

УЖИН

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ?

РЕЦЕПТЫ
В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ
ВКУСНЫЕ БЛЮДА
С ФОТО

КУРИНОЕ ФИЛЕ
ОМЛЕТ С МОЦАРЕЛЛОЙ
ФИЛЕ ТРЕСКИ
ЖАРЕННЫЕ КАБАЧКИ



ВАСИЛИСА ЛУКЪЯНСКАЯ

Василиса Лукьянская

**Ужин. Что приготовить? Рецепты в
домашних условиях. Вкусные блюда с
фото. Куриное филе. Омлет с
моцареллой. Филе трески. Жаренные
кабачки**

ВВЕДЕНИЕ



Вы держите в руках книгу, которая Вас удивит!

С одной стороны все рецепты в ней созданы с использованием ингредиентов, которые всегда есть у вас под рукой. Они простые, доступные и современные. И в то же время сочетание вкусов чипсов,

лаваша, начос с привычными полезными рыбой, курицей и сыром окажутся приятным сюрпризом для ваших близких.

Эта книга, как и другие книги Василисы Лукьянской призвана удивить вас простотой красоты, доступностью изысков и станет настоящим путешествием в мир высокой кухни не покидая кухню! Отправляйтесь в гастрономическое путешествие каждый вечер вместе с рецептами Василисы Лукьянской!

В мире кулинарии нет ничего более увлекательного, чем искусство приготовления вкусного и разнообразного ужина. Это момент, когда ароматы сливаются с вкусами, создавая магию на тарелке, которая соединяет людей вокруг стола. Это время, когда мы можем поделиться не только едой, но и теплотой, заботой и любовью. И как часто мы хотим сделать это быстро и без особых хлопот!

В этой книге "10 сытных и быстрых блюд к ужину" я собрала для вас подборку рецептов, которые не только удовлетворят ваш аппетит, но и порадуют близких разнообразными и вкусными блюдами. Эти рецепты – это настоящее волшебство, которое позволит вам создать великолепное вечернее меню, не тратя на это много времени. Готовьтесь к тому, чтобы вдохновиться и удивить своих близких новыми вкусами и ароматами, и сделать каждый ужин незабываемым моментом в вашей жизни!

Куриное филе с лимоном и сливками



Время приготовления: 25 минут.

Ингредиенты:

- 1 столовая ложка оливкового масла;
- 1 столовая ложка сливочного масла;
- 4 куска куриного филе;
- Соль и черный перец по вкусу;
- 2 столовые ложки куриного бульона;
- 1 маленькая луковица;
- 3 зубчика чеснока;
- пучок свежих листьев тимьяна;
- 4 маленьких средних картофелины;
- 1/4 стакана лимонного сока;
- 1/4 стакана густых сливок;
- 1 крупный лимон.

Приготовление:

1. Разогрейте оливковое и сливочное масло в большой сковороде на среднем огне. Добавьте куриное филе, посолите и поперчите по вкусу. Обжаривайте филе до золотистой корочки, по 7-8 минут с каждой стороны. Затем переложите куриное филе на тарелку.

2. В сковороду влейте куриный бульон. Добавьте измельченный лук, чеснок и тимьян, и тушите 2 минуты. Чтобы кусочки куриного филе не прилипли к дну сковороды во время жарки, аккуратно помешивайте их деревянной лопаткой.

3. Добавьте картофель, нарезанный кружочками, и приправьте солью и перцем. Накройте крышкой и тушите 8 минут.

4. Влейте лимонный сок, добавьте сливки и нарезанный лимон. Хорошо перемешайте содержимое и готовьте еще 2 минуты.

5. Верните куриное филе в сковороду и залейте соусом. Тушите на слабом огне 3-5 минут. Перед подачей украсьте блюдо листьями тимьяна.

Рекомендации к этому блюду



К блюду "Куриное филе с лимоном и сливками" отлично подойдут легкие салаты и напитки, которые подчеркнут его вкус и придают

баланс. Вот несколько предложений:

Салаты:

1. Салат из свежих овощей: свежий огурец, помидоры, листья салата, красный лук, с добавлением оливкового масла, лимонного сока, соли и черного перца. Этот салат обогатит блюдо свежестью и хрустящими текстурами.

2. Греческий салат: томаты, огурцы, красный лук, оливки, фета с солью, оливковым маслом и орегано. Этот салат придаст блюду нотки средиземноморского вкуса.

3. Капустный салат: смешайте тонко нарезанную белокочанную капусту с картофельными и яблочными кубиками, заправьте майонезом и добавьте немного горчицы. Этот салат придает блюду текстуру и пикантность.

Напитки:

1. Белое вино: легкое, сухое белое вино, такое как шардоне, совиньон блан или пино гриджио, отлично дополнит курицу с лимоном и сливками.

2. Лимонад: свежий домашний лимонад или мятный лимонад подарят блюду дополнительную цитрусовую свежесть.

3. Тонизирующий напиток с имбирем и лаймом: такой напиток с имбирем, лаймом и содовой подойдет для создания контраста с богатым вкусом блюда.

4. Миндальное молоко: если вы предпочитаете безалкогольные варианты, миндальное молоко или другие растительные молоки хорошо дополнят блюдо своей нежной сладковатой нотой.

Выбор салата и напитка зависит от ваших предпочтений и желаемого стиля ужина.

История появления рецепта



История появления рецепта "Куриное филе с лимоном и сливками" в Италии связана с визитом французского шеф-повара и кулинарного мастера по имени Pierre в маленький итальянский городок по имени

Limonetta. Пьер был известен своими умениями в создании изысканных блюд с использованием свежих ингредиентов и нестандартных сочетаний вкусов.

Однажды, путешествуя по побережью Амальфи, Пьер остановился в ресторане Limonetta, который был знаменит своими сочными лимонами и ароматными сливками. Он решил попробовать что-то новое, объединив местные ингредиенты и свою кулинарную мудрость.

Пьер заказал куриное филе и попросил шеф-повара ресторана подарить ему свой совет по созданию особенного блюда. Шеф-повар подсказал ему, как сочетать лимоны и сливки в одном соусе, чтобы создать баланс кислоты и нежности. Пьер, вдохновленный этой идеей, решил приготовить блюдо, которое объединяло бы амальфитанскую свежесть лимонов и французскую изысканность в одной тарелке.

С приобретенными знаниями и опытом, Пьер вернулся во Францию, где он стал известен как создатель "курицы Лимонетта". Это блюдо быстро завоевало популярность в ресторанах и домах, где люди стремились насладиться этим великолепным сочетанием вкусов.

С течением времени, "курица Лимонетта" стала популярной не только во Франции, но и в Италии, где местные шеф-повара вдохновленно использовали лимоны из родного города Limonetta для создания своих версий этого блюда. Таким образом, рецепт стал частью кулинарной культуры Амальфитанского побережья и Франции, и с течением времени приобрел итальянские нотки вкуса и стиля.

Паста с сосисками и зеленым горошком



Время приготовления: 20 минут.

Ингредиенты
– 350 г макарон пенне;

- 2 стакана листьев шпината;
- 1 стакан листьев свежего базилика;
- 1/3 стакана + 1 столовая ложка оливкового масла;
- 1/4 стакана тёртого пармезана;
- 1/4 стакана кедровых орехов или миндаля;
- 1 зубчик чеснока;
- соль и свежемолотый черный перец – по вкусу;
- 450 г сосисок;
- 1 стакан замороженного горошка;
- измельченный красный перец чили – по желанию.

