



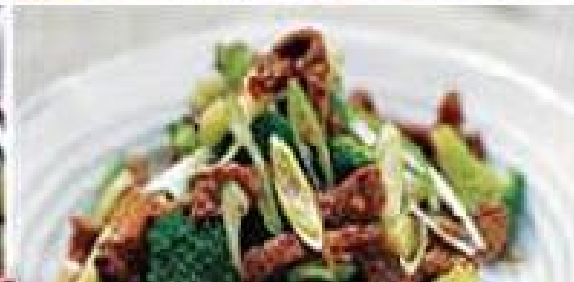
**БУХ ХООЛ**



**20**



**МИНУТАНД**



Бүх хоол 20 минутанд  
Зохиолч: А.Батбаяр

ISBN: 978-99962-927-2-9

© Энэхүү бүтээлийн эрх нь Монгол Улсын Зохиогчийн Эрхийн тухай хуулиар хамгаалагдсан болно. Бүтээлийг цахим хэлбэрээр түгээх эрхийг bookstore.mn цахим хуудас эзэмших бөгөөд зөвшөөрөлгүйгээр бүтнээр нь буюу хэсэгчлэн хувилах болон бусад ямар нэгэн хэлбэрээр олшруулах, ашиглахыг хориглоно.

[www.bookstore.mn](http://www.bookstore.mn)

*Монголын бүсгүйчүүд нэг л хэвийн хоолны жороос уйдаж, дэлхийн хоолны соёлтой хөл нийлүүлэн алхах болсон өнөөгийн нийгмийн хэрэгцээ шаардлагад нийцүүлэн хурдан, шуурхай, хялбар, амттай, ойлгомжтойгоор*

*"Бүх хоол 20 минутанд" номыг бэлтгэн гаргалаа.*

### **Томато соус, цагаан дарс, ригатони гоймон (4 хүний порц)**



#### **Орц:**

- 1 хоолны халбага оливийн тос
- 4 зайдас, зайдаснуудаа хальснаас нь шувтран салгаж 16 жижиг хэсэг болгон бөөрөнхийлнө
- 2 сармисны хумс, жижиглэн хэрчих
- 300 гр томато соус
- пармезан бяслаг, үрэгчээр жижиглэн үрэх
- 500 гр ригатони гоймон
- Атга базил навч, жижиглэн тасдах
- 200 мл цагаан дарс

Бэлдэхэд 4 минут

Хийхдээ 16 минут

**Хийх арга:**

1. 1. Том хайруулын тавганд тосоо халаан зайдсаа шаргал өнгөтэй болтол нь хуураад сармисаа нэмэн 1 минут хуурна.
2. 2. Цагаан дарсаа хийж буцалган дарсныхаа хагасыг ууршиж дуусангуут томаты соусаа хийн бага гал дээр гоймонгоо болтол 10 минут буцалгана.
3. 3. Энэ хооронд: Гоймонгоо хэдэн минут болгох зааврын дагуу давстай усанд болгоод, шүүж авна.
4. 4. Болсон гоймон, базил навчаа соус руу хийн хольж хутгаад бэлэн болно.

## Лаазласан лооль, шпагетти гоймон, базел навч (4 хүний порц)



### Орц:

- 2 хоолны халбага оливийн тос
- 2 сармисны хумс, жижиглэн хэрчих
- 300 гр лаазалсан лооль
- 1 атга үрэгчээр үрсэн пармезан бяслаг
- 1 атга яншуй, хэрчих
- Базил навч
- 400 гр шпагетти гоймон

Бэлдэхэд 5 минут

Хийхэд 15 минут

### Хийх арга:

1. Том хайруулын тавганд тосоо халаан сармисаа 1 минут цагаан шаргал өнгөтэй болгон хуураад лаазласан лоолио хийн аажим гал дээр 10 минут буцалгана.
2. Энэ зуур: Гоймонгоо хэдэн минут болгох зааврын дагуу болгож байхдаа бага зэргийн ус тусад нь авч үлдэнэ.
3. Гоймонгоо шүүж аван соус руу хийн холиод бага зэргийн яншуй, ихэнх пармезан бяслагаа

хийн холино.

4. 4. Болсон хоол бага зэргийн зууранги бас хуурай байвал усаа бага багаар хийн хутгаад өөртөө тохируулна.

5. 5. Хоолоо таваглаад үлдсэн пармезан бяслаг, яншуй, базил навчаа дээрээс нь тараан асгана.

## Үрлэн лооль, пенэ гоймон, ногоон сонгино (4 хүний порц)



### Орц:

- 500 гр пенэ гоймон
- 4 хоолны халбага оливийн тос
- 1 улаан сонгино, жижиглэн хэрчих
- 10-16 ногоон сонгино, урт ташуу хэрчих
- 300 гр үрлэн лооль
- Чимх элсэн чихэр
- 1 нимбэг жүүс
- 1 улаан чили, жижиглэн хэрчих

Бэлдэхэд 5 минут

Хийхэд 15 минут.

### Хийх арга:

1. Гоймонгоо хэдэн минут болгох зааврын дагуу давстай усанд болгоно.
2. Энэ хооронд: Том хайруулын тавганд тосоо халаан улаан сонгино, чилигээ хийн бага гал

дээр сонгиноо зөөлөн болтол хуурна.

3. 3. Үрлэн лооль, элсэн чихэр, ногоон сонгиноо хийн галаа ихэсгэн 3-5 минут үрлэн лоолио цэврүү үүстэл хуурна.

4. 4. Пенэ гоймон болонгуут шүүж аваад, нимбэгний жүүстэй цуг том хайруулын таваг руу хийн хольж хутгаад бэлэн болно.



## Шпагетти карбонара (4 хүний порц)



### Орц:

- 350 гр спагетти гоймон
- 140 гр бекон, жижиглэн хэрчих
- 1 хоолны халбага оливийн тос, эсвэл масло
- 1 сармисны хумс, жижиглэн хэрчих
- 3 өндөг
- 50 гр пармезан бяслаг, үрэгчээр жижиглэн үрэх
- Давс, перц

Бэлдэхэд 5 минут

Хийхэд 10 минут.

### Хийх арга:

1. Гоймонгоо хэдэн минут болгох зааврын дагуу давстай усанд болгоно.
2. Энэ зуур: Хайруулын тавганд тосоо халаан беконоо шаргал буюу хатуу болтол нь хуураад, сармисаа нэмэн 1 минут хуураад тусад нь тавина.
3. Тусдаа том саванд өндөг, ихэнх пармезан бяслаг, давс, перцээ хийн хутгагчаар хутгана.

4. 4. Хутгасан өндгөн дээрээ дөнгөж шүүж авсан халуун гоймон, беконоо хийн хольж хутгаад бэлэн болно.
5. 5. Халуун гоймонг өндөгтэй холин хутгахад цөцгий шиг соус бий болдог.
6. 6. Хоолоо таваглаад үлдсэн пармезан бяслагаа дээрээс нь тарааж асгаад бэлэн болно.

## Хялбар вологнес (4 хүний порц)



### Орц:

- 500 гр үхрийн татсан мах
- Атга хүрэн мөөг, нимгэн хэрчих
- 2 сармисны хумс, жижиглэн хэрчих
- 400 гр лаазалсан лооль
- 150 мл улаан вино
- 400 гр ригатони гоймон

Бэлэн болоход 20 минут

### Хийх арга:

1. Хайруулын тавганд үхрийн татсан мах, сармисаа 5 минут орчим хуураад улаан вино, мөөгөө нэмэн мөөгөө зөөлөн болтол 3 минут орчим хуурна.
2. Лаазалсан лоолио хийн бага гал дээр 10 минут буцалгана.
3. Энэ хооронд: Гоймонгоо хэдэн минут болгох зааврын дагуу давстай усанд болгоод, шүүж авна.

