10 рецептов, идеально подходящих для кастрюли из нержавеющей стали объёмом **2,9 л (рабочий — около 2,3–2,5 л, Ø18 см)**. Все рецепты рассчитаны именно под такой объём, чтобы не было перелива и кипения «через край».

🍲 1. Куриный суп с лапшой и овощами

Ингредиенты:

- Куриное филе — 250 г
- Морковь — 1 шт.
- Картофель — 2 шт.
- Лук — 1 шт.
- Лапша — 70 г
- Вода — 2,2 л
- Соль, перец, зелень — по вкусу

Приготовление:

1. Вскипятить воду, добавить куриное филе. Варить 20 мин, снять пену.
2. Добавить нарезанные овощи. Варить ещё 15 мин.
3. Добавить лапшу, соль, перец. Варить 7–10 мин.
4. В конце добавить зелень.

🍮 2. Крем-суп из тыквы и сливок

Ингредиенты:

- Тыква — 600 г
- Картофель — 1 шт.
- Лук — 1 шт.
- Сливки 10% — 150 мл
- Вода — 1,5 л
- Соль, мускатный орех

Приготовление:

1. Нарезать овощи, варить в воде 20–25 мин до мягкости.
2. Слить часть воды (оставить немного), пробить блендером.
3. Добавить сливки, посолить, довести до кипения.

🍚 3. Плов с курицей (маленькая порция)

Ингредиенты:

- Курица (филе или бедро) — 300 г
- Рис — 200 г
- Морковь — 1 шт.
- Лук — 1 шт.
- Масло растительное — 3 ст. л.
- Вода — 400 мл
- Приправы для плова

Приготовление:

1. Обжарить лук и морковь в кастрюле.
2. Добавить курицу, обжарить до золотистой корочки.
3. Всыпать рис, залить водой, добавить приправы.
4. Варить под крышкой 20–25 мин до впитывания жидкости.

🥘 4. Тушёная фасоль с овощами

Ингредиенты:

- Отварная фасоль — 300 г
- Морковь, лук, перец болгарский — по 1 шт.
- Томатная паста — 1,5 ст. л.
- Вода — 200 мл
- Соль, специи

Приготовление:

1. Обжарить овощи, добавить фасоль.
2. Добавить пасту и воду.
3. Тушить под крышкой 20–30 мин.

🥔 5. Картошка с грибами в сметане

Ингредиенты:

- Картофель — 600 г
- Грибы (шампиньоны) — 300 г
- Лук — 1 шт.
- Сметана — 150 г
- Соль, перец

Приготовление:

1. Обжарить грибы и лук.
2. Добавить нарезанную картошку и немного воды (150 мл).
3. Тушить под крышкой 25 мин.
4. Добавить сметану, довести до кипения.

🍅 6. Овощное рагу

Ингредиенты:

- Кабачок — 1 шт.
- Морковь — 1 шт.
- Картофель — 2 шт.
- Лук — 1 шт.
- Томат — 1 шт.
- Масло, специи, зелень

Приготовление:

1. Нарезать овощи, слегка обжарить лук и морковь.
2. Добавить остальные овощи и 150 мл воды.
3. Тушить 30 мин под крышкой.

🥘 7. Гречка с тушёнкой

Ингредиенты:

- Гречка — 200 г
- Тушёнка — 1 банка (около 300 г)
- Лук — 1 шт.
- Вода — 400 мл

Приготовление:

1. Обжарить лук, добавить тушёнку.
2. Всыпать гречку, залить водой.
3. Варить под крышкой 20–25 мин.

🍲 8. Сырный суп с колбасками

Ингредиенты:

- Картофель — 3 шт.
- Сосиски — 3 шт.
- Плавленый сырок — 100 г
- Вода — 2 л
- Соль, зелень

Приготовление:

1. Варить картошку до готовности.
2. Добавить нарезанные сосиски и сырок.
3. Варить до растворения сыра.

🌾 9. Каша рисовая молочная

Ингредиенты:

- Рис — 100 г
- Молоко — 700 мл
- Вода — 300 мл
- Сахар — 2 ст. л.
- Масло сливочное — 20 г

Приготовление:

1. Отварить рис в воде до полуготовности.
2. Добавить молоко, сахар.
3. Варить до нужной густоты (20 мин).
4. Добавить масло.

🥜 10. Борщ классический (маленькая кастрюля)

Ингредиенты:

- Свёкла — 1 шт.
- Капуста — 200 г
- Картофель — 2 шт.
- Морковь, лук — по 1 шт.
- Томатная паста — 1 ст. л.
- Вода — 2,3 л
- Соль, лавровый лист

Приготовление:

1. Варить картофель и капусту.
2. Обжарить свёклу с томатом и луком.
3. Добавить в кастрюлю, варить ещё 15–20 мин.

