

# Гайд «Любимая заморозка на каждый день»

СКАЧАНО С САЙТА  
[WWW.SW.BAND](http://WWW.SW.BAND)  
ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!



# Дорогие мои девочки!

В этом гайде я собрала свои самые любимые рецепты заморозок на каждый день! Простые, вкусные, доступные домашние полуфабрикаты своими руками не раз выручат вас! И ещё эти полуфабрикаты получаются очень экономными, а также вы всегда уверены в составе.

Советы по заморозке полуфабрикатов:

- Замораживать любые полуфабрикаты на полиэтиленовом одноразовом пакетике, тогда точно ничего намертво не прилипнет
- Не все полуфабрикаты нужно размораживать, не тратьте своё время зря! Под каждым рецептом я написала какие полуфабрикаты нужно размораживать, а какие нет.
- Не используйте в качестве панировки муку, она «горит» при готовке! Лучше использовать панировочные сухари или отказаться от панировки совсем.
- Полуфабрикаты с использованием маринадов перед заморозкой на пару часов оставить при комнатной температуре или убрать в холодильник. Так они лучше промаринуются.
- Как только полуфабрикаты замерзнут, убирайте их по фасовочным пакетам.

Пользуйтесь, девочки, рецептами. Все они проверены не раз и точно всегда получаются! Готовьте с удовольствием!)))





# Оглавление

- ✓ Сырники классические
- ✓ Ленивые вареники
- ✓ Фаршированные блинчики (3 вида)
- ✓ Трубочки из лаваша с сыром
- ✓ Треугольники из лаваша с курицей
- ✓ Котлеты домашние
- ✓ Котлеты куриные
- ✓ Тефтели
- ✓ Голубцы
- ✓ Ленивые голубцы
- ✓ Перец фаршированный
- ✓ Люля-кебаб
- ✓ Фрикадельки
- ✓ Отбивные в панировке
- ✓ Отбивные в маринаде
- ✓ Наггетсы
- ✓ Шашлычки
- ✓ Пельмени (3 вида начинки)
- ✓ Вареники (3 вида начинки)
- ✓ Манты (3 вида начинки)

СКАЧАНО С САЙТА  
[WWW.SW.HELP](http://WWW.SW.HELP)  
ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!



# Сырники классические

- Творог 5% 500 гр
- Яйца 2 шт
- Мука 5 ст.л
- Сахар 3-5 ст.л (по вкусу)
- Соль щепотка

Творог (влажный, в пачках) соединить со всеми указанными ингредиентами, хорошо перемешать до однородной массы. Мокрыми руками сформировать небольшие круглые сырники.

Перед приготовлением размораживать не нужно! Жарить на растительном масле на медленном огне под крышкой с двух сторон или запекать в духовке при 180 гр 30-40 минут.





# Ленивые вареники

- Творог (сухой, крупинками) 5% 250 гр
- Яйцо 1 шт
- Мука 3-4 ст.л
- Сахар 1 ст.л
- Соль щепотка

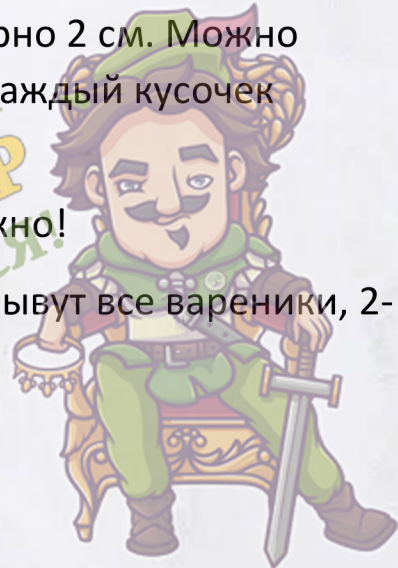
Творог для этих вареников лучше брать сухой (в пачках влажный, его тоже можно, но тогда потребуется больше муки и сами вареники будут более мучными, а не творожными).

В творог добавить яйцо, сахар и соль, хорошо перемешать и постепенно по одной столовой ложке вмесить муку. Тесто должно получиться не слишком плотным, но достаточно упругим.

Стол припылить мукой и скатать из теста «колбаску» диаметром 1,5-2 см, нарезать на кусочки шириной примерно 2 см. Можно скатать шариком, можно оставить кусочком. Каждый кусочек должен быть немного припылен мукой.

