

# Поваренная книга нищеврода

## Введение

Навеяно постом про куна-нищеврода, который от голода и отчаяния сожрал на работе шоколадный торт, предназначенный на праздник.

Замечено по жизни, что многие, зарабатывая (за вычетом арендной за хату) тысяч двадцать, тратят добрую половину з/п на продукты, причем в конце месяца им еще и не хватает, и они залезают в долги или голодают.

С целью помощи таким анонам была разработана нижеследующая система питания (когда-то, поступал, как и большинство, разоряясь на хавке, но потом одно время работал на закупке продуктов, после чего переосмыслил свои траты на хавку).

Итак, аноны, слушайте сюда:

В начале месяца вы **ОБЯЗАТЕЛЬНО** едете на оптовку и покупаете следующее:

1. макароны (10 пачек)	20 × 10 = 200
2. гречка (3 пачки)	30 × 3 = 90
3. рис (3 пачки)	30 × 3 = 90
4. картоха (3 кг.)	20 × 3 = 60
5. курица замороженная	100 × 2 = 200
6. рыба замороженная	100 × 1 = 100
7. свинина	200 × 0,5 = 100

Итого: 840 р.

Курицу можно брать полутушками или бедра — они дешевле и для супа подходят.

Рыбу нежирную и без костей — телупию, к примеру. Свинины и рыбы надо меньше, потому что они вовсе без костей (хотя куриное филе тоже вполне можно брать, из него блюд до хрена вообще).

Плюс каждую неделю покупаете помидоры, огурцы, лук понемногу, с целью восполнения витаминчиков.

Итого выходит тысяча рублей.

Это будет намного сытнее, дешевле и полезнее, чем жрать дошираки, пельмени и т.д. Дошираки сейчас вообще обнаглели — по 50 р. обед, типа «с мясом», ага.

Если использовать сей рацион еще и как только базу для питания, то тысячи за 2–3 в месяц, можно вообще роскошно питаться. Правильно рассчитывая и докупая на «лишнюю» тысячу или две: сыры, колбаски, сладкое, фрукты, пивас и т.д., по простой схеме — 50–100 р. в день, НЕ БОЛЬШЕ!

Главное, в начале месяца закупиться по приведенной системе, и тогда ты никогда не будешь голодать, анон, каким бы нищевродом ты ни был!

Также, в результате применения данной системы, от з/п будет оставаться значительно больше денег, что позволит анону покупать себе всякие полезные ништячки.

## Рецепты

### *Куриный суп*

Самое простое блюдо — куриный суп. Берёте кастрюлю побольше, наливаете воды, кидаете туда курицу, варите. Через минут 30 кипения, вынимаете курицу, добавляете картошку, нарезанную кубиками, нарезанный лук. Варите минут десять. Пока это варится, снимаете куриное мясо с костей, кости выбрасываете. После возвращаете мясо (с мясным соком, которого будет много) в кастрюлю и туда же высыпаете макароны. Когда макароны сварятся — суп готов. По деньгам это выходит копейки, а жрать можно два дня.

- Старт — вода на огонь, положить бедро или два курицы;
- Вода закипела — 0 минут от кипения;
- 30 минут от кипения — достаём курицу, кладем нарезанные кубиками картошку и лук;
- 40 минут от кипения — кладем мясо, снятое с костей, макароны;
- 50–60 минут от кипения — суп готов, можно есть.

Алсо, курицу можно пожарить, потом подварить макароны или риса, добавить к курице и еще немного поджарить. Та же фигня с рыбой или свининой.

### *Тушеная с курицей картошка*

Берешь кетчуп, пару куриных филе, картошки — пару кг., рублей 100 выходит.

Картошку чистишь, кладешь в кастрюлю. Пару филе режешь кусочками и перемешиваешь с картофаном.

Выливаешь полбанки кетчупа, добавляешь воды до половины кастрюли. Ставишь на маленький огонь минут на сорок.

Получается тушеная картошка с мясом, стоит копейки, хватает на день.

### *Жареные сосиски/сардельки*

Поделюсь, так и быть.

Нам нужно:

- Сосисочки
- Яйца
- Кетчуп или соус, похуй же
- Растительное масло, да хоть сливочное, ёба
- Соль и прочая хуита по вкусу

Нарезаем кружочками и обжариваем сосисочки на масле, разбиваем туда же яйца, немного ждём чтоб чуть-чуть обжарились, солим, и, как сказать-то, в общем водим вилкой по сковородке по кругу и яйцо пидорасится комками, ну ты понел, анон. Вырубаем плиту, поливаем кетчупом и снова перемешиваем. Приятного аппетита! Быстро и вкусно.

По вкусу добавить вареных макарон.

### *Свинные ноги*

Кстати, ещё вспомнил. Есть такая штука — свиные ноги, ну, которые на холодец. Можно с ними очень вкусные бульоны варить, причем их можно использовать раза 2–3, главное не доваривать и после варки в морозильник класть. Очень вкусный и наваристый бульон получается, а стоят копейки.

