

12+

ПЫШНЫЕ ОЛАДЫ

*рецепты на сковороде
за 2 минуты*

Андрей Попов



Андрей Попов

**Пышные оладьи: рецепты
на сковороде за 2 минуты**

«Издательские решения»

Попов А.

Пышные оладьи: рецепты на сковороде за 2 минуты / А. Попов —
«Издательские решения»,

Здравствуйте, дорогие читатели! Меня зовут Андрей Попов, и я увлекаюсь тем, как работает наш мозг и как он влияет на наше поведение — это называется нейропсихология. Я не просто изучаю эту тему для себя, но и делюсь с вами своими знаниями через книги и статьи. Кроме того, меня очень интересует всё, что связано с красотой и здоровьем — как правильно ухаживать за собой, что полезно для нашего организма, как хорошо выглядеть и чувствовать себя.

© Попов А.

© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Что такое оладьи	7
Важность текстуры	8
Быстрота приготовления	9
Основные ингредиенты	10
Техника безопасности	11
Глава 1: Базовое тесто	12
Мука и разрыхлители	13
Яйца и жидкость	14
Сахар и соль	15
Консистенция	16
Отдых теста	17
Глава 2: Вкусные добавки	18
Ягоды	19
Фрукты	20
Орехи	21
Творог	22
Шоколад	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Пышные оладьи: рецепты на сковороде за 2 минуты

Андрей Попов

Иллюстратор Андрей Попов

© Андрей Попов, 2026

© Андрей Попов, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0070-2731-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Здравствуйте, дорогие читатели! А вы знали, что самые пышные оладьи в мире пекут именно у нас, в России? Те самые — высокие, воздушные, с дырочками внутри. Бабушкины оладьи, от которых текли слюнки в детстве.

Запах оладий по выходным — это запах дома. Кто рос в обычной семье, тот помнит. Мама встает рано, ставит сковороду, льет тесто половником. А ты лежишь под одеялом и слышишь это шкварчение. И понимаешь — будет вкусный завтрак.

Эта книга для тех, кому за тридцать пять. Кто помнит вкус настоящих оладий. И хочет вернуть его на свою кухню. Без сложных техник и редких продуктов.

Что такое оладьи

Оладьи — это маленькие толстые блинчики из дрожжевого или кисломолочного теста. Главное отличие от блинов — они пышные. Не плоские лепешки, а пухлые кругляши.

Слово «оладья» пришло к нам из глубины веков. От греческого «елайон» — масло. То есть жареное в масле. Так наши предки и называли это блюдо.

Настоящие оладьи на Руси пекли с дрожжами. В печке, на кефире или простокваше. Подавали со сметаной, медом, вареньем. Праздничное блюдо для всей семьи.

Сейчас рецепты упростились. Современная хозяйка не будет ждать три часа, пока поднимется опара. Но и быстрый рецепт может дать пышный результат — если знать секреты.

Важность текстуры

Оладьи бывают разные. У одной хозяйки получаются толстые лепешки — тяжелые, плотные. У другой — воздушные облака. В чем разница?

Текстура решает все. Хорошие оладьи внутри пористые, с маленькими дырочками. Снаружи — золотистая корочка. Откусываешь — и они тают во рту.

Плохие оладьи — это резина. Жуешь долго, проглотить трудно. Вроде ингредиенты те же, а результат — никакой.

Секрет в правильном тесте и правильной жарке. Об этом и пойдет речь дальше. По шагам, простым языком.

Быстрота приготовления

Оладьи — это спасение для занятой хозяйки. Не нужно ждать дрожжевого теста часами. Замесил — и через две минуты на сковороде пышные кругляши.

Современный ритм жизни не оставляет времени на сложные блюда. Утром все спешат. А вкусный завтрак хочется. И тут оладьи выручают.

Тесто замешивается за пять минут. Сковорода греется параллельно. Первая партия готова через две-три минуты с момента наливания на сковороду.

Это блюдо — настоящий друг хозяйки. Быстрое, недорогое, любимое всеми. Главное — освоить пару базовых правил. И оладьи будут получаться всегда.

Основные ингредиенты

Что нужно для оладий? Самое простое. Мука, кефир или молоко, яйцо, сахар, соль, сода. Все. Эти продукты есть в любом холодильнике.

