

Бюджетні рецепти

Книга для дозвілля



Фролов Олексій Володимирович

Бюджетні рецепти

Книга для дозвілля

Київ
«Повар»
2020

УДК 7793.2

Ф91

Бюджетні рецепти Бюджетні рецепти: книга для дозвілля / Упор. О.
В. Фролов — Київ : «Повар», 2020 — 75 с.

ISBN 978-966-1514-14-8

Рецензент:

Євген Клопотенко — засновник і бренд-шеф ресторану «Сто років тому
вперед», «Гастромастерской Confiture».

Упорядник, верстальник, коректор: Олексій Фролов;

Головний редактор: Поліна Миколинко

Художній редактор: Дарина Тичина

Літературний редактор: Вікторія Пастушак

УДК 7793.2

ISBN 978-966-1514-14-8

© Фролов О. В. 2020

© Видавництво «Повар», 2020

ЗМІСТ

ХОТ-ДОГ	5
ПІЦА СТУДЕНТСЬКА	7
ГРЕЧКА СТУДЕНТСЬКА З СОСИСКАМИ	9
ТОРТ СТУДЕНТСЬКИЙ «БУДИНОЧОК»	11
СУП СТУДЕНТСЬКИЙ	13
ОЛАДКИ З КАБАЧКІВ	15
КАРТОПЛЯ З КУРКОЮ	17
СИРНІ ПАЛИЧКИ	19
КАРТОПЛЯНІ ДЕРУНИ	21
ПАСТА С КУРЯЧОЮ ГРУДКОЮ ПІД ВЕРШКОВИМ СОУСОМ	23
ПИРИГ «БІДНИЙ СТУДЕНТ»	25
ШВИДКИЙ СНІДАНОК	27
ПЕЧИВО З ТРЬОХ ІНГРЕДІЄНТІВ	29
ПАНКЕЙКИ	31
ЗАКУСКА З КОВБАСОЮ І СИРОМ	33

ЗМІСТ

САЛАТ З КОНСЕРВОВАНИМ ГОРОШКОМ ТА КАПУСТОЮ	35
ХАЧАПУРІ ДЛЯ ЛЕДАЧИХ	37
ЛІНИВІ ГОЛУБЦІ	39
СИРНЕ ПЕЧИВО	41
БУЛЬЙОН КУРЯЧИЙ	43
«ХАРЧО» З КУРКОЮ	45
КОТЛЕТИ РУБЛЕНІ З КУРЯЧОГО ФІЛЕ	47
БРОККОЛІ В ДУХОВЦІ З СИРОМ МОЦАРЕЛЛА	49
ЯБЛУКА В КАРАМЕЛІ	51
ЗАКУСКА З ПОМІДОРІВ ТА СИРУ «ГОСТІ НА ПОРОЗІ»	53
БУТЕРБРОДИ “ЛІНИВЦІ”	55
БУТЕРБРОДИ З М'ЯКИМ СИРОМ ТА ПОМІДОРАМИ	57
ФРАНЦУЗЬКІ ТОСТИ	59
ЗАПЕЧЕНА КАРТОПЛЯ “ПЕЛЮСТКИ”	61

ПЕРЕДМОВА

«БЮДЖЕТНІ РЕЦЕПТИ» - ЦЕ ВИДАННЯ ДЛЯ ДОЗВІЛЛЯ.

НАШЕ ВИДАННЯ СТВОРЕНО СТУДЕНТАМИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ
У ЯКИХ ОБМАЛЬ ЧАСУ, АЛЕ ВОНИ ХОЧУТЬ ШВИДКО
ПРИГОТОВУВАТИ ПОЇСТИ.

РЕЦЕПТИ В КНИЗІ ПРОСТІ ТА СМАЧНІ. НА НИХ НЕПОТРІНО
ВИТРАЧАТИ БАГАТО ЧАСУ. НАЙГОЛОВНІШЕ ТЕ, ЩО ВОНИ
ЕКОНОМНІ!

У ВИДАННІ МОЖНА ЗНАЙТИ ПЕРШІ, ДРУГІ СТРАВИ ТА ДЕСЕРТИ.
КОЖЕН РЕЦЕПТ МАЄ ПРОІЛЮСТРОВАНУ КАРТИНКУ.

