

НИК ПАНАЕВ

# БУДЕТ ВКУСНО!

Рецепты для тех,  
кто знает толк в еде

@True.Morkvu

От шурпы и «Лохикейто» до кишей  
и тирольских пирогов



Рецепты для тех,  
кто знает толк в еде

@True.Morkvu



НИК ПАНАЕВ

# БУДЕТ ВКУСНО!

Рецепты для тех,  
кто знает толк в еде

ХЛЕБ\*СОЛЬ

Москва  
2022

Телеграм-канал - @slim\_bloger

# Содержание

От автора.....9

## 12

### ЗАКУСКИ

Беконные финики.....	14
Мидии, тушеные в сливках.....	17
Рулетики из цуккини с рикоттой.....	18
Мидии в мускате.....	21
Тарталетки на любой вкус.....	22

## 26

### СУПЫ

Согревающий густой чечевичный суп.....	28
Неправильный гороховый суп.....	31
Двухкомпонентный тыквенный суп.....	32
Шурпа.....	35
Рыбный суп со сложнопроизносимым названием «Лохикейто».....	36
Кокосово-шпинатная уха.....	39
Тыквенный суп-пюре с тайской душой.....	40

## 42

### ВТОРЫЕ БЛЮДА

Утиные ножки с апельсинами.....	44
Утка с вишневым соусом и салатом с жареными персиками.....	47
Бургеры из индейки со свиной.....	48
Рагу с яблочным сидром и бельгийским ступпом.....	51
Ребрышки BBQ.....	52
Паста болоньезе.....	55
Рубленый бифштекс и почти разрезанный картофель.....	56
Говядина «Веллингтон».....	59
Сливочно-грибные чесночные куриные грудки.....	63
Говядина, маринованная в груше.....	64
Мой любимый жареный рис с креветками и свиной.....	67
Запеченная курица с виноградом, она же кок-о-ван.....	68
Быстрые баклажаны с нутом и луком.....	71
Ньокки из сельдерея и картофеля.....	72
Флорентийский курито в сливочном масле.....	75

Форель с медово-горчичным и авокадо-базиликовым соусом.....	76
Курица с кешью .....	79
Красная рыбка под горчичной шубой с гарниром.....	80
Такос с креветками, авокадо и манго .....	83
Не плов, а шикарный рис с мясом.....	84
Крылышки а-ля баффало.....	87
Стремительно пряный вок.....	88
Цыпленок «Адобо» .....	91
Паста псевдокарбонара .....	92
Барабулька в маринаде из кинзы и лайма ....	95
«Кубинский цып» .....	96
Картопля с сыром и тимьяном.....	99
Тайский базиликовый куриито .....	100
Паста с псевдопесто и цветной капустой.....	103
Кисло-сладкий куриито с мартини .....	104
Греческие сувлаки.....	107
Марокканский тажин с говядиной.....	108
Рататуй как из мультика.....	111
Простейшие тефтели с карри за 30 минут...112	
Красная рыбка в медово-лаймовой карамели .....	115
Курица марбелья.....	116

## 118

### НЕСЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА

Хлеб, просто хлеб.....	120
Фокачча с маслинами .....	123
Весенний хлеб — хала .....	124
Корнуоллские пироги с мясом .....	127
Мясной пирог с темным пивом.....	128
Пицца с лисичками .....	131
Пикантный пирог с грушей.....	132

Сырно-помидорный киш.....	135
Острое сырное печенье .....	136
Кутабы с тыквенно-морковным дипом.....	139

## 140

### СЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА

Ромовые бабы .....	142
Синнабоны, или Плюшки сверхсладкоежек .....	145
Мимишные панкейки с медовым соусом.....	146
Карамельно-сливовая шарлотка-перевертыш.....	149
Творожные сердечки .....	150
Меренговый рулет .....	153
Бискотти .....	154
Скандинавские булочки-бублики с кардамоном .....	157
Кольца из заварного теста с кремом .....	158
Абрикосово-миндальный пирог .....	161
Правильная «Павлова».....	162
Американские панкейки.....	165
Мандариновые маффины .....	166
Чайно-сливочный фисташковый кекс с ягодами .....	169
Овсяное печенье с шоколадом и орехами.....	170
Ленивые творожные печенья .....	173
Простейший грушевый тарт из слоеного теста.....	174
Лимонный кекс .....	177
Маковая плетенка.....	178
Малиновый маршмеллоу.....	181
Тирольский пирог с клубникой .....	182
Лавандово-грейпфрутовые капкейки .....	186
Вместо заключения.....	189





Инстаграм-канал - @v\_ot\_blo  
getov\_2



# От автора

Эта книга про еду, а не про персонажа, который набивает текст, красиво раскладывает продукты по тарелкам или щелкает затвором фотоаппарата.

Еда здесь играет главную роль, это ее моноспектакль. Привычные ингредиенты могут переплетаться, сливаясь и образуя вкусную симфонию у вас во рту. А приготовить вкусное и интересное блюдо можно из самых обычных продуктов, если творчески подойти к процессу, и для этого совсем не нужно обладать навыками шеф-повара.

## Вкусно готовить — просто.

Сколько себя помню, я всегда увлекался приготовлением еды. Возможно, моя внутренняя привычка всегда получать именно то, что хочу, и привела меня на кухню, где я стал осваивать азы кулинарии. Затем это как-то само переросло в блог, а теперь и в книгу с рецептами.

В этой книге я постарался соблюсти баланс между рецептами, ингредиенты для которых нужно немного поискать, и рецептами, ингредиенты для которых есть на полках большинства магазинов. Хотя в моей кулинарной философии любое блюдо — это конструктор, нельзя сильно отступать от базы, а вот начинку можно менять. То есть не нужно пытаться заменить рис в ризотто на картошку, а трюфели — на сало: будет вкусно, но получится совсем не ризотто.

Если вы будете придерживаться этих правил, ваш кухонный джаз всегда найдет своих поклонников.







часть 1

# Закуски

Беконные финики 14

Мидии, тушенные в сливках 17

Рулетики из цуккини с рикоттой 18

Мидии в мускате 21

Тарталетки на любой вкус 22

ал - @sliv\_ot\_bloggerov\_2



# Беконные ФИНИКИ

Личное открытие недели: розмарин, бекон, козий сыр и финики в одной закуске. Быстро, просто и ненапряжно, ленивый кулинар одобряет. А гости, к визиту которых, собственно, и были сделаны начиненные финики, даже устроили мини-митинг с требованием новой тарелки с закуской.

ДЛЯ 24 ФИНИКОВ

150 г мягкого сыра на ваш вкус  
(козий, фетакса, творожный)  
24 финика  
12 ломтиков сырокопченого бекона  
1 веточка розмарина (листья)

100 мл меда, в идеале  
розмаринового  
½ ч. л. острого перца  
по щепотке соли  
и молотого черного перца

- 1 Смешайте в миске розмарин, перец, соль и мед, оставьте на 30 минут.
- 2 Разрежьте финики пополам, удалите косточки, нафаршируйте каждую половинку сыром и сложите их вместе. Оберните каждый финик половинкой ломтика бекона, выложите на противень, покрытый пергаментом, швом вниз.
- 3 Слегка полейте финики половиной медовой смеси, отправьте противень в разогретую до 200 °С духовку на 15–20 минут, пока бекон не станет золотистым.
- 4 Подавайте блюдо холодным или теплым, с остатками медового соуса.





Tenerife  
© 2023  
gionov\_2

# Мидии, тушенные В СЛИВКАХ

Пожалуй, мой любимый рецепт приготовления мидий. Сразу предупреждаю, вызывает зависимость. В идеальном варианте для этого блюда мидии должны быть неморожеными. А в моей версии еще желательны крымскими. Но если со вторым пунктом проблем нет, то вот соблюсти условия первого можно только если вы живете у моря или доверяете мидиям на льду в магазине. Так что его, скорее всего, придется обойти. Кстати, не забудьте про свежий багет, для вымакивания вкуснейшего соуса.

ДЛЯ 3-4 ПОРЦИЙ

400 г варено-мороженых  
мидий без створок  
200 мл густых сливок (23%+)  
100 мл сухого белого вина  
1 средняя репчатая луковица  
2 помидора

1 зубчик чеснока  
2 веточки тимьяна  
2 веточки петрушки  
оливковое масло  
соль, молотый черный перец

- 1 Промойте мидии от песка и возможных кусков створок. Мы же за безопасность?
- 2 Нарежьте лук маленькими кубиками. Из помидоров удалите мякоть, съешьте или используйте для салата, а стенки нарежьте мелкими кубиками. Чеснок, петрушку и тимьян измельчите.
- 3 Плесните немного оливкового масла на сковороду, поставьте на средний огонь, обжарьте лук и чеснок до полупрозрачности, добавьте тимьян, выложите мидии, поддержите 2–3 минуты.
- 4 Влейте белое сухое вино, добавьте щепотку соли и перца. Доведите жидкость до кипения, снизьте огонь и дайте ей выпариться 5 минут.
- 5 Добавьте сливки и помидоры, перемешайте и оставьте на 10 минут, не выключая огонь.
- 6 Разложите по тарелкам, посыпьте петрушкой и подавайте к столу.

# Рулетики из цукини С РИКОТТОЙ

Шикарная итальянская закуска, которую просто необходимо есть со свежим хрустящим хлебом и бокальчиком «виноградного сока». Хоть это и закуска, мне она стала полноценным ужином (а потом еще и обедом на следующий день).

## ДЛЯ 12 РУЛЕТИКОВ

1 цукини  
50 г пармезана  
соль, молотый черный перец  
оливковое масло

сковорода для духовки

СОУС:  
1 репчатая луковица  
3 зубчика чеснока  
1 банка консервированных  
рубленых помидоров (400 г)  
2 ст. л. томатной пасты  
1 ч. л. сушеного орегано  
или 2 веточки свежего (листья)  
1 веточка базилика (листья)  
1 ч. л. сушеного чили  
оливковое масло

НАЧИНКА:  
250 г рикотты  
1 веточка тимьяна (листья)  
сок и цедра ½ лимона  
50 г шпината  
1 зубчик чеснока  
оливковое масло

- 1 Для приготовления соуса плесните в большую сковороду оливкового масла, поставьте на средний огонь, обжарьте до полупрозрачности мелко нарезанные лук и чеснок, добавьте орегано и чили, подержите пару минут, добавьте остальные ингредиенты для соуса со щепоткой соли и перца, перемешайте, снизьте огонь до минимума и подержите 20 минут.
- 2 Нарезьте цукини длинными тонкими полосками вдоль, выложите на противень, покрытый пергаментом, сбрызните маслом, посолите, поперчите, поставьте в духовку, разогретую до 200 °С, на 10 минут, после этого дайте цукини остыть. Не выключайте духовку, она вам еще понадобится.
- 3 Пока соус кипит, а кабачки запекаются, займитесь начинкой. В сковороде с небольшим количеством масла обжарьте мелко нарезанные чеснок и шпинат в течение 2 минут, дайте им остыть.
- 4 В небольшой миске смешайте все составляющие начинки.
- 5 Соберите рулетики, завернув по 1 чайной ложке начинки в каждую полоску цукини, и сложите их в сковороду с соусом.
- 6 Поставьте сковороду в духовку на 25 минут. Посыпьте готовое блюдо пармезаном и подавайте.





# Мидии В МУСКАТЕ

Представьте: начало лета, прекрасная пора, самое время сгонять к моречку, пока еще не слишком жарко, и насладиться моментом. Но все сидят дома, а я изнываю от ничегонеделания в двухнедельном отпуске. На дворе год 2020 — лучший год для путешествий. И я решаю заняться гастрономической курортной имитацией. Выбор ингредиентов, к сожалению, был невелик и пал на мидии. И вот я уже сижу на залитом солнцем балконе, наслаждаюсь бокальчиком сброженного виноградного сока и ведерком мидий, а на фоне слышатся шум моря и крики чаек, в записи.

НА 1–2 ПОРЦИИ

500 г невареных мидий в створках  
100 мл полусладкого муската  
1 черешок сельдерея  
1 репчатая луковица  
2 зубчика чеснока  
50 г сыра с голубой плесенью  
30 г пшеничной муки

60 г сливочного масла  
оливковое масло  
1 маленький пучок кинзы  
для украшения  
½ лимона  
1 багет  
соль, молотый черный перец

- 1 Промойте мидии, удалите водоросли и хвостик, или как он называется. Сельдерей, лук и чеснок мелко порубите.
- 2 Поставьте глубокую сковороду на средний огонь, плесните оливкового масла и положите половину сливочного, 5 минут обжаривайте в этой смеси лук, сельдерей и чеснок.
- 3 Влейте мускат, дайте покипеть 2–3 минуты, добавьте оставшееся сливочное масло, сыр, по щепотке соли и перца, дайте им раствориться в соусе.
- 4 Смешайте муку с небольшим количеством воды в отдельной миске и загустите наш соус в сковороде.
- 5 Выложите мидии, перемешайте в соусе, накройте крышкой, снизьте огонь до минимума и дайте потушиться 5–7 минут.
- 6 А пока займитесь багетом, которым так удобно собирать соус: нарежьте на ломтики и слегка обжарьте их на сухой сковороде.
- 7 На этом мидии почти готовы, осталось переложить их на блюдо, украсить мелко нарезанной зеленью, цедрой, четвертинками лимона и обжаренными ломтиками багета.

# Тарталетки

## НА ЛЮБОЙ ВКУС

Еще не так давно я осуждал рост популярности нестандартных рецептов в блогах и на сайтах. И вот я в этих нестройных рядах, серьезно настроенный приготовить четыре вида тарталеток на любой вкус. Эти рецепты — прекрасный пример того, как окружение влияет на блогера. Каждый из них рассчитан примерно на 8–10 средних готовых тарталеток. Да-да, я пошел простым путем и купил их.

### С ПЮРЕ СЕЛЬДЕРЕЯ, БЕКОНОМ И ВЯЛЕНЫМИ ТОМАТАМИ

300 г корня сельдерея  
1 яичный желток  
1 репчатая луковица  
1 зубчик чеснока  
60 мл сливок (30%+)  
100 г твердого сыра  
2–3 ломтика бекона  
1 ст. л. дижонской горчицы  
1 ст. л. красного винного уксуса  
3 ст. л. оливкового масла  
8 вяленых помидоров  
молотый черный перец

блендер с чашей

- 1 Нарежьте сельдерей кубиками, отварите в течение 20 минут. Измельчите блендером до гладкого пюре, посолите, поперчите, добавьте желток, мелко нарезанные лук и чеснок, сливки и сыр.
- 2 Разложите начинку по тарталеткам, отправьте в разогретую до 200 °С духовку на 10 минут.
- 3 На сухой сковороде обжарьте бекон до хрустящих ломтиков.

4 Приготовьте соус, смешав в небольшой миске горчицу, уксус и оливковое масло.

5 Украсьте тарталетки вяленой помидоркой, ломтиком бекона и полейте 1 чайной ложкой соуса.

