

ВЛАДИМИР ДАВЫДОВ

БЕЗОШИБОЧНАЯ ЕДА

100 рецептов · 10 планов питания

Приготовление и потребление еды



Владимир Давыдов

Безошибочная еда

<https://litres.ru/74593553>

SelfPub; 2026

Аннотация

Как приготовить ужин вовремя, учесть вкусы семьи и спокойно собраться за столом? «Безошибочная еда» Владимира Давыдова помогает связать выбор блюда, подготовку продуктов, приготовление и трапезу в понятный процесс.

Вместе с семьёй Орловых читатель учится читать рецепты, распределять работу, делать заготовки, проверять готовность и доводить блюдо до подачи. Вторая часть посвящена еде: порциям для взрослых и детей, знакомству с новыми вкусами, общению без экранов, обедам с собой и обращению с остатками.

В книге — 100 рецептов на основе средиземноморской кухни и 10 планов питания: от трёх дней до месяца, включая сезонные меню. Пошаговые инструкции помогают приспособить блюда к расписанию, доступным продуктам и привычкам семьи. Бонусная часть содержит памятки и словарь понятной еды.

Безошибочность здесь означает умение заранее устранять причины повторяющихся неудач. Это книга для тех, кто хочет готовить увереннее, делить заботы с близкими и получать больше удовольствия от общей трапезы.

Содержание

Предисловие	6
Что мы называем безошибочной едой	10
Семья Орловых	13
Часть первая Приготовление еды	15
Глава 1 Завтрак который начинается вечером	15
Глава 2 Блюдо должно подходить нашему дню	18
Глава 3 Читаем рецепт до включения плиты	21
Глава 4 Подготавливаем продукты в нужном состоянии	24
Глава 5 Рабочее место для одного блюда	27
Глава 6 Время приготовления состоит из разных частей	30
Глава 7 Средиземноморская кухня в наших продуктах	33
Глава 8 Заготовки которые действительно пригодятся	36
Глава 9 Запас на вечер когда планы изменились	39
Глава 10 Осваиваем несколько надёжных способов	42
Глава 11 Проверяем готовность а не только часы	45
Глава 12 Вкус собирается постепенно	48

Глава 13 Готовим семьёй и передаём целую задачу	51
Глава 14 Согласуем горячее холодное и подачу	54
Глава 15 Собираем библиотеку которая работает	57
Библиотека рецептов	60
Как пользоваться рецептами	60
Рецепт 1 Овсяные хлопья с черникой йогуртом и орехами пекан	62
Рецепт 2 Яичница болтунья со шпинатом и малиной	65
Рецепт 3 Мюсли с малиной и молоком	67
Рецепт 4 Йогурт с черникой	69
Рецепт 5 Ролл с хумусом огурцом и зеленью	71
Рецепт 6 Зелёный салат с питой и хумусом	73
Рецепт 7 Салат с белой фасолью и базиликовой заправкой	75
Рецепт 8 Салат с курицей пастой и моцареллой	78
Рецепт 9 Паста с грибами шпинатом и бальзамическим уксусом	80
Рецепт 10 Суп из белой фасоли и овощей	83
Рецепт 11 Яйца в томатном соусе с нутом и шпинатом	86
Рецепт 12 Овощи запечённые с лимонной	89

цедрой	
Рецепт 13 Курица в покрытии из хумуса	92
Рецепт 14 Рыба с овощами грибами и травами	95
Рецепт 15 Киноа для гарнира и салата	98
Рецепт 16 Соус тахини с лимоном и чесноком	100
Рецепт 17 Тост с белой фасолью и авокадо	102
Рецепт 18 Овощная миска с киноа и соусом тахини	104
Рецепт 19 Тост с инжиром и рикоттой	107
Рецепт 20 Яичные мини омлеты с фетой перцем и шпинатом	109
Рецепт 21 Мюсли с тремя ягодами	112
Рецепт 22 Яичные мини запеканки с печёным перцем	114
Конец ознакомительного фрагмента.	116

Владимир Давыдов

Безошибочная еда

Предисловие

Вечером я поставила в холодильник основу для завтрашнего завтрака. Сергей посмотрел на четыре контейнера и спросил, значит ли это, что утром уже не придётся готовить. «Придётся закончить, — ответила я. — Просто часть работы мы сделали сегодня». В этих словах и заключается главная мысль нашей книги: быстрое приготовление начинается задолго до включения плиты. Мы выбираем блюдо, проверяем запасы, покупаем недостающее, правильно сохраняем продукты и подготавливаем то, что можно приготовить заранее. Утром остаётся завершить последовательность действий, начало которой было положено вечером, а иногда ещё в магазине.

Меня зовут Анна Орлова. Вместе с мужем Сергеем, дочерью Машей и сыном Ильёй я учусь вести домашнюю кухню так, чтобы еда появлялась вовремя, нравилась нам и не требовала каждый день начинать всё заново. В предыдущих книгах мы занимались планом питания, покупкой продуктов и устройством кухонной среды. Теперь подошли к тому, ради чего делали эту работу: к приготовлению блюда и его появ-

лению на семейном столе. Кухня стала удобнее, однако удобные полки сами не превращают продукты в ужин. Для этого нужны понятные рецепты, посильное распределение работы и привычка доводить дело до конца.

Эта книга состоит из двух частей. В первой мы готовим: выбираем подходящий рецепт, согласуем его с расписанием семьи, подготавливаем продукты, осваиваем основные действия и проверяем результат. Во второй мы едим: подаём блюда, учитываем разные вкусы и аппетит, собираемся за столом, берём еду с собой и завершаем трапезу. Такое разделение помогает подробно рассмотреть оба этапа, но в жизни они составляют единый процесс. Если вкусный ужин остыл, пока мы искали тарелки, или ребёнку подали неудобную для него еду, часть предварительной работы потеряла смысл.

Мне нужен рецепт, с которым можно справиться в обычный рабочий день. Я хочу заранее знать, что уже должно быть приготовлено, какую посуду достать, какие действия выполнять одновременно и по каким признакам определить готовность. Сергею важно суметь закончить блюдо без телефонного разговора со мной. Маше хочется освоить собственные блюда, а Илье — участвовать в настоящем общем деле. Поэтому рядом с историями нашей семьи будут конкретные инструкции, сто рецептов, десять готовых планов питания и практические примеры. Их задача — помочь читателю устроить свой процесс, учитывая собственный состав семьи и возможности.

Основой рецептурной части стали материалы книги «Средиземноморская диета». Нам близка кухня, в которой есть овощи, бобовые, крупы, рыба, птица, молочные продукты, зелень и разные способы сочетать их между собой. При этом мы не пытаемся превратить семейный стол в одинаковые порции с одинаковой калорийностью. Потребности ребёнка и взрослого различаются, а назначенный врачом рацион требует отдельного внимания. Здесь предложены бытовые примеры приготовления и подачи; лечебные планы, ограничения и рассчитанные рационы не заменяются общим семейным меню.

Когда кто-нибудь хвалит быстрый ужин, я вспоминаю ироническую поговорку: «Быстро только кошки родятся». У нашей быстроты всегда есть предыстория: записанный продукт, своевременная покупка, размороженная рыба, отложенная порция фасоли, понятная карточка блюда. Мы будем говорить об этом на протяжении всей книги, потому что такая подготовка легко остаётся незаметной. Заметен результат, стоящий на столе, а всё, что позволило его получить, будто исчезает. Мне хочется вернуть предварительной работе её настоящее значение и сделать её общим делом семьи.

Безошибочность в названии не означает обещания, что мы никогда ничего не пересолим и не забудем. Она означает, что мы стараемся заранее убрать причины повторяющихся ошибок, замечаем неудачу и исправляем конкретное действие. Каждый удачный вечер добавляет в нашу семейную

библиотеку немного опыта: какая крупа подошла, сколько времени потребовалось нашей духовке, какую часть работы Маша уже выполняет самостоятельно. Постепенно этот опыт перестаёт храниться только в моей памяти. Приготовленную быстроту, понятный вкус и спокойную трапезу мы создаём вместе.

Что мы называем безошибочной едой

Безошибочная еда начинается с простого вопроса: подходит ли то, что мы собираемся приготовить, людям, которые сядут за стол? Для нашей семьи ответ складывается из нескольких условий. Блюдо соответствует потребностям человека, нравится ему по вкусу, приготовлено из подходящих продуктов и безопасно подано. Его можно включить в понятный план питания, купить для него необходимые ингредиенты и приготовить в условиях обычной домашней кухни. Поэтому мы оцениваем не только результат на тарелке, но и весь путь, который к нему привёл.

В этой книге планы питания и рецепты основаны преимущественно на средиземноморской модели питания — одной из самых известных и широко обсуждаемых в мире. В 2025 году она восьмой год подряд стала лучшей диетой в общем зачёте рейтинга U.S. News & World Report, получив оценку 4,8 из 5. Для нашей кухни особенно удобна её опора на овощи, бобовые, цельные злаки, рыбу и разнообразные сочетания привычных продуктов. Эта основа помогает составлять меню, которое можно приспособить к семейному бюджету, доступным продуктам и вкусам домочадцев.

Однако основа не превращает каждый план питания в неизменный образец. Состав меню и рецепты меняются в зависимости от задачи, продолжительности плана, состояния

здоровья человека и сезона года. Несколько дней с особенно занятыми вечерами требуют иной подготовки, чем спокойная неделя; летний выбор овощей отличается от зимнего. Для здорового человека и человека с заболеванием могут различаться допустимые продукты, способы приготовления и размеры порций. При лечебном питании отправной точкой служат индивидуальные назначения врача, а рецепты подбираются и изменяются с их учётом.