## *Борщ*

Есть такая тема как борщ, постоянно ей обмазываюсь.

Нужно:

- 400 г. говядины — примерно 140 р.
- 1 крупная морковь
- 1 лук
- 1 крупная свекла
- 4-5 картошин
- капуста, примерно 100-200г
- большая кастрюля

Итого уходит около 160–170 р.

Жру на обед и на ужин, одной кастрюли хватает на неделю!

## *Грудки*

Жареная курица: куриные грудки нарезать крупными кусками с ладонь. Складываете в кастрюлю или какой-нибудь пластиковый контейнер. Добавляете майонез или немного уксуса, карри, немного перца, пара столовых ложек горчицы, соль, ещё какие-нибудь специи по вкусу, перемешиваете.

Лучше готовить не сразу всё, а поставить в холодильник мариноваться и жарить 2–3 куса, когда захочется жрать. Пары грудок хватает почти на неделю. Когда мясо нормально замаринуется, жарится очень быстро. Достается за секунды, быдло очень боится. Лучше чем разогревать, ящитаю.

## *Флотская еда*

Вернемся к теме: очень вкусная флотская еда, взять хотя бы макароны по-флотски или запеченные макароны с мясной подливой. Еще дешевый и вкусный суп — гороховый с копченой курицей. Можно варить суп с крупами, но это на любителя.

Ещё из дешевой и вкусной хавки — овсяное печенье, которое стоит раза в два дешевле.

## *Гренки*

Гренки можно считать нищевродской едой? Одно яйцо, немного молока и четыре кусочка хлеба. Куски хлеба макаешь в молоко, перемешанное с яйцом, и обжариваешь на сковороде.

## *Еще борщ*

1. Сначала нарезаешь говядину мелкими кусочками и кидаешь все это в кастрюлю с кипящей водой залитой примерно на половину (воду надо посолить).
2. В это время нарезаешь лук, морковь, свеклу на терке, картошку — брусочками, капусту — мелко нарезать.
3. Обжариваешь лук с морковью, после этого добавляешь свеклу и тоже немного обжариваешь, все это дело заливаешь водой, добавляешь 2 ложки слабого уксуса и 4 томатной пасты и оставляешь тушиться.
4. После, примерно, 40 минут варки мяса добавляешь туда свеклу
5. Минут через 10 добавляешь картошку и все остальное.
6. Добавляешь всякие лавровые листья, черные перец, петрушку укроп, досаливаешь если мало.
7. В самом конце можно чеснока ебануть.
8. ????
9. Profit

Кажется что сложно, но на самом деле придроится можно быстро.

У меня поначалу слишком густой получался, сейчас норм.

## *Рис с подливой*

4–6 порций:

- 480 г. риса
- 600 мл. воды

Очень важно хорошо промыть рис, так как от этого улучшается вкус готового продукта. Количество воды, в которой варится рис, можно немного увеличить в зависимости от желаемой текстуры отварного риса, а также, если вы знаете, что готовите рис старого урожая, а не нового. В некоторых рецептах воду частично заменяют той или иной приправой.

1. Положите рис в большую миску. Залейте большим количеством воды. Затем быстро слейте эту воду, иначе у готового риса останется неприятный запах.
2. Тщательно перемешайте зерна, сильно надавливая на рис рукой, чтобы удалить все порошкообразные отруби. Залейте рис большим количеством воды и быстро слейте воду. Повторите три-четыре раза.
3. Затем залейте большим количеством воды и перемешайте вручную два три раза. Слейте воду. Повторите еще несколько раз, пока стекающая вода не будет прозрачной.
4. Откиньте рис на мелкое сито и хорошо встряхните, затем просушите его в течение 30–60 минут.
5. Положите рис в рисоварку, влейте отмеренное количество воды и начинайте варить. Если вы используете глубокую кастрюлю, накройте ее и подержите на среднем огне, пока не пойдет пар. Убавьте огонь и варите рис на слабом огне 10–12 минут. Не снимайте крышку в процессе варки. В конце варки, прежде чем снять крышку, подержите рис 5 секунд на сильном огне.
6. Когда рис сварится, дайте ему постоять 15 минут, затем снимите крышку и один раз перемешайте рис смоченной в воде лопаточкой, чтобы удалить избытки пара (лопаточку смачивают водой во избежание прилипания риса к ней). Сразу подавайте на стол.

Просто так — невкусно, надо соус. Берете приправу, муку, воду, яйцо, чеснок, все это перемешиваете и обжариваете. Потом в рис и перемешать. Дешево и до хрена.

## *Салат*

Покупаешь помидоры, огурцы, лук, сметану.

