару измельченных листиков шалфея, кедровые орехи и держите на огне еще 1 минуту. Тыква должна стать мягкой, а индейка — дойти до готовности.
- 3 Снимите с огня, посолите и поперчите. Украсьте оставшимися листиками шалфея и подавайте.









# Цыпленок с брусничным соусом

порции: 2  приготовление: 20 мин

- 4 филе цыпленка по 100–120 г каждое
- 1/2 лимона
- 5 ст. л. оливкового масла
- 20 г сливочного масла
- 1/2 ст. л. ягод можжевельника
- 200 г брусники
- 100 мл воды
- 1 лавровый лист
- 3 ст. л. сахара
- 1/2 ч. л. крахмала

**1** Филе цыпленка посолите, поперчите, сбрызните соком лимона и обжарьте на сильно разогретой сковороде на оливковом масле по полминуты с каждой стороны. Переложите в жаропрочный лоток. Полейте оставшимся соком лимона, добавьте кусочек сливочного масла и половину можжевельника, предварительно размяв его плоской стороной ножа. Поставьте в разогретую до 180 °С духовку на 13 минут.

**2** Сложите бруснику в сотейник, залейте водой, добавьте оставшийся можжевельник, лавровый лист, крахмал, сахар, щепотку соли и перца. Перемешайте и поставьте на средний огонь. Варите 7–8 минут до закипания, затем еще 2 минуты. Готовый соус подавайте к запеченному цыпленку.

## СОВЕТ ПОВАРА

Не можете найти ягоды можжевельника? Посмотрите внимательнее в отделе специй крупных супермаркетов. Или отправляйтесь на рынок — на прилавках, торгующих пряностями и приправами, они точно найдутся.







# Эскалоп из индейки с репой

порции: 2  приготовление: 20 мин

- 200 г филе индейки
- 2 небольшие белые репки
- 1 ст. л. растопленного сливочного масла
- 4 ст. л. растительного масла
- 50 г вешенок
- 4 веточки тимьяна
- 2 ст. л. обжаренных семян подсолнуха
- 1/2 ст. л. белого винного уксуса
- соль, перец


- 1 Филе индейки нарежьте поперек волокон ломтиками толщиной 1 см. Репу очистите и нарежьте кружочками толщиной 7–8 мм.
- 2 На широкой сковороде разогрейте половину сливочного и растительного масла. Обжарьте на нем ломтики репы до золотистого цвета с двух сторон. Репу переложите на тарелку и отставьте в сторону.
- 3 Удалите у вешенок жесткие ножки и обжарьте грибы на той же сковороде до золотистого цвета. Вешенки также переложите на тарелку.
- 4 Добавьте на сковороду оставшееся сливочное и растительное масло, хорошо разогрейте, выложите кусочки индейки, посолите и поперчите. Жарьте индейку с каждой стороны по 4 минуты. В конце приготовления добавьте листики тимьяна, семечки подсолнуха, уксус.
- 5 Перемешайте, снимите с огня и подавайте индейку с ломтиками репы и вешенками.







# Корюшка с картофелем и огуречным соусом

порции: 4  приготовление: 20 мин

- 400 г отварного молодого картофеля или картофеля черри
- 500 г корюшки

## ДЛЯ СОУСА:

- 200 г огурцов
- 100 г редиса
- 4 веточки кинзы
- 4–5 веточек мяты
- 150 мл кефира или натурального йогурта
- сок 1/4 лимона
- соль, перец

- 1 Отварной картофель разломайте на 2–3 части или разрежьте ножом. Выложите на застеленный пергаментом противень. Туда же выложите корюшку, посолите, поперчите и поставьте в разогретую до 220 °С духовку на 18 минут или включите функцию гриль.
- 2 Пока рыба запекается, приготовьте соус. Для этого огурец и редис натрите на крупной терке или порежьте соломкой. Мелко порубите зелень, смешайте с тертыми овощами, кефиром или натуральным йогуртом, лимонным соком. Посолите, поперчите, перемешайте. Подавайте корюшку с картофелем и йогуртовым соусом.



## СОВЕТ ПОВАРА

Зелень нужно резать очень острым ножом, чтобы сохранить ее вкус. Если на доске от зелени остаются слишком заметные зеленые полоски, значит, смените нож, иначе потеряете весь вкус вместе с соком.



# Хек на пару с горчичным соусом и шпинатом

порции: 4  приготовление: 20 мин

- 600 г замороженного филе хека
- 200 г шпината (свежего или замороженного)
- 3 ст. л. растительного масла
- 2 ст. л. сливочного масла
- соль, перец по вкусу

## ДЛЯ СОУСА:


- 2 ст. л. горчицы (можно зернистой)
- сок 1/4 лимона
- 8 ст. л. растительного или оливкового масла
- 1 зубчик чеснока
- 1 небольшой пучок петрушки

- 1 Рыбу слегка посолить и поперчить. Поместить в пароварку на 10–12 минут.
- 2 Смешать горчицу с мелко нарезанными петрушкой, чесноком и соком лимона. Заправить соус маслом, солью и перцем. Тщательно перемешать до однородной консистенции.
- 3 Обжарить шпинат на смеси растительного и сливочного масел в течение пары минут. Посолить.
- 4 Готовую рыбу и шпинат полить соусом и подавать на стол





# Форель с фасолью и картофелем

порции: 2  приготовление: 20 мин

- 1 небольшой кочан брокколи
- 250 г свежей стручковой фасоли
- 3–4 отварные картофелины
- 10 ст. л. оливкового масла
- 250 г форели горячего копчения
- небольшой пучок петрушки
- 1 ст. л. каперсов
- 1 зубчик чеснока
- горсточка оливок
- соль, перец

- 1** Брокколи разберите на маленькие соцветия, фасоль разрежьте поперек на 2–3 части. Сложите все в небольшую кастрюлю, залейте кипятком и поставьте на сильный огонь на 5–7 минут. Слейте воду, посолите.
- 2** Картофель порежьте крупными ломтиками. На сильно разогретую сковороду влейте половину оливкового масла и жарьте на нем картофель 5–7 минут, периодически помешивая. В конце жарки посолите, поперчите. Форель разломайте вилкой на небольшие кусочки, мелко порубите петрушку, каперсы, чеснок, смешайте с оставшимся оливковым маслом.
- 3** Обжаренный картофель смешайте с отварной фасолью и брокколи. Полейте заправкой из петрушки и каперсов и подавайте с кусочками форели и оливками.









