



12+

ДОМАШНИЙ ОЧАГ: ПРОСТЫЕ И ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ВТОРЫЕ БЛЮДА — ОСНОВА
ЛЮБОГО СЫТНОГО ОБЕДА ИЛИ
УЖИНА

Евгений Расулов

**Домашний очаг: простые
и вкусные рецепты на каждый
день. Вторые блюда — основа
любого сытного обеда или ужина**

«Издательские решения»

Расулов Е.

Домашний очаг: простые и вкусные рецепты на каждый день.

Вторые блюда — основа любого сытного обеда или ужина /

Е. Расулов — «Издательские решения»,

Устали ломать голову над вопросом «Что приготовить на ужин?» В этой книге собраны простые, быстрые и сытные рецепты вторых блюд из доступных ингредиентов. Пошаговые инструкции помогут вам легко и без лишних хлопот создавать кулинарные шедевры для всей семьи.

© Расулов Е.

© Издательские решения

Содержание

Запечённая в духовке тыква кусочками с сахаром и сливочным маслом	6
Картофельные хашбрауны: хрустящие и нежные	7
Утка по-пекински в духовке в домашних условиях	8
Запечённые куриные грудки с прошутто и помидорами	9
Вкусный жареный карп в маринаде из соевого соуса на новогодний стол	10
Мясо по-французски из куриной грудки без майонеза	11
Фаршированная картошка с шампиньонами и сыром	12
Мясо по-французски с картошкой в мультиварке	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Домашний очаг: простые и
вкусные рецепты на каждый день.
Вторые блюда — основа любого
сытного обеда или ужина**

Составитель Евгений Расулов

© Евгений Расулов, составитель, 2026

ISBN 978-5-0070-4858-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Запечённая в духовке тыква кусочками с сахаром и сливочным маслом

Ингредиенты

Мякоть тыквы 800 г. Вода по необходимости. Сахар ½ ст. ложки. Сливочное масло 30 г.

Можно добавить

Мёд по вкусу. Тыквенные семечки по вкусу. Орехи по вкусу.

Нарежьте мякоть тыквы небольшими кусочками. Сложите тыкву в форму для запекания. Налейте немного воды, чтобы кусочки были покрыты буквально на несколько миллиметров. Сверху посыпьте сахаром. На каждый кусочек положите немного сливочного масла. Запекайте до мягкости при температуре 200 °С примерно 25—35 минут, в зависимости от размеров кусочков.

Картофельные хашбрауны: хрустящие и нежные

Ингредиенты

Крупный картофель 3 штуки. Соль по вкусу. Яйцо 1 штука. Кукурузный крахмал 2 ст. ложки. Молотый сушёный чеснок 1 ч. ложка. Растительное масло 50 мл.

Картофель очистите, опустите в кипящую подсоленную воду и варите 8—10 минут. Картофель остудите, натрите на крупной тёрке, смешайте с яйцом, крахмалом и чесноком, добавьте соль по вкусу. Застелите доску пергаментной бумагой. Выкладывайте на доску по 2—3 столовые ложки теста, формируя небольшие плоские лепёшки. Уберите хашбрауны на 20—30 минут в морозильник. В сковороде разогрейте растительное масло. Обжаривайте хашбрауны на среднем огне по 2—3 минуты с каждой стороны до золотистой корочки.

Утка по-пекински в духовке в домашних условиях

Ингредиенты

Утка целая 2½ кг. Соль морская по вкусу. Перец белый молотый по вкусу. Мёд 6 ст. ложек. Вода 7 ст. ложек. Китайская смесь «5 специй» 4 ст. ложки. Соевый соус 3 ст. ложки. Сахар коричневый 2 ст. ложки. Крахмал кукурузный 1 ст. ложка. Соус хойсин 6 ст. ложек. Сахар белый 6 ст. ложек. Кунжутное масло 2 ст. ложки.

Сделайте проколы по всей поверхности утки. Промойте утку горячей водой изнутри. Хорошенько промокните бумажными полотенцами. Посыпьте птицу солью и перцем. Смешайте мёд, 6 ложек воды, китайскую смесь специй, 2 ложки соевого соуса и коричневый сахар. Отложите 4—5 столовых ложек получившейся глазури. Хорошо натрите утку со всех сторон внутри и снаружи частью медовой смеси. Оставьте на 10 минут. Затем возьмите ещё часть глазури и также хорошо вотрите в тушку. Разогрейте духовку до 180° С. Положите утку на противень с решёткой и готовьте в течение 45 минут. Затем переверните птицу, полейте отложенной медовой глазурью и готовьте ещё 45 минут, пока шкурка не станет хрустящей и золотисто-коричневой. Когда утка будет готова, выньте её из духовки и дайте отдохнуть. В это время смешайте кукурузный крахмал с ложкой холодной воды. Разогрейте сковороду на среднем огне. Добавьте туда соус хойсин, сахар, кунжутное масло и ложку соевого соуса. Когда соус слегка запузырится, влейте крахмал и тщательно перемешайте до загустения. Снимите с огня и дайте остыть. Подавайте с подготовленным соусом.

