

# ОБЕД

за  
10 минут

РИПОЛ КЛАССИК

# Владимир Николаевич Петров

## Обед за полчаса

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=602685](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=602685)*

*Обед за полчаса: РИПОЛ классик; М.; 2011*

*ISBN 978-5-386-02612-7*

### **Аннотация**

Время – это то, чего определенно не хватает сегодня многим из нас. За его отсутствием мы вынуждены пропускать время обеда или питаться порой совсем не правильно. Эта книга для тех, кто хочет вести не только активный, но и здоровый образ жизни. В книге вы найдете массу рецептов, не требующих временных затрат и труднодоступных ингредиентов. Обед за полчаса – девиз, под которым составлены практически все рецепты.

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ	7
ГЛАВА 2. САЛАТЫ И ЗАКУСКИ	11
САЛАТЫ	12
Грибной салат с крабовыми палочками	12
Салат с крабовыми палочками	12
Куриный салат	13
Салат с шампиньонами	14
Салат «Зимний»	15
Салат «Ассорти»	15
Салат «Моментальный»	16
Овощной салат	17
Салат из соленых огурцов	17
Салат с соленой сельдью и капустой	18
Рисовый салат	19
Салат морской	19
Грибной салат с сыром	20
Салат из лосося с соленым огурцом	21
Салат из тунца	21
Салат со ставридой и орехами	22
Салат с маринованными огурцами	22
Шпротный салат	23

Салат с печенью трески	24
Салат с сардинами и петрушкой	24
Салат из красной капусты	25
<b>МЯСНЫЕ ЗАКУСКИ</b>	26
Колбаса с кабачками	26
Закуска из колбасы и картофеля	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

# **Владимир Николаевич Петров**

## **Обед за полчаса**

### **ВВЕДЕНИЕ**

Наша жизнь стремительна и энергична: работа, работа и еще раз работа. Время на приготовление домашнего обеда заметно сократилось. Многие из нас вынуждены покупать полуфабрикаты и готовые обеды. Но вкусовые качества кушаний, приготовленных дома из полуфабрикатов, нередко оставляют желать лучшего. Современная женщина вынуждена совмещать в себе и квалифицированного работника, и заботливую маму, и домработницу, и кухарку. И, к сожалению, времени на приготовление вкусной и здоровой пищи остается все меньше и меньше. Что же касается заправских холостяков, то их меню остается довольно скудным.

Ситуацию может исправить только овладение техникой быстрого приготовления вкусных и полезных блюд за максимально короткое время из ограниченного набора продуктов, причем как с использованием магазинных полуфабрикатов, так и без них.

Наша книга знакомит читательниц и читателей с тонко-

стями этой техники, раскрывая секреты того, как лучше всего распорядиться скудными ресурсами времени.

Надеемся, что перечисленные ниже маленькие хитрости окажутся полезными любому, включая и чуждых экзотики людей, чей холодильник наполнен без изысков, самыми обыкновенными продуктами.

# ГЛАВА 1. НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

Начать путешествие в мир быстрой и вкусной кулинарии стоит все же не с рецептов, поскольку им посвящены остальные главы, а с описания некоторых хитрых приемов, которые позволяют приготовить хороший обед едва ли не «из чего попало», причем за считанные минуты. Такие приемы позволяют сократить время проведения на кухне, а в любой экстренной ситуации (например, в случае неожиданного визита друзей, коллег или родственников) суметь накрыть стол «на скорую руку».

В первую очередь эффективность «менеджмента временем» на кухне зависит от постоянного наличия некоторого минимума продуктов.

Итак, **содержимое холодильника и кухонного шкафа-чика**, позволяющее в любых ситуациях приготовить быстро полезный и вкусный обед:

- масло растительное (1 бутылка);
- масло сливочное (2 пачки);
- сосиски или сардельки (0,5 кг);
- яйца (10 шт.);
- майонез, кетчуп, сметана (по 1 баночке);
- хлеб белый (1 батон);

- макаронные изделия и пельмени (по 1 пачке);
- овощи: картофель (0,5 кг), морковь (3 шт.), чеснок (1 головка);
- крупа по вкусу: рисовая, гречневая, пшенная или перловая (1 пачка);
- суп или борщ брикетный по вкусу (3 пачки);
- приправа для вторых блюд.

