





ОЛЬГА ДАНЧУК  
ЕЛЕНА ВОРОНЦОВА

# Ленивый кулинар

@leniviy\_kulinar



Издательство АСТ  
Москва



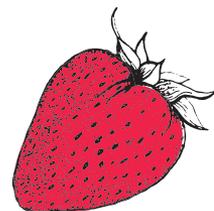
# Веттуццеленце

«Ленивый кулинар» как стиль жизни. Мы очень любим еду и сам процесс приготовления, обожаем смешивать продукты, получать интересные вкусы, пробовать что-то новое!

Тем не менее все наши рецепты отличаются особой «ленивостью»: готовить по ним очень быстро и просто, а результат вас приятно удивит. Минимум усилий и максимум удовольствия!

Мы глубоко убеждены, что готовить может каждый! Главное — не бояться пробовать, экспериментировать, фантазировать и делать все это с отличным настроением. А наши рецепты помогут вам вдохновиться и стать настоящим творцом на кухне.

**Ваши Оля и Лена,  
«Ленивый кулинар»**





# Содержание

## ■ Чем завтракать будем?

Яйцо пашот в нестандартном исполнении .....	12
Банановые оладушки .....	14
Завтрак за 15 минут .....	16
Мегабутерброд с яйцом .....	18
Радужный ролл.....	20
Конверты с сыром и творогом.....	22
Сэндвич с курицей.....	24
Яичные кексы .....	26
Творожная запеканка с изюмом.....	28
Фрукты в кляре .....	30
Оригинальная двухцветная яичница.....	32
Энергетический батончик .....	34
Разноцветный омлет .....	36
Сытный завтрак в тортилье .....	38
Яичный конверт.....	40
Шакшука .....	42
Яблочные оладьи на овсяных хлопьях .....	44





## Супчик дня

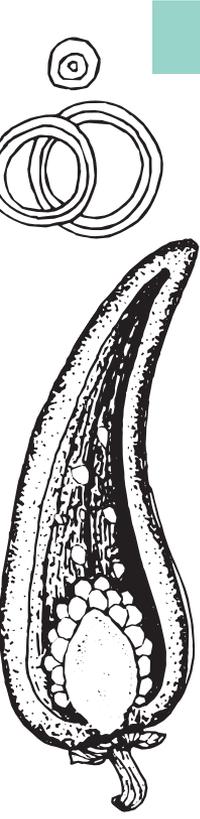
Гаспачо .....	48
Грибной суп-пюре со сливками .....	50
Суп со шпинатом на курином бульоне .....	52
Сырный суп.....	54
Суп с томатами и базиликом .....	56
Тыквенный суп-пюре .....	58
Холодный суп на кефире .....	60



## Салаты и закуски

Ассорти закусок на помидорах.....	64
Зеленый салат с нутом и адыгейским сыром .....	66
Ленивая селедка под шубой.....	68
Кабачки на закуску за 30 минут.....	70
Салат с курицей и чесночной заправкой .....	72
Печеночный паштет.....	74
Осенний салат с баклажаном.....	76
Овощные спагетти .....	78
Брускетта с помидорами.....	80
Салат «Весенний» .....	82
Помидоры в зеленом соусе .....	84
Салат с говядиной и болгарским перцем .....	86
Творожный паштет с редиской .....	88
Салат с консервированным тунцом .....	90
Суточные грибочки.....	92
Яркий салат с фасолью .....	94
Яичный ролл с салями и шпинатом .....	96
Салат «Цезарь обленился» .....	98
Аджапсандал.....	100





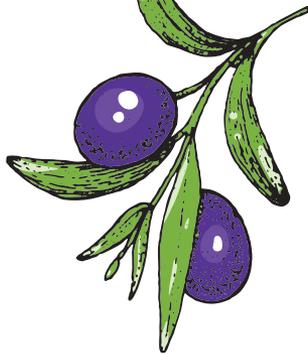
## А что на ужин?

Бедрышки со шпинатом в лимонном соусе.....	104
Быстроужин.....	106
Веселые кабачки .....	108
Голени индейки в азиатском стиле .....	110
Картофель по-деревенски с белым соусом.....	112
Мясо в томатно-соевом соусе.....	114
Куриное филе в пергаменте.....	116
Лапша в стиле WOK.....	118
Мясные гнезда .....	120
Паприкаш.....	122
Куриные сердечки в сырном соусе.....	124
Рататуй.....	126
Куриные шашлычки с овощами.....	128
Сырное суфле .....	130
Феттучине с грибами в сливочном соусе .....	132
Тефтели под сырной шапкой в духовке .....	134
Крупное рагу .....	136
Митболы в томатном соусе.....	138
Рубленые котлетки.....	140

