

# Завтраки

## Пшённая каша с тыквой

### Ингредиенты:

- Тыква – 500 г
- Пшено – 1 чаш.(250 мл)
- Молоко – 500 мл
- Вода – 250 мл
- Масло сливочное – 15 г
- Соль – 1 ч.л.
- Корица – 0.5 ч.л.
- Сахар – 2 ст.л.



### Приготовление:

Тыкву нужно очистить и нарезать некрупными кубиками.

Сливочное масло нужно растопить на сильном огне. Можно сразу использовать большую кастрюлю - ту, в которой вы будете варить кашу.

Когда масло растопится, добавляем тыкву, четверть ложки соли, всю корицу и 2 ст.л. сахара. Обжариваем 5-7 минут до появления отчетливого запаха тыквы и карамели.

К обжаренной тыкве добавляем весь подготовленный объем молока, уменьшаем огонь и тушим тыкву 15-20 минут под крышкой.

Пшеничную крупу тщательно промываем сначала холодной, затем горячей водой до тех пор, пока вода после промывания не побежит прозрачная. Это нужно для того, чтобы смыть возможные загрязнения и мучнистый налет с крупы, и чтобы готовая каша не горчила.

Добавляем к тыкве пшеничную крупу, оставшуюся соль и чашку воды. Перемешиваем, накрываем крышкой и готовим еще 40-45 минут. Иногда поднимаем крышку и помешиваем кашу. Если вся жидкость впитается раньше, а пшенка покажется вам недостаточно мягкой - добавьте еще немного горячей воды.

В готовую кашу можно добавить еще сливочного масла и сахара (или меда) по вкусу. Кашу, приготовленную по этому рецепту, очень вкусно есть с грецкими орехами и изюмом.

## Омлет

### Ингредиенты:

- Яйцо – 5 шт.
- Молоко – 500 мл.
- Соль – 1 ч.л.
- Масло сливочное – 20 гр



### Приготовление:

Куриные яйца помыть и обсушить, разбить в рабочую миску. Вилкой проткнуть желтки и слегка взбить до однородного состояния. Очень важно усвоить: яйца для омлета взбивают исключительно вилкой.

К яйцам влить молоко. Посолить и продолжать взбивать. Пышной пены не требуется, а вот щадящая аккуратность даже приветствуется. Это гарантия того, что омлет на выходе из духовки не осядет.

Включить духовку и выставить температуру 200 градусов. Смазать сливочным маслом жаропрочную форму. Влить в нее яично-молочную массу и поставить в духовой шкаф на 10-15 минут. Духовой шкаф уже должен быть разогрет до температуры 200 градусов.

Готовый омлет полить горячим растопленным сливочным маслом. Слегка остудить и разрезать на порционные квадраты.

## Сырники-кубики

### Ингредиенты:

- Творог – 250 г
- Яйцо куриное – 1 шт.
- Банан – 1 шт.
- Мука – 2 ст.л. без горки
- Масло растительное – 2 ст.л.



### Приготовление:

Размять в миске творог и одно среднее яйцо.

К творожной массе добавить просеянную муку. Не добавляйте сразу слишком много муки, иначе готовые сырники могут получиться чересчур плотными.

Очистить спелый банан от кожуры и нарезать крупными кусочками. Из творожного теста скатать шарик, расплющить его в толстый кружок и положить в центр лепешки кусочек банана.

Собрать края творожного теста так, чтобы банан оказался в середине, руками сформировать квадратный сырник. Если тесто прилипает к рукам и тяжело формировать изделие, тогда немного смочите руки растительным маслом.

Собрать края творожного теста так, чтобы банан оказался в середине, руками сформировать квадратный сырник. Если тесто прилипает к рукам и тяжело формировать изделие, тогда немного смочите руки растительным маслом.

Готовые сырники выложить на бумажное полотенце, чтобы оно впитало в себя лишнее масло.

Подавать сырники-кубики с бананом с любимой добавкой, например, медом или вареньем, сгущенкой, сметаной и т.д.

## Мини-оладушки

### Ингредиенты:

- Мука – 200 г
- Молоко – 210 мл
- Масло сливочное – 25 г
- Яйцо – 1 шт.
- Разрыхлитель теста – 1 ч.л.
- Сода – 0.25 ч.л.



### Приготовление:

Подготовить продукты по списку. Сливочное масло растопить и остудить до комнатной температуры.

Готовить такие мини-оладушки можно как на молоке, так и на кефире.

В тесто для оладушек сахар не добавляют, предпочитая подавать их с вареньем или медом. Но если вы любите более сладкие варианты, то можно добавить при приготовлении столовую ложку сахара.

