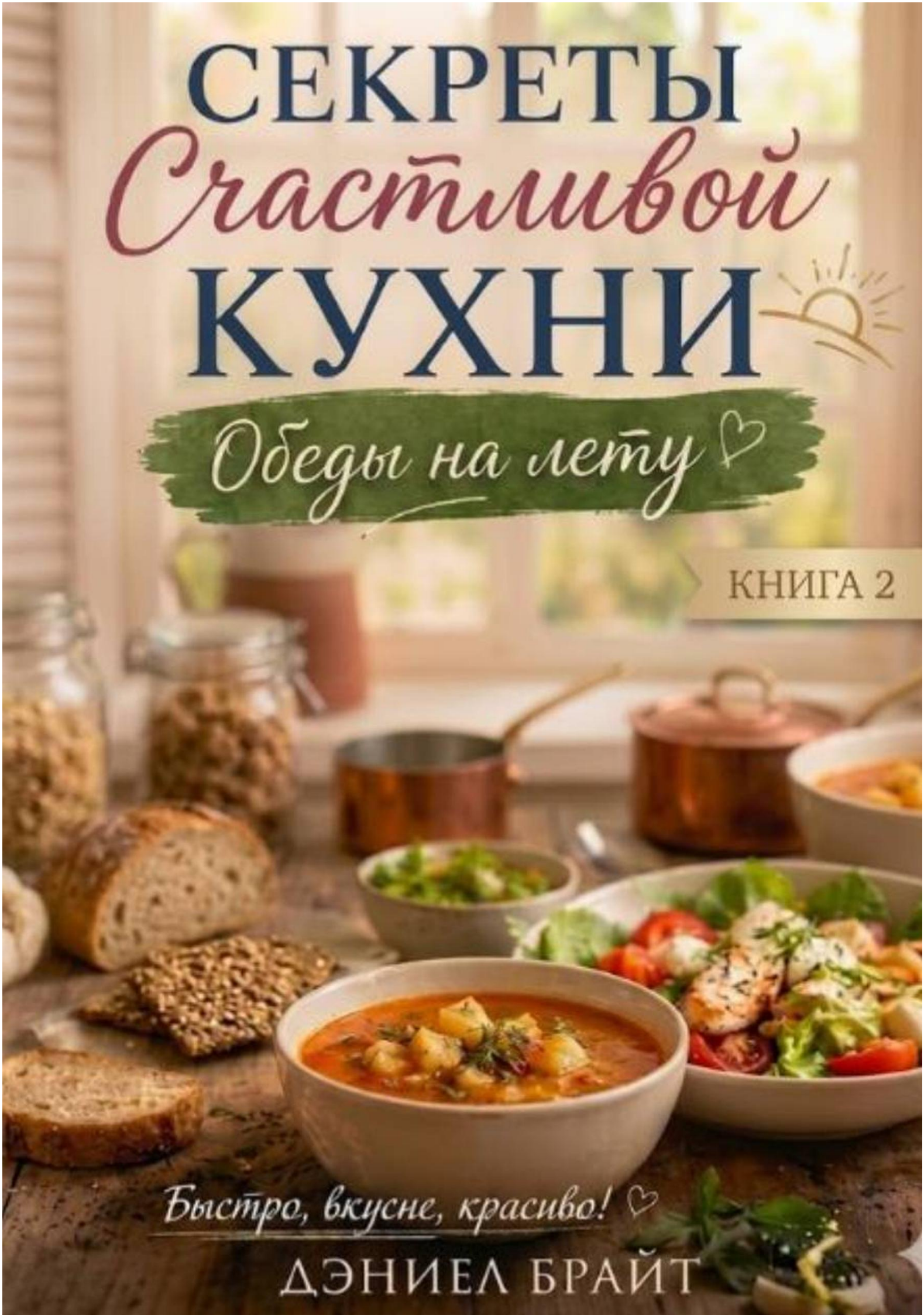
СЕКРЕТЫ
Счастливой
КУХНИ
Обеды на лету
КНИГА 2
Быстро, вкусно, красиво!
ДЭНИЕЛ БРАЙТ

Дэниел Брайт

Секреты Счастливой Кухни: Обеды на Лету

«Автор»
2026

Брайт Д.

