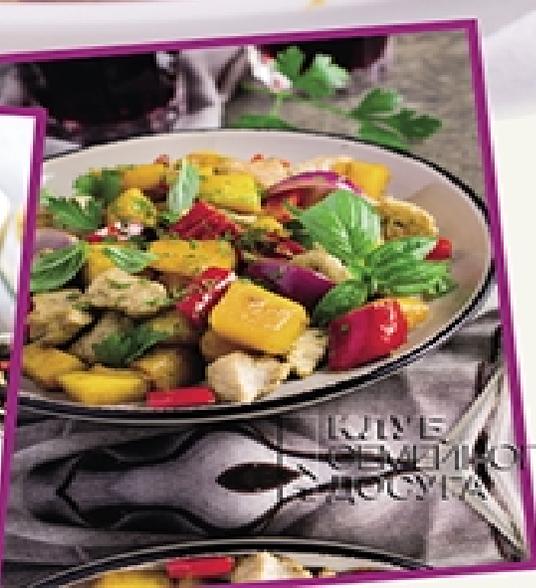


# Ленивые рецепты

Хотите приготовить что-то вкусное, но рецепт блюда требует слишком много времени на приготовление? В этой книге собраны самые быстрые, самые «ленивые» рецепты, которые помогут сэкономить время и побаловать себя и близких полноценным завтраком, обедом или ужином. Все ингредиенты блюд — доступные и недорогие. Готовить быстро, без присутствия на кухне? Легко! Традиционные «длинные» рецепты классических угощений в «быстром» варианте. Салаты, закуски, основные блюда, выпечка и десерты — оставьте время на отдых, а еда приготовиться сама! Рулет сырно-чесночный быстрый Омлет грибной Вареники ленивые с картофелем Плов с сухофруктами сладкий Пицца на сковороде «Пятиминутка» Торт «Наполеон» ленивый

# Ленивые рецепты

*Кулинарная книга для тех,  
кто экономит свое время*



КЛУБ  
СЕМЕЙНОГО  
ДОСУГА



Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»  
2018

ISBN 978-617-12-5566-1 (epub)

Никакая часть данного издания не может быть  
скопирована или воспроизведена в любой форме  
без письменного разрешения издательства

**Электронная версия создана по изданию:**



УДК 641/642  
Л45

Дизайнер обложки *Юлия Дзекунова*

ISBN 978-617-12-4654-6

© DepositPhotos.com / venakr, fotovincek, Anna\_Shepulova, elena.hramova, seqoia, обложка, 2018  
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2018  
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2018

# Введение

Как часто у современных хозяек не остается времени для долгого и вдумчивого приготовления пищи! Но кормить родных полуфабрикатами так не хочется... Специально для тех хозяюшек и хозяев, которые ценят домашнюю пищу не меньше, чем свое время, и создана эта книга. В ней представлены облегченные, «ленивые» версии многих привычных блюд — ленивые вареники, голубцы, отбивные, беляши, чебуреки, хачапури. А еще множество рецептов, которые не потребуют вашего постоянного присутствия на кухне. Это запеченные в духовке или тушеные рыба, курица, мясо, овощи. И, конечно же, рецепты аппетитных угощений, на подготовку продуктов и приготовление которых не нужно много времени. Позвольте дать несколько советов, которые вам пригодятся, чтобы облегчить кухонные хлопоты.

1. Заранее продумайте, что будете готовить.
2. Активно используйте кухонную технику.
3. Привлекайте к кулинарии других членов семьи.
4. Готовьте в хорошем настроении под любимую музыку или фильмы.
5. Экспериментируйте и доверяйте своей кулинарной интуиции.
6. Имейте запас продуктов на случай, если вам не захочется готовить: консервы, замороженные котлеты, пельмени и т. д. Они могут быть как магазинными, так и домашними.

