



слишком
полезно
не бывает!

Блюда из пароварки

Владимир Николаевич Петров

Блюда из пароварки

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=593625
Блюда из пароварки: РИПОЛ классик; М.: 2011
ISBN 978-5-386-02613-4*

Аннотация

Всем известно, что блюда из пароварки очень полезны. Они хорошо усваиваются и малокалорийны. Еда на пару полезна для людей, страдающих различными заболеваниями... В пароварке можно приготовить множество различных блюд, которые будут не только полезными, но и невероятно вкусными. Наша книга поможет вам в этом убедиться. В ней вы найдете большое количество оригинальных и неожиданных рецептов и будете приятно удивлены простотой их исполнения.

Содержание

Введение. Чудесная сила пара	5
Глава 1. Блюда из пароварки на каждый день	8
Завтраки	8
Каши	8
Рис со специями	8
Каша из ячменных хлопьев с сухофруктами	9
Тыквенная каша	9
Рисовый торт	10
Молочная рисовая каша	11
Гречневая каша с топленым маслом	11
Каша перловая	12
Каша гороховая с морковью	13
Шарики из манной крупы	13
Рис с помидорами	14
Жур по-деревенски из геркулесовых хлопьев	15
Гречка с овощами	15
Котлеты из манной крупы	16
Каша пшенная со шкварками	17
Пшенная каша с тыквой	17
Чечевичная каша с луком	18
Омлеты	19

Омлет с колбасой	19
Омлет по-французски	20
Омлет с крекерами	20
Омлет с грибами	21
Омлет с говяжьим фаршем	21
Омлет сливочный	22
Омлет с овощами	23
Омлет из крапивы	23
Кабачки в омлете	24
Блюда из творога	24
Творожный пудинг с рисом и вареньем	25
Творожные батончики по-белорусски	26
Лепешки из творога	26
Творожные шарики с изюмом	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Владимир Николаевич Петров Блюда из пароварки

Введение. Чудесная сила пара

Древние греки хорошо знали, что вещество может находиться в трех состояниях: твердом, жидком и газообразном, т. е. быть льдом, водой или паром. В пар вещество превращается при его нагревании до определенной, часто очень высокой температуры. В чем же сила пара? Почему именно на основе пара были созданы наземные и водные транспортные средства, появился двигатель?

Сила пара в удивительных способностях всех газообразных состояний вещества: пар может сжиматься и неограниченно расширяться; легко занимает весь предоставленный ему объем; пар легко становится основой самых разных по назначению и применению двигателей. Вспомним историю. В 1698 г. англичанин Томас Севери впервые использовал силу пара в технике: он изобрел насос, который действовал от пара и поднимал воду на значительную высоту. Петр I установил один из таких насосов в Петербурге для подачи воды в фонтан Летнего Сада.

В 1763 г. русский изобретатель И. Ползунов создал первый в мире паровой двигатель. В 1780-х гг. паровой двигатель был усовершенствован и введен в технику английским механиком Дж. Уаттом.

Началась паровая эра: паровым мотором снабжали паровозы и пароходы; с помощью пара запускали двигатели промышленных станков и большие воздушные шары с пассажирами на борту. В 1869 г. французскими механиками Пьером и Эрнестом Мишо был создан первый в мире мотоцикл с маленьким паровым двигателем.

Но сила пара имеет и другое немаловажное для человечества значение: лечебное. Русская парная – это не просто баня, в которой можно помыться. Пар оказывает уникальное очищающее действие как на кожу человека, так и на весь его организм. Пребывание в парной расслабляет мускулатуру, устраняет мышечное утомление, возвращает энергию и буквально обновляет работу организма.

С помощью пара в медицине обрабатывают инструменты, удаляя с их поверхности вредные микробы, паровыми ингаляциями лечат многие заболевания дыхательных путей.

И наконец с помощью пара можно быстро и вкусно приготовить блюдо из абсолютно любых продуктов. Полученные блюда отличаются легкостью в приготовлении, красивым видом и несомненной полезностью для человека любого возраста. И мясо, и рыба, и овощи, приготовленные на пару, сохраняют все природные полезные качества, не имеют ни

капли лишнего жира и легки в усвоении. При варке на пару максимально сохраняются экстрактивные вещества, минеральные соли, витамины.

