12+

Светлана Дударева

# ПП без скуки

*Простые и вкусные ПП-рецепты*



**Светлана Дударева**

# ПП без скуки. Простые и вкусные ПП-рецепты

*https://litres.ru/74761393*
*ISBN 9785007155519*

## Аннотация

Хотите питаться вкусно, разнообразно и с пользой, не тратя много времени на приготовление? Эта книга станет вашим помощником.

Внутри вы найдёте простые рецепты блюд в формате ПП: сочные котлеты, аппетитные пирожки без замеса теста, необычные суши в аэрогриле

Эта книга для тех, кто хочет

* готовить быстро и без лишних хлопот;
* находить более лёгкие альтернативы привычным блюдам;
* разнообразить домашнее меню;
* получать удовольствие от еды без строгих запретов.

# Содержание

Вступление 5
Рецепт №1. ПП-салат «Грибная поляна» 8
Конец ознакомительного фрагмента. 11

# ПП без скуки
# Простые и вкусные
# ПП-рецепты

**Светлана Дударева**

© Светлана Дударева, 2026

ISBN 978-5-0071-5551-9
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Вступление

Я готовлю так, как нравится мне

Есть одна вещь, которую я поняла: питание должно вписываться в жизнь, а не жизнь — крутиться вокруг питания.

У нас и без того хватает дел. Работа, дом, покупки, повседневные заботы. Иногда хочется просто прийти на кухню, приготовить что-нибудь вкусное и спокойно поесть. А не изучать полчаса список ингредиентов, искать редкие продукты и переживать из-за каждой лишней ложки чего-нибудь.

Именно поэтому я люблю простые рецепты.

Те, в которых нет ничего сверхъестественного. Обычные продукты, понятные действия и результат, который радует. Сегодня это может быть сытный завтрак, завтра — домашний пирог, а в другой день — рыбные котлеты или что-нибудь вкусное к чаю.

Для меня правильное питание — это не история о том, что теперь нельзя есть любимые блюда. И не соревнование, кто приготовит самый низкокалорийный обед.

Мне хочется, чтобы еда была вкусной, разнообразной и приносила удовольствие. Чтобы можно было экспериментировать, находить новые сочетания и постепенно собирать собственную коллекцию рецептов.

Конечно, не каждое блюдо обязано быть идеальным с точ-

ки зрения состава. Важно смотреть на питание в целом, учитывать свои потребности и не превращать отдельные продукты в повод для чувства вины.

Эту книгу я решила собрать из рецептов, которые готовлю сама и которыми хочу поделиться.

Здесь не будет сложных ресторанных техник и ингредиентов, которые потом годами пылятся в шкафу. Я хочу, чтобы ты могла открыть нужную страницу, посмотреть список продуктов и сказать: «Да у меня почти всё есть!»

Мне хочется, чтобы эта книга не просто лежала на полке. Чтобы её открывали по утрам, когда не знают, что приготовить на завтрак. Чтобы возвращались к полюбившимся рецептам. Чтобы рядом с некоторыми страницами со временем появлялись собственные пометки: «Добавить яблоко», «В следующий раз положить побольше корицы», «Очень понравилось семье».

Ведь домашняя кухня именно так и становится своей — через маленькие эксперименты, удачные находки и блюда, к которым хочется возвращаться.

Я не обещаю волшебного преображения за семь дней. Не обещаю, что один рецепт изменит жизнь.

Я просто хочу поделиться вкусной частью своей повседневности.

И если благодаря этой книге у тебя появится хотя бы несколько новых любимых блюд, значит, всё это было не зря.

Ну что, отправляемся на кухню?

# Рецепт №1. ПП-салат «Грибная поляна»

Праздничный · Слоёный · Сытный

Этот салат — отличный пример того, что правильное питание может быть не только полезным, но и красивым. Привычное сочетание ветчины из индейки, яиц, сыра и свежего огурца дополняют ароматная зелень и маленькие шампиньоны.

Блюдо подойдёт и для семейного ужина, и для праздничного стола, когда хочется приготовить что-то нарядное без сложных ингредиентов.

Ингредиенты

Количество — на одну порцию салата для приготовления в небольшой форме; точное число порций зависит от размера формы и порций.

Список продуктов

— Свежие огурцы — 200г
— Легкий пп майонез для сеточек между слоями
— Ветчина из индейки — 150г
— Яйца варенные — 2 целых+2 белка
— Легкий сыр — 100г
— Свежая зелень (укроп петрушка или лук) — 1 пучок
— Мини шампиньоны — 150 г

**Приготовление:**

**Шаг 1**. Огуречный слой

Натри свежие огурцы на крупной тёрке. Хорошо отожми лишнюю жидкость и выложи огурцы первым слоем. Сверху сделай тонкую сеточку из лёгкого майонеза.

**Шаг 2.** Ветчина из индейки

Натри ветчину на крупной тёрке или нарежь мелкими кусочками. Равномерно распредели поверх огурцов и добавь немного майонеза.

**Шаг 3.** Яичный слой

Натри два целых варёных яйца и два дополнительных белка. Распредели третьим слоем и покрой тонкой сеточкой майонеза.

**Шаг 4.** Сыр

Натри лёгкий сыр на мелкой или крупной тёрке. Выложи следующим слоем и добавь немного майонеза.

**Шаг 5**. Зелёная поляна

Мелко нарежь укроп и петрушку. Обильно покрой зеленью верх салата, чтобы получилась настоящая зелёная полянка.

**Шаг 6.** Грибная шапочка

Слегка отвари мини-шампиньоны, если они сырые, затем полностью остуди и обсуши. Разложи грибы сверху на зелени.

**Секрет вкусного салата**

Отжимай огурцы тщательно. Это поможет салату сохранить форму и не стать водянистым.

Не переборщи с майонезом. Тонкой сеточки достаточно, чтобы слои оставались сочными.

Охлади перед подачей. Поставь салат в холодильник примерно на 1 час, чтобы слои успели соединиться по вкусу.

Для красивого результата собирай салат в прозрачной форме или используй кулинарное кольцо.

**Пищевая ценность**

По данным исходного рецепта, на 100 г:

# 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.