

Рис с овощами

на двоих как легкий обед или завтрак

Да-да, не бутерброд с колбасой, а рис с овощами! Так завтракают в Китае, Таиланде, Малайзии — и как выглядят!!! Замечательный рецепт, если решили чуть-чуть похудеть.

115 г бурого нешлифованного
риса
350 мл овощного бульона
корень имбиря длиной
2—3 сантиметра
2 зубчика чеснока
цедра половины лимона
115 г свежих грибов
(шампиньонов, вешенок
или японских грибов
шитакэ)
1 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. сливочного масла
6—8 маленьких морковок
1 цукини
170—200 г брокколи
6 перьев зеленого лука
1 ст. л. соевого соуса
2 ч. л. кунжутного масла

1. Рис варить в бульоне 20—25 минут (до готовности) с добавлением имбиря, чеснока и цедры лимона.
2. Вынуть чеснок и лимонную цедру. Если имбирь был натерт на терке, то он растворится, а если был нарезан кусочками, то нужно его вынуть.
3. Накрыть кастрюлю крышкой и закутать полотенцем, чтобы рис настаивался и оставался теплым.
4. Нарезать шляпки грибов.
5. В сковороде подогреть оливковое и сливочное масло и обжаривать в нем морковь, предварительно порезанную на кусочки толщиной 1,5 см, в течение 4—5 минут, пока она не станет мягче.
6. Добавить в сковороду грибы, затем цукини, порезанный так же, как морковь. Обжаривать еще 2—3 минуты.
7. Поломать на соцветия брокколи, мелко нарезать зеленый лук, выложить в сковороду и все вместе держать на огне еще 3 минуты. К этому времени все овощи должны быть в равной степени приготовленными и нежными, но сохранять свою упругую форму. Добавить подготовленный рис к овощам, все перемешать.
8. Заправить соевым соусом и кунжутным маслом.

Подавать немедленно.



Рисовые блинчики с сушеными грибами

на 4 человека как закуска

В основе этого рецепта — ризотто, но благодаря отсутствию сливочного масла и сыра получается менее калорийно. Удобно наделать большую горку и хранить 2–3 дня в холодильнике, разогревая необходимое количество в духовке или микроволновке.

300 г круглозернистого риса
(арборио, японика)
50 г сушеных белых грибов
1 луковица
1 1/2 л горячей воды или овощного
бульона
90 мл белого сухого вина
1 яйцо
3 ст. л. рисовой муки (можно
заменить обычной)
2 ст. л. оливкового масла
любое растительное масло
горсть изрубленных петрушки
и укропа
морская соль
свежемолотый черный перец

1. Сухие грибы замочить в теплой воде на 10 минут.
2. Разогреть в сковороде оливковое масло, поджарить мелко искрошенный лук до прозрачности.
3. Добавить рис, перемешать и добавить вино. Готовить рис 15 минут, время от времени подливая горячую воду или бульон.
4. Грибы отжать и нарезать.
5. Добавить в рис грибы, петрушку и укроп, муку, яйцо, посолить и поперчить.
6. Перемешать все тщательно, слепить небольшие блинчики и обжарить их на растительном масле.



рис

Ароматный рис

на 4 человека как основное блюдо

Секрет этого блюда — в сочетании ароматов и остроты моих любимых пряностей: гвоздики, корицы, чили и кардамона.

500 г длиннозернистого риса
1 луковица
полголовки чеснока
4 палочки корицы
10 гвоздик
1 красный перчик чили
1/2 ч. л. зерен кардамона
2 ст. л. растительного масла
горсть порубленной кинзы
морская соль

1. В тяжелой кастрюле разогреть растительное масло, обжарить мелко нарезанные лук и чеснок.
2. Добавить корицу, перец чили, гвоздику и кардамон; помешивая, дождаться, когда лук зазолотится, и всыпать рис. Все перемешать.
3. Влить кипяток (воды по объему должно быть в 2 раза больше, чем риса) и накрыть крышкой. Убавить огонь и варить 12 минут.
4. Посолить, добавить кинзу и перемешать.