## **Торт закусочный «Наполеон»**

*1 упаковка вафельных коржей, 500 г отварного куриного филе, 500 г шампиньонов, 1 крупная головка репчатого лука, 50 г измельченных грецких орехов, 100 г сыра, 30 г сливочного масла, майонез, зелень по вкусу*

Грибы нарезать ломтиками, лук нашинковать, обжарить в сливочном масле до готовности. Куриное филе измельчить. На первый вафельный корж выложить остывшие грибы. На него положить следующий корж, смазать майонезом и выложить филе. Накрыть следующим коржом, положить тертый сыр и зелень. Последовательность повторить. Верхний корж слегка смазать майонезом, посыпать рублеными орехами. Торт поставить в духовку или микроволновую печь, чтобы расплавился сыр. Дать остыть. Разрезать на кусочки и подавать.

## Рулет из курицы ленивый

*2 куриные грудки, 150—200 г твердого сыра, зелень, соль, специи для птицы по вкусу*

Куриные грудки разрезать пополам, чтобы получилось 4 одинаковых толстых пласта, отбить через пленку, натереть солью и специями. Сыр натереть. На лист фольги положить один пласт, посыпать сыром. Повторять с остальной курицей и сыром, верхним должно быть филе. Плотнo завернуть фольгу, чтобы слои не сместились. Затем завернуть еще в один лист фольги. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 40—50 мин. Полностью остудить и только после этого аккуратно снять фольгу (в ней будет много сока). Подавать, нарезав ломтиками и посыпав рубленой зеленью.

## **Рулет сырно-чесночный быстрый**

*180—200 г плавленого сыра, 3 яйца, 150 г сметаны, 3 ст. л. муки, 2 зубчика чеснока, 1 ч. л. горчицы, 20 г сливочного масла, 50 г зелени по вкусу*

Взбить яйца с мукой и 1 ст. л. сметаны, испечь тонкий омлет на сливочном масле. Сыр натереть, добавить пропущенный через пресс чеснок, горчицу и сметану, перемешать. Омлет смазать сырной начинкой, посыпать мелко нарубленной зеленью и свернуть рулетом. Поставить в холодильник. Перед подачей нарезать ломтиками.

## **Рулет из ветчины с сыром**

*300 г ветчины, 400 г сыра, 20 г желатина, 80 г зелени по вкусу*

Залить желатин небольшим (примерно 50 мл) количеством холодной воды, дать набухнуть, после чего нагреть на водяной бане до полного растворения. Натереть сыр на мелкой терке, смешать с нашинкованной зеленью и желатином, тщательно перемешать. Приготовленную сырную массу тонким слоем выложить на пергамент, выложить сверху ветчину и обернуть ее слоем сыра. Приготовленный рулет завернуть в пищевую пленку и поставить в холодильник примерно на 2 ч. Готовое блюдо нарезать ломтиками.

## **Рулетики из ветчины с помидорами и хреном**

*200 г ветчины, 1 помидор, 100 г тертого хрена с чесноком, зелень укропа по вкусу*

Нарезать ветчину небольшими ломтиками, каждый намазать тертым хреном с чесноком и посыпать мелко нарубленным укропом. Затем свернуть рулетиками, склоть зубочистками или кулинарными шпажками. Перед подачей украсить блюдо ломтиками помидоров и зеленью.

## **Роллы огуречные с зеленью**

*4—5 огурцов, 50 г твердого сыра, 10 веточек укропа, 6 веточек петрушки, 5 веточек сельдерея, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. майонеза, 1 ст. л. сметаны*

Огурцы нарезать тонкими пластинами. Сыр натереть, добавить измельченную зелень, сметану, майонез и пропущенный через пресс чеснок. Начинку выложить на край каждого ломтика огурца, аккуратно свернуть рулетом, склоть шпажкой.

## **Роллы огуречные с острым творогом**

*3—4 огурца, 200 г домашнего творога, 3 веточки укропа, 3 зубчика чеснока, 1 ст. л. майонеза, щепотка кориандра*

Творог растереть с мелко нарезанным укропом, пропущенным через пресс чесноком, майонезом и специями. Огурцы нарезать вдоль тонкими пластинами, выложить творожную начинку и свернуть рулетами. Сколоть рулеты шпажкой или обвязать перьями зеленого лука.