БАЖАЄМО ПРИЄМНОГО ТА БЮДЖЕТНОГО СТУДЕНТСЬКГО
ЖИТТЯ!

ХОТ-ДОГ

Інгредієнти (1 порція):

- Булочка для хот-догів (1 шт)
- Сосиска (1 шт)
- Морква по-корейськи (80 г)
- Сир (50 г)
- Цибуля (1 шт)
- Кетчуп, майонез, гірчиця (за смаком)

Як готувати:

Для початку маринуємо цибулю. У теплій воді розмішати 1 чайну ложку солі і 1 чайну ложку цукру. Потім 2-3 чайних ложки оцту.

Кладемо у маринад нарізану півкільцями цибулю та даємо їй настоюватися 30 хв.

Розрізаємо булочку та виймаємо трохи м'якушки, після чого підсушуємо на сковорідці й смачуємо соусом за смаком. Смажимо або варимо сосиску (за смаком).

У булку поміщаємо морква по-корейськи, слідом мариновану цибулю й сосиску. Натираємо сир та посипаємо зверху.

Ставимо в мікрохвильовку або кладемо у сковорідку. Нагріваємо до розплавлення сиру.

Готово!



ПІЦА СТУДЕНТСЬКА

Інгредієнти:

- батон нарізний
- зелень (цибуля, кріп)
- ковбаса
- яйця
- кетчуп
- перець або приправа (за смаком)

Як готувати:

Ковбасу нарізати соломкою, або кубиками. Зелень подрібнити. Додати яйця, поперчити, приправити, після чого добре перемішати. Батон змастити кетчупом, розігріти сковороду. Викласти начинку, покласти зверху батон і смажити на олії начинкою вниз. Смакує як гарячим, так і холодним.



ГРЕЧКА СТУДЕНТСЬКА З СОСИСКАМИ

Інгредієнти:

- Вода (2 склянки)
- Гречка (1 склянка)
- Сосиски
- Морква (1 шт)
- Цибуля (1 шт)
- Сіль (за смаком)

Як готувати:

Промиваємо гречку, кладемо разом із водою до каструлі та варимо до готовності.

Чистимо й миємо цибулю та моркву. Цибулю нарізаємо дрібними кубиками, моркву натираємо на великій терці. Обсмажуємо цибулю кілька хвилин, додаємо моркву і готуємо ще 2-3 хвилини. Ріжемо сосиски та смажимо їх з усім іншим кілька хвилин.

Додаємо до овочів вже зварену гречку та смажимо 2 хвилини.

Готово!



ТОРТ СТУДЕНТСЬКИЙ «БУДИНОЧОК»

Інгредієнти:

- Печиво «До кави» (2 пачки)
- М'який кисломолочний сир (100 г)
- Варення
- Сметана (3 столові ложки)
- Цукор (0.5 склянки)
- Молочний шоколад (за смаком)
- Вершкове масло (50 г)
- Вершки (2 столові ложки)
- Ванілін (за смаком)

Як приготувати:

Збийте цукор зі сметаною, додайте ванілін й сир, добре розмішайте.

Постеліть харчову плівку та викладіть поверх печиво у три ряди.

Зверху змастіть сирною масою. Повторіть. Другий шар сиру намастіть варенням.

Складіть печиво будиночком (підніміть за допомогою плівки). Залийте топленим шоколадом, а потім залиште на ніч в холодильнику.

Готово!



СУП СТУДЕНТСЬКИЙ

Інгредієнти:

- картопля (3 шт)
- цибуля (1 шт)
- морква (1 шт)
- рис (100 г)
- кілька в томатному соусі (1 банка)
- вода (2 л)
- олія
- сіль та зелень (за смаком)

Як приготувати:

Підготуйте продукти. Помийте, почистіть та наріжте овочі. Рис також потрібно промити.

У сковороді обсмажте цибулю та моркву.

Налийте воду в каструлю. Після закипання додайте рис й варіть до напівготовності.

Додайте картоплю. Після закипання зніміть білу піну та посоліть.

Готуйте до напівготовності картоплі.

Додайте в каструлю смажені овочі та кільку. Варіть 5-7 хвилин. В кінці додайте зелень.