Алфавитный указатель

базилик

- Бурый рис с грибами и зеленым горошком 24
- Гречка с тофу 48
- Макароны в соусе песто 64
- Тальятелле цветные 72
- Спагетти с помидорами, базиликом и пармезаном 78
- Спагетти в рыбном соусе 86
- Спагетти лимонные 88
- Спагетти в фольге с белым вином 90

бекон

- Ризотто с тыквой 32
- Макароны-«ракушки» со спаржей, горохом и беконом 62
- Макароны-«ракушки» с брокколи 66
- Лазанья с соусом бешамель 96

брокколи

- Рис с овощами 12
- Рис с брокколи по-китайски 20
- Макароны-«ракушки» с брокколи 66

вермишель

- Вермишель стеклянная с креветками 94

вермут

- Ризотто с мятой и ветчиной 38

ветчина

- Ризотто с мятой и ветчиной 38
- Красная фасоль с колбасками 52

вино сухое белое

- Рисовые блинчики с сушеными грибами 14
- Ризотто зеленое 28
- Ризотто с радиккио и горгонзолой 34
- Ризотто миланезе 40
- Ризотто с горгонзолой и грушей 42
- Спагетти в фольге с белым вином 90

вино сухое красное

- Ризотто с кроликом 44
- Красная фасоль с колбасками 52
- Лазанья с соусом бешамель 96

гвоздика

- Ароматный рис 16

говядина

- Лазанья с соусом бешамель 96

горгонзола

- Ризотто с радиккио и горгонзолой 34
- Ризотто с горгонзолой и грушей 42

грецкие орехи

- Тальятелле с грецкими орехами 76

гречка

- Гречка с тофу 48
- Гречка по-восточному 50

грибы

- Рис с овощами 12
- Ризотто с грибами 30
- Гречка по-восточному 50
- Спагетти с телятиной и сельдереем 92

грибы белые

- Рисовые блинчики с сушеными грибами 14
- Ризотто с грибами 30

грудинка

- Красная фасоль с колбасками 52

груши

- Ризотто с горгонзолой и грушей 42

зеленый горошек

- Бурый рис с грибами и зеленым горошком 24
- Макароны-«ракушки» со спаржей, горохом и беконом 62

имбирь

- Рис с овощами 12
- Рис с брокколи по-китайски 20
- Гречка с тофу 48
- Чечевица со сливками и имбирем 54
- Спагетти с имбирем и помидорами 82