### СО ШПИНАТОМ И ПЕРЕПЕЛИНЫМ ЯЙЦОМ

300 г свежего шпината  
1–2 пера зеленого лука  
20 г сливочного масла  
30 мл оливкового масла  
100 г твердого сыра  
50 мл сливок (30%+)  
8 перепелиных яиц

- 1 Мелко нарежьте шпинат и лук, обжарьте на смеси сливочного и оливкового масла на небольшом огне 10 минут, остудите. Добавьте в зелень сыр, сливки и перемешайте.
- 2 Разложите по тарталеткам, в центр выложите по 1 перепелиному яйцу.
- 3 Отправьте в духовку (200 °С) на 10 минут.





ПРОДОЛЖЕНИЕ РЕЦЕПТА  
**Тарталетки**  
**НА ЛЮБОЙ ВКУС**

### **С Вялеными Томатами, Виноградом и Козьим Сыром**

200 г мягкого козьего сыра или феты  
1 веточка тимьяна (листья)  
1 ст. л. меда  
10–12 ягод винограда без косточек  
8 вяленых томатов

- 1 В небольшой миске смешайте сыр с медом и тимьяном.
- 2 Разрежьте ягоды винограда пополам.
- 3 Разложите начинку по тарталеткам, уложите сверху виноград и вяленую помидорку.
- 4 Отправьте в разогретую до 200 °С духовку на 10 минут.

### **С Луковым Джемом и Фетой**

4 репчатые луковицы  
2 ст. л. бальзамического уксуса  
4 ст. л. оливкового масла  
1 ст. л. сахара  
100 г феты  
1 ч. л. паприки  
вяленые томаты  
соль

- 1 Нарежьте тонкими полукольцами лук. Переложите в сотейник, добавьте оливковое масло, посолите, перемешайте и томите под крышкой на маленьком огне 30 минут.
- 2 Влейте бальзамический уксус и всыпьте сахар, перемешайте и томите еще 1 час.
- 3 Нарежьте фету маленькими кубиками.
- 4 Разложите луковый джем по тарталеткам, украсьте фетой и вялеными томатами, присыпьте паприкой и отправьте в духовку, разогретую до 200 °С, на 15 минут.



часть 2

# Супы

Согревающий густой чечевичный суп 28

Неправильный гороховый суп 31

Двухкомпонентный тыквенный суп 32

Шурпа 35

Рыбный суп со сложнопроизносимым  
названием «Лохикейто» 36

Кокосово-шпинатная уха 39

Тыквенный суп-пюре с тайской душой 40



# Согревающий густой ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП

Стоит мне только увидеть рецепт с карри, как внутренний индус голосом Раджеша Кутраппали тут же начинает настойчиво призывать меня приготовить по нему блюдо. Тем более что огромный пакет карри гарам-масала простаивает. Если у вас нет именно такого, можно заменить его любой другой доступной смесью карри. Этот рецепт больше конструктор, чем руководство к действию, поэтому тайминг придется менять под свою чечевицу, и не забудьте свериться со временем приготовления на упаковке.

НА 3-4 ПОРЦИИ

200 г смеси различных бобовых (зеленой и желтой чечевицы, белой и черной фасоли)	1 ст. л. томатной пасты
½ болгарского перца	2 лавровых листа
1 средняя картофелина (я взял батат)	1 веточка розмарина
1 маленькая морковь	2 ч. л. любой смеси карри на ваш вкус (у меня смесь гарам-масала с куркумой и копченой паприкой)
1 репчатая луковица	оливковое масло
1 большой шампиньон	соль

- 1 Промойте бобовые, залейте 1 литром воды, доведите до кипения, снизьте огонь до минимума и варите 20 минут до мягкости. Если у вас крупная фасоль, то отварите ее до полуготовности, а потом добавьте чечевицу.
- 2 Морковь натрите на терке. Нарежьте лук кубиками, шампиньон — пластинами, перец — очень мелкими кубиками.
- 3 Займемся зажаркой. На сковороду щедро плесните масла и на среднем огне обжарьте овощи до золотистости. Томатную пасту смешайте с половиной стакана воды, отправьте к овощам, добавьте специи, щепотку соли, уменьшите огонь и потушите 5 минут.
- 4 Нарежьте картофель кубиками по 1 см, добавьте к бобовым. Следом отправьте зажарку, перемешайте, накройте крышкой и варите минут 15. Перед тем как снять с огня, проверьте, все ли готово.
- 5 Разлейте супчик по тарелкам и подавайте.





# Неправильный ГОРОХОВЫЙ СУП

Совсем неправильный гороховый суп из замороженного горошка с кокосовым молоком, которое без проблем меняется на обычные сливки. Не у всех же в набор обязательных продуктов помимо гречки и макарон входит кокосовое молоко. Супчик получается очень нежный и необычный, люблю такие.

НА 3-4 ПОРЦИИ

600 г замороженного  
зеленого горошка  
2 большие репчатые луковицы  
4 зубчика чеснока  
½ перца чили  
1 банка (400 г) кокосового молока  
или жирных сливок

1 маленький пучок кинзы для пасты  
+ немного для украшения  
цедра и сок 1 лайма  
растительное масло  
соль, молотый черный перец  
  
блендер с насадкой для пюре

- 1 Измельчите в блендере в однородную пасту кинзу, чили, чеснок и цедру лайма.
- 2 Нарежьте тонкими полукольцами лук, обжарьте его до золотистости на растительном масле в кастрюле с толстыми стенками 5 минут. Добавьте пасту и поддержите еще 1 минуту.
- 3 Всыпьте горошек, добавьте ½ литра воды, под крышкой доведите до кипения, снизьте

огонь до минимума и варите 15 минут. Взбейте блендером с насадкой для пюре до однородности.

- 4 Влейте кокосовое молоко или сливки, перемешайте, прогрейте суп, не давайте ему закипеть, иначе сливки свернутся. Посолите и поперчите.
- 5 Разлейте по тарелкам, украсьте кинзой и подавайте.

# Двухкомпонентный ТЫКВЕННЫЙ СУП

Простой суп из тыквы наверняка всем надоел, хочется чего-то новенького. Поэтому встречайте сложносоставной тыквенный суп.

Первая часть супа проста и готовится за 30 минут. Вообще при наличии вкусной тыквы даже бульон из куриного кубика ничего не испортит. Вторая часть — заправка, которая выводит тыквосуп на новую вкусовую ступень.

НА 2-3 ПОРЦИИ

500 г вкусной тыквы  
(у меня мускатная)  
200 мл куриного бульона  
2 ст. л. меда  
2 мелко нарезанных помидора  
без кожицы  
1 репчатая луковица  
3 зубчика чеснока

1 горсть листьев базилика  
1 ч. л. мускатного ореха  
тыквенные семечки для украшения  
оливковое масло  
соль, молотый черный перец  
острый соус по желанию  
  
блендер с насадкой для пюре

1 Очистите тыкву от семечек и кожуры, крупно нарежьте, выложите на противень, полейте оливковым маслом, посыпьте мускатным орехом, солью и перцем, отправьте в разогретую до 200 °С духовку на 30 минут.

2 Пробейте тыкву блендером до пюре, влейте бульон, перемешайте, перелейте в кастрюлю и отправьте греться на плиту.

3 В сотейнике на среднем огне обжарьте чеснок на оливковом масле до золотистости,

выньте зубчики, добавьте мелко нарезанный лук и обжаривайте до полупрозрачности, добавьте помидоры, базилик (оставьте немного для подачи), мед, по щепотке соли и перца, перемешайте, убавьте огонь и тушите 20 минут.

4 Налейте в тарелку тыквенный суп, в середину положите ложку помидорного соуса, украсьте базиликом, семечками, для остроты вкуса можно добавить пару капель соуса, и подавайте.





# Шурпа

Я бы назвал это блюдо шурпой, ведь готовить его меня научил знакомый узбек. Оно отлично демонстрирует, как нож и немного фантазии могут сделать мир лучше и вкуснее.

НА 3-4 ПОРЦИИ

500 г говядины (лопатка)  
200 г картошки  
½ ч. л. молотого кориандра  
½ ч. л. молотого кумина  
2 репчатые луковицы  
2 морковки  
4 помидора

1 болгарский перец  
1 перец чили  
5 зубчиков чеснока  
зеленый лук  
оливковое масло  
острый соус на ваш вкус  
соль, молотый черный перец

- 1 Нарубите все крупными кусочками: мясо — 2–3 см, овощи — по 1 см. В кастрюлю положите мясо, овощи, добавьте специи, налейте воду, доведите до кипения, убавьте огонь и варите 2 часа.
- 2 Плесните в глубокий сотейник масла и на сильном огне обжарьте мясо до коричневого цвета, добавьте лук, морковь, обжаривайте еще 5 минут.
- 3 Добавьте все остальные овощи, кумин, кориандр, по щепотке соли и перца, перемешайте, влейте 2 литра воды, доведите до кипения, убавьте огонь и варите 2 часа.
- 4 Закиньте в кастрюльку картошку и готовьте до ее готовности. Влейте пару капель острого соуса на ваш вкус.
- 5 Разлейте по тарелкам, украсьте зеленым луком и подавайте.

# Рыбный суп со сложноп произносимым названием «ЛОХИКЕЙТО»

Название сложное, но это не что иное, как всем известная финская уха. У меня именно эта разновидность ухи ассоциируется с осенью, когда, придя домой с промозглой улицы, так хочется согреться вкусным супом. А под равномерное капанье дождя как раз можно не спеша сварить сытной рыбной похлебки.

НА 6 ПОРЦИЙ

500 г красной рыбы  
1 репчатая луковица  
2 стебля сельдерея  
1 морковь  
6 картофелин

200 г жирных сливок  
2 лавровых листа  
1 маленький пучок укропа  
соль, молотый черный перец

- 1 Для начала сварите овощной бульон. В большую кастрюлю сложите 2–3 очищенные картофелины, нарезанный сельдерей, морковь и лавровый лист.
- 2 С луковицы просто снимите кожуру, положите целиком, поперчите. Солите всегда в конце, т. к. вода выкипает, а соль остается. Залейте 3 литрами воды. Поставьте на средний огонь, варите под крышкой 30 минут после закипания. В процессе снимайте пену.
- 3 Готовый бульон процедите от овощей, они уже сварились. Добавим их в суп в самом конце. А вот картофель нам понадобится, его следует размять в отдельной миске.
- 4 Оставшийся картофель очистите и нарежьте мелкими кубиками, варите 10–15 минут в бульоне, после чего добавьте рыбу, нарезанную кубиками, и оставьте суп на огне 5 минут.
- 5 Пока варится суп, влейте сливки в картофельное пюре и тщательно перемешайте.
- 6 Дайте супу немного остыть, иначе сливки могут свернуться, влейте сливки с картофельным пюре в бульон, добавьте овощи, посолите.
- 7 Разлейте суп по тарелкам, украсьте укропом и подавайте.





# Кокосово-Шпинатная УХА

Такой простой рецепт — оскорбление для настоящей ухи, скажете вы. Но не подумайте, это очень приличный и вкусный суп. Простой, быстрый рецепт для желающих разнообразить свой рацион оригинальным рыбным супчиком.

НА 3-4 ПОРЦИИ

500 г филе форели  
или другой красной рыбы  
1 ч. л. сушеного орегано  
2-3 зубчика чеснока  
150 г шпината  
50 г оливок

300 мл кокосового молока  
(можно заменить нежирными  
сливками)  
200 мл рыбного бульона  
оливковое масло  
по щепотке соли и перца

- 1 Нарежьте рыбу полосками по 2-3 см и просушите бумажными полотенцами. Обязательно пропальпируйте филе на наличие косточек, извлеките их пинцетом.
- 2 Натрите рыбку специями (орегано, перец, соль), плесните в сотейник оливкового масла и обжарьте по 5 минут с каждой стороны. Отложите форель в сторону.
- 3 Обжарьте на той же сковороде зубчики чеснока 1-2 минуты, убавьте огонь до ми-

нимума, добавьте оливки, шпинат, бульон, поддержите 2-3 минуты.

- 4 Влейте кокосовое молоко, верните рыбку в сотейник, аккуратно перемешайте, поддержите еще 10-15 минут.
- 5 Разлейте по тарелкам и сразу подавайте.

## На заметку

Коротко про бульон. Если лень возиться, просто отрежьте маленький кусочек филе, залейте водой (250-300 мл), положите четверть маленькой репчатой луковицы, 1 горошину душистого перца, доведите до кипения, выньте лук, убавьте огонь, варите еще 15-20 минут, посолите и поперчите.

# Тыквенный суп-пюре С ТАЙСКОЙ ДУШОЙ

«Меня ломает в этой оранжерее», — говорил один персонаж из фильма «Арбитр». Примерно такие эмоции я испытываю от московской зимы или вечной осени. Снега нет, солнца тоже. Остается делать солнце в тарелке. Не так давно я обедал таким, даже специально сфотографировал, чтобы не забыть приготовить, и... забыл. Сейчас вспомнил, и вот делаю, чтобы не забыть опять.

НА 4–5 ПОРЦИЙ

400 г тыквы  
1–2 средние морковки  
1 белая луковица  
корень имбиря размером  
с большой палец  
сок из 1 апельсина  
сок из ½ лимона  
½ ч. л. куркумы  
2 зубчика чеснока  
10–15 крупных креветок

200 мл кокосового молока  
300 мл куриного бульона  
50 г сливочного масла  
щепотка орегано для украшения  
оливковое масло  
соль

погружной блендер  
с насадкой для пюре

**1** Тыкву и морковь нарежьте кубиками по 1 см. С помощью чайной ложки очистите имбирь от шкурки. Нарежьте его и лук соломкой. Чеснок пропустите через пресс или мелко нарубите.

**2** Поставьте глубокий сотейник на средний огонь, плесните оливкового масла, выложите сливочное, дайте ему нагреться и поместите в него овощи. Дайте им немного обжариться в течение 10–15 минут, периодически их перемешивая.

**3** Влейте почти весь куриный бульон и апельсиновый сок, так чтобы уровень жидкости был чуть ниже овощей. Накройте крышкой и на маленьком огне дайте овощам потомиться 15 минут.

**4** Тем временем очистите креветки, если необходимо, удалите желудочную вену и быстрое, за 1–2 минуты, обжарьте на среднем огне, предварительно плеснув немного оливкового масла.

**5** Как только морковь станет мягкой, снимите с огня, влейте кокосовое молоко, сок лимона, добавьте куркуму и посолите суп.

**6** С помощью блендера сделайте суп-пюре, а с помощью оставшегося куриного бульона отрегулируйте густоту по своему вкусу. Разлейте суп по тарелкам, выложите креветки, украсьте орегано и подавайте, пока суп горячий.