# Сибас с бархатным помидорным соусом

порции: 4  приготовление: 20 мин

- 4 филе сибаса или любой другой белой рыбы (600–700 г)
- небольшой пучок базилика
- 8 ст. л. растительного масла

## ДЛЯ СОУСА:

- 5–6 кочанчиков брюссельской капусты
- 350 г помидор черри
- 2 ст. л. мягкого сливочного масла
- сок 1/4 лимона
- 1 ст. л. молотых сухарей
- соль, перец

- 1 Рыбное филе посолите и поперчите. Со стороны кожи сделайте неглубокие надрезы, в каждый вложите по 2–3 листика базилика. Полейте 4 ст. л. растительного масла и поставьте в разогретую до 220 °С духовку на 15 минут или готовьте под грилем.
- 2 Пока рыба запекается, приготовьте соус. Кочанчики брюссельской капусты разберите на листочки. Хорошо разогрейте сковороду, влейте оставшееся растительное масло и обжаривайте листики брюссельской капусты, пока они хорошо не подрумянятся. Переложите листики капусты на салфетку, чтобы избавиться от лишнего масла.
- 3 В эту же сковороду добавьте помидоры черри, обжаривайте их 3–4 минуты, помешивая. Убавьте огонь до минимума, добавьте сливочное масло, сок лимона, перец, сухари, 2–3 ст. л. воды и помешивайте соус до тех пор, пока он не станет однородным и гладким.
- 4 Снимите соус с огня, добавьте в него хрустящую брюссельскую капусту, несколько мелко нарезанных листиков базилика. Перемешайте и подавайте с запеченной рыбой. По желанию можете украсить блюдо листиками базилика.



# Оладьи с рыбой

порции: 4  приготовление: 20 мин

- 250 г муки с разрыхлителем
- 1/2 ч. л. соды
- 50 г растопленного сливочного масла
- сок 1/2 лимона
- 200 мл кефира
- 1 небольшой кабачок или цукини
- 300 г горбуши горячего копчения, кости удалить
- растительное масло для жарки
- 1 ст. л. красной икры для подачи
- горсть ростков гороха
- соль

**1** Кабачок натрите на крупной терке или нарежьте мелкими кубиками. Половину горбуши разомните вилкой и смешайте с кабачками. Муку просейте, смешайте с кефиром, взбейте миксером, чтобы в тесте не было комочков. Туда же добавьте растопленное сливочное масло, сок лимона, соду, соль, кабачок с рыбой. Взбейте все блендером или хорошо перемешайте.

**2** Разогрейте сковороду с растительным маслом. Формируйте оладьи при помощи ложки и жарьте их на среднем огне по 3–4 минуты с двух сторон до золотистого цвета.

**3** Готовые оладьи разложите по тарелкам, сверху выложите кусочки рыбы и икру, украсьте ростками гороха и подавайте с листьями салата.





# Треска, запеченная в меде

порции: 2  приготовление: 20 мин

- 400–500 г трески без костей (спинка)
- 150 мл молока
- 4 ст. л. цветочного меда
- 100 мл соевого соуса
- 400 г некрупного картофеля, отваренного в мундире
- небольшой пучок кинзы
- 4 веточки тархуна
- 1 перец чили по желанию
- 1 ст. л. розового перца
- 1/2 лимона
- 5 ст. л. оливкового масла
- соль

- 1 Смешайте молоко с соевым соусом и медом. Выложите в получившийся маринад треску и оставьте на несколько часов. Рыба в маринаде хранится 3–4 дня.
- 2 Картофель крупно порежьте, выложите на застеленный пергаментом противень, посолите.
- 3 Треску выньте из маринада, обсушите на салфетке. Нарежьте на 4 порционных куска и выложите их на противень вместе с картофелем. Сбрызните соком лимона, оливковым маслом, присыпьте розовым перцем, рубленым чили по желанию. Поставьте в разогретую до 240 °С духовку на 5 минут. За 1–2 минуты до готовности можете включить функцию «Гриль», чтобы все покрылось аппетитной румяной корочкой.
- 4 Рыбу посыпьте листьями кинзы, тархуна и подавайте.








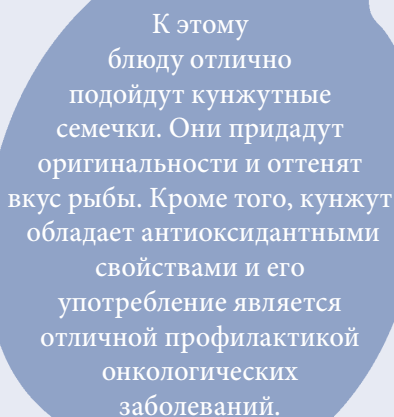


# Тунец с дыней

порции: 4  приготовление: 20 мин

- 200 г филе красного тунца
- 6 ст. л. оливкового масла
- 400 г мякоти сладкой дыни
- горсть кресс-салата
- 4 веточки мяты
- 3 ч. л. икры тобико (по желанию)
- 1/2 лайма
- 2 ст. л. тайского сладкого соуса
- соль, перец

- 1 Филе тунца промойте и промокните на бумажном полотенце от лишней влаги. Обжаривайте на хорошо разогретой сковороде на половине оливкового масла по 1 минуте с каждой стороны. Снимите с огня и отставьте в сторону.
- 2 Дыню нарежьте небольшими ломтиками, смешайте с листиками мяты и кресс-салатом. Заправьте оставшимся оливковым маслом, солью и перцем.
- 3 Тунца нарежьте поперек волокон ломтиками толщиной 5 мм. Дыню разложите по тарелкам, сверху выложите ломтики тунца и икру.
- 4 Смешайте тайский соус и сок лайма, сбрызните салат и подавайте.




К этому блюду отлично подойдут кунжутные семечки. Они придадут оригинальности и оттенят вкус рыбы. Кроме того, кунжут обладает антиоксидантными свойствами и его употребление является отличной профилактикой онкологических заболеваний.