Готово!



ОЛАДКИ З КАБАЧКІВ

Інгредієнти:

- яйця (2 шт)
- кабачки (0,6 кг)
- молоко (1/4 склянки)
- сіль
- перець

Як готувати:

Миємо кабачки, знімаємо з них шкірку та натираємо на малій терці. Якщо плоди були водянистими, то варто віджати м'якоть руками, аби позбавитися зайвої рідини.

У ємності змішуємо яйця та молоко.. Додаємо подрібнені кабачки, перемішуємо, додавши сіль і трохи перцю.

Далі розігріваємо олію на сковороді і ложкою викладаємо суміш.

Оладки обсмажуємо з кожного боку по 3-4 хвилини. Страву варто подавати із сметаноб.

Готово!



КАРТОПЛЯ З КУРКОЮ

Інгредієнти:

- цибуля (4 шт.),
- картопля (15 шт.)
- курятина (15 гомілок)
- майонез (450 г)
- спеції
- сіль
- зелень
- сир (380 г)

Як приготувати:

Цибулю нарізаємо півкільцями й змащуємо майонезом, щоб вона помаринувалася. Далі нарізаємо картоплю і також змащуємо майонезом. Курячі гомілки також за бажання маринуємо.

Через сорок хвилин всі інгредієнти можна шарами викладати на деко в такій черговості: картопля, цибуля, м'ясо. Тепер відправляємо страву в духовку. Готуємо при температурі 220 градусів близько години.

Готово!



Medunya

СИРНІ ПАЛИЧКИ

Інгредієнти:

- Сир твердий (300 г)
- Яйце (1 шт)
- Борошно (30 г)
- Олія

Як приготувати:

Натріть сир на дрібній тертці, додайте борошно, яйце та перемішайте. Сформуєте сирні палички. Обсмажте їх в олії до золотистого кольору.

Готово!



КАРТОПЛЯНІ ДЕРУНИ

Інгредієнти:

- Картопля (11 шт)
- Яйця (2 шт)
- Сіль
- Перець
- Олія

Як приготувати:

Картоплю натираємо на крупній або дрібній тертці, відразу викладаємо на сито або друшляк. Віджимаємо картопляний сік. Додаємо сіль, перець, яйця.

Перемішуємо. Обсмажуємо картопляні деруни на середньому вогні в достатній кількості олії з обох сторін. Подаємо картопляні деруни зі сметаною за смаком.

Готово!



ПАСТА С КУРЯЧОЮ ГРУДКОЮ ПІД ВЕРШКОВИМ СОУСОМ

Інгредієнти:

- Паста коротка (400 г)
- Куряче філе (500 г)
- Цибуля (1-2 шт)
- Сметана (250 г)
- Сіль (за смаком)
- Перець за смаком

Як приготувати:

Вимийте філе, висушіть та наріжте шматочками. Очистіть, помийте і дрібно наріжте кубиками цибулю.

Налийте олію та розігрійте пательню. Викладіть філе й цибулю, смажте, помішуючи, на середньому вогні до готовності (близько 20 хвилин).

Посоліти, поперчіть, додайте спеції. Перемішайте. Додайте сметану (або вершки). Знову перемішайте та накрийте кришкою. Доведіть до кипіння й зніміть з вогню, залишивши під кришкою ще на 5-10 хвилин.

Налийте в каструлю воду, закип'ятіть (не забудьте посолити воду). В окріп опустіть пасту, перемішайте, налейте 2 чайні ложки рослинної олії. Дайте закипіти та перемішайте. Варіть на середньому вогні до готовності, відповідно до інструкції на упаковці.

Перекладіть готову пасту на друшляк й дайте воді стекти. Викладіть пасту до курки та добре перемішайте.

Готово!



Source of taste. All rights reserved.

ПИРИГ «БІДНИЙ СТУДЕНТ»

Інгредієнти:

- Яйце (1 шт)
- Цукор (1 склянка)
- Варення (1 склянка)
- Молоко (2 склянки)
- Борошно (3 склянки)
- Сода (2 чайні ложки)
- Сіль

Як приготувати:

Яйце збийте з цукром, додайте варення та молоко, добре премішайте. Насипте борошно з содою (гашеною), підсоліть та перемішайте. Тісто вилийте у змащену маслом форму і поставте в розігріту духовку. Випікати до готовності.

