

MIRAVA BOOKS

Смак, що збирає разом

24 рецепти для спільного столу й теплої розмови

Українське видання

Безкоштовний уривок

Смак, що збирає разом

24 рецепти для спільного столу й теплої розмови

Українське видання · Оновлене видання · жовтень 2026

Ця книга допомагає зібрати спільний стіл зі знайомих продуктів: гарячого супу, домашніх вареників, овочів, випічки та простих десертів. Виберіть одну основну страву й одне доповнення; для першої вечері цього достатньо. Спочатку прочитайте рецепт повністю, зважте продукти й підготуйте посуд. Масу овочів наведено після очищення, якщо не зазначено інакше; масу консервованих бобових - після зливання рідини. Яйця середнього розміру. Чайна ложка - 5 мл, столова - 15 мл. Температури стосуються духовки з верхнім і нижнім нагріванням; для конвекції зазвичай зменшуйте їх на 20°C. Час орієнтовний: розмір шматочків, посуд і духовка впливають на результат.

Заздалегідь з'ясуйте, чи мають гості алергії: тут використовуються пшениця, яйця, молочні продукти, риба, горіхи, кунжут і гірчиця. Перевіряйте також склад замінників. Вимийте овочі та зелень; сиру курку не мийте. Тримайте сирі м'ясо, рибу та яйця окремо від готової їжі, мийте руки й інвентар після контакту з ними. Не куштуйте сире тісто. Готовність курки перевіряйте термометром: щонайменше 74°C у найтовстішій частині, подалі від кістки.

Залишки розкладіть у невеликі неглибокі контейнери й поставте в холодильник не пізніше ніж через 2 години, а за спеки понад 32°C - через 1 годину. Не чекайте повного охолодження великої каструлі на столі. Зберігайте за 0-4°C і використовуйте протягом 2-3 днів; свіжі намазки та кремові десерти краще з'їсти за 2 дні. Гарячі страви розігрівайте до 74°C у центрі. Під час підготовки тексту й перекладів використано штучний інтелект. Рецепти

перевірено редакційно, але не практичним приготуванням;
орієнтуйтеся на описані ознаки готовності й термометр.

MIRAVA · Текст і переклад підготовлені за допомогою ШІ.

Зміст

01 Борщ сімейного столу	13 Салат із буряка, яблука й насіння
02 Овочевий капуста	14 Салат із квасолі та печеного перцю
03 Голубці з рисом і грибами	15 Домашній хумус
04 Деруни з йогуртовим соусом	16 Сирна намазка із зеленню
05 Вареники з картоплею	17 Булочки з часником і кропом
06 Галушки із зеленню	18 Медівник у склянці
07 Запечені овочі на великому деку	19 Сирна запіканка з родзинками
08 Курка з яблуками	20 Простий маковий рулет
09 Фарширований перець із сочевицею	21 Ягідний кисіль
10 Рибні котлети з кропом	22 Груші з горіховою крихтою
11 Запіканка з картоплі та грибів	23 Чайний стіл із травами
12 Пиріг із капустою на кефірі	24 Пиріг дружби з яблуками

01

Борщ сімейного столу

6 порцій · підготовка 20 хвилин · загалом близько 60 хвилин.
Потрібна каструля об'ємом щонайменше 4 л.

Інгредієнти: буряк - 300 г; картопля - 300 г; білокачанна капуста - 250 г; готова квасоля - 240 г; цибуля - 100 г; морква - 100 г; томатна паста - 30 г; олія - 30 мл; вода або несолоний овочевий бульйон - 1,8 л; яблучний оцет 5% - 15 мл; часник - 6 г; кріп - 10 г; сіль - 8 г; чорний перець - $\frac{1}{4}$ ч. л.; сметана для подавання - 80 г, за бажанням.

1. Картоплю наріжте кубиками по 2 см, капусту тонко нашаткуйте. Буряк і моркву натріть на грубій тертці, цибулю наріжте дрібно. Квасолі з банки промийте й дайте воді стекти.
2. У сковороді розігрійте олію. Обсмажуйте цибулю та моркву 5 хвилин на середньому вогні. Додайте буряк, пасту, оцет і 150 мл відміряного бульйону. Накрийте й тушуйте 15-20 хвилин, поки буряк майже не стане м'яким; за потреби трохи зменште вогонь.
3. Решту бульйону закип'ятіть у каструлі. Покладіть картоплю й варіть 10 хвилин. Додайте капусту й варіть ще 7-10 хвилин: картопля має легко проколюватися виделкою.
4. Перекладіть бурякову засмажку в каструлю, додайте квасолі, сіль і перець. Варіть за слабкого кипіння 5 хвилин. Вимкніть нагрівання, додайте подрібнений часник і кріп, залиште під кришкою на 10 хвилин. Сметану запропонуйте окремо.

Заміна: замість квасолі візьміть 240 г готового нуту. Якщо бульйон солоний, почніть із 4 г солі та коригуйте смак лише після додавання всіх компонентів.

02

Овочевий капустак

6 порцій · підготовка 20 хвилин · загалом близько 60 хвилин.

Інгредієнти: квашена капуста без розсолу - 350 г; картопля - 400 г; пшоно - 70 г; цибуля - 100 г; морква - 100 г; олія - 30 мл; несолоний овочевий бульйон або вода - 1,5 л; лавровий лист - 1 шт.; чорний перець - $\frac{1}{4}$ ч. л.; сіль - до 3 г, після куштування готового супу.

1. Пшоно промийте кілька разів, потім обдайте окропом і злийте воду. Картоплю наріжте кубиками по 2 см. Цибулю подрібніть, моркву натріть. Довгі смужки капусти розріжте, щоб суп було зручно їсти.

2. У каstrулі розігрійте олію. Готуйте цибулю й моркву 5 хвилин, помішуючи. Влийте бульйон, додайте картоплю, пшоно та лавровий лист. Доведіть до кипіння, зменште вогонь і варіть 15-20 хвилин.

3. Перевірте картоплю: вона має стати м'якою до додавання кислої капусти, інакше кислота сповільнить її розм'якшення. Додайте капусту й перець, варіть ще 15-20 хвилин за слабкого кипіння, поки капуста не стане достатньо м'якою для вас.

4. Вийміть лавровий лист. Скуштуйте суп і лише тепер додайте сіль, якщо вона потрібна: капуста вже солена. Дайте капустаку постояти під кришкою 5 хвилин. Якщо він надто густий, під час розігрівання окремої порції додайте трохи окропу.

Заміна: пшоно можна замінити 70 г круглозернистого рису. Надто кислу капусту швидко промийте холодною водою й добре віджміть; не вимочуйте довго, щоб зберегти смак.

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

Додаткове читання

[1] BfR — Foodborne infections in private households: identifying sources and avoiding risks · www.bfr.bund.de

[2] USDA FSIS — Safe Minimum Internal Temperature Chart · www.fsis.usda.gov

[3] USDA FSIS — Leftovers and Food Safety · www.fsis.usda.gov

[4] BfR — Boiling water a must for herbal teas · www.bfr.bund.de

[5] BfR — Deep frozen berries are better thoroughly cooked before consumption · www.bfr.bund.de

[6] BfR — Rare but avoidable: questions and answers about botulism · www.bfr.bund.de

[7] USDA FSIS — Washing Food: Does it Promote Food Safety? · www.fsis.usda.gov