

**Понедельник, Анастасия Викторовна.**  
П56 Еда без забот : рецепты за 15 минут / Анастасия Понедельник. — Москва : Эксмо, 2020. — 224 с. : ил. — (Инстакулинария).

Готовить так, чтобы кухня не стала местом, где вы отбываете наказание, вас научит Настя Понедельник. Автор собрала для вас самые быстрые рецепты, которые вы могли бы приготовить без особого труда. Завтраки и обеды, горячее и десерты, соусы, заправки, салаты даже для тех, кто придерживается вегетарианского типа питания. Следуйте советам и инструкциям автора и готовьте за 15 минут. Настя Понедельник плохого не посоветует!

УДК 641.55  
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-101024-9

© Понедельник А.В., текст, фото, 2019  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга  
ИНСТАКУЛИНАРИЯ

**Понедельник Анастасия Викторовна**

**ЕДА БЕЗ ЗАБОТ**  
Рецепты за 15 минут

В книге использованы фотоработы фотографа *Анастасии Хабенко*

Ответственный редактор *А. Братушева*. Художественный редактор *А. Гусев*  
Технический редактор *Тамара Анохина*. Дизайн и верстка *Юлии Анохиной*  
Корректор *Людмила Воробьева*. Препресс *Антон Бельтиков*

В оформлении переплета использованы фотографии:  
DrObjektiff, Valentin Agapov / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:  
Nagib, Valentin Agapov, Lukiyanova Natalia frenta, Theeradetch Sanin, Paladin12, Jakub Krechowicz,  
LiliGraphie, Yevgen Kryukov, Махор-Plus, Jullius, Mikhaylovskiy / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Тәуар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-магазин : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 27.07.2020. Формат 84x100<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 21,78.

Доп. тираж 3000 экз. Заказ

16+

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКМО-АСТ»