кальмары

Спагетти в рыбном соусе 86

кардамон

Ароматный рис 16

Гречка по-восточному 50

карри

Чечевица со сливками и имбирем 54

кедровые орешки

Макароны в соусе песто 64

кинза

Ароматный рис 16

Макароны в соусе песто 64

Вермишель стеклянная с креветками 94

колбаски домашние

Красная фасоль с колбасками 52

колбаски острые

Рис с острыми колбасками 22

кориандр

Индийский рис со шпинатом 18

корица

Ароматный рис 16

Ризотто с тыквой 32

креветки

Спагетти в рыбном соусе 86

Спагетти в фольге с белым вином 90

Вермишель стеклянная с креветками 94

куркума

Чечевица со сливками и имбирем 54

лавровый лист

Красная фасоль с колбасками 52

лимоны

Рис с овощами 12

Ризотто лимонное 36

Гречка по-восточному 50

Макароны с соусом из раков 68

Спагетти с рыбой 80

Спагетти с имбирем и помидорами 82

Спагетти лимонные 88

лисички

Тальятелле с лисичками 70

Спагетти в оливковом соусе с лисичками 84

лук зеленый

Рис с овощами 12

Рис с острыми колбасками 22

лук красный

Ризотто с тыквой 32

Ризотто с радикио и горгонзолой 34

Спагетти с телятиной и сельдереем 92

лук-порей

Ризотто с радикио и горгонзолой 34

лук-шалот

Рис с брокколи по-китайски 20

Чечевица с мятной заправкой 56

макароны

Макароны-«ракушки» со спаржей, горохом и беконом 62

Макароны в соусе песто 64

Макароны-«ракушки» с брокколи 66

Макароны с соусом из раков 68

масло кунжутное

Рис с овощами 12

масло ореховое

Рис с брокколи по-китайски 20

молоко

Тальятелле с грецкими орехами 76

Лазанья с соусом бешамель 96

морковь

Рис с овощами 12

Индийский рис со шпинатом 18

Тальятелле цветные 72

Спагетти с телятиной и сельдереем 92

Лазанья с соусом бешамель 96

мука

Лазанья с соусом бешамель 96

мука рисовая

Рисовые блинчики с сушеными грибами 14

мускатный орех

Гречка с тофу 48
Лазанья с соусом бешамель 96

мясо кролика

Ризотто с кроликом 44

мята

Ризотто зеленое 28
Ризотто с мятой и ветчиной 38
Гречка по-восточному 50
Чечевица с мятной заправкой 56
Макароны-«ракушки» со спаржей, горохом и беконом 62
Спагетти с имбирем и помидорами 82

оливки

Ризотто с кроликом 44
Спагетти в оливковом соусе с лисичками 84

орегано

Ризотто с тыквой 32

орехи кешью

Индийский рис со шпинатом 18

пармезан

Ризотто зеленое 28
Ризотто с грибами 30
Ризотто лимонное 36
Ризотто с мятой и ветчиной 38
Ризотто миланезе 40
Макароны в соусе песто 64
Макароны-«ракушки» с брокколи 66
Тальятелле с лисичками 70
Тальятелле с грецкими орехами 76
Спагетти с помидорами, базиликом и пармезаном 78
Спагетти лимонные 88
Спагетти в фольге с белым вином 90
Спагетти с телятиной и сельдереем 92

перец душистый горошком

Макароны с соусом из раков 68

перец чили

Ароматный рис 16
Ризотто с тыквой 32
Гречка по-восточному 50
Чечевица со сливками и имбирем 54

Макароны-«ракушки» с брокколи 66
Макароны с соусом из раков 68
Тальятелле «Aglio, olio, peperoncino» («Чесночок, оливковое масло, чили») 74
Спагетти с имбирем и помидорами 82
Спагетти в оливковом соусе с лисичками 84
Спагетти в рыбном соусе 86
Спагетти в фольге с белым вином 90
Вермишель стеклянная с креветками 94

петрушка

Рисовые блинчики с сушеными грибами 14
Рис с острыми колбасками 22
Ризотто с грибами 30
Ризотто с горгонзолой и грушей 42
Тальятелле с лисичками 70
Тальятелле «Aglio, olio, peperoncino» («Чесночок, оливковое масло, чили») 74
Тальятелле с грецкими орехами 76
Спагетти с рыбой 80
Спагетти в оливковом соусе с лисичками 84

помидоры

Индийский рис со шпинатом 18
Ризотто с кроликом 44
Чечевица со сливками и имбирем 54
Тальятелле цветные 72
Спагетти с рыбой 80
Спагетти с имбирем и помидорами 82
Спагетти в рыбном соусе 86
Спагетти в фольге с белым вином 90

помидоры-черри

Спагетти с помидорами, базиликом и пармезаном 78

радиккио

Ризотто с радиккио и горгонзолой 34

раки

Макароны с соусом из раков 68

рис

Рис с острыми колбасками 22

рис арборио

Ризотто зеленое 28
Ризотто с грибами 30
Ризотто с тыквой 32

Ризотто с радиккио и горгонзолой	34
Ризотто лимонное	36
Ризотто с мятой и ветчиной	38
Ризотто миланезе	40
Ризотто с горгонзолой и грушей	42
Ризотто с кроликом	44
рис басмати	
Индийский рис со шпинатом	18
рис бурый	
Рис с овощами	12
Рис с брокколи по-китайски	20
Бурый рис с грибами и зеленым горошком	24
рис длиннозернистый	
Ароматный рис	16
рис карнароли	
Ризотто с мятой и ветчиной	38
Ризотто миланезе	40
Ризотто с горгонзолой и грушей	42
Ризотто с кроликом	44
рис круглозернистый	
Рисовые блинчики с сушеными грибами	14
розмарин	
Ризотто с кроликом	44
рыба	
Спагетти с рыбой	80
Спагетти в рыбном соусе	86
сало	
Ризотто с кроликом	44
сахар	
Рис с брокколи по-китайски	20
Спагетти в фольге с белым вином	90
сахар коричневый	
Гречка по-восточному	50
сельдерей	
Рис с острыми колбасками	22
Ризотто с тыквой	32
Ризотто с радиккио и горгонзолой	34
Ризотто лимонное	36
Ризотто с мятой и ветчиной	38
Ризотто с кроликом	44

