

СЕКРЕТЫ *Счастливой* КУХНИ

Уютные семейные ужины 

25

ПОТРЯСАЮЩИХ
РЕЦЕПТОВ
В ДУХОВКЕ
И НА СКОВОРОДЕ
С МИНИМУМ
ГРЯЗНОЙ ПОСУДЫ

Быстро, вкусно, красиво! 

ДЭНИЕЛ БРАЙТ



Дэниел Брайт

Секреты Счастливой Кухни:

Уютные Семейные Ужины

<https://litres.ru/73988406>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вечер — время, когда семья наконец собирается за одним столом. Но ужин не должен превращаться во вторую смену на кухне. Эта книга — третье издание серии «Секреты Счастливой Кухни» — создана для тех, кто ценит вкус, домашний уют и своё личное время.

Внутри вы найдёте 25 проверенных рецептов, объединённых простым принципом: либо блюдо готовится в духовке без вашего участия, либо используется всего одна сковорода. Забудьте о горах посуды и многочасовой готовке!

Каждый рецепт включает:

Пошаговые инструкции из доступных продуктов

Авторские лайфхаки для экономии времени

Советы по ресторанной подаче

Готовые промты для ИИ-иллюстраций

От запечённой курицы с картофелем до экспресс-лазаньи из лаваша, от нежного рататутя до сливочного соте с морепродуктами за 7 минут — здесь есть всё для тёплых семейных вечеров.

Готовьте с удовольствием, экономьте силы и наслаждайтесь моментом!

Дэниел Брайт

Секреты Счастливой

Кухни: Уютные

Семейные Ужины

Уютные семейные ужины: 25 потрясающих рецептов в духовке и на одной сковороде

Книга 3 из серии «Секреты Счастливой Кухни».
Практическое кулинарное руководство

Предисловие автора

Вечер — это время, когда вся семья наконец собирается вместе за одним столом. Позади остался долгий, насыщенный рабочий день, и так хочется подарить близким тепло, уют и, конечно же, потрясающе вкусную домашнюю еду.

Но ужин не должен превращаться в очередную смену тяжелой работы на кухне. Нам вовсе не нужно тратить последние силы на бесконечную готовку и горы грязной посуды.

Эту третью книгу серии я посвятила самым уютным, со-

гревающим и простым в приготовлении ужинам. Главный секрет этих 25 рецептов — максимальная практичность. Мы будем готовить блюда либо в духовке, где они запекаются сами без вашего участия, либо в одной-единственной сковороде или сотейнике, чтобы после ужина вам не пришлось отмывать гору посуды.

В каждой главе вас ждут:

1. Понятный пошаговый рецепт из простых ингредиентов.
2. Лайфхак для экономии времени (Тайм-сейвер), упрощающий готовку.
3. Советы по созданию уютной ресторанной подачи.
4. Готовый промт на английском языке для генерации красивых картинок в нейросети GEMINI.

Пусть ваши семейные вечера будут теплыми, душевными и невероятно вкусными!

Содержание книги

Раздел 1. Уютные ужины в духовке (Минимум хлопот)

Рецепт 1. Запеченная курица с картофелем в лимонно-чесночном соусе

Рецепт 2. Классическая запеканка Пармантье с фаршем и пюре

Рецепт 3. Тефтели в нежном сырно-сливочном соусе

Рецепт 4. Экспресс-лазанья из лаваша

Рецепт 5. Белая рыба под румяной сырно-грибной шапочкой

Рецепт 6. Кабачки-лодочки, фаршированные индейкой и сыром

Рецепт 7. Классический картофельный гратен «Дофинуа»

Рецепт 8. Сочные свиные рулетики с грибами и сыром

Рецепт 9. Запеканка из брокколи и цветной капусты в нежных сливках

Раздел 2. Ужины в одной сковороде (Минимум грязной посуды)