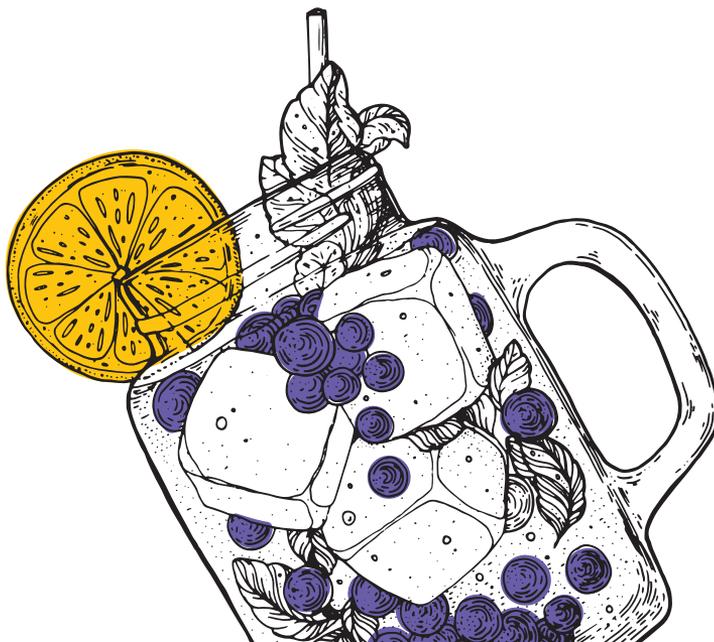


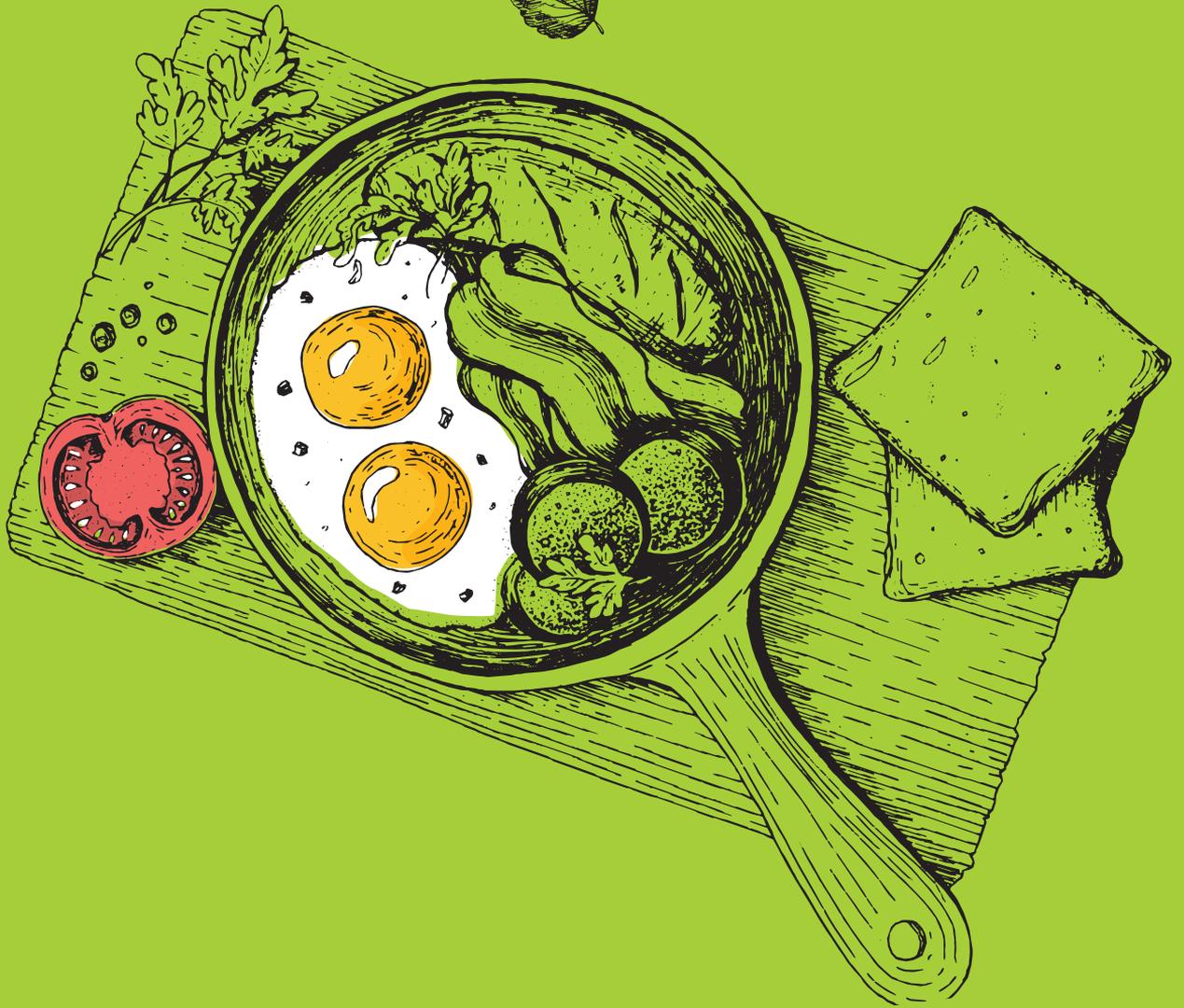
## Давайте еще что-нибудь испечем!