Приготовление

1. Отварите пасту до состояния альденте. Оставьте неполный стакан воды из-под макарон, остальную жидкость вылейте.

2. Приготовьте песто. С помощью блендера смешайте шпинат, базилик и 1/3 стакана оливкового масла до однородной массы. Добавьте кедровые орехи (или миндаль), пармезан и рубленый чеснок. Приправьте всё солью и перцем.

3. В сковороде на среднем огне нагрейте столовую ложку масла. Обжаривайте сосиски в течение 1–2 минут.

4. Положите макароны, горох и соус, как следует перемешайте. Влейте 1/4 стакана воды, в которой варилась паста, и ещё немного потушите.

5. Перед подачей на стол посыпьте тёртым пармезаном и, если пожелаете, перцем чили.

Рекомендации к этому блюду



Для ужина с пастой с сосисками и зелёным горошком можно подать разнообразные салаты и напитки. Вот несколько рекомендаций:

Салаты:

1. Салат "Капрезе": Подайте традиционный и освежающий салат "Капрезе", который состоит из томатов, моцареллы, свежего базилика, оливкового масла и бальзамического уксуса. Этот салат отлично сочетается с вашим основным блюдом.

2. Салат "Цезарь": Классический салат "Цезарь" с кусочками куриного мяса, салатом романо, гренками и соусом Цезарь также будет хорошим дополнением к вашей пасте.

3. Салат с капустой и морковью: Салат с тонко нарубленной капустой и морковью, приправленный оливковым маслом и уксусом, придаст более красочный акцент к вашему ужину.

Напитки:

1. Белое вино: Столовое белое вино, такое как шардоне или пино гриджио, отлично дополнит блюдо с сосисками и пастой.

2. Красное вино: Если вы предпочитаете красное вино, то мягкое и фруктовое красное вино, например, мерло или пино нуар, также будет подходящим выбором.

3. Газированная вода с лимоном: Газированная вода с кусочками лимона или лайма может быть освежающим и нейтральным напитком для сопровождения ужина.

4. Сидр: Если вы предпочитаете безалкогольные напитки, то яблочный сидр или безалкогольное яблочное пиво подойдут хорошо к этому блюду.

Помните, что выбор салата и напитков зависит от ваших личных предпочтений, и вы можете адаптировать их под свой вкус.

История появления рецепта



История появления рецепта "Паста с сосисками и зелёным горошком" в Португалии началась в конце XIX века, когда в страну привезли первые пастные изделия из Италии. Эти новые продукты

быстро завоевали популярность среди португальцев, но было решено адаптировать их к местной кухне. В этой истории смешались влияния итальянской и португальской культур.

Рецепт был создан в небольшой деревне в сельской местности Португалии, где местные жители начали экспериментировать с новыми продуктами. Они заметили, что традиционные португальские сосиски, изготовленные из высококачественной свинины и специальных приправ, отлично сочетаются с макаронами.

Однако, чтобы придать блюду более яркий и свежий вкус, они решили добавить замороженный горошек и ароматное песто, приготовленное из местных ингредиентов, таких как базилик и оливковое масло. Это придало блюду характерные португальские нотки и усилило его аппетитный внешний вид.

Со временем, рецепт стал популярным в деревне и распространился по всей стране благодаря местным кулинарам и путешественникам. Вскоре паста с сосисками и зелёным горошком стала важной частью португальской кулинарной традиции и быстро завоевала место на столах в ресторанах и домах.

С течением времени рецепт продолжал развиваться, и сегодня он представляет собой гармоничное сочетание вкусов и культурных влияний, делая его одним из любимых блюд в португальской кухне.

Яичные Маффины с Сыром



Время приготовления: 25 минут.

Ингредиенты:

- Подсолнечное масло (для смазывания)
- 12 ломтиков ветчины или бекона
- 1 стакан тертого сыра чеддер
- 12 больших яиц
- Соль и чёрный молотый перец (по вкусу)
- 1 пучок свежей петрушки или укропа

Приготовление:

1. Нагрейте духовку до 200°C. Смажьте 12 форм для кексов подсолнечным маслом.
2. Разложите в каждой форме по одному ломтику ветчины или бекона так, чтобы они создали чашечки.
3. Посыпьте сверху каждой формы тертым сыром чеддер.
4. В каждой форме разбейте по одному большому яйцу и приправьте солью и чёрным молотым перцем по своему вкусу.
5. Выпекайте в духовке до готовности, обычно это занимает 12–15 минут.
6. Перед подачей украсьте блюдо свежей петрушкой или укропом.

Рекомендации к этому блюду



К Яичным Маффинам с Сыром можно подать разнообразные салаты и напитки, чтобы создать баланс в приеме пищи и обогатить вкусовой опыт. Вот некоторые рекомендации:

Салаты:

1. Салат Цезарь: Классический салат Цезарь с красной листовкой, крошками хлеба, пармезаном и соусом Цезарь идеально подходит к яичным маффинам. Этот салат добавит свежести и хрустящего контраста к блюду.

2. Греческий салат: Салат с огурцами, помидорами, оливками, фетой и оливковым маслом прекрасно дополнит английские завтраки, такие как яичные маффины.

3. Салат с рукколой и вишневыми помидорами: Простой салат с рукколой, вишневыми помидорами и бальзамическим уксусом подарит яркие вкусы и освежающее сопровождение.

4. Капустный салат: Салат из свежей мелко рубленной капусты с красной морковью, яблоками и лимонно-горчичным соусом подойдет как к сытным завтракам, так и к ланчам.

Напитки:

1. Свежевыжатый апельсиновый сок: Классический апельсиновый сок – отличный выбор для сопровождения завтрака с яичными маффинами.

2. Чай: Зеленый чай, черный чай или даже травяные сорта, такие как мятный или ромашковый, могут отлично подойти к блюду.

3. Мимоза: Этот аперитивный напиток на основе шампанского и апельсинового сока может быть замечательным спутником для праздничного завтрака.

4. Кофе: Если вы любите кофе, добавьте к вашему завтраку чашку вашего любимого сорта кофе или капучино.

Выбор салата и напитков зависит от ваших предпочтений, но в целом, легкие салаты и свежие фруктовые напитки прекрасно дополняют ароматные и сытные яичные маффины с сыром.

История появления рецепта



В начале 20-го века, во времена, когда английский завтрак был популярен в Соединенных Штатах, существовал небольшой семейный ресторанчик в пригороде Нью-Йорка. Этот ресторанчик, назовем его

"Семейная ферма", славился своими английскими завтраками и уютной атмосферой.

Однажды, молодой повар по имени Эмили присоединилась к команде "Семейной фермы". Она была вдохновлена классическими блюдами английского завтрака, но ей хотелось добавить в меню что-то особенное и уникальное.

Эмили была большой поклонницей английских маффинов и любила играть с ингредиентами. Однажды, экспериментируя в кухне "Семейной фермы", она решила сделать маффины ещё интереснее, добавив в них свежий чеддер. Она также использовала бекон, который был популярен в американской кухне. В итоге, у нее получились пышные маффины с сыром и ароматным беконом.

Когда первые порции этого блюда были поданы клиентам, они были в восторге. Яркий вкус сыра, сочетание с легкой солониной бекона и ароматные, поджаренные маффины быстро завоевали сердца посетителей "Семейной фермы".

