

НАСТЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

ПРО ОВОЩИ

БОЛЬШАЯ КНИГА ПРО ОВОЩИ

И НЕ ТОЛЬКО

ВКУСНЫЙ
ПОНЕДЕЛЬНИК

© @n_ponedelnik
190 000 подписчиков

#инстакулинария

Настя Понедельник

ПРО ОВОЩИ

БОЛЬШАЯ КНИГА ПРО ОВОЩИ

И НЕ ТОЛЬКО

ВКУСНЫЙ
ПОНЕДЕЛЬНИК

#инстакулинария





НАСТЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

ПРО ОВОЩИ

БОЛЬШАЯ КНИГА ПРО ОВОЩИ

И НЕ ТОЛЬКО

ВКУСНЫЙ
ПОНЕДЕЛЬНИК

хлеб*соль

Москва
2020



ПОСВЯЩАЮ МАМЕ И ПАПЕ. Я ВАС ОЧЕНЬ ЛЮБЛЮ!



СОДЕРЖАНИЕ

Вступление 8

ЧАСТЬ 1. ОСНОВЫ

Выбор овощей 14

Хранение овощей 16

Основные способы приготовления овощей 18

Базовые рецепты 21

Лайфхаки 26

ЧАСТЬ 2. РЕЦЕПТЫ

КАРТОФЕЛЬ – ВСЕМУ ГОЛОВА!

Чамп – любимое пюре ирландских крестьян 32

Картофельное пюре от Жоэля Робюшона 32

Колканнон – ирландское пюре с капустой 33

Стамппот – голландское пюре 33

Элеш с курицей и картошкой 34

Мятый картофель 37

Испанская тортилья 38

Тартифлет 39

Картофельные батоны 40

Крокеты из картофеля и рыбы

Volinho de bacalhau 43

Крошка-картошка как на костре.

Пастуший картофель 44

Изысканное картофельное суфле 46

Римская focaccia с картофелем 47

Картофельные булочки для бургеров 48

Фаршированный драник 51

Чипсы 52

Пампушки 55

Деревенский картофель 56

Картофель фри с секретом 59

Рёшти – швейцарские оладьи 60

Картофель «Анна» 62

Картофель «Дофинуа» 62

Картофель «Буланжер» 63

Картофель по-княжески 63

Жареная картошка со сметаной и грибами 65

Английский пирог с бараниной 66

Пирожки с картошкой 69

Пирог с лисичками 70

Итальянские ньокки 73

КАПУСТА

Ленивый киш с брокколи 77

Заливной капустный пирог на простокваше

с овсянкой 78

Заливной пирог из молодой капусты 79

Капустные оладьи 82

Цветная капуста, запеченная целиком

с голубым сыром 85

Соус дорблю 85

Шукрут 86

Голубцы 88

Кимчи из пекинской капусты 91

Гратен из цветной капусты 93

ПОМИДОРЫ

Кубанский томатный суп 96

Курица по-китайски в кисло-сладком соусе 99

Красная паста 100

Куриная «Маргарита» 101

Курица «Каталина» 103

Креветки по-гречески – гаридес саганаки 104

Сырное печенье с томатами 106

Гаспачо	107
Кальмары Totani e patate.....	109
Яйца фламенко	110
Двойные помидоры	111
Греческие котлеты из томатов – Tomatokeftedes.....	112
Тонкая фокачча с секретом.....	115
Малосольные помидоры	116
Жареные зеленые помидоры.....	116
Квашенные в кастрюле помидоры.....	117
Гениальная закуска/намазка.....	117
Фрикадельки в томатном соусе	119
Крылышки баффало.....	120
Гречка по-купечески.....	123
Неаполитанская пицца Рейнхарта.....	124
Тот самый хлеб без замеса с вялеными помидорами и луком	127
Ваш любимый кетчуп.....	130
Быстрый сацебели.....	130

БАКЛАЖАНЫ, КАБАЧКИ И ПЕРЦЫ

Палочки из кабачков в панировке	134
Испанские медовые баклажаны	137
Йогуртовые баклажаны и перцы	138
Фаршированные баклажаны.....	141
Теплый салат из баклажанов.....	142
Фаршированные овощи – универсальный рецепт.....	145
Кабачковая икра	146
Фаршированные кабачки в духовке.....	149
Оладьи из кабачков.....	150
Запеканка из цукини	153
Куриные котлеты с цукини	154
Курица в соусе из грибов и баклажанов	157
Маффины с кабачками и грецкими орехами.....	158
Бадриджани	161
Мусака.....	162
Эскаливада	165

ЛУК И ЧЕСНОК

Гусарики.....	168
Галета с луком и яйцами.....	171
Творожные палочки с чесноком	172
Творожный пирог с сыром.....	175
Сконы.....	176
Творожные ушки.....	179
Лепешки с луком и чесноком.....	180
Закуска из нута в духовке	183
Багет как из супермаркета	184
Йоркширские пудинги	187
Печень в духовке	188
Печенье с чесноком, беконом и яблоком.....	191
Омлет как в детском саду	192
Гнезда из фарша	195

И ДРУГИЕ ОВОЩИ

Таратор.....	198
Карамельная морковь	201
Запеченная в соли свекла и карпаччо из свеклы	202
Карпаччо.....	202
Окрошка	202
Свекольник	203
Икра из свеклы	203
Малосольная спаржа	206
48-часовая курица с тыквой	209
Салат из моркови в корейском стиле	210
Оладьи из зеленого горошка.....	213
Маринованная морковь	214
Маринованная редиска.....	214
Запеченный корень сельдерея	215
Кимчи из огурцов.....	215
Чаудер классический.....	216
Мамалыга	217
Пирог с ревенем.....	219
Указатель.....	222

Вступление



Приветствую вас на страницах моей новой книги – про овощи. Сразу хочу сказать о том, что эта книга не вегетарианская. Она – о ведущей роли овощей в нашем ежедневном рационе. Я обожаю овощи в салатах, на гарнир и в выпечке. А также в супах и различных закусках. В этой книге я постаралась рассказать о сочетаниях овощей, об использовании определенных приправ, которые подчеркнут их вкус, а также о том, с каким мясом или рыбой/морепродуктами их лучше всего готовить.

Я с детства люблю овощи. У моей бабушки Нади на даче был большой огород, и она с детства учила меня выращивать, а в дальнейшем и заготавливать овощи. (Об этом я даже написала большую книгу «Не только джем».)

Прошло время, и у меня появился свой дом с большим огородом. Для меня ухаживать за садом сродни медитации. Это мое второе любимое хобби после кулинарии. Но эта книга будет не о том, как выращивать овощи.

Эта книга станет для вас настоящим руководством к действию по приготовлению полезных и питательных завтраков, обедов и ужинов для вашей семьи и друзей. Я научу вас печь хлеб, запеканки и пироги. Вместе с вами мы пронесемся по всему земному шару и научимся готовить ближневосточные закуски, блюда славянской кухни, европейского севера, центра и юга, не забудем и о латиноамериканской кухне и кухне азиатского региона. Я покажу вам, как при помощи овощей разнообразить рацион. Хочу отметить, что это не книга быстрых рецептов, с некоторыми придется немного повозиться, но, поверьте, результат вас обрадует!

**ГОТОВЬТЕ С ЛЮБОВЬЮ И УДОВОЛЬСТВИЕМ!
ВАША НАСТЯ П.**





ЧАСТЬ 1

ОСНОВЫ

BLESS
FOOD
BEFORE US
FAMILY
BEING BESIDES US
LOVE
♥ BETWEEN US ♥
Amen

КУХОННЫЕ ПОМОЩНИКИ

- Блендер
- Набор острых кухонных ножей
- Кухонный процессор
- Терка/мандолина
- Спиралайзер
- Пароварка или вставка-пароварка в кастрюлю
- Пашотница
- Мультиварка
- Соковыжималка для цитрусовых
- Соковыжималка
- Сито для протирки
- Термометр
- Нож для чистки овощей
- Ситечко
- Бумага для выпечки
- Мерные ложки
- Ложка-нож для фруктов и овощей
- Стекланные банки с крышками
- Миски и банки для хранения в холодильнике
- Большая миска для подъема теста
- Фольга
- Пищевая пленка
- Кухонные весы
- Толкушка для пюре
- Венчик для взбивания
- Пресс для чеснока
- Керамические формы для выпечки
- Чугунная форма для выпечки с крышкой
- Мерный стакан
- Топорик для мяса
- Молоток для мяса
- Нож для чистки рыбы
- Нож для пиццы
- Орехокол
- Форма для пельменей
- Ложка для мороженого
- Отделитель косточек из ягод
- Сырорезка
- Яйцerezка
- Силиконовая кисточка
- Ножницы для рыбы
- Силиконовая лопатка
- Разъемная форма для выпечки
- Силиконовый коврик
- Мясорубка
- Ступка для специй





Выбор овощей

Обращали ли вы когда-нибудь внимание на то, что часто на прилавках овощи и фрукты выглядят совсем не так, как из огорода? Они слишком яркие, слишком ровные и слишком блестящие. Некоторые из них так и кричат: не берите меня, я весь состою из нитратов и пестицидов. Так как же убедить себя и своих близких от попадания вредных веществ в организм? Я предлагаю вам следовать элементарным правилам безопасности, о которых напишу ниже.

1. Практически все овощи должны иметь свой запах, поэтому не стесняйтесь понюхать их перед покупкой.
2. Не покупайте слишком яркие и глянцевые овощи – они так выглядят за счет обработки парафином с добавлением химических веществ.
3. Не покупайте идеально ровные овощи и овощи гигантского размера.
4. Покупайте местную сезонную продукцию.
5. Не бойтесь спрашивать у продавцов документы на овощи и фрукты.
6. Попросите продавца разрезать пополам овощ, чтобы посмотреть, что у него внутри. На хорошем рынке продавец всегда идет навстречу.
7. Лучшие овощи и фрукты – не яркие и красивые, а естественные. Обратите внимание в отделе с биотоварами, насколько отличаются их овощи и фрукты.
8. Тщательно проверяйте овощи на наличие плесени и сильных вмятин с гнилью.

ПЕРВИЧНАЯ ОБРАБОТКА

1. Тщательно вымойте овощи под проточной водой.
2. Будет хорошо, если вы купите специальное жидкое мыло для мытья овощей и фруктов. Не всегда простая вода смывает химическую пленку.
3. В основном вредные вещества скапливаются под кожурой, поэтому в зимнее время года ее нужно срезать.
4. У зелени срежьте толстые черенки. Именно там скапливаются все вредные вещества.





Хранение овощей

ГДЕ ХРАНИТЬ?

- Холодильник
- Ящики для хранения
- Кладовка
- Этажерка
- Тканевые сумки
- Термошкаф

КАК ХРАНИТЬ?

1. Сельдерей. 1–2 недели в зоне свежести в холодильнике.
2. Баклажаны, огурцы и цукини. В зоне свежести в холодильнике. Баклажаны стоит употребить в пищу в течение 2–3 дней, огурцы и цукини можно хранить неделю.
3. Помидоры легко переносят комнатную температуру. Имейте в виду, что они выделяют этилен, который ускоряет созревание хранящихся рядом с ними овощей и фруктов.
4. Чеснок прекрасно хранится в ящиках или в подвешенном виде в кладовке.
5. Лук также хранится в ящиках или в подвешенном виде. Как и чеснок, не любит влагу и попадание прямых солнечных лучей.
6. Морковь любит сухость и холод. Поместите ее в бумажный пакет и положите в холодильник.
7. Картофель предпочитает темные и прохладные места. При комнатной температуре он живет до 1 недели, а вот при +10...+13 °С – до 3 месяцев. Главное, не забудьте его хорошо просушить.
8. Свекла тоже любит низкие температуры (+2...+5 °С). Храните ее в холодильнике.
9. Капусту нужно хранить при температуре +2...+4 °С, в холодильнике. Белокочанная выдерживает температуру до –1 °С.
10. Сладкому перцу нужен холод. Оптимальное место для хранения – зона свежести в холодильнике.
11. Спаржу следует хранить в холодильнике, обернув влажной салфеткой или поставив в стакан с водой.



CHICOREE
MIXE

Основные способы приготовления овощей

БЛАНШИРОВАНИЕ

Это метод обработки продукта, когда его сначала погружают в кипящую воду на пару минут, а затем обливают холодной водой либо опускают в емкость со льдом, чтобы остановить тепловой процесс.

КАК ПРАВИЛЬНО БЛАНШИРОВАТЬ ОВОЩИ?

1. Вымойте овощи
2. Подготовьте миску со льдом
3. Доведите до кипения воду
4. Опустите овощи в кипяток на несколько минут
5. Затем переместите в миску со льдом на пару минут

ВРЕМЯ БЛАНШИРОВАНИЯ ОВОЩЕЙ

- Целая морковь – 4–5 минут
- Брокколи – 1 минута
- Цветная капуста – 2–3 минуты
- Спаржа – 2 минуты
- Сельдерей – 2–3 минуты
- Зеленый горошек – 2 минуты
- Помидоры – 1 минута

ДЛЯ ЧЕГО БЛАНШИРУЮТ ОВОЩИ?

Это делается для того, чтобы сохранить цвет и вкус зелени и овощей, чтобы было легче снять кожицу у помидоров или чтобы убрать горечь у некоторых овощей.

1. Варка в кипящей воде. Варке я всегда предпочту приготовление на пару либо запекание, потому что именно при варке убивается большая часть витаминов. Если уж вы решили варить овощи, то ни в коем случае не переваривайте их и по возможности варите в кожуре, даже картофель для пюре.
2. Приготовление блюд на пару
3. Приготовление на гриле на открытом огне
4. Приготовление на гриле в духовке
5. Конфи
6. Тушение
7. Брезирование
8. Жарка
9. Обжаривание
10. Запекание
11. Дегидрация
12. Копчение
13. Низкотемпературная жарка
14. Сувид
15. Припускание
16. Поширование

ВРЕМЯ* ВАРКИ И ПРИГОТОВЛЕНИЯ НА ПАРУ ОВОЩЕЙ (В МИНУТАХ) ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ВИТАМИНОВ

ОВОЩ	ВАРКА	НА ПАРУ
картофель	15–22	10–12
спаржа	–	5–7
свекла	30–60	40–60
брюссельская капуста	5–7	8–10
баклажан	6–8	5–6
бобы	7–9	5–8
горох	–	3–5
перец	–	3–5
брокколи	3–6	3–5
цветная капуста	3–6	3–5
белокочанная капуста	5–9	5–8
морковь	5–9	4–5
цукини	3–4	4–6

* Зависит от размера овоща. Нарезанные кусками овощи готовятся намного быстрее.



Базовые рецепты

ДЛЯ САЛАТОВ И ОВОЩЕЙ НА ПАРУ

Чтобы приготовить любую из этих заправок, сложите подготовленные ингредиенты в емкость с закрывающейся крышкой и тщательно взболтайте. А можно просто выложить продукты в миску и взбить венчиком. Заправка готова!

МЕДОВО-ГОРЧИЧНАЯ ЗАПРАВКА

1 ст. л. дижонской горчицы
1½ ч. л. меда
7 ст. л. оливкового масла холодного отжима
1 ст. л. очень мелко нарезанного лука (лучше шалота)
2 ст. л. красного винного уксуса
1 ч. л. сахара
соль, молотый черный перец

ЗАПРАВКА БАЛЬЗАМИКО

4–5 ст. л. оливкового масла холодного отжима
1 ст. л. бальзамического уксуса
1 ст. л. красного винного уксуса
соль, молотый черный перец

ЛИМОННАЯ ЗАПРАВКА С АНЧОУСАМИ

3–4 измельченных филе анчоуса
5 ст. л. оливкового масла холодного отжима
1–2 измельченных зубчика чеснока
½ ч. л. тертой лимонной цедры
1–2 ст. л. лимонного сока
1 ч. л. сахара
соль, молотый черный перец

ЗАПРАВКА С ГОЛУБЫМ СЫРОМ

150 г раскрошенного голубого сыра
120 г сметаны
50 мл оливкового масла
1 ст. л. винного или яблочного уксуса
1 измельченный зубчик чеснока
½ ч. л. сахара
соль, молотый черный перец

ЗАПРАВКА МИСО

4 ст. л. готовой пасты мисо
2 ст. л. меда
2 ст. л. горчицы
4 ст. л. рисового уксуса
1 ч. л. измельченного имбиря
¼ ч. л. сахара
¼ ч. л. соли

АВОКАДО-СОУС

150 г измельченной мякоти авокадо
70 г сливок жирностью 33%
3 ст. л. рисового уксуса
1 измельченное филе анчоуса
1 ч. л. тертой лимонной цедры
2 ч. л. лимонного сока
½ пучка петрушки, измельчить
1 ч. л. сахара
¼ ч. л. соли
¼ ч. л. молотого перца

ДОМАШНИЙ МАЙОНЕЗ

Майонез по праву считается одним из самых знаменитых и любимых соусов на земле. Что совсем неудивительно! Этот густой шелковистый соус получается за счет медленного вливания оливкового масла в желтки и аккуратного последующего взбивания. Сейчас жизнь намного упростилась, и многие готовят майонез с помощью погружного блендера. К сожалению, то, что продается в магазинах, настоящим майонезом можно назвать с большой натяжкой. Достаточно просто посмотреть на «замечательный» состав на упаковке. Поэтому я настоятельно рекомендую готовить майонез самостоятельно, тем более что для его приготовления нужны самые простые продукты, которые всегда есть под рукой.

200 мл оливкового масла или масла
виноградных косточек
1 ч. л. дижонской горчицы
2 крупных яичных желтка
1 ч. л. сахара
1 ч. л. белого винного уксуса
½ ч. л. соли

Все продукты должны быть одинаковой, комнатной, температуры. Вам потребуется погружной блендер с высоким стаканом.

В стакан налейте масло, затем добавьте все остальные ингредиенты, кроме уксуса. Погрузите блендер на самое дно, при этом аккуратно накрыв желтки, и начинайте взбивать на максимальной скорости. Взбили секунд 40? Теперь чуть приподнимите блендер и продолжайте взбивать еще секунд 25. Затем добавьте уксус и взбейте еще секунд 15.

TIPS & TRICKS. Чтобы преобразить ваш майонез, можете добавить в него лимонную цедру, пасту мисо, измельченную зелень с чесноком, мякоть авокадо, соевый соус, кунжут, соус табаско или копченую паприку.

ДИПЫ ДЛЯ ОВОЩЕЙ

Многие из вас любят подавать к столу свежие или запеченные овощи с соусами-дипами. В моей книге чуть дальше вы увидите несколько рецептов этих замечательных намазок. А здесь хочу вам дать рецепты своих самых любимых. Так приятно похрустеть овощными палочками, макая их в какой-нибудь вкусный дип.

СМЕТАННЫЙ ДИП

120 г сметаны
250 г майонеза
2 измельченных зубчика чеснока
½ пучка петрушки
¼ пучка укропа
2 пера зеленого лука
½ ч. л. уксуса 9%
1 ч. л. сахара
½ ч. л. соуса табаско
100 мл кефира (по желанию)
½ ч. л. соли
½ ч. л. молотого черного перца

Смешайте сметану с майонезом, добавьте чеснок и измельченную зелень. Посолите и поперчите, добавьте сахар, уксус и табаско, тщательно перемешайте венчиком. Если соус покажется вам слишком густым, разбавьте его кефиром.

АВОКАДО-ДИП

2 очень спелых авокадо
225 г консервированного нута
½ головки репчатого лука
2 зубчика чеснока
1 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. соли
½ ч. л. молотого черного перца
1 ст. л. сока лайма или лимона
½ пучка кинзы
½ острого перчика чили без семян

Авокадо очистите от кожуры, удалите косточку. Лук, чеснок, кинзу и острый перец нарежьте. Поместите все ингредиенты в чашу блендера и измельчите.

ДИП ИЗ СВЕКЛЫ С ОРЕХАМИ

100 г очищенного фундука
2 ст. л. молотой зиры
30 г мякоти черствого хлеба
350 г отваренной или запеченной в соли свеклы (см. стр. 202)
2 ст. л. тахини
2 зубчика чеснока
сок 1 лимона
1 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. сахара
соль, молотый черный перец

Свеклу очистите, нарежьте небольшими кусочками. Чеснок мелко нарежьте или пропустите через пресс. Сложите в чашу блендера все ингредиенты и взбейте.

КОНФИ

Конфи – это медленное томление продукта в жире в духовке. Самое известное конфи готовится из утки, но и из другого мяса получается тоже отлично! Ну а я хочу вам предложить приготовить два конфи – из чеснока и помидоров черри, которые наверняка займут достойное место среди ваших кулинарных шедевров. Это очень вкусно!

КОНФИ ИЗ ПОМИДОРОВ

1 кг помидоров черри
450 мл оливкового или любого другого растительного масла
1 пучок базилика
3 зубчика чеснока
1 ч. л. соли

1. Разогрейте духовку до 170 °С.
2. Чеснок пропустите через пресс, базилик мелко нарежьте.
3. Выложите все ингредиенты в форму для запекания, перемешайте и готовьте в разогретой духовке 30 минут. Разложите конфи по стерилизованным банкам. Храните в холодильнике до 5 недель.

КОНФИ ИЗ ЧЕСНОКА

1 кг зубчиков чеснока
400 мл растительного масла без запаха
½ пучка базилика
3 веточки розмарина
2 лавровых листа

1. Разогрейте духовку до 170 °С.
2. Чеснок очистите. Базилик и листочки розмарина мелко нарежьте. В форму для запекания выложите чеснок, базилик и розмарин. Влейте масло и добавьте лавровые листья. Перемешайте и запекайте до готовности. Разложите по стерилизованным банкам и храните в холодильнике до 5 недель.

ОВОЩНОЙ БУЛЬОН

Многим из вас понравился рецепт мясного бульона из книги «Мясо есть!». В овощном бульоне я следую тем же принципам! Чтобы он получился наваристым и очень ароматным – запекаю или обжариваю овощи, перед тем как их варить.

2 кг овощей (морковь, лук-порей, репчатый лук, репа, корень петрушки, черешки или корень сельдерея, веточки укропа и тимьяна)

1 ст. л. сушеных белых грибов

4 горошины душистого перца

2 гвоздики

4 горошины черного перца

1 ст. л. растительного масла

2 ч. л. соли

1. Грибы промойте, замочите в небольшом количестве воды, дайте постоять, пока готовите овощи.

2. Овощи нарежьте произвольными кусками и обжарьте на растительном масле около 5 минут либо запекайте в заранее разогретой до 200 °С духовке около 10 минут.

3. Готовые овощи выложите в кастрюлю, залейте кипящей водой по объему в два раза больше овощей. Добавьте соль, специи и замоченные грибы вместе с жидкостью.

4. Доведите до кипения и варите 25–35 минут на среднем огне. Готовый бульон процедите.

ТОМАТНЫЙ СОУС ИЗ ЗАПЕЧЕННЫХ ОВОЩЕЙ

2 кг сливовидных помидоров

2 небольшие головки репчатого лука

3 моркови

6 зубчиков чеснока

1 сладкий перец

3 ст. л. оливкового масла

1½ ч. л. сахара

¼ ч. л. молотого черного перца

1 ч. л. сушеного тимьяна

½ ч. л. соли

1. Разогрейте духовку до 220 °С.

2. Лук, чеснок и сладкий перец нарежьте небольшими кусочками.

3. Помидоры разрежьте пополам. Морковь нарежьте кружочками толщиной 5–6 мм.

4. Выложите овощи на противень. Полейте оливковым маслом, добавьте сахар и тимьян, посолите, поперчите и перемешайте.

ВАЖНОЕ ДОПОЛНЕНИЕ: помидоры должны лежать разрезанной стороной вниз.

5. Запекайте 40–60 минут. Готовые овощи переложите в чашу блендера и пюрируйте. Если соус получается слишком густым, добавьте соки из противня.

Лайфхаки

- Остатки овощного бульона заморозьте в формочках для льда и используйте для приготовления соусов.
- Замораживайте остатки зелени, овощей и сваренную крупу. Я никогда не выбрасываю оставшиеся продукты, особенно если их можно в дальнейшем использовать при приготовлении, например, салатов или бульонов.
- Когда готовите тыкву, не выбрасывайте тыквенные семечки. Их можно запечь или обжарить со специями, и у вас получится замечательный перекус или хрустящая добавка к салатам.
- Основы для тартов можно выпечь за пару дней до прихода гостей и хранить в холодильнике.
- Чтобы у вас под рукой всегда была свежая зелень, сажайте микрозелень на подоконнике.
- Не забывайте регулировать кислотность блюда, добавляя щепотку сахара, меда или любого полезного сиропа. Многие забывают об этой небольшой хитрости!
- При варке моркови добавьте щепотку пищевой соды, тогда она останется яркой.
- Чтобы сохранить яркость цвета свеклы, при варке добавьте лимонный сок или уксус.





Flour

WESTON LOBSTERS
STATE STREET

Grand
Cheese

ЧАСТЬ 2

РЕЦЕПТЫ

BLESS
FOOD
BEFORE US
FAMILY
GOING BESIDES US
LOVE
♥ BETWEEN US ♥
Amen



**Картофель –
всему голова!**



ЧАМП – ЛЮБИМОЕ ПЮРЕ ИРЛАНДСКИХ КРЕСТЬЯН

Ирландия – страна, в которой царит настоящий культ сливочного масла и картошки! Конечно, я не смогла обойти стороной этот замечательный рецепт.

8 клубней картофеля
100 г зеленого лука
6 зубчиков чеснока
400 мл молока
30 г сливочного масла
+ 90 г для подачи

соль
молотый черный
перец

1. Картофель хорошо промойте и отварите в кожуре.
2. Молоко подогрейте.
3. Лук и чеснок измельчите.
4. Очистите картофель и приготовьте пюре при помощи толкушки.
5. Добавьте молоко (не все сразу, смотрите за консистенцией), 30 г сливочного масла, лук и чеснок. Посолите и поперчите.
6. При подаче каждому в тарелку положите по кусочку сливочного масла.

TIPS & TRICKS. Ирландцы для этого пюре картошку не чистят, но я решила почистить.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ОТ ЖОЗЛЯ РОБЮШОНА

Это пюре знаменито на весь мир тем, что в нем используется огромное количество сливочного масла. Раньше это всех пугало, ведь считалось, что такое количество масла очень вредно, но теперь даже есть некоторые диеты, в которых используется много сливочного масла.