book 24.ru

В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:  
одна книга до книги



ISBN 978-5-04-101024-9



9 785041 010249 >

Настя Понедельник

# Еда без забот

РЕЦЕПТЫ ЗА 15 МИНУТ

ВКУСНЫЙ  
ПОНЕДЕЛЬНИК



#инстакулинария

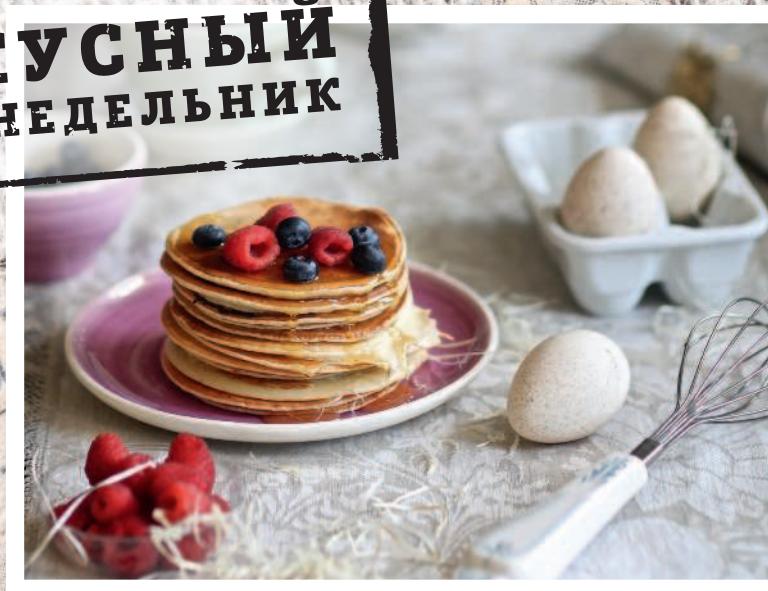


Настя Понедельник

# Еда без забот

## РЕЦЕПТЫ ЗА 15 МИНУТ

**ВКУСНЫЙ  
ПОНЕДЕЛЬНИК**



ХЛЕБ\*СОЛЬ

Москва  
2020





# СОДЕРЖАНИЕ

Вступление .....	8	Французские гренки бриошь .....	66
<b>ЧАСТЬ 1. ЗАВТРАКИ И ДЕСЕРТЫ</b>		Любимые яйца-облачка Клода Моне –	
Домашняя гранола .....	22	Орсини .....	69
Кабачковые оладьи с сыром .....	26	Сырные гренки с яйцами .....	70
Бабушкины творожные брусочки		Печенье из семечек .....	73
как альтернатива сырникам .....	29	Брускетта .....	74
Овсянка, сэр! Овсяная каша с бананом		Брускетта с баклажанами .....	74
и корицей .....	30	Брускетта с креветками .....	74
Начос и сырный соус .....	33	Брускетта с помидорами .....	75
Королевский сырный омлет .....	34	Брускетта с авокадо .....	75
Яйца пашот с голландским соусом .....	37	Брускетта с творожным сыром и ягодами .....	76
Голландский соус, или соус олландез .....	38	Брускетта с красной рыбой .....	76
Банановые панкейки .....	40	Брускетта с оливковой пастой тапенад .....	76
Ленивые оладьи из вареного картофеля .....	41	Изысканная брускетта с крымским	
Скрамбл как в любимом отеле .....	43	инжиром и сыром .....	77
Кукурузные оладьи .....	44	Трюфель .....	79
Арахисовое печенье + рецепт		<b>ЧАСТЬ 2. САЛАТЫ</b>	
домашнего миндального молока .....	46	Салат из корня сельдерея .....	84
Миндальное молоко .....	47	Теплый салат со скумбрией	
Бейгл-пиццы на один укус .....	49	+ рецепт малосольной скумбрии .....	85
Ленивые вареники .....	50	Малосольная скумбрия .....	86
Фасоль с беконом, запеченная		Немецкий картофельный салат .....	89
под голландским соусом .....	53	Битые огурцы .....	90
Оладьи .....	54	Васаби-салат .....	93
Цельнозерновые оладьи .....	54	Салат из бобовых с фетой + рецепт тахини .....	94
Оладьи из брокколи и зеленого горошка .....	56	Салат из киноа с овощами .....	97
Оладьи из цветной капусты .....	56	Панцанелла – салат из черствого хлеба .....	98
Ленивые оладьи из вареного картофеля –		Куриный салат .....	100
картофляники .....	57	Тайский куриный салат .....	101
Ленивые маффины к завтраку .....	61	Орзо-салат .....	102
Сырные сконы с базиликом .....	62	Старая добрая классика – салат с тунцом .....	105
Шоколадные сконы .....	64	Салат с пастой карри .....	106
Универсальный сорбет .....	64	Табуле .....	109
Чизкейк в стакане .....	65	Средиземноморский салат с гречкой	
Шоколадный мусс .....	65	и креветками .....	110

Греческий салат с цукини и фетой.....	113
Салат с рикоттой и зеленым горошком.....	114

### часть 3. СОУСЫ, ЗАПРАВКИ И ПРИПРАВЫ

Сальса из помидоров.....	120
Чатни из помидоров.....	123
Тапенад.....	124
Соус из хрена.....	124
Гомасио – кунжутная соль.....	125
Тахини-соус.....	125
Ореховое песто.....	126
Чимичурри.....	129
Классические заправки для салатов.....	130
Кремовая заправка из авокадо.....	130
Лимонная заправка с медовой горчицей.....	131
Острая мисо-заправка.....	131
Винегрет с петрушкой и зернистой горчицей.....	131
Соус «Необитаемый остров».....	134
Свекольный кетчуп.....	137
Айоли.....	138
Соус карри.....	139
Гуакамоле.....	140
Томатный кетчуп.....	143

### часть 4. ГОРЯЧЕЕ И ГАРНИРЫ

Рубленые котлеты с соусом «Необитаемый остров».....	148
Цитрусовые креветки.....	151
Сырная курица со шпинатом.....	152
Неклассический бефстроганов.....	153
Лимонная паста.....	155
Паста путтанеска.....	156
Курица по-венгерски на шпажках.....	159
Куриные отбивные стейки с винным соусом.....	160
Острая лапша с ореховой пастой.....	163
Курица вок с орехами в азиатском стиле.....	164
Карри с креветками.....	165

Фишкейки с домашним соусом тартар.....	166
Почти чили кон карне.....	169
Мак энд чиз – американская классика!.....	170
Сливочные макароны по-флотски.....	173
Люля-кебаб с сыром.....	174
Йогуртовая баранина.....	175
Ароматная рыба в духовке.....	176
Лимонная треска.....	179
Сэндвич «Бань Ми».....	180
Киноа с сельдереем и кедровыми орешками.....	181
Луизианские креветки.....	182
Шашлык из индейки.....	185
Стейк из цветной капусты.....	186
Гребешки с пюре из зеленого горошка.....	189
Пикантный зеленый горошек.....	190
Острая цветная капуста.....	190
Острая кукуруза.....	191
Морковь с фенхелем.....	191
Рис из цветной капусты.....	192
Лимонный рис.....	195
Брюссельская капуста с гранатом.....	196
Картофель со сметаной.....	199
Кокосовое пюре из брокколи.....	200

### часть 5. ЗАКУСКИ

Хлебцы из ржаной муки.....	206
Бейгл с куриным дипом.....	208
Закусочные оладьи из тунца и кабачков.....	209
Ложный тартар.....	211
Закусочные орешки.....	212
Чесночные орешки.....	212
Орехи-васаби.....	214
Малосольные цукини.....	215
Спагетти из цукини.....	215
Дип из копченого лосося.....	216
Дип из тунца.....	216
Виноград с орехами и сыром.....	218
Указатель.....	222





