

Форматирование НЕ трогать, именно такие должны быть кавычки, двоеточие и пропуск строк - это так надо для быстрой загрузки в БД

Обозначения:

1шт - 1 штука

1ст. - 1 стакан

1ст.л. - 1 столовая ложка

1ч.л. - 1 чайная ложка

1г - 1 грамм

1л - 1 литр

1мл - 1 миллилитр

1п - 1 пачка

1зуб. - 1 зубчик

Завтраки

Мюсли

Растительное молоко: "

Мюсли: "

Залить мюсли молоком

Сырники / Ленивые вареники

Творог: 250г

Яйцо: 1шт

Сахар: 1ст.л

Мука: "

Соль: "

Смешать творог с яйцом, сахаром и солью.

Вмешать туда муку до состояния крутого теста.

Разделить на несколько порций и каждую раскатать в колбаску.

Каждую колбаску разрезать на кусочки.

Варить в подсоленном кипятке 5-7 минут после всплывания или жарить/выпекать до румяной корочки.

Запеканка сырная

Творог: 2п

Яйца: 2шт

Сахар: 1/2ст

Ванильный сахар: 1п

Яйца разделить на белки и желтки.

Смешать творог, сахара и желтки.

Белки взбить с щепоткой соли.

Аккуратно вмешать в творожную массу.

Выложить в форму и выпекать до готовности

Блины тонкие

Яйца: 1шт

Сахар: 1ст.л

Мука: 1,5ст

Молоко: 1,5ст

Масло: 2ст.л

Соль: "

Взбить яйца с сахаром и солью.

Добавить 1ст молока, перемешать.

Добавить муку - получится густое тесто.

Добавить масло, размешать.

Постепенно добавлять оставшееся молоко до консистенции жидкой сметаны.

Жарить с двух сторон на хорошо разогретой сковороде.

Оладьи

Яйца: 1шт

Сахар: 1ст.л

Мука: 1ст

Кислое молоко: 1ст

Соль: "

Взбить яйца с сахаром и солью.

Добавить кислое молоко, перемешать.

Добавить муку, перемешать.

Жарить с двух сторон на хорошо разогретой сковороде или на масле.

Омлет

Яйца: "

Соль: "

Перец: "

Яйца посолить, поперчить и взбить венчиком.

Вылить на сковороду и жарить на малом огне до готовности.

По желанию добавить овощи, бобы, зелень, натертый сыр.

Яичница

Яйца: "

Соль: "

Перец: "

Яйца разбить на разогретую (с маслом) сковороду.

Посолить, поперчить.

Жарить пока белок не затвердеет.

По желанию подавать с овощами, бобами, мясом/сосисками.

Вареные яйца

Яйца: "

Яйца отварить до нужного состояния (в мешочек, вкрутую).

Подавать можно с хлебом, салатом, майонезом.

Бутерброды

Хлеб: "

Хлеб или булки намазать маслом или намазкой.

Сверху по желанию положить сыр/колбасу/рыбу/зелень/овощи.

Овсяная каша

Овсяные хлопья: "

Насыпать в кастрюлю овсяные хлопья.

Добавить соль, сахар, специи и добавки по желанию.

Залить водой и варить до готовности.

Подавать можно с фруктами, вареньем.

Манная каша на молоке

Манная крупа: 25г

Молоко: 200мл

Сахар: 1/2ст.л

Ванильный сахар: 1/4п

Молоко довести до кипения.

Добавить сахар и ванильный сахар.

Всыпать манку струйкой, помешивая, пока не загустеет.

Можно еще добавить 50г крем-сыра и перемешать.

Рисовая каша на молоке

Рис: 50г

Молоко: 200мл

Сахар: 1/2ст.л

Ванильный сахар: 1/4п

В молоко добавить рис.

Варить на маленьком огне, периодически помешивая пока не загустеет.

Добавить сахар и ванильный сахар.

Дать настояться 10 минут.

Творог

Творог: "

Добавить в творог помидоры и зелень

или

добавить сметану и фрукты или варенье.

Йогурт

Йогурт: "

По желанию добавить в йогурт фрукты, семена чии, арахисовую пасту.

Рулеты из лаваша

Лаваш: "

Песто: "

Фета: "

Зелень: "

Помидор: "

Лук: "

Морковь: "

Салат: "

Лаваш намазать песто.

Сверху положить сыр и овощи.

Свернуть рулетиком.