Мука — обычная пшеничная высшего сорта. Не нужно искать редкие сорта. Обычная мука дает прекрасный результат.

Кисломолочка — лучшая основа. Кефир, простокваша, ряженка. Кислая среда работает с содой и дает пышность. На молоке оладьи тоже получатся, но другой характер.

Яйца — для связки и сытности. Свежие, комнатной температуры. Из холодильника лучше достать заранее.

Сахар и соль — для вкуса. Соль обязательно даже в сладких оладьях. Без нее вкус плоский.

Сода или разрыхлитель — для подъема. Об этом поговорим подробнее в четвертой главе.

Техника безопасности

Готовка на сковороде — это горячее масло. Брызги обжигают. Поэтому важно соблюдать пару правил.

Не наливайте масла слишком много. Хватит тонкого слоя. Иначе будет фритюр и брызги во все стороны.

Тесто на сковороду наливайте близко к поверхности. Чем выше льете — тем больше брызг. Низко поднесли половник — никто не обжегся.

Сковородка должна стоять на дальней конфорке. От края плиты — подальше. Чтоб не задеть рукавом или ребенком.

Дети на кухне — это прекрасно. Но в момент жарки лучше их отвлечь. Пусть готовят рядом тарелку для оладий или сметану.

И главное правило. Не оставляйте сковороду без присмотра. Даже на минуту. Масло вспыхивает быстро. Лучше отвлечься после, чем пожарить кухню.

Глава 1: Базовое тесто

Тесто — фундамент оладий. Не будет хорошего теста — не будет и хороших оладий. Никакая сковорода не спасет, если тесто замешано неправильно.

Базовое тесто учат еще наши бабушки. Простой принцип: жидкое плюс сухое плюс яйцо. Но дьявол в деталях. Каждый ингредиент важен.

В этой главе разберем все по шагам. Без воды, по делу. Чтобы тесто получалось всегда, с любого раза. Даже если вы пекли оладьи последний раз пять лет назад.

Мука и разрыхлители

Мука — основа основ. Берите обычную пшеничную высшего сорта. Не цельнозерновую, не блинную, не специальную. Простая мука дает лучший результат для оладий.

Перед замешиванием муку обязательно просейте. Это не блажь. Просеянная мука насыщена воздухом. Тесто получится легче, оладьи пышнее.

Сито есть на каждой кухне. Если нет — сойдет дуршлаг. Главное — пропустить муку через что-то мелкое. Заодно уйдут комочки и мусор, если попался.

Сколько муки нужно? На стакан кефира — полтора стакана муки. Это базовая пропорция. От нее можно отталкиваться.

Разрыхлитель или сода — основа пышности. Сода работает с кислой средой. Кефир, простокваша, сметана — все идет в дело. Сода плюс кислота дают пузырьки. Тесто поднимается.

Разрыхлитель содержит соду и кислоту вместе. Работает в любой среде — даже на молоке. Удобнее для тех, кто не любит угадывать пропорции.

На стакан муки нужно половина чайной ложки соды. Или полторы чайной ложки разрыхлителя. Больше не надо — иначе будет привкус.

Соду гасить уксусом не нужно! Это устаревший совет. В кефире кислоты достаточно. Сода погасится сама в тесте.

Яйца и жидкость

Яйца — это связка для теста. Без них оладьи разваливаются. Структура держится именно на яичном белке.

На стакан кефира — одно яйцо. Это базовая пропорция. Хотите более сытные оладьи — кладите два. Но не больше.

Яйца должны быть комнатной температуры. Холодные не дают тесту правильно развиваться. Достаньте заранее — за полчаса до готовки.

Если забыли — положите яйца в теплую воду на пять минут. Согреются. Хитрость, которую знают опытные хозяйки.

Жидкость — это душа оладий. Кефир дает кислоту и пышность. Молоко — мягкость. Сметана с молоком — богатый вкус. Сыворотка — легкость.

Лучший выбор — кефир средней жирности, два с половиной процента. Не самый жирный, не самый пустой. Золотая середина.

Кефир должен быть комнатной температуры. Холодный замедляет реакцию с содой. Достаньте за час до готовки. Или подогрейте слегка — но не до горячего.

