

Содержание



- Вступление **7**
- Быстрая пицца **10**
- Картофельный салат **12**
- Сэндвичи с индейкой **14**
- Луковый суп **18**
- Щавелевый суп **20**
- Зеленый крем-суп с питой **23**
- Огуречный суп **26**
- Морковка с гранатовой заправкой **30**
- Паста из цукини **32**
- Рататуй **34**
- Лапша карри с китайской капустой **36**
- Жареная картошка с подкопченной сметаной и печенью трески **38**
- Зеленая фасоль с курицей и свекольным соусом **40**
- Золотистая курочка с чипсами и соусом **42**
- Хрустящие куриные ножки с луком и кукурузой **44**
- Бефстроганов из индейки с картофелем по-деревенски **46**
- Курица с картошкой **48**



Курица с абрикосами **50**

Похмелка из баранины **52**

Долма **54**

Тушеная говядина с овощами **56**

Фирменные макароны по-флотски **58**

Белые баварские сосиски **61**

Хрустящая свиная грудинка с тушеной капустой **64**

Чевапчичи с гороховым пюре **66**

Свиная корейка по-румынски и шопский салат **69**

Жареная селедка **72**

Сазан с молодой капустой **74**

Караси в сметане с малосольными кабачками **76**

Мойва с картофелем и горошком **78**

Фаршированные кальмары **80**

Острый мясной пирог **84**

Английский пирог **87**

Хычины с картошкой и сыром **90**

Сиреневое мороженое **92**

Сладкая колбаса **94**



Вступление



**Привет, мои дорогие
читатели-кулинары!**

Программе «ПроСТО Кухня» на СТС вот уже 3 года. Мы нашли свое место, у нас суперкоманда, и самое главное – это то, что мы получаем множество слов благодарности от вас. Это говорит о том, что мы делаем полезный, правильный контент, который важен и нужен вам. И нам от этого очень хорошо и душевно. Вот вам новая, третья книга по третьему сезону, и я рад ее представить. В ней отличные рецепты на каждый день. Самые главные наши принципы – это доступность и невысокая цена. Уверен, вы сможете найти все продукты для моих рецептов в магазине рядом с вашим домом. Готовьте, наслаждайтесь, получайте позитивные эмоции, выставляйте фото ваших блюд в соцсети, отмечайте меня, чтобы я радовался и чувствовал вашу энергию. Специально делаю корешок книги ярким и красивым, чтобы книжки можно было красиво ставить на полочку и собирать коллекцию.

**Люблю, целую,
ваш Саша Белькович**

Салаты и закуски



Быстрая пицца

Картофельный салат

Сэндвичи с индейкой

Быстрая пицца

Время приготовления

30 минут

Ингредиенты

2 нарезных батона

100 г томатов в собственном соку

10 г базилика

соль, молотый черный перец

1 красная луковичка

250 г консервированного тунца

1/2 кабачка

маленькая щепотка кайенского
перца

1 помидор

30 мл оливкового масла

60 г сулугуни

свежая зелень и оливковое масло
для подачи





Приготовление

1. Батоны разрезать вдоль. Ложкой удалить мякиш, чтобы поместилась вся начинка.
2. Для соуса взбить в блендере томаты в собственном соку с листьями базилика, посолить и поперчить.
3. Нарезать лук тонкой соломкой или тонкими полукольцами. С помощью мелкого сита слить сок из тунца. Переложить рыбу в миску и слегка размять. Кабачок натереть на терке.
4. Половинки батона полить томатным соусом и выложить тунца. Для сочности полить слитым соком. Сверху выложить кабачки и красный лук.
5. Выложить половинки батона на противень. Приправить их кайенским перцем, главное – не переборщить: он очень острый.
6. Свежий помидор крупно нарезать. Выложить на пиццы. Полить оливковым маслом.
7. Готовить в духовке при 200 °C 5 минут. Затем достать пиццы, натереть сверху сыр и поставить запекаться еще на 5 минут.
8. Перед подачей посыпать мелко нарезанной свежей зеленью и сбрызнуть оливковым маслом.

Картофельный салат

Время приготовления

1 час 15 минут

Ингредиенты

4 картофелины

1 красная луковица

2 маринованных огурца

180 г салата айсберг

Заправка

100 г классического йогурта

50 мл растительного масла

10 г зернистой горчицы

1/2 лайма

2 веточки эстрагона (тархуна)

3 веточки укропа

соль, молотый черный перец

Приготовление

1. Завернуть картофель в фольгу (блестящей стороной внутрь). Выложить на противень, не смазывая его маслом. Запекать при 180–200 °С 45–60 минут. При таком способе самое вкусное в картошке останется внутри. Готовность можно проверить шпажкой: картофель должен легко проткнуться. Дать картошке немного остыть, очистить от кожуры и нарезать крупными кусками.
2. Лук нарезать тонкой соломкой. Маринованные огурцы – кружочками.
3. В миске соединить все подготовленные ингредиенты. Добавить листья салата айсберг.
4. Для заправки смешать йогурт с растительным маслом. Добавить горчицу и выжать сок лайма. Мелко порубить листики эстрагона (тархуна) и добавить в заправку. Перемешать.
5. Укроп крупно нарезать, добавить в салат, посолить, поперчить и перемешать. Полить салат заправкой и снова перемешать.