Супы

Постный борщ

Лук: 1шт

Морковь: 1шт

Чеснок: 2зуб.

Свекла: 1шт

Томатная паста: 1п

Картофель: 4шт

Капуста: 1/4шт

Масло: "

Зелень: "

Сметана: "

В масле обжарить нарезанный лук и чеснок.

Добавить натертую морковку, потом свеклу.

Добавить томатную пасту, немного обжарить и добавить воду.

Забросить нарезанный картофель и капусту.

Посолить, поперчить.

Варить до готовности картошки.

В тарелке сверху положить ложку сметаны и посыпать зеленью

Гречневый суп

Гречневая крупа: 1/2ст

Лук: 1шт

Морковь: 1шт

Чеснок: 2зуб.

Картофель: 4шт

Лавровый лист: 3шт

Соль: "

Перец: "

Масло: "

Лук мелко нарезать.

Морковь натереть на крупной терке.

Картофель нарезать кубиками или брусочками.

На растительном масле обжарить лук.

Добавить морковь. Обжарить.

Добавить картофель. Залить водой. Посолить.

После того, как бульон закипит, добавить гречку.

По желанию добавить брокколи, цветную капусту или перец.

Варить до готовности.

Добавить лавровый лист, перец.

Добавить выдавленный через чеснокодавку чеснок. Дать супу настояться под крышкой в течение 15–20 минут.

Готовый суп разлить по тарелкам, добавить мелко нарезанную зелень.

Куриный суп с макаронами

Макароны: 1/2ст

Лук: 1шт

Морковь: 1шт

Курица: 300г

Картофель: 4шт

Соль: "

Перец: "

Масло: "

Курицу отварить (варить в течение 1 часа).

Курицу достать. Мясо отделить от костей.

Лук мелко нарезать.

Морковь натереть на средней терке.

На растительном масле обжарить лук.

Добавить морковь. Обжарить.

В бульон добавить зажарку. Посолить, поперчить.

Добавить, по желанию, картофель.

Когда картофель будет полусырым, добавить макароны и мясо.

Варить до готовности макарон (в течение 5–7 минут).

Готовый суп разлить по тарелкам, добавить мелко нарезанную зелень.

Суп с тефтелями/фрикадельками

Лук: 1шт

Морковь: 1шт

Картофель: 4шт

Фарш: 300г

Соль: "

Перец: "

Масло: "

Лук мелко нарезать.

Морковь натереть на крупной терке.

Картофель нарезать кубиками или брусочками.

На растительном масле обжарить лук.

Добавить морковь. Обжарить.

Добавить картофель. Залить водой. Посолить.

Из фарша сформировать фрикадельки или тефтели, добавив рис и лук.

После того, как бульон закипит, добавить фрикадельки.

Варить до готовности.

Добавить лавровый лист, перец, специи.

Готовый суп разлить по тарелкам, добавить мелко нарезанную зелень.

Суп с галушками

Лук: 1шт

Морковь: 1шт

Курица: 300г

Картофель: 4шт

Мука: 2-3ст.л

Яйца: 1шт

Соль: "

Перец: "

Масло: "

Курицу отварить (варить в течение 1 часа).

Курицу достать. Мясо отделить от костей.

Лук мелко нарезать.

Морковь натереть на средней терке.

На растительном масле обжарить лук.

Добавить морковь. Обжарить.

В бульон добавить зажарку. Посолить, поперчить.

Добавить картофель.

Делаем галушки: яйцо смешиваем с мукой, солим.

Когда картофель будет полусырым, ложкой закладываем галушки. Добавить мясо.

Готовый суп разлить по тарелкам, добавить мелко нарезанную зелень.

Суп Гуляш

Лук: 1шт

Морковь: 1шт

Картофель: 4шт

Говядина: 350г

Помидор: 1шт

Перец: 1шт

Чеснок: 2зуб.

Тмин: 1ч.л

Паприка: 1ст.л

Соль: "

Перец: "

Масло: "

Лук мелко нарезать.

Мясо нарезать небольшими кусочками.

Перец очистить от семян. Нарезать соломкой.

Помидоры нарезать кубиками.

Чеснок мелко нарезать.

Картофель почистить. Нарезать кубиками.

В масле обжарить нарезанный лук.

Добавить паприку, тмин. Перемешать. Тушить в течение 1–2 минут.

Добавить мясо. Потушить в течение 5–7 минут. Посолить, поперчить.