Нарезаешь все это, заливаешь сметаной, хорошо солишь, ешь с черным хлебом. Если будешь кушать регулярно, болеть не будешь вообще, инфл 100%

## *Блины*

Кстати, блины!

1. Разбиваете яйцо, половина десертной ложки соли, две ложки сахара.
2. Взбиваете.
3. Затем две рюмки подсолнечного масла, стакан молока, стакан воды.
4. Взбиваете.
5. Добавляете стакан муки.
6. Взбиваете.
7. Добавляете второй стакан муки.
8. Взбиваете.
9. Сквородку поливаете маслом один раз (больше не понадобится, потому что в самих блинах масло есть).
10. Жарите блины с двух сторон до готовности, переворачивая лопаточкой.

Это очень просто на самом деле, себестоимость копеечная и вкусно с джемом или вареньем. Таким и тян угостить не стыдно в период финансового кризиса.

## *Легкий и вкусный рецепт курицы*

Самая хитрость — мешок для жарки. Кидаете туда ножки, соль, перец, специи, можно лук и чеснок. Запаковываете, прокальваете, и в духовку на 40 минут под 180–200 градусов. Получается очень сочная курица, без жира и масла.

Стоимость нямки: рублей 80 — курица (мне хватает 4 раза поесть) и рублей 50–60 — набор пакетов для жарки, там их штук 10 вроде.

Тема. Можно готовить и в микроволновке!

Кладешь куру или ноги в микроволновку, картошку чистишь, крупно режешь, засыпаешь перцем, солью и в мешок. Прокальваете, и ставишь процентов на 50, минут на тридцать. После смотришь по готовности, добавляешь время еще.

Получается печеная картошка с курицей.

## *Макароны с килькой*

Ещё вспомнил, как разнообразить макароны — тупо вываливаешь в сваренные и промытые макароны банку кильки и обжариваешь пару минут. Подлива есть, наполнение есть.

## *Хавчик от хохлокунов*

Универсальный хавчик от хохлокунов:

1. Перемолотое в мясорубке сало со сливочным маслом, луком и чесноком.
2. Мажется на хлеб.

На такой жарке можно протянуть очень-очень долго. До тех пор, пока рожа прыщами не зарастет. Но в довесок нужно покупать зелень, овощи, фрукты и молочные; тогда все будет нормально с рожей. Но не у всякого хватит сил, например, больше месяца питаться одним и тем же. Впрочем, если голод — то капризничать не приходится.

Аналогичная хрень:

Тертый сыр с чесноком и морковью.

## *Салаты с майонезом:*

1. Крабовые палочки 200 г.
2. Два нарезанных яйца
3. Луковица
4. Консервированная кукуруза
5. 100 г. риса
6. Тунец из банки (примерно 30 р.), два вареных яйца, рис, лук.

## *Макароны с сыром*

Макароны с сыром же.

- Пачка хороших макарон — 30 р.
- Сыр — полкило 70 р.
- Чеснок — хз, копейки.

Отрезаете сыра кусочек, размером со спичечный коробок, варите треть пачки, две дольки чеснока, натираете сыр и чеснок в макароны пока горячие, перемешиваете.

Офигенно вкусно и очень просто.

Давно не нищелброд, но регулярно отлетаю по таким макаронкам.

## *Для разнообразия*

Паштеты, плавленый сыр. Стоят копейки.

Замороженные овощные смеси, продаются в супермаркетах, достаточно разогреть, стоят до 50 р.

## **Рис с курой**

Так и быть, поделюсь моим любимым блюдом.

1. Купить 300–400 г. куриного филе и 500 г. грибов шампиньонов, упаковку сметаны, удостовериться, что есть рис и мука.
2. Помыть и нарезать грибы, мясо.
3. Положить грибы на сковороду, посолить, дождаться пока они пустят сок (жидкости будет на 3/4 сковороды).
4. Слить сок в большую кружку и продолжить жарить грибы
5. В грибной бульон (слитый в чашку) добавить столовую ложку муки и надавить около половины пачки сметаны. Хорошо размешать.
6. Как только грибы будут готовы — снять их со сковороды и (не споласкивая сковороду!) кидаем туда курятину, жарим.
7. В это время ставим вариться рис.
8. Как только курятина приобретает характерный белый цвет и слегка подрумянивается, высыпаем на сковороду грибы, выливаем на сковороду приготовленный соус (перед выливанием размешать!)
9. Хорошо всё перемешиваем. Как только соус немного загустел — готово.
10. Жрем рис, на который сверху выложена курино-грибная масса.
11. ???
12. Вкусно!

## *Рыбный салат.*

1. Купить банку скумбрии, бланшированной в масле (с добавлением масла — не тот вкус), майонез, лук, яйца.
2. Варим яйца, разминаем их вилкой, смешиваем со скумбрией, майонезом и мелко нарезанным луком
3. Мазать на хлеб как бутерброд или применять как гарнир к макаронам.