ПОВАРЁНОК
СОФА

ОРИГИНАЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ
ИЗ ОБЫЧНЫХ ПРОДУКТОВ

ПРИВЕТ, ДОРОГУША!

Если ты подписана на меня, то ты наверное уже знаешь что я люблю готовить, причем люблю это делать красиво и вкусно. Наверное ты скажешь, что это занимает много времени, но вот и ничегошеньки подобного.

Так вот, в этом гайде я расскажу тебе, как быстро и легко порадовать животики твоих любимых (твой тоже, ведь ты же любишь себя), при этом тебе не нужны будут лапки лягушки, кадык дяди Гриши или даже ананас. Понадобится лишь все то, что имеется у тебя в холодильнике каждый день.

Просто расслабься и доверься мне, у тебя все получится, а твоя свекровь тебя возненавидит, потому что не сможет переплюнуть тебя в готовке.

Чмоки.

ОБОЗНАЧЕНИЯ

Мужчины без ума от этого!

Мой фаворит

Быстрое приготовление

Идеально для завтрака

Без мяса

Без запекания

40 СЕКРЕТОВ КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СДЕЛАТЬ ТВОИ БЛЮДА ЕЩЁ ВКУСНЕЕ!

1 **Не скупись на покупку приправ и специй!** Это очень важно, ведь с ними любое блюдо становится в разы вкуснее. Советую всегда иметь составленные приправы, такие как: приправа для курицы, рыбы, плова, кубики для бульона и тп. А так же по отдельности:

Белый перец – черный перец это ферментированный и высушенный зелёный перец, а вот белый—это полностью дозревшие плоды. У него более тонкий оригинальный аромат, глубокий и нежный вкус, и он не изменяет цвет светлых соусов.

Морская соль крупного и мелкого помола – она намного лучше сказывается на вкусе еды, чем йодированная. Крупная—для засолки, мелкая—солить еду в процессе и после готовки.

Розмарин – самый простой способ сделать вкус мяса, рыбы, креветок, картофеля невероятным! Одна щепотка и вся семья прибежит на этот очаровательный запах.

Сладкая молотая паприка – имеет сладковато-дымный вкус и запах, так же можно использовать как краситель, чтобы сделать блюда наряднее.

Корица в палочках – она может понадобиться не только для десертов, но и для приготовления блюд в ближневосточном стиле! Тем более удобно регулировать пряность, если переборщить с корицей в порошке, то это уже не исправить.

Карри – это сочетание специй, благодаря которым блюдо становится насыщенным и запоминающимся, а благодаря куркуме в составе блюдо становится по настоящему ярким!

Кунжутное масло добавь в конце приготовления, оно придаст нежный сладковатый ореховый аромат.

Соевый соус – этот продукт богат природными глутаматами и создает ощущение "мясного пира" на языке. Пара чайных ложечек соевого соуса станет дополнительным украшением для рагу, гарнира с рисом или супа.

Ваниль (ванилин или стручок ванили) – тут и объяснять не надо! Сделает практически любой десерт невероятно соблазняющим! А нежный аромат заполнит всю кухню!

Агар-агар или желатин – понадобится для приготовления десертов, тк имеет желирующие свойства. Для мармелада, деле, мороженного, студней и др.

2 А чтобы **сделать вкус и аромат приправ ещё более насыщенным** просто погрей их в масле пару минут. Кстати, вкус некоторых приправ может измениться после обжаривания. Например, семена горчицы меняют свой вкус с острого на нежно-ореховый.

3 **Можно добавлять белое, красное вино и пиво** во многие блюда! Алкоголь полностью испаряется при высоких температурах(так что можно даже детям), а вот вкус становится ярче. Например, если добавить пиво в мясной фарш, то он будет очень сочным! Ещё мне в детстве очень нравилась брюссельская капуста тушенная с пивом.

4 **Старайся не часто готовить еду в микроволновке.** Она меняет вкус еды не в лучшую сторону. Поэтому, если есть возможность готовить перед потреблением еды, то советую так и поступать. Тем более мои рецепты отлично подойдут для готовки на скорую руку.

5 Чтобы **гарантированно получить румяную корочку,** приправляем курицу, овощи и морепродукты щепоткой сахара. Таким же образом можно ускорить процесс карамелизации лука, чеснока или моркови, подсыпав к ним в сотейник ложечку сахара.

6 **Я не люблю покупные соусы! Поэтому всегда советую приготавливать соус самой.** Домашние соусы готовятся просто и быстро, они могут даже обычные пельмени заставить заиграть новыми красками! Например, попробуй смешать сметану, зелень и чеснок – очень быстро и вкусно.

7 **Добавляй лук и чеснок в конце!** Их запахи выветриваются со временем, поэтому добавляй перед подачей. Кстати, замачивание колечек лука в растворе из 1 столовой ложки соды и 1 стакана воды несколько укротит их острый вкус — этим трюком можно воспользоваться для приготовления салата с луком, например, если тебе никак не дается его резкий вкус.

8 **Сделай свои блюда и напитки ещё более пиздатыми с помощью ароматизированных экстрактов.** Ванильный, мятный, миндальный, ромовый, цитрусовый. Многие экстракты подходят не только для выпечки, они усиливают вкус многих других блюд. Ну, например: добавь пару капель орехового экстракта в кашу или домашний сыр, ромовый — в кофе, мятный экстракт будет отлично сочетаться с шоколадными десертами.

9 **Перед готовкой всегда проверяй вкус ингредиентов!** Если один ингредиент будет пропавший, то испортит все блюдо нахрен!

10 **Храни орехи и сливочное масло** в морозилке, ореховое масло — в холодильнике, а растительное — в темном, сухом и прохладном месте, а свою пасечку в тёплых колготках. Ведь жиры в этих продуктах со временем могут прогоркнуть, а причёска простудится. В общем, поверь, оба эти совета отличные, не пренебрегай ими.

11 **Используй сливочное масло.** Оно придает уже привычным блюдам особый, мягкий вкус — попробуйте поджарить мяско на смеси сливочного и растительного масла и оцени разницу. Также сливочное масло можно использовать в качестве загустителя для соуса или для жарки блинов.

12 **Используй "пятый вкус".** Ученые подтвердили, что помимо четырех базовых вкусов наши рецепторы способны различить еще и уникальный пятый вкус, получивший название "умами". Умами — это вкус соевого соуса. Этот продукт богат природными глутаматами и создает ощущение "мясного пира" на языке. Пара чайных ложечек соевого соуса станет дополнительным украшением для рагу, гарнира с рисом или супа.

13 **Чтобы макароны не слипались при варке,** нужно соблюдать пропорцию – на 100 г макарон брать 1 литр воды.

14 **Если планируешь запекать птицу целиком,** то укладывать тушку на противень лучше всего на грудку. Так сок останется внутри, а самые мясные части наверняка пропекутся.

15 **Чтобы рис стал рассыпчатым,** при варке добавьте 1 столовую ложку уксуса или лимонного сока.

16 **Для ароматной корочки при запекании,** мясо следует смазать сметаной или соленой водой за 15 минут до готовности.

17 **Чтобы белки при взбивании быстро превратились в пену,** они должны быть холодными. Если предстоит взбивать желток, то он, наоборот, должен быть тёплым. Взбивать желтки в пену лучше с сахаром.

18 **Пышная яичница получится,** если к яйцам перед взбиванием добавить две столовые ложки холодной воды.

19 **Чтобы мясной фарш стал сочным,** в него следует добавить сахар из расчета 1 столовая ложка на 1 килограмм фарша либо немного темного пива.

20 **Жёсткое мясо станет мягче,** если вымочить его в кефире или пиве.

21 **Дрожжи для теста можно заменить коньяком.** Полученное тесто приобретёт яркий аромат, а у выпечки появится особый вкус.

22 **Чтобы тесто не перестояло,** его следует накрыть листом мокрой бумаги.

23 **Чтобы пирог не пригорел и был пышным,** в духовку следует поставить эмалированную чашу с водой. Достаточно 1-2 стакана. Приготовление на пару – залог пышности и румяности любой выпечки.

24 **Если готовишь сдобу с изюмом,** то изюм следует помыть и обвалять в муке, тогда он равномерно распределится в тесте.

25 **Если пересолила суп, не спеши его выливать.** В супе нужно сварить крупу в пакетике для варки. Она заберет в себя излишки соли.

26 **Чтобы тушеные овощи были яркими и сочными** как на аппетитных картинках в Интернете, вместо воды из-под крана добавь при готовке газированную минеральную воду.

27 **Чтобы пищевая плёнка не рвалась** и не прилипала к рукам при заворачивании, хранить её лучше в холодильнике.

28 **Избегаешь блюд из свёклы, потому что боишься запачкать руки?** От «свекольных» рук спасет сырая картофелина. Протри руки свежеразрезанной картофелиной и помой обычным способом под краном.

29 **Если апельсин плохо чистится от кожуры,** а из лимона не хочет течь сок, разогрейте цитрусовые 10-20 секунд в микроволновке и попробуй снова - наверняка получится гораздо лучше и легче.

30 **Чтобы не тратить время на мытье овощей,** можно поручить это дело посудомоечной машине. Свеклу,морковь и картофель следует «стирать» на щадящей программе для мытья хрупкой посуды. Овощи будут помыты и обсушены. Хранить и готовить такие овощи гораздо приятнее и быстрее.

31 **Хочешь приготовить запеченный картофель, а гости уже на пороге?** Очищенную картошку порежь желаемыми дольками и помести в микроволновку на 5 минут, а потом в духовку – до готовности. Времени на запекание уйдет гораздо меньше.

32 **Чтобы молоко или бульон не убежали из кастрюли,** положите поверх деревянную ложку - пена не перельётся через край.

33 **Чтобы свёкла сварилась быстрее,** её нужно почистить, проткнуть в нескольких местах вилкой, положить в кулинарный пакет для запекания и отправить в микроволновку на 15-20 минут.

34 **Нет времени на чистку моркови или молодого картофеля** - помой овощи железной губкой.

35 **Мясо быстрее разварится,** если в кастрюлю при варке положить банановую кожуру.

36 **Быстро запанировать куриное филе помогут чипсы.** Закрытую упаковку чипсов нужно хорошо помять, чтобы содержимое раскрошилось. Обмакнув кусочки курицы в взбитое яйцо, поместите их в пакет с крошкой и снова потрясите.

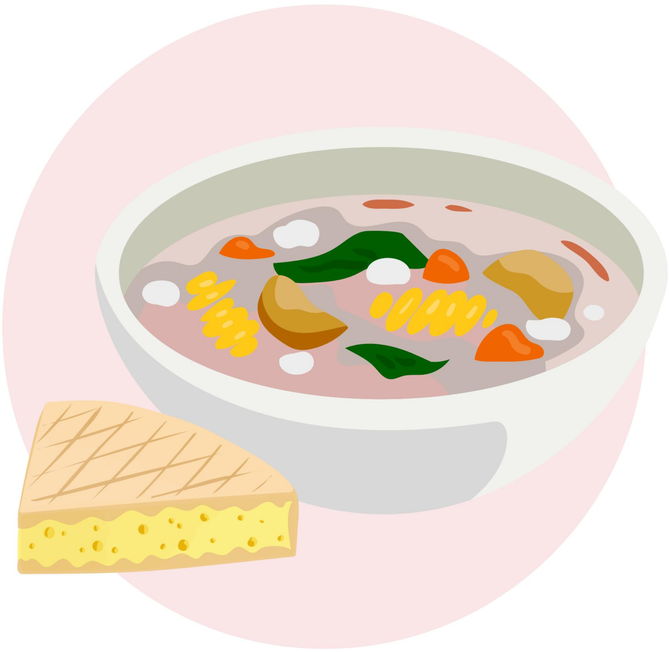
37 **Дранники быстрее и красивее выпекать в вафельнице.** К тому же сейчас электрогриль и вафельницу можно купить всего за 1000-1500₽

38 **Если ты варишь бульон,** то ни в коем случае не забывай снимать с него пену, либо процедить в конце. Тогда он будет прозрачный

39 **Обязательно просей муку перед замешиванием теста.** Дело в том, что при просеивании мука впитывает большое количество воздуха, из-за чего тесто получается пышным и нежным. А в бисквитное тесто добавь крахмал, и выпечка станет рассыпчатой.

40 **В тесто для блинов влей 30-40 граммов растительного масла и перемешай.** Тогда при выпечке блинов не потребуется подмазывать сковороду.

