

500
простейших
рецептов блюд
из 3-х
ингредиентов



РИПОЛ
КЛАССИК
Москва, 2010

УДК 641/642
ББК 36.991
П99

Составитель Н. А. Гаманюк

П99 **500 простейших рецептов блюд из 3-х ингредиентов / [сост. Н. А. Гаманюк]. — М. : РИПОЛ классик, 2010. — 256 с.**

ISBN 978-5-386-01955-6

Салаты, закуски, паштеты, пирожки, каши, супы, а также горячие кушанья из мяса, рыбы и овощей можно приготовить быстро из самых доступных продуктов. На страницах этой книги читатель найдет простые рецепты вкусных и полезных блюд, для приготовления которых требуется не более трех ингредиентов.

**УДК 641/642
ББК 36.991**

ISBN 978-5-386-01955-6

© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2010

Введение

Каждая опытная хозяйка знает, что есть блюда, которые можно приготовить легко и быстро. И это не только традиционная яичница и различные полуфабрикаты — существует множество рецептов кушаний, для приготовления которых требуется не более 3 основных ингредиентов и совсем немного времени. Стоит отметить, что такие блюда подойдут не только для повседневного, но и для праздничного меню.

Традиционные и оригинальные паштеты, бутерброды и сэндвичи, вкусные и полезные каши, великолепные салаты и закуски, супы, сытные вторые блюда и выпечка — все это вы можете приготовить из минимального набора продуктов.

Приведенные в данной книге рецепты рассчитаны как на хозяек, которые только начинают осваивать кулинарное искусство, так и на тех, кто, достигнув мастерства в приготовлении популярных блюд, не боится экспериментировать, создавая кулинарные шедевры на основе классических рецептов.

Паштеты

Вегетарианские и диетические паштеты

Сельдерейный паштет

Ингредиенты

100 г корня сельдерея, 100 г сливочного масла, 1 чайная ложка сметаны, соль по вкусу.

Способ приготовления

Корень сельдерея очистить, отварить до готовности, пропустить через мясорубку, посолить, смешать со сливочным маслом и сметаной.

Паштет из крапивы

Ингредиенты

100 г сливочного масла, 1 столовая ложка листьев молодой крапивы, соль по вкусу.

Способ приготовления

Листья крапивы пропустить через мясорубку, растереть со сливочным маслом и солью.

Луковый паштет

Ингредиенты

100 г сливочного масла, 1 луковица, 1 чайная ложка сметаны, соль по вкусу.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, пропустить через мясорубку, посолить, смешать со сливочным маслом и сметаной.

Паштет «Зеленый»*Ингредиенты*

100 г сливочного масла, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, 1 яичный желток, соль по вкусу.

Способ приготовления

Сливочное масло взбить с петрушкой, желтком и солью.

Чесночный паштет*Ингредиенты*

100 г сливочного масла, 1 зубчик чеснока, 1 чайная ложка лимонного сока, соль по вкусу.

Способ приготовления

Чеснок очистить, вымыть, растолочь и посолить. Сливочное масло смешать с чесноком и лимонным соком.

Огуречный паштет*Ингредиенты*

100 г сливочного масла, 1 огурец, $\frac{1}{2}$ пучка зелени укропа, соль по вкусу.

Способ приготовления

Огурец вымыть, очистить и пропустить через мясорубку. Зелень укропа нарубить. Смешать сливочное масло с огурцом и солью.

Паштет из корня хрена*Ингредиенты*

100 г сливочного масла, 50 г корня хрена, $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Тертый хрен посолить, добавить зелень, смешать со сливочным маслом.

Сырный паштет с чесноком*Ингредиенты*

100 г майонеза, 100 г тертого сыра, 1 зубчик чеснока, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Майонез смешать с тертым сыром, чесноком, солью и перцем.

Грибной паштет*Ингредиенты*

100 г сливочного масла, 20 г майонеза, 100 г маринованных грибов, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Маринованные грибы пропустить через мясорубку, смешать со сливочным маслом и майонезом, добавить соль и перец.

