

MIRAVA

КУХНЯ

Дом без суеты

24 простых блюда из доступных продуктов

MIRAVA

Дом без суеты

24 простых блюда из доступных продуктов

О книге

Эта компактная книга создана для начинающих поваров и занятых семей. Её можно читать по порядку или открывать с той главы, которая нужнее сегодня. В каждом разделе есть реальная ситуация, разбор, небольшая практика и вопросы для личных заметок.

Соблюдайте правила пищевой безопасности: мойте руки и продукты, разделяйте сырое и готовое, полностью готовьте мясо и яйца, учитывайте аллергии.

Авторская идея и редакция: MIRAVA. Текст, озвучка и макет подготовлены с использованием искусственного интеллекта и прошли редакционную проверку.

Содержание

- 01 Овсянка с яблоком и корицей
- 02 Гречка с грибами и луком
- 03 Тёплый картофельный салат
- 04 Овощной суп-конструктор
- 05 Красная чечевица с томатами
- 06 Рис с овощами на одной сковороде
- 07 Макароны с нежным томатным соусом
- 08 Курица с паприкой и морковью
- 09 Рыба в бумажном конверте
- 10 Омлет с зеленью и овощами
- 11 Запечённый картофель с йогуртовым соусом
- 12 Тушёная капуста с фасолью
- 13 Нежные сырники без лишнего сахара
- 14 Ленивые вареники
- 15 Кускус с овощами и нутом
- 16 Тыквенный крем-суп
- 17 Домашние тефтели в соусе
- 18 Перловка с овощами
- 19 Тёплые бутерброды с овощами
- 20 Банановые овсяные оладьи
- 21 Яблоки, запечённые с творогом
- 22 Йогуртовый десерт с ягодами
- 23 Компот без лишнего сахара
- 24 Домашняя гранола на неделю

Как пользоваться книгой

Не пытайтесь выполнить всё сразу. После главы выберите одну мысль и одно действие. Проверьте результат в реальной жизни, затем возвращайтесь к следующему разделу. Поля и вопросы можно использовать как основу для отдельной тетради.

Спокойная кухня

Простой ужин начинается не с сложного рецепта, а с понятной последовательности: выбрать блюдо, проверить продукты, подготовить инструменты и убрать лишнее с рабочей поверхности.

Базовый запас

Крупы, макароны, консервированная фасоль, томаты, замороженные овощи, яйца, кисломолочные продукты, лук, морковь и сезонные фрукты позволяют собрать десятки сочетаний. Покупайте столько, сколько семья успевает использовать.

Безопасность

Используйте отдельную доску для сырых продуктов, полностью готовьте мясо, рыбу и яйца, не оставляйте готовую еду надолго при комнатной температуре. Если продукт пахнет или выглядит сомнительно, не пытайтесь спасти его специями.

Овсянка с яблоком и корицей

На 3-4 порции · активное время около 15-25 минут

Что понадобится

1 стакан	овсяные хлопья
1-2 шт.	яблоко
2 стакана	молоко или вода

Как готовить

1. Подготовьте все продукты, вымойте овощи и зелень. Сырые продукты держите отдельно от готовых.
2. Нарезьте компоненты так, чтобы кусочки были примерно одного размера: это помогает готовить равномерно.
3. Положите продукты в кастрюлю в порядке от самых плотных к самым мягким, добавляя жидкость небольшими порциями.
4. Готовьте на умеренном огне до мягкости и полной готовности. Помешивайте и следите, чтобы блюдо не пересыхало.
5. Попробуйте готовое блюдо, отрегулируйте вкус и подавайте безопасной температуры. Остатки быстро охладите и храните в холодильнике.

Гибкая замена

Сезонные овощи можно менять на похожие по плотности; молочные компоненты - на подходящие растительные аналоги. При аллергии замена должна быть проверена по составу, а не только по названию.

Вопрос к столу: какое маленькое событие этой недели вы хотите запомнить?

Гречка с грибами и луком

На 3-4 порции · активное время около 15-25 минут

Что понадобится

1 стакан	гречка
250 г	шампиньоны
1 шт.	лук

Как готовить

1. Подготовьте все продукты, вымойте овощи и зелень. Сырые продукты держите отдельно от готовых.
2. Нарезьте компоненты так, чтобы кусочки были примерно одного размера: это помогает готовить равномерно.
3. Разогрейте сковороду на среднем огне, добавьте немного масла или воды и сначала готовьте плотные продукты.
4. Добавьте остальные компоненты и доведите до полной готовности, периодически переворачивая или помешивая.
5. Попробуйте готовое блюдо, отрегулируйте вкус и подавайте безопасной температуры. Остатки быстро охладите и храните в холодильнике.

Гибкая замена

Сезонные овощи можно менять на похожие по плотности; молочные компоненты - на подходящие растительные аналоги. При аллергии замена должна быть проверена по составу, а не только по названию.