В миске, в которой будет готовиться тесто, соединить молоко, яйцо и растопленное сливочное масло. Перемешать венчиком до однородности.

Всыпать сразу всю муку и добавить разрыхлитель и соду. Все тщательно перемешать.

Выкладывать оладушки при помощи чайной ложки на смазанную растительным маслом хорошо разогретую сковороду.

Готовить с одной стороны до появления пузырьков на поверхности и матовости.

При помощи вилки или небольшой лопатки перевернуть оладушки на другую сторону и довести до готовности в течение 30-60 секунд.

Подавать оладушки с ягодами, мелко порезанными фруктами, полив их любым сиропом, медом или вареньем.

## Первые блюда

### Суп с фрикадельками

#### Ингредиенты:

- Фарш мясной – 300 г
- Картофель – 600 г
- Морковь – 150 г
- Вода – 1.2 л или бульон
- Лук репчатый – 150 г
- Яйцо куриное – 1 шт. маленькое
- Сухари панировочные – 2 ст.л.
- Чеснок – 2 зуб.
- Масло оливковое – 2 ст.л. или растительное
- Приправа – по вкусу
- Зелень – 2 ст.л. измельченной
- Сметана – по желанию для подачи



#### Приготовление:

Репчатый лук очистить и разделить пополам. Первую половину мелко нарезать, она пойдет в обжарку для супа. Вторую половину лука поместить в блендер, долить грамм 40 воды и измельчить. Этот измельченный лук пойдет в мясной фарш для фрикаделек.

Если вы сами перекручиваете мясо на фарш, то лук нужно просто перекрутить вместе с ним, а воду после влить в сам фарш при перемешивании.

Очистить и измельчить морковь и чеснок.

Фарш поместить в миску и добавить к нему измельченный лук из блендера, молотые сухари, чеснок, соль, перец и вбить яйцо.

Картофель очистить и нарезать кубиком.

В горячую сковороду добавить масло и лук с морковью. Обжаривать все на среднем огне до полуготовности.



Конечно же, оливковое масло можно заменить любым другим видом: просто сливочным или растительным.

В кипящую воду добавить фрикадельки и после повторного закипания собрать ложкой сверху пену.

Далее в кастрюлю к фрикаделькам добавить нарезанный картофель, приправы и луково-морковную зажарку. Дать повторно закипеть, закрыть крышкой и варить все вместе на маленьком огне около 12-15 минут, не больше.

В самом конце добавить измельченную зелень, лавровый лист, проверить на соль и перец, еще раз довести до кипения и все выключить. Дать постоять под крышкой минут десять, чтобы суп успокоился, и ароматы перемешались.

## Сырный сливочный суп

### Ингредиенты:

- Сыр плавленый – 3 шт.
- Вода – 0.5 л или бульон
- Сливки – 300 мл 10 %
- Лук репчатый – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Картофель – 3 шт.
- Масло сливочное – 1 ст.л.
- Соль – по вкусу перец по вкусу
- Сухарики – по желанию тертый сыр, зелень для подачи



### Приготовление:

Подобрать подходящую кастрюлю или сотейник для приготовления супа. Растопить в сотейнике сливочное масло.

Морковь и лук очистить и хорошо промыть. Нарезать кубиками.

Добавить мелко нарезанный лук и нарезанную средним кубиком морковь в сотейник с растопленным сливочным маслом.

Перемешать и обжарить, примерно, 5 минут, на огне ниже среднего.

Для перемешивания я использую деревянную или силиконовую ложку либо лопатку.

Клубни картофеля очистить от кожуры, промыть и нарезать. Затем добавить нарезанный кубиком картофель в сотейник к остальным ингредиентам.

Залить водой или бульоном. Перемешать, накрыть крышкой и варить после закипания 20 минут, до готовности картофеля. Время варки сырного сливочного супчика зависит от сорта картошки и размера нарезанных кусочков.

Подогреть сливки в микроволновой печи (это нужно сделать для того, чтобы они не свернулись в супе от перепада температур) и влить их в сотейник. Перемешать и варить еще 10 минут.

Плавленный сыр нарезать произвольными кусочками. Добавить нарезанные плавленые сырки к остальным ингредиентам.

Измельчить суп погружным блендером (лучше делать это на минимальном огне). Довести до кипения.

Посолить и поперчить сырный суп, перемешать и снять с огня.

Сырный сливочный суп готов. Разлить его по тарелкам. В каждую тарелку по желанию можно добавить тертый сыр, сухарики, зелень и т.д. Тертый сыр для подачи нужно тоже использовать хорошего качества, чтобы он хорошо плавился.