Ещё один критерий — выполнимость. Если я рассчитываю быстро подать ужин, нужные продукты заранее включены в список покупок, куплены, правильно сохранены и подготовлены. Готовая фасоль действительно готова к употреблению, замороженный продукт обработан согласно инструкции, а нужная заготовка находится там, где её легко увидеть и взять. Быстроту последнего действия создают предыдущие действия. Рецепт, который обещает короткую готовку и умалчивает о необходимом предварительном приготовлении, не помогает хозяйке правильно рассчитать свой вечер.

Наконец, приготовление продолжается за столом: важны понятная подача, подходящая человеку порция, возможность спокойно поесть и уважение к его аппетиту. Для меня безошибочная еда — это согласованный процесс от выбора плана и продуктов до семейной трапезы и обращения с остатками. Мы можем менять блюда, сроки и способы организации, сохраняя эти критерии. Тогда книга становится рабочей опорой для собственной кухни, а семейная библио-

тека рецептов постепенно пополняется подходящими именно нам решениями.

Семья Орловых



Семья Орловых — Анна, Сергей, Маша и Илья в полной кухонной униформе

Анна рассказывает эту историю и ведёт семейные записи. Она учится освобождать кухню от необходимости постоянно держать все решения в голове и объяснять каждую мелочь заново. Сергей берёт на себя отдельные блюда и завершённые участки работы: от проверки рецепта до уборки ис-

пользованной посуды. Их дочь Маша пробует новые сочетания, фотографирует результаты и постепенно собирает собственные рецепты. Младший Илья выбирает из предложенных вариантов, помогает со столом и выполняет безопасные действия рядом со взрослым.

Орловы — герои бытовых сцен, через которые показаны практические решения. Их состав не задаёт норму для других семей, а разговоры не служат доказательством медицинских утверждений. Читатель может жить один, готовить для двоих, вести большую семью или ухаживать за человеком с ограничениями питания. Во всех этих случаях полезен общий принцип: заранее выяснить, кому предназначается еда, какие условия нужно соблюсти и кто сможет выполнить необходимые действия.

Часть первая Приготовление еды

Глава 1 Завтрак который начинается вечером

«Что у нас завтра на завтрак?» — спросила Маша, когда мы убрали ужин. Раньше я часто отвечала: «Утром посмотрим», считая это вполне разумной свободой выбора. Утром выяснялось, что любимого хлеба мало, ягоды лежат в морозильнике, а подходящий йогурт закончился. Пока я перебирала возможности, Сергей собирался на работу, дети искали свои вещи, и простой вопрос о завтраке превращался в несколько одновременных просьб. Мне стало понятно, что утреннюю спешку мы частично создавали собственным вечерним бездействием.



Вечерняя подготовка освобождает время утром

Мы решили приготовить овсяные хлопья с черникой, йогуртом и орехами пекан. Сначала я открыла рецепт и проверила, какие хлопья ему нужны: обычные, предназначенные для замачивания на ночь. Сергей достал контейнеры, Маша отмерила воду и хлопья, а Илья разложил чистые ложки. Подходящие продукты были куплены раньше и лежали там, где их можно было сразу найти. За несколько вечерних минут мы перенесли из утра решение, поиск и часть приготовления, оставив на следующий день только завершение завтрака.

Утром я перемешала основу и проверила, достаточно ли

размягчились хлопья. Маша попросила больше ягод, Сергей захотел добавить сироп сам, а Илье я предложила небольшую порцию с учётом его аппетита. Четыре контейнера не означали, что каждому полагается одинаковое количество еды. Они помогали организовать работу, а размер подачи оставался отдельным решением. Орехи также не были обязательными для всех: мы учитываем аллергию и возраст, а маленьким детям не даём целые орехи.

Если назвать этот завтрак двухминутным, из рассказа исчезнут покупка продуктов, вечерняя работа и ночное замачивание. Поэтому в нашей карточке появились две записи: «подготовить вечером» и «закончить утром». Рядом мы отметили марку хлопьев и удобную для нас консистенцию, чтобы другой член семьи получил тот же результат. Сам рецепт находится в библиотеке под номером 1. Это была первая небольшая победа: утром нам помогла не моя способность торопиться, а вчерашняя последовательность понятных действий.

Глава 2 Блюдо должно подходить нашему дню

В понедельник Сергей предложил приготовить ужин, который увидел в красивом видеоролике. В кадре всё происходило легко: продукты уже были нарезаны, противень стоял рядом, а несколько движений превращались в готовое блюдо. Мы открыли полный рецепт и обнаружили предварительное маринование, размораживание и гарнир, который автор приготовил отдельно. Само блюдо нам понравилось, но к сегодняшнему вечеру оно не подходило. Мы перенесли его на свободный день и выбрали вариант, для которого уже имелись подготовленные продукты.



Выбираем блюдо под расписание семьи

Теперь перед выбором я спрашиваю себя, когда мы собираемся есть и кто будет дома до этого времени. Если свободных пятнадцать минут, а затем можно заниматься другими делами, нам подходит запекание. Если нужно уйти из дома, нельзя рассчитывать на блюдо, требующее постоянного помешивания или контроля горячей сковороды. Когда ужинаем в разное время, я предпочитаю еду, которую удобно разделить и правильно сохранить. Эти вопросы позволяют оценить рецепт раньше, чем мы потратим силы на неподходящую подготовку.

Я перестала считать неудачным день, в который мы повто-

ряем знакомое блюдо. Новизна требует внимания, а рабочего вечера иногда хватает только на уже освоенную последовательность. У нас есть несколько завтраков, холодных сборных обедов и горячих ужинов, к которым мы возвращаемся без долгих раздумий. Из них можно составить разные сочетания, меняя овощи, гарнир и подачу. Новые рецепты входят в эту библиотеку постепенно, после того как мы поняли их требования и записали собственные наблюдения.

Выбирая сегодняшнюю еду, мы опираемся на расписание, запасы и предпочтения тех, кто будет её есть. Маша может предложить новое блюдо, но вместе с предложением мы смотрим, что потребуется купить и приготовить. Сергей сверяет время приготовления со временем своего возвращения, а я проверяю, есть ли подходящая замена на случай задержки. Так выбор перестаёт быть красивым названием на листе. Он становится началом выполнимой работы, связанной с реальным днём нашей семьи.

Глава 3 Читаем рецепт до включения плиты

Однажды я поставила сковороду нагреваться, а затем прочитала, что соус нужно предварительно взбить в отдельной посуде. Пока доставала блендер и искала лимон, масло уже стало слишком горячим. Ошибка возникла ещё до первого продукта в сковороде: я начала действовать, не представляя последовательности целиком. Теперь читаю рецепт от начала до конца и отмечаю слова, которые скрывают подготовительную работу. «Готовая крупа», «размороженное филе» и «нарезанные овощи» означают действия, которые кто-то должен выполнить заранее.



Сначала читаем весь рецепт

При первом чтении мне нужно понять, что именно должно оказаться на столе. Затем я сверяю ингредиенты, размеры формы, необходимую посуду и порядок операций. Если сначала предлагается подготовить продукты, а потом включить духовку, это не всегда лучший порядок для нашей техники: духовке может понадобиться заметное время на нагрев. Но менять последовательность можно только после понимания рецепта, не затрагивая обязательные условия приготовления. Особенно внимательно мы относимся к сырому мясу, рыбе, яйцам и безопасной готовности блюда.

В семейной карточке я раскрываю непонятные сокраще-

ния. Вместо «подготовить овощи» пишу, какие овощи нужно вымыть, очистить и как нарезать. Вместо общего «готовить до готовности» отмечаю текстуру, внешний признак и, где требуется, температуру внутри продукта. При этом время остаётся ориентиром, потому что толщина куска и особенности плиты меняют результат. Сергей говорит, что хорошая запись освобождает его от необходимости угадывать, что я обычно имею в виду.

Перед новой готовкой мы кладём рецепт так, чтобы его было удобно читать чистыми руками. Если используем телефон, заранее открываем нужную страницу и не переключаемся между несколькими роликами. Маша может читать следующий шаг, пока взрослый работает у плиты, а Илья помогает найти продукты по названиям. Такое чтение не является отдельной теоретической работой, отнимающей время у ужина. Оно предупреждает остановки, которые впоследствии обходятся значительно дороже.

Глава 4 Подготавливаем продукты в нужном состоянии

Фраза «у нас есть картофель» не сообщает, сколько времени осталось до блюда. Картофель может лежать в пакете немытым, быть уже очищенным покупным продуктом или находиться в холодильнике в составе вчерашнего готового гарнира. Это разные исходные состояния и разные способы использования. Точно так же сухая фасоль и консервированная фасоль не заменяют друг друга одним движением руки. Когда я начала записывать состояние продукта рядом с его названием, наши быстрые рецепты стали гораздо честнее.



Быстрота зависит от состояния продуктов

В списке покупок появилась уточняющая строка: для какого блюда и в каком виде нужен продукт. Если вечером планируется салат, нам нужна готовая фасоль, а не пакет сухой, требующий отдельного приготовления. Для рыбы важно время, необходимое для безопасного размораживания, а для готового очищенного картофеля — условия хранения и срок на упаковке. Вакуумная упаковка не отменяет этих условий и не превращает продукт в бессрочный запас. Я проверяю этикетку ещё в магазине, чтобы домашняя быстрота не зависела от ошибочного предположения.