Перец приготовлением размораживать не нужно!

Варить в кипящей подсоленной воде, как всплывут все вареники, 2-3 минуты.



# Фаршированные блинчики

Для блинов: (мера измерения - стакан 200 мл)

- Мука 1 стакан
- Молоко 1 стакан
- Вода (комнатной температуры) 3/4 стакана
- Яйцо 2 шт
- Сахар 2 ст.л
- Соль щепотка
- Растительное масло для жарки



Объединить все ингредиенты, хорошо перемешать, чтобы не было комочков муки. Сковороду нагреть, смазать небольшим количеством растительного масла и налить немного теста, распределяя его в тонкий блинчик. Выпекать блины с двух сторон.

Для начинки вариант 1:

- Курица вареная 300 гр
- Лук 60 гр
- Морковь 60 гр
- Масло сливочное 70 гр
- Соль, приправы по вкусу

На сливочном масле пассеровать лук, нарезанный мелким кубиком, и морковь, натертую на крупной тёрке. Добавить к овощам вареную курицу, посолить и приправить по вкусу.



### Для начинки вариант 2:

- Ветчина 150 гр
- Сыр (по типу Гауда, Российский и тд) 100 гр

Ветчину нарезать соломкой, сыр натереть на крупной тёрке.

### Для начинки вариант 3:

- Фарш любой 300 гр
- Лук 100 гр
- Яйцо варёное 1 шт
- Растительное масло 2 ст.л
- Соль, приправы по вкусу

На растительном масле обжарить лук, нарезанный мелким кубиком. К луку добавить фарш и жарить до готовности. Охладить мясо с луком и добавить к нему измельченное варёное яйцо.

На блинчик выложить 1-2 ст.л начинки и свернуть конвертиком.

Фаршированные блины отлично переносят заморозку.

Перед употреблением разогреть блины в микроволновке или обжарить на сковороде под крышкой на медленном огне.

## Трубочки из лаваша с сыром

- Лаваш тонкий 1 шт
- Сыр плавленый (по типу «Дружба», «Янтарный» и тд) 2 шт
- Сметана или майонез 2 ст.л
- Зелень, зубчик чеснока по вкусу

Для начинки сыр натереть на крупной тёрке, зелень и чеснок измельчить, заправить все сметаной или майонезом и хорошо перемешать.

Лаваш нарезать на полоски, на край положить 1 ст.л начинки и свернуть трубочкой.

Перед приготовлением размораживать не нужно! Жарить на растительном масле на среднем огне.

## Треугольники из лаваша с курицей

- Лаваш тонкий 1 шт
- филе куриного бедра 250 гр
- Лук 60 гр
- Соль, перец по вкусу



Филе бедра и лук измельчить в блендере или через мясорубку, посолить, добавить приправы по вкусу.

Лаваш нарезать полосками, выложить 1 ст.л фарша и свернуть треугольником.

Перед приготовлением размораживать не нужно! Жарить на растительном масле на среднем огне под крышкой.



# Котлеты домашние

- Фарш свинина-говядина 400 гр
- Лук 100 гр
- Батон 2-3 кусочка
- Соль, перец по вкусу

Лук измельчить в блендере или через мясорубку. Батон замочить в воде на несколько минут, хорошо отжать. Объединить фарш, лук и батон, посолить, поперчить по вкусу. Хорошо перемешать и отбить фарш в течение нескольких минут.

Сформировать продолговатые котлеты. При желании можно обвалять в панировке: в муке или сухарях.

Котлеты перед приготовлением размораживать не нужно! Их можно жарить, тушить или запекать.



# Котлеты куриные

- Фарш из филе курицы 300 гр
- Лук 60 гр
- Батон 2-3 кусочка
- Молоко 1/2 стакана
- Сливочное масло 70 гр
- Соль по вкусу

Батон замочить в молоке на несколько минут, потом хорошо отжать. Лук и батон измельчить в блендере или через мясорубку. Объединить фарш, лук с батоном и растопленное сливочное масло, посолить по вкусу. Фарш хорошо вымешать и отбить. Сформировать небольшие круглые котлетки.

Перед приготовлением размораживать не нужно! Котлеты можно жарить, тушить или запекать.



