



*ГОТУЄМО СМАЧНО.
КОЛЕКЦІЯ ВДАЛИХ ТА ЛЕГКИХ
РЕЦЕПТІВ НА ЩОДЕНЬ*

*Готуємо смачно.
Колекція вдалих та легких
рецептів на щодень*

УДК 641
Г 73

Матеріали взяті з джерел *www.rud.ua, google.com*
та використані з навчальною метою.
Усі права належать власникам.

Г 73 Готуємо смачно. Колекція вдалих та легких рецептів на
щодень. – К. : Видавництво смачних рецептів. – с.

ISBN 978-966-8602-34-4

Що незвичайного приготувати сьогодні? Це питання щодня хвилює багатьох господинь. У нашій книзі ви знайдете безліч рецептів страв для легкого сніданку, ситного обіду і святкової вечері або пікніка в колі близьких людей. Чудові ілюстрації продемонструють, як має виглядати страва, а запропоновані поради допоможуть заощадити час і зробити ваш кулінарний шедевр ще більш апетитним. Секрет приготування смачної їжі досить простий: не бійтеся експериментувати.

УДК 641

©Видавництво смачних
рецептів, 2020
©Видавництво смачних
рецептів, художнє оформлення,
2020

ISBN 978-966-8602-34-4

Ця книга допоможе кожному проекспериментувати з їжею та спробувати нові смаки. Недорогі продукти роблять її доступною для кожного. QR-коди біля кожного рецепту можна відсканувати та побачити відеоурок готування страви, що пояснить незрозумілі моменти. Цікаві лайфхаки на деяких сторінках стануть помічниками на вашій кухні. Ви можете відкрити будь-яку сторінку та почати створювати свої кулінарні шедеври!
Смачного!

Ніжні тефтели у сметанному соусі

ІНГРЕДІЄНТИ

Фарш зі свинини	250 г
Фарш із яловичини	250 г
Рис	50 г
Цибуля	1 шт.
Часник	2 зубчики
Яйце	1 шт.
Масло вершкове	50 г
Сметана	200 г
Бульйон чи вода	150 г
Борошно	2 ст. л.
Сіль	за смаком
Перець чорний мелений	за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

1. Заздалегідь відварюємо рис.

Промиту крупу заливаємо гарячою водою у співвідношенні 1:2, додаємо трохи солі, доводимо до кипіння та проварюємо 10–15 хвилин. Рис має бути злегка твердуватим, оскільки він ще буде готуватися разом із фаршем.

2. Висипаємо фарш у глибоку миску, додаємо яйце, подрібнену цибулю, часник, сіль та перець. Туди ж пересипаємо відварений рис. Інгредієнти гарно перемішуємо, відбиваємо фарш 3–5 хвилин до в'язкості та однорідності.

3. Формуємо невеликі круглі тефтельки. Викладаємо їх у форму для запікання, попередньо змащену вершковим маслом. Ставимо у розігріту духовку на 15–20 хвилин.

4. Готуємо соус. На сковорідці розтоплюємо вершкове масло, додаємо борошно, ретельно перемішуємо. Виливаємо бульйон чи кип'ячену воду, додаємо сметану. Прогріваємо соус, солимо та перчимо за смаком. Щойно підливка почне кипіти, знімаємо з вогню та поливаємо нею тефтельки. Запікаємо у духовці протягом 20 хвилин. Перед подачею до столу прикрашаємо котлетки петрушкою чи базиліком.

Варто замочувати цибулю в холодній воді на 15 хвилин перед приготуванням салатів. Вона втрачає свою зайву пекучість!



ЛІНИВІ ГОЛУБЦІ В СМЕТАННОМУ СОУСІ

ІНГРЕДІЄНТИ

Для голубців:

Свинина	500 г
Капуста білокачанна	200 г
Сіль	за смаком
Перець	за смаком

Для соусу:

Сметана	200 г
Морква	1 шт.
Перець солодкий	1 шт.
Цибуля ріпчаста	2 шт.
Часник	2 зубчики
Яйця	2 шт.
Борошно	1 ст. л.
Рослинна олія	для смаження
Рис довгозернистий	200 г

ПРИГОТУВАННЯ

1. Нарізаємо свинину чималими шматочками. Чистимо цибулю та часник. За допомогою м'ясорубки готуємо фарш.
2. Додаємо до фаршу яйця, сіль та перець. Ретельно перемішуємо.
3. Промиваємо рис та відварюємо на повільному вогні до готовності. Води знадобиться вдвічі більше, ніж плануємо зварити рису. Слідкуємо, щоб кришка кастроулі була закритою, аби не виходив пар.
4. Відварений рис додаємо до фаршу. Перемішуємо, щоб рівномірно розподілити інгредієнти.
5. Шинкуємо капусту та додаємо її до фаршу. Знову ретельно перемішуємо фарш. Формуємо невеличкі котлетки.
6. Розігріваємо сковороду та обсмажуємо котлетки до рум'яної скоринки з обох боків.
7. Саме час приготувати соус. Цибулю та перець нарізаємо дрібними шматочками. Моркву натираємо на грубій тертці. Викладаємо овочі в розігріту сковороду та обсмажуємо в олії. Додаємо борошно, сметану, 250 мл води. Перемішуємо й тушкуємо на повільному вогні близько шести хвилин.
8. Розігріваємо духовку до 190 °С. Перекладаємо ліниві голубці у форму та заливаємо сметанним соусом. Запікаємо протягом 30 хвилин.