Подготовленные продукты мы размещаем там, где ими

удобно воспользоваться, соблюдая разделение сырого и готового. Сырое мясо и рыба находятся в закрытой ёмкости, исключающей попадание жидкости на другую еду. Готовая основа завтрака и овощи для ближайшего блюда имеют понятные названия и даты. Видимость помогает не забыть запас, но открытая полка или стол не заменяют холодильник там, где требуется холод. Удобство расположения всегда подчиняется условиям хранения.

Мне нравится выражение «увидеть одним взглядом и взять одним движением», когда за ним стоит вся предварительная работа. Продукт оказался на нужном месте потому, что мы решили его купить, выбрали подходящий вид, принесли домой и подготовили к использованию. Теперь Сергей берёт подписанную ёмкость и продолжает рецепт, а не начинает выяснять её происхождение. Быстрота складывается из этих небольших решений, каждое из которых выглядит скромно, пока их не собрать в одну последовательность.

Глава 5 Рабочее место для одного блюда

Когда на столешнице одновременно лежали вчерашние покупки, школьные бумаги и продукты для ужина, даже простая нарезка требовала сначала найти свободное место. Я двигала предметы по кругу и считала это частью приготовления. Теперь перед началом освобождаю участок для конкретного блюда, а необходимые вещи ставлю в порядке использования. На столе остаются рецепт, продукты текущего этапа, подходящая доска и посуда. Остальной запас не должен мешать рукам и заставлять нас всё время переставлять его.



Для каждого блюда готовим рабочее место

Для холодного салата нужны одни инструменты, для запекания курицы — другие. Я заранее проверяю, поместится ли приготовленный объём в форму, есть ли крышка у контейнера и подходит ли выбранная посуда для духовки или микроволновой печи. Обычная пластиковая ёмкость не становится пригодной для нагрева потому, что удобно стоит рядом. Если нужной формы нет, мы выбираем другой способ, допустимый для рецепта, либо другое блюдо. Это решение лучше принять до смешивания ингредиентов.

Работа с сырой птицей отделяется от подготовки готовых продуктов. После неё мы моем руки и очищаем использо-

ванные поверхности и инструменты; вымытый салат не лежит рядом с загрязнённой доской. Ножи, горячие противни и ёмкости с кипятком не передаются детям как случайная помощь. Илья может принести чистые салфетки или поставить лёгкие небьющиеся предметы на стол, а взрослый сохраняет контроль над опасными действиями. Удобная кухня должна позволять спокойно соблюдать такие границы.

В конце подготовки я проверяю, где будет стоять готовое блюдо. Нужны подставка под горячее, место для сервировки и чистая ложка для подачи. Если вспомнить о них только после духовки, горячий противень окажется в руках человека, которому ещё предстоит освободить стол. Мы заранее оставляем ему место и убираем с прохода пакеты. У этой простой привычки вполне ощутимый результат: готовка движется вперёд без лишних остановок и опасной суеты.

Глава 6 Время приготовления состоит из разных частей

Маша записала возле овсяного завтрака «десять минут» и предложила сделать его прямо перед выходом. Я попросила дочитать строку о ночном замачивании, и стало ясно, почему короткая цифра вводит в заблуждение. Активная работа действительно занимает немного времени, но блюду требуется ещё ожидание. У запекания, маринования, охлаждения и размораживания свои интервалы, которые нельзя убрать желанием поторопиться. В нашей библиотеке эти интервалы теперь стоят рядом, а не исчезают за привлекательным обещанием быстрого результата.



Учитываем работу и время ожидания

Я различаю подготовку, работу у плиты и ожидание, во время которого можно заняться другими делами. Однако свободное от помешивания время не всегда позволяет уйти из кухни или оставить прибор без надзора. Мы следуем инструкции к технике и учитываем, что таймер только сообщает о времени, а не проверяет безопасность блюда. Прежде чем начать, полезно представить, что будет происходить в каждый промежуток. Тогда можно выбрать подходящий момент для салата, сервировки или упаковки завтрашней еды.

Некоторые действия идут параллельно: вода нагревается, пока мы подготавливаем овощи, а гарнир готовится рядом с

основным блюдом. Начинающему кулинару лучше освоить последовательность без перегрузки и только потом объединять операции. Сергей сначала готовил пасту и соус по очереди, а позже научился согласовывать их завершение. Мы записали это как удобный порядок для него, не превращая личную скорость в обязательную норму. Разница в опыте не должна становиться причиной спешки у горячей плиты.

После приготовления нового блюда я отмечаю фактическое время нашей работы и условия, которые на него повлияли. Если овощи были уже вымыты, это обязательно появляется в записи; если впервые читали рецепт, добавляем время знакомства с ним. Через несколько повторений ориентир становится полезным именно для нашей семьи. Быстрый вечер начинается с реалистичного расчёта, а не с попытки уложиться в цифру, полученную в чужой кухне при неизвестных условиях.

Глава 7 Средиземноморская кухня в наших продуктах

Когда мы стали выбирать рецепты из большой книги о средиземноморской диете, меня сначала смутило количество непривычных названий. Казалось, что понадобится отдельная полка редких соусов и поездка в специальный магазин. Но многие блюда опирались на вполне знакомые продукты: фасоль, овсяные хлопья, помидоры, капусту, рыбу и курицу. Мы начали с них, добавляя новые вкусы постепенно. Так кулинарное направление вошло в наш обычный быт через понятные покупки и посильную готовку.



Знакомые продукты для разнообразной кухни

Для семейного меню мне полезнее общий состав еды, чем соревнование диет в рейтингах. Разные овощи, фрукты, бобовые, цельнозерновые продукты и подходящие источники белка дают много возможностей для сочетаний. Небольшие количества масла, сыра, орехов и соусов помогают построить вкус, но их наличие не делает любое блюдо автоматически подходящим каждому человеку. Мы обращаем внимание на состав готовых продуктов, индивидуальные ограничения и общий рацион. Основные принципы разнообразного питания описаны в рекомендациях ВОЗ [1].

Дорогой ингредиент не обязан становиться условием каж-

дого ужина. Если в рецепте допустима замена, её можно записать и затем проверить результат: грибы одного привычного вида вместо другого, сезонная зелень вместо недоступной. Но замены меняют вкус, текстуру, иногда время приготовления и состав аллергенов. Поэтому я не объявляю их полностью равнозначными заранее. Для лечебного питания такая бытовая свобода ограничивается рекомендациями специалиста, а в семейной карточке сохраняется точный состав использованного варианта.

В нашей книге средиземноморские рецепты служат практической основой, которую можно расширять. Зимой мы чаще используем замороженные овощи и блюда с горячей подачей, летом — сезонные овощи и холодные сборные обеды. Это не требует запрета на привычную домашнюю кухню и не означает обязательного отказа от семейных любимых блюд. Мы учимся готовить разнообразно и замечать, какие сочетания помогают нам регулярно пользоваться собственным запасом. Главное — чтобы выбранное направление было выполнимо в нашей жизни.

Глава 8 Заготовки которые действительно пригодятся

В первое воскресенье я решила подготовить всё на неделю и к вечеру устала больше, чем после обычной готовки. Часть нарезанных овощей так и не пригодилась, потому что наш график изменился. Мне пришлось признать, что большая заготовительная работа сама по себе не гарантирует экономии времени. Теперь мы готовим заранее только то, для чего уже видим ближайшее применение. Один гарнир для двух предусмотренных блюд полезнее нескольких контейнеров без понятного назначения.



У каждой заготовки есть назначение

Воскресная подготовка начинается с короткого просмотра ближайших дней. Мы смотрим, где будет трудный вечер, кому понадобится обед с собой и какое блюдо удобно приготовить в увеличенном объёме. Затем выбираем две или три конкретные задачи, посильные в имеющееся время. Можно сварить крупу, приготовить соус или заморозить часть блюда, не пытаясь одновременно обеспечить всю неделю. Подготовка должна уменьшать будущую нагрузку и не превращать свободный день в бесконечную кухонную смену.

Разные продукты по-разному переносят хранение. Салатная зелень и заправка часто удобнее отдельно, а готовый суп

можно разделить на неглубокие порционные ёмкости для своевременного охлаждения. На каждой ёмкости появляется название и дата приготовления; для составного блюда учитываем возраст наиболее раннего приготовленного компонента. Перекладывание в новый контейнер не обновляет срок еды. Памятка о безопасном охлаждении и хранении находится в приложении, чтобы каждый мог свериться с ней без моих пояснений.

Сергей однажды сказал, что хорошая заготовка похожа на понятное начало рецепта. Я согласилась: если он видит, какое действие уже выполнено и что осталось, он может продолжить работу. Неподписанная коробка требует догадок и снова возвращает все решения ко мне. Поэтому мы готовим не просто продукты, а ясные продолжения будущих блюд. На этикетке «киноа для салата во вторник» есть и содержимое, и назначение, и приглашение другому человеку взять следующую часть работы.

Глава 9 Запас на вечер когда планы изменились

В среду мы вернулись позже, чем собирались, и запланированный ужин уже не подходил по времени. Раньше это означало долгое обсуждение доставки и разочарование из-за продуктов, которые купили для другого блюда. Теперь у нас есть несколько резервных сочетаний, не требующих сложной подготовки. В тот вечер Сергей достал готовую фасоль, я подготовила овощи, а Маша разложила хлеб и хумус. Мы спокойно поели и перенесли первоначальное блюдо, проверив сроки его ингредиентов.



Держим выполнимый резерв на сложный вечер

Резерв отличается от случайного содержимого шкафа тем, что из него можно собрать заранее известную еду. Для одного варианта достаточно лепёшки, хумуса, огурца и зелени; для другого — замороженной порции собственного супа, которую ещё потребуется безопасно разогреть. Если в запас входит сырой замороженный продукт, его нельзя автоматически считать готовым решением для ближайших минут. Мы выбираем резерв с учётом реального времени и возможности правильно использовать каждый компонент.