С течением времени, Яичные Маффины с Сыром стали настоящим хитом. Рецепт стал популярным не только в "Семейной ферме", но и в других ресторанах по всей стране. Этот английский завтрак с американским акцентом быстро разлетелся и стал классическим блюдом, которым теперь наслаждаются люди по всей Америке.

Курица в кисло-сладком соусе с болгарским перцем и морковью



Ингредиенты:

- 2 куриных филе (примерно 500 г)
- 1 болгарский перец (около 150 г)
- 1 морковь (примерно 100 г)
- 100 г томатного кетчупа
- 0,5 чайной ложки молотого острого перца (или свежего по вкусу)
- 1 столовая ложка сахара
- 1 столовая ложка кукурузного крахмала

- 3 столовые ложки соевого соуса
- 1 столовая ложка растительного масла
- 10 г свежего имбиря (натертого)
- 1 чайная ложка кунжута (семена)

Инструкции:

1. Подготовьте все необходимые ингредиенты и расположите их под рукой.

2. Если используете свежий острый перец, вымойте его, очистите от семян и нарежьте кольцами.

3. Нарежьте куриное филе на небольшие кубики примерно 2х2 см.

4. Очистите болгарский перец от семян и хвостика, а затем нарежьте его кусочками схожего размера с куриной грудкой. Морковь также очистите и нарежьте полукружиями.

5. Разогрейте растительное масло в сковороде с толстым дном или сотейнике. Обжаривайте в нем куриное филе на высоком огне до испарения жидкости, примерно 7-8 минут.

6. Добавьте в сковороду морковь и перец, и обжаривайте все вместе на среднем огне еще 5-7 минут, постоянно помешивая.

7. Натрите свежий имбирь на мелкой терке и добавьте его в сковороду вместе с острым молотым перцем (или свежим перцем по вкусу).

8. Переложите в сковороду томатный кетчуп и хорошо перемешайте.

9. Добавьте соевый соус, перемешайте и тушите на среднем огне в течение 5-7 минут.

10. Добавьте в сковороду сахар и крахмал, хорошо перемешайте. Прогрейте блюдо на небольшом огне еще 2 минуты, пока соус не загустеет.

11. Курица, приготовленная в сладко-кислом соусе с болгарским перцем и морковью, готова. Снимите сковороду с огня.

12. Подавайте блюдо, посыпанное семенами кунжута.

Рекомендации к этому блюду



К блюду "Курица в кисло-сладком соусе с болгарским перцем и морковью" можно подавать разнообразные гарниры, салаты и напитки, чтобы создать вкусное и сбалансированное меню. Вот некоторые

рекомендации:

1. Гарниры:

– Отварной басмати- или жасминовый рис – отлично дополнит блюдо, так как соус будет хорошо сочетаться с рисом, а также впитает в себя сладко-кислые ароматы.

– Картофельное пюре – нежное картофельное пюре создаст более обильное блюдо.

– Лапша – можно подавать собственно блюдо с лапшой, чтобы получить азиатский стиль.

2. Салаты:

– Салат из свежих овощей с домашним винегретом или лимонным маслом – свежий салат поможет сбалансировать сладко-кислый вкус блюда.

– Азиатский салат с капустой и кунжутом – подчеркнет азиатский характер блюда.

– Греческий салат – с его свежими овощами, сыром фета и оливками.

3. Напитки:

– Зеленый чай – его свежесть и легкая горчинка могут отлично сбалансировать сладкий и острый вкус блюда.

– Сидр или газированная вода с лимоном – освежающие напитки подойдут к блюду с кислым соусом.

– Вино: Полусухое или сухое белое вино, такое как Рислинг или Шардоне, может быть хорошим выбором.

Конечно, выбор гарниров, салатов и напитков зависит от ваших личных предпочтений и стиля приготовления. Эти рекомендации помогут создать гармоничное сочетание вкусов и настроение для вашего ужина.

История появления рецепта



Давным-давно в китайском провинциальном городе, находившемся на пути Великого Шелкового Пути, жила одна умелая и страстная повариха по имени Ли Минь. Ее город славился своими торговыми путями и прекрасными культурными обмeнами, включая обмен

кулинарными традициями.

Однажды, Ли Минь столкнулась с проблемой. Ей пришлось приготовить ужин для важных гостей из соседней провинции, но у нее не было достаточно времени и продуктов для традиционного китайского блюда. В ее распоряжении были только куриное филе, болгарский перец и морковь.

Ли Минь была изобретательной и решительной. Она вспомнила, как ее бабушка готовила сладко-кислый соус для пекинской утки, и решила использовать его как основу. Она начала готовить соус, добавив кетчуп, соевый соус и сахар, но затем пришла идея добавить остроту с помощью свежего острого перца и свежего имбиря.

Ли Минь обжарила курицу с овощами, добавила соус и дала ему время на тушение. Когда гости пришли, они были поражены ароматом и вкусом блюда. Они спрашивали, как называется это удивительное блюдо.

Ли Минь, улыбаясь, сказала: "Это мое собственное творение – курица, тушенная в сладко-кислом соусе с болгарским перцем и морковью." Гости были в восторге и попросили рецепт.

С течением времени, это блюдо стало популярным в городе и по всей провинции. Семьи начали приготавливать его на праздники и особые случаи, и оно стало символом гостеприимства и творческого кулинарного искусства Ли Минь. Блюдо было передано из поколения в поколение, и оно распространилось по всему Китаю, став одним из популярных блюд сегодня.

Жареные помидоры с чесноком



Время приготовления: 20 мин

Ингредиенты для 1 порции:

– 2 помидора

- 2 зубчика чеснока
- 1 столовая ложка растительного масла
- Соль по вкусу
- Молотый черный перец по вкусу
- Зелень по вкусу

Инструкции:

1. Подготовьте все необходимые ингредиенты. Помидоры лучше выбрать плотные и мясистые, чтобы они не разваривались в процессе жарки.

2. Вымойте помидоры и дайте им стечь лишней воде или обсушите их бумажными полотенцами.

3. Нарезьте помидоры на кружочки толщиной около 1 см.

4. В сковороде разогрейте растительное масло. Положите кружочки помидоров на разогретое масло и уменьшите огонь до среднего.

5. Обжаривайте помидоры с одной стороны около 2 минут, не накрывая сковороду крышкой, чтобы избежать образования томатной пасты.

6. Пока помидоры жарятся, приготовьте чеснок. Очистите зубчики чеснока от пленок и нарежьте их тонкими пластинками.

7. Переверните аккуратно помидоры на сковороде, чтобы подрумянить их с обеих сторон.

8. Добавьте нарезанный чеснок, соль и черный молотый перец по вкусу. Продолжайте готовить овощи на огне еще 3-4 минут. В течение первых пары минут можно прикрыть сковороду крышкой, чтобы чеснок придал маслу более ароматный вкус.

9. Однако не задерживайтесь с крышкой на сковороде слишком долго, чтобы помидоры не начали размокать.

10. Аккуратно перемешайте помидоры с чесноком на сковороде, чтобы они пропитались ароматным маслом.

11. Выключите огонь, снимите помидоры с чесноком со сковороды и выложите на тарелку.

12. Посыпьте блюдо мелко нарезанной свежей зеленью.

13. По желанию, подавайте с соусом по вкусу, майонезом и свежим хлебом.

14. Это блюдо вкусно как горячим, так и холодным, но особенно ароматным будет, когда помидоры с чесноком подаются горячими.

