

# ПАРА НАПУТСТВЕННЫХ СЛОВ...

**Поскольку наша напряженная жизнь не позволяет терять время на кухне, мы предлагаем 200 рецептов, приготовить которые можно в мгновение ока!**

Вам хочется готовить, а не штудировать кулинарную книгу? Нужно купить пастернак, но вы совершенно не представляете себе, как он выглядит? Вы умеете наслаждаться хорошей едой, но мысль провести два часа на кухне вызывает содрогание? Это нормально, мы не будем вас осуждать!

Здесь нет инструкции по применению, да она вам и не понадобится – в этом и состоит смысл нашей книги, без которой вы скоро не сможете обойтись. В ней находится только самое необходимое: складывайте + следуйте по стрелкам и получайте результат! Эти 200 потрясающих рецептов помогут вам стать настоящим волшебником на кухне!

**ФОРМУЛА ПРОСТА:** сложи картинки – получи рецепт: добро пожаловать в мир простой кухни!



# СОДЕРЖАНИЕ



## ЗАКУСКИ

- 01 Рийет из обжаренного лосося
- 02 Тарт «Солнце» с песто, моцареллой и кабачком
- 03 Хлебный ежик с сыром скаморца и панчеттой
- 04 Фокачча с помидорами черри
- 05 Тонкий пирог с разноцветными томатами
- 06 Татен из свеклы с бальзамическим уксусом
- 07 Кекс из сыра фета с кабачками и кедровыми орешками
- 08 Лосось гравлакс со специями
- 09 Салат «Коул слоу» с медовым майонезом
- 10 Салат «Лесничий» с сухой колбасой
- 11 Зеленый салат с сыром буррата
- 12 Салат «Тартар» из свеклы и козьего сыра
- 13 Луковицы, фаршированные говядиной
- 14 Биточки из телятины со шпинатом и горгонзолой
- 15 Кальмары с майонезом из лайма
- 16 Суп-пюре из кабачков с карри и творогом
- 17 Суп-пюре из моркови с арахисом и кинзой
- 18 Суп-пюре из тыквы с чечевицей
- 19 Суп-пюре из яблок с бататом и имбирем
- 20 Суп-пюре из шпината с кумином

## МЯСО

- 21 Ростбиф с картофелем и песто
- 22 Говядина вок с вермишелью и брокколи
- 23 Чили кон карне экспресс
- 24 Говядина с кинзой и лемонграссом
- 25 Говядина в пиве
- 26 Говядина с луком
- 27 Кюфта на шпажках с салатом из помидоров
- 28 Спагетти болоньезе
- 29 Паста лингвини с фрикадельками
- 30 Бургер американский

- 31 Фахитас из говядины
- 32 Мусака греческая
- 33 Оссобуко с лимонами конфи
- 34 Сальтимбокка с копченой моцареллой и розмарином
- 35 Рулет из телятины с фаршем и травами
- 36 Рагу из телятины с шампиньонами
- 37 Бланкет из телятины
- 38 Тажин из ягненка с грушами и медом
- 39 Ягненок, томленный в соусе карри
- 40 Свиные ребрышки в соусе барбекю
- 41 Филе миньон в маринаде из сушеных томатов
- 42 Медальоны в грушевом соусе с голубым сыром
- 43 Соте из свинины с ананасами
- 44 Соте из свинины с имбирем
- 45 Коломбо из свинины
- 46 Ризотто с мясным фаршем и шампиньонами
- 47 Картофель с колбасками и горчицей
- 48 Паста трофи с томатами и колбасками
- 49 Пенне в соусе с панчеттой, базиликом и орешками
- 50 Киш с ветчиной, мятой и зеленым горошком
- 51 Пицца «Проще не бывает» с чоризо
- 52 Пицца с овощами гриль и хамоном
- 53 Фламмокхен с творогом
- 54 Опе рот паста: трофи, горошек и грудинка
- 55 Томаты, фаршированные мясом с сухариками
- 56 Легендарная курица, запеченная в духовке
- 57 Хрустящая курочка в кукурузных хлопьях
- 58 Куриные окорочка в медово-лимонной глазури
- 59 Красное карри из курицы в кокосовом молоке
- 60 Ролл с курицей и специями
- 61 Тажин из курицы с финиками
- 62 Курица по-баскски
- 63 Цыпленок тандури на шпажках
- 64 Салат из индейки с сухофруктами

- 65 Запеканка пармантье с уткой конфи
- 66 Тушеная утка с апельсинами и медом
- 67 Красное карри с уткой