Готовые продукты могут помогать домашней кухне: консервированная фасоль, замороженные овощи, вымытая зе-

лень и подходящий соус сокращают отдельные действия. Я сравниваю состав, массу продукта после слива жидкости и рекомендации производителя. Цена банки сама по себе не сообщает стоимость семейного блюда, потому что часть массы приходится на заливку. В резерве важна также частота использования: продукт, который постоянно забывают, не становится выгодным только благодаря скидке. Мы оставляем те варианты, к которым действительно возвращаемся.

Запас на сложный вечер не отменяет доставку и не требует никогда ей не пользоваться. Он даёт ещё один доступный выбор, когда сил мало и расписание нарушилось. После ужина мы пополняем использованный компонент в списке покупок, чтобы резерв сохранил своё назначение. В этом небольшом завершении снова видно единство процесса: сегодняшний удобный ужин зависит от прошлой покупки, а завтрашняя возможность зависит от сегодняшней записи.

Глава 10 Осваиваем несколько надёжных способов

Я заметила, что мы чаще пользуемся рецептом, когда понимаем лежащий в его основе способ. Если Маша умеет собрать холодный салат и отдельно приготовить заправку, ей легче освоить несколько разных салатов. Если Сергей знает, как запекать курицу и проверять её готовность, новый вкус покрытия уже не требует учиться всему заново. Поэтому мы не гонимся за количеством освоенных названий. Мы выбираем несколько способов, которые пригодятся многим блюдам и соответствуют нашей посуде и технике.



Осваиваем способы приготовления вместе

Варка крупы начинается с подходящего соотношения жидкости и продукта, но время и условия уточняются по конкретной крупе и упаковке. При запекании важны нагрев духовки, толщина продукта, размер формы и свободное пространство между кусками. Работа на сковороде требует контроля нагрева и последовательного добавления ингредиентов. Холодная сборка зависит от чистоты, состояния продуктов и правильного хранения до подачи. Чем понятнее эти условия, тем меньше соблазн исправлять всё дополнительным огнём, солью или бесконечным ожиданием.

Кухонные приборы помогают там, где выполняют кон-

кретную повторяющуюся задачу. Блендер может облегчить приготовление заправки, но после него остаются очистка и хранение деталей. Большая духовка удобна для семейного противня, а небольшая порция иногда быстрее готовится другим доступным способом. Мы оцениваем прибор вместе со всей работой вокруг него, а не только по обещанной скорости нагрева. Перед использованием нового устройства читаем инструкцию и не переносим режимы чужой техники без проверки.

Для первого самостоятельного блюда Сергей выбрал курицу с хумусом: понятный состав, один противень и измеримая готовность. Маша начала с фасолевого салата и соуса тахини, где можно спокойно разобраться с консистенцией. Илья пока собирает небольшие холодные порции вместе со взрослым. Каждый осваивает законченный способ на подходящем ему уровне, а семейная библиотека сохраняет шаги, которые уже понятны. Такой опыт легче расширять, чем каждый раз начинать с чужого эффектного ролика.

Глава 11 Проверяем готовность а не только часы

Сергей достал курицу, когда прозвенел таймер, и спросил, можно ли накрывать на стол. Время в рецепте закончилось, но куски были толще тех, которые мы готовили раньше. Мы проверили температуру в самой толстой части и продолжили запекание. Этот случай помог нам разделить две вещи: ориентир по времени и подтверждение безопасной готовности. Приятный цвет поверхности полезен для оценки вкуса и внешнего вида, но не показывает надёжно, что происходит внутри продукта.



Готовность подтверждаем измерением

В рецептах с птицей мы используем кухонный пищевой термометр и доводим внутреннюю температуру до 74°C . Для рыбы ориентир составляет 63°C , а для яичных блюд — 71°C ; яйца готовим до плотного белка и желтка. Эти значения относятся к температуре продукта, а не к настройке духовки [2]. Щуп вводим в подходящую точку согласно инструкции к термометру и очищаем после использования. Горячее покрытие курицы и тёплая посуда не должны вводить нас в заблуждение при измерении.

Для овощей, круп и пасты полезны другие признаки: мягкость, сохранение формы, отсутствие сухого центра, нужная

плотность соуса. Я предлагаю сначала проверить небольшое количество безопасно приготовленного продукта, а затем решать, что изменить. Если паста уже готова, долгим ожиданием соуса можно испортить её текстуру, поэтому порядок работы нужно поправить в карточке. Когда овощи в одной форме готовятся неодинаково, в следующий раз мы меняем размер нарезки или время добавления. Эти наблюдения делают последующее приготовление точнее.

Мы учим детей замечать готовность, но ответственность за опасные продукты и горячие действия остаётся у взрослого. Маша может посмотреть на размягчившуюся крупу и описать её текстуру, а Илья — сравнить сухие и замоченные хлопья. Проверку сырой птицы нельзя превращать в пробу на вкус. Постепенно у семьи появляется общий язык результата: не просто «вроде нормально», а конкретное наблюдение, позволяющее продолжить или завершить действие без угадывания.

Глава 12 Вкус собирается постепенно

Когда фасолевый салат показался мне пресным, рука сразу потянулась к соли. Сергей предложил сначала добавить немного лимонного сока, и вкус изменился иначе, чем я ожидала. Мы поняли, что словом «пресный» называем разные ощущения: недостаток аромата, кислоты, подходящей текстуры или привычной приправы. Теперь я пробую заправку небольшими порциями и меняю один элемент за раз. Так легче понять, что именно помогло, и не потерять исходное блюдо под несколькими случайными добавками.



Пробуем и уточняем вкус постепенно

Важную роль играют продукты, которые уже имеют выраженный вкус: сыр, оливки, готовый хумус, бульон и магазинные соусы. До добавления соли я читаю их состав и пробую безопасно приготовленное сочетание. Масло, лимонный сок и зелень отмеряю, особенно при первом приготовлении, чтобы потом можно было воспроизвести результат. Произвольное количество иногда даёт удачное блюдо, но не оставляет понятного рецепта. Семейная карточка нужна именно для того, чтобы удача стала повторяемой.

Острые приправы мы подаём отдельно, если вкусы семьи различаются. Это позволяет приготовить общую основу, не заставляя каждого принимать одинаковую остроту. Однако при аллергии простого разделения соуса может быть недостаточно: нужно предотвращать попадание запрещённого продукта в общую еду и на общие инструменты. Я не скрываю ингредиенты от детей и гостей, даже если мне кажется, что они не заметят небольшую добавку. Понимание состава помогает сохранить доверие и соблюдать ограничения.

Маша начала описывать свои блюда точнее: овощи сочные, заправка кисловата, ореховая посыпка хрустит. Такой разговор полезнее общего спора о том, вкусно или невкусно. Мы можем оставить соус отдельно, изменить пропорцию при следующем приготовлении или подобрать другой гар-

нир. Вкусность тоже подготавливается заранее: выбором зрелого продукта, подходящей нарезкой и вниманием к способу приготовления. Последняя приправа не всегда исправляет то, что произошло на предыдущих этапах.

Глава 13 Готовим семьёй и передаём целую задачу

Раньше моя просьба о помощи звучала как цепочка мелких поручений: принести, поддержать, перемешать, потом спросить меня снова. Сергей участвовал, но вся последовательность продолжала находиться в моей голове. Однажды он предложил взять салат целиком: проверить состав, достать продукты, приготовить, подать и убрать использованную посуду. Я записала понятный рецепт и договорилась с ним о времени подачи. Это оказалось настоящим распределением работы, потому что мне больше не нужно было сопровождать каждый шаг.



Каждый берёт завершённую задачу

Законченную задачу мы выбираем по опыту человека и условиям дня. Маша может приготовить холодную часть ужина под подходящим надзором, а Илья — разложить салфетки и чистые ложки на все места. Взрослый проверяет, что задача понятна и безопасна, прежде чем заняться своим участком. Если ребёнок впервые пользуется инструментом, это время обучения, а не обещанная экономия минут. Позже знакомое действие станет самостоятельнее, но сегодня ему нужны внимание и возможность спокойно спросить.

Общие футболки с нашей кухонной эмблемой нравятся детям, но чувство команды поддерживается прежде всего

порядком работы. Нельзя считать участие настоящим, если одному человеку достаются только приятные действия, а другому постоянно остаётся уборка. Мы распределяем и начало, и завершение, учитывая возраст и возможности. Перед ужином называем, кто отвечает за горячее, кто за холодную часть и кто готовит стол. Договорённость позволяет каждому увидеть свой вклад в общий результат.

После приготовления я стараюсь не исправлять молча всё сделанное другим человеком. Если есть вопрос безопасности, вмешиваюсь сразу; если дело касается оформления салата, допускаю другой аккуратный вариант. Маша учится быстрее, когда её работа действительно остаётся её работой, а Сергей может развивать собственный способ в пределах понятного рецепта. Мы обсуждаем результат после трапезы и записываем полезные изменения. Так кухня становится местом передачи опыта, которым дети смогут пользоваться в собственной взрослой жизни.

Глава 14 Согласуем горячее холодное и подачу

Самый обидный ужин у нас получился из вполне удачных частей: курица была готова, салат понравился всем, а гарнир закончился слишком поздно. Пока мы ждали, первое блюдо потеряло желательную температуру. Теперь я начинаю планирование с момента подачи и двигаюсь мысленно назад. Сначала выясняю, что лучше приготовить непосредственно к столу, а что допускает предварительную работу. Затем распределяю время, чтобы завершающие действия не оказались одновременно у одного человека.