10 быстрых рецептов (15–30 минут), идеально подходящих для Вашей кастрюли **2,9 л (рабочий объём 2,3–2,5 л, диаметр 18 см)**. Все блюда рассчитаны на 2–3 порции, не «убегают» и не требуют долгого стояния у плиты.

🥣 1. Вермишелевый суп с фрикадельками

Ингредиенты:

- Фарш (свиной, куриный или говяжий) — 250 г
- Лук — ½ шт.
- Картофель — 2 шт.
- Морковь — 1 шт.
- Вермишель — 60 г
- Вода — 2,3 л
- Соль, перец, зелень

Приготовление:

1. Сформировать маленькие фрикадельки.
2. В кипящей воде варить картошку и морковь 10 мин.
3. Добавить фрикадельки, варить 10 мин.
4. Добавить вермишель, соль. Варить 5–7 мин.

🥬 2. Тушёная капуста с колбасой

Ингредиенты:

- Капуста — 500 г
- Полукопчёная колбаса — 150 г
- Морковь — 1 шт.
- Томатная паста — 1 ст. л.
- Вода — 100 мл
- Соль, специи

Приготовление:

1. Обжарить морковь и колбасу.
2. Добавить капусту, пасту и воду.
3. Тушить под крышкой 20 мин.

🍄 3. Суп-пюре из шампиньонов

Ингредиенты:

- Грибы — 300 г
- Картофель — 2 шт.
- Лук — 1 шт.
- Сливки или молоко — 100 мл
- Вода — 1,8 л
- Соль, перец

Приготовление:

1. Варить картошку и грибы до мягкости (15–20 мин).
2. Пробить блендером, добавить сливки.
3. Посолить, довести до кипения.

🍔 4. Булгур с овощами

Ингредиенты:

- Булгур — 200 г
- Морковь, лук, перец — по ½ шт.
- Вода — 400 мл
- Масло, соль

Приготовление:

1. Обжарить овощи и крупу 2–3 мин.
2. Добавить воду и соль.
3. Варить под крышкой 15–20 мин.

🧀 5. Макароны с сырным соусом

Ингредиенты:

- Макароны — 200 г
- Сливки — 150 мл
- Сыр — 70–100 г
- Масло сливочное — 20 г
- Соль, перец

Приготовление:

1. Отварить макароны (1,5 л воды).
2. Отдельно растопить масло, добавить сливки и сыр.
3. Смешать с макаронами, перемешать.

🥔 6. Картофель с зелёным горошком

Ингредиенты:

- Картофель — 5 шт.
- Замороженный горошек — 150 г
- Масло сливочное — 30 г
- Вода — 200 мл
- Соль, укроп

Приготовление:

1. Отварить картофель до полуготовности.
2. Добавить горошек, масло и немного воды.
3. Тушить под крышкой 10 мин.

🍘 7. Рис с овощами по-азиатски

Ингредиенты:

- Рис — 200 г
- Морковь, перец, лук — по ½ шт.
- Соевый соус — 2 ст. л.
- Масло — 1 ст. л.
- Вода — 400 мл

Приготовление:

1. Обжарить овощи, добавить рис.
2. Влить воду, накрыть крышкой.
3. Варить до впитывания жидкости (около 20 мин).

🍅 8. Томатный суп с рисом

Ингредиенты:

- Рис — 80 г
- Томатная паста — 2 ст. л.
- Лук, морковь — по 1 шт.
- Вода — 2,2 л
- Соль, сахар (щепотка)

Приготовление:

1. Обжарить лук и морковь с пастой.
2. Добавить воду и рис.
3. Варить 20 мин.

🍳 9. Ячневая каша с маслом

Ингредиенты:

- Ячневая крупа — 150 г
- Вода — 450 мл
- Молоко (по желанию) — 100 мл
- Масло — 20 г
- Соль

Приготовление:

1. Вскипятить воду, всыпать крупу.
2. Варить под крышкой 25 мин.
3. Добавить масло и (при желании) молоко.

🍲 10. Быстрый овощной суп

Ингредиенты:

- Картофель — 2 шт.
- Морковь — 1 шт.
- Лук — ½ шт.
- Кабачок — ½ шт.
- Вода — 2,2 л
- Соль, зелень

Приготовление:

1. Варить все нарезанные овощи 20–25 мин.
2. Добавить соль, зелень — готово.