



## 10 рецептов для кастрюльки 1 литр (Ø 14 см, высота 8 см)

---

### Овсяная каша на молоке

Ингредиенты и способ приготовления:

- Овсяные хлопья —  $\frac{1}{2}$  стакана
- Молоко — 1 стакан
- Вода —  $\frac{1}{2}$  стакана
- Сахар — 1 ч. л.
- Щепотка соли, кусочек сливочного масла

Смешай воду и молоко, доведи до кипения, добавь хлопья, соль и сахар. Вари 5–7 минут, периодически помешивая. В конце добавь масло.

---

### Томатный суп с вермишелью

Ингредиенты и способ приготовления:

- Помидоры — 2 шт.
- Вода — 600 мл
- Мелкая вермишель — 2 ст. л.
- Масло — 1 ч. л.
- Соль, перец, зелень

Помидоры ошпарь, очисти и измельчи. Обжарь в масле 2 мин, добавь воду, доведи до кипения. Добавь вермишель, вари 7 мин. Посоли, поперчи, добавь зелень.

---

## Картошка в сливках с зеленью

Ингредиенты и способ приготовления:

- Картофель — 2–3 шт.
- Сливки 10% — 150 мл
- Масло — 1 ч. л.
- Соль, перец, укроп

Нарежь картофель тонкими дольками, залей сливками, добавь соль и перец. Туши 15–20 мин под крышкой до мягкости, посыпь укропом.

---

## Кус-кус с овощами

Ингредиенты и способ приготовления:

- Кус-кус —  $\frac{1}{2}$  стакана
- Вода —  $\frac{1}{2}$  стакана
- Болгарский перец —  $\frac{1}{4}$  шт.
- Морковь —  $\frac{1}{4}$  шт.
- Масло оливковое — 1 ч. л.
- Соль

Обжарь мелко нарезанные овощи, добавь воду, доведи до кипения. Засыпь кус-кус, выключи огонь, закрой крышкой на 5 мин. Разрыхли вилкой.

---

## Яичный суп по-китайски

Ингредиенты и способ приготовления:

- Вода — 600 мл
- Кукурузный крахмал — 1 ч. л.
- Яйцо — 1 шт.
- Соевый соус — 1 ч. л.
- Соль, зелёный лук

В воде разведи крахмал, доведи до кипения, тонкой струйкой влей взбитое яйцо, помешивая. Добавь соус и лук.

---

## Горячий шоколад

Ингредиенты и способ приготовления:

- Молоко — 250 мл
- Какао-порошок — 1 ч. л.
- Сахар — 1 ч. л.
- Щепотка корицы

Смешай сухие ингредиенты, постепенно вливай молоко, нагрей до появления пены, не кипяти. Подай горячим.

---

### Рис с изюмом и корицей

Ингредиенты и способ приготовления:

- Рис — ½ стакана
- Вода — 1 стакан
- Изюм — 1 ст. л.
- Сахар — 1 ч. л.
- Корица — по вкусу

Промой рис, добавь воду, сахар и изюм. Вари 15 мин, пока впитается вода. Добавь корицу в конце.

---

### Овощное рагу мини

Ингредиенты и способ приготовления:

- Кабачок — ¼ шт.
- Морковь — ¼ шт.
- Лук — ¼ шт.
- Томатная паста — 1 ч. л.
- Масло — 1 ч. л.
- Соль, перец

Обжарь лук и морковь, добавь кабачок и томатную пасту. Влей 50 мл воды, туши 15 мин под крышкой.

---

### Соус бешамель

Ингредиенты и способ приготовления:

- Масло сливочное — 1 ст. л.
- Мука — 1 ст. л.
- Молоко — 200 мл
- Соль, мускатный орех

Растопи масло, добавь муку, быстро размешай. Влей тёплое молоко, помешивай до загустения. Добавь специи.

---

### Крем-суп из тыквы

Ингредиенты и способ приготовления:

- Тыква — 150 г
- Вода — 400 мл
- Сливки — 50 мл
- Масло — 1 ч. л.
- Соль

Тыкву нарежь кубиками, вари до мягкости (10 мин). Добавь сливки, масло, взбей блендером до крема.