

Изабелла Bakingprincesa

700 000 подписчиков в социальных сетях

Попробуй!

время еды





Изабелла Bakingprincesa

Попробуй!

Время еды



Издательство АСТ
Москва

УДК 641.5
ББК 36.997
А87

Архипова, Изабелла Сергеевна

А87 Попробуй! Время еды / Изабелла Архипова. — Москва: Издательство АСТ, 2023. — 144 с.: [ил.]. — (#Рецепты Рунета).

ISBN 978-5-17-149611-1

Эта книга о том, как важно уделять хотя бы немного время на вкусную и красивую еду — по-настоящему наслаждаться ею.

Для этого необязательно иметь особые умения или изысканные ингредиенты. Нужны желание попробовать что-то новое и продуманные рецепты, которые вам точно понравятся.

Рецепты, благодаря которым быстро и просто можно приготовить что-то безумно вкусное.

Почему мне можно это доверить? Нет, я не профессиональный шеф-повар, но мне правда очень нравится баловать себя вкусной едой, даже когда, казалось бы, на это нет времени. Для меня это настоящее наслаждение, и, думаю, именно это помогает мне вот уже несколько лет создавать рецепты, которые радуют моих подписчиков!

Надеюсь, эта книга «Попробуй! Время еды» расскажет как из простых ингредиентов и за короткое время можно приготовить что-то по-настоящему вкусное!

УДК 641.5
ББК 36.997

16+

Издание для досуга
демалысқа арналған баспа
Серия #Рецепты Рунета

Архипова Изабелла Сергеевна
ПОПРОБУЙ! Время еды

Ответственный редактор *Ангелина Швырева*. Дизайнер обложки *Анастасия Шмулий*.
Дизайнер макета *Анна Чернышева*. Фотографии *Изабеллы Архиповой* и *Али Самохиной*.

Корректор *Наталья Воронцова*, *Анастасия Аксенова*

Технический редактор *Мариетта Караматозян*. Компьютерная верстка *Анны Грених*.

Подписано в печать 19.09.2022. Формат 84х108/16. Усл. печ. л. 11. Печать офсетная.

Гарнитура Arno Pro. Бумага офсетная. Тираж 2500 экз. Заказ №

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2023 г.

Оригинал-макет подготовлен редакцией «Времена», импринт «Альфа»

Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»

129085, Российская Федерация, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, комн. 705, пом. I, этаж 7

Наш сайт: WWW.ASTRU. E-mail: ask@ast.ru

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008);

58.11.1 — книги, брошюры печатные

«Баспа Аста» деген ООО

129085, г. Мәскеу, Жұлдызды гүлзар, д. 21, 1 кұрылым, 705 бөлме, пом. 1, 7-қабат

Біздің электрондық мекенжайымыз : www.ast.ru. E-mail: ask@ast.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан и Представитель по приему претензий
в Республике Казахстан — ТОО РДЦ Алматы, г. Алматы.

Қазақстан Республикасына импорттаушы және Қазақстан Республикасында наразылықтарды
қабылдау бойынша өкіл — «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматық,

Домбровский көш., 3 «а», Б литері офис 1. Тел.: 8(727) 2 51 59 90,91 ,
факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmono.kz, www.book24.kz

Тауар белгісі: «АСТ» Өндірілген жылы: 2023

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген. Сертификация қарастырылмаған

ISBN 978-5-17-149611-1

© И. Архипова, текст и фото
© А. Самохина, фото
© Издательство «АСТ», оформление

Содержание

От автора	7
Как пользоваться книгой?	9

ЗАВТРАКИ

 	Авокадо-тост с крабом	15
 	Фирменный тост с тунцом	17
 	Омлет с соусом песто	19
 	Тосты с грибами и йогуртовым кремом	21
	Крок-мадам	23
 	Овсяноблин с разными начинками	25
 	Тост с рикоттой и персиками	27
	Яблочные колечки для воскресного завтрака	29
	Французские тосты с корицей	31
	Гранола лучшая заготовка для завтрака	33

ЗАКУСКИ

	Брускетта с помидорами и прошутто	41
 	Канapé из фаршированных яиц с сыром фета	43
 	Дип из взбитой феты с черри	45

	Куриные стрипсы с медово-горчичным соусом	47
	Домашняя фокачча	49
	Мексиканская кесадилья	51
 	Гаспачо	53
 	Испанский омлет	57
	Хумус по рецепту мамы	59

САЛАТЫ

  	Нескучный овощной	65
 	Итальянский салат с тунцом и моцареллой	67
  	Капрезе-боул	69
	Салат с печёной свёклой и фетой	71
	Классический Цезарь	73

ЧТОБЫ СОГРЕТЬСЯ

	Пряный крем-суп из тыквы	79
	Mac&cheese	81
	Согревающий суп из запечённых овощей	83
	Сырный суп с брокколи	85
	Простой карри	87
 	Картофель по-деревенски	89

НЕМНОГО АЗИИ..... 95 ДЕСЕРТЫ..... 121

	Жареный рис с курицей	97
30	Чесночная лапша	99
	Лапша Пад-Тай	101

ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ..... 107

	Ризотто с креветками	109
30	Сливочно-лимонная паста с рыбой.	111
	Настоящий болоньезе.....	113
15	Паста из печёного перца с бурратой	115
	Паста с курицей в томатно-сливочном соусе.....	117

НАПИТКИ..... 135

30	Смузи банан-манго	137
30	Карамельный Iced-Latte	139
30	Тыквенный латте	141
30	Арбузный лимонад	143
	Как сочетать рецепты?	144

*Посвящается моей маме, которая научила меня видеть прекрасное во всём —
в том числе и в еде — и открыла для меня мир экспериментов на кухне*



От автора

Давайте попробуем взглянуть на еду по-новому...

Давайте признаемся, мы все любим поесть, *вкусно поесть*.

Если вы держите в руках эту книгу, вам нравится готовить, ну или вы делаете это относительно часто.

Но задумывались вы когда-нибудь, как важно уделять время именно на вкусную и красивую еду? Честно, иногда, даже я в период дедлайнов ем бутерброды всухомятку раз в день, хотя вроде бы по роду деятельности надо хорошо питаться.

Наверное, именно поэтому я решила создать эту книгу рецептов — чтобы напомнить себе и показать вам, *как важно посвящать хотя бы немного времени тому, что любим мы все — отлично поесть*.

Причём тут время?

Разница между макаронами с кетчупом и итальянской пастой al tomato примерно в 5-ти минутах, и это время есть у каждого. Вопрос в том, готовы ли вы посвятить себе это время, чтобы еда не просто восполняла потребности, а стала настоящим наслаждением.

Это время, которое вы посвящаете в первую очередь себе.

Удовольствие от процесса приготовления, от самого блюда, от особенных моментов, которые вы проведёте за трапезой, разделив это время с близкими или с самим собой.

И я хочу стать вашим проводником в этот прекрасный мир, где кулинария — забота о себе, а не навязчивая рутина.

Чтобы по-настоящему насладиться едой, обязательно иметь особые умения или изысканные ингредиенты — нужны желание попробовать что-то новое и продуманные рецепты, которые вам точно понравятся.

Почему мне можно это доверить? Нет, я не профессиональный шеф-повар, но мне правда очень нравится баловать себя вкусной едой, даже когда, казалось бы, на это нет времени. Для меня это настоящее наслаждение, и, думаю, именно это помогает мне вот уже несколько лет создавать рецепты, которые радуют моих подписчиков каждый день.

Надеюсь, я смогу показать вам, как из простых ингредиентов и за немного времени можно приготовить что-то безумно вкусное и сделать любой день особенным.

Ваша Изабелла Bakingprincesa



Как пользоваться книгой?

Я постаралась сделать эту книгу максимально удобной, чтобы она не пылилась у вас на полке, а стала постоянным спутником и вдохновителем на кухне.

В некоторых главах даны проверенные мной лайфхаки, которые помогут вам в приготовлении блюд и сделают процесс ещё прекраснее.

Рядом с рецептами вы увидите специальные пометки, которые помогут вам быстрее решить, что же приготовить:

- блюда, которые готовятся из 5 ингредиентов 
- вегетарианские блюда (не считая десертов) 
- не требуют термической обработки 
- процесс приготовления занимает меньше 30 минут 

Кроме того, каждый рецепт поделен на порции и примерное время приготовления.

Для вашего удобства пропорции в рецептах даны как в граммах и миллилитрах, так и в стаканах — имеется в виду стандартный мерный стакан объёмом 250 мл.

Важный момент — я прекрасно понимаю, как раздражают пояснения типа «соли и перца по вкусу», поэтому в большинстве рецептов указаны точные пропорции. Но у каждого свой вкус, поэтому обязательно пробуйте блюдо перед тем, как добавлять соль. Что касается перца, советую добавлять именно свежемолотый и под фразой «добавить немного свежемолотого перца» подразумеваю, что необходимо несколько раз прокрутить мельницу.



Хочу вам кое-что сказать по секрету... Иногда я просто обожаю готовить только для себя! И я знаю, что я не одна такая. Почему мы боимся в этом себе признаться, ведь в этом нет ничего неправильного? Это же так прекрасно: наедине с собой приготовить вкусный завтрак на одного, когда вокруг тебя витает аромат свежего кофе. Посвятить эти 15 минут утром только себе — день сразу становится лучше, проверено!

Именно поэтому в этой книге будет много завтраков *для одного* — *для вас!*

Но, конечно, если вы хотите сделать утро вкусным и для своих близких, такие рецепты легко приготовить и на несколько человек.



ЗАВТРАКИ

Завтрак точно сделает любой ваш день лучше, попробуйте уделить ему хотя бы 5 минут

Можно надеяться на то, что день будет хорошим, но я предпочитаю сделать его прекрасным самой, это совсем не сложно. Ваш главный помощник здесь — вкусный завтрак, и необязательно уделять на это час времени (мы все прекрасно понимаем, что в рабочие дни этой возможности часто нет).

Зато всего минута, чтобы, например, взбить молоко и приготовить себе красивый кофе с пенкой, точно есть у каждого. Кажется, что это мелочь, но именно она, именно такое небольшое вложение в ваш завтрак сделает весь день лучше. (Это можно объяснить психологически: наш мозг любит победы, и ему не так важно, будут они большими или скромными, так что красивая пенка на утреннем кофе отлично поднимает настроение даже с научной точки зрения!)

Мои лайфхаки для завтрака:

1. Какое же утро без бодрящего напитка? Красивый кофе поможет сделать капучинатор. Серьёзно, эта небольшая вещица стоит от 300 руб., а приносит столько пользы. Кстати, капучинатор ещё отлично подойдёт для заваривания чая матча (люблю этот напиток не меньше, чем кофе).
2. Если есть возможность, покупайте не пакетированный, а ремесленный хлеб — он продаётся даже в обычном продуктовом, где есть отдел с собственной выпечкой. Красивый хлеб сделает любой завтрак намного аппетитнее, даже если вы его просто смажете творожным сыром.
3. Определите свой «идеальный тост», то есть до какого состояния вам держать хлеб в тостере или сковородке. Например, я люблю хрустящий хлеб, это можно понять для себя методом проб и ошибок. Вы удивитесь, как такая небольшая деталь сделает ваше утро лучше. Каждый день у вас будет получаться именно такой тост, как вы любите — эта приятная стабильность будет вселять уверенность, что день пройдёт хорошо.



Авокадо- тост с крабом

Понадобится:

2 ломтика
любимого хлеба
половина спелого
авокадо
2 крабовые палочки
(около 40 г)
2 ч. л. майонеза (20 г)
капля острого соуса
(по желанию)
щепотка соли,
сахара и перца
оливковое масло
зелёный лук
или микрозелень
(для украшения)

Порция:

на одного

Время

приготовления:

10 мин.

При мысли об авокадо-тосте, полагаю, многим на ум приходит классическое сочетание с творожным сыром и красной рыбой. Безусловно, это вкусно, но уже немного скучно, согласитесь? Предлагаю попробовать что-то новенькое — авокадо и крабовые палочки покорили моё сердце, я теперь так постоянно завтракаю, и просто не могла не включить это блюдо в книгу. Кстати, небольшой приятный бонус ещё в том, что крабовые палочки заметно бюджетнее, чем красная рыба, но на вкус этот завтрак намного интереснее.

Способ приготовления:

1. Хлеб отправляем в тостер или на сухую сковороду подрумяниться. Половину авокадо аккуратно очищаем от кожуры (так, чтобы не повредить мякоть) и тонко нарезаем вдоль.
2. Крабовые палочки разделяем на волокна, добавляем майонез, острый соус по желанию, небольшую щепотку соли и сахара (просто доверьтесь мне, оно не станет сладким, обещаю).
3. Готовый хлеб сбрызгиваем оливковым маслом, выкладываем сверху авокадо (по половине нарезанного авокадо на каждый ломтик), добавляем ещё щепотку соли и аккуратно распределяем смесь с крабовыми палочками. Украшаем свежемолотым перцем и зелёным луком или микрозеленью.

Попробуй!



Фирменный ТОСТ с тунцом

Понадобится:	Порция:
консервированный тунец	на одного
1 ст. л. майонеза	Время
1 яйцо	приготовления:
хлеб для тостов	10 мин.
шпинат (для украшения)	

Если вы меня спросите, какой мой любимый завтрак, я не раздумывая отвечу — тост с тунцом. Когда я показывала своей маме рецепты для этой книги, она даже переспросила, не слишком ли это простой рецепт? Но в этом ведь вся его прелесть! В основе тунец (очевидно), майонез, хлеб и всё, что у вас найдётся в холодильнике. Обязательно попробуйте со свежими огурцами, зеленью, оливками, красным или зелёным луком, кукурузой в разных вариациях. А если хотите посытнее — вот ещё один вариант с отварным яйцом.

Способ приготовления:

1. Консервированный тунец (возьмите примерно 1/3 обычной банки) смешиваем в миске с майонезом, добавляем 1 ч. л. воды / масла, в которой был тунец. Советую брать тунец в масле, он намного вкуснее. По желанию для остроты можно добавить каплю жгучего соуса.
2. Отвариваем яйцо. Советую варить 9–10 мин., чтобы желток не был до конца твёрдым (но тут уже как вам больше нравится — подробнее, как варить яйца на с. 43). Поджариваем хлеб в тостере или на сковороде. Выкладываем сверху пасту из тунца, нарезанное на кружочки яйцо и украшаем, опять же, чем угодно: зеленью, огурцом, луком и т.д.

Попробуй!



Омлет с соусом песто

Соус песто — это всегда хорошо, но кто бы знал, что с ним ещё и омлет такой вкусный получается? Очень простой способ разнообразить свой завтрак буквально за 5 минут!