Спагетти с телятиной и сельдереем	92
Лазанья с соусом бешамель	96
сливки	
Ризотто лимонное	36
Чечевица со сливками и имбирем	54
Макароны-«ракушки» со спаржей, горохом и беконом	62
Спагетти в оливковом соусе с лисичками	84
соус рыбный	
Рис с брокколи по-китайски	20
Вермишель стеклянная с креветками	94
соус соевый	
Рис с овощами	12
Рис с брокколи по-китайски	20
Гречка с тофу	48
Гречка по-восточному	50
Вермишель стеклянная с креветками	94
спагетти	
Спагетти с помидорами, базиликом и пармезаном	78
Спагетти с рыбой	80
Спагетти с имбирем и помидорами	82
Спагетти в оливковом соусе с лисичками	84
Спагетти в рыбном соусе	86
Спагетти лимонные	88
Спагетти в фольге с белым вином	90
Спагетти с телятиной и сельдереем	92
спаржа	
Макароны-«ракушки» со спаржей, горохом и беконом	62
сыр пикантный	
Спагетти с имбирем и помидорами	82
сыр твердый	
Ризотто с тыквой	32
Ризотто с радиккио и горгонзолой	34
Макароны-«ракушки» со спаржей, горохом и беконом	62
Тальятелле цветные	72
Лазанья с соусом бешамель	96
тальятелле	
Тальятелле с лисичками	70
Тальятелле цветные	72

Тальятелле «Aglio, olio, peperoncino» («Чесночок, оливковое масло, чили») 74	Индийский рис со шпинатом 18
Тальятелле с грецкими орехами 76	Рис с брокколи по-китайски 20
телятина	Ризотто с грибами 30
Спагетти с телятиной и сельдереем 92	Ризотто с тыквой 32
тимьян	Ризотто с радиккио и горгонзолой 34
Красная фасоль с колбасками 52	Гречка с тофу 48
Спагетти с телятиной и сельдереем 92	Гречка по-восточному 50
тмин	Чечевица со сливками и имбирем 54
Индийский рис со шпинатом 18	Макароны в соусе песто 64
Бурый рис с грибами и зеленым горошком 24	Макароны-«ракушки» с брокколи 66
томатная паста	Макароны с соусом из раков 68
Лазанья с соусом бешамель 96	Тальятелле с лисичками 70
тофу	Тальятелле «Aglio, olio, peperoncino» («Чесночок, оливковое масло, чили») 74
Гречка с тофу 48	Тальятелле с грецкими орехами 76
тыква	Спагетти с помидорами, базиликом и пармезаном 78
Ризотто с тыквой 32	Спагетти с рыбой 80
укроп	Спагетти с имбирем и помидорами 82
Рисовые блинчики с сушеными грибами 14	Спагетти в оливковом соусе с лисичками 84
Макароны с соусом из раков 68	Спагетти в рыбном соусе 86
уксус винный	Спагетти в фольге с белым вином 90
Чечевица с мятной заправкой 56	Спагетти с телятиной и сельдереем 92
фасоль красная	Вермишель стеклянная с креветками 94
Красная фасоль с колбасками 52	чечевица
фасоль стручковая	Чечевица со сливками и имбирем 54
Ризотто зеленое 28	Чечевица с мятной заправкой 56
фенхель	чиабатта
Макароны с соусом из раков 68	Тальятелле с грецкими орехами 76
хлеб	шампиньоны
Тальятелле с грецкими орехами 76	Бурый рис с грибами и зеленым горошком 24
цуккини	Гречка по-восточному 50
Рис с овощами 12	шафран
Тальятелле цветные 72	Ризотто миланезе 40
чеснок	шпинат
Рис с овощами 12	Индийский рис со шпинатом 18
Ароматный рис 16	Рис с брокколи по-китайски 20
	Ризотто зеленое 28
	яйца
	Рисовые блинчики с сушеными грибами 14
	Ризотто лимонное 36