

Дорогие друзья!

Чтобы ваше лето было еще ярче, сочнее и вкуснее, мы, команда фудблогеров, создали этот сборник.

В нем собраны рецепты самых разных сезонных блюд. Все они проверены и опробованы не только нами лично, но и нашими близкими, а также читателями.

Ниже вас ждут сочные салаты, хрустящие маринованные закуски, вторые блюда для обеда и ужина, и, конечно, красочные нежные десерты.

Везде много сезонных овощей и фруктов. Пожалуй, помимо кабачков. Ведь рецептами из них полон весь интернет. А нам хочется порадовать вас чем-то нетривиальным, при этом простым и подходящим для питания всей семьи.

Сохраняйте, пользуйтесь, пересылайте друзьям и присылайте нам свои отзывы и фотоотчеты в комментариях к постам.

Спасибо за то, что вы с нами!



Салаты

Летний салат с персиками

Необычно, ярко и сочно!

Помидоры
Персики
Авокадо
Красный лук
Моцарелла

Оливковое масло + лимонный сок для заправки



Салат с куриной печенью и черешней

куриная печень - 200г
руккола или другая зелень
черешня

оливковое масло
бальзамический соус

Куриную печень очистить от пленочек и обжарить по 4мин с каждой стороны

Соединить рукколу, печень, черешню

Полить оливковым маслом и бальзамиком



Салат с творогом

Свежий огурец
Редис
Зеленый лук
Творог в зернах

Все смешать и наслаждаться!



Салат с креветками и клубникой

руккола свежая
авокадо
буратта
клубника
обжаренные креветки
сок лайма
оливковое масло
бальзамик
мята

Салат с хрустящим рисом

куриное филе - 1шт
листья зеленого салата
пакетик риса
авокадо - 1/2шт
огурец свежий - 1/2шт
семена кунжута

Рис отварить и выложить ровным слоем на пергамент в форму для запекания.
Полить оливковым маслом, соевым соусом, посыпать паприкой, сушеным чесноком.



Перемешать и запечь в духовке 35мин/180°, периодически помешивая.

Куриное филе запечь или приготовить на гриле.

Для соуса взять 2ст.л. сметаны, красную сладкую паприку, сушеный чеснок, соевый соус - 1ст.л

Собрать салат



Овощной салат с кавказским акцентом

2 огурца
1 крупный помидор
1 крупный перец
1 средняя луковица
30 гр грецких измельченных орехов
100 гр сыра типа брынзы
Для заправки: 1/2 ч л хмели-сунели и оливковое масло (но в идеале - масло нерафинированное подсолнечное)
Соль и перец по вкусу

Маринованные овощи

Капуста «В улёт»

Быстрая маринованная капуста

На выходе 1 банка как на фото

Капуста 500 гр
Морковь 1 небольшая
Болгарский перец 1 шт
Чеснок 3-4 зубчика

Для маринада:
Вода ~ 250 мл
Уксус 9% 3 ст л
Сахар 4 ч л



Соль 1 ч л

Масло подсолнечное 40 мл

Для начала шинкуем капусту, трем морковь, режем перец и чеснок. Все смешиваем, чуть подсолим и откладываем на часок (так капуста даст сок, и немного усядется, чтобы полностью влезть в банку).

Заполняем банку и готовим маринад.

Смешиваем воду, соль, сахар, масло и доводим до кипения. Сахар быстро растворится и можно снимать с плиты. Сняли и добавляем уксус. Остужаем маринад минут 5 и заливаем капусту. Убираем в холодильник на 12 часов и больше. И наша капуста готова



Маринованные баклажаны

Можно съесть сразу или закрыть на зиму.

На 800 гр баклажанов нужно:

Вода питьевая комнатной температуры 100 мл

Сахар 40 гр

Соль 13 гр

Чеснок 1 головка

Перец болгарский 1 шт

Кинза, петрушка ~ 120-150 гр

Уксус 9% 45 гр

Масло для жарки

- 1.Баклажаны режем кружочками и обжариваем.
 - 2.Зелень измельчаем
 - 3.Болгарский перец измельчаем
 - 4.Соединяем перец и зелень. Перемешиваем
 - 5.В воду кладем тертый чеснок, соль, сахар, уксус. Перемешиваем
 - 6.Окунаем жареный кружочек баклажана в маринад и кладем в контейнер. Так выкладываем один слой
 - 7.Посыпаем зеленью с перцем
 - 8.Чередуем слои, пока все не закончится
 - 9.Остаток маринада выливаем в контейнер
- Убираем в холодильник на 3-4-5-6 часов (чем дольше - тем лучше)