Понадобится:

3 яйца

1/4 средней
луковицы

1 ст. л. песто

1 ч. л. оливкового
масла

1 средний помидор

1 ст. л. творожного
сыра/другого
белого сыра

ломтик любимого
хлеба

Порция:

на одного

Время

приготовления:

10 мин.

Способ приготовления:

1. В миске взбиваем 3 яйца. Мелко режем лук и обжариваем его на оливковом масле на разогретой сковороде до прозрачности. Дальше добавляем песто, готовим ещё минуту — так соус станет ароматнее — и вливаем взбитые яйца, сверху выкладываем нарезанные помидоры.

2. Готовим под крышкой 3-5 мин., на готовый омлет выкладываем сыр, подаём с тостами из любимого хлеба.

Попробуй!



Тосты с грибами и йогуртовым кремом

Как видите, я фанат тостов на завтрак — мне правда кажется, что это намного интереснее и вкуснее, чем обычный бутерброд. Такое разнообразие завтраков будет мотивировать вас просыпаться утром чуть раньше, чтобы приготовить что-нибудь новое. Вот ещё один вариант тоста, теперь с грибами, который я часто делаю себе на завтрак. И опять же, его приготовление не займёт больше 10 минут, которые вы точно сможете выделить себе утром!

Понадобится:

3 шампиньона
1/4 небольшой
луковицы
(лучше красной)
масло для жарки
30 г сметаны или
греческого йогурта
сыр пармезан
(примерно 5 г)
1/4 ч. л. горчицы
хлеб для тоста
соль, перец по вкусу

Порция:

на одного

Время

приготовления:

10 мин.

Способ приготовления:

1. Грибы нарезаем примерно на 4-6 частей, лук — на тонкие слейсы. Обжариваем всё вместе на небольшом количестве масла (примерно 1 ч. л.) на сильном огне несколько минут, добавляем щепотку соли и свежемолотого перца. По желанию можно добавить немного паприки (буквально на кончике чайной ложки).

2. В миске смешиваем сметану, тёртый пармезан и горчицу — очень вкусное сочетание, которое отлично подойдёт к грибам! Поджариваем тост и смазываем его получившимся кремом, сверху выкладываем обжаренные грибы, можно украсить зеленью.

Попробуй!



Крок-мадам

Перейдём от быстрых завтраков на каждый день к тем, которые отлично подойдут для выходных. Крок-мадам — это не быстрый завтрак и точно не диетический, но он стоит каждой потраченной минуты и съеденной калории. Классическое сочетание ветчины и сыра, хрустящий хлеб, нежный соус бешамель и глазунья — здесь идеально всё.

Понадобится:

4 больших ломтика
хлеба
1 ч. л. горчицы
4 ломтика ветчины
70–100 гр сыра
20 гр сливочного
масла
2 яйца
зелёный лук
(для украшения)

Для соуса

30 г сливочного масла
2 ст. л. муки
315 мл молока
(1 и 1/4 стакана)
1/3 ч. л. соли, щепотка
перца и мускатного
ореха

Порция:

на двоих

Время

приготовления:

40 мин.

Способ приготовления:

1. Сначала соус бешамель: обжариваем на сливочном масле муку в течение пары минут на среднем огне. Постепенно вливаем тёплое молоко (можно заранее разогреть в микроволновке) и постоянно размешиваем венчиком до растворения муки. Как только соус слегка закипит, добавляем соль, мускатный орех, перец и снимаем с огня.
2. Каждый ломтик хлеба с одной стороны смазываем горчицей, сверху выкладываем ветчину, посыпаем сыром (оставляем немного на потом) и накрываем вторым ломтиком.
3. Обжариваем бутерброд с двух сторон на сливочном масле до красивой корочки. Затем выкладываем на противень, поливаем соусом бешамель и посыпаем оставшимся сыром. Отправляем в духовку на 200 градусов на 12–15 мин. В это время готовим глазунью — когда бутерброд готов, выкладываем её сверху.

Попробуй!



Овсяноблин с разными начинками

Этот завтрак отлично подойдёт тем, кто любит утром плотно поесть: заряд на день вам точно обеспечен! И самое классное в этом завтраке — его универсальность. Начинка может быть абсолютно любой, приятные вкус и текстура овсяноблина подойдут как сладкому, так и солёному завтраку.

Понадобится:

40–45 г овсяных
хлопьев
(4 ст. л. с горкой,
можно как
длительной варки,
так и обычные)
1 яйцо
60 мл молока
масло для жарки

Порция:

один овсяноблин

Время

приготовления:

20 мин.

Способ приготовления:

1. В блендере измельчаем овсяные хлопья до состояния крошки — это займет не больше минуты. Туда же добавляем яйцо, молоко и ещё раз взбиваем. Получившуюся массу оставляем на 5–10 мин.

2. Сковороду небольшого радиуса (примерно 22–24 см) слегка смазываем растительным маслом и выливаем тесто для овсяноблина, аккуратно разравниваем овсянку лопаточкой. Жарим около 3 минут под крышкой, переворачиваем и готовим ещё 2 мин.

3. На половину готового овсяноблина выкладываем начинку и накрываем второй.

Попробуй!

Мои любимые варианты начинки:

солёный лосось /
сёмга, творожный
сыр, огурец
помидоры, фета,
руккола
греческий йогурт,
свежие ягоды, мёд
арахисовая паста,
яблоко, корица, мёд



Тост с рикоттой и персиками

Самый летний завтрак, который можно себе представить, ведь именно летом персики и нектарины самые вкусные! Нежная рикотта, яркие карамелизированные нектарины, аромат корицы и сладость мёда — всё это райское наслаждение буквально за 10 минут!

Если очень хочется приготовить, но рикотты нет, можно заменить на легкий творожный сыр — но всё же очень рекомендую попробовать именно с рикоттой!

Понадобится:

1 нектарин / персик
5 г сливочного масла
сахар
ломтик хлеба
1,5–2 ст. л. рикотты
мёд и корица
(для украшения)

Порция:

на одного

Время**приготовления:**

10 мин.

Способ приготовления:

1. Нектарин делим пополам (убираем косточку) и режем на крупные дольки. Разогреваем сковороду, растапливаем небольшой кусочек масла и выкладываем нектарины. Посыпаем сахаром, готовим 1–2 мин. и переворачиваем, оставляем еще на минуту — нектарины покроются красивой карамельной корочкой.
2. Поджариваем тост и смазываем его рикоттой, сверху выкладываем нектарины, поливаем мёдом и украшаем корицей.

Попробуй!



Яблочные колечки для воскресного завтрака

Понадобится:

2 средних яблока
1 яйцо
2 ст. л. сахара
115 мл молока
160 г муки
(примерно стакан)
1/2 ч. л. разрыхлителя
1/2 ч. л. корицы
2–3 ст. л. масла
(для жарки)
2 ст. л. сахара
и 1/2 ч. л. корицы
(для посыпки)
сахарная пудра

Порция:

На троих (или двоих
очень голодных)

Время

приготовления:

35 мин.

*По выходным иногда (или почти всегда) хочется по-
дольше поспать, неспешно проснуться и приготовить
себе на завтрак что-то особенное — такие поздние ут-
ренние трапезы англичане называют красивым словом
«бранч». Такие яблочные колечки для бранча отлично
подойдут! Они чем-то похожи на панкейки, но внут-
ри будет сочное яблоко в сочетании с корицей. Просто
представьте: солнечное воскресное утро, аромат кофе,
корицы и печёного яблока — что может быть лучше?*

Способ приготовления:

1. Яблоки нарезаем на кружки толщиной примерно в 1 см перпендикулярно сердцевине, то есть в каждом полуцикле в середине будет часть сердцевинки — её надо вырезать (с помощью металлической формы или ножа, только аккуратно). Получатся колечки из яблока.
2. Венчиком или вилкой взбиваем яйцо, сахар и молоко. Добавляем просеянную муку, разрыхлитель и корицу, хорошо перемешиваем, чтобы не было комочков.
3. Разогреваем сковороду (на средней температуре), затем каждое колечко окунаем в тесто так, чтобы оно полностью покрыло яблоко, и обжариваем на масле по 3–4 мин. с каждой стороны.
4. Перемешиваем сахар с корицей для посыпки и готовые колечки слегка обваливаем в этой посыпке. Осталось только подать: советую посыпать сахарной пудрой, можно добавить карамель или ягоды.

Попробуй!



Французские ТОСТЫ с корицей

Это с детства один из моих любимых завтраков, мне их готовила мама, только я тогда не знала, что называются они французскими тостами. Это идеальное блюдо для неспешных выходных. Невероятный аромат корицы наполнит весь дом, и вы ещё долго будете помнить этот прекрасный завтрак. А ещё будьте уверены, французские тосты готовятся очень просто и точно у вас получатся.

Понадобится:

хлеб (не нарезанный
и не слишком мягкий)

1 яйцо

1,5 ст. л. сахара

80 мл молока (~ 1/3
стакана)

1/4 ч. л. корицы (обязательно, это фишка
рецепта!)

щепотка соли

30 г сливочного масла
(для жарки)

Порция:

на двоих

Время

приготовления:

30 мин.

Способ приготовления:

1. Хлеб нарезаем толщиной около 2 см. В глубокой миске смешиваем яйцо и сахар, вливаем молоко и добавляем корицу. Всё хорошо перемешиваем венчиком — эта смесь по-французски называется «льезон».

2. Опускаем хлеб в яичную смесь и оставляем на пару секунд, чтобы хлеб впитал в себя жидкость. Переворачиваем и опускаем уже с другой стороны. На заранее разогретой сковороде растапливаем немного сливочного масла. Жарим тосты на среднем огне примерно по 3 мин. с каждой стороны. Остаётся только украсить!

Попробуй!

Для украшения можно и нужно использовать всё, что вам нравится: сиропы, джемы, взбитые сливки и т.д. Я больше всего люблю со свежими ягодами, мёдом и сахарной пудрой.



Гранола — лучшая заготовка для завтрака

Понадобится:

245 г овсяных
хлопьев длительной
варки (2 стакана)
60 мл растительного
масла
(рафинированного)
85 г мёда
60 г орехов (вкуснее
с миксом орехов)
85 г шоколада
(1 плитка)
горсть сухофруктов
и/или цукатов
по желанию (советую
вяленую клюкву)

Порция:

на одного

Время

приготовления:

35 мин.

Я бы назвала это конструктором для завтрака: во-первых, в эту классическую гранолу можно положить ваши любимые орехи, сухофрукты, цукаты, шоколад. Во-вторых, есть гранолу можно с йогуртом (это мой любимый вариант), с молоком, творогом, ряженкой — да даже просто без всего, я так делаю очень часто. А ещё, домашняя гранола — самая вкусная, так что забудьте о покупных мюсли.

Хранить гранолу можно в плотных контейнерах или банках — хватит на много завтраков!

Способ приготовления:

1. Овсяные хлопья перемешиваем с растительным маслом и мёдом. Небольшой лайфхак при использовании мёда: слегка смажьте используемую посуду, например ложку, маслом — так мёд легко стечёт и не прилипнет к посуде. Мелко нарезаем шоколад и также перемешиваем с овсянкой.
2. На противень выкладываем бумагу для выпечки и равномерно распределяем по ней будущую гранолу, достаточно плотным слоем. Ставим в духовку при 170 градусах, готовим около 20–22 мин. — следите за духовкой, чтобы не пригорело. Спустя первые 10 мин. нужно перемешать гранолу и поставить обратно в духовку.
3. Обязательно даём остыть и добавляем нарезанные сухофрукты.

Попробуй!







Балуите себя не только в прямом смысле. Готовите вроде бы обычные макароны с сыром? Превратите это в итальянскую пасту с пармезаном. Делаете бутерброды с рыбой? Скажите себе: «у меня сегодня хрустящие брускетты со свежим лососем!» Чувствуете разницу? И это совсем не значит обманывать себя — это про то, чтобы замечать прекрасное в простых вещах. Одно только ваше предвкушение меняет восприятие блюда. Сначала это может показаться даже немного глупым, но «придумывание» для себя что-то необычного превращает даже рутинные блюда во что-то особенное.

Превратите обычный субботний ужин в свидание с самим собой: приготовьте любимое блюдо, даже если оно очень простое, но красиво подайте его или закажите любимую доставку (наверное, это странный совет для кулинарной книги). Сделайте так, чтобы в первую очередь было приятно *вам*.



ЗАКУСКИ

Повод устроить себе праздник в обычный день

Обожаю закуски, это всегда что-то яркое, насыщенное — часть меня, которая обожает кусочничать, просто ликует!

На первый взгляд может показаться, что это всегда про что-то праздничное, для гостей, но почему? Почему бы не приготовить закуску и в обычный день? Устроить себе домашний кинотеатр и наслаждаться просмотром фильма или сериала за вкусными закусками? Или пригласить подругу/друга просто так, без повода, и красиво накрыть стол, выложить вкусный сыр, легкую закуску и обсудить последние новости? Зачем искать специальный повод, если это можно легко приготовить прямо сейчас?



Брускетта с помидорами и прошутто

Обожаю брускетты — по сути это хлеб (который мы все любим) и что-то вкусное сверху. Ну не прекрасно ли? Такая брускетта — беспроигрышная закуска на средиземноморский мотив. Свежая, хрустящая и лёгкая во всех смыслах. Главное, возьмите вкусные помидоры.

Понадобится:

1 крупный мясистый
помидор
свежий базилик
(несколько
листочков)
1 ст. л. оливкового
масла
1/2 ч. л.
бальзамического
уксуса
багет
прошутто / хамон
(или другая вяленая
ветчина, которая есть
в вашем магазине),
примерно 8 ломтиков
1 зубчик чеснока
соль (подробнее
в рецепте)
бальзамический соус
(по желанию)

Порция:

на четверых

Время

приготовления:

20 мин.

Способ приготовления:

1. Мелко нарезаем помидоры, семечки лучше убрать — это просто вода, которая нам не пригодится, так что оставляем только мякоть. Мелко нарезаем примерно 5 листиков базилика, перемешиваем с помидорами, добавляем 1 ст. л. оливкового масла, бальзамический уксус (1/2 ч. л.) и соль (примерно 1/3 ч. л. соли).
2. Нарезаем хлеб на ломтики, сбрызгиваем каждый оливковым маслом и выпекаем 5–7 мин. при 180 градусах — можно и просто обжарить на сковороде до корочки. Готовый хлеб по желанию натираем чесноком.
3. На каждый ломтик хлеба выкладываем кусочек прошутто, затем смесь из помидоров. Украшаем листочком базилика и поливаем бальзамическим соусом (если он у вас есть).

Попробуй!



Канаше из фарширо- ванных яиц с сыром фета

Идея включить эту, казалось бы, привычную многим закуску в книгу пришла неожиданно, а неожиданные события порой самые приятные. Это и делает это блюдо классным — его можно приготовить, когда вы вдруг решили пригласить друзей домой, когда в холодильнике ничего нет, или когда резко захотелось добавить чего-то праздничного на ужин в пятницу. Потому что готовится оно буквально за 20 минут из самых привычных ингредиентов.