Современные электрические пароварки удобны для использования, так как имеют 3 отделения и соответственно в них можно одновременно приготовить сразу несколько блюд: кашу или макароны на нижнем поддоне, мясо или рыбу на средней решетке, а овощи или фруктовый мусс – на верхней решетке. Пароварка позволяет фантазировать и экспериментировать, что, несомненно, понравится как опытным, так и молодым хозяйкам.

Следует обратить особое внимание, что в книге указывается время приготовления блюда в пароварке. Все подготовительные работы надо высчитывать отдельно.

Пожелаем нам всем приятного аппетита!

Глава 1. Блюда из пароварки на каждый день

Завтраки

Каши

Приготовленные на пару каши по вкусу напоминают знаменитые традиционные блюда из русской печи. Горячий пар позволяет крупам развариться, но не превращаться в клейкую массу. В пароварке легко можно приготовить различные каши на воде, молоке, мясных бульонах, с добавлением фруктов или овощей. На пару готовят крупяные пудинги с добавлением яиц и масла, а также протертые каши для диетического и детского питания.

Рис со специями

Время приготовления: 25 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 2 стакана длиннозерного риса, 1 ст. ложка растительного масла, 1 стакан воды, 3—4 веточки кин-

зы, 0,5 ч. ложки шафрана, щепотка красного молотого перца, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Рис промыть и переложить в емкость. Добавить перец, шафран и измельченную кинзу, смешанную с солью. Вылить кипяток, сверху добавить растительное масло и, не перемешивая, поставить емкость на нижний поддон пароварки.

Каша из ячменных хлопьев с сухофруктами

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 1 стакан готовых ячменных хлопьев, 0,5 стакана измельченных сухофруктов, 1 яблоко, 2 ст. ложки меда, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать кусочками, сухофрукты промыть водой, добавить все к хлопьям, положить туда мед, посолить, выложить в емкость и поставить на нижнюю решетку пароварки.

Тыквенная каша

Время приготовления: 35 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 0,5 кг тыквы, 0,5 стакана пшенной крупы, 0,5 стакана молока, 3 ст. ложки меда, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Мякоть тыквы нарезать кубиками, добавить промытое пшено, немного посолить, перемешать и выложить в емкость. Сверху разложить кубики сливочного масла, добавить мед и горячее молоко. Поставить емкость на нижний поддон пароварки.

Рисовый торт

Время приготовления: 25 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 1 стакан круглозерного риса, 2 стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 0,5 стакана сахарной пудры, 4 яйца, цедра 1 лимона, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки тертого молочного шоколада, щепотка ванили, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, залить молоком, добавить соль, сварить кашу на нижней решетке пароварки и остудить. Сливочное масло взбить с сахарной пудрой и желтками. Переложить сливочную смесь в кашу, добавить измельченную цедру и

взбитые белки. В емкость для пароварки, посыпанную сухарями, выложить получившуюся массу, сверху разложить дольки шоколада. Поставить емкость на нижнюю решетку пароварки на 5—6 мин. Готовый торт посыпать сахарной пудрой, смешанной с ванилином.

Молочная рисовая каша

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 1 стакан круглозерного риса, 1 стакан молока, 1 стакан воды, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ч. ложки сахара, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, переложить в емкость, посолить и поставить на нижний поддон пароварки на 20 мин. Вынуть емкость, добавить горячее молоко, поставить еще в пароварку на 10 мин. В готовую кашу выложить сливочное масло и сахар, перемешать.

Гречневая каша с топленым маслом

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 0,5 стакана гречневой крупы, 3 ст. ложки топленого масла, 1 стакан молока, 0,5 стакана воды, соль.

Способ приготовления:

Гречневую крупу перебрать, промыть, переложить в емкость, добавить соль, топленое масло, кипящую воду. Поставить емкость на нижний поддон пароварки на 30 мин. Вынуть, добавить горячее молоко, поставить еще на 20 мин.

Каша перловая

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 1 стакан перловой крупы, 2 головки репчатого лука, 2,5 стакана воды, 4 ст. ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Крупу промыть, залить холодной водой и оставить на 20 мин. Очистить и нарезать кубиками лук, обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. Крупу слить, выложить в емкость и залить 1 стаканом кипятка. Поставить емкость на нижний поддон пароварки на 30 мин. Емкость вынуть, добавить еще 0,5 стакана горячей воды и обжаренный в масле лук, перемешать, сверху разложить кубики масла и поставить в пароварку еще на 20 мин.