Коли пиріг трошки схолоне, вийняти з форми та за бажанням перемастити сметаною з цукром.

Готово!



ЗАПЕЧЕНА КАРТОПЛЯ “ПЕЛЮСТКИ”

Інгредієнти:

- картопля (1 кг)
- часник (5 зубців)
- вершкове масло топлене (2 столові ложки)
- олія (2 столові ложки)
- свіжі гілочки розмарину або чебрецю
- сіль, чорний мелений перець за смаком

Як приготувати:

За допомогою картоплически поріжте картопля тонкими скибочками, до 1,5 мм в товщину.

Вершкове масло змішайте з олією. Часник очистіть і поріжте кубиками.

Круглі формочки для запікання змастіть сумішшю масла та олії, складіть картоплю, формуючи зі скибочок картоплі квітку. Викладіть чебрець, часник, приправте сіллю і перцем за смаком і полийте сумішшю олії та масла.

Запікайте в нагрітій до 200 °С духовці до готовності.

Готово!



ФРАНЦУЗЬКІ ТОСТИ

Інгредієнти для приготування:

- хліб тостовий (4 шматочки)
- яйце (2 шт)
- молоко (2 столові ложки)
- банан (половина)
- горіхи (1 столова ложка)
- кориця
- ванільний цукор
- мед

Як приготувати:

Яйця збити з молоком, додати ванільний цукор та корицю. Тостовий хліб розрізати навпіл, обмакнути у ячну суміш та обсмажити на сковороді. Покласти на тости порізаний банан і полити медом. Готово!



БУТЕРБРОДИ З М'ЯКИМ СИРОМ ТА ПОМІДОРАМИ

Інгредієнти:

- хліб (2 шматочка)
- помідор (1 шт)
- фета (2 столові ложки)

Як приготувати:

Хліб підсушити на пательні. Помідор порізати. Сир розім'яти, перемішати з помідором. Викласти на хліб. Також можна додати листочок базилику.



БУТЕРБРОДИ “ЛІНИВЦІ”

Інгредієнти:

- картопляне пюре (200 г)
- яйце (1 шт)
- майонез (2 столові ложки)
- зелень
- сир твердий (100 г)
- хліб (4 шматочки)

Як приготувати:

Змішати пюре з яйцем та майонезом і половиною порізаної зелені. Намазати суміш на шматки хліба. Посипати тертим сиром і другою половиною зелені. Поставити в розігріту духовку на 10 хв.



ЗАКУСКА З ПОМІДОРІВ ТА СИРУ «ГОСТІ НА ПОРОЗІ»

Інгредієнти:

- помідори великі (4 шт)
- сир (50-60 г)
- зелень петрушки (2-3 гілочки)
- часник (1-2 зубці)
- чорний мелений перець за смаком,
- майонез (2 столові ложки)

Як приготувати:

Помідори поріжте кружечками, розкладіть на великому плоскому блюді.

Змастіть помідори майонезом, змішаним з пропущеним через давилку часником.

Посипте дрібно порізаною зеленню петрушки, чорним перцем і тертим на середній тертці сиром.



Вкусно

ЯБЛУКА В КАРАМЕЛІ

Інгредієнти:

- яблука (2 шт)
- цукор (1,5 столових ложки)
- вершкове масло (1 столових ложки)
- кориця
- лимон (0,5 шт)

Як приготувати:

Яблука очистіть від шкірки та насіння. Поріжте тонкими скибками або кубиками.

На розпеченій сковороді розтопіть масло. Додайте цукор і корицю, перемішайте і прогрійте на слабкому вогні.

Влийте в суміш 6 ст. ложок води, видавіть трохи лимонного соку.

Додайте в сковороду яблука і тушуйте 5 хвилин, постійно помішуючи.

Викладіть яблука в креманки, прикрасьте шматочками лимона.



БРОККОЛІ В ДУХОВЦІ З СИРОМ МОЦАРЕЛЛА

Рецепт обов'язково оцінять любителі корисної брокколі і простих рецептів - все робиться за лічені хвилини, і ось повноцінний обід або вечеря готові! Смачно, просто і корисно, моцарелла прекрасно гармонує і поєднується з брокколі - готуйте і куштуйте.