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА И ПЕРЕКУСЫ



Сырный супчик

Из курицы можно сделать очень простой, но сытный и нежный сырный супчик

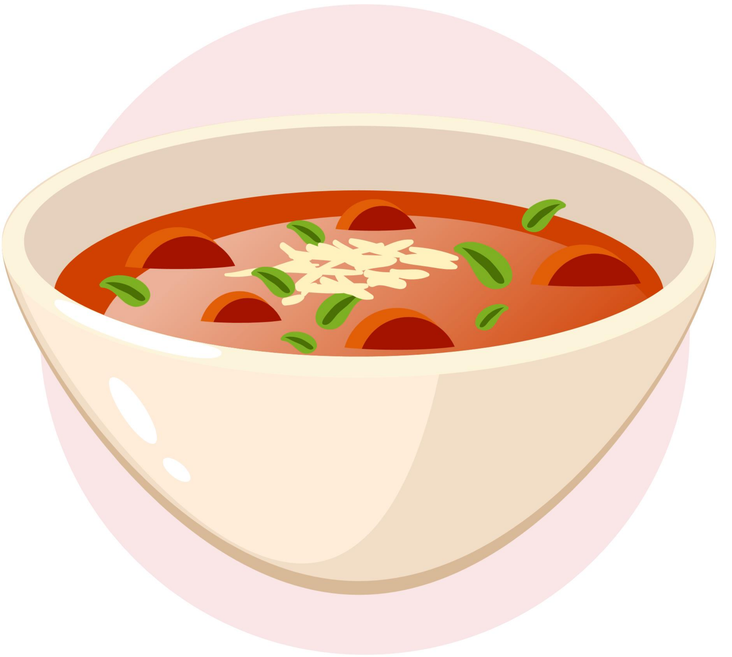
Ингредиенты:

Курица (филе, голени, грудка, не особо важно, тк мясо нужно будет от кости отделить) 500гр • Плавленный сыр (я предпочитаю «Карат для супа», выглядит он как сырки «Дружба», можно взять и Хохланд 3-4 сырка • Вермишель (можно и макарошки любые) 1/2 стакана • Картофель 4 средние штучки • Лук • Морковь • Зелень

Пошаговое приготовление:

- Отварить бульон, обязательно снимать пену (свернувшийся белок), чтоб бульон был прозрачный, достать курочку на доску
- Если вы любите прям жирненький суп, то режьте мелко лук и настирайте на терке морковь и делайте зажарку. Если ты такая же как я и любишь попроще, то нарежь морковь на треугольнички, совсем немного, просто чтоб красиво оранжево плавало в супе, как уточки в озере
- Порежь картошку на кубики, закинь вариться в бульон, добавь соль/перец или приправу для бульона
- Разделай и порежь остывшую курочку
- Порежь на кубики плавленый сыр
- Кидай в бульон вермишель, курицу и сыр

Приятного аппетита!



Куриный супчик с помидорами и сметаной

Ещё один невероятный рецепт супчика!

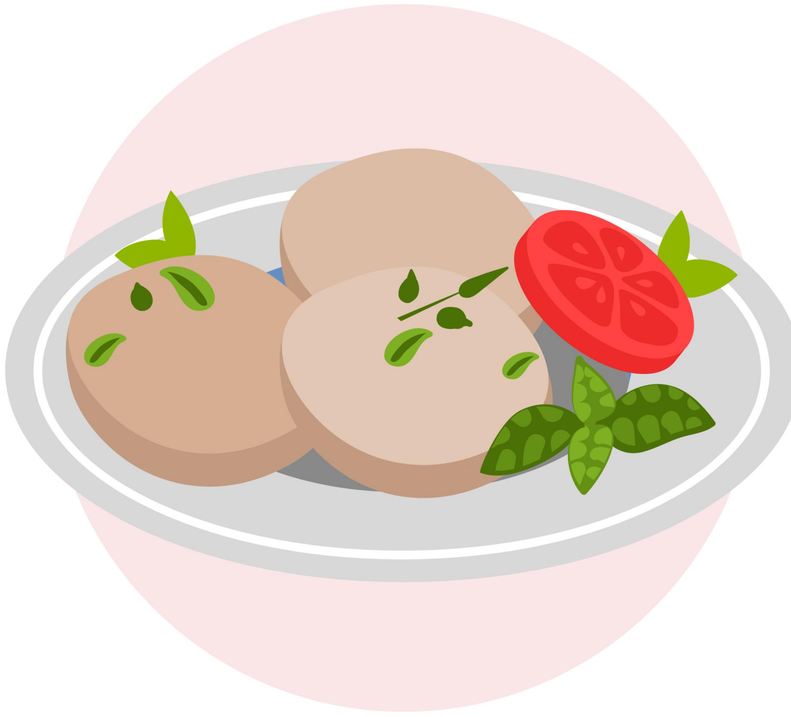
Ингредиенты:

Куриный окорочок 250г • Картофель 1 шт • Помидор 1 шт • Лук репчатый 1 шт • Сметана 3 ст.ложки • Зелень 10г • Перец и соль по вкусу • Вода 1.5л

Пошаговое приготовление:

- Куриный окорочок отварить на медленном огне, обязательно снять с бульона пену
- Достать окорочок, остудить, разделать на небольшие кусочки
- В кипящий бульон закинуть картошку
- Через 5 минут закинуть и помидорку
- Пока варится помидорка, сделай зажарку из лука
- Высыпать зажарку в бульон
- Вернуть курицу в бульон
- Добавить сметану
- Добавить зелень и через минутку выключить огонь

Дай ему постоять хотя бы десять минуточек и приступай!



Куриные котлетки / оладушки

Обожаааала их в детстве, мне казалось, что это ресторан вообще какой-то, а когда выросла, то поняла, что это достаточно простая мешанина!

Ингредиенты:

Куриное филе 300гр • Яйцо 1 крупное • Мука 1 столовая ложка с горкой немного • Репчатый лук 1шт средняя • 3 ст.ложки сметаны (можно и без неё обойтись) • Соль, перец, приправа для курицы

Пошаговое приготовление:

- Порезать лук мелко
- Порезать курочку на достаточно мелкие кубики
- Смешать куру, лук, яйцо, муку, сметану, приправы, соль, перец, собаку, кошек, своего деда в кастрюле
- Обжарить с двух сторон
- Наслаждаться

Кстати для сытности можно добавить ещё гречку / рис (ну, отваренные, конечно), либо тертого сыра немного!

Хрустящие рулетики из куриного филе с начинкой из сыра и зеленушки

Ингредиенты:

Куриное филе 2шт • Сыр твёрдый 100гр • Зелень небольшой пучок • Чеснок 2-3 зубчика • Масло растительное • Мука • Соль, перец

Пошаговое приготовление:

- Режем филе пластами, как бы плоско так, “ну, поняли” и немного отбиваем, но не так, чтоб в нем были дыры (а то у меня так Даня по нему херачит)
- Соли, перчи, смазывай измельчённым чесноком
- Кидай на пласт курицы 1 ст ложку сыра, зеленушки
- Формируй рулетик, заворачивая и боковушки внутрь, закрепи зубочистками (я вот не закрепляю, они сами слепляются)
- Теперь обваляй в муке и обжарь до золотистой корочки

Можно туда и ветчины добавить, типа Дорблю будет, можно какую-то другую начинку по вкусу. Но это очень просто и вкусно. Мужик будет думать, что ты такая красотка полдня на кухне простояла. А ты полдня лицо давила, было, узнали?

Сытная лепёха

Отвал башки! Огромный драник с курятиной и другие названия!

Ингредиенты:

Картофель 2-3 шт • Яйцо 1 крупное • Куриное филе 150гр • Сыр твёрдый 50-70гр • Мука 2 столовые ложки с горкой • Специи для курицы, соль, перец • Зелень по вкусу (можно и без неё) • Масло растительное

Не любите курицу, не кладите! И без неё вкусно будет!

Пошаговое приготовление:

- Курицу порезать длинными брусочками, посыпать специями для курочки и обжарить на растительном масле
- Картофель очистить и натереть на крупной тёрке. Обязательно отжать от жидкости.
- Добавить немного растительного масла и перемешать
- Добавить яйцо, соль, перец по вкусу и перемешать
- Влить в сковороду немного растительного масла, выложить картофельную массу на уже разогретую сковороду, сформировав круглую лепешку, но не на полную сковородку, так будет проще перевёрнуть
- Обжарить на среднем огне до румяности и быстро резко перевернуть на другую сторону
- Пока лепёшка дожаривается, выложить на половину лепешки курицу, сыр и зелень
- Сразу же сложить лепёшку вдвое и обжарить с обеих сторон ещё разок

Можно заменить картошку на омлет кстати! для омлета:

- Разбить 2 яйца, добавить 50мл молока, соль, перец по вкусу, можно немного муки, совсем капельку, чтоб был более плотным, влить на сковороду с разогретым маслом, чтоб ширина омлета была 1см, поэтому стоит взять не сильно большую сковороду, доводить на готовности на медленном огне

Можно подавать с любым любимым соусом!

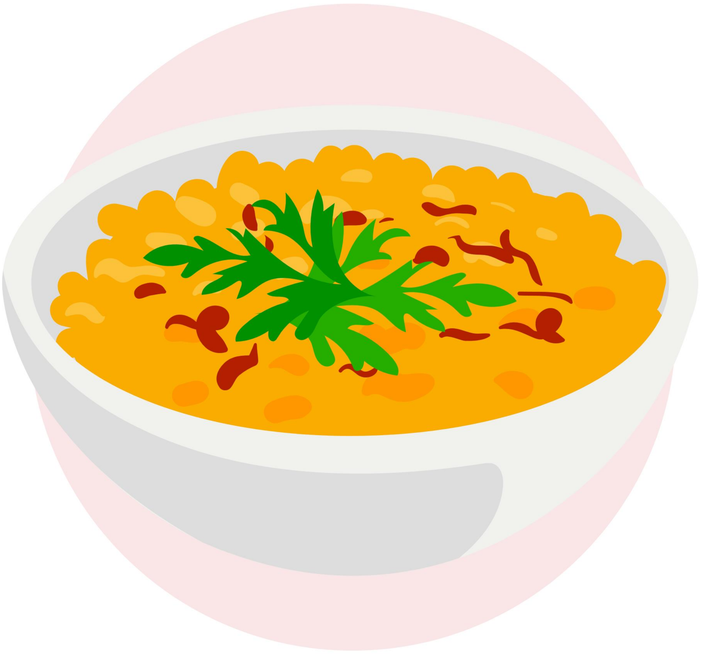
Самая простая и вкусная паста с курицей и грибами в сливочном соусе

Ингредиенты:

Паста (спагеттини класс, но можно взять и другие) 400г • Курица (филе бедра или грудки, грудка более сухая, смотрите сами) 300г • Шампиньоны 300г, но можно и без них • Лук репчатый 1шт • Чеснок 2-3 зубчика • Сливки 15-20% 150мл • Зелень по вкусу • Соль/перец по вкусу

Пошаговое приготовление:

- Спагетти (или другую пасту) сварить в подсоленной воде, пока они варятся приготовить вкусный соус
- В сковородке разогреть масло; куриное филе нарезать небольшими кубиками и обжаривать 2-3 минуты, помешивая
- Добавить лук и чеснок, готовить 5 минут
- Можно добавить шампиньоны, перемешать и жарить до выпаривания из них воды ещё 15-20 минут, помешивая
- Влить сливки, убавить огонь и довести до готовности (5 минут обычно достаточно), если хочется, чтоб соус был более жидкий, то сливок нужно больше (просто я так люблю)
- На тарелку выложить лапшу, сверху курочку в соусе, украсить зеленью и чёрным/белым перцем



Макаронный плов с курицей

Короче, на деле это обычные, но не обычные макарошки с курицей! Но я назвала его так, потому что это похоже на рецепт плова

Ингредиенты:

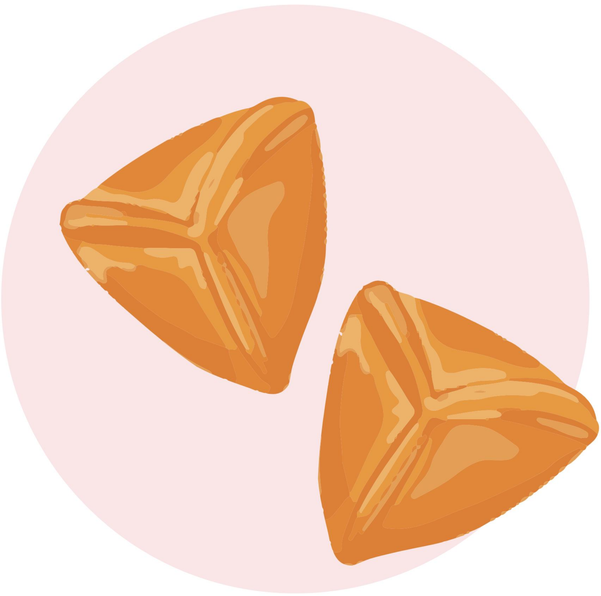
Курица филе грудки/филе бедра 500г • Макарошки (сюда лучше спиральки/ракушки) 400г • Морковь 1 огромная или 2 средних • Лук 1 гигант или 2 средних • Приправа для плова (это обязательно) • Соль

Пошаговое приготовление:

- Нарезать курицу небольшими кусочками, обжарить 2/3 минуты
- Добавить к ней лук нерезаный полукольцами и морковь соломкой, готовить пока не станут мягкими
- Добавить туда приправу для плова, соль и залить водичкой, чтоб получился бульон, добавить макарошки, если не хватило воды, то добавить ещё немного, чтоб кастрюлька была почти до края, но и мешать чтоб было удобно
- Тушить, пока не дойдут макарошки (у них у всех своё время готовки)
- После посыпать зеленью по вкусу

Очень простая мешанина, но выглядит элитно и на вкус так же.