## Вступление

Приветствую вас на страницах моей новой книги «Еда без забот – рецепты за 15 минут». Да-да, вы не ослышались. По моим рецептам вы сможете приготовить блюда за 15 минут, а то и меньше. Когда мне только предложили написать для вас эту книгу, я ужасно испугалась, подумав, ну где же я найду такое количество быстрых рецептов? Ведь обычно на приготовление я сама всегда тратила намного больше 15 минут, но оказалось, все проще простого! Я нашла для вас очень много простых, очень вкусных и быстрых в приготовлении блюд, которые, уверена, помогут вам провести больше времени со своими близкими и друзьями.

Конечно, в некоторых рецептах вы сможете отойти от цифры 15 минут в сторону увеличения на пару минут, но тут уже все зависит от мощности вашей духовки. Они, как мы уже с вами знаем, у всех разной мощности и со своими капризами.

На этот раз моя книга придется также по душе и вегетарианцам, так как я постаралась дать вам много рецептов салатов и очень классных заправок, а также быстрых овощных гарниров. Ну а мясоеды с удовольствием найдут рецепты из курицы, индейки, говядины и баранины.

Готовьте с любовью и удовольствием!

*Ваша Настя П.*





## Лайфхаки

1. Как только вы решили, что будете готовить, – сразу разогревайте духовку.
2. Начинайте готовить с продуктов, которые требуют максимальной термической обработки. За время их приготовления вы сможете приготовить что-то еще.
3. Если в рецепте вам будет нужен кипяток или горячий бульон, приготовьте их заранее.
4. Овощи и фрукты легче резать и чистить, когда они комнатной температуры, поэтому всегда доставайте их из холодильника за пару часов до готовки.
5. Если вы четко знаете, что будете готовить, советую заранее подготовить некоторые ингредиенты. Я очень часто это делаю накануне вечером под просмотр любимого сериала. К примеру, можно нашинковать капусту, зелень, нарезать огурцы и помидоры, измельчить чеснок или замариновать куриные грудки. Все это можно хранить в герметичных контейнерах с крышкой в зоне свежести вашего холодильника.
6. Всегда замораживайте остатки бульонов! Это можно делать в специальных пакетах либо в формочках для льда.
7. Некоторые салаты, особенно с бобовыми или с макаронами, становятся даже вкуснее на следующий день, поэтому вы спокойно можете приготовить их накануне вечером, а днем или вечером следующего дня подать к столу.
8. Как продлить жизнь душистым травам? Заморозьте остатки зелени в формочках для льда, залив их бульоном, оливковым маслом или водой.
9. Как легко очистить яйца? При варке добавьте в воду несколько капель уксуса или немного соды.

10. Если вам нужно быстро очистить картошку, положите ее перед приготовлением в слегка подсоленную воду, и тогда кожура очень легко будет отставать. Конечно, это касается молодой картошки.
11. Чтобы быстро удалить семена из овощей и фруктов, используйте ложку для мороженого.
12. Если вы любите смузи, то потратите немного времени после похода на рынок и распределите ингредиенты для ваших смузи по пакетам, а затем заморозьте их. Перед приготовлением достаточно выложить содержимое пакета в блендер и приготовить ваш любимый напиток.
13. Чтобы легче было натереть мягкий сыр, перед приготовлением положите его в морозилку на 5–7 минут.
14. Чем заменить майонез? Добавьте в сметану тертый яичный желток и перемешайте. Добавьте специи, и у вас получится неплохой домашний соус.
15. Чтобы разрезать крутое яйцо без крошек, используйте смоченный в воде острый нож.



## КУХОННЫЙ ИНВЕНТАРЬ

- Кухонный процессор
- Ручной миксер
- Блендер
- Стекланные чаши с крышками  
для хранения
- Спиралайзер
- Острые ножи
- Открывалка для железных банок
- Доски для разделывания
- Молоток для мяса
- Антипригарная сковорода
- Чугунная сковорода
- Соусник
- Сотейник с крышкой
- Противень
- Бумага для выпечки
- Фольга
- Деревянная ложка
- Лопатки для перемешивания
- Таймер
- Термометр
- Воронка
- Сито
- Пресс для чеснока
- Соковыжималка для цитрусовых
- Терки для сыра, специй и овощей
- Тендерайзер для мяса
- ЭТА КНИГА!

ON  
de  
CE



à partager  
ENTRE AMIS  
Peuchère!

CHE  
paul  
EPICE  
CAF  
TELEPHONE

Flour