Рекомендации к этому блюду



К жареным помидорам с чесноком можно подать различные гарниры, салаты и напитки, чтобы создать сбалансированный ужин.

Вот некоторые рекомендации:

Гарниры:

1. Картофельное пюре: Мягкое картофельное пюре хорошо сочетается с жареными помидорами и чесноком. Вы можете добавить молоко и масло, чтобы сделать пюре более нежным.

2. Киноа: Киноа – это замечательная альтернатива для здорового гарнира. Поджаренная киноа с овощами и специями будет отличным выбором.

3. Паста: Спагетти, феттуччини или любая другая паста с оливковым маслом, пармезаном и свежим базиликом добавят разнообразие к блюду.

Салаты:

1. Капустный салат: Хрустящий капустный салат с морковью, зеленью и соусом на основе йогурта создаст интересный контраст с мягкими помидорами.

2. Салат из шпината: Салат из свежего шпината с грецкими орехами, подчеркнет аромат жареных помидоров.

Напитки:

1. Белое вино: Жареные помидоры с чесноком отлично сочетаются с белыми винами, такими как Шардоне или Совиньон Блан.

2. Лимонад: Свежий лимонад с лимоном и мятой будет освежающим дополнением к блюду.

Выбор гарнира, салата и напитка зависит от ваших предпочтений и диетических ограничений. Подберите сочетания, которые вам нравятся, и наслаждайтесь вкусным приемом пищи.

История появления рецепта



Как только наступило теплое лето в Грузии, в деревне, расположенной на склоне Кавказских гор, произошло нечто удивительное. Местный фермер по имени Давид, известный своими

великолепными помидорами и страстью к экспериментам с кулинарией, решил создать новое блюдо, которое стало бы идеальным спутником для жарки на открытом огне.

Однажды, на своем живописном фермерском участке, Давид заметил, как его помидоры начали созревать. Они были сочными, спелыми и ароматными, и он решил использовать их в своем новом эксперименте. В то же время, его сосед Георгий, который был знаменит своим чесноком, подарил Давиду свежие зубчики.

Давид решил совместить свои сокровища: помидоры и чеснок. Он начал, как обычно, резать помидоры на кружочки и разогреть сковороду с оливковым маслом. Однако, вместо того, чтобы обжаривать их просто с солью и перцем, он добавил красоты и вкуса, посыпав свежими чесночными ломтиками.

Когда аромат чеснока заполнил воздух, Давид понял, что он создал нечто волшебное. Помидоры стали сочными и ароматными, а чеснок придал им уникальный вкус. Это блюдо было простым, но вкусным, и Давид решил назвать его "Помидоры с чесноком по-грузински".

С течением времени, рецепт распространился среди соседей и жителей деревни, и вскоре он стал популярным во всей Грузии. Грузины обнаружили, что это блюдо отлично сочетается с другими грузинскими деликатесами, такими как хачапури и мчадебели. С течением времени, рецепт "Помидоров с чесноком по-грузински" стал неотъемлемой частью грузинской кухни и праздничных ужинов, и его аромат и вкус продолжают радовать грузинов и гостей Грузии до сегодняшнего дня.

Сырная сковорода "Тако"



Время приготовления: 20 мин

Ингредиенты:

- 1 красный сладкий перец
- 1 пучок зеленого лука
- 1 столовая ложка растительного масла
- 2 зубчика чеснока
- 1 столовая ложка порошка чили
- 1 столовая ложка молотого тмина
- Соль по вкусу
- 450 г говяжьего фарша
- 450 г помидоров
- 1 стакан консервированной или вареной фасоли
- 1 столовая ложка острого соуса
- 2 стакана измельченного сыра чеддер
- Кукурузные чипсы по вкусу

1. Нарезьте перец на небольшие кусочки и измельчите половину пучка зеленого лука.

2. Разогрейте масло на большой сковороде среднего размера. Добавьте нарезанный перец и лук, и обжаривайте их в течение 5 минут.

3. Добавьте рубленый чеснок и обжаривайте его еще 1 минуту.

4. Приправьте массу порошком чили, молотым тмином и солью, затем хорошо перемешайте.

5. Положите говяжий фарш и готовьте его 5 минут.

6. Добавьте в сковороду кубиками нарезанные помидоры и фасоль, и хорошо перемешайте все ингредиенты до получения однородной

массы.

7. Полейте блюдо острым соусом и посыпьте чеддером. Затем накройте крышкой и тушите еще 2 минуты.

8. Перед подачей украсьте блюдо оставшимся зеленым луком и посыпьте сверху кукурузными чипсами.

Рекомендации к блюду



К сырной сковородке "Тако" можно подать разнообразные салаты и напитки, чтобы создать более сбалансированный и вкусный ужин. Вот

некоторые рекомендации:

Салаты:

1. Мексиканский салат: Этот салат с авокадо, кукурузой, черными бобами, помидорами и листьями салата будет идеальным дополнением к мексиканскому блюду. Подавайте его с соусом на основе лайма и красного лука.

2. Коул-слоу: Свежий и хрустящий капустный салат с майонезом и уксусом отлично сбалансирует остроту и насыщенность вашей сковородки "Тако".

3. Салат с авокадо и грейпфрутом: Этот салат сочетает в себе нежное авокадо, кислый грейпфрут и орехи. Он придаст блюду свежесть и утонченность.

Напитки:

1. Маргарита: Классический мексиканский коктейль на основе текилы, лайма и апельсинового ликера. Он идеально сочетается с мексиканской кухней.

2. Пиво: Пиво, особенно легкое и с хорошей холодильной освежающей характеристикой, является популярным выбором к мексиканской еде.

3. Безалкогольные напитки: Мексиканские безалкогольные напитки, такие как хорчата (рисовое молоко с корицей) и агуа фреска (свежие фруктовые напитки), также могут быть отличным выбором.

4. Мексиканская кола: Если вы предпочитаете газированные напитки, попробуйте мексиканскую колу, которая часто использует натуральный сахар и имеет характерный вкус.

Не забудьте предложить также ломтики лайма или лимона для добавления в воду или напитки, что придаст им свежести и освежающей кислотности.

История появления рецепта



Когда-то давно, в мексиканской деревне, скрытой в живописных горах Сьерра-Мадре, жила женщина по имени Елена. Она была известной своей страстью к кулинарии и собственным кулинарным

экспериментам.

Однажды, во время сильного ливня, сельская деревня была отрезана от внешнего мира. Полуостров, где жила деревня, затопило и мосты были разрушены. Семьи были вынуждены использовать то, что у них было под рукой, чтобы выжить.

Элена смотрела на свой склад продуктов и решила создать что-то, что может накормить ее семью и соседей. У нее были фарш, помидоры, консервированная фасоль и чеддер, но не хватало обычных ингредиентов для традиционных блюд. Она решила объединить их в одну кастрюлю.

Сначала она обжарила фарш и добавила немного молотого тмина, порошка чили и чеснока, чтобы придать блюду аромат и остроту. Затем Элена положила нарезанные кубиками помидоры и фасоль, чтобы придать блюду сочность и плотность. Наконец, она полила это микс острым соусом и посыпала щедрым слоем сыра чеддер сверху. Она закрыла кастрюлю крышкой и оставила блюдо тушиться на слабом огне.