Чтобы закрыть на зиму, укладываем в банки, и стерилизуем:

Банки по 0,5 ~ 10 минут с момента закипания в кастрюле



Маринованный лук

Как в ресторане! Идеально к шашлыку

На 2 средние луковицы (берём только красный салатный лук или ялтинский)

1 чайная ложка соли

1 столовая ложка сахара

2 столовых ложки уксуса (яблочный, рисовый, виноградный)

Немного молотого перца

100 мл кипятка

Заливаем горячим маринадом и оставляем на 10 минут, пока маринад остывает. А уж через час это просто как десерт.



Вторые блюда и гарниры



Стейк из цветной капусты

Нарежьте капусту на стейки. Положите в глубокую посуду. Выжмите сок одного лимона, а лимон нарежьте дольками и тоже положите к капусте. Залейте горячей водой и оставьте мариноваться на пару часов. Достаньте, обсушите и переложите в форму для запекания.

Посыпьте солью, копченой паприкой и молотым перцем. Сбрызните маслом и уберите в духовку на 30-35 минут при 180 градусах. За это время пару раз переверните стейки.

Соус на основе йогурта, майонеза, зелени и чеснока, придаст окончательный штрих стейкам

Запеченные перцы с сыром Фета и зеленью

На 2 перца рамиро мне понадобилось
Фета 150 гр
Йогурт греческий 50 гр
Зелень и чеснок

Запекать ~ 30 минут при 170 градусах

Сверху полить соусом:

1 ст л бальзамик
1 ст л оливкового масла
1 ч л меда



Лепешка для завтрака или ужина

Творог 5% - 100 г
Яйцо - 1 шт
Сыр полутвердый - 60 г
Морковь сырая - 60 г
Кабачок сырой - 100 г
Зелень - 3 ст л
Специи по вкусу (у меня подкопченная соль)

Начинка:

Творожный сыр - 2 ч л
Салатный микс - горсть
Кета х/к - 20 г

Морковь и сыр на мелкой терке, кабачок на крупной.

Выпекала на силиконизированном пергаменте, режим верх-низ, 25 минут при 180*

Начинка может быть любая



Паста с лисичками

На 2 порции:

Лисички - 300 г
Спагетти - 120 г
Сливки 10-20% - 100 мл
Сыр плавленый - 1 ст л
Масло для жарки - 1 ч л
Черный молотый перец
Соль

Лисички подготовить (помыть, почистить), порезать, если крупные.
Положить на разогретую с маслом сковороду и готовить на среднем огне, пока не выкипит выделившаяся влага.
После чего убавить огонь до небольшого и готовить еще 5-7 минут, посолить.
В это время сварить спагетти аль-денте.
К грибам добавить сливки и сыр, размешать.
Положить спагетти, поперчить, перемешать, накрыть крышкой и отключить огонь.
Дать постоять еще 5-10 минут.



Скумбрия с овощами

Скумбрия) - 300г;
Баклажан - 200г;
Кабачок - 200г;
Помидор - 200г;
Лук - 50г;
Чеснок - 1-2 дольки;
Сметана 15% - 40г;
Соль, травы, специи для рыбы - по вкусу.

Рыбу нарезаем на стейки, посыпаем солью и специями для рыбы. Баклажаны, кабачки и помидоры нарезаем кольцами.

Баклажаны и кабачки посыпаем солью и

специями для овощей. Выкладываем на противень рыбу и овощи, чередуя, как на видео. Смазываем сметаной.

Отправляем в духовку на ~ 40 минут при 180-190 градусов.

Рулет из баклажанов с фаршем и сыром

Баклажаны – 700г;
Сыр легкий – 100г;
Творожный сыр – 150г;
Говяжий фарш (можно и другой) – 400г;
Болгарский перец – 1шт;
Лук – 1шт;
Шпинат – пучок;
Томатная паста – 15г;
Соль, перец, хмели-сунели, сухой чеснок по вкусу.