Горячее и холодное готовы к одному времени

Для ужина с запечённой курицей и овощами можно заранее проверить продукты, приготовить покрытие и вымыть овощи. Подготовку сырой птицы выполняет взрослый с соблюдением чистоты, а готовую заправку и салат держим в условиях, соответствующих их составу. Пока идёт запекание под нашим контролем, другой человек заканчивает холодную часть и готовит стол. В конце мы проверяем готовность горячего и подаём еду без дополнительного поиска посуды. Такой порядок полезнее, чем попытка одновременно ускорить каждую отдельную операцию.

Общее количество работы также имеет значение. Если ос-

новное блюдо сложное, гарнир лучше выбрать знакомый, а салат — простой. Несколько новых рецептов в один вечер повышают вероятность остановок и ошибок. Мы пробуем новинку рядом с освоенными частями и только потом включаем её в более разнообразное меню. Это позволяет семье учиться, продолжая вовремя ужинать, а не превращая каждый рабочий день в кулинарный экзамен.

Перед подачей я смотрю, все ли необходимые условия выполнены: блюдо безопасно готово, чистые приборы на месте, острые добавки отделены, детская порция подходит по форме и температуре. Если кто-то задерживается, его еду сохраняем правильно, а не оставляем надолго на столе. Предварительно согласованная подача завершает работу у плиты и открывает следующий этап. Мы готовили блюдо для людей, поэтому именно их возможность спокойно поесть помогает оценить весь процесс.

Глава 15 Собираем библиотеку которая работает

После нескольких недель в нашей папке оказалось много красивых фотографий и слишком мало понятных рецептов. По снимку Машиного салата нельзя было узнать, сколько в нём фасоли и какую заправку она приготовила. Мы договорились, что фотография становится частью библиотеки вместе с записью состава и действий. Рядом можно указать автора домашнего варианта: «Это сделала Маша». Такое признание приятно, но оно также помогает обратиться к человеку, который помнит особенности приготовления.



Семейная библиотека знаний хранится в книге и в облаке

У каждой карточки есть название, выход блюда, точные ингредиенты, посуда, предварительная подготовка и последовательность действий. Отдельно отмечаем признаки готовности, условия хранения и то, что нужно сделать перед подачей. Для новой версии сохраняем дату изменения, чтобы не спутать её с предыдущей. Если заменили продукт, записываем замену, а не стираем незаметно исходный состав. Благодаря этому Сергей может повторить рецепт, а я могу понять, почему нынешний результат отличается от прошлого.

Библиотека может находиться в бумажной папке, домаш-

ней книге или общем электронном хранилище. Мы выбираем способ, который открывается без лишних поисков и доступен тому, кто сегодня готовит. Часть самых частых рецептов удобно держать в распечатанном виде, защищая их от загрязнения и обновляя при изменениях. На обложке файла нужны понятное название и номер версии, а не только загадочная дата. Полезную запись должно быть легко найти именно в тот момент, когда она требуется.

Далее расположена начальная библиотека рецептов этой книги. Они переработаны для понятного бытового использования: указано состояние продуктов, раскрыты действия и добавлены ориентиры безопасной готовности. Некоторые варианты специально обозначены как адаптации, поэтому их нельзя считать буквальными копиями исходной рецептуры. Мы не подменяем домашнюю проверку обещанием, что любая техника даст одинаковый результат. После первого приготовления читатель сможет вписать свои наблюдения и постепенно создать библиотеку, подходящую его семье.

Библиотека рецептов

Как пользоваться рецептами

Сто рецептов включают завтраки, салаты, супы, горячие блюда, гарниры и соусы. Такие заготовки, как киноа или заправка, имеют собственную карточку, потому что участвуют в нескольких меню. Дополнительные варианты перенесены из предоставленной средиземноморской рукописи с практической редактурой. Неясные исходные места уточнены и отмечены как адаптации; проверка текста не равна приготовлению на реальной кухне. Непроверенные обещания лечебного действия и универсальной достаточности одной порции здесь не используются.

Во всех рецептах этой книги мерная чашка составляет 240 мл, столовая ложка — 15 мл, чайная ложка — 5 мл. Чашкой измеряется объём продукта без произвольного пересчёта в граммы; крупу и овощи не следует утрамбовывать. Если указан вес, он имеет приоритет. Для готовых бобовых в адаптациях приводится масса без заливки после слива и промывания, а для мяса и рыбы — масса пригодной для приготовления части. Количество порций описывает выход рецепта и не устанавливает обязательный объём еды для ребёнка или взрослого.

Время является ориентиром для домашнего планирования, а не проверенной гарантией скорости. Оно зависит от опыта, исходного состояния продуктов и техники; нагрев, замачивание и охлаждение учитываются отдельно. Для всех блюд применяются правила безопасности из приложения. Аллергены проверяют по полному составу ингредиентов и этикеткам, включая соусы, хлеб и смеси приправ. Состав и обработку детской еды подбирают по возрасту; целые орехи не дают детям младше пяти лет [5].

Рецепт 1 Овсяные хлопья с черникой йогуртом и орехами пекан

Выход: четыре исходные порции. Подготовка вечером занимает около десяти минут, затем требуется ночное замачивание примерно восемь часов и завершение утром. Понадобятся четыре чистых контейнера с крышками, мерная чашка и ложки.



Овсяные хлопья с черникой йогуртом и орехами пекан

Ингредиенты

Традиционные овсяные хлопья — 2 чашки.

Вода — 2 чашки.

Свежая черника — 2 чашки.

Натуральный греческий йогурт — 8 столовых ложек.

Поджаренные измельчённые орехи пекан — 4 столовые ложки, если подходят всем едокам.

Кленовый сироп — до 8 чайных ложек, по желанию.

Соль — небольшая щепотка на контейнер, по желанию.

Порядок приготовления

1. Вечером разложите в каждый контейнер по половине чашки хлопьев и воды. При необходимости добавьте соль, тщательно перемешайте, чтобы не осталось сухих участков.

2. Закройте контейнеры и сразу поставьте в холодильник на ночь. Для этого варианта ориентируйтесь на восемь часов; хлопья другой марки могут дать иную консистенцию.

3. Утром перемешайте основу и проверьте размягчение хлопьев. Если она слишком густая, добавьте немного воды и снова перемешайте.

4. При желании подогрейте только основу в посуде, пригодной для выбранного способа нагрева. Затем добавьте вымытую чернику, йогурт и подходящую ореховую посыпку; сироп можно подать отдельно.

Перед подачей распределите количество еды по потребностям каждого. Вечерняя подготовка и время замачивания являются частью этого завтрака, даже если утреннее завер-

шение занимает всего несколько минут. Продуктам, особенно йогурту, необходим холод до использования.

Рецепт 2 Яичница болтунья со шпинатом и малиной

Выход: одна исходная порция. Потребуется небольшая сковорода с антипригарным покрытием, миска для яиц и лопатка. Ориентир активной работы — около десяти минут при подготовленных ингредиентах. Для нескольких едоков количество увеличивают с учётом размера сковороды и индивидуальных порций.



Яичница болтунья со шпинатом и малиной

Ингредиенты

Рапсовое масло — 1 чайная ложка.

Молодой шпинат — 40 г.

Крупные яйца — 2 штуки.

Цельнозерновой хлеб — 1 ломтик.

Свежая малина — половина чашки.

Соль и молотый перец — по небольшой щепотке, по желанию.

Порядок приготовления

1. Вымойте зелень и ягоды, дайте воде стечь. Взбейте яйца в миске, подготовьте хлеб для тоста.

2. Нагрейте масло на умеренном огне. Добавьте шпинат и перемешивайте одну-две минуты до увядания листьев, затем переложите его на чистую тарелку.

3. Уменьшите нагрев до среднего, влейте яйца и готовьте, аккуратно перемешивая. Доведите яичную массу до полного схватывания; ориентир для яичного блюда — 71 °C внутри [2].

4. Верните шпинат, перемешайте и приправьте. Подайте сразу с подготовленным тостом и малиной.

Главная предварительная работа здесь — чистая зелень, подготовленная посуда и понятный порядок. Яйца не пробуют сырыми для проверки вкуса. Если сковорода мала для увеличенного количества, удобнее приготовить отдельные партии, чем переполнять её.

Рецепт 3 Мюсли с малиной и молоком

Выход: одна исходная порция. Сборка занимает несколько минут после подготовки ягод. Потребуется миска и мерная чашка. Выберите мюсли, предназначенные производителем для употребления таким способом, и проверяйте состав смеси на подходящие ингредиенты.



Мюсли с малиной и молоком

Ингредиенты

Мюсли — треть чашки.

Свежая малина — 1 чашка.

Молоко — три четверти чашки.

Порядок приготовления

1. Вымойте малину и дайте воде стечь. Проверьте условия хранения и срок молока.

2. Насыпьте мюсли в миску, добавьте ягоды и молоко. Если смеси необходимо размягчение, следуйте указанию на её упаковке.

3. Подайте приготовленную порцию сразу, отрегулировав количество по аппетиту и потребностям едока.

Эта сборка удобна как часть завтрака, но её состав зависит от выбранных мюсли. Наличие орехов, сухофруктов и добавленного сахара нужно выяснять по этикетке, а не по общему названию продукта. Не заменяйте молоко в назначенном рационе без проверки допустимости замены.

Рецепт 4 Йогурт с черникой

Выход: одна исходная порция. Требуется только миска и ложка. Сборка занимает несколько минут, однако мытьё ягод и проверка состава йогурта тоже относятся к подготовке. Этот вариант можно использовать самостоятельно или как компонент другого приёма пищи с учётом его общего состава.