Достаточно проверять 1 раз в неделю наличие этих продуктов и докупать их по мере необходимости. Все остальные шесть дней о состоянии холодильника можно будет не беспокоиться. В день покупок можно приобрести и другие продукты – какие подскажет фантазия и собственные вкусовые пристрастия: мороженые грибы, говяжий язык, сервелат, ветчину, свеклу, морковь, зелень, горчицу, фрукты и т. д. Такие продукты запасать незачем, поскольку их срок годности ограничен. К тому же, как ни странно, они не играют большой роли в кулинарном деле, поскольку их задача состоит лишь в том, чтобы придать пикантность и оригинальность тем кушаньям, которые готовятся нами из основных продуктов.

Также на эффективность «менеджмента временем» влияет умение совмещать обработку продуктов. Как правило, любое блюдо включает несколько ингредиентов, требующих определенной обработки. Нужно суметь распределить ее таким образом, чтобы не приходилось тратить впустую время на кухне.



При варке супов, например, начинать следует с кипячения воды в кастрюле. Пока вода доводится до кипения, можно достать из морозильника мясо и уже потом приступить к мойке и нарезке овощей. Если блюдо содержит вареные яйца, то действует тот же принцип – сначала следует запустить яйцо в воду, а затем, пока оно варится, можно нарезать хлеб и овощи.

Нельзя запускать продукты для кипячения в холодную воду. Во-первых, вкусовые качества таких продуктов (овощей, мяса) многое теряют, а заодно продукты лишаются ценных витаминов и минеральных солей. Во-вторых, при таком приготовлении расходуется гораздо больше времени, поскольку сначала приходится обрабатывать овощи и мясо и только потом кипятить воду, которая из-за наличия в ней продуктов закипает медленнее обычного.

Первые и вторые блюда удобно и несложно готовить одновременно, что гораздо выгоднее по затратам времени, чем приготовление их по очереди. Например, кастрюльки с водой для супа и для спагетти можно поставить на огонь одновременно, и уже потом приняться за обработку продуктов. Если на второе жарится мясо с овощами, то резонно будет взять двойную порцию овощей. Перед тем, как положить мясо на сковороду, на ней пассеровать овощи. Часть из них (первая порция) затем запускается в суп (к тому времени он уже будет готов), а вторая порция вновь выкладывается в сковороду после жарки мяса.

По возможности нужно разбить процесс приготовления обедов на несколько этапов, которые благополучно выполняются «сами собой»: оттаивание замороженных продуктов, кипячение воды, подогрев полуфабрикатов в микроволновой печи и т. д., начиная с самой продолжительной. Когда же руки «освободятся», появится возможность протереть стол и расставить на нем посуду. И, как ни странно, еда не приготовится быстрее, если нетерпеливо стоять у плиты, гипнотизируя взглядом содержимое своих кастрюлек. Пока все варится и жарится, можно отвлечься на прочтение газеты и просмотр теленовостей. И очень кстати окажется наличие на кухне полочки для книг и телевизора, тогда приготовление быстрых обедов действительно из головной боли превратится в истинное наслаждение.

## ГЛАВА 2. САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Великое разнообразие салатов и закусок не только украшает стол, но и делает меню полезным. Если обед включает в себя хотя бы самый незамысловатый салат, то меню кажется изобильным и удачно составленным. Такой обед радует глаз и наполняет кухню ароматами, возбуждающими аппетит. А самое главное – эти кушанья готовятся быстрее всех остальных, причем для них можно использовать самые различные продукты. Салаты подают к первым или чаще всего ко вторым блюдам, поэтому закуски не обязаны быть сытными.