И не забывай, что можно делать так с любой твоей любимой крупой! Рис/гречка/перловка и так далее! Импровизируй!



Фирменные конвертики с курицей

Если в холодосе завалялось слоеное тесто, то тащи его сюда, я научу тебя своим фирменным конвертикам с курицей

Ингредиенты:

Слоеное тесто 1 упаковка 400-500г (можно его сделать самой, но у нас тут тема простых рецептов) • Курица филешка 300-400г • Лук 2-3 средних • Специи, соль, перец по вкусу

Пошаговое приготовление:

- Разморозь тесто, это самое сложное. Так же сложно, когда мама просила достать разморозить курицу днём, а ты о курице вспомнил только, когда она подошла к квартире, и ты слышишь ее злобное дыхание
- Пока размораживается, нарежь небольшими кусочками курицу и лук полукольцами
- Разогрей растительное масло на сковороде, закинь туда курицу, обжарь 2 минутки, кидай лук, не надо только зажаривать, оно должно просто стать мягкий и сочным, потом добавь перец, соль и специи по вкусу
- Раскатай одну пластину теста так, чтоб форма осталась такой же квадратной и подели на 4 части эту пластину. 1 часть – одна слойка. Они не должны быть сильно тонкими, а то разорвутся
- Берёшь одну часть под пирожок и смазываешь майонезиком, но немного, потом накладываешь начинку. Начинки должно быть столько, чтоб конвертик без особого труда закрылся
- Противень смазать растительным маслом, выложить конвертики и выпекать 25-30 минут в духовке на 180 гр

Они получаются очень сытными, нежными, сочными. Просто песня!

Бомбезная пицца

Так же из слоеного теста ты можешь сделать бомбезную пиццу! Я такую люблю намного больше, чем на обычном даже тонком тесте, вкус получается необычный!

Ингредиенты:

500 г слоеного теста (дрожжевого или бездрожжевого) • Кетчуп или томатная паста (я люблю паста+майонез/ Dolmio Острый / Calve Американский бургер) • Колбаса, ветчина, мясо и т.д. • Помидоры • Сыр (моцарелла / пармезан) • По желанию: Маринованные грибы / Болгарский перец / Маслины

Пошаговое приготовление:

- Подготовить все ингредиенты для начинки; нарезать все колечками, кружочками, натереть сыр; тесто раскатать толщиной примерно в 3мм
- Смазать противень маслом или положить тесто на пергамент
- Тесто смазать кетчупом / пастой / соусом
- Выложить все ингредиенты и посыпать сыром
- Выпекать 20-25 минут на 180гр

Приятного!

Мм, или пицца на сковороде!

Ингредиенты для теста:

Яйца 3шт • Майонез 5ст.ложек • Мука 5ст.ложек • Соль по вкусу

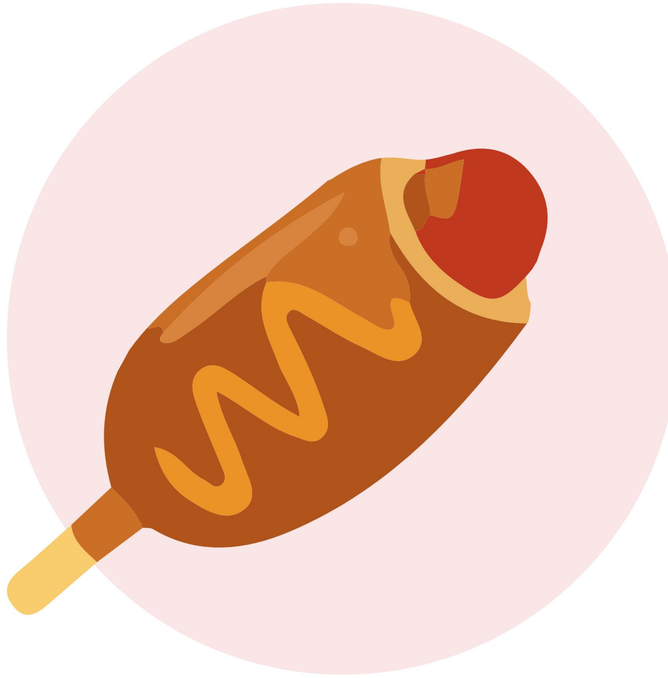
Ингредиенты для начинки:

Колбаса или отварная курочка по вкусу • Сыр по вкусу • Помидор по вкусу • Можно добавить маслины/оливки и др • Кепчук

Пошаговое приготовление:

- С помощью венчика хорошо перемешать яйца, майонез и муку; посолить
- Жидкое тесто вылей на сковороду, в которой будет готовиться пицца; добавь туда кепчук и распредели по поверхности
- Сверху разложи начинку; посыпь сырком
- Поставь на медленный огонь на 10 минут (перед тем, как снимать, проверь, все ли приготовилось зубочисткой)

В общем-то все!



Кооорн-доги!

это сосиски на палочке, которые покрыты тестом!
Это почти блин с сосиськой, но даже лучше.
Казалось бы, что может быть круче…

Ингредиенты:

Сосиски бери вкусные, классные 350г • Яйцо 1шт • Мука 100г пшеничная мука • Мука кукурузная 100г (можно без неё , просто пшеничной снова насыпать) • Разрыхлитель 1/2 ч.ложки • Молоко 50-70мл (смотри по консистенции теста) • Соль 1/3 ч.ложки • Сахар 1/2 ч.ложки • Масло растительное • Специи, соль, перец по вкусу

Пошаговое приготовление:

- Смешать муку, разрыхлитель, соль и сахар в емкости с высокими краями, чтобы удобно было окунать сосиски
- Добавляем яйцо, перемешиваем, вливаем молоко до получения очень густого теста
- Сосиски обваляй в муке
- Прокалывай каждую сосиску шпажкой (на крайняк палочками для суши) и окунай в тесто полностью
- Помести в разогретый фритюр и вращай сосиски, чтоб равномерно зарумянились

Вау ???

Байтс ТЕРИЯКИ прям как в КФС!

Ингредиенты:

Курица филе бедра 500г • Темпура (продаётся в супермаркетах в отделе китайской/японской кухни) пачка • 2 яйца • Мука 50г • Масло растительное 500мл • Соус «Терияки»

Пошаговое приготовление:

- Курицу нарезать кусочками, какие хотите, чтоб были ваши байтсы, обычно они среднего размера; обмокнуть салфеткой
- Сделать кляр: разбить два яйца, перемешать, добавить муку, смешать без комочков, по густоте кляр должен быть как сметана
- Щедро налить растительное масло в кастрюльку или сковородку (уровень масла минимум 3 см)
- Окунуть кусочек филе в кляр, он должен быть покрыт со всех сторон, после обвалять в темпуре и погрузить в масло
- Обжарить так все, когда масло совсем потемнеет и будет неприятно пахнуть горьким, то нужно вылить его в унитаз (чтоб мама не ругалась, что все засрали) и налить новое
- Выложить в тарелочку и залить соусом «Терияки»!

К этим байтсам шикарно подойдёт отваренный длиннозернистый рис и посыпка из кунжута и арахиса!

А если, например, решили посмотреть фильм, можно оставить байтсы «Терияки» и сделать ещё луковые кольца!

Луковые кольца

Ингредиенты:

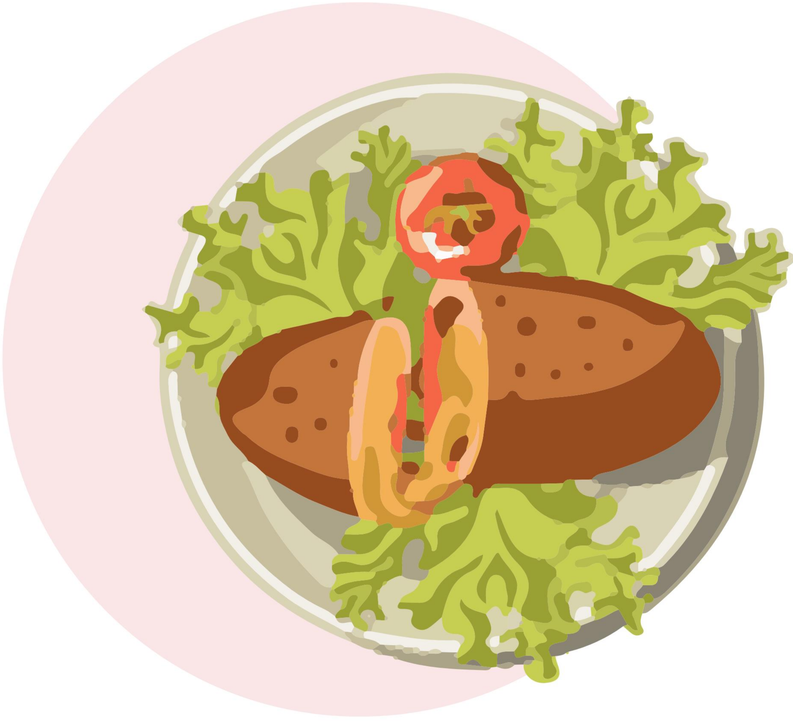
Крупные луковицы можно 3 штуки (смотря, сколько вы хотите) • Яйца 2-3 штуки • Мука 50г • Молоко 300мл • Панировочные сухари 250г • Растительное масло 500мл

Пошаговое приготовление:

- Лук очисти; затем каждую луковицу нарежь кружками толщиной 1 см и осторожно разбери на кольца, стараясь не повредить их целостность
- Муку тщательно перемешай в миске с 1,5 ч. л. соли; подготовленные луковые кольца порциями обваляй в получившейся смеси, лишнее стряхни
- Взбей яйца с молоком и добавь мучную смесь, перемешай до однородности
- Масло для фритюра нагрей в кастрюле или сотейнике; кольца обваляй в кляре, а после в панировочных сухарях; жарь во фритюре до золотисто-коричневой корочки
- Готовые кольца выложи на бумажное полотенце, чтобы стек жир
- Приправь копченой паприкой, солью, свежемолотым перцем

К кольцам шикарно подойдёт соус из сметаны, чеснока и зелени, если не лень, то сделай! Это обалденно.

Сметана небольшая пачка около 100-150г, 3-4 тертых зубчика чеснока и немного зелени, все перемешай и подавай с кольцами



Кордон-Блю в духовке!

На 3 персоны

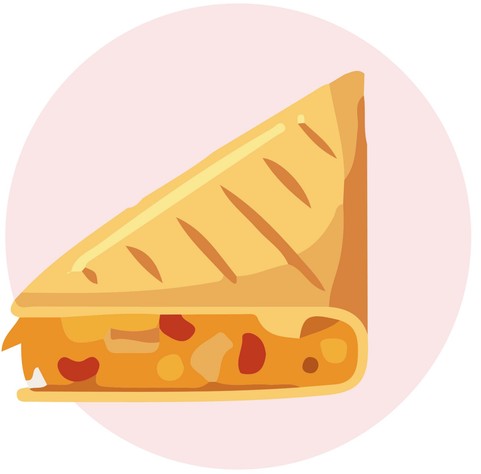
Ингредиенты:

Филе грудки 1 штука • Ветчина 3 ломтика • Сыр 3 ломтика • Яйца 2 штуки • Мука 100г • Сухари панировочные • Соль, перец по вкусу

Пошаговое приготовление:

- Куриное филе разрезать на 3 слайса, накрыть пленкой и отбить молотком, не сильно, не надо его квасить
- Посолить и поперчить
- На каждый кусочек курицы добавить кусочек ветчины и сыра, свернуть в рулетик
- Обвалять в кляре (яйца смешать с мукой), после кляра обвалять в панировочных сухарях
- Положить рулетики в форму, в которой они будут запекаться; положить на каждый рулетик кусочек сливочного масла
- Запекать 10-15 минут на 190гр

Подавать с пюрешкой идеально!