## **Роллы огуречные с сырной начинкой**

*3—4 огурца, 200 г плавленого сыра, 100 г твердого сыра, 1 отварное яйцо, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. сметаны или майонеза, зелень, специи по вкусу*

Огурцы нарезать тонкими пластинами. Плавленый и твердый сыр натереть, добавить натертое яйцо, пропущенный через пресс чеснок, сметану или майонез, специи и зелень по вкусу. Выложить начинку на край каждого ломтика огурца, свернуть рулетом, сколоть шпажкой.

## Шампиньоны маринованные

*1 кг шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока*

**Для маринада:** *100 мл воды, 100 мл уксуса, 2 ст. л. соли, 1 лавровый лист, душистый и черный перец горошком, гвоздика, сушеный укроп по вкусу*

Грибы вымыть, крупные разрезать на 2—4 части. Выложить грибы в кастрюлю, довести до кипения и варить, периодически перемешивая, 20 мин, затем вынуть. Смешать воду, уксус, соль, специи. Грибы пересыпать нарезанным луком и измельченным чесноком, залить маринадом, оставить на 2 часа.

## Закуска «Каллы»

*1 упаковка плавленого сыра для тостов, 3 отварных яйца, 2 зубчика чеснока, 100 г майонеза, 30 г зеленого лука, 50 г вареной моркови или красной рыбы*

Яйца натереть на мелкой терке, смешать с пропущенным через пресс чесноком и майонезом. Смесь уложить на квадраты плавленого сыра, завернуть углы, чтобы получился цветок. В центр каждого бутона вставить полосочку из моркови или красной рыбы, как пестик. Веточки сделать из зеленого лука.

## **Огурцы малосольные на газированной воде**

*1 кг мелких огурцов, 1 л газированной воды, 3—4 зубчика чеснока, 2 ст. л. соли, 3 веточки укропа*

Положить на дно емкости 2 веточки укропа. Сверху, пересыпая нарезанным чесноком, плотно выложить огурцы со срезанными кончиками. Сверху положить укроп. В газированной воде растворить соль, залить огурцы. Оставить на 5—7 ч при комнатной температуре, затем отправить в холодильник на 8—10 часов.

## **Кабачки малосольные слайсами**

*1 кг молодых кабачков, 3 зубчика чеснока, 50 г укропа*

***Для рассола:** 1 л воды, 2 ст. л. соли, 1,5 ст. л. сахара, 2 лавровых листа, душистый перец и гвоздика по вкусу*

В воду добавить специи, довести до кипения, всыпать соль и сахар. Измельчить зелень укропа и чеснок, молодые кабачки нарезать тонкими слайсами. Выложить кабачки в емкость для соления, пересыпая зеленью и чесноком. Залить теплым рассолом. Оставить при комнатной температуре на 6 ч, затем поставить в холодильник.

## Помидоры малосольные

*1 кг помидоров, 3 зубчика чеснока, небольшой кусочек корня хрена, по веточке петрушки и укропа*

**Для рассола:** *1 л воды, 1 ст. л. соли, 1 лавровый лист, по 5—6 горошин черного и душистого перца*

На дно подготовленной емкости положить чеснок, корень хрена и зелень. Помидоры проколоть зубочисткой в нескольких местах, выложить сверху. В теплой воде размешать соль, добавить специи. Залить помидоры рассолом, накрыть марлей и оставить на 2 дня при комнатной температуре. Затем хранить в холодильнике.

