

БОЛОНЬЕЗЕ

«БАЗА ДЛЯ ВСЕГО»

на 6–8 порций

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говяжий фарш — 800 г
- Лук репчатый — 2 шт. (крупных)
- Морковь — 2 шт.
- Сельдерей (стебель) — 2 шт.
- Чеснок — 4 зубчика
- Томаты в собственном соку (банка) — 800 г
- Томатная паста — 2 ст. ложки
- Сухое красное вино — 150 мл (можно заменить на бульон)
- Оливковое масло — 3 ст. ложки
- Соль, перец, орегано, тимьян — по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ:

- 1 Лук, морковь, сельдерей и чеснок мелко порубите (или пробейте в блендере до крошки). Обжарьте на масле 7–8 минут до мягкости.
- 2 Добавьте фарш, разбивая лопаткой комки. Жарьте, пока мясо не побелеет и не даст сок.
- 3 Влейте вино, выпарите почти досуха (2–3 минуты).
- 4 Добавьте томатную пасту, обжарьте минуту, затем влейте томаты (предварительно разомните их руками).
- 5 Посолите, поперчите, бросьте травы. Тушите на минимальном огне под крышкой 1,5–2 часа. В конце попробуйте — должно быть насыщенно-мясным.

КАК ЗАМОРОЗИТЬ:

Остудите. Разлейте в пакеты с zip-локом порционно (по 300–400 мл), выпустите воздух, разровняйте в плоские «плитки». Замерзают за 3–4 часа, хранятся до 3 месяцев.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ НЬОККИ

«Подушки счастья»



на 4 порции



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель — 1 кг
(мучнистый, типа «Русский размер»)
- Мука пшеничная — 200–250 г
(+ для подсыпки)
- Яйцо — 1 шт.
- Соль — 1 ч. ложка
- Мускатный орех — щепотка



КАК ГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель отварите в мундире до мягкости. Слейте воду, дайте обсохнуть на сухой сковороде 2–3 минуты (чтобы ушла лишняя влага).
- 2 Очистите, пропустите через пресс или толкушку в тёплом виде.
- 3 Всыпьте муку, добавьте яйцо, соль, мускат. Быстро замесите мягкое, чуть липкое тесто (не вымешивайте долго!).
- 4 Раскатайте колбаски толщиной 2 см, нарежьте кусочками по 2 см. Проведите вилкой по каждому — получатся классические бороздки.

КАК ЗАМОРОЗИТЬ:



Выложите ньокки на посыпанный мукой противень, чтобы не касались друг друга. Уберите в морозилку на **2 часа**. Затем пересыпьте в пакет.



ЛИМОННО-ЧЕСНОЧНОЕ ПЕСТО

с грецким орехом

(на 12 кубиков)

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Грецкие орехи (чищенные) — 150 г
- Пармезан (или другой твёрдый сыр) — 100 г
- Чеснок — 3 зубчика
- Цедра 1 лимона (только жёлтая часть)
- Сок $\frac{1}{2}$ лимона
- Оливковое масло — 100–120 мл
- Соль, перец — по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ:

- 1 Орехи подсушите на сухой сковороде 3–4 минуты до запаха. Остудите.
- 2 В блендер сложите орехи, чеснок, цедру, сыр (нарезанный кубиками). Пробейте в крошку.
- 3 Добавьте сок лимона, соль, перец. Включите блендер и тонкой струйкой влейте масло до консистенции густой пасты.

КАК ЗАМОРОЗИТЬ:

Разложите по формочкам для льда (по 1 ст. ложке).
Заморозьте, затем вытряхните кубики в пакет.

БРУСКЕТТНАЯ ПАСТА

ИЗ ВЯЛЕННЫХ ТОМАТОВ с орегано

(на 6–8 порций намазок)

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Вяленые томаты (в масле) — 200 г (без масла)
- Миндаль (или кешью) — 80 г
- Чеснок — 2 зубчика
- Оливковое масло от томатов — 3 ст. ложки
- Орегано сушёный — 1 ч. ложка
- Бальзамический уксус — 1 ч. ложка
- Соль — щепотка

КАК ГОТОВИТЬ:

- 1 Вяленые томаты залейте кипятком на 5 минут (если слишком сухие), слейте.
- 2 Все ингредиенты сложите в блендер и измельчите в однородную густую пасту (можно с кусочками — текстурнее).

КАК ЗАМОРОЗИТЬ:

Расфасуйте в маленькие контейнеры по 50–70 г (ровно на 2–3 тоста).

КРЕМ-СУП ИЗ ЦУККИНИ И МЯТЫ

«Освежение»

(на 4 порции)

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Цуккини (крупные) — 4 шт.
- Лук репчатый — 1 шт.
- Чеснок — 2 зубчика
- Картофель — 1 шт. (для густоты)
- Куриный или овощной бульон — 800 мл
- Мята свежая — небольшой пучок (только листья)
- Сливки 20% — 150 мл (добавлять после разморозки!)
- Оливковое масло — 2 ст. ложки
- Соль, перец, мускатный орех — по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ:

- 1 Лук, чеснок и цуккини (крупными кусками) обжарьте на масле 5–7 минут до лёгкой золотистости.
- 2 Добавьте нарезанный картофель, залейте бульоном, варите 20 минут до мягкости картошки.
- 3 Снимите с огня, добавьте мяту, пробейте блендером до шелковистой текстуры. Посолите, поперчите, приправьте мускатом. Остудите до комнатной температуры.

КАК ЗАМОРОЗИТЬ:

Разлейте по пластиковым стаканам или контейнерам по 300 мл, оставив 2 см до края (суп расширяется).

Сливки НЕ добавляйте!