Конвертики из лаваша с начинкой из курицы, помидора и сыра и зелени

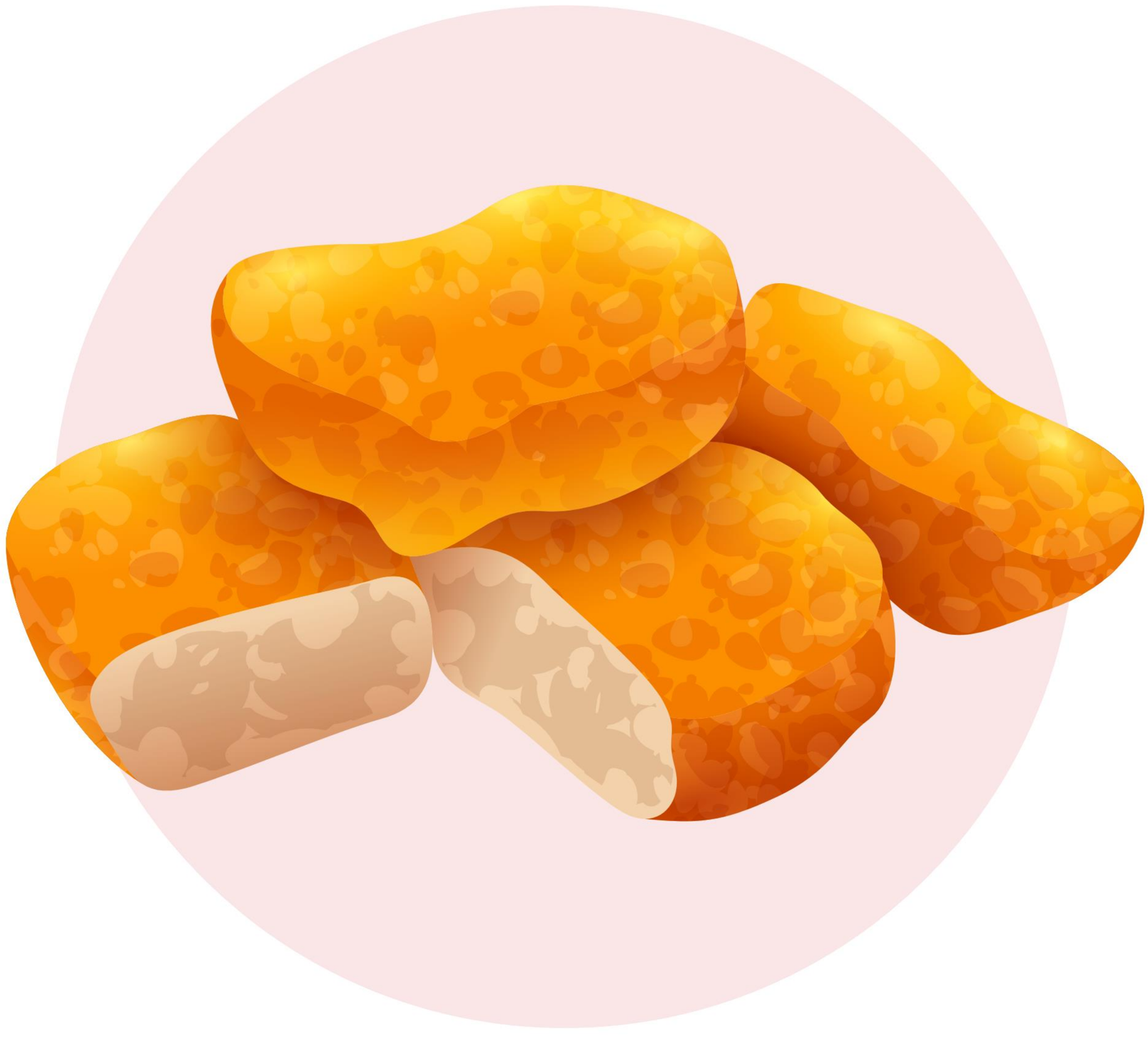
Ингредиенты:

Лаваш тонкий 1 лист • Филе куриное отварное или слегка поджаренное 150г • Помидор 1 шт • Сыр (у меня сулугуни) 100г • Любая трава, что найдёте, хоть кошачья, но лучше петрушку, укроп, лук, базилик (не, ну мало ли, вы люксори) • Яйца 2шт • Молоко 50мл • Сметана 3 столовые ложки • Чеснок 1 зубчик • Соль по вкусу

Пошаговое приготовление:

- Чеснок очистить и натереть на мелкой тёрке или выдавить через пресс (второй вариант определено лучше, иначе вонять будешь долго);
- Добавить в сметану измельчённый чеснок и 1 щепотку соли. Перемешать и оставить соус настаиваться;
- Помидор нарезать полукружками;
- Варёное (или слегка жареное) куриное филе и сыр нарезать тонкими слайсами;
- Траву нарезать достаточно мелко;
- Лаваш разрезать на полоски шириной примерно 15 см (длина - примерно 45 см, но она имеет особое значение только, если ты Настюшка Ивлеева).
- С одного края полоски лаваша визуально выделить квадрат и смазать его сметанным соусом. Сверху на соус выложить куриное филе, траву, помидор и сыр. Немного посолить;
- Сложить квадрат лаваша с начинкой, чтобы получился треугольник;
- Затем свернуть лаваш так, чтобы в итоге также получился треугольник. Начинка должна быть закрыта со всех сторон;
- Яйца разболтать с 1 щепоткой соли и молоком;
- Обмакнуть конвертики из лаваша со всех сторон в льезон (Дон Льезон, он же мафиози, он же яйца с молоком, которые ты разболтала до этого);
- Выложить лаваш с начинкой на сковороду с разогретым растительным маслом. Обжарить конвертики из лаваша на умеренном огне по 3-4 минуты с каждой стороны, до румяности. Можно обжарить и бока конвертиков, чтоб были все запечатаны, можно так не делать, разрешаю;
- Обжаренные конвертики выложить на бумажное полотенце, чтобы впитался лишний жир

Жрац!!! Брац на работу и там кушац!!! Ааа, какая работа, карантин! Кушац надо дома, дорогие!



Сырные палочки

Сейчас будет самый сложный, но очень крутой рецепт закусона!

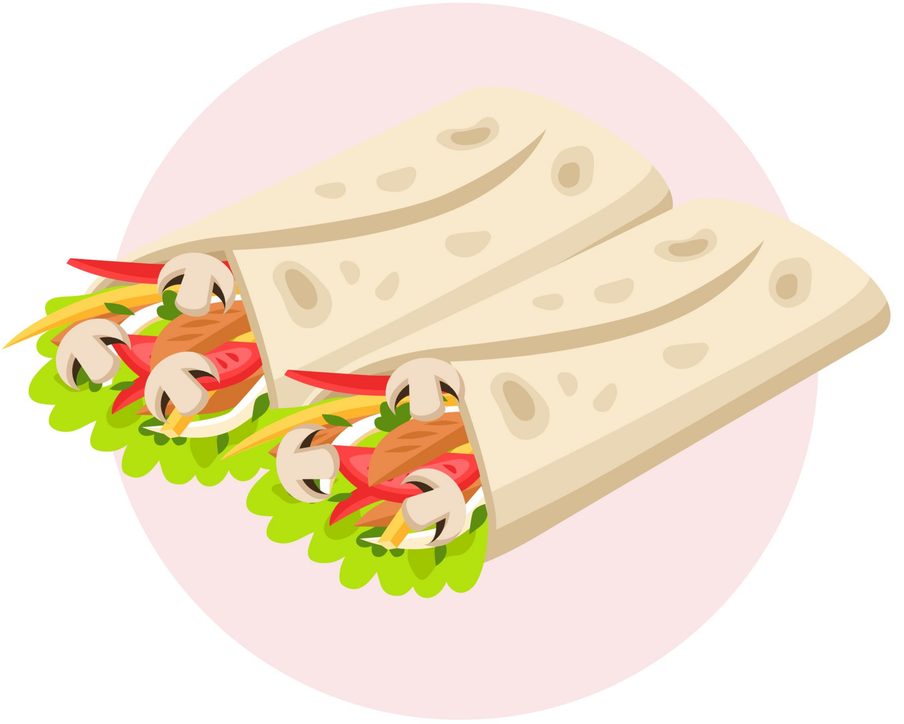
Ингредиенты:

Сыр твёрдый 300г • Яйцо 1шт • Мука 30г •
Масло растительное 70мл

Пошаговое приготовление:

- Сыр натереть на мелкой тёрке, добавить муку, яйцо, перемешать!
- Сформировать палочки (можно обвалять в панировочных сухарях)
- Обжарить в растительном масле до золотистого цвета

Ну, как тебе такое???
Можно добавлять моцареллу, тогда они будут круто тянуууться!
И будет более нежный вкус!



Грибной рулетик из лаваша

Очень люблю ещё грибной рулетик из лаваша.
Вкусный и тёплый, и холодный!

Ингредиенты:

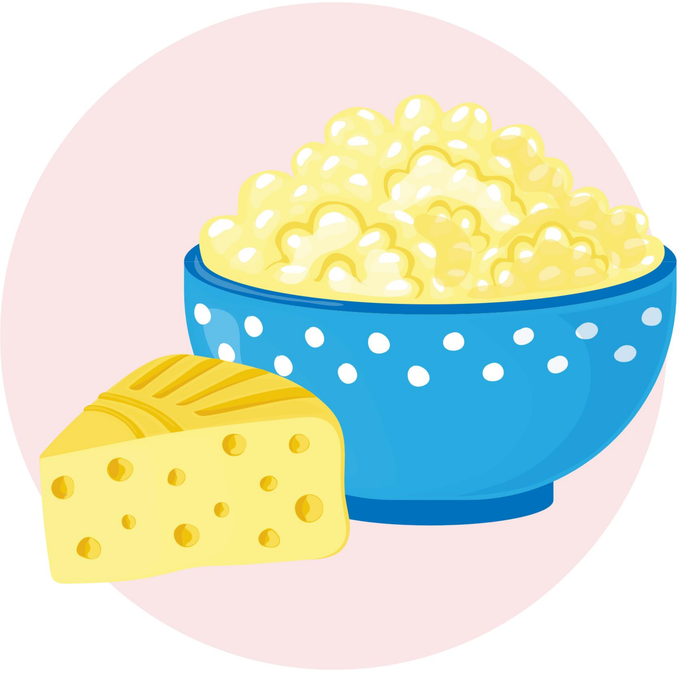
Лаваш тонкий • Шампиньоны 300г (можно побольше) •
Сыр плавленный 150-200г • Сыр твёрдый 100г

Пошаговое приготовление:

- Помыть и нарезать шампиньоны, обжарить их
- Натереть сыр на мелкой тёрке
- На лаваш намазать сыр плавленный, выложить равномерно грибочки, сыр и закрутить!
- Нарезать

Если очень хочется, то можно обжарить немного на сковороде или в грильнице придавить, чтоб хрустящая корочка была

И вообще в такой лаваш можно любую начинку, можно курицу вареную, можно ветчину, зелень и сыр брынзу или сулугуни. В общем, уже на твою бешенную фантазию!



Хачапури по-ленивски или соленые сырники

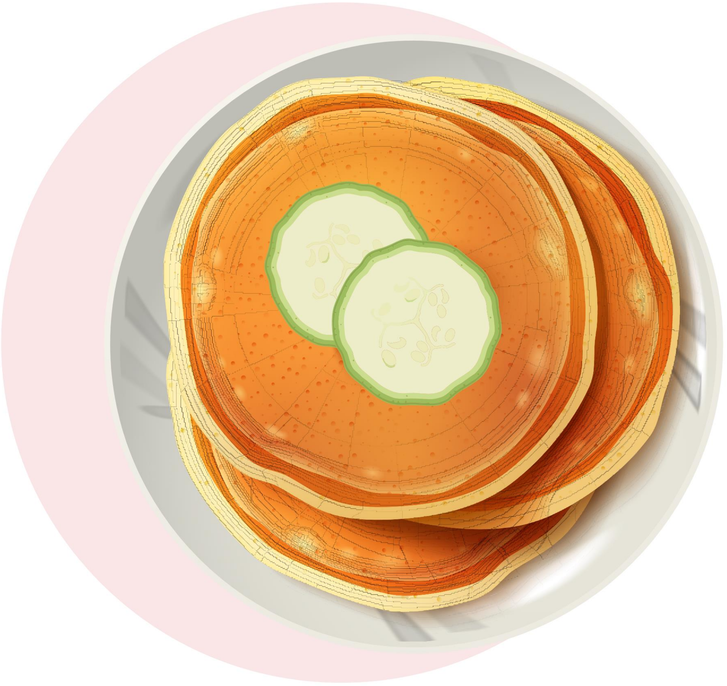
Ингредиенты:

Творог 200г • Желток 1шт • Мука 2 ст.л • Зелень ну, по вкусу, какую и сколько любишь - сама знаешь • Сыр твёрдый 80г (можно чуть больше и положить внутрь) • Соль/перец по вкусу

Пошаговое приготовление:

- Зелень измельчить; сыр натереть на крупной терке; муки у меня ушло 2 столовых ложки без горки, но лучше ориентироваться на творог; все хорошо перемешать
- Присыпать поверхность, где будешь формировать сырникам мукой; массу поделить на 7 равных частей прям там, где замешивала; каждый кусочек по 50г где-то; округлить(если любишь много сыра, можно внутрь кусочек ещё положить), выложить на поверхность присыпанную мукой и сверху тоже присыпать мукой
- Можно красиво сформировать такие хачапурики ножом: придавить немного сверху, покрутить и приплюснуть по краям тоже ножом, чтоб были как бы плоские, все получаются одинаковые и красивые
- Обжарить на растительном масле с обеих сторон

Получаются идеальные, хрустящие, но нежные внутри, сырок тянется, ммм, красотень. Со сметаной самое то!