Если кефира нет — простокваша подойдет. Или ряженка для более насыщенного вкуса. Или айран. Любая кисломолочка работает.

Молоко тоже можно. Но в этом случае добавьте чайную ложку лимонного сока. Превратите молоко в «кефир» на пять минут. И тесто заработает как надо.

Сахар и соль

Сахар в оладьях нужен. Даже если будете подавать с медом или вареньем. Совсем без сахара тесто будет пресным.

На стакан кефира — две столовые ложки сахара. Для сладких оладий. Хотите менее сладкие — одну ложку. Хотите соленые — половину ложки.

Сахар не только для вкуса. Он помогает корочке стать золотистой. Карамелизуется при жарке. Дает тот самый красивый цвет.

Не переборщите с сахаром! Слишком много — оладьи быстро темнеют снаружи, не успевая пропечься внутри. Получится горелая корочка и сырая середина.

Соль в тесто — обязательно. Даже в сладкое. Щепотка соли подчеркивает все вкусы. Без нее тесто кажется пустым.

На стакан кефира — четверть чайной ложки соли. Не больше. Это секретная штука, которую многие забывают. А разница огромная.

И вот лайфак. Сахар в кисломолочной среде вступает в реакцию с молочной кислотой. Это улучшает структуру теста. Пышность гарантирована.

Ванилин или ванильный сахар — для аромата. Маленький пакетик на порцию. Запах детства появится сразу.

Консистенция

Консистенция теста — главный момент. Слишком жидкое — оладьи растекаются и получаются плоскими. Слишком густое — тяжелые и непропеченные.

Правильное тесто — как густая сметана. Стекает с ложки лентой, но не льется водой. Держит форму, но не стоит горкой.

Проверка простая. Зачерпните ложкой и поднимите над миской. Тесто должно стекать медленно, тяжелой струей. Образовывать «ленту».

Если стекает быстро как вода — добавьте муки. По столовой ложке за раз, перемешивая.

Если еле сползает с ложки и стоит горкой — добавьте кефира. Тоже понемногу.

Замешивайте тесто не венчиком, а ложкой или вилкой. Венчик слишком сильно вмешивает воздух. Появляются крупные пузыри. Они потом схлопываются и оладьи опадают.

Не вымешивайте долго. Перемешали до однородности — стоп. Двадцать-тридцать секунд — и хватит. Долгое вымешивание развивает клейковину, оладьи становятся резиновыми.

Маленькие комочки муки — это нормально. Они разойдутся при нагревании. Не пытайтесь их разбить полностью.

И вот секрет. Тесто для оладий должно «дышать». Не накрывайте миску плотно. Просто прикройте полотенцем. Чтоб мог проходить воздух.

Отдых теста

Тесто должно отдохнуть! Это правило, которое многие игнорируют. И зря. Отдохнувшее тесто работает совершенно иначе.

После замеса оставьте тесто на пятнадцать-двадцать минут. На столе, не в холодильнике. При комнатной температуре.

Что происходит за это время? Сода вступает в реакцию с кефиром. Появляются пузырьки. Мука впитывает влагу и набухает. Структура теста становится правильной.

После отдыха тесто заметно изменится. Поверхность покроется пузырьками. Объем чуть увеличится. Это и есть готовое тесто.

Перемешивать после отдыха не нужно! Это ошибка многих. Размешали — выпустили все пузыри. Готовьте сразу как есть.

Если очень торопитесь — можно жарить и сразу. Но результат будет хуже. Меньше пышности, плотнее структура. Лучше потратить пятнадцать минут.

Дрожжевое тесто отдыхает дольше — час-полтора. Поднимается в два раза. Но это другая история, для отдельного раздела.

И главное. Тесто отдыхает один раз. Не делайте перерывов после первой жарки. Если тесто простояло час — оладьи получатся хуже. Сода уже отработала, пышности не будет.

Готовьте всю партию за один присест. Двадцать минут — и все блюдо готово.

И помните. Хорошее тесто — это половина успеха. Вторая половина — правильная сковорода и температура. Об этом уже в третьей главе.