## Зайдас, бууцай, пенэ гоймон (2 хүний порц)



### Орц:

- 200 гр пенэ гоймон
- 3 зайдас, том хэрчих
- 1 хоолны халбага оливийн тос
- 250 гр бууцай
- 3 хоолны халбага хуурсан самар
- 50 гр пармезан бяслаг, үрэгчинд үрэх
- Чимх давс, перц

Бэлдэхэд 5 минут

Хийхэд 15 минут

### Хийх арга:

1. Гоймонгоо хэдэн минут болгох зааврын дагуу давстай усанд болгоод шүүж авна.
2. Том хайруулын тавганд оливийн тосоо халаан зайдаснуудаа хийн дундаж гал дээр ойролцоогоор 5 минут шаргал өнгөтэй болгон хуурна.

3. 3. Бууцайгаа нэмэн 2-3 минут зөөлөн болтол нь байн байн хутгаад давс, перц, хуурсан самар, гоймонгоо хийн холино.

4. 4. Хоолоо таваглаад пармезан бяслгаа тараан асгана.

## Чили, шпагетти гоймон, хүрэн мөөг (2 хүний порц)



### Орц:

- 2 хоолны халбага оливийн тос
- 450 гр хүрэн мөөг, нимгэн хэрчих
- 3 сармисны хумс, жижиглэн хэрчих
- 1/2 улаан чили, жижиглэн хэрчих
- 1 атга яншуй
- 1 сонгино, жижиглэн хэрчих
- 400 гр лаазалсан лооль
- 300 гр шпагетти гоймон

Бэлэн болоход 20 минут

### Хийх арга:

Том хайруулын тавганд тосоо халаан хүрэн мөөгөө зөөлөн болтол 3 минут хуураад, чили, сонгино, сармисаа хийн 1 минут хуурна.

1. 1. Лаазалсан лоолио нэмэн буцалж эхэлмэгц галаа багасган 10 минут орчим буцалган өтгөн болгоно.

2. 2. Энэ хооронд: Гоймонгоо хэдэн минут болгох зааврын дагуу давстай усанд болгоод, шүүж авна.

3. 3. Яншуй, болгосон гоймонгоо соус руу хийн холиод бэлэн болно.

## Үрлэн лооль, шпагетти гоймон, капер (4 хүний порц)



### Орц:

- 200 гр шпагетти гоймон
- 2 хоолны халбага оливийн тос
- 1 сармисны хумс, жижиглэн хэрчих
- 200 гр үрлэн лооль, хагаслан хуваах
- 1 улаан чили, жижиглэн хэрчих
- 1 хоолны халбага капер

Бэлдэхэд 5 минут

Хийхэд 12 минут

### Хийх арга:

1. Гоймонгоо хэдэн минут болгох зааврын дагуу давстай усанд болгоно.
2. Энэ зуур: Том хайруулын тавганд тосоо халаан сармисаа 1 минут шаргал өнгөтэй болгон хуураад чили, үрлэн лооль, каперээ хийн 3-4 минут хууран 2 хоолны халбага гоймонгийн ус нэмэн хутгана.
3. Гоймонгоо шүүж аваад хайруулын таваг руу хийн холиод бэлэн болно.



## Хялбар томаты соус (4 хүний порц)



### Орц:

- 1 хоолны халбага оливийн тос
- 4 сармисны хумс, жижиглэн хэрчих
- 400 гр лооль, жижиглэн хэрчих
- Чимх давс, перц
- 6-10 базил навч, хэрчих

Бэлэн болоход 20 минут

### Хийх арга:

1. Хайруулын тавганд тосоо халаан сармисаа бага зэрэг хууран базил, лооль, давс, перцээ хийн модон хутгуураар лоолио чадах ядахаараа няцлан жижиглэнэ.
2. Буцалж эхлэнгүүт гоймонгийн шүүлтүүрэндээ хийн том хэсгийг сайн шахан няцлаад соусаа гаргаж авна. Шигшигдэж үлдсэн базил, лоолийн хальсыг хаяна.
3. Соусаа буцаан хайруулын тавганд хийн буцалж эхлэнгүүт галаа багасган өтгөн болтол нь ойролцоогоор 15 минут буцалгаад бэлэн болно.
4. Хэрэв томаты соус хүчиллэг буюу гашуун амттай байвал бага зэргийн элсэн чихэр эсвэл масло хийн хольж хүчиллэг байдлыг багасгана.
5. Учир нь: Хөнгөн цагаан эсвэл төмөр багатай сав болон хутгуур лоольтой урвалд орон хүчиллэг буюу гашуун амттай болдог.

## Песто соус (200 мл)



### Орц:

1. 1. Базил, самар, сармисаа бага зургийн оливийн тостой уур нүдүүрэнд хийн нягтруулан сайн хутгана.
2. 2. Үлдсэн оливийн тос, пармезан бяслагаа нэмэн сайн хутгаад бэлэн болно. 200мл песто соус болно.

### Хийх арга:

- 1 боодол базил навч, хэрчих
- 50 гр пармезан бяслаг, үрэгчээр үрэх
- 100-150 мл оливийн тос
- 3 хоолны халбага самар
- 2 сармисны хумс, жижиглэн хэрчих

Бэлэн болоход 15 минут

## Броккели, фарфаел гоймон, бекон песто соус (4 хүний порц)



### Орц:

- 500 гр фарфаел гоймон
- 300 гр брокколи, жижиг цэцэг хэсэгт салгах
- 1 хоолны халбага оливийн тос
- 5 хоолны халбага песто соус
- 8 зүсэм урт хавтгай бекон, хэрчих
- Бага зэргийн пармезан бяслэг, үрэгчээр үрэх

Бэлдэхэд 5 минут

Хийхэд 15 минут

### Хийх арга:

1. Фарфаел гоймонгоо зааврын дагуу давстай усанд болгоно.
2. Гоймон болохоос 3 минутын өмнө брокколигоо хийн цугт нь болгож байхдаа шанагаар ойролцоогоор 100 мл ус авч үлдэн, болсон брокколи, гоймонгоо шүүж авна.
3. Гоймон, брокколи болгосон савандаа тосоо халаан беконоо 5-6 минут хатуу болтол нь хуураад гоймон, брокколи, песто соусаа нэмэн хольж хутгаад бэлэн болно.
4. Бэлэн болсон хоол бага зэргийн зууранги бас хуурай байвал тусад нь авсан уснаасаа бага багаар хийж хутгаад өөртөө тааруулна.
5. Хоолоо таваглаад пармезан бяслгаа тараан асгана.

## Хялбар пугтанеска (4 хүний порц)



### Орц:

Хийх арга:

- 150 гр лингүйн гоймон
- 250 гр үрлэн лооль, 4 хуваах
- 2 хоолны халбага капер
- 3 хоолны халбага оливийн тос
- 1 нимбэг жүүс
- 12 ширхэг олив
- Жижиг боодол яншуй, жижиглэн хэрчих
- 1 сармисны хумс, жижиглэн хэрчих
- 1 улаан чили, жижиглэн хэрчих

Бэлдэхэд 10 минут

Хийхэд 10 минут

### Хийх арга:

1. Лингүйн гоймонгоо зааврын дагуу давстай усанд болгоод, шүүж авна.
2. Энэ хооронд: том хайруулын тавганд тосоо халаан бүх орцоо хийн 4-5 минут хуурч болгоно.

3. 3. Болгосон гоймонгоо хайруулын таваг руу хийн хольж хутгаад бэлэн болно.

## Шпагетти гоймон, вандуй, минт (4 хүний порц)



### Орц:

- 400 гр спагетти гоймон
- 200 гр вандуй
- 3 хоолны халбага оливийн тос
- 1 нимбэгний жүүс
- 1 цайны халбага гич  
(wholegrain mustard)
- 20 гр минт, хэрчих
- Чимх давс, перц

Бэлдэхэд 5 минут

Хийхэд 10 минут.

### Хийх арга:

1. Шпагетти гоймонгоо зааврын дагуу давстай усанд болгоно. спагетти гоймон болохоос 1-2 минутын өмнө вандуйгаа гоймон дээрээ хийн цугт нь болгоод шүүж авна.
2. Энэ зуур: Оливийн тос, нимбэг жүүс, гич, давс, перц бүгдийг нь томхон саванд хийн хольж хутгаад дээрээс нь болсон гоймон, вандуйгаа хийн холиод бэлэн болно.