Налить воду так, чтобы она покрывала мясо. Накрыть крышкой. Тушить в течение 1.5 часов (при необходимости воду подливать).

Добавить картофель. Залить 2–2.5 литрами воды.

Довести до кипения. Добавить перец.

Варить в течение 5–7 минут. Добавить помидоры. И чеснок.

Варить до готовности картофеля. Если необходимо, посолить.

Мисо-суп

Рыба: 200г

Водоросли: 5г

Мисо-паста: 2ст.л

Зеленый лук: 2шт

Воду закипятить и бросить туда кусочки рыбы и водоросли.

Поварить минут 10 и достать рыбу.

В бульон добавить мисо-пасту и перемешать, попробовать бульон и при надобности добавить еще пасты.

В тарелки выложить кусочки рыбы. Можно вместо рыбы кубики тофу.

Залить бульоном и посыпать нарезанным луком.

Чечевичный суп

Чечевица: 1/2ст

Лук: 1шт

Морковь: 1шт

Картофель: 4шт

Лавровый лист: 3шт

Соль: "

Перец: "

Масло: "

Лук мелко нарезать.

Морковь натереть на крупной терке.

Картофель нарезать кубиками или брусочками.

На растительном масле обжарить лук.

Добавить морковь. Обжарить.

Добавить картофель. Залить водой. Посолить.

После того, как бульон закипит, добавить чечевицу.

Варить до готовности.

Добавить лавровый лист, перец.

Готовый суп разлить по тарелкам, добавить мелко нарезанную зелень.

Суп-пюре из тыквы

Лук: 1шт

Морковь: 1шт

Тыква: 500г

Лавровый лист: 3шт

Сливки: 200г

Сухарики: "

Тыквенные семечки: "

Соль: "

Перец: "

Масло: "

Лук мелко нарезать.

Тыкву нарезать кубиками.

Морковь натереть на средней терке.

В кастрюле на растительном масле слегка обжарить лук.

Добавить морковь. Слегка обжарить.

Добавить тыкву. Перемешать.

Налить воду так, чтобы она покрывала тыкву. Посолить, поперчить.

Накрыть крышкой. Довести до кипения. Варить в течение 15–20 минут.

Жидкость слить. Тыкву с морковью и луком измельчить при помощи блендера.

Влить сливки. Перемешать. Убрать с огня.

При подаче суп посыпать сухариками и семечками.

Суп-пюре из пастернака

Лук: 1шт
Морковь: 1шт
Картофель: 4шт
Пастернак: 500г
Лавровый лист: 3шт
Сухарики: "
Зелень: "
Соль: "
Перец: "
Масло: "

Лук мелко нарезать.

Пастернак нарезать кубиками.

Морковь натереть на средней терке.

В кастрюле на растительном масле слегка обжарить лук.

Добавить морковь. Слегка обжарить.

Добавить пастернак и картофель. Перемешать.

Налить воду так, чтобы она покрывала овощи. Посолить, поперчить.

Накрыть крышкой. Довести до кипения. Варить в течение 15–20 минут.

Жидкость слить. Все овощи измельчить при помощи блендера.

При подаче суп посыпать сухариками и зеленью.

Блюда без отдельного гарнира

Вареники

Мука: 500г
Яйца: 1шт
Соль: "
Вода: "

В муку добавить яйцо, соль.

Замесить крутое тесто, добавляя воду.

Разделить на 3-4 части и из каждой скатать колбаску.

Каждую колбаску нарезать кусочками из которых раскатать тонкие кружочки.

В кружочки положить начинку и защипнуть.

Варить в подсоленной воде 7-10 минут после всплывания.

Начинка: картофель-пюре с луком/грибами, жареный фарш с луком, творог с сахаром, фрукты с сахаром.

Суши

Рис: 2ст

Вода: 2ст

Соль: 2ст.л

Уксус: 1/2ст

Сахар: 1/4ст

Нори: "

Яйца: 3шт

Сахар: 1ст.л

Соевый соус: 1ч.л

Рис промыть и замочить в воде на полчаса.

Отварить рис до испарения воды.

Уксус нагреть и растворить в нем сахар и соль.

Залить рис уксусом и дать остыть.

Сделать тонкий омлет из яиц, сахара и соевого соуса, скрутить рулетиком.

На лист нори выложить рис, немного начинки (рыба, омлет, огурец, перец, крем-сыр, авокадо, креветка).