Мои любимые кабачковые оладушки! Их любят все!

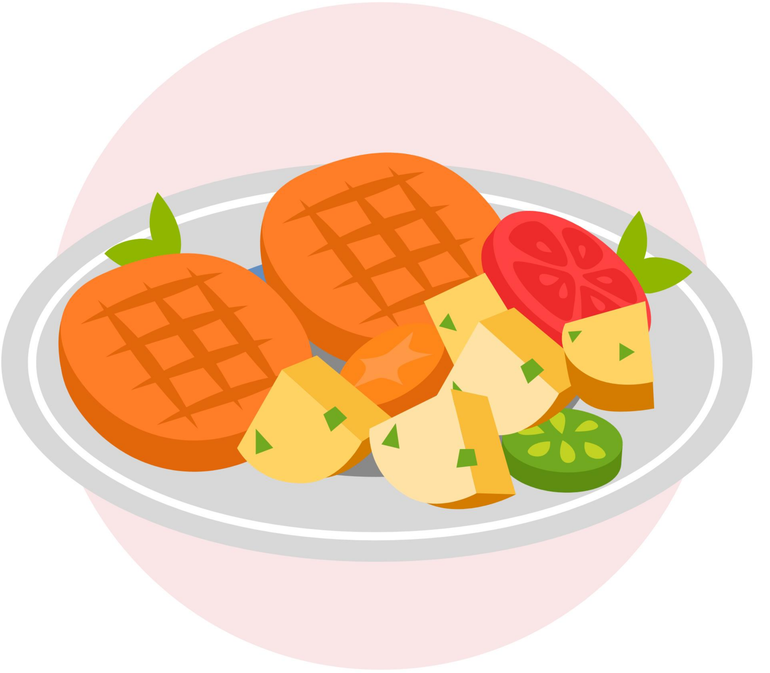
Ингредиенты:

Кабачки 1 средне-крупный • Яйцо 1шт • Зелень по вкусу •
Мука 2 ст.ложки • Соль, перец по вкусу

Пошаговое приготовление:

- Кабачки натереть на крупной терке, удалив кожуру и семена (если кабачки молодые, их можно натирать с кожурой и даже с семенами, которые не чувствуются)
- Отжать кабачки, слить с них всю воду, это важно
- Добавить яйцо, перемешать
- Добавить муку, перемешать
- Зелень мелко нарезать и тоже добавить в миску
- Посолить, поперчить
- На разогретую сковороду с растительным маслом выкладывать кабачковое тесто ложкой, формируя кругляши
- Обжарить с двух сторон до румяной корочки, все!

Обожаю их со сметаной. И холодные тоже люблю!



Нежнейшие картофельные котлеточки

Ингредиенты:

Картошка 500г • Яйца вареные 5шт • Лук репчатый 1шт • Яйцо не варёное 1шт • Майонез 1 ст.ложка • Укроп можно свежий, можно мороженый, можно сушеный по вкусу • Сухари панировочные • Масло растительное • Соль/перец по вкусу

Пошаговое приготовление:

- Сделать пюре!
- Нарезать куб лукиком и обжарить на растительном масле до золотистого цвета
- Натереть яйца на тёрке
- Измельчить зелень
- Все-все смешать! Яйца, зелень, пюре и лук!
- Добавить сырое яйцо, майонец, соль и перец; вымешать до однородного состояния
- Формируем котлетки; хорошо панируем в сухарях
- Осталось только обжарить до золотистой корочки!

Это так вкусно! Намного вкуснее мяса! Ну, для меня точно!

Картофельные блинчики с зеленью!

Ингредиенты:

Картошка 400г • Молоко 300мл • Яйцо 1шт • Чеснок 1 зубчик • Сахар 1ч.ложка • Соль 0.5ч.ложки + для отваривания картофеля • Масло подсолнечное 4ст.ложки + для сковороды • Мука 150г • Зелень свежая 0.5 пучка

Пошаговое приготовление:

- Картофель порезать ломтиками, залить водой и поставить на огонь вариться
- После закипания воды всыпать соль и варить до готовности (около 20минут)
- Ломтики размять в пюре, добавить измельчённый чеснок, сахар и соль
- Влить горячее молоко и яйцо
- Перемешать все венчиком, если будут попадаться кусочки картофельного пюре - не страшно
- Всыпать муку и снова перемешать
- Влить подсолнечное масло и снова перемешать
- Измельчить зелень
- Подогреть сковороду, смазать небольшим количеством подсолнечного масла и вливать тесто, равномерно распределяя
- Посыпать зеленью блинчик, пока весь не схватился; перевернуть и жарить до готовности. Картофельные блинчики жарятся на огне выше среднего
- Поджарить так все блинчики, посыпая с зеленью

Можно подавать со сметаной или творожным сыром

Пюре с карамелизированным лучком — это прооооосто отвал башки!

Сейчас расскажу секретики для того, чтоб у тебя получилась идеальная и нежнейшая пюрешка

Ингредиенты:

Картофель 5-6шт БЕРИ ВКУСНЫЙ! • Молоко до 1 стакана • Масло сливочное 25г • Перец белый и черный (если любишь) • Соль по вкусу

Пошаговое приготовление:

- Нарезать картофель не очень мелко, но и не крупно
- Вскипятить воду и закинуть в кипящую воду картофель; варить под крышкой на среднем огне примерно 20 минут; посолить за 3-5 минут до готовности
- Сразу слить воду
- Пока картофель горячий – толки его! Толкушка пусть будет не дедовская деревянная, а металическая
- Разогретое молоки влить в картофель (обязательно разогреть, если вольёшь холодное, то картошка станет серая)
- Добавь сливочное масло
- Попробуй картошку, если нужно досолить, то разводи соль в горячем молоке и добавляй

А теперь карамелизованный лук!

Ингредиенты:

Крупный лук 300г • Бальзамический уксус 4ч.ложки • Сахар 4ч.ложки • Растительное масло для жарки

Пошаговое приготовление:

- Нарезать лук кольцами
- В сковороду с разогретым маслом выложить лук; немного поджарить, до мягкости
- Добавить туда бальзамический уксус и сахар; перемешать
- Жарить, пока он не станет мягкий и слегка румяным, не нужно доводить его до сухости

Это безумно вкусно!

А ТЕПЕРЬ СЛАДЕНЬКОЕ!

Рецепт нашумевшего взбитого кофе

Ингредиенты:

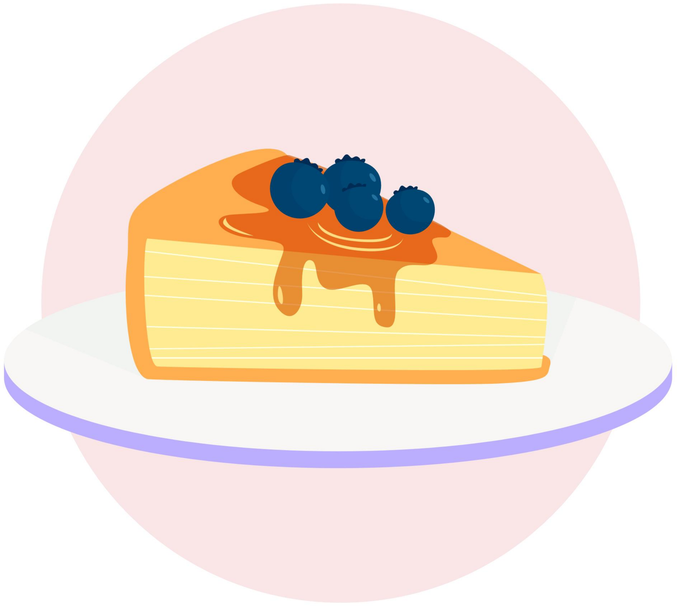
1.5 ч.ложки растворимого кофе • 4 чайные ложки сахара без горки • Вода холодная кипячёная 80мл или молоко

Приготовление:

- Просто взбивать миксером около 3х минут! Пена станет нежная и густая. Можно налить молочко и выложить сверху кофейную пенку. Или даже украсить какой то десерт.

Если ты любитель вьетнамского кофя или кофя 3в1, то можно выбрать такой же рецепт, но..

- Можно не взбивать сильно, а взбить это все в молоке, до растворения, и влить в стакан с молоком, перемешать, и получается супер вкусный кофейный напиток!



«Ленивый» медовичок

Он получается вкусным, нежным и пропитанным, а готовится очень просто!

Ингредиенты:

Яйца 2шт • Сахар 3 ст.ложки • Мёд жидкий 3 ст.ложки • Сода пищевая 0.5 ч.ложки

Для крема:

Сметана 26-30% 600г, ВАЖНО ЧТОБ БЫЛА ОЧЕНЬ ЖИРНАЯ, иначе крем не получится ИЛИ заменить на кремчиз (сливочный сыр) • Сахарная пудра 0.5 стакана

Пошаговое приготовление:

- Смешай яйца, сахар, жидкий мёд до однородной консистенции
- В просеянную муку нужно добавить соду; добавить это в жижу из яиц и сахара; перемешать
- Влить тесто в форму и поставить в духовку на 15-20 минут при 180гр; можно так же рядом выложить кусочек теста, чтоб потом его покрошить сверху на тортик
- Пока пекутся коржи, нужно сделать крем; взбей сметану с сахарной пудрой
- Тесто остудить и разрезать на коржи (3 штучки)
- Промазать коржи кремом; обсыпать сверху медовик крошкой из того кусочка теста; оставить на 2-3 часа пропитаться

! У меня есть небольшая уловка, если вдруг крема не очень много и боишься, что не пропитается, то можно жирными сливками из шприца намочить коржики, тогда точно будет влажный и пропитаний тортик, но не переборщи

Рулет «Баунти» без выпечки!

Ингредиенты для теста:

Печенье Юбилейное или подобное 300г • Какао-порошок 3 ст.ложки • Сахар 0.5 стакана • Вода кипяток 0.5 стакана

Ингредиенты для крема:

Масло сливочное комн.температуры 150г • Сахарная пудра 100г • Кокосовая стружка 40г

Пошаговое приготовление:

- Печенье измельчить при помощи блендера или мясорубки в мелкую крошку. Добавить к печенью порошок какао и перемешать
- Полстакана сахара растворить в половине стакана кипятка и остудить; сироп влить в сухую смесь
- Замесить гладкое тесто
- Приготовить крем: размягченное масло соединить с сахарной пудрой и кокосовой стружкой и перемешать
- Тесто раскатать на пищевой пленке желаемой толщины (у меня примерно 3мм)
- Пласт покрыть кремом
- Затем корж аккуратно свернуть рулетом; завернуть в плёнку и поставить в холодильник на полчаса
- Готовый рулет нарезать ломтиками

Приятного, кисуля!

Шоколадный чизкейк с OREO

Мой Даня очень любит десерт в стаканчике, назовём его
СТАКАННЫЙ ЧИЗКЕЙК С ШОКОЛАДНЫМ ПОЛОМ OREO

В отличие от оригинального чизкейка вниз на ночь я кладу всего полторы ложки..
Все были в шоке, когда узнали..

Ингредиенты:

3-4 супершоколадных сырка (зависит от вкусовых предпочтений) • Крем-чиз/можно маскарпоне(уже не совсем чизкейк, но дико вкусный) 400г • Сахарная пудра 100г • Можно добавить немного мягкого жирного творога 1 пачку • Желатин 6г • Орео пачка •
По желанию можно ягоды/орехи и тд

Пошаговое приготовление:

- Растопи шоколадные сырки и перемешай;
разомни печеньки орео
- Всыпь печенюшную крошку вниз и влей расплавленный сырок (из будет скорее всего три, если ты не супер сладкоежка, но хочешь больше, давай больше сырков) и поставь в морозилку остыть, пока готовишь крем
- Взбей сливочный сыр с сахарной пудрой
- Желатин размешай в молоке и растопи на медленном огне
- Влей в сырную массу и перемешай
- Влей сырный крем сверху, разломи орео на несколько частей и укрась сверху; отправляй в холодильник на пару часов

Пойду и я, пожалуй, сделаю..