## Куриный суп с вермишелью

### Ингредиенты:

- Филе куриное – 300 г
- Вермишель – 60 г
- Морковь – 1 шт.
- Лук репчатый – 1 шт.
- Картофель – 2 шт.
- Вода – 2 л
- Масло растительное – 4 ст.л.
- Соль – по вкусу
- Специи – по желанию
- Укроп – по вкусу



### Приготовление:

В кастрюлю для супа налить воду, посолить и включить огонь на максимум. Довести до кипения.

Пока вода закипает, нарезать куриное филе мелкими кусочками, так они приготовятся быстрее.

Поставить сковороду на огонь, налить немного растительного масла и разогреть.

Сложить кусочки филе в сковороду и обжаривать 3-4 минуты на умеренном огне, помешивая лопаточкой.

Тем временем очистить морковь и натереть ее на мелкой терке.

Добавить в сковороду к курице, перемешать и продолжать тушить на среднем огне.

Лук очистить и мелко нарезать.

Добавить лук в сковороду к курице и моркови, всё перемешать и готовить овощи с курицей ещё 5-6 минут, периодически помешивая.

При необходимости можно добавить в сковороду немного воды из кастрюли для супа.

Очистить картофель и нарезать тонкими брусочками.

Добавить картофель в кипящую воду для супа, снова довести до кипения и варить пару минут.

Добавить в суп приготовленную курицу с овощами, после чего снова довести до кипения и варить 3-4 минуты.

На последнем этапе добавить мелкую вермишель, довести до кипения, варить 3 минуты и выключить огонь.

Если время позволяет, оставить суп настояться 5-10 минут.

Подавать суп со свежей мелко нарезанной зеленью.

## Вторые блюда

### Куриные ёжики из фарша и риса на пару

#### Ингредиенты:

- Грудка куриная – 350 г
- Рис – 90 г
- Молоко – 40 мл
- Масло сливочное – 15 г
- Сухари панировочные – 1 ст.л.
- Укроп – 1 ст.л.
- Чеснок – 1 зуб.
- Соль – по вкусу
- Перец черный – по вкусу



#### Приготовление:

Рис промыть в холодной воде до прозрачности последней, посолить и отставить в сторону.

Чеснок очистить и пропустить через пресс, либо очень мелко измельчить ножом. Перекрутить куриную грудку через мясорубку и добавить к полученному фаршу чеснок, порубленный укроп, ложку сухарей, соль, перец, влить молоко и растопленное сливочное масло.

Все хорошенько перемешать и немного отбить фарш. Для этого его нужно собирать в руку и просто кидать в миску, раз так 7-10. После отбивания он станет более однородным и вязким.

Заметьте, яйцо для сцепки в фарш не добавляется. Форма изделия прекрасно будет держаться, сохранится и после приготовления, ничего разваливаться не будет. На мой взгляд, яйцо тут придаст ненужную плотность готовым фрикаделькам, фарш станет жидковатым, и вы будете вынуждены добавлять больше сухарей.



Смачивая руки в воде, сформировать небольшие фрикадельки, величиною чуть больше грецкого ореха.

Рис откинуть на сито, полностью слить воду и переложить в тарелку. Каждую фрикадельку хорошенько со всех сторон обвалить в рисе, чуть прижимая его ладонями к фаршу, и выложить в корзину пароварки.

Время приготовления - около получаса, не больше.

Через полчаса наши фрикадельки превращаются в ёжиков. За это время рис становится совершенно мягким, начинает смешно топорщиться, и фрикадельки оправдывают свое название. Откройте и попробуйте рисинки. Если вдруг они кажутся вам твердоватыми, то нужно добавить еще 5 - 10 минут.

Все, куриные ежики из фарша и риса на пару готовы! Подавать можно со свежим овощным салатом или любым гарниром.

## Суфле из индейки в духовке

### Ингредиенты:

- Фарш индюшачий – 500 г
- Яйцо куриное – 4 шт.
- Лук репчатый – 140 г
- Зелень – 15 г
- Соль – по вкусу
- Перец черный – по вкусу молотый
- Чеснок – 2 г сушеный
- Масло растительное – 5 мл



### Приготовление:

Фарш индейки переместить в глубокую миску. Лук очистить, промыть и обсушить. Пропустить через мясорубку или измельчить блендером. Можно натереть на терке или же мелко нарезать маленькими кусочками. Измельченный лук добавить к фаршу, перемешать. Яйца предварительно промыть проточной водой. Отделить белки от желтков. Желтки добавить к фаршу, перемешать.

К фаршу из индейки добавить молотый чеснок, соль, перец черный молотый. Хорошо перемешать.