1 кг картофеля
250 г сливочного
масла
250 мл молока

соль
молотый черный
перец

1. Картофель промойте, отварите, не очищая, в подсоленной воде, затем очистите и приготовьте пюре прямо в кастрюле.
2. Поставьте кастрюлю на небольшой огонь и при постоянном помешивании, не давая картофелю пригореть, подсушите его 4–5 минут.
3. В это время доведите до кипения молоко, масло нарежьте небольшими кусочками.
4. Не переставая перемешивать, добавляйте порциями масло. Как только введете все масло, влейте в несколько приемов кипящее молоко, посолите и поперчите. Все это нужно сопровождать постоянным помешиванием. А в самом конце протрите пюре через сито.

КОЛКАННОН – ИРЛАНДСКОЕ ПЮРЕ С КАПУСТОЙ

1 кг картофеля
250 г молодой
белокочанной
капусты
100 г зеленого лука
200 мл молока

60 г сливочного
масла
соль
молотый черный
перец
сметана для подачи

1. Картофель промойте, отварите в подсоленной воде и очистите от кожуры.
2. Капусту мелко нарежьте и сварите до готовности. Слейте воду.
3. Зеленый лук мелко нарежьте.
4. Молоко доведите до кипения.
5. В горячий картофель добавьте масло и разомните. Добавьте капусту, лук и молоко. Посолите, поперчите и перемешайте.
6. Подавайте со сметаной.

TIPS & TRICKS. Вместо вареной капусты можете добавить квашеную или любую другую. Вместо лука – любой листовой салат. Вместо молока – сливки или сметану.
Экспериментируйте!

СТАМПОТ – ГОЛЛАНДСКОЕ ПЮРЕ

Это пюре из картофеля с добавлением других корнеплодов и овощей, таких как репа, пастернак, сельдерей, брокколи, цветная капуста и морковь. Вы можете экспериментировать по своему вкусу. Я же предлагаю приготовить более классический вариант – с репой и яблоками. А подается такой картофель с копчеными колбасками и беконом. Как вы знаете, яблоки отлично сочетаются с самыми разными копченостями.

1 кг картофеля
200 г брокколи
2 репы
50 г сливочного масла
150 мл сливок

500 г яблок «грени
смит»
соль
молотый черный
перец

1. Отварите картофель в кожуре вместе с репой. Вы наверняка заметили, что я вам почти всегда предлагаю отваривать картофель в кожуре.
2. Брокколи бланшируйте и измельчите.
3. Яблоки нарежьте произвольными кусочками.
4. Приготовьте пюре из репы и картофеля, добавив горячие сливки и масло.
5. Посолите и поперчите.
6. Добавьте яблоки, брокколи и подавайте с беконом и копчеными колбасками.

ЭЛЕШ С КУРИЦЕЙ И КАРТОШКОЙ

Что может быть вкуснее ароматного пирожка с сочной начинкой! Обратите внимание на тесто! Уверена, вам оно понравится!

ТЕСТО:

340 мл молока
530 г пшеничной муки
1 пачка (11 г)
быстродействующих
дрожжей
40 г сахара
17 г соли

2 яичных желтка
55 г сливочного масла
¼ ч. л. куркумы (по желанию,
она дает цвет тесту)

3 клубня картофеля
1 головка репчатого лука
50 г сливочного масла
+ еще 50 г для подачи

НАЧИНКА:

500 г филе куриной грудки
или индейки

2 яичных желтка
для смазывания

1. Приготовьте тесто. В чашу миксера добавьте муку, соль, сахар, куркуму и дрожжи. Перемешайте и добавьте молоко, яичные желтки и масло. Замесите мягкое и достаточно липкое тесто. Накройте пленкой и поставьте в теплое место на расстойку на 1 час. Этого теста хватит на 9 больших элешей. Тесто должно подняться в 2 раза.
2. В это время приготовьте начинку. Мелко нарежьте филе. Картофель нарежьте маленькими кубиками. Лук нарежьте очень мелко.
3. Посолите, поперчите и добавьте 50 г растопленного сливочного масла. Размешайте.
4. Припылите мукой стол и выложите тесто. Разделите его на 9 одинаковых шариков, накройте их пленкой на 15 минут. У меня получается примерно по 100 г.
5. Раскатайте каждый шарик в лепешку и выложите в центр начинку. Затем защипните по краю, оставив отверстие в середине. Выложите на противень, накройте пленкой и дайте постоять 30 минут.
6. Разогрейте духовку до 180 °С.
7. Снимите пленку с элешей. Каждый смажьте слегка взбитым яичным желтком и выпекайте 35–40 минут. Элеши получаются румяными, как у меня на фото. Если начнут сильно румяниться – прикройте фольгой. При подаче положите в серединку каждого элеша по кусочку сливочного масла.

TIPS & TRICKS. Советую сразу готовить две порции. Элеши отлично переносят разогрев. Главное, не забывайте при разогреве в отверстие каждого элеша добавлять по небольшому кусочку сливочного масла!



МЯТЫЙ КАРТОФЕЛЬ

В этом рецепте самое главное знать технологию, а количество ингредиентов вы можете подобрать по своему вкусу и желанию.

12 клубней картофеля
среднего размера
100 г твердого сыра
4–6 зубчиков чеснока

1 пучок укропа
50 г сливочного масла
соль
молотый черный перец

1. Отварите картофель в мундире до готовности в подсоленной воде и выложите на бумажное полотенце просушиться.
2. Разложите картофель на противне на расстоянии друг от друга.
3. Аккуратно при помощи толкушки для пюре сплюсните каждый клубень таким образом, чтобы у вас получились небольшие оладушки из картофеля. Не давите слишком сильно.
4. Растопленное сливочное масло смешайте с измельченным чесноком и при помощи кулинарной кисти смажьте полученной смесью каждый клубень, слегка посолите и поперчите.
5. Запекайте в заранее разогретой до 220 °С духовке 20–25 минут.
6. Сыр натрите на терке, укроп мелко нарежьте.
7. На каждый клубень выложите немного сыра и запекайте еще 5 минут.
8. Подавайте картофель горячим, посыпав укропом.

ИСПАНСКАЯ ТОРТИЛЬЯ

7 клубней картофеля	½ ч. л. паприки
7 яиц	1 ч. л. сушеного чеснока
1 головка репчатого лука	соль
50 г сливочного масла	молотый черный перец
80 мл оливкового или любого другого растительного масла	

1. Картофель нарежьте тонкими кружками. Для этого удобно использовать терку «мандолину». Если ее нет – воспользуйтесь ножом.
2. Лук мелко нарежьте.
3. В сковороде разогрейте растительное масло и выложите картофель и лук.
4. Убавьте огонь до минимума и обжаривайте 40 минут.
5. Затем откиньте картофель с луком на дуршлаг и дайте стечь лишнему маслу.
6. Взбейте яйца с 1 ч. л. соли.
7. В большой миске перемешайте картофель с яичной смесью, добавьте паприку, черный перец и сушеный чеснок.
8. А теперь два варианта. Можно выложить картофельно-яичную массу в форму и запекать в духовке 45 минут при 185 °С.
9. Если хотите приготовить классическую тортилью – жарьте на сковороде. Для этого на слабом огне растопите небольшое количество сливочного масла. Выложите картофельную массу и жарьте около часа, не забывая каждые 10 минут аккуратно отодвигать ее от бортиков. Как только низ и бока тортильи зарумянятся, аккуратно при помощи тарелки переверните ее и дайте обжариться с другой стороны еще 15–20 минут. Главное, не забывайте ее время от времени потряхивать. Этот вариант получается сочнее, наваристее и «нажористее». Но я предпочитаю запекать тортилью в духовке и подавать со сметаной.

ТАРТИФЛЕТ

1 кг картофеля
2 головки репчатого лука
3 лавровых листа
2 ч. л. сушеного тимьяна
120 г бекона
50 г сливочного масла
3 зубчика чеснока
150 мл белого сухого вина

180 г сливок жирностью 33%
200 г хорошо плавящегося сыра (моцареллы, таледжио, реблошона и т. д.)
½ ч. л. паприки
соль
молотый черный перец

1. Картофель и бекон нарежьте небольшими кубиками. Лук мелко нарежьте.
2. Отварите картофель в слегка подсоленной воде с добавлением лавровых листьев в течение 10 минут. Откиньте на дуршлаг и дайте стечь лишней жидкости.
3. В сковороде на небольшом огне нагрейте сливочное масло и обжаривайте бекон с луком и тимьяном 10–12 минут, затем добавьте измельченный чеснок и обжаривайте еще 5 минут.
4. Добавьте вино и выпарите его на ¾. Посолите и поперчите по вкусу. Добавьте паприку. Затем добавьте сливки и картофель и аккуратно перемешайте.
5. Разогрейте духовку до 200 °С. Выложите картофель в сливочном соусе в жаропрочную форму и посыпьте натертым сыром.
6. Запекайте 15–17 минут.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ БАТОНЫ

250 г отварного картофеля
½ пачки (5,5 г) быстро-
действующих дрожжей
500 г пшеничной муки
11 г соли

100 мл воды
100 мл молока
30 г размягченного
сливочного масла

1. Картофель разомните картофелемялкой.
2. В чашу миксера выложите все ингредиенты и замесите тесто. Накройте его полотенцем и оставьте на 2 часа.
3. Затем обомните и оставьте еще на 20 минут.
4. Поднявшееся тесто разделите на 2 части и сформируйте 2 шара.
5. Накройте их полотенцем и дайте постоять минут 15.
6. Затем из каждого сформируйте батоны. Выложите их на припыленное мукой полотенце образовавшимся при формировке швом вверх (это важно!) и дайте постоять еще около часа.
7. В это время разогрейте духовку до 200 °С.
8. На каждом батоне острым ножом сделайте косые надрезы, как в советских булочных.
9. Выложите батоны на застеленный бумагой для выпечки противень и отправляйте в духовку на 35 минут.
10. Теперь самое важное! 10 минут из 35 нужно выпекать с паром! Что это такое? Это элементарно! На нижний уровень духовки нужно положить 6 кусочков льда – и вам обеспечен тот самый пар! Оставшиеся 25 минут батоны будут выпекаться без пара.





КРОКЕТЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И РЫБЫ VOLINHO DE VASALHAU

700 г отварного филе трески
600 г отварного картофеля
5 небольших яиц
3 зубчика чеснока
50 г любого твердого сыра
¼ пучка укропа
½ ч. л. паприки

панировочные сухари
или мука
растительное масло
для жарки
соль
молотый черный перец

1. Картофель разомните. Очень мелко нарежьте рыбу. Аккуратно перемешайте, добавив паприку, соль, перец, измельченные укроп, чеснок и сыр. Затем по одному аккуратно вмешайте яйца, чтобы получилась однородная масса.
2. Сформируйте небольшие крокеты круглой или овальной формы. Чтобы масса не прилипала к рукам, смочите их водой. Каждый крокет обваляйте в панировочных сухарях или в муке. Но это совсем необязательно! Вы вполне можете пропустить этот шаг.
3. Жарьте крокеты в большом количестве растительного масла до золотистого цвета. После жарки выкладывайте их на бумажные полотенца. Подавайте с соусом айоли либо со сметаной.



КРОШКА-КАРТОШКА

КАК НА КОСТРЕ. ПАСТУШИЙ КАРТОФЕЛЬ

Хотите настоящий запеченный картофель как из костра? Это мой самый любимый рецепт вот уже много-много лет. Картофель получается по вкусу один в один, как из костра. Просто поверьте мне на слово! При этом вам не нужно разжигать костер в своей квартире, достаточно всего лишь следовать указаниям в моем рецепте.

6–8 клубней картофеля
3–6 ст. л. с горкой
пшеничной муки
2–3 ч. л. соли

СОУС:
100 г голубого сыра
50–70 г сливочного масла
1 небольшой пучок укропа
3–4 зубчика чеснока
специи по вкусу
соль
свежемолотый черный перец

1. Разогрейте духовку до 200 °С.
2. Картофель тщательно промойте при помощи губки.
3. В полиэтиленовый пакет насыпьте муку и соль. Встряхните и положите туда еще влажные, но не сильно мокрые клубни картофеля. Несколько раз встряхните, чтобы мучная смесь полностью покрыла каждый клубень.
4. Выложите картофель на сухой противень и запекайте до готовности – от 40 минут до 1 часа в зависимости от размеров картофеля. Готовность проверяйте зубочисткой.
5. Пока картофель запекается, приготовьте соус. В размягченное масло добавьте специи, измельченные укроп и чеснок и покрошенный сыр. Перемешайте.
6. Готовый картофель выложите на блюдо, разрежьте пополам и добавьте соус. Подавайте немедленно!



ИЗЫСКАННОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ СУФЛЕ

В этой книге совсем мало изысканных рецептов. Любому изыску я всегда предпочту домашнюю кухню с минимумом затрат. Этот рецепт – нечто среднее между французской высокой кухней и домашней повседневной!

1200 г картофеля	2 яйца
70 г твердого сыра	2 ст. л. картофельного
¼ пучка любой зелени	крахмала
4 ст. л. сметаны	соль
40 г сливочного масла	
+ немного для смазывания	4 формы объемом 250 мл
форм	

1. Картофель вымойте, очистите, отварите в подсоленной воде и откиньте на дуршлаг. Остудите.
2. Яйца разделите на белки и желтки. Зелень мелко нарежьте. Сыр натрите на мелкой терке.
3. Картофель разомните, добавьте сыр, сметану, масло, яичные желтки, зелень и крахмал, тщательно перемешайте.
4. Духовку разогрейте до 200 °С.
5. Яичные белки взбейте в крепкую пену с щепоткой соли и аккуратно добавьте в картофельное пюре. Выложите массу в формы, смазанные сливочным маслом.
6. Запекайте 30–35 минут.

TIPS & TRICKS. Ни в коем случае не открывайте духовку во время выпекания!

РИМСКАЯ ФОКАЧЧА С КАРТОФЕЛЕМ

ТЕСТО:

530 г пшеничной муки
1½ ч. л. быстродействующих
дрожжей
350 мл теплой воды
30 мл оливкового масла
¼ ч. л. меда
1 ч. л. соли

НАЧИНКА:

350 г моцареллы
30 мл оливкового масла
500 г вареного картофеля
½ ч. л. сушеного тимьяна
крупная соль

1. В чашу миксера влейте воду, добавьте масло и мед. Муку просейте с солью, добавьте вместе с дрожжами в чашу миксера и замесите тесто. Накройте полотенцем и оставьте на 1 час.
2. Через час обомните тесто и дайте постоять еще 20 минут.
3. Затем поставьте в холодильник на 18–24 часа. Тесто должно настояться. Но если у вас нет времени, можно готовить сразу.
4. Нагрейте духовку до 210–220 °С.
5. Раскатайте тесто очень тонко по размеру вашего противня. Итальянцы это делают руками, без скалки.
6. Моцареллу натрите на крупной терке, а картофель на мелкой. Смажьте тесто оливковым маслом, распределите ровным слоем картофель, посыпьте сыром. Сверху сбрызните маслом и посыпьте крупной солью и тимьяном.
7. Выпекайте 10–15 минут, ориентируйтесь по своей духовке.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ БУЛОЧКИ ДЛЯ БУРГЕРОВ

Признавайтесь, любите бургеры? Я – очень. Причем не только с мясными котлетами, но и с овощными с добавлением самых разных круп. Помню, как-то приготовила мужу котлеты из моркови с чечевицей, так он даже не понял, что они не из мяса. (Видимо, был очень голодный.) Именно для таких же, как и я, любителей бургеров – мой рецепт «загорелых» картофельных булочек. Да-да! Вы не ослышались, эти булочки действительно в своей основе имеют самое простое картофельное пюре. Именно картофель в тесте придает булкам ту самую упругость, а самое главное – не дает им быстро зачерстветь. Многие спрашивают, почему у меня многие булки имеют такой средиземноморский загар. Отвечаю – я смазываю их взбитым желтком.

200 г цельнозерновой муки	1 яйцо для смазывания
280 г пшеничной муки	3 ст. л. сахара
200 г картофельного пюре	7 г сухих дрожжей
130 г теплой воды	1 ч. л. соли
60 г растопленного сливочного масла	

1. Отварите картофель в подсоленной воде и разомните в пюре.
2. В муку добавьте сахар, дрожжи, соль и перемешайте.
3. В остывшую картошку добавьте теплую воду и сливочное масло. Аккуратно перемешайте и соедините с сухой мучной смесью. Замесите тугое тесто, которое не будет липнуть к рукам. Накройте его пленкой и поставьте в теплое место на 1,5–2 часа для расстойки. Если будете использовать только пшеничную муку, тогда, возможно, вам потребуется 480–520 г.
4. Как только тесто увеличится вдвое, обомните его и сформируйте булочки нужного вам размера. Из этого количества у меня получилось 12 булочек. Выложите их на противень и накройте пленкой или полотенцем. Оставьте на 40–50 минут.
5. Смажьте поднявшиеся булочки взбитым яйцом и поставьте в заранее разогретую до 200 °С духовку (режим «верх-низ»). Выпекайте 15–17 минут.





ФАРШИРОВАННЫЙ ДРАНИК

Хочу рассказать вам об одном интересном картофельном блюде, которое моя бабушка любила готовить на завтрак, – большом картофельном дранике с чесноком, да еще и с сыром. Готовится драник элементарно и очень быстро.

3 клубня картофеля
1 зубчик чеснока
50 г твердого сыра
соль
молотый черный перец

растительное масло
для жарки
сметана и зелень для подачи

1. Картошку очистите и натрите на средней терке, хорошенько отожмите от лишней жидкости, посолите, поперчите и перемешайте.
2. Чеснок пропустите через пресс. На средней терке натрите сыр. Добавьте чеснок в сыр и перемешайте.
3. На небольшую сковородку налейте любое растительное (можно и сливочное) масло, разогрейте ее и выложите половину картофельной смеси, приминая ее. Затем равномерно выложите сырно-чесночную смесь. Сверху распределите оставшуюся картошку, тщательно прижимая ее.
4. Жарьте на среднем огне под крышкой 5–6 минут. Затем с помощью тарелки, смазанной маслом, аккуратно выложите драник на сковороду другой стороной. Жарьте еще 5–6 минут под крышкой. Подавайте драник горячим, со сметаной и зеленью.

TIPS & TRICKS. Это очень вкусно! Конечно, это может быть не только завтрак, но и обед, ужин и даже полдник.

ЧИПСЫ

Некоторые из вас скажут: «Фу, это же вредно!» и перелистнут рецепт! Но я настоятельно прошу задержаться, так как хочу научить вас готовить картофельные чипсы в духовке, а это совсем не вредно!

500 г картофеля
2 ст. л. уксуса 9%
молотая паприка
соль
молотый черный перец

1. Картофель очистите и нарежьте тонкими дольками. Отварите в воде с добавлением уксуса 3 минуты. Откиньте картофель на дуршлаг и дайте стечь воде.
2. Выложите картофель на бумажные полотенца и обсушите. Добавьте паприку, посолите и поперчите.
3. Теперь выбирайте сами! Можете приготовить чипсы во фритюре – 5 минут при 160–170 °С. А можно запечь в духовке.
4. Для этого разогрейте духовку до 180 °С. Выложите чипсы на противень, застеленный пергаментом, и запекайте 12–15 минут, в зависимости от толщины картофельных ломтиков.





ПАМПУШКИ

ТЕСТО:

450 г пшеничной муки

7 г сухих дрожжей

1 ст. л. сахара

1½ ч. л. соли

1 яйцо

2 ст. л. растопленного

сливочного масла

12 шариков моцареллы

200 мл теплой воды

или молока

семена мака или кунжута

для посыпки (по желанию)

СОУС:

100 г сливочного масла

2 веточки укропа

4 зубчика чеснока

1. В чашу миксера сложите все ингредиенты для теста, кроме моцареллы, и при помощи насадки «крюк» на самой маленькой скорости замесите тесто. Весь процесс займет у вас 12 минут.
2. Накройте чашу пленкой и дайте тесту подняться 40–60 минут.
3. Затем обомните и дайте постоять еще 30 минут.
4. Выложите тесто на стол и скатайте из него длинную колбаску, которую разделите на 12 частей. Сформируйте 12–14 булочек, в каждую положите по 1 шарик моцареллы, выложите их в форму для выпечки и накройте пленкой.
5. Дайте булочкам подняться 30–40 минут. Посыпьте маком или кунжутом, если используете.
6. Разогрейте духовку до 190–200 °С и выпекайте пампушки 15–17 минут.
7. Приготовьте соус. Растопите сливочное масло, мелко нарежьте укроп, чеснок пропустите через пресс и все вместе аккуратно перемешайте.
8. Полейте этим соусом горячие пампушки.

ДЕРЕВЕНСКИЙ КАРТОФЕЛЬ

Картофель получается мягким внутри и с хрустящей корочкой сверху.

1 кг картофеля	1 ч. л. сушеного орегано
50 мл растительного масла	½ ч. л. мускатного ореха
1 ч. л. соли	½ ч. л. куркумы
1 ч. л. паприки	½ ч. л. сушеного чеснока

1. Картофель тщательно промойте при помощи щеточки.
2. Каждый клубень разрежьте вдоль на 8 частей.
3. В кастрюлю налейте воду и доведите ее до кипения.
4. В кипящую воду опустите все дольки и варите 3–5 минут.
5. Затем откиньте картошку на дуршлаг и дайте остыть.
6. Дольки должны быть сухими.
7. Переложите их в миску и добавьте соль, специи и масло. Аккуратно перемешайте и оставьте на 10–15 минут.
8. Духовку разогрейте до 210–220 °С.
9. Выложите картофель на противень, застеленный бумагой, кожей вниз и запекайте 20–25 минут.





КАРТОФЕЛЬ ФРИ С СЕКРЕТОМ

Самый главный секрет хрустящей снаружи и мягкой внутри картошки – в ее двойном обжаривании. Жарить картошку лучше всего на рапсовом или кукурузном масле. И забудьте уже про картошку из «Макдональдса»! Я научу вас готовить намного вкуснее!

8 клубней картофеля
1–2 л растительного масла
соль

1. Самое главное – вам нужно избавиться от крахмала. Для этого нарежьте картофель соломкой толщиной примерно с мизинец. Если хотите получить длинную соломку, выбирайте картофель покрупнее. Выложите картофельную соломку в миску и залейте водой. Поставьте в холодильник на 1 час.
2. Затем слейте воду и выложите картофель на бумажные полотенца. Хорошенько обсушите.
3. Нагрейте масло в глубокой сковороде или в сотейнике. Для этих целей удобно использовать казан.
4. Обжаривайте картофель порциями по 3–5 минут и выкладывайте на бумажные полотенца, чтобы убрать лишнее масло.
5. Чтобы сделать полуфабрикат для заморозки, после первого обжаривания дайте картофелю остыть и разложите по контейнерам или пакетам. В таком виде при глубокой заморозке картофель может храниться до полутора месяцев. Когда захотите его приготовить, достаньте из морозилки и сразу кидайте в кипящее масло.
6. Дайте полностью остыть вашей картошке. Обсушите ее полотенцами и обжарьте еще раз до золотистого цвета 3–5 минут. Выложите на бумажные полотенца и посолите. По желанию можете добавить любые приправы по вашему вкусу.

РЁШТИ – ШВЕЙЦАРСКИЕ ОЛАДЬИ

Что такое рёшти? Это национальное блюдо Швейцарии – оладьи из вареного картофеля.

6 клубней картофеля
80 г сливочного масла
соль
молотый черный перец
растительное масло для жарки

1. Картофель тщательно вымойте и отварите в слегка подсоленной воде до готовности. Очистите и натрите на крупной терке.
2. Сливочное масло растопите и добавьте к картофелю. Поперчите и посолите, перемешайте.
3. Обжаривайте, как оладьи, на сковороде с растительным маслом до золотистой корочки.

Можно выложить сразу всю массу на сковороду, разровнять ложкой и обжаривать, затем перевернуть при помощи тарелки и обжарить до готовности.



КАРТОФЕЛЬ «АННА»

Хочу представить вам классический рецепт французской кухни. Это великолепное в своей простоте блюдо было разработано в 1870 году французским шеф-поваром Адольфом Дюглере в честь известной куртизанки Анны Делион. Вам понадобятся лишь два ингредиента – картошка и сливочное масло!

500 г картофеля
50 г сливочного масла
соль
молотый черный перец

1. Картофель вымойте и очистите. Отварите в слегка подсоленной воде в течение 5 минут. Откиньте на дуршлаг и дайте стечь жидкости.
2. Слегка остудите картофель и нарежьте тонкими пластинами.
3. Смажьте частью масла 2–3 небольшие керамические формочки.
4. Выложите картофель внахлест одним слоем так, чтобы в центре уложить один кружок картофеля. Посолите, поперчите и уложите следующий слой. Продолжайте, пока не используете весь картофель. Каждый слой солите и перчите.
5. Оставшееся сливочное масло растопите и залейте картофель.
6. Разогрейте духовку до 210–220 °С.
7. Запекайте картофель 35–40 минут до готовности.
8. Для подачи нужно перевернуть картофель из формочки на блюдо.

КАРТОФЕЛЬ «ДОФИНА»

Это одна из самых вкусных картофельных запеканок, которую я люблю с самого раннего детства. Моя мама часто мне ее готовила. Делюсь с вами ее рецептом с моими небольшими дополнениями.

500 г картофеля	сливочное масло
220 мл молока	для смазывания
220 мл сливок 33%	формы
140 г твердого сыра	соль
2–3 зубчика чеснока	¼ ч. л. молотого
щепотка мускатного	черного перца
ореха	

1. Промытый и очищенный картофель нарежьте тонкими кружками.
2. Чеснок мелко нарежьте или пропустите через пресс.
3. В кастрюлю выложите картофель, добавьте чеснок, мускатный орех и залейте смесью молока со сливками, посолите и поперчите. Варите 6–8 минут.
4. Духовку разогрейте до 180 °С. Сыр натрите на средней терке, снимите с огня кастрюлю и добавьте $\frac{2}{3}$ сыра.
5. Перемешайте картофель с сыром и переложите в смазанную сливочным маслом форму для запекания.
6. Посыпьте оставшимся сыром и запекайте 35–45 минут до готовности картофеля.

КАРТОФЕЛЬ «БУЛАНЖЕР»

Еще одна знаменитая французская запеканка из картофеля, которую я готовлю с одним-единственным отступлением – я добавляю обжаренный с луком фарш. Фарш можете брать совершенно любой!