# Судак в темпуре с брокколи

порции: 4  приготовление: 20 мин

- 600 г судака
- 1 кочан брокколи
- 1 упаковка смеси для темпury
- белая часть 1 лука-порея (50 г)
- 1/2 лимона
- растительное масло для фритюра
- соль, перец


## ДЛЯ СОУСА:

- 150 г майонеза
- 100 г маринованных корнишонов
- 1 ст. л. каперсов
- сок 1/4 лимона

- 1 Порей нарежьте кольцами толщиной 4–5 мм, уложите на противень, посолите, поперчите и сбрызните растительным маслом. Поставьте под гриль или в разогретую до 240 °С духовку на 10 минут.
- 2 Судака нарежьте небольшими брусочками, полейте соком лимона, посолите, поперчите и перемешайте. Брокколи разберите на небольшие соцветия и ошпарьте кипятком из чайника.
- 3 Смесь для темпury разведите водой до консистенции сметаны средней густоты.
- 4 Влейте масло в хорошо разогретую сковороду слоем 3–4 мм. Обмакните судака и брокколи в темпuru. Небольшими порциями опускайте овощи и рыбу в масло и обжаривайте по 7–8 минут до золотистого цвета. Время от времени переворачивайте.
- 5 Для соуса мелко порубите корнишоны, каперсы и смешайте с майонезом. Добавьте сок лимона и перемешайте. Подавайте обжаренного судака с брокколи, запеченным пореем и соусом.



# Креветки в остром томатном соусе

порции: 2  приготовление: 20 мин

- 5–7 ст. л. растительного масла
- 500 г очищенных тигровых креветок
- 1,5 ст. л. томатной пасты
- 1 ст. л. пасты том-ям
- 50 мл саке (по желанию)
- 200 мл воды
- 2 ч. л. сахара
- небольшой пучок зеленого лука
- 50–70 г шпината
- соль

- 1 На сильно разогретую сковороду влейте растительное масло. Обжаривайте креветки небольшими порциями (чтобы креветки именно жарились, а не тушились) до золотистого цвета примерно по 2 минуты с каждой стороны.
- 2 В ту же сковороду добавьте томатную пасту, пасту том-ям, сразу же влейте саке, через несколько секунд влейте воду. Тушите соус 5–6 минут, помешивая. Если жидкость быстро выпаривается, влейте еще воды. В томатный соус добавьте сахар, соль, хорошо перемешайте.
- 3 Поместите в соус обжаренные креветки, шпинат. Тушите еще 4 минуты. Подавайте блюдо горячим, присыпав рубленым зеленым луком.





# Мидии под сырной корочкой

порции: 4  приготовление: 20 мин

- 400 г крупных мидий (киви)
- 4 ст. л. крупномолотых сухарей
- 1 небольшой сладкий красный перец
- 1 лимон
- 5 веточек тимьяна
- 5 ст. л. оливкового масла
- 200 г твердого острого сыра

## ДЛЯ СОУСА:

- 350 мл сливок (11%)
- 50 мл белого сухого вина
- 2 луковицы шалота
- соль

- 1 Сухари смешайте с мелко натертым сыром, добавьте мелко рубленый перец, листики тимьяна, перемешайте.
- 2 У мидий удалите бородки, выложите их на застеленный пергаментом противень, слегка посыпьте солью. Сбрызните соком лимона, полейте оливковым маслом и присыпьте сырной панировкой. Запекайте в разогретой до 200 °С духовке 12 минут, пока сыр не расплавится и не покроется золотистой корочкой.
- 3 Приготовьте соус. Мелко порубите лук-шалот, обжарьте его до прозрачности на оливковом масле. Влейте вино, выпарите его наполовину, добавьте сливки, доведите соус до кипения и варите 2–3 минуты. Затем посолите и снимите с огня.
- 4 Мидии достаньте из духовки и подавайте с сырным соусом.









# Овощи, запеченные с адыгейским сыром и маслинами

порции: 4  приготовление: 20 мин

- 1 баклажан
- 1 цукини или кабачок
- 2–3 сладких перца
- 350 г адыгейского сыра
- 4–5 ст. л. молотых сухарей
- 10 ст. л. растительного масла
- 5 веточек тимьяна
- щепотка сушеного чили (по желанию)
- соль

## ДЛЯ СОУСА ИЗ МАСЛИН:

- 100 г маслин без косточек
- 5 веточек петрушки
- сок 1/4 лимона
- 5–6 ст. л. оливкового масла
- 1 зубчик чеснока
- соль

- 1 Баклажаны и цукини нарежьте кружочками толщиной 1 см. Сладкие перцы нарежьте крупными ломтиками, адыгейский сыр — довольно толстыми кусочками. Обваляйте кусочки сыра в сухарях.
- 2 Ломтики баклажана посолите с двух сторон и оставьте на 2–3 минуты, чтобы вышла горечь. Затем промокните салфеткой от лишней жидкости. Хорошо разогрейте сковороду-гриль, влейте растительное масло и обжаривайте овощи небольшими порциями до золотистого цвета с двух сторон.
- 3 Переложите овощи на застеленный пергаментом противень, на той же сковороде обжарьте адыгейский сыр и переложите его к овощам в противень. Сверху присыпьте листиками тимьяна, по желанию добавьте молотый чили, сверху сбрызните растительным маслом и поставьте в разогретую до 220 °С духовку на 7 минут.
- 4 Приготовьте соус из маслин. Для этого в блендер сложите все ингредиенты, добавьте щепотку соли и взбейте в однородную массу с кусочками маслин.
- 5 Запеченные овощи и сыр подавайте с соусом.