Понадобится:

5 яиц
3 ст. л. майонеза
1 ч. л. горчицы
30 г ветчины или
бекона (2 ломтика)
30 г сыра фета
(по желанию)
зелёный лук
(для украшения)

Порция:

на четверых

Время

приготовления:

25 мин.

Способ приготовления:

1. Для начала нужно сварить яйца. Я слышала огромное количество разных советов, как это правильно делать — не понимаю, кто и когда решил, что варить яйца сложно и для этого нужны какие-то особые лайфхаки? Вот самый простой способ: в глубоком сотейнике доводим воду до кипения, добавляем щепотку соли и аккуратно выкладываем туда яйца (только не кидайте их в сотейник, чтобы не разбилась скорлупа). Варим яйца 12 мин. до полной готовности, затем сразу же опускаем в холодную воду, чтобы они остыли.

2. Очищаем яйца от скорлупы, режем их пополам. Аккуратно вынимаем желтки (так, чтобы белок не повредился), в отдельной миске смешиваем их с майонезом, горчицей и сыром фета (или брынзой) для пикантного вкуса. Сыр солёный, поэтому соль скорее всего не понадобится. Получившуюся массу аккуратно с помощью чайной ложки выкладываем обратно в белок.

3. Осталось только украсить: советую мелко-мелко нарезать бекон или ветчину и пожарить (без масла) на среднем огне в течение нескольких минут до красивой корочки. Ещё отлично будет посыпать готовое блюдо зелёным луком и щепоткой свежемолотого перца.

Попробуй!



Дип из взбитой феты с черри

Дип — это какой-то соус или намазка для хлеба, чипсов, овощей (от английского dip, то есть макать). Закуски такого типа обычно всегда съедаются первыми — ну кто не любит обмакнуть хлеб во вкусный соус? Но именно этот дип, даже не знаю, как описать, насколько он вкусный! Нежная текстура с кислинкой в сочетании со сладкими карамелизованными черри и острой ноткой чеснока, вау!

Понадобится:

125 г черри
1 зубчик чеснока
2,5 ст. л. оливкового
масла
1 ч. л. уксуса (5%)
1 ч. л. мёда
80 г сыра фета
40 г творожного сыра
40 г греческого
йогурта
цедра лимона
хлеб и сушёный
орегано для подачи

Порция:

на двоих

Время

приготовления:

20 мин.

Способ приготовления:

1. Черри выкладываем в жаропрочную форму, поливаем 1,5 ст. л. оливкового масла, добавляем уксус, мёд и щепотку соли. Перемешиваем и отправляем в духовку на 220 градусов на 7–10 мин.
2. Зубчик чеснока режем пополам, отправляем его в блендер, затем фету, творожный сыр, йогурт и 1 ст. л. оливкового масла. Взбиваем до однородной консистенции. Попробуйте на соль, скорее всего она не понадобится, так как сыр уже солёный.
3. Выкладываем на тарелку, сверху добавляем цедру половины лимона и карамелизованные черри (не забудьте полить соком, который из них выделится). Советую посыпать сушёным орегано и подавать со свежим хлебом.

Попробуй!



Куриные стрипсы с медово-горчичным соусом

Понадобится:

Для стрипсов
2 грудки
2 стакана молока
(500 мл)
2 ст. л. столового
уксуса (9 или 5%)
2 ч. л. соли
сушёный чеснок,
паприка (по 1 ч. л.)

150 г начос
(или сырных
крекеров)
соль, перец
(подробнее
в рецепте)

Для соуса

2 ст. л. майонеза
1 ч. л. горчицы
1 ч. л. мёда

Порция:

на четверых

Время

приготовления:

50 мин. (не считая время
на маринад)

Домашний фастфуд — это всегда классно! Мне доставляет особенное удовольствие готовить что-то подобное, потому что вроде бы ешь фастфуд, но, с другой стороны, ты его приготовил дома сам и знаешь, что там и нет ничего такого вредного. Единственная сложность — это жарка во фритюре: сколько раз у меня неудачно получался какой-то очередной вариант жареной курицы! Я решила, что найду тот самый рецепт сочной курицы в кляре, но в духовке — и вот он, ещё и с невероятно вкусным соусом!

Способ приготовления:

1. Режем курицу на продолговатые полоски (по форме как стрипсы). Теперь приготовим секретный ингредиент — американцы называют его buttermilk и используют для маринада курицы: так мясо станет мягким и сочным. К молоку добавляем обычный столовый уксус и оставляем на 10 мин. Вы увидите, как на поверхности появится как будто свернувшееся молоко, это именно то, что нам нужно!

2. Перемешиваем получившуюся молочную смесь и заливаем ею курицу. Добавляем соль, перец и специи, перемешиваем и оставляем мариноваться на 1 час.

3. Для панировки мы будем использовать начос или крекеры — получится хрустящая корочка! Измельчаем их в мелкую крошку: можно при помощи блендера или ручную скалку. Для этого перекладываем начос в zip-пакет и, не закрывая его до конца, проходимся скалкой до получения мелкой крошки (чем мельче, тем лучше).

4. Каждый кусочек курицы обильно обваливаем в панировке, она будет “приклеиваться” к маринаду, в котором была курица. Выкладываем на бумагу для выпечки и отправляем в духовку на 225 градусов на 18–20 мин., важно не пересушить курицу. Для соуса просто перемешиваем все ингредиенты, и можно наслаждаться!

Попробуй!



Домашняя фокачча

Не пицца, но и не хлеб — фокачча — она прекрасна! Хрустящая снаружи и мягкая внутри, наполненная ароматами оливкового масла, розмарина и оливок — в общем, Италия у вас дома! Можно есть и саму по себе, и как дополнение к другому блюду вместо хлеба.

Способ приготовления:

1. Месим тесто — всё просто, но, как говорят итальянцы, нужно делать это с любовью! К муке добавляем щепотку соли. Разводим дрожжи в воде и вливаем эту смесь к муке, добавляем масло. Месим тесто 7–10 мин. — сначала оно будет липким, но станет достаточно эластичным и мягким. Если тесто всё-таки слишком липкое, добавьте немного муки.

2. Большую ёмкость слегка смазываем оливковым маслом, кладем туда тесто, накрываем пищевой пленкой и оставляем на 1,5 часа — вы увидите, как оно увеличится в объёме! Месим буквально полминуты, опять накрываем и оставляем на 1 час.

3. Большую жаропрочную форму (размером примерно 30 на 20 см) обильно смазываем маслом и выкладываем туда тесто, распределяя по форме, немного его растягивая (но без особых усилий). Оставляем примерно на 40 мин. — тут начинается магия! Тесто будет покрыто пузырьками как бы изнутри — аккуратно с помощью пальцев или костяшек (если у вас длинный маникюр) делаем углубления в тесте — это залог воздушного теста, которым так известна фокачча! Поливаем 4 ст. л. масла и выкладываем сверху начинку. Ждём ещё 35 мин. — в последний раз, обещаю! В отдельной миске 2–3 ст. л. оливкового масла смешиваем со специями и поливаем сверху, обильно посыпаям тёртым пармезаном.

4. Отправляем в духовку на 200 градусов и готовим 25–30 мин. до красивой корочки. Готовую фокаччу щедро поливаем 2–3 ст. л. оливкового масла, даём остыть и нарезаем на удобные вам куски.

Попробуй!

Понадобится:

Для теста

515 г муки

7 г быстродействующих дрожжей

330 мл воды

комнатной

температуры

1/2 ст. л. оливкового

масла

щепотка соли

Для начинки

4 ст. л. оливкового
масла

60–70 гр пармезана

несколько веточек

розмарина

Порция:

большая фокачча

Время

приготовления:

1 час (не считая времени
на поднятие теста)

Дальше можно кастомизировать по вашему усмотрению — вяленые томаты, оливки, соус песто, томаты черри и т.д.

Мой любимый вариант:

10–15 оливок

*сушёный чеснок и паприка
(по 1/2 ч. л. каждого)*

соль (подробнее в рецепте)



Мексиканская кесадилья

Мексиканская кухня идеально подходит для вечеринок: ярко, необычно, но просто и, главное, её очень весело готовить всем вместе! У меня это блюдо ассоциируется с прекрасными моментами, проведёнными в кругу семьи в компании хорошей музыки и громких разговоров. Кесадилья получается очень сочной.

Понадобится:

Для кесадильи
4–6 кукурузных
лепёшек
(тортильи)
1/2 болгарского
перца
1/2 луковицы
200 г курицы
(лучше бёдрышки)
соль, перец
(подробнее
в рецепте)
паприка и сушёный
чеснок (по 1/2 ч. л.)
150–200 г обычного
сыра (чем больше,
тем лучше!)

Порция:

на троих-четверых

Время

приготовления:

35 мин.

Для сальсы (по желанию)

3–4 помидора

1/4 красного лука

острый перец (по желанию,
я брала 1/4)

небольшой пучок кинзы

1/4 лайма

соль, перец (подробнее
в рецепте)

Способ приготовления:

1. Помидоры очищаем от семян, мелко нарезаем их, красный лук и кинзу. По желанию можно добавить мелко нарезанный острый перец чили (обязательно уберите семечки). Всё смешиваем, добавляем сок 1/4 лайма и примерно 1/3 ч. л. соли.
2. Подготовим начинку для кесадильи. Лук режем мелко, перец и курицу — средне. Сначала на небольшом количестве масла обжариваем курицу, добавляем соль (примерно 1/2 ч. л.), специи. Убираем курицу и на этом же масле обжариваем овощи, потом смешиваем обе части начинки.
3. Сковородку слегка смазываем маслом и выкладываем лепёшку. Одну половину щедро посыпаем сыром и выкладываем начинку, затем снова посыпаем сыром. Накрываем второй половиной лепёшки и обжариваем на среднем огне с двух сторон, пока сыр не расплавится — всего займёт примерно 7 мин. Так как кесадилья при готовке занимает половину сковороды, можно готовить две сразу.

Попробуй!



Гаспачо

К испанской кухне я отношусь с особым трепетом: в этой прекрасной стране я провела много-много летних каникул, когда была ещё ребёнком. И этот суп — настоящее лето в тарелке! Невероятно освежающий, лёгкий, яркий, такой же, как эта страна. Он утоляет жажду в жару, а ещё совсем просто готовится, не нужно даже плиту включать!

Способ приготовления:

Понадобится:
6–7 сладких помидоров
1 огурец
1,5 болгарских перца
1/2 луковицы
1 зубчик чеснока
1 крупный ломтик хлеба (или два небольших)
4 ст. л. оливкового масла (extra virgin),
1 ст. л. бальзамического уксуса (или столового 5%)
соль (чуть больше 1/2 ч. л., обязательно попробуйте перед подачей), щепотка молотого перца
225 мл воды
несколько кубиков льда

Порция:
на четверых

Время приготовления:
20 мин.

1. Помытые овощи крупно нарезаем (оставляем немного для украшения и нарезаем их очень мелко). Это всё, что от нас требуется, остальное сделает блендер!

2. Закладываем все ингредиенты в чашу блендера (или в глубокую посуду, если у вас погружной блендер): сначала перец, затем огурцы, помидоры, лук и чеснок. Затем сверху кладем хлеб, вливаем воду, оливковое масло и уксус, добавляем 2–3 кубика льда. Это важно, чтобы от работы блендера суп не нагрелся — тепло повлияет на вкус овощей. Включаем блендер и доводим массу до однородного состояния. В конце добавляем соль и ещё раз взбиваем. В испанских барах не принято пропускать гаспачо через ситечко, поэтому дайте блендеру пару минут, чтобы хорошо всё измельчить. Если всё же хочется более «тонкую» текстуру, можно пропустить получившийся суп через мелкое сито (которое для муки).

3. Подаём гаспачо — украшаем мелко нарезанными овощами, сбрызгиваем оливковым маслом и каплей уксуса. По желанию кладем кубик льда прямо в тарелку — так часто делают в Испании, чтобы сделать суп ещё более освежающим.

Попробуй!



Создавая рецепты для этой книги, я сразу поняла, что не могу не включить сюда фирменные рецепты своей мамы. Именно она привила мне этот прекрасный навык — находить счастье в мелочах и ценить даже 5 дополнительных минут на завтрак.

А ещё мама открыла для меня мир межнациональной кухни. Как видите, её фирменные рецепты из совершенно разных культур. Я убеждена, что это хороший девиз для кулинарии — пробовать что-то новое, экспериментировать и, главное, этим наслаждаться.



Испанский омлет

Детские каникулы в Испании оставили свой след и на моих предпочтениях в омлете. Мне кажется, что это лучшее блюдо из яиц. Испанский омлет с картофелем — в оригинале *tortilla* — универсальная закуска, которую испанцы едят постоянно! В этом плане мама превратила нас в испанцев — в моей семье едят такой омлет несколько раз в месяц точно. Его можно приготовить как на ужин (тогда сможете накормить четверых), так и нарезать на кубики и подать как канапе, когда придут гости — например на шпажках с хамоном и помидорами.

Способ приготовления:

Понадобится:	Порция:
8–9 ст. л. оливкового масла (рафинированного)	на четверых
1 крупная луковица	Время приготовления:
3 крупные картофелины	45 мин.
6 яиц	
соль, перец (подробнее в рецепте)	

1. Лук нарезаем тонкими перьями — то есть сначала луковицу пополам, а потом режем параллельно полосам на луке. В большую сковороду наливаем масло (его должно быть много), ждём, пока оно хорошо нагреется, и добавляем туда лук, готовим несколько минут. А пока займёмся картофелем — очищаем кожуру, режем вдоль на две части, затем режем на тонкие слайсы толщиной примерно 3 мм. Добавляем в сковородку к луку, всыпаем щепотку соли и готовим на средне-высоком огне 10–15 мин., периодически помешивая. Картофель станет мягким, а лук закарамелизуется (будет карамельно-коричневого цвета).

2. В большой миске взбиваем 6 яиц, добавляем прямо туда же картофель с луком (без масла), 3/4 чайной ложки соли, немного молотого перца. Перемешиваем, пока яйца не покроют картофель равномерно, накрываем плёнкой или фольгой и оставляем эту смесь на 15–20 мин. — за это время она загустеет.

3. Хорошую антипригарную сковородку небольшого диаметра (примерно 24 см) слегка смазываем маслом, ждём, пока она нагреется, и выливаем туда смесь из картофеля и яиц. Готовим сначала на сильном огне 1–1,5 мин., затем снижаем огонь до среднего и держим ещё 2 мин. Дальше — самое важное — переворачиваем омлет, здесь главное сконцентрироваться и не бояться. Накрываем сковороду тарелкой, которая по диаметру больше. Одной рукой плотно прижимаем тарелку, другой крепко держим ручку от сковороды и переворачиваем уверенным и быстрым движением. Теперь опять готовим на высоком огне 1–1,5 мин., потом снижаем до среднего и держим ещё 2–3.