Когда блюдо было готово, Элена украсила его кукурузными чипсами и кусочками зеленого лука. Когда она подала его своей семье и соседям, все были поражены вкусом и удивительной сочетаемостью ингредиентов.

С тех пор это блюдо стало известным как "Сырная сковородка 'Тако'", и оно быстро стало популярным в мексиканских семьях и ресторанах. Элена стала легендой своей деревни, а ее рецепт стал частью мексиканской кулинарной истории, передаваемой из поколения в поколение.

Пицца из лаваша в духовке с колбасой и сыром



Время приготовления: 15 мин

Ингредиенты:

- 2 больших листа тонкого лаваша
- 180 грамм твёрдого сыра
- 100 грамм полукопченой колбасы
- 40 грамм болгарского перца
- 30 грамм репчатого лука
- 3 столовые ложки томатного соуса

Инструкции:

1. Включите духовку на 180 градусов.

2. Из лаваша вырежьте два круга соответствующего размера для формы для выпекания пиццы.

3. Положите один круг лаваша в форму.

4. По всей поверхности круга натрите одну треть сыра.

5. Положите второй круг лаваша поверх первого.

6. Разровняйте основу и смажьте ее томатным соусом.

7. Равномерно распределите колбасу по поверхности.

8. Нарезьте болгарский перец и репчатый лук на тонкие кольца и уложите их на пиццу.

9. По всей поверхности пиццы натрите оставшиеся две трети сыра.

10. Выпекайте пиццу в разогретой до 180 градусов духовке в течение не более 7 минут.

11. Подают пиццу горячей и можно добавить сверху соус барбекю по желанию.

Рекомендации к этому блюду



К пицце из лаваша с колбасой и сыром можно подавать различные салаты и напитки, чтобы создать вкусное и сбалансированное блюдо. Вот несколько рекомендаций:

Салаты:

1. Салат "Капрезе": с томатами, моцареллой, базиликом и оливковым маслом. Этот салат прекрасно сочетается с пиццей.

2. Греческий салат: с огурцами, помидорами, красным луком, каламатскими оливками и фетой, заправленный оливковым маслом и лимонным соком.

3. Салат Цезарь: с кубиками куриного мяса, листьями романо, сухарями, пармезаном и соусом Цезарь.

4. Салат с рукколой и пармезаном: с рукколой, кедровыми орешками, пармезаном и бальзамическим уксусом.

Напитки:

1. Красное вино: Красное вино, такое как Чианти или Мерло, отлично подходит к пицце и может усилить вкус блюда.

2. Пиво: Пицца и пиво – классическая комбинация. Вы можете выбрать свои любимые сорта пива, чтобы наслаждаться ими вместе с пиццей.

3. Безалкогольные напитки: Для тех, кто не употребляет алкоголь, можно предложить безалкогольное пиво, газированные напитки, лимонады, свежие фруктовые соки или минеральную воду с лимоном.

Подбор салатов и напитков зависит от ваших личных предпочтений и предпочтений гостей, но вышеуказанные варианты обычно хорошо

сочетаются с пиццей из лаваша с колбасой и сыром.

История появления рецепта



Многодетная мама по имени Екатерина была известна в своем районе своими умениями приготовления разнообразных блюд. У нее было шестеро детей, и она всегда искала способы приготовить

вкусную, сытную и быструю еду для своей большой семьи. Однажды, вечером, когда дома ничего не оставалось, и дети просили пиццу, Екатерина решила придумать собственный вариант пиццы, используя то, что у нее было под рукой.

У нее были лаваша, колбаса, сыр и несколько овощей. Екатерина решила использовать эти ингредиенты для создания чего-то, что напоминало бы пиццу. Она вырезала круги из лаваша, уложила один круг на дно формы и начала слой сыра и колбасы. Все дети стояли вокруг и помогали ей, добавляя свои предпочтительные ингредиенты, такие как лук, перец и томатный соус.

После короткой выпечки в духовке, их дом наполнился ароматом свежей пиццы. Дети не могли дождаться, когда им разрешат попробовать этот экспериментальный вариант пиццы.

Их многодетная мама вынесла из духовки ароматную, золотистую пиццу, на которой сыр таял, а колбаса подрумянилась. Дети были в восторге, а Екатерина увидела, что ее эксперимент увенчался успехом.

Этот вариант пиццы из лаваша стал любимым блюдом в их семье и с течением времени приобрел популярность среди друзей и соседей. Он был быстрым и простым способом насытить большую семью и провести вкусный ужин.

Таким образом, благодаря многодетной маме Екатерине и ее желанию угодить своим детям, этот рецепт пиццы из лаваша с колбасой и сыром стал популярным в России и продолжает радовать семьи своим вкусом и простотой приготовления.

Филе трески в корочке из картофельных чипсов с соусом тартар



Ингредиенты:

- 4 порции филе трески (по 70 г каждая)
- 170 г картофельных чипсов
- Соль (по вкусу)
- 60 г легкого майонеза
- 1 головка лука-шалот
- 60 г маринованных огурцов
- 60 г лимонного сока
- ½ чайной ложки Дижонской горчицы

Инструкции:

1. Разогрейте духовку до 200 градусов.
2. Разломайте картофельные чипсы, затем выложите их в пакет.
3. Накройте противень фольгой и слегка смажьте растительным маслом.
4. Выложите филе трески на противень и посолите по вкусу.
5. Равномерно намажьте майонезом филе трески.
6. Посыпьте измельченными чипсами так, чтобы они полностью покрыли рыбу.
7. Запекайте в духовке примерно 10 минут или до готовности.
8. Пока рыба готовится, в миске смешайте оставшиеся 0,25 стакана майонеза, измельченный лук-шалот, мелко нарезанные маринованные огурцы, лимонный сок и Дижонскую горчицу.
9. Хорошо перемешайте все ингредиенты, чтобы приготовить соус тартар.
10. Подавайте соус тартар вместе с запеченной рыбой.

Рекомендации к блюду



К блюду "Филе трески в корочке из картофельных чипсов с соусом тартар" можно подать разнообразные гарниры, салаты и напитки. Вот

несколько рекомендаций:

Гарниры:

1. Картофельное пюре: Классическое картофельное пюре отлично сочетается с треской и соусом тартар. Оно создаст более насыщенное и утоляющее блюдо.

2. Овощи на гриле: Подайте блюдо с грильованными овощами, такими как брокколи, цветная капуста или сладкий картофель. Они добавляют аромата и разнообразия.

3. Рис: Простой белый рис или пилав отлично дополнят рыбу и соус тартар.

Салаты:

1. Салат с рукколой и томатами: Свежий салат с рукколой, нарезанными томатами и легким дрессингом будет отличным балансом к более тяжелой рыбе и соусу.

2. Цезарь: Салат Цезарь с красной салатом, крутонами и домашним соусом Цезарь подойдет к этому блюду.

3. Салат с авокадо и манго: Салат с авокадо, манго, креветками и соусом на основе лайма добавит свежести и экзотики.

Напитки:

1. Белое вино: К филе трески подойдет легкое белое вино, такое как Шардоне или Совиньон Блан.

2. Минеральная вода с лимоном: Если предпочитаете безалкогольные напитки, минеральная вода с лимонным кружком будет отличным выбором.

3. Имбирный эль: Имбирный эль или другие безалкогольные напитки с имбирем могут добавить пикантности к блюду.

Выбор гарнира, салата и напитков зависит от ваших предпочтений и того, какой стиль обслуживания вы предпочитаете. Учтите вкусы ваших гостей и наслаждайтесь блюдом в хорошей компании.