часть 3

# Вторые Блюда

Утиные ножки с апельсинами 44

Утка с вишневым соусом и салатом  
с жареными персиками 47

Бургеры из индейки со свиной 48

Рагу с яблочным сидром  
и бельгийским ступпом 51

Ребрышки BBQ 52

Паста болоньезе 55

Рубленый бифштекс  
и почти разрезанный картофель 56

Говядина «Веллингтон» 59

Сливочно-грибные чесночные  
куриные грудки 63

Говядина, маринованная в груше 64

Мой любимый жареный рис с креветками  
и свиной 67



Запеченная курица с виноградом,  
она же кок-о-ван 68

Быстрые баклажаны с нутом и луком 71

Ньокки из сельдерея и картофеля 72

Флорентийский курито  
в сливочном масле 75

Форель с медово-горчичным  
и авокадо-базиликовым соусом 76

Курица с кешью 79

Красная рыбка под горчичной шубой  
с гарниром 80

Такос с креветками, авокадо и манго 83

Не плов, а шикарный рис с мясом 84

Крылышки а-ля баффало 87

Стремительно пряный вок 88

Цыпленок «Адобо» 91

Паста псевдокарбонара 92

Барabuлька в маринаде из кинзы  
и лайма 95

«Кубинский цып» 96

Картопля с сыром и тимьяном 99

Тайский базиликовый курито 100

Паста с псевдопесто  
и цветной капустой 103

Кисло-сладкий курито с мартини 104

Греческие сувлаки 107

Марокканский тажин  
с говядиной 108

Рататуй как из мультика 111

Простейшие тефтели с карри  
за 30 минут 112

Красная рыбка  
в медово-лаймовой карамели 115

Курица марбелья 116

# Утиные ножки

## С АПЕЛЬСИНАМИ

Простейший и вкуснейший рецепт для тех, кто хочет эффектно приготовить утку и готов потратить время. Непростая это, скажу вам, задача — найти конечности утки в продаже, но мне повезло.

В случае непухи легко и непринужденно меняйте ноги утки на ноги любой другой птицы: индейки, курицы, гуся, лебедя, голубя. Естественно, время приготовления будет варьироваться. Отгоняем кота, польстившегося на экзотику, при наличии оно, и начинаем.

### ИЗ РАСЧЕТА НА 3 НОЖКИ

3 утиные голени  
3 апельсина  
2–3 звездочки бадьяна  
2 веточки тимьяна  
2 головки чеснока  
100 мл оливкового масла  
соль, молотый черный перец

форма для запекания

1 Как следует посолите и поперчите утиные ножки. Апельсины нарежьте кружками толщиной 1 см, у чеснока срежьте крышку.

2 Выложите на дно формы для запекания апельсины, положите сверху утиные голени, присыпьте тимьяном, раскидайте бадьян, чеснок разместите по углам. Полейте маслом.

3 Плотно закройте форму фольгой и поставьте в разогретую до 130 °С духовку на 3 часа.

4 Выньте форму, снимите фольгу, верните в духовку, выставьте максимальную температуру и держите до золотистой корочки. Все, на этом утка готова, и ее можно подавать к столу. Простой и очень вкусный рецепт.

### На заметку

В качестве гарнира отлично подойдет овощное пюре и брусничный соус. Последний очень легко сделать из замороженной брусники и сахара, разогрев их в сотейнике.





# Утка с вишневым соусом и салатом

## С ЖАРЕННЫМИ ПЕРСИКАМИ

Звучит достаточно сложно, но по факту все легко и просто. Приготовление занимает максимум минут 40, 20 из которых — это медитация на увариваемый соус. После чего вас ждет путешествие в мир ароматной утки, сочных персиков и пряного вишневого соуса.

### НА 2 ПОРЦИИ

2 филе утиной грудки без кожи,  
комнатной температуры  
2 персика  
300 г рукколы  
или другого салата  
100 г фетаксы  
горсть различных семечек  
и орешков  
оливковое масло

бальзамический уксус  
сок ½ лимона  
острый перец чили  
(строго по желанию)  
соль, молотый черный перец

сковорода-гриль  
(желательно)

**ВИШНЕВЫЙ СОУС:**  
100 г вишни  
2 луковицы шалота  
100 мл куриного бульона  
2 ст. л. красного сухого вина  
1 ст. л. меда  
оливковое масло  
соль, молотый черный перец

1 В первую очередь займитесь соусом. Мелко нарежьте лук, из вишни выньте косточки и разрежьте каждую пополам. В небольшой сотейник плесните оливкового масла и на среднем огне обжарьте лук до золотистости, влейте бульон, вино, мед, всыпьте вишню, перемешайте, дайте соусу увариться в три раза. И только в самом конце добавьте по щепотке соли и перца.

2 Филе поместите в миску, капните немного оливкового масла, добавьте соль, перец, перемешайте, оставьте на 30 минут.

3 Раскалите сковороду и быстро обжарьте филе по 4 минуты с каждой стороны, переложите в чистую миску, накройте фольгой и дайте отдохнуть 15 минут.

4 А пока утя отдыхает, соберите салат. Измельчите перец чили. Персики нарежьте дольками и слегка обжарьте на сковороде. В небольшой банке смешайте до состояния эмульсии 2 столовые ложки оливкового масла, 1 чайную ложку бальзамического уксуса, сок лимона, по щепотке перца и соли.

5 Соедините вместе рукколу, обжаренные персики, мелко наломанную фетаксу и заправку, присыпьте семечками и острым перцем.

6 Нарежьте отдохнувшую утку острым ножом, выложите на тарелки, полейте соусом, положите салат и подавайте.

# Бургеры из индейки со свиной

Есть у меня пунктик, связанный с отсутствием загородной жилплощади, поэтому каждое лето для меня — время псевдомангальных экспериментов в квартире. Сейчас имитация гриль-барбекю-деятельности как раз в самом разгаре, а балкон накануне был в срочном порядке переоборудован в зону для симуляции приемов пищи на природе. Итак, рецепт зачетных бургеров ниже, все просто и невероятно вкусно.

## НА 4 БУРГЕРА

300 г филе бедра индейки  
300 г свиной шеи  
1 маленькая  
репчатая луковица  
1 помидор  
1 болгарский перец  
1 баклажан  
4 ломтика чеддера  
или другого сыра

4 ломтика  
обжаренного бекона  
салат  
4 булочки для бургеров  
оливковое масло  
соль, молотый черный перец  
блендер или мясорубка

**ТОМАТНЫЙ СОУС:**  
200 мл консервированных  
измельченных томатов  
1 зубчик чеснока (измельченный)  
¼ ч. л. копченой паприки  
1 ст. л. меда  
1 ч. л. хлопьев чили  
соль, молотый черный перец

1 Нарежьте мясо кусками по 2–3 см, пропустите через мясорубку или измельчите в блендере до консистенции фарша.

2 Порубите лук мелкими кубиками, смешайте с фаршем, посолите, поперчите, сформируйте бургеры размером с булочку, в центре каждого пальцем сделайте углубление, выложите на пергамент и уберите в холодильник на 30 минут.

3 Нарежьте перец четвертинками, баклажан — тонкими слайсами, сложите в форму для запекания, сбрызните маслом и посолите. Поставьте овощи в разогретую до 200 °С духовку на 20–30 минут.

4 Для соуса смешайте все ингредиенты, доведите до кипения, убавьте огонь и дайте упариться на четверть, для однородности можете измельчить в блендере.

5 Разогрейте на сильном огне сковороду с толстым дном до появления легкого дымка, обжарьте котлеты по 5 минут с каждой стороны, а потом переворачивайте каждые 2–3 минуты, всего готовьте около 20 минут. Перед тем как снять, положите по кусочку сыра на котлеты, накройте сковороду крышкой, дайте сыру немного растаять и переложите мясо на тарелку, накройте фольгой и дайте ему отдохнуть 10 минут.

6 Помидоры нарежьте тонкими кружочками. Булочки разрежьте пополам, слегка обжарьте на сковороде и приступайте к сборке бургеров в любой удобной для вас последовательности. В качестве гарнира отлично подойдет картошка фри.



## На заметку

Уже на первом часу томления от богатства ароматов появится жгучее желание вынуть мясо — терпите, сходите погулять, посмотрите сериал, почитайте книгу, но терпите или займитесь приготовлением бельгийского ступпа.



# Рагу с яблочным сидром И БЕЛЬГИЙСКИМ СТУМПом

На ужин у меня сегодня рагу, полученное путем обратной инженерии — это когда разбираешь целое на части, чтобы понять, как все устроено. Впервые я попробовал его в одном городе после осмотра завораживающих и немного пугающих достопримечательностей.

Тогда Tripadvisor привел меня в отличное заведение, название которого было довольно быстро забыто, а вот вкус рагу и пюрешки остался в памяти. Ну что же, сыграю в кулинарного Шерлока и постараюсь повторить рецепт по воспоминаниям.

НА 2–3 ПОРЦИИ

**РАГУ:**  
500 г говядины  
2 репчатые луковицы  
2–3 морковки  
4 зубчика чеснока  
100 г клюквы  
2 веточки тимьяна  
2 веточки розмарина  
1 лавровый лист  
100 мл яблочного сидра

100 мл говяжьего бульона  
1 ст. л. бальзамического уксуса  
1 ст. л. томатной пасты  
1 ст. л. меда  
оливковое масло  
по щепотке соли и молотого  
черного перца

**БЕЛЬГИЙСКИЙ СТУМП:**  
1 репчатая луковица

3–4 картофелины  
5–6 кочанчиков  
брюссельской капусты  
2 зубчика чеснока  
1 морковь  
100 мл молока  
40 г сливочного масла  
оливковое масло  
соль и молотый черный перец

- 1 Нарежьте мясо кубиками по 2–3 см. Лук нарубите мелкими кубиками, морковь располовиньте и нарежьте кусочками по 1 см. Чеснок измельчите или пропустите через пресс.
- 2 Поставьте на средний огонь большой сотейник, который выдержит жар духовки, плесните оливкового масла и обжарьте мясо до коричневого цвета, уберите его из сковороды в сторону, огонь не выключайте.
- 3 Обжарьте лук, морковь и чеснок 5 минут, верните в сотейник мясо, добавьте сидр, бульон, уксус, томатную пасту, мед, тимьян, розмарин и лавровый лист. Перемешайте, доведите до кипения, накройте крышкой и поставьте в разогретую до 160 °С духовку на 3 часа. За час до готовности добавьте клюкву.

## БЕЛЬГИЙСКИЙ СТУМП

- 1 Очень мелко нарежьте лук, морковь и чеснок, обжарьте на оливковом масле на сильном огне до золотистости, пусть даже немного пригорит.
- 2 Сварите картошку, в последние 5 минут в эту же кастрюлю добавьте капусту. Если хотите сохранить ее цвет, сразу после варки поместите ее в ледяную воду на 1 минуту. В сотейнике растолките картошку вместе с капустой в однородное пюре, посолите и поперчите. Раскладывайте по тарелкам и незамедлительно подавайте. Нельзя же мучить гостей только одними ароматами?

# Ребрышки

## BBQ

Я все еще в поисках рецепта барбекю с дымком в домашних условиях. В этот раз буду готовить ребрышки, томленные в духовке, с ароматным томатным соусом и нотками дымка.

На последнем этапе приготовления ребрышек очень рекомендую использовать настоящий гриль и обойтись без сделок с совестью в виде использования гриля в духовке. Правда, мне пришлось пойти на полумеры за неимением оного.

### НА 1 КГ СВИНЫХ РЕБРЫШЕК

#### ОБСЫПКА:

1 ч. л. тмина  
1 ч. л. паприки  
1 ч. л. сушеного чеснока  
1 ч. л. сушеного чили  
1 ч. л. коричневого сахара  
2 ч. л. соли  
1 ч. л. черного перца горошком

#### СОУС:

200 г томатной пасты  
1 ч. л. острого соуса  
на ваш вкус  
½ стакана воды  
4 ст. л. яблочного уксуса  
2 ч. л. вустерширского соуса  
3 ст. л. коричневого сахара

2 ст. л. горчицы

1 ч. л. сушеного чеснока  
по ½ ч. л. соли и молотого  
черного перца

1 Смешайте все составляющие обсыпки и измельчите до состояния порошка в блендере или ступке.

2 Ребрышки промойте, очистите от всех пленок, как следует посыпьте подготовленными специями, заверните в 3 слоя фольги и поставьте в духовку, разогретую до 140 °С, на два часа.

3 Соус готовится еще проще: все ингредиенты поместите в небольшой сотейник, перемешайте, поставьте на средний огонь,

дождитесь фазы закипания (осторожно, может плеваться!), убавьте огонь до минимума и томите 15 минут.

4 Выньте ребра из духовки, дайте им отдохнуть 10 минут. Включите гриль в духовке на максимум, снимите фольгу с ребрышек, положите их на решетку, верните в духовку, обжарьте с двух сторон по 3–4 минуты.

5 В последние минуты обмажьте соусом, не стоит это делать сразу, так как соус начнет быстро гореть.



erleppalmkahanai



# Паста

## БОЛОНЬЕЗЕ

Рецепт из разряда закинуть все в одну посудину, вжух — и готово. Соус болоньезе практически флагман движения ленивых и усталых самопровозглашенных кулинаров. Опять же красненькое, дает перк «я не пью, я дегустирую». К моменту окончания «дегустации» глядишь — и аппетит разыграется, и соус приготовится, и паста не нужна будет. Не рецепт, а сплошные плюсы. Будьте сильными, не поддавайтесь ароматному искушению, дайте соусу приготовиться, я в вас верю.

И да, несмотря на внушительный список ингредиентов, сам рецепт состоит только из 4 пунктов.

НА 2–3 ПОРЦИИ

150 г бекона  
400 г говяжьего фарша  
400 г свежих помидоров  
200 мл сухого красного вина  
70 г томатной пасты  
4 зубчика чеснока  
4 моркови  
2 средние репчатые луковицы

2 ст. л. сушеного орегано  
2 стебля сельдерея  
2 веточки тимьяна  
1 маленький пучок базилика (листья)  
пармезан для подачи  
оливковое масло  
соль, молотый черный перец  
паста на ваш вкус

1 Плесните в большой сотейник немного оливкового масла и на большом огне обжарьте до хрустящей корочки нарезанный бекон, добавьте мелко нарезанные лук и чеснок, фарш, орегано, листочки базилика, по щепотке соли и перца. Обжаривайте еще 10 минут.

2 Убавьте огонь до среднего, добавьте морковь, нарезанные сельдерея и помидоры, томатную пасту, вино и тимьян. Перемешайте, накройте крышкой, доведите до кипения, убавьте огонь до минимума и оставьте

вариться на 2–3 часа, периодически помешивая. Особо голодные могут полчаса помедитировать и пойти дегустировать.

3 Уберите из соуса веточки тимьяна. Если, на ваш взгляд, соус слишком жидкий, дайте ему выпариться еще 20–30 минут без крышки.

4 Отварите пасту, смешайте с соусом, разложите по тарелкам, посыпьте тертым сыром и подавайте.

# Рубленый бифштекс и почти разрезанный КАРТОФЕЛЬ

На дворе весна, природа оживает. Казалось бы, самое время для мангала и всего к нему прилегающего. Но я дышу свежим воздухом на балконе, пока какие-то счастливики тусуются на дачах вокруг костров и мангалов. Пусть я и не один из них, но тоже подвержен первобытным инстинктам в виде разжигания костров и поедания мамонтов. Короче, хочу рубленых бифштексов. Значит, дело за малым, осталось собраться — и вперед за муфлоном.