Банановые оладьи без сахара

Это прям ППшный рецепт! Особенно, если в нем использовать рисовую муку, а не пшеничную

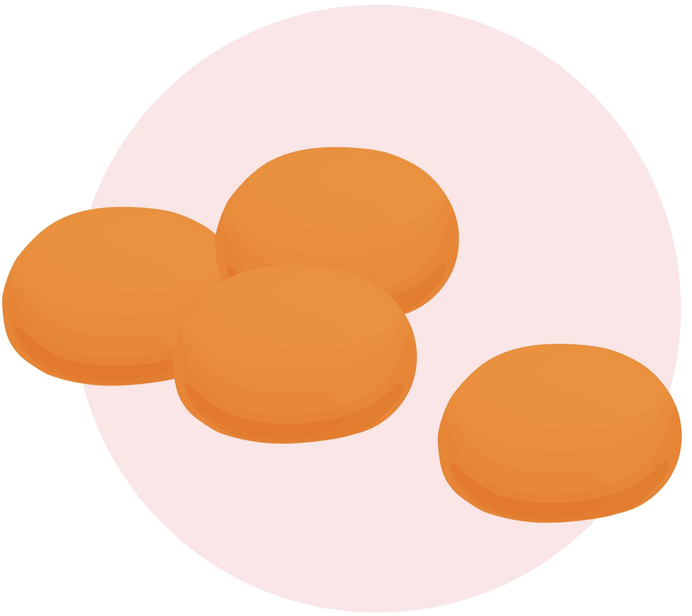
Ингредиенты:

Бананы 4шт • Молоко 0.5 стакана (можно растительное) • Яйцо 1 шт • Мука 1 стакан • Соль 1 щепотка • Масло для жарки (можно кокосовое/оливковое, если есть)

Пошаговое приготовление:

- В чашу блендера нарезать два банана, влить яйцо и взбить (если нет блендера, то разминайте вилкой); должно получиться пюре; перелить в миску
- Добавляем в блендер ещё 2 банана и молоко;снова взбить и налить в ту же миску, где первые 2 банана
- Добавить стакан муки и все хорошо перемешать
- Выкладывать по одной ложке на сковороду и обжарить до золотистой корочки; потом выложить на салфетки; чтоб убрать лишнее масло

Готово, можно добавить топинг по вкусу. Есть куча ПП-топингов: (фирма Mr.Djemius Zero, например, часто встречаются в спортпитах)



Пончики на сгущенке

Очень милые шарики из теста, которые понравятся всем!
Их сможет сделать любой, и на это не уйдёт много времени!
Гл а в н о е , чтобы эти пончики были в мини-формате, чтоб все прожарилось внутри! Обязательно попробуй

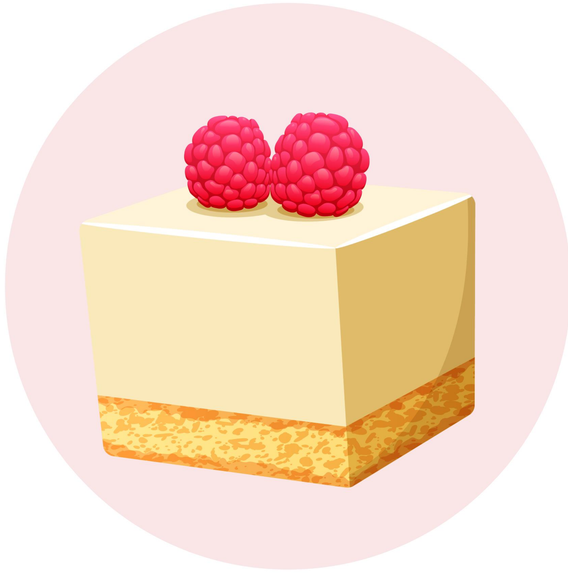
Ингредиенты:

Мука 1 стакан • Сгущённое молоко 100г • Яйцо 1шт • Разрыхлитель 0.5 ч.ложки • Соль 1 щепотка • Масло для фритюра 200мл • Сахарная пудра для посыпки не тающая

Пошаговое приготовление:

- Сгущённое молоко переливай в миску, туда же разбей яйцо, добавь соль; смешай все венчиком
- Перемешай муку с разрыхлителем и добавь в эту смесь
- Замеси пластичное тесто, заверни в плёнку и дай тесту отдохнуть 15 минут, ему сложно пришлось
- После замеси тесто на столе без дополнительной муки и раздели на 3 равные части
- Каждый из кусков скатывай в тонкие колбаски и нарезай небольшого размера (ок 2 см)
- Скатай из этих кусочков шарики, подготовь все и после начинай их обжаривать небольшими партиями
- Жарь до румяной корочки и выкладывай на салфетку, чтоб собрать лишнее масло
- Выложи все пончики и обсыпь сахарной пудрой

Они такие вкусные!



«Умное» пирожное!

Жидкое тесто волшебным образом
превращается в самый настоящий торт!

Ингредиенты:

Тёплое молоко 500мл • Яйца 4шт • Сахар 150г • Масло сливочное 125г • Мука 115г • Ванилин 1 щепотка • Соль 1 щепотка • Вода 1 ст.ложка • Пудра сахарная для посыпания • Можно ягоды для украшения

Пошаговое приготовление:

- Белки отделить от желтков
- Желтки взбить миксером с сахаром, ванилином и водой до тех пор, пока масса не побелеет
- Добавить в смесь растопленное масло и снова взбить
- К этой смеси добавить просеянную муку, но сначала добавить 1/3 и хорошо взбить, после ещё столько же, снова взбить и добавить остальное и так же взбить. Это важно!
- Влить половину тёплого молока и взбить, добавить ещё половину молока и снова взбить
- К белкам добавить щепотку соли и начать взбивать! Венчики должны быть чистыми! Начать с медленной скорости и прибавлять
- Аккуратно в три приема ввести в тесто белки, сначала смешать ложкой, после можно венчиком, но нельзя блендером!
- Форму смазать маслом и посыпать мукой, выложить туда тесто
- Выпекать полтора часа в предварительно разогретой духовке на 165-175гр, после дать полностью остыть в духовке, а потом поставить в холодильник на 30 минут. Можно украсить сахарной пудрой, ягодами, кокосовой стружкой

Вот и все! Что? А всеее...Тортик готов!

Торт «Чёрный Сникерс»

Или просто «Сникерс» (если поменять шоколад на молочный) без выпечки и с печенюшкой

Ингредиенты:

Печенье «Юбилейное» или такого типа 400г • Сливки 33% 200мл • Шоколад чёрный или молочный 100г • Масло сливочное 130г • Сахар 100г • Какао-порошок 50г • Арахис 100г • Ванильный сахар 0.5 ч.ложки • Вода 250мл

Пошаговое приготовление:

- В кастрюлю налей воду, всыпь сахар, ванильный сахар и какао-порошок; добавь сливочное масло
- Нагревай, помешивая до получения однородной массы (около 7минут)
- Поломай песочное печенье на мелкие или средние кусочки руками и залей его шоколадной массой, добавь арахис и перемешай
- Выложи в форму и утрамбуй
- Приготовь ганаш из шоколада и сливок: прогрей в кастрюльке сливки не до кипения, в горячие сливки положи поломаный горький шоколад
- Перемешай шоколад со сливками на маленьком огне до полного растворения и выключи плиту
- После вылей ганаш на утрамбованную смесь; накрой и отправь в холодильник на ночь

Подавай тортик прямо из холодильника, тогда его легко можно будет нарезать

Мой любимый блинный торт!

Можно сделать его и шоколадным!
Слушай рецепт!

Ингредиенты для блинов:

Мука 300г • Молоко 600мл • Яйцо 2шт • Масло растительное или сливочное 30г • Сахар 100г • Какао порошок 25г (можно без него, если не хотите шоколадный торт)

Ингредиенты для крема:

Творог мягкий 500г • Сметана жирная 150г • Сахар 100г • Желатин 15г • Ванильный сахар 1 ч.ложка • Вода 100мл

Ингредиенты для крема:

Какао-порошок 2 ст.ложки • Сахар 2 ст.ложки • Сметана 5 ст.ложек • Масло сливочное 30г

Пошаговое приготовление:

- Первым делом подготовь желатин, добавь к нему воду, размешай и оставь до набухания
- Взбей яйца с сахаром
- Замешай однородной блинное тесто из яиц, сахара, молока и муки, масла и какао (если торт будет шоколадный). Дай настояться 30 минут
- Выпекай блины на среднем огне с каждой стороны по полминуты
- Когда приготовишь блины, начинай делать крем: измельчи до однородности творог, сахар, ванильный сахар и сметану
- Добавь тот желатин, предварительно прогрей на соляной бане или в микроволновке
- Поставь крем в холодильник на 20минут
- С помощью тарелки и ножа обрежь все блины под один размер (на все блины положи тарелку и сверху обрежь ножом)
- На каждый блин выкладывай 2 столовые ложки охлаждённого крема и разравнивай
- В конце смажь верх и бока торта кремом и поставь в холодильник
- Приготовь глазурь: смешай в кастрюльке сахар, какао, сметану, сливочное масло
- Довели смесь до кипения на среднем огне и снимай с плиты; дай остыть до тёплого состояния
- Покрой глазурью верх торта и снова отправь в холодильник минимум на час

Какой же он вкусный!

Творожно-банановый десерт

Очень нежный густой банановый крем тебе точно понравится!

Ингредиенты:

Творог мягкий 200г • Йогурт без добавок 100г • Банан 2 шт • Мёд 1 ст.ложка • Тертый шоколад • Можно взять печенье, которое крошится и сделать из него прослойку

Пошаговое приготовление:

- Очистить и нарезать 1.5 банана, положить миску, туда же йогурт и творог
- Взбить блендером
- Добавить ложку мёда и ещё раз взбить, пока не получится густой воздушный крем
- Выложить крем в стакан или другую емкость, в которой он будет подаваться. Можно выложить до половины, дальше сделать прослойку из печенья (раскрошить его перед этим), или можно сделать прослойку из клубники/манго или орехов, а после ещё выложить крем. Сверху украсить оставшимся бананом и тертым шоколадом

Обожаю этот десерт!

Шоколадный пудинг из манки!

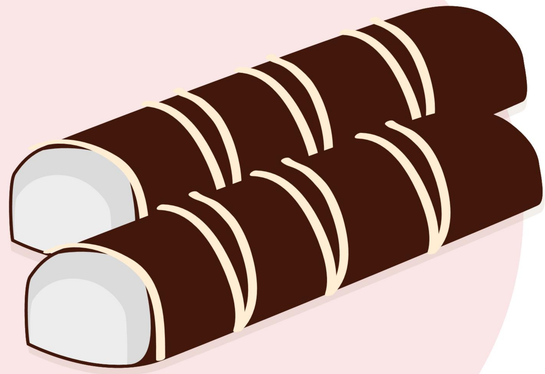
Ингредиенты:

Молоко 2 стакана • Сахар 0.5 стакана • Молочный шоколад 0.5 плитки • Сливочное масло 1 ч.ложка • Манная крупа 0.5 стакана • Соль 1 щепотка

Пошаговое приготовление:

- Поставить молоко в кастрюльке на плиту
- Натереть шоколад на крупной терке и добавить в молоко; туда же добавить сахар, масло и соль. Помешивая, довести до кипения. Постепенно тонкой струйкой всыпать манку, постоянно мешать и варить на маленьком огне 10 минут
- Форму ополоснуть холодной водой и выложить в неё пудинг, когда остынет, поставить в холодильник на пару часов
- Готовый пудинг выложить на тарелку и украсить тертым шоколадом/бананом и тд

Такое вот волшебство!



Баунти

Не можешь выйти в магазин за Баунти, но очень хочешь? Не проблема, сделаем дома

Ингредиенты:

Кокосовая стружка 120г • Сгущённое молоко 200г • Масло сливочное 20г • Шоколад молочный 200г • Масло растительное 2 ч.ложки

Пошаговое приготовление:

- Объедини стружку, сливочное масло и сгущёнку. Хорошо все перемешай. Чтобы конфеты укладывались хорошо, масса должна быть очень густой (возможно понадобится добавить ещё немного стружки)
- Положи массу в пакет, разровняй до толщины 1.5 см, должен получиться прямоугольник; положи в морозильник на час
- Достань из морозилки и нарежь на равные части (у меня вышло 7) и придай им более округлую форму
- Разломай шоколад на куски, положи в ёмкость, добавь растительное масло и растопи на водной бане (или в микроволновке)
- Обваляй кокосовый брикетик в шоколаде со всех сторон, сверху сделай характерный Баунти рисунок, но делай все быстро, повтори так со всеми остальными и отправь в морозилку

Приятного аппетита! И храни конфетки в холодосе!

Клубнично-йогуртовый тортик!

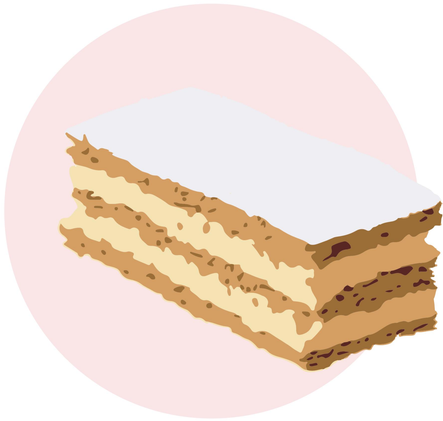
Ингредиенты:

Клубника свежая 0.5кг • Йогурт клубничный 1л •
Печенье сахарное песочное 500г • Молоко 200мл • Желатин 30г •
Можно мяту для украшения

Пошаговое приготовление:

- Измельчи печенье в крошку в блендере
- Залей желатин водой в соотношении 1:6 и оставь набухать
- В печенье добавь молоко и перемешай до однородности, пока масса на приобретёт консистенцию теста
- Массу из печенья выложи в форму, утрамбуй
- На массу из печенья выложи клубнички мордочкой вверх (из мордочка это носик, он острый)
- Отправляй на огонь желатин, чтобы он растворился, но не кипяти
- В отдельную емкость влей йогурт, а в него желатин
- Залей йогуртом с желатином клубнику, которая в форме
- Поставь тортик в холодильник на ночь (минимум 6 часов)
- Укрась тортик клубникой и свежей мятой

Он такой красивый, что его жалко кушать.
Но надо! Ведь он нереальный!