700 г любого мясного фарша	70 г сливочного масла
1 кг картофеля	400 мл любого бульона
3 головки репчатого лука	соль
2 зубчика чеснока	молотый черный перец

1. Духовку разогрейте до 180 °С.
2. Лук нарежьте полукольцами, чеснок мелко нарежьте или пропустите через пресс. В сковороде разогрейте 20 г сливочного масла и обжарьте лук и чеснок вместе с фаршем 5–7 минут, посолите и поперчите.
3. Очищенный картофель нарежьте тонкими кружками, посолите, поперчите и перемешайте.
4. Смажьте форму небольшим количеством сливочного масла. Выложите на дно формы половину картофеля, затем – слой фарша. На фарш выложите оставшийся картофель.
5. Залейте бульоном не доходя до верхнего слоя картошки. Сверху разложите маленькие кусочки оставшегося сливочного масла. Запекайте 40–45 минут до готовности картофеля.

КАРТОФЕЛЬ ПО-КНЯЖЕСКИ

500 г бейби-картофеля	4 яичных желтка
320 г творога	50 г зеленого лука
100 г сливочного масла + еще немного для смазывания формы	4 зубчика чеснока
	100 мл молока
	соль
	молотый черный перец

1. Картофель тщательно вымойте и отварите в мундире в слегка подсоленной воде. Слейте воду, дайте картофелю слегка остыть, очистите его и нарежьте. Если картофель очень мелкий, можете оставить целым.
2. Творог разотрите со сливочным маслом и измельченным чесноком.
3. Духовку разогрейте до 180 °С.
4. Смажьте форму сливочным маслом. Выложите половину картофеля. Сверху выложите творог. Затем еще один слой картофеля, картофельные слои не забудьте посолить и поперчить.
5. Яичные желтки взбейте с молоком, немного посолите. Залейте полученной смесью картофель и поставьте форму в разогретую духовку на 40 минут. При подаче посыпьте картофель зеленым луком.



ЖАРЕНАЯ КАРТОШКА СО СМЕТАНОЙ И ГРИБАМИ

Кто же не любит жареную картошку? Самое главное в этом рецепте – жарить на двух сковородах. На одной я обычно жарю грибы с луком, на другой – картофель. И только в самом конце я их перемешиваю.

1 кг картофеля

500 г грибов

2 головки репчатого лука

140 г сметаны

6 ст. л. растительного масла
для жарки

соль

молотый черный перец

½ пучка укропа или петрушки

и чеснок для подачи

1. Лук нарежьте полукольцами, грибы ломтиками.
2. Картофель вымойте, очистите и нарежьте тонкими ломтиками.
3. В сковороде разогрейте 2 столовые ложки масла и обжаривайте лук в течение 5 минут, затем добавьте грибы, посолите. Жарьте до готовности грибов, в самом конце добавьте сметану, перемешайте и выключите огонь.
4. В другой сковороде разогрейте оставшееся масло, выложите картофель и обжарьте до готовности. Не нужно часто переворачивать и перемешивать картофель. Думаю, что у каждой хозяйки есть свои маленькие секреты.
5. В самом конце посолите и поперчите картофель и добавьте грибы. Аккуратно перемешайте, накройте крышкой и потушите вместе около 5 минут.
6. Подавайте со свежей зеленью и измельченным чесноком.

АНГЛИЙСКИЙ ПИРОГ С БАРАНИНОЙ

Я обожаю английские пироги и могу готовить их в любое время суток. Они такие сытные и очень ароматные! Этот пирог не исключение. Правда, он скорее похож на запеканку, но в Англии называется именно пирогом. Мне в принципе очень близка деревенская кухня. Я люблю простоту ингредиентов и минимум усилий!

А если вы найдете утиный фарш – это будет просто объедение!

650 г бараньего фарша	2 стебля сельдерея
1 кг картофеля	4 зубчика чеснока
400 мл мясного бульона	3 ст. л. растительного масла
2 ст. л. сметаны	1 ч. л. картофельного крахмала
50 г сливочного масла	½ ч. л. табаско
+ еще немного для смазывания формы	½ ч. л. томатной пасты
2 головки репчатого лука	соль
2 моркови	молотый черный перец

1. Лук, морковь и сельдерей мелко нарежьте. Обжарьте их на сковороде на растительном масле до полуготовности. Добавьте фарш, измельченный чеснок, посолите и тушите около 7 минут.
2. Влейте $\frac{2}{3}$ бульона, добавьте томатную пасту и табаско. В оставшемся бульоне разведите крахмал и тоже добавьте к мясу. Тушите 15–17 минут.
3. В это время отварите очищенный картофель, слейте воду и добавьте сливочное масло со сметаной. Разомните в пюре, посолите и поперчите, хорошо перемешайте.
4. Разогрейте духовку до 180 °С.
5. Смажьте сливочным маслом форму для запекания и выложите на дно слой мясной начинки. Затем выложите картофельное пюре, разровняйте.
6. Запекайте около 40 минут до готовности.





ПИРОЖКИ С КАРТОШКОЙ

ТЕСТО:

800 г пшеничной муки
7 г быстродействующих
дрожжей
250 мл теплой воды
250 мл теплого молока
1 ст. л. сахара
2 яйца
1 ч. л. соли

НАЧИНКА:

1 кг картофеля
100 мл горячего молока
100 г сливочного масла
1 пучок зеленого лука
2 зубчика чеснока
1 яйцо
соль
молотый черный перец
растительное масло для жарки

1. В смеси молока и воды разведите дрожжи и сахар. Всыпьте просеянную муку и соль. Добавьте яйца и замесите гладкое тесто. Накройте его пленкой и оставьте на 1 час.
2. Затем обомните тесто и дайте еще раз подняться. Разделите тесто на 20 частей и подкатайте их в шарики.
3. Пока подходит тесто, приготовьте начинку. Картофель вымойте, очистите и отварите в подсоленной воде до готовности.
4. Лук мелко нарежьте, чеснок пропустите через пресс.
5. Картофель разомните, добавьте молоко и масло, яйцо, лук и чеснок. Посолите, поперчите и перемешайте.
6. Из шариков теста сформируйте лепешки, на середину выложите начинку и защипните края.
7. Жарьте пирожки на растительном масле до готовности с двух сторон.

ПИРОГ С ЛИСИЧКАМИ

В июле начинается сезон лисичек, и я хочу вам предложить приготовить с ними настоящий пирог-тарт. Он безумно вкусный!

ТЕСТО:

150 г сливочного масла + еще
немного для смазывания
формы
300 г пшеничной муки
8 ст. л. воды
½ ч. л. сахара
1 ч. л. соли

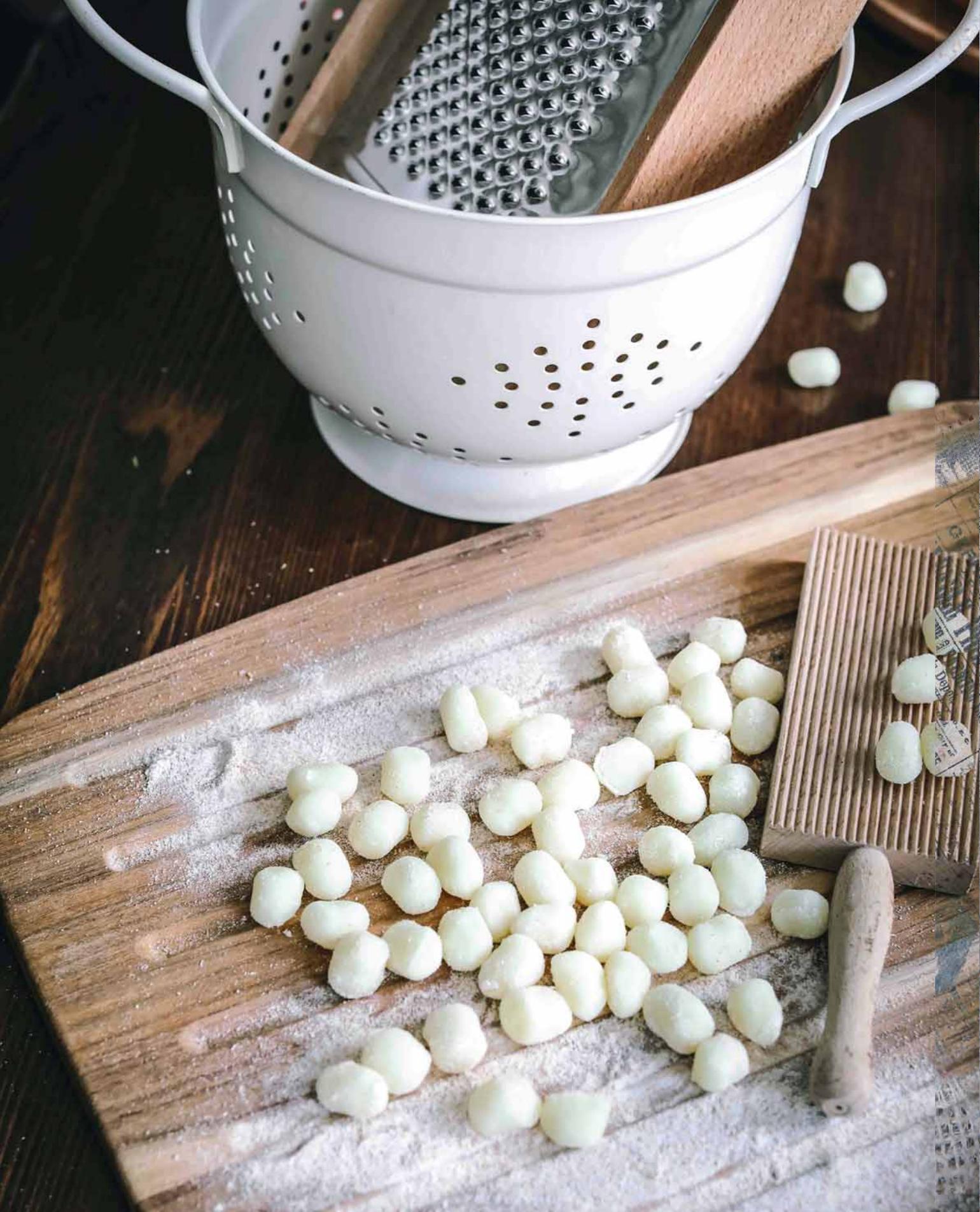
НАЧИНКА:

450 г лисичек
4 клубня картофеля
200 г сливок 22%
200 г сметаны
4 зубчика чеснока
1 головка репчатого лука
1 ст. л. пшеничной муки

160 г твердого сыра
50 г сливочного масла
3 ст. л. растительного масла
соль
молотый черный перец

1. Духовку разогрейте до 200 °С.
2. Приготовьте рассыпчатое тесто для основы тарта. Для этого руками перетрите охлажденное сливочное масло вместе с мукой в крошку. Добавьте соль, сахар и воду. Быстро замесите мягкое тесто. Заверните его в пленку и уберите в холодильник на 30 минут.
3. Форму для тарта смажьте сливочным маслом. Тесто раскатайте и выложите в форму. Наколите вилкой и выпекайте 10–12 минут.
4. Грибы хорошо промойте и нарежьте небольшими кусочками. Лук и чеснок мелко нарежьте.
5. На разогретой с растительным маслом сковороде обжаривайте лук и лисички 13–15 минут, пока не выпарится вся жидкость.
6. Картофель натрите на крупной терке и обжарьте на разогретой со сливочным маслом сковороде 5–7 минут.
7. В ковшик влейте сливки, добавьте сметану, муку и измельченный чеснок. При постоянном помешивании варите до загустения, посолите и поперчите.
8. На выпеченную основу выложите картофель, на него – грибы с луком, а сверху залейте сливочно-сметанной заливкой.
9. Выпекайте в разогретой до 200 °С духовке 30–35 минут.





ИТАЛЬЯНСКИЕ НЬОККИ

Что такое ньокки? По своей сути это ленивые вареники из картошки. Их можно подавать в любое время суток.

500 г рассыпчатого картофеля

1 яйцо

100 г пшеничной муки

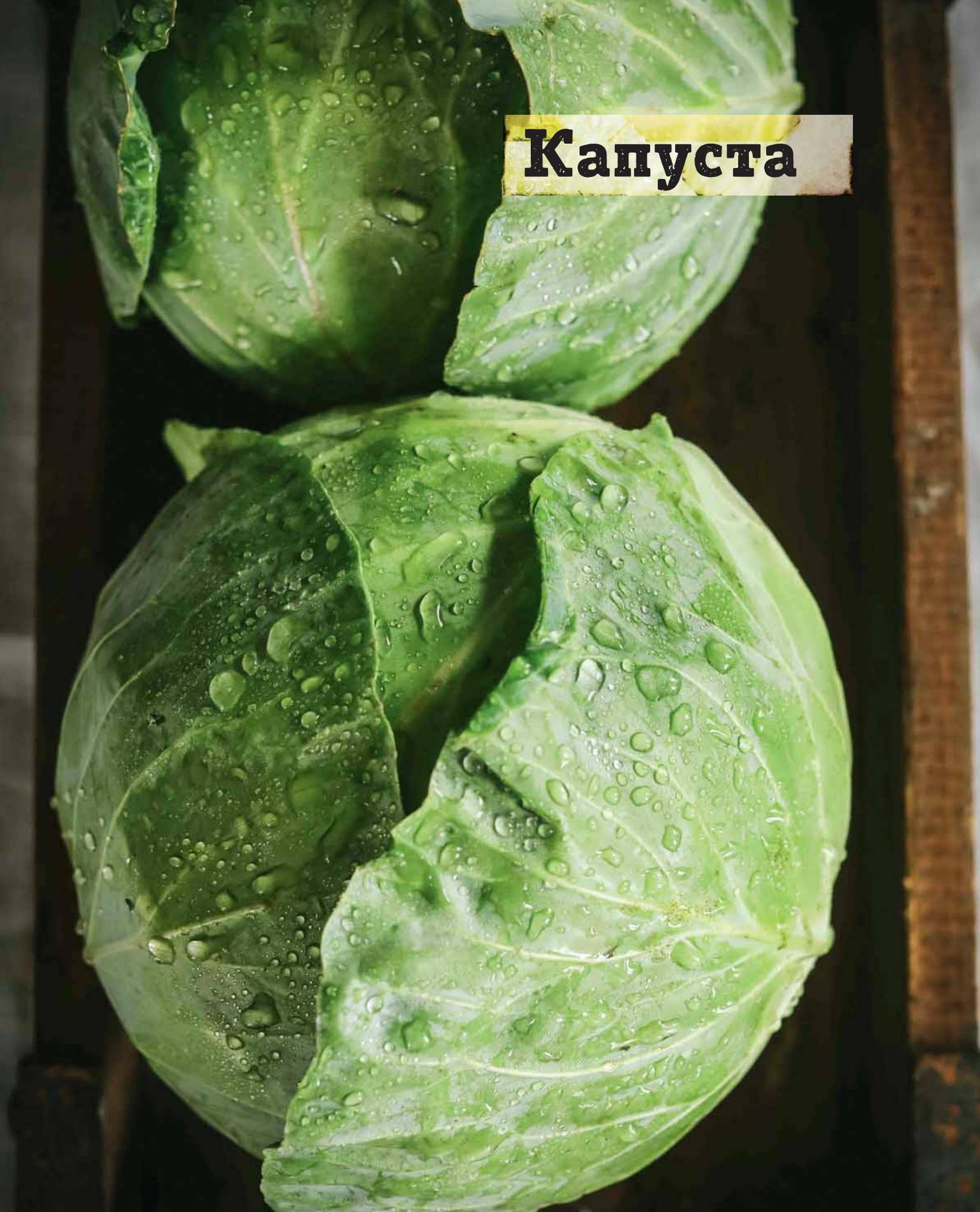
соль

соус песто или сметана

с чесноком для подачи

1. Отварите картофель в слегка подсоленной воде, слейте жидкость. Разомните, добавьте яйцо и муку, посолите при необходимости. Замесите густое тесто.
2. Раскатайте из теста жгутики толщиной с палец и нарежьте на небольшие ромбики с насечками. У итальянцев для этих целей есть специальная деревянная доска.
3. Варите в кипящей подсоленной воде небольшими партиями по 10–12 секунд.
4. Как только ньокки всплывут – они готовы. Подавайте с соусом песто или со сметаной с чесноком.



A close-up photograph of two fresh green cabbages. The cabbages are covered in numerous small, clear water droplets, giving them a fresh and dewy appearance. The leaves are a vibrant green color, and the texture of the vegetable is clearly visible. The background is dark, which makes the green of the cabbages stand out. In the upper right quadrant, there is a yellow rectangular box containing the word 'Капуста' in a bold, black, serif font.

Капуста



ЛЕНИВЫЙ КИШ С БРОККОЛИ

Вы любите киши? Я – очень! Правда, не люблю возиться с основой для пирога. Если вы такой же ленивый кулинар, как и я, тогда этот заливной пирог а-ля киш с сыром и брокколи – для вас! Для этого пирога вам понадобятся всего лишь яйца, сыр (лучше два вида разного сыра для более пикантного вкуса), сливки, мука, брокколи и немного любви. А какая у него получается корочка! Ум отъешь, честное слово!

4 яйца	150 мл молока
100 г твердого сыра	щепотка мускатного ореха
100 г моцареллы	молотый черный перец
2–3 ст. л. пшеничной муки	соль
200–300 г молодой брокколи (только соцветия)	1 ч. л. разрыхлителя
150 мл сливок 33 %	немного сливочного масла для смазывания формы

1. Брокколи разделите на маленькие соцветия. Весь сыр натрите на средней терке.
2. В миске смешайте сливки и молоко, добавьте сыр, яйца и муку с разрыхлителем.
3. Приправьте смесь мускатным орехом, посолите и поперчите, хорошо перемешайте.
4. Разогрейте духовку до 190 °С.
5. Смажьте форму сливочным маслом. Выложите брокколи в форму и залейте приготовленным тестом. Выпекайте 40–60 минут. Подавайте киш остывшим.

TIPS & TRICKS. Это очень вкусно и вполне может подаваться в любое время суток, даже на завтрак! В холодном виде даже вкуснее!

ЗАЛИВНОЙ КАПУСТНЫЙ ПИРОГ НА ПРОСТОКВАШЕ С ОВСЯНКОЙ

ТЕСТО:

70 г овсяных хлопьев
быстрого приготовления
самого мелкого помола
120 г пшеничной муки
220 мл простокваши (кефира
или йогурта)
1 яйцо + 1 яичный желток
¼ ч. л. сахара

50 мл растительного масла
+ немного для смазывания
формы
1 ч. л. разрыхлителя
½ ч. л. соли

НАЧИНКА:

400 г молодой
белокочанной капусты

1 яйцо

70 г твердого любого
сыра (можно адыгейский
или сулугуни)
½ ч. л. паприки или куркумы
соль
молотый черный перец

1. Для начинки мелко нашинкуйте капусту и отварите 3–4 минуты. Откиньте на дуршлаг и дайте стечь лишней жидкости. Затем добавьте яйцо и паприку, посолите и поперчите. Хорошо перемешайте.
2. В миску влейте простоквашу, добавьте яйцо и яичный желток, растительное масло, сахар и соль. Муку смешайте с разрыхлителем и овсяными хлопьями и добавьте в простоквашу, перемешайте.
3. Разогрейте духовку до 180 °С.
4. Половину теста налейте в разъемную форму 20–22 см, смазанную маслом, выложите капустную начинку, сверху распределите сыр. Залейте второй половиной теста.
5. Выпекайте 38–45 минут. Готовность проверяйте деревянной шпажкой.

TIPS & TRICKS. Для пикантного вкуса советую добавить в тесто немного мака.

ЗАЛИВНОЙ ПИРОГ ИЗ МОЛОДОЙ КАПУСТЫ

500 г молодой
белокочанной капусты
3 яйца
5 ст. л. сметаны
3 ст. л. майонеза
6 ст. л. пшеничной муки
2 ч. л. разрыхлителя

½ пучка укропа
немного сливочного масла
для смазывания формы
соль
чеснок, кунжут, семена льна
(по желанию)

1. Очень тонко шинкуйте молодую капусту. Мелко нарежьте укроп и чеснок (если используете). Соедините с капустой, посолите и перемешайте. Добавьте по желанию семена льна и кунжут.
2. Яйца взбейте с ½ чайной ложки соли. Добавьте сметану с майонезом и муку с разрыхлителем. Перемешайте. У вас получится жидкое тесто. Не пугайтесь, оно должно быть таким.
3. Разогрейте духовку до 180 °С.
4. Смажьте форму (23–25 см) сливочным маслом и выложите капусту. Сверху залейте тестом и выпекайте около 30 минут.



eter
RIENDS
FOR
TO



ЗАЛИВНОЙ ПИРОГ
ИЗ МОЛОДОЙ КАПУСТЫ, см. с. 79

КАПУСТНЫЕ ОЛАДЬИ

400 г молодой капусты
2 ст. л. сметаны
2 яйца
100 г твердого сыра
5–6 ст. л. пшеничной муки
зелень петрушки или укропа

1 зубчик чеснока (по желанию)
½ ч. л. разрыхлителя
1 ч. л. паприки
соль
молотый черный перец

1. Капусту мелко нашинкуйте.
2. Доведите до кипения слегка подсоленную воду и отварите капусту 2–3 минуты. Затем откиньте на дуршлаг и дайте стечь лишней жидкости.
3. Зелень мелко нарежьте. При желании добавьте в нее измельченный чеснок.
4. Сыр натрите на мелкой терке.
5. В остывшую капусту добавьте сметану, сыр, яйца, зелень и паприку. Посолите и поперчите.
6. Добавьте муку с разрыхлителем. Масса не должна быть жидкой, иначе в духовке ваши оладьи превратятся в один тонкий блин. Но и не забивайте слишком мукой.
7. Разогрейте духовку до 180 °С. Выложите оладьи на противень, выстеленный бумагой для выпечки, столовой ложкой.
8. Выпекайте 17–22 минуты.

TIPS & TRICKS. Этот вариант приготовления подойдет для тех, кто следит за фигурой и не употребляет жареное. Но при желании оладьи по этому рецепту можно поджарить на сковороде.





ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ ЦЕЛИКОМ С ГОЛУБЫМ СЫРОМ

1 кочан цветной капусты	1 ч. л. паприки
1 ст. л. меда	100 г голубого сыра дорблю
2 ст. л. соевого соуса	1 ч. л. соли
6 зубчиков чеснока	молотый черный перец

1. В миске смешайте мед и соевый соус, добавьте паприку, соль и перец, перемешайте.
2. Капусту очистите от листьев и опустите в кипящую воду. Варите 5–10 минут. Откиньте на дуршлаг и дайте стечь лишней жидкости.
3. Обмажьте капусту со всех сторон соусом, между соцветиями воткните очищенные зубчики чеснока и кусочки сыра дорблю, оберните фольгой и поставьте в заранее разогретую до 190 °С духовку на 15–20 минут.
4. За 5 минут до окончания раскройте фольгу и дайте немного запечься сверху. Подавайте с соусом дорблю. Это очень вкусно!

СОУС ДОРБЛЮ

100 г сыра дорблю
125 мл сметаны
125 мл йогурта
2 зубчика чеснока
½ ч. л. соли
¼ ч. л. молотого черного перца

Сметану смешайте с йогуртом, добавьте измельченные сыр и чеснок, посолите, поперчите и перемешайте.

ШУКРУТ

Что такое шукрут? Это традиционное блюдо эльзасской кухни, которое представляет собой квашеную капусту с мясом. Предлагаю приготовить самый наваристый вариант – квашеную капусту с рулькой.

700 г квашеной капусты	2 небольших яблока	2 лавровых листа
1 кг свиной рульки	«грени смит»	1 ст. л. сахара или меда
250 г охотничьих колбасок	6 зубчиков чеснока	соль
200 г копченой грудинки	½ пучка петрушки	свежемолотый черный перец
100 г бекона	5 ягод можжевельника	растительное масло
220 мл белого сухого вина	5 горошин душистого перца	для жарки
150 мл мясного бульона	3 гвоздики	
2 головки репчатого лука	½ ч. л. паприки	

1. В большую кастрюлю положите рульку и залейте холодной водой. Добавьте гвоздику, душистый перец, лавровые листья, ягоды можжевельника, соль и варите на медленном огне около 2,5 часа.
2. Колбаски, бекон и грудинку мелко нарежьте.
3. Лук и чеснок, яблоки и петрушку тоже мелко нарежьте.
4. Капусту промойте, отожмите и нарежьте.
5. В сковороду налейте 2–3 столовые ложки растительного масла и обжарьте яблоки вместе с луком и квашеной капустой. Этот процесс займет у вас 10–12 минут. Добавьте сахар, петрушку и паприку, посолите и поперчите.
6. Затем добавьте колбаски, бекон и грудинку и потушите еще 7 минут.
7. Духовку разогрейте до 170 °С.
8. Возьмите небольшую утятницу, на дно выложите вареную рульку. Вокруг нее положите капусту. Влейте бульон и вино. Выложите зубчики чеснока.
9. Запекайте около 2 часов. Если начнет пригорать – прикройте фольгой.



ГОЛУБЦЫ

Предлагаю вам приготовить голубцы по классическому рецепту с обжариванием самих голубцов и с очень вкусной заливкой.

1 кочан белокочанной капусты
2 ст. л. топленого
или сливочного масла

НАЧИНКА:

1½ кг мясного фарша
150 г риса
2 головки репчатого лука
½ пучка любой зелени
2 зубчика чеснока
1 ч. л. соли
½ ч. л. молотого черного перца

ЗАЖАРКА:

1 морковь
1 головка репчатого лука

½ острого перца чили
4 зубчика чеснока
1 небольшой сладкий перец
2 ст. л. растительного масла
для жарки

СОУС:

500 мл мясного бульона
500 г томатов в собственном
соку
500 г сливок 33%
щепотка мускатного ореха
½ ч. л. сушеного орегано
½ ч. л. соли
¼ ч. л. молотого черного перца

1. Рис отварите в течение 5 минут и откиньте на сито. Дайте остыть и вмешайте его в фарш. Добавьте нарезанную зелень, пропущенный через пресс чеснок, мелко нарезанный репчатый лук, посолите и поперчите. Перемешайте.