## ДЛЯ 4–5 БИФСТЕКСОВ

400 г бараньей лопатки  
соль, молотый черный перец  
оливковое масло  
блендер с чашей

**КАРТОФЕЛЬ:**  
3–4 картофелины  
1 веточка розмарина

оливковое масло  
соль

**АДЖИКА К МЯСУ:**  
150 г томатной пасты  
100 г абхазской аджики  
1 зубчик чеснока  
½ ст. л. уксуса

по ½ небольшого пучка зелени  
(кинзы, укропа, петрушки,  
зеленого лука)  
2 ч. л. сахара  
1 ст. л. оливкового масла  
50 мл воды

- 1 Тщательно снимите все пленки с мяса, нарежьте его на кубики по 1–2 см и порционно измельчите в блендере почти до фарша, добавьте по щепотке соли и перца.
- 2 Сформируйте котлетки размером с пол-кулака, круглой или любой приятной вашему глазу формы, а весом грамм по 100–150.
- 3 Дальше все просто — плесните немного масла на сковороду и обжарьте бифштексы на среднем огне по 10 минут с каждой стороны, ну или тыкайте градусником до нужной вам прожарки. На 60 градусах внутри я снимаю.
- 4 Выложите бифштексы на тарелку, накройте фольгой и дайте им отдохнуть 10 минут.
- 5 Картофель не чистите, а тщательно помойте. Надрежьте каждый корнеплод на тонкие ломтики, практически до конца. Выложите в форму для запекания, в каждый разрез положите по паре листиков розмарина, посыпьте солью и щедро полейте маслом.
- 6 Поставьте форму в разогретую до 190 °С духовку на 1 час. Периодически тыкайте в него вилкой, проверяя готовность.
- 7 Для аджики чеснок пропустите через пресс, зелень мелко нарежьте. Смешайте все ингредиенты вместе в банке или миске и отправьте отдыхать в холодильник на ночь.



## На заметку

Преимущество рубленых бифштексов перед котлетами — более высокая текстурность, ведь мясо не пропускают через мясорубку, а мелко рубят.



# Говядина

## «ВЕЛЛИНГТОН»

Классика неспешного приготовления, которая отлично подойдет как для будничного ужина или обеда, так и для праздничной трапезы. Это блюдо сделало мой вечер, я, как фанат различных ростбифов, был в восторге. Конечно, до суточного ростбифа ему далеко, но тот и готовится дольше. Отмечу, что для этого блюда важно подобрать хорошую говядину (лучше мраморную).

И, пожалуйста, не тратьте вырезку на ростбиф, гарантирую, что он у вас получится сухим и жестким. Это нежное мясо очень легко испортить длительной термической обработкой. Из вырезки лучше приготовить просто стейк филе-миньон.

НА 3–4 ПОРЦИИ

600 г говядины (толстый или тонкий край, оковалок, глазной мускул)  
10–15 ломтиков бекона  
500 г размороженного слоеного теста  
200 г грибов  
100 мл сухого белого вина  
2 яичных желтка

2–3 веточки тимьяна  
50 г сливочного масла  
оливковое масло  
соль, молотый черный перец,  
мука для посыпки  
желательно термометр для мяса

**1** Натрите говядину смесью соли и перца. Разогрейте на самом большом огне сковороду, плесните оливкового масла и обжарьте мясо со всех сторон в течение 7–10 минут, до золотистой корочки. Переложите на тарелку, накройте фольгой и дайте ему отдохнуть.

**2** Измельчите грибы до состояния хлебных крошек. Разогрейте в сковороде на среднем огне 2–3 столовые ложки оливкового масла и растопите сливочное. Добавьте тимьян, прогрейте и, как только он начнет пригорать, достаньте. Обжарьте грибы примерно 10 минут.

**3** Посолите, поперчите и влейте вино, готовьте, пока он полностью не выпарится, масса не должна расплываться.

**4** Постелите фольгу в два слоя, разложите на ней бекон внахлест по ширине куска мяса. Выложите половину грибной смеси на бекон, затем мясо, снова грибы.

**5** Используя фольгу, заверните мясо в бекон и уберите в холодильник на 30 минут.

**6** Взбейте желтки с каплей воды. Посыпьте рабочую поверхность мукой. Разделите тесто на две части. Меньшая — ровно под размер мяса, если нужно, раскатайте тесто скалкой.

**7** Выньте рулет из фольги, положите на меньшую часть теста. Накройте большей, смажьте яичной смесью свободные края и тщательно заверните мясо в тесто.



ПРОДОЛЖЕНИЕ РЕЦЕПТА

## Говядина

### «ВЕЛЛИНГТОН»

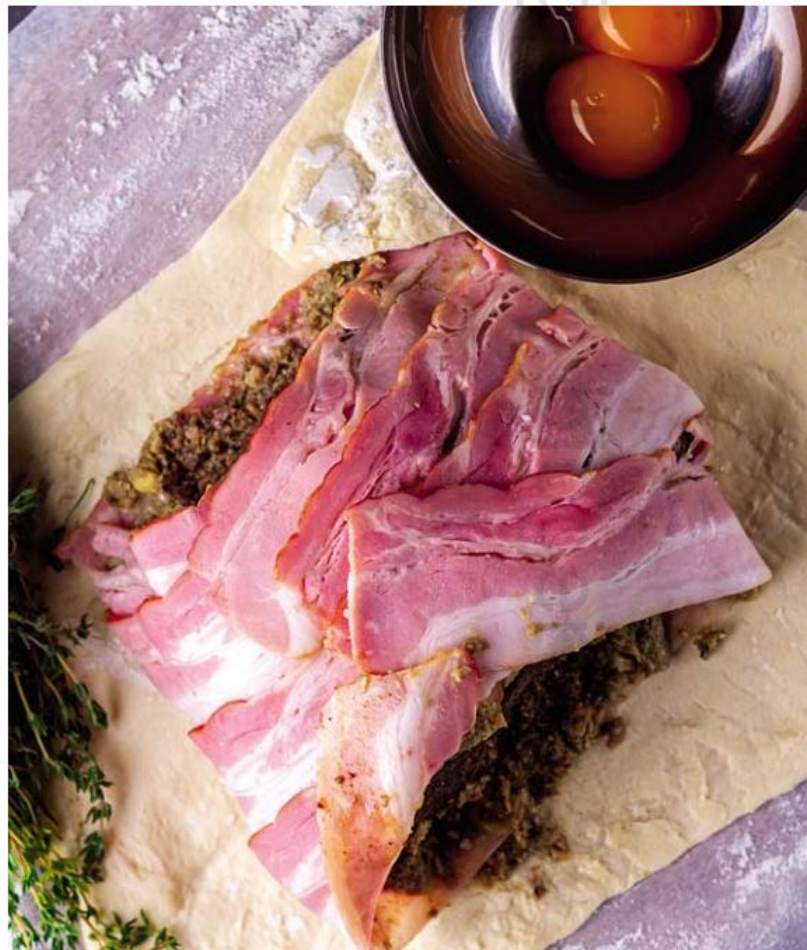
**8** Смажьте сверху яичной смесью и отправьте отдыхать в холодильник на 2 часа.

**9** Разогрейте духовку до 200 °С, переложите мясо в тесте на противень, застеленный пергаментом, и запекайте 30–40 минут, до со-

стояния medium (это около 50–55 °С в центре рулета).

**10** Перед подачей дайте мясу отдохнуть 10–15 минут, накрыв его фольгой. Нарезайте уже непосредственно на столе.

реграм-к... П - @sliv\_ot\_olodgerov\_2





# Сливочно-грибные чесночные

## КУРИНЫЕ ГРУДКИ

Сливочно-грибные чесночные куриные грудки. Может, это прозвучит странно, особенно из уст человека, ведущего инстаблог, но я никогда не доверял «простым» минутным видеорецептам из социальных сетей. С виду все легко и просто: раз-два — и готово. Но когда пытаешься повторить, это каждый раз русская рулетка минимум с тремя патронами. То внешний вид не тот, но хоть съедобно, то красиво, но из-за вкуса — только выкинуть. Однако зная все это, я в очередной раз соблазнился таким минутным рецептом.

И... получилось прям супервкусно, но была пара моментов, не упомянутых ни в видео, ни в тексте, о которых я расскажу.

### НА 2 ПОРЦИИ

2 куриные грудки (филе)  
200 г грибов  
400 г жирных сливок (20%+)  
100 мл куриного бульона  
100 мл сухого красного вина  
4 зубчика чеснока

40 г сливочного масла  
50 г пшеничной муки для обсыпки  
1 маленький пучок кинзы  
оливковое масло  
соль, молотый черный перец

- 1 Грибы нарежьте пластинами. Чеснок пропустите через пресс.
- 2 Смешайте муку со щепоткой соли и перца на плоской тарелке. Разрежьте каждую грудку на пластины, обваляйте в муке.
- 3 Поставьте большую сковороду на сильный огонь, плесните немного оливкового масла, выложите половину сливочного, перемешайте лопаткой. Это нужно для создания аппетитной золотистой корочки на мясе. Быстро обжарьте грудку до готовности, по 5–7 минут с каждой стороны, и уберите на тарелку.
- 4 Убавьте огонь до среднего, выложите оставшееся сливочное масло и грибы, об-

жарьте их, периодически помешивая, 5 минут. Добавьте чеснок, интенсивно помешивая, и, как только он начнет становиться коричневым, влейте сухое красное вино и куриный бульон. Немного убавьте огонь и дайте соусу выпариться в два раза.

5 Добавьте сливки, перемешайте. Тут важный момент: если сливки не слишком густые, то убавьте огонь почти до минимума и дайте им загустеть.

6 Выложите грудки, посыпьте мелко нарезанной кинзой, держите в соусе 5–7 минут — и все, ужин готов. В качестве гарнира отлично подойдет любая паста.

# Говядина, маринованная В ГРУШЕ

Если в холодильнике повесилась мышь (да, у фудблогеров такое тоже бывает), и там завалялось только полкило говядины и немного пекинской капусты, мы с вами не растеряемся и сообразим кашу из топора. И груши.

НА 2-3 ПОРЦИИ

500 г говядины  
1 груша  
1 маленькая репчатая  
луковица  
4 зубчика чеснока  
2 ст. л. соевого соуса  
2 ст. л. меда  
1 ст. л. кунжутного масла

ГАРНИР:  
1 морковь  
1 перчик чили  
1 маленький кочан  
пекинской капусты  
100 г брокколи  
зеленый лук  
кунжут  
растительное масло  
для обжаривания

1 Мясо нарежьте тонкими ломтиками. Грушу, лук и чеснок натрите на мелкой терке, переложите в миску. Добавьте все остальные ингредиенты. Перемешайте, накройте пленкой, оставьте на 1 час.

2 Морковь и чили мелко порубите. Капусту разберите на листья и четвертуйте. Брокколи разделите на соцветия.

3 Удобнее всего готовить на двух сковородках, но можно и на одной. Поставьте сковороду на сильный огонь, плесните масла, дайте

ему нагреться и очень быстро, за 2-3 минуты, обжарьте овощи. Так они будут почти готовыми и хрустящими.

4 Убавьте огонь до среднего, плесните еще масла и обжарьте мясо без маринада, благодаря тонкой нарезке на это уйдет 5 минут.

5 Убавьте огонь до минимума, влейте маринад, поддержите еще 5 минут, добавьте овощи, перемешайте. Снимите с огня, разложите на тарелки, украсьте зеленым луком с кунжутом и подавайте.

На заметку

В качестве дополнительного гарнира отлично подойдет рис.





# Мой любимый жареный рис С КРЕВЕТКАМИ И СВИНИНОЙ

У меня зависимость от риса в самых разных его проявлениях. Практически бесконечно я могу есть плов, жареный рис, пазлю, ризотто, пока мне не станет плохо или кастрюля не опустеет. Делюсь рецептом любимого жареного риса.

ДЛЯ 6 ПОРЦИЙ

300 г свиной вырезки  
300 г очищенных креветок  
300 г риса басмати  
3 яйца  
1 репчатая луковица  
2 перца чили  
1 ч. л. семян кориандра  
½ ч. л. сахара  
6 ст. л. соевого соуса

3 стебля зеленого лука  
1 ч. л. орегано  
1 огурец  
кляр для креветок  
(опционально)  
растительное масло  
для обжаривания  
  
блендер

- 1 Сварите рис и дайте ему остыть.
- 2 Взбейте яйца с орегано. Поджарьте омлет. Свернув его в ролет, тонко нарежьте.
- 3 Выложите в блендер нарезанные чеснок, лук и перец чили, добавьте кориандр, сахар и 50 г креветок, измельчите в пасту.
- 4 На сковороде разогрейте масло. Нарежьте тонкими полосками свинину, порциями обжарьте вместе с приготовленной пастой на сильном огне. На этой же сковороде за 2–3 минуты обжарьте креветки или приготовьте их в кляре.
- 5 Налейте в большую сковороду немного масла и выложите рис, влейте соевый соус, обжарьте на сильном огне, постоянно помешивая, в течение 5–7 минут. Добавьте мясо с креветками и омлет, перемешайте как следует — и можно подавать.
- 6 Украсьте каждую порцию зеленым луком и тонко нарезанным огурцом.

Telegram-канал - @sliv\_dot\_Rodgerov\_2

# Запеченная курица с виноградом, ОНА ЖЕ КОК-О-ВАН

Запеченная курица с виноградом, она же кок-о-ван, в переводе «петух в вине» — блюдо французской кухни. Это прямо французский аналог борща, вариантов приготовления существует масса, и все правильные. Фиг его разберет, как на самом деле должно быть, я уже делал такого петуха с красным сухим вином, беконом и розмарином, а в этот раз решил приготовить с белым вином, тимьяном и виноградом. Получилось шикарно, и много посуды мыть не нужно.

НА 4–5 ПОРЦИЙ

1 кг куриных бедрышек  
или других частей курицы  
3 репчатые луковицы  
4 моркови  
4 зубчика чеснока  
1–2 веточки тимьяна  
1 ст. л. пшеничной муки  
300 мл белого сухого вина  
200 мл куриного бульона

500 г картофеля  
2 небольшие горсти красного  
и белого винограда  
(желательно без косточек)  
кинза для подачи  
оливковое масло

большая форма для запекания

- 1 Плесните масла в сотейник и на среднем огне обжарьте порциями курицу до золотистости. Выньте и переложите в тарелку.
- 2 Лук нарежьте перьями, морковь — крупными кусочками, мелко нарежьте чеснок. На той же сковороде обжарьте подготовленные овощи в течение 10–15 минут.
- 3 Верните в сотейник курицу, добавьте листья тимьяна и муку. Увеличьте огонь до максимума и готовьте еще пару минут.
- 4 Влейте сухое белое вино, доведите до кипения, убавьте огонь до минимума и дайте жидкости выпариться наполовину.
- 5 После чего добавьте бульон, нарезанный на четвертинки картофель, снова доведите до кипения и переложите в жаропрочную форму. Запекайте в духовке, разогретой до 190 °С, 30 минут.
- 6 Через 30 минут выложите виноград без веточек (пожалел, что положил с ними) на овощи с курицей и верните в духовку еще на 20 минут.
- 7 Достаньте кок-о-ван, дайте ему немного остыть, украсьте кинзой и подавайте.