Каша гороховая с морковью

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 1 стакан половинок гороха, 2 моркови, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 стакана воды, соль.

Способ приготовления:

Горох замочить на ночь, морковь очистить, вымыть и нарезать тонкими кружками. Залить горох горячей водой, положить кружки моркови, посолить, перемешать, выложить в емкость и поставить на нижний поддон пароварки. В готовую кашу добавить сливочное масло.

Шарики из манной крупы

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 1,5 стакана манной крупы, 4 ст. ложки муки, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Манную крупу сбрызнуть подсоленной водой и тщательно вымешать круговыми движениями пальцев, постоянно посыпая мукой. Получившееся тесто снова сбрызнуть подсо-

ленной водой, добавить оливковое масло, размять тесто и слепить шарики диаметром 4—5 мм. Обвалять шарики в муке, выложить в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки. Готовые шарики полить сливочным маслом.

Рис с помидорами

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 1,5 стакана круглозерного риса, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 10 помидоров черри, 1,5 стакана томатного сока, 1 стакан куриного бульона, 2 ст. ложки растительного масла, 0,5 ч. ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, воду слить. Лук и чеснок измельчить и обжарить на сковороде в течение 2 мин на растительном масле. Выложить на сковороду рис и обжаривать 4—5 мин, посолить, поперчить, снять с огня. Переложить смесь в емкость, залить горячим бульоном и теплым томатным соком, аккуратно перемешать. Поставить емкость на нижний поддон пароварки. Подавать рис с помидорами черри.

Жур по-деревенски из геркулесовых хлопьев

Время приготовления: 15 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 1 стакан геркулесовых хлопьев, 2 головки репчатого лука, 4 клубня картофеля, 2 стакана воды, 150 г шпика, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления:

Геркулесовые хлопья замочить в холодной воде на сутки. Картофель очистить, вымыть, отварить, натереть на мелкой терке. Шпик и лук нарезать кубиками и обжарить на растительном масле. Замоченный геркулес откинуть на дуршлаг, переложить в емкость, добавить соль, тертый картофель, обжаренный шпик с луком, перемешать и поставить на нижний поддон пароварки.

Гречка с овощами

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 1 стакан гречневой крупы, 1 головка репчатого лука, 2 моркови, 1 небольшой вилок цветной капусты, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления:

Гречневую крупу промыть, залить кипятком и поставить на нижний поддон пароварки на 30 мин. Лук и морковь очистить, вымыть и нарезать кубиками. Цветную капусту разобрать на соцветия, обдать кипятком. Обжарить овощи на растительном масле до золотистого цвета. Готовую кашу вынуть, выложить сверху обжаренные овощи, посолить, аккуратно перемешать. Поставить емкость еще на 10 мин на среднюю решетку пароварки.

Котлеты из манной крупы

Время приготовления: 25 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 1 стакан манной крупы, 4 сваренных вкрутую яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 стакана молока, 2 ст. ложки панировочных сухарей, соль.

Для соуса: 0,5 стакана сметаны, 5—6 веточек зелени петрушки, 5—6 веточек зелени укропа.

Способ приготовления:

Манную крупу залить горячим молоком, тщательно перемешать, посолить, переложить в емкость и поставить на нижний поддон пароварки на 25 мин. Готовую кашу вынуть из пароварки, добавить кубики вареных яиц, перемешать. Мок-

рыми руками из теплой смеси сформовать котлетки, обвалять в панировочных сухарях и 3—4 мин обжаривать на сливочном масле.

Соус: смешать сметану с измельченной зеленью.

Каша пшенная со шкварками

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 4

Ингредиенты: 1 стакан пшенной крупы, 2 головки репчатого лука, 1 стакан мясного бульона, 1 стакан воды, 200 г или свиного сала, 3 ст. ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Крупу промыть, залить водой, посолить и поставить в емкости на нижний поддон пароварки на 30 мин. В это время обжарить кубики сала вместе с измельченным луком. Вынуть емкость с кашей из пароварки, выложить шкварки, осторожно перемешать, добавить горячий бульон и поставить в пароварку еще на 30 мин. Готовую кашу укутать, выдержать в тепле 20—30 мин. Подавать на стол, поливая растопленным сливочным маслом.

