



СОДЕРЖАНИЕ

От автора	11
-----------------	----

Хлеб

Багет.....	14
Хлеб молочный.....	16
Фокачча.....	18
Булочки.....	20

Обеды

ОБЕД № 1

Суп с быстрой лапшой	25
Курица в сырном соусе.....	25
Салат с апельсинами и сыром	26
Манник на ореховом молоке	26

ОБЕД № 2

Острый чесночный суп.....	29
Куриные крылышки	29
Салат с курицей и ананасом.....	30
Слойки с творогом и джемом	30

ОБЕД № 3

Чечевичный суп с сухариками.....	33
Фунчоза с курицей и морковью.....	33
Банановые маффины	34

ОБЕД № 4

Сырный суп с гренками	37
Перепелки с грейпфрутом.....	37
Виноград с сыром и орехами.....	38
Ягодно-сливочное мороженое	38

ОБЕД № 5

Тыквенный суп	41
Салат с хурмой	41
Печеночный паштет	42
Тыквенные сконы	42

ОБЕД № 6

Суп с заварными галушками	45
Мясное суфле с жареным гранатом	45
Апельсиновый кекс с маком	46

ОБЕД № 7

Суп с яичными блинчиками	49
Блинные мешочки с жульеном.....	49
Салат с блинными рулетиками.....	50
Рулет с малиной и шоколадом	50

ОБЕД № 8

Грибной крем-суп	53
Зразы с грибами	53
Кускус с овощами и сыром.....	54
Меренговый рулет.....	54

ОБЕД № 9

Затируха.....	57
Фаршированный картофель.....	57
Салат с капустой.....	58
Пирожное «Картошка».....	58

ОБЕД № 10

Кремовый суп с морепродуктами	61
Скумбрия в томатном соусе	62
Салат с креветками и апельсином.....	64
Слоеный рулет с яблоками и изюмом	64



ОБЕД № 11	
Рыбный суп с семгой	67
Кальмар с грибами, булгуром и сыром.....	67
Салат с муссом из сыра и песто	68
Пряники.....	68

ОБЕД № 12	
Суп с фрикадельками	71
Свинные ребрышки с вишневым соусом.....	71
Салат с редисом и огурцами.....	72
Слоеные трубочки с ягодами	72

ОБЕД № 13	
Суп харчо	75
Картофельные рулетики с грибами.....	75
Винегрет	76
Постный цитрусовый пирог	76

ОБЕД № 14	
Суп с кукурузой	79
Свинина с овощами и сыром	79
Салат с яблоками и вяленой клюквой	80
Безе с апельсиновым курдом.....	80

ОБЕД № 15	
Суп из зеленого горошка	83
Куриная отбивная в панировке	83
Салат с горошком	84
Пирожное «Персики»	84

ОБЕД № 16	
Суп минестроне с сырными гренками	87
Лазанья с курицей и грибами	87
Салат с яблоками	88
Цитрусовый чизкейк в рулете.....	88



ОБЕД № 17	
Острый суп с креветками.....	93
Семга с фундуком и грибами.....	93
Салат с помидорами, перцем и сыром.....	94
Пирог с яблоками и ягодами.....	94

ОБЕД № 18	
Суп-лапша.....	97
Курица в соусе карри с бананом.....	97
Салат с грушей, свеклой и сыром.....	98
Песочные полоски с начинкой.....	98

ОБЕД № 19	
Говядина с овощами в горшочках.....	101
Морковь по-корейски.....	101
Квашеная капуста.....	102
Капуста со свеклой.....	102
Спиральки с маком и изюмом.....	104

ОБЕД № 20	
Суп с сырными шариками.....	107
Пастуший пирог.....	107
Малосольные огурчики.....	108
Кабачки с чесноком и лимоном.....	108
Рулет «Шпинат-малина».....	110

ОБЕД № 21	
Окрошка.....	113
Куриный рулет.....	113
Салат с яблоком и сельдереем.....	114
Сконы с кабачком.....	114
Арахисовое печенье.....	115

ОБЕД № 22	
Солянка.....	117
Вареники с картофелем.....	117
Свекольные шарики с кунжутом.....	118
Быстрые маринованные помидоры.....	118
Оладьи с яблоками.....	120





ОБЕД № 23

Борщ с фасолью и грибами	123
Тефтели с овощным соусом	123
Фасоль в томате.....	124
Тыквенные маффины	124

ОБЕД № 24

Курица, запеченная целиком.....	127
Салат с говяжьим языком	127
Банановый зефир	128

ОБЕД № 25

Руллет из кролика.....	131
Салат с курицей и черносливом	131
Десерт «Чернослив со сметаной»	132