# Овощные шашлычки с киноа

порции: 4  приготовление: 20 мин

- 1 баклажан
- 2 сладких перца
- 1 цукини
- 200 г помидоров черри
- 1 ч. л. сумаха
- 1/2 ч. л. молотой зиры (кумина)
- 200 г киноа или кускуса
- 70 г изюма
- небольшой пучок кинзы
- 2 ст. л. оливкового масла


## ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

- 150 г натурального йогурта
- 2 зубчика чеснока
- щепотка молотой зиры
- щепотка молотого кардамона
- щепотка молотого кориандра

- 1 Баклажан и цукини нарежьте крупными кубиками, перец — крупными кольцами. Чередую друг с другом, нанижите овощи на шпажки. Посыпьте сумахом и зирой, посолите, полейте 2 ст. л. оливкового масла и уложите в застеленный пергаментом противень. Поставьте под гриль или в разогретую до 240 °С духовку на 15 минут.
- 2 Тем временем приготовьте киноа или кускус, следуя инструкции на упаковке. Отставьте в сторону.
- 3 Изюм промойте в теплой воде, просушите и вмешайте в крупу вместе с крупно рубленой кинзой. Посолите, поперчите и перемешайте.
- 4 Для заправки мелко порубите чеснок и смешайте со всеми оставшимися ингредиентами. Готовые шашлычки подавайте с киноа и чесночной заправкой.

Диетологи часто сравнивают киноа с материнским молоком. Эта крупа почти полностью усваивается организмом и обладает множеством полезных веществ. Ее нужно обязательно включить в свой рацион. Регулярное употребление киноа в пищу снизит уровень сахара в крови, предупредит развитие сердечно-сосудистых заболеваний и поможет избавиться от мигреней и сильных головных болей.

# Картофель с белыми грибами

порции: 2  приготовление: 20 мин

- 300 г отварного молодого картофеля
- 200 г белых грибов
- 4 зубчика чеснока
- 5 ст. л. оливкового масла
- 2 веточки розмарина
- 4 веточки тимьяна
- соль, перец

**1** Картофель крупно нарежьте. Грибы зачистите от песка и загрязнений, хорошо промойте и крупно нарежьте. Зубчики чеснока раздавите плоской стороной ножа.

**2** Обжаривайте картофель на сильно разогретой сковороде на оливковом масле вместе с грибами и чесноком небольшим порциями, изредка помешивая, до золотистого цвета. Переложите в лоток для запекания, добавьте листики розмарина и тимьяна, посолите, поперчите и уберите на 10 минут в разогретую до 220 °С духовку или под гриль.





# Карпаччо из репы

порции: 4  приготовление: 20 мин

- 2 ст. л. семян льна или кунжута
- 3–4 небольшие репки
- 250–300 г филе скумбрии холодного копчения
- 4–5 веточек тархуна

## ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

- 5 ст. л. оливкового или ароматного подсолнечного масла
- 2 ст. л. неострой горчицы
- 1 ст. л. уксуса (6%)
- 1 ч. л. сахара
- 1 ст. л. воды
- соль, перец

- 1 Соедините все ингредиенты для заправки, интенсивно перемешайте.
- 2 Семена льна или кунжут обжарьте на сухой сковороде, постоянно помешивая. Либо подсушивайте в разогретой до 180 °С духовке 10 минут.
- 3 Репу очистите, нарежьте или натрите на терке тонкими кружочками. Скумбрию нарежьте тонкими ломтиками и удалите косточки, если есть.
- 4 Кружочки репы в один слой разложите на тарелке, сверху поместите ломтики скумбрии и листики тархуна. Щедро полейте заправкой, присыпьте семечками и подавайте.










# Овощи, запеченные под сырной корочкой

порции: 4  приготовление: 20 мин

- 2 баклажана
- 150 г овощного лечо или консервированных овощей-гриль
- 2 помидора
- 100 г сулугуни или моцареллы
- 5 веточек кинзы
- 5 веточек зеленого или красного базилика
- соль, перец

- 1 Баклажаны нарежьте вдоль тонкими пластинками толщиной 5–7 мм, щедро посолите и оставьте на 5–7 минут, чтобы вышла горечь. Затем промойте от соли и обсушите на бумажном полотенце.
- 2 Тем временем достаньте овощи из лечо или маринада и крупно нарежьте. Помидоры нарежьте кружочками, сыр натрите на крупной терке. Добавьте рубленые кинзу и базилик (пару веточек оставьте для украшения). Перемешайте.
- 3 Баклажаны подрумяньте с двух сторон на гриле или хорошо разогретой сковороде на растительном масле.
- 4 Выложите в жаропрочную форму ломтик обжаренного баклажана, сверху немного нарезанных консервированных овощей, помидоров и сыра. Таким образом выложите еще 1–2 слоя овощей, присыпьте все сыром и поставьте под гриль или в разогретую до 230 °С духовку на 10–12 минут.
- 5 Подавайте, украсив листиками базилика.







# Шампиньоны с кешью и кинзой

порции: 4  приготовление: 20 мин

- 600 г свежих шампиньонов
- 2 ст. л. кешью
- небольшой пучок кинзы
- 2 зубчика чеснока
- 1/4 перца чили
- 5–6 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. соуса терияки
- соль

- 1 С шампиньонов удалите загрязнения, грибы крупно нарежьте (на 2–3 части в зависимости от размера).
- 2 Чеснок очистите и нарежьте кружочками. Из перца чили удалите семена и нарежьте тонкими кольцами. Орехи крупно нарежьте или слегка раздробите в ступке.
- 3 На разогретой сковороде с оливковым маслом обжарьте шампиньоны до золотистого цвета. Добавьте чеснок, орехи, перец чили и жарьте еще минуту. Посолите, заправьте соусом терияки, посыпьте крупно нарезанной кинзой и подавайте.

Чтобы  
грибы хорошо  
подрумянились,  
жарьте их небольшими  
порциями, неплотно  
покрывая грибами дно  
сковородки.







# СУПЫ

## Фасоле́вый суп

порции: 4  приготовление: 20 мин


- 4 ломтика багета и готовых тостов
- 1/2 белой луковицы
- 1 зубчик чеснока
- 4 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. томатной пасты
- 150 г помидоров черри
- 1,5 л овощного бульона или воды
- 1 банка красной фасоли в с/с, жидкость слейте
- 1 банка белой фасоли в с/с, жидкость слейте
- 100 г размороженного или консервированного зеленого горошка
- 1 ч. л. сахара
- небольшой пучок петрушки
- соль, перец

- 1 Багет подсушите в разогретой до 200 °С духовке 8–10 минут.
- 2 Лук и чеснок мелко порубите, обжарьте на оливковом масле до мягкости. Добавьте томатную пасту и жарьте еще 2 минуты, помешивая. Добавьте помидоры черри (крупные можно разрезать пополам), залейте все горячим бульоном или водой и доведите до кипения.
- 3 Убавьте огонь до минимума, добавьте фасоль и горошек. Варите на тихом огне 10–12 минут, в конце добавьте сахар, мелко рубленную петрушку, соль и перец.
- 4 Готовый фасолевый суп подавайте с гренками.