Наполеон

Наполеон, ты совсем разленился! Как возможно сделать рецепт таким простым?! Даже коржи раскатывать не нужно!

Можно ещё сильнее упростить это.
Рецепт, если у тебя есть слоеное тесто из магазина!

Ингредиенты:

Тесто слоеное бездрожжевое 1кг
Для крема: Молоко 400мл • Сахар 180г • Яйцо куриное 1шт • Сливки жирность не менее 30% • Масло сливочное 100г • Крахмал кукурузный/картофельный или мука 3 ст.ложки с горкой

Пошаговое приготовление:

- Включить духовку на 200гр; противень застели пергаментом.
- Готовое слоеное размороженное тесто нарежь на полосочки шириной примерно в 2см, а длина зависит от того, какого размера ты хочешь, чтобы был тортик. Можно разрезать полоски пополам, можно оставить без изменения
- Выложи плоски на пергамент, который на противне и отправляй в духовку на 15-20 минут до подрумянивания
- Пока готовятся полосочки, делай крем. Отправь сливки в морозилку на 20-30 минут; молоко налей в сотейник и поставь на плиту, чтоб подогреть
- В отдельной миске смешай яйцо с сахаром до однородного состояния
- Затем добавь крахмал/муку, тщательно перемешай, чтоб не было комочков
- В получившуюся смесь вливай кипящее молоко, тщательно перемешивая; помни, что вливать молоко нужно небольшими порциями
- Яично-молочную смесь вылей обратно в сотейник и снова ставь на огонь; как только крем начнёт густеть - выключай огонь
- Добавляй в крем сливочное масло и хорошо помешивай, если в креме появятся комочки, то постарайся их достать
- Дай крему полностью остыть
- Начни взбивать охлажденные сливки на малых оборотах; взбивай сливки, пока те не начнут держать форму, к ним добавляем по 1 ст.ложке заварного крема, не переставая взбивать. Важно, чтобы сливки и крем были примерно одинаковой температуры; взбить до одинаковой температуры
- Для того, чтобы собрать торт, застели форму пищевой пленкой
- Выложи палочки в один слой и обильно смажь их кремом
- Таким образом заканчивай весь торт, но оставь несколько палочек и крема для украшения торта
- Аккуратно заверни тортик в пищевую плёнку и отправь на ночь в холодильник
- После того, как он постоял в холодильнике, разверни плёнку и выложи на тарелку и смажь торт со всех сторон кремом
- Остатки слоеных палочек хорошо покроши руками, а после посыпь ими весь торт

ЛЮБИМОЕ БЛЮДО МОЖНО СДЕЛАТЬ МЕНЕЕ КАЛОРИЙНЫМ. КАК?

1

Прекрати жарить!
А точнее использовать масло для жарки. Современная посуда с антипригарным покрытием позволяет этого не делать, но многие по привычке льют весь бутыль масла. Так же, если немного масла все же понадобилось, то отдай предпочтение оливковому, например.

2

Откажись от жирных сортов мяса,
таких как свинина, баранина, твой бывший, замени на более постное мясо.

3

Замени сахар на натуральный заменитель
- стевию, она слаще сахара в 300 раз!

4

Не используй жирные соусы, подливы и заправки.
Замени майонез на сметану с чесноком и зеленью, а кетчуп на густой соус из томатов. Используй соус из смеси прованских трав, специй, лимонного или гранатового сока и чайной ложки оливкового масла. То же самое и со сладкими соусами. Кстати! Есть большое разнообразие соусов, как сладких, так и соленых у Mr. Djemius!

5

Откажись от сочетания мясо+тесто.
Попробуй заменить тесто на другой не менее вкусный продукт. Например, вместо пельменей - фаршированные перцы или голубцы, а вместо лазаньи - овощная запеканка.

6

Суп лучше готовь на овощном бульоне.

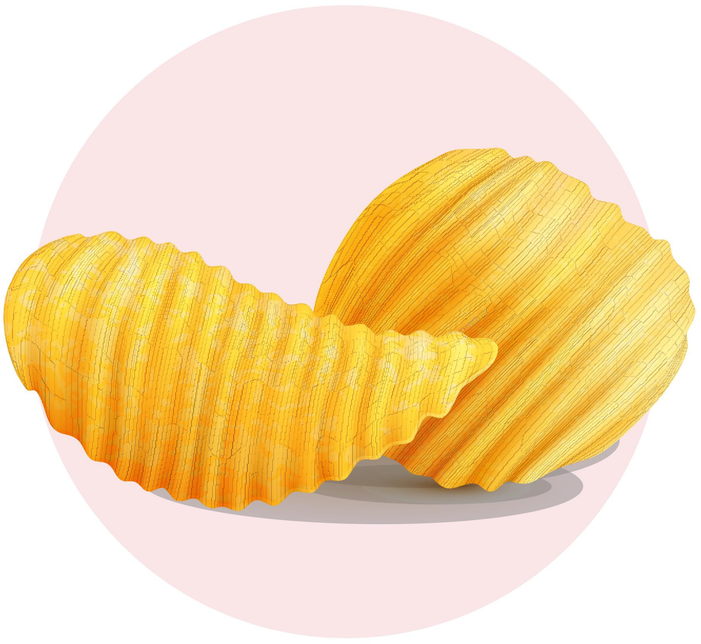
7

Белый хлеб замени на цельнозерновой или хлебцы.

8

Омлет можно готовить только из белков,
убирая желтки.

НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ



Чипсы в микроволновке! 88ккал на 100г

В отличие от магазинного варианта, домашние чипсы не содержат в своем составе никаких вредных добавок и жира - только картофель и приправы.

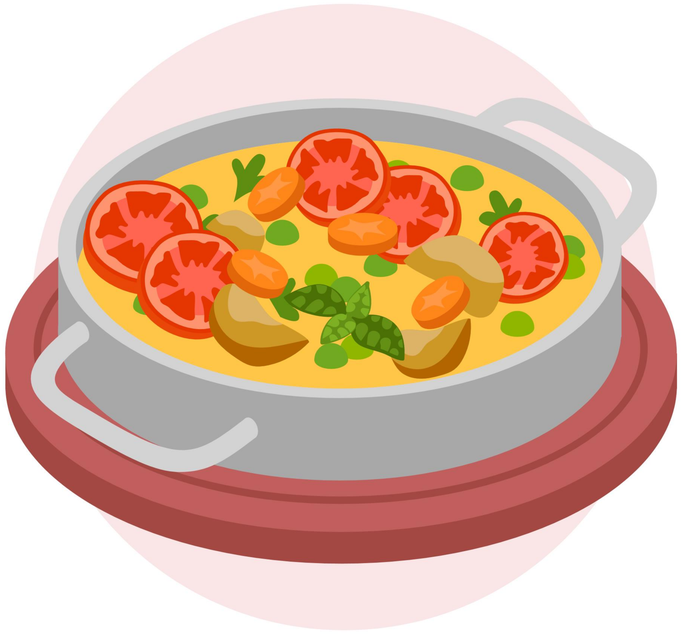
Ингредиенты:

Картофель (столько, сколько нужно) • Любимые приправы (перец, сушеный чеснок, паприка и тд)

Пошаговое приготовление:

- Картофель очистить, удалить всякие там глАзки и глазкИ, а после нарезать на тонкие слайсы
- Вымочить картофельные слайсы несколько раз в воде по 2-3 минуты. Это делается для того, чтобы вымыть из них крахмал - он придает овощной нарезке мягкость, а тебе необходимо, чтобы чипсы стали хрустящими!
- После нужно удалить воду и выложить слайсы на бумажные полотенца, чтоб воды точно не было
- Выложить обсушенные слайсы в тарелочку и обсыпать солью и по приправами, аккуратно перемешать
- Выложить слайсы на пергаментную бумагу, оставив между ними расстояние
- Поставить в микроволновку на 3 минуты на максимальной мощности

Чипсеки готовы!



Тушеная капуста с курочкой 75ккал на 100г

Этот рецепт отличается от классической тушеной капусты, тк он специально адаптирован к диетическому питанию. Т.е. здесь совсем нет масла и другого жира. Капуста тушится в мультиварке, но приготовить ее можно и на плите. Только используй для этого либо скороварку, либо кастрюлю с толстым дном (желательно с антипригарным покрытием)

Ингредиенты:

Капуста белокочанная 500г • Куриные окорочка 2шт • Перец красный сладкий 1шт • Лук репчатый 1шт • Помидоры 2шт или томатная паста небольшая баночка (с ней я люблю даже больше) • Соль и перец по вкусу

Пошаговое приготовление:

- Отделить мясо от костей и нарезать небольшими кусочками
- Нашинковать капусту и лук, порезать перец
- Все ингридиенты положить в мультиварку, посолить и поперчить
- Натереть помидоры на терке и влить в мультиварку, либо положить 2-3 ст.ложки томатной пасты (регулируйте на свой вкус, сначала положите парочку, после можно добавить еще)
- Включить мультиварку и тушить.
- Если же собралась делать не в мультиварке, то выложи все в сковороду с толстым дном и начинай тушить на среднем огне, помешивая, добавляй немного воды, туши с закрытой крышкой до готовности

Диетическая творожная запеканка с яблоками 98ккал на 100г

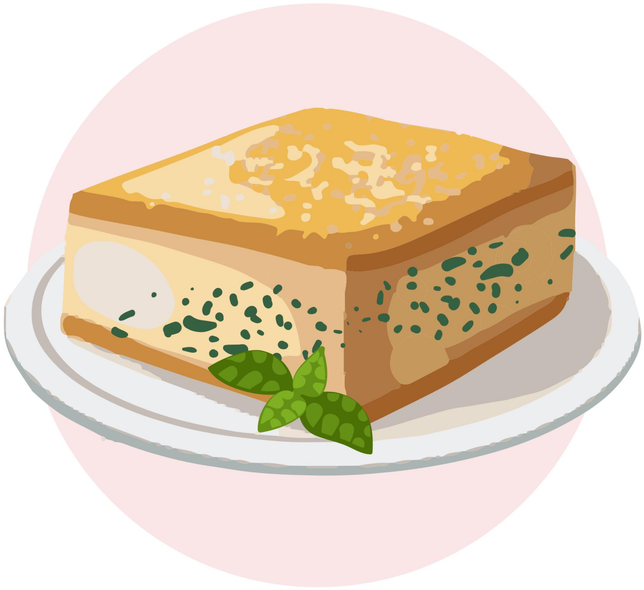
Ингредиенты:

Творог обезжиренный 180г • Яйцо 1шт • Яблоко 50г • Овсяные отруби 1ст.ложка • Йогурт натуральный 1ст.ложка

Пошаговое приготовление:

- Творог размять и добавить отруби
- Добавить мелко порезанное яблоко
- Добавить яйцо
- Хорошо перемешать
- Выложить в форму для запекания
- Смазать сверху йогуртом
- Поставить в духовку на 20-25 минут при 190г

Очень люблю этот рецепт!
Если тебе прям уж так хочется посластить, то советую купить джем 0ккал яблочный, вообще таких джемов немало, ищи их в спортпите, или смотри в интернете.