# Быстрые баклажаны с нутом и луком

Баклажаны и нут — отличная замена мяса для соблюдающих пост. А для тех, кто не постится, это просто отменный гарнир. Стоит добавить к нему, например, немного обжаренной куриной печени, и все, кто любит мясо, будут довольны. Бонус для нетерпеливых: на приготовление уйдет совсем немного времени.

НА 3–4 ПОРЦИИ

2 баклажана  
400 г консервированного  
или вареного нута  
100 г оливок  
1 красная луковица  
1 маленький перец чили  
2 зубчика чеснока

1 маленький пучок кинзы  
или петрушки  
сок 1 лимона  
1 ст. л. меда  
по 1 ч. л. тмина и паприки  
оливковое масло  
соль, молотый черный перец

- 1 Баклажаны нарежьте слайсами толщиной 1 см, сложите в миску и щедро засыпьте солью. Оставьте на 5 минут, после чего промойте водой, так они точно не будут горчить.
- 2 Консервированный нут промойте. Лук нарежьте полукольцами, чеснок — тонкими пластинками, чили — перьями, кинзу мелко нарубите. В маленькой миске смешайте мед, лимонный сок, тмин, паприку, по щепотке соли и перца.
- 3 Баклажаны щедро смажьте оливковым маслом, выложите на решетку и отправьте в духовку, разогретую до 220 °С, на 15–20 минут, пока не станут золотистыми. Под решетку обязательно поставьте противень, будет капать.
- 4 Пока баклажаны томятся, щедро плесните оливкового масла на сковороду, обжарьте на сильном огне лук, чеснок и перец чили в течение 2–3 минут.
- 5 Убавьте огонь до среднего, всыпьте нут, оливки, добавьте заправку и перемешайте, дайте соусу закипеть, выключите огонь.
- 6 Достаньте баклажаны, дайте им немного остыть, крупно нарежьте, отправьте к овощам, перемешайте, разложите по порциям, посыпьте кинзой и подавайте.

# Ньокки из сельдерея И КАРТОФЕЛЯ

Иногда и у меня бывают веган-рецепты. Тут мне нечего сказать в свое оправдание, поэтому вот пара интересных фактов про растительный белок: в растительных белках отсутствуют некоторые незаменимые аминокислоты, которые наш организм не в состоянии синтезировать самостоятельно. Растительные белки усваиваются организмом на 62–80%. Поэтому нужно употреблять разные виды растительного белка, чтобы максимально сбалансировать свой рацион.

НА 4–5 ПОРЦИЙ

100 г черешков сельдерея  
300 г картофеля  
1 морковь  
1 головка чеснока  
200 г муки  
30 г рубленых грецких орехов  
2 веточки тимьяна

¼ ч. л. молотого мускатного ореха  
оливковое масло  
соль, молотый черный перец  
  
противень  
блендер с чашей

- 1 Очистите сельдерей, морковь и картофель. Нарежьте кубиками примерно по 2 см. Выложите в форму для запекания или противень, щедро полейте оливковым маслом, посолите, поперчите, перемешайте. У чеснока срежьте крышку, поместите в форму. И поставьте форму в разогретую до 200 °С духовку на 40 минут.
- 2 Достаньте овощи и дайте им немного остыть. Выдавите чеснок и переложите овощи в чашу блендера. Добавьте мускатный орех и муку, вымешивайте до однородности. Если масса будет слишком густой, добавьте немного оливкового масла, слишком жидкой — немного муки.
- 3 Посыпьте стол мукой, выложите овощное тесто, разделите его на 4 части. Из каждой скатайте колбаску диаметром 2–3 см, нарежьте на кусочки по 1,5–2 см.
- 4 Варите ньокки в кипящей воде партиями по 2–3 минуты, или пока они не всплывут, выловите, положите на тарелку и сбрызните маслом.
- 5 Плесните в сковороду масла, поставьте на средний огонь, выложите орехи, подержите их 1 минуту. Добавьте листики тимьяна и ньокки, обжарьте в течение 2 минут.
- 6 Переложите на тарелки и сразу подавайте.





# Флорентийский курицо В СЛИВОЧНОМ МАСЛЕ

Простое 20-минутное блюдо. Возможно, количество масла в этом рецепте покажется вам чрезмерным, но здесь оно полностью оправданно. Все подопытные остались довольны. Уменьшать ли количество масла, решайте сами, в любом случае будет вкусно.

НА 3–4 ПОРЦИИ

1 яйцо  
50 г пшеничной муки  
4 куриные грудки  
100 г сливочного масла  
4 ст. л. оливкового масла  
200 г помидорок черри

4 зубчика чеснока  
2–3 веточки тимьяна  
100 г моцареллы  
¼ лимона  
горсть базилика  
по щепотке соли и перца

- 1 Достаньте курицу из холодильника за 30 минут до начала процесса.
- 2 Взбейте яйцо и вылейте в неглубокую плоскую миску, с мукой поступите так же, только не взбивайте, а просто пересыпьте на отдельную тарелку.
- 3 Посыпьте курицу солью и перцем, испеките в яйце с двух сторон, а потом обвалите в муке.
- 4 Поставьте сковороду на средний огонь, добавьте 2 столовые ложки оливкового масла, дайте нагреться, выложите помидоры, чеснок, тимьян, по щепотке соли и перца, лениво помешивая, подержите 5 минут и извлеките овощи.
- 5 Добавьте еще 1 столовую ложку оливкового масла и половину сливочного, дайте последнему растопиться, выложите грудки. Дайте им обжариться с одной стороны примерно 3–4 минуты, переверните, добавьте оставшееся сливочное масло, держите так еще 4–5 минут, постоянно поливая маслом из сковороды верхнюю сторону. Время приготовления может немного меняться в зависимости от упитанности вашего курицо.
- 6 Выключите огонь, порвите моцареллу руками, добавьте к курице. Верните в сковороду помидоры, полейте лимонным соком, накройте крышкой и дайте сыру растаять.
- 7 Выложите курицу на блюдо, посыпьте базиликом, подавайте и наслаждайтесь.

# Форель с медово-горчиичным и авокадо-базиликовым СОУСОМ

Не так часто готовлю рыбку, я типичный мясоед. Но если берусь за это, то стараюсь сделать как можно вкуснее. В данном рецепте все продукты самые обычные, да и приготовление достаточно простое. Но как звучит само название блюда, как звучит...

## НА РЫБКУ ВЕСОМ 2 КГ

1 форель весом 2 кг  
2 ч. л. паприки,  
лучше копченой  
2 ч. л. молотого тмина  
4 зубчика чеснока  
цедра 1 лимона  
щепотка острого перца  
соль, молотый черный перец  
оливковое масло

МЕДОВО-ГОРЧИЧНЫЙ СОУС:  
60 г дижонской горчицы  
80 г меда  
сок 1 лимона  
соль  
оливковое масло

АВОКАДО-БАЗИЛИКОВЫЙ СОУС:  
1 авокадо

1 маленький пучок  
свежего базилика  
сок 1 лайма

ГАРНИР:  
200 г помидорок черри  
горсть листьев базилика  
оливковое масло

1 Очистите рыбку, нарежьте на стейки толщиной 3–4 см. Выложите в миску, добавьте тмин, паприку, острый перец, мелко нарезанный чеснок, цедру лимона и 2 столовые ложки оливкового масла. Перемешайте и оставьте мариноваться на 30 минут.

2 В отдельной миске или банке приготовьте медово-горчиичный соус, смешав 100 мл оливкового масла, лимонный сок, горчицу, мед, щепотку соли. Взбейте до образования однородной кремообразной массы.

3 Приготовьте авокадо-базиликовый соус. Смешайте все ингредиенты в блендере до однородной массы.

4 Нагрейте сковороду на среднем огне, выложите стейки, посолите и поперчите, обжарьте по 5 минут с каждой стороны, выложите на тарелку. Накройте фольгой и дайте им отдохнуть 10 минут.

5 Займитесь гарниром. Располовиньте помидорки, смешайте с базиликом и заправьте маслом.

6 Разложите стейки по тарелкам, полейте медово-горчиичным соусом, украсьте салатом из помидоров и подавайте с авокадо-базиликовым соусом.





# Курица С КЕШЬЮ

Мне очень нравится, как меняется фокус внимания, стоит назвать блюдо не «курица с орехами», а, например, «тайский стир-фрай из курицы с кешью». Но не буду выделываться, назову как есть — и баста. Главное — вкус, а кликбейты оставлю гениям пера. Вернемся к блюду, кстати, съедается оно очень быстро. А вот вкусные воспоминания остаются надолго.

НА 2–3 ПОРЦИИ

2 филе куриной грудки  
1 болгарский перец  
кусочек имбиря размером  
с большой палец  
1 маленький пучок базилика  
100 г кешью  
2 зубчика чеснока  
½ ч. л. куркумы  
1 ст. л. муки

1 ч. л. кукурузного крахмала  
50 г жидкого меда  
50 мл соевого соуса  
100 мл куриного бульона  
1 ч. л. острого соуса чили  
½ ч. л. кетчупа  
2 ст. л. кунжута  
оливковое масло

1 Заранее подготовьте все ингредиенты: курицу нарежьте кусочками по 1–2 см, перец — тонкой соломкой, имбирь и чеснок измельчите, с базилика снимите листики.

2 Плесните немного масла в сотейник, поставьте на средний огонь, выложите орехи, полейте половиной меда и посыпьте куркумой. Подержите на огне пару минут, периодически помешивая, отложите орехи в сторону.

3 Кусочки курицы обваляйте в смеси муки и крахмала, верните сковороду на средний огонь, уже без орехов, плесните еще масла,

обжарьте до появления корочки, выложите перец, чеснок и имбирь, подержите еще 3–4 минуты.

4 Смешайте в миске или банке оставшийся мед, бульон, соевый соус, острый соус и кетчуп, вылейте к мясу, добавьте базилик, перемешайте, доведите до кипения, убавьте огонь и дайте соусу немного выпариться, около 10 минут. За пару минут до готовности добавьте орехи.

5 Разложите по тарелкам, посыпьте кунжутом и подавайте. В качестве гарнира отлично подойдет рис.

Telegram-канал - @sliv\_mozegov\_2

# Красная рыба под горчицной Шубой С ГАРНИРОМ

Недавно не смог удержаться и купил свежайшего кижуча. Он не такой жирный, как лосось или семга, самое то на мой вкус. Простой и быстрый рецепт. Не все в одной сковородке, как я люблю, но очень близко к этому. Сразу отвечу на вопрос, который наверняка возникнет у читателя: да, это действительно фиолетовый картофель, где нашел, не скажу, там уже нет.

НА 4-5 ПОРЦИЙ

1 кг филе красной рыбы  
2-3 ст. л. дижонской горчицы  
1 ст. л. лимонного сока  
1 ст. л. оливкового масла  
1 ч. л. сахара  
3 зубчика чеснока  
1 перец чили  
1 маленький пучок петрушки  
по щепотке соли и перца

ГАРНИР:  
6-8 картофелин  
200 г сливочного масла  
1 ст. л. лимонного сока  
2-3 веточки розмарина  
1 головка чеснока  
по щепотке соли и перца

- 1 Мелко нарежьте петрушку, перец чили, чеснок и смешайте с остальными ингредиентами (кроме филе).
- 2 Для гарнира сделайте глубокие надрезы, до половины, в картофелинах на расстоянии полсантиметра. У чеснока срежьте верхнюю часть. Отварите картофель 10 минут, переложите в жаропрочную форму, поместите чеснок в центр.
- 3 Растопите масло, добавьте в него соль, перец, лимонный сок, листики розмарина и перемешайте. Полученной смесью залейте картофель и поставьте в духовку, разогретую до 180 °С, на 1 час.
- 4 Выложите рыбу на пергамент, смажьте маринадом, уберите в духовку, разогретую до 180 °С, к картошке, за 20 минут до ее готовности. Время приготовления зависит от размера и толщины филе.





# Такос с креветками, АВОКАДО И МАНГО

Давненько я ничего не заворачивал в тортильи, надо это срочно исправить. Тем более что в глубине морозилки отсвечивает превратившаяся в глыбу льда пачка креветок. Молот и зубило в руки, 15 минут работы — и вот я гордый обладатель креветок а-ля палеозой. Я так и не смог найти специальные лепешки для тако, поэтому использовал тортильи.

Кстати, гастроэнтузиасты в самом конце приготовления креветосов могут эффектно поджечь их, облив настоящим напитком мачос — сброженными слезами агавы.

## ДЛЯ 3 ТАКО

300 г очищенных креветок  
1 манго  
1 авокадо  
3 маленькие тортильи  
100 мл апельсинового сока  
2 зубчика чеснока  
кусочек имбиря размером  
с большой палец  
2 перца чили

сок 1 лайма  
½ ч. л. корицы  
2 веточки тимьяна (листья)  
1 маленький пучок кинзы  
оливковое масло  
соль, молотый черный перец  
  
блендер с чашей

1 Перцы чили заверните в фольгу и отправьте в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут.

2 В чашу блендера выложите кинзу, влейте апельсиновый сок, сок лайма, добавьте 1 зубчик чеснока, запеченные перцы, измельчите до однородности. Соус готов.

3 Измельчите имбирь и один зубчик чеснока. Манго нарежьте маленькими кубиками, авокадо — полукольцами, чтобы оно не потемнело, сбрызните его соком лайма или лимона.

4 Слегка обжарьте тортильи на сухой сковороде и зафиксируйте их в полусложенном

состоянии между двумя стаканами, чтобы придать нужную форму.

5 Плесните в сковороду оливкового масла, обжарьте чеснок до полупрозрачности. Добавьте тимьян, корицу, имбирь, соль, перец, дайте маслу пропитаться запахами 2–3 минуты. Увеличьте огонь, всыпьте креветки и быстро обжарьте их до готовности.

6 Выключите огонь, добавьте манго и авокадо, перемешайте, положите начинку в лепешки, полейте соусом и подавайте.

# Не плов, а Шикарный рис С МЯСОМ

Не претендую на звание плова для этого блюда, поэтому пусть будет просто рецепт каши с рисом. Главное тут не название, а вкус.

НА 3-4 ПОРЦИИ

300 г длиннозерного риса  
(басмати, индика)  
300 г говядины (лопатка)  
100 мл подсолнечного масла  
100 г шампиньонов  
1 репчатая луковица  
2 средние моркови  
1 болгарский перец

100 мл соевого соуса  
2 ч. л. приправы для плова  
1 головка чеснока  
1 лавровый лист  
кунжут  
зеленый лук  
соль, молотый черный перец

- 1 Нарежьте мясо кубиками по 1 см. Шампиньоны — четвертинками. Лук, морковь и болгарский перец — мелкими кубиками. Рис промойте.
- 2 Возьмите сотейник с толстым дном, налейте масло слоем примерно полсантиметра и включите самый сильный огонь.
- 3 Дайте маслу как следует нагреться, обжарьте мясо до коричневого цвета. Добавьте овощи, обжаривайте еще 5 минут. Всыпьте специи, перемешайте, поддержите еще 2–3 минуты.
- 4 Залейте горячей водой чуть выше уровня мяса с овощами, добавьте соевый соус, лавровый лист, по щепотке соли и перца и тушите 20 минут.
- 5 Всыпьте рис, положите целую головку чеснока, накройте крышкой, убавьте огонь до минимума, готовьте примерно 45 минут.
- 6 При подаче посыпьте кунжутом и мелко нарезанным зеленым луком.