## Хонины мах, үрлэн лооль, хар олив (4 хүний порц)



### Орц:

- 2 хоолны халбага оливийн тос
- 500 гр хонины цул мах, хавтгай нимгэн 4 хуваана
- 1 том улаан сонгино, хальслан 8 хуваана
- 150 мл цагаан вино
- 400 гр үрлэн лооль
- 100 гр хар олив
- Атга яншуй

Бэлэн болоход 20 минут

### Хийх арга:

1. Овэн буюу шарах шүүгээгээ 2000-т халаана.
2. Шарах шүүгээнд хийдэг саванд тосоо хийн гал дээр сайн халаагаад махаа 4 минут 2 талыг нь шарна.
3. Бүх орцоо махан дээрээ нэмэн хутгаад шарах шүүгээндээ хийн 10-15 минут болгоод бэлэн болно.

## Үхрийн мах, улаан вино (2 хүний порц)



### Орц:

- 1 хоолны халбага ургамлын тос
- 200 гр үхрийн мах, том хэрчих
- 1 жижиг сонгино, хальслан хэрчих
- 1 сармисны хумс, хальслан хэрчих
- 1 шил буюу 500 мл улаан вино
- 200 гр лаазалсан лооль

Бэлэн болоход 20 минут

### Хийх арга:

1. Хоолны саванд ургамлын тосоо халаан үхрийн махаа бор өнгөтэй болгон 2 минут хуураад үхрийн махаа тусад нь авч тавина.
2. Сармис, сонгиноо саванд хийн 2-3 минут шаргал өнгөтэй болгон хуураад улаан вино, лаазалсан лоолио нэмэн 10 минут дундаж гал дээр буцалган өтгөвтөр болгоно.
3. Хагас болгосон үхрийн махаа нэмэн бага зэрэг чанаж болгоод бэлэн болно.



## Тахианы мах, улаан вино, хүрэн мөөг (2 хүний порц)



### Орц:

- 4 тахианы цээж мах
- 1 хоолны халбага гурил
- 150 мл тахианы шөл эсвэл ус
- 250 гр хүрэн мөөг
- 150 мл улаан вино
- 1 хоолны халбага ургамлын тос

Бэлэн болоход 20 минут

### Хийх арга:

1. Тахианы махаа гурилтай хольж бүрээд, үлдсэн гурилаа тахианы шөлөндөө хийн холино.
2. Хайруулын тавганд тосоо халаан тахианы мах, хүрэн мөөгөө хийн 5 минут тахианы махны 2 талыг нь шаргал өнгөтэй болгон хуураад тахианы махаа тусад нь авч тавина.
3. Улаан виноогоо хүрэн мөөг дээрээ хийн буцалгаад хагас улаан виноогоо ууршуулан алга болгоно.
4. Гурилтай тахианы шөлөө нэмэн буцалж эхлэнгүүт хагас болгосон тахианы махаа хийн 5 минут дундаж гал дээр буцалган бэлэн болно.

## Будаатай хуурга (2-3 хүний порц)



### Орц:

- 1 хоолны халбага ургамлын тос
- 1 өндөг
- 170 гр хүрэн мөөг, хэрчих
- 200 гр вандуй
- 1 самисны хумс, жижиглэн хэрчих
- Жижиг товгор цагаан гаа, хальслан үрэгчээр үрэх
- 1 хоолны халбага сой соус ( soy sauce )
- 1 цайны халбага элсэн чихэр
- Цагаан будаа
- 2 урт нимгэн зүссэн бекон, жижиглэн хэрчих

Бэлдэхэд 7 минут

Хийхэд 13 минут

### Хийх арга:

1. Цагаан будаагаа усанд буцалгаж болгоод нарийн ширхэгтэй шүүлтүүрээр шүүж авна.
2. Энэ хооронд: том хайруулын тавганд тосоо халаан өндгөө хутгаж хуураад бекон, хүрэн

мөөгөө нэмэн 3 минут орчим шаргал өнгөтэй болгон хуурна.

3. 3. Сой соус, элсэн чихрээ тусад нь холино.

4. 4. Вандуй, цагаан гаа, сармисаа хийн 1 минут хуурна.

5. 5. Галаа ихэсгэн цагаан будаагаа хольж хутгаад чихэртэй сой соусаа тарааж хийн холиод бэлэн болно.

## Тай хуурсан мах, цагаан будаа (4 хүний порц)



### Орц:

- 2 хоолны халбага ургамалын тос
- 400 гр үхрийн мах, нимгэн хэрчих
- 1 улаан чили, үрнээс нь салган жижиг хэрчих
- 2 хоолны халбага ойтэр соус ( oyster sauce )
- Базил навч

Бэлдэхэд 5 минут

Хийхэд 10 минут

### Хийх арга:

1. Цагаан будаагаа агшааж болгоно.
2. Энэ хооронд: хайруулын тавганд тосоо сайн халаагаад улаан чили, үхрийн махаа хийн 3 минут орчим бор өнгөтэй болгон хуурна.
3. Ойтэр соусаа нэмэн бага зэрэг хуураад бэлэн болно.

## Гахайн мах, ногоон шош,цагаан будаа (4 хүний порц)



### Орц:

- 1 хоолны халбага нимбэг жүүс
- 1 хоолны халбага чили соус ( chilli sauce )
- 75 мл ойтэр соус ( oyster sauce )
- 1 цайны халбага сой соус ( soy sauce )
- 2 хоолны халбага ургамлын тос
- 400 гр гахайн мах, нимгэн хэрчих
- 1 улаан сонгино, хальслан хэрчих
- 140 гр ногоон шош
- Цагаан будаа

Бэлдэхэд 5 минут

Хийхэд 10 минут

### Хийх арга:

1. Цагаан будаагаа агшааж болгоно.
2. Энэ хооронд: хайруулын тавганд тосоо халаан улаан сонгино, ногоон шошоо 2 минут

хууран гахайн мах, нимбэг жүүс, соуснуудаа хийн гахайн махаа болтол хуураад бэлэн болно.

## Хонины мах, цагаан гаа, юуцай (4 хүний порц)



### Орц:

- 4 см урттай цагаан гаа, хальслан жижиг хэрчих
- 350 гр хонины мах, урт нарийн хэрчих
- 1 улаан чили, үрнээс нь салган жижиг хэрчих
- 6 ногоон сонгино, ташуу хэрчих
- 500 гр юуцай, хэрчих
- 1 цайны халбага сой соус ( soy sauce )
- 1 цайны халбага зөгийн бал
- 2 цайны халбага ойстэр соус ( oyster sauce )
- 1 цайны халбага эрдэнэ шишийн гурил ( cornflour )

Бэлдэхэд 5-10 минут

Хийхэд 10 минут

### Хийх арга:

1. 1. Том хайруулын тавганд тосоо халаан цагаан гаа, чилигээ бага зэрэг хууран хонины махаа нэмэн 1 минут хуураад юуцай, ногоон сонгиноо хийн юуцайгаа зөөлөн болтол хуурна.

2. 2. Сой соус, зөгийн бал, ойстэр соусаа нэмэн холино.

3. 3. Эрдэнэ шишийн гурилаа 2 цайны халбага устай холин хайруулын таваг руу хийн хутгаад соусаа өтгөн болтол хуураад бэлэн болно.



## Тосонд хайрсан үхрийн мах, брокколи, нимбэг жүүс (2 хүний порц)



### Орц:

- 300 гр үхрийн мах, урт нарийн хэрчих
- 3 хоолны халбага эрдэнэ шишийн гурил ( cornflour )
- 1 жижиг брокколи, жижиг цэцэг хэсэгт салгах
- 2 сармисны хумс, хальслан жижиг хэрчих
- 5 см урт цагаан гаа, хальслан жижиг хэрчих
- 1 хатаасан улаан чили, няцлан жижиглэх
- 6 ногоон сонгино, ташуу хэрчих
- 4 цайны халбага сой соус ( soy sauce )
- 5 цайны халбага элсэн чихэр
- 1 нимбэг жүүс
- Ургамлын тос

Бэлэн болоход 20 минут

### Хийх арга:

1. 1. Үхрийн махаа эрдэнэ шишийн гурилтай холино.

