



ВСТУПЛЕНИЕ

Вкусная и красивая еда не обязательно должна стоить дорого. Мы совершенно точно убеждены, что простые рецепты из доступных всем продуктов — самые вкусные. Очень надеемся, что наша книга вас в этом убедит. А заодно вдохновит на кулинарные подвиги и сделает время, проведенное на кухне, максимально интересным и веселым.

В этой книге мы собрали рецепты, которые не ударят по карману. Для удобства все блюда условно разделены на четыре сезона. Ведь одни и те же продукты в разное время года стоят по-разному.

Читайте, рассматривайте, а главное — готовьте самые вкусные и ленивые блюда, которые точно сэкономят семейный бюджет и принесут массу удовольствия!:)

СОДЕРЖАНИЕ

ЗИМА

Аппетитные ребрышки в духовке	13
Брусничные кексы	15
Индейка с колбасой и сыром	17
Картофель с беконом и чесночным припеком.....	19
Картофельная запеканка с фаршем	21
Клюквенный морс	23
Куриная пастрома.....	25
Курица в маринаде из йогурта и лимона	27
Лимонный манник	29
Луковый пирог	31
Маринованная свекла.....	33
Морковный торт	35
Мясная похлебка	37
Мясо к праздничному столу	39
Мясо с овощами в китайском стиле.....	41
Мясо с сезонными овощами под тестом.....	43
Рождественский кекс с сухофруктами	45
Салат «Застольный»	47
«Снежный» пирог к чаю.....	49
Цитрусовый салат	51
Яблочная корзинка	53

ВЕСНА

А-ля люля	57
Блинный торт	59
Вау-салат	61
Запеканка с брокколи и сыром.....	63
Капуста тяп-ляп	65
Капустный пирог	67
Картофельная запеканка.....	69
Картофельные блины со шпинатом и семгой	71
Кофейный пирог	73
Курица с морковью и брокколи в пакете.....	75
Паста «Маринара».....	77
Пирамидки из куриной печени	79
Пицца на фарше.....	81
Рикотник с грушей	83
Рулетки с курицей и редиской.....	85
Рулеты из индейки с яблочным соусом.....	87
Салат со стручковой фасолью	89
Суп из чечевицы	91
Сэндвич с тунцом.....	93
Чечевичные котлеты.....	95

ЛЕТО

Битые огурцы	99
Зеленый салат с кус-кусом	101
Киш с лисичками.....	103
Клубничный чизкейк без выпечки	105
Крем-суп с молодым шпинатом.....	107
Ленивые малосольные овощи	109
Ленивые пирожные.....	111
Летний торт без выпечки	113
Лодочки с томатом и базиликом.....	115
Макаронный салат	117
Огуречный лимонад.....	119
Острые огурчики.....	121
Острые сердечки	123
Паста с песто из семечек.....	125
Паштет из лисичек	127
Пирог с вишней.....	129
Пирог с малиной в сметанной заливке.....	131
Пышный пирог с персиками	133
Рожки для пикника.....	135
Салат с ореховой заправкой	137
Смузи-боул с клубникой.....	139
Трайфл с черешней.....	141
Холодный суп со свеклой.....	143

ОСЕНЬ

Баклажаны с брынзой, томленные в томатном соусе.....	147
Закуска из помидоров и перцев.....	149
Кабачковый брауни.....	151
Котлеты на овощной подушке.....	153
Кукурузный суп-пюре.....	155
Курица с грибами в сливочном соусе.....	157
Курочка под сыром с томатами и базиликом.....	159
Ленивый чили кон карне.....	161
Овощная приправа.....	163
Овощные кексы.....	165
Осенний овощной пирог.....	167
Пряная курица с тыквой.....	169
Паста с грибами в стиле болоньезе.....	171
Сливовый пирог.....	173
Согревающий чай с облепихой.....	175
Суп из печеных овощей.....	177
Творожные галеты со сливой.....	179
Теплый салат с кабачком.....	181
Тыквенно-творожный пирог.....	183
Фаршированные перцы в духовке.....	185
Фаршированные шампиньоны.....	187
Экспресс-лечо.....	189
Яблочно-лимонный пирог.....	191





ЗИМА

В холодное время года организм требует более плотную и калорийную пищу. В этом разделе с удовольствием расскажем вам наши любимые рецепты «зимних» блюд с использованием сезонных продуктов.



60 минут



4 порции



Вы влюбитесь в эти ребрышки, как только попробуете.
Они получаются румяными, сочными и невероятно вкусными!

АППЕТИТНЫЕ РЕБРЫШКИ В ДУХОВКЕ

1



2



3



4



5



Свинные ребра — 700 г
 Томатная паста — 1 ст. л.
 Соевый соус — 30 мл
 Растительное масло — 30 мл
 Паприка — 1 ст. л.
 Сахар — 1 ч. л.
 Соль — 1 ч. л.

Смешиваем в миске ложку томатной пасты, столовую ложку сахара, кладем по чайной ложке соли и паприки. Заливаем маслом и соевым соусом.

Тщательно перемешиваем.

Свинные ребрышки кладем на фольгу и обильно смазываем получившимся маринадом — со всех сторон, не жалеем. Небольшое количество маринада оставляем: он понадобится нам позже.

Заворачиваем ребра в фольгу (не очень плотно) и отправляем в духовку при 180 °С примерно на 40 минут. Затем достаем, открываем фольгу, смазываем оставшимся маринадом и, уже не накрывая фольгой, отправляем в духовку еще на 15 минут при 200 °С.

Ребрышки получаются очень аппетитными!



40 минут



8 порций

**Один из лучших рецептов кексов!
Они всегда получаются пышными,
воздушными, сладкими и очень легкими.**

БРУСНИЧНЫЕ КЕКСЫ

1



2



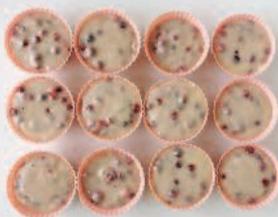
3



4



5



Брусника — 200 г
 Мука — 250 г
 Молоко — 150 мл
 Растительное масло — 100 мл
 Сахар — 200 г
 Яйцо — 1 шт.
 Разрыхлитель — 10 г

Для теста смешиваем яйцо, масло, молоко и сахар. Тщательно перетираем и начинаем постепенно добавлять муку и разрыхлитель. Может уйти чуть больше или меньше.

Ягоды отдельно посыпаем мукой, хватит буквально столовой ложки. Хорошо перемешиваем. Этот прием помогает ягодам не упасть на дно формы и равномерно распределиться по всему кексу.

Добавляем бруснику в тесто, аккуратно перемешиваем и распределяем по формочкам. Кстати, вместо брусники можно использовать любые другие ягоды, в том числе и замороженные. Главное — хорошо их разморозить, чтобы не было лишней жидкости.

Выпекаем кексы около 30 минут при 180 °С. Итог получится совершенно волшебный.

Кисловатая брусника и сладкое нежное тесто в совокупности сотворят настоящую магию вкуса!