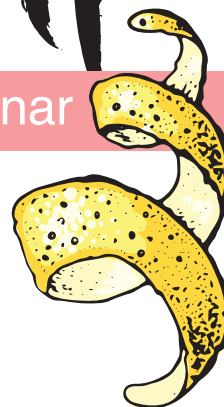




ОЛЬГА ДАНЧУК
ЕЛЕНА ВОРОНЦОВА

Ленивый кулинар

@leniviy_kulinar



Издательство АСТ
Москва



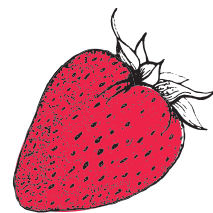
Веттуццеленце

«Ленивый кулинар» как стиль жизни. Мы очень любим еду и сам процесс приготовления, обожаем смешивать продукты, получать интересные вкусы, пробовать что-то новое!

Тем не менее все наши рецепты отличаются особой «ленивостью»: готовить по ним очень быстро и просто, а результат вас приятно удивит. Минимум усилий и максимум удовольствия!

Мы глубоко убеждены, что готовить может каждый! Главное — не бояться пробовать, экспериментировать, фантазировать и делать все это с отличным настроением. А наши рецепты помогут вам вдохновиться и стать настоящим творцом на кухне.

**Ваши Оля и Лена,
«Ленивый кулинар»**





Содержание

■ Чем завтракать будем?

Яйцо пашот в нестандартном исполнении	12
Банановые оладушки	14
Завтрак за 15 минут	16
Мегабутерброд с яйцом	18
Радужный ролл.....	20
Конверты с сыром и творогом.....	22
Сэндвич с курицей.....	24
Яичные кексы	26
Творожная запеканка с изюмом.....	28
Фрукты в кляре	30
Оригинальная двухцветная яичница.....	32
Энергетический батончик	34
Разноцветный омлет	36
Сытный завтрак в тортилье	38
Яичный конверт.....	40
Шакшука	42
Яблочные оладьи на овсяных хлопьях	44





Супчик дня

Гаспачо	48
Грибной суп-пюре со сливками	50
Суп со шпинатом на курином бульоне	52
Сырный суп.....	54
Суп с томатами и базиликом	56
Тыквенный суп-пюре	58
Холодный суп на кефире	60



Салаты и закуски

Ассорти закусок на помидорах.....	64
Зеленый салат с нутом и адыгейским сыром	66
Ленивая селедка под шубой.....	68
Кабачки на закуску за 30 минут.....	70
Салат с курицей и чесночной заправкой	72
Печеночный паштет.....	74
Осенний салат с баклажаном.....	76
Овощные спагетти	78
Брускетта с помидорами.....	80
Салат «Весенний»	82
Помидоры в зеленом соусе	84
Салат с говядиной и болгарским перцем	86
Творожный паштет с редиской	88
Салат с консервированным тунцом	90
Суточные грибочки.....	92
Яркий салат с фасолью	94
Яичный ролл с салями и шпинатом	96
Салат «Цезарь обленился»	98
Аджапсанда.....	100





А что на ужин?

Бедрышки со шпинатом в лимонном соусе.....	104
Быстроужин.....	106
Веселые кабачки	108
Голени индейки в азиатском стиле	110
Картофель по-деревенски с белым соусом.....	112
Мясо в томатно-соевом соусе.....	114
Куриное филе в пергаменте.....	116
Лапша в стиле WOK.....	118
Мясные гнезда	120
Паприкаш.....	122
Куриные сердечки в сырном соусе.....	124
Рататуй.....	126
Куриные шашлычки с овощами.....	128
Сырное суфле	130
Феттучине с грибами в сливочном соусе	132
Тефтели под сырной шапкой в духовке	134
Крупное рагу	136
Митболы в томатном соусе.....	138
Рубленые котлетки.....	140