Інгредієнти:

- брокколі (500-600 г)
- моцарелла (250 г)
- сіль, прованські трави, базилік
- оливкова олія (або інша рослинна)

Як приготувати:

Брокколі промити, опустити в киплячу, добре підсолену воду і проварити 3-5 хвилин. Якщо любите, щоб брокколі була дуже м'яка в стравах, то варіть 5 хвилин. Якщо любите більш хрустку - досить варити її 2 хвилини.

Остудити брокколі і розібрати на суцвіття. Нарізати сир моцарелла довільними скибочками.

Брокколі викласти в форму, змащену олією. Посипати прованськими травами і сушеним базиліком, скропити олією і викласти зверху скибочки моцарелла.

Поставити в попередньо розігріту до 200 градусів духовку брокколі і запікати 15 хвилин. Режим краще вибрати без конвекції, щоб не пересушити сир.



КОТЛЕТИ РУБЛЕНІ З КУРЯЧОГО ФІЛЕ

Інгредієнти:

- куряче філе (500 г)
- цибуля ріпчаста (1 шт)
- майонез (1 столова ложка)
- крохмаль картопляний (1 столова ложка)
- сіль і перець за смаком
- спеції за смаком (каррі, хмелі-сунелі або інші)

Рецепт приготування:

Куряче філе нарізати невеликими шматочками, висипати в глибоку миску. Я додала сіль і перець, спеції відразу, можна це зробити пізніше. Цибулину подрібнюємо в блендері або ріжемо ножом дрібно, висипаємо до філе.

Перемішати цибулю з філе, додати сире яйце, майонез, сіль і перець, спеції, перемішуємо. Додати крохмаль, знову перемішати.

На розігріту сковороду викладаємо ложкою готову масу як оладки і смажимо на середньому вогні з двох сторін по кілька хвилин. Щоб позбутися від зайвого жиру, після смаження викладаємо котлети на паперові рушники.



«ХАРЧО» З КУРКОЮ

Інгредієнти(розрахунок – на 3 літри води):

- куряча грудка (300 гр)
- морква (1 шт)
- цибуля (1 шт)
- рис (100 гр)
- часник (3 зубчики)
- томатна паста (2 столові ложки)
- сіль і спеції (за смаком)
- зелень
- олія

Як готувати:

Курячі грудки нарізати на шматочки. Рис відварити разом з курячими грудками в підсоленій воді. Моркву натерти на великій тертці (або порізати кружальцями). Ріпчасту цибулю нарізати маленькими кубиками.

Моркву і ріпчасту цибулю обсмажити, додати томатну пасту, подрібнений часник, дрібно нарізану зелень і тушкувати кілька хвилин.

Додати зажарку в суп з сіллю і спеціями. Як суп закипить його вимкнути і дати супу настоятися хвилин 10. При подачі посипати суп зеленню.



БУЛЬЙОН КУРЯЧИЙ

Інгредієнти:

- курка (1 шт. (вагою 1,5 кг))
- цибуля (200 г)
- картопля (500 г)
- морква (150 г)
- макарони (250 г)
- перець, горошок за смаком
- сіль за смаком
- Зелень петрушки

Насамперед необхідно курку вимити і розрізати на шматочки. Перекладаємо її в чотирилітрову каструлю, заливаємо водою і ставимо варитися на середній вогонь. Як тільки вода закипить, знімаємо шуму, додаємо сіль і перець горошок, зменшуємо вогонь і накриваємо кришкою. Варимо до готовності (приблизно 40 хвилин).

В цей час очищаємо всі овочі. Картоплю нарізаємо на середні кубики. Ріпчасту цибулю дрібно нашинкуємо, а моркву натираємо на крупній тертці.

Після того, як звариться курка, дістаємо її з бульйону і додаємо картоплю, варимо протягом 15 хвилин. Після чого додаємо в каструлю цибулю, моркву і макарони.

Варимо протягом 5-7 хвилин до тих пір, поки макарони не будуть готові.