2. 2. Сой соусаа элсэн чихэртэй холино.
3. 3. Хайруулын тавгандаа 5 см өндөртэй тос хийн сайн халаагаад үхрийн махаа нэмэн хатуу бас хардуу өнгөтэй болгоод, махаа шүүж аваад тусад нь тавина.
4. 4. Хайруулын тавгандаа бага зэргийн тос үлдээгээд брокколи, сармис, цагаан гаа, чилигээ хийн 1 минут хуураад чихэрлэг сой соус, нимбэг жүүсээ нэмэн 2 минут хуурна.
5. 5. Тосонд шарсан үхрийн мах, ногоон сонгиноо нэмэн хутгаад бэлэн болно.

## Юуцай, ойстэр соус, сой соус (4 хүний порц)



### Орц:

- 2 хоолны халбага ургамлын тос
- 2 сармисны хумс, хальслан хавтгай хэрчих
- 6 юуцай уртаар нь хагаслан хуваах
- 3 хоолны халбага ойстэр соус ( oyster sauce )
- 1 хоолны халбага сой соус ( soy sauce )
- 1 улаан чили, үрнээс нь салган урт нарийн хэрчих

Бэлэн болоход 15 минут

### Хийх арга:

1. Хайруулын тавганд тосоо халаан сармисаа 2 минут хуураад юуцайгаа нэмэн 4 минут хуурна.
2. Ойстэр соус, сой соус, 50 мл ус нэмэн 3 минут зөөлөн буцалгаад чилигээ хийн бэлэн болно.

## Гахайн мах, тоор жимс кебаб (2-4 хүний порц)



### Орц:

- 500 гр гахайн цул мах
- 2 тоор жимс, яснаас нь салгах
- Хагас нимбэг хальс бас жүүс, хальсыг нь үрэгчээр үрэх
- 2 хоолны халбага зөгийн бал
- 8 ширхэг модон шор

Бэлэн болоход 20 минут

### Хийх арга:

1. Хүүтэн усанд модон шороо 5 минут байлгана.
2. Энэ хооронд: гахайн мах, тоор жимсээ шоо хэлбэрт хэрчин бэлдээд модон шороороо сөөлжлүүлэн сүвлэн хатгана.
3. Нимбэгний жүүс, хальс, зөгийн балаа хольж хутгаад багсаар гахайн мах, тоор жимсэндээ түрхэнэ.
4. Грилл эсвэл гриллтэй хайруулын тавгаа халаан 10-12 минут эргүүлэн болгоно.

## Зайдас, бекон кебаб (4 хүний порц)



### Орц:

- 1 хоолны халбага оливийн тос
- 1 хоолны халбага зөгийн бал
- 1 хоолны халбага гич ( wholegrain mustard )
- 8 урт нимгэн зүссэн бекон, хагаслан хуваана
- 8 зайдас, хагаслан хуваана
- 16 ширхэг хүрэн мөөг
- 16 ширхэг үрлэн лооль
- чимх давс, перц
- 4 модон шор

Бэлдэхэд 10 минут

Хийхэд 10 минут

### Хийх арга:

1. Жижиг саванд гич, оливийн тос, давс, перц, зөгийн балаа хийн холино.

2. 2. Зайдсаа беконоор орооно.

3. 3. 1 модон шоронд 2 хүрэн мөөг, 2 беконоор ороосон зайдас, 2 үрлэн лоолио сөөлжлүүлэн хатгаад энэ маягаар дараагийн кебабаа хийнэ.

4. 4. Холисон гич, оливийн тос, зөгийн балаа кебаб дээр түрхээд халуун грилл эсвэл гриллтэй хайруулын тавганд 10 минут эргүүлэн шараад бэлэн болно.

## Карри зуурмаг, лооль, тараг (4 хүний порц)



### Орц:

- 2 хоолны халбага ургамалын тос
- 1 сонгино, хальслан хэрчих
- 2 хоолны халбага карри зуурмаг ( curry paste )
- 4 лооль, хэрчих
- 400 гр тахианы мах, хавтгай хэрчих
- 100 гр бууцай
- 4 хоолны халбага тараг
- Атга кориандэр

Бэлэн болоход 20 минут

### Хийх арга:

1. Хайруулын тавганд тосоо халаан сонгиноо 3 минут хууран зөөлрүүлэн карри зуурмагаа хийн 1 минут хутган хуурна.
2. Тахианы мах, лооль, бага зэргийн ус нэмэн таглаад 10-15 минут болгоно.

3. 3. Бууцайгаа хийн хутгаж зөөлхөн болгоод кориандэр, тарагаа нэмэн бэлэн болно.



## Мадрас карри зуурмаг, загасны мах, цагаан будаа (4 хүний порц)



### Орц:

- 1 хоолны халбага ургамлын тос
- 1 том сонгино, хальслан жижиг хэрчих
- 1 сармисны хумс, хальслан жижиг хэрчих
- 2 хоолны халбага мадрас карри зуурмаг ( Madras curry paste )
- 200 мл ус
- Цагаан будаа
- 400 гр лаазалсан лооль
- 300 гр загасны мах

Бэлэн болоход 15 минут

### Хийх арга:

1. Цагаан будаагаа агшаана.
2. Энэ хооронд: бага гал дээр хайруулын тавганд тосоо халаан сонгино, сармисаа зөөлөн болтол хуураад мадрас карри зуурмагаа хийн 1-2 минут хутгаж хуурна.
3. Лаазалсан лооль, усаа нэмэн буцалж эхлэнгүүт загасны махаа хийн 4-5 минут буцалгаад

бэлэн болно.

## Тай улаан карри, коконат милк, тахианы мах (4 хүний порц)



### Орц:

- 1 хоолны халбага ургамлын тос
- 1 хоолны халбага Тай улаан карри зуурмаг (Thai red curry paste)
- 250 мл лаазалсан коконат милк (coconut milk)
- 1 сонгино, хальслан хэрчих
- 500 гр тахианы мах, хэрчих
- 200 гр ногоон шош
- Атга кориандэр
- Цагаан будаа

Бэлэн болоход 20 минут

### Хийх арга:

1. Цагаан будаагаа агшаана.
2. Энэ хооронд: хайруулын тавганд тосоо халаан тай улаан карри зуурмагаа 1 минут хутгаж хуурна.
3. Тахианы мах, сонгиноо нэмэн галаа багасган 5 минут хуураад коконат милкээ хийн буцалж эхлэнгүүт нь ногоон шошоо нэмэн 5 минут буцалгаад кориандэрээ хийн холиод бэлэн

болно.

## Гүнжидийн тос, сой соус, тахианы мах, нүүдл (2 хүний порц)



### Орц:

- 100 гр нүүдл
- 2 хоолны халбага гүнжидийн тос ( sesame oil )
- 2 тахианы цээж мах, хэрчих
- 1 сонгино, хальслан хэрчих
- 1 сармисны хумс, жижиглэн хэрчих
- 150 гр соёолуулсан шош
- 2 хоолны халбага сой соус ( soy sauce )

Бэлэн болоход 20 минут

### Хийх арга:

1. Нүүдлээ хэдэн минут болох зааврын дагуу давстай усанд болгон, шүүж аваад 1 хоолны халбага гүнжидийн тостой холиод тусад нь тавина.

Энэ хооронд: том хайруулын тавганд үлдсэн гүнжидийн тосоо халаан тахианы махаа бор өнгөтэй болгон хуураад сармис, сонгиноо нэмэн зөөлөн болтол хуурна.

2. Соёолуулсан шош, сой соус, 1-2 хоолны халбага ус нэмэн бага зэрэг хуураад, нүүдлээ хийн хольж хутгаад бэлэн болно.

