

# Салат зі стручкової квасолі, помідорів і фети



Кількість порцій

3



ЧАС ПРИГОТУВАННЯ

15 хвилин

Пропоную простий і дуже смачний салат. Лише три основні складники, але це суцільна насолода для піднебіння й радість для очей. За можливості беріть різнокольорові помідори, тоді смак салату буде ще кращим.

## Складники:

- *Квасоля стручкова* — 300 г
- *Помідори (різні за кольором і формою)* — 600 г
- *Фета* — 150 г
- *Олива* — 4 ст. л.
- *Оцет винний* — 1 ст. л.
- *Часник* — 1 зубчик
- *Гірчиця зернятками* — 1 ч. л.
- *Сіль* — 1 ч. л.
- *Перець чорний мелений*

## Готуємо!

1. Квасолю помити й відварити в окропі 5 хвилин. Відкинути на друшляк й облити холодною водою. Помідори помити, покряяти кружальцями. Чері розрізати навпіл. Фету покрити на невеликі шматочки.
2. Для заправки розтовкти в ступці зубчик часнику із сіллю та зернятками гірчиці. Розтираючи товкачиком, додати винний оцет й оливу, поперчити та добре вимішати соус.
3. На великий таріль викласти квасолю й помідори, посипати фетою й полити соусом.



Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua)

# Суп з печеного перцю та помідорів



КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ

3–4



ЧАС ПРИГОТУВАННЯ

1 ГОДИНА 15 ХВИЛИН

Осінній, яскравий, неймовірно смачний супчик!

Супи-пюре із запечених овочів — моя любов. Бо із просто варених чи пасерованих виходить не так цікаво. Печений перець і сам дуже смакує, а крім того, прикрасить будь-яку закуску: і салат і, звісно, суп.

У цьому супі перець — головний. Якщо вдатися до музичної мови, то його партія — основна, а партія помідорів — побічна. Готується він швидко й легко. Холодний — також неймовірний. У спеку ви можете подати його, коли він прохолоне, а от вітряним осіннім вечором — гарячим і зігріваючим. Спробуйте так і так — і знайдете улюблений варіант.

## Складники:

- Овочевий бульйон (або окріп) — 400 мл
- Перець болгарський червоний — 2 шт.
- Помідори-чері або сливки — 500 г
- Цибуля — 1 шт.
- Часник — 6 зубчиків
- Олива — 2 ст. л.
- Йогурт натуральний (або сметана) — 1 ч. л.
- Зелень базиліку — 2 гілочки
- Цукор — 1 ст. л.
- Перець чилі сушений
- Сіль

## Готуємо!

1. Перець помити, покласти на деко й запекти в духовці під грилем, доки не присмаляться з усіх боків. Покласти в пакет і залишити на 30 хвилин. Почистити від шкірки й насіння, рідину зібрати. Розділити перчини на смужки руками.
2. Цибулю та часник почистити й дрібно посікти. Помідори покласти в окріп на 30 секунд, облити холодною водою й зняти шкірку.
3. У сотейнику нагріти оливу. Пасерувати цибулю із часником до прозорості, посипавши цукром. Докласти помідори та чилі. Протушувати ще кілька хвилин. Додати печений перець, бульйон і дати закипіти. Зменшити вогонь і варити суп 15 хвилин.
4. Подрібнити суп блендером, посолити за смаком. За бажанням додати чилі. Подаючи, прикрасити листочками базиліку. Покласти ложечку йогурту або сметани.



Купити книгу на сайті kniga.biz >>>

# Курчата, запечені з вишнями й травами



КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ

3



ЧАС ПРИГОТУВАННЯ

50 ХВИЛИН

Вишня й курчата подружилися якнайкраще! Запечені до рум'яної скоринки курчата знизу готуються на парі від вишневого соку й бальзамічного оцту. Духмяні трави тут обов'язкові, у моєму випадку — це набір із сушеного розмарину й чебрецю, листочків шавлії, свіжих часникових стрілок (можна замінити двома зубчиками часнику).

## Складники:

- Курчата вагою 400–500 г — 2 шт.
- Вишні — 200 г
- Бальзамічний оцет — 3 ст. л.
- Олива — 2 ст. л.
- Часникові стрілки — 4 шт.
- Розмарин — 2 гілочки
- Чебрець — 6 гілочок
- Шавлія — 6 листочків
- Сіль із пряними травами — 1,5 ч. л.
- Перець чорний мелений — ½ ч. л.

## Готуємо!

1. З вишень виняти кісточки. Часникові стрілки або часник дрібно посікти. Змішати з вишнями, бальзамічним оцтом, оливою й половиною солі.
2. Курчат помити й розрізати вздовж на половинки.
3. У чавунну глибоку сковороду покласти розмарин, на ньому розкласти курчат. Присмачити сіллю й перцем. Зверху розподілити гілочки чебрецю й листочки шавлії. Ложкою розкласти вишні між і поверх курчат, полити їх маринадом. Запекати приблизно 35 хвилин при температурі 200 °С, час від часу поливаючи соком, що утворився в процесі запікання. Наприкінці ввімкнути гриль на 5 хвилин, щоб курчата вкрилися рум'яною скоринкою.



Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

# Бісквітний рулет з полуницями та вершками



КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ

6



ЧАС ПРИГОТУВАННЯ

45 ХВИЛИН

Бісквітний рулет з полунично-вершковим кремом, запашний чай і теплий вечір у садку. Що ще потрібно для щастя?

Пекти бісквіти мене навчила бабуся в дитинстві. Отож я печу рулети й бісквітні коржики ще з тих часів, коли навіть не мала власного міксера. Виявляється, вручну теж цілком можна збивати білки й розтирати жовтки ложкою в мисці. Ну, але тепер ми всі балувані.

Рулет легко готується, та попри це виходить дуже ефектним і красивим.

## Складники:

Тісто:

- Яйця — 6 шт.
- Цукор — 150 г
- Борошно — 150 г
- Сіль

Крем:

- Полуниці — 250 г  
+ для прикрашання
- Вершки 33% — 500 мл
- Загущувач  
для вершків — 1 пакетик
- Ванільний цукор — 2 пакетики
- Меліса (або м'ята) — 1 гілочка

## Готуємо!

1. Для приготування тіста білки відокремити від жовтків. Жовтки збити міксером із цукром на пишній світлий крем. Окремо збити білки із дрібкою солі до крутої піни. Викласти білки на жовтковий крем, зверху просіяти борошно. Силіконовою лопаткою згори вниз, перегортальними рухами обережно змішати тісто.
2. Вистелити деко пергаментом для випічки. За допомогою лопатки викласти тісто на пергамент у вигляді прямокутника завтовшки приблизно 2 см. Поставити деко на 12 хвилин у духовку, нагріту до 200 °С. Готовий рулет відразу перевернути на притрушений цукром чистий кухонний рушник. Акуратно зняти пергамент з тіста. Допомагаючи собі рушником, згорнути рулет і залишити його вистигати в рушнику.
3. Для приготування крему полуниці треба очистити від хвостиків і разом з ванільним цукром подрібнити блендером. Акуратно змішати полуничне пюре з вершками та загущувачем.



Розгорнути охололий рулет і намастити його двома третинами крему. Згорнути рулет, намастити рештою крему

й покласти в холодильник на годину. За бажанням прикрасити полуницями й листочками меліси або м'яти.