2. Подготовьте капустные листья. Можете вырезать кочерыжку и поставить целый кочан в микроволновку на 12–15 минут, а можете поступить старинным способом – отваривая каждый лист в кипятке. Если у вас капуста старая – немного отбейте листья при помощи скалки или молотка или срежьте утолщенную часть листьев.

3. В каждый лист положите начинку и сверните конвертом, как блины.

4. Растопите в сковороде сливочное масло и обжарьте голубцы до золотистого цвета с двух сторон.

ПРОДОЛЖЕНИЕ РЕЦЕПТА →



ПРОДОЛЖЕНИЕ РЕЦЕПТА

ГОЛУБЦЫ

5. Форму, в которой будете тушить голубцы, смажьте маслом и выложите в нее голубцы.

6. Теперь приготовьте соус в той же сковороде, в которой обжаривали голубцы. Влейте бульон, добавьте томаты в собственном соку и сливки, нагревайте, помешивая. Приправьте мускатным орехом и орегано, посолите и поперчите, тушите около 7 минут.

7. Для за жарки лук мелко нарежьте, чеснок пропустите через пресс, морковь натрите на средней терке. Острый перец нарежьте как можно мельче, сладкий перец – мелкими кубиками. В отдельной сковороде на растительном масле обжарьте подготовленные продукты 5 минут.

8. В форму к голубцам выложите за жарку, залейте соусом, накройте крышкой и потушите на небольшом огне около часа.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

КИМЧИ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ

Если среди вас есть любители острого – тогда вы наверняка пробовали это блюдо. Моя подруга живет в Корее, и каждый раз она мне привозит оттуда несколько банок этой замечательной острой закуски. Кимчи делают из разных овощей. В этой книге есть рецепт быстрых кимчи-огурцов (см. стр. 215). Остроту регулируйте сами. Я делаю достаточно острую. Почти «вырви глаз». Если хотите добиться аутентичности вкуса – купите специи в китайской или корейской лавке. Спросите продавцов на вашем местном рынке – они найдут что вам предложить.

2 кочана пекинской капусты	100 г рисовой муки
2 моркови	600 мл воды
1 головка репчатого лука	2 ст. л. каперсов (по желанию)
100 г чеснока	80 г пасты из острого
1 пучок зеленого лука	красного перца
10 см корня имбиря	3 ст. л. сахара
60 мл рыбного соуса	соль

1. Кочаны капусты разделите пополам, каждую половинку надрежьте на четвертинки, не дорезая до конца. Промойте четвертинки, отгибая листья, чтобы они все намокли, и посолите каждый листочек.
2. Посоленную капусту выложите в большую миску и оставьте на 3–4 часа. За это время их нужно будет пару раз перевернуть.
3. Зеленый лук нарежьте соломкой. Морковь натрите тонкой длинной соломкой. Чеснок вместе с имбирем и репчатым луком измельчите в кухонном процессоре. У вас должна получиться кашка.
4. Сварите заправочный соус из рисовой муки. Для этого в соусник налейте воду и вмешайте в нее рисовую муку. Добавьте сахар и варите 1 минуту. Соус получится очень густым. Снимите с огня и остудите.
5. В отдельной миске смешайте зеленый лук, морковь, каперсы, заправочный соус и кашку из чеснока, репчатого лука и имбиря. Добавьте рыбный соус и перечную пасту. Перемешайте.
6. Промойте каждый лист капусты от соли. Отожмите, чтобы не осталось лишней жидкости.
7. Тщательно смажьте заправкой каждый лист в полукоцанах капусты. Затем аккуратно сложите их в контейнер, накройте крышкой и поставьте в холодильник. Есть кимчи можно уже через сутки. Но, конечно, вкуснее она будет, когда полностью промаринуется.

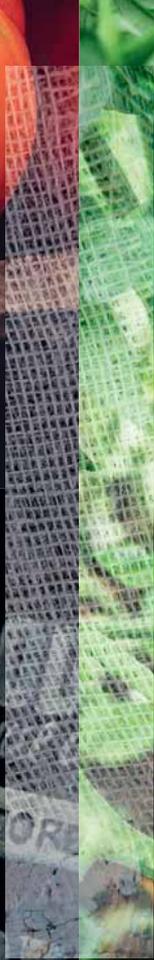


ГРАТЕН ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

600 г цветной капусты
30 г сливочного масла
+ немного для смазывания
формы
50 г пшеничной муки
500 мл молока или нежирных
сливок

1 ч. л. горчицы
100 г твердого сыра
щепотка мускатного ореха
50 г панировочных сухарей
2 ч. л. крепкого алкоголя
соль
молотый черный перец

1. Цветную капусту разделите на небольшие соцветия.
2. Отварите их в слегка подсоленной воде около 5 минут и откиньте на дуршлаг.
3. В сотейник положите масло и поставьте на огонь. Затем добавьте муку и при постоянном помешивании влейте молоко или сливки. Варите до нужной вам густоты, добавив мускатный орех и перец. В самом конце добавьте тертый сыр, алкоголь и горчицу, перемешайте.
4. Форму для выпечки смажьте сливочным маслом. Выложите капусту, залейте приготовленным соусом, а сверху посыпьте панировочными сухарями.
5. Запекайте в заранее разогретой до 180 °С духовке около 20 минут.



Помидоры



КУБАНСКИЙ ТОМАТНЫЙ СУП

12 помидоров	300 мл воды
2 головки репчатого лука	50 г жирных сливок
20 г листьев тимьяна	25 г сахара
20 г листьев розмарина	10 г соли
8 ст. л. томатного пюре или пассаты	100 мл ароматного подсолнечного масла

1. Помидоры выложите на противень, полейте 75 мл подсолнечного масла.
2. Поставьте противень в духовку на 1 час при 180 °С.
3. Лук мелко нарежьте и пассеруйте в кастрюле с антипригарным покрытием на оставшемся подсолнечном масле в течение 10 минут. Добавьте к луку томатное пюре, листочки тимьяна и розмарина, потушите еще минут 5.
4. Достаньте противень с помидорами из духовки и разрежьте их пополам. Добавьте помидоры в кастрюлю. Налейте воду и варите суп на маленьком огне около 1 часа. После этого перелейте суп в блендер и пюрируйте до однородного состояния. Перелейте в кастрюлю, доведите до кипения, добавьте сливки, соль и сахар. Снимите с огня и подавайте немедленно.





КУРИЦА ПО-КИТАЙСКИ В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ

Я очень люблю китайскую кухню, и раньше мне всегда казалось, что все их блюда безумно сложно повторить на своей кухне, особенно если у тебя под рукой нет каких-то специальных приправ или соусов. Оказалось, все просто! В китайской кухне есть один рецепт, который будоражил мое воображение очень много лет, – курица в кисло-сладком соусе.

Я думала, что этого взрыва вкуса с переходом от сладкой к кислой нотке можно добиться только благодаря каким-то секретным ингредиентам или лайфхакам, а оказалось – готовить на раз-два-три! Хочу сразу ответить на самый часто возникающий вопрос – не много ли уксуса и сахара? Не много. Этот рецепт выверен и проверен годами!

Это так вкусно! Филе в тягучем кисло-сладком соусе, которое буквально тает во рту! Аналогичным образом в этом соусе получаются крылышки и ребрышки! Принцип такой же: обжарили – и в духовку.

4 куриные грудки (филе)
кукурузный крахмал
для кляра
2 яйца
растительное масло
для жарки
приправы по вкусу

соль
молотый черный перец

СОУС:
4 ст. л. с горкой густого
кетчупа без добавок
100–150 г сахара

120 мл рисового
или яблочного уксуса
1 ст. л. соевого соуса
1 ч. л. сушеного чеснока
щепотка соли

1. Филе нарежьте небольшими кусочками, приправьте по вкусу, посолите, поперчите. В одну миску насыпьте крахмал, в другой взбейте яйца. В сковороду налейте масло и поставьте на средний огонь. Каждый кусок филе сначала обваляйте в крахмале, а затем обмакните в яйца. Очень важно соблюдать именно этот порядок! Обжаривайте кусочки с двух сторон до золотистой корочки.
2. Форму для выпечки сбрызните растительным маслом и выложите обжаренные куски куриного филе.
3. Приготовьте соус. В миску налейте уксус и соевый соус, всыпьте сахар и перемешайте до его растворения. Добавьте кетчуп и чеснок, посолите и тщательно перемешайте. Дайте постоять пару минут, чтобы сахар полностью растворился.
4. Разогрейте духовку до 180 °С.
5. Вылейте соус в форму с курицей и отправьте в духовку на 40 минут. Мне достаточно и 40 минут, но я люблю, чтобы соус был средней густоты, а некоторым нравится запекать 50–60 минут, и тогда соус станет совсем густым.

КРАСНАЯ ПАСТА

Неудивительно, что многие блюда с томатами и перцами пришли к нам из солнечной Италии. Уж где-где, а на Апеннинском полуострове знают толк в овощных блюдах.

500 г пасты (рожки или ригатони)	1 головка репчатого лука
1 ст. л. оливкового масла	5 зубчиков чеснока
250 мл куриного бульона	3 ст. л. пшеничной муки
250 г перцев гриль	специи по вкусу
400 г охотничьих колбасок	200 г жирных сливок
250 мл томатного соуса (см. стр. 25)	150 г твердого сыра
	соль
	свежая зелень для подачи

1. Отварите пасту в соответствии с рекомендациями производителя.
2. Сыр натрите на мелкой терке.
3. Очистите запеченные перцы и нарежьте небольшими кусочками.
4. Положите их в блендер вместе с куриным бульоном и томатным соусом и пюрируйте до однородного состояния.
5. Нарежьте колбаски и обжаривайте их на сковороде с оливковым маслом 2–3 минуты. Лук и чеснок мелко нарежьте и добавьте к колбаскам, обжаривайте еще 3–4 минуты.
6. Затем добавьте специи и муку при постоянном помешивании.
7. Влейте перечный соус и варите до загустения 5–8 минут. Добавьте сливки, перемешайте и выложите в соус пасту. Затем всыпьте тертый сыр, посолите при необходимости, снова перемешайте и подавайте, посыпав зеленью.

TIPS & TRICKS. Готовьте соус в то время, когда варится паста.

КУРИНАЯ «МАРГАРИТА»

Я очень люблю рецепты, которые занимают как можно меньше времени на приготовление. Эта курица – не исключение!

4 небольшие куриные грудки (филе)	150 г песто из базилика
2 ст. л. оливкового масла	4 ломтика моцареллы для пиццы
1 ч. л. измельченного чеснока	150 г томатов черри
1 ч. л. итальянских специй	соль
	молотый черный перец

1. В пакет с застежкой «зиплок» сложите куриные грудки, добавьте оливковое масло, чеснок и итальянские специи. Аккуратно перемешайте внутри, чтобы специи полностью покрыли грудки, и оставьте минут на 10. Если хотите получить более яркий вкус, поставьте в холодильник на 2–6 часов.
2. Разогрейте сковороду, лучше гриль, и обжарьте грудки с каждой стороны по 6–8 минут до готовности.
3. На каждую грудку положите по ломтику моцареллы и дайте сыру растаять. Снимите сковороду с огня, при подаче на каждую грудку положите немного песто и разрезанные пополам томаты. Поперчите и посолите по вкусу.



КУРИЦА «КАТАЛИНА»

Предлагаю перенестись в солнечную Мексику и приготовить их национальное блюдо – курицу в соусе «Каталина». С этим соусом в Мексике подают рыбу с морепродуктами, знаменитые такос, бургеры и все виды мяса. Соус очень вкусный, с ярким насыщенным вкусом и ароматом. Если вы хотите приготовить этот соус впрок, просто пюрируйте все ингредиенты и поставьте в холодильник, ну а я предлагаю приготовить с ним именно курицу. Вы можете взять крылья, бедра или ножки. Кстати, эту курицу можно приготовить даже на углях. Только вместо тушения с соусом вы ее этим соусом смазываете, пока она будет запекаться на решетке. Если же вы хотите получить более острую версию соуса – добавьте пару капель табаско или немного перца чили.

6–8 кусков курицы
без кожи
200 г томатов черри
зелень укропа

СОУС:

120 мл кетчупа
120 мл красного винного
уксуса

1 головка репчатого лука
3 ст. л. меда
2 ч. л. паприки
2 ст. л. вустерского соуса
½ ч. л. итальянских специй
200 мл оливкового масла
1 ч. л. сахара
¼ ч. л. молотого черного перца

1. Репчатый лук нарежьте произвольными кусочками. В чашу блендера выложите все ингредиенты для соуса и взбейте.
2. В пакет с застежкой «зиплок» или в контейнер налейте ½ соуса и положите туда куски курицы. Аккуратно перемешайте курицу с соусом и закройте пакет либо накройте крышкой контейнер. Поставьте мариноваться на 1 час либо на ночь (так еще вкуснее).
3. Разогрейте сковороду на среднем огне. Достаньте куски курицы из пакета и обжарьте 5–7 минут. Затем добавьте черри, перемешайте и дожарьте курицу до готовности.
4. За 5 минут до окончания готовки добавьте оставшийся соус, измельченный укроп и потушите.

TIPS & TRICKS. В Мексике эту курицу подают с рисом.

КРЕВЕТКИ ПО-ГРЕЧЕСКИ – ГАРИДЕС САГАНАКИ

Предлагаю вам рецепт одного из самых знаковых греческих национальных блюд, которое подается буквально в каждой таверне, – γαρίδες σαγανάκι Garides Saganaki, а по-нашему – креветки в томатном соусе с сыром фета. Что сказать? Это безумно вкусное блюдо, которое в принципе не потребует от вас каких-то особых усилий или долгого стояния возле плиты! Основной нюанс – креветки нужно фламбировать в греческой водке узо, у меня ее не было, но и без нее получилось очень вкусно! Да и не люблю я лишний огонь на кухне разводить.

Вы только представьте себе ароматнейший соус из томатов с чесноком, средиземноморскими травками и фетой, в котором ваши креветки будут запекаться, впитывая в себя всю эту прелесть! Я хочу уточнить еще один важный момент – размер креветок. В Греции в основном готовят такое блюдо из крупных креветок, не очищая их. Конечно, я для аутентичности (ненавижу это слово) тоже приготовила таким способом, но это очень неудобно есть! Во время ужина вы будете в соусе с ног до головы, так как брызги летят во все стороны! Поэтому советую креветки очистить!

12–14 креветок среднего размера
4 помидора
100 мл оливкового масла
+ еще немного для смазывания формы

6 зубчиков чеснока
1 головка репчатого лука
щепотка мускатного ореха
3–4 веточки петрушки
50–70 г томатной пасты
200–250 г феты

50 мл узо или коньяка (по желанию)
соль
молотый черный перец
зелень и фета для подачи

1. Креветки разморозьте. По желанию очистите их и удалите голову.
2. Помидоры разрежьте на 4–6 частей. Чеснок и зелень петрушки мелко нарежьте. Фету нарежьте небольшими кусочками. Лук – полукольцами.
3. В разогретую сковороду налейте половину оливкового масла, добавьте лук, обжарьте его и выложите помидоры с чесноком. Перемешайте, добавьте томатную пасту, зелень петрушки, мускатный орех, соль и перец. Снова перемешайте, добавьте фету (это важно для вкуса, она расплавится!), накройте крышкой, поставьте на небольшой огонь и тушите около 10 минут.
4. В это время на другой сковороде разогрейте оставшееся оливковое масло и обжарьте креветки до полуготовности. Время приготовления зависит от их размера. В самом конце добавьте узо и подожгите. Пламя достаточно быстро уйдет, как только испарится спирт.
5. Нагрейте духовку до 210–220 °С. Смажьте форму для выпечки маслом и выложите обжаренные креветки. Полейте их томатным соусом и запекайте 5–10 минут. Чем выше температура приготовления, тем быстрее они приготовятся.
6. Подавайте, украсив зеленью и фетой.



СЫРНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ТОМАТАМИ

Безумно вкусное закусочное печенье из томатов с оливками и сыром по рецепту моей подруги Надежды Бабкиной @_simple_food! Вы только представьте себе. Сыр, томатное пюре, вяленые томаты и греческие оливки. Когда я первый раз прочитала его состав, мне сразу захотелось бежать и готовить, ведь до этого в моем арсенале было только простое сырное печенье безо всяких добавок. Сложную композицию составлять не стала, так как за моей спиной стояла очередь желающих быстрее съесть его.

Это печенье мне больше нравится полностью остывшим! Оно должно немного затвердеть!

175 г пшеничной муки	15 г томатной пасты
150 г сливочного масла комнатной температуры	15 г маслин
150 г твердого сыра	15–30 мл холодной воды (необязательно)
25 г вяленых томатов	50 г семян кунжута
1 ст. л. сушеного орегано	

1. Сыр натрите на крупной терке, томаты и маслины мелко порубите ножом, сливочное масло нарежьте мелкими кубиками.
2. В миску просейте муку, добавьте кубики масла и руками разотрите в крошку. Добавьте сыр, томаты и маслины, томатную пасту и орегано, замесите тесто однородной консистенции. В случае необходимости добавьте немного воды.
3. Скатайте тесто в ролл и обваляйте его в семенах кунжута. Уберите в холодильник на 1–2 часа.
4. Тем временем разогрейте духовку до 180 °С.
5. Ролл разрежьте на кружочки толщиной 1 см и выпекайте 15–20 минут.

TIPS & TRICKS. Если у вас есть кухонный комбайн, приготовить это печенье можно еще проще. Нужно просто сложить все ингредиенты, кроме воды и кунжута, в чашу комбайна, сделать крошку, при необходимости добавить воду – и тесто готово!

ГАСПАЧО

1,2 кг очень спелых летних помидоров
2 огурца
1 красный сладкий перец
½ головки репчатого лука
2 стакана нарезанного кубиками хлеба (лучше всего черствого)
80 мл оливкового масла холодного отжима
80 мл ледяной минеральной воды без газа
2 ст. л. цедры лимона
1 ч. л. лимонного сока

2 ст. л. винного уксуса
2 зубчика чеснока
½ ч. л. молотой зиры
½ ч. л. табаско

ДЛЯ ПОДАЧИ:

2 огурца
1 яблоко «грэнни смит»
½ зеленого сладкого перца
1 стакан сухариков из белого хлеба
оливковое масло
зелень по вкусу

1. Помидоры очистите от кожицы, нарежьте произвольными кусочками. Огурцы и сладкий перец также нарежьте. Лук и чеснок нарежьте ломтиками. Сложите в чашу блендера, добавьте все остальные ингредиенты и взбейте до гладкости. Поставьте в холодильник на 2–3 часа.

2. Для подачи нарежьте огурцы, яблоко и перец мелкими кубиками. В каждую тарелку или большой стакан налейте гаспачо, положите овощи с яблоком и украсьте сухариками и оливковым маслом с зеленью.

TIPS & TRICKS. Важно! В этом рецепте используйте именно спелые помидоры и оливковое масло самого хорошего качества!



КАЛЬМАРЫ TOTANI E PATATE

Давайте сегодня на обед или ужин снова перенесемся в Италию, а именно на ее южное Амальфитанское побережье, которое славится не только своими потрясающими видами, но и не менее потрясающей кухней. Именно в этом районе подают любимый многими тушеный картофель с кальмарами и помидорами – Totani e patate. Несмотря на диковинное название, готовить его элементарно, да и кальмары в наших магазинах найти легко, впрочем, как и все остальные ингредиенты. Вам нужно всего лишь потушить кальмары с картошкой, добавив специи, чеснок, помидоры, много зелени и белого вина (ну куда ж без него в европейской кухне). В итоге у вас получится настоящее средиземноморское блюдо. У меня не было колец или тушек кальмаров, поэтому я готовила из их щупальцев. Это тоже очень вкусно. Многие из вас спросят, что же станет с кальмарами после 35 минут тушения? С ними все будет отлично! Просто поверьте мне на слово!

1 кг кальмаров	200 мл белого вина или воды
1 кг картофеля	200 г томатов в собственном соку или мякоти свежих помидоров
60–100 мл оливкового или любого другого растительного масла	½ пучка петрушки
6–10 зубчиков чеснока	½ ч. л. сушеного орегано
1 ч. л. острого перца по вашему вкусу или 1 перчик чили	соль молотый черный перец

1. В большом сотейнике нагрейте оливковое масло и добавьте в него измельченный чеснок, перец чили, половину измельченной петрушки и потушите на среднем огне 2–3 минуты.
2. Разморозьте кальмаров. Нарезанные щупальца промойте и обсушите на бумажном полотенце.
3. Если вы возьмете неразделанные тушки, их нужно промыть, удалить внутренности и хорду. Затем ошпарить, ножом счистить кожицу, снова промыть и нарезать кольцами. Но сейчас в основном продают уже разделанных кальмаров – и это прекрасно!
4. Если возьмете замороженные кольца кальмаров – их даже не надо промывать. Просто разморозьте и обсушите полотенцем, как и щупальца.
5. Кальмаров переложите в сотейник и потушите 2–4 минуты, затем влейте вино. Доведите до кипения и добавьте помидоры и нарезанный небольшими ломтиками картофель. Посолите, поперчите и добавьте орегано.
6. Убавьте огонь, накройте крышкой и тушите, время от времени переворачивая, 30–35 минут. При подаче посыпьте оставшейся петрушкой.

ЯЙЦА ФЛАМЕНКО

3 охотничьи колбаски	½ пучка петрушки
5 яиц	3–4 ст. л. оливкового
300 г мясного фарша	или любого другого
380 г томатов в собственном соку	растительного масла
180 г кубанского риса	½ ч. л. свежемолотого
1 головка репчатого лука	черного перца
1 красный сладкий перец	⅓ ч. л. соли
3 зубчика чеснока	¼ ч. л. молотого кумина
	½ ч. л. паприки

1. Рис отварите до готовности.
2. Лук и чеснок мелко нарежьте и обжарьте на небольшом количестве масла до золотистого цвета.
3. Нарежьте колбаски мелкими кружками.
4. В сковороду к луку с чесноком выложите фарш и колбаски, добавьте кумин и паприку. Посолите и поперчите. Обжаривайте на среднем огне 6–8 минут. Затем добавьте ½ банки томатов и обжаривайте 2–3 минуты. Снимите с огня и переложите в форму, в которой будете запекать блюдо.
5. В сковороду налейте 1 столовую ложку масла и обжарьте сладкий перец, нарезанный небольшими ломтиками, до мягкости. На это у вас уйдет примерно 5–7 минут.
6. В форму к томатно-мясной массе выложите отваренный рис, сверху – перец.
7. Сделайте углубления и аккуратно разбейте в них яйца.
8. Запекайте в заранее разогретой до 180 °С духовке 15 минут.
9. Подавайте со свежей петрушкой.

ДВОЙНЫЕ ПОМИДОРЫ

По мотивам рецепта Найджела Слейтера.

4 крупных помидора
12 помидоров черри
8 ст. л. оливкового масла
листья базилика
100 г феты
½ ч. л. соли
½ ч. л. молотого черного перца

1. Разогрейте духовку до 200 °С.
2. Каждый крупный помидор разрежьте пополам и ложкой уберите семена и перегородки.
3. Черри также разрежьте пополам. Выложите половинки черри и базилик в половинки больших помидоров, посолите, поперчите и залейте оливковым маслом, чтобы оно полностью покрыло половинки. Сверху выложите фету и запекайте в разогретой духовке 35 минут.

TIPS & TRICKS. Важно! Большие помидоры не должны быть слишком спелыми! Они должны держать форму!

ГРЕЧЕСКИЕ КОТЛЕТЫ ИЗ ТОМАТОВ – ТОМАТОКЕФТЕДЕС

9 помидоров

4 головки репчатого лука

4 зубчика чеснока

200 г пшеничной муки

2 ч. л. разрыхлителя

2 ст. л. листьев мяты

2 ст. л. листьев сельдерея

4–6 ст. л. растительного
масла для жарки

½ ч. л. соли

½ ч. л. свежемолотого
черного перца

1. Помидоры нарежьте небольшими кусочками и откиньте на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость. Очень мелко нарежьте лук, чеснок и зелень.

2. Выложите подготовленные овощи в миску, добавьте муку с разрыхлителем, посолите, поперчите и перемешайте. Если масса получится слишком жидкой – добавьте еще муки.

3. В сковороде разогрейте масло и жарьте котлетки по 3–4 минуты с каждой стороны.





ТОНКАЯ ФОКАЧЧА С СЕКРЕТОМ

Самая любимая фокачча – тонкая и хрустящая, с добавлением вяленых помидорок, чеснока и большого количества оливкового масла. При выпечке фокаччи в домашних условиях есть два секрета: выпекание при высокой температуре – не ниже 220 °С, а также, чтобы добиться условий, как в печи, – обязательный предварительный разогрев противня, на котором вы будете ее выпекать.

ТЕСТО:

345 г пшеничной муки
190 мл воды
7 г быстродействующих дрожжей
1 ч. л. сахара
10 г соли
20 мл оливкового масла

СОУС:

2–3 ст. л. оливкового масла
3 ст. л. вяленых томатов
в оливковом масле
3–4 зубчика чеснока

1. В теплую воду положите дрожжи, сахар, перемешайте и оставьте на 10–15 минут. Добавьте масло, соль, всыпьте просеянную муку и замесите гладкое и эластичное тесто. Разделите его на 6 частей, сложите их в большую тарелку и накройте пленкой.
2. Поставьте в холодильник на 2 часа.
3. Разогрейте духовку до 220 °С вместе с противнем. Причем противень вы должны поставить в духовку нижней стороной кверху. Выпекать будете прямо на ней.
4. Мелко нарежьте помидоры, чеснок пропустите через пресс, добавьте оливковое масло и все перемешайте.
5. Каждую часть теста раскатывайте очень тонко, выкладывайте на противень и выпекайте до готовности. Во время выпечки на тесте появятся большие пузыри. Это значит, что противень и духовка достаточно разогрелись.
6. Пока выпекается одна фокачча, вы раскатываете следующую и так выпекаете все шесть.
7. После выпечки фокаччу сразу смазывайте соусом. Подавайте фокаччу горячей.