## Хойсин соус, чили соус, ногоон шош, нүүдл (2 хүний порц)



### Орц:

- 100 гр рамен нүүдл ( Ramen noodle )
- 100 гр ногоон шош ( green bean )
- 3 хоолны халбага хойсин соус ( Hoisin sauce )
- 1 нимбэг жүүс
- 1 хоолны халбага чили соус ( Chilli sauce )
- 1 хоолны халбага ургамалын тос
- 250 гр үхрийн татсан мах
- 2 сармисны хумас, жижиглэн хэрчих
- 6 ногоон сонгино, ташуу хэрчих

Бэлдэхэд 5 минут

Хийхэд 15 минут

### Хийх арга:

1. Рамен нүүдлээ хэдэн минут болгох зааврын дагуу давстай усанд болгоно.
2. Нүүдл болохоос 2 минутын өмнө ногоон шошоо хийн цугт нь болгоод шүүж авна.

3. 3. Энэ зуур: тусдаа саванд хойсин соус, нимбэг жүүс, чили соусаа холин хутгана.
4. 4. Том хайруулын тавганд тосоо халаан үхрийн татсан махаа бор өнгөтэй болгон хуураад, сармисаа хийн 1 минут хуурна.
5. 5. Хагас ногоон сонгино, холисон соусаа нэмэн хэдэн минут өтгөн болтол хуураад үлдсэн ногоон сонгино, рамен нүүдл, ногоон шошоо хийн хутгаж холиод бэлэн болно.

## Сой соус, нүүдл (2 хүний порц)



### Орц:

- 3 багс хуурай нүүдл
- 1 хоолны халбага ургамлын тос
- 4 ногоон сонгино, хэрчих
- 300 гр соёолуулсан шош
- Сой соус ( soy sauce )

Бэлэн болоход 10 минут

### Хийх арга:

1. Нүүдлээ хэдэн минут болох зааврын дагуу давстай усанд болгоод шүүж авна.
2. Энэ хооронд: том хайруулын тавганд ургамлын тосоо халаан ногоон сонгино, соёолуулсан шошоо хийн 2 минут хуурна.
3. Нүүдл, сой соусаа нэмэн 1 минут хутгаж хуураад бэлэн болно.



## Нимбэг, жүүс, зөгийн бал, тахианы мах, нүүдл (2-4 хүний порц)



### Орц:

- 2 багс хуурай нүүдл
- 3 хоолны халбага наранцэцэгийн тос
- 2 тахианы цээж мах, нимгэн хавтгай хэрчих
- 3 лууван, хальслан дугуй хэлбэртэй хэрчих
- 2 хоолны халбага зөгийн бал
- 1 хоолны халбага сой соус ( soy sauce )
- 1 Нимбэг жүүс
- Бага зэрэг кориандэр
- 2-3 хоолны халбага үр

Бэлдэхэд 5 минут

Хийхэд 10-15 минут

### Хийх арга:

1. 1. Нүүдлээ хэдэн минут болгох зааврын дагуу давстай усанд болгон, шүүж аваад 1 хоолны халбага наранцэцэгийн тостой холиод тусад нь тавина.

2. 2. Энэ хооронд: Том хайруулын тавганд үлдсэн наранцэцэгийн тосоо халаан тахианы мах, үр, луувангаа хууран болгоод зөгийн бал, сой соус, нимбэгний жүүсээ хийн 30 секунд болгоно.

3. 3. Кориандэр, нүүдлээ хольж хутгаад бэлэн болно.

## Гахайн мах, вандуйн үрслэг, зөгийн бал, нүүдл (2 хүний порц)



### Орц:

- 2 багс хуурай нүүдл
- 2 цайны халбага гурил
- 2 хоолны халбага сой соус ( soy sauce )
- 1 хоолны халбага зөгийн бал
- 1 хоолны халбага ургамалын тос
- 250 гр гахайн мах, хэрчих
- Эрхий хуруу хэмжээтэй цагаан гаа, хальслан жижиг хэрчих
- 2 сармисны хумс, хальслан жижиг хэрчих
- 150 гр вандуйн үрслэг
- Чимх үр

Бэлэн болоход 20 минут

### Хийх арга:

1. Нүүдлээ хэдэн минут болох зааврын дагуу давстай усанд болгоод шүүж авна.

2. 2. Энэ хооронд: жижиг саванд гурил, 1 хоолны халбага ус, сой соус, зөгийн балаа холин хутгаад тусад нь тавина.
3. 3. Том хайруулын тавганд тосоо халаан гахайн махаа 2 минут орчим бор өнгөтэй болгон хуураад үр, цагаан гаа, сармис, вандуйн үрслэгээ хийн 2-3 минут хууран болгоно.
4. 4. Галаа багасган холисон соусаа нэмэн бага зэрэг хууран өтгөн болгоно.
5. 5. Зургийн дагуу хоолоо аягалаад бэлэн болно.

## Брокколи, тахианы мах, нүүдл (4 хүний порц)



### Орц:

- Эрхий хуруу хэмжээтэй цагаан гаа, жижиг хэрчих
- 3 сармисны хумс, хальслан жижиг хэрчих
- 1 улаан чили, үрнээс нь салган жижиглэн хэрчих
- 1 хоолны халбага сой соус ( soy sauce )
- 2 хоолны халбага нунтаг хуурай лооль ( tomato puree)
- 200 гр тахианы мах, хэрчих
- 3 багс хуурай нүүдл
- 200 гр брокколи, жижиг цэцэг хэсэгт хуваах
- 3 лууван, хальслан урт нарийн хэрчих
- 1 хоолны халбага ургамалын тос
- 300 гр соёолуулсан шош
- 3 ногоон сонгино, ташуу хэрчих
- 1 хоолны халбага ойтэр соус ( oyster sauce )

Бэлдэхэд 10 минут

Хийхэд 10 минут

**Хийх арга:**

1. 1. Зарим орцоо бэлдэхээс өмнө цагаан гаа, сармис, чили, сой соус, нунтаг хуурай лоолио холин тахианы махаа хийн хутгаад тусад нь тавина.
2. 2. Том саванд усаа буцалган нүүдл, брокколи, луувангаа 4 минут болгон шүүж авна.
3. 3. Энэ хооронд: Том хайруулын тавганд тосоо халаан тахианы мах, холисон соусаа хийн 4-5 минут хуураад нүүдл, лууван, брокколи, соёолуулсан шош ногоон сонгино, ойстэр соус болон 2 хоолны халбага ус хийн сайтар хутгаад бага зэрэг хуураад бэлэн болно.

## Сой соус, ойстор соус, загасны соус, нүүдл (2 хүний порц)



### Орц:

- 100 гр нүүдл ( Vermicelli )
- 1 хоолны халбага сой соус ( Soy sauce )
- 1 цайны халбага загасны соус ( Fish sauce )
- 3 хоолны халбага ойстэр соус ( Oyster sauce )
- 2 хоолны халбага ургамалын тос
- 4 ногоон сонгино, жижиглэн хэрчих
- 3 сармисны хумс, жижиглэн хэрчих
- 1 улаан чили, үрнээс нь салган жижиглэн хэрчих
- 100 гр хүрэн мөөг, нимгэн хэрчих
- 200 гр брокколи, жижиг цэцэг хэсэгт салгах

Бэлэн болоход 20 минут

### Хийх арга:

1. 1. Нүүдлээ хэдэн минут болгох зааврын дагуу давстай усанд болгоод, хүйтэн усанд сойн шүүж авна.

2. 2. Энэ хооронд: Сой соус, ойстэр соус, загасны соусаа тусад нь хольж тавина.
3. 3. Том хайруулын тавганд тосоо халаан сармис, ногоон сонгино, чилигээ 20 секунд хуураад хүрэн мөөг, брокколигоо хийн 1 минут хуурна.
4. 4. Хольсон соусаа хийн галаа ихэсгэн 2 минут хуураад нүүдлтэй холин бага зэрэг хуурч халаагаад бэлэн болно.



## Нүүдл, тахианы шөл (2 хүний порц)



### Орц:

- 600 мл тахианы шөл
- 2 хоолны халбага сой соус ( soy sauce )
- 1 хоолны халбага гүнжидийн тос  
(sesame oil)
- 1 багс нүүдл
- 100 гр хүрэн мөөг
- 100 гр тахианы болгосон мах, хэрчих
- 50 гр бууцай
- Хагас улаан чили, урт нарийн хэрчих

Бэлэн болоход 10 минут

### Хийх арга:

1. 1. Тахианы шөлөө буцалган сой соус, гүнжидийн тос, нүүдл, хүрэн мөөгөө хийж болгоод тахианы мах, бууцай, улаан чилигээ нэмэн 1 минут буцалгаад бэлэн болно.