Секреты Счастливой Кухни: Обеды на Лету / Д. Брайт — «Автор», 2026

«Обеды на лету: 25 экспресс-супов, горячих блюд и сытных салатов за 15 минут»Вторая книга серии «Секреты Счастливой Кухни» доказывает: полноценный горячий обед можно приготовить всего за 15 минут!25 тщательно разработанных рецептов быстрых супов, горячих блюд и тёплых салатов для современного ритма жизни.Внутри: Разнообразие меню — от сливочного супа-пюре до азиатской лапши WOK и итальянской карбонары Умные кулинарные техники — проверенные лайфхаки (тайм-сейверы) для экономии времени Ресторанная эстетика — секреты красивой подачи Бонус для блогеров — готовые промты для генерации фуд-фотографий в нейросети GEMINIКнига для тех, кто: Ценит время, но не готов жертвовать качеством питания Хочет вкусно питаться даже в загруженные дни Мечтает о ресторанных блюдах без долгих хлопотЗабудьте о перекусах на бегу! Пусть каждый обед станет гастрономическим праздником.Приятного аппетита!

© Брайт Д., 2026
© Автор, 2026

Дэниел Брайт
Секреты Счастливой Кухни: Обеды на Лету

Обеды на лету: 25 экспресс-супов, горячих блюд и сытных салатов за 15 минут

Книга 2 из серии «Секреты Счастливой Кухни». Практическое кулинарное руководство

Предисловие автора

Обед — это экватор нашего дня, время, когда организму жизненно необходима качественная подзарядка. Но в современном ритме жизни у нас редко есть возможность тратить на приготовление обеда час или полтора.

Я написала эту вторую книгу нашей серии для того, чтобы доказать: полноценный, горячий и невероятно вкусный обед из трех блюд (или одного сытного) можно приготовить ровно за 15 минут!

В этой книге собраны 25 рецептов быстрых супов, горячих вторых блюд и сытных теплых салатов. Больше никаких долгих бульонов и сложных процессов. Мы будем использовать умные кулинарные техники, которые сокращают время готовки в несколько раз без потери вкуса и пользы.

Каждая глава содержит:

1. Понятный рецепт с точными пропорциями.
2. Лайфхак для экономии времени (Тайм-сейвер), который поможет вам готовить быстрее.
3. Секреты эстетичной ресторанной подачи блюда.
4. Готовый, профессиональный промт на английском языке для генерации красивых фуд-фотографий в нейросети GEMINI.

Пусть ваши обеды будут быстрыми, полезными и очень красивыми!

Содержание книги

Раздел 1. Экспресс-супы за 10-15 минут
Рецепт 1. Сливочный суп-пюре из шампиньонов
Рецепт 2. Итальянский томатный суп с базиликом
Рецепт 3. Быстрая домашняя солянка мясная
Рецепт 4. Скандинавский сливочный суп с красной рыбой
Рецепт 5. Нежный сырный крем-суп с гренками
Рецепт 6. Экспресс-Том Ям с креветками
Рецепт 7. Быстрый куриный суп с лапшой «Минутка»
Рецепт 8. Бархатный тыквенный суп-пюре

Раздел 2. Быстрые горячие блюда за 12-15 минут
Рецепт 9. Паста Карбонара по-итальянски
Рецепт 10. Сливочное фрикасе из курицы с грибами
Рецепт 11. Хрустящая мексиканская кесадилья с курицей