Нарезаем баклажаны тонкими кружочками. Выкладываем внахлест на противень, присыпаем солью, перцем, тёртым сыром и запекаем 25-30 минут при 180°C до золотистой корочки. Остужаем запечённую основу и смазываем творожным сыром. Обжариваем фарш с луком и перцем, добавляем томатную пасту, соль и специи, остужаем. Выкладываем мясную начинку на основу, сверху кладем шпинат. Аккуратно сворачиваем рулет и отправляем в холодильник минут на 30 в пленке. Нарезаем и наслаждаемся



Котлетки в овощном соусе

Котлетки:
500 г фарша (говяжий или домашний, но можно и куриный)
1 луковица
Соль и перец
1 ст л масла для жарки
Соус:
1 луковица
2 болгарских перца
2 помидора
3 зубчика чеснока
Петрушка и укроп
1 ст л томатной пасты

100-150 мл воды
Соль и перец

Луквицу потереть в фарш. Добавить соль и перец
Вымесить и отбить фарш, сформировать котлетки
*Можно добавить также и тёртый кабачок, и другие овощи.
Обжарить котлетки с двух сторон по минуте
Убрать их со сковороды
А в сковороду положить нарезанные овощи, обжарить 3-4 минуты, помешивая

Добавить чеснок, зелень, томатную пасту, воду и специи. Перемешать, тушить ещё пару минут
Переложить в соус котлеты, готовить еще 5-7 минут на среднем огне

Десерты

Ватрушки с ягодами

Тесто:
Творог 2% - 180г;
Мука ц/з рисовая - 30г;
Яйцо - 1шт;
Разрыхлитель - ½ ч.л.;
Сах.зам. - по вкусу;
Начинка:
Творог 2% - 120г;
Кукурузный крахмал - 10г;
Натуральный йогурт - 50г;

Ягоды - 100г.

Для теста все перемешиваем, пробиваем блендером до однородности и формируем основы для ватрушек. Протыкаем вилочкой и отправляем в духовку на 7-8 минут при 180 градусов.

Для начинки соединяем творог, йогурт, сах зам и пробиваем блендером. Выкладываем на основы и добавляем ягоды. Отправляем в духовку еще минут на 20.



Кексы с творогом и вишней

Тесто:
Творог 5% - 180 г;
Яйцо - 1 шт;
Мука овсяная (у меня перемолотый геркулес) - 90г;
Сах.зам. - по вкусу;
Разрыхлитель - 0,5 ч.л.;
Ванилин - щепотка
Творожная начинка:
Творог 5% - 250 г;
Яйцо - 1 шт;
Крахмал кукурузный - 20г;
Сах.зам - по вкусу.
Ягодная начинка:

Ягоды - 300г;
Сах.зам. - по вкусу;
Крахмал кукурузный - 20г.

Соединяем ингредиенты для теста и распределяем его по формам для кексов.
Для ягодной начинки смешиваем ягоды, сах.зам. и крахмал. Греем массу до загустения.
Для творожной начинки все перемешиваем.
Поверх теста выкладываем ягодную начинку, затем творожную. Запекаем ~40 минут при 180 градусах. Смотрите по своей духовке, возможно понадобится чуть больше/меньше времени. Остужаем, достаём из формочек и наслаждаемся!

Малиново-шоколадное пирожное

Для формы 16 см:
Для коржа:
Ряженка - 25мл
Белок 1 яйца
Рисовая цз мука-25 г
Какао- порошок - 1,5ч.л
Разрыхлитель - 1/2 ч.л
Сах зам - по вкусу

Для малинового суфле:
Мягкий творог - 240г
Белок яйца
Малина - 100г
Желатин - 7г
Вода- 30 мл (Для желатина)
Сах зам - по вкусу



Готовим корж:
Взбить слегка ряженку с белком, добавить остальные ингредиенты, влить в форму.
Поставить в микроволновку на 2-3 минуты. Остудить. Можно выпекать в духовке ~15 мин при 180*
Готовим суфле:
Желатин залить водой для набухания. Ягоды измельчить в блендере. Добавить творог и подсластитель к ягодам, взбить .
Желатин нагреть до растворения.
Отдельно взбить белок до устойчивых пиков, продолжая взбивать тонкой струйкой вливать желатин, затем творожную массу.
Влить массу в форму, на шоколадный коржик. Поставить охлаждаться.
Я посыпала сверху какао



Идеи готовки на семью на день.