Йогурт с черникой

Ингредиенты

Натуральный греческий йогурт — 1 чашка.

Свежая черника — четверть чашки.

Порядок приготовления

1. Вымойте чернику и дайте воде стечь. Достаньте йогурт непосредственно перед сборкой.

2. Выложите йогурт в миску и добавьте ягоды. Перемешайте или оставьте их сверху по предпочтению едока.

3. Подайте сразу; остаток йогурта верните в холодильник согласно условиям на упаковке.

Простое сочетание подходит для обучения холодной сборке вместе с ребёнком. Оно не требует добавлять подсластитель, но и не задаёт обязательную взрослую порцию для всех членов семьи. При непереносимости или аллергии выбирают отдельный допустимый вариант, заранее проверив состав.

Рецепт 5 Ролл с хумусом огурцом и зеленью

Выход: один ролл. Здесь используется хумус с печёным красным перцем. Можно взять такой готовый продукт или обычный хумус, обозначив замену в собственной карточке. Понадобятся чистая рабочая поверхность и нож для нарезки огурца взрослым.



Ролл с хумусом огурцом и зеленью

Ингредиенты

Цельнозерновая лепёшка диаметром около 20 см — 1 штука.

Готовый хумус с печёным красным перцем — четверть чашки.

Небольшой огурец — около половины чашки нарезанного продукта.

Вымытая салатная зелень или молодой шпинат — половина чашки.

Порядок приготовления

1. Вымойте и обсушите зелень и огурец. Нарезьте огурец удобными тонкими ломтиками.

2. Разложите лепёшку и распределите по ней хумус, оставив свободный край для сворачивания.

3. Добавьте огурец и зелень. Сверните лепёшку и при необходимости разрежьте на удобные части.

4. Подайте сразу или сохраните в холоде до употребления. Для перевозки используйте условия холодного хранения, описанные в главе 24.

Хумус часто содержит кунжутную пасту, а лепёшка — пшеницу; состав уточняют по этикеткам. Для еды с собой можно перевозить влажные компоненты отдельно и собрать ролл перед подачей, чтобы он меньше размокал. Сырое пророщенное зерно из исходного варианта здесь не используется.

Рецепт 6 Зелёный салат с питой и хумусом

Выход: одна исходная порция. Понадобятся большая тарелка, тёрка и мерные ложки; морковь подготавливает взрослый или обученный старший ребёнок под надзором. Заправляйте непосредственно перед подачей, если хотите сохранить текстуру зелени.



Зелёный салат с питой и хумусом

Ингредиенты

Смесь вымытой салатной зелени — 2 чашки.

Нарезанный огурец — половина чашки.

Тёртая морковь — 2 столовые ложки.

Оливковое масло — полторы чайные ложки.

Бальзамический уксус — полторы чайные ложки.

Цельнозерновая пита диаметром около 16 см — 1 штука.

Готовый хумус — четверть чашки.

Соль и перец — по небольшой щепотке, по желанию.

Порядок приготовления

1. Подготовьте зелень, огурец и морковь, затем разложите на тарелке.

2. Смешайте масло и уксус, распределите заправку по овощам. При необходимости добавьте немного соли и перца после пробы.

3. Подогрейте или подсушите питу допустимым для неё способом. Подайте рядом с хумусом и салатом.

Компоненты можно поставить на стол отдельно, чтобы каждый собрал удобное сочетание. Для приготовления заранее держите овощи, хумус и заправку отдельно в соответствующих условиях. Такой порядок сокращает работу к столу, но не отменяет предварительное мытьё и холодное хранение.

Рецепт 7 Салат с белой фасолью и базиликовой заправкой

Выход: четыре порции салата. Масса готовой фасоли определена после слива заливки, количество листьев можно распределить по аппетиту. При подготовленных овощах работа занимает примерно пятнадцать-двадцать минут. Понадобятся миска и небольшой измельчитель для заправки.



Салат с белой фасолью и базиликовой заправкой

Ингредиенты

Готовая белая фасоль без заливки — 420 г.

Разрезанные помидоры черри — 1 чашка.

Нарезанный огурец — 1 чашка.

Салатная зелень — до 10 чашек на весь выход, по удобству подачи.

Листья базилика — половина чашки.

Оливковое масло — четверть чашки.

Красный винный уксус — 3 столовые ложки.

Мелко нарезанный лук шалот — 1 столовая ложка.

Дижонская горчица — 2 чайные ложки.

Мёд — 1 чайная ложка, по желанию; детям младше года не подходит [5].

Соль и молотый перец — до четверти чайной ложки каждого, по вкусу.

Порядок приготовления

1. Слейте заливку, промойте фасоль и дайте воде стечь. Вымойте и обсушите овощи, зелень и базилик.

2. Измельчите базилик с маслом, уксусом, луком, горчицей и при необходимости мёдом. Приправьте, учитывая солёность готовых компонентов.

3. Соедините фасоль, помидоры и огурец. Добавьте зелень и столько заправки, сколько подходит выбранной подаче; оставшуюся подайте отдельно или сразу охладите.

4. Перемешайте перед едой. Если готовите заранее, сохраните овощи и заправку отдельно в холодильнике.

Для школьного или рабочего обеда салат удобнее собрать в охлаждённом контейнере, а соус взять отдельно. Важно знать дату открытия фасоли и приготовления заправки. Салат не получает новый срок хранения после смешивания ранее приготовленных ингредиентов.

Рецепт 8 Салат с курицей пастой и моцареллой

Выход: четыре контейнера. Понадобятся кастрюля, дуршлаг, четыре контейнера и маленькие ёмкости для заправки. Курица должна быть заранее безопасно приготовлена и своевременно охлаждена.



Салат с курицей пастой и моцареллой
Ингредиенты

Сухая цельнозерновая паста фузилли — 225 г.

Вымытый молодой шпинат — 140 г.

Готовое куриное мясо без костей, нарезанное — 2 чашки.

Помидоры черри — 470 г.

Мини моцарелла — около 112 г.

Базиликовая заправка из рецепта 7 — половина чашки.

Порядок приготовления

1. Сварите пасту по инструкции на упаковке. Слейте воду, охладите пасту для холодной подачи и не оставляйте надолго при комнатной температуре.

2. Разрежьте вымытые помидоры и при необходимости моцареллу. Разделите шпинат, пасту, курицу, помидоры и сыр между четырьмя контейнерами.

3. Разложите заправку в четыре отдельные ёмкости. Закройте все контейнеры и держите в холодильнике до употребления.

4. Перед подачей добавьте заправку и перемешайте. При перевозке сохраняйте холод и учитывайте дату приготовления курицы.

Точное время зависит прежде всего от варки и охлаждения пасты: запись «собрать за несколько минут» относится только к уже готовым компонентам. Если курица приготовлена раньше остальных продуктов, её дата ограничивает срок всей сборки. Детскую порцию и форму нарезки выбирают отдельно.

Рецепт 9 Паста с грибами шпинатом и бальзамическим уксусом

Выход: шесть исходных небольших порций; для семейного основного блюда распределяйте по потребностям и дополнениям. Потребуются кастрюля и большая сковорода; ориентир работы — двадцать-двадцать пять минут после подготовки продуктов.



Паста с грибами шпинатом и бальзамическим уксусом

Ингредиенты

Цельнозерновые феттучини или лингвини — 225 г.

Оливковое масло — 4 столовые ложки.

Нарезанные шампиньоны — 450 г.

Тонко нарезанный чеснок — полторы столовые ложки.

Молодой шпинат — 84 г.

Бальзамический уксус — 3 столовые ложки.

Вустерширский соус — 2 чайные ложки; для вегетарианского варианта нужен соответствующий состав.

Соль — до трёх четвертей чайной ложки, с учётом соуса.

Молотый перец — до половины чайной ложки, по вкусу.

Нарезанный базилик — четверть чашки.

Измельчённые несолёные фисташки — 6 столовых ложек, если подходят едокам.

Порядок приготовления

1. Сварите пасту по инструкции. Перед сливом сохраните четверть чашки воды от варки.

2. Пока варится паста, нагрейте две столовые ложки масла в большой сковороде. Готовьте грибы примерно десять минут, периодически помешивая, до испарения лишней жидкости и подрумянивания.

3. Добавьте чеснок и перемешивайте около тридцати секунд, не давая ему сгореть. Добавьте шпинат и готовьте до увядания листьев.

4. Уменьшите нагрев, добавьте уксус, соус, оставшееся масло и приправы. Соедините с пастой, добавляя сохранён-

ную воду для подходящей консистенции.

5. Снимите с огня, добавьте базилик и подайте. Ореховую посыпку можно поставить отдельно.

Широкая сковорода помогает грибам подрумяниться, тогда как в тесной они дольше отдают влагу. Вустерширский соус нередко содержит рыбу; его название не гарантирует вегетарианский или подходящий при аллергии состав. Готовое блюдо подавайте без длительного ожидания.

Рецепт 10 Суп из белой фасоли и овощей

Выход: около шести порций. Фасоль для этого блюда уже подготовлена; острый перец не обязателен. Ориентир после нарезки — двадцать-тридцать минут в зависимости от размера овощей. Понадобятся кастрюля с крышкой и ложка для пробы готовности.



Суп из белой фасоли и овощей

Ингредиенты

Овощной бульон — 4 чашки.

Батат мелкими кубиками — 2 чашки; можно использовать подходящий размороженный продукт.

Нарезанная листовая капуста — 2 чашки.