# Тефтели

- Фарш свинина-говядина 400 гр
- Рис (отваренный до полуготовности) 100 гр
- Лук 70 гр
- Морковь 70 гр
- Соль, перец по вкусу
- Растительное масло 2-3 ст.л

Лук нарезать мелким кубиком, морковь натереть на крупной тёрке. На растительном масле пассеровать овощи. Объединить фарш, рис и овощи, посолить, поперчить по вкусу. Сформировать небольшие круглые тефтели.

Перед приготовлением размораживать не нужно! Тушить тефтели в томатном-сметанном соусе с добавлением любимых овощей и зелени.





# Ленивые голубцы

- Фарш свинина-говядина 400 гр
- Рис (отваренный до полуготовности) 80 гр
- Капуста белокочанная 150 гр
- Лук 60 гр
- Морковь 60 гр
- Соль, перец по вкусу

Лук измельчить в блендере или через мясорубку, морковь натереть на крупной тёрке, капусту нашинковать. Объединить все ингредиенты, посолить и хорошо перемешать. Сформировать котлеты больше среднего размера.

Перед приготовлением размораживать не нужно! Ленивые голубцы можно тушить или запекать в томатно-сметанном соусе.

# Голубцы

- Капуста белокочанная 2 кг
- Фарш свинина-говядина 600 гр
- Рис (отваренный до полуготовности) 150 гр
- Лук 100 гр
- Соль по вкусу

Отделить листья капусты (любым способом: опустить в кипяток или прогреть в микроволновке). У основания листьев срезать жесткую часть.

Лук измельчить и добавить к фаршу и рису, посолить по вкусу. Хорошо перемешать.

На лист капусты положить 2-3 ст.л фарша и сформировать голубец.

Перед приготовлением размораживать не нужно! Тушить в томатном соусе с добавлением любимых овощей и зелени.



# Перец фаршированный

- Болгарский перец 6-8 шт
- Фарш из бедра индейки 300-400 гр
- Рис (отваренный до полуготовности) 100 гр
- Лук 60 гр
- Морковь 60 гр
- Соль по вкусу
- Растительное масло 2-3 ст.л

Лук нарезать мелким кубиком, морковь натереть на крупной тёрке. Обжарить овощи на растительном масле, остудить. Смешать фарш с рисом и овощами, посолить.

Перцы очистить от плодоножки и семян и нафаршировать фаршем.

Перед приготовлением размораживать не нужно! Тушить в томатном соусе 45-50 минут на медленном огне.



# Люля-кебаб

- Фарш свинина-говядина 400 гр
- Лук 80 гр
- Чеснок 1-2 зубчика
- Петрушка
- Соль, специи по вкусу

Лук нарезать мелким кубиком, чеснок и зелень измельчить. Соединить фарш, овощи и зелень, посолить, добавить специи по вкусу и хорошо перемешать. Добавить в фарш 2-3 ст л ледяной воды. Хорошо отбить фарш в течение 5-7 минут до эластичности.

Сформировать люля-кебаб, можно насадить на шпажку.

Перед приготовлением размораживать не нужно! Запекать в духовке при температуре 180 гр 35-40 минут, на противень добавить немного воды.



# Фрикадельки

- Филе куриной грудки 300 гр
- Лук 50 гр
- Морковь 50 гр
- Соль по вкусу

Филе и лук измельчить в блендере или через мясорубку, морковь натереть на мелкой тёрке. Объединить мясо с овощами, посолить по вкусу и хорошо перемешать. Слепить небольшие фрикадельки.

Перед приготовлением размораживать не нужно! С фрикадельки можно сварить суп или приготовить в сливочном соусе.



## Отбивные в панировке

- Филе грудки птицы (курица или индейка) 400 гр
- Яйца 2 шт
- Панировочные сухари 150-200 гр
- Соль, перец по вкусу

Нарезать филе на порционные тонкие кусочки, отбить. Яйца посолить, поперчить и хорошо перемешать. Обмакнуть каждый кусочек филе сначала в яйцо, а потом в панировочные сухари.

Перед приготовлением размораживать не нужно! Отбивные жарить на растительном масле на среднем огне под крышкой.