Кабачковая запеканка 118ккал на 100г

Ингредиенты:

Масло сливочное 3 ст. л • Мука пшеничная высшего сорта 2 ст. л • Молоко 350 мл • Яйцо куриное 2 шт • Сыр твердый 200 г • Кабачки 1 кг • Соль по вкусу • Белый перец по вкусу • Орех мускатный 1 щепотка

Пошаговое приготовление:

- Растопить в сковороде сливочное масло
- Добавить муку и помешивать
- Затем постепенно добавляй молоко, тщательно перемешивая после каждого добавления, чтобы не образовывалось комочков
- Добавив все молоко, продолжай помешивать до загустения
- Готовому соусу дай немного остыть
- Кабачки очисти от семян и кожуры, молодые кабачки можно не очищать. При помощи овощечистки нарежьте кабачки тонкими полосками
- Натри сыр
- В остывший соус по одному добавь яйца и тщательно перемешай. По вкусу добавь соли и молотого белого перца, щепотку мускатного ореха и тертый сыр
- Разогрей духовку до 180 гр. На дно формы внахлест выложи часть кабачков
- Смажь соусом. Повторяй слои, пока не закончатся ингредиенты. Закончи соусом
- Посыпь оставшимся сыром и запекай в духовке в течение 40-50 минут до румяной корочки

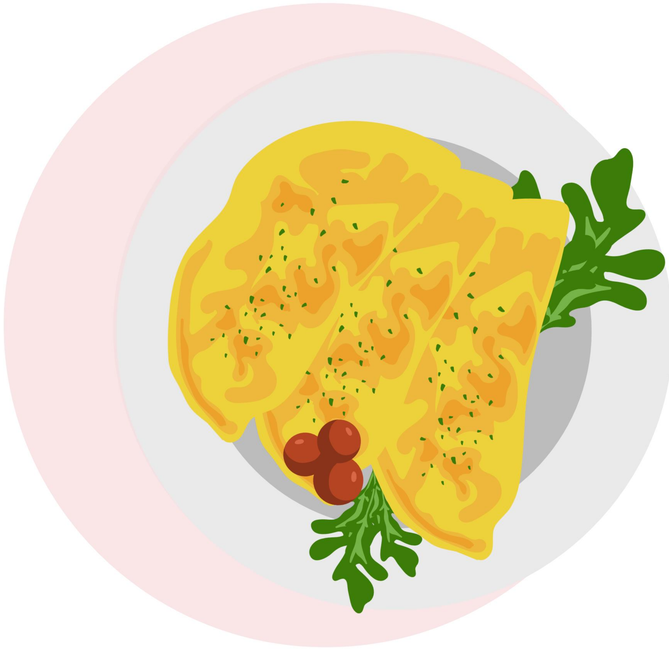
Постный борщ 28ккал на 100г

Ингредиенты:

Вода 2.5 л • Свекла 200 г (можно и без неё вообще, кто-то скажет, что это не борщ, а я скажу МНЕ ПО##Й я из Украины, там такой борщ!) • Морковь 100 г • Лук репчатый 100 г • Капуста белокочанная 400 г • Картофель 300 г • Чеснок 2 зубчика • Масло растительное 3 ст.л • Томатная паста 1 ст.л • Соль по вкусу

Пошаговое приготовление:

- Свеклу и морковь порезать соломкой, лук измельчить, капусту нашинковать
- Обжарить овощи на растительном масле 2-3 минуты и добавить томатную пасту
- Добавить воду и можно лавровый лист, но не обязательно.
- Можно добавить немного приправы для бульона, типа Магги и прочих.
- Добавить порезанный на кубики картофель и готовить 10-15 минут
- После готовности добавить измельчённый чеснок и зелень



Омлет Пуляр 174ккал на 100г

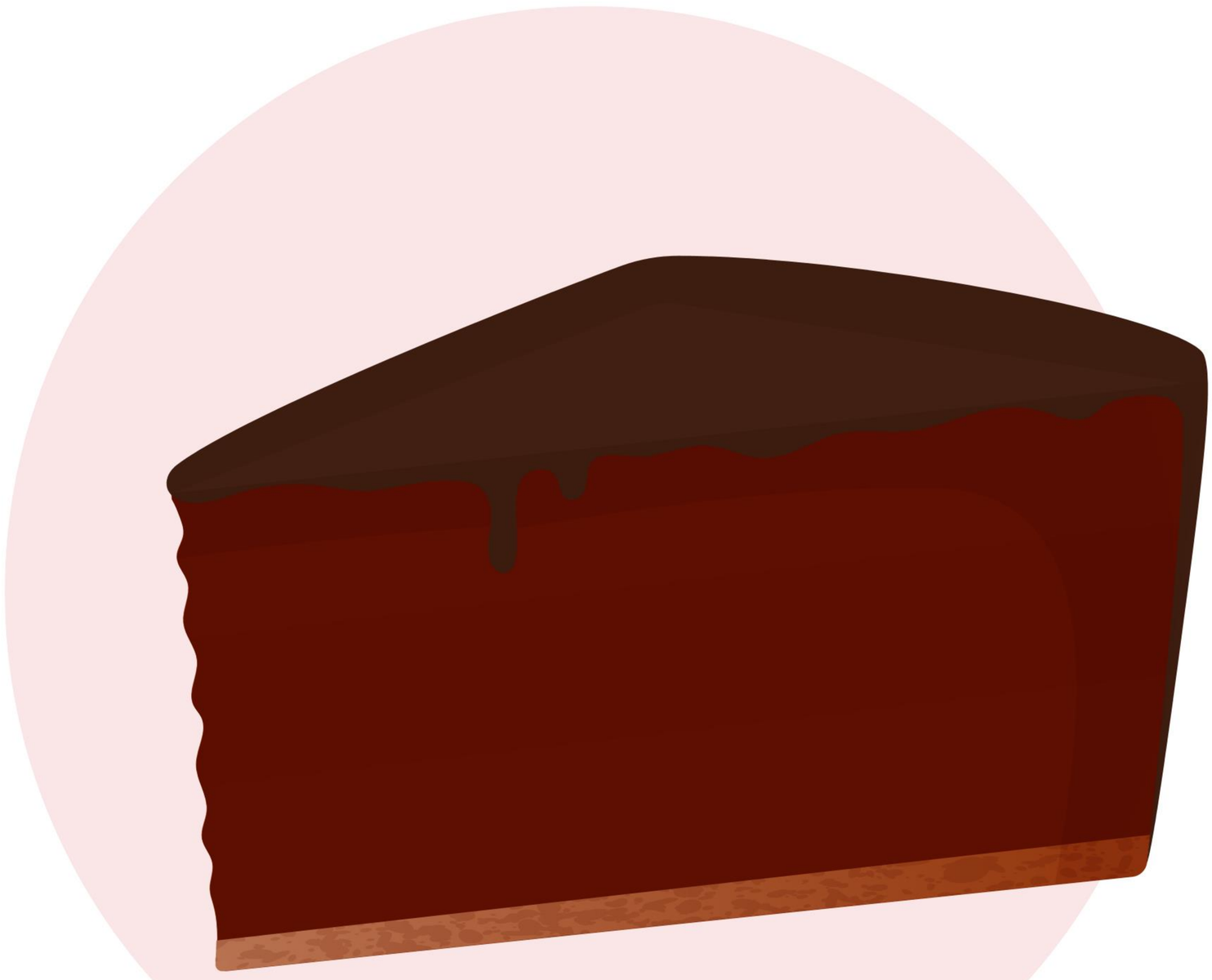
Даа, тот самый пышнючий омлетик от Пуляр.
Кусочки таят во рту! Хочется снова и снова!

Ингредиенты:

Яйцо куриное 3 шт • Молоко 50 мл • Соль 2 щепотки • Масло растительное 10 мл

Пошаговое приготовление:

- Отделить желтки от белков в разные емкости, стараясь минимизировать попадание желтков в белки, иначе они не собьются в пену
- В емкость с желтками влить молоко, всыпать щепотку соли и тщательно все перемешать
- Взбить яичные белки с добавлением щепотки соли в пышную пену примерно 2-3 минуты, пользуясь миксером или кухонным комбайном. Следить, чтобы в емкости не было ни капли воды, иначе белки не взобьются
- Разогреть сковороду широкого диаметра на плите, после чего смазать ее растительным маслом и влить на нее желтковую смесь и обжарить около 1 минуты, убавив огонь
- Как только желтковая основа схватится, лопаткой выложить на нее взбитые белки и аккуратно выровнять. Обжаривать на минимальном огне примерно 2 минуты, крышкой сковороду не накрывать! Как только белковая масса отпружинит палец, когда слегка прижмёшь ее им, то омлет полностью готов!



Диетический шоколадный чизкейк, для сладкоежек сидящих на диете!

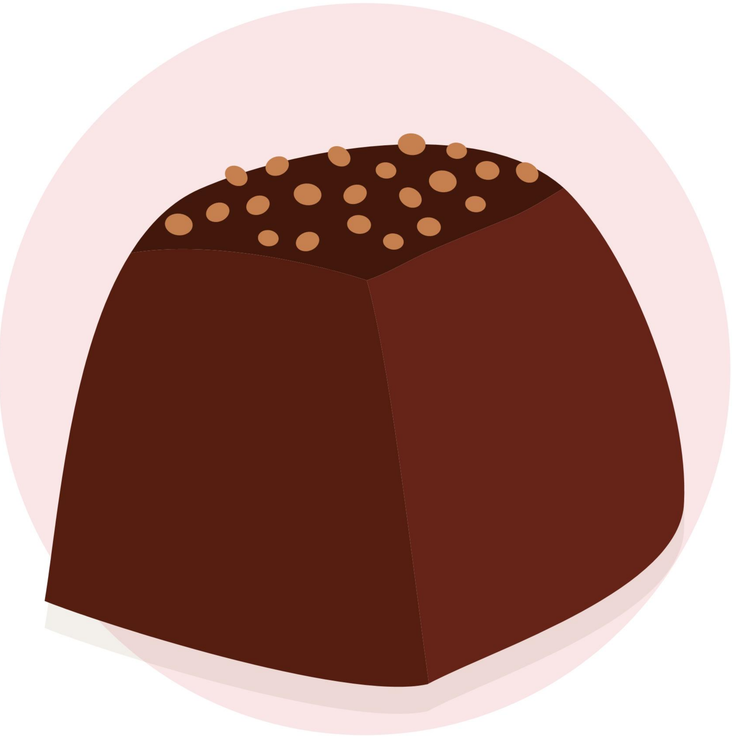
108ккал на 100г

Ингредиенты:

Творог обезжиренный 400 г • Молоко 1% жирности 100 г • Мед пчелиный 20 г • Желатин пищевой 15 г • Какао-порошок 50 г

Пошаговое приготовление:

- 15 г желатина замочить стаканом воды на 30 мин. Потом слить воду с набухшего желатина (если останется)
- Поставить на медленный огонь
- Добавить молоко, творог, какао и мед
- Все перемешать блендером в однородную массу
- Залить в форму и убрать в холод, пока не застынет



Творожное суфле с какао 91ккал на 100г

Ингредиенты:

100 мл обезжиренного молока • 300 г обезжиренного творога • 2 ст. л. какао • 2 ст. л. мёда • 20 г желатина • 1 стакан холодной воды

Пошаговое приготовление:

- Желатин заливаем стаканом холодной воды и ждём 30 минут (он должен набухнуть)
- Добавляем молоко, какао, мед
- Ставим на медленный огонь и нагреваем до тех пор, пока какао не растворится полностью. Не кипяти!
- Добавь творог, размешай
- Отправь всё в блендер и преврати в однородную массу
- Разлей будущее суфле по формам и поставь в холодильник минимум на 2 часа, лучше на ночь
- По желанию укрась тёртым горьким шоколадоммм

Полезное пирожное «Картошка»

176ккал на 100г

Ингредиенты:

Отруби пшеничные 100 г • Творог нежной консистенции 200 г • Сырые яичные желтки 2 шт • Какао 30–40 г • Сахарозаменитель (сорбит или стевия) по вкусу • Молоко

Пошаговое приготовление:

- Отруби перемели в муку
- Смешай творог, отруби и желтки
- Влей в смесь немного молока для получения пастообразной массы
- Добавь какао, сахарозаменитель по вкусу
- Из готовой массы вылепи пирожные
- Поставь в холодильник на 1-2 часа

ПП Брауни 110ккал на 100г

Ингредиенты:

100гр какао • 2 яйца • Сахарозаменитель по вкусу • 300мл воды

Пошаговое приготовление:

- Залей какао водой и провари эту смесь на водяной бане
- Добавь сахарозаменитель
- Пока все это варится, отдели желтки от белков. Взбивай желтки и добавь их в уже проваренную ранее смесь. Сними с плиты
- Быстренько взбей белки до пенки и добавь к шоколаду
- Тщательно перемешай, вылей в форму, отправь в духовку при 200°С на 8 мин. Не передержи!
- Остуди и оставь в холодильник на ночь

Низкокалорийное сливочное суфле

55ккал на 100г

Ингредиенты:

Ряженка 4% ~800мл • Желатин 20г • Какао 10г • Вода 300мл • Подсластитель по вкусу • Можно экстракт ванили или ванилин

Пошаговое приготовление:

- Залей желатин водой и дай набухнуть периодически помешивая
- Вылей ряженку в удобную посуду, добавь подсластитель и ваниль по желанию, перемешай
- Разогрей набухший желатин в СВЧ в 3 приема по 30 сек. До полного растворения желатина
- Смешай ряженку и желатин
- Посыпь какао и поставь в холодильник на ночь

Я ЖЕ ГОВОРИЛА, ЧТО ВСЕ БЫСТРО И ПРОСТО!

Я уверена, что у тебя все получилось,
и всем твоим любимым понравилось.
Ты можешь готовить и выкладывать
блюда в стори с моей отметкой
#софаяготовлю

Я буду радоваться успехам
вместе с тобой.

Да пребудет с тобой сила Свежей Белой Розы
(типо freshwhiteroses)
Благословляю.