# Крылышки А-ЛЯ БАФФАЛО

Товарищи и товарки, зожницы и зожники! Можете начинать натачивать и готовиться кидать в меня то, что вы обычно в таких ситуациях натачиваете и кидаете. Сейчас будет спич о вредной пище. Но я не смог отказать себе в удовольствии приготовить вечером эти вкуснейшие крылышки.

## НА 1 КГ КРЫЛЬЕВ

1 кг куриных крыльев  
3 зубчика чеснока  
3 ст. л. оливкового масла  
3 ст. л. яблочного уксуса  
1 ст. л. молотой паприки  
(лучше копченой)  
1 ст. л. вустерского соуса  
(можно пропустить)  
3 ст. л. острого соуса  
на ваш вкус

2 ст. л. меда  
½ ч. л. молотого кориандра  
½ ч. л. соли

СОУС А-ЛЯ БАФФАЛО:  
60 г сливочного масла  
1 ст. л. коричневого сахара  
140 г томатной пасты  
2 зубчика чеснока  
1 ст. л. яблочного уксуса

1 ст. л. табаско  
соль, молотый черный перец

СОУС БЛЮ ЧИЗ:  
100 г сыра с голубой плесенью  
120 г натурального йогурта  
соль, молотый черный перец  
2 моркови  
2 стебля сельдерея

1 Куриные крылья разделите по фалангам, самую маленькую отправьте в район мусорного ведра.

2 Смешайте в миске соль, измельченный чеснок, паприку, кориандр, оливковое масло, уксус, вустерский соус, острый соус и мед. Выложите в маринад крылья, перемешайте, накройте пленкой и оставьте в холодильнике на 1 час.

3 Пока курица маринуется, займитесь соусами. В маленьком сотейнике на среднем огне растопите масло с сахаром. Как только смесь начнет кипеть, добавьте томатную пасту, измельченный чеснок, уксус, соль и перец, перемешайте до однородности. Попробуйте на вкус и добавьте табаско согласно вашей индивидуальной шкале переносимости острого. Выключите огонь.

4 Для сырного соуса все еще проще. С помощью вилки в маленькой миске сделайте из сыра пюре, добавьте йогурт, соль и перец, перемешайте. Морковь и сельдерей очистите и нарежьте палочками на один-два укуса.

5 Включите в духовке гриль на максимум. Выложите крылья на решетку, советую поставить ее на противень. Поставьте в духовку и жарьте крылышки по 5 минут с каждой стороны.

6 Переложите крылья в глубокую миску, залейте томатным соусом, перемешайте, так чтобы они были равномерно им покрыты.

7 Вы на финишной прямой! Овощи отправьте на тарелку, блю чиз — в маленькую миску, крылья — на широкую тарелку и подавайте.

# Стремительно ПРЯНЫЙ ВОК

Мне очень нравится, как один и тот же набор продуктов можно приготовить по-разному, слегка изменив тут, добавив немного там. В этот раз из привычных компонентов получился вок, очень быстрый вок, практически флеш в мире воков. Пряный, слегка острый, с хрустящими овощами, по-весеннему яркий. Как раз то, что нужно на вечер. Готовы? Включайте секундомер.

НА 2–3 ПОРЦИИ

2 куриных бедра без костей и кожи  
1 средняя морковь  
2 разноцветных болгарских перца  
2 зубчика чеснока  
кусочек корня имбиря  
размером с большой палец  
½ перца чили  
50 мл соевого соуса

30 мл рисового уксуса  
80 мл воды  
40 г сахара  
10 г кукурузного крахмала  
оливковое масло

желательно, но не обязательно,  
сковородка-вок

1 Заранее все нарежьте, готовить будем быстро. Болгарский перец и курицу нарежьте кубиками по 1 см, морковь — тонкими кружочками, чеснок — тонкими полосками, имбирь — соломкой, чили — тонкими перьями.

2 В маленьком сотейнике смешайте соевый соус, уксус, воду, сахар и крахмал. Поставьте на средний огонь, пусть слегка кипит, а пока займитесь мясом и овощами.

3 На старт, внимание, марш! Поставьте сковородку на самый сильный огонь, плесните немного масла, дайте ему прогреться, обжарьте за 2–3 минуты болгарский перец. Отложите его в сторону.

4 Добавьте еще немного масла, за 1 минуту обжарьте морковь, добавьте чеснок, перец

чили, имбирь и держите еще 1–2 минуты. Отложите овощи в сторону.

5 Повторите процедуру с маслом и сковородкой. Выложите курицу, так чтобы она не лежала слоями или соприкасалась, а то магия пропадет и курица даст сок. Держите 1 минуту и начните мешать, обжаривая еще 2–3 минуты.

6 Добавьте овощи, перемешайте и держите еще 2 минуты. Влейте соус, интенсивно перемешивая, пока он не загустеет и не покроет пленкой мясо с овощами (1–2 минуты).

7 Разложите по тарелкам и подавайте. В качестве гарнира отлично подойдет жасминовый рис.





# Цыпленок «АДОБО»

Давненько я ничего не делал по принципу трех «З» — залил, забил, заточил. А тут попался рецепт, отвечающий такой установке, но на английском, со всеми вытекающими: масло в стиках, вес в чашках и прочие непере译имые единицы. По итогу сделал немного по-своему, сижу, наслаждаюсь острой курочкой в кокосовом молоке.

1 кг разделанного цыпленка  
(у меня просто бедра и голени)  
100 мл соевого соуса (в моем случае  
слабосоленый «киккоман»)  
50 мл яблочного уксуса  
кусочек имбиря размером  
с большой палец

4 зубчика чеснока  
1 перец чили или 4–5 маленьких,  
ну тут сами решайте по остроте  
3–4 лавровых листа  
250 мл кокосового молока  
соль, молотый черный перец

1 Чеснок, имбирь и чили мелко нарубите. Курицу разрубите на части. Минутка занудства: имбирь шикарно чистится с помощью чайной ложки.

2 Возьмите большой сотейник, выложите на дно курицу, залейте соевым соусом и уксусом. Посолите и поперчите, добавьте имбирь, чеснок и лавровые листья.

3 Включите сильный огонь, доведите до кипения, накройте крышкой, убавьте темпера-

туру до средней. Через 25 минут потыкайте мясо вилкой, оно должно быть полностью готовым.

4 Добавьте кокосовое молоко, перец чили и перемешайте, варите на медленном огне без крышки, пока соус не уварится в два раза (около 10 минут).

5 На этом курица готова, можно подавать, в качестве гарнира отлично подойдет простой рис.

# Паста

## ПСЕВДОКАРБОНАРА

Сразу оговорюсь, я в курсе, что в правильной карбонаре нет никаких сливок. Но стал ли мой псевдоитальянский ужин менее вкусным от их наличия? Вовсе нет. Да и овечьего сыра с правильным пармезаном, знаете ли, не было под рукой. Кстати, в оригинальном рецепте и тефтелек быть не должно, но, позвольте, с фаршем гораздо вкуснее. А в моем случае колбаски оказались еще и с сыром и какими-то пикантными специями, что очень положительно сказалось на результате.

НА 4 ПОРЦИИ

7–8 колбасок для жарки (300 г)  
или 300 г свиного фарша  
100 г варено-копченой грудинки  
400 г пасты  
4 яичных желтка  
100 мл жирных сливок  
(22%, для соусов)

100 г твердого сыра  
цедра ¼ лимона  
1 маленький пучок кинзы  
оливковое масло  
соль, молотый черный перец

- 1 Из колбасок достаньте фарш, скатайте маленькие шарики размером с ноготь большого пальца. Грудинку нарежьте кубиками по полсантиметра.
- 2 Плесните в сковороду немного оливкового масла и на среднем огне обжарьте тефтельки до полуготовности, добавьте грудинку и держите на огне до готовности фарша.
- 3 В большой миске взбейте желтки, половину сыра, сливки, по щепотке соли и перца, лимонную цедру и мелко нарезанную кинзу.
- 4 Параллельно в большой кастрюле в подсоленной воде отварите пасту согласно инструкции на упаковке.
- 5 Откиньте пасту на дуршлаг, верните в кастрюлю, полейте яичной смесью, положите тефтели, грудинку и быстро перемешайте.
- 6 Переложите в тарелки, посыпьте тертым твердым сыром и сразу же подавайте.





# Барабулька в маринаде

## ИЗ КИНЗЫ И ЛАЙМА

Самая вкусная барабуля — это самая мелкая, на один зубок. А если ее еще и выловили недавно, то лучше может быть только свежая ставрида. Но море в Нерезиновске пока что не разлилось, поэтому берем то, что сегодня завезли в магазин, и наслаждаемся, ведь вкусно будет в любом случае.

НА 3–4 ПОРЦИИ

500 г барабули  
или другой мелкой рыбки  
300 г салатных листьев  
(в моем случае корна)  
сок ½ лайма  
3 ломтика бородинского хлеба  
2 маленьких пучка кинзы

1 зубчик чеснока  
50 мл оливкового масла  
1 ялтинская луковица  
1 ст. л. хересного уксуса  
соль, молотый черный перец

блендер с чашей

- 1 Положите в чашу блендера бородинский хлеб, 1 пучок кинзы, половину масла, по щепотке соли, перца и измельчите в крупную крошку. Обжарьте гренки на среднем огне в течение 2–3 минут.
- 2 Вымойте чашу блендера, закиньте в нее оставшуюся кинзу, чеснок, влейте оставшееся масло, сок лайма и взбейте до однородности.
- 3 Самое время половиной этой смеси замариновать на 5 минут нашу рыбку. Я ее не чищу, такую мелкую рыбку, а просто аккуратно ее ем. Но тут решайте сами.
- 4 Пока барабуля маринуется, нарежьте лук перьями и залейте его уксусом.
- 5 Обжарьте рыбку на сильном огне, лучше на сковороде-гриль, по 3–4 минуты с каждой стороны.
- 6 Пора собирать наше блюдо: отправляем на тарелку рыбку, выкладываем листья салата, посыпаем его луком, нашими гренками и слегка поливаем оставшимся соусом.

# «Кубинский цып»

Нет, этот курицо не курит сигар, не разъезжает на мотоцикле и не планирует устраивать революций. Он мирно лежит, доставляя эстетическое и гастрономическое удовольствие своим поедателям. Возможно, он и планировал устроить переворот на отдельно взятой птицеферме, поднять красный флаг и восстановить справедливость, но кто теперь узнает, что там было в голове у курицы.

НА 3-4 ПОРЦИИ

**СОУС МОДЖО:**  
100 мл апельсинового сока  
50 мл сока лайма  
цедра 1 апельсина  
2 зубчика чеснока  
1 острый перчик  
100 мл оливкового масла  
по 2 веточки мяты и кинзы  
(листья)

по щепотке соли и молотого  
черного перца

блендер с чашей

**КУРИТО:**

1 кг куриных ножек или бедер  
½ ч. л. тмина  
1 ч. л. сушеного орегано

2 зубчика чеснока  
1 апельсин  
1 лайм  
2 красные луковицы  
по щепотке соли и перца  
оливковое масло

1 Займитесь соусом и маринадом. Влейте в чашу блендера апельсиновый и лаймовый сок, добавьте цедру, чеснок, острый перчик, по щепотке соли и перца, взбейте на высокой скорости, оставьте на 5 минут. Влейте масло и еще раз взбейте до эмульсии.

2 Отлейте ¼ маринада из блендера в стакан. Всыпьте в чашу блендера с оставшимся маринадом мяту и кинзу (оставьте несколько листиков для подачи), измельчите до однородности, перелейте полученный соус в миску и уберите в холодильник.

3 Выложите на противень наш курицо, посолите, поперчите и посыпьте тмином

и орегано, полейте соусом, который мы откладывали, добавьте измельченный чеснок, перемешайте.

4 Нарежьте лук четвертинками, лайм и апельсин — кружками. Выложите их на противень с курицей, сбрызните все оливковым маслом.

5 Разогрейте духовку до 250 °С и поставьте в нее противень, запекайте курицу 40–50 минут, пока она не станет золотистой. Достаньте, дайте немного остыть, посыпьте листиками кинзы, полейте соусом и подавайте.





# Картопля с сыром И ТИМЬЯНОМ

В моей жизни наблюдается патологическое невезение с картохой в последнее время. Пора менять эту неприятную тенденцию, поэтому сегодня буду готовить бомбически вкусную запеченную картошку с сыром и тимьяном. На месте тимьяна может быть розмарин, я его не нашел.

НА 2–3 ПОРЦИИ

500 г мелкого картофеля (2–3 см)  
150 г сыра бри или камамбера  
2 веточки розмарина или тимьяна  
3–4 зубчика чеснока  
оливковое масло  
соль, молотый черный перец

- 1 Как следует промойте картофель, готовить будем прямо в кожуре. Чеснок крупно нарубите.
- 2 Накройте противень пергаментом, выложите овощи, плесните оливкового масла, добавьте по щепотке соли и перца, перемешайте. Поставьте противень в разогретую до 200 °С духовку на 30–35 минут.
- 3 Достаньте противень, положите поверх картопли крупно нарезанный сыр и листики тимьяна или розмарина, уберите в пекло еще на 5 минут.
- 4 Переложите на блюдо и сразу подавайте.

# Тайский базиликовый КУРИТО

Изначально это должна быть острая паста, но потом случилось возгорание спагетти прямо в кастрюле с водой, ох уж эти проблемы маленьких сотейников и газовых плит. Макарошки в экстренном порядке были заменены на рис, и, как по мне, блюдо от этого только выиграло, приобретает более аутентичный вкус и вид.

НА 3-4 ПОРЦИИ

450 г фарша из курицы или индейки  
100 г зеленой фасоли  
(можно замороженной)  
4 зубчика чеснока  
1-2 острых перчика  
1 маленькая репчатая луковица  
1 маленький пучок базилика

½ лайма  
4 ст. л. соевого соуса  
1 ст. л. устричного соуса  
(можно без него)  
1 ч. л. сахара  
оливковое масло  
3-4 яйца для украшения

- 1 Смешайте соевый и устричный соус вместе с сахаром до его полного растворения. Чеснок, острый перчик и лук мелко нарубите.
- 2 Поставьте сотейник на средний огонь, плесните масла, обжарьте перец, чеснок и лук до золотистости. Добавьте фарш, разбейте его на маленькие комочки, обжарьте 5-6 минут.
- 3 Влейте смесь соусов с сахаром, всыпьте фасоль, перемешайте и подержите на огне

еще 5 минут, выключите огонь и дайте немного остыть.