Рецепт 12. Быстрый плов из булгура с куриным филе
Рецепт 13. Экспресс-лапша WOK с говядиной и овощами
Рецепт 14. Сочные рубленые куриные котлеты
Рецепт 15. Картофельные ньокки в нежном томатном соусе
Рецепт 16. Свинина в кисло-сладком соусе по-азиатски
Рецепт 17. Нежное филе белой рыбы в конверте с овощами

Раздел 3. Сытные и теплые салаты
Рецепт 18. Теплый салат с куриной печенью и карамельной грушей
Рецепт 19. Салат с тунцом, белой фасолью и яйцом пашот
Рецепт 20. Классический греческий салат с оригинальной заправкой
Рецепт 21. Салат с хрустящими баклажанами и томатами
Рецепт 22. Французский салат Нисуаз с тунцом и молодым картофелем
Рецепт 23. Теплый салат с телятиной и запеченным перцем
Рецепт 24. Салат с авокадо, тигровыми креветками и цитрусовой заправкой
Рецепт 25. Быстрый салат Цезарь с хрустящей куриной грудкой

Раздел 1. Экспресс-супы за 10-15 минут

Рецепт 1. Сливочный суп-пюре из шампиньонов

Ингредиенты:
Шампиньоны свежие — 300 г
Лук репчатый — 1 шт.
Сливки (20%) — 150 мл
Сливочное масло — 20 г
Вода или овощной бульон — 300 мл
Соль, перец, сушеный чеснок — по вкусу

Пошаговое приготовление:

1. Лук и шампиньоны нарежьте произвольными тонкими ломтиками.
2. В сотейнике растопите сливочное масло и обжаривайте лук с грибами на сильном огне 5 минут до золотистого цвета.
3. Залейте грибы горячей водой или бульоном, посолите, поперчите, добавьте сушеный чеснок и варите 3 минуты.
4. Снимите сотейник с огня и пюрируйте суп погружным блендером до полной однородности.
5. Влейте сливки, перемешайте, верните на плиту и прогрейте еще 1 минуту, не доводя до кипения.

Лайфхак для экономии времени:

Используйте для варки только горячую воду из чайника — это сэкономит вам около 5-7 минут на закипании супа.

Эстетика подачи:

Подавайте суп в глубокой белой пиале. Сделайте на поверхности красивый рисунок каплями оливкового масла, положите по центру пару слайсов обжаренных шампиньонов и посыпьте сухариками.

Рецепт 2. Итальянский томатный суп с базиликом

Ингредиенты:
Консервированные томаты в собственном соку — 400 г
Чеснок — 2 зубчика
Оливковое масло — 2 ст. л.
Свежий базилик — небольшой пучок
Сливки (10%) — 50 мл
Соль, сахар, сухой орегано — по вкусу

Пошаговое приготовление:

1. Чеснок мелко измельчите ножом и обжаривайте в сотейнике на оливковом масле 30 секунд до золотистого цвета и аромата.
2. Вылейте в сотейник томаты в собственном соку, разомните их лопаткой.
3. Добавьте сухой орегано, соль и обязательно щепотку сахара для баланса кислотности.
4. Тушите томаты на среднем огне 5 минут, добавьте листья базилика и пюрируйте блендером до гладкости.
5. Влейте сливки, перемешайте и прогрейте еще 1 минуту на медленном огне.

Лайфхак для экономии времени:

Томаты в собственном соку уже очищены от шкурки и термически обработаны, что позволяет приготовить густой томатный суп в три раза быстрее, чем из свежих помидоров.

Эстетика подачи:

Положите на поверхность супа целый листик зеленого базилика и сделайте тонкую спираль из жирных сливок с помощью чайной ложки.