# САЛАТЫ

## **Грибной салат с крабовыми палочками**

*Время приготовления:* 15 мин

*Количество порций:* 8

*Ингредиенты:* 20 крабовых палочек, 2 стакана мелко нарезанных консервированных шампиньонов, 3 головки репчатого лука, 0,5 банки майонеза.

*Способ приготовления*

Крабовые палочки нарезать вдоль тонкой соломкой, а потом разрезать пополам. Консервированные шампиньоны нарезать мелкими дольками, репчатый лук – кольцами. Перемешать продукты и заправить салат майонезом.

## **Салат с крабовыми палочками**

*Время приготовления:* 20 мин

*Количество порций:* 4

*Ингредиенты:* 10 крабовых палочек, 200 г консервированной кукурузы, 1 яблоко, 4 яйца, 5 ст. ложек майонеза, 1 ст. ложка измельченной петрушки.

### *Способ приготовления*

Яйца сварить вкрутую. Пока яйца варятся, натереть яблоко на крупной терке, мелко нарезать крабовые палочки и мелко нарубить свежую зелень петрушки. Готовые яйца измельчить, перемешать с крабовыми палочками и яблоком. Салат заправить майонезом и посыпать сверху измельченной зеленью петрушки.

## **Куриный салат**

*Время приготовления:* 35 мин

*Количество порций:* 4

*Ингредиенты:* 2 куриные грудки, 2 клубня картофеля, 1 головка репчатого лука, 4 яйца, 1 соленый огурец, 5 ст. ложек майонеза, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

### *Способ приготовления*

Мясо грудок нарезать крупными кусками и варить в подсоленной воде до полной готовности. Пока мясо варится, картофель очистить, вымыть холодной водой, разрезать каждый круглыми дольками и, посолить, обжарить на сливочном масле. Сварить яйца вкрутую, остудить. Яичные белки нарезать маленькими кубиками. Готовое мясо курицы нарезать мелкой тонкой соломкой. Соленый огурец и лука мелко порубить. Часть картофеля выложить равномерным слоем на дне салатницы, сверху положить куриное мясо и нарублен-

ные огурец и лук. Заправить майонезом, поверх выложить оставшиеся картофельные дольки.

## **Салат с шампиньонами**

*Время приготовления:* 30 мин

*Количество порций:* 4

*Ингредиенты:* 1 копченая куриная грудка, 2 стакана консервированных шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 3 клубня картофеля, 5 яиц, 0,5 банки майонеза, 20 г сливочного масла, соль по вкусу.

*Способ приготовления*

Картофель очистить, вымыть, разрезать каждый на 2–4 части и отварить на слабом огне. Пока картофель варится, головку репчатого лука мелко нарезать и спассеровать на сливочном масле. Яйца сварить вкрутую и мелко нарезать. Мясо курицы нарезать тонкой соломкой, смешать с луком, посолить. Шампиньоны нарезать крупными дольками, а вареный картофель – мелкими. Продукты уложить слоями: нижний – картофель, поверх него – яйца, мясо курицы с луком, сверху – шампиньоны. Между слоями и поверх салата выложить майонез.

## Салат «Зимний»

*Время приготовления:* 25 мин

*Количество порций:* 5

*Ингредиенты:* 5 ломтиков ветчины, 5 клубней картофеля, 3 соленых огурца, 4 яйца, 5 ст. ложек майонеза.

*Способ приготовления*

Картофель очистить, вымыть холодной водой, разрезать каждый на 2–4 части и отварить. Яйца сварить вкрутую. Ветчину и огурцы нарезать тонкой короткой соломкой. Сваренные яйца и картофель нарезать крупными кубиками. Все ингредиенты перемешать, заправить майонезом.

## Салат «Ассорти»

*Время приготовления:* 40 мин

*Количество порций:* 3–4

*Ингредиенты:* 200 г небольших креветок, 500 г мидий, 100 г оливок без косточек, 250 г риса, 1 зеленый болгарский перец, 1 помидор, 100 мл оливкового масла, 50 мл 9 %-го уксуса, 1 пучок нашинкованной петрушки или кинзы, сок половины лимона, 2 яйца, сваренных вкрутую, листья салата-латука, черный молотый перец и соль по вкусу.

