

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ОВОЩИ И ГРИБЫ

Баклажаны по-азиатски.....	8
Огурцы в стиле чим-чим.....	10
Кабачковая паста.....	12
Запеченные помидоры.....	14
Капустные булочки.....	16
Грибочки с морковкой.....	18
Баклажаны под помидорным соусом.....	20
Запеченные перцы.....	22
Салат с авокадо и черри.....	24
Луковый пирог с арахисом.....	26
Паштет из баклажанов на йогурте.....	28
Зеленый салат с творогом.....	30
Закуска из помидоров.....	32
Закуска из шампиньонов с луком.....	34
Соус-салат с редисом и свеклой.....	36
Салат с баклажанами и творожным сыром.....	38
Грибная запеканка.....	40
Печеный чеснок.....	42
Томатный соус.....	44
Рулетики из баклажанов.....	46

ГЛАВА 2. МЯСО И ПТИЦА

Куриная решетка в меду.....	50
Пирог-чизбургер.....	52
Говядина с ананасом.....	54
Индейка с помидорами.....	56
Картофель с ребрышками на квашеной капусте.....	58
Печенка по-царски.....	60
Ленивые чебуреки.....	62
Куриное филе в помидорах со сливками.....	64
Сурпа.....	66
Картофель с беконом.....	68
Бедрa на капусте.....	70
Запеканка с фаршем и овощами.....	72
Ленивая лазанья.....	74
Салат с говядиной.....	76
Куриное филе в беконе.....	78
Рулет из фарша с овощами.....	80
Бедрa на моркови с апельсином.....	82
Филе в картофельном кляре.....	84
Самые ленивые голубцы.....	86
Ленивый «Пастуший пирог».....	88

ГЛАВА 3. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

Паста с тунцом	92
Слабосоленая горбуша	94
Ленивый рыбник	96
Брускетта с печенью трески	98
Скумбрия в чае	100
Рыбная запеканка	102
Салат с кальмарами и огурцами	104
Скумбрия праздничная	106
Треска по-сицилийски	108
Маринованная скумбрия	110
Закуска с селедкой	112

ГЛАВА 4. КРУПЫ

Фасолевый гуляш	116
Чечевичный паштет	118
Шоколадный манник с клубникой	120
Рис по-китайски с яйцом	122
Пирог из овсянки	124
Теплый салат с нутом, баклажанами и грибами	126
Чечевичные булочки	128
Фасолевый кекс	130
Пицца из овсянки с кабачком	132
Салат в грузинском стиле	134
Зеленое ризотто	136
Ленивый хумус	138

ГЛАВА 5. ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Пирог с клубникой	142
Салат с вишней и помидорами	144
Яблочные слойки	146
Ленивый ткемали	148
Фруктовая окрошка	150
Абрикосовый пирог	152
Салат с арбузом	154
Творожные булочки	156
Яблочное суфле	158
Пирог-перевертыш с персиком	160
Черничный десерт	162
Брускетта с нектаринами	164
Маринованная слива	166
Клубничный лед	168
Апельсиновый пирог	170
Печеные яблоки	172
Ленивый коблер	174



ЛУКОВЫЙ ПИРОГ С АРАХИСОМ

Шарлотка может быть не только яблочной!
Нам несладкий вариант с луком и арахисом даже больше нравится.



КАРТОФЕЛЬ С РЕБРЫШКАМИ НА КВАШЕНОЙ КАПУСТЕ

Все самое аппетитное в одной тарелке! Блюдо с немецкими корнями.
Очень сытное, вкусное и готовится проще простого.



ЛЕНИВЫЕ ЧЕБУРЕКИ

Чебуреки! Кажется, что это долго и муторно, но только не с этим рецептом. По вкусу ничуть не уступают классическому варианту, только готовятся гораздо быстрее и ленивее.



КАРТОФЕЛЬ С БЕКОНОМ

Готовя по этому рецепту, необходимо заблаговременно подпереть дверь на кухню, потому как на аромат сбегутся все!



БЕДРА НА КАПУСТЕ

Это блюдо покоряет элементарностью приготовления! Капуста становится совершенно невероятная! Мягкая, сочная, пропитанная насквозь соком. Ну и куриные бедрышки с румяной корочкой только усилят эффект.

Ингредиенты

Фарш — 300 г
Картофель — 300 г
Кабачок — 250 г
Помидор — 100 г
Яйца — 2 шт.
Сметана — 40 г
Сыр — 40 г
Соль по вкусу



60 минут



4 порции

Картофель очищаем и трем на крупной терке. У кабачка срезаем хвостики и также трем на крупной терке.

Выкладываем в форму, смазанную маслом, слоями половину картофеля, половину кабачка, половину фарша. Каждый слой немного солим.

Далее слои повторяем. Выкладываем вторую половину картофеля, кабачка и фарша.

На последний слой фарша выкладываем кружочки помидоров.

Для заливки смешиваем два яйца, сметану и тертый сыр.

Покрываем получившейся смесью запеканку.

Отправляем блюдо в духовку на 40 минут при 180 °С.





ЛЕНИВЫЙ РЫБНИК

Рыбный пирог совсем не обязательно готовить три часа.
Есть ведь ленивый рыбник. Полчаса — и готово!





САЛАТ С АРБУЗОМ

Арбуз и сыр фета — сочетание очень необычное! Спелый сладкий арбуз и солоноватая фета салютом взрываются по вкусовым рецепторам и удивляют оригинальностью.



ЯБЛОЧНОЕ СУФЛЕ

Нежный десерт всего из двух ингредиентов!
Легкое, воздушное лакомство, которое готовится за считанные минуты!