САЛАТ ІЗ БАКЛАЖАНАМИ І ПЕРЦЕМ

ІНГРЕДІЄНТИ

Баклажани	4 шт.
Солодкий перець	2 шт.
Цибуля червона	1 шт.
Часник	2 зубчики
Помідори чері	4 шт.
Масло вершкове	30 г
Петрушка	пучок
Кінза	пучок
Оливкова олія	4 ст. л.
Бальзамічний оцет	2 ст. л.
Сіль	за смаком
Перець	за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

1. Миємо баклажани, нарізаємо колечками 1 см завтовшки. Викладаємо у глибоку миску та заливаємо солоною водою (1 ст. л. солі на 1 л води). Залишаємо на 30 хвилин, щоб прибрати гіркий присмак овочів. Миємо та чистимо солодкий перець, розрізаємо навпіл. Деко змащуємо вершковим маслом, викладаємо овочі, солимо, перчимо. Ставимо у розігріту духовку та запікаємо 15–20 хвилин до м'якості.
 2. Виймаємо овочі з духовки, з перцю знімаємо шкірку, нарізаємо невеликими шматочками. До перцю додаємо нарізані баклажани, червону цибулю, зелень. Інгредієнти злегка перемішуємо.
 3. В окремій мисці змішуємо бальзамічний оцет, оливкову олію та подрібнений часник. Виливаємо заправку до овочів. Салат викладаємо на тарілку та прикрашаємо помідорами чері.
- Смакувати салатом краще одразу, щоб відчутти неперевершений смак запечених овочів та ароматної зелені.

Перед тим, як почати варити каву, додайте до неї дрібку солі, краще морської, та трошки кориці. Напій буде шалено ароматним! Смачно готувати каву із сушеною, змеленою в порошок цедрою лимона або апельсина.



ВІДЕНСЬКИЙ ШТРУДЕЛЬ ІЗ ВИШНЕЮ

ІНГРЕДІЄНТИ

Заморожена вишня	500 г
Листкове тісто	500 г
Грецькі горіхи	8 ст. л.
Сухарі панірувальні	80 г
Цукор	100 г
Крохмаль кукурудзяний	1 ст. л.
Масло вершкове	30 г
Яйця	1 шт.
Кориця	за смаком
Цукрова пудра	

ПРИГОТУВАННЯ

1. Розморожуємо тісто за кімнатної температури протягом 15–20 хвилин. Робочу поверхню посипаємо мукою, викладаємо тісто й тонко розкачуємо.
2. Розтоплюємо вершкове масло та щедро змащуємо ним розкачане тісто. Відступивши кілька сантиметрів від країв, рівномірно посипаємо тісто панірувальними сухарями.
3. За допомогою блендера подрібнюємо грецькі горіхи. Посипаємо ними тісто.
4. Розморожуємо вишні, додаємо столову ложку крохмалю та ретельно перемішуємо начинку. Рівномірно викладаємо вишні на тісто поверх горіхів. Зверху посипаємо начинку цукром і корицею.
5. Обережно загортаємо тісто, формуючи щільний рулет. Краї притискаємо пальцями та підгортаємо всередину. Викладаємо штрудель на застелену пергаментом форму. Декілька разів проколюємо тісто виделкою. Змащуємо рулет збитим яйцем.
6. Розігріваємо духовку до 200 °С. Випікаємо штрудель 15–20 хвилин до утворення золотистої скоринки.
7. Виймаємо з духовки, охолоджуємо хвилин 10 та посипаємо цукровою пудрою. Прикрашаємо штрудель кулькою улюбленого морозива та подаємо до чаю або кави.

Додайте до салатів кухонну сіль грубого помолу! Це покращує смак страви в декілька разів, тільки спробуйте... Крім того, така сіль набагато корисніша для здоров'я!



НІЖНИЙ ШОКОЛАДНИЙ ФОНДАН

ІНГРЕДІЄНТИ

Чорний шоколад	90 г
Цукор	25 г
Вершкове масло	30 г
Борошно пшеничне	25 г
Яйця	1 шт.
Какао-порошок	5 г
Морозиво	кулька
Шоколадний топінг	за бажанням

ПРИГОТУВАННЯ

1. Шоколадну плитку подрібнюємо на шматочки та разом із вершковим маслом поміщаємо в глибоку посудину. Ставимо на водяну баню та розтоплюємо.
2. У чаші блендера збиваємо яйця та цукор, переливаємо суміш у розтоплену шоколадну масу та ретельно перемішуємо.
3. Насипаємо борошно та знову збиваємо. Тісто повинно бути однорідним, в'язким та без грудочок.
4. Формочки для випікання змащуємо вершковим маслом, посипаємо какао. Зайвий порошок струшуємо.
5. Наповнюємо формочки тістом, але не до верху, а лише на $\frac{2}{3}$ об'єму — при випіканні фондан трохи підніметься.
6. Розігріваємо духовку до 190 °C та випікаємо фондан протягом 5–7 хвилин. Верхівка повинна піднятися, а серединка — лишитися рідкою.
7. Накриваємо фондан блюдцем, перевертаємо та виймаємо із форми.