Завернуть рулетиком, край смочить водой и скрепить.

Разрезать на 6-8 кусочков.

Подавать с соевым соусом, маринованным имбирем и васаби.

Макароны с томатным соусом и сыром

Макароны: 63г

Томатный соус: "

Сыр: "

Вода: "

Соль: "

Макароны отварить в подсоленной воде минут 10.

Томатный соус разогреть.

На тарелку выложить макароны, сверху полить томатным соусом и посыпать тёртым сыром.

Можно добавить легкий овощной салат.

Спагетти болоньеза

Спагетти: 63г

Томатный соус: "

Фарш: 100г

Вода: "

Соль: "

Спагетти отварить в подсоленной воде минут 10.

Фарш обжарить на сковороде, добавить в него томатный соус.

На тарелку выложить спагетти, сверху полить соусом.

Можно добавить легкий овощной салат.

Лазанья

Листы лазаньи: "

Томатный соус: 1л

Фарш: 1кг

Молоко: 1/2л

Масло: 50г

Мука: "

Соль: "

Сыр: "

Фарш обжарить на сковороде, добавить в него томатный соус.

Из молока, муки и масла сделать соус бешамель: растопить масло, вбросить муку, перемешать, понемногу добавлять молоко, постоянно мешая венчиком, чтоб не было комков.

На противень выкладывать слоями пока не закончится начинка: лист лазаньи, фарш в томатном соусе, бешамель.

Сверху посыпать тёртым сыром и запекать в духовке до румяной корочки при 200 градусах.

Запечённая цветная капуста с сыром и сливками

Цветная капуста: "

Сыр: "

Сливки: 200г

Яйца: 1шт

Мускатный орех: "

Цветную капусту отварить в подсоленной воде.

Смешать капусту с яйцом, натертым сыром и сливками. Добавить щепотку мускатного ореха.

Запекать в духовке при 200 градусах до румяной корочки.

Оладьи из цукини/кабачков

Цукини: 2шт

Яйца: 1шт

Мука: 1ст

Соль: "

Цукини или кабачки натереть на крупную терку. Посыпать солью.

Добавить яйцо, перемешать.

Добавить муку, перемешать.

Жарить с двух сторон на хорошо разогретой сковороде или на масле.

Запеченный сыр с багетом

Камамбер: 1шт

Багет: 1шт

Камамбер для запекания приготовить соответственно инструкции на упаковке.

Параллельно испечь багет или взять уже готовый.

Багет нарезать на кусочки. Есть, макая багет в сыр.

Бургер домашний

Фарш: 150г

Булка: 1шт

Кетчуп: "

Горчица: "

Салат: "

Сыр: "

Огурец: "

Фарш поперчить и сформировать плоские котлетки. Обжарить с двух сторон до нужной прожарки.

Булку разрезать пополам и подсушить в духовке или на сковороде.

Нижнюю половинку смазать кетчупом или другим соусом.

Выложить ломтики соленого огурца. Сверху положить котлету.

На котлету положить кусочек сыра, салат. Можно добавить еще ломтики помидора и авокадо.

Накрыть верхней половинкой булочки, смазанной горчицей или другим соусом.

Рагу

Лук: 1шт

Морковь: 1шт

Чеснок: 2зуб.

Томатная паста: 1п

Картофель: 4шт

Цветная капуста: 1/4шт

Кабачок: 1шт

Баклажан: 1шт

Перец: 1шт

Сметана: "

Масло: "

Можно использовать любые комбинации овощей, в зависимости, что есть в наличии.

В масле обжарить нарезанный лук и чеснок.

Добавить натертую морковь, томатную пасту, немного обжарить.

Забросить нарезанный картофель и добавить немного воды.

По мере нарезания овощей - забрасывать их в кастрюлю.

Посолить, поперчить, добавить специи по желанию.

При подаче добавить ложку сметаны и посыпать зеленью.

Рататуй

Кабачок: 1шт

Баклажан: 1шт

Помидор: "

Томатный соус: "

Чеснок: 2зуб.

Зелень: "

Масло: "

В форму для запекания налить томатный соус.

Кабачок, баклажан и помидоры нарезать одинаковыми кружочками.

В форму, чередуя, выложить нарезанные овощи.

Смешать тертый чеснок, нарезанную зелень и растительное масло. Вылить сверху на овощи

Накрыть фольгой и запекать в духовке до готовности.

