

MIRAVA

КУХНЯ

Вкус, который собирает

24 рецепта для общего стола и тёплого разговора

MIRAVA

Вкус, который собирает

24 рецепта для общего стола и тёплого разговора

О книге

Эта компактная книга создана для семейных встреч, соседских ужинов и небольших праздников. 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.

Уточняйте аллергии гостей заранее. Для детей, беременных и людей с особыми медицинскими потребностями соблюдайте рекомендации врача.

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

Содержание

- 01 Борщ семейного стола
- 02 Овощной капустняк
- 03 Голубцы с рисом и грибами
- 04 Деруны с йогуртовым соусом
- 05 Вареники с картофелем
- 06 Галушки с зеленью
- 07 Печёные овощи на большом противне
- 08 Курица с яблоками
- 09 Фаршированный перец с чечевицей
- 10 Рыбные котлеты с укропом
- 11 Запеканка из картофеля и грибов
- 12 Пирог с капустой на кефире
- 13 Салат из свёклы, яблока и семечек
- 14 Салат из фасоли и печёного перца
- 15 Домашний хумус
- 16 Намазка из творога и зелени
- 17 Булочки с чесноком и укропом
- 18 Медовик в стакане
- 19 Творожная запеканка с изюмом
- 20 Маковый рулет простой
- 21 Ягодный кисель
- 22 Груши с ореховой крошкой
- 23 Чайный стол с травами
- 24 Пирог дружбы с яблоками

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.

Борщ семейного стола

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

Что понадобится

2 шт.	свёкла
400 г	капуста
600 г	картофель
1 банка или 250 г готовой	фасоль

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?

Овощной капустник

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

Что понадобится

350 г	квашеная капуста
600 г	картофель
1-2 шт.	морковь

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.