# Суп из цветной капусты с кукурузой

порции: 4  приготовление: 20 мин

- 4 яйца
- 1 небольшой кочан цветной капусты (300 г)
- 1,5 л овощного или куриного бульона
- 1 банка консервированной кукурузы (150–200 г)
- 4 перышка зеленого лука
- пшеничные гренки для подачи

- 1** Сложите яйца в холодную воду, щедро посолите, поставьте на сильный огонь и варите 3 минуты после закипания. Затем сразу залейте холодной водой.
- 2** Разберите цветную капусту на небольшие соцветия, забросьте в кипящий бульон и варите 5 минут. Добавьте кукурузу и варите еще 3–4 минуты. Снимите с огня, посолите и поперчите.
- 3** Яйца аккуратно очистите. Разлейте суп по тарелкам, выложите в каждую по яйцу и подавайте с гренками, присыпав рубленным зеленым луком.





# Суп из чечевицы

порции: 4  приготовление: 20 мин

- 200 г заранее замоченной чечевицы
- 200 г копченой свиной рульки или копченой курицы
- 1 л куриного бульона или воды
- небольшой пучок зеленого лука
- 1 луковица шалота
- 5 ст. л. оливкового масла
- сок 1/2 лимона
- соль, перец

- 1** Чечевицу замочите в холодной воде и оставьте на несколько часов, в идеале на ночь. Затем слейте воду, залейте бульоном (или водой) и доведите до кипения. Варите 5–7 минут, в конце добавьте сок лимона и оливковое масло. Посолите, поперчите и измельчите блендером в пюре.
- 2** Копченое мясо разберите на волокна или мелко нарежьте. Зеленый лук мелко порубите, шалот нарежьте колечками. Смешайте мясо с нарезанным луком и сбрызните соком половины лимона.
- 3** Готовый суп-пюре подавайте с копченым мясом и луком.










# Азиатский суп с креветками и морской капустой

порции: 4  приготовление: 20 мин

- 800 мл куриного бульона
- 100 г очищенных тигровых креветок
- 100 г яичной лапши
- 70 г зеленой стручковой фасоли (можно замороженной)
- 1/2 перца чили
- 3 ст. л. оливкового масла
- 4–5 ст. л. соевого соуса
- 4 листа сушеной морской капусты
- 1–2 ст. л. мисо-пасты (по желанию)

- 1 Перец чили порежьте колечками. В хорошо разогретый глубокий сотейник влейте оливковое масло и обжарьте на нем креветки вместе с перцем чили 1–2 минуты. Залейте горячим бульоном и доведите до кипения.
- 2 В кипящий бульон забросьте яичную лапшу, зеленую фасоль, крупно порезанную морскую капусту и мисо-пасту (если есть). Варите еще 5–6 минут, пока лапша не сварится.
- 3 Добавьте в суп соевый соус и посолите, если необходимо. Снимите с огня и подавайте.







# Японский суп из гречневой лапши с кукурузой и пореем

порции: 4  приготовление: 20 мин

- 1 л грибного бульона
- 70 г гречневой лапши
- 70 г лука-порея
- 120 г консервированной кукурузы
- 10 г свежего имбиря (отросток в полпальца)
- горсть свежего или размороженного шпината
- 100 г свежих вешенок
- 1 сладкий красный перец
- 2 зубчика чеснока
- 4 ст. л. соевого соуса
- 4 ст. л. растительного масла (в идеале — кунжутное)
- соль

- 1** Чеснок и имбирь очистите и измельчите (можно использовать терку или чеснокодавилку). У вешенок удалите жесткую ножку, верхнюю часть крупно нарежьте. Из сладкого перца удалите семена и нарежьте его крупными кубиками.
- 2** Влейте в разогретую кастрюлю растительное или кунжутное масло и обжарьте на нем перец, вешенки, порезанный колечками лук-порей в течение 4–5 минут. Затем добавьте кукурузу, имбирь и чеснок, жарьте еще минуту и залейте горячим бульоном.
- 3** Доведите суп до кипения, засыпьте в него лапшу и варите, пока лапша не станет мягкой.
- 4** В конце варки добавьте листья шпината, соевый соус, если требуется — досолите. Держите суп на огне еще минуту и подавайте.





# СЛАДКОЕ

## Хрустящие слойки с абрикосами

порции: 4  приготовление: 20 мин

- 500 г слоеного бездрожжевого теста
- 450 г спелых абрикосов
- 6 ст. л. сахарной пудры
- пакетик ванильного сахара
- 4 ст. л. меда
- 50 г обжаренного фундука
- 4 шарика любого сливочного мороженого
- 1–2 веточки зеленого базилика

- 1 Духовку разогрейте до 220 °С. Слоеное тесто слегка раскатайте в прямоугольный пласт 25×30 см и разрежьте поперек на 4 части.
- 2 Отступите от края теста 5 мм и острым ножом очертите по периметру контур бортика. Так поступите со всеми кусками теста.
- 3 Абрикосы порежьте пополам, удалите косточки. Смешайте с сахарной пудрой (2 ст. л. оставьте для украшения), ванильным сахаром, медом, перемешайте.
- 4 Половинки абрикосов выложите на тесто. Поставьте в духовку на застеленный пергаментом противень. Выпекайте 15–17 минут.
- 5 За 1–2 минуты до окончания выпечки включите функцию «Гриль», чтобы слойки подрумянились.
- 6 Достаньте противень из духовки, присыпьте слойки рубленым фундуком и подавайте с мороженым, украсив листьями базилика.