Яблочный пирог с безе .....	144
Ягодный крамбл.....	146
Абрикосовая запеканка .....	148
Брауни с черешней.....	150
Маковник .....	152

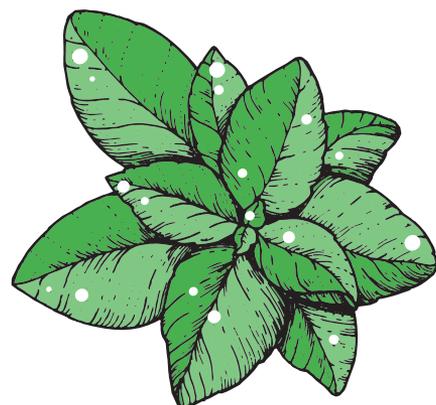


Мятный чизкейк без выпечки .....	154
Галета с персиками .....	156
Кокосанки .....	158
Творожник .....	160
Лимонник .....	162
Мраморные пряники .....	164
Яблочно-творожный пирог .....	166
Пирог с нектаринами .....	168
Печенье «Шампиньоны» .....	170
Пирог в деревенском стиле .....	172
Пирог «Улитка» .....	174
Сырный пирог с оливками и зеленью .....	176
Несладкий пирог с брокколи и цветной капустой .....	178
Пирог из лаваша .....	180
Хлебные палочки к супу .....	182
Имбирно-лимонное варенье .....	184
Апельсиновые кексы .....	186
Киш с брокколи и рыбкой .....	188
Тыквенный пирог .....	190



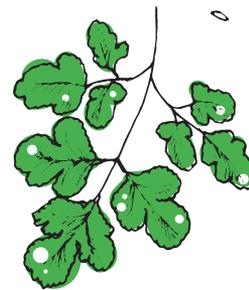


Чем  
защипать  
буген?



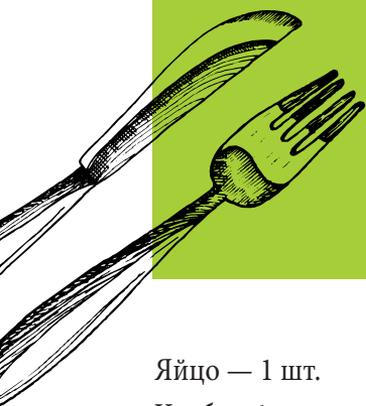
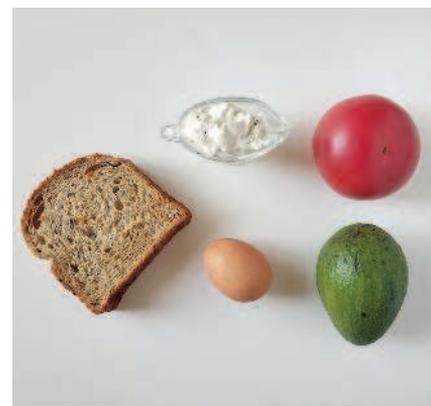


Когда читаешь рецепт яйца пашот, кажется, что это что-то безумно сложное и приготовление его подвластно только опытным поварам. Отнюдь! Мы уверены, что при использовании лайфхака в виде ситечка справится даже начинающий кулинар!



# Яйцо пашот

в нестандартном исполнении



Яйцо — 1 шт.  
Хлеб — 1 ломтик  
Творожный сыр — 20 г  
Авокадо — ½ шт.  
Помидор — ½ шт.  
Перец — по вкусу





1. Яйцо разбиваем в ситечко и ждем пару минут. За это время стечет лишний белок, который зачастую образует некрасивые «лохмотья».
2. В чуть кипящую воду аккуратно опускаем яйцо с ситечка. Рекомендуем воду немного посолить и ни в коем случае не допускать сильного бурления.
3. Через 3 минуты яйцо пашот будет готово. С помощью шумовки аккуратно достаем его из воды.
4. На хлеб намазываем творожный сыр. При желании хлеб можно предварительно немного подрумянить в тостере или на сухой сковороде.
5. Сверху выкладываем ломтики авокадо и помидора, чередуя местами.
6. Завершаем композицию: на бутерброд сверху кладем яйцо пашот, посыпав душистым перцем. Ну а теперь завтракаем этой вкуснотищей с огромным удовольствием!



15 минут



1 порция



Оладушки и сами по себе хороши,  
а уж если к ним еще и бананы добавить,  
то вообще можно считать, что день удался!  
Давайте приготовим чудный завтрак.



# Банановые оладушки



Бананы — 2 шт.  
Мука — 300 г  
Молоко — 150 мл  
Сахар — 30 г  
Яйца — 2 шт.  
Разрыхлитель — 1 ч. л.





1. Бананы тщательно разминаем вилкой до пюреобразного состояния.
2. Добавляем к бананам муку, разрыхлитель, сахар и яйца. Тщательно перемешиваем.
3. Постепенно вливаем молоко. Доводим до консистенции очень густой сметаны.
4. Выкладываем тесто ложкой на сковороду, смазанную маслом. Огонь убавляем до среднего.
5. Обжариваем примерно по 4–5 минут с каждой стороны, пока оладьи немного не приподнимутся.



20–25 минут



4 порции