## Коконат милк, нүүдл (2 хүний порц)



### Орц:

- 1 хоолны халбага улаан карри зуурмаг (red curry paste)
- 400 гр лаазалсан коконат милк  
(coconut milk )
- 100 гр хүрэн мөөг, хавтгай хэрчих
- 1 багс цагаан нүүдл
- 100 гр соёолуулсан шош
- 1 ногоон чили, дугуй хэрчих
- 5 ногоон сонгино, хэрчих
- 200 гр ус

Бэлдэхэд 5 минут

Хийхэд 10 минут

### Хийх арга:

1. Хоолны саваа халаан улаан карри зуурмагаа 1 минут хутган хуурна.
2. Коконат милк, ус, хүрэн мөөгөө нэмэн 5 минут буцалгаад бага зэрэг өтгөн болгоно.
3. Нүүдл, соёолуулсан шош, ногоон чили, ногоон сонгиноо хийн нүүдлээ болгоод бэлэн болно.

## Бургер (4 хүний порц)



### Орц:

- 1 улаан сонгино
- 500 гр үхрийн татсан мах
- 1 өндөг
- 1 хоолны халбага ургамлын тос
- 4 бургерийн талх, хөндлөн зүсэх
- 1 лооль, нимгэн дугуй зүсэх
- Лэтчус салат навч ( lettuce )
- Майонез
- Давс, перц

Бэлэн болоход 20 минут

### Хийх арга:

1. Улаан сонгиноо хальслан 4 том нимгэн дугуй зүсэм тусад нь аваад үлдсэн улаан сонгиноо жижиглэн хэрчээд өндөг, давс, перцээ татсан махтай холино.
2. Холисон махаа 4 хуваан бөөрөнхийлөөд, дээрээс нь даран 3 см өндөртэй хавтгай дугуй хэлбэрт оруулна.
3. Гриллтэй хайруулын тавгаа дундаж гал дээр халаан махандаа тосоо түрхэн хөдөлгөлгүй шараад 1 талыг нь 5 минут болгоод нөгөө талыг нь дахин 5 минут болгоно. Хэрэв бага зэргийн шүүрхий байвал 1-2 минут дахин шарж бүтэн болгоно.

4. 4. Гриллтэй хайруулын тавгаа цэвэрлээд буцаан гал дээрээ тавин халаагаад бургерийн талхаа 1 минут шарна.

5. 5. Бургерийн талхандаа майонезаа түрхэн зургийн дагуу давхарлаж тавиад бэлэн болно.

## Сэндвич (1-2 хүний порц)



### Орц:

- 3 зүсэм хар талх
- 3 хоолны халбага майонез
- Атга роккэт эсвэл бууцай
- 8-12 ширхэг үрлэн лооль, хагаслан хуваана

Бэлэн болоход 10 минут

### Хийх арга:

1. Хайруулын тавгаа халаан талхаа шарна.
2. Талхныхаа зүсэм бүрийн 1 талд нь майонезаа түрхэнэ.
3. Майонез түрхсэн тал дээрээ үрлэн лооль, роккэтээ тавин дахин 1 зүсэм талх, үрлэн лооль, роккэтээ тавиад үлдсэн зүсэм талхаа тавин хөндлөнгөөр нь зүсээд бэлэн болно.

## Омлет (1-2 хүний порц)



### Орц:

- 1 хоолны халбага оливийн тос
- Атга хүрэн мөөг, нимгэн хэрчих
- 25 гр пармезан бяслаг, үрэгчээр үрэх
- 2 өндөг, хольж хутгана
- Атга яншуй, хэрчих

Бэлдэхэд 5 минут

Хийхэд 10 минут

### Хийх арга:

1. Хайруулын тавганд тосоо халаан хүрэн мөөгөө 2-3 минут хуурч болгоод, тусдаа саванд болсон мөөг, яншуй, пармезан бяслагаа холино.
2. Хайруулын тавгаа дахин халаан өндгөө хийн хайруулын тавгаа усны эргүүлэг шиг удаан хөдөлгөөд өндгөө элдсэн гурил шиг болгоно.
3. Өндөгний хагас хэсэг дээр хүрэн мөөг, яншуй, пармезан бяслагаа тавин хагас хэсгээр нь бүтээгээд тавган дээрээ тавиад бэлэн болно.

## Хэрээн нүд, гахайн утсан мах (4 хүний порц)



### Орц:

- 20 хэрээн нүд, хатуу сүүлэн хэсгийг хэрчиж хаях
- 5 том нимгэн зүсэм гахайн утсан мах
- 200 мл майонез
- 1 нимбэгний үрэгчинд үрсэн хальс, хагас нимбэг жүүс

Бэлэн болоход 12 минут

### Хийх арга:

1. Буцалж байгаа давстай усанд хэрээн нүдээ хийн 2 минут болгон, шүүж аваад хуурай болгоно.
2. 1 зүсэм гахайн утсан махаа 4 хэсэг болгон зүснэ.
3. Хэрээн нүднүүдээ гахайн утсан махаар орооно.
4. Майонезаа нимбэгний хальс, жүүстэй хольж хутгана.

## Үхрийн мах, сой соус, лайм жүүс (2 хүний порц)



### Орц:

- 350 гр үхрийн мах, хавтгай урт хэрчих
- 2-3 хоолны халбага сой соус ( soy sauce )
- Хагас өргөст хэмх, жижиг шоо хэлбэрт хэрчих
- Хагас лайм жүүс
- 6 лэтчус салат навч
- Хагас атга кориандэр
- 1 улаан чили, үрнээс нь салган урт нарийн хэрчих
- Хагас улаан сонгино, хальслан нимгэн хэрчих

Бэлдэхэд 10 минут

Хийхэд 5 минут

### Хийх арга:

1. Сой соус, үхрийн махаа хууран болгоно.
2. Лэтчус навчин дээрээ бүх орц, болгосон махаа тавин лайм жүүсээ базан бага багаар дээрээс нь тараан асгаад бэлэн болно.
- 3.



## Ногоон шош, самар, масло (4 хүний порц)



### Орц:

- 50 гр масло
- Хагас сонгино, хальслан жижиг хэрчих
- 25 гр самар
- 400 гр ногоон шош
- 1 нимбэг жүүс

Бэлэн болоход 10 минут

### Хийх арга:

1. Ногоон шошоо буцалж байгаа давстай усанд 2 минут болгоод шүүж авна.
2. Зөөлөн гал дээр маслоо халаан самар, сонгиноо хийн зөөлөн болтол хуураад ногоон шош, нимбэг жүүсээ нэмэн холиод бэлэн болно.

## Савой байцаа, халуун ногоотой наранцэцгийн тос (4 хүний порц)



### Орц:

- Хагас савой байцаа, хэрчих
- 1 хоолны халбага халуун ногоотой наранцэцэгийн тос
- 2 нимгэн урт зүссэн бекон, жижиглэн хэрчих
- Атга самар
- 2 сармисны хумс, хальслан жижиг хэрчих
- 4 см урттай цагаан гаа, хальслан жижиг хэрчих
- 1 хоолны халбага ургамлын тос
- Сой соус ( soy sauce )

Бэлдэхэд 8 минут

Хийхэд 10 минут

### Хийх арга:

1. Савой байцаагаа халуун ногоотой наранцэцэгийн тостой холин тусад нь тавина.
2. Хайруулын тавганд тосоо халаан беконоо 30 секунд хуураад самар, цагаан гаа, сармисаа нэмэн цагаан бор өнгөтэй болгон хуурна.
3. Галаа ихэсгэн савой байцаагаа нэмэн 4-5 минут хуураад бага зэргийн сой соус хийн хутгаад бэлэн болно.