Попробуй!



Хумус по рецепту мамы

Многие любят хумус, но даже не подозревают, как легко он готовится. Единственная «сложность» — сварить нут, но и тут нет ничего страшного. Его очень удобно приготовить заранее, чтобы потом баловать себя вкусными боулами или сэндвичами с хумусом, либо просто есть с овощами как закуску: это ещё один прекрасный дип!

Способ приготовления:

1. Нут можно купить готовым (в отделе с консервами) или приготовить самим. Варить нут просто, но придётся немного подготовиться заранее. Нут заливаем питьевой водой (около 6 стаканов — 1,5 л) и добавляем разрыхлитель. Оставляем примерно на 8 часов, можно на ночь.

2. Промываем нут, опять заливаем водой (около 6 стаканов), ставим на огонь и добавляем щепотку соли. После закипания убираем пенку с поверхности воды, накрываем крышкой и варим до готовности, около 50 мин. Нут должен быть мягким, чтобы его можно было легко раздавить вилкой. Немного остывший нут очищаем от «кожуры», без фанатизма — только то, что отделилось само.

3. Дело осталось за малым — приготовить сам хумус! В блендер кладем 2 стакана готового нута, вливаем лимонный сок, добавляем тахини. Начинаем измельчать и постепенно вливаем воду. Периодически слегка перемешиваем всю массу лопаточкой, потому что густая смесь может мешать лезвиям блендера. В самом конце добавляем соль (добавьте сначала 1 ч. л. и попробуйте, нужно ли ещё) и специи (примерно по 1/3 ч. л.). Попробуйте на вкус — количество соли, чеснока и лимонного сока вы можете чуть изменять по своему усмотрению, в зависимости от того, как вам больше нравится.

4. Совет от мамы: подавать хумус с ароматизированным маслом — на 2–3 ст. л. оливкового масла на среднем огне обжариваем тонко нарезанный чеснок. Получившимся маслом поливаем хумус. Сверху посыпаем паприкой, вокруг миски с хумусом выкладываем любимые овощи — например огурец, морковь, болгарский перец — и тёплую питу.

Попробуй!

Понадобится:

2 стакана готового нута (турецкого гороха)

Чтобы его сварить, понадобится:

2 стакана нута
питьевая вода

1/2 ч. л. разрыхлителя

Для самого хумуса:

3,5 ст. л. тахини
(урбеч из семян кунжута, продаётся в продуктовых)

2–3 зубчика чеснока

4 ст. л. лимонного сока

1/2 стакана воды (125 мл), можно

использовать ту воду, в которой варился нут

Порция:

на четверых

Время

приготовления:

1 час (не считая время замачивания нута)

1,5 ч. л. соли (без горки),

молотый перец, тмин и паприка (по желанию)

свежие овощи, хлеб или пита для подачи



Цените сам процесс — когда пробуешь и кусочничаешь, когда танцуешь под любимую музыку, пока режешь салат, когда старательно выкладываешь на тарелку, чтобы получилось красиво.

Когда чувствуешь аромат готового блюда, не можешь дождаться, пока оно остынет.

Это чувство приятного предвкушения и наслаждения в силах себе создать каждый.



САЛАТЫ

Они правда могут быть очень вкусными!

Знаю, у многих салаты ассоциируются с чем-то зелёным, пресным и скучным, но это совсем не так! Я покажу вам, как легко приготовить как классические салаты, которые вы наверняка видели в меню ресторанов, так и расскажу, как сделать любой салат вкусным благодаря яркой заправке и интересным сочетаниям.

Кстати, салаты — один из моих любимых видов обеда. Особенно если вы работаете из дома, нет ничего лучше, чем отвлечься на ненадолго от работы и приготовить себе вкусный и свежий салат. Это отличный повод уделить себе немного времени в течение дня.

Мои лайфхаки для салатов:

1. Какой бы салат вы ни готовили, очень важно не только промыть, но и просушить зелень, которую будете использовать. Дело в том, что, если листья салата будут влажными, заправка просто будет с них «соскальзывать». Ещё лишняя вода разбавит заправку и сделает её пресной. Кстати, для этого очень советую сушилку для зелени — это тот кухонный агрегат, которым я действительно пользуюсь.
2. Салатные листья лучше рвать руками, а не резать.
3. Если вы готовите салат просто из того, что есть дома (и это прекрасно!), вот классическая заправка, которая подойдёт буквально к любому варианту. Смешиваем оливковое масло и столовый уксус в пропорциях 4:1 — то есть 4 ч. л. масла и 1 ч. л. уксуса. Добавляем щепотку соли и хорошо взбалтываем. Это удобно делать в небольшой баночке — кладем в неё все ингредиенты, закрываем, взбалтываем и получаем приятную эмульсию. При желании туда можно добавить различные ароматные приправы.



Нескучный овощной

Красота в простоте — это точно про этот универсальный овощной салат. Он готовится элементарно, вам не понадобятся необычные ингредиенты, но именно поэтому важно, чтобы каждый продукт был сочным, свежим и вкусным. Такой салат можно смело сочетать с любым блюдом на столе в какой-то особенный день, но он также отлично подойдёт и для лёгкого обеда.

Способ приготовления:

Понадобится:

салат листовой
(которые продаются
в горшочках, 1 шт)

60 г перца
(болгарский или
рамиро)

150 г помидоров
(один большой)

120 г огурцов

7–10 оливок

1 красный лук

50 г феты
(или другого
солёного белого
сыра)

соль, молотый перец
(подробнее
в рецепте)

Порция:

на двоих (на четверых,
если салат как дополнение
к другим блюдам)

Время

приготовления:

20 мин.

*Для заправки (тут важно
именно соотношение
масла с остальными
ингредиентами — 4:1)*

4 ч. л. оливкового масла
(лучше extra virgin)

1 ч. л. дижонской горчицы

1 ч. л. мёда

1 ч. л. уксуса

1. Нарезаем все овощи: перец на тонкие полоски, помидоры на довольно крупные кусочки, красный лук на кольца (понадобится совсем немного для украшения). Огурец очищаем от кожуры и нарезаем на небольшие брусочки.

2. Замаринуем лук — разделяем нарезанные кольца между собой, кладем в небольшую миску, заливаем 125 мл теплой воды, 1 ч. л. уксуса, добавляем щепотку сахара и соли. Перемешиваем и оставляем на 5–10 мин.

3. В небольшой миске тщательно перемешиваем все ингредиенты для заправки, добавляем щепотку соли — получится приятная эмульсия горчичного цвета. Салатные листья промываем, обязательно хорошо просушиваем и руками рвем на небольшие кусочки, выкладываем в большую миску. Добавляем все нарезанные овощи и перемешиваем с заправкой (оставьте немного для подачи).

4. Сверху на салат выкладываем оливки, разламываем сыр и выкладываем кольца маринованного лука. Добавляем щепотку соли и поливаем оставшейся заправкой.

Попробуй!



Итальянский салат с тунцом и моцареллой

Ещё один вариант салата, который прекрасен в своей легкости и простоте — все ингредиенты так сочетаются, что за несколько минут получается вкуснейшее блюдо.

Свежий тунец, сладость помидоров и кукурузы, руккола с горчинкой и нежная моцарелла, все ингредиенты занимают идеальное место в этом блюде. А ещё, это тот тип салатов, которые идеально есть с хлебом, так сытнее и вкуснее.

Понадобится:

80 г салата (лучше всего смесь рукколы и шпината)
1-2 сладких помидора
100 г кукурузы (примерно 1/3 банки)
150 г свежей моцареллы
2-3 ст. л. оливкового масла (extra virgin)
соль, перец (подробнее в рецепте)
бальзамический соус
и свежий хлеб для подачи

Порция:

на двоих (или на четверых, если салат как дополнение к другим блюдам)

Время

приготовления:

15 мин.

Способ приготовления:

1. Всё очень просто! Нарезаем помидоры на крупные куски. На большую тарелку выкладываем промытый и просушенный салат. Сверху добавляем помидоры, кукурузу, небольшие куски тунца и моцареллу.

2. В качестве заправки используем только оливковое масло: поливаем им салат, добавляем большую щепотку соли (примерно 1/3 ч. л.) и немного молотого перца. Секретный ингредиент — бальзамический соус, поливаем им салат.

3. Подаём салат со свежим хлебом.

Попробуй!



Капрезе-боул

Понадобится:

40–50 г рукколы
2 сочных помидора
150 г свежей
моцареллы
40 г вяленых томатов
(примерно 4 шт)
соль, перец
(подробнее
в рецепте)

Для заправки

2 ст. л. оливкового
масла (можно взять
из-под вяленых
томатов, так даже
вкуснее!)
1 ст. л. песто

Порция:

на двоих (или на четверых,
если салат как дополнение
к другим блюдам)

Время

приготовления:

15 мин.

Я не встречала человека, которому бы не нравился этот салат — нежная моцарелла, сочные томаты и соус песто. Это всеми любимая классика. Но мне всегда он казался как будто бы слишком простым, хотелось сделать его ещё вкуснее, сытнее, ярче! Тогда пришла идея: почему бы не превратить это сочетание в полноценный салат?

Способ приготовления:

1. На плоскую салатную тарелку выкладываем рукколу (промытую и хорошо просушенную). Предлагаю отказаться от классической для этого салата нарезки в пользу вот такой: помидоры нарезаем крупно, а моцареллу буквально разрываем на небольшие кусочки. Выкладываем на тарелку в хаотичном порядке, и вуаля, подача будет как в ресторане! Кстати, обязательно берите свежую моцареллу, то есть ту, которая в «рассоле».
2. Вяленые томаты нарезаем мелко, выкладываем их сверху. В небольшой миске смешиваем масло и песто, поливаем салат. Осталось только посыпать солью (примерно 1/3 ч. л.), и добавить щепотку свежемолотого перца.

Попробуй!



Салат с печёной свёклой и фетой

Понадобится:

1 клубень свёклы
40–50 г листьев
шпината

70–75 г сыра фета
соль, перец
(подробнее
в рецепте)

грецкие или кедровые
орехи, горсть
(по желанию)

Для заправки

2 ст. л. оливкового
масла

1,5 ч. л. бальзамичес-
кого уксуса

1,5 ч. л. меда

Порция:

на двоих (или на троих,
если салат как дополнение
к другим блюдам)

Время

приготовления:

1 час 10 мин. (из них
примерно час в духовке)

Ещё один классический салат — он у меня ассоциируется с очень забавной историей. Мы с подругой часто между парами ходили обедать в небольшое заведение рядом с университетом. И ей очень нравился этот салат (я тогда в его сторону даже не смотрела, мне никогда не нравилась свёкла). В тот день моя подруга была в светло-розовом пуховике — и вот одно неловкое движение (уже даже не помню, чьё именно), и её куртка стала уже ярко-розовой от свёклы. В тот момент почему-то мне пришло в голову, что этот салат надо попробовать. Что я и сделала — теперь это один из моих любимых салатов, которые я часто готовлю для особенных ужинов.

Способ приготовления:

1. Секрет моей версии этого салата в том, чтобы именно запечь свёклу, а не сварить. Оборачиваем клубень в фольгу и отправляем в духовку на 220 градусов примерно на 45–55 мин. Чтобы проверить готовность, аккуратно воткните в свёклу вилку или нож, они должны легко проходить. Осторожно снимаем фольгу, ждём, пока свёкла остынет, и только тогда очищаем от кожуры. Режем на куски среднего размера произвольной формы.

2. Для салата советую использовать бейби-шпинат, он очень нежный и отлично дополняет яркий вкус сыра и слегка сладковатую свёклу. Хорошо промываем и просушиваем его, выкладываем на плоскую салатную тарелку, сверху кладем свёклу. Сыр нарезаем на крупные кубики и отправляем туда же.

3. В миске перемешиваем до однородного состояния все ингредиенты заправки и поливаем салат. Осталось только посыпать щепоткой соли (примерно 1/4 ч. л.) и добавить немного свежемолотого перца.

Попробуй!



Классический Цезарь

Думаю, вы согласитесь, что главное в Цезаре — это заправка. Я всегда искала идеальный рецепт — кремовой, тающей во рту и приятно-чесночной. Нашла для себя тот самый вариант соуса — делюсь и с вами! И, кстати, вы знали, что в настоящем Цезаре нет ни креветок, ни рыбы, ни всеми любимой куриной грудки? Это дополнение придумали в наших ресторанах, чтобы сделать блюдо более сытным. В этой версии Цезаря дополнительно я использовала только черри, но вы можете добавить курицу на гриле или пожарить креветки — будет тоже прекрасно!

Способ приготовления:

Понадобится:

Для соуса
2 свежих яйца
(понадобятся только желтки)
10 г дижонской горчицы (примерно 1 ч. л.)
столовый уксус
(буквально капля, на кончике чайной ложки)
150 мл оливкового масла
1 зубчик чеснока
1/4 лимона
1/3 ч. л. соли
и щепотка сахара
45 г пармезана
(или другого твёрдого сыра)

Порция:

на двоих (или на четверых, если салат как дополнение к другим блюдам)

Время

приготовления:

30 мин.

Для салата

85 г хлеба
110 г салата Романо (можно заменить айсбергом)
10–15 помидорок черри
соль, перец (подробнее в рецепте)
пармезан (для украшения)

1. Начнём, конечно, с соуса! Обработаем яйца, чтобы они не были полностью сырыми: опускаем их в кипящую воду ровно на 45 секунд, затем сразу опускаем в миску с холодной водой. Нам понадобятся только желтки — отделяем их от белка и кладем в глубокую миску. Добавляем горчицу и уксус, слегка перемешиваем. Затем, постепенно вливая оливковое масло, взбиваем погружным блендером (не стационарным блендером для смузи, это важно). За несколько минут вы получите густой соус — поздравляю, это домашний майонез! Кстати, это можно сделать и венчиком вручную, но займёт около 10 мин.

2. К соусу добавляем сок лимона, измельчённый чеснок, соль, щепотку сахара и ещё раз взбиваем. Осталось только добавить натёртый пармезан и перемешать.

3. Хлеб нарезаем на кубики — это будут наши «крутоны», или гренки. Сковородку слегка сбрызгиваем оливковым маслом и готовим хлеб на среднем огне около 5 минут, пока он не станет хрустящим снаружи, добавляем щепотку соли и перца. Промытый салат рвём руками на небольшие куски. Смешиваем крутоны, салатные листья и большую часть соуса, выкладываем на красивую тарелку. Сверху кладем порезанные пополам черри и посыпаем пармезаном. Небольшой лайфхак: чтобы получилось прямо как в ресторане, попробуйте не натереть пармезан, а тонко нарезать его с помощью овощечистки (да-да!). Так получится срезать очень тонкие ломтики сыра, которыми можно украсить салат.