ОБЕД № 26

Картофельные котлеты с грибами	135
Салат с редькой, мясом и огурцом	135
Творожное печенье	136
Лимон с имбирем и соус из фейхоа	136

ОБЕД № 27

Суп с пельменями	139
Куриные котлеты с гречкой.....	140
Салат с перцем и яблоками	140
Овсяное печенье	141

ОБЕД № 28

Куриный суп с лапшой.....	143
Зразы с яйцом.....	143
Салат с курицей, яйцами и огурцом	144
Пирожки с разными начинками.....	144

ОБЕД № 29

Щавелевый суп	147
Салат с клубникой и огурцом	147
Курица в кляре с томатным соусом	148
Бискотти	148

ОБЕД № 30	
Суп овощной.....	151
Салат с персиками гриль.....	151
Паста с зеленым ореховым соусом.....	152
Грибная икра.....	152
Пирог со сметанным суфле.....	154

Напитки

Чай с малиной.....	158
Чай с облепихой и апельсином.....	158
Черный чай с лимоном.....	160
Быстрый яблочный компот.....	160
Лимонад.....	160
Кисель.....	162
Тыквенный латте.....	162
Указатель.....	164





от автора

С раннего детства мне прививали любовь к полноценным обедам. Бабушка варила самый вкусный борщ, подавала с домашней сметаной и ароматным куском хлеба из печи. Дедушка готовил умопомрачительную домашнюю лапшу на курином бульоне.

Мама делает фантастическую солянку, рассольник, суп с гречкой – мои дети любят его больше всего. В холодное время года суп растекается живительным теплом по телу и согревает после прогулок.

В книге вы найдете 30 разных вариантов полных, «комплексных» обедов: суп, салат, горячее, гарниры. И, конечно, что-то интересное на десерт: выпечка из слоеного и дрожжевого теста, печенье, пирожные, рулеты, зефиры, чизкейк без выпечки и многое другое.

Обеды – самая уютная и семейная трапеза. Пусть каждый день будет вкусно!

Ваша Даша







ХЛЕБ

БАГЕТ

Получается 2 больших
или 4 небольших багета

свежие дрожжи 15 г

пшеничная мука
(белок 10%) 350 г
пшеничная мука
(белок 13%) 180 г

вода 350 мл
соль 1 ч. л.
растительное масло
для смазывания

1. В воде комнатной температуры растворить дрожжи. Если дрожжи сухие, то смешать их с мукой и солью. Соединить все ингредиенты, замешивать тесто руками или в комбайне 15–20 минут.
2. Взять миску, смазать ее и руки растительным маслом. Руками сформовать тесто в комок, положить его в миску, затянуть пленкой и убрать на 40 минут в теплое место с температурой 37 °С. Важно, чтобы не было сквозняков.
3. Подошедшее тесто выложить на припыленный мукой стол, растянуть в прямоугольник и сложить «конвертом»: оттянуть нижний край теста и уложить на центральную треть, затем оттянуть верхний край и накрыть им уже сложенную часть теста. Те же действия проделать с боковыми краями. Выложить тесто в миску швом вниз и поставить на 40 минут в тепло. Затем повторить этот шаг еще раз.
4. Стол припылить мукой, выложить тесто и разделить его на две или четыре равные части. Из каждой сформовать прямоугольники, накрыть пленкой и оставить на столе на 15 минут.
5. Для того чтобы сформировать из каждой части багет, нужно растянуть прямоугольник, постукивая по нему пальцами. После этого свернуть каждую заготовку вдоль, как рулет, в три оборота, при этом прижимая оборот руками.
6. Противень застелить пергаментом, слегка присыпать мукой, выложить заготовку багета швом вниз.
7. Разместить заготовки друг от друга на расстоянии, равном их двойной ширине. Затем собрать пергамент вдвое между багетами и подтянуть заготовки друг к другу так, чтобы между ними остался двойной лист пергамент. Если вы делаете только два багета, то с боков подложите рулон из кухонных полотенец – так багеты будут «расти» вверх, а не растекаться.
8. Накрыть багеты пленкой или слегка влажным кухонным полотенцем и оставить на 40 минут для расстойки. В это время разогреть духовку до 250 °С в режиме «верх-низ». На дно духовки поставить противень с горячей водой.
9. Убрать полотенца, растянуть пергамент между заготовками. Слегка присыпать багеты мукой и сделать характерные косые надрезы острым лезвием. Поставить в духовку на средний уровень.
10. Выпекать 20 минут, затем поменять режим на конвекцию и выпекать еще 25 минут, до золотистого румянца. Если конвекции нет, режим менять не нужно.
11. Готовые багеты вынуть, сразу переложить на решетку и остужать в течение 25 минут. Терпите и не режьте сразу.