До будь-яких салатів додайте солі в кінці, якраз перед подачею на стіл! Щоб страва зі свіжих овочів була смачнішою, додайте до неї дрібку цукру разом з сіллю.



Класичний егг-ногг – пряний коктейль

Інгредієнти

Свіжі курячі яйця	6 шт.
Молоко	900 мл
Цукор	180 г
Вершки жирністю 33%	480 мл
Бурбон	240 мл
Пряний ром	120 мл
Мускатний горіх	за смаком

Приготування

1. Відділяємо жовтки від білків. У глибокій посудині за допомогою блендера збиваємо жовтки зі 120 г цукру. Збивати потрібно, доки маса не посвітліє до приємного бежевого кольору.
2. До яєчно-цукрової суміші додаємо молоко, жирні вершки, бурбон та пряний ром.
3. В окремій посудині збиваємо білки та решту цукру до утворення стійкої піни.
4. Змішуємо вміст обох посудин та розливаємо в кухлі. Кожну порцію посипаємо тертим або меленим мускатним горіхом.
5. Пряний напій «з перцем» для великої дружної компанії готовий!
6. Маленький секрет: щоб смак егг-ногу став насиченим та багатим, експерти радять хоча б одну ніч потримати напій у холодильнику. Хвилюватися про свіжість не варто — алкоголь надійно законсервує інгредієнти.

Секрет ідеального пирога простий!
Дотримуйтеся цього правила: для приготування тіста кількість борошна, яєць, вершкового масла і цукру в грамах має бути однаковою.



КІШ ЛОРЕН ІЗ КУРКОЮ, ГРИБАМИ, БРОКОЛІ

ІНГРЕДІЄНТИ

Для тіста:

Яйця	3 шт.
Вершкове масло	50 г
Борошно	200 г
Вода	3 ст. л.
Сіль	за смаком

Для начинки:

Білі гриби або шампінйони	400 г
Куряча грудка	300 г
Броколі	200 г
Цибуля	100 г
Молоко	50 г
Вершки	150 мл
Сир напівтвердий	180 г
Мелений мускатний горіх	1 ч. л.
Сіль	за смаком
Перець	за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

1. Нарізаємо масло невеликими шматочками та залишаємо на годину. До масла додаємо яйце, борошно та сіль. Замішуємо тісто та кладемо в холодильник на 30 хвилин.
2. Курячу грудку кладемо в каструлю, заливаємо водою, додаємо спеції та варимо до готовності. Коли грудка охолоне, нарізаємо м'ясо дрібними шматочками.
3. Гриби чистимо, промиваємо у холодній воді та подрібнюємо. Очищуємо цибулю й нарізаємо тонкими смужками або кубиками. Розігрівимо пательню, наливаємо рослинну олію. Кілька хвилин смажимо цибулю на пательні та додаємо гриби. Суміш грибів та цибулі обсмажуємо до золотистого кольору протягом 10 хвилин, після чого викладаємо на пательню шматочки курячої грудки та броколі. Смажимо ще 10 хвилин та залишаємо охолоджуватися.
4. Розігрівимо духовку до 180 °С. Форму змащуємо маслом або застеляємо пергаментним папером. Викладаємо тісто, робимо бортики. Зверху застеляємо пергаментом і засипаємо будь-якою крупою, щоб тісто почало рівномірно пропікатися й не піднялося. Ставимо основу французького пирога в духовку на 15–20 хвилин.
5. Для приготування заливки у глибокій посудині збиваємо яйця, змішуємо з молоком, вершками та спеціями.
6. Виймаємо тісто з духовки. Всередину викладаємо начинку та додаємо заливку. Вона має повністю закрити начинку. Випікаємо пиріг протягом 25 хвилин. Тим часом натираємо сир на дрібній терці та щедро посипаємо ним кіш лорен за 5–10 хвилин до кінця приготування.



Ягідне суфле з кисломолочного сиру

ІНГРЕДІЄНТИ

Кисломолочний сир	500 г
Яйця	4 шт.
Сир рикота	250 г
Свіжі ягоди або заморожені	200 г
Крохмаль	30 г
Цукор	за смаком
Лимон	1 шт.
Ванілін	дрібка
Вершкове масло	30 г
Чорниця, малина	для прикрашання

ПРИГОТУВАННЯ

1. Миємо та насухо витираємо лимон, натираємо цедру.
 2. Відділяємо білки від жовтків та збиваємо з дрібкою солі до щільної густої консистенції. Ставимо збиті білки в холодильник.
 3. В окремій посудині змішуємо кисломолочний сир, рикоту та жовтки. Збиваємо міксером до однорідності.
 4. До сиркової маси додаємо цукор, ванілін та цедру лимона. Насипаємо крохмаль та збиваємо суміш.
 5. З'єднуємо сирну масу з білками й акуратно перемішуємо.
 6. Формочки для випікання змащуємо вершковим маслом. На дно кожної формочки викладаємо заморожені ягоди. Зверху ягоди вкриваємо солодкою сирною масою, вирівнюємо верхівки лопаткою.
 7. Ставимо в розігріту до 170 °С духовку та випікаємо протягом 15–20 хвилин — до утворення легкої золотистої верхівки.
 8. Посипаємо десерт свіжими ягодами й за бажанням доповнюємо іншими улюбленими додатками.
- Нижнє ягідно-сирне суфле готове! Подавайте охолодженим.