МАЛОСОЛЬНЫЕ ПОМИДОРЫ

1 кг помидоров
1 пучок укропа
2 головки чеснока
1 ст. л. соли

МАРИНАД:
1 л воды
2 ст. л. с горкой соли
3 ст. л. сахара
2 лавровых листа
8 горошин черного
перца
4 гвоздики

1. В кастрюлю налейте воду, доведите до кипения, добавьте соль, сахар и специи, варите 2–3 минуты и снимите с огня.
2. У каждого помидора срежьте верхушку и уберите мякоть, выложите ее в миску.
3. Укроп и чеснок мелко нарежьте, перемешайте с солью и добавьте к помидорной мякоти.
4. Нафаршируйте каждый помидор начинкой и накройте срезанной верхушкой.
5. Выложите помидоры в кастрюлю и накройте тарелкой.
6. Залейте теплым маринадом и оставьте на 1–1,5 дня при комнатной температуре.

ЖАРЕННЫЕ ЗЕЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ

5 зеленых помидоров
100 г кукурузной
муки или 50 г
панировочных
сухарей
1 яйцо

растительное масло
для жарки
½ ч. л. соли
½ ч. л. свежемолотого
черного перца

1. Вымойте помидоры и нарежьте кружками толщиной около 1 см.
2. В одну миску положите сухари или муку, а в другой взбейте яйцо. Соль и перец добавляйте по вкусу! Я люблю солить и перчить уже позже, непосредственно в тарелке.
3. Каждый кружок обваливайте сначала в яйцах, а затем в сухарях или кукурузной муке, жарьте на растительном масле по 2–3 минуты с каждой стороны.

КВАШЕННЫЕ В КАСТРЮЛЕ ПОМИДОРЫ

кастрюля объемом 6 л	РАССОЛ:
2,2 кг зеленых помидоров (можно использовать любые твердые)	3,3 л бутилированной воды без газа
1 перец чили	50 г соли
7 зубчиков чеснока	2 лавровых листа
7 стеблей сельдерея с листьями	6 гвоздичек
	10 горошин душистого перца
	4 горошины черного перца

1. В кастрюле приготовьте рассол. Влейте воду и добавьте все специи. Доведите до кипения и снимите с огня. Дайте остыть.

2. Мелко нарежьте чили. Чесночные дольки разрежьте пополам.

3. Стебли сельдерея отделите от листьев, уложите половину стеблей на дно кастрюли, которую предварительно простерилизовали кипятком.

4. В нижней части каждого помидора сделайте крестообразный надрез. В каждый надрез положите немного чили, чеснока и листья сельдерея. На стебли сельдерея в кастрюлю выложите помидоры, на них – оставшиеся стебли сельдерея и залейте остывшим рассолом. Сверху положите тарелку, а на нее установите любой груз. При желании накройте марлей, которую нужно будет менять каждый день.

5. Поставьте в темное место при комнатной температуре. В летнее время на ферментацию требуется 3–7 дней, в зимнее – от 4 до 11. Для меня основной показатель готовности – рассол начинает немного пузыриться.

ГЕНИАЛЬНАЯ ЗАКУСКА/НАМАЗКА

800 г помидоров	1½ ст. л. соуса наршараб
2 красных сладких перца	½ ч. л. паприки
4 зубчика чеснока	½ пучка петрушки
1 головка репчатого лука	½ ч. л. соли
3 ст. л. оливкового масла	½ ч. л. свежемолотого черного перца

1. Разогрейте духовку до 200 °С.

2. Разрежьте помидоры на половинки, а перцы на четвертинки. Лук и чеснок нарежьте ломтиками. Петрушку мелко нарежьте.

3. Выложите в форму перец и помидоры, посолите, поперчите и полейте маслом.

4. Запекайте в духовке 45–50 минут.

5. Сложите запеченные овощи в чашу блендера, добавьте лук, чеснок, паприку, петрушку, соус наршараб и измельчите, но не очень мелко.



ФРИКАДЕЛЬКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

500 г говяжьего фарша
500 г свиного фарша
2 головки репчатого лука
2 куска хлеба, замоченного
в сливках
1 яйцо
3 зубчика чеснока
1 ч. л. сушеной мяты
1 ч. л. сушеного орегано

½ ч. л. молотой зиры
½ ч. л. соли
½ ч. л. свежемолотого
черного перца
2 ст. л. с горкой пшеничной
муки для обваливания
2–3 ст. л. растительного
масла для жарки

СОУС:
1 кг помидоров
2 головки репчатого лука
4 зубчика чеснока
1 ч. л. молотого кумина
1 ч. л. сушеного орегано
2 ст. л. растительного масла
½ ч. л. соли

1. Лук мелко нарежьте, чеснок пропустите через пресс. В миску выложите фарш, добавьте лук, чеснок, замоченный хлеб и яйцо, сушеные травы и специи, посолите, поперчите и перемешайте. Хорошенько отбейте фарш и поставьте в холодильник на 1 час.
2. Разогрейте сковороду с растительным маслом.
3. Сформируйте из фарша фрикадельки размером с грецкий орех, обваляйте их в муке и обжарьте со всех сторон.
4. Для соуса мелко нарежьте лук и чеснок. Нарежьте помидоры. В сковороде разогрейте масло, обжарьте лук, добавьте помидоры и чеснок, орегано и кумин, посолите и тушите 20–25 минут на слабом огне.
5. В готовый соус выложите фрикадельки и тушите вместе еще 10 минут до готовности мяса.

КРЫЛЫШКИ БАФФАЛО

1½ кг куриных крылышек
соль
молотый черный перец

СОУС БАФФАЛО:

60 г сливочного масла
3 ст. л. томатной пасты
1 ст. л. соуса чили
2 зубчика чеснока
½ ч. л. молотого черного
перца
½ ч. л. соли
2 ст. л. сахара

СОУС БЛЮ ЧИЗ:

100 г сыра с голубой
плесенью
125 мл сметаны
125 мл йогурта
2 зубчика чеснока
½ ч. л. соли
¼ ч. л. молотого черного
перца

1. Есть два варианта приготовления крылышек – запечь в духовке или жарить во фритюре. Я выбрала запекание. Посолите и поперчите крылышки и выложите на противень. Запекайте в заранее разогретой до 200 °С духовке 30–40 минут до готовности, перевернув один раз в середине запекания.

2. Чеснок пропустите через пресс. Поставьте ковш на самый маленький огонь. Растопите сливочное масло и сахар, а затем добавьте остальные ингредиенты соуса. Соус загустеет практически мгновенно. Перемешайте и снимите с огня. Соус баффало готов.

3. Чтобы приготовить соус блю чиз, сложите все ингредиенты в блендер и пюрируйте пару минут. Совсем необязательно, чтобы соус был однородной текстуры.

4. После запекания сложите крылышки в миску и полейте соусом баффало. Аккуратно переверните их, чтобы соус полностью покрыл каждое крылышко.

5. Подавайте с соусом блю чиз и свежими овощами.

ANGERIE
ALJ BON PAIN
NO. 19
Rue Le Vemer





ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ

150 г гречневой крупы	специи по вкусу
30 г вяленых томатов	2 лавровых листа
3 ст. л. томатной пасты	1 ч. л. сушеного барбариса
1 головка репчатого лука	½ ч. л. зиры
1 крупная морковь	3 ст. л. растительного масла
300 г говяжьего гуляша	соль
3 зубчика чеснока	молотый черный перец
¼ ч. л. хлопьев чили	

1. Гречку промойте в нескольких водах. Тщательно просушите, а потом прокалите на сковороде до появления гречневого аромата. Главное не сожгите!
2. Лук нарежьте полукольцами. Морковь – брусочками. Чеснок и вяленые томаты мелко нарежьте. Обжарьте все вместе на растительном масле до золотистого цвета, а затем добавьте мясо, томатную пасту, все специи и потушите до полуготовности.
3. Всыпьте гречку, добавьте лавровый лист, установите зубчики молодого чеснока, как в плове, посолите, поперчите и залейте кипящей водой, чтобы она прикрыла гречку.
4. Накройте крышкой и тушите до выпитывания жидкости.

НЕАПОЛИТАНСКАЯ ПИЦЦА РЕЙНХАРТА

Я уже давно собиралась поделиться с вами этим рецептом. Пиццу я готовлю очень часто, а уж в последнее время чуть ли не через день. Тима полюбил ее настолько, что теперь ест даже цельнозерновые варианты со спаржей и шпинатом. Самые лучшие пропорции теста – у Питера Рейнхарта. Уж сколько я попробовала других вариантов, все равно всегда возвращаюсь к его рецепту неаполитанской пиццы.

Самое главное: пиццу я не раскатываю скалкой, а делаю это руками, чтобы не портить структуру теста, и тогда в его корочке остаются большие дырки, как у чабатты. Я не подпыляю поверхность муки, а сбрызгиваю оливковым маслом.

НА 2 ПИЦЦЫ Ø 25–30 СМ

ТЕСТО:

340 г пшеничной муки высшего сорта
7 г соли
2 г сухих дрожжей (5 г прессованных)
1 ст. л. сахара или меда
241 г воды
1 ст. л. оливкового масла

СОУС:

1 кг сливовидных помидоров
1 крупная головка чеснока
100 г оливкового масла холодного отжима
+ еще 2 ст. л. для запекания
1 ч. л. сушеного тимьяна
1 ч. л. сушеного базилика
2 ч. л. сахара
щепотка мускатного ореха
соль
молотый черный перец

1. Помидоры разрежьте пополам и уберите плодоножки.
2. Положите их на противень срезом вверх – это важно!
3. Головку чеснока разрежьте пополам и положите к помидорам.
4. Посыпьте их тимьяном и базиликом, солью, перцем и сбрызните маслом (2 столовые ложки).
5. Разогрейте духовку до 190–200 °С и запекайте помидоры с чесноком 45–55 минут.
6. Переложите помидоры в кастрюлю, к ним положите очищенный чеснок, оливковое масло (100 г), сахар и щепотку мускатного ореха. Варите минут 10–12. Затем снимите с огня и пюрируйте при помощи погружного блендера. Затем кастрюлю с соусом снова отправьте на огонь и варите до нужной вам густоты. Соус готов!
7. Если вы используете дрожжи прессованные, их нужно предварительно развести в воде вместе с сахаром.

ПРОДОЛЖЕНИЕ РЕЦЕПТА →



ПРОДОЛЖЕНИЕ РЕЦЕПТА

НЕАПОЛИТАНСКАЯ ПИЦЦА РЕЙНХАРТА

8. Муку смешайте с солью, затем влейте дрожжевой коктейль, добавьте оливковое масло. Произведите слабый замес, до полного увлажнения муки. Выложите тесто из миски на смазанную маслом поверхность и сделайте 3 сложения теста Stretch & Fold (растяните и сложите) с интервалом 20 минут, а затем уберите его в холодильник, накрыв пленкой.

9. Тесто может храниться в холодильнике до 4 дней. Самое вкусное – печь на второй день!

10. В день выпечки разделите тесто на 2 части и подкатайте их в шары. Оставьте на 2 часа, прикрыв пленкой или полотенцем. Затем возьмите вашу заготовку, придавите в центре и аккуратно растяните до нужной вам формы, не повредив структуру теста. Разогрейте духовку до 250 °С, смажьте пиццу соусом и выпекайте около 10 минут.

ТОТ САМЫЙ ХЛЕБ БЕЗ ЗАМЕСА С ВЯЛЕННЫМИ ПОМИДОРАМИ И ЛУКОМ

Это самый простой хлеб, который только существует! Автор этого рецепта – владелец популярнейшей пекарни в Нью-Йорке. Этот хлеб не нужно вымешивать/ замешивать, тесту не нужно давать подходить в несколько этапов, его не нужно формовать. Вы просто вечером перемешиваете лопаткой все ингредиенты, накрываете пленкой, оставляете на ночь, а утром ставите форму с тестом в духовку. Да! Больше никаких телодвижений, просто поверьте мне и тысячам отзывов моих подписчиков!

Пропорции для хлеба без замеса разных видов муки из книги «Хлеб без замеса» Джима Лейхи:

1. Пшеничная 300 г / цельнозерновая 100 г / 300 г воды
2. Пшеничная 300 г / ржаная 100 г / 300 г воды / 3 г дрожжей
3. Ореховый хлеб: 400 г пшеничной муки, 85 г изюма, 50 г орехов, 350 г воды, 3 г дрожжей
4. Оливковый хлеб: 400 г пшеничной муки / 200 г оливок / 3 г дрожжей / 350 г воды

Мифы о хлебопечении:

Миф 1. На сухих дрожжах нельзя испечь вкусный хлеб

Миф 2. Хлеб на закваске – это хлеб без дрожжей

Миф 3. Дрожжи – вред для организма

400 г пшеничной муки
8 г соли
5–7 г прессованных
или ¼ ч. л. сухих дрожжей
300 мл теплой воды
1 ст. л. меда или сахара

ДОБАВКИ:

2 ст. л. измельченных вяленых
томатов
2 ст. л. сушеного лука

1. В миску просейте муку, добавьте сахар, соль и дрожжи. Перемешайте. Влейте воду. Ни в коем случае не замешивайте! Просто перемешайте до более-менее однородного состояния. У вас должна получиться липкая и густая масса. Положите ваши добавки. Накройте миску пленкой и оставьте на ночь.

2. Утром выложите тесто на припыленное мукой или овсяными отрубями полотенце и 1 раз аккуратно сложите, прикрыв другим, тоже подпыленным мукой, краем полотенца. Оставьте на 15–30 минут.

ПРОДОЛЖЕНИЕ РЕЦЕПТА →



ПРОДОЛЖЕНИЕ РЕЦЕПТА

ТОТ САМЫЙ ХЛЕБ БЕЗ ЗАМЕСА С ВЯЛЕНЫМИ ПОМИДОРАМИ И ЛУКОМ

3. Разогрейте духовку до 240–250 °С. Минимум за полчаса до начала выпечки поставьте в духовку металлическую или чугунную кастрюлю с крышкой (это может быть небольшой казан).

4. Через полчаса осторожно выньте кастрюлю из духовки, снимите крышку и опрокиньте внутрь подошедшее тесто из полотенца. (Дно кастрюли я посыпаю кукурузной мукой – на всякий случай, чтобы тесто не прилипло.)

5. Накройте крышкой, убавьте температуру до 220–230 °С и пеките 30 минут. Затем снимите крышку и продолжайте выпекать еще 15–30 минут. Остудите на решетке.

ВАШ ЛЮБИМЫЙ КЕТЧУП

Этот кетчуп – настоящий хит среди моих подписчиков уже очень много лет!

5 кг помидоров
2 головки репчатого лука
200 г сахара
25 г соли
250 мл уксуса 9%
2 горошины черного перца
5 горошин душистого перца
щепотка корицы

1. Вымойте помидоры и нарежьте небольшими кусочками.
2. Мелко нарежьте лук.
3. Выложите помидоры с луком в кастрюлю и потушите 10 минут.
4. Затем пюрируйте при помощи блендера.
5. Положите специи и уварите массу на треть. Затем добавьте соль, сахар и уксус. Варите еще 5 минут и разлейте по стерилизованным бутылочкам с крышками.

БЫСТРЫЙ САЦЕБЕЛИ

3 кг помидоров
65 г чеснока
500 г красного сладкого перца
45 г соли
2 ст. л. аджики
4 ст. л. подсолнечного масла

1. Перец очистите от семян и перегородок. Помидоры и перец нарежьте произвольными кусочками.
2. Все ингредиенты сложите в кастрюлю и пробейте блендером.
3. Поставьте кастрюлю на огонь и варите до нужной вам консистенции.
4. Соус должен увариться примерно вдвое.





A photograph of fresh vegetables arranged on a rustic wooden surface. At the top, a large yellow squash is positioned horizontally. Below it, two green zucchinis with characteristic dark green stripes are placed diagonally. In the foreground, several bell peppers are scattered, including two bright red ones and one smaller brown one. The background is softly blurred, showing more greenery.

**Баклажаны,
кабачки и перцы**

ПАЛОЧКИ ИЗ КАБАЧКОВ В ПАНИРОВКЕ

Вы не любите кабачки? Тогда я иду к вам! Знаю, что многие из вас придерживаются принципов здорового питания и ничего не жарят в масле, разве что слегка обжаривают, и рецепты во фритюре совсем не для вас, поэтому я вспомнила вот такой классный способ приготовления цукини – запекание в духовке в панировке со специями и травками. У вас получатся хрустящие палочки с мягчайшей серединкой, которая буквально тает во рту. Единственный минус этих кабачков заключается в их быстром исчезновении, но думаю, что вы простите мне этот маленький грех. Самое главное, их обязательно нужно подавать с соусом! Это может быть сметана с чесноком и укропом, или китайский соус, или соевый или даже гуакамоле, чтобы немного сбалансировать разницу между слишком хрустящей корочкой и тающей во рту серединкой.

2 кабачка
2 ст. л. пшеничной муки
или картофельного крахмала
2 яйца
специи по вкусу
сушеные травы по вкусу
панировочные сухари
соль

СОУС:
170 г сметаны, или мягкого
творога, или греческого йогурта
2 зубчика чеснока
½ пучка укропа или петрушки
щепотка мускатного ореха
специи
соль

1. Кабачки нарежьте ломтиками длиной 12 см и толщиной 2–3 см. Сложите их в миску и посыпьте мукой или крахмалом. Аккуратно перемешайте. В другой миске взбейте яйца.
2. Разогрейте духовку до 200 °С.
3. Приготовьте панировку. В миске соедините панировочные сухари, специи, сухие травы и соль. Перемешайте.
4. Каждый ломтик кабачка обмакните во взбитые яйца, затем в панировку и выложите на противень. Выпекайте в заранее разогретой духовке 20–25 минут.
5. В это время приготовьте соус. Зелень мелко нарежьте, чеснок пропустите через пресс. Выложите в миску, посолите, добавьте специи, мускатный орех и сметану. Перемешайте и подавайте с кабачками.

TIPS & TRICKS. Запомните! Из-за того что вы не жарите эти кабачки в масле, им требуется дополнительный соус, поэтому я рекомендую подавать их либо с моим соусом, либо с гуакамоле, либо с совершенно любым соусом на ваш вкус!
Вместо муки вы можете взять овсяные отруби, вместо сухарей – цельнозерновые отруби и так далее. Тут все зависит от ваших предпочтений и медицинских показаний.





ИСПАНСКИЕ МЕДОВЫЕ БАКЛАЖАНЫ

Баклажаны с медом? Скажите, вы любите необычные вкусовые сочетания? Я – да! Главное, чтобы не пришлось все выбрасывать в помойку!

Лет 10 тому назад мне попала на глаза книга великой Клаудии Роден «The food of Spain», от которой я не могла оторваться несколько недель. В ней я впервые прочитала о том, что, если баклажаны долго вымачивать в молоке под гнетом, при жарке в масле они не будут это самое масло впитывать. Ведь, как известно всем нам, баклажаны являются настоящей губкой, которая впитывает масло буквально за секунду! Так вот, в книге эти воздушные баклажаны, а они получаются легкими, как облачка, и буквально тающими во рту, она предлагает подавать с медом, как блинчики. И это самая настоящая бомба, скажу я вам! Вкусно безумно! Если же вы боитесь экспериментировать, тогда замените мед любым острым соусом на свой вкус и добавьте свои любимые специи в муку.

2 баклажана
450 мл молока
пшеничная мука
растительное масло
для жарки
мед для подачи

1. Нарезьте баклажаны кружочками толщиной не более 7–8 мм и залейте молоком. Установите груз и оставьте на 2 часа.
2. Аккуратно отожмите баклажаны, а они станут очень мягкими и впитают молоко, как губка, дайте им немного подсохнуть на бумажных полотенцах.
3. В сковороду налейте масло для фритюра. Каждый баклажан обваляйте в муке и обжарьте во фритюре с двух сторон до золотистой корочки на огне чуть выше среднего.
4. Подавайте баклажаны с медом, как блинчики.
5. Другой вариант приготовления – добавьте специи в муку, а подавайте с вашим любимым острым соусом, посыпав кунжутом.

TIPS & TRICKS. Если баклажаны молоденькие, их можно не чистить от кожуры. Если же зрелые, кожицу лучше убрать, так как она будет слишком жесткой после фритюра.

ЙОГУРТОВЫЕ БАКЛАЖАНЫ И ПЕРЦЫ

Эта закуска – одна из самых популярных в Турции.

3 баклажана	2 ст. л. оливкового масла
2 зеленых сладких перца	$\frac{2}{3}$ ч. л. соли
140 г греческого йогурта	$\frac{1}{4}$ ч. л. свежемолотого черного перца
2 зубчика чеснока	

1. Разогрейте духовку до 200 °С. Наколите перцы и баклажаны в нескольких местах при помощи вилки и запекайте до готовности. Перец запекается немного меньше по времени, вы же помните об этом?
2. Очистите перцы и баклажаны от кожицы и при помощи вилки измельчите мякоть.
3. В ступке разотрите чеснок.
4. Переложите в миску перец и баклажаны, добавьте чеснок, йогурт, посолите, поперчите и перемешайте. Подавайте, сбрызнув оливковым маслом.





ФАРШИРОВАННЫЕ БАКЛАЖАНЫ

4 баклажана	2 ст. л. оливкового масла для начинки
350 г мясного фарша	1 головка репчатого лука
3 помидора	3 зубчика чеснока
2 небольших сладких перца	соль
1 ст. л. томатной пасты	молотый черный перец
4 ст. л. воды	
3 ст. л. оливкового масла для обжаривания	

1. В сковороду налейте масло и разогрейте.
2. Каждый баклажан проткните в нескольких местах вилкой.
3. Обжарьте на масле 12–15 минут, постоянно переворачивая.
4. В это время приготовьте начинку. Лук, перец и чеснок мелко нарежьте.
5. В сковороду налейте масло и обжарьте лук с перцем до готовности. Добавьте фарш, чеснок, посолите, поперчите и потушите до полуготовности.
6. В баклажанах сделайте надрезы и выложите начинку.
7. Сложите их в форму для выпечки.
8. Помидоры мелко нарежьте и выложите их на начинку.
9. Томатную пасту смешайте с водой, посолите и влейте в форму с баклажанами.
10. Запекайте в заранее разогретой до 200 °С духовке 30–35 минут.

ТЕПЛЫЙ САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Любите баклажаны? Мы просто обожаем! Особенно люблю их запеченными в теплом салате с помидорами, зеленью и грецкими орехами. Раньше я всегда их запекала в духовке или на гриле, но не так давно узнала способ приготовления синеньких в микроволновке за 10 минут! Да-да! Я знаю, что многие из вас считают микроволны вредными, ну а я иногда пользуюсь, и вполне успешно! Вкус у баклажанов получается ничуть не хуже, чем из печи, разве что нет этого самого аромата с дымком!

2 баклажана	½ пучка кинзы
10 помидоров черри	50 г очищенных грецких орехов
2 зубчика чеснока	соль
2 ст. л. оливкового масла	молотый черный перец
1 головка репчатого лука	

1. Выложите баклажаны, проколотые в нескольких местах вилкой, в стеклянную миску, накройте крышкой или пищевой пленкой и на 10 минут поставьте в микроволновку на самую большую мощность!
2. Пока баклажаны готовятся, поставьте сковородку на огонь, налейте немного оливкового масла, добавьте половинки томатов черри с измельченным чесноком и тушите их 5–7 минут.
3. Готовые баклажаны достаньте из микроволновки, нарежьте их небольшими кусочками (они получаются такими мягкими, что это можно делать вилкой).
4. В салатник переложите помидорки, добавьте баклажаны, лук, нарезанный полукольцами, измельченную кинзу и грецкие орехи, посолите и поперчите. При желании еще раз сбрызните оливковым маслом и добавьте свои любимые приправы!

TIPS & TRICKS. Это очень вкусно, просто и очень быстро! Идеальная закуска либо гарнир для мяса или рыбы!





ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩИ – УНИВЕРСАЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

1 кг овощей для фарширования	1 ст. л. томатной пасты
200 г фарша из говядины	3 зубчика чеснока
150 г длиннозерного риса	½ пучка любой зелени
100 г очищенных грецких орехов	160 мл растительного масла
2 помидора	1 ст. л. лимонного сока
1 головка репчатого лука	соль
	специи
	450 мл воды

1. Измельчите лук, чеснок, грецкие орехи и зелень.
2. Помидоры нарежьте кубиками.
3. Рис отварите до полуготовности.
4. Фарш и рис выложите в миску.
5. Лук с чесноком обжарьте на 1 столовой ложке растительного масла 3–4 минуты.
6. В миску с фаршем и рисом добавьте лук, чеснок, помидоры, орехи, зелень, томатную пасту, лимонный сок, соль и специи. Тщательно перемешайте.
7. Подготовьте овощи для фарширования. У перцев, помидоров и баклажанов удалите плодоножки и выньте середину. Нафаршируйте овощи смесью, но не очень плотно. Помните о том, что рис разбухнет во время тушения!
8. Установите овощи в кастрюлю, налейте воду, оставшееся масло, посолите, накройте крышкой и тушите 1,5–2 часа на небольшом огне.

КАБАЧКОВАЯ ИКРА

НА 4 ПОЛУЛИТРОВЫЕ
БАНКИ

500 г моркови

7 зубчиков чеснока

2 кг кабачков

600 г красного или
оранжевого запеченного
сладкого перца

320 г репчатого лука

400 г помидоров

4 ч. л. соли

3 ст. л. сахара

1 ч. л. молотого черного перца

щепотка мускатного ореха

щепотка корицы

½ ч. л. лимонной кислоты

растительное масло

для жарки

1. Очистите запеченный перец и нарежьте небольшими кусочками.
2. Морковь натрите на крупной терке.
3. Помидоры бланшируйте и удалите кожицу. Нарежьте кубиками.
4. Достаточно мелко нарежьте кабачки.
5. Измельчите лук и чеснок.
6. Обжаривайте овощи по очереди на растительном масле по 5 минут. Обжаренные овощи выкладывайте в кастрюлю слоями. Как только выложите все овощи, добавьте все остальные ингредиенты и перемешайте.
7. Поставьте на средний огонь и тушите 40–50 минут.
8. Затем пюрируйте блендером и потушите до нужной вам консистенции.

TIPS & TRICKS. Если вы хотите закатать икру на зиму, то стерилизуйте ее привычным вам образом. Если же планируете съесть икру в течение пары недель, тогда просто разложите по стерилизованным банкам и поставьте в холодильник.





