

# СОДЕРЖАНИЕ

## ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

РУССКИЙ «МАК-ЭНД-ЧИЗ»	8
КУРИНЫЕ СТРИПСЫ	10
КУРИЦА ТЕРИЯКИ	12
КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ В МИКРОВОЛНОВКЕ	14
СОСИСОЧНЫЕ НАГГЕТСЫ	16
БУРГЕРНЫЕ ПАЛОЧКИ	17
ЛАПША РАМЭН	18
КОЛБАСНЫЕ КОТЛЕТЫ	19
БЫСТРЫЙ БРИЗОЛЬ	20
ШАКШУКА	22
ПЕЛЬМЕНИ ПО-ВКУСНОМУ	24
ВЕРМИШЕЛЬ ДЛЯ СТУДЕНТОВ	25
КАРТОШКА ПЕППЕРОНИ	26
БОЖЕСТВЕННАЯ КАРТОШКА	28
КЕКСЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	29
ПЕЧЕНОЧНЫЕ КЕКСЫ	30
СЕРДЕЧКИ ЯКИТОРИ	32
ЛЕНИВЫЕ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПИРОЖКИ	33
КАРБОНАРА ПО-БЫСТРОМУ	34
ЛЕНИВЫЕ БЕЛЯШИ	36

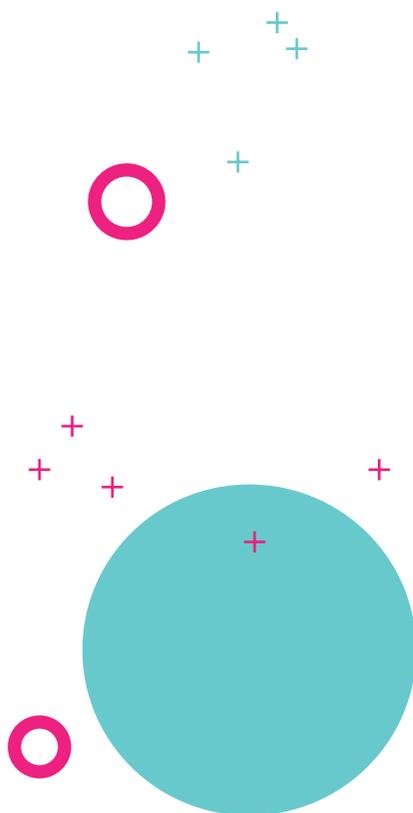
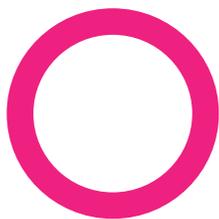
## ЗАКУСКИ

ПЕЧЕНОЧНЫЙ ПАШТЕТ	40
РУССКИЕ ШПРОТНЫЕ РОЛЛЫ	42
НЕСЛАДКОЕ «ЭСКИМО»	43
ПИЦЦА ЗА 5 МИНУТ	44
СЕЛЕДКА НАД ШУБОЙ	46
ГРЕНКИ В БЕКОНЕ	48
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ	50
РУССКИЕ МИНИ-ТАКО	52
БЫСТРЫЕ СУШИ	53
ОЛАДЬИ-ПИЦЦЫ	54
САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ	56
ХАЧАПУРИ ПО-РУССКИ	58
КАРТОФЕЛЬНЫЙ СЭНДВИЧ	60
КРАБО-ШПРОТНЫЕ РУЛЕТЫ	62
РУССКИЙ ШАШЛЫК	63
ПИЦЦА-СЛОЙКИ	64
ЛУКОВЫЕ КОЛЬЦА	66
СУХАРИКИ ИЗ БУБЛИКА	68
НЕОБЫЧНЫЕ ГРЕНКИ	69
КАБАЧКОВЫЕ РУЛЕТИКИ	70



## ДЕСЕРТЫ

- ТОРТ НА СКОВОРОДЕ 74
- ДОМАШНИЙ ЩЕРБЕТ 76
- СИННАБОНЫ 77
- БЫСТРОЕ ТИРАМИСУ 78
- ДОМАШНИЕ ЭКЛЕРЫ 80
- ТРУБОЧКИ С БЕЛКОВЫМ КРЕМОМ 82
- БЫСТРЫЕ КЕКСЫ С ШОКОЛАДОМ 83
- ШАРЛОТКА С ГРУШЕЙ 84
- КЕКС ИЗ СГУЩЕННОГО МОЛОКА 86
- ДОМАШНЕЕ МОРОЖЕНОЕ 87
- МОРКОВНЫЕ КЕКСЫ 88
- БЛИННЫЙ ТОРТ 90
- БРАУНИ ИЗ ТРЕХ ИНГРЕДИЕНТОВ 92
- ПАНКЕЙКИ С БАНАНОМ 93
- ТВОРОЖНЫЕ СЫРКИ С «НУТЕЛЛОЙ» 94