Рецепт 3. Быстрая домашняя солянка мясная

Ингредиенты:
Колбаса варено-копченая — 150 г
Ветчина — 100 г
Соленые огурцы — 2 шт.
Лук репчатый — 1 шт.
Томатная паста — 2 ст. л.
Лимон — 3 ломтика
Оливки без косточек — 10 шт.
Горячая вода — 1 литр
Соль, сахар, растительное масло — по вкусу

Пошаговое приготовление:
1. Лук, соленые огурцы, колбасу и ветчину нарежьте тонкой соломкой.
2. В кастрюле на масле обжаривайте лук 2 минуты, затем добавьте колбасу, ветчину и огурцы, жарьте еще 3 минуты.
3. Добавьте томатную паста и щепотку сахара, перемешайте и тушите 1 минуту.
4. Залейте содержимое горячей водой из чайника, добавьте нарезанные оливки и варите под крышкой 5 минут на среднем огне.
5. Подавайте с долькой свежего лимона и ложкой сметаны.

Лайфхак для экономии времени:
Использование соленых огурцов, нарезанных очень тонкой соломкой, позволяет им полностью приготовиться и отдать свой рассол супу всего за 5 минут варки.

Эстетика подачи:
Подавайте солянку в глубокой тарелке. Положите круглый ломтик лимона и черную оливку прямо по центру, сбоку добавьте аккуратную ложку густой сметаны.

Рецепт 4. Скандинавский сливочный суп с красной рыбой

Ингредиенты:
Филе красной рыбы (семга, форель, лосось) — 200 г
Картофель — 2 шт.
Морковь — 1 шт.
Сливки (20%) — 150 мл
Вода горячая — 700 мл
Свежий укроп — небольшой пучок
Соль, перец — по вкусу

Пошаговое приготовление:

1. Картофель и морковь нарежьте мелкими кубиками (чем мельче нарезка, тем быстрее сварится картофель).
2. Залейте овощи в кастрюле горячей водой, посолите и варите на сильном огне 8 минут до мягкости.
3. Пока овощи варятся, филе красной рыбы нарежьте крупными кубиками.
4. Добавьте рыбу в кастрюлю к готовым овощам, варите ровно 3 минуты (красная рыба готовится мгновенно).
5. Влейте теплые сливки, доведите до кипения, но не кипятите, выключите огонь и всыпьте мелко нарезанный укроп.

Лайфхак для экономии времени:

Нарезка картофеля мелкими кубиками размером 1х1 см сокращает время его варки до 7-8 минут вместо стандартных 20 минут.

Эстетика подачи:

Подавайте суп в светлой глубокой тарелке, посыпав сверху свежемолотым черным перцем и украсив веточкой укропа. Подавайте с ржаными сухариками.

Рецепт 5. Нежный сырный крем-суп с гренками

Ингредиенты:
Плавленый сыр высокой жирности (в ванночках) — 150 г
Картофель — 2 шт.
Морковь — 1 шт.
Сливочное масло — 15 г
Вода горячая — 500 мл
Багет — 3 ломтика
Соль, перец, мускатный орех — по вкусу

Пошаговое приготовление:

1. Картофель и морковь натрите на крупной терке (это самый быстрый способ измельчения для супа-пюре).
2. В сотейнике на сливочном масле обжаривайте натертые овощи 3 минуты.
3. Залейте овощи горячей водой и варите 5 минут до полной мягкости.
4. Пюрируйте суп погружным блендером прямо в сотейнике до нежного кремового состояния.
5. Добавьте плавленый сыр, соль, перец и щепотку мускатного ореха. Тщательно перемешайте венчиком на медленном огне 1 минуту, пока сыр полностью не растворится.

Лайфхак для экономии времени:

Натирание картофеля и моркови на терке позволяет им свариться всего за 5 минут, что экономит массу времени при приготовлении любого супа-пюре.

Эстетика подачи:

Подавайте суп, посыпав его хрустящими кубиками подсушенного багета и тертым пармезаном.

Рецепт 6. Экспресс-Том Ям с креветками

Ингредиенты:
Креветки очищенные — 150 г
Грибы вешенки или шампиньоны — 100 г
Паста Том Ям (готовая) — 1.5 ст. л.

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.