## Кабачки маринованные быстрые

*500 г кабачков, 3 зубчика чеснока, 1 веточка укропа, 2 листа черной смородины  
Для маринада: 2 ст. л. уксуса, 2 ст. л. соевого соуса, 1,5—2 ст. л. сахара, 2 ч. л. соли, 1 ч. л. острого перца*

Кабачки тщательно вымыть, можно не чистить, и нарезать тонкими ломтиками. Чеснок очистить и нарезать пластинами. Сложить в поллитровую банку кабачки и чеснок, добавить укроп и листья черной смородины. Смешать уксус, соевый соус, соль, перец и сахар. Влить в банку. Залить кипятком доверху. Слегка взболтать, оставить до остывания.

## **Цукини и огурцы малосольные в пакете**

*1 небольшой цукини, 3 огурца, 3 зубчика чеснока, 1—1,5 ч. л. соли, щепотка молотого черного перца, 50 г зелени укропа и петрушки*

Цукини очистить от кожуры. Нарезать цукини и огурцы тонкими ломтиками. Чеснок нарезать пластинками. Зелень укропа и петрушки мелко нарубить. Сложить подготовленные продукты в плотный пакет, всыпать соль и черный перец. Пакет прочно завязать и встряхнуть, чтобы все ингредиенты перемешались. Поместить в холодильник на 8—10 часов.

## **Морковь по-корейски**

*1 кг моркови, 1 головка чеснока, 6 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. уксуса, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли, ½ ч. л. красного острого перца, приправа для моркови по-корейски*

Морковь натереть на терке для моркови по-корейски, добавить очищенный и пропущенный через пресс чеснок, специи. Смешать уксус, соль и сахар, залить морковь, перемешать. Влить горячее масло. Поставить на сутки в холодильник.

## **Сельдерей по-корейски**

*400 г корня сельдерея, 3—4 зубчика чеснока, 100 мл растительного масла, 1 ст. л. уксуса (9 %), 1 ч. л. молотого кориандра, 1 ч. л. паприки, перец чили на кончике ножа, соль и соевый соус по вкусу*

Сельдерей нарезать очень тонкой соломкой, залить подсоленной водой, оставить на 3 ч, затем воду слить. Смешать разогретое масло со специями, залить сельдерей. Добавить пропущенный через пресс чеснок, соевый соус и уксус. Поставить в холодильник под гнет на 3 часа.

## Перец маринованный сладкий

*1 кг мелкого сладкого перца*

*Для маринада: 4—5 зубчиков чеснока, 150 мл воды, 70 мл растительного масла, 70 мл уксуса, 1 ст. л. соли, 1 ч. л. сахара*

Перец наколоть вилкой и выложить на смазанный маслом противень. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 10 мин, затем перевернуть и запекать еще 10 мин, пока не появятся коричневые подпалины. Достать противень из духовки. Приготовить маринад: чеснок пропустить через пресс и смешать с остальными компонентами. В емкость с крышкой уложить теплый перец слоями, поливая маринадом. Закрыть крышкой и поставить в холодильник на ночь.

## **Закуска творожная с чесноком**

*200 г творога, 2 зубчика чеснока, 20 г укропа, 2 ст. л. майонеза, листья салата и соль по вкусу*

Свежий творог тщательно протереть через сито и смешать с нашинкованным укропом и пропущенным через пресс чесноком. Полученную смесь заправить майонезом и посолить, тщательно перемешать до однородного состояния и поставить в холодильник на некоторое время. Салат тщательно вымыть и обсушить, положить на каждый немного начинки и свернуть лист трубочкой. Подавать к столу сразу после приготовления, украсив по вкусу.

## **Закуска «Нефертити»**

*300 г копченой грудинки, 100 г твердого сыра, 10 шт. чернослива без косточек, 1 ст. л. грецких орехов*

Опустить чернослив в кипяток и распарить, затем обсушить и нарезать соломкой. Грудинку нарезать тонкими и широкими кусочками. Положить на каждый кусочек грудинки немного чернослива, орехов, тертого сыра, свернуть рулетом и склоть деревянной шпажкой или зубочисткой. Выложить рулеты в один слой на противень и запекать в духовке на слабом огне около 10 мин. Подавать теплыми.