# ОСНОВНЫЕ БЛЮДА



# РУССКИЙ «МАК-ЭНД-ЧИЗ»



## × Ингредиенты:

макароны любые 400 г  
молоко 500 мл  
плавленный сыр 2 ст. л.  
сыр моцарелла 50 г  
сливочное масло 30 г  
чеснок 2 зубчика  
соль 1/2 ч. л.  
сухой базилик 1/2 ч. л.  
сушеные итальянские  
травы по вкусу

## × Способ приготовления:

В сковороде разогреть сливочное масло, добавить мелко нарезанный чеснок и слегка обжарить.

Всыпать сухие макароны, залить молоком, добавить плавленный сыр и хорошо перемешать. Добавить соль и специи, закрыть крышкой и тушить на медленном огне 10 минут.

По истечении времени готовые макароны посыпать сверху натертым сыром моцарелла.

Разложить по тарелкам и подать к столу.





# КУРИНЫЕ СТРИПСЫ

## × Ингредиенты:

куриная грудка 500 г  
копченая паприка 2 ч. л.  
сухой базилик щепотка

кукурузные хлопья  
без глазури 400 г  
соевый соус 100 мл

для кляра:

пшеничная мука 100 г  
кукурузная мука 100 г  
молоко 200 мл  
копченая паприка 1 ч. л.  
соль 1/2 ч. л.

## × Способ приготовления:

Положить в миску куриную грудку, нарезанную полосками средней толщины. Добавить копченую паприку, базилик и соевый соус, промариновать 30 минут.

Включить духовку на 180–200 °С — пока будем подготавливать стрипсы, она успеет разогреться.

Для кляра смешать все ингредиенты.

Кукурузные хлопья измельчить в блендере до состояния крошки.

Промаринованные кусочки курицы обмакнуть в кляр и обвалить в измельченных кукурузных хлопьях.

Выложить на противень, застеленный пергаментной бумагой. Поставить в духовку на 35 минут.

Готовые домашние стрипсы подавать с любимым соусом!



# КУРИЦА ТЕРИЯКИ

## × Ингредиенты:

куриная грудка 300 г  
оливковое масло 1 ст. л.  
чеснок 2 зубчика  
сахар 100 г  
соевый соус 100 г  
кукурузный крахмал 1 ст. л.  
кунжут 1 ст. л.

## × Способ приготовления:

Куриную грудку нарезать средними полосками. Сковороду с половиной оливкового масла разогреть на сильном огне и обжаривать кусочки курицы минут 10, до золотистого цвета. Готовую курицу убрать со сковороды, а огонь сделать чуть ниже среднего.

Крахмал развести в 100 мл прохладной воды.

В ту же сковороду влить оставшееся оливковое масло, выложить мелко нарубленный чеснок и обжаривать полминуты. Добавить сахар, соевый соус, разведенный крахмал и кунжут. Тушить 5 минут, помешивая, до загустения.

В готовый соус добавить курицу и хорошо перемешать. Готово! Самое вкусное блюдо за 15 минут!



# КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ В МИКРОВОЛНОВКЕ

## × Ингредиенты:

картофель 300 г  
растительное масло  
без запаха 1 ст. л.  
копченая паприка 1 ч. л.  
соль 1/2 ч. л.  
молотый перец щепотка

для соуса:  
сметана 2 ст. л.  
майонез 2 ст. л.  
горчица 1/2 ч. л.

## × Способ приготовления:

Картофель хорошо помыть со щеткой и, не очищая, нарезать дольками средней толщины. Еще раз промыть водой, чтобы убрать лишний крахмал. Выложить на бумажное полотенце и просушить.

Переложить картошку в миску. Добавить соль, перец, копченую паприку, растительное масло, перемешать и влить немного воды — 30 мл достаточно.

Убрать картошку в микроволновую печь, накрыв крышкой, и готовить при максимальной мощности 12 минут. Если по истечении времени картошка не стала полностью мягкой, вернуть ее в микроволновку и довести до готовности, проверяя каждые 2–3 минуты.

Для соуса смешать сметану, майонез и горчицу.

Готовую картошку выложить на тарелку и подать вместе с соусом.