## **РЫБА**

- 68 Салат из лосося с цитрусовыми
- 69 Рыбные равиоли с зеленым луком
- 70 Лосось со скандинавским картофелем
- 71 Салат «Поке-боул»
- 72 Бланкет из лосося и лука-порей
- 73 Паста ротелле с лососем
- 74 Белая пицца с копченым лососем
- 75 Тажин из лосося
- 76 Лазанья с форелью и шпинатом
- 77 Сочный тунец с кунжутом и стручковой фасолью
- 78 Тушеная рыба с пряностями
- 79 Картофельное пюре с треской
- 80 Фиш & Чипс по-новому
- 81 Треска карри со специями гарам масала
- 82 Треска, припущенная с кокосовым молоком и шпинатом
- 83 Запеченная путассу с цитрусовыми
- 84 Севиче из путассу
- 85 Спинки путассу в корочке из семян
- 86 Рыба-меч гриль с петрушкой и салатными листьями
- 87 Морской черт с картофелем и ветчиной
- 88 Минтай под зеленым соусом
- 89 Паста челентани с пикшей и лимоном
- 90 Кускус с дорадой
- 91 Дорада с томатами черри и пастой
- 92 Запеканка пармантье из хека с морковью
- 93 Акра из трески по-антильски
- 94 Анчоусы с томатами черри и чесноком
- 95 Паппарделле с сардинами
- 96 Кармашки с сардинами
- 97 Вьетнамский салат «Бо бун»
- 98 Равиоли с креветками во фритюре
- 99 Рис с креветками и зеленым горошком
- 100 Тажин с креветками с соусом харисса
- 101 One pot из пасты и креветок с шафраном

- 102 Картофель с креветками и шпинатом
- 103 Паста с крабами в сливочном соусе с зеленым луком
- 104 Морские гребешки, запеченные с луком-пореем
- 105 Морские гребешки карри в кокосовом молоке
- 106 Гречневая паста с моллюсками и мятой
- 107 Черные спагетти с моллюсками
- 108 Экспресс-мидии в кокосовом молоке с лаймом
- 109 Спагетти с мидиями
- 110 Кастрюлька с мидиями в карри
- 111 Моллюски с петрушкой и лимоном
- 112 Кальмары в коньячном соусе
- 113 Жареные каракатицы с луком и артишоками

## **ОВОЩИ**

- 114 Гратен из лука-порей с сыром
- 115 Гратен из картофеля
- 116 Гратен из тыквы с гречкой и моцареллой
- 117 Гратен из перца с кабачком и фетой
- 118 Пирог клафутти с томатами черри
- 119 Кекс с перцем, сыром бри и базиликом
- 120 Пирог с бобами и сыром горгонзола
- 121 Холодный пирог со сливочным сыром
- 122 Тарт татен из овощей
- 123 Пицца с артишоками, фигами и сыром скаморца
- 124 Белая пицца с моцареллой и шалфеем
- 125 Мак & Чиз как в США
- 126 Конкильони с тыквой и шалфеем
- 127 Ньокки по-весеннему
- 128 Лингвини со спаржей и лесным орехом
- 129 Лазанья с кабачками
- 130 Каннеллони с рикоттой и шпинатом
- 131 One pot паста алла путтанеска
- 132 One pot паста с зелеными овощами
- 133 Тальолини с бобами и сыром буррата
- 134 Ризотто с песто из рукколы
- 135 Ризотто с шампиньонами
- 136 Ризотто с тыквой
- 137 Перловка с осенними овощами
- 138 Панцанелла в духовке

- 139 Салат «Табуле» с киноа
- 140 Салат из авокадо с цитрусовыми
- 141 Салат из чечевицы
- 142 Карри из овощей по-индийски
- 143 Кускус из ячневой крупы с овощами
- 144 Цветки кабачка, фаршированные рикоттой и мятой
- 145 Запеченные овощи с оливками и лимонами конфи
- 146 Томаты с сыром тофу
- 147 Запеченные томаты с козым сыром и базиликом
- 148 Овощи, фаршированные рикоттой
- 149 Морковь с кумином и куркумой
- 150 Картофель в мундире
- 151 Картофель фри по-домашнему с чесночной солью
- 152 Рататуй по-провансальски
- 153 Тиан из овощей с тимьяном
- 154 Спагетти из кабачков с рикоттой
- 155 Вегетарианский стейк из красной фасоли
- 156 Тортилья из картофеля
- 157 Фриттата со шпинатом и шампиньонами
- 158 Омлет с шампиньонами
- 159 Капоната по-сицилийски
- 160 Веджи-бургер с баклажанами гриль