Паста, салат, паштет и галета

Галета со сливой

100 г сливочного масла
220 г муки
4 ст л сахара
1/4 ч.л соли
50 мл ледяной воды
Сливы для начинки
Сахарная пудра

Масло натереть на терке, всыпать муку, 2 ст л сахара, соль, влить воду. Вымесить тесто. Оно поначалу крошится и прилипает к рукам, потом

можно собрать в комок. Тесто нужно положить в морозилку на 10 минут. Затем раскатать круг - сразу на пергаменте. Посыпать, отступая по 2-3 см от края, сахаром. Выложить начинку (сливы порезала четвертинками, убрав косточки). Края теста защипнуть внахлест. Выпекать 35-40 мин при 200* до золотистых бортиков. При подаче посыпать сахарной пудрой

Для более «ППшного варианта» можно использовать ржаную или пшеничную ц/з муку и другой подсластитель

Печеночный паштет

500 г куриной печени
1 большая луковица
1 большая морковь
50 г сливочного масла
80 мл сливок 20%

Отварить печень. Лук с морковкой обжарить или потушить в небольшом количестве воды. Пюрировать все блендером, добавив размягченное масло и сливки, специи по вкусу (соль, перец, травы)

Может вместо масла и сливок взять творожный сыр. Или - для снижения калорийности - мягкий творог

Салат а-ля капрезе

Руккола (любые другие салатные листья), помидоры-черри, мини-моцарелла, базилик, оливковое масло

Черри и моцареллу порезать пополам, все смешать, заправить маслом

Паста с баклажанами и моцареллой

Макароны (спиральки или перья)
Баклажаны и помидоры-Черри
Оливковое масло

Мини-моцарелла
Томатная паста
Твёрдый сыр

Макароны варим аль-денте. Баклажаны режем брусочками, черри и моцареллу половинками. В сковороде на среднем огне обжариваем баклажаны 5 мин. Добавляем помидоры. Ещё через минуту томатную пасту, чуть воды и моцареллу. Перекладываем готовые макароны, добавляем специи (у меня соль, паприка, сухой базилик), перемешиваем. Готово!

При подаче посыпаем в тарелке тёртым сыром

Рагу, суп, сырники, салат

Овощное рагу с говядиной

Мякоть говядины 700 г
2 маленьких кабачков
1 средняя морковь
2 средних баклажана
1 крупная луковица
1 крупный перец
2 средних картошки
200 г резаных томатов в собств.соку
2 дольки чеснока
Соль, лавровый лист, перец, зелень



Мясо режем брусочками. Обжариваем в глубокой толстостенной жаровне/казане на сильном огне со всех сторон 2 минуты. Овощи чистим, режем крупными кубиками. Отправляем к мясу поочерёдно. Морковь и лук (можно подлить чуть воды), через 5-7 мин. картошку, ещё через 5-7 мин. кабачки, баклажаны, перец. Перемешиваем, тушим под крышкой на среднем огне 10 мин. Затем добавляем томаты, порезанный чеснок. Тушим ещё 25-30 минут. Кладём специи и зелень, выключаем огонь.

Суп с фрикадельками и лисичками

Куриный фарш
Свежие лисички
Мелкие макароны
Лук и морковь
Укроп
Соль

Лепим фрикадельки, опускаем в кипящую воду. Грибы промываем, также отправляем в кастрюлю. Через 15 мин кладём лапшу, пасерованные лук и морковь, солим. В конце добавляем укроп.

Сырники с шоколадной начинкой

2 брикета (по 180 г) творога 5%
2 яичных желтка
5 ст л пшеничной муки
Подсластитель по вкусу
9 квадратиков шоколада

Смешиваем творог, желтки, просеянную муку и подсластитель. Делаем шарик и в середину каждого вкладываем дольку шоколада. Обжариваем с двух сторон.

Греческий салат

Брынза
Огурец
Помидор
Маслины
Красный лук
Болгарский перец
Оливковое масло
Специи д/греческого салата

Огурец, помидор, перец, сыр режем кубиками, лук полукольцами. Посолить салат, посыпать специями. Оливковое масло подогреть и вылить поверх специй, перемешать.