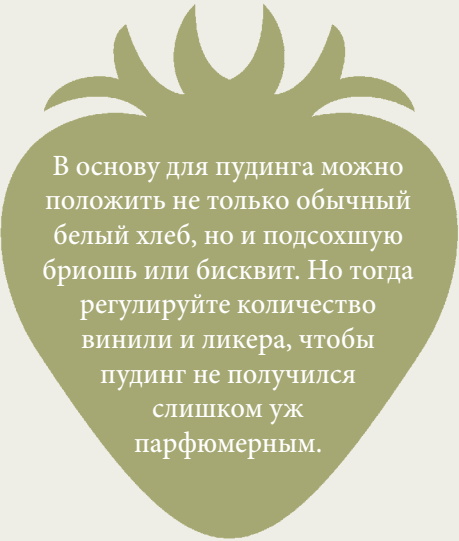


# Хлебный пудинг с вишней и клубникой

порции: 4  приготовление: 20 мин

- 4 ломтика белого хлеба без корок (40–50 г)
- 2 яйца
- 1/2 пакетика ванильного сахара
- 3 ст. л. сахара
- 3–4 ст. л. рома, ликера или десертного вина (по желанию)
- 1 ст. л. муки
- 100 г размороженной вишни
- 1 ст. л. растопленного сливочного масла
- 1 ст. л. кокосовой стружки
- 150 г свежей клубники
- 140 мл сливок (от 30%)
- 2 ст. л. сахарной пудры
- 2–3 веточки мяты
- ванильное мороженое для подачи (по желанию)

- 1 Разогрейте духовку до 190 °С, хлеб нарежьте небольшими кубиками. В глубокой миске смешайте яйца, сливки, ванильный и обычный сахар, добавьте алкоголь (по желанию), муку и хорошо перемешайте миксером или венчиком, чтобы не было комочков.
- 2 В получившуюся смесь добавьте хлеб, ягоды вишни, перемешайте. 4 небольшие формочки высотой 2–3 см и диаметром 10 см смажьте растопленным сливочным маслом, по формочкам разложите смесь хлеба с вишней, сверху присыпьте кокосовой стружкой и поставьте в духовку на 15–17 минут.
- 3 Тем временем клубнику разрежьте на 2 или 4 части, удалите плодоножку. Вынув пудинг из духовки, дайте ему постоять 1–2 минуты, затем аккуратно разложите по тарелкам. Сверху выложите клубнику, обильно присыпьте сахарной пудрой, украсьте мятой и подавайте. По желанию дополните ванильным мороженым.



В основу для пудинга можно положить не только обычный белый хлеб, но и подсушенную бриошь или бисквит. Но тогда регулируйте количество винили и ликера, чтобы пудинг не получился слишком уж парфюмерным.



# Груша с карамелью и мороженым

порции: 4  приготовление: 20 мин

- 4 твердые груши (например, сорта конференц)
- 20 г юбилейного печенья
- 4 ст. л. тростникового сахара
- 1 ст. л. сливочного масла
- 1 стручок ванили
- 2 звездочки бадьяна
- 2 коробочки кардамона
- 200 мл сливок (22%)
- 4 шарика ванильного мороженого
- горсть любых свежих ягод

**1** Очистите груши от кожицы, разрежьте их пополам, удалите сердцевину. Печенье растолките в мелкую крошку.

**2** В глубокую сковороду всыпьте тростниковый сахар, добавьте сливочное масло, ваниль, бадьян, кардамон. Держите на среднем огне, не мешая, 5–7 минут, пока сахар не начнет плавиться. Выложите на сковороду нарезанные груши и слегка помешайте, чтобы они покрылись карамелью. Тушите груши, периодически переворачивая, 5 минут, затем влейте сливки и тушите еще 5 минут до тех пор, пока соус не станет однородным. Груши должны быть мягкими и легко протыкаться шпажкой.

**3** Груши с карамелью подавайте с шариками мороженого, присыпав толченым печеньем и ягодами.



# Банановый пудинг

порции: 4  приготовление: 20 мин

- 4 банана
- 2 яйца
- 4 ст. л. каштановой или обычной муки
- 1/4 ч. л. разрыхлителя
- 150 г рассыпчатого песочного печенья (например, «Юбилейного»)
- 60 г растопленного сливочного масла
- 100 г шоколадного бисквита или печенья
- 100 г белого шоколада
- 4 небольших шарика ванильного или карамельного мороженого
- 1 ч. л. сушеной малины
- 1 горсть любых ягод (по желанию)


- 1 Бананы сложите в чашу блендера вместе с яйцами, разрыхлителем и мукой. Взбейте до однородного состояния.
- 2 Песочное печенье поломайте и добавьте к банановой смеси. Так же поломайте шоколадной бисквит (печенье), белый шоколад и добавьте их в банановую смесь вместе со сливочным маслом.
- 3 Небольшие жаропрочные формочки или кондитерские кольца смажьте маслом, присыпьте мукой. Выложите банановый пудинг в формочки, заполнив их на 3/4 объема. Поставьте в разогретую до 190 °С духовку. Выпекайте 14–15 минут.
- 4 Достаньте пудинг из духовки, дайте постоять 1–2 минуты. Подавайте с шариком мороженого, присыпав толченой сушеной малиной и ягодами.







# Суфле из малины

порции: 4  приготовление: 20 мин

- 300 г размороженной малины
- 100 г сахара
- 10 г крахмала (лучше кукурузного)
- 100 г мякоти спелого манго
- 2 ст. л. растопленного сливочного масла
- 2 ст. л. муки
- 3 яичных белка
- 2 ст. л. сахарной пудры
- небольшая горсть свежей малины для украшения
- шарик ванильного мороженого для подачи (по желанию)

- 1** Размороженную малину смешайте с сахаром и крахмалом (несколько самых крепких ягод оставьте для украшения). Держите ягоды на сильном огне 5 минут, постоянно помешивая. Затем снимите с огня, измельчите блендером до однородного состояния и протрите через сито, чтобы удалить косточки.
- 2** Добавьте в малиновое пюре нарезанную небольшими кубиками мякоть манго.
- 3** Небольшие формочки для суфле смажьте растопленным сливочным маслом и слегка присыпьте мукой.
- 4** Белки взбейте миксером в воздушную пышную массу. Аккуратно вмешайте ее лопаткой в малиновое пюре с манго. Получившейся массой наполните доверху формочки. Разровняйте поверхность, затем пальцем сделайте по краю маленький бортик. Выпекайте суфле в разогретой до 190 °С духовке 12–15 минут. Первые 10 минут дверцу духовки не открывайте.
- 5** Присыпьте суфле сахарной пудрой, украсьте ягодами и подавайте с шариком ванильного мороженого.