В кінці додаємо шматочки курки, і за необхідності – солимо і перчимо.



СИРНЕ ПЕЧИВО

Інгредієнти:

- борошно (2 столові ложки)
- яйця (2 шт)
- кисломолочний сир (100 г)
- цукор

Як приготувати:

Відділити білки від жовтків та окремо їх взбити. Тертий сир і борошно перемішати, додати жовтки. Все поступово додати в збиті білки. Тісто ложкою викладати на змащений маслом деко. Випікати 15 хв при температурі 220 градусів.



ЛІНИВІ ГОЛУБЦІ

Інгредієнти:

- капуста свіжа
- м'ясний фарш (будь-який)
- рис,
- цибуля
- морква
- томатна паста
- борошно
- яйце

Як приготувати:

Цибулю і моркву обсмажити. Рис відварити. Капусту дрібно нашаткувати. Змішати всі інгредієнти, посолити поперчити, додати яйце. З цієї маси сформувати котлетки, обсмажити з двох сторін. скласти в форму для запікання.

Приготувати соус. Для цього в маслі, що залишився від смаження наших ледачих голубців, спасерувати пару ложок борошна і томат пасту, розбавити водою, прокип'ятити і залити голубці. Потім в духовку до повної готовності.



ХАЧАПУРІ ДЛЯ ЛЕДАЧИХ

Інгредієнти:

- сир (100 г)
- сметана (100 г)
- яйце (1 шт)
- борошно (1 столова ложка)
- кріп
- сіль
- перець
- олія

Як приготувати:

Сир натерти на дрібній тертці. Кріп подрібнити.

Змішати сир, сметану, яйця, борошно, кріп. Посолити. Поперчити.

Добре перемішати.

Вилити суміш в сковороду з нагрітою олією.

Обсмажувати з двох сторін по 10 хвилин.



САЛАТ З КОНСЕРВОВАНИМ ГОРОШКОМ ТА КАПУСТОЮ

Інгредієнти:

- пекінська капуста (500 г)
- зелений горошок (1 банка)

Для соусу:

- молоко (50 мл)
- французька гірчиця (1/2 чайної ложки)
- сіль (1/3 чайної ложки)
- рослинна олія (100 мл)
- сік лимона (2 чайних ложки)
- часник (1 зубчик)

Як приготувати:

Готуємо заправку. У чашу наливаємо 50 мл молока кімнатної температури жирністю не менше ніж 2,5% жирності, 100 мл рослинного масла і перемішуємо блендером. Збиваємо до загустіння, за часом це займає 15-20 секунд.

Тепер додаємо 1 зубчик часнику, пропущений через прес, 1/3 чайної ложки солі, додаємо 2 ч. л. соку лимона, 0,5 ч. л. французької гірчиці і ще раз все пробиваємо блендером. На даному етапі соус повинен ще більше загустіти.

Пекінську капусту нарізаємо соломкою. До капусти висипаємо консервований горошок, попередньо зливши з нього зайву рідину.

Тепер додаємо підготовлений соус і перемішуємо салат. Пробуємо на сіль, якщо потрібно, то додаємо в салат.



ЗАКУСКА З КОВБАСОЮ І СИРОМ

Інгредієнти:

- листкове тісто (500 г)
- ковбаса (200 г)
- сир (300 г)

Для соусу:

- томатна паста (70 г)
- вода (70 г)
- цибуля (1 шт)
- часник (2 зубчики)
- сіль –(1/2 чайна ложка)
- цукор(1 чайна ложка)
- лавровий лист (1 шт)
- базилік (1 чайна ложка)
- орегано(1/2 чайна ложка)

Як приготувати:

Дрібно наріжемо одну цибулину. Також дрібно нарізаємо 2 зубчики часнику.

Порізану цибулю обсмажуємо на розпеченій сковороді з невеликою кількістю соняшникової олії. Коли цибуля стане трохи золотистою, додаємо порізаний часник і обсмажуємо ще близько 1 хвилини.

70 г томатної пасту розводимо водою до консистенції сметани. Розведenu томатну пасту виливаємо на сковороду й перемішуємо. Сюди ж додаємо 0,5 чайної ложки солі, 1 чайну ложку цукру, 1 лавровий лист, 1 чайну ложку базиліка і 0,5 чайної ложки орегано. Все перемішуємо, накриваємо кришкою і тушкуємо приблизно 3 хвилини на маленькому вогні.