### *Способ приготовления*

Отварить и очистить креветок. Вымыть и очистить от водорослей мидий, отварить их и вынуть из раковин. Вымыть и очистить перец и нарезать его тонкими кольцами. Сварить рис, вымыть, высушить. Помыть помидор и нарезать небольшими кусочка ми. Яйца нарезать дольками. Уложить на дно салатника листья салата-латука и выложить на него все тщательно смешанные ингредиенты. Поставить салат в холодильник.

## **Салат «Моментальный»**

*Время приготовления: 5 мин*

*Количество порций: 4*

*Ингредиенты:* 5 ст. ложек зеленого горошка, 1 головка репчатого лука, 3 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка измельченной зелени петрушки.

### *Способ приготовления*

Лук и свежую зелень петрушки мелко нарубить, перемешать с зеленым горошком. Заправить салат майонезом и украсить зеленью петрушки.

Перед подачей на стол приготовить соус: в чашку влить оливковое масло, уксус и сок лимона, добавить соль и перец, все перемешать. Сверху положить нашинкованную петрушку или кинзу.



## **Овощной салат**

*Время приготовления:* 10 мин

*Количество порций:* 6

*Ингредиенты:* 2 свежих огурца, 2 моркови, 2 яблока, 2 помидора, 0,5 стакана сметаны, соль, сахар по вкусу.

*Способ приготовления*

Огурцы, морковь и яблоки нарезать тонкой соломкой, перемешать и заправить сметаной. Добавить сахар и соль. Помидоры нарезать дольками (четверть кружка), а затем украсить ими сверху салат.

## **Салат из соленых огурцов**

*Время приготовления:* 20 мин

*Количество порций:* 6

*Ингредиенты:* 4 соленых огурца, 4 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка 9 %-ного уксуса, 3 ст. ложки томатного сока, 4 пера зеленого лука, перец черный молотый, соль по вкусу.

*Способ приготовления*

Зеленый лук мелко порубить. Соленые огурцы нарезать

кружочками, репчатый лук – колечками. Перемешать овощи с горошком. Чеснок растереть с солью и ввести в салат. Заправить блюдо растительным маслом и томатным соком, добавить перец и соль.

## **Салат с соленой сельдью и капустой**

*Время приготовления:* 15 мин

*Количество порций:* 2

*Ингредиенты:* 60 г соленой сельди, 50 г кольраби, 40 г яблок, 1 свежий огурец, 2 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки зеленого горошка, 1 головка репчатого лука, листья салата, 1 ч. ложка сахара, 0,5 ч. ложки готовой горчицы, зелень, молотый перец, соль по вкусу.

*Способ приготовления*

Кольраби очистить и нашинковать соломкой. Яблоки нарезать дольками, свежие огурцы и лук – полукольцами. Сельдь разделать на филе. В тарелку уложить горкой кольраби и остальные продукты. Сельдь нарезать тонкими кусочками и смешать с овощами, добавить горошек. Готовое блюдо полить соусом, приготовленным из майонеза, горчицы, сахара, соли и перца.

## **Рисовый салат**

*Время приготовления:* 20 мин

*Количество порций:* 6

*Ингредиенты:* 0,5 стакана риса, 3 яйца, 1 головка репчатого лука, 10 крабовых палочек, 1 стакан измельченных маринованных шампиньонов, 4 ст. ложки майонеза.

*Способ приготовления*

Рис и яйца отварить по отдельности, затем охладить. Мелко нарезать шампиньоны (либо другие грибы по вкусу), крабовые палочки и лук. Остывшие яйца нарезать кружочками. Перемешать грибы, крабовые палочки, лук и рис. Салат заправить майонезом и украсить кружочками из яиц.