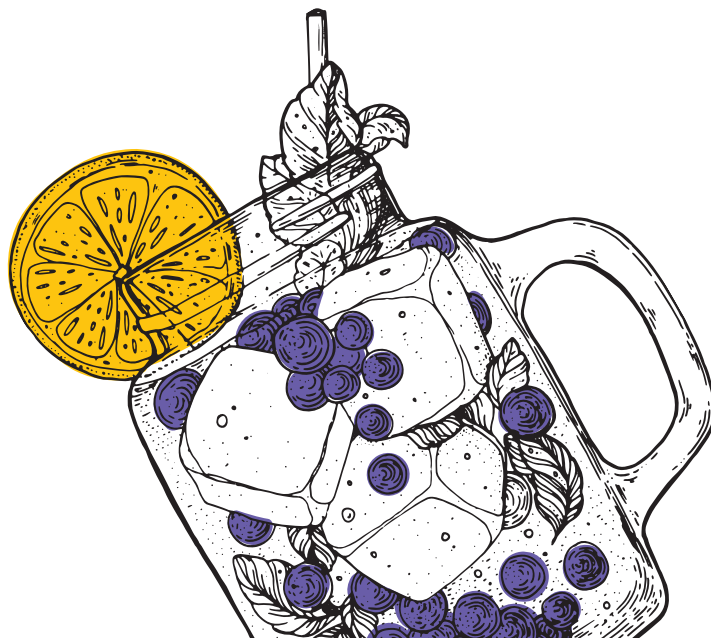


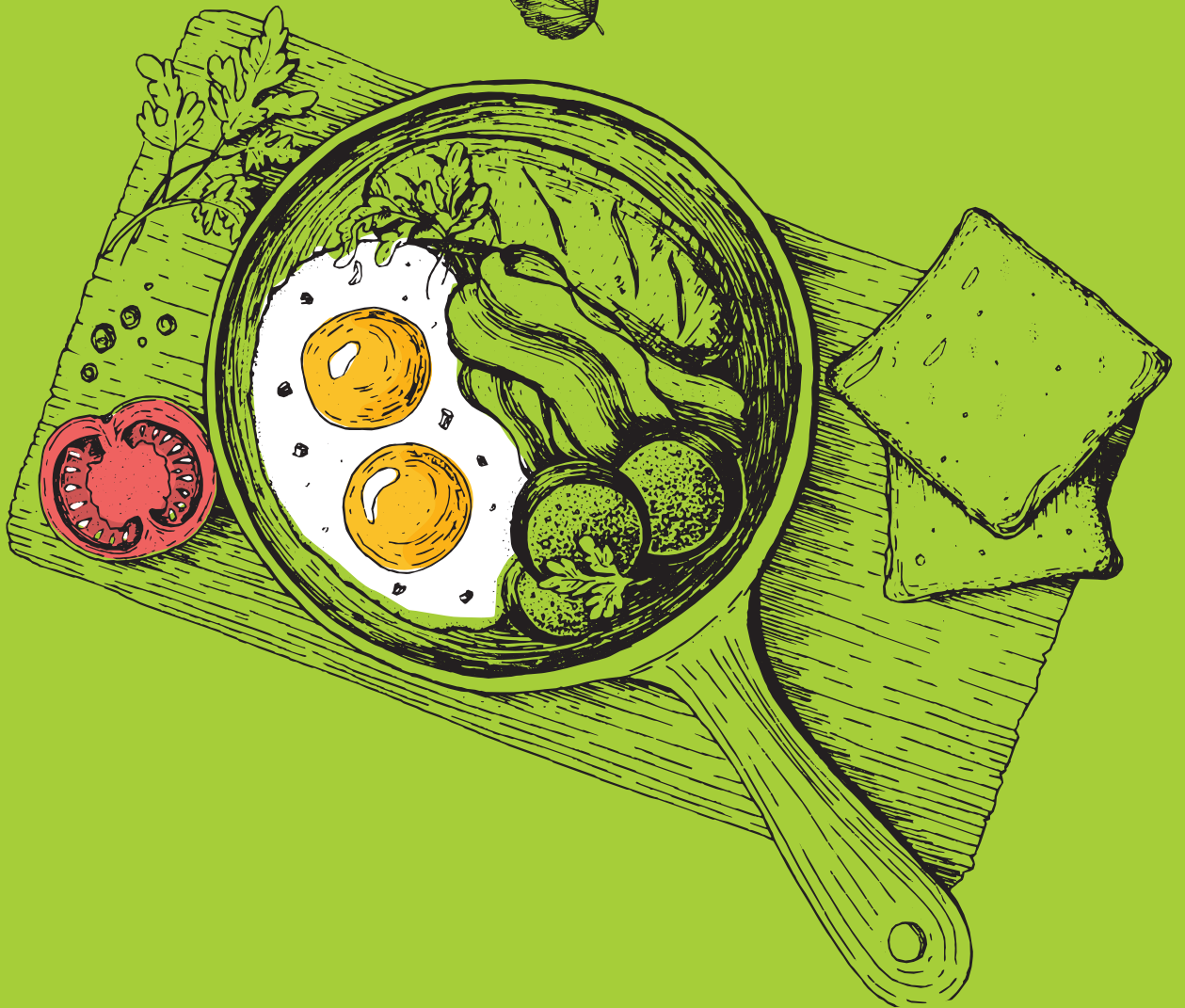
Давайте еще что-нибудь испечем!