Попробуй!



Еда — красивая, яркая, вкусная — правда помогает мне. Заряжает перед важным днём, помогает восстановить силы, скрашивает плохой день или дополняет и без того прекрасный.

И я уверена, что кому-то из вас, кто сейчас это читает, эта книга поможет послушать себя и осознать свои желания и потребности — понять, чего хочется именно вам, и научиться наполнять себя энергией через еду в прямом и переносном смысле.



ЧТОБЫ СОГРЕТЬСЯ

Про «комфортную еду», которая сделает ваш день лучше

В английском есть такое понятие как «comfort food» — это какие-то тёплые, простые и вкусные блюда, которые ассоциируются с уютом, иногда даже с ностальгией. Но самое главное в них то, что они приносят удовольствие, согревают и дарят ощущение внутреннего удовлетворения.

Если у вас грустное или ленивое настроение, если вы устали после учёбы и работы или просто на улице плохая погода и вы грустите — «комфортная еда» согреет вас во всех смыслах. Порадуйте себя ей — она для этого и создана.

В этой главе собраны мои любимые «комфортные» рецепты, после приготовления которых вы точно почувствуете себя лучше.

Небольшой лайфхак:

В этой рубрике будет много супов, часто для них нужен бульон — и я знаю, что у многих возникают вопросы, откуда же его взять?

Не всегда есть возможность приготовить домашний бульон — тогда можно просто заменить его питьевой водой либо развести в воде готовый бульон (он продаётся в формате кубиков или приправы). Это не самая полезная добавка, но она часто выручает, поэтому очень советую иметь её дома.



Пряный крем-суп из тыквы

Понадобится:

500 г очищенной
тыквы

1 небольшая луковица

1 зубчик чеснока

2 ст. л. оливкового
масла

100 мл сливок

соль (подробнее
в рецепте)

хлопья чили

Порция:

на четверых

Время

приготовления:

55 мин.

Краткая предыстория: раньше мне не нравился этот суп, а потом я попробовала приготовить его по этому рецепту, и вот сейчас делюсь им с вами, потому что это правда невероятно вкусно. Пряный, нежный, и такой согревающий! Обязательно подавайте с гренками.

Способ приготовления:

1. Тыкву очищаем от кожуры и нарезаем на небольшие кубики, мелко режем лук, измельчаем чеснок. Обжариваем их на масле в глубокой сковороде или кастрюле 5 мин., очень советую добавить щепотку хлопьев чили (1/4 ч. л.) для остроты и пряности.

2. Заливаем овощи кипящей водой — ровно столько, чтобы покрыло тыкву, затем вливаем уже тёплые сливки и добавляем соль (примерно 1/4 ч. л.). Варим около 15 мин до готовности тыквы. Можно проверить на готовность с помощью вилки — тыква должна быть мягкой.

3. Уберите из кастрюли с тыквой 1–1,5 половника жидкости перед тем, как взбивать блендером — так вы сами сможете регулировать густоту супа по желанию. С помощью блендера превращаем овощи в пюре, при необходимости постепенно доливаем воду, которую отложили ранее. Обязательно пробуем на соль и добавляем ещё при желании.

Подавать советую с гренками или жареными креветками, а сверху посыпать пармезаном.

Попробуй!



Mac&cheese

Макароны в сырном соусе с тянущимся сыром внутри и сырной корочкой — в общем, вы поняли, это рай для любителей сыра! А ещё это просто прекрасное блюдо, которое точно согреет вас.

Понадобится:

450 г макарон
(небольшой формы,
полые внутри —
например
ракушки)
480 г сыра (натёртого
на мелкой тёрке)
75 г сливочного масла
55 г муки
750 мл молока
специи: паприка,
сушёный чеснок
(по 1/2 ч. л.),
мускатный орех
(1/3 ч. л. —
по желанию)
соль, перец
(подробнее
в рецепте)
25 г панировочных
сухарей

Порция:

на четверых-шестерых

Время

приготовления:

45 мин.

В этом блюде совсем мало ингредиентов, но именно поэтому важно, чтобы основной — а именно сыр — был качественным. Советую брать чеддер, эдам, гауду (российский или другой плохо плавящийся сыр лучше не использовать).

Способ приготовления:

1. В хорошо подсоленной воде отвариваем макароны на 2 мин. меньше, чем указано на упаковке. Сливаем воду, убираем макароны в сторону и слегка сбрызгиваем их каплей оливкового масла (около 1 ч. л.), чтобы они не слиплись.

2. В этой же кастрюле, где варились макароны, растапливаем сливочное масло, добавляем муку и, помешивая, готовим примерно 45 секунд. Постепенно вливаем молоко комнатной температуры, постоянно помешивая. Через пару минут соус начнёт густеть — тогда частями начинаем добавлять сыр (но только 380 г, остальное оставим на потом). Когда сыр полностью расплавится, получится густой и тягучий соус, добавляем специи и соль (зависит от того, насколько соленый ваш сыр — я добавила 1/2 ч. л. соли). В отдельной миске панировочные сухари перемешиваем с 1/3 ч. л. соли.

3. Соус тщательно перемешиваем с готовыми макаронами. В большую жаропрочную форму перекладываем половину макарон, посыпая 1/2 оставшегося сыра и накрываем второй частью макарон. Осталось только посыпать ещё сыром и сверху панировочными сухарями. Выпекаем при 200 градусах в течение 20 мин. до красивой корочки.

Попробуй!



Согревающий суп из запечённых овощей

Классический американский суп из запечённых овощей — сливочно-томатный вкус, аромат чеснока и базилика. А ещё макнуть в него сырный сэндвич, мм. Это невероятное сочетание, которое греет душу. В пасмурные дни мне поднимают настроение красивые ярко-красные или оранжевые блюда, которые напоминают о лете, и этот суп как раз такой!

Понадобится:

5–6 средних
помидоров
1/2 болгарского
перца
1/2 большой
луковицы
4 зубчика чеснока
оливковое масло
сливки 20%
(примерно 80 мл)
вода / домашний
бульон (вливать
немного при
необходимости)
соль, перец
(подробнее
в рецепте)

Порция:

на двоих

Время

приготовления:

55 мин.

Способ приготовления:

1. Крупно нарезаем томаты, болгарский перец (постарайтесь не использовать кислые или пресные) и лук. Выкладываем овощи в форму, чеснок кладем прямо в кожуру, добавляем 2 ст. л. оливкового масла, соль и сахар — по 1/3 чайной ложки. Выпекаем 35–40 мин. при 190 градусах.
2. Запечённые овощи вместе с выделившимся соком перекладываем в большую ёмкость или чашу блендера, запечённый чеснок очищаем от кожуры и отправляем туда же. Пюрируем с помощью блендера, затем пропускаем через сито. Вливаем подогретые сливки — если суп кажется вам слишком густым, можно влить немного воды или бульона.
3. Для украшения советую полить оливковым маслом и сливками и посыпать зеленью, а подавать — с сырным сэндвичем. С ним всё просто: два ломтика хлеба смазываем сливочным маслом с двух сторон, выкладываем между ними побольше сыра (который хорошо плавится) и кладем в сэндвичницу либо жарим с двух сторон на среднем огне, пока сыр не расплавится. Осталось только обмакнуть сэндвич в суп.

Попробуй!



Сырный суп с брокколи

С этого супа у меня в блоге началась покорившая всех рубрика «комфортной едой». Этот суп именно такой — согревающий, нежный и обволакивающий, он как будто накрывает вас теплым одеялом.

Приготовьте его в дождливый день или когда у вас будет грустное настроение — ваш день точно станет лучше.

Понадобится:

1 луковица
1,5 морковки
400 г брокколи
(замороженная)
10–15 г сливочного
масла, 1,5 ч. л.
оливкового
3 ст. л. муки
1 ч. л. соли (чуть
больше, если бульон
несоленый)
1 литр бульона
(любой, кроме
рыбного)
500 мл сливок
150 г сыра

Порция:

на четверых

Время

приготовления:

35 мин.

Способ приготовления:

1. Мелко нарезаем лук и морковь (её можно и натереть). Готовить будем сразу в кастрюле — разогреваем в ней сливочное и оливковое масло и обжариваем лук и морковь 3–5 мин. Всыпаем туда муку и готовим ещё пару минут.
2. Вливаем бульон (можно также воспользоваться готовым покупным бульоном-приправой, заменять водой советую только в крайнем случае) и добавляем брокколи и соль, варим около 5 мин.
3. Вливаем тёплые сливки и готовим ещё 5–10 мин. на среднем огне, не доводя до сильного кипения. В самом конце добавляем натёртый сыр и проверяем на соль.

Попробуй!



Простой карри

Помню, первый раз попробовала соус карри, когда мама приготовила его с помощью какой-то готовой смеси, привезённой из Америки. Оно было до невозможности острым, но тогда был ужасно холодный февральский день, поэтому это было очень кстати. Думаю, у многих карри ассоциируется с чем-то сложным и очень острым — спешу развеять эти мысли! Домашнее карри приготовить легко, и оно будет пряным, невероятно ароматным и острым ровно так, как вы любите. Побалуйте себя необычным ужином в индийском стиле.

Способ приготовления:

1. Лук нарезаем тонкими перьями — то есть сначала луковицу пополам, а потом режем параллельно пополам на луке. Убираем с курицы лишний жир и кожу, если они есть, и кладем в большую миску. Добавляем туда 2 ст. л. растительного масла, лук, измельченный чеснок, щепотку молотого имбиря и 1 ч. л. соли (без горки). Хорошо перемешиваем руками, накрываем пленкой и оставляем мариноваться на 30 мин. — 1 час.

2. С замаринованной курицы убираем лук (не выбрасываем, а просто пока откладываем) и обжариваем её в большой сковороде на 1 ст. л. растительного масла — по 3 мин. с каждой стороны до красивой корочки. Затем убираем курицу и в этой же сковороде обжариваем лук и чеснок, которые были в маринаде с курицей. Готовим несколько минут и добавляем специи: паприку и карри, обжариваем 2–3 мин., периодически помешивая, так специи полностью раскроют свой аромат. Теперь добавляем томатную пасту, готовим ещё 2–3 мин., затем соль (примерно 1/2 чайной ложки), щепотку сахара и вливаем воду и кокосовое молоко. Тушим соус на среднем огне около 5 мин., пока он не начнёт закипать.

3. В соус кладем курицу и сок, который из неё выделился. Перемешиваем и оставляем тушиться на 15–20 мин., периодически переворачивая курицу. Попробуйте на соль — при необходимости добавьте ещё немного и дайте потушиться ещё 2–3 мин. Подавать советую с ароматным длиннозёрным рисом (басмати, жасмин), щедро посыпав кинзой и мелко нарезанным болгарским перцем.

Попробуй!

Понадобится:

1 средняя луковица
2 зубчика чеснока
3 ст. л. растительного масла
700 г бёдрышек (без кожи и костей), можно взять грудку
специи: 1 ч. л. паприки, 1 ч. л. карри, щепотка молотого имбиря
соль, перец, сахар (подробнее в рецепте)
1 ст. л. томатной пасты (без горки)
150 мл воды
215 мл кокосового молока (1 стакан) — это густая белая жидкость, не то молоко, которое используют для кофе или смузи

Порция:

на четверых

Время

приготовления:

45 мин. (+ время для маринада курицы)

пучок кинзы и половина болгарского перца для украшения



Картофель по-деревенски

В фаст-фуд ресторанах мне всегда больше нравилась картошка по-деревенски, и я гадала, как же её повторить дома.

Оказалось, что домашняя версия такого картофеля без фритюра и заморочек — не хуже оригинала! Этот картофель получается вкусным всегда, и к нему отлично подойдёт любой соус!

Понадобится:

5–6 средних
картофелин
(лучше молодого
картофеля)

3 ст. л. муки
(примерно 30 гр)

3,5 ст. л. масла
соль, сушёный чеснок
и паприка
(по 1/2 ч. л. каждого)

Порция:

на четверых

Время

приготовления:

40 мин.

Способ приготовления:

1. Картофель хорошо моем (вкуснее с кожурой, поэтому лучше брать именно молодой картофель). Далее режем на аккуратные дольки одинакового размера: сначала пополам, затем каждую половину на три-четыре части.
2. В большой миске перемешиваем картофель, масло, муку, соль и специи, тщательно распределяем получившийся кляр из муки и масла по всем картофельным долькам.
3. Выкладываем картофель на бумагу для выпечки на расстоянии хотя бы 1 см друг от друга. Выпекаем примерно 30 мин. при 195 градусах — картофель получится мягким внутри, но со вкусной корочкой.

Попробуй!







Пока я создавала эту книгу, у меня постоянно в голове была такая мысль: Я не хочу, чтобы те, кто приобрёл эту книгу, посмотрели её, прочитали названия и просто закрыли, подумав: «Как же красиво, но что-то это так сложно, готовлю как-нибудь потом» (читайте никогда). Полностью наоборот!

Мой главный посыл — показать вам, что всё это вы легко можете приготовить сами для себя.

Чтобы вы, листая книгу, думали: «О, для этого у меня есть все ингредиенты сейчас» или «Класс, готовлю это сегодня же, выглядит просто и так вкусно».

И, наконец, хочу, чтобы у вас появилось желание порадовать себя чем-то вкусным. Даже если это будет не конкретно по какому-то рецепту отсюда. Даже если рецепт брускетт с томатами напомнит вам о том, что вы так любите омлет с помидорами — и вы его приготовите себе и насладитесь им. Тогда я буду считать, что миссия этой книги выполнена.



НЕМНОГО АЗИИ

Про разнообразие вкусов и начинок

Азиатские блюда можно готовить с чем угодно. Описывая рецепты лапши и риса, я поймала себя на мысли, что готовила их столько раз и с таким многообразием начинок, что было трудно выделить свою любимую.

В общем, эта глава получилась про то, в чём и состоит вся прелесть кулинарии: блюда можно подстроить под себя, чтобы именно вам было вкусно. Вспомните себя, заказывая лапшу из доставки — наверняка, не только мне сложно её выбирать, потому что вот тут она вроде бы с любимыми креветками, а вот тут соус классный, но грибы я эти не люблю ... Дома же вы можете приготовить свой идеальный вок с тем, что любите больше всего (или с тем, что уже есть в холодильнике).



Жареный рис с курицей

Жареный рис относится к тем блюдам, которые готовишь из того, что осталось в холодильнике — и это прекрасно! Если у меня остаётся сваренный рис, с вероятностью 100% на следующий день я готовлю это блюдо. Можно добавить всё, что угодно — мясо, морепродукты, любые овощи... Я покажу свой любимый вариант, но иногда я даже не добавляю никакой начинки и просто жарю рис с яйцом и соусом... В общем, обязательно попробуйте!