Глава 2: Вкусные добавки

Базовые оладьи — это уже вкусно. Но добавки превращают обычный завтрак в праздник. Ягоды, фрукты, шоколад — каждая добавка дает свой характер.

В этой главе разберем самые удачные добавки. Те, что проверены поколениями хозяек. И те, что появились недавно — современные находки.

Главный принцип — мера. Не нужно набивать тесто всем подряд. Одна-две добавки за раз. Тогда каждая раскроется на полную.

Ягоды

Ягоды в оладьях — это лето на тарелке. Свежие, замороженные, любые. Каждая дает свой вкус и аромат.

Черника — самая популярная для оладий. Дает фиолетовые разводы в тесте. Сладкая, ароматная, полезная. На горсть на порцию теста.

Малина — нежная и ароматная. Распадается при жарке. Дает розовые разводы. Аромат — на всю кухню.

Клубника — летняя классика. Нарезайте на четвертинки или половинки. Целиком слишком крупная. Сладкие, сочные оладьи — обеспечены.

Смородина черная — для тех, кто любит насыщенный вкус. Слегка кислая, ароматная. С большим количеством сахара дает баланс.

Смородина красная — менее распространена в оладьях. Но дает интересную кислинку. Хороша для соленых вариантов с творогом.

Брусника — северная классика. Кисло-сладкая, с легкой горчинкой. Для оладий нужна спелая, сладкая.

Голубика — родственница черники. Крупнее, мягче. Тоже отлично подходит. Не такая сладкая.

Замороженные ягоды — выручают зимой. Не размораживайте перед добавлением! Кидайте прямо в тесто. Иначе тесто посинеет от сока.

Замороженные ягоды слегка обваляйте в муке перед добавлением. Тонкий слой муки удержит сок внутри. Тесто останется чистым.

Свежие ягоды добавляйте перед самой жаркой. В отдыхающее тесто не клали. Иначе сок выделится, тесто разжижится.

И вот лайфак. Ягоды лучше класть прямо на сковороду — на налитое тесто. Так они равномерно распределятся. Не утонут на дне.

Фрукты

Фрукты в оладьях — это сладость и сочность. Яблоки, груши, бананы — каждый дает свой характер. И аромат.

Яблоки — самая популярная фруктовая добавка. Натрите на крупной терке. Прямо в тесто. Сделают оладьи мягче и сочнее.

Какие яблоки лучше? Кислые сорта типа антоновки или семеренко. Сладкие — слишком водянистые. Кислые держат форму и дают яркий вкус.

Натертые яблоки сразу сбрызните лимонным соком. Чтобы не потемнели. И вкус только улучшится.

Груши — нежнее яблок. Но более водянистые. Натирать перед самым добавлением. И не перебарщивайте — половинка груши на порцию.

Бананы — необычный ход для оладий. Размятый банан в тесте дает сладость и нежность. Сахара можно положить меньше.

Только спелые бананы! Зеленоватые в тесте превращаются в твердые комочки. Перезревшие — самое то.

Персики и нектарины — летняя экзотика. Нарежьте мелким кубиком. Кидайте на сковороду на готовое тесто.

Абрикосы — кисло-сладкие, ароматные. Половинками на сковороду. Корочка снизу карамелизует абрикос. Получится сказка.

Сливы — для тех, кто любит кислинку. Половинки или четвертинки. Удалите косточку. С большим количеством сахара — отличные оладьи.

Изюм — сухофруктовая классика. Замочите в теплой воде на десять минут. Обсушите. И в тесто.

Курага и чернослив — тоже отличные добавки. Нарежьте мелким кубиком. Замочите кратко в кипятке. Дают глубокий, насыщенный вкус.

Цедра лимона или апельсина — ароматный штрих. Натрите тонко. Прямо в тесто. Аромат раскрывается при жарке.

И вот секрет. Если используете сочные фрукты — уменьшите количество кефира на пару ложек. Иначе тесто будет жидким, а оладьи плоскими.

Орехи

Орехи в оладьях — для текстуры и сытности. Хрустят на зубах, дают благородный вкус. Простые оладьи становятся ресторанными.

Грецкие орехи — народная классика. Порубите крупно ножом. Не молите в порошок! Текстура нужна. Горсть на порцию теста.