Бальзамічний оцет – не лише прекрасна заправка для овочевих салатів, італійської пасти, а й пряний маринад для м'яса.



КВАСОЛЯ З ГРИБАМИ В СМЕТАННОМУ СОУСІ

ІНГРЕДІЄНТИ

Квасоля	1 склянка
Гриби білі	300 г
Сметана	200 г
Цибуля	2 шт.
Борошно	2 ст. л.
Рослинна олія	2 ст. л.
Кріп	пучок
Сіль	за смаком
Перець чорний мелений	за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

1. Для початку замочуємо квасолю на 5–6 годин. Якщо є можливість, варто залишити її у воді на ніч.
 2. Після замочування відварюємо квасолю до готовності у підсоленій воді. Паралельно протягом 15–20 хвилин проварюємо білі гриби. Печериці можна не варити, оскільки вони приготуються в процесі тушкування. Для тушкування бажано підготувати глибоку сковорідку з товстим дном. Також підійде неглибокий казанок чи каструля.
 3. На розігріту сковорідку висипаємо нарізану цибулю, обсмажуємо до м'якості. Нарізаємо гриби великими шматочками, додаємо до цибулі. Обсмажуємо на невеликому вогні до золотистого кольору.
 4. У сотейнику до легкого рум'янцю обсмажуємо борошно, додаємо сметану, трохи солі та перцю, добре перемішуємо та прогріваємо декілька хвилин (але не доводимо до кипіння). Соус виливаємо до грибів, туди ж висипаємо зварену квасолю. Акуратно з'єднавши всі інгредієнти, накриваємо сковорідку кришкою та тушуємо на невеликому вогні протягом 10–15 хвилин.
- Подавати страву до столу бажано теплою, попередньо прикрасивши її гілочкою кропу. Ароматні грибочки та ніжка квасоля смакують навіть дітям, які не дуже любляють овочі. Насолоджуйтесь!

Обов'язково додайте солі до тіста, навіть у тісто для солодких пирогів! Трохи солі в ньому поліпшить його якість: випічка буде добре тримати форму, буде пружною і приємною на смак.



ДУХМ'ЯНІ ПОНЧИКИ НА КЕФІРІ

ІНГРЕДІЄНТИ

Борошно	160 г
Кефір	1 склянка
Яйця	4 шт.
Кисломолочний сир	200 г
Цукор	5 ст. л.
Сода	1 ч. л.
Ванілін	дрібка
Рослинна олія	для смаження
Цукрова пудра	за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

1. Яйця збиваємо з цукром у блендері до утворення світлої піни. Невеликими порціями додаємо перетертий кисломолочний сир, ванілін та ретельно перемішуємо суміш.
 2. До сирно-яєчної маси додаємо половину кефіру. Решту кефіру посипаємо содою та перемішуємо, доки кефір не підніметься.
 3. Додаємо другу частину кефіру в тісто, всипаємо муку, перемішуємо. Тісто повинно вийти густим та ніжним.
 4. У пательні або фритюрі нагріваємо до кипіння соняшникову олію. Викладаємо сирні пончики в розпечену олію. Для цього столову ложку змочуємо у воді, набираємо тісто і мокрим пальцем знімаємо пончик у киплячу олію. Для формування бублика мокрими руками створюємо ковбаску з тіста та з'єднуємо краї. Під час смаження пончики збільшаться, стануть гладенькими, пухкими та рівними.
 5. Смажимо пончики на маленькому вогні до утворення золотистої скоринки. Готові смаколики викладаємо на паперові серветки, посипаємо цукровою пудрою та частуємо близьких.
- Насолоджуйтеся! Спокусливий аромат вершків та ванілі обов'язково сподобається домашнім.

Щоб приготувати ідеальну яєчню, готуйте її не тільки на олії, а й на воді. Коли білок починає застигати, додайте на пательню трохи води. Яєчня не пригорить знизу, буде набагато кориснішою та ніжнішою на смак.



УКРАЇНСЬКИЙ РЕЦЕПТ ЧАНАХІ З КАРТОПЛЕЮ

ІНГРЕДІЄНТИ

Свинина	400 г
Картопля	400 г
Квасоля	100 г
Шампіньйони	4-5 шт.
Цибуля	1 шт.
Морква	1 шт.
Часник	2 зубчики
Томатна паста	2 ст. л.

ПРИГОТУВАННЯ

Нарізане шматочками м'ясо і замочену на ніч квасолю помістіть в чавунний казан, залийте водою і поставте на вогонь. Варіть протягом 40–45 хв. У процесі варіння видаляйте піну, посоліть і додайте нарізані гриби. Потім половину подрібненої моркви і картоплю додайте в напівготовий м'ясний бульйон і продовжуйте тушкувати.