# Мусс из козьего сыра с мандаринами

порций: 4  приготовление: 20 мин


- 250 мл сливок (38%)
- 150 г мягкого козьего сыра
- 50 мл обычного или козьего молока
- 5 г желатина (лучше в пластинках)
- 60 г свежего овсяного печенья
- 4 мандарина
- 90 г сахара
- 2 веточки мяты для украшения

- 1 Заранее замочите желатин в холодной воде на 10–15 минут.
- 2 С мандаринов срежьте кожуру до мякоти, затем нарежьте мякоть кружочками или дольками.
- 3 Слегка подогрейте молоко. Добавьте в него отжатый желатин, хорошо перемешайте и отставьте в сторону.
- 4 Смешайте сливки с сахаром, взбейте миксером в воздушную пышную массу. Добавьте в сливки мягкий козий сыр и смесь молока и желатина. Хорошо перемешайте и уберите массу в морозилку на 5 минут.
- 5 Овсяное печенье разломайте на небольшие кусочки или растолките в ступке.
- 6 Как только мусс слегка застынет, посыпьте его крошкой из печенья, украсьте кусочками мандаринов и листиками мяты.

В мусс можно добавить мандарины, сваренные в сиропе: смешайте 150 г сахара и 150 мл воды, варите на сильном огне в течение 8–10 минут. Мандарины разрежьте на четвертинки, убавьте огонь до минимума и поместите мандарины в сироп. Варите 40–50 минут.



# Трайфл с облепиховым сиропом и шоколадным бисквитом

порции: 4  приготовление: 20 мин

- 150 г облепихи
- 50 г сахара
- 250 г маскарпоне
- 120 мл сливок 35%
- 50 г сахарной пудры
- 70 г остатков шоколадного коржа, бисквита или печенья

**1** Смешайте в сотейнике облепиху с сахаром и варите 5 минут на среднем огне до полного растворения сахара. Этот сироп лучше приготовить заранее, чтобы он успел полностью остыть.

**2** Маскарпоне смешайте со сливками, сахарной пудрой и взбивайте 1 минуту миксером в воздушный однородный крем. Корж или печенье поломайте на небольшие кусочки и выложите в креманки, чередуя слои с кремом из маскарпоне и облепиховым сиропом.





# Тарт татен с ревенем

порции: 4  приготовление: 20 мин

- 1 ст. л. растопленного сливочного масла
- 4 ст. л. сахара
- 1 пакетик ванильного сахара
- 2 яблока
- 200 г песочного теста
- 100 г ревеня
- сок 1 лимона
- 1 ст. л. меда
- карамельный соус по желанию
- взбитые сливки для подачи

- 1** Форму диаметром 22–24 см застелите пергаментом, влейте растопленное сливочное масло и равномерно распределите его по дну. Посыпьте 3 ст. л. сахара и ванильным сахаром.
- 2** Яблоки нарежьте кружочками толщиной 5 мм и выложите на дно формы. Тесто раскатайте в тонкий пласт и накройте им яблоки, проколите вилкой в нескольких местах и поставьте в разогретую до 220 °С духовку на 16–17 минут.
- 3** Ревень нарежьте тонкими ломтиками, смешайте с оставшимся сахаром, лимонным соком и медом. Мешайте, пока сахар не растворится.
- 4** Готовый тарт достаньте из духовки и аккуратно переверните на тарелку, чтобы начинка оказалась сверху. Выложите на яблоки ревень и полейте карамельным соусом, если используете. Подавайте тарт теплым или охлажденным со взбитыми сливками.









# Пирог с грушей и орехами

порции: 4  приготовление: 20 мин

- 500 г слоеного бездрожжевого теста (2 пласта)
- 4–5 твердых груш
- 4 ст. л. муки
- 1 ст. л. сливочного масла
- 1 ст. л. микса обжаренных орехов
- или тыквенных семечек


## ДЛЯ КАРАМЕЛИ:

- 125 мл сливок (35%)
- 200 г тростникового сахара
- 50 мл водки
- 1 ч. л. сливочного масла
- 1 ч. л. лимонного сока
- 1 палочка корицы
- 1 звездочка бадьяна

- 1 Круглую форму диаметром 25–30 см смажьте сливочным маслом и слегка присыпьте мукой. Раскатайте пласты теста по размеру формы и выложите на дно друг на друга. Поставьте в разогретую до 220 °С духовку на 17–18 минут.
- 2 Для карамели всыпьте в сковороду сахар, добавьте сливочное масло, лимонный сок, палочку корицы, бадьян и поставьте на средний огонь. Варите, не мешая, пока сахар не начнет плавиться.
- 3 Затем убавьте огонь до минимума и держите на огне, пока сахар полностью не расплавится и карамель не станет золотистого цвета. Влейте водку и дайте примерно минуту выпариться. Тонкой струйкой влейте сливки, помешивая деревянной лопаткой.
- 4 Груши нарежьте крупными дольками, удалив семена, и выложите в карамель. Накройте крышкой или пергаментом и тушите на небольшом огне до мягкости, изредка помешивая. Готовые груши должны легко протыкаться шпажкой.
- 5 Достаньте корж и проведите ножом контур, отступив от краев 1 см. Чуть вдавите серединку и выложите в нее груши вместе с карамельным соусом. Присыпьте орехами (семечками) и подавайте.



# Мусс из белого шоколада с абрикосом

порции: 4  приготовление: 20 мин

## ДЛЯ МУССА:

- 190 г белого шоколада
- 100 мл сливок (33%)
- 10 г сливочного масла
- цедра 1 апельсина, лимона или мандарина

## ДЛЯ ПОДАЧИ:

- 400 г абрикосов
- 2 ст. л. обжаренного фундука
- 2 ст. л. мюсли
- 2 веточки мяты для украшения

**1** В жаропрочной миске смешайте шоколад, сливки, сливочное масло. Поставьте на водяную баню и, постоянно помешивая, дождитесь, чтобы шоколад полностью растворился и масса стала однородной. Снимите с огня, добавьте мелко тертую цедру, перемешайте и уберите в холодильник.