## Тай лууван салат (4 хүний порц)



### Орц:

- 4 хоолны халбага Тай загасны соус ( Tai fish sauce )
- 2 лайм жүүс
- 1 хоолны халбага элсэн чихэр
- 2 шаллот, хальслан жижиж хэрчих
- 2 улаан чили, үрнээс нь салган урт нарийн хэрчих
- 3 том лууван, хальслан урт нарийн хэрчих
- 100 гр цагаан нүүдэл
- Атга минт, хэрчих
- 2 хоолны халбага хуурсан самар

Бэлэн болоход 15 минут

### Хийх арга:

1. Загасны соус, лайм жүүс, элсэн чихэр, шаллот, чилигээ саванд хийн холиод тусад нь 5 минут байлгана.
2. Энэ хооронд: Нүүдлээ зааврын дагуу давстай усанд болгон, хүйтэн усанд сойн шүүж авна.
3. Лууван, нүүдл, минт, хуурсан самраа соус руу хийн холиод бэлэн болно.

## Лооль, улаан сонгино, фета бяслаг салат (4 хүний порц)



### Орц:

- 4 том лооль, үрнээс нь салган хэрчих
- 1 улаан сонгино, хальслан нарийн хавтгай хэрчих
- 1 нимбэгний хальс, урт нарийн хэрчих
- 200 гр савласан фета бяслаг, гараараа хуваах
- 2 хоолны халбага оливийн тос
- 1/2 нимбэгний жүүс
- Хагас атга яншуй, хагас атга минт, урт нарийн хэрчих

Бэлэн болоход 10 минут

### Хийх арга:

1. 1. Том хавтгай тавган дээр бүх орцоо тараан тавиад оливийн тос, нимбэгний жүүсээ дээрээс нь тараан асгаад бэлэн болно.

## Үрийн төмс, тараг, ногоон сонгино (4-6 хүний порц)



### Орц:

- 1 кг үрийн төмс, угааж цэвэрлэнэ
- 1 сармисны хумс, жижиглэн хэрчих
- 1/2 хоолны халбага элсэн чихэр
- 3 ногоон сонгино, хэрчих
- Атга минт, хэрчих
- 200 мл тараг
- Давс, перц
- Бэлэн болоход 20 минут

### Хийх арга:

1. Буцалж байгаа давстай усанд төмсөө болгоод, хөргөнө.
2. Том саванд үлдсэн бүх орцоо холин үрийн төмсөө нэмж хутгаад бэлэн болно.

## Энгийн лууван салат (6 хүний порц)



### Орц:

- 5 кг лууван, хальслан хэрчих
- 1 цайны халбага зөгийн бал
- 1 нимбэгний жүүс
- Атга үзэм
- 2-3 хоолны халбага оливийн тос
- Атга кориандер

Бэлэн болоход 20 минут

### Хийх арга:

1. Буцалж байгаа давстай усанд луувангаа болгоод, шүүж авна.
2. Энэ хооронд: Зөгийн бол, нимбэг жүүс, оливийн тосоо жижиг саванд хольж хутган тусад нь тавина.
3. Лууван хөрөнгүүт бүх орцоо холин хутгаад бэлэн болно.

## Тахианы мах, брокколи, сой соуй, олив салат (4-6 хүний порц)



### Орц:

- 2 брокколи, жижиг цэцэг хэсэгт салгах
- 2 хоолны халбага оливийн тос
- 5 шаллот, жижиглэн хэрчих
- Атга ясгүй хар олив
- 400 гр тахианы цул мах, хавтгай хэрчих
- 4 хоолны халбага сой соус ( Soy sauce )
- 2 улаан чили, үрнээс нь салган урт нарийн хэрчих
- 2 сармисны хумс, жижиглэн хэрчих
- Давс, перц

Бэлэн болоход 20 минут

### Хийх арга:

1. Тахианы мах, брокколигоо 4 минут жигнээд тусад нь тавина.
2. Том хайруулын тавганд тосоо халаан шаллотоо 2 минут хуураад чили, сармисаа хийн дунд зэргийн гал дээр зөөлөн болтол 4 минут хуурна.
3. Тахианы мах, брокколи, олив, сой соус, давс, перцээ нэмэн холиод бэлэн болно.

## Үхрийн махан салат (2 хүний порц)



### Орц:

- 200 гр болгосон үхрийн цул мах, хавтгай хэрчих
- 100 гр роккет
- 250 гр үрлэн лооль, хагаслан хуваах
- 4-6 ногоон сонгино, ташуу хэрчих
- 1 сармисны хумс, үрэгчинд үрэх
- 2-3 см цагаан гаа, үрэгчинд үрэх
- 2 хоолны халбага сой соус ( Soy sauce )
- 3 хоолны халбага зөгийн бал

Бэлэн болоход 10 минут

### Хийх арга:

1. Сармис, цагаан гаа, сой соус, зөгийн балаа хольж хутгаад соус болгоно.
2. Үхрийн мах, роккет, үрлэн лооль, ногоон сонгиноо тавган дээрээ тавин дээрээс нь соусаа тараан асгаад бэлэн болно.



## Тоор жимс, моцарелла бяслаг салат (2 хүний порц)



### Орц:

- Атга роккет
- 2 тоор жимс, яснаас нь салган 4 хуваах
- 4 том хавтгай хэрчим гахайн давсалсан мах
- 1 бөөрөнхий моцарелла бяслаг, хагаслан хуваах
- 2 хоолны халбага хуурсан самар
- 2 хоолны халбага оливийн тос
- 1/2 нимбэг жүүс
- Давс, перц

Бэлэн болоход 10 минут

### Хийх арга:

1. Тоор жимс, гахайн давсалсан мах, моцарелла бяслаг, рокетаа тавган дээрээ тавиад дээрээс нь давс, перц, самар, нимбэгний жүүс, оливийн тосоо тараан асгаад бэлэн болно.

## Жигнэмэгийн зуурмаг



### Орц:

- 250 гр масло, гэсгээх
- 140 гр элсэн чихэр
- 1 өндөгний шар
- 300 гр буудайн гурил

Бэлдэхэд 5 минут

Хийхэд 15 минут.

### Хийх арга:

1. Шарах шүүгээгээ 1800 хэмд халаана.
2. Масло, элсэн чихэрээ холин сайн хутгасны дараа өндөгний шараа хийн бүгд хоорондоо холилдтол нь сайн хутгана.
3. Сүүлд нь гурилаа хийн сайн холиод өөрийн хүссэн хэвэнд 1см өндөртэй хэвлэн наалддаггүй цаасан дээр тавин 1800 хэмийн халуунтай шарах шүүгээнд 15 минут хийн бэлэн болно.

## Шоколад цэлцэн (4 хүний порц)



### Орц:

- 125 гр бор цэвэр шоколад, эвдэн жижиглэх
- 4 өндөг ( 4 өндөгний цагаан, 4 өндөгний шар )
- 2 хоолны халбага элсэн чихэр

Бэлэн болоход 20 минут

### Хийх арга:

1. Түмпэн хэлбэртэй саванд шоколадаа хийн буцалж байгаа жижиг савтай усан дээр тавин, усанд саваа хүргэлгүй усны уурын халуунаар шоколадаа хайлуулна.
2. Шоколадаа бага зэрэг хөргөөд өндөгний шарыг хийн сайн хутгана.
3. Өндөгнийхөө цагааныг түмпэн хэлбэртэй саванд хийн хутгагчаар маш хурдан хутган их хэмжээний хөөс хэлбэрт оруулна.
4. Элсэн чихрээ өндөгний цагаан дээр нэмэн хутгана.
5. Өндөгний цагаан дээр шоколадаа хийн хавтгай хутгуураар доороос нь дээш удаан холино.
6. Бэлэн болсон шоколад цэлцэнгээ шилэн хундаганд хийн хөргөгчинд хөргөн ерөнхий төлөв байдалд оруулна.



## Тоор, зөгийн бал, жүрж жүүс (4 хүний порц)



### Орц:

- 150 гр зайрмаг
- 25 гр масло
- 2 тоор, яснаас нь салган 8 хэсэгт хуваах
- 2 хоолны халбага зөгийн бал
- 1 жүржийн жүүс
- Базил навч, урт нарийн хэрчих

Бэлэн болоход 10-15 минут.