Промыть и обсушить зелень. Листики нарезать мелко. Количество зелени регулировать по своему вкусу. Можно использовать замороженную зелень или вообще не использовать. Хорошо перемешать.

Добавить рубленую зелень к фаршу, перемешать.

Белки перелить в глубокую миску. Добавить щепотку соли. Взбить миксером до плотных устойчивых пиков. Время взбивания зависит от мощности вашей техники. Мне понадобилось 4-5 минут при мощности миксера 500 ватт.

В два-три приема ввести взбитые белки к фаршу. После каждого добавления белковой массы аккуратно перемешать ложкой, чтобы не нарушить воздушность белков.

Должна получиться воздушная масса из фарша индейки и белков.

Подобрать подходящую по размеру форму для запекания суфле. У меня жаропрочная керамическая форма размером 20x20 см.

Дно и боковые стороны формы смазать растительным маслом. Можно обойтись и без смазывания формы, если её застелить качественным пергаментом. Выложить фарш. Разровнять ложкой.

Разогреть духовку до 180 градусов. Отправить запекаться на 30-40 минут до легкой румяной корочки. Время запекания зависит от мощности духовки, размера заготовки и материала используемой формы.

Достать суфле из духовки. Немножко остудить. Нарезать на порции и подавать к столу. Можно подавать самостоятельно или дополнить салатом из свежих овощей, любимым подходящим соусом, гарниром из крупы.

## Капустное пюре с треской

### Ингредиенты:

- Капуста цветная – 900 г
- Сливки – 200 мл 10% жирности
- Соль – по вкусу
- Перец черный – по вкусу
- Орех мускатный – 1 щепотка (-и)
- Куркума – 1 щепотка (-и)
- Лук репчатый – 1 шт.
- Молоко – 500 мл
- Треска – 400 г
- Лавровый лист – 2 шт.
- Шпинат – по желанию

### Приготовление:

Под проточной водой тщательно вымойте цветную капусту. Разломите ее на маленькие соцветия. Большую часть своих полезных свойств овощи сохраняют при приготовлении их на пару, поэтому лучше всего отварить цветную капусту в пароварке или с помощью специального приспособления для варки на пару. Если же у вас нет пароварки или специальной кастрюли, то складываем соцветия капусты в обычную кастрюлю и заливаем водой. Воды нужно столько, чтобы только покрыть овощи.

Если используете замороженную капусту, то ее перед приготовлением нужно разморозить. Капусту небольшими партиями складываем в чашу блендера и пюрируем до готовности. Пюре из цветной капусты солим, добавляем мускатный орех и вливаем сливки. Все хорошо перемешиваем.

Рыбу будем готовить не совсем обычным способом - отваривать ее в молоке.



Рыбу лучше всего брать белую с плотным «мясом». Треску в данном случае можно заменить на филе судака или морского окуня.

Филе трески тщательно промойте и обсушите бумажными полотенцами. Разрежьте рыбу на небольшие кусочки. Луковицу почистите и разрежьте на половинки.

В кастрюле вскипятите молоко с луком, лавровыми листьями и куркумой. Посолите и поперчите.

Убавьте огонь до минимального и положите в молоко филе трески. Накройте крышкой, варите 5 минут.

Рыбу переложите на тарелку при помощи шумовки.

Можно приготовить рыбу в молоке иначе. Для этого разделанную на порционные кусочки рыбу приправьте солью, перцем, обваляйте в муке. В сковороде пожарьте рыбу до полуготовности, положите порезанный полукольцами лук и залейте молоком. Готовьте на минимальном огне, накрыв крышкой, до полной готовности рыбы.

В молоко положите шпинат и варите 1 минуту, затем откиньте на дуршлаг.

Разложите по тарелкам капустное пюре и треску, добавьте шпинат и подавайте.

## Десерты

### Апельсиновый мармелад

#### Ингредиенты:

- Апельсин – 3 шт.
- Сахар – 1 ст. (200 мл)
- Агар-агар – 9 г

#### Приготовление:



Вымыть апельсины и выжать из них сок любым подходящим способом. Если выжимаете апельсины при помощи такой ручной соковыжималки как на фото, то предварительно можно подержать апельсин под горячей водой и покатавать по столу, так сока будет больше и его легче будет выжать.

Разделить сок примерно поровну в две емкости. Это можно "сделать на глазок". В одну часть всыпать сахар и перемешать. Количество сахара можно регулировать по вкусу. Если планируете обвалять готовый мармелад в сахаре, тогда возьмите чуть меньше стакана, если нет, то можно взять полный стакан, а если апельсины очень кислые, то стакан с горкой.