**2** Из абрикосов удалите косточки, нарежьте их на дольки. Фундук крупно порубите. Разложите абрикосы в небольшие креманки или стаканы, посыпьте мюсли и орешками. Накройте шапочкой из охлажденного шоколадного мусса и украсьте листиками мяты.





# Бананы с медом и мюсли

порции: 4  приготовление: 20 мин

- 4 банана
- 2 ст. л. меда
- 1 ст. л. сливочного масла
- 4 ст. л. мюсли
- 4 ст. л. голубики или любых других ягод
- 4 шарика ванильного мороженого
- 1 ст. л. шоколадной стружки

- 1** Бананы очистите и крупно нарежьте. Растопите сливочное масло в большой сковороде, выложите в нее бананы, полейте медом и обжаривайте на сильном огне, не мешая, 2–3 минуты. Аккуратно переверните и жарьте еще 1 минуту. Снимите с огня.
- 2** Разложите по чайной ложке мюсли в небольшие прозрачные формочки, креманки или стаканы. Добавьте пару ломтиков карамелизованных бананов и присыпьте свежими ягодами. Сверху водрузите по шарiku мороженого, украсьте шоколадной стружкой и подавайте.









# Быстрый штрудель с яблоками и вишней

порции: 4  приготовление: 20 мин

- 4 листа фило-теста
- 5 ст. л. растительного или растопленного сливочного масла
- 6 ст. л. лепестков миндаля
- 4 кисло-сладких яблока
- 100 г размороженной вишни
- 5 ст. л. сахара
- 1/4 ч. л. молотой корицы
- 1/4 ч. л. молотого кардамона
- мелкотертая цедра 1 апельсина или лимона
- 1 желток для смазывания рулетов
- мороженое и сахарная пудра для подачи

- 1 Яблоки нарежьте небольшими кубиками или натрите на крупной терке. Смешайте с вишней, предварительно отжав ягоды от сока. Добавьте половину лепестков миндаля, сахар, специи, цедру и все хорошенько перемешайте.
- 2 Сложите листы фило-теста друг на друга, смазывая каждый растительным или растопленным сливочным маслом. Действуйте быстро, иначе листы подсохнут.
- 3 Получившийся пласт разрежьте пополам, на каждую половину по центру выложите начинку и сверните рулетами. Концы подверните внутрь, чтобы начинка не вытекла во время приготовления.
- 4 Уложите получившиеся рулеты на застеленный пергаментом противень и поставьте в разогретую до 210 °С духовку на 10 минут.
- 5 Разведите желток небольшим количеством воды, смажьте подпеченные штрудели и присыпьте оставшимися лепестками миндаля. Верните в духовку еще на 5–7 минут, чтобы штрудели подрумянились. Подавайте теплыми с мороженым или холодными, присыпав сахарной пудрой.





**50** блюд за двадцать минут. — Москва : Эксмо, 2014. — 80 с. : ил. —  
П 99 (Кулинария. Яркие вкусы).

Нам всем не хочется много времени тратить на приготовление блюд, но очень хочется, чтобы было вкусно! В этой книге собраны уникальные рецепты, которые помогут разнообразить вашу повседневную жизнь яркими вкусами и свежими решениями. При этом вам не придется стоять у плиты более 20 минут! Тщательно проверенная технология позволит грамотно сочетать ингредиенты, а шаги приготовления поэтапно помогают безупречно приготовить аппетитное, ароматное блюдо. Приглашайте гостей, удивляйте домочадцев, наслаждайтесь сами!

**УДК 641/642  
ББК 36.997**

**ISBN 978-5-699-74520-3**

© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2014

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. ЯРКИЕ ВКУСЫ

## **50 БЛЮД ЗА ДВАДЦАТЬ МИНУТ**

Фотографии *Е. Колдуновой, В. Клёсова*

Директор редакции *Е. Капъёв*  
Ответственный редактор *С. Ильичева*  
Младший редактор *О. Сушик*  
Художественный редактор *Г. Булгакова*  
Технический редактор *М. Печковская*  
Компьютерная верстка *Г. Дегтяренко*

Во внутреннем оформлении использованы работы:  
mama\_mia, oksanaSe, Gayvoronskaya\_Yana, Melpomene, Studio\_G, Julien Tromeur, snja, jara3000, HuHu, Vector  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

В оформлении обложки использованы фотографии:  
Lidante, Smiltena / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.  
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Тауар белгісі: «Эксмо»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының  
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8(727) 2 51 59 89, 90, 91, 92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании  
можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

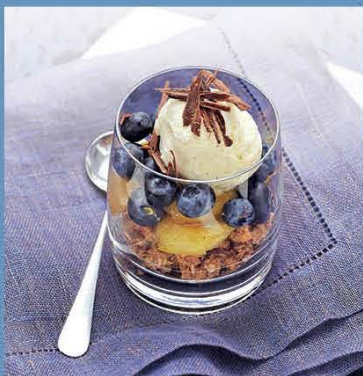
Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 27.08.2014.  
Формат 84×108 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Гарнитура «Gals».  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 8,4.  
Тираж экз. Заказ



9 785699 745203 >





Вы любите экспериментировать, пробовать новое и не боитесь несочетаемого? И в то же время цените классический вкус знакомых блюд? У вас нет много времени на эксперименты на кухне, но есть желание приготовить что-то вкусное, необычное, удивить друзей и близких и порадовать себя? Тогда книги нашей серии «Яркие вкусы» для вас!

*Вы держите в руках книгу, по рецептам из которой вы сможете приготовить салаты, закуски, супы и основные блюда, потратив не больше 20 минут своего времени.*

### В КНИГЕ ВЫ НАЙДЕТЕ:

Как самые популярные и проверенные, так и новые необычные рецепты



Новые идеи, свежие решения на каждый день



Красочные, сочные иллюстрации от лучших фотографов



Доступные ингредиенты



Советы опытного повара

ПОТРАТЬТЕ ВСЕГО 20 МИНУТ ВРЕМЕНИ НА УДОВОЛЬСТВИЕ!  
ВСЕ БЛЮДА ПРИГОТОВЛЕНЫ И СЪЕДЕНЫ НА НАШЕЙ КУХНЕ!



ISBN 978-5-699-74520-3



9 785699 745203 >