Перед добавлением орехи можно слегка обжарить. Сухая сковорода, две минуты на среднем огне. Аромат раскроется в разы.

Миндаль — благородная добавка. Лепестки или рубленый кусочками. Дает легкую горчинку и хруст. С яблоками — гениально.

Фундук — сладкая нота. Молотый фундук в тесто — превращает обычные оладьи в шедевр. Только не перебарщивайте — щепотки достаточно.

Кешью — нежные и сладкие. Хороши с бананом. Современная добавка для тех, кто любит экзотику.

Кедровые орешки — нежные и дорогие. Чуть-чуть на каждую оладью. Сверху уже на сковороде. Тонкий вкус.

Арахис — народный вариант. Несолёный, обжаренный. Порубленный. Дает сытность и ореховый вкус. Дешево и сердито.

Семена подсолнуха — тоже работают. Очищенные, обжаренные слегка. На горсть в тесто или сверху на сковороде.

Семена тыквы — модно и полезно. Добавляют в тесто. Или украшают сверху уже готовые оладьи.

Кунжут белый или черный — для восточного акцента. Прямо в тесто. Или посыпать перед переворачиванием.

Мак — для маковых оладий. Запарьте кипятком на десять минут. Слейте. И в тесто. Получите аромат на всю кухню.

И вот лайфак. Орехи добавляйте после отдыха теста. Если положить заранее — они впитывают влагу и станут мягкими. Текстура пропадет.

Творог

Творог в оладьях — это сытность и польза. Получаются почти сырники, но в формате оладий. Любимый завтрак для всей семьи.

Творог берите средней жирности — пять-девять процентов. Совсем сухой не подойдет. Слишком жирный — оладьи будут плыть.

Перед добавлением творог разотрите. Вилкой или через сито. Без комочков. Иначе в готовых оладьях будут твердые шарики.

На стакан кефира — двести граммов творога. Это базовая пропорция. Можно меньше или больше — на ваш вкус.

С творогом муки нужно меньше. Творог сам делает тесто плотным. Регулируйте по консистенции — должна быть густая сметана.

С творогом сахара кладите больше. Творог немного кислит. Полторы столовые ложки сахара на стакан кефира. И ванилин обязательно.

Творог плюс изюм — народная пара. С детства знакомая. Изюм запарьте, обсушите, в тесто.

Творог плюс яблоко — еще одна классика. Натертое яблоко плюс размятый творог. Сочные нежные оладьи.

Творог плюс банан — современный вариант. Сладкий, нежный, сытный. Дети обожают.

Творог плюс ягоды — летняя радость. Любые ягоды подойдут. Особенно черника и малина.

Творог плюс орехи — для гурманов. Грецкие орехи плюс мед сверху. Это уже десерт, а не завтрак.

Соленые творожные оладьи — необычный ход. Без сахара, с зеленью и зубчиком чеснока. К борщу — отличная замена хлебу.

Творог плюс зелень плюс сыр — еще одна несладкая версия. Получаются как маленькие хачапури. К кофе утром — нет. К обеду — да.

И вот секрет. Если творог зернистый и не разминается — прокрутите его блендером. Десять секунд — и он становится кремом. Тесто получится однородным и нежным.

Шоколад

Шоколад в оладьях — это уже десерт. На завтрак — праздничный. Дети визжат от радости. Взрослые тоже.

Шоколадные капли — самый удобный вариант. Не тают слишком сильно. Остаются кусочками внутри оладушек. Купите в кондитерском отделе.

Если капель нет — натрите обычный шоколад на крупной терке. Или порубите ножом на мелкие кусочки. Размер с горошину.

Темный шоколад — для тех, кто любит горчинку. Семьдесят процентов какао и выше. Дает глубокий вкус.

Молочный шоколад — для детей. Сладкий, нежный, тает быстрее. Создает шоколадные разводы внутри оладий.

Белый шоколад — нестандартный выбор. Очень сладкий. Хорош в сочетании с кислыми ягодами. Малина плюс белый шоколад — гениально.

Какао порошок — еще одна вариация. Прямо в тесто. Две столовые ложки на стакан кефира. Получаются шоколадные оладьи целиком.

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.