Рецепт 10. Паста Альфредо с курицей в одном сотейнике

Рецепт 11. Нежная тушеная говядина со сливами

Рецепт 12. Куриное филе в соусе «Тусми» с вялеными томатами

Рецепт 13. Быстрые ленивые голубцы в сметанно-томатном соусе

Рецепт 14. Ароматное куриное карри со сладким перцем

Рецепт 15. Свиной стир-фрай с овощами в азиатском стиле

Рецепт 16. Нежная говяжья печень по-строгановски со сметаной

Рецепт 17. Экспресс-паэлья с морепродуктами и лимоном

Раздел 3. Быстрые и легкие ужины на скорую руку

Рецепт 18. Теплый салат с запеченной тыквой и сыром фета

Рецепт 19. Пышный утренний омлет со шпинатом и сыром на ужин

Рецепт 20. Быстрый овощной рататуй в сковороде

Рецепт 21. Котлетки из индейки на пару с зеленью

Рецепт 22. Фаршированный болгарский перец в микроволновке за 10 минут

Рецепт 23. Салат с хрустящим нутом, авокадо и зеленью

Рецепт 24. Сливочное соте из морепродуктов за 7 минут

Рецепт 25. Лосось на гриле под медово-горчичной глазурью

Раздел 1. Уютные ужины в духовке (Минимум хлопот)

Рецепт 1. Запеченная курица с картофелем в лимонно-чесночном соусе

Ингредиенты:

Куриные бедра или голени — 4 шт.

Картофель — 4 шт.

Лимон — 0.5 шт.

Чеснок — 3 зубчика

Оливковое масло — 2 ст. л.

Соль, черный перец, сушеный розмарин — по вкусу

Пошаговое приготовление:

1. Картофель очистите и нарежьте крупными дольками.

2. В глубокой миске соедините оливковое масло, сок половины лимона, измельченный чеснок, соль, перец и сушеный розмарин. Перемешайте.

3. Выложите в соус картофель и куриные бедра, тщательно перемешайте руками, чтобы соус покрыл каждый кусочек.

4. Выложите все на противень или в форму для запекания в один слой.

5. Запекайте в разогретой до 190 градусов духовке в течение 35-40 минут до красивой румяной корочки на курице и мягкости картофеля.

Лайфхак для экономии времени:

Используйте для запекания специальный пакет (рукав) — мясо приготовится на 10 минут быстрее, останется сочным, а противень останется абсолютно чистым.

Эстетика подачи:

Подавайте блюдо на большой общей глиняной тарелке, украсив веточками свежего розмарина и запеченными ломтиками лимона.



Рецепт 2. Классическая запеканка Пармантье с фаршем и пюре

Ингредиенты:

Фарш мясной (говядина или свинина) — 300 г

Картофельное пюре готовое — 400 г

Лук репчатый — 1 шт.

Томатная паста — 1.5 ст. л.

Сыр твердый (тертый) — 50 г

Сливочное масло — 10 г

Соль, перец — по вкусу

Пошаговое приготовление:

1. Лук мелко нарежьте кубиками и обжаривайте на сковороде 2 минуты.
2. Добавьте к луку мясной фарш, обжаривайте, разбивая комочки лопаткой, 5 минут.
3. Добавьте томатную пасту, соль, черный перец и тушите соус еще 2 минуты.
4. Форму для запекания смажьте сливочным маслом. Выложите на дно ровным слоем обжаренный фарш.
5. Сверху на фарш аккуратно выложите готовое картофельное пюре и разровняйте поверхность вилкой.
6. Обильно посыпьте запеканку тертым сыром.
7. Запекайте в духовке при 200 градусах 15 минут до образования красивой золотистой сырной корочки.

Лайфхак для экономии времени:

Используйте вчерашнее картофельное пюре, оставшееся от обеда или гарнира. Это превратит приготовление сложной запеканки в быстрый процесс сборки за 5 минут.

Эстетика подачи:

Сделайте на поверхности картофельного пюре узоры вилкой перед посыпанием сыром — при запекании сыр расплавится по этим бороздкам, создавая красивый рельеф.