В другую часть сока всыпать агар-агар и перемешать. Оставить на 5-10 минут.

Сок с сахаром довести до кипения. В этот сироп ввести, помешивая, сок с агар-агаром. Варить смесь 3 минуты и снять с огня.

Дать смеси немного остыть и разлить по силиконовым формочкам. Нужно учитывать, что смеси с агар-агаром быстро застывают даже при комнатной температуре, поэтому не следует ждать полного остывания. Иначе смесь застынет прямо в ковшике и разлить будет сложно.

Дать немного остыть. Затем поставить на полчаса-час в холодильник и вынуть мармелад из формочек.

По желанию можно обваливать мармелад в сахаре, но со временем сахар на таком мармеладе тает, поэтому лучше присыпать сахаром мармелад каждый раз именно перед подачей.

Хранить апельсиновый мармелад в холодильнике.

## Пирожное «Картошка»

### Ингредиенты:

- Печенье – 175 г
- Молоко сгущенное – 100 г
- Масло сливочное – 75 г
- Орехи грецкие – 50 г
- Какао-порошок – 40 г



### Приготовление:

Подготовить печенье для приготовления пирожного.

Печенье поломать на небольшие кусочки. Переместить в чашу блендера. Для измельчения можно использовать мясорубку. Можно поместить в плотный пакет и несколько раз пройтись скалкой, если нет нужной техники. Измельчить до мелкой крошки.

Крошку печенья пересыпать в глубокую миску.

Подготовить орехи для картошки.

Грецкие орехи измельчить в блендере до мелкой крошки. Всыпать к измельченному печенью. Перемешать. Грецкие орехи можно нарезать ножом маленькими кусочками, если хотите чувствовать в готовых пирожных кусочки орехов.

Всыпать половину какао-порошка. Оставшуюся часть оставить для панировки.

Все сухие ингредиенты хорошо перемешать до равномерного распределения.



Подготовить сливочное масло для картошки.

Сливочное масло заранее достать из морозилки и оставить при комнатной температуре до размягчения. В глубокую миску добавить мягкое сливочное масло и сгущенное молоко. Капельку крема оставить для украшения.

Взбить масло со сгущенкой на небольшой скорости до пышного кремообразного состояния. Добавить масляный крем к сухим ингредиентам. Хорошо перемешать, чтобы все сухие ингредиенты хорошо увлажнились. Масса получается влажной, довольно плотной и пластичной. Она хорошо поддается формовке.

Сформировать небольшие заготовки, придавая овальную форму, напоминающую картошку. У меня получилось 8 пирожных весом по 50-55 г. При необходимости руки можно смочить небольшим количеством воды, чтобы пирожные из печенья получились гладенькие. Отправить в холодильник на 1-2 часа, чтобы пирожные застыли. Достать пирожные из холодильника и обсыпать со всех сторон оставшимся какао-порошком.

Выложить картошку на плоскую тарелку. Украсить пирожные оставшимся кремом.

## Яблоки на сковороде с корицей

### Ингредиенты:

- Яблоко – 300 г
- Сахар коричневый – 20 г
- Ванильный сахар – 10 г
- Корица – 5 г
- Масло сливочное – 30



### Приготовление:

Подобрать удобную глубокую миску.

Всыпать коричневый сахар, ванильный сахар, молотую корицу. Вместо ванильного сахара можно взять маленькую щепотку ванилина или вообще не использовать ароматизатор. Все ингредиенты хорошо перемешать между собой.

Яблоки хорошо промыть проточной теплой водой.

Удалить сердцевину. Очищенные от сердцевины яблоки разрезать на дольки.

Дольки не должны быть слишком толстые или слишком тонкие.

Подобрать подходящую глубокую сковороду, чтобы все яблоки поместились в один слой.

Диаметр моей сковороды - 24 см. Установить на огонь ниже среднего. Добавить сливочное масло, обязательно вкусное и хорошего качества. Растопить его.



Каждую яблочную дольку запанировать с двух сторон в сахаре с корицей.

Выложить запанированные яблоки в сковороду. Готовить на небольшом огне 2-4 минуты с одной стороны.

Перевернуть. Готовить еще 2-3 минуты на маленьком огне. Этого времени будет достаточно, чтобы яблоки закарамелизировались с обеих сторон.

Отключить огонь.

Сервировать готовые яблоки на тарелку.

Полить оставшимся карамельным соусом и сразу подавать к столу в теплом виде. Дополнительно можно добавить шарик ванильного мороженого. Будет очень вкусно.

Яблоки на сковороде с сахаром и корицей готовы.

***Приятного аппетита!***