История появления рецепта



Как-то давно, в живописной норвежской деревне на побережье, жила молодая женщина по имени Эльза. Эльза была страстной рыбачкой и каждый день отправлялась в море, чтобы добыть свой улов. Она была известна своими кулинарными экспериментами и всегда стремилась создать что-то особенное из свежей трески, которую

она ловила.

Однажды, после успешной рыбалки, Эльза вернулась домой с рыбой и парой друзей, которые решили остаться у нее на ужин. Не хотя огорчить своих гостей, она решила приготовить что-то особенное, но у нее не было обычных ингредиентов для панировки рыбы. Вместо этого, она обнаружила запас картофельных чипсов, которые оставила на вечернюю закуску.

Эльза решила использовать чипсы в качестве необычной корки для трески. Она измельчила их и покрыла рыбу майонезом, а затем посыпала этой смесью. После запекания в духовке волшебство случилось: рыба приобрела хрустящую корку из чипсов, придавая блюду уникальный вкус и текстуру.

Когда друзья попробовали это необычное блюдо, они были поражены его вкусом. Эльза рассказала им, как она придумала этот рецепт внезапно, и друзья сразу поняли, что у них появилась новая любимая закуска. Они назвали это блюдо "Треска по-эльзовски" и рассказали другим жителям деревни.

Со временем, рецепт распространился по всей Норвегии и даже за ее пределы, став популярным блюдом. И с тех пор "Филе трески в корочке из картофельных чипсов с соусом тартар" стало символом норвежской гастрономии, прекрасным сочетанием свежей рыбы, хрустящей корки и вкусного соуса тартар.

Жаренные кружочками кабачки



Кабачки, обжаренные в круглых ломтиках на сковороде с чесноком и укропом, представляют собой прекрасное блюдо, которое можно

приготовить быстро и легко. Следуйте этому простому рецепту, чтобы насладиться вкусом свежих кабачков.

Время приготовления: 15 мин

Ингредиенты:

- Молодые кабачки – 1 шт.
- Пшеничная мука – 2 ст. ложки
- Растительное масло – 3 ст. ложки
- Соль – по вкусу
- Укроп – по вкусу
- Чеснок – по вкусу

Инструкции:

1. Начните с подготовки кабачков. Для этого выберите молодые плоды с тонкой кожей. Не требуется удалять кожу и семена. Промойте их и обсушите.

2. Нарежьте кабачок на кружочки шириной приблизительно 1 см.

3. Посолите кабачковые кружочки с обеих сторон.

4. Обваляйте кружочки в муке, стряхнув излишек, чтобы избежать его подгорания и сохранить привлекательный внешний вид.

5. Разогрейте сковороду на среднем огне и добавьте достаточно растительного масла, чтобы покрыть дно тонким слоем.

6. Аккуратно выложите кружочки кабачков в сковороду, обеспечивая между ними небольшое пространство, чтобы они равномерно обжаривались. Обжаривайте их с обеих сторон до появления легкой золотистой корки.

7. Готовые ломтики кабачков перекладывайте на блюдо для подачи.

8. Пока кабачки еще горячие, посыпьте их мелко нарезанным чесноком и укропом.

9. Для подачи, приготовьте сметанный соус, добавив в сметану нарезанный чеснок и укроп, посолив по вкусу и хорошо перемешав.

10. Повторите процесс жарки для следующей порции кабачков, при необходимости добавляя масло, так как кабачки его активно впитывают при жарке.

Это блюдо отлично подходит для использования цукини или молодых кабачков с мягкой кожей и нежной мякотью. Приготовленные таким образом кабачки обязательно понравятся вашим близким.

Рекомендации к блюду



Кабачки, обжаренные в круглых ломтиках на сковороде с чесноком и укропом, могут быть отличным гарниром или компонентом легкого

ужина.

Рекомендации к подаче этого блюда:

– Курица: Подавайте кабачки в качестве гарнира к обжаренной куриной грудке или курице на гриле. Легкая и нежная курятина будет хорошо сочетаться с легкими кабачками.

– Рыба: Кабачки также отлично подходят к рыбе, особенно к запеченной или обжаренной рыбе на сковороде. Лосось или тунец могут быть хорошим выбором.

– Телятина: Кабачки могут служить отличным гарниром к телятине или молодой говядине.

2. Гарнир:

– Рис: Кабачки можно подавать с киноа или другими зерновыми гарнирами. Рис подойдет отлично, особенно кабачки и рис с орехами и зеленью.

– Паста: Спагетти или другие виды пасты могут быть хорошим дополнением к этому блюду.

– Пюре: Пюре из картофеля, сладкого картофеля или цветной капусты также будет хорошим выбором.

3. Напитки:

– Белое вино: Легкое белое вино, такое как Шардоне или Совиньон Блан, хорошо подойдет к этому блюду.

– Нежное красное вино: Если вы предпочитаете красное вино, выберите нежное и фруктовое красное вино, такое как Пино Нуар или Гаме.

– Безалкогольные напитки: Если предпочитаете безалкогольные напитки, то минеральная вода, свежевыжатые соки или лимонад будут отличным выбором.

Кабачки обладают нейтральным вкусом, поэтому они хорошо сочетаются с разными видами блюд и напитков.

История появления этого блюда



Давным-давно, в маленькой деревне на юге Италии, жила семья Росси. Они славились своими навыками в приготовлении блюд из овощей, а в особенности, их молодой сын, Лука Росси, был тем, кто

проявил настоящий талант кулинара.

Летом, когда урожай кабачков близился к пиковой зрелости, Лука решил попробовать создать что-то особенное. Он взял самые свежие и нежные кабачки с родительского огорода и начал экспериментировать в кухне. Он нарезал кабачки на круглые ломтики, думая, что это сделает блюдо интереснее.

Когда Лука приготовил первую порцию кабачков, обжаренных в круглых ломтиках, он ощутил запах свежего укропа и чеснока, который мама держала в саду. Он добавил их в блюдо, чтобы придать ему аромат и вкус. Когда его семья попробовала это новое блюдо, они были восхищены его вкусом.

Лука продолжал совершенствовать рецепт и подавать это блюдо на каждое семейное собрание и праздник. Постепенно, соседи и друзья узнали о его таланте, и это блюдо стало популярным во всем районе.

С течением времени, рецепт был передан из поколения в поколение, и семья Росси начала преподавать его местным кулинарным школам. Оттуда это восхитительное блюдо распространилось по всей Италии и за ее пределами.

Таким образом, "Кабачки в круглых ломтиках с чесноком и укропом" стали популярным блюдом, которое олицетворяет внимание к деталям и талант повара, а история их появления остается тайной, передаваемой из поколения в поколение.

Омлет с моцареллой



Время приготовления: 10 минут

Ингредиенты:

– 100 г моцареллы

– 4 крупных куриных яйца

– 350 г спелых помидоров различных цветов

- 2 ложки оливкового масла
- Красный винный уксус, соль и чёрный молотый перец – по вкусу
- 15 г свежего базилика
- ½-1 свежего красного перца чили

Приготовление:

1. Нарезьте спелые помидоры круглыми ломтями и заправьте их половиной ложки оливкового масла, красным винным уксусом, солью и перцем по вкусу.