Пшенная каша с тыквой

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 1 стакан пшенной крупы, 200 г мякоти тыквы, 100 г изюма, 2 стакана молока, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Пшено промыть и выложить в емкость. Спелую тыкву нарезать небольшими кубиками, залить горячим молоком, посолить, добавить сахар, промытый изюм и выложить к пшенной крупе. Все перемешать, поставить на нижний поддон пароварки. Готовую кашу подавать с растопленным сливочным маслом.

Чечевичная каша с луком

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 1 стакан чечевицы, 4 головки репчатого лука, 4 ст. ложки сливочного масла, 0,5 стакана кефира, 1 пучок зелени укропа, 2 стакана кипятка, соль.

Способ приготовления:

Чечевицу промыть и залить холодной водой на 1 ч. В это время лук очистить, нарезать мелкими кубиками и обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. С чечевицы слить холодную воду, переложить ее в емкость, добавить обжаренный лук, посолить, залить кипятком и поставить на нижний

поддон пароварки.

Кефирный соус: смешать кефир с измельченной зеленью укропа.

Готовую кашу подавать с кефирным соусом.

Омлеты

Слово «омлет» по признанию большинства исследователей означает «жизнь». Во многих странах мира без омлета не обходится ни один завтрак, а в американском штате Луизиана ежегодно в первую субботу ноября отмечается День гигантского омлета. Во французских ресторанах можно насчитать не менее 60 вариантов приготовления омлета. Считается, что большим любителем этого блюда был Наполеон Бонапарт. Омлеты можно жарить, запекать и готовить на пару, добавлять в них овощи и мясо, грибы и сосиски, сыр и зелень. Одно из основных правил приготовления омлета — тщательно взбить яйца.

Омлет с колбасой

Время приготовления: 15 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 150 г вареной колбасы, 4 яйца, 4 ст. ложки молока, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Колбасу нарезать соломкой и слегка обжарить на сливочном масле. Яйца взбить с молоком, добавить просеянную муку, перемешать, посолить. Выложить колбасу в емкость, залить омлетной смесью и поставить емкость на нижний поддон пароварки.

Омлет по-французски

Время приготовления: 15 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 4 яйца, 4 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка муки, 4—5 веточек укропа, соль.

Способ приготовления:

Яйца вылить в миску, добавить майонез и муку, посолить и как следует взбить вилкой или венчиком. Вылить смесь в емкость, поставить на нижний поддон пароварки. Готовый омлет украсить зеленью.

Омлет с крекерами

Время приготовления: 15 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 4 яйца, 4 ст. ложки молока, 100 г крекеров с луком, 2 ст. ложки растительного масла, 4—5 веточек зелени

укропа.

Способ приготовления:

Крекеры обжаривать на растительном масле 5—6 мин и выложить в емкость. Яйца взбить с молоком и залить этой смесью крекеры. Поставить емкость на нижний поддон пароварки. Готовый омлет посыпать измельченной зеленью укропа.

Омлет с грибами

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 100 г свежих шампиньонов или вешенок, 4 яйца, 4 ст. ложки молока, 1 ст. ложки муки, 1 ч. ложка смеси перцев, соль.

Способ приготовления:

Грибы вымыть, нарезать мелкими кубиками и выложить в емкость. Яйца взбить с молоком и мукой, посолить. Вылить смесь на грибы, добавить перец, поставить емкость на нижний поддон пароварки.

Омлет с говяжьим фаршем

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 0,2 кг говяжьего фарша, 4 яйца, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 пучок зеленого лука, щепотка красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Фарш смешать с измельченным луком и обжарить 5 мин на растительном масле. Яйца взбить с солью, добавить томатную пасту, перемешать. Обжаренный фарш выложить в емкость, залить яично-томатной массой и поставить на нижний поддон пароварки. Готовый омлет густо посыпать измельченным зеленым луком.

Омлет сливочный

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 4 яйца, 0,5 стакана жирных сливок, 4 ст. ложки панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления:

Яйца взбить со сливками, посолить, выложить в емкость, сверху посыпать панировочными сухарями, слегка перемешать. Емкость поставить на нижний поддон пароварки.

Омлет с овощами

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 4 яйца, 0,5 стакана сметаны, 2 помидора, 2 сладких болгарских перца, 2 ст. ложки зеленого горошка, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Помидоры и перец нарезать кубиками и слегка обжарить на сливочном масле вместе с зеленым горошком. Яйца взбить со сметаной, посолить. Овощи выложить в емкость, залить омлетной смесью и поставить на нижний поддон пароварки.

