



Анастасия Лебедева

**«365 ужинов за 30
минут: быстрые и
сытные блюда без
суеты»**

Анастасия Лебедева
«365 ужинов за 30 минут:
быстрые и сытные
блюда без суеты»

<https://litres.ru/74098546>

SelfPub; 2026

Аннотация

«365 ужинов за 30 минут: быстрые и сытные блюда без суеты»

Ужин — это время, когда хочется выдохнуть после долгого дня, побыть с близкими и просто почувствовать: сегодня всё было не зря. Но когда сил почти нет, даже мысль о готовке может казаться непосильной задачей. Эта книга создана именно для таких дней — для тех, кто хочет кормить семью вкусно, сытно и без стресса.

В ней собраны простые, но понастоящему уютные рецепты, каждый из которых реально приготовить максимум за полчаса. Здесь нет сложных техник и редких ингредиентов: только понятные шаги, проверенные сочетания и маленькие хитрости, которые экономят время и силы. Запеканки на противне, супы-пюре, крупы с мясом или овощами, рыба в фольге, тёплые салаты — в книге найдётся вариант на любой вкус и под любые обстоятельства.

Содержание

Глава	4
Раздел 1. Основа: 7 продуктов, из которых можно собрать 100 ужинов	5
Рецепт 1. Гречка с яйцом и овощами на сковороде (25 минут)	7
Рецепт 2. Паста с тунцом и шпинатом (20 минут)	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Анастасия Лебедева

«365 ужинов за 30 минут: быстрые и сытные блюда без суеты»

Глава

Эта книга создана для тех, кто хочет кормить семью вкусно, полезно и без стресса. Здесь нет сложных техник, редких ингредиентов или многоэтапной возни. Каждый рецепт рассчитан на 30 минут от начала до тарелки — и при этом остаётся по-настоящему сытным.

Мы собрали блюда, которые удобно готовить в будни: простые сочетания, понятные шаги и подсказки, как всё ускорить. Плюс — советы по планированию: как держать в запасе 5–7 базовых продуктов, чтобы из них каждый день собирать новый ужин.

Раздел 1. Основа: 7

продуктов, из которых можно собрать 100 ужинов

Чтобы не тратить время на долгие походы по магазинам и не стоять в раздумьях у холодильника, достаточно держать дома небольшой набор «базовых» продуктов. Они сочетаются между собой, долго хранятся и позволяют быстро собрать ужин даже в самый уставший вечер.

Что держать в запасе:

Крупы: рис, гречка, булгур, овсянка (не только для завтрака).

Макаронные изделия: любые, но лучше из твёрдых сортов пшеницы.

Консервы: тунец, горбуша, фасоль, кукуруза — для быстрых добавок к салатам и гарнирам.

Яйца: универсальный источник белка, который готовится быстрее всего.

Замороженные овощи: смесь «мексиканская», «гавайская», брокколи, стручковая фасоль — они уже нарезаны и почти готовы.

Сыры и кисломолочные: твёрдый сыр, творожный, йогурт без добавок, кефир.

Специи и соусы: соль, перец, паприка, сушёный чеснок,

соевый соус, томатная паста — они делают простое блюдо вкуснее.

С таким набором ты сможешь каждый день собирать разные варианты ужина, не тратя время на сложные покупки.

Рецепт 1. Гречка с яйцом и овощами на сковороде (25 минут)

Простой, сытный и бюджетный ужин, который особенно выручает, когда хочется чего-то тёплого, но без лишних движений.

Ингредиенты (на 2 порции):

гречка — 150 г (в сухом виде);

вода — 300 мл;

замороженная смесь овощей (например, мексиканская) — 200 г;

яйца — 2 шт.;

масло растительное — 1 ст. л.;

соль, перец — по вкусу;

зелень — для подачи.

Приготовление:

Вскипяти воду, добавь соль, всыпь гречку, убавь огонь и вари под крышкой 15 минут.

На другой сковороде разогрей масло, высыпь замороженные овощи и обжаривай 5–7 минут, пока они не станут мягкими.

Когда гречка почти готова, добавь к овощам, перемешай и прогрей вместе 2–3 минуты.

В отдельной сковороде пожарь яйца (глазунью или омлет)

и подавай вместе с гречкой и овощами.

Посыпь зеленью и сразу подавай.

Совет: если хочется быстрее, можно использовать готовую гречку в пакетиках — она варится 12–15 минут и точно не пригорит.

Рецепт 2. Паста с тунцом и шпинатом (20 минут)

Быстрый ужин с белком и зеленью, который готовится в одной сковороде.

Ингредиенты (на 2 порции):

спагетти или любая паста — 200 г;

тунец консервированный в собственном соку — 1 банка
(около 140 г);

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.