

MIRAVA BOOKS

Дом без суеты

24 простых блюда из доступных продуктов

Русское издание

Бесплатный фрагмент

Дом без суеты

24 простых блюда из доступных продуктов

Русское издание · Обновлённое издание · октябрь 2026

Эта книга помогает приготовить обычный завтрак, обед или ужин из знакомых продуктов. В ней 24 самостоятельных рецепта: сначала выберите блюдо, прочитайте его целиком и только затем доставайте продукты. Не нужно готовить всё подряд. Для первого ужина достаточно одного основного блюда и простого гарнира.

Количество порций указано для каждого блюда. Вес овощей и фруктов, кроме целых яблок для запекания, относится к очищенной съедобной части; крупы и макароны взвешиваются сухими, консервы - без жидкости. Чайная ложка равна 5 мл, столовая - 15 мл; специи набирайте без горки. Время приблизительное: размер нарезки, посуда и мощность плиты меняют результат. Проверяйте также признаки готовности. Температуры духовки даны для обычного нагрева и отдельно для конвекции.

Мойте руки, овощи и зелень; отделяйте сырое мясо от готовой еды. Размораживайте мясо и рыбу в холодильнике. Не пробуйте сырое тесто. Используйте пастеризованные молочные продукты и проверяйте состав замен при аллергии. Температуру внутри мяса, рыбы и яичных блюд измеряйте чистым кухонным термометром, следуя значениям в рецептах [1].

Остатки разделите на небольшие неглубокие ёмкости и уберите в холодильник не позднее 2 часов после приготовления, а в жару выше 32 °C - в течение часа. Поддерживайте не более 4 °C и разогревайте горячие блюда до 74 °C [2]. Для планирования этой книги приготовленную еду используйте за 2 суток, блюда со свежими компонентами - за сутки [3]. Плохо хранившуюся еду не пытайтесь сделать безопасной повторным нагреванием.

Текст и переводы подготовлены с помощью искусственного интеллекта и вычитаны для согласованности рецептов. Рецепты не проверялись приготовлением на кухне. Ссылки [1]-[3] относятся к официальным рекомендациям по пищевой безопасности, а не к происхождению рецептов.

MIRAVA · Текст и перевод подготовлены с помощью ИИ.

Содержание

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

01

Овсянка с яблоком и корицей

2 порции · подготовка 5 минут · всего 20 минут.

Ингредиенты: овсяные хлопья длительного приготовления 120 г; молоко 400 мл; вода 200 мл; яблоко 180 г; молотая корица $\frac{1}{2}$ ч. л.; щепотка соли.

1. Вымойте яблоко, удалите сердцевину и нарежьте мякоть кубиками около 1 см. Кожуру можно оставить: она сохраняет форму кусочков.

2. В небольшой кастрюле доведите молоко с водой до слабого кипения. Добавьте хлопья, яблоко и соль, уменьшите нагрев. Варите 7-10 минут, часто помешивая, или следуйте времени на упаковке хлопьев.

3. Когда хлопья станут мягкими, снимите кастрюлю с огня. Вмешайте корицу, накройте и оставьте на 2 минуты: каша ещё немного загустеет.

4. Разложите по мискам. Для более жидкой каши добавьте 30-50 мл горячей воды. Перед едой дайте ей остыть до комфортной температуры.

Замена: вместо яблока возьмите 180 г спелой груши. Несладкий растительный напиток заменяет молоко в том же объёме; проверьте состав при аллергии.

Гречка с грибами и луком

3 порции · подготовка 10 минут · всего 40 минут.

Ингредиенты: гречневая крупа 200 г; вода 400 мл; шампиньоны 300 г; лук 100 г; растительное масло 20 мл; соль $\frac{1}{2}$ ч. л.; чёрный перец $\frac{1}{4}$ ч. л.; петрушка 10 г.

1. Промойте гречку в сите. Положите в кастрюлю с водой и половиной соли, доведите до кипения. Накройте и варите на слабом огне 15-18 минут до впитывания воды. Выключите нагрев и оставьте под крышкой на 5 минут.
2. Тем временем мелко нарежьте лук. Очистите грибы от загрязнений, быстро ополосните при необходимости и нарежьте пластинками.
3. В широкой сковороде разогрейте масло. Обжаривайте лук 4 минуты, затем добавьте грибы. Готовьте 8-10 минут без крышки: жидкость должна испариться, а края грибов подрумяниться.
4. Добавьте гречку, оставшуюся соль и перец, аккуратно перемешайте. Прогрейте 2 минуты и посыпьте вымытой, нарезанной петрушкой.

Замена: вешенки подходят вместо шампиньонов. С замороженными грибами сначала выпарите лишнюю воду; приготовление может занять дольше.

Это бесплатный фрагмент. Полная PDF-книга содержит все главы из содержания. Продажи пока не открыты.

Дополнительное чтение

[1] [1] FoodSafety.gov: Cook to a Safe Minimum Internal Temperature (US federal food safety guidance) · www.foodsafety.gov

[2] [2] USDA FSIS: Leftovers and Food Safety · www.fsis.usda.gov

[3] [3] BfR: Meal prep – the proper way · www.bfr2go.de