Свекольный паштет с чесноком*Ингредиенты*

100 г майонеза, 1 вареная свекла, 1 зубчик чеснока, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу очистить, натереть на мелкой терке. Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Свеклу смешать с чесноком и майонезом. Паштет посолить и поперчить.

Томатный паштет*Ингредиенты*

100 г сливочного масла, 1 помидор, $\frac{1}{2}$ пучка зелени укропа, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Зелень укропа вымыть и нарубить. Помидор вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы, пропустить через мясорубку, соединить со сливочным маслом, посолить и поперчить.

Яичный паштет с горчицей*Ингредиенты*

100 г сливочного масла, 1 варенное яйцо, 1 чайная ложка горчицы, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйцо очистить, нарубить, посолить, поперчить, смешать со сливочным маслом и горчицей. При подаче к столу паштет можно украсить зеленью.

Горчичный паштет*Ингредиенты*

100 г сливочного масла, 1 столовая ложка горчицы, 1 яичный желток, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яичный желток взбить с горчицей и солью, смешать со сливочным маслом.

Паштет из брынзы и орехов*Ингредиенты*

300 г соленой брынзы, 100 г измельченных ядер грецких орехов, 100 г сливочного масла.

Способ приготовления

Брынзу и орехи пропустить через мясорубку, перемешать с размягченным сливочным маслом.

Готовый паштет выложить на блюдо, поставить в прохладное место на 2 часа. При подаче к столу украсить веточками укропа.

Паштет из болгарского перца и плавленого сыра

Ингредиенты

200 г болгарского перца, 100 г плавленого сыра, 50 г сливочного масла, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Сыр натереть на мелкой терке. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, крупно нарезать, выложить в сковороду, влить немного воды, посолить и тушить в течение 10 минут. Затем очистить от кожицы, мелко нарезать, смешать с маслом и сыром, поперчить и выложить в блюдо.

Готовый паштет поставить в прохладное место на 2 часа. При подаче к столу можно украсить веточками петрушки.

Паштет из огурцов и сыра

Ингредиенты

200 г огурцов, 50 г сливочного масла, 100 г сыра, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Сыр натереть на мелкой терке. Огурцы вымыть, очистить, натереть на крупной терке и со-

единить с сыром и маслом. Полученную массу посолить, поперчить, перемешать.

Готовый паштет поставить в прохладное место на 2 часа. Перед подачей к столу можно украсить веточками кинзы.

Паштет из кабачков и вешенок

Ингредиенты

200 г кабачков, 200 г вешенок, 100 г сливочного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, очистить и крупно нарезать. Вешенки перебрать, вымыть и отварить в подсоленной воде до готовности.

Кабачки и грибы пропустить через мясорубку, тщательно перемешать, посолить. Полученный фарш обжарить в сливочном масле, затем выложить на блюдо и поставить в прохладное место на 2 часа.

Рыбные паштеты и паштеты из морепродуктов

Селедочный паштет

Ингредиенты

100 г сливочного масла, 50 г филе сельди,
 $\frac{1}{2}$ пучка зеленого лука.

Способ приготовления

Зеленый лук вымыть и нарубить. Филе сельди несколько раз пропустить через мясо-

рубку, смешать со сливочным маслом и зеленым луком.

Селедочный паштет с сыром

Ингредиенты

100 г сливочного масла, 50 г филе сельди, 1 столовая ложка тертого сыра.

Способ приготовления

Филе сельди пропустить несколько раз через мясорубку, смешать с тертым сыром и сливочным маслом.

Креветочный паштет

Ингредиенты

100 г вареных очищенных креветок, 3 сваренных вкрутую яйца, 100 г сливочного масла, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца очистить и натереть на мелкой терке. Креветки пропустить через мясорубку, смешать с яйцами и сливочным маслом.

Паштет посолить, поперчить, выложить на блюдо, поставить в прохладное место на 2 часа. При подаче к столу можно украсить веточками петрушки.

Паштет из рыбы и творога

Ингредиенты

300 г филе щуки, 200 г пресного творога, 100 г сливочного масла, перец и соль по вкусу.