## **Крабовые палочки фаршированные**

*240 г крабовых палочек, 1 банка рыбных консервов в масле, 2 ст. л. отваренного риса, 30 г зеленого лука, соль, перец по вкусу*

Рыбные консервы размять вилкой вместе с маслом, смешать с рисом и мелко нарезанным луком. Крабовые палочки развернуть, выложить рыбную начинку и завернуть. Поместить в холодильник на 1—2 ч. Подавать, нарезав ломтиками.

## **Закуска «Сердце океана»**

*200 г крабовых палочек, 4 отварных яйца, 150 г сыра, 3 клубня вареного картофеля, 250 г майонеза, 100 г чипсов, листья салата и зелень по вкусу*

Крабовые палочки, яйца, сыр и картофель натереть на мелкой терке или измельчить в блендере. Залить майонезом, тщательно перемешать. Из полученной массы сформовать небольшие шарики. Чипсы размять и обвалить шарики в крошке. Подавать на листьях салата, украсив зеленью.

## Закуска «Розовый сад»

*200 г ветчины, 2 небольших баклажана, 2 зубчика чеснока, листья салата, растительное масло, соль и перец по вкусу*

Нарезать баклажаны вдоль тонкими ломтиками, посолить и отставить на 20 мин. После этого смыть с них соль, обсушить бумажным полотенцем и обжарить на сковороде с небольшим количеством растительного масла вместе с давленным чесноком. Ветчину нарезать очень тонкими ломтиками и выложить на ломтики баклажана, свернуть в виде рулетов и закрепить деревянными шпажками, посолить и поперчить по вкусу. Подавать закуску теплой на листьях салата.

## **Закуска из лаваша с курятиной**

*1 тонкий лаваш, 200 г копченой курятины, 200 г плавленого сыра, 4—5 ст. л. майонеза, зелень и соль по вкусу*

Курятину нарезать небольшими кубиками и смешать с тертым на крупной терке сыром и рубленой зеленью, заправить майонезом, посолить по вкусу и перемешать. Приготовленную смесь выложить на лаваш тонким слоем и свернуть рулетом. Обернуть рулет пищевой пленкой и отправить в холодильник примерно на 30 мин. Перед подачей к столу пленку снять, нарезать рулет ломтиками, украсить зеленью по вкусу.

## **Закуска из лаваша с грибами**

*3 тонких лаваша, 400 г шампиньонов, 2 головки репчатого лука, 300 г сыра, 250 г майонеза, растительное масло, зелень, соль и перец по вкусу*

Грибы мелко нарезать и обжарить на сковороде в масле с нарезанным полукольцами репчатым луком, посолить и поперчить по вкусу. Каждый лаваш намазать тонким слоем майонеза, оставшийся майонез смешать с сыром, натертым на крупной терке. На первый лаваш выложить сырную смесь. Накрыть вторым лавашем и выложить сверху смесь обжаренных грибов и лука. Положить третий лист и присыпать его мелко нарезанной зеленью. Все слои лаваша свернуть рулетом, завернуть в пищевую пленку и поместить в холодильник на 2 ч. Перед подачей к столу пленку снять, нарезать рулет ломтиками, украсить зеленью по вкусу.

## **Рулет с куриным филе**

*5 тонких лавашей, 350 г вареного куриного филе, 300 г плавленого сыра, 50 г майонеза, 50 мл растительного масла, сметана по вкусу*

Куриное филе нарезать кубиками, добавить майонез и тертый сыр, тщательно перемешать. Приготовленной смесью прослоить все лавашаи, свернуть рулетом и поставить в холодильник на 1 ч. Затем нарезать рулет ломтиками толщиной около 2 см и обжарить на сковороде с растительным маслом. Готовое блюдо подавать к столу со сметаной.

