



+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+



ТАТЬЯНА КАЛЯГИНА, @TANYA_KALYAGINA

3,3 млн подписчиков, 34,5 млн просмотров

НИЧЕГО СЛОЖНОГО

60 ПРОСТЫХ РЕЦЕПТОВ
ОТ ЗАКУСОК ДО ДЕСЕРТОВ
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ПОПУЛЯРНЫЕ БЛЮДА ИЗ
«ТИКТОК»

хлеб*соль
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

| | |
|--|----|
| РУССКИЙ «МАК-ЭНД-ЧИЗ» | 8 |
| КУРИНЫЕ СТРИПСЫ | 10 |
| КУРИЦА ТЕРИЯКИ | 12 |
| КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ В МИКРОВОЛНОВКЕ | 14 |
| СОСИСОЧНЫЕ НАГГЕТСЫ | 16 |
| БУРГЕРНЫЕ ПАЛОЧКИ | 17 |
| ЛАПША РАМЭН | 18 |
| КОЛБАСНЫЕ КОТЛЕТЫ | 19 |
| БЫСТРЫЙ БРИЗОЛЬ | 20 |
| ШАКШУКА | 22 |
| ПЕЛЬМЕНИ ПО-ВКУСНОМУ | 24 |
| ВЕРМИШЕЛЬ ДЛЯ СТУДЕНТОВ | 25 |
| КАРТОШКА ПЕППЕРОНИ | 26 |
| БОЖЕСТВЕННАЯ КАРТОШКА | 28 |
| КЕКСЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ | 29 |
| ПЕЧЕНОЧНЫЕ КЕКСЫ | 30 |
| СЕРДЕЧКИ ЯКИТОРИ | 32 |
| ЛЕНИВЫЕ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПИРОЖКИ | 33 |
| КАРБОНАРА ПО-БЫСТРОМУ | 34 |
| ЛЕНИВЫЕ БЕЛЯШИ | 36 |

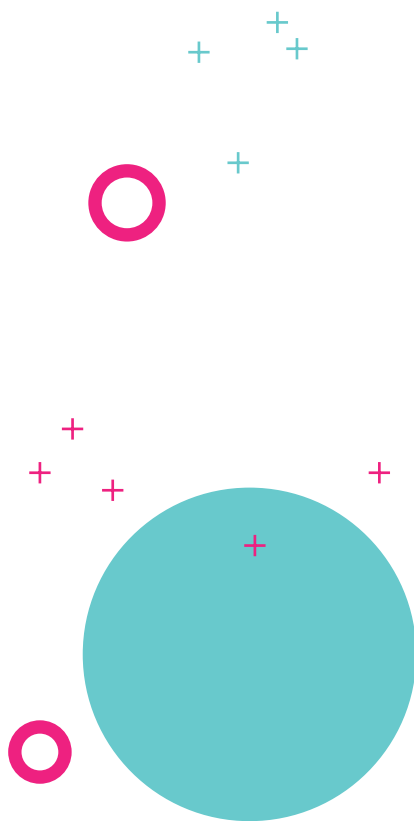
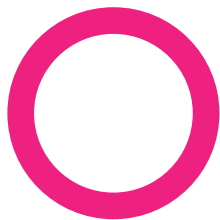
ЗАКУСКИ

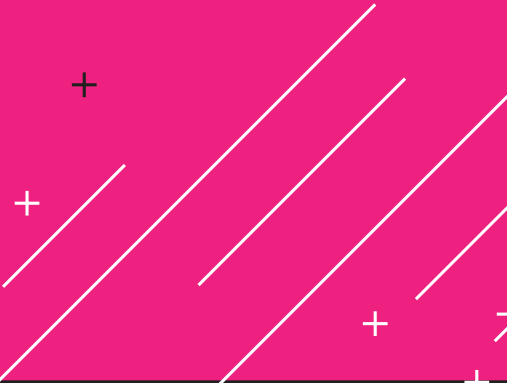
| | |
|------------------------|----|
| ПЕЧЕНОЧНЫЙ ПАШТЕТ | 40 |
| РУССКИЕ ШПРОТНЫЕ РОЛЛЫ | 42 |
| НЕСЛАДКОЕ «ЭСКИМО» | 43 |
| ПИЦЦА ЗА 5 МИНУТ | 44 |
| СЕЛЕДКА НАД ШУБОЙ | 46 |
| ГРЕНКИ В БЕКОНЕ | 48 |
| САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ | 50 |
| РУССКИЕ МИНИ-ТАКО | 52 |
| БЫСТРЫЕ СУШИ | 53 |
| ОЛАДЬИ-ПИЦЦЫ | 54 |
| САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ | 56 |
| ХАЧАПУРИ ПО-РУССКИ | 58 |
| КАРТОФЕЛЬНЫЙ СЭНДВИЧ | 60 |
| КРАБО-ШПРОТНЫЕ РУЛЕТЫ | 62 |
| РУССКИЙ ШАШЛЫК | 63 |
| ПИЦЦА-СЛОЙКИ | 64 |
| ЛУКОВЫЕ КОЛЬЦА | 66 |
| СУХАРИКИ ИЗ БУБЛИКА | 68 |
| НЕОБЫЧНЫЕ ГРЕНКИ | 69 |
| КАБАЧКОВЫЕ РУЛЕТИКИ | 70 |