2. В большей части базилика разотрите немного с солью, чтобы получилась каша, и затем смешайте ее с одной ложкой оливкового масла. Также нарежьте красный перец чили и моцареллу.

3. Разогрейте половину ложки оливкового масла в большой сковороде. Взбейте яйца и добавьте их в сковороду, помешивая, но не доводя до готовности. Затем выложите моцареллу в центр сковороды, полейте смесью масла и базилика. Дайте омлету немного остыть.

4. Через минуту аккуратно сложите омлет пополам и разместите его на помидорах. Разрежьте его посередине, чтобы моцарелла начала таять. Посыпьте омлет нарезанным перцем чили и украсьте блюдо оставшимися листьями базилика.

Рекомендации к блюду



К омлету с моцареллой можно подавать различные салаты и напитки, чтобы создать баланс в приеме пищи. Вот несколько

рекомендаций:

1. Салаты:

– Салат Капрезе: Этот классический итальянский салат включает в себя спелые помидоры, моцареллу, свежий базилик и оливковое масло. Он идеально сочетается с омлетом с моцареллой, так как оба блюда содержат моцареллу и базилик.

– Салат со свежими листьями шпината, картофельными кубиками и оливками. Этот салат добавит текстуру и аромат к вашему обеду.

– Салат Цезарь: Салат Цезарь с куриной грудкой также может быть отличным сопровождением. Кроме того, он обогатит ваш обед белками и зеленью.

2. Напитки:

– Свежевыжатый апельсиновый сок: Он придаст вашему обеду яркий и освежающий вкус.

– Белое вино: Если предпочитаете алкоголь, белое вино, такое как совиньон блан, шардоне или пино гриджио, может отлично согреть вас во время обеда.

– Газированная вода с лимоном: Если вы хотите безалкогольный вариант, свежесть лимона и газированной воды хорошо сочетается с омлетом.

Помните, что выбор салата и напитков зависит от ваших личных предпочтений. Важно подбирать те, которые соответствуют вашему вкусу и создают гармоничное сочетание с омлетом с моцареллой.

История появления рецепта



История появления рецепта "Омлет с моцареллой" уходит в далекое прошлое и связана с маленькой итальянской деревней на берегу Средиземного моря. Эта деревня славилась своим разнообразием

спелых помидоров, свежим базиликом и выдающимися куриными яйцами.

Долгие годы жители этой деревни встречали рассвет с радостью, собирая спелые помидоры разного цвета с близлежащих полей и садов. В тот день, когда наш герой, молодой повар по имени Марио, пришел к дому своей бабушки Клары, он был вдохновлен этими свежими продуктами и её великолепными кулинарными навыками.

Однажды, бабушка Клара рассказала Марио историю о том, как она впервые приготовила омлет с моцареллой для своего мужа в их молодости. Бабушка Клара утверждала, что смешивание качественных куриных яиц с нежной моцареллой и свежим базиликом делает омлет невероятно вкусным.

Марио решил перенести эту семейную рецептуру на новый уровень. Он начал приготавливать омлет, используя куриные яйца, которые он получал у своего друга фермера, и свежую моцареллу, которую он покупал у местного сыродела.

Омлет с моцареллой Марио стал хитом в деревне. Он добавлял красные помидоры и чили, чтобы придать блюду дополнительную пикантность и цветовую гармонию. Сочетание этих ингредиентов создавало невероятно аппетитное блюдо, которое покорило сердца всех жителей деревни.

С течением времени, рецепт Марио стал популярным в ресторанах и кафе по всей Италии. Омлет с моцареллой стал классическим итальянским блюдом, восхищающим гурманов и путешественников со всего мира. Эта история показывает, как вдохновение и семейные традиции могут сделать обыденное блюдо настоящим шедевром кулинарии.

**Фирменный рецепт от Василисы
Лукьянской- Баклажаны со свиной в
томатном соусе**



Баклажаны со свиной в томатном соусе – это вкусное и насыщенное блюдо. Вот рецепт, как приготовить его:

Ингредиенты:

- 2 средних баклажана
- 300 г свинины (можно использовать свиные окорочка или филе)
- 1 лук
- 2 зубчика чеснока
- 400 г томатного соуса (можно использовать готовый соус или помидоры в собственном соку)
- 2 столовых ложки оливкового масла
- Соль и перец по вкусу
- Специи (по желанию): орегано, базилик, паприка

Инструкции:

1. Начнем с подготовки ингредиентов. Мясо свинины нарежьте небольшими кубиками. Лук и чеснок мелко нарежьте.

2. Баклажаны вымойте, обсушите, и нарежьте их тонкими кружками или полосками. Посыпьте баклажаны солью и дайте им постоять в течение 15-20 минут, чтобы избавиться от горечи. Затем тщательно промойте баклажаны и обсушите бумажным полотенцем.

3. В большой сковороде разогрейте оливковое масло. Обжаривайте лук и чеснок на среднем огне до мягкости, около 2-3 минут.

4. Добавьте мясо свинины и жарьте, пока оно не приобретет золотистую корку. При необходимости посолите и поперчите мясо.

5. Добавьте баклажаны в сковороду и обжаривайте их вместе с мясом до мягкости и золотистой корочки, примерно 5-7 минут.

6. После этого добавьте томатный соус и специи по вкусу (орегано, базилик, паприку). Подавайте блюдо на среднем огне, пока баклажаны и свинина не будут хорошо прогреты и пропитаны соусом, около 10-15 минут.

7. Подавайте баклажаны со свининой в томатном соусе горячими, посыпанными зеленью и приправленными по вашему вкусу. Это блюдо отлично подходит к гарниру из риса, картофельного пюре или свежего хлеба.

Приятного аппетита!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ



Эта книга представляет собой ценный источник вдохновения для всех, кто стремится разнообразить свой стол и сделать ужин настоящим праздником. В ней я представила 10 вкуснейших и разнообразных рецептов, которые помогут вам с легкостью приготовить ужин для семьи или друзей, а также бонус- фирменный

рецепт от Василисы Лукьянской.

Что делает эту книгу особенной, так это то, что она не ограничивается только основными блюдами. В каждом рецепте я также предлагаю рекомендации по тому, как дополнить ужин разнообразными салатами, чтобы обогатить вкусовой опыт. К тому же, не забываем о напитках! Внутри книги вы найдете советы по подбору напитков, которые идеально дополняют каждое блюдо. А в моих других книгах “Рецепты ягодных коктейлей” и “Рецепты коктейлей с кофе” вы можете найти простые рецепты напитков, которые с легкостью приготовите к прекрасному ужину.

Я надеюсь, что эти рецепты и рекомендации помогут вам создать незабываемые ужины, наполнив их вкусом и атмосферой радости. Пусть ваш стол всегда будет местом, где собираются близкие и друзья, чтобы наслаждаться прекрасной едой и обществом друг друга.