Готовая белая фасоль без заливки — 420 г.

Нарезанная средняя луковица — 1 штука.

Мелко нарезанный сельдерей — 3 средних стебля.

Лимонный сок — 2 столовые ложки.

Измельчённый чеснок — 6 средних зубчиков.

Смесь чеснока и трав без соли — 1 чайная ложка.

Соль — до половины чайной ложки, с учётом бульона.

Молотый перец — до четверти чайной ложки, по вкусу.

Густые сливки — четверть чашки.

Тёртый пармезан — четверть чашки, для подачи.

Порядок приготовления

1. Соедините в кастрюле бульон, батат, листовую капусту, фасоль, лук, сельдерей, лимонный сок, чеснок и смесь трав.

2. Доведите до кипения, уменьшите нагрев и готовьте под крышкой примерно десять-пятнадцать минут. Проверьте батат и сельдерей: они должны стать мягкими; при необходимости продолжите варку.

3. Добавьте сливки, перемешайте и прогрейте при слабом кипении ещё около пяти минут. Попробуйте и только затем отрегулируйте соль и перец.

4. Разлейте для подачи и добавьте пармезан. Порции для

другого дня своевременно разделите и охладите согласно памятке.

Часть готовой фасоли можно размять перед добавлением, если семье нравится более густой суп. Замена батата обычным картофелем будет отдельной домашней адаптацией с проверкой времени варки. Для диеты без молочных продуктов исходный вариант со сливками и сыром не подходит.

Рецепт 11 Яйца в томатном соусе с нутом и шпинатом

Выход: четыре исходные порции. Понадобятся большая сковорода с крышкой и маленькая чашка для разбивания яиц. Ориентир работы — двадцать-двадцать пять минут при подготовленной зелени.



Яйца в томатном соусе с нутом и шпинатом
Ингредиенты

Оливковое масло — 2 столовые ложки.

Нарезанный молодой шпинат — 140 г.

Чеснок ломтиками — 4 зубчика.

Измельчённые консервированные помидоры — 2 чашки.

Готовый нут без заливки — 420 г.

Густые сливки — четверть чашки.

Крупные яйца — 4 штуки.

Нарезанный свежий тимьян — 1 столовая ложка.

Соль — до половины чайной ложки, по составу продуктов.

Молотый перец — по вкусу.

Порядок приготовления

1. Нагрейте масло на среднем огне, добавьте шпинат и чеснок. Перемешивайте около двух минут до увядания листьев, не пережаривая чеснок.

2. Добавьте помидоры, промытый нут и сливки. Перемешайте и доведите соус до слабого кипения; отрегулируйте приправы.

3. Разбейте каждое яйцо сначала в маленькую чашку и затем аккуратно поместите в отдельное углубление в соусе. Посыпьте тимьяном и накройте крышкой.

4. Готовьте на умеренном слабом нагреве до плотного белка и желтка, а не только до окончания времени. В зависимости от сковороды это может занять больше исходных шести-восьми минут.

5. Снимите с огня и разделите блюдо для подачи, учиты-

вая температуру соуса.

Разное время схватывания яйца не повод увеличивать огонь до сильного кипения: соус может пригореть раньше готовности желтка. К этому блюду можно подать подходящий хлеб или другой выбранный гарнир. Для ребёнка взрослый готовит удобную по размеру и температуре порцию.

Рецепт 12 Овощи запечённые с лимонной цедрой

Выход: около пяти порций гарнира. Ориентир — десять минут подготовки и двадцать-двадцать пять минут запекания после нагрева духовки. Понадобится просторная форма или противень с бортиками.



Овощи запечённые с лимонной цедрой
Ингредиенты

Соцветия цветной капусты — полторы чашки.

Соцветия брокколи — полторы чашки.

Чеснок тонкими ломтиками — 2 зубчика.

Оливковое масло — 1 столовая ложка.

Сушёный орегано — 1 чайная ложка.

Соль — до четверти чайной ложки, по желанию.

Красный сладкий перец кубиками около 2,5 см — три четверти чашки.

Кабачок кубиками около 2,5 см — три четверти чашки.

Лимонная цедра — 2 чайные ложки.

Порядок приготовления

1. Разогрейте духовку до 220 °С. Подготовьте вымытые овощи и снимите цедру с вымытого лимона, не захватывая белую горькую часть.

2. Разложите цветную капусту, брокколи и чеснок в форме. Добавьте масло, орегано и при необходимости соль, перемешайте и распределите без плотной горки.

3. Запекайте десять минут, затем добавьте перец и кабачок. Перемешайте и верните в духовку ещё на десять-пятнадцать минут.

4. Проверьте мягкость овощей и степень подрумянивания; при необходимости скорректируйте время. Посыпьте цедрой и подайте.

Гарнир можно сочетать с курицей, рыбой или подходящим бобовым блюдом. Для детской подачи овощи должны иметь безопасную мягкость и удобный размер. При увеличе-

нии выхода лучше использовать второй противень, чем перегружать один и ожидать прежнее время приготовления.

Рецепт 13 Курица в покрытии из хумуса

Выход: четыре исходные порции. Подготовка занимает около десяти минут; запекание обычно требует примерно двадцати-двадцати пяти минут после нагрева духовки, но зависит от толщины. Понадобятся противень с бортиками, миска и пищевой термометр.



Курица в покрытии из хумуса

Ингредиенты

Куриное филе без кожи и костей — 4 куска примерно по 170 г.

Готовый хумус — две трети чашки.

Молотый тмин — 1 чайная ложка.

Лимонная цедра — 1 чайная ложка.

Паприка — половина чайной ложки.

Соль — до четверти чайной ложки, с учётом хумуса.

Молотый перец — по вкусу.

Поджаренный кунжут — четверть чашки, если подходит едокам.

Нарезанная петрушка — 2 столовые ложки.

Дольки лимона — для подачи.

Порядок приготовления

1. Разогрейте духовку до 200 °C. Подготовьте противень и рабочее место для сырой птицы; сырую курицу не мойте под струёй воды.

2. Смешайте хумус, тмин, цедру, паприку и приправы. Покройте филе смесью и при необходимости посыпьте кунжутом.

3. Разложите куски на противне и запекайте примерно двадцать-двадцать пять минут. Проверьте термометром самую толстую часть каждого неодинакового по размеру куска.

4. Продолжайте приготовление, пока внутренняя температура не достигнет 74 °C. Не рассчитывайте автоматически, что недостающая температура обязательно появится после

извлечения [2].

5. Дайте блюду постоять несколько минут, затем подайте с петрушкой и лимоном. Очистите инструменты и поверхности после работы с сырой птицей.

Хумус и кунжут требуют проверки при аллергии, а покрытие само по себе не служит признаком готовности мяса. Порцию для последующего блюда отделяйте чистым инструментом и своевременно охлаждайте. Этот рецепт иллюстрирует приготовленную быстроту: филе, покрытие, противень и гарнир должны быть готовы к своему этапу.

Рецепт 14 Рыба с овощами грибами и травами

Выход: четыре небольшие исходные порции рыбы с овощами; при планировании основного блюда учитывайте потребности едоков и гарнир. На исходную порцию приходится 112 г рыбного филе. Понадобятся две сковороды и пищевой термометр; рыба должна быть разморожена заранее в безопасных условиях.



Рыба с овощами грибами и травами

Ингредиенты

Филе трески без костей — 4 куска примерно по 112 г.

Оливковое масло — 3 столовые ложки.

Крупная сладкая луковица — половина, нарезанная ломтиками.

Нарезанные шампиньоны — 3 чашки.

Чеснок ломтиками — 2 зубчика.

Молодая листовая капуста, нарезанная — 4 чашки.

Средний помидор кубиками — 1 штука.

Смесь средиземноморских трав — 2 чайные ложки.

Лимонный сок — 1 столовая ложка.

Соль — до половины чайной ложки на всё блюдо, по желанию.

Молотый перец — по вкусу.

Петрушка — для подачи.

Порядок приготовления

1. В первой сковороде нагрейте столовую ложку масла. Добавьте лук и готовьте три-четыре минуты до размягчения, затем добавьте грибы и чеснок.

2. Продолжайте готовить примерно четыре-шесть минут, затем добавьте листовую капусту, помидор и чайную ложку трав. Готовьте до подходящей мягкости овощей, добавьте лимонный сок и часть приправ.

3. Во второй сковороде нагрейте оставшееся масло. Приправьте подготовленную рыбу оставшимися травами и го-

товьте на умеренном огне с двух сторон; исходный ориентир — две-четыре минуты на сторону для небольших тонких кусков.

4. Проверьте внутреннюю температуру: рыба должна достигнуть 63 °C [2]. Более толстые куски требуют дополнительного времени; следите, чтобы поверхность не сгорела.

5. Подайте рыбу с овощами и петрушкой. Ещё раз проверьте отсутствие костей в детской порции.

В этом варианте нежная листовая капуста важна для указанного порядка. Белокочанная капуста потребует иной нарезки и более длительной обработки, поэтому её нельзя незаметно подставить под то же время. Гарнир выбирают заранее, чтобы готовая рыба не ждала его на столе.

Рецепт 15 Киноа для гарнира и салата

Выход: около трёх чашек приготовленной крупы, в зависимости от продукта. Понадобится кастрюля с крышкой. Ориентир — пять минут подготовки и пятнадцать-двадцать минут тихой варки после закипания. Указания конкретной упаковки имеют приоритет, если рекомендуют другое соотношение или предварительную обработку.



Киноа для гарнира и салата

Ингредиенты

Сухая киноа — 1 чашка.

Вода или подходящий бульон — 2 чашки.