### Хийх арга:

1. Дундаж гал дээр хайруулын тавганд маслоо хайлуулан тоор жимснийхээ хоёр талыг нь зөөлөн болтол ойролцоогоор 3 минут шарна.
2. Зөгийн балаа хийн холиод, жүржний жүүсээ нэмэн зөөлөн хутгаад сүүлд нь базил навчаа хийн холиод бэлэн болно.

## Тараг, гүзээлзгэнэ, жигнэмэг (6 хүний порц)



### Орц:

- 400 гр гүзээлзгэнэ
- 4 хоолны халбага элсэн чихэр
- 500 гр тараг
- Чихэрлэг жигнэмэг

Бэлэн болоход 10 минут.

### Хийх арга:

1. Гүзээлзгэнээ хагас элсэн чихэртэй хольж хутган бага зэрэг няцална.
2. Таргаа үлдсэн элсэн чихэртэй холин хутгана.
3. Чихэрлэг жигнэмэгээ бага зэрэг эвдэлнэ.
4. Шилэн хундгандаа сөөлжүүлэн хийгээд бэлэн болно.

## Зөөлөн бяслаг, бөөрөлзгөнө, жигнэмэг (2-4 хүний порц)

### Орц:

- 150 гр бөөрөлзгөнө
- 1 хоолны халбага элсэн чихэр
- 1 нимбэг жүүс
- 1 нимбэг хальс, үрэгчээр үрэх
- 4 жигнэмэг, жижиглэн бяцлах
- 1 хоолны халбага масло
- 2 хоолны халбага нунтаг элсэн чихэр
- 250 гр зөөлөн бяслаг (mascarpone эсвэл ricotta)

Бэлэн болоход 15 минут

### Хийх арга:

1. Бөөрөлзгөнө, элсэн чихэр, 1/4 нимбэг жүүсээ жижиг хайруулын тавгандаа 3-4 минут дунд зэргийн гал дээр болгоно.
2. Энэ хооронд: Маслоо хайлуулан жигнэмэгтэй холино.
3. Элсэн чихэр, зөөлөн бяслаг, нимбэгний хальс, үлдсэн нимбэгний жүүсээ холино.
4. Шилэн стаканий доор жигнэмэг, дунд нь бяслаг дээр нь жүүсэрхэг бөөрөлзгөнөө хийнэ.

## Шоколад, бөөрөлзгөнө (6 хүний порц)

### Орц:

- 200 гр хүрэн шоколад
- 100 гр бөөрөлзгөнө
- 500 гр тараг
- 3 хоолны халбага зөгийн бал

Бэлэн болоход 20 мин

### Хийх арга:

1. Түмпэн хэлбэртэй саванд шоколадаа эвдлэн жижиглэн хийгээд буцалж байгаа жижиг савтай усан дээр тавин усанд саваа хүргэлгүй халуун ууранд шоколадаа хайлуулна.
2. Хайлсан шоколадаа 10 минут орчим хөргөнө. Энэ зуур 6 жижиг стаканд бөөрөлзгөнөө хийж тавина.
3. Шоколад хөрөнгүүт тараг, зөгийн балаа нэмэн хурдан хутгаад стакантай бөөрөлзгөнө дээрээ хийн дээрээс нь үрсэн шоколадаа асгаад бэлэн болно.



# Table of Contents

<a href="#">Томато соус, цагаан дарс, ригатони гоймон (4 хүний порц)</a>
<a href="#">Лаазласан лооль, шпагетти гоймон, базел навч (4 хүний порц)</a>
<a href="#">Үрлэн лооль, пенэ гоймон, ногоон сонгино (4 хүний порц)</a>
<a href="#">Шпагетти карбонара (4 хүний порц)</a>
<a href="#">Хялбар вологнес (4 хүний порц)</a>
<a href="#">Зайдас, бууцай, пенэ гоймон (2 хүний порц)</a>
<a href="#">Чили, шпагетти гоймон, хүрэн мөөг (2 хүний порц)</a>
<a href="#">Үрлэн лооль, шпагетти гоймон, капер (4 хүний порц)</a>
<a href="#">Хялбар томато соус (4 хүний порц)</a>
<a href="#">Песто соус (200 мл)</a>
<a href="#">Брокколи, фарфаел гоймон, бекон песто соус (4 хүний порц)</a>
<a href="#">Хялбар путтанеска (4 хүний порц)</a>
<a href="#">Шпагетти гоймон, вандуй, минт (4 хүний порц)</a>
<a href="#">Хонины мах, үрлэн лооль, хар олив (4 хүний порц)</a>
<a href="#">Үхрийн мах, улаан вино (2 хүний порц)</a>
<a href="#">Тахианы мах, улаан вино, хүрэн мөөг (2 хүний порц)</a>
<a href="#">Будаатай хуурга (2-3 хүний порц)</a>
<a href="#">Тай хуурсан мах, цагаан будаа (4 хүний порц)</a>
<a href="#">Гахайн мах, ногоон шош, цагаан будаа (4 хүний порц)</a>
<a href="#">Хонины мах, цагаан гаа, юуцай (4 хүний порц)</a>
<a href="#">Тосонд хайрсан үхрийн мах, брокколи, нимбэг жүүс (2 хүний порц)</a>
<a href="#">Юуцай, ойстэр соус, сой соус (4 хүний порц)</a>
<a href="#">Гахайн мах, тоор жимс кебаб (2-4 хүний порц)</a>
<a href="#">Зайдас, бекон кебаб (4 хүний порц)</a>
<a href="#">Карри зуурмаг, лооль, тараг (4 хүний порц)</a>
<a href="#">Мадрас карри зуурмаг, загасны мах, цагаан будаа (4 хүний порц)</a>
<a href="#">Тай улаан карри, коконат милк, тахианы мах (4 хүний порц)</a>
<a href="#">Гүнжидийн тос, сой соус, тахианы мах, нүүдл (2 хүний порц)</a>
<a href="#">Хойсин соус, чили соус, ногоон шош, нүүдл (2 хүний порц)</a>
<a href="#">Сой соус, нүүдл (2 хүний порц)</a>
<a href="#">Нимбэг, жүүс, зөгийн бал, тахианы мах, нүүдл (2-4 хүний порц)</a>
<a href="#">Гахайн мах, вандуйн үрслэг, зөгийн бал, нүүдл (2 хүний порц)</a>
<a href="#">Брокколи, тахианы мах, нүүдл (4 хүний порц)</a>
<a href="#">Сой соус, ойстор соус, загасны соус, нүүдл (2 хүний порц)</a>
<a href="#">Нүүдл, тахианы шөл (2 хүний порц)</a>
<a href="#">Коконат милк, нүүдл (2 хүний порц)</a>
<a href="#">Бүргер (4 хүний порц)</a>
<a href="#">Сэндвич (1-2 хүний порц)</a>
<a href="#">Омлет (1-2 хүний порц)</a>
<a href="#">Хэрээн нүд, гахайн утсан мах (4 хүний порц)</a>
<a href="#">Үхрийн мах, сой соус, лайм жүүс (2 хүний порц)</a>

Ногоон шовц, самар, масло (4 хүний порц)

Савой байцаа, халуун ногоотой наранцэцгийн тос (4 хүний порц)

Тай лууван салат (4 хүний порц)

Лооль, улаан сонгино, фета бяслаг салат (4 хүний порц)

Үрийн төмс, тараг, ногоон сонгино (4-6 хүний порц)

Энгийн лууван салат (6 хүний порц)

Тахианы мах, брокколи, сой соуй, олив салат (4-6 хүний порц)

Үхрийн махан салат (2 хүний порц)

Тоор жимс, моцерелла бяслаг салат (2 хүний порц)

Жигнэмэгийн зуурмаг

Шоколад цэлцэн (4 хүний порц)

Тоор, зөгийн бал, жүрж жүүс (4 хүний порц)

Тараг, гүзээлзгэнэ, жигнэмэг (6 хүний порц)

Зөөлөн бяслаг, бөөрөлзгөнө, жигнэмэг (2-4 хүний порц)

Шоколад, бөөрөлзгөнө (6 хүний порц)