Омлет из крапивы

Время приготовления: 15 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 300 г молодой крапивы, 1 головка репчатого лука, 2 яйца, по 3—4 веточки зелени петрушки и укропа, 0,5 ч. ложки карри, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления:

Крапиву вымыть, ошпарить кипятком, мелко нарезать. Лук очистить и нарезать кубиками. Обжаривать на расти-

тельном масле 3—4 мин и выложить в емкость. Яйца взбить с солью и карри, залить этой смесью лук и крапиву. Поставить на нижний поддон пароварки. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью.

Кабачки в омлете

Время приготовления: 15 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 1 молодой кабачок, 2 помидора, 4 яйца, 0,5 стакана молока, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления:

Кабачок и помидоры вымыть, кабачок очистить и нарезать кружками, помидоры нарезать тонкими ломтиками. Обжаривать овощи 2—3 мин на растительном масле и переложить в емкость. Яйца взбить с молоком, посолить, добавить панировочные сухари и все перемешать. Перелить смесь в емкость и поставить ее на нижний поддон пароварки.

Блюда из творога

Творог – продукт полезный и при умелом приготовлении очень вкусный. По своей природе творог – это концентрат молочного белка, который оказывает незаменимое защитное

воздействие на наш организм. Ученые считают, что творог обязан своему появлению на свет простой случайности: однажды кто-то попробовал плотную массу, оставшуюся после стекания сыворотки от скисшего молока. Эта масса оказалась достаточно вкусной и со временем вошла в рацион многих народов мира. На пару из творога можно приготовить как горячие, так и холодные блюда. Во время тепловой паровой обработки творог практически не теряет своих полезных свойств, но приобретает новый богатый вкус благодаря различным добавкам: фруктам, зелени, цукатам, ванилину, яйцам, сахару и сметане. Чаще всего на пару готовят творожные пудинги, запеканки, ленивые вареники.

Творожный пудинг с рисом и вареньем

Время приготовления: 25 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 0,5 кг творога, 0,5 стакана риса, 0,5 стакана малинового или клубничного варенья с целыми ягодами, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть и отварить до полуготовности, немного посолить, смешать с творогом, перемешать. Выложить смесь в емкость, добавить варенье, перемешать. Поставить емкость на нижний поддон пароварки.

Подавать на стол на красивом блюде, украсив ягодами из варенья.

Творожные батончики по-белорусски

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 0,5 кг творога, 4 ст. ложки муки, 2 яйца, 3 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка сахара, 0,5 ч. ложки соды, 2 ст. ложки сахарной пудры, соль.

Способ приготовления:

Муку просеять и добавить к творогу, тщательно растереть. Выложить в массу яйца, сахар, сметану, соль и соду, перемешать. Раскатать на посыпанном мукой столе пласт толщиной 1 см и нарезать его ровными полосками длиной 8—10 см и шириной 2—3 см. В емкость налить 1 стакан кипятка и опустить туда творожные батончики и поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Подавать на стол, посыпав сахарной пудрой.

Лепешки из творога

Время приготовления: 15 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 0,5 кг творога, 2 желтка, 4 ст. ложки картофельного крахмала, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. лож-

ка сахара, 1 ст. ложка муки, щепотка корицы, соль.

Способ приготовления:

Творог растереть с желтками, добавить крахмал, посолить и перемешать. Разделочную доску посыпать мукой, выложить творожное тесто и раскатать его тонким пластом. Вырезать из теста кружки, выложить на сковороду и обжарить на сливочном масле по 3 мин с каждой стороны. Переложить лепешки в емкость, посыпать корицей, смешанной с сахаром и поставить на среднюю решетку пароварки.

Творожные шарики с изюмом

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 0,5 кг сухого творога, 0,3 стакана изюма без косточек, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахара, 3 ст. ложки муки, 100 г сметаны.

Способ приготовления:

Творог смешать с сырым яйцом, мукой и сахаром, затем добавить промытый и подсушенный на салфетке изюм. Тесто тщательно перемешать и мокрыми руками сформовать небольшие шарики. Выложить шарики в емкость для пароварки и поставить ее на верхнюю решетку.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.