Трохи розкачуємо тісто, змащуємо приготованим соусом (якщо немає часу робити соус, можна змастити кетчупом). На соус викладаємо тонко нарізану ковбасу, зверху на ковбасу кладемо пластинки сиру. На 2 листа листового тіста знадобиться 200 г ковбаси і 300 г сиру. Підготовлене тісто з начинкою згортаємо в рулет. Рулет розрізаємо на шматочки шириною приблизно 2,5-3 см.

Нарізані рулети ставимо на деко, застелене пергаментним папером. Рулетики ставимо так, щоб між ними залишалася вільне місце. Ставимо в розігріту духовку до 200 градусів приблизно на 30 хвилин.



ПАНКЕЙКИ

Інгредієнти:

- яйця (2 шт)
- олія (1 столова ложка)
- цукор (3 столова ложка)
- молоко (250 мл)
- сіль
- ванілін
- розпушувач (1 чайна ложка)
- борошно (250-300 г)
- мед (за смаком)

Як приготувати:

До яєць додаємо цукор за смаком, трошки солі. Все збиваємо.

Сюди додаємо молоко, рослинне масло, розпушувач і борошно. Все добре перемішуємо. Тісто для наших панкейків готове. Воно не таке густе як на оладки, але і не таке рідке як на млинці.

Беремо сковороду з антипригарним покриттям і по центру сковороди виливаємо млинець.

Смажимо на середньому вогні до утворення пухирців. Перевертаємо, смажимо ще дві хвилини і все готово.



ПЕЧИВО З ТРЬОХ ІНГРЕДІЄНТІВ

Інгредієнти:

- банан (1 середній)
- вівсяні пластівці швидкого приготування (1/2 склянки)
- наповнювач (1/3 склянки) родзинки, журавлина, вишня, горіхи і т. д.)

Як приготувати:

Потрібно добре розім'яти банан. Потім додамо до нього півсклянки вівсяних пластівців швидкого приготування та наповнювач у вигляді родзинок, сушеної журавлини, вишні, полуниці або горіхів. У цьому випадку суміш родзинок з сушеною журавлиною. Вони попередньо замочені у гарячій воді.

Все добре перемішуємо. Якщо маса здається вам занадто рідкою, то додайте ще трохи вівсянки.

Деко або папір для випічки обов'язково змастіть маслом. Печиво ложкою викладаємо на деко.

Потім примаємо і ставимо в розігріту духовку до 180 градусів приблизно 15 хвилин.



ШВИДКИЙ СНИДАНОК

Інгредієнти:

- сир (45 г),
- два - три яйця,
- картопля (4-5 шт.),
- часник,
- олія,
- сіль,
- перець.

Чистимо картоплю, після чого нарізаємо тонкими шматочками. Чистимо й нарізаємо часник, після чого обсмажуємо його на великому вогні. Кладемо у сковорідку картоплю та смажимо її до отримання золотистого кольору.

Паралельно необхідно підготувати яйця. Збиваємо їх, додавши перець і сіль. Як тільки картопля буде практично готова, виливаємо до неї яечну масу. Сковороду накриваємо кришкою, ставимо на маленький вогонь та чекаємо 5-7 хвилин. Подрібнюємо сир та посипаємо ним картоплю, після чого знову накриваємо пательню кришкою і чекаємо кілька хвилин. Страва готова.



Фролов Олксій Володимирович

Бюджетні рецепти

Книга для дозвілля

Підписано до друку 30. 05.2021
Формат 60x84/16. Папір офсетний № 1.
Гарнітура Київ. Друк офс.
Ум. друк. арк. 12,014. Обл.-вид. арк. 21,64
Тираж 12 тис.
Зам. № 5251

Видавництво «Повар»
вул. Степана Бандери, 24, оф. 4, м. Київ
тел.: (044) 531-14-54

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 351 від 02.02. 2017

Відрукувало у ТОВ «Лагота», вул. Мельникова, 49, оф. 36, м. Київ,
Св. ДК № 4687 від 14.05.2015