Способ приготовления:

1. Если у вас нет уже готового риса, то начать надо с его приготовления. Отвариваем его, согласно инструкции на упаковке: стандартного времени варки риса и пропорции воды нет — всё зависит от сорта. Готовый рис ставим остывать: он должен быть прохладным к началу обжарки.

2. Кстати, ещё один плюс этого рецепта — даже если вы немного переварите рис, после обжарки это будет совсем незаметно.

3. Курицу и овощи нарезаем на небольшие кусочки. Сначала обжариваем курицу около 5 мин. на сильном огне на 1–2 ст. л. растительного масла. В конце добавляем примерно 1/2 ч. л. соли и 1 ст. л. соевого соуса. Убираем курицу в сторону и обжариваем овощи несколько минут (чтобы они остались немного хрустящими внутри). В миске взбиваем 2 яйца и делаем тонкий омлет — сворачиваем его и нарезаем поперёк, получатся тонкие полоски.

4. Осталось только всё обжарить: возьмите самую большую сковородку (необязательно вок). Добавляем 2 ст. л. растительного масла и на сильном огне перемешиваем всю начинку с рисом. Немного отодвигаем в сторону, чтобы влить соусы прямо на сковороду — так вкусы лучше раскроются. Ждём около 15 секунд, всё ещё раз перемешиваем и готовим около 3 мин., постоянно помешивая, чтобы рис не пригорел. В конце щедро посыпаем зелёным луком.

Попробуй!

Понадобится:

220 г риса
300–400 г курицы
(филе грудки или
бедро)
1 болгарский перец
1/2 средней
луковицы
80–100 г зелёного
горошка
зелёный лук
(небольшой пучок)
2 яйца
3 ст. л. соевого соуса
3 ст. л. соуса терияки/
сладкий чили (или
другого азиатского
соуса, который
вам нравится)
соль, перец
(подробнее
в рецепте)
растительное масло

Порция:

на четверых

Время

приготовления:

55 мин.



Чесночная лапша

Всегда смотрела на лапшу из ресторанов и не могла понять, как же у них получается такой насыщенный и вкусный соус, который буквально обволакивает каждую лапшичку, вызывая мгновенное желание съесть блюдо? Вот он — рецепт, который за 5 минут поможет вам приготовить «ту самую лапшу». Или, если называть это по-другому, мой обед в 50% случаев, обожаю готовить себе вкусную порцию лапши.

Понадобится:

лапша (80–100 г)
1 яйцо
2 крабовые палочки
зелёный лук
(для украшения)
растительное масло

Для соуса

65 мл воды
2 ст. л. соевого соуса
1 ч. л. сахара
(лучше тростникового)
1 зубчик чеснока
хлопья чили
(щепотка — по желанию)

Порция:

на одного

Время

приготовления:

15 мин.

Способ приготовления:

1. Мелко нарезаем чеснок. В миске перемешиваем воду с соевым соусом и сахаром до растворения последнего. Обжариваем чеснок и хлопья чили на 2 ст. л. масла на среднем огне 1–2 мин. — так они станут ароматнее. Затем вливаем соус и тушим пару минут. Параллельно с этим варим лапшу, согласно инструкции на упаковке.

2. Готовую лапшу добавляем к соусу и перемешиваем, оставляем на огне ещё буквально минуту. Жарим глазунью и нарезаем крабовые палочки — они отлично дополняют лапшу и сделают блюдо сытнее. Осталось только посыпать зелёным луком и хлопьями чили по желанию.

Попробуй!



Лапша Пад-Тай

Это определённо одно из самых популярных тайских блюд, которое, несмотря на загадочное название, готовится не сложнее любой другой лапши. Но надо отдать должное этому блюду, кисло-сладкий соус в сочетании с арахисом и лаймом — это невероятно вкусно. Конечно, стоит сразу сказать, что этот рецепт не претендует на аутентичность (всё-таки тамаринд у нас в магазинах не часто встречается), но, мне кажется, это не повод отказывать себе в этой прекрасной лапше, хоть и в адаптированной версии.

Способ приготовления:

1. Курицу нарезаем на небольшие кусочки, кладем в миску и заливаем соевым соусом. Оставляем мариноваться на 15 мин., а тем временем сыр тофу кладем под пресс (это важно для более плотной текстуры). Обкладываем его с двух сторон плотными бумажными салфетками и кладем сверху что-то тяжелое, оставляем на 20–30 мин.

2. Курицу обжариваем на небольшом количестве масла (примерно 1 ст. л.) в течение 3–4 мин. и пока убираем в сторону. Тофу нарезаем на кубики и обжариваем на этой же сковороде, примерно по 2 мин. с каждой стороны, также пока убираем. Весь рецепт можно готовить в одной сковороде, поэтому возьмите ту, что побольше.

3. Рисовую лапшу для Пад-Тая принято замачивать в воде комнатной температуры, но можно и отварить. Также рекомендуют промыть такую лапшу в холодной воде после приготовления — в общем, следуйте указаниям на упаковке. Лучше это сделать заранее, когда начнете жарить курицу. И только когда лапша готова, начинаем готовить соус. В отдельной миске смешиваем все ингредиенты для него. На 2 ст. л. масла обжариваем измельченный чеснок буквально полминуты, вливаем взбитые яйца. Готовим их, постоянно помешивая (как будто готовите скрэмбл). Когда яйца готовы, отодвигаем их на край сковороды и вливаем соус, даем ему слегка закипеть (буквально минуту) и добавляем ранее обжаренные курицу, тофу и готовую лапшу. Хорошо перемешиваем, чтобы распределить соус по всем ингредиентам, и готово.

4. Подаём с долькой лайма и измельчённым арахисом (лучше его заранее поджарить на сухой сковороде — буквально 5 мин. на среднем огне, так он будет ароматнее).

Попробуй!

Понадобится:

Для соуса
130 мл воды
3,5 ст. л. соевого соуса
2 ст. рыбного соуса*
2,5 ч. л. сахара
150–200 гр курицы
(лучше бедра)
3 ст. л. соевого соуса
1 зубчик чеснока
100 г тофу
2 яйца
3 ст. л. масла для жарки
200 г рисовой лапши
горсть жареного арахиса
1 лайм
зелёный лук и хлопья чили (для украшения)

Порция:

на двоих-троих

Время

приготовления:

35 мин.

** рыбный соус продаётся в том же отделе, что и соевый соус — уверена, он есть в вашем ближайшем продуктовом, вы просто его не замечали*



С едой связаны прекрасные моменты.

Мы иногда даже об этом не задумываемся, а потом вдруг едим что-то похожее, и в голове столько воспоминаний:

— А помнишь, как в 3 утра ели бургер после твоего дня рождения?

— Да, это было чудесно ...

(разговор с моей подругой aka менеджером)



А ещё вкусная еда у меня неразрывно связана с путешествиями. Мне кажется, кулинария — важная часть культуры каждой страны, поэтому в поездках мы всегда стараемся ходить в те места, которые держат местные и куда ходят местные. Именно там, зачастую в самых неприметных кафе или небольших барах, можно попробовать самую вкусную в жизни пасту или невероятный греческий салат, которые будут сделаны с невероятной любовью к еде и людям вокруг.



ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ

Посвящаю эту главу своей любви к итальянской кулинарии

Италия — это всегда что-то яркое, уютное, ароматное и незабываемое. Вкус съеденных в Риме ризотто и пасты, пиццы и тирамису на Сицилии я нежно держу в своих воспоминаниях и каждый раз вдохновляюсь, готовя что-то итальянское для себя или близких. Секрет итальянской кухни на первый взгляд прост: свежие продукты и любовь, вложенная в каждое блюдо. Возможно, именно поэтому она так и близка моей философии еды. Я покажу вам свои любимые рецепты итальянской кухни: приготовьте их не спеша, с любовью и уважением к себе и к еде — результат вам точно понравится!

Buon appetito!

Небольшой лайфхак:

1. Давайте раз и навсегда перестанем переваривать макароны — их нужно готовить ровно столько, сколько указано на упаковке (или меньше, если это указано в рецепте). Ещё один страшный сон итальянца: когда готовые макароны промывают в холодной воде. Надо сказать, что мне самой от таких манипуляций становится нехорошо... чтобы паста не слиплась, просто сбрызните её оливковым маслом.
2. Пасту нужно обязательно варить в хорошо подсоленной воде. Говорят, что итальянцы руководствуются таким правилом: «вода должна быть такой же солёной, как море». Честно, не знаю, правда ли это, но про важность соли при варке макарон — это точно. Кстати, солить лучше, когда вода уже закипела, иначе она будет кипятииться дольше.
3. Соединяем соус с готовой пастой и увариваем их вместе несколько минут, а не просто выкладываем соус сверху. Паста и этот прекрасный соус должны стать единым целым. Так намного вкуснее, правда.
4. Вода от пасты — ваш лучший друг. Когда макароны почти готовы, отлейте немного воды, в которой они варились, в отдельную ёмкость, примерно половник. Эту воду потом можно (даже нужно!) добавлять в соус — из-за крахмала, который в ней останется, она поможет сформировать текстуру, сделает его более густым и «шелковистым».



Ризотто с креветками

Я помню самое вкусное ризотто в своей жизни — это было в Риме в уже далёком 2015 году, в небольшом ресторанчике рядом с Колизеем (я даже нашла в архивах его фото!). Каждый раз, готовя ризотто дома, я возвращаюсь к этим прекрасным воспоминаниям. Весь секрет ризотто — в терпении. В том, чтобы уделить внимание процессу приготовления, аромату, вкусу, каждой детали — посвятить это время себе и своим желаниям, главное из которых, конечно, попробовать это невероятное ризотто.

Способ приготовления:

1. Заранее подготовим креветки: очищаем их, посыпаем солью, паприкой и 1 ч. л. оливкового масла, перемешиваем и оставляем на 5–10 мин. мариноваться. Обжариваем на оливковом масле на средне-сильном огне 2–3 мин. (если они были сырыми (то есть серыми), то должны стать розовыми).

2. Мелко режем лук и чеснок, обжариваем их пару минут на 1,5 ст. л. хорошего оливкового масла. Затем добавляем промытый рис и обжариваем несколько минут. Вливаем вино и ждём, пока оно выпарится.

3. Постепенно начинаем вливать бульон (он должен быть горячим — можно разогреть на плите или в микроволновке). Важно вливать бульон постепенно, примерно по 1,5 половника за раз. Постоянно помешивая, ждём, пока жидкость впитается. Добавлять новую порцию бульона можно только тогда, когда предыдущая испарится. Готовить рис стоит столько времени, сколько указано на упаковке (начало отсчёта — когда вино начало испаряться). Для разного риса может понадобиться разное количество бульона — вливайте столько, сколько рис «возьмёт». Поэтому и важно не вливать всю жидкость сразу. Вы поймёте, что больше жидкости не надо, когда рис будет уже готов, но при этом не будет сухим.

4. За пару минут до готовности добавляем креветки и нарезанную петрушку, солим (1/2–1 ч. л.). Готовое ризотто снимаем с огня, добавляем кусок сливочного масла и посыпаем сыром, хорошо перемешиваем и получаем невероятную сливочную текстуру!

Попробуй!

Понадобится:	Порция:
креветки (около 20 средних)	на четверых
маринад для креветок: 1/3 ч. л. соли, 1/3 ч. л. паприки и оливковое масло	Время приготовления:
1/2 луковицы, 1 зубчик чеснока	50 мин.
2–3 ст. л. оливкового масла	
300 г риса (лучше всего арборио, но подойдут и другие круглозёрные виды, где много крахмала)	
125 мл белого вина (можно заменить бульоном)	
800 мл — 1 л тёплого бульона (овощного, мясного или рыбного, подойдёт любой)	50 г сливочного масла
петрушка	70 г пармезана
	соль, молотый перец (подробнее в рецепте)



Сливочно-лимонная паста с рыбой

Вы знали, что в Италии пасту с соусом из сливок практически не готовят? Но как же быть со всеми любимой сливочной пастой с красной рыбой? Вот я и подумала: рыба невероятно сочетается с лимоном и с творожным сыром — а что если это объединить, добавив то, что мы все любим — пасту? Здесь прекрасно всё: яркий вкус рыбы, акцент с кислинкой лимона, нежный творожный сыр, ароматный чеснок... вот эта паста с красной рыбой точно никого не оставит равнодушным.

Способ приготовления:

1. Соус готовится быстро, поэтому можно начать с того, чтобы поставить макароны вариться.

2. Рыбу нарезаем на небольшие кубики, лук и чеснок — как можно мельче. На хорошо разогретую сковороду вливаем 2,5 ст. л. оливкового масла и обжариваем лук и чеснок несколько минут, добавляем щепотку сахара, чтобы лук карамелизовался, и свежемолотого перца. Затем добавляем рыбу, обжариваем буквально минуту на среднем огне и добавляем сок лимона, перемешиваем и готовим ещё минуту.

3. Когда паста почти готова, отливаем немного воды, в которой она варилась (примерно половник) и вливаем её в сковороду с соусом, сразу же добавляем творожный сыр и перемешиваем — получится невероятно ароматный сливочный соус. Попробуйте на вкус, чтобы понять, нужна ли соль — такая рыба обычно сильно солёная, поэтому важно не пересолить. Осталось только добавить к соусу готовые макароны и уварить вместе на среднем огне несколько минут, чтобы паста и соус стали единым целым.

Подавать советую с зеленью, свежемолотым перцем и долькой лимона. Посыпать пасту с рыбой твёрдым сыром в Италии не принято, но, конечно же, если вам очень хочется, обязательно это сделайте!

Попробуй!

Понадобится:

100 г слабосолёной красной рыбы
200 г пасты (лучше именно макароны, а не длинные виды пасты)
1/4 средней луковицы (лучше взять красный лук)
1 зубчик чеснока
2,5 ст. л. оливкового масла
долька лимона (примерно 30 гр)
70–75 г творожного сыра
соль, перец, сахар (подробнее в рецепте)

Порция:

на двоих

Время

приготовления:

20 мин.



Настоящий болоньезе

Наверное, это самое известное блюдо итальянской кухни, но спешу вас заверить, что паста болоньезе — больше, чем просто макароны с мясом!

На хороший соус болоньезе правда надо потратить немного времени, но оно на 100% стоит того. И мне кажется, это идеальное блюдо для свидания дома (дружеского или романтического) — приготовить вместе эту невероятную пасту и насладиться ей за бокалом красного ...