У процесі тушкування чанахі підготуйте «зажарку» із решти моркви, цибулі і томатної пасти. Коли картопля достатньо розм'якне, викладіть «зажарку» в казан, вичавіть туди ж часник і влийте півсклянки розсолу помідорів для додання страві пікантного пряного смаку. Ще 5–10 хв, і можна пригощати рідних смачною вечерею.

Існують ще й інші рецепти чанахі з квасолею, які відрізняються способом приготування. В українській кухні більш популярний чанахі по-львівськи, в якому замість баклажанів використовується квасоля. Для приготування цієї страви візьміть в рівних пропорціях свинину та картоплю (~ 700 г), цибулю та моркву (по 200 г), томати (400 г) і відварену червону квасолю (1 склянка). Картоплю і м'ясо наріжте великими кубиками і обсмажте на окремих сковородах до напівготовності.

Картоплю складіть на дно горщиків і засипте квасолею. У процесі смаження м'яса додайте пару ст. л. борошна, подрібнену цибулю і моркву, а також помідори. Отриману суміш залийте бульйоном або водою і проваріть 15 хв, після чого розлийте її по горщиках.

Завершальний штрих – 15 хв тушкування в розігрітій духовці, і можна подавати на стіл.



ЛАЗАНЬЯ БОЛОНЬЕЗЕ З СОУСОМ БЕШАМЕЛЬ

ІНГРЕДІЄНТИ

Листи для лазаньї	2 шт.
Пармезан	200 г
Фарш	500 г
Помідори	3 шт.
Цибуля	1 шт.
Часник	2 зубчики
Томатний соус	3 ст. л.
Олія оливкова	4 ст. л.
Петрушка	пучок
Сіль	за смаком
Перець	за смаком
Молоко	800 мл
Масло вершкове	100 г
Борошно	3 ст. л.
Мускатний горіх	¼ ч. л.
Сіль	за смаком
Перець	за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

1. Готуємо соус болоньезе. Чистимо цибулю, дрібно нарізаємо та обсмажуємо на оливковій олії. До неї додаємо фарш, часник, сіль та перець. Смажимо до готовності 15 хвилин. Бланшируємо помідори, нарізаємо невеликими шматочками та додаємо до готового фаршу. Туди ж виливаємо томатний соус. Гарно перемішуємо інгредієнти, накриваємо кришкою та тушкуємо протягом 20 хвилин. Знімаємо з вогню та додаємо дрібно нарізану зелень.
2. Для приготування соусу бешамель знадобиться сотейник з товстим дном. Ставимо його на вогонь, розтоплюємо вершкове масло, додаємо борошно. Ретельно перемішуємо інгредієнти. Поступово вливаємо молоко, не забуваємо постійно мішати соус. Додаємо сіль, перець, мускатний горіх. Доводимо його до кипіння, знімаємо з вогню. Соус повинен мати консистенцію рідкої сметани. Варто пам'ятати, що при охолодженні він стане густішим.
3. У кип'ячій воді відварюємо листи лазаньї. Достатньо проварити їх 2-3 хвилини, а потім просушити паперовим рушником. Одночасно в каструлі має бути не більше двох листів, адже вони можуть злипнутися.
4. Беремо форму для запікання, на дно виливаємо невелику кількість соусу бешамель. Зверху викладаємо листи лазаньї, на них — соус болоньезе, потім соус бешамель. Таким чином робимо 5-6 шарів. Верхні листи змащуємо соусом бешамель і посипаємо дрібно натертим пармезаном.
5. Розігріваємо духовку до 180 градусів. Запікаємо страву 30-40 хвилин. Готову лазанью виймаємо з духової шафи та залишаємо при кімнатній температурі на 10 хвилин. За цей час соуси застигнуть, і лазанью легко можна буде розрізати на шматочки.



КУРКА В ЛИСТКОВОМУ ТІСТІ

ІНГРЕДІЄНТИ

Листкове тісто	250 г
Куряче філе	1 шт.
Твердий сир	70 г
Яйце	1 шт.
Кріп або петрушка	20 г
Сіль	за смаком
Перець чорний мелений	за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

1. Вимите куряче філе загорнути в пакет і злегка відбити кухонним молотком.
2. З обох сторін натерти сіллю і перцем. Можна додати універсальну приправу для курки.
3. На куряче філе викладаємо рівномірно натертий твердий сир і подрібнену зелень. Скручуємо філе в рулет — начинка повинна бути всередині.
4. Готовий курячий рулет загортаємо в листкове тісто. Покриваємо зверху збитим яйцем і відправляємо на змащене олією деко.
5. Запікаємо в розігрітій до 200 °С духовці 30 хвилин. Перед нарізкою рулету необхідно дати охолонути 7–10 хвилин.

Спробуйте полуницю, посипану цукровою пудрою і политу кількома краплями ароматного оцту, – неймовірно смачно... Інші фрукти також непогано поєднуються з бальзамічним оцтом, варто експериментувати!

Котлети будуть соковитими і дуже смачними, якщо додати до фаршу замість хліба панірувальні сухарі.