## Отбивные в маринаде

- Филе грудки птицы (курица или индейка) 400 гр
- Соевый соус 70 мл
- Томатная паста 1-2 ч.л
- Мёд 1 ст.л
- Чеснок 1-2 зубчика
- Соль по вкусу



Филе нарезать на порционные тонкие кусочки, отбить, посолить. Для маринада смешать соевый соус, томатную пасту и мёд, добавить измельчённый чеснок. Замариновать филе на 30-40 минут при комнатной температуре, потом убрать в морозилку. Перед приготовлением разморозить! Жарить на растительном масле на среднем огне по 2-3 минуты с каждой стороны.



# Наггетсы

- филе куриной грудки 300 гр
- Яйца 2 шт
- Мука 150-200 гр
- Паприка сладкая 1-2 ст.л
- Соль по вкусу

Нарезать филе на порционные кусочки, посолить по вкусу. Муку смешать с паприкой, яйца разбить в отдельную тарелку и перемешать. Каждый кусочек филе сначала обмакнуть в яйцо, потом в муку и так 2 раза.

Перед приготовлением размораживать не нужно! Наггетсы можно жарить или запекать в духовке при температуре 180-190 гр 25-30 минут.





# Шашлычки

- Филе куриной грудки 350 гр
- Болгарский красный перец 150 гр
- Майонез 2-3 ст.л
- Чеснок 1-2 зубчика
- Соль, перец по вкусу

Филе и болгарский перец нарезать на крупные кусочки. Филе посолить, поперчить и замариновать в майонезе с чесноком минут на 30 при комнатной температуре. Собрать шашлычки на деревянные шпажки, чередуя мясо с перцем.

Перед приготовлением разморозить!

Запекать в духовке при температуре 180 гр 25-30 минут.





# Тесто на пельмени, вареники, манты

- Мука 3 стакана
- Яйцо 1 шт
- Соль щепотка
- Кипяток 1 стакан
- Растительное масло 2-3 ст.л

В муку разбить яйцо, посолить и перемешать. Добавить в муку с яйцом стакан кипятка и растительное масло. Замешивать тесто сначала ложкой, как немного остынет - руками. Получается очень эластичное тесто, которое никогда не рвётся при варке!

# Пельмени

## Начинка вариант 1:

- Фарш из свинины 600 гр
- Лук 250 гр
- Соль, перец по вкусу

## Начинка вариант 2:

- Фарш свинина-говядина 600 гр
- Лук 300 гр
- Бульон любой 100 мл
- Соль, перец по вкусу

## Начинка вариант 3:

- Фарш куриный 600 гр
- Лук 200 гр
- Сливочное масло 100 гр
- Соль, перец по вкусу



# Вареники

## Начинка вариант 1:

- Картофельное пюре 500 гр
- Лук 200 гр
- Сливочное масло 100 гр
- Соль по вкусу

Лук нарезать мелким кубиком и обжарить на сливочном масле. Соединить лук с картофельным пюре.

## Начинка вариант 2:

- Картофельное пюре 400 гр
- Лук 100 гр
- Грибы шампиньоны 250 гр
- Растительное масло 2-3 ст.л
- Соль по вкусу

Лук и грибы нарезать мелким кубиком, обжарить на растительном масле. Соединить пюре с грибами.

## Начинка вариант 3:

- Картофельное пюре 400 гр
- Грудинка копченая 150 гр
- Укроп несколько веточек
- Соль по вкусу



Грудинку нарезать мелким кубиком, укроп измельчить. Соединить картофельное пюре, грудинку и укроп.



# Манты

## Начинка вариант 1:

- Говядина вырезка 500 гр
- Жир внутренний говяжий 150 гр
- Лук 400 гр
- Соль, перец по вкусу

Мясо, жир и лук нарезать мелким кубиком. Посолить, поперчить по вкусу.

## Начинка вариант 2:

- фарш свинина-говядина 400 гр
- Картофель сырой 200 гр
- Лук 300 гр
- Соль, перец по вкусу

Картофель и лук нарезать мелким кубиком и соединить с фаршем. Посолить, поперчить по вкусу.

## Начинка вариант 3:

- филе куриной грудки 400 гр
- Лук 250 гр
- Сливочное масло 100 гр
- Соль, перец по вкусу

Филе и лук нарезать мелким кубиком, посолить и поперчить. При лепке в каждый мант положить по 1-2 ст.л начинки и кусочек сливочного масла.





Всем приятного  
аппетита

Спасибо, что  
доверяете мне,

для меня-это  
очень важно

С любовью ваша  
vkus\_nata\_