Картофель пюре с добавками

Картофель: "

Картофель почистить, отварить в соленой воде и пюрировать с кусочком масла, можно добавить немного молока.

Варианты подачи:

- с соленой/копченой рыбой, дополнить легким салатом;
- с зернистым творогом, дополнить легким салатом;
- с жареными сосисками, дополнить легким салатом;
- с квашеными овощами.

Винегрет

Лук: 1шт

Морковь: 2шт

Картофель: 4шт

Свекла: 2шт

Горошек консервированный: 1/2п

Соленый огурец: 4шт

Перец: "

Соль: "

Масло: "

Морковь, картофель и свеклу отварить.

Нарезать все овощи кубиками.

Посолить, поперчить, заправить маслом и перемешать.

Пропорции корректировать по вкусу.

Оливье

Зеленый лук: 1шт

Морковь: 2шт

Картофель: 4шт

Яйца: 4шт

Колбаса: 300г

Горошек консервированный: 1/2п

Соленый огурец: 4шт

Перец: "

Соль: "

Майонез: "

Морковь, картофель и яйца отварить.

Нарезать все овощи и колбасу кубиками.

Посолить, поперчить, заправить майонезом и перемешать.

Пропорции корректировать по вкусу.

Пирожки с начинкой

Молоко: 1ст

Дрожжи: 2шт

Яйца: 2шт

Мука: 530г
Сахар: 2ст.л
Масло: 75г
Соль: 8г

Замесить дрожжевое сдобное тесто:

Дрожжи раскрошить и посыпать сахаром, подождать пока они среагируют.

Добавить теплое молоко и яйца, перемешать.

Добавить муку и соль, смешать.

В конце вмешать кусочки теплого масла.

Накрыть миску и подождать, когда тесто увеличится примерно в два раза. Можно поставить на ночь в холодильник.

Приготовить начинку для пирожков. Это может быть:

- поджаренный с луком фарш;
- картофельное пюре с мясом или рыбой;
- гороховая каша с поджаркой;
- гречневая каша с поджаркой;
- тушеная капуста;
- вареный рис с яйцом и зеленью;
- ягоды с сахаром.

Разделить тесто на две или три части, скрутить толстые колбаски. Нарезать на небольшие кусочки и раскатать кружочки.

В каждый кружок положить начинку, защипнуть края и положить на противень.

Подождать час или два, смазать яйцом/молоком и выпекать до румяной корочки.

Пицца

Молоко: 1ст

Дрожжи: 2шт
Яйца: 2шт
Мука: 530г
Сахар: 2ст.л
Масло: 75г
Соль: 8г

Замесить дрожжевое сдобное тесто:

Дрожжи раскрошить и посыпать сахаром, подождать пока они среагируют.

Добавить теплое молоко и яйца, перемешать.

Добавить муку и соль, смешать.

В конце вмешать кусочки теплого масла.

Накрыть миску и подождать, когда тесто увеличится примерно в два раза. Можно поставить на ночь в холодильник.

Тесто еще немного вымесить и раскатать на противне.

Смазать томатным соусом и немного запечь.

Полуготовую пиццу украсить начинкой на свой выбор: салями, сыр, моцарелла, песто, грибы, перец и т.д. Запекать до румяной корочки.

плов

Баклажаны запечённые с помидорами и моцареллой

Рыба запеченная в духовке
запечённая курица в духовке

Отбивные
сосиска

Котлеты

тушеное мясо азу

рыба (без масла на пекарской бумаге)

гуляш
куриное фрикасе
Тефтели с рисом
Грудка или ножки запеченные
Рыбные палочки
тушеные овощи
Тушеные грибы в сметанном соусе
запеченная под сыром
Грудка куриная тушенная в сливочном соусе
жареные грибы
курица в различных соусах с овощами или без
утинная грудка или ножка
креветки жареные в чесночном масле
овощи запеченные в духовке (баклажан, кабачок, брокколи, морковь, батат, картоха...)

Гарнир
Рис
горошек/стручковая фасоль/брокколи
чечевица (с тыквенным маслом)
Картошка варёная/в духовке/пюре
Овощной салат
Макароны
Гречка
Кус-кус
Булгур

Для этих блюд нет рецептов:

- Суп-пюре грибной
- Щи
- пельмени
- спагетти со шпинатом и сыром
- Карбонара
- макароны по-флотски
- рис с овощами
- Рис с яйцом и жареным луком
-