Рецепт 3. Тефтели в нежном сырno-сливочном соусе

Ингредиенты:

Фарш из индейки или курицы — 350 г

Сливки (15%) — 150 мл

Сыр плавленный (мягкий) — 2 ст. л.

Чеснок — 1 зубчик

Лук репчатый — 0.5 шт.

Соль, черный перец, сушеный укроп — по вкусу

Пошаговое приготовление:

1. Лук натрите на мелкой терке и смешайте с фаршем из

индейки. Посолите и поперчите фарш, хорошо вымесите руками.

2. Мокрыми руками сформируйте небольшие круглые тефтели размером с грецкий орех и выложите их в форму для запекания.

3. Нежный соус: В глубокой пиале смешайте сливки, мягкий плавленый сыр, измельченный чеснок и сушеный укроп до однородного состояния.

4. Залейте сырным соусом тефтели в форме так, чтобы они были покрыты наполовину.

5. Отправьте в разогретую до 180 градусов духовку на 20-22 минуты. Соус загустеет, а тефтели станут невероятно нежными.

Лайфхак для экономии времени:

Натирание лука на терке прямо в фарш делает тефтели сочными без долгого обжаривания лука на сковороде, экономя время и посуду.

Эстетика подачи:

Подавайте тефтели в глубоких тарелках вместе с обильным сливочным соусом, украсив сверху веточкой свежего укропа. Подавайте с отварным картофелем.



Рецепт 4. Экспресс-лазанья из лаваша

Ингредиенты:

Тонкий армянский лаваш — 1 шт.

Фарш мясной — 250 г

Лук репчатый — 1 шт.

Томаты протертые (пассата) — 150 г

Сыр полутвердый — 100 г

Сметана — 2 ст. л.

Соль, черный перец, сухой базилик — по вкусу

Пошаговое приготовление:

1. Мелко нарезанный лук и мясной фарш обжаривайте на

сковороде 5 минут. Добавьте протертые томаты, соль, перец, сухой базилик и тушите еще 2 минуты.

2. Нарежьте лаваш ножницами на прямоугольные листы по размеру вашей формы для запекания (вам понадобится около 4-5 листов).

3. Смажьте дно формы тонким слоем сметаны.

4. Выложите первый лист лаваша, сверху положите часть мясного соуса, посыпьте тертым сыром. Повторите слои.

5. Последний лист лаваша смажьте сметаной и обильно засыпьте оставшимся сыром.

6. Запекайте в духовке при 190 градусах всего 12-15 минут, пока сыр полностью не расплавится и не зазолотится.

Лайфхак для экономии времени:

Использование тонкого лаваша вместо специальных жестких листов для лазаньи исключает необходимость их предварительного отваривания и сокращает запекание в два раза.

Эстетика подачи:

Дайте лазанье постоять после духовки 5 минут перед нарезкой. Тогда сыр слегка схватится, и порционные кусочки получатся идеально ровными, с красивыми слоями на срезе.



Рецепт 5. Белая рыба под румяной сырно-грибной шапочкой

Ингредиенты:

Филе белой рыбы (треска, хек, тилапия) — 300 г

Шампиньоны — 100 г

Сыр полутвердый — 60 г

Сметана или майонез — 1.5 ст. л.

Лук репчатый — 0.5 шт.

Лимонный сок — 1 ч. л.

Соль, черный перец — по вкусу

Пошаговое приготовление:

1. Филе белой рыбы посолите, поперчите, сбрызните лимонным соком и выложите на дно формы для запекания.
2. Шампиньоны и лук мелко нарежьте кубиками и быстро обжарьте на сковороде в течение 3 минут до мягкости.
3. Смешайте обжаренные грибы с луком, сметаной и половиной тертого сыра.
4. Выложите полученную сырно-грибную массу ровным плотным слоем поверх рыбного филе.
5. Посыпьте сверху оставшимся сыром.
6. Запекайте в духовке при 180 градусах в течение 15 минут. Рыба выделит сок, а сырно-грибная шапочка станет золотистой.

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.