Романова Виктория

Ужин по сезонам

Романова Алексеевна Виктория
Ужин по сезонам

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72491944
SelfPub; 2025

Аннотация

Эта книга – ваш проводник в мир ужинов, которые меняются вместе с природой. Весной на столе появляются лёгкие и свежие блюда из молодой зелени и первых овощей. Летом – яркие, сочные и простые ужины из щедрого урожая. Осенью кухня наполняется ароматами грибов, тыквы и сытных рагу. Зимой согревают наваристые супы, запеканки и мясные блюда.

В книге собраны 60 проверенных рецептов ужинов, разделённых по сезонам. Каждый рецепт написан просто и подробно: от привычных семейных блюд до неожиданных сочетаний, которые удивят даже опытных хозяек. Все ингредиенты доступны, а приготовление не требует сложных техник.

Эта книга поможет:

готовить разнообразно, ориентируясь на сезонные продукты;

экономить время и силы, выбирая блюда для будней и праздников;

находить вдохновение для уютных домашних вечеров.

«Ужин по сезонам» – это не только рецепты, но и способ почувствовать вкус каждой поры года.

Романова Виктория
Ужин по сезонам

Весна

Крем-суп из молодой крапивы с картофелем и сливками

Ингредиенты:

Молодая крапива – 150 г

Картофель – 3 шт.

Лук репчатый – 1 шт.

Морковь – 1 шт.

Сливки 20% – 150 мл

Оливковое масло – 2 ст. л.

Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

Крапиву перебрать, промыть и обдать кипятком.

В кастрюле обжарить лук и морковь на оливковом масле.

Добавить нарезанный картофель, залить водой (около 1 литра), варить до мягкости картофеля.

Ввести крапиву, проварить ещё 5 минут.

Снять с огня, измельчить блендером, влить сливки.

Посолить и поперчить по вкусу, довести до кипения, но не кипятить.

Запечённая форель с зеленью и лимоном

Ингредиенты:

Форель свежая – 2 шт.

Лимон – 1 шт.

Зелень (укроп, петрушка) – 1 пучок

Оливковое масло – 2 ст. л.

Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

Рыбу очистить, промыть, обсушить.

Внутрь каждой тушки положить дольки лимона и зелень.

Снаружи смазать оливковым маслом, посолить и поперчить.

Запекать при 180°C около 25–30 минут.

Подавать горячей, украсив свежей зеленью.

Лето

Тёплый салат с баклажанами и помидорами

Ингредиенты:

Баклажаны – 2 шт.

Помидоры – 3 шт.

Красный лук – 1 шт.

Чеснок – 2 зубчика

Оливковое масло – 3 ст. л.

Бальзамический уксус – 1 ст. л.

Соль, перец, базилик – по вкусу

Приготовление:

Баклажаны нарезать кубиками, посолить, оставить на 15 минут, промыть и обсушить.

Обжарить баклажаны до золотистой корочки.

Добавить лук и чеснок, готовить ещё 3–4 минуты.

Смешать с нарезанными помидорами, сбрызнуть уксусом.

Посыпать свежим базиликом и подавать тёплым.

Молодая кукуруза на гриле с пряным маслом

Ингредиенты:

Початки кукурузы – 4 шт.

Масло сливочное – 50 г

Чеснок – 1 зубчик

Петрушка – 1 пучок

Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

Кукурузу очистить от листьев, отварить 10 минут в подсоленной воде.

Масло размягчить, смешать с измельчённой зеленью и чесноком.

Обжарить кукурузу на гриле до золотистых полос.

Подавать, смазав пряным маслом.

Осень

Тыквенный крем-суп с имбирём

Ингредиенты:

Тыква – 500 г

Лук репчатый – 1 шт.

Морковь – 1 шт.

- Имбирь свежий – 2 см корня
- Сливки 20% – 150 мл
- Масло сливочное – 30 г
- Соль, перец, мускатный орех – по вкусу

Приготовление:

Тыкву очистить, нарезать кубиками.