ФАРШИРОВАННЫЕ КАБАЧКИ В ДУХОВКЕ

350 г говяжьего фарша (можно взять смешанный)	4 зубчика чеснока
1 большой кабачок	120 г твердого сыра
½ пучка кинзы	½ ч. л. соли
1 головка репчатого лука	½ ч. л. молотого черного перца
220 г сметаны	100 г любого риса

1. Рис отварите до полуготовности, 8–10 минут.
2. Приготовьте соус из сметаны. Для этого измельчите 1 зубчик чеснока, добавьте в сметану, посолите и перемешайте.
3. Сыр натрите на мелкой терке.
4. Кабачки нарежьте кружочками толщиной 1,5 см. Ложкой выньте середину, но не до конца. У вас должно получиться углубление для фарша.
5. Смешайте фарш с рисом, мелко нарезанным луком, оставшимися измельченными зубчиками чеснока и кинзой. Посолите и поперчите по вкусу.
6. В каждый кружочек кабачка выложите начинку. Сверху положите по 1 столовой ложке сметанного соуса и посыпьте тертым сыром.
7. Разогрейте духовку до 180 °С в режиме «верх-низ».
8. Выложите кабачки на смазанный растительным маслом противень и запекайте около 30 минут.

ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ

2 кабачка	½ ч. л. соли
2 яйца	¼ ч. л. свежемолотого черного перца
80 г пшеничной муки	40 г твердого сыра
4 зубчика чеснока	растительное масло для жарки
1 ст. л. панировочных сухарей мелкого помола	

1. Натрите кабачки на терке и дайте стечь лишней жидкости. Затем хорошенько их отожмите.
2. Добавьте к кабачкам натертый на мелкой терке сыр, измельченный чеснок, яйца, муку и сухари. Посолите, поперчите и замесите тесто.
3. Если тесто получится слишком жидким – добавьте еще муки.
4. Поставьте сковороду на средний огонь и налейте немного масла. Обжаривайте оладьи с двух сторон до готовности, по 3–5 минут.





ЗАПЕКАНКА ИЗ ЦУКИНИ

1 кг цукини
150 г твердого сыра
½ пучка укропа
4 яйца
160 г пшеничной муки
2 зубчика чеснока

1 ч. л. разрыхлителя
щепотка мускатного ореха
½ ч. л. соли
½ ч. л. молотого черного перца
растительное масло
для смазывания формы

1. Сыр натрите на средней терке.
2. Мелко нарежьте укроп, чеснок пропустите через пресс.
3. Яйца взбейте с солью и перцем.
4. В миску выложите укроп, чеснок и яйца, добавьте муку с разрыхлителем, мускатный орех и замесите жидкое тесто.
5. Цукини натрите на крупной терке. Отожмите.
6. Добавьте в тесто натертые цукини и сыр.
7. Форму диаметром 22 см смажьте растительным маслом и выложите массу.
8. Запекайте в заранее разогретой до 180–190 °С духовке 40–50 минут.

КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ С ЦУКИНИ

500 г куриного филе
1 головка репчатого лука
180 г цукини
1 яйцо
1 ст. л. картофельного
крахмала
3 ст. л. манной крупы
½ ч. л. тмина

½ ч. л. паприки
топленое масло для жарки
растительное масло
свежемолотый черный перец
соль

1. Цукини очистите от кожуры, пропустите через мясорубку и отожмите лишнюю жидкость.
2. Куриное филе пропустите через мясорубку. Добавьте к цукини.
3. Лук нарежьте произвольными кусочками и пассеруйте на растительном масле до прозрачного состояния. Затем также пропустите его через мясорубку.
4. Добавьте в фарш специи, лук, манку, крахмал, яйцо, перемешайте и накройте пленкой. Оставьте при комнатной температуре на 20–30 минут.
5. Если фарш получится слишком жидким, можете добавить немного муки или панировочных сухарей.
6. Мокрыми руками сформируйте котлеты и обжаривайте их на топленом масле до готовности на среднем огне, несколько раз перевернув, либо запекайте в заранее разогретой до 160 °С духовке 20–25 минут.





КУРИЦА В СОУСЕ ИЗ ГРИБОВ И БАКЛАЖАНОВ

Всем любителям изысканной кухни и не только этот рецепт придется по душе. Мои гости уже не раз оценили эту замечательную курочку в сливочно-винном соусе, который заслуживает отдельной оды. Лично я готовлю этот соус очень часто, настолько сбалансированным по вкусу он получается. Вы только представьте себе: фаршированные сыром и помидорами куриные грудки в соусе из сливок, вина, шампиньонов, с добавлением баклажанов. Конечно, вы можете вино заменить бульоном, вместо моцареллы использовать другой хорошо плавящийся сыр. Я даю вашей фантазии самый настоящий карт-бланш! А самое главное, вы можете увеличить количество сливок, добавить немного муки или крахмала в соус, чтобы он загустел, и подавать его как самостоятельный соус к столу с обжаренными на гриле кусочками вашего любимого хлеба!

3 филе куриных грудок	3 ст. л. растительного масла	150 г шампиньонов или других грибов
8 тонких кусочков моцареллы или любого другого хорошо плавящегося сыра	соль	100 г баклажанов
1 помидор или 3 ст. л. вяленых томатов в оливковом масле	молотый черный перец	150 мл жирных сливок
100 г твердого сыра	СОУС:	1 ч. л. листьев тимьяна
2 ч. л. прованских или итальянских трав	250 мл десертного вина (херес, марсала и т. д.)	2 ст. л. сыра для посыпки
	или бульона	½ ч. л. соли
	5 зубчиков чеснока	¼ ч. л. молотого черного перца

1. Разогрейте духовку до 200 °С.
2. Чеснок мелко нарежьте. Свежий помидор нарежьте небольшими кубиками. Если берете вяленые томаты – слейте лишнее масло в сковороду, а сами томаты нарежьте маленькими кусочками.
3. Острым ножом аккуратно разрежьте вдоль каждое филе, но не до конца, чтобы получился небольшой кармашек. Посолите, посыпьте травками.
4. Внутри каждого кармашка положите моцареллу, томаты и тертый сыр. Итальянцы используют пармезан, ну а вы можете заменить любым твердым сыром. Затем каждый кармашек скрепите при помощи зубочисток и обжарьте филе на растительном масле по минуте с каждой стороны. Переложите со сковороды на тарелку, а сковороду верните на огонь.
5. В сковороду, в которой обжаривалась курица, налейте вино, сливки, добавьте измельченный чеснок, листья тимьяна, нарезанные грибы и баклажаны, соль и перец. Потушите на небольшом огне около 5 минут. Если вы используете вино, не волнуйтесь, весь спирт испарится.
6. Выложите в сковороду фаршированные куриные грудки, так чтобы они были покрыты соусом, и поставьте в заранее разогретую духовку на 25–30 минут. Готовое блюдо посыпьте сыром. Подавайте со свежей зеленью и хлебом. Соус получается просто фантастический!

МАФФИНЫ С КАБАЧКАМИ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

Это идеальное дополнение к завтраку, супу, а можно съесть просто с кусочком докторской колбасы или соленой рыбки. А самое главное, эти маффины будут намного полезнее ваших любимых пампушек, если вы сделаете их из цельнозерновой муки. Приготовьте и убедитесь в этом сами

НА 12 МАФФИНОВ	2 ч. л. разрыхлителя
3 ст. л. йогурта без добавок	1 ст. л. сахара
250 г тертого и хорошо отжатого кабачка	1 стакан тертого твердого сыра + 3 ст. л. на посыпку
2 яйца	50 г голубого сыра
100 г сливочного масла	4 ст. л. измельченных грецких орехов
+ немного для смазывания форм	2 ч. л. соли
2 стакана пшеничной муки	½ ч. л. молотого черного перца

1. В миску разбейте яйца, добавьте йогурт, растопленное масло, тертый сыр и голубой сыр, кабачки, тщательно перемешайте. В другой миске смешайте все сухие ингредиенты и орехи.
2. Добавьте сухую смесь в кабачковую и перемешайте.
3. Разогрейте духовку до 200 °С.
4. Смажьте формы для маффинов сливочным маслом и разложите тесто, наполняя их на ⅔. Посыпьте сыром и выпекайте 20–25 минут.





БАДРИДЖАНИ

Я научу вас готовить бадриджани, как это делала моя тетья. Это одна из самых вкусных грузинских закусок!

1 кг баклажанов	¼ ч. л. куркумы
200 г очищенных грецких орехов	1 ст. л. винного уксуса
½ пучка кинзы	100 мл воды
6 зубчиков чеснока	растительное масло
1 ст. л. хмели-сунели	1 ч. л. соли
½ ч. л. уцхо-сунели	1 ч. л. молотого черного перца

1. Нарезьте баклажаны тонкими (4–5 мм) пластинами, посолите, придавите грузом и оставьте на 30–40 минут. Это уберет горечь.
2. Обжарьте орехи на сухой сковороде до появления характерного аромата.
3. Измельчите их в кухонном процессоре или блендером.
4. Мелко нарежьте чеснок и кинзу.
5. В орехи добавьте чеснок, кинзу, специи, уксус и влейте воду, посолите, поперчите и тщательно перемешайте. У вас должна получиться очень яркая на вкус ореховая паста.
6. Баклажаны промокните салфеткой и обжарьте с двух сторон на растительном масле до золотистого цвета.
7. Выложите на салфетки, чтобы убрать лишнее масло. Выкладывайте на один край баклажана начинку и сворачивайте рулетики.

МУСАКА

В греческой кухне есть несколько знаковых блюд, и одно из них, конечно, мусака. По принципу приготовления она чем-то напоминает итальянскую лазанью, но с небольшими отступлениями. В любом случае это очень вкусное блюдо! По совету своей подруги я готовлю это блюдо с соусом а-ля бешамель, в то время как в Греции мусаку делают с соусом из йогурта и яиц.

600 г бараньего фарша
1 кг баклажанов
1 головка репчатого лука
5 зубчиков чеснока
1 ч. л. молотой корицы
½ ч. л. куркумы
1 ч. л. сушеной мяты
1 ч. л. сушеного орегано
2 ст. л. томатного соуса

140 мл красного сухого вина
½ ч. л. соли
½ ч. л. молотого черного перца
растительное масло

СОУС:
60 г пшеничной муки
60 г сливочного масла
500 мл молока

50 г твердого сыра
2 яйца
щепотка мускатного ореха
щепотка шафрана
½ ч. л. соли
¼ ч. л. молотого черного перца

1. Баклажаны нарежьте вдоль тонкими ломтиками примерно 5 мм.
2. Налейте в противень 2 столовые ложки масла и выложите баклажаны.
3. Запекайте их 25–30 минут при 200 °С, перевернув 1 раз.
4. Мелко нарежьте лук и чеснок и обжарьте в сковороде на масле до золотистого цвета. Добавьте фарш, специи и сушеные травы, влейте томатный соус и вино, посолите и поперчите. При постоянном помешивании тушите 40–45 минут, практически вся жидкость должна испариться, но при этом фарш не должен быть сухим.
5. Для соуса молоко доведите до кипения.
6. В сковороде растопите сливочное масло и добавьте муку. Помешивайте, пока не появится ореховый аромат. В несколько этапов влейте горячее молоко при постоянном помешивании венчиком. Варите 3–4 минуты, добавьте натертый на мелкой терке сыр, перемешайте и снимите с огня. Дайте остыть, вбейте яйца, добавьте специи, посолите и поперчите.
7. Смажьте форму маслом и начинайте выкладывать слои мусаки. Первый слой – баклажаны, затем фарш, чередуйте слои. Последним слоем должны быть баклажаны.
8. Сверху вылейте соус и запекайте при 200 °С 40–45 минут.





ЭСКАЛИВАДА

Эскаливада – это одно из самых популярных каталонских блюд, которое может приготовить даже ребенок. Самое главное, я вас научу, как правильно запекать перцы и баклажаны.

4 баклажана	½ ч. л. молотого черного
4 крупных сладких перца	перца
4–6 ст. л. оливкового масла	½ ч. л. копченой паприки
4–6 зубчиков чеснока	(либо простой)
½ ч. л. соли	

1. Разогрейте духовку до 200 °С.
2. Перцы наколите в нескольких местах и смажьте оливковым маслом.
3. Баклажаны также наколите, но не смазывайте.
4. Выложите овощи на противень и запекайте баклажаны 1 час, перцы 40 минут.
5. Достали перцы? Теперь положите их в пакет и оставьте на 20 минут. Так с них легче всего снять кожицу и очистить от семян. Нарежьте очищенные перцы полосками.
6. Достаньте баклажаны из духовки, снимите кожицу и тоже нарежьте полосками.
7. На блюдо выложите перцы и баклажаны. Посолите, поперчите, посыпьте паприкой и измельченным чесноком. Полейте оливковым маслом и подавайте к столу.



A close-up photograph of a basket filled with fresh produce. The basket is overflowing with onions of various sizes and colors, ranging from light yellow to deep red. Interspersed among the onions are several potatoes with their characteristic brown, slightly wrinkled skin. The lighting is warm and focused, highlighting the textures of the vegetable skins. A semi-transparent white banner with a thin black border is positioned horizontally across the upper middle of the image, containing the text 'Лук и чеснок' in a bold, black, sans-serif font.

Лук и чеснок

ГУСАРИКИ

Сегодня я хочу вам рассказать о своей находке – очень ленивых пирожках (беляшах) гусариках. Мои домашние очень любят беляши и всякие пирожки, но не всегда есть возможность долго стоять у плиты, и тогда выручает этот классный скоростной рецепт. Самое сложное в нем – приготовить фарш и немного раскатать тесто. Есть один очень важный момент – фарш не должен быть сухим. Для этого я добавляю в фарш либо бульон (можно и воду), либо тертое замороженное сливочное масло. Фарш становится сочным, мощным, и гусарик вполне может соревноваться со сложносочиненным бургером. Хотите разнообразить начинку? Без проблем! Обжарьте грибы с томатной пастой или без нее, вместо мясного фарша используйте рыбный, ну а самые ленивые могут помять вареный картофель с маслом, сметаной и сливками – и вот вам уже разновидность шанежек из слоеного теста.

1 упаковка слоеного дрожжевого теста	2 ст. л. растительного масла или 20 г сливочного
200 г мясного фарша	соль
1 головка репчатого лука	свежемолотый черный перец
1 яйцо для смазывания теста	2 ст. л. воды или бульона

1. Разморозьте тесто.
2. Лук мелко нарежьте и обжарьте до мягкости на растительном или сливочном масле.
3. Смешайте фарш с луком, посолите, поперчите, добавьте воду или бульон и тщательно перемешайте.
4. Раскатайте тесто, вырежьте круги диаметром 10 см. Затем в половине кружков вырежьте круги меньшего диаметра. На каждый полный круг выложите по 1 столовой ложке фарша. Смажьте края водой, сверху положите круги с отверстием. По краю защипните вилкой и смажьте гусарики взбитым яйцом.
5. Разогрейте духовку до 180 °С и выпекайте гусарики 20–25 минут.

TIPS & TRICKS. Чтобы фарш не был сухим, добавьте в него тертое на мелкой терке замороженное сливочное масло или положите кусочки замороженного бульона.



AIJ BON PAIN

NO. 19

Rue Le Vemer



ГАЛЕТА С ЛУКОМ И ЯЙЦАМИ

А не испечь ли нам с вами вкусный летний закусочный пирог – галету с зеленым луком, яйцами и сыром? Надеюсь, что эти ингредиенты у вас всегда под рукой. Тесто самое простое, рассыпчатое – масло, мука да вода. Начинка тоже не самая сложная. Я люблю очень быстрые и простые рецепты, как этот пирог. Он идеален на завтрак, на обед к любому супу, на полдник, а также в качестве отличной закуски.

ТЕСТО:

150 г сливочного масла
300 г пшеничной муки
8 ст. л. воды
½ ч. л. сахара
1 ч. л. соли

НАЧИНКА:

4 отварных яйца
100 г зеленого лука
150–170 г сыра
специи по вкусу
½ ч. л. соли
1 яичный желток, семена
мака или кунжута
(по желанию)

1. Приготовьте рассыпчатое тесто. Для этого руками перетрите охлажденное сливочное масло вместе с мукой в крошку. Затем добавьте соль, сахар и воду. Быстро замесите мягкое тесто. Заверните в пленку и поставьте в холодильник на 30 минут.
2. Для начинки нарежьте мелкими кубиками яйца, натрите сыр и мелко нарежьте лук. Добавьте специи, посолите и перемешайте.
3. Разогрейте духовку до 190–200 °С.
4. Раскатывайте тесто сразу на бумаге для выпечки. У вас должен получиться круг диаметром 32–35 см. Отступите от края 4–5 см и выложите всю начинку. Аккуратно распределите ее по тесту. Затем подогните бортик и защипните края по кругу.
5. По желанию смажьте взбитым яичным желтком и присыпьте маком или кунжутом. Перенесите на противень прямо на бумаге для выпечки.
6. Выпекайте около 35 минут. Подавайте немедленно!

ТВОРОЖНЫЕ ПАЛОЧКИ С ЧЕСНОКОМ

Давайте продолжим легкую закусочную тему. После утренних сырников у меня осталась пачка творога, и я, недолго думая, решила приготовить наши любимые закусочные творожные брусочки с чесноком, сыром и вялеными томатами. Их любят не только взрослые, но и дети – в качестве полезного перекуса, ведь вместо пшеничной муки вы всегда можете приготовить их из рисовой, овсяной, амарантовой и т. д.

230 г творога жирностью 9%
130 г муки
2 яйца + 1 яичный желток
для смазывания
150 г твердого сыра
2 зубчика чеснока
½ ч. л. соли

½ ч. л. свежемолотого черного
перца
1 ч. л. вяленых томатов
(можно больше)
1 ч. л. разрыхлителя
семена кунжута или мака
для посыпки

1. Разогрейте духовку до 180 °С.
2. Сыр натрите на терке, чеснок пропустите через пресс. Томаты мелко нарежьте.
3. Смешайте в миске яйца с творогом, затем добавьте все остальные ингредиенты и замесите тесто.
4. Раскатайте из теста прямоугольник толщиной 1 см.
5. Разрежьте его вдоль на 2 равные части, а затем нарежьте одинаковыми полосками.
6. Смажьте их желтком, присыпьте кунжутом или маком и выпекайте 30 минут.





ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ С СЫРОМ

Просто не могу не поделиться рецептом этого замечательного закусочного пирога! Это самый простой рецепт. Не гурманский! Тесто мое любимое творожное без дрожжей, начинка из сыра с зеленью с огорода.

ТЕСТО:

250 г творога
150 г сливочного масла
1 яйцо
щепотка соли
½ ч. л. сахара
1 ч. л. разрыхлителя
300 г пшеничной муки

НАЧИНКА:

200 г моцареллы
200 г твердого сыра
2 яйца
1 пучок укропа
1 пучок зеленого лука
2 ст. л. сметаны
или майонеза
1 яичный желток
для смазывания теста

1. Разогрейте духовку до 180 °С.
2. Приготовьте тесто. Растопите сливочное масло, слегка остудите и вылейте в чашу миксера, добавьте все остальные ингредиенты. Замесите мягкое тесто, которое не прилипает к рукам. Если понадобится больше муки – смело добавляйте!
3. Для начинки сыр натрите на средней терке, мелко нарежьте зелень, выложите в миску вместе с остальными ингредиентами. Аккуратно перемешайте.
4. Форму для выпечки застелите пергаментом. Тесто разделите на 2 части. Раскатайте основу, выложите в форму, распределите начинку. Раскатайте верхний слой, накройте начинку и аккуратно защипните края.
5. Сверху смажьте пирог взбитым желтком.
6. Выпекайте 35–40 минут.

TIPS & TRICKS. Творожное тесто имеет свойство плохо пропекаться по краям пирога, поэтому не делайте слишком толстые бортики!

СКОНЫ

В Англии очень популярны самые разнообразные сконы – коржики к чаю, которые могут быть как сладкими, так и солеными. Мои коржики получаются в меру солеными, но при этом суперсырными, так как я в них добавляю аж 400 г сыра. Конечно, вы можете сократить количество сыра, но не более чем на 1/3. Готовятся они быстро, но и разлетаются мгновенно. Кстати, их удобно выпекать утром в выходной и подавать к завтраку именно теплыми. Я часто подаю их к борщу вместо пампушек, правда, увеличиваю количество чеснока в 2–3 раза, и это бомба. Пшеничную муку можно заменить кукурузной. Вы можете сделать сконы любой формы. Главное, следите за вашей духовкой и не дайте им подгореть сверху!

400 г твердого сыра, который хорошо плавится (можно использовать несколько разных сортов)	1 зубчик чеснока
250 мл + 20 мл кефира	2 ч. л. разрыхлителя
50–60 г сливочного масла	½ ч. л. пищевой соды
¼ ч. л. соли	280 г + 20 г пшеничной муки
	растительное масло

1. Разогрейте духовку до 200 °С.
2. Сыр натрите на мелкой или средней терке. Пусть вас не пугает его объем.
3. Очень мелко нарежьте чеснок. Масса должна быть похожа на чесночное пюре.
4. Холодное масло нарежьте очень мелкими кусочками и смешайте с 280 г муки. Влейте 250 мл кефира, добавьте сыр, чеснок, соду и разрыхлитель, посолите и замесите липкое тесто.
5. Подпылите стол оставшейся мукой и раскатайте из теста круг диаметром 22–24 см. Толщина должна быть не больше 2 см. Разрежьте круг на одинаковые куски, как пиццу.
6. Противень или пергаментную бумагу слегка сбрызните растительным маслом. Разложите куски таким образом, чтобы между ними было небольшое расстояние, иначе они могут слипнуться во время выпекания, так как немного увеличиваются в размерах. Смажьте заготовки оставшимся кефиром. Выпекайте 20 минут. Если сконы начнут сильно темнеть – снижайте температуру до 170 °С.

TIPS & TRICKS. Кефир можно заменить йогуртом или простоквашей. Количество чеснока можете регулировать по своему вкусу либо вообще не добавлять.





ТВОРОЖНЫЕ УШКИ

300 г творога	2–3 зубчика чеснока
150 г сливочного масла	¼ пучка укропа
230–280 г пшеничной муки	½ ч. л. разрыхлителя
1 ч. л. соли + еще на посыпку	1 яичный желток

1. Мелко нарежьте чеснок и укроп. Выложите в чашу миксера.
2. Добавьте творог, размягченное масло и муку с солью и разрыхлителем. Вымесите мягкое тесто. Муки должно уйти ровно столько, чтобы тесто сложилось в шар и не прилипало к рукам.
3. Накройте тесто пищевой пленкой и уберите в холодильник на 1–2 часа.
4. Разогрейте духовку до 180 °С.
5. Тесто разделите на 2 части.
6. Раскатайте каждую между 2 слоями пищевой пленки, чтобы тесто не прилипало к скалке. Снимите верхний слой пленки и при помощи стакана вырежьте кружочки.
7. Каждый кружок сложите пополам и еще раз пополам.
8. При помощи кулинарной кисти смажьте каждый взбитым желтком и посолите.
9. Выпекайте от 15 минут и дольше. Время зависит от толщины теста и размеров печенья.

ЛЕПЕШКИ С ЛУКОМ И ЧЕСНОКОМ

Вы даже себе не представляете, насколько это вкусно! Сырные, с ярким чесночным и луковым вкусом, буквально тающие во рту! Жарить их в масле или выпекать в духовке – решайте сами.

ТЕСТО:

440 г пшеничной муки
1 яйцо
1 ч. л. соли
1 ч. л. пищевой соды
1 ч. л. сахара
260 мл кефира

НАЧИНКА:

50 г сливочного масла
5 зубчиков чеснока
1 пучок зеленого лука
100 г твердого сыра
100 г красного чеддера
растительное масло
для жарки

1. Яйцо и кефир перемешайте в миске, добавьте соль, соду, сахар, всыпьте муку и замесите тесто. Оставьте на 30 минут отдохнуть под полотенцем или пищевой пленкой.
2. Сыр натрите по отдельности на средней терке. Мелко нарежьте лук и чеснок.
3. Растопите масло и соедините с чесноком.
4. Тонко раскатайте тесто и смажьте соусом из масла и чеснока.
5. Сверху выложите лук, а затем оба вида сыра.
6. Сверните плотный рулет и защипните края. Нарежьте рулет на кусочки толщиной 1 см.
7. Приплюсните их ладонью или скалкой. В сковороду налейте растительное масло и обжаривайте каждую лепешку по 3 минуты с каждой стороны под крышкой. Огонь должен быть чуть ниже среднего. Или выпекайте в духовке при 180 °С, пока не подрумянятся.





Le Goli

JARDIN

PROVENCE - CÔTE D'AZUR

Depuis 1928

ЗАКУСКА ИЗ НУТА В ДУХОВКЕ

Вы только представьте себе – достаточно нейтральный по вкусу нут, чеснок, паприка, соль, орегано и вяленые томаты. Все это запекается в духовке вместе с оливковым маслом. Кто-то скажет, что это отличный гарнир, а кто-то – закуска! Все зависит от времени запекания. Через 15–20 минут получится отличный гарнир, а через 30–45 минут – прекрасная альтернатива чипсам!

500 г консервированного или вареного нута	½ ч. л. острой паприки
3 ст. л. оливкового масла	1 ч. л. сушеного орегано
2 зубчика чеснока	1 ч. л. сушеных или измельченных вяленых томатов
1 ст. л. соли	1 ч. л. сушеного чеснока
1 ч. л. сладкой паприки или зиры	

1. Духовку разогрейте до 180 °С.
2. Нут откиньте на дуршлаг, чтобы слить лишнюю жидкость. Чеснок пропустите через пресс.
3. Смешайте нут со специями и маслом. Выложите ровным слоем на противень. Запекайте 20 минут или дольше, постоянно пробуя. Чем дольше запекаете, тем суше становится нут. Это очень вкусно!

TIPS & TRICKS. Специи можно взять любые, по вашему вкусу.