## **Рулет сытный**

*2 тонких лаваша, 100 г мягкого сыра, 3 сосиски, 1 помидор, 20 г петрушки*

Выложить лист лаваша на пищевую пленку и смазать мягким сыром. Сверху разложить мелко нарезанные сосиски и измельченный помидор. Накрыть вторым лавашем, смазать сыром и посыпать нарезанной зеленью петрушки. Свернуть плотным рулетом и поставить в холодильник на 2 ч. Подавать к столу, нарезав ломтиками и украсив зеленью.

## Тарталетки с беконом

*10—15 готовых вафельных корзиночек, 300 г бекона, 1 головка репчатого лука, ½ стручка перца чили*

Бекон нарезать кубиками, лук измельчить, чили без семян нарезать тонкими кольцами. Обжаривать, пока бекон не станет хрустящим. Выложить в вафельные корзиночки.

# Торт из лаваша с грибами

*1 лист тонкого лаваша*

*Для начинки: 200 г шампиньонов, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 30 г петрушки, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. растительного масла*

Обжарить грибы на сковороде с растительным маслом вместе с мелко нашинкованным луком и морковью. Добавить измельченную зелень и чеснок, протушить все и пюрировать. Лаваш разрезать на 4 части, смазать грибным паштетом послойно и выложить друг на друга. Остатки лаваша измельчить и посыпать торт сверху.

## **«Улитки» с паштетом быстрые**

*1—2 листа тонкого лаваша, 150 г печеночного паштета, 30 г зеленого лука,  
2 ст. л. растительного масла*

Лаваш смазать паштетом, посыпать рубленым зеленым луком и свернуть рулетом. Нарезать ломтиками толщиной около 1 см. Обжарить на сковороде с растительным маслом.

## **«Улитки» с колбасой быстрые**

*1—2 листа тонкого лаваша, 150 г вареной колбасы, 30 г зеленого лука, 2 ст. л. кетчупа, 2 ст. л. растительного масла*

Лаваш смазать тонким слоем кетчупа. Выложить сверху мелко нарезанную колбасу и посыпать нашинкованным зеленым луком. Нарезать ломтиками толщиной около 1 см. Обжарить на сковороде с растительным маслом.

## Беляши ленивые

*Для теста:* 200 мл кефира, 2 яйца, 1—1,5 стакана муки, 1 ч. л. соды, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. сахара

*Для начинки:* 300—350 г куриного фарша, 1 головка репчатого лука, щепотка молотого черного перца, растительное масло для жарки

Лук мелко нарезать, обжарить до золотистого цвета. Снять с огня и перемешать с фаршем, приправить перцем. Смешать яйца с кефиром, солью, сахаром, растереть. Всыпать муку с содой, должно получиться тесто как для оладий. На сковороде разогреть масло, ложкой выложить порцию теста, на него немного фарша, сверху вылить еще небольшую ложку теста. Обжарить до золотистого цвета, перевернуть и жарить под крышкой до готовности.

## **Беляши ленивые из вафель**

*3 яйца, 100 мл молока, вафельные коржи маленькие, соль, растительное масло для жарки*

***Для начинки:** 400 г куриного фарша, 1 головка репчатого лука, зелень, соль, молотый черный перец по вкусу*

Лук измельчить, смешать с фаршем и рубленой зеленью, посолить и поперчить. На вафельный лист положить фарш, накрыть другим листом. Размешать яйца с молоком и щепоткой соли, обмакнуть в смесь вафли с начинкой. Жарить на сковороде с маслом до золотистой корочки, перевернуть, жарить под крышкой на среднем огне.

## **Чебуреки ленивые с мясом**

*3 листа лаваша, 1 яйцо, растительное масло для жарки*

*Для начинки: 400 г фарша, 1 головка репчатого лука, 50 мл воды, соль и специи по вкусу*

Лук мелко нарезать или натереть на терке. Добавить к фаршу, хорошо перемешать, влить воду, добавить соль и специи. Листы лаваша разрезать на квадраты. Края смазать взбитым яйцом. Выложить начинку на половину квадрата, завернуть треугольником и прижать края вилкой. Обжарить в масле с двух сторон до золотистой корочки.

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**