

Зинаида Матвеева

Беды-пятиминутки: когда голоден прямо сейчас"

Зинаида Матвеева

**"Обеды-пятиминутки:когда
голоден прямо сейчас"**

«Автор»

2026

Матвеева З.

"Обеды-пятиминутки:когда голоден прямо сейчас" /

З. Матвеева — «Автор», 2026

Вторая часть популярной кулинарной серии быстрых рецептов для тех, кто голоден прямо сейчас. Здесь собраны новые, сырные, горячие обеды, на приготовление которых уйдет всего 5 минут. Из самых простых продуктов и без лишней посуды. Засекайте время!

© Матвеева З., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение:	5
Глава 1.Горячий цех за 3 минуты:	6
Глава 2.Магия одной сковороды:	7
Глава 3. Обеды-конструкторы:	8
Глава 4. Супер-бутерброды и обертывания:	9
Главе 5 . Ленивые супы:	10
Глава 1.	11
Рецепт 1.Текс-Мекс омлет в кружке.	11
Ингредиенты;	12
Приготовление:	13
Рецепт 2. Ленивый сырный хачапури в кружке.	14
Ингредиенты:	15
Приготовление:	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

"Обеды-пятиминутки:когда голоден прямо сейчас"

Введение:

Секреты " Быстрого шкафа"(какие продукты всегда должны быть дома, чтобы спасти от голода за 5 минут)

Краткий чек- лист продуктов долгого хранения, которые обязаны быть на кухне (нут, тунец, лаваш, замороженные овощи, яйца, кускус) Они- база для любого пяти минутного обеда.

Глава 1.Горячий цех за 3 минуты:

Обеды из микроволновки(в кружках и пиалах).

Глава 2.Магия одной сковороды:

Сытные экспресс- блюда без горы грязной посуды.

Глава 3. Обеды-конструкторы:

Что делать, если есть только одна банка тунца/нута и вчерашний рис.

Глава 4. Супер-бутерброды и обертывания:

Скандинавские смороброды, быстрая шаверма и сытные роллы в лаваше.

Главе 5 . Ленивые супы:

Как собрать суп, если Наваррского бульона нет и в помине.

Глава 1.

Рецепт 1.Текс-Мекс омлет в кружке.

Время приготовления 3 минуты.

Главный секрет: Берите большую кружку(об'емом 300 мм) в процессе выпекания омлет будет сильно подниматься.

Ингредиенты;

Куриные яйца-2 шт. Консервированная красная фасоль-2ст. лКонсервированная кукуруза-2ст. л Тертый твёрдый сыр-30г Молотая паприка, соль- по щекотке.

Приготовление:

Возьмите большую керамическую кружку, для микроволновки. Разбейте в неё 2 яйца, добавьте щепотку соли и паприки. Тщательно взболтайте все вилкой в течение 20-30 секунд

Начинка: слейте лишнюю жидкость с консервированной фасоли и кукурузы. Добавьте их прямо в кружку к взбитым яйцам и аккуратно перемешайте, чтобы ингредиенты распределились равномерно. Сверху засыпать тертым сыром. Отправьте кружку в микроволновку на максимальную мощность на 1,5-2 минуты

Как только сыр полностью расплавился, а яйца стали пышными и упругими - обед готов.

Рецепт 2. Ленивый сырный хачапури в кружке.

Время приготовления 3 минуты. Есть горячим.

Ингредиенты:

Творог(в брикете, любой жирности) -3 ст. л с горкой Куриное яйцо-1 шт. Мука (пшеничная, рисовая,или овсяная) -2 ст. л без горки Твёрдый или полу твёрдый сыр -30г Разрыхлитель теста - на кончике ножа. Соль- щепотка, если сыр пресный.

Приготовление:

Возьмите большую керамическую кружку (объемом 300 мл). Разбейте яйцо и слегка взболтайте его вилкой. Добавьте к яйцу творог, муку и разрыхлитель. Натрите сыр на мелкой терке или нарежьте мелко и отправьте к остальным ингредиентам. Тщательно перетрите всю массу вилкой прямо в кружке, пока она не загустеет до однородной массы и в микроволновку на 2 минуты, 800 Вт. Центр в кружке должен быть упругим, сухим, пружинить. Низ кружки перевернуть на плоскую тарелку. Приятного аппетита!

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.