

MIRAVA BOOKS

Дім без метушні

24 прості страви з доступних продуктів

Українське видання

Безкоштовний уривок

Дім без метушні

24 прості страви з доступних продуктів

Українське видання · Оновлене видання · жовтень 2026

Ця книга допомагає приготувати звичайний сніданок, обід або вечерю зі знайомих продуктів. У ній 24 самостійні рецепти: спочатку оберіть страву, прочитайте її повністю й лише потім діставайте продукти. Не треба готувати все поспіль. Для першої вечері достатньо однієї основної страви та простого гарніру. Кількість порцій вказана для кожної страви. Вага овочів і фруктів, крім цілих яблук для запікання, стосується очищеної їстівної частини; крупи й макарони зважуються сухими, консерви - без рідини. Чайна ложка дорівнює 5 мл, столова - 15 мл; спеції набирайте без гірки. Час приблизний: розмір нарізання, посуд і потужність плити змінюють результат. Перевіряйте також ознаки готовності. Температури духовки наведено для звичайного нагрівання й окремо для конвекції.

Мийте руки, овочі й зелень; відокремлюйте сире м'ясо від готової їжі. Розморожуйте м'ясо й рибу в холодильнику. Не куштуйте сире тісто. Використовуйте пастеризовані молочні продукти й перевіряйте склад замін за наявності алергії. Температуру всередині м'яса, риби та яєчних страв вимірюйте чистим кухонним термометром, дотримуючись значень у рецептах [1].

Залишки розділіть на невеликі неглибокі ємності й приберіть у холодильник не пізніше 2 годин після приготування, а у спеку понад 32 °C - протягом години. Підтримуйте не більше 4 °C і розігрівайте гарячі страви до 74 °C [2]. Для планування цієї книги приготовлену їжу використовуйте за 2 доби, страви зі свіжими компонентами - за добу [3]. Не намагайтеся зробити погано збережену їжу безпечною повторним нагріванням. Текст і переклади підготовлено за допомогою штучного

інтелекту й вичитано для узгодженості рецептів. Рецепти не перевірялися приготуванням на кухні. Посилання [1]-[3] стосуються офіційних рекомендацій із харчової безпеки, а не походження рецептів.

MIRAVA · Текст і переклад підготовлені за допомогою ШІ.

Зміст

- | | |
|--|---|
| 01 Вівсянка з яблуком і корицею | 13 Ніжні сирники без зайвого цукру |
| 02 Гречка з грибами та цибулею | 14 Ліниві вареники |
| 03 Теплий картопляний салат | 15 Кускус з овочами та нутом |
| 04 Овочевий суп-конструктор | 16 Гарбузовий крем-суп |
| 05 Червона сочевиця з томатами | 17 Домашні тефтелі в соусі |
| 06 Рис з овочами на одній сковороді | 18 Перловка з овочами |
| 07 Макарони з ніжним томатним соусом | 19 Теплі бутерброди з овочами |
| 08 Курка з паприкою та морквою | 20 Бананові вівсяні оладки |
| 09 Риба в паперовому конверті | 21 Яблука, запечені з кисломолочним сиром |
| 10 Омлет із зеленню та овочами | 22 Йогуртовий десерт із ягодами |
| 11 Запечена картопля з йогуртовим соусом | 23 Компот без зайвого цукру |
| 12 Тушкована капуста з квасолею | 24 Домашня гранола на тиждень |

01

Вівсянка з яблуком і корицею

2 порції · підготовка 5 хвилин · загалом 20 хвилин.

Інгредієнти: вівсяні пластівці тривалого приготування 120 г; молоко 400 мл; вода 200 мл; яблуко 180 г; мелена кориця $\frac{1}{2}$ ч. л.; дрібка солі.

1. Помийте яблуко, видаліть серцевину й наріжте м'якоть кубиками приблизно 1 см. Шкірку можна залишити: вона допомагає шматочкам зберегти форму.
2. У невеликій каструлі доведіть молоко з водою до слабкого кипіння. Додайте пластівці, яблуко й сіль, зменште нагрівання. Варіть 7-10 хвилин, часто помішуючи, або дотримуйтеся часу на упаковці пластівців.
3. Коли пластівці стануть м'якими, зніміть каструлю з вогню. Вмішайте корицю, накрийте й залиште на 2 хвилини: каша ще трохи загусне.
4. Розкладіть у миски. Щоб зробити кашу рідшою, додайте 30-50 мл гарячої води. Перед їжею дайте їй охолонути до комфортної температури.

Заміна: замість яблука візьміть 180 г стиглої груші. Несолодкий рослинний напій замінює молоко в тому самому об'ємі; перевірте склад за наявності алергії.

02

Гречка з грибами та цибулею

3 порції · підготовка 10 хвилин · загалом 40 хвилин.

Інгредієнти: гречана крупа 200 г; вода 400 мл; печериці 300 г; цибуля 100 г; олія 20 мл; сіль $\frac{1}{2}$ ч. л.; чорний перець $\frac{1}{4}$ ч. л.; петрушка 10 г.

1. Промийте гречку в ситі. Покладіть у каструлю з водою та половиною солі, доведіть до кипіння. Накрийте й варіть на слабкому вогні 15-18 хвилин до вбирання води. Вимкніть нагрівання й залиште під кришкою на 5 хвилин.

2. Тим часом дрібно наріжте цибулю. Очистьте гриби від забруднень, за потреби швидко сполосніть і наріжте пластинками.

3. У широкій сковороді розігрійте олію. Обсмажуйте цибулю 4 хвилини, потім додайте гриби. Готуйте 8-10 хвилин без кришки: рідина має випаруватися, а краї грибів підрум'янитися.

4. Додайте гречку, решту солі й перець, обережно перемішайте. Прогрійте 2 хвилини та посипте вимитою, нарізаною петрушкою.

Заміна: гливи підходять замість печериць. Із заморожених грибів спочатку випаруйте зайву воду; приготування може тривати довше.

Це безкоштовний уривок. Повна PDF-книга містить усі розділи зі змісту. Продажі ще не відкриті.

Додаткове читання

[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