- 4 В это время сделайте яичницу.
- 5 Оборвите с базилика листики, добавьте к фаршу, сбрызните соком лайма и перемешайте. Выложите наше блюдо на подушку из жасминового риса, украсьте поджаренными яйцами и подавайте.





# Паста с псевдопесто И ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

Сегодня в меню стремительное псевдопесто с цветной капустой. Если у вас есть базилик и кедровые орешки, то смело добавляйте их и убирайте приставку псевдо. А тем, кто хочет песто с мясом, как на фотографии, дам совет — сделайте к пасте топинг из вяленых томатов и обжаренного мяса, гарантирую, мясоеды будут довольны.

НА 3-4 ПОРЦИИ

300 г свежей цветной капусты  
300 г пасты  
200 г шпината  
горсть рукколы  
1 острый перчик  
100 г твердого сыра  
100 мл сливок  
2 ч. л. молотой паприки

4 зубчика чеснока  
цедра 1 лимона  
сок ½ лимона  
соль, молотый черный перец  
оливковое масло  
  
блендер с чашей

**1** Разделите капусту на соцветия, выложите в форму для запекания, сбрызните маслом, посолите и поперчите, добавьте 2 зубчика чеснока. Отправьте в разогретую до 220 °С духовку на 30 минут, пока капуста не начнет золотиться.

**2** Смешайте в блендере до состояния пасты 50 мл масла, шпинат, рукколу, острый перец, 2 зубчика чеснока, сыр, сок и цедру лимона,

паприку, по щепотке соли и перца. Добавьте 2 столовые ложки воды и еще раз взбейте. Псевдопесто готов.

**3** Отварите пасту согласно инструкции на упаковке, слейте воду, добавьте псевдопесто и сливки, перемешайте.

**4** Выложите в тарелку порцию пасты, украсьте цветной капустой и подавайте.

# Кисло-сладкий куриито

## С МАРТИНИ

Сегодня в планах на вечер у меня был сырный соус для начос с пьяным соком агавы, но с паспортом мы давно не виделись, а без него продавать сок для взрослых в магазине отказались. Зато бутылка вермута как раз давно собирает пыль в баре. Мне же лучше, я много раз готовил кисло-сладкого куриито, поэтому авторитетно заявляю: вермут — отличная замена беленькому вину, так даже вкуснее, ароматнее и прянее. Cheers и приятного аппетита.

НА 4–5 ПОРЦИЙ

**МАРИНАД:**  
800 г куриных грудок  
кусочек имбиря размером  
с большой палец  
3 ст. л. кетчупа  
3 ст. л. устричного соуса  
50 мл мартини  
2 стрелки зеленого лука

масло для фритюра  
(кукурузное или подсолнечное)

**КЛЯР:**  
2 яйца  
120 г пшеничной муки  
30 г кукурузного крахмала

**СОУС:**  
1 красная луковица  
5–6 помидорок черри  
2 ст. л. сахара  
1 ст. л. кунжутного масла  
3 ст. л. устричного соуса  
5 ст. л. кетчупа

- 1 Натрите имбирь на терке. Нарежьте мясо квадратами по 2–3 см. Смешайте в глубокой миске имбирь, кетчуп, устричный соус, мартини, обваляйте куриито, накройте пленкой и отправьте в холодильник на пару часов.
- 2 Возьмите две миски, в одной взбейте яйцо, в другой смешайте муку с крахмалом.
- 3 Налейте в глубокий сотейник масло слоем 2–3 см, нагрейте на сильном огне до 200 °С. Обваляйте куриито в яйце, потом в мучной смеси, жарьте во фритюре 5 минут.
- 4 Выложите мясо в дуршлаг или на бумажные полотенца, пусть лишний жир стечет.
- 5 Займитесь соусом: плесните масло в сковороду, на сильном огне обжарьте мелко нарезанный лук 2–3 минуты, добавьте разрезанные на четвертинки помидорки и все остальные ингредиенты, перемешайте, дайте соусу увариться 2–3 минуты.
- 6 Добавьте курицу, перемешайте, выключите огонь.
- 7 Разложите по тарелкам, посыпьте зеленым луком и подавайте. В качестве гарнира отлично подойдет обычный рис.





# Греческие СУВЛАКИ

В начале осени я всегда начинаю впадать в спячку и переезжаю на подоконник с ноутбуком, чаем и плодом. В такое время особенно хочется разбавить слякоть бытия летним рецептом. Тем более что ко мне приехал южный розмарин. Рецепт элементарный, ничего сложного: курица, маринад, соус из йогурта, нерезиновые помидоры с ялтинским луком и пита.

## СОУС ЦАЦИКИ:

300 г греческого йогурта  
сок ½ лимона  
3 зубчика чеснока  
½ огурца  
1 маленький пучок зелени  
1 ст. л. оливкового масла  
по щепотке соли и перца

## МАРИНАД:

500 г курицы или другого мяса

1 ст. л. сушеного орегано  
1 веточка розмарина или тимьяна  
(листья)  
1 ст. л. красного винного уксуса  
4 ст. л. оливкового масла  
3 зубчика чеснока  
1 маленькая репчатая луковица  
цедра и сок ¼ лимона  
по щепотке соли и перца

деревянные шпажки

1 Для соуса чеснок пропустите через пресс. Огурец натрите на мелкой терке. Зелень мелко нарежьте. Выложите в миску, добавьте остальные ингредиенты цацики, перемешайте и уберите в холодильник на 30 минут.

2 Приготовьте маринад. Чеснок натрите на мелкой терке. Лук мелко нарежьте. Смешайте все составляющие, кроме курицы. Мясо нарежьте небольшими кубиками, выложите в маринад, накройте пленкой и отправьте в холодильник на сутки.

3 Достаньте мясо из холодильника за 2 часа до готовки, а шпажки замочите в воде. «Пожените» шпажки с мясом.

4 Раскочегарьте сковороду-гриль и обжарьте мясо. В качестве гарнира отлично подойдет простой салат из помидоров, красного лука с оливковым маслом. И не забудьте про слегка обжаренные питы.

# Марокканский тажин С ГОВЯДИНОЙ

Эх, давно я не брал в руки тажин. Уникальная штука для любителей долго запекать мясо в духовке, которая не позволит ему пересушиться. Если же у вас нет тажина, не переживайте, вы в любом случае язык проглотите от восторготы, которую мы сейчас будем готовить.

НА 3–4 ПОРЦИИ

## МАРИНАД:

500 г говядины или баранины  
1 красная луковица  
2 зубчика чеснока  
1 ч. л. молотого тмина  
1 ч. л. молотой корицы  
1 ч. л. молотой паприки  
1 ч. л. куркумы  
щепотка соли

## РАГУ:

1 красная луковица  
2–3 моркови  
400 г измельченных свежих помидоров  
200 мл говяжьего бульона  
100 г оливок  
300 г вареного нута  
2 зубчика чеснока  
кусочек имбиря размером

с большой палец  
50 г кураги  
1 ч. л. молотого кориандра  
1 ч. л. тмина  
1 ч. л. корицы  
1 ст. л. томатной пасты  
оливковое масло

сотейник, который можно  
ставить в духовку, или тажин

**1** Нарезьте мясо кубиками по 1 см, лук и чеснок мелко нарежьте. Смешайте в миске мясо, овощи и специи, накройте пленкой, оставьте на 1,5 часа.

**2** Плесните в сотейник масла, поставьте на самый сильный огонь и порциями обжарьте мясо по 2–3 минуты. Наша цель — запечатать мясо, а не приготовить. Отложите его в сторону.

**3** Крупно нарубите овощи для рагу. Чеснок и имбирь мелко нарежьте. Убавьте огонь до среднего, обжарьте овощи с курагой в течение 2–3 минут, добавьте специи, влейте бульон, доведите до кипения.

**4** Добавьте помидоры и томатную пасту и варите еще несколько минут, верните в сотейник мясо, доведите до кипения, накройте крышкой и отправьте в разогретую до 180 °С духовку на 1,5 часа. На этом моменте обладателям тажина предлагается переложить в него мясо.

**5** Извлеките сотейник из духовки, добавьте нут и оливки.

**6** В качестве гарнира отлично подойдет кус-кус с цедрой лимона, мятой и йогуртом.





Fotjerna

017

# Рататуй

## КАК ИЗ МУЛЬТИКА

Прекрасный вариант подачи обычных запеченных овощей.  
Согласны?

ДЛЯ 3-4 ПОРЦИЙ

1 баклажан  
1 кабачок или цукини  
3 помидора  
2 зубчика чеснока  
3-4 веточки тимьяна  
оливковое масло  
соль, молотый черный перец

- 1 Нарежьте овощи кружочками по полсантиметра, посолите и поперчите.
- 2 Выложите овощи в форму для запекания, рядом, чередуя кружочки.
- 3 С веточек тимьяна снимите листики, мелко порубите чеснок, смешайте. Посыпьте овощи.
- 4 Слегка сбрызните овощи оливковым маслом.
- 5 Поставьте форму в духовку, разогретую до 160 °С, на 1 час 20 минут. В последние 20 минут посматривайте за происходящим в духовке и тыкайте в овощи вилкой, проверяя готовность.

# Простейшие тефтели с карри

## ЗА 30 МИНУТ

Простейшие тефтели с карри за 30 минут. Пока курито лежит на столе и размораживается, приготовим фарш своими руками, как настоящие самураи.

НА 3-4 ПОРЦИИ

500 г фарша из курицы или индейки

1 яйцо

100 г панировочных сухарей

1 репчатая луковица

2 зубчика чеснока

кусочек имбиря размером

с большой палец

2 ч. л. порошка карри

½ ч. л. куркумы

1 ч. л. молотого перца чили

70 г томатной пасты

400 мл сливок (20%)

120 г греческого йогурта

1 пучок кинзы для украшения

оливковое масло

соль, молотый черный перец

- 1 Выстелите противень пергаментом.
- 2 Смешайте в миске фарш, яйцо, панировочные сухари, по щепотке соли и перца. Смажьте руки маслом, скатайте тефтельки размером с грецкий орех, выложите на противень и отправьте греться в разогретую до 240 °С духовку на 15–20 минут.
- 3 Поставьте сотейник на средний огонь, плесните в него масла, обжарьте мелко нарезанный лук до полупрозрачности, добавьте измельченные чеснок и имбирь, обжаривайте смесь 5 минут, всыпьте специи, перемешайте, подержите на огне 1 минуту.
- 4 Добавьте томатную пасту, сливки, доведите практически до кипения, убавьте огонь до минимума и дайте выпариться лишней влаге, примерно 10 минут, добавьте йогурт и снова перемешайте.
- 5 Подавайте тефтели щедро политыми соусом, на подушке из нейтрального гарнира, например с рисом. И не забудьте украсить их мелко нарезанной кинзой.



Тенеррам-каһар

2



# Красная рыбка в медово-лаймовой КАРАМЕЛИ

Редкий гость в моем рационе — рыбка. Я больше по мясу, овощам или морепродуктам. Но иногда до трясучки хочется вкусной рыбы. Этот рецепт как раз для такого случая.

НА 2 ПОРЦИИ

400 г филе красной рыбы  
без чешуи, но с кожей  
2 зубчика чеснока  
1 маленький пучок кинзы  
сок 1 лайма  
1 ст. л. меда

1 ч. л. хмели-сунели  
100 мл куриного бульона  
50 г сливочного масла  
оливковое масло  
соль, молотый черный перец

- 1 Рыбу разрежьте на порции по 200 г, кожу снимать не надо. Посолите и поперчите с двух сторон.
- 2 Щедро плесните в сковороду оливкового масла, поставьте на средний огонь и дайте ей разогреться. Выложите рыбку кожей вверх и дайте обжариться 5–6 минут (если масло фыркает, уменьшите огонь). С другой стороны обжаривайте 2–3 минуты. Выложите на бумажное полотенце, из сковороды слейте масло.
- 3 Не снижая огонь, положите на эту же сковороду сливочное масло, обжарьте на нем

пару минут чеснок. Всыпьте хмели-сунели, влейте бульон, сок, добавьте мед, как следует перемешайте и дайте покипеть 5 минут.

- 4 Положите рыбку и потомите в соусе 5 минут, щедро поливая медово-лаймовой смесью, чтобы филе оказалось облито карамельным соусом.
- 5 Выложите нашу «золотую рыбку» на подушку из риса, посыпьте мелко нарезанной зеленью и подавайте.

# Курица МАРБЕЛЬЯ

Курица марбелья — залил-забил-заточил. Время к ночи, готовлю курито, окно нараспашку, пряные запахи наполнили квартиру, как гелий шарик. Ух, не завидую я соседям, невероятный аромат вызывает обильное слюноотделение, желание срочно схватить вилку, достать сковородку и без промедлений начать есть. Возможно, на этаже выше уже начали продумывать план по проникновению в мое жилище.

НА 3-4 ПОРЦИИ

4 куриных бедра	50 мл оливкового масла
горсть оливок, чем больше, тем лучше	100 мл куриного бульона
6 раздавленных зубчиков чеснока	30 г коричневого сахара
горсть каперсов	½ ч. л. соли
1 ст. л. сушеного орегано	½ ч. л. черного перца
3 лавровых листа	кинза для украшения
50 мл уксуса из белого сбродившего винограда	форма для запекания

**1** В большой миске смешайте курицу, оливки, чеснок, каперсы, орегано, лавровый лист, уксус, оливковое масло, соль и перец, накройте пленкой и оставьте на час.

**2** Переложите курито в форму для запекания в один слой, добавьте куриный бульон, слегка присыпьте каждое бедро сахаром,

так получится аппетитная корочка, отправьте в разогретую до 180 °С духовку на 1 час 20 минут, периодически открывайте и поливайте мясо соусом.

**3** Достаньте из духовки, украсьте листиками кинзы и подавайте на стол. Приятного аппетита!





часть 4

# Несладкая выпечка

Хлеб, просто хлеб 120	Пицца с лисичками 131
Фокачча с маслинами 123	Пикантный пирог с грушей 132
Весенний хлеб — хала 124	Сырно-помидорный киш 135
Корнуоллские пироги с мясом 127	Острое сырное печенье 136
Мясной пирог с темным пивом 128	Кутабы с тыквенно-морковным дипом 139



# Хлеб,

## ПРОСТО ХЛЕБ

Рецепт из серии суперлайт, находка для тех, кому не хочется выходить из дома даже за хлебушком. Так сказать, поддержку тренд по всеобщему увлечению домашним хлебопечением.

НА 2 НЕБОЛЬШИХ БАТОНА

550 г пшеничной муки  
300 мл теплой воды  
10 г сухих дрожжей  
1 ст. л. сахара  
1 ч. л. соли

- 1 Влейте воду в большую миску, засыпьте дрожжи, сахар и бережно размешайте вилкой, оставьте в теплом месте на 5 минут.
- 2 Смешайте муку с солью и добавьте в миску, аккуратно начните вымешивать, сначала вилкой, а потом руками, до тех пор, пока тесто не перестанет прилипать к рукам и станет эластичным. При необходимости добавьте еще немного муки.
- 3 Скатайте тесто в шар, положите в ту же миску, накройте пленкой и поставьте в теплое место на 1 час.
- 4 После чего тесто следует еще раз вымесить примерно 5 минут. Сформируйте два шарика или придайте тесту форму батона, выложите на противень, присыпанный мукой, накройте полотенцем или пленкой и оставьте на полчаса.
- 5 Разогрейте духовку до 200 °С, выпекайте хлеб около 35 минут.
- 6 Выньте противень из духовки, накройте хлеб полотенцем и дайте ему остыть минут 30.