БАГЕТ КАК ИЗ СУПЕРМАРКЕТА

НА 3–4 БАГЕТА

800 г пшеничной муки
16 г соли
1 пакетик быстродействующих дрожжей
600 мл теплой воды
2 ст. л. сахара
14 г соли

НАЧИНКА:

4–6 зубчиков чеснока
1 пучок укропа или петрушки
оливковое или растопленное сливочное масло
молотый черный перец
соль
растительное масло
для смазывания форм

1. В чаше миксера или в большой миске из всех ингредиентов замесите липкое тесто. Миску накройте пленкой и полотенцем и поставьте в теплое место на 2 часа. Затем снимите пленку, обомните тесто и оставьте в теплом месте еще на 1 час.
2. Подготовьте формы для выпечки. Смажьте их растительным маслом и выстелите бумагой для выпечки.
3. Разогрейте духовку до 220 °С в режиме «верх–низ» либо включите режим выпечки хлеба, если он есть в вашей духовке.
4. Выложите тесто на припыленную мукой поверхность и разделите на 3–4 части. Из каждой сформируйте батон/багет и выложите в формы для выпечки. Накройте пищевой пленкой и оставьте на 40–50 минут для подъема.
5. Пока багеты поднимаются, приготовьте начинку. Выложите в чашу блендера зелень, чеснок, масло (если будете использовать сливочное – предварительно растопите его). Посолите и поперчите, перемешайте.
6. После того как батоны/багеты увеличатся в 2 раза, снимите пленку и сделайте на каждом достаточно глубокие надрезы при помощи ножниц.
7. Поставьте формы в разогретую духовку на 20 минут, затем, снизив температуру до 190 °С, выпекайте еще минут 15. Ориентируйтесь на свою духовку. При необходимости убавьте температуру.
8. Достаньте багеты из духовки. Дайте им немного остыть и сделайте глубокие надрезы, ориентируясь на те, которые вы делали до выпечки. Нож будет вас слушаться намного легче.
9. Разогрейте чесночную смесь и полейте багеты.





ЙОРКШИРСКИЕ ПУДИНГИ

200 г пшеничной муки
4 крупных яйца
200 мл молока
растительное масло
для жарки

2 ст. л. сушеного чеснока
или лука
соль
форма для выпечки
маффинов

1. Подготовьте форму для выпечки маффинов или капкейков. В каждую ячейку налейте по 1 ст. л. растительного масла и пройдитесь кистью по краям.
2. В чаше миксера взбейте яйца, добавьте муку, молоко и щепотку соли. Взбейте еще раз. Должно получиться однородное жидкое тесто, как на блины.
3. Поставьте подготовленную форму в духовку, разогретую до 190 °С, на 15 минут. Затем осторожно достаньте форму из духовки и в каждую ячейку с кипящим маслом влейте блинную смесь на $\frac{2}{3}$.
4. Выпекайте при 190 °С 22–25 минут. Следите, чтобы верхушки пудингов не подгорели.

ПЕЧЕНЬ В ДУХОВКЕ

Лет десять назад в районе Плющихи открыли отличную пиццерию (она существует и по сей день), и в меню было блюдо, которое я могла есть буквально день и ночь, – запеченная с виноградом печень. Она реально была мегавкусная! С тех пор прошло много лет, но я до сих пор готовлю печень только так.

1 кг говяжьей печени	оливковое масло
4 головки репчатого лука	1 ч. л. прованских трав
1 небольшая гроздь винограда	соль
8 слив	молотый черный перец

1. Нарежьте лук полукольцами, ягоды винограда отделите от веточек, сливы отделите от косточек. Выложите подготовленные продукты в глубокий противень.

2. Добавьте прованские травы и масло.

3. Поставьте противень в заранее разогретую до 210–220 °С духовку на 10–12 минут.

4. В это время очистите печень от пленок, а затем, посолив, поперчив и сбрызнув маслом, уложите на запеченную фруктово-овощную подушку и запекайте до готовности, 10–12 минут.

5. А теперь самое главное – как только печень будет готова, у вас будет два варианта. Либо подавать ее с запеченным виноградом, сливой и луком и убирать остатки виноградного сока, а его будет много. А можно убрать печень в фольгу, а виноград с луком и сливами допечь в духовке до испарения лишней жидкости – и это будет невероятно вкусный соус! Это один из самых удачных рецептов приготовления печени – вы не стоите возле сковородки, и при этом у вас получается блюдо, достойное подачи в ресторане со звездой Мишлена!





ПЕЧЕНЬЕ С ЧЕСНОКОМ, БЕКОНОМ И ЯБЛОКОМ

Хочу поделиться с вами рецептом очень вкусного закусочного печенья – сырного печенья с яблоками, беконом и перцем. Да-да! Вы не ослышались, в нем действительно одновременно присутствуют сыр, бекон и яблоки! А еще чеснок и тимьян! И это все вместе дает настоящий взрыв вкуса! Самое интересное, что бекон в конечном счете трансформируется в нечто похожее на изюм, просто придавая печенью немного подкопченный вкус. Мой сын до сих пор думает, что это печенье с изюмом или черносливом!

300 г пшеничной муки	2 зубчика чеснока
8 полосок бекона	3 ч. л. разрыхлителя
100 г сливочного масла	1½ ч. л. соли
260 мл жирных сливок	½ ч. л. свежемолотого
2 яблока	черного перца
100 г твердого сыра	1 ч. л. листьев тимьяна

1. Бекон обжарьте без масла на сковороде до хрустящего состояния. Затем очень мелко нарежьте. Сыр, чеснок и холодное сливочное масло натрите на терке.
2. Яблоки нарежьте мелкими кубиками.
3. Выложите подготовленные ингредиенты в миску, добавьте сухие ингредиенты, перемешайте. Влейте сливки и быстро замесите тесто, чтобы масло не начало таять.
4. Разогрейте духовку до 190 °С.
5. Раскатайте тесто на припыленной мукой поверхности в пласт толщиной 2 см. Вырежьте печенье, выложите на противень и выпекайте 20–22 минуты. Подавайте сразу.

ОМЛЕТ КАК В ДЕТСКОМ САДУ

Как и обещала, предлагаю вам рецепт настоящего «детсадовского» омлета! Даже не рецепт... Это, скорее, пропорции, благодаря которым вы получите тот самый высокий, воздушный, нежный и очень кремовый омлет, как из детства! Вам понадобится глубокая форма для выпечки, сливочное масло, молоко, яйца, соль и венчик. Все!

1. Разогрейте духовку до 190 °С. Возьмите равное по весу количество яиц и молока. Это самый важный момент! По весу 1:1. Венчиком аккуратными движениями, не взбивая (это второй важный момент), перемешайте. Добавьте соль, перец и любые специи.
2. Смажьте форму сливочным маслом, не жалея, и перелейте в нее яично-молочную смесь. Поставьте в разогретую духовку на 30–35 минут. Ориентируйтесь на свою духовку.
3. Хотите, чтобы омлет был повыше? Не вопрос! Возьмите форму повыше и налейте смесь почти до края, и у вас получится настоящее пористое суфле.
4. Как только достанете из духовки готовый омлет, дайте ему немного остыть. Он немного опадет, это нормально. Аккуратно пройдитесь по краю ножом и разрежьте омлет на порционные куски. Вы можете заливать этой смесью любые овощные (или не очень) добавки!



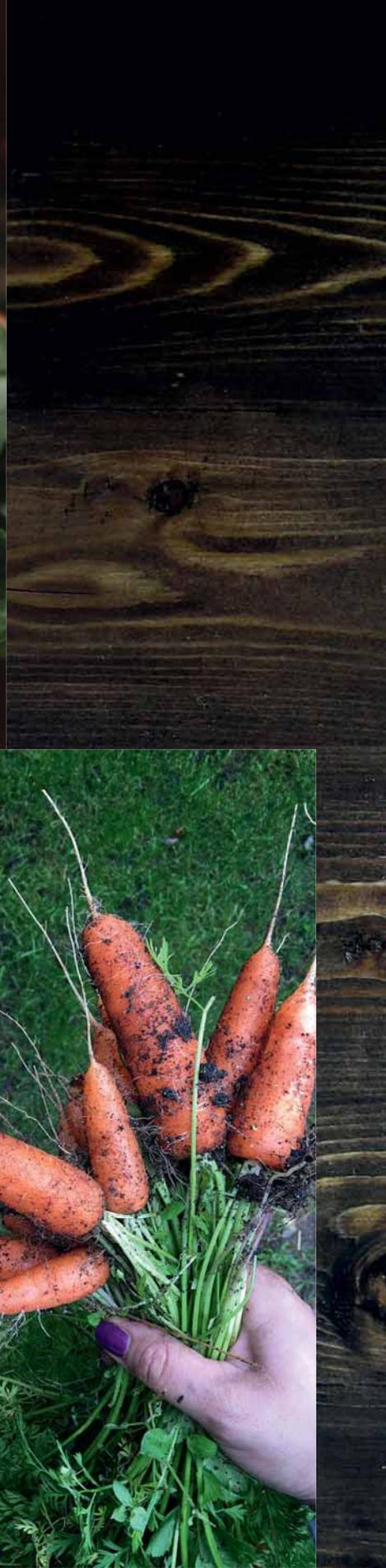


ГНЕЗДА ИЗ ФАРША

Я очень люблю эти котлеты. Во-первых, не жарить. Во-вторых, можно использовать любой фарш. В-третьих, можно делать любую начинку – от сырной до овощного сое или пюре. В-четвертых, это ОЧЕНЬ вкусная штука. Особенно с сыром. Котлеты получаются очень сочные, нежные и ароматные. Даже если у вас не получаются самые простые котлеты, эти получатся с первого раза. Главное, правильно работать с фаршем, об этом я писала в своей книге «Мясо есть!».

1 кг говяжьего фарша	½ ч. л. свежемолотого
1 головка репчатого лука	черного перца
1 яйцо	200 г сметаны или майонеза
150 мл молока	200 г моцареллы или
6 зубчиков чеснока	любого твердого сыра
50 г белого хлеба	50 г зелени укропа
½ ч. л. соли	или петрушки
½ ч. л. паприки	

1. Лук и чеснок мелко нарежьте.
2. Хлеб замочите в молоке на несколько минут.
3. В фарш положите отжатый хлеб вместе с молоком. Добавьте паприку, лук, чеснок и яйцо, посолите и поперчите. Вымесите фарш.
4. Духовку разогрейте до 200 °С.
5. Приготовьте начинку для гнезд. Сыр натрите на терке. Зелень мелко нарежьте.
6. Смешайте сметану с сыром и зеленью.
7. Сформируйте из фарша тефтели размером с теннисный мяч.
8. Выложите на противень.
9. Доньшком стакана сделайте в них углубления – гнезда. Внутрь каждого гнезда выложите начинку и запекайте 30–40 минут до готовности.



ALL BON DAIN

И другие овощи

NO. 19

Rue Le Vemer



ТАРАТОР

Это один из моих любимых холодных супов – болгарский таратор. Готовить его легко, а получается суп вкусным, особенно из огурчиков с собственного огорода! Если вы бывали в Болгарии, то, может быть, привезли оттуда их самую известную специю – шарена сол. Если она у вас есть – смело добавляйте в этот суп. Он станет еще вкуснее!

2 огурца	6–8 очищенных грецких орехов
450 мл кефира	соль
1 пучок укропа	молотый черный перец
2 зубчика чеснока	приправа шарена сол
100 мл минеральной воды	

1. Огурцы натрите на мелкой терке. Чеснок пропустите через пресс или натрите на мелкой терке. Очень мелко нарежьте укроп. В ступке измельчите орехи.
2. В миску сложите огурцы, чеснок и укроп, добавьте соль, перец и, если есть, болгарскую приправу шарена сол. Перемешайте.
3. Смешайте кефир с минеральной водой. Залейте огуречную смесь, аккуратно перемешайте и поставьте в холодильник минимум на 2 часа.
4. Подавайте, посыпав грецкими орехами.





КАРАМЕЛЬНАЯ МОРКОВЬ

Для меня это самая вкусная морковь, которая со мной случалась. В этом рецепте все настолько сбалансированно, что морковь становится настоящей королевой вашего обеда или ужина. Вы только представьте себе этот вкус – молодая морковь, мед, чеснок, петрушка! Представили? Теперь срочно приготовьте!

500 г моркови	4 зубчика чеснока
2 ст. л. оливкового масла	¼ ч. л. сушеной петрушки или
½ ч. л. соли	2 веточки свежей
¼ ч. л. молотого перца	1 ч. л. измельченных вяленых
60–100 г сливочного масла	томатов
60–100 мл меда	

1. Разогрейте духовку до 190 °С. Противень выстелите пекарской бумагой.
2. Очистите морковь. Если она крупная – нарежьте небольшими брусочками. Сложите в миску, добавьте оливковое масло, соль и перец. Перемешайте, чтобы специи и масло полностью покрыли овощи.
3. Выложите на противень и запекайте 15–25 минут. В самом конце запекания включите гриль на 1–2 минуты для образования аппетитной корочки. Главное, не передержите морковь в духовке! У всех духовки разные, поэтому следите за морковью, начиная с 15 минут запекания.
4. Пока морковь запекается, в сотейнике растопите сливочное масло, добавьте измельченный чеснок, измельченные вяленые томаты, зелень и мед. Доведите до кипения и снимите с огня.
5. Достаньте морковь из духовки, переложите в миску и полейте медовым соусом. Подавайте немедленно!

ЗАПЕЧЕННАЯ В СОЛИ СВЕКЛА И КАРПАЧО ИЗ СВЕКЛЫ

1. Разогрейте духовку до 180 °С.
2. Выложите промытую свеклу в форму для запекания и полностью засыпьте солью.
3. Запекайте полтора часа.
4. Достаньте форму из духовки и дайте свекле остыть прямо в соли.
5. Очистите и готовьте салаты, карпаччо или подавайте в качестве гарнира.

КАРПАЧЧО

1. Свеклу нарежьте тонкими кружками.
2. Выложите красиво на блюдо.
3. Посыпьте укропом и семенами кориандра.
4. Подавайте со сметаной.

ОКРОШКА

Самый любимый летний и осенний суп. Почему еще и осенний? Да потому, что редиска ненавидит жару, и поэтому у меня она плодоносит вплоть до конца октября, а на июль я делаю перерыв.

ЗАПРАВКА:

20 г горчицы
15 г тертого хрена
¼ ч. л. винного уксуса
сахар
соль
5 отварных куриных желтков
щепотка мускатного ореха
600 мл кваса

САЛАТ:

2 огурца
6 редисок
3 отварных куриных белка
4 пера зеленого лука
¼ пучка укропа
3 клубня отварного картофеля
120 г отварного языка

сметана и лед
для подачи

1. Овощи и яичные белки нарежьте маленькими кубиками или соломкой. Выложите в миску.
2. Язык тоже нарежьте кубиками или соломкой, добавьте к овощам.
3. Зеленый лук и укроп мелко нарежьте и тоже выложите в миску.
4. Приготовьте заправку. Желтки разотрите с хреном и горчицей, добавьте сахар, соль и мускатный орех. Влейте уксус и квас, перемешайте.
5. В большую миску выложите салат и залейте заправкой. Подавайте со сметаной и кусочками льда.

СВЕКОЛЬНИК

В моем детстве мама готовила этот холодник буквально тазами. Особенно в жару! С тех самых пор этот суп я могу есть в любое время года.

2 запеченные свеклы	ЗАПРАВКА:
1 огурец	500 г куриного
3 отварных яйца	бульона или кефира
4 редиски	2 ч. л. горчицы
80 г отварной	сок ¼ лимона
телятины	150 г сметаны
½ пучка зеленого лука	соль
½ пучка укропа	молотый черный
	перец

лед для подачи

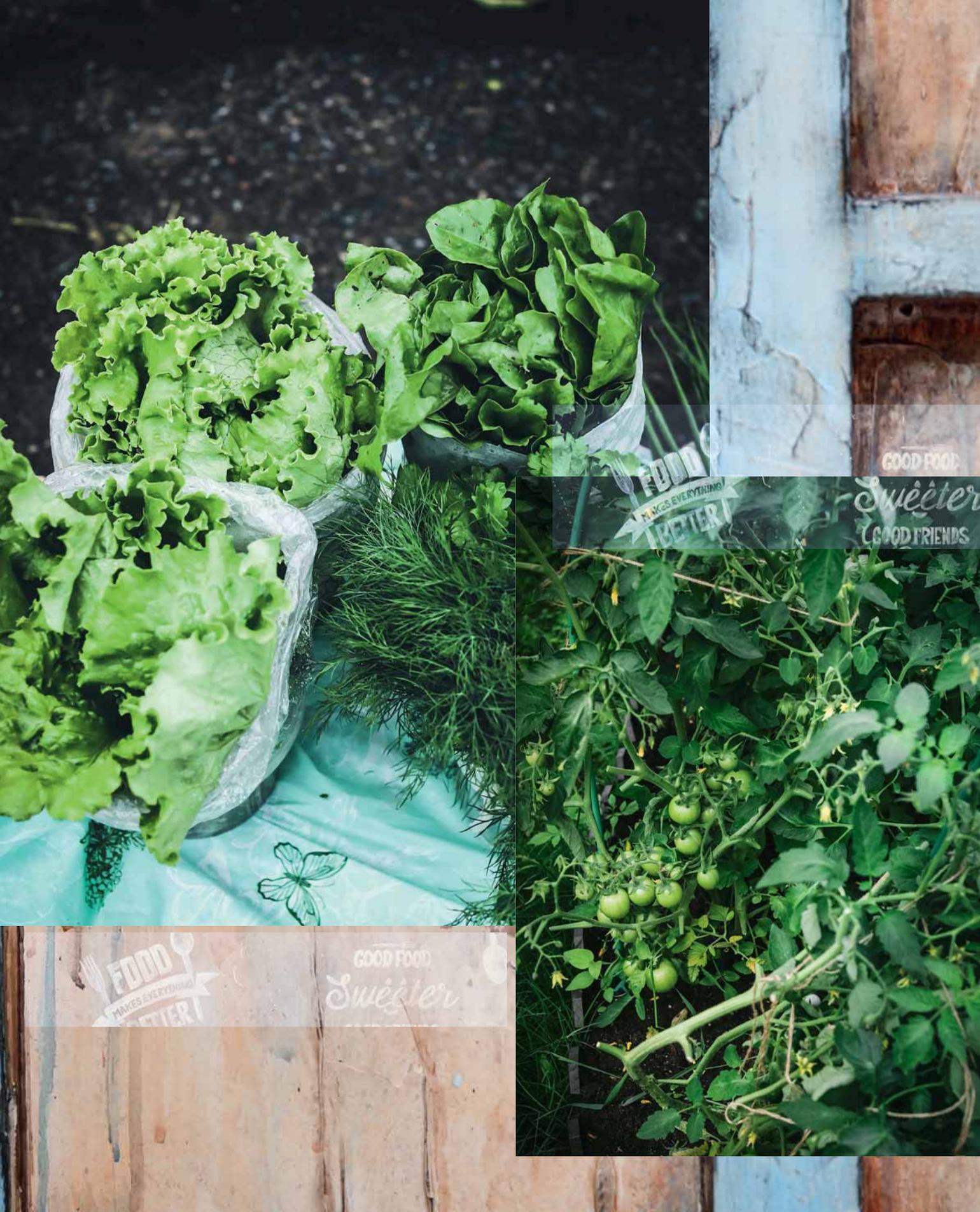
1. Сначала приготовьте заправку. В миску положите сметану, добавьте горчицу, лимонный сок, посолите и поперчите, перемешайте. Влейте бульон или кефир и еще раз перемешайте.
2. Поставьте в холодильник.
3. Овощи и яйца нарежьте кубиками или соломкой. Мелко нарежьте зелень. Мясо нарежьте кусочками. Выложите в миску, перемешайте и залейте заправкой. Еще раз перемешайте и поставьте в холодильник настаиваться.
4. Подавайте со льдом.

ИКРА ИЗ СВЕКЛЫ

Это еще одна любимая закуска из детства! Я обожала эту икру с чесночными гренками из бородинского хлеба!

450 г свеклы	щепотка мускатного
200 г репчатого лука	ореха
50 г томатной пасты	1 ч. л. каперсов
50 г подсолнечного	1½ ч. л. соли
масла	½ ч. л. молотого
2 ч. л. сахара	черного перца

1. Лук очистите и мелко нарежьте.
2. Свеклу натрите на терке.
3. Обжарьте свеклу на половине подсолнечного масла до мягкости.
4. В другой сковороде на оставшемся масле обжарьте до прозрачности лук.
5. Добавьте к свекле лук, томатную пасту, мускатный орех, сахар, соль и перец. Тушите 20 минут. В самом конце добавьте каперсы и подавайте к столу.



GOOD FOOD

GOOD FOOD
MAKES EVERYTHING
BETTER

Sweeter
GOOD FRIENDS

GOOD FOOD
MAKES EVERYTHING
BETTER

GOOD FOOD
Sweeter



ИКРА ИЗ СВЕКЛЫ, см. с. 203

МАЛОСОЛЬНАЯ СПАРЖА

Я решила вас удивить и приготовила для вас рецепт мало-солевой спаржи. Да-да! Вы не ослышались! Именно мало-солевой. Готовить ее очень просто, ну а результат всегда отличный! Собственно говоря, делать там особо нечего.

За идею спасибо Татьяне Латышевой.

350 г спаржи

6 зубчиков чеснока

½ пучка укропа

½ ч. л. хлопьев чили

2 гвоздики

3 горошины душистого перца

1 лавровый лист

1 л воды

1 ст. л. крупной соли

1. Приготовьте маринад. Для этого налейте в кастрюльку воду, добавьте соль и доведите до кипения.
2. Спаржу промойте, обрежьте кончики и выложите в миску. Добавьте чеснок, укроп (или его семена), хлопья чили (кто любит), гвоздику, перец горошком и лавровый лист.
3. Залейте кипящим маринадом, дайте остыть и уберите на ночь в холодильник.





48-ЧАСОВАЯ КУРИЦА С ТЫКВОЙ

1 тушка курицы
сок 1 лимона
2 ст. л. с горкой черного перца
горошком
120 мл оливкового масла
6 зубчиков чеснока
1 небольшой пучок петрушки
2 ст. л. соли

**ВОЗМОЖНЫЕ ДОБАВКИ
ДЛЯ МАРИНАДА:**
2 ч. л. аджики
2 ч. л. меда
2 ч. л. варенья из перцев – перченья
1 ст. л. ткемали

1 тыква среднего размера
3 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. сушеного шалфея
соль
молотый черный перец

1. Для маринада измельчите в ступке перец горошком. Выложите перец в миску, добавьте оливковое масло и тщательно перемешайте. Чеснок пропустите через пресс, добавьте в маринад вместе с лимонным соком. Мелко нарежьте листья петрушки.
2. Разрежьте курицу в форме бабочки, удалив хребет. Натрите курицу солью внутри и снаружи. Затем смажьте маринадом вместе с петрушкой и дайте постоять полчаса на столе. Переложите в контейнер с крышкой и уберите в холодильник на 48 часов. За это время несколько раз переверните тушку и помассируйте.
3. За пару часов до приготовления курицы начните готовить тыкву. Для этого разрежьте ее на большие ломтики, смажьте оливковым маслом, посыпьте сушеным шалфеем, посолите, поперчите, выложите на противень и запекайте в течение часа в заранее разогретой до 200 °С духовке. Достаньте из духовки и отложите.
4. Курицу достаньте из холодильника, удалите излишки маринада, выложите на противень и запекайте в заранее разогретой до 200 °С духовке. Во время запекания поливайте курицу выделяющимся соком. Если крылышки начнут подгорать, закройте их фольгой. За 5–7 минут до готовности курицы выложите на противень куски тыквы, чтобы они тоже пропитались соком.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ В КОРЕЙСКОМ СТИЛЕ

1 кг моркови
120 мл ароматного
подсолнечного масла
12 зубчиков чеснока

ДЛЯ МАРИНАДА:
50 мл воды
6 ст. л. винного уксуса
4 ст. л. сахара

1 ч. л. горчицы
1 ч. л. куркумы
1 ч. л. паприки
1 ч. л. сухого чеснока
1 ч. л. кориандра
2 ч. л. соли
1 ч. л. молотого черного
перца

1. Морковь натрите на специальной терке для корейской моркови, зубчики чеснока пропустите через пресс.
2. В большую кастрюлю налейте 1,5–2 литра воды и доведите до кипения.
3. Опустите сразу всю морковь в кипяток и варите около 1 минуты. Затем откиньте на дуршлаг и дайте стечь лишней воде.
4. В миске смешайте специи для маринада с водой и уксусом.
5. К моркови добавьте чеснок и маринад. Перемешайте. Затем добавьте масло и перемешайте морковь.
6. Поставьте в холодильник. Есть можно на следующий день.





ОЛАДЫ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА

400 г свежего или замороженного
зеленого горошка
80 г сметаны
1 яйцо
2 зубчика чеснока
щепотка паприки

1 ч. л. разрыхлителя
3–4 ст. л. пшеничной муки
любая зелень
соль
молотый черный перец
растительное масло для жарки

1. Если используете замороженный горошек, разморозьте его и дайте стечь лишней жидкости.
2. Большую часть горошка ($\frac{2}{3}$) пробейте блендером, остальной добавьте целиком. К горошку добавьте сметану, яйцо, пропущенный через пресс чеснок, паприку и измельченную зелень. Посолите, поперчите и перемешайте. Муку смешайте с разрыхлителем и всыпьте в подготовленную смесь, хорошо перемешайте.
3. Обжаривайте, как обычные оладьи, на растительном масле с двух сторон до готовности.

TIPS & TRICKS. Отличная овощная закуска. Можно подавать со сметаной, соленой рыбой или икрой. А если в тесто добавить пару чайных ложек икры из щуки – получится настоящий царский деликатес!

МАРИНОВАННАЯ МОРКОВЬ

1 кг молодой моркови
4 зубчика чеснока
зонтики укропа

ДЛЯ МАРИНАДА:

3 ст. л. сахара
1 ст. л. соли
3 лавровых листа
3 гвоздики
6 горошин душистого перца
4 ст. л. уксуса 9%
800 мл воды
5–6 ст. л. растительного масла

1. Промойте морковь, по желанию можете оставить зеленые хвостики.
2. В кастрюле доведите до кипения воду и отварите морковь 2–3 минуты.
3. Разложите морковь в стерилизованные банки вместе с чесноком и зонтиками укропа.
4. Приготовьте маринад. В воду добавьте все ингредиенты маринада, доведите до кипения, варите 4 минуты. Залейте маринадом морковь в банках.
5. Закройте крышками и переверните банки вверх дном. Морковь будет готова дней через десять.