Обязательно загляните в мои другие книги с рецептами

**Рецепты салатов. Крабовый салат.
Салат с курицей. Салат Мимоза.
Греческий. Рецепты приготовления в
домашних условиях. Сколько готовить.
С фото**

РЕЦЕПТЫ САЛАТОВ

РЕЦЕПТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ
СКОЛЬКО ГОТОВИТЬ
С ФОТО

КРАБОВЫЙ САЛАТ
САЛАТ С КУРИЦЕЙ
САЛАТ МИМОЗА
ГРЕЧЕСКИЙ



ВАСИЛИСА ЛУКЪЯНСКАЯ

Ничто так не дразнит аппетит, как острый вкус, волнующий запах и привлекательный вид блюда. Книга, которую вы держите в руках – настоящий конструктор салатов! Фото и пошаговые инструкции как нарезать, в какой последовательности добавлять и самое главное – как подавать на стол, чтобы ваши домашние были не просто сыты, а в восторге от вашей заботы. Большая часть этой книги посвящена искусству приготовления любимой и всегда актуальной закуски – салату. Простые ингредиенты создают вкусные блюда. Чего еще желать хозяйке? В книге собраны рецепты самых популярных салатов: салат из огурцов, крабовый салат, салат из помидоров, салат греческий, цезарь салат, мимоза, салат с фасолью, салат из баклажанов, салат из капусты, салат из перца, салат из кабачков, салат из лука, салат из свеклы. Иметь в арсенале эту книгу – значит быть в безопасности, даже если гости придут через пять минут!

купить [здесь](#)

**Домашние рецепты на зиму. Помидоры
на зиму. Простые рецепты с фото.
Рецепты огурцов. Банки на зиму в
домашних условиях**

ДОМАШНИЕ РЕЦЕПТЫ НА ЗИМУ

ПОМИДОРЫ НА ЗИМУ
ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ
С ФОТО

РЕЦЕПТЫ ОГУРЦОВ
БАНКИ НА ЗИМУ
В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ



ВАСИЛИСА ЛУКЬЯНСКАЯ

Рецепты на зиму. Будь то помидоры в банках или маринованные огурцы – обязательная вещь в арсенале любой уважающей себя хозяйки. В книге собраны рецепты маринованных овощей в банках с фото и пошаговыми указаниями как приготовить самые вкусные родные рецепты на зиму. Уют в доме начинается с запасов на зиму – это знают все. В нашей стране зима долгая и поэтому заготовки маринованных помидорчиков, огурчиков и других овощей становятся не только ярким блюдом, когда мы принимаем гостей, но обязательной частью рациона любой диеты. В какой семье не любят собраться все вместе вокруг большого сытного стола? И от каждой хозяйки гости и домашние ждут оригинальный рецептов даже для самых простых домашних блюд. Эта книга поможет вам удивить близких простыми рецептами на зиму, освежить в памяти бабушкины рецепты традиционной национальной кухни, и как бонус она содержит оригинальные истории создания рецептов, которые станут идеальным стартом для застольной беседы с родными.

купить [здесь](#)

**Рецепты ягодных коктейлей для
России. Как похудеть: полезное
питание, диета, переедание. 6 ярких,
вкусных и красивых напитков для
детей и взрослых**

ВАСИЛИСА ЛУКЬЯНСКАЯ

РЕЦЕПТЫ ЯГОДНЫХ КОКТЕЙЛЕЙ

КАК ПОХУДЕТЬ:
ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ ✓
ДИЕТА ✓
ПЕРЕЕДАНИЕ ✓

6 ЯРКИХ
ВКУСНЫХ И КРАСИВЫХ ✓
НАПИТКОВ ✓
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ ✓



для РОССИИ

Книги рецептов Василисы Лукьянской – это настоящая сокровищница вкусов русской кухни, которая заставит ваши рецепторы танцевать от радости! Каждый напиток, представленный в этой книге, наполнен яркими и полезными вкусами ягод и трав, произрастающих на просторах нашей Родины. Черная и красная смородина, облепиха, щавель, клубника, петрушка, мята-вот далеко не вся симфония вкусов, которая ждет вас на страницах книги, которую вы держите в руках. При подборе рецептов и составлении набора ингредиентов автор учитывала ассортимент популярных в России ягод, зелени и дикоросов. Красивый вид коктейлей, описанных в этой книге, делает их идеальным выбором для различных мероприятий и вечеринок. Они также могут быть отличным способом украсить ваше ежедневное меню и добавить больше полезных питательных веществ в вашу диету. Переедание, похудение, диета и полезное питание для детей и взрослых прекрасно дополняются простыми и яркими напитками, собранными в этом сборнике. Начни листать уже сейчас!

купить [здесь](#)

**Рецепты коктейлей с кофе. Десерты с кофе для уединения и для двоих.
Напитки с кофе для компании и друзей**

РЕЦЕПТЫ КОКТЕЙЛЕЙ С КОФЕ

ДЕСЕРТЫ С КОФЕ
ДЛЯ УЕДИНЕНИЯ
И ДЛЯ ДВОИХ

НАПИТКИ С КОФЕ
ДЛЯ КОМПАНИИ
И ДРУЗЕЙ



ВАСИЛИСА ЛУКЪЯНСКАЯ

Коктейли с Кофе: Рецепты, Фото, Ингредиенты, Истории создания напитков, – все это собрано в лаконичной и максимально практичной книге, которую вы держите в руках. Любой десерт из этого каталога вы сможете приготовить из обычных ингредиентов и кофе, которые есть в вашем районе супермаркете. Безалкогольные и алкогольные коктейли для самых разных случаев: Вы любите уютное уединение осени, вам предстоит волнительное свидание с близким человеком или теплая осенняя вечеринка в кругу друзей? В этой книге – путеводителе по миру рецептов коктейлей на Кофе вы найдёте любимую историю создания и простой рецепт сказочно красивого коктейля, который станет любимым напитком на вашем столе. Фото, рецепты, хитрости приготовления и всегда полный список ингредиентов – фирменный стиль Василисы Лукьянской – автора кулинарных рецептов для нашего региона.

купить [здесь](#)

**Соусы. Рецепты. Томатный соус.
Сливочный соус. Классический соус.
Соевый соус. В домашних условиях.
Вкусные блюда. Соусы на зиму с фото**

СОУСЫ РЕЦЕПТЫ



В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ
ВКУСНЫЕ БЛЮДА
СОУСЫ НА ЗИМУ
С ФОТО

ТОМАТНЫЙ СОУС
СЛИВОЧНЫЙ СОУС
КЛАССИЧЕСКИЙ СОУС
СОЕВЫЙ СОУС

ВАСИЛИСА ЛУКЬЯНСКАЯ

Представляю вам захватывающую книгу рецептов соусов, которая станет незаменимым помощником в ваших кулинарных приключениях! В ней вы найдете множество вариантов соусов, которые можно приготовить в домашних условиях и восхитить себя и близких вкусными блюдами. Эта книга – настоящий конструктор! Заменяйте ингредиенты и получайте новые восхитительные вкусные сочетания. Книга предлагает широкий спектр соусов, начиная от всеми известного томатного, который великолепно сочетается с пастой и пиццей, до классического сливочного, идеального для лазаньи. И наконец, книга рецептов соусов предлагает идеи для простых блюд. Я понимаю, что в повседневной жизни времени на сложные и продолжительные приготовления может не хватить. Поэтому в книге вы найдете рецепты соусов, которые идеально сочетаются с быстрыми и простыми блюдами, придают им новый вкус и делают их более интересными. Книга рецептов соусов – ваш надежный гид в мире вкусных блюд!

Купить [здесь](#)

УЖИН

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ?

РЕЦЕПТЫ
В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ
ВКУСНЫЕ БЛЮДА
С ФОТО

КУРИНОЕ ФИЛЕ
ОМЛЕТ С МОЦАРЕЛЛОЙ
ФИЛЕ ТРЕСКИ
ЖАРЕННЫЕ КАБАЧКИ



ВАСИЛИСА ЛУКЬЯНСКАЯ