OV\_2

# Фокачча

## С МАСЛИНАМИ

Продолжаю свои хлебопекарные опыты. Сегодня будет фокачча с маслинами. Давненько я ее не готовил, ведь не так просто найти 3 часа свободного времени. Выпечка хлеба — дело очень неспешное, зато очень благодарное. Ради аромата свежего хлеба с розмарином или тимьяном стоит подождать.

ДЛЯ ФОКАЧЧИ РАЗМЕРОМ 20x30 CM

200 г пшеничной муки  
4 ст. л. оливкового масла  
+ еще для жарки и смазывания  
3 г сухих дрожжей  
140 мл теплой воды (40 °C)  
1 ч. л. сахара  
½ ч. л. соли

100 г маслин  
1 маленькая репчатая луковица  
1 зубчик чеснока  
1 веточка розмарина или тимьяна  
форма для запекания 20x30 см

- 1 В маленькой миске соедините воду, сахар, пару чайных ложек муки и дрожжи, поставьте в теплое место на 10 минут.
- 2 В глубокую миску всыпьте оставшуюся муку, соль, добавьте масло и поднявшиеся дрожжи, замесите до однородности, скатайте в шар, смажьте его маслом, верните в миску, накройте пленкой и поставьте в теплое место на 1 час.
- 3 Лук, чеснок и маслины мелко нарежьте. С розмарина или тимьяна снимите листики.
- 4 В сковороду плесните масла и на среднем огне обжарьте лук и чеснок до полупрозрачности в течение 5 минут, добавьте маслины, розмарин или тимьян и подержите еще 2–3 минуты.
- 5 Добавьте начинку в тесто и вымешивайте, пока она равномерно не распределится. Скатайте тесто в шар, верните в миску, накройте пленкой и уберите в теплое место на 30 минут.
- 6 Посыпьте форму мукой, распределите тесто по дну и пальцем сделайте в нем 6–8 углублений. Накройте пленкой и не трогайте еще 30 минут.
- 7 Поставьте форму в духовку, разогретую до 230 °C, на 20 минут.
- 8 Выньте фокаччу, накройте полотенцем и дайте остыть.

# Весенний хлеб —

## ХАЛА

Хала — легкий, пышный, по-настоящему весенний хлеб. Помню, раньше его продавали в каждой булочной, а сейчас днем с огнем не найти. Давно хотел его испечь. Рецепт простой, но требует времени. На самом деле вкусный хлеб всегда готовится долго. Помню, как-то решил испечь бородинский хлеб, посмотрел рецепт по ГОСТу и, увидев время приготовления, сразу отложил эту затею. Поэтому сейчас приступаю, не откладывая в долгий ящик.

НА 2 ХАЛЫ ПО 20 СМ

### ОПАРА:

10 г сухих дрожжей  
130 г пшеничной муки  
80 мл теплой воды

80 мл воды

3 яйца + 1 для смазывания  
1 ч. л. соли

60 мл растительного масла  
кунжут или мак для посыпки

### ТЕСТО:

450 г пшеничной муки  
60 г сахара

миксер (желательно планетарный)

- 1 Первым делом займитесь опарой. Разведите дрожжи с водой в небольшой миске, добавьте муку и замесите. Должно получиться очень густое и плотное тесто. Накройте миску пленкой и поставьте в теплое место на 12 часов.
- 2 В большую миску влейте воду, опару, добавьте муку, сахар, соль и яйца, хорошо вымесите. Накройте миску пленкой, оставьте в теплом месте на 30 минут. Я ставлю в духовку при температуре 30 °С.
- 3 Как только тесто отстоит свое, порциями вмешайте в тесто масло, скатайте шар, верните в миску, накройте пленкой, оставьте дозревать на 2,5 часа. Устраивайте тесту сеанс массажа каждый час, итого 2 раза.
- 4 Разделите тесто на две части и из каждой сформируйте по 4 жгута длиной 20 см или, по своему настроению, в 3, 5, 16, проявите фантазию. Заплетите в косы, сделав два батона. Надеюсь, мне не нужно объяснять, как это делается? Я еще тот косоплет. Выложите на противень, присыпанный мукой.
- 5 Взбейте 1 яйцо, обмажьте халы, посыпьте кунжутом или маком, накройте каждую пленкой и оставьте на 1 час.
- 6 Выпекайте халы так: первые 10 минут при температуре 200 °С, затем убавьте ее до 180 °С и держите еще 15 минут.
- 7 Выньте противень, накройте халы полотенцем и дайте им полчаса остыть.





# Корнуоллские пироги

## С МЯСОМ

Корнуоллские пироги с мясом — классика из классик бедной на разнообразие британской кухни. Как и в случае с другими пирожками, количество вариаций начинок для них зашкаливает.

Есть даже такое поверье, что дьявол не рискует пересекать границу графства Корнуолл, боясь стать начинкой для пирога. В большинстве рецептов есть репа, но в близлежащих магазинах я ее не нашел, поэтому заменил перцем чили.

### ДЛЯ 6 ПИРОЖКОВ

#### ТЕСТО:

600 г пшеничной муки  
150 г маргарина для выпечки  
150 г сливочного масла

#### НАЧИНКА:

300 г говядины  
1 средняя морковь

1 маленькая репчатая луковица

1 перец чили

1 зубчик чеснока

3 картофелины

50 г сливочного масла

1 яйцо

1 ч. л. паприки

соль, молотый черный перец

**1** Нарежьте масло и маргарин мелкими кубиками, перетрите с мукой в мелкую крошку, влейте 150 мл холодной воды, вымесите тесто руками, скатайте в шар, заверните в пленку и поставьте в холодильник на 30 минут.

**2** Чили и чеснок измельчите. Нарежьте мелкими кубиками, по полсантиметра, овощи для начинки и мясо, смешайте, добавьте сливочное масло, паприку, соль, перец. Можете добавить другие специи по желанию, я добавил немного табаско и вустерширского соуса. Яйцо взбейте.

**3** Раскатайте тесто слоем 3–4 мм. С помощью тарелки диаметром 20 см вырежьте

6 кругов. Положите в центр круга 3–4 столовые ложки начинки, смажьте края яйцом, сложите пополам и защипните края. Сделайте небольшой надрез, чтобы лишний пар мог выходить.

**4** Смажьте пирожки оставшимся яйцом, выложите на противень, покрытый пергаментом, и поставьте в духовку, разогретую до 180 °С, на 45 минут.

**5** Готовые пирожки накройте полотенцем, дайте немного остыть и подавайте, пока они сочные. В компаньоны советую острую горчицу или кетчуп.

# Мясной пирог С ТЕМНЫМ ПИВОМ

Пирог на темном пиве с густой и пряной начинкой.

НА ПИРОГ ДИАМЕТРОМ 26 СМ

**НАЧИНКА:**  
500 г говядины (лопатка)  
200 г варено-копченого бекона  
2 моркови  
4 картофелины  
1 репчатая луковица  
4 зубчика чеснока  
200 мл темного пива  
50 г пшеничной муки  
50 г пармезана

2–3 веточки тимьяна  
1 лавровый лист  
по 1 ч. л. сушеного чеснока  
и лука  
1 ст. л. горчицы  
1 ст. л. кукурузного крахмала  
1 взбитое яйцо  
оливковое масло  
по щепотке соли и перца

разъемная форма  
**ТЕСТО:**  
450 г пшеничной муки  
и 2 яичных желтка  
200 г сметаны  
200 г сливочного масла  
1 ч. л. соли  
  
миксер

- 1 Первым делом займитесь тестом. Растопите масло в микроволновке или в сотейнике на плите. Дайте остыть 5 минут.
- 2 В большой миске смешайте все ингредиенты миксером. Как только тесто схватится, вымешивайте его руками до однородности, скатайте в шар, заверните в пленку и уберите в холодильник на 30 минут.
- 3 Картофель, морковь, сыр, лук и чеснок порубите мелкими кубиками. Мясо нарежьте кубиками, а бекон — полосками по 1 см. Смешайте муку с сушеным чесноком и луком, обваляйте в полученной смеси мясо.
- 4 В большой сотейник плесните масла и на сильном огне обжарьте овощи до золотистой корочки, выньте.
- 5 Еще раз добавьте масла и порциями обжарьте бекон с мясом до коричневой корочки.
- 6 Верните овощи в сотейник, добавьте горчицу, пиво, лавровый лист, мелко нарезанный тимьян, посолите и поперчите. Перемешайте, накройте крышкой, доведите до кипения, убавьте огонь и дайте потушиться 10 минут.
- 7 Крахмал разведите в 30 мл воды, добавьте в рагу, перемешайте. Извлеките лавровый лист.
- 8 Возьмите  $\frac{2}{3}$  теста и раскатайте в круг диаметром на 5–7 см больше формы, поместите в форму так, чтобы края свисали. Вылейте рагу в форму, посыпьте сыром.
- 9 Оставшееся тесто раскатайте в круг диаметром на 2–3 см больше формы, накройте ее, защипните и заверните края внутрь, сделайте в центре несколько разрезов, поставьте в духовку, разогретую до 200 °С, на 40 минут.
- 10 Достаньте форму с пирогом из духовки, накройте полотенцем, дайте немного остыть и выньте пирог из формы.



## На заметку

Важный момент: чем выше процент содержания белка в муке, тем больше времени понадобится для созревания теста и тем вкуснее оно получится. Я брал муку с содержанием белка 10% (ее еще называют клейковиной или глютенем) и оставлял тесто в холодильнике на сутки. Еще замечание: никаких скалок при раскатывании. Все делаем руками, от центра к краям, чтобы не выгнать волшебные пузырьки углекислого газа.



# Пицца С ЛИСИЧКАМИ

Буду банален — пицца с лисичками, ничего необычного, кроме правильного теста. Его правильность в том, что это тесто длительного созревания. За сутки в холодильнике оно должно насытиться углекислым газом, стать мягким и легким.

ДЛЯ 4 ПИЦЦ ДИАМЕТРОМ 30 СМ

**ТЕСТО:**  
1 кг пшеничной муки  
½ литра холодной воды  
10 г соли  
30 г сахара  
80 мл оливкового масла  
10 г сухих дрожжей

**СОУС И НАЧИНКА:**  
200 мл перетертых свежих помидоров  
1 ч. л. молотого черного перца  
1 ч. л. соли  
2 ч. л. сахара  
150 г лисичек

по 2 ст. л. каперсов и базилика  
1 куриная грудка  
400 г моцареллы для пиццы  
оливковое масло

**1** Смешайте в миске все сухие ингредиенты для теста, влейте воду и масло и вымешивайте тесто 15–20 минут, пока оно не станет однородным. Разделите на 4 части. Скатайте в шары, поместите в разные контейнеры, накройте пленкой и оставьте в холодильнике на сутки.

**2** Для соуса смешайте измельченные помидоры, соль, сахар и перец. Соус не нужно подвергать термической обработке. Курицу нарежьте на кубики размером 1–2 см, обжарьте на масле. Сыр натрите на терке. Лисички крупно нарежьте.

**3** Включите духовку на максимальную температуру. Выпекать пиццу лучше на специальном камне, но у меня его нет, я выпекал

на обратной стороне противня, посыпанного мукой, без пергамента.

**4** Раскатайте шарики с тестом руками из центра к краю, делая бортик, на пергаменте. Выложите начинку: соус, сыр, курицу, лисички, еще раз сыр и посыпьте каперсами.

**5** Сложный момент — это перенести пиццу на противень. Вариант: достать противень из духовки и с помощью двух лопаток вместе с пергаментом аккуратно перенести ее на поверхность, а потом, подгибая под пиццу бумагу, извлечь пергамент.

**6** Поставьте пиццу в духовку и выпекайте ее около 8 минут, до золотистой корочки. Посыпьте базиликом.

# Тикантный пирог С ГРУШЕЙ

Я продолжаю эксперименты с блюдами, имеющими явные проблемы с самоопределением. В этот раз будет закуска-десерт с грушей, сыром и «луковым мармеладом».

Противники лука, извиняйте.

ДЛЯ ПИРОГА ДИАМЕТРОМ 25–30 СМ

## ТЕСТО:

120 г сливочного масла  
350 г пшеничной муки  
100 мл холодной воды  
1 яйцо  
щепотка соли

## НАЧИНКА:

500 г твердых груш  
400 г репчатого лука  
100 г сыра с голубой плесенью  
30 г дижонской горчицы  
30 мл оливкового масла  
30 г сливочного масла

20 мл воды

20 мл молока  
щепотка соли

горсть рукколы для украшения

блендер с чашей

1 Нарежьте сливочное масло мелкими кубиками по 1 см. Всыпьте в чашу блендера муку, добавьте щепотку соли, перемешайте, выложите масло и на средней скорости перемешайте, пока смесь не станет похожа на панировочные сухари.

2 Добавьте яйцо, включите блендер на 10 секунд, влейте воду, перемешайте. Теперь, когда тесто начало слипаться, настало время тактильного контакта, руками вымесите тесто до однородности и скатайте в шар.

3 Раскатайте тесто в круг диаметром 35–40 см, переложите на пергамент и уберите в холодильник на 30 минут.

4 Лук нарежьте тонкими полукольцами, груши — ломтиками.

5 Растопите в большом сотейнике на среднем огне оливковое и сливочное масло, добавьте лук, воду и щепотку соли, накройте

крышкой, убавьте огонь до минимума и томите 25 минут. Снимите крышку, увеличьте огонь, дайте лишней влаге испариться в течение 2–3 минут, выключите огонь.

6 Достаньте тесто из холодильника, смажьте его горчицей, не доходя до краев 2–3 см, распределите по поверхности лук. Сыр поломайте на мелкие кусочки, выложите половину на лук. Сверху распределите груши.

7 Загните свободные края теста, частично накрывая начинку, защипните сгибы, смажьте их молоком и поставьте в разогретую до 220 °С духовку на 30 минут.

8 Выньте пирог, посыпьте оставшимся сыром и верните в духовку еще на 5 минут.

9 Переложите пирог на решетку, накройте полотенцем, дайте немного остыть, украсьте рукколой и подавайте.





# Сырно- помидорный КИШ

Вернее, сверхсырный пирог с вкраплениями помидоров, да, именно так. Пасленовых может быть и больше, все зависит от вашей фантазии и мастерства раскладывания предметов в ограниченном пространстве. У меня влезло только 10 долек.

ДЛЯ ПИРОГА ДИАМЕТРОМ 30 СМ

10–12 крепких помидоров,  
например сорта «сливка»  
250 г крекеров без добавок  
250 г моцареллы для пиццы  
100 г сыра с плесенью  
200 г жирной сметаны  
100 г сливочного масла  
2 яйца

4–5 зубчиков чеснока  
1 ялтинская луковица  
1 маленