

Зинаида Матвеева

Книга 4 Ужины- пятиминутки: Устал-поешь!

*Ужины-
пятиминутки:
Устал-поешь!*



Зинаида Матвеева

**Книга 4 Ужины-
пятиминутки: Устал- поешь!**

«Автор»

2026

Матвеева З.

Книга 4 Ужины- пятиминутки: Устал- поешь! / З. Матвеева —
«Автор», 2026

Книга "Ужины- пятиминутки: Устал- поешь! " - это идеальный гид по вечерней кухне без усталости. Внутри собрано 30 совершенно новых рецептов, которые готовятся за 5 минут. Никакой грязной посуды, чистки овощей или варки мясных бульонов. От сочной рыбы в микроволновке до горячих роллов, ленивой пасты и десертов в кружке. Отдыхайте, пока ужин готовится сам!

© Матвеева З., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Ужины из одной глубокой тарелки (без варки макарон)	5
Рецепт 1.	5
Азиатская лапша с креветками и терияки.	5
Компоненты:	5
Действие:	6
Рецепт 2.	7
Средиземноморский кускус с тунцом.	7
Компоненты:	7
Действие:	8
Рецепт 3.Сырный кускус с зеленью и ветчиной.	9
Компоненты:	9
Глава 3.	10
Сырный кускус с зеленью и ветчиной.	10
Компоненты:	10
Действие:	11
Глава 2. Пятиминутная Италия (быстрые соусы к пасте).	12
Рецепт 1.Сливочная паста с тунцом.	12
Компоненты:	12
Действие:	13
Рецепт 2. Ленивая карбонара с ветчиной.	14
Компоненты:	14
Действие:	15
Рецепт 3.Быстрая "Томатная моцарелла"	16
Компоненты:	16
Действие:	17
Глава 3. Мясной экспресс без сырого мяса.	18
Рецепт 1.Охотничья сковородка со стручковой фасолью.	18
Компоненты:	18
Действие:	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Зинаида Матвеева

Книга 4 Ужины- пятиминутки: Устал- поешь!

Глава 1. Ужины из одной глубокой тарелки (без варки макарон)

Рецепт 1.

Азиатская лапша с креветками и терияки.

Компоненты:

Тонкая лапша фунчоза(1 моток) , готовые очищенные варено- мороженые креветки-60 г, соус терияки-1.5ст.л.), половина свежего огурца, кунжут.

Действие:

Залейте фунчозу и креветки крутым кипятком в глубокой тарелке, накройте крышкой на 3 минуты. Слейте воду, добавьте нарезанный соломкой огурец и соус терияки, тщательно перемешать.

Посыпьте кунжутом.

Рецепт 2.

Средиземноморский кускус с тунцом.

Компоненты:

Крупа кускус-4 ст. л., баночка консервированного тунца в масле-1 шт., помидорки черри-3 -4 шт., оливки-5 шт., щепотки сушеного органа.

Действие:

Насыпьте кускус в тарелку, залейте кипятком (чтобы вода слегка покрывала крупу), накройте блюдцем на 2 минуты. Размягчите кускус вилкой, сверху тунец вместе с маслом из банки, половинки черри и оливки. Посыпьте орегано.

Перемешайте перед едой.

Рецепт 3.Сырный кускус с зеленью и ветчиной.

Компоненты:

Крупа кускус-4 ст. л, готовая ветчина-50 г, тертый сыр-30 г, кусочек сливочного масла., свежая петрушка или укроп, кипяток.

Глава 3.

Сырный кускус с зеленью и ветчиной.

Компоненты:

Крупа кускус-4 ст. л., готовая ветчина-50 г., тертый сыр- 30 г., кусочек сливочного масла, свежая петрушка или укроп, кипяток.

Действие:

Смешайте сухой кускус с тертым сыром и солью в тарелке. Залейте кипятком, добавьте сливочное масло, накройте крышкой на 2 минуты (сыр расплавится внутри крупы). Нарежьте ветчину кубиками, зелень измельчите и засыпать в готовую кашу.

Ешьте горячим.

Глава 2. Пятиминутная Италия (быстрые соусы к пасте).

Рецепт 1.Сливочная паста с тунцом.

Компоненты:

Экспресс- паста мелкого помола-80 г, баночка тунца в собственном соку-1 шт., сливки 10-20 проц, -100 мл, тертый сыр-20 гр.

Действие:

Отварите макароны в кипятке за 3 минуты. В это время в сотейнике прогрейте сливки с размятым вилкой тунцом 1 минуту. Слейте воду из макарон, пересыпьте их в сотейник к соусу, всыпьте сыр и перемешайте на огне 30 секунд.

Подавайте горячей.

Рецепт 2. Ленивая карбонара с ветчиной.

Компоненты:

Тонкие макароны- спагетти-80 г, готовая ветчина-50 г, 1 яичный желток, Тертый сыр- 2 ст. л., соль.

Действие:

Нарежьте ветчину соломкой. Отварите спагетти в кипятке 3 минуты. Пока они варятся, в глубокой тарелке смешайте вилкой сырой желток и тертый сыр. Слейте воду из макарон, сразу пересыпьте их горячими в тарелку к желток с сыром, добавьте ветчину и быстро перемешайте за 15 секунд. Желток мгновенно дойдет до готовности в густой кремовый соус.

Густо посыпьте чёрным молотым перцем.

Рецепт 3.Быстрая "Томатная моцарелла"

Компоненты:

Тонкая вермишель-80 г, готовый томатный соус или кетчуп-3 ст. л., мини- шарики мацареллы или обычный сыр кубиками-40 г, сухой базилик.

Действие:

Сварите Вермишель за 2 минуты, слейте воду. В горячую кастрюлю к макаронам добавьте томатный соус, кубики сыра и базилик. Перемешайте ложкой 30 секунд, пока сыр не начнет плавиться от тепла пасты.

Сразу к столу!

Глава 3. Мясной экспресс без сырого мяса.

Рецепт 1.Охотничья сковорода со стручковой фасолью.

Компоненты:

Охотничьи колбаски- 2 штуки замороженная стручковая фасоль-1 большая горсть, соевый соус-1 ст.л., растительное масло.

Действие:

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.