Лук и морковь обжарить на сливочном масле.

Добавить тыкву и имбирь, залить водой (около 1 л), варить 20 минут.

Измельчить блендером, добавить сливки и специи.

Подавать горячим, украсив семенами тыквы.

Запечённая утка с яблоками

Ингредиенты:

Утка – 1 шт.

Яблоки кислые – 4 шт.

Чеснок – 3 зубчика

Мед – 2 ст. л.

Соевый соус – 3 ст. л.

Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

Утку натереть солью, перцем и чесноком.

Яблоки нарезать дольками, нафаршировать ими утку.

Смешать мед и соевый соус, обмазать птицу.

Запекать при 180°C 1,5–2 часа, периодически поливая выделяющимся соком.

Подавать с яблоками и соусом из противня.

Зима

Борщ с говядиной и свёклой

Ингредиенты:

Говядина на кости – 500 г

Свёкла – 2 шт.

- Картофель – 3 шт.
- Капуста белокочанная – 200 г
- Морковь – 1 шт.
- Лук – 1 шт.
- Томаты или томатная паста – 2 ст. л.

Чеснок – 2 зубчика

Лавровый лист – 2 шт.

Соль, перец, уксус, сахар – по вкусу

Приготовление:

Отварить говядину до готовности, вынуть мясо, нарезать кусочками.

В бульон добавить картофель и капусту.

Свёклу натереть, обжарить с морковью и луком, добавить томатную пасту, немного уксуса и сахара.

Ввести зажарку в суп, варить 15 минут.

Вернуть мясо, посолить, поперчить, добавить чеснок и лавровый лист.

Подавать со сметаной и зеленью.

Голубцы в томатном соусе

Ингредиенты:

Листья капусты – 12 шт.

●

Фарш мясной (свинина+говядина) – 500 г

●

Рис – 100 г

Лук – 1 шт.

Морковь – 1 шт.

Томатная паста – 2 ст. л.

Сметана – 2 ст. л.

Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

Рис отварить до полуготовности.

Смешать фарш, рис, мелко нарезанный лук, соль и перец.

Завернуть фарш в капустные листья.

В глубокой сковороде обжарить морковь и лук, добавить томатную пасту и сметану, влить воду.

Выложить голубцы, тушить 40–50 минут.

Запечённые картофельные дольки с розмарином

Ингредиенты:

Картофель – 6 шт.

Оливковое масло – 3 ст. л.

Розмарин – 2 веточки

Чеснок – 3 зубчика

Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

Картофель нарезать дольками, смешать с маслом, чесноком и розмарином.

Выложить на противень, запекать при 200°C 35–40 минут.

Подавать горячим, посыпав свежей зеленью.

Жаркое из говядины с овощами

Ингредиенты:

Говядина – 600 г

Картофель – 4 шт.

Морковь – 2 шт.

Лук – 2 шт.

Чеснок – 3 зубчика

Томатная паста – 2 ст. л.

Лавровый лист – 2 шт.

Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

Говядину нарезать кусочками, обжарить до румяной корочки.

Добавить лук, морковь, чеснок, слегка обжарить.

Ввести томатную пасту, перемешать.

Добавить картофель, залить водой, положить лавровый лист.

Томить под крышкой 1,5 часа до мягкости мяса.

Весна

Салат из редиса, огурцов и зелёного лука со сметаной

Ингредиенты:

Редис – 200 г

Огурцы свежие – 2 шт.

Зелёный лук – 1 пучок

Укроп – 1/2 пучка

Сметана – 150 г

Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

Нарезать редис и огурцы тонкими кружочками.

Лук и укроп измельчить.

Всё смешать, заправить сметаной, посолить и поперчить.

Курица с молодым картофелем и зеленью

Ингредиенты:

Куриные бёдра – 800 г

Молодой картофель – 500 г

Чеснок – 3 зубчика

Укроп и петрушка – по пучку

Масло растительное – 2 ст. л.

Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

Картофель тщательно вымыть, но не чистить.

Курицу натереть солью, перцем и чесноком.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.