Способ приготовления:

1. Нарезаем на мелкие кубики лук, сельдерей и морковь — именно нарезаем, так будет намного вкуснее! Обжариваем на среднем огне на 3 ст. л. оливкового масла 5–6 мин. Затем добавляем фарш: выкладываем его на сковородку не один большим куском, а небольшими частями, затем дайте ему прожариться несколько минут и только тогда перемешайте — так фарш пожарится, а не начнёт «вариться» в собственном соку. Если при обжарке фарш выделяет слишком много жира, его лучше аккуратно убрать салфеткой.

2. Добавляем томатную пасту, перемешиваем и вливаем протертые или измельченные томаты и вино. Снижаем огонь и даём потушиться 5–6 мин. Теперь добавляем соль (примерно 1 ч. л.), 1/2 ч. л. сахара (обязательно — он нейтрализует лишнюю кислотку), сушёный чеснок и итальянские травы — по 1/2 ч. л., и щепотку свежемолотого перца. Перемешиваем и тушим на низком огне ещё около 20 мин. (чем дольше, тем лучше), можно под крышкой. Наслаждаемся невероятным ароматом.

3. Отвариваем пасту в хорошо подсоленной воде ровно столько, сколько указано на упаковке. Когда макароны почти готовы, берём половину половника воды, в который они варились, и добавляем к мясному соусу. Хорошо перемешиваем пасту с соусом. Подаём — посыпаем тёртым пармезаном, сбрызгиваем оливковым маслом и добавляем свежемолотый перец.

Попробуй!

Понадобится:

1 крупная морковь
(примерно 150 г)
1,5 крупные луковицы
(примерно 150 г)
1 зубчик чеснока
1 стебель сельдерея
оливковое масло
400 г говяжьего
фарша
соль, сахар, специи:
сушёный чеснок,
итальянские травы
(подробнее в
рецепте)
1 ст. л. томатной
пасты
400 мл протёртых
томатов (либо
в собственном соку/
мелко нарезанные)
75 мл красного вина
(полусухого или
полусладкого)

Порция:

на двоих

Время

приготовления:

50 мин.

250–270 г пасты (лучше
фетучини или тальятелле,
но можно любой формы)
пармезан (около 40 г
для украшения)



Паста из печёного перца с бурратой

Соус для пасты не всегда должен быть с мясом или рыбой — вегетарианские варианты не менее вкусные! Если вы любите аромат и вкус печёного перца — этот соус для вас, а вместе с бурратой получается просто фантастическое сочетание! (Одобрено даже моим папой мясоедом).

Способ приготовления:

Понадобится:	Порция:
2 крупных перца (или 2,5 средних, примерно 600 г)	на четверых
1,5 луковицы (100 г)	Время
2,5 ст. л. оливкового масла	приготовления:
1/3 ч. л. сушёного розмарина (можно 1 веточку свежего)	40 мин.
1/2 ч. л. соли	
2 зубчика чеснока	
100 мл бульона (можно заменить сливками)	
50 мл сливок	
70 г пармезана	
мешочек сыра буррата	
300 г пасты	

1. Перцы и лук нарезаем на средние по размеру куски, кладем их в большую форму для запекания, туда же отправляем очищенный ненарезанный чеснок. Поливаем 2,5 ст. л. оливкового масла, добавляем розмарин и 1/2 ч. л. соли. Выпекаем при 200 градусах примерно 25 мин., перцы станут мягкими и невероятно ароматными.

2. Печёные овощи вместе с выделившимся соком перемещаем в блендер (если использовали свежий розмарин, его нужно убрать), добавляем туда 100 мл бульона, 50 мл сливок и взбиваем на протяжении около 90 секунд до однородной консистенции. Попробуйте, нужно ли добавить соль.

3. Готовим макароны на минуту меньше, чем указано на упаковке. Ближе к концу отлейте половник воды, в которой варятся макароны — она нам понадобится! Остальную воду сливаем. В этой же кастрюле перемешиваем макароны с 2/3 соуса, добавляем немного ранее отложенной воды и натертый пармезан, держим на низком огне 1–2 мин.

4. Выкладываем пасту в тарелку, сверху можно полить оставшимся соусом. Теперь украшаем бурратой, зеленью и сбрызгиваем оливковым маслом.

Попробуй!



Паста с курицей в томатно-сливочном соусе

Если вы не можете выбрать, какая паста вам больше по душе — в томатном соусе или сливочная — это рецепт станет вашим любимым! Нежный и насыщенный сливочно-томатный соус, ароматные вяленые томаты и сочная курица отлично дополняют любую пасту. Помню, впервые приготовила этот рецепт после двухнедельного отпуска во «всё включено», где мне очень не хватало именно вкусной пасты. Первое, что я приготовила по приезду, было это блюдо. Попробовала, и просто влюбилась в это сочетание!

Понадобится:

250–300 г куриной
грудки

Порция:

на четверых

Время

приготовления:

40 мин.

Маринад для курицы:

1 ст. л. оливкового
масла, паприка,
сушёный чеснок и соль
(всё по 1/2 ч. л.)
оливковое масло
для жарки
2 зубчика чеснока
1 небольшая луковица
5–6 вяленых томатов
2 ст. л. томатной
пасты
200 мл сливок
небольшой пучок
петрушки
70 г твердого сыра
(лучше пармезан)
250–270 г пасты
(любой формы)

Способ приготовления:

1. Куриную грудку разрезаем пополам, поливаем маслом, добавляем специи и оставляем на 10–15 мин. Затем обжариваем курицу на оливковом масле примерно по 4–5 мин. с каждой стороны. Убираем со сковороды.

2. Мелко нарезаем чеснок и лук, обжариваем их пару минут на той же сковороде, где до этого готовили курицу. Добавляем томатную пасту и вяленые помидоры, жарим 3–4 мин., немного помешивая. Осталось влить тёплые сливки, затем добавляем соль (около 1/2 ч. л.), немного острого перца (по желанию). Тушим 3–4 мин. до лёгкого загустения соуса.

3. Отвариваем пасту в хорошо подсоленной воде на минуту меньше, чем указано в упаковке. Когда она будет готова, к соусу добавляем нарезанную на кубики курицу, мелко нарезанную петрушку, 60 г тёртого пармезана и вливаем 1–1,5 половника воды, в которой варилась паста. Всё перемешиваем и посыпаем оставшимся сыром.

Попробуй!



Как сейчас любят говорить, романтизируйте свою жизнь — постарайтесь видеть что-то хорошее в том, что происходит вокруг вас, даже в самом на первый взгляд обыденном. Помните, что каждый момент уникален. И сделать его особенным можно разными способами — в том числе и с помощью еды. Поешьте из красивой тарелки, включите себе любимый сериал или насладитесь видом из окна. Остановитесь, расслабьтесь и уделите себе на 10 минут больше, вы сразу почувствуете себя лучше и счастливее.

Кстати, про важность красивой посуды: будем честны, у всех иногда бывают дни, когда даже яичница получается страшненькой — и в этот момент особенно помогает красивая посуда. Любое блюдо будет выглядеть аппетитнее на оригинальной тарелке — а это значит, что оно принесёт вам намного больше удовольствия, ведь это так важно. Пусть у вас будет хотя бы одна любимая тарелка для завтрака и пасты или красивая кружка для кофе по утрам, например. Самое сложное в том, чтобы видеть вокруг прекрасное — начать. Начните с красивой тарелки.



ДЕСЕРТЫ

Десерты поднимают настроение, это факт

Порадовать себя чем-то сладким — сколько раз вы слышали эту фразу? Но мне кажется, многие понимают под этим совсем не то. Объесть шоколадом от стресса (у меня так часто бывает) — это совсем не значит порадовать себя сладким.

А вот приготовить ароматную выпечку, вложить в этот процесс душу, снять стресс не шоколадом, а во время приготовления печенья с тем же шоколадом, попробовать вкусное тесто и потом с нетерпением ждать, когда же-когда же десерт будет готов или наконец-то остынет — вот оно, настоящее наслаждение!

А ещё, десерты собственного приготовления самые вкусные, хотя бы потому, что они сделаны с любовью. Так что давайте радовать себя по-настоящему, с любовью и заботой о себе!

Небольшой лайфхак:

Обязательно добавляйте в выпечку щепотку соли, не пренебрегайте этим шагом:

Во-первых, соль влияет на остальные ингредиенты теста (не буду грузить сложными процессами ферментации, но это факт), в частности, она нейтрализует вкус разрыхлителя, который в выпечку часто добавляется.

Во-вторых, возможно вы удивитесь, но щепотка соли сделает десерт ещё слаще — конечно, не в прямом смысле. Дело в том, что соль — это уникальный усилитель вкуса, который как бы будит все остальные рецепторы. Именно поэтому вкус десертов кажется нам более многогранным.

Ну и в-третьих, сочетание сладкое-солёное — это невероятно вкусно! Если вы любите это сочетание (я просто обожаю), смело посыпайте, например, печенье щепоткой крупной соли перед духовкой.



Ягодная галета

Это один из первых пирогов, которые я научилась делать — всё дело в том, что готовится галета очень просто, но результат радует всегда. Хрустящее песочное тесто, ягодная начинка с приятной кислинкой и прекрасный аромат выпечки. Кстати, ягоды можно легко заменить на фрукты — например, использовать персик или яблоко!

Способ приготовления:

1. Масло нарезаем на небольшие кубики и отправляем в морозилку на несколько минут. Воду также важно охлаждать — эти ингредиенты нам нужны холодными, чтобы тесто было хрустящим. Ягоды размораживаем — помещаем в ситечко, чтобы стекла лишняя жидкость.

2. Смешиваем просеянную муку со столовой ложкой сахара и щепоткой соли. Теперь нужно с помощью ножа измельчить холодное масло с этой смесью до мелкой крошки, советую делать это на доске для резки. В получившуюся крошку постепенно — по одной ложке — вливаем холодную воду и сразу вмешиваем её в тесто. Тесто сначала может показаться сухим, но не добавляйте больше воды, чем указано в рецепте. Через минуту у вас в руках оно станет однородным — формируем из него шар, оборачиваем плёнкой и кладем в холодильник на 35–40 мин.

3. Охлаждённое тесто выкладываем на бумагу для выпечки и раскатываем до толщины 3–4 мм, должно получиться подобие круга, неаккуратные края можно немного подрезать ножом. Посыпаем тесто 1 ст. л. сахара, отступая от края примерно на 3 см.

4. Размороженные ягоды смешиваем с 1 ст. л. сахара, крахмалом и цедрой четвертинки лимона. Эту начинку выкладываем на тесто, опять же отступая от краев на 3 см. Формируем бортики галеты, как бы защипывая тесто по кругу. Бортики смазываем растопленным сливочным маслом и посыпаем 1 ст. л. сахара.

5. Готовим при 190 градусах 35–40 мин. до слегка золотистых бортиков галеты. Обязательно даём остыть 20–30 мин., чтобы начинка не растеклась. Посыпаем сахарной пудрой для украшения.

Попробуй!

Понадобится:

Для теста

100 г сливочного
масла

230 г муки

1 ст. л. сахара

щепотка соли

4,5–5 ст. л. ледяной
воды

150 г замороженных
ягод (свежие тоже
подойдут)

3 ст. л. сахара

лимон

1 ч. л. крахмала

10 г сливочного масла

Порция:

на 4–6

Время

приготовления:

1 час (+ время
в холодильнике)



Самое шоколадное печенье

Это печенье — настоящий рай для любителей шоколада! Оно получается прямо как в самых классных кофейнях: с хрустящими краями и мягким центром. Ещё здесь есть секретный ингредиент, который превращает просто шоколадное печенье в шоколадную бомбу, тающую во рту.

Понадобится:

115 г мягкого
сливочного масла
190 г тростникового
сахара (можно
заменить обычным)
1 яйцо
(категории C0)
33 г какао (это 1/3
мерного стакана)
155 г муки (1 полный
мерный стакан)
1/2 ч. л. разрыхлителя
щепотка соли
2 ч. л. крепкого кофе
80 г темного
шоколада

Порция:

примерно 12 больших
печений

Время

приготовления:

35 мин.

Способ приготовления:

1. Обязательно мягкое сливочное масло (достаньте из холодильника примерно за 1 час до начала приготовления) взбиваем с сахаром с помощью миксера около 5 мин., пока масло слегка не побелеет — можно и обычным венчиком!

2. Добавляем туда яйцо, ещё раз взбиваем. Просеиваем в массу какао, муку, добавляем разрыхлитель и щепотку соли, хорошо перемешиваем до однородности. Секретный ингредиент, который сделает вкус шоколада ещё ярче — кофе! Заварите крепкий кофе и добавьте 2 ч. л. Получится густое тесто, в которое осталось добавить только мелко нарезанный шоколад (оставьте немного для украшения).

3. Отмеряем примерно по 1,5 ст. л. теста и выкладываем на бумагу для выпечки, чуть придавливаем. Главное, положить будущее печенье на большом расстоянии друг от друга, чтобы они не слиплись при приготовлении. Выпекаем около 13 мин. при 180 градусах. Может показаться, что они не до конца готовы, но так и должно быть, просто дайте им остыть!

Попробуй!



Творожные рогалики

Они кажутся такими простыми и милыми, и так и есть, только вот одно НО...

Как только вы их попробуете, вы не сможете остановиться, пока не съедите все. Вам точно захочется сделать coffee-break, чтобы съесть их!

Понадобится:

155 г муки (1 мерный
стакан)

1 ч. л. разрыхлителя
(без горки)
щепотка соли

100 г холодного сли-
вочного масла

200 г творога

100 г сахара
(1/2 мерного
стакана)

1/2 чайной ложки
ванильного сахара
сахарная пудра
(для украшения)

Порция:

32 маленьких рогалика

Время

приготовления:

45 мин. (+ время
в холодильнике)

Способ приготовления:

1. В большой миске просеянную муку смешиваем с разрыхлителем и солью. Туда же на тёрке натираем холодное сливочное масло и добавляем творог. Перетираем вилкой до однородного состояния. Накрываем тесто и убираем в холодильник на 40–50 мин.

2. Охлаждённое тесто делим на 2 части и раскатываем до толщины примерно 3 мм. Из раскатанного теста вырезаем ровный круг — например, с помощью крышки от сковороды. Обычный сахар перемешиваем с ванильным и обильно посыпаем этим круг теста. Можно слегка пройти скалкой, чтобы сахар остался в тесте. Делим круг на 16 частей (сначала на 4 четверти, потом каждую из них ещё на 4 части).

3. Заворачиваем каждую часть теста от края к центру — получатся аккуратные рогалики. Выкладываем на бумагу для выпечки и посыпаем оставшимся сахаром. Выпекаем около 17 мин. при 190 градусах. Остывшие рогалики посыпаем сахарной пудрой.

Попробуй!