МАРИНОВАННАЯ РЕДИСКА

1 литровая банка тонко нарезанной редиски
1 пучок укропа + зонтики
4–6 горошин душистого перца
1 лавровый лист
250 мл воды
1½ ч. л. сахара
1 ч. л. соли без горки
4 зубчика чеснока
1 ст. л. уксуса 9%

1. Редиску, нарезанную тонкими кружочками, сложите слоями в стерилизованную литровую банку. Между слоями положите укроп, чеснок, лавровый лист, душистый перец.
2. Приготовьте маринад. Воду доведите до кипения, добавьте соль, сахар, кипятите около 2 минут, затем добавьте уксус и залейте маринад в банку.
3. Закройте банку крышкой и переверните. Редис будет готов через 7 дней.

ЗАПЕЧЕННЫЙ КОРЕНЬ СЕЛЬДЕРЕЯ

Если вы еще ни разу не запекали корень сельдерея, то я вам настоятельно рекомендую сделать это как можно скорее! Осенью на рынках продается много корней на самый разный вкус и размер. Я предлагаю не гнаться за гигантским размером, а приобрести парочку средних – весом около 1 кг. А чтобы придать нашему корню пикантную нотку, добавьте ваши любимые специи, в моем случае это сванская соль и хмели-сунели!

2 корня сельдерея
хмели-сунели
2–3 ст. л. оливкового масла
сванская соль

1. Разогрейте духовку до 200 °С.
2. Каждый корень наколите вилкой в нескольких местах, обмажьте маслом и специями, заверните в фольгу и отправьте запекаться на 60–80 минут в зависимости от размера. Корень должен стать мягким.
3. Из запеченного сельдерея вы можете сделать пюре со сливками или просто подать к столу, срезав верхушку и полив растительным или растопленным сливочным маслом.

КИМЧИ ИЗ ОГУРЦОВ

1 кг огурцов одного размера	4 ст. л. соевого или рыбного соуса
1 морковь	1 ст. л. сахара
5 перьев зеленого лука	1 перец чили
1 головка репчатого лука	1 ст. л. острой паприки
6 зубчиков чеснока	50–100 мл воды
1 ст. л. кунжута	2 ст. л. соли для маринада
3 ст. л. кунжутного масла	+ соль для огурцов

1. Лук, зеленый лук и чеснок мелко нарежьте.
2. Морковь натрите длинной тонкой соломкой.
3. Приготовьте маринад. Перец чили очистите от семян и мелко нарежьте. В миске смешайте перец чили, кунжут, соевый соус, соль, сахар, паприку и воду с кунжутным маслом. Перемешайте.
4. Добавьте маринад к подготовленным овощам и перемешайте.
5. Огурцы разрежьте на 4 части, не дорезая до конца, чтобы получился цветок. Посолите огурцы со всех сторон и оставьте при комнатной температуре на 1 час.
6. Затем каждый огурец нафаршируйте маринадом с овощами и сложите в контейнер. Излишки маринада выложите сверху и оставьте при комнатной температуре на 1 час. Затем уберите в холодильник.

ЧАУДЕР КЛАССИЧЕСКИЙ

600 г картофеля	200 г вареных креветок
2 ст. л. пшеничной муки	200 г мидий (консервированных или вареных)
200 г репчатого лука	2 лавровых листа
5 полосок бекона	1 веточка тимьяна
1 ст. л. сливочного масла	1½ л молока
2 стебля сельдерея	200 мл сливок 33%
1 морковь	соль
70 мл любого бульона	молотый черный перец
200 г готового крабового мяса (по желанию)	

1. Очищенный картофель нарежьте небольшими кубиками. Бекон, репчатый лук и сельдерей мелко нарежьте. Морковь натрите на мелкой терке.
2. В кастрюле с антипригарным покрытием обжарьте бекон до хрустящего состояния. С помощью шумовки выложите его на тарелку и сохраните для подачи.
3. В этой же кастрюле растопите сливочное масло и обжарьте лук в течение 5 минут. Затем всыпьте муку, аккуратно перемешайте и обжаривайте еще пару минут. Добавьте бульон и размешайте.
4. Выложите в кастрюлю картофель, морковь и сельдерей, влейте молоко, добавьте лавровые листья, тимьян, посолите и поперчите. Варите на небольшом огне до готовности овощей.
5. В самом конце добавьте морепродукты и сливки. Доведите до кипения и варите 2–3 минуты.
6. Подавайте, присыпав кусочками хрустящего бекона.

МАМАЛЫГА

Мамалыга – это молдавское национальное блюдо. Обычно ее подают со сметаной и брынзой.

3 стакана воды

1 стакан кукурузной крупы мелкого помола

1 ч. л. соли

1. Воду доведите до кипения. В закипевшую воду добавьте соль. По желанию можно добавить ваши любимые специи.
2. Всыпьте стакан крупы, постоянно помешивая, чтобы не было комочков. Это важно! Для перемешивания на этом этапе используйте венчик для взбивания. Как только каша немного загустеет, возьмите деревянную (это важно!) ложку и начинайте постоянно мешать. Огонь должен быть минимальным.
3. Каша будет готова через 25–30 минут. Показатель готовности – масса должна отходить от стенок кастрюли.
4. Примните кашу ложкой. Возьмите деревянный поднос, оберните его полотенцем и накройте кастрюлю. Переверните кастрюлю и постучите по дну. Уберите кастрюлю. У вас получится круглая лепешка на полотенце.
5. Подровняйте при помощи лопатки и придайте вашей мамалыге нужную форму. Дайте ей сформироваться минут 15–25, чтобы была возможность нарезать мамалыгу на куски. По традиции ее режут либо воценой ниткой, либо деревянным ножом.
6. Также вы можете разровнять ее на подносе, нарезать на брусочки и запечь в духовке 15–17 минут. У вас получатся очень вкусные кукурузные палочки.



ПИРОГ С РЕВЕНЕМ

Что делать в дождливую погоду? Конечно же, печь сладкие пироги! У меня сегодня очень простой и вкусный пирог с ревенем, который в сезон продается практически на всех московских рынках. Обещаю, что аромат будет стоять такой, что к вам прибегут все соседи! Добавлять кардамон в сладкую выпечку очень любят шведы, например, в знаменитые булочки Kardemumabullar!

250 г ревеня
200 г размягченного сливочного масла + немного для смазывания формы
170 г сахара + для посыпки
15 г разрыхлителя
2 яйца

200 г пшеничной муки
150 г миндальной муки
250 мл сливок 33%
1 ст. л. молотого кардамона
1 ч. л. ванильного экстракта
щепотка соли

1. Масло взбейте с сахаром. Влейте сливки и яйца, взбейте еще. Всыпьте оба вида муки с разрыхлителем, добавьте кардамон, ванильный экстракт и щепотку соли.
2. Взбейте миксером до однородного состояния.
3. Ревень очистите от пленки. Разрежьте каждый стебель пополам.
4. Смажьте форму диаметром 25 см сливочным маслом. Выложите на дно пергамент.
5. Аккуратно выложите тесто, а сверху – ревеня. Посыпьте сахаром. Поставьте в заранее разогретую до 180 °С духовку. Через 15 минут убавьте температуру до 150 °С и выпекайте еще 40 минут.

TIPS & TRICKS. Если у вас еще есть и клубника – смело добавляйте в этот пирог! Сахар добавляйте на свой вкус, но не забывайте о том, что ревеня достаточно кислый овощ!





УКАЗАТЕЛЬ

- Авокадо 21, 22, 23
Аджика 130, 209
Анчоус 21
Базилик 24, 111, 124
Баклажан 16, 19, 137, 138, 141, 142, 157, 161, 162, 165
Баранина 66, 162
Барбарис 123
Бекон 39, 86, 191, 216
Бобы 19
Бульон (куриный/мясной/овощной) 63, 66, 86, 88, 100, 157, 168, 203, 216
Ванильный экстракт 219
Варенье из перцев 209
Вино (белое сухое/херес/марсала/красное сухое) 39, 86, 109, 157, 162
Виноград 188
Вода минеральная 107, 198
Водка 93
Гвоздика 25, 86, 116, 117, 206, 214
Говядина 119, 123, 145, 149, 195
Горошек зеленый 18, 213
Горчица (дижонская) 21, 22, 93, 202, 203, 210
Грецкий орех 127, 142, 145, 158, 161, 198
Грибы (белые/лисички/шампиньоны) 25, 65, 70, 157, 168
Грудинка 86
Дрожжи 34, 40, 47, 48, 55, 69, 115, 124, 127, 184
Зира 23, 107, 119, 123, 183
Изюм 127
Икра (красная/щуки) 213
Имбирь 21, 91
Йогурт 78, 85, 120, 134, 138, 158, 176
Кабачок 134, 146, 149, 150, 158
Кальмар 109
Каперсы 91, 203
Капуста (белокочанная/брокколи/цветная/брюссельская/пекинская/свежая/квашеная) 16, 18, 19, 33, 77, 78, 79, 82, 85, 86, 88, 91, 93
Карбонад
Кардамон 219
Картофель 16, 19, 32, 33, 34, 37, 38, 39, 40, 43, 44, 46, 47, 48, 51, 52, 56, 59, 60, 62, 63, 65, 66, 69, 70, 73, 109, 168, 202, 216
Квас 202
Кефир 23, 78, 176, 180, 203
Кинза 23, 46, 142, 149, 161
Клубника 219
Колбаски охотничьи 86, 100, 110
Коньяк 93, 104
Кориандр 202, 210
Корица 130, 146, 162
Крабовое мясо 216
Крахмал (картофельный/кукурузный) 46, 66, 99, 134, 154
Креветки 104, 216
Крупа (гречневая/манная/кукурузная) 123, 154, 217
Кумин 110, 119
Кунжут 22, 55, 79, 106, 171, 172, 215
Куркума 34, 56, 78, 161, 162, 210
Лавровый лист 24, 39, 86, 116, 117, 123, 206, 214, 216
Лайм 23
Лимон 21, 22, 23, 107, 203, 209
Лимонная кислота 146
Лук (репчатый/шалот/зеленый/порей) 16, 21, 23, 25, 32, 33, 34, 38, 36, 63, 65, 66, 69, 70, 86, 88, 91, 96, 100, 103, 104, 107, 110, 112, 117, 119, 123, 127, 130, 141, 142, 145, 146, 149, 154, 162, 168, 171, 180, 187, 188, 195, 202, 203, 215, 216
Льна семена 79
Майонез 23, 79, 175, 195
Мак 55, 78, 171, 172
Макаронные изделия (рожки/ригатони) 100
Маслины 106
Мед 21, 26, 47, 85, 86, 103, 124, 127, 137, 201, 209
Мидии 216
Можжевельника ягоды 86
Молоко 32, 33, 34, 40, 55, 62, 63, 69, 77, 93, 137, 162, 187, 192, 195, 216
Морковь 16, 18, 19, 25, 26, 66, 88, 97, 123, 146, 201, 210, 214, 215, 216
Мука (пшеничная/цельнозерновая/рисовая/кукурузная/ржаная/миндальная) 34, 40, 43, 44, 47, 48, 55, 69, 70, 73, 77, 78, 79, 82, 91, 93, 100, 106, 112, 115, 116, 119, 124, 127, 134, 137, 150, 153, 158, 162, 171, 172, 175, 176, 179, 180, 184, 187, 191, 213, 216, 219
Мускатный орех молотый 56, 62, 77, 88, 93, 104, 124, 134, 146, 153, 162, 202, 203
Мясо индейки 34
Мясо курицы 34, 99, 101, 103, 120, 154, 157, 209
Мята 112, 119, 162
Нут (консервированный) 23, 183
Овсяные хлопья 78
Огурец 16, 107, 198, 202, 203, 215
Оливки 127
Орегано 56, 88, 106, 109, 119, 162, 183
Отруби (овсяные/цельнозерновые) 134
Паприка (копченая/сладкая/острая) 22, 38, 39, 43, 52, 56, 78, 82, 85, 86, 103, 110, 117, 154, 165, 183, 195, 210, 213, 215
Паста (мисо/тахини/из острого красного перца) 21, 22, 23, 91
Перец (черный/душистый/чили/молотый/горошек) 21, 23, 25, 32, 33, 37, 38, 39, 43, 44, 51, 52, 60, 62, 63, 65, 66, 69, 70, 77, 78, 82, 85, 86, 88, 93, 99, 101, 103, 104, 109, 110, 111, 112, 116, 117, 119, 120, 123, 124, 130, 138, 141, 142, 145, 146, 149, 150, 153, 154, 157, 158, 161, 162, 165, 168, 172, 184, 188, 191, 195, 198, 201, 203, 206, 209, 210, 213, 214, 216
Перец свежий (сладкий/чили/острый) 16, 19, 23, 25, 88, 100, 107, 109, 110, 117, 130, 138, 141, 146, 165, 215
Петрушка 21, 23, 46, 51, 65, 82, 86, 88, 100, 104, 107, 109, 110, 117, 134, 145, 184, 195, 201, 209, 213

Петрушки корень 25
 Печень говяжья 188
 Помидоры (свежие/черри/
 сливовидные/зеленые/
 консервированные/вяленые/
 сушеные) 16, 18, 24, 88, 96, 101, 103,
 104, 106, 107, 109, 110, 111, 112, 115,
 116, 117, 119, 123, 124, 127, 130, 141,
 142, 145, 145, 157, 172, 183, 201
 Приправа (хмели-сунели/уцхо-
 сунели/шарена сол) 161, 198, 215
 Простокваша 78, 176
 Разрыхлитель 77, 78, 79, 82, 112, 153,
 158, 172, 175, 176, 179, 191, 213, 219
 Растительное масло (оливковое/
 виноградных косточек/
 подсолнечное/кунжутное) 21, 22,
 23, 24, 25, 38, 43, 47, 51, 56, 59, 60,
 65, 66, 69, 70, 78, 86, 88, 96, 99,
 100, 101, 103, 104, 107, 109, 110, 111,
 112, 115, 116, 117, 119, 124, 130, 137,
 138, 141, 142, 145, 146, 150, 153, 154,
 157, 161, 162, 165, 168, 176, 180, 183,
 184, 187, 188, 201, 203, 209, 210, 213,
 214, 215
 Ревень 219
 Редис 202, 203, 214
 Репа 25, 33
 Рис 88, 110, 145, 149
 Розмарин 24, 96
 Ром 93
 Рыба соленая 213
 Сахар 21, 22, 23, 25, 26, 34, 48, 55,
 69, 70, 78, 86, 91, 96, 99, 103, 115,
 116, 120, 124, 127, 130, 146, 158, 171,
 175, 180, 184, 202, 203, 210, 214, 219
 Свекла 16, 23, 26, 202, 203
 Свинина 86, 119
 Сельдерей 16, 18, 25, 66, 112, 117,
 215, 216
 Сироп 26
 Слива 188
 Сливки 21, 33, 39, 62, 70, 77, 88, 93,
 96, 100, 119, 157, 168, 191, 216, 219
 Сливочное (топленое) масло 32, 33,
 34, 37, 38, 39, 40, 44, 46, 48, 55, 60,
 62, 63, 66, 69, 70, 77, 79, 88, 93, 106,
 120, 154, 158, 162, 168, 171, 175, 176,
 179, 180, 184, 191, 192, 201, 216, 219
 Сметана 21, 23, 33, 46, 51, 65, 66,
 70, 73, 79, 82, 85, 120, 134, 149, 168,
 175, 195, 202, 203, 213
 Сода пищевая 26, 176, 180
 Сок лимонный 26, 101, 145
 Соль 21, 22, 23, 24, 25, 32, 33, 34, 37,
 38, 39, 40, 43, 44, 46, 47, 48, 51, 52,
 55, 56, 59, 60, 62, 63, 65, 66, 69, 70,
 73, 78, 79, 82, 85, 86, 88, 91, 93, 96,
 99, 100, 101, 104, 109, 110, 111, 112,
 115, 116, 117, 119, 120, 123, 124, 127,
 130, 134, 138, 141, 142, 145, 146, 149,
 150, 153, 154, 157, 158, 161, 162, 165,
 171, 172, 175, 176, 180, 183, 184, 188,
 191, 192, 195, 198, 201, 202, 203, 206,
 209, 210, 213, 214, 215, 216, 217, 219
 Соус (соевый/табаско/песто/
 рыбный/пассата/кетчуп/
 томатный/ вустерский/наршараб/
 чили/гуакамоле/ткемали) 22, 23,
 66, 73, 85, 91, 96, 99, 100, 101, 103,
 107, 117, 120, 134, 162, 209, 215
 Спаржа 16, 18, 19, 206
 Специи (итальянские/прованские
 травы) 44, 99, 100, 101, 103, 123, 134,
 157, 171, 183
 Сухари панировочные 43, 93, 116,
 134, 150
 Сыр (твердый/моцарелла/
 таледжио/реблошон/адыгейский/
 сулугуни/дорблю/фета/с голубой
 плесенью/чеддер) 21, 37, 39, 43,
 44, 46, 47, 51, 55, 62, 70, 77, 78, 82,
 85, 93, 100, 101, 104, 106, 111, 120,
 149, 150, 153, 157, 158, 162, 171, 172,
 175, 180, 191, 195
 Творог 63, 134, 172, 175, 176, 179
 Телятина 203
 Тесто (слоеное дрожжевое) 168
 Тимьян 25, 39, 47, 96, 124, 157, 191,
 216
 Тмин 154
 Томатная паста 66, 104, 106, 120,
 123, 141, 145, 168, 203
 Томатное пюре 96
 Треска 43
 Тыква 26, 209
 Тыквы семена 26
 Узо 104
 Укроп 23, 25, 37, 43, 44, 46, 51, 55,
 65, 70, 79, 82, 88, 100, 107, 116, 134,
 145, 153, 175, 179, 184, 195, 198, 202,
 203, 206, 213, 214
 Уксус (винный красный/
 бальзамический/винный белый/
 яблочный/рисовый/столовый) 21,
 22, 23, 26, 52, 99, 103, 107, 130, 161,
 202, 210, 214
 Фарш (мясной/рыбный) 88, 110,
 141, 168
 Фундук 23
 Хлеб 23, 107, 119, 195
 Хрен 202
 Цукини 16, 19, 153, 154
 Чеснок 16, 21, 22, 23, 24, 25, 32,
 37, 38, 39, 43, 44, 51, 55, 56, 62, 63,
 65, 66, 69, 70, 73, 79, 82, 85, 86,
 88, 91, 99, 100, 101, 104, 107, 109,
 110, 112, 115, 116, 117, 119, 120, 123,
 124, 130, 134, 138, 141, 142, 145,
 146, 149, 150, 153, 157, 161, 162, 165,
 172, 176, 179, 180, 183, 184, 187, 191,
 195, 198, 201, 206, 209, 210, 213,
 214, 215
 Шалфей 209
 Шафран 162
 Яблоко 33, 86, 107, 191
 Язык говяжий 202
 Яйцо 22, 34, 38, 43, 46, 48, 55, 63,
 69, 73, 77, 78, 79, 82, 99, 110, 116, 119,
 134, 150, 153, 154, 158, 162, 168, 171,
 172, 175, 179, 180, 187, 192, 195, 202,
 203, 213, 219

П56 **Понедельник, Анастасия Викторовна.**
Про овощи! : Большая книга про овощи и не только / Анастасия Понедельник. — Москва : Эксмо, 2020. — 224 с. : ил. — (Инстакулинария).

Овощи должны быть в рационе каждого человека. Они полезные и низкокалорийные. Овощи прекрасно дополняют мясное или рыбное блюдо или возьмут ведущую роль на себя. Настя Понедельник в своей новой книге расскажет вам, как лучше всего включить овощи в свой рацион. Вы не встретите здесь незнакомых овощей, которые так часто встречаются на страницах кулинарных книг. Настя взяла за основу самые популярные овощи в нашей стране: капуста, картофель, помидоры, баклажаны, кабачки, перец и т.д. А приготовить из них вы сможете не только салаты и закуски, но и супы, горячие блюда и даже выпечку. Эта книга станет для вас настоящим руководством к действию по приготовлению полезных и питательных завтраков, обедов и ужинов для всей вашей семьи и друзей.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-100232-9

© Понедельник А.В., текст, фото, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ИНСТАКУЛИНАРИЯ

Понедельник Анастасия Викторовна

ПРО ОВОЩИ!

Большая книга про овощи и не только

Ответственный редактор А. Сидорова
Художественный редактор В. Терещенко
Младший редактор В. Горбунова
Корректор Л. Воробьева

Дизайн и верстка Ю. Анохина
Технический редактор Т. Анохина
Препресс А. Бельтиков

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дуken : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 02.09.2020. Формат 84x100¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 21,78.

Тираж экз. Заказ

book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
"ЭКСМО-АСТ"

16+

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книг



ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

ХЛЕБ*СОЛЬ
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

breadsalt.publisher

ISBN 978-5-04-100232-9



9 785041 002329 >

ЛУЧШИЕ КНИГИ О БИЗНЕСЕ С ЛОГОТИПОМ ВАШЕЙ КОМПАНИИ? ЛЕГКО!

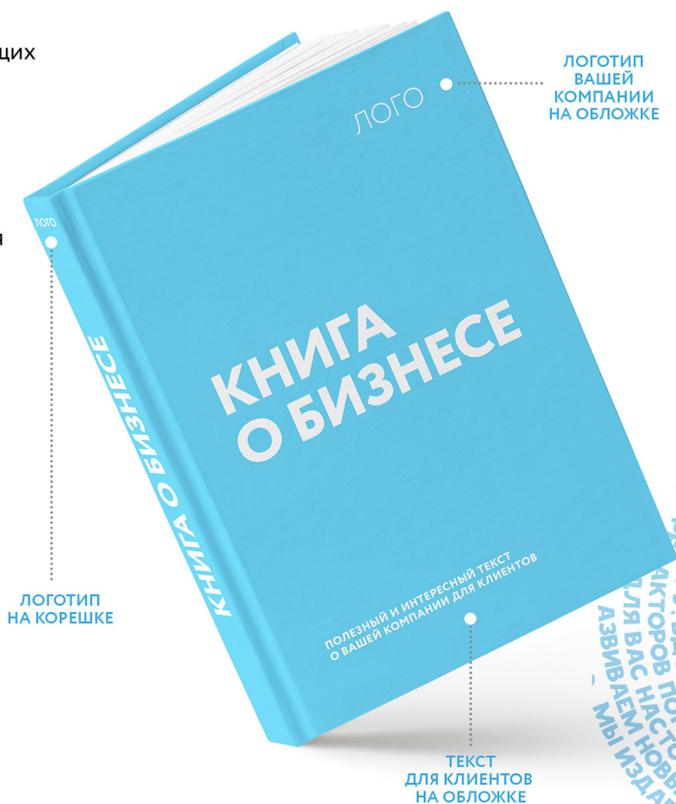
Удивить своих клиентов, бизнес-партнеров, сделать памятный подарок сотрудникам и рассказать о своей компании читателям бизнес-литературы? Приглашаем стать партнерами выпуска актуальных и популярных книг. О вашей компании узнает наиболее активная аудитория.

ПАРТНЕРСКИЕ ОПЦИИ:

- Специальный тираж уже существующих книг с логотипом вашей компании.
- Размещение логотипа на супер-обложке для малых тиражей (от 30 штук).
- Поддержка выхода новинки, которая ранее не была доступна читателям (50 книг в подарок).

ПАРТНЕРСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ:

- Рекламная полоса о вашей компании внутри книги.
- Вступительное слово в книге от первых лиц компании-партнера.
- Обращение первых лиц на суперобложке.
- Отзыв на обороте обложки
вложение информационных материалов о вашей компании (закладки, листовки, мини-буклеты).



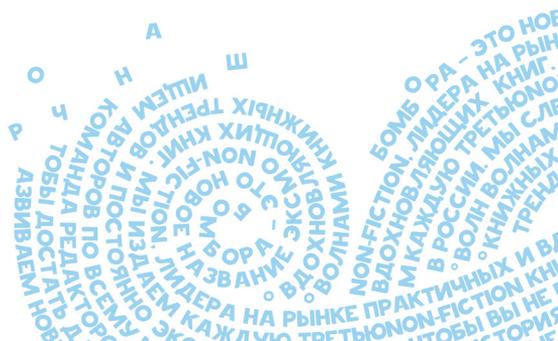
У вас есть возможность обсудить свои пожелания с менеджерами корпоративных продаж. Как?

Звоните:

+7 495 411 68 59, доб. 2261

Заходите на сайт:

eksmo.ru/b2b





Приветствую вас на страницах моей новой книги – про овощи. Сразу хочу сказать о том, что эта книга не вегетарианская. Она – о ведущей роли овощей в нашем ежедневном рационе. Я обожаю овощи в салатах, на гарнир и в выпечке. А также в супах и различных закусках. В этой книге я постаралась рассказать о сочетаниях овощей, об использовании определенных приправ, которые подчеркнут их вкус, а также о том, с каким мясом или рыбой/морепродуктами их лучше всего готовить.

Эта книга станет для вас настоящим руководством к действию по приготовлению полезных и питательных завтраков, обедов и ужинов для вашей семьи и друзей. Я научу вас печь хлеб, запеканки и пироги. Вместе с вами мы пронесемся по всему земному шару и научимся готовить ближневосточные закуски, блюда славянской кухни, европейского севера, центра и юга, не забудем и о латиноамериканской кухне и кухне азиатского региона. Я покажу вам, как при помощи овощей разнообразить рацион. Хочу отметить, что это не книга быстрых рецептов, с некоторыми придется немного повозиться, но, поверьте, результат вас обрадует!

ГОТОВЬТЕ С ЛЮБОВЬЮ И УДОВОЛЬСТВИЕМ!

ВАША НАСТЯ П.

Овощи – это вкусно и замечательно, но порой фантазии не хватает, чтобы разнообразить овощное меню. И в этом нам поможет новая Настина книга – ведь она почти целиком про овощные блюда (но не только!). И если вы все еще думаете, что овощи – это скучно, то скорее ныряйте в книгу: она вас удивит разнообразием вкусных блюд из даров природы. Мой супруг – вегетарианец с большим стажем, и я была уверена, что знаю про овощи почти все, однако многие рецепты моментом попали в список «срочно приготовить»! Особый акцент хочу сделать на том, что эти рецепты под силу каждому!

В книге нет редких и труднодоступных ингредиентов, что называется – «сорвал с грядки, и приготовь», и это очень подкупает. Ждем продолжения, ведь овощи – это здорово!

**@masha_murtazina – любитель овощей
и влюбленная в цветы на @makovka_flowerfarm**

ISBN 978-5-04-100232-9



9 785041 002329 >

хлеб*соль

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ



breadsalt.publisher

#инстакулинария