## **ДЕСЕРТЫ**

- 161 Шоколадный пирог с грушами
- 162 Теплые фонданы с шоколадом и имбирем
- 163 Брауни с орехом пекан
- 164 Шоколадный торт для «чайников»
- 165 Кекс «Мраморный»
- 166 Пирог клафути с вишней и миндалем
- 167 Печенье лимонное
- 168 Перевернутый пирог с ананасом
- 169 Пирог мультягодный
- 170 Тарт татен с грушами
- 171 Пирог «Тутти-фрутти» с миндальным кремом
- 172 Лаймовый пирог «Ключик»
- 173 Корзиночки «Паштел-де-ната»
- 174 Крамбл с яблоками и малиной

- 175 Гранола с ванилью
- 176 Конфеты «Роза пустыни»
- 177 Запеченные яблоки с миндалем
- 178 Весенние рулетики с фруктами
- 179 Розы из авокадо
- 180 Чизкейк с печеньем и грушей
- 181 Итон месс с красными ягодами
- 182 Тирамису с марсалай
- 183 Панна котта с ягодным соусом
- 184 Крем-брюле с бобами тонка
- 185 Мусс из клубники
- 186 Мусс из темного шоколада
- 187 Рождественский пирог с сюрпризом
- 188 Торт «Полено» с манго и маракуйей
- 189 Гранита с лимоном и лаймом
- 190 Мороженое-минутка из черники

## **НАПИТКИ**

- 191 «Мохито» классический
- 192 «Пина колада» солнечная
- 193 «Космополитен» с гранитой
- 194 «Мохито» с огуречной гранитой
- 195 Глентвейн с пряностями
- 196 Горячий шоколад с пенкой
- 197 Кофе латте с рисунком
- 198 Матча латте с рисунком
- 199 Мексиканский кофе со специями
- 200 Ирландский кофе с какао

# 01

## РИЙЕТ *из обжаренного лосося*



НА 8 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 10 МИНУТ

ГОТОВИТЬ: 4 МИНУТЫ

ОЖИДАНИЕ: 30 МИНУТ



# 02

## ТАРТ «СОЛНЦЕ» с песто, моцареллой и кабачком



1 пучок базилика



30 г сыра пармезан



30 г кедровых орешков



100 мл оливкового масла



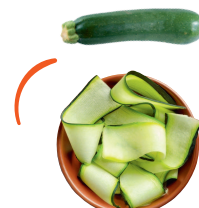
Смешать



Раскатать 1 пласт слоеного теста



250 г сыра моцарелла



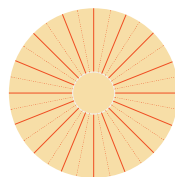
1 кабачок



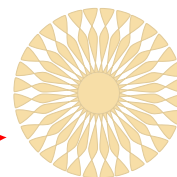
Накрыть вторым пластом слоеного теста



В центр пирога поместить перевернутый стакан



Сделать надрезы: сначала 4, затем 8, затем 16 и, наконец, 32



Закрутить в спираль каждую полоску теста



В духовке при 190 °C

НА 6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 20 МИНУТ

ГОТОВИТЬ: 25 МИНУТ





# 03

## ХЛЕБНЫЙ ЕЖИК

*с сыром скаморца и панчеттой*



12 веточек  
шалфея



2 ст. ложки  
оливкового масла



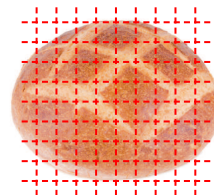
1 круглый  
итальянский хлеб



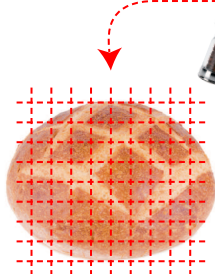
1 головка сыра  
скаморца



15 кружков панчетты  
(или 15 кусочков  
сырокопченой грудинки)



Сделать надрезы  
в виде сетки,  
не повредив основы



Вложить начинку  
в надрезы



Покрывать фольгой



В духовке  
при 200 °C



Снять фольгу



В духовке  
при 200 °C

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 15 МИНУТ

ГОТОВИТЬ: 20 МИНУТ



# 04

## ФОКАЧЧА с помидорами черри



НА 6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 15 МИНУТ

ГОТОВИТЬ: 25 МИНУТ



# 05

## ТОНКИЙ ПИРОГ с разноцветными томатами