## **Салат морской**

*Время приготовления:* 35 мин

*Количество порций:* 3–4

*Ингредиенты:* 1 банка рыбных консервов, 1 большая головка репчатого лука, 150 г твердого сыра, 0,5 стакана риса, 2 яйца, майонез, соль по вкусу.

*Способ приготовления*

Сварить рис. Нарезать луковицу и пассеровать на сковоро-

роде 2–3 мин, затем выложить на дно салатницы. Туда же отправить консервированную рыбу, размять ее вилкой. Яйца сварить вкрутую, мелко нарезать, натереть сыр на крупной терке. Половину сыра выложить в салатницу на рыбу, затем 1 нарезанное яйцо и залить майонезом. Сваренный рис вымыть холодной водой, откинув на дуршлаг, выложить в салатницу, равномерно залить майонезом, натереть на терке яичный желток и украсить поверхность готового салата.

## **Грибной салат с сыром**

*Время приготовления:* 15 мин

*Количество порций:* 8

*Ингредиенты:* 2 стакана измельченных маринованных грибов, 1 баночка консервированной кукурузы, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки натертого сыра, 0,5 банки майонеза, 1 ч. ложка измельченной зелени укропа.

*Способ приготовления*

Лук мелко нарезать и спассеровать на сливочном масле. Пока лук пассеруется, грибы нарезать крупными дольками. Сыр натереть на мелкой терке. Крупно порубить свежую зелень укропа. Перемешать сыр, лук, грибы и кукурузу, после чего заправить салат майонезом. Сверху украсить салат укропом.

# Салат из лосося с соленым огурцом

*Время приготовления:* 15 мин

*Количество порций:* 2

*Ингредиенты:* 80 г соленого лосося, 1 вареное яйцо, половина соленого огурца, 60 г отварного риса, 2 ст. ложки майонеза.

*Способ приготовления*

Лосося нарезать кусочками, яйцо и соленый огурец – кубиками, смешать все с отварным рисом и майонезом и выложить в салатник.

# Салат из тунца

*Время приготовления:* 20 мин

*Количество порций:* 3–4

*Ингредиенты:* банка тунца в собственном соку, 1 пучок укропа, 1 огурец, 400 г белокочанной капусты, 100 г листьев салата, 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 головка репчатого лука, 1 лимон, 1 ст. ложка сока лимона, белый перец, соль по вкусу.

*Способ приготовления*

Тунца размять вилкой до однородной массы, нарезать огу-

рец соломкой, нарезать капусту тонкой соломкой, добавить немного соли и размять. Смешать тунца, огурец и капусту, добавить мелко нарезанный укроп, кольца лука, соус и белый перец по вкусу. Взять плоское блюдо, выложить его листьями салата, по центру разместить салат, сбрызнуть его и листья салата лимонным соком, украсить дольками лимона, веточкой укропа.

## **Салат со ставридой и орехами**

*Время приготовления:* 15 мин

*Количество порций:* 2–3

*Ингредиенты:* 1 банка консервов «Ставрида в масле», 1 ст. ложка молотых грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 1 ч. ложка лимонного сока, соль по вкусу.

*Способ приготовления*

Очищенный чеснок растолочь и смешать с маслом из консервов. Кусочки ставриды выложить в тарелку, сбрызнуть лимонным соком, полить смесью масла с чесноком и посыпать молотыми орехами.

## **Салат с маринованными огурцами**

*Время приготовления:* 20 мин

*Количество порций:* 3–4

*Ингредиенты:* 200 г макарон, банка рыбных консервов в томатном соусе, 5–6 маленьких маринованных огурцов, 100 г консервированного горошка, 20 г кетчупа, 75 г майонеза, лимонный сок, соль по вкусу.

### *Способ приготовления*

Отварить макароны. Рыбные консервы, размятые вилкой, маринованные огурцы, нарезанные кубиками, консервированный горошек, майонез перемешать с макаронами. Добавить лимонный сок, соль и оставить на холоде.