Тыквенный кекс

Я обожаю осень, особенно начало, когда всё вокруг становится золотисто-оранжевым, а на смену обычному кофе приходит «мне тыквенный латте, пожалуйста» (кстати, как приготовить его дома, смотрите на странице 141). И это самый осенний десерт, который можно себе представить. Пряный, яркий, мягкий и невероятно ароматный кекс с нежным творожным кремом.

Способ приготовления:

1. Первый вопрос, который у вас может возникнуть — откуда взять тыквенное пюре? Его можно сделать самим — отварить 420 г тыквы в воде, слить воду и сделать пюре — либо просто купить баночки тыквенного пюре, они продаются в отделе детского питания.

2. Венчиком взбиваем яйца и сахар до лёгкой пены, вливаем растительное масло. Просеиваем муку, добавляем щепотку соли, разрыхлитель и корицу. Всё перемешиваем до однородного состояния — получается не слишком густое тесто.

3. Берём большую форму для выпекания (размером примерно 30 на 20 см), смазываем её сливочным маслом и вливаем тесто, разравниваем его при необходимости. Выпекаем 35–40 мин. при 200 градусах, проверить готовность можно с помощью зубочистки. Вставляем её в центр кекса: если она сухая, то кекс готов!

4. Приготовим крем — для этого нам нужны масло и творожный сыр комнатной температуры, можно доставать их из холодильника за 30 мин. — 1 час до приготовления. Взбиваем мягкое сливочное масло около 5 мин. миксером, оно побелеет и увеличится в объёме. Затем добавляем творожный сыр, взбиваем ещё несколько минут. Добавляем просеянную сахарную пудру (лучше в два этапа, чтобы вся кухня не была покрыта разлетевшейся пудрой) и взбиваем ещё 2–3 мин. Обязательно даём кексу полностью остыть перед тем, как распределять по нему крем!

Попробуй!

Понадобится:

Для теста

420 г тыквенного пюре

3 яйца

1,5 стакана сахара

1 стакан
растительного масла

2 стакана муки

2,5 ч. л. разрыхлителя +
щепотка соли

1 ч. л. корицы

кусочек сливочного
масла для смазывания
формы

Для крема

100 г мягкого
сливочного масла

70 г творожного сыра
(комнатной
температуры)

1/2 стакана сахарной
пудры

Порция:

большой кекс

Время

приготовления:

1 час



Шоколадный чизкейк

Чизкейк — один из моих любимых десертов, и знаю, что он многим нравится! Он у меня почему-то ассоциируется с какими-то праздниками или днями рождения, когда мне хочется порадовать близких или друзей. И это правда отличный вариант: полноценный красивый торт, но без возни с коржами, кремом и так далее. И вот я долго думала, как же его можно улучшить? Правильно, добавить шоколад, с шоколадом всё становится лучше!

Понадобится:

220 г печенья
(«Юбилейное»
отлично подойдёт)
60 г сливочного масла
(+ для смазывания
формы)
800 г творожного
сыра (достать
за 15–30 мин.
до приготовления)
190 г сахара (чуть
меньше 1 стакана)
200 г шоколада
(обязательно тёмного,
не менее 55% какао)
3 яйца
2 ст. ложки сметаны
(или греческого
йогурта)

*Рецепт рассчитан
на форму диаметром
24 см*

Порция:

на 6–8

Время

приготовления:

1,5 часа (+ время
в холодильнике)

Способ приготовления:

1. Измельчаем печенье в мелкую крошку: можно в блендере, а можно с помощью скалки. Для этого перекладываем печенье (не всё сразу, лучше в два захода) в зип-пакет и, не закрывая его до конца, проходимся скалкой до получения мелкой крошки. Форму слегка смазываем маслом или покрываем бумагой для выпечки и выкладываем крошку из печенья. Утрамбовываем с помощью дна стакана, формируя основу и края чизкейка. Ставим в духовку на 7–8 мин. при 180 градусах.

2. Смешиваем творожный сыр с сахаром, добавляем яйца по одному и сметану. Дальше нужно растопить шоколад в отдельной миске — либо на водяной бане, либо в микроволновке (для этого нарезаем шоколад и ставим в микроволновку несколько раз по 15–20 секунд, каждый раз перемешивая). К творожной массе вливаем растопленный шоколад. Перемешиваем лишь до того момента, когда масса станет однородной — иначе будут большие трещины при выпекании.

3. Выкладываем начинку на основу и выравниваем лопаточкой. Ставим чизкейк в духовку на среднюю полку. Большую жаропрочную ёмкость наполняем кипящей водой и кладем под форму с чизкейком, на дно духовки. Этот шаг обязателен, чтобы не появились большие трещины на поверхности из-за сухости. Выпекаем чизкейк при 175 градусах в течение 30 мин., затем, понизив температуру до 160, ещё примерно 40 мин. (итого ~ 1 час 10 минут). Если по бокам появились трещины, не переживайте и не трогайте их — чизкейк осядет, пока будет остывать, и они исчезнут.

4. Теперь самое сложное — дождаться, пока чизкейк остынет. Сначала даём остыть 1–1,5 часа при комнатной температуре, а затем кладем в холодильник хотя бы на 3,5 часа, лучше на 5–7. Потом останется только украсить. Шоколадный чизкейк особенно эффектно смотрится с красными ягодами, можно также полить растопленным шоколадом.

Попробуй!





Возможно, мои заметки про наслаждение едой (и жизнью) могут показаться немного спутанными и не упорядоченными. Так и есть — они приходили ко мне в разное время, когда я была в разном эмоциональном состоянии, но мне было важно ими поделиться. Потому что я не какой-то гуру, который уже «познал дзен» — я так же как и все ищу свой путь и пытаюсь при этом радоваться тому, что происходит вокруг.

Но это умение не приходит само собой, ему тоже надо учиться. За исключением того, что нет какого-то учебника или последовательного пособия, как это делать.

Надо начать здесь и сейчас — просто порадовать себя вкусным обедом, просто приготовить себе вкусный кофе, просто выбрать случайный рецепт из этой книги и попробовать его, получив массу положительных эмоций!



НАПИТКИ

Мне кажется, мы зачастую недооцениваем напитки. Продумывая меню, о них даже не задумываемся — а зря. Иногда именно вкусный лимонад или смузи бывает лучше любого перекуса. А что может быть приятнее вкусного кофе по утрам? Хотя я и не специалист в необычных напитках, вот несколько рецептов, которые точно получатся у каждого и разнообразят домашнюю «барную карту».

Небольшой лайфхак:

Как же взбить молоко для красивого кофе?:

1. Купите капучинатор — о его плюсах я уже говорила в лайфхаках для завтраков.
2. Налейте молоко в небольшую ёмкость, не больше 100 мл, иначе плохо взобьётся.
3. Слегка подогрейте молоко (например, 10–20 сек в микроволновой печи) — так оно легче взобьётся, а пена будет стабильнее и пышнее.
4. Взбейте капучинатором и аккуратно влейте на готовое кофе.



Смузи банан-манго

Такие смузи я называю десертными: они лучшие любого молочного коктейля. Тут всего несколько ингредиентов, но они идеально друг с другом сочетаются и делают этот напиток по-настоящему тропическим! Сезон манго длится примерно с августа по ноябрь — в это время обязательно попробуйте такой смузи!

Понадобится:

1 банан
половина среднего
манго
125 мл кокосового
молока
(растительный
напиток,
не концентрат)
подсластитель
(по желанию)

Порция:

на двоих

Время

приготовления:

10 мин. без учета заморозки
продуктов

Способ приготовления:

1. Смузи готовится из замороженных фруктов, поэтому заранее крупно нарезаем банан и манго, кладем в zip-пакеты и отправляем в морозилку. У меня всегда есть замороженные фрукты, из которых сделать смузи утром займёт пару минут.
2. Замороженные бананы и манго кладем в чашу блендера, вливаем кокосовое молоко (его можно заменить обычным, но настоятельно советую именно с кокосовым — оно и создаёт этот тропический вкус смузи). Важно взять не концентрированное кокосовое молоко (оно обычно очень густое), а именно растительный напиток, с которым делают кофе, по консистенции он как обычное молоко.
3. Включаем блендер и взбиваем до однородного состояния. Пробуем на вкус — может понадобится немного подсластителя, так как манго бывают разные по сладости. При желании можно влить ещё немного молока, если нравится более жидкая текстура.

Попробуй!



Карамельный Iced-Latte

Как только наступает жара, мой стандартный утренний кофе превращается в iced-latte.

Понадобится:

165 мл молока
1 ч. л. растворимого кофе и 85 мл воды (либо половина шота эспрессо, если есть кофемашина)
1/4 ванильного сахара + 1/2 ч. л. обычного сахара
4–5 небольших кубиков льда
карамельный сироп

Порция:

на одного

Время

приготовления:

5 мин.

Способ приготовления:

1. В высокий стакан (объёмом хотя бы 375 мл) кладём лёд и вливаем 110 мл молока. Края стакана с внутренней стороны поливаем сиропом.
2. В отдельной ёмкости завариваем кофе, смешиваем его с двумя видами сахара — если любите послаще, добавьте чуть больше обычного сахара. Оставшиеся 55 мл молока взбиваем капучинатором (этот шаг можно пропустить, если его нет).
3. В стакан со льдом вливаем сначала кофе, затем взбитое молоко. По желанию, можно сверху украсить корицей или карамелью.

Попробуй!



Тыквенный латте

Тыквенный латте — это тот напиток, который обычный перерыв на кофе превращает в настоящий *coffee break*. Вы, теплый плед и слегка пряный и невероятно ароматный тыквенный латте — идеальное согревающее комбо для дождливой осенней погоды. И не пугайтесь, приготовление этого особенного кофе не займёт больше 10 минут!

Понадобится:

300 мл молока
2,5 ст. л. тыквенного
пюре (можно
из детского питания)
специи: 1/4 ч. л.
корицы, щепотка
молотого имбиря
и кардамона
1/4 ч. л. ванильного
сахара (если есть)
1/2 ч. л. обычного
сахара (если любите
послаще — добавить
больше)
1,5 ч. л. растворимого
кофе и 100 мл воды
(либо шот эспрессо,
если есть
кофемашина)

Порция:

на одного

Время

приготовления:

10 мин.

Способ приготовления:

1. В небольшом сотейнике смешиваем 250 мл молока (1 стакан) с тыквенным пюре, сахаром и специями. Прогреваем на среднем огне, периодически помешивая, пока молоко не станет горячим — процесс займёт пару минут.
2. Параллельно завариваем кофе, вливаем его в большую кружку (объёмом хотя бы 400 мл). Далее добавляем пряное горячее молоко. В отдельной ёмкости взбиваем 50 мл тёплого молока до состояния пены и украшаем кофе сверху — можно заменить на взбитые сливки. Остаётся только слегка посыпать корицей сверху.

Попробуй!



Арбузный лимонад

Понадобится:

550 г мякоти арбуза
2–3 ст. л. сахара
550 мл газированной
воды
лёд (6–8 кубиков)
лимон и мята
(для украшения)

Порция:

на четверых

Время**приготовления:**

10 мин.

Когда обычные лимонады уже наскучили и хочется чего-то более яркого, свежего. Не могу представить более летнего напитка!

Способ приготовления:

1. Очищаем арбуз от кожуры, режем на кубики и убираем семечки. Кладём арбуз в блендер, добавляем 2–3 ст. л. сахара (в зависимости от того, сладкий ли у вас арбуз). Взбиваем до однородного состояния.
2. Дальше есть два варианта: если готовите лимонад только себе, положите в стакан лёд, влейте арбузную смесь (примерно на половину стакана), а дальше влейте газированную воду — для разнообразия можно взять воду с каким-нибудь вкусом (но не слишком сладкую). Если готовите лимонад для компании, положите лёд в большой графин, влейте всю арбузную смесь и всю воду — примерное соотношение 1:1.

Попробуй!

Как сочетать рецепты?

Возвращаюсь к идее о том, что хочу превратить эту книгу в вашего постоянного помощника на кухне. Мне бы очень хотелось, чтобы вы её открывали и вдохновлялись готовить что-то вкусное для себя каждый день, а не вспоминали про неё, когда намечается праздник и хочется удивить гостей. Но всё же, готовить праздничные ужины для близких — это тоже прекрасно.

К чему это я? Если ранее готовили по кулинарным книгам, наверное, у вас тоже такое было: вот ты выбрал блюдо, хочешь его приготовить для особенного вечера, а потом задумываешься, что рецепт-то есть, но с чем его совместить, с чем подать?

Чтобы помочь вам с выбором и сделать эту книгу ещё более полезной, подобрала для вас свои любимые сочетания из этих рецептов, обязательно попробуйте!

Фокачча + салат с тунцом (с. 49 и 67)
Лёгкий итальянский обед или ужин — я уже говорила, что этот салат надо обязательно есть с вкусным хлебом, фокачча для этого отлично подойдёт!

Испанский омлет и гаспачо (с. 19 и 53)
Можно закрыть глаза и представить, что на берегу моря в Испании

Болоньезе и салат с печёной свёклой (с. 133 и 71)
Мне кажется, идеальный романтический ужин выглядит именно так... А ещё лучше, вместе его приготовить

Дип из феты и хумус (с. 45 и 59)
Закуски на стол — если намечается домашняя вечеринка, без таких простых закусок-дипов никак не обойтись!

Тыквенный латте и шоколадное печенье (с. 141 и 125)
Если вдруг срочно понадобится поднять себе настроение в дождливую осеннюю погоду, вы знаете, что делать

Паста в томатно-сливочном соусе и капрезе-боул (с. 117 и 69)
Любителям вяленых томатов (например, мне) посвящается

Брускетта с помидорами + ризотто с креветками (с. 41 и 109)
Настоящий итальянский ужин

Картофель по-деревенски и стрипсы (с. 89 и 47)
Фастфуд, только дома и вкуснее — идеальная закуска, когда решите устроить себе марафон любимых фильмов

Эта книга о том, как важно уделять хотя бы немного времени на вкусную и красивую еду — по-настоящему наслаждаться ею.

Для этого необязательно иметь особые умения или изысканные ингредиенты. Нужны желание попробовать что-то новое и продуманные рецепты, которые вам точно понравятся. Рецепты, благодаря которым быстро и просто можно приготовить что-то безумно вкусное.

Почему мне можно это доверить? Нет, я не профессиональный шеф-повар, но мне правда очень нравится баловать себя вкусной едой, даже когда, казалось бы, на это нет времени. Для меня это настоящее наслаждение, и, думаю, именно это помогает мне вот уже несколько лет создавать рецепты, которые радуют моих подписчиков!

Надеюсь, эта книга «Попробуй! Время еды» расскажет, как из простых ингредиентов и за короткое время можно приготовить что-то по-настоящему вкусное!

книги для любого настроения здесь



www.ast.ru | www.book24.ru

vk.com/izdatelstvoast
ok.ru/izdatelstvoast



ISBN 978-5-17-149611-1



9 785171 496111