Запечённые куриные грудки с прошутто и помидорами

Ингредиенты для соуса

Чеснок 2 зубчика. Сметана 200 г. Горчица 1 ч. ложка. Лимонный сок 2 ч. ложки. Соль по вкусу.

Ингредиенты основные

Помидоры 2 штуки. Прошутто 100 г. Сыр 120 г. Куриная грудка 5 штук. Соль по вкусу. Перец чёрный молотый по вкусу. Растительное масло 1 ст. ложка. Зелень по вкусу.

Чеснок измельчите ножом или пропустите через пресс, смешайте со сметаной, горчицей, соком лимона и солью. Уберите соус в холодильник. Помидоры нарежьте тонкими кружочками. Прошутто достаньте из упаковки и разрежьте каждую полоску пополам. Сыр натрите на тёрке. На каждой куриной грудке сделайте глубокий надрез, чтобы они раскрылись, как страницы книги. Заверните в пищевую плёнку и слегка отбейте. Посолите и поперчите снаружи. Смажьте грудки изнутри соусом. На одну половину выложите помидоры и прошутто, накройте второй половиной. Выложите заготовки в форму для запекания, смазанную маслом. Запекайте в заранее разогретой до 200 °С духовке 30 минут. За 10 минут до окончания приготовления посыпьте курицу тёртым сыром. Подавайте блюдо горячим, посыпав зеленью.

Вкусный жареный карп в маринаде из соевого соуса на новогодний стол

Ингредиенты для рыбы

Карп 1 тушка. Соль по вкусу. Перец чёрный молотый по вкусу. Мука 200 г. Растительное масло 100 мл.

Ингредиенты для маринада

Соевый соус 100 мл. Растительное масло 3 ст. ложки. Лук репчатый 1 штука.

Ингредиенты для подачи

Укроп 1 пучок. Чеснок 2 зубчика. Лимонный сок 4 ст. ложки.

Потрошёную тушку карпа нарежьте на порционные кусочки, слегка посолите и поперчите с двух сторон. Приготовьте маринад. Для этого смешайте соевый соус, растительное масло и лук, нарезанный полукольцами. Залейте маринадом рыбу и уберите в холодильник на 3 часа. Обваляйте кусочки карпа в муке и обжарьте на растительном масле со всех сторон до золотистости. Тем временем измельчите укроп и чеснок, смешайте с соком лимона. Подавайте рыбу, полив ароматной смесью из зелени и чеснока.

Мясо по-французски из куриной грудки без майонеза

Ингредиенты

Куриная грудка 800 г. Соль по вкусу. Перец чёрный молотый по вкусу. Помидоры 2 штуки. Шампиньоны 200 г. Сыр лёгкий 200 г. Сметана 150 г. Чеснок 2 зубчика. Горчица 1 ч. ложка.

Куриные грудки нарежьте вдоль пополам на две или три части, чтобы у вас получились нетолстые пласты. Накройте пищевой плёнкой и слегка отбейте. Посолите и поперчите по вкусу. Помидоры и грибы нарежьте тонкими ломтиками, сыр натрите на тёрке. Приготовьте сметанный соус. Для этого смешайте сметану с измельчённым чесноком, горчицей и солью. Куриное филе выложите на противень, застеленный пергаментом. Сверху выложите грибы (их можно посолить), помидоры, соус и сыр. Запекайте в заранее разогретой до 200 °С духовке 30—35 минут.

Фаршированная картошка с шампиньонами и сыром

Ингредиенты

Картофель 8 штук. Шампиньоны 250—300 г. Чеснок 2 зубчика. Майонез 4 ст. ложки. Приправа для картофеля 1 ст. ложка. Соль по вкусу. Сыр 150—200 г.

Очистите картошку. Сделайте поперечные надрезы, не доходя до конца. Шампиньоны нарежьте тонкими пластинками. Измельчите чеснок, смешайте с майонезом, приправой и солью. Смажьте картошку внутри и снаружи майонезом, в разрезы вставьте грибы. Поместите на противень или в форму, покройте фольгой. Отправьте в духовку, разогретую до 180 °С, на 40 минут. Картошка должна стать почти мягкой. Сыр натрите или нарежьте тонкими пластинками. Посыпьте картошку сыром или вставьте его в разрезы. Запекайте без фольги ещё около 15 минут, до готовности картофеля и румяности сыра.

Мясо по-французски с картошкой в мультиварке

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.