## **Шпротный салат**

*Время приготовления:* 30 мин

*Количество порций:* 2

*Ингредиенты:* 40 г шпрот, 2 шт. свежих помидоров, 1 клубень картофеля, 2 ч. ложки горчичной заправки, 0,5 головки репчатого лука, листья салата, 5 шт. маслин, половина яйца, веточки зелени, соль по вкусу.

### *Способ приготовления*

Мелкий картофель отварить, охладить и нашинковать кружочками, лук – кольцами, помидоры кружочками. В салатник на листья салата уложить слоями картофель, помидоры, шпроты и нарезанный репчатый лук. Полить блюдо заправкой, украсить маслинами, дольками яйца и зеленью.

## **Салат с печенью трески**

*Время приготовления: 35 мин*

*Количество порций: 2*

*Ингредиенты:* 50 г печени трески (консервы), по 30 г свежих помидоров, свежих огурцов, яблок, салатной заправки, 10 г салата-латука, 10 г маслин, 3 г зелени, половина яйца, соль по вкусу.

*Способ приготовления*

Салат-латук перебрать и вымыть. Помидоры, яблоко, огурец нарезать дольками. Яйцо отварить и нарезать дольками. Печень отделить от масла и размять вилкой. Уложить все продукты в салатник горкой и украсить зеленью и маслинами без косточек. Полить салатной заправкой.

## **Салат с сардинами и петрушкой**

*Время приготовления: 30 мин*

*Количество порций: 2–3*

*Ингредиенты:* 1 банка консервов «Сардины в масле», 4 клубня картофеля, 2 ст. ложки майонеза, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

*Способ приготовления*



Картофель сварить в мундире, очистить, нарезать мелкими кубиками, посолить, полить маслом из консервов и перемешать. Ломтики рыбы размять вилкой, добавить майонез, перец и перемешать. Полученную массу перемешать с картофелем, выложить в салатник и посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

## **Салат из красной капусты**

*Время приготовления:* 10 мин

*Количество порций:* 3–4

*Ингредиенты:* 1 маленький кочан красной капусты, по 200 г зеленого горошка (консервированного), вареной колбасы, 1 головка репчатого лука, майонез, перец, соль по вкусу.

*Способ приготовления*

Капусту нарезать тонкой соломкой. Лук и колбасу нарезать мелкими кубиками. Соединить капусту, лук и колбасу, добавить горошек, майонез, посолить, поперчить, все перемешать.

# МЯСНЫЕ ЗАКУСКИ

## Колбаса с кабачками

*Время приготовления:* 20 мин

*Количество порций:* 4

*Ингредиенты:* 300 г вареной колбасы, 2 кабачка средних размеров, 3 ст. ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

*Способ приготовления*

Поставить на плиту воду и довести до кипения. Кабачки тщательно вымыть, очистить от кожуры и нарезать крупными кубиками. Колбасу нарезать крупными кусками. Закипевшую воду подсолить, положить в нее колбасу. Кабачки выложить в сковороду с растительным маслом и жарить в течение 5–7 мин на среднем огне. Вареную колбасу нарезать тонкими полосками, после чего положить на сковороду, перемешать с кабачками, посолить и жарить до полной готовности (3–4 мин). Зелень петрушки тщательно вымыть и мелко нарубить.

Готовое блюдо выложить со сковороды на тарелки и посыпать зеленью перед подачей к столу.

# Закуска из колбасы и картофеля

*Время приготовления:* 15 мин

*Количество порций:* 4

*Ингредиенты:* 0,25 палки копченой колбасы, 4 клубня картофеля, 2 соленых огурца, 2 ст. ложки майонеза, соль по вкусу.

*Способ приготовления*

Картофель вымыть, отварить в кожуре («в мундире»), после чего очистить, нарезать кружочками и посолить. Соленые огурцы разрезать вдоль, затем каждую половинку – пополам. Колбасу нарезать тонкими кружочками. Все ингредиенты выложить на блюдо в виде аппетитной композиции и полить майонезом.

# 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.