

12+

4 ИНГРЕДИЕНТА



ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ИЗ 4-Х ИНГРЕДИЕНТОВ

О. Арбатская

Ольга Арбатская
Простые рецепты
из 4-х ингредиентов

<https://litres.ru/74544242>

ISBN 9785007136143

Аннотация

«4 ингредиента» — это кулинарная книга для тех, кто хочет готовить быстро, вкусно и без стресса. Внутри — десятки проверенных рецептов, где каждое блюдо собирается из четырёх простых компонентов. Всё остальное — соль, перец и любовь — уже есть у тебя дома.

Простые рецепты из 4-х ингредиентов

Ольга Арбатская

© Ольга Арбатская, 2026

ISBN 978-5-0071-3614-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Надоели рецепты из 20 ингредиентов?

Знакомая ситуация: открываешь кулинарный сайт, видишь список продуктов на полстраницы — и закрываешь. Потому что после работы нет сил ни на поиски, ни на готовку.

«4 ингредиента» — это книга, которая решает эту проблему раз и навсегда.

Здесь нет сложных соусов, редких специй и экзотических продуктов. Только 4 ингредиента — и блюдо, которое хочется повторить.

Почему эту книгу покупают:

— Простота. Четыре продукта. Одна сковорода. Ноль головной боли.

— Скорость. От 10 минут до готового блюда на столе.

— Доступность. Всё можно купить в магазине у дома.

— Разнообразие. От сырников до пасты, от салатов до десертов.

— Результат. Блюда, которые выглядят и пахнут как из ресторана.

Что ты получишь:

50+ рецептов на каждый день

Разделы: завтраки, горячее, салаты, десерты

Перестань готовить сложно. Начни готовить вкусно.

Закажи книгу «4 ингредиента» прямо сейчас.

1. Овсяно-яичный завтрак

Ингредиенты:

Овсянка — 40 г

Яйца — 2 шт

Корица — щепотка

Яблоко — 1/2 шт

Приготовление: Залей овсянку кипятком, дай настояться 5 мин. Отдельно сварь яйца. Смешай овсянку с нарезанным яблоком и корицей, яйца — рядом.

КБЖУ: ~340 ккал / Б 18 / Ж 12 / У 28

2. Яичное суфле с овощами

Ингредиенты:

Яйца — 3 шт

Замороженная овощная смесь — 150 г

Творог 5% — 50 г (вместо феты — дешевле и больше белка)

Специи

Приготовление: Взбей яйца с творогом, добавь овощи. Выпекай в формочках при 180° С ~20 мин.

КБЖУ: ~280 ккал / Б 24 / Ж 14 / У 12

3. Ленивые начос с курицей

Ингредиенты:

Куриная грудка — 150 г

Болгарский перец — 1 шт

Помидор — 1 шт

Специи (паприка, кумин)

Приготовление: Обжарь курицу со специями. Нарезь перец и помидор дольками, выложи вокруг. Вместо чипсов — свежие овощи.

КБЖУ: ~250 ккал / Б 35 / Ж 6 / У 12

4. Котлеты из курицы и свёклы

Ингредиенты:

Куриный фарш — 300 г

Свёкла — 1 шт

Чеснок — 2 зубчика

Специи

Приготовление: Натри свёклу на тёрке, смешай с фаршем, чесноком и специями. Сформируй котлеты, запекай

при 190° С ~25 мин.

КБЖУ (на 1 котлету): ~120 ккал / Б 14 / Ж 4 / У 5

5. Рулетики из лаваша

Ингредиенты:

Лаваш тонкий — 1 лист

Творог 5% — 100 г

Огурец — 1 шт

Зелень

Приготовление: Смажь лаваш творогом, выложи огурец и зелень, сверни рулетом, разрежь на кусочки.

КБЖУ: ~220 ккал / Б 18 / Ж 5 / У 26

6. Творожно-фруктовый десерт (высокобелковый)

Ингредиенты:

Творог 5% — 150 г

Банан — 1 шт

Какао — 1 ч.л.

Орехи — 10 г

Приготовление: Смешай творог с какао, сверху выложи нарезанный банан и орехи.

КБЖУ: ~280 ккал / Б 28 / Ж 10 / У 22

7. Суп-пюре из гороха с курицей

Ингредиенты:

Горох — 100 г (сухой)

Куриная грудка — 150 г

Лук — 1 шт

Морковь — 1 шт

Приготовление: Свари горох с луком и морковью. Добавь нарезанную курицу, вари до готовности. Взбей блендером.

КБЖУ (на порцию): ~320 ккал / Б 28 / Ж 5 / У 40

8. Запечённая рыба с капустой

Ингредиенты:

Минтай/хек — 150 г

Капуста — 200 г

Лук — 1/2 шт

Лимон/специи

Приготовление: Выложи рыбу на подушку из капусты и лука, сбрызни лимоном, запекай при 180° С ~25 мин.

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.