СМАЖЕНА СКУМБРІЯ З МІКСОМ ОВОЧІВ

ІНГРЕДІЄНТИ

Для основної страви:

Скумбрія свіжа	400 г
Овочева суміш	400 г
Цибуля ріпчаста	1 шт.
Олія рослинна	50 г
Для соусу:	
Сметана	150 г
Часник	2 зубки
Зелень	1 пучок
Сіль, перець	за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

1. Миємо рибу, чистимо та розбираємо на філе. Розрізаємо на порційні шматочки, додаємо сіль, перець, трохи лимонного соку. Розігріваємо сковорідку та обсмажуємо скумбрію з обох сторін протягом 5 хвилин.
2. На іншій сковорідці обсмажуємо цибулю, нарізану кільцями. Туди ж висипаємо заздалегідь заморожену овочеву суміш, прогріваємо декілька хвилин. Зверху викладаємо піджарену рибку, накриваємо кришкою та тушимо до готовності на слабкому вогні.
3. Скумбрія на овочевій подушці чудово смакує зі сметанно-часниковим соусом. Для його приготування знадобиться дві хвилини. Подрібнюємо часник і зелень, поєднуємо ці інгредієнти зі сметаною. Додаємо трохи лимонного соку, сіль і перець за смаком. Все гарно перемішуємо. Соус готовий!

Якщо змастити м'ясо за 2—3 години до приготування гірчицею, воно вийде дуже соковитим! Також можна присипати м'ясо за 1 годину до приготування сіпльо, дати йому постояти, а потім промити холодною водою.



М'ЯСНИЙ САЛАТ ІЗ ФРУКТАМИ

ІНГРЕДІЄНТИ

Куряче філе	250 г
Мандарини	150 г
Полуниця	300 г
Ананас	150 г
Майонез	2,5 ст. л.
Сметана	2,5 ст. л.
Апельсиновий сік	2 ст. л.
Карі	1 ч. л.
Молоко	4 ст. л.
Зелений салат	за смаком
Кокосові пластівці	30 г

ПРИГОТУВАННЯ

1. Відварюємо куряче філе, остуджуємо і нарізаємо шматочками.
2. Чистимо ананас та нарізаємо лише його м'яку частину. Дрібномо полуницю на маленькі шматочки та роз'єднуємо мандарини на дольки. Змішуємо у глибокій тарілці фрукти та ягоди з нарізаним курячим м'ясом.
3. Готуємо заправку для салату: змішуємо майонез, сметану, молоко, апельсиновий сік та карі.
4. Додаємо листя салату та заправку до ємності з фруктами та м'ясом і перемішуємо. Прикрашаємо за бажанням кокосовими пластівцями та смакуємо салат досхочу!

Спробуйте додати дрібку соди до холодного, гіркуватого чаю. Разом з лимоном, м'ятою і корицею цей напій переміниться і прекрасно збагатить спекотний літній день! Крім того, сода сприяє очищенню нирок.



МЕКСИКАНСЬКА ЗАПІКАНКА З М'ЯСОМ

ІНГРЕДІЄНТИ

Фарш із яловичини	500 г
Овочева суміш	400 г
Шампіньйони	250 г
Сметана	3 ст. л.
Цибуля ріпчаста	1 шт.
Часник	2 зубчики
Томатна паста	2 ст. л.
Кетчуп	2 ст. л.
Твердий сир	150 г
Рослинна олія	за потреби
Сіль	за смаком
Приправа тако	за смаком
Каєнський перець	за смаком
Мелена паприка	за смаком
Свіжа кінза	4 гілочки

ПРИГОТУВАННЯ

1. Нарізаємо цибулю дрібними шматочками та обсмажуємо на рослинній олії до прозорості. Додаємо м'ясний фарш та смажимо ще 5–7 хвилин.
 2. Нарізані шампіньйони смажимо з часником на окремій пательні до готовності.
 3. З'єднуємо гриби з фаршем. Додаємо овочеву суміш та спеції. Перемішуємо з томатною пастою, сметаною та кетчупом. За потреби доливаємо 50 мл води. Тушкуємо під закритою кришкою ще 6–8 хвилин.
 4. Змащуємо форму для випікання рослинною олією, викладаємо суміш грибів, овочів та м'яса й щедро посипаємо натертим сиром.
 5. Розігріваємо духовку до 180 °С. Готуємо страву протягом 20 хвилин.
- Ароматна мексиканська запіканка готова! Посипте свіжою зеленню та подавайте до столу.

Котлети будуть соковитими і дуже смачними, якщо додати до фаршу замість хліба панірувальні сухарі.