Яблочный пирог с безе	144
Ягодный крамбл.....	146
Абрикосовая запеканка	148
Брауни с черешней.....	150
Маковник	152

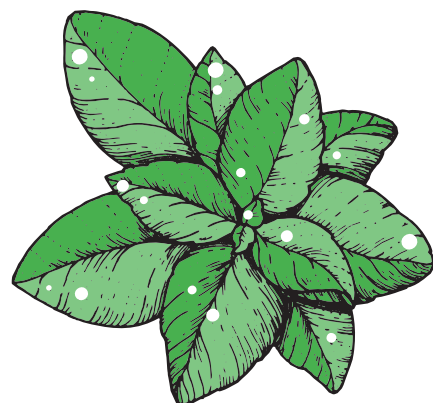


Мятный чизкейк без выпечки	154
Галета с персиками	156
Кокосанки	158
Творожник	160
Лимонник	162
Мраморные пряники	164
Яблочно-творожный пирог	166
Пирог с нектаринами	168
Печенье «Шампиньоны»	170
Пирог в деревенском стиле	172
Пирог «Улитка»	174
Сырный пирог с оливками и зеленью	176
Несладкий пирог с брокколи и цветной капустой	178
Пирог из лаваша	180
Хлебные палочки к супу	182
Имбирно-лимонное варенье	184
Апельсиновые кексы	186
Киш с брокколи и рыбкой	188
Тыквенный пирог	190



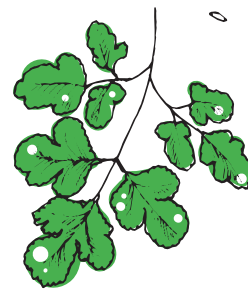


Чем
защипать
буген!



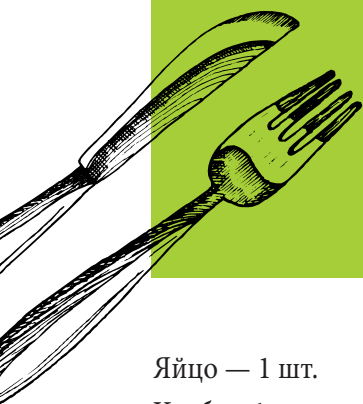


Когда читаешь рецепт яйца пашот, кажется, что это что-то безумно сложное и приготовление его подвластно только опытным поварам. Отнюдь! Мы уверены, что при использовании лайфхака в виде ситечка справится даже начинающий кулинар!



Яйцо пашот

в нестандартном исполнении



- Яйцо — 1 шт.
- Хлеб — 1 ломтик
- Творожный сыр — 20 г
- Авокадо — ½ шт.
- Помидор — ½ шт.
- Перец — по вкусу





1. Яйцо разбиваем в ситечко и ждем пару минут. За это время стечет лишний белок, который зачастую образует некрасивые «лохмотья».
2. В чуть кипящую воду аккуратно опускаем яйцо с ситечка. Рекомендуем воду немного посолить и ни в коем случае не допускать сильного бурления.
3. Через 3 минуты яйцо пашот будет готово. С помощью шумовки аккуратно достаем его из воды.
4. На хлеб намазываем творожный сыр. При желании хлеб можно предварительно немного подрумянить в тостере или на сухой сковороде.
5. Сверху выкладываем ломтики авокадо и помидора, чередуя местами.
6. Завершаем композицию: на бутерброд сверху кладем яйцо пашот, посыпав душистым перцем. Ну а теперь завтракаем этой вкуснотищей с огромным удовольствием!



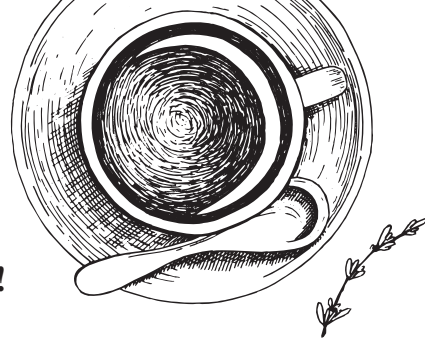
15 минут



1 порция



Оладушки и сами по себе хороши,
а уж если к ним еще и бананы добавить,
то вообще можно считать, что день удался!
Давайте приготовим чудный завтрак.



Банановые оладушки



Бананы — 2 шт.
Мука — 300 г
Молоко — 150 мл
Сахар — 30 г
Яйца — 2 шт.
Разрыхлитель — 1 ч. л.





1. Бананы тщательно разминаем вилкой до пюреобразного состояния.
2. Добавляем к бананам муку, разрыхлитель, сахар и яйца. Тщательно перемешиваем.
3. Постепенно вливаем молоко. Доводим до консистенции очень густой сметаны.
4. Выкладываем тесто ложкой на сковороду, смазанную маслом. Огонь убавляем до среднего.
5. Обжариваем примерно по 4–5 минут с каждой стороны, пока оладьи немного не приподнимутся.



20–25 минут



4 порции