ДЕСЕРТЫ

- ТОРТ НА СКОВОРОДЕ 74
- ДОМАШНИЙ ЩЕРБЕТ 76
- СИННАБОНЫ 77
- БЫСТРОЕ ТИРАМИСУ 78
- ДОМАШНИЕ ЭКЛЕРЫ 80
- ТРУБОЧКИ С БЕЛКОВЫМ КРЕМОМ 82
- БЫСТРЫЕ КЕКСЫ С ШОКОЛАДОМ 83
- ШАРЛОТКА С ГРУШЕЙ 84
- КЕКС ИЗ СГУЩЕННОГО МОЛОКА 86
- ДОМАШНЕЕ МОРОЖЕНОЕ 87
- МОРКОВНЫЕ КЕКСЫ 88
- БЛИННЫЙ ТОРТ 90
- БРАУНИ ИЗ ТРЕХ ИНГРЕДИЕНТОВ 92
- ПАНКЕЙКИ С БАНАНОМ 93
- ТВОРОЖНЫЕ СЫРКИ С «НУТЕЛЛОЙ» 94






ОСНОВНЫЕ БЛЮДА



РУССКИЙ «МАК-ЭНД-ЧИЗ»



× Ингредиенты:

макароны любые 400 г
молоко 500 мл
плавленный сыр 2 ст. л.
сыр моцарелла 50 г
сливочное масло 30 г
чеснок 2 зубчика
соль 1/2 ч. л.
сухой базилик 1/2 ч. л.
сушеные итальянские
травы по вкусу

× Способ приготовления:

В сковороде разогреть сливочное масло, добавить мелко нарезанный чеснок и слегка обжарить.

Всыпать сухие макароны, залить молоком, добавить плавленный сыр и хорошо перемешать. Добавить соль и специи, закрыть крышкой и тушить на медленном огне 10 минут.

По истечении времени готовые макароны посыпать сверху натертым сыром моцарелла.

Разложить по тарелкам и подать к столу.



О с н о в н ы е б л ю д а



КУРИНЫЕ СТРИПСЫ

× Ингредиенты:

куриная грудка 500 г
копченая паприка 2 ч. л.
сухой базилик щепотка

кукурузные хлопья
без глазури 400 г
соевый соус 100 мл

для кляра:

пшеничная мука 100 г
кукурузная мука 100 г
молоко 200 мл
копченая паприка 1 ч. л.
соль 1/2 ч. л.

× Способ приготовления:

Положить в миску куриную грудку, нарезанную полосками средней толщины. Добавить копченую паприку, базилик и соевый соус, промариновать 30 минут.

Включить духовку на 180–200 °С — пока будем подготавливать стрипсы, она успеет разогреться.

Для кляра смешать все ингредиенты.

Кукурузные хлопья измельчить в блендере до состояния крошки.

Промаринованные кусочки курицы обмакнуть в кляр и обвалять в измельченных кукурузных хлопьях.

Выложить на противень, застеленный пергаментной бумагой. Поставить в духовку на 35 минут.

Готовые домашние стрипсы подавать с любимым соусом!

О с н о в н ы е б л ю д а



КУРИЦА ТЕРИЯКИ

× Ингредиенты:

куриная грудка 300 г
оливковое масло 1 ст. л.
чеснок 2 зубчика
сахар 100 г
соевый соус 100 г
кукурузный крахмал 1 ст. л.
кунжут 1 ст. л.

× Способ приготовления:

Куриную грудку нарезать средними полосками. Сковороду с половиной оливкового масла разогреть на сильном огне и обжаривать кусочки курицы минут 10, до золотистого цвета. Готовую курицу убрать со сковороды, а огонь сделать чуть ниже среднего.

Крахмал развести в 100 мл прохладной воды.

В ту же сковороду влить оставшееся оливковое масло, выложить мелко нарубленный чеснок и обжаривать полминуты. Добавить сахар, соевый соус, разведенный крахмал и кунжут. Тушить 5 минут, помешивая, до загустения.

В готовый соус добавить курицу и хорошо перемешать. Готово! Самое вкусное блюдо за 15 минут!

О с н о в н ы е б л ю д а



КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ В МИКРОВОЛНОВКЕ

× Ингредиенты:

картофель 300 г
растительное масло
без запаха 1 ст. л.
копченая паприка 1 ч. л.
соль 1/2 ч. л.
молотый перец щепотка

для соуса:

сметана 2 ст. л.
майонез 2 ст. л.
горчица 1/2 ч. л.

× Способ приготовления:

Картофель хорошо помыть со щеткой и, не очищая, нарезать дольками средней толщины. Еще раз промыть водой, чтобы убрать лишний крахмал. Выложить на бумажное полотенце и просушить.

Переложить картошку в миску. Добавить соль, перец, копченую паприку, растительное масло, перемешать и влить немного воды — 30 мл достаточно.

Убрать картошку в микроволновую печь, накрыв крышкой, и готовить при максимальной мощности 12 минут. Если по истечении времени картошка не стала полностью мягкой, вернуть ее в микроволновку и довести до готовности, проверяя каждые 2–3 минуты.

Для соуса смешать сметану, майонез и горчицу.

Готовую картошку выложить на тарелку и подать вместе с соусом.