ГУЛЯШ ІЗ ОВОЧАМИ

ІНГРЕДІЄНТИ

Яловичина	600 г
Картопля	4 шт.
Цибуля	3 шт.
Морква	2 шт.
Томатна паста	100 г
Паприка	20 г
Сметана	100 г
Рослинна олія	50 г
Вода чи бульйон	3 склянки
Сіль	за смаком
Перець	за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

1. Для гуляшу краще обирати молоду яловичину — вирізку, м'якоть лопатки або задньої частини туші. Промиваємо м'ясо під теплою водою, просушуємо на паперовому рушнику та нарізаємо шматочками по 30–40 г.
2. Чистимо ріпчасту цибулю та дрібно нарізаємо. Обсмажуємо у невеликій кількості олії до м'якості.
3. До цибулі додаємо яловичину, солимо за смаком та щедро присипаємо меленою солодкою паприкою. Від кількості цього перцю залежить колір гуляшу. Туди ж висипаємо нарізану моркву. Обсмажуємо м'ясо протягом 3–4 хвилин.
4. Перекладаємо яловичину з овочами у каструлю з товстим дном, виливаємо туди три склянки води або бульйону. Накриваємо посуд кришкою та залишаємо томитися на маленькому вогні протягом години.
5. Чистимо картоплю, нарізаємо кубиками та додаємо до вже готового м'яса. Туди ж висипаємо томатну пасту або декілька стиглих подрібнених помідорів. Додаємо сметану, перемішуємо гуляш. Якщо суп досить густий, варто долити ще трохи води чи бульйону.
6. Тушкуємо яловичину ще 20–25 хвилин до готовності картоплі. Знімаємо страву з вогню, коли картопля вже злегка почала розварюватися і частково змішалася із соусом. До столу страву подавайте гарячою, прикрасивши петрушкою. Смачного!



КЕФІРНИЙ МАРИНАД ДЛЯ ШАШЛИКУ З КУРЯТИНИ

ІНГРЕДІЄНТИ

Кефір	1,5 склянки
Курячі стегна	1 кг
Чорний перець	0,5 ч. л.
Мелений мускатний	0,5 ч. л.
Лимон	1/4
Карі	1/4 ч. л.
Часник	4 зубчики
Цибуля	4-5 шт.
Сіль	за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

Поділіть курячі стегенця на 5–6 приблизно однакових частин. М'ясо посоліть та полийте лимонним соком.

Тепер необхідно взяти часник, 2–3 цибулини та розмолоти їх у блендері. До суміші додайте кефір, карі, а також мелені горіхи і чорний перець. Добре перемішайте маринад. Решту цибулі нарежьте кільцями.

Нарізане м'ясо покладіть у подвійний мішечок та полийте кефірним маринадом. Зверху покладіть кільця цибулі та ретельно все перемішайте. Залиште маринуватися протягом 4–6 годин.

Нанизайте шматочки м'яса на шампури, чергуючи їх з цибулею.

Готуючи шашлики на жару, не забудьте 1–2 рази полити їх маринадом. Так вони вийдуть соковитими та збережуть приємні нотки доданих спецій.

Подавайте до столу гарячі страви в попередньо нагрітому в духовці посуді, а холодні – в посуді, охолодженому в холодильнику. Це істотно поліпшить смак будь-яких страв!



ШОКОЛАДНИЙ ТОРТ ІЗ ВИШНЯМИ

ІНГРЕДІЄНТИ

Яйця	3 шт.
Борошно	150 г
Розпушувач	2 ч. л.
Какао	2 ст. л.
Цукор	250 г
Масло	100 г
Вишні	300 г
Коньяк	50 мл
Коньяк	0,5 л
Вершки	150 г
Цукрова пудра	за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

Білки відокремте від жовтків, окремо збийте з рівними порціями цукру. Змішайте сухі компоненти, додайте розм'якшене масло і ретельно розітріть. До масляної маси влийте спочатку жовтки, доведіть до однорідності, а потім додайте білкову масу і акуратно перемішайте. Отримане тісто викладіть в підготовлену форму і запікайте 20–25 хв при температурі 180 градусів.

Поки корж випікається, підготуйте начинку: вишні пересипте цукром і дайте пустити сік, потім проваріть пару хв. Вийміть ягоди і змішайте з порцією коньяку, а сироп варіть до легкого загусання. Через 7–10 хв злийте коньяк у сироп.

Попередньо охолоджені вершки добре збийте з цукровою пудрою і ваніллю до утворення густої, стійкої маси.

На завершальному етапі приготування шоколадного торта з вишнями готовий корж розділіть навпіл, просочіть сиропом, рясно промажте нижній корж збитими вершками і викладіть «п'яну» вишню. Накрийте другою половинкою, добре обмажте залишками крему верх і боки та прикрасьте тертим чорним шоколадом.



ДОМАШНІЙ ВИШНЕВИЙ ПИРІГ

ІНГРЕДІЄНТИ

Яйця	2 шт.
Цукор	1 склянка
Сметана	3 ст. л.
Борошно	3 склянки
Маргарин	200 г
Вишні	200 г
Сіль і сода	щіпка

ПРИГОТУВАННЯ

Відокремлюємо білки від жовтків. Білки ставимо в холодильник.

Сметану, цукор, жовтки, сіль, гашену соду й маргарин ретельно перемішуємо. Додаємо борошно й замішуємо тісто.

Беремо прямокутну форму для випічки або деко з бортиками. Змащуємо олією. Викладаємо тісто, виліплює бортики.

У цей час уже має повністю розморозитися вишня. Зливаємо зайву рідину, щоб пиріг не підгорів.

Акуратно викладаємо вишню на тісто, засипаємо цукром за смаком.

Формуємо з тіста решітку.

Ставимо в розігріту духовку й випікаємо близько 30 хвилин.

Поки пиріг з вишнею печеться, збиваємо білки з цукром.