Паста, ленивые пирожки, салат, суп

Паста с грибами и курицей

Отвариваем куриное филе и макароны. В глубокой сковороде на капле масла обжариваем шампиньоны, добавляем кусочки курицы и сливки 20%. Перекладываем макароны, посыпаем зеленью, солим, перемешиваем.

Салат овощной с курицей

Огурцы, дайкон (можно редиску), филе/грудку режем соломкой, добавляем зелень, заправляем сметаной. Можно добавить варёное яйцо и зажаренный до корочки лук. Но тогда будет менее легко и полезно.

Освежающий овощной суп-пюре

Запекаем болгарские перцы: режем пополам, вынимаем семена, и в духовку на 30-40 мин при 200*.

Снимаем шкурку с готовых перцев. Можно так: сразу из духовки перекладываем перцы в пакет и завязываем. Через 5 мин достаём и легко снимаем кожуру.

Лук и морковь пассеруем на медленном огне на оливковом масле. Огурцы чистим. Соединяем овощи, добавляем резанные томаты в собств.соку, зелень (петрушка, базилик) и перебиваем все блендером. Доводим до вкуса: добавляем лимонный сок, чесночный порошок, оливковое масла. Очень вкусно с сухариками!

«Ленивые пирожки»

Лаваш режем полосками, ~ 10x15.
На край кладем ломтик курицы/ветчины с хорошим составом (у меня сегодня покупной рулет из индейки), сыра и помидора. Сворачиваем рулет. Обмакиваем во взбитое яйцо. Обжариваем на смазанной маслом сковородке под крышкой

Рыба, салат, спагетти, соус

Запеченная рыба.

Дорадо (у меня уже потрошенная, размороженная) намазала маринадом внутри и снаружи и в духовку на 25 мин при 180*

Маринад: оливковое масло + соевый соус + лимонный сок + сушеные лук и чеснок

Сливочно-грибной соус.

На сливочном масле обжарила шампиньоны (тоже были уже в нарезке) с репчатым луком. В подогретых сливках 20% размешала немного муки, добавила в сковороду. Плюс добавила сливки 10%.

Потушила под крышкой ~5 минут, положила зелёный лук, укроп, соль.

По изначальной задумке здесь ещё должна была быть куриная грудка (также обжарить с грибами и луком сначала), но что-то мне ее запах не понравился, не стала класть.



Спагетти отварила, заправила маслом (оливковое + гхи 50/50), добавила приправу «французские травы»

Салат из помидоров с луком.

Нарезать помидоры, красный репчатый лук, зелёный лук и укроп. Перед тем, как есть, люблю добавить щепотку сахара, чуть соли и оливковое масло. И дать постоять 5-10 минут



Суп, салат, мясной соус, шарлотка, булгур

Салат

Перцы чистим от семян, режем вдоль пополам. Запекаем в духовке при 200* до появления темных пятен на коже. Затем ее нужно снять. Для этого горячие перцы кладём в пакет и завязываем. Через 5 мин вынимаем и легко снимаем кожуру.

Режем перцы вдоль. Смешиваем с рукколой (другим салатом) и брынзой. Добавляем оливк. масло, мелконарезанный чеснок, немного уксуса, соль.

Можно приготовить перцы заранее и замариновать в смеси масла, уксуса, соли и чеснока.

Грибной крем-суп

Режем и отвариваем шампиньоны, много шампиньонов. Обжариваем на слив.масле лук. Соединяем готовые грибы и лук, пюрируем, добавляя грибной бульона и сливки 20% до нужной консистенции. Доводим суп до кипения, но не кипятим.

Подавать хорошо с сухариками

Мясной соус

Отлично подходит и к макаронам, и к гречке, и другим гарнирам

Обжариваем лук и болг. перец - кубиками - пару минут. Добавляем говяжий фарш, жарим ещё 3-4 мин. Далее кладём измельчённые томаты в собств.соку или просто томат. пасту. При необходимости добавляем немного воды. Солим, перчим и тушим ещё 10-15 мин

Шарлотка «Как у мамы»

3 яблока чистим от сердцевин, режем кубиками. Выкладываем в смазанную слив.маслом форму.

3 яйца взбиваем до пены с 2/3 ст сахара. Добавляем 1 ст просеянной муки и 1/3 ч л соли. Смешиваем до однородной структуры. Выливаем тесто в форму и отправляем в духовку при 180* на 30-40 мин

Булгур просто отвариваю из расчёта 1:2