Порядок приготовления

1. Подготовьте крупу по инструкции на упаковке; если требуется промывание, используйте мелкое сито.

2. Соедините киноа и жидкость в кастрюле, доведите до кипения. Уменьшите нагрев и накройте крышкой.

3. Варите пятнадцать-двадцать минут, проверяя размягчение крупы и впитывание жидкости. Не усиливайте нагрев, если вода уходит раньше готовности.

4. Аккуратно разрыхлите вилкой. Подайте необходимое количество, а остальное своевременно разделите для охлаждения и хранения.

В карточке заготовки укажите, для какого следующего блюда она предназначена. Свежеприготовленная крупа не должна ждать на столе до позднего вечера. Для охлаждённой сборки сначала обеспечьте безопасное охлаждение, а потом соединяйте с остальными холодными компонентами.

Рецепт 16 Соус тахини с лимоном и чесноком

Выход: около половины чашки соуса. Нужны небольшая миска и ложка или венчик. Работа занимает примерно пять-десять минут при подготовленном чесноке и лимонном соке. Это соус для дозированной добавки, а не самостоятельная порция еды.



Соус тахини с лимоном и чесноком

Ингредиенты

Кунжутная паста тахини — 3 столовые ложки.

Тёплая питьевая вода — 3 столовые ложки.

Лимонный сок — 2 столовые ложки.

Оливковое масло — 1 столовая ложка.

Небольшой зубчик чеснока, натёртый — 1 штука.

Соль — до четверти чайной ложки, по желанию.

Лимонная цедра — немного, по желанию.

Порядок приготовления

1. Перемешайте тахини в её исходной упаковке, если масло отделилось, затем отмерьте необходимое количество в миску.

2. Добавьте лимонный сок, масло и чеснок. Вводите воду постепенно, перемешивая до однородной консистенции.

3. При необходимости отрегулируйте густоту небольшим дополнительным количеством воды и попробуйте соус перед добавлением соли.

4. Подайте нужное количество, а оставшееся сразу поместите в закрытую подписанную ёмкость и холодильник. Используйте в ближайшие дни, соблюдая общую памятку и сроки исходных продуктов.

Тахини содержит кунжут, который может вызывать аллергию. Для семьи с разными предпочтениями соус удобно ставить отдельно: так его количество и выраженность чесночного вкуса не определяются сразу для всех. Чистая ложка для подачи помогает сохранить подготовленный запас.

Рецепт 17 Тост с белой фасолью и авокадо

Выход: один тост. Понадобятся вилка, тарелка и безопасный способ подсушить хлеб. Ориентир работы — пять-десять минут при готовой фасоли; степень измельчения начинки можно выбрать по предпочтениям.



Тост с белой фасолью и авокадо
Ингредиенты

Цельнозерновой хлеб — 1 ломтик.

Спелый авокадо — четверть плода.

Готовая белая фасоль без заливки — половина чашки.

Соль и молотый перец — по вкусу, по желанию.

Порядок приготовления

1. Слейте заливку фасоли, промойте и дайте воде стечь.

Подсушите хлеб.

2. Вымойте авокадо, отделите нужную часть мякоти и разомните вилкой. Смешайте с фасолью, оставляя часть бобов целыми или разминая их по желанию.

3. Попробуйте начинку, при необходимости слегка приправьте и распределите по хлебу. Подайте сразу.

Размер ломтика определяет, насколько удобно будет есть тост. Если начинка не помещается, часть можно подать рядом, не складывая неустойчивую горку. Для ребёнка взрослая исходная порция не обязательна, а форма подачи выбирается по возрасту и навыку жевания.

Рецепт 18 Овощная миска с киноа и соусом тахини

Выход: четыре сборные порции. Здесь используются заранее приготовленные компоненты других рецептов этой книги. Она показывает, как заранее согласованные заготовки превращаются в следующую еду. Для холодной подачи крупа и овощи должны быть своевременно охлаждены; для тёплой используйте свежеприготовленные компоненты или безопасный разогрев.



Овощная миска с киноа и соусом тахини

Ингредиенты

Готовая киноа из рецепта 15 — около 3 чашек.

Запечённые овощи из рецепта 12 — весь выход или количество по аппетиту.

Соус тахини из рецепта 16 — по 1–2 столовые ложки на порцию.

Готовая белая фасоль без заливки — 240 г, как дополнительный компонент.

Порядок приготовления

1. Проверьте даты и условия хранения всех компонентов. Не используйте сомнительно хранившуюся еду ради завершения рецепта.

2. Распределите киноа, овощи и фасоль по мискам. Для тёплого варианта разогрейте ранее приготовленные горячие компоненты до 74 °C внутри [2].

3. Добавьте соус непосредственно перед едой или подайте отдельно. Скорректируйте объём подачи для каждого члена семьи.

Это пример использования подготовленного запаса, поэтому время сборки не является полным временем приготовления блюда. Соус содержит кунжут, а его допустимость проверяется для каждого едока. При составлении меню предусмотрите остальные приёмы пищи и индивидуальные потребности, не считая эту миску универсальным лечеб-

ным рационом.

Рецепт 19 Тост с инжиром и рикоттой

Выход: 1 порция.



Тост с инжиром и рикоттой

Ингредиенты

Ломтик хлеба цельнозернового, хрустящего (толщиной 6 миллиметров) – 1 шт.

Сыр рикотта, наполовину обезжиренный – $\frac{1}{4}$ стакана

Инжир свежий – 1 шт. или сушеных, нарезанных ломтиками – 2 шт.

Миндаль нарезанный, поджаренный – 1 чайная ложка

Мед – 1 чайная ложка

Соль морская хлопьевидная – 1 щепотка

Приготовление

1. Поджарьте хлеб до лёгкой хрустящей корочки. Распределите рикотту по тосту, выложите нарезанный инжир и подготовленный миндаль. Сбрызните мёдом; соль добавьте только по вкусу.

Рецепт 20 Яичные мини омлеты с фетой перцем и шпинатом

Выход по принятому распределению: 6 порций; у небольших запеканок по два изделия на порцию.



Яичные мини омлеты с фетой перцем и шпинатом

Что подготовить заранее

Время выдержки в холодильнике относится к приготовлению: начните вечером, а не перед завтраком.

Ингредиенты

Масло оливковое первого холодного отжима – 2 столовые ложки

Лук нарезанный кубиками – $\frac{3}{4}$ стакана

Соль – $\frac{1}{4}$ чайной ложки

Перец, болгарский красный среднего размера, нарезанный кубиками – 1 шт.

Орегано (душица) свежий, мелко нарезанный – 1 столовая ложка

Яйца куриные большие – 8 шт.

Сыр фета раскрошенный – $\frac{3}{4}$ стакана

Молоко нежирное – $\frac{1}{2}$ стакана

Перец молотый – $\frac{1}{2}$ чайной ложки

Шпинат свежий нарезанный – 2 стакана

Оливки Каламата, нарезанные – $\frac{1}{4}$ стакана

Масло для смазывания формы или подходящий кулинарный спрей — небольшое количество.

Проверка готовности

Яичная смесь должна полностью схватиться; контрольная температура в центре — 71 °С.

Приготовление

1. Разогрейте духовку до 165°C. Обильно смажьте форму для кексов на 12 чашек с помощью кулинарного спрея.

2. Разогрейте масло в большой сковороде на среднем огне. Добавьте лук и $\frac{1}{8}$ чайной ложки соли.

3. Готовьте, помешивая, до размягчения, около 3 минут.

Добавьте болгарский перец и орегано.

4. Готовьте, помешивая, пока овощи не станут мягкими и не начнут поджариваться, еще 4-5 минут.

5. Снимите с огня и дайте остыть в течение 5 минут. Взбейте яйца, сыр фета, молоко, перец и оставшиеся $\frac{1}{8}$ чайной ложки соли в большой чашке.

6. Добавьте шпинат, оливки и овощную смесь. Разложите по подготовленным формочкам для кексов.

7. Выпекайте до твердого состояния на ощупь, около 25 минут. Дайте постоять 5 минут, прежде чем вынимать из формы.

Практическое уточнение

Форму на 12 ячеек дополнительно смажьте небольшим количеством масла или подходящим спреем. После охлаждения отдельные порции удобно использовать в ближайшие дни; разогревайте до 74 °C внутри, не ограничиваясь исходным указанием о двадцати секундах в микроволновке.

Рецепт 21 Мюсли с тремя ягодами

Выход: 4 порции.



Мюсли с тремя ягодами

Что приготовить заранее

Время выдержки в холодильнике относится к приготовлению: начните вечером, а не перед завтраком.

Ингредиенты

Мюсли – 1 стакана

Кефир простой – 2 стакана

Ассорти свежих ягод либо ягод, подготовленных согласно упаковке и охлаждённых – 2 стакана

Приготовление

1. Разложите по четверти чашки мюсли в четыре чистые ёмкости. Добавьте по половине чашки кефира и подготовленных ягод, перемешайте и закройте. Поставьте в холодильник на ночь; перед подачей снова перемешайте.

Практическое уточнение

Для замороженных ягод проверьте, требуется ли термическая обработка по маркировке. В этом варианте для холодной сборки используйте уже пригодные к употреблению ягоды; простое оттаивание не заменяет обязательную обработку.

Рецепт 22 Яичные мини запеканки с печёным перцем

Выход: 6 порций; число небольших изделий зависит от формы.



Яичные мини запеканки с печёным перцем

Ингредиенты

Яйцо куриное большое – 8 штук

Молоко цельное – $\frac{1}{3}$ стакана

Соль – ½ чайной ложки

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.