Десь за 5 хвилин до його готовності, виймаємо і змащуємо збитими білками.

Ставимо в духовку і випікаємо, поки вишневий пиріг не набуде красивого, коричнево-золотистого кольору.

Ось і готовий домашній, «затишний» вишневий пиріг, який так люблять діти. Та й інші члени сім'ї зовсім не проти ним поласувати!

Сода пом'якшить навіть дуже жорстке м'ясо! Насипте трохи білого порошку на сире м'ясо перед приготуванням, залиште на 15 хвилин, потім промийте холодною водою. Ви здивуєтеся м'якості готової страви!



КАБАЧКОВІ РУЛЕТКИ З КУРКОЮ ТА СИРОМ

ІНГРЕДІЄНТИ

Кабачки	2 шт.
Філе куряче	400 г
Сир кисломолочний	4 ст. л.
Сметана	4 ст. л.
Часник	2 зубчики
Кріп	пучок
Сир твердий	100 г
Оливкова олія	1 ст. л.
Сіль	за смаком
Перець	за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

1. Миємо і чистимо кабачки, нарізаємо пластинами 5 мм завтовшки. Деко змащуємо оливковою олією, викладаємо кабачки, солимо, перчимо. Ставимо у розігріту духовку та запікаємо 5–7 хвилин до м'якості.
2. Куряче філе нарізаємо тонкими довгими слайсами, злегка відбиваємо, солимо, перчимо, залишаємо на 10 хвилин маринуватися.
3. У глибокій мисці змішуємо сир, сметану, дрібно нарізаний кріп, часник. Додаємо сіль та перець за смаком.
4. Злегка запечені кабачки дістаємо з духовки, остуджуємо. Викладаємо на них шматочки курячого філе, зверху курятини — сирну начинку. Посипаємо натертим твердим сиром та формуємо рулетики. Закріплюємо їх дерев'яною шпажкою, викладаємо на деко та запікаємо у духовці, розігрітій до 180 градусів, протягом 20–25 хвилин. Перед подачею на стіл кабачкові рулетики можна прикрасити зеленню, листям салату, мікрогрінном. Найкраще страва смакує теплою.

Смачного!



ЗМІСТ

НІЖНІ ТЕФТЕЛІ У СМЕТАННОМУ СОУСІ	6
ЛІНІВІ ГОЛУБЦІ В СМЕТАННОМУ СОУСІ	8
САЛАТ ІЗ БАКЛАЖАНАМИ І ПЕРЦЕМ	10
ВІДЕНСЬКИЙ ШТРУДЕЛЬ ІЗ ВИШНЕЮ	12
НІЖНИЙ ШОКОЛАДНИЙ ФОНДАН	14
КЛАСИЧНИЙ ЕГГ-НОГ - ПРЯНИЙ КОКТЕЙЛЬ	16
КІШ ЛОРЕН ІЗ КУРКОЮ, ГРИБАМИ, БРОКОЛІ	18
ЯГІДНЕ СУФЛЕ З КИСЛОМОЛОЧНОГО СИРУ	20
КВАСОЛЯ З ГРИБАМИ В СМЕТАННОМУ СОУСІ	22
ДУХМ'ЯНІ ПОНЧИКИ НА КЕФІРІ	24
УКРАЇНСЬКИЙ РЕЦЕПТ ЧАНАХ З КАРТОПЛЕЮ	26
ЛАЗАНЬЯ БОЛОНЬЄЗЕ З СОУСОМ БЕШАМЕЛЬ	28
КУРКА В ЛИСТКОВОМУ ТІСТІ	30
СМАЖЕНА СКУМБРІЯ З МІКСОМ ОВОЧІВ	32
М'ЯСНИЙ САЛАТ ІЗ ФРУКТАМИ	34
МЕКСИКАНСЬКА ЗАПІКАНКА З М'ЯСОМ	36
ГУЛЯШ ІЗ ОВОЧАМИ	38
КАФІРНИЙ МАИНАД ДЛЯ ШАШЛИКУ З КУРЯТИНИ	40
ШОКОЛАДНИЙ ТОРТ ІЗ ВИШНЯМИ	42
ДОМАШНІЙ ВИШНЕВИЙ ПИРІГ	44
КАБАЧКОВІ РУЛЕТКИ З КУРКОЮ ТА СИРОМ	46

Готуємо смачно. Колекція вдалих та легких рецептів на щодень

Видання для дозвілля

Відповідальний редактор *П. Тимченко*
Художній редактор *А. Карзюк*
Фотограф *А. Надєїна*
Комп'ютерна верстка *П. Тимченко*
Коректор *Є. Івасенко*

Підписано до друку 27.10.2020. Формат 84x108/16.
Папір крейдований. Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 14,0.
Тираж 1500 прим. Зам. № 5-1080.

Віддруковано згідно з наданим оригінал-макетом у друкарні
«Фактор-Друк»
61030, м. Київ, вул. Севастопольська, 51
Тел.: +380567653209

ТОВ «Видавництво Смачних Історій»
Св. № ДК65 від 26.05.2019
02096, Київ, вул. Заслонова, 2. Тел. 568-43-25, 789-09-57
Home page: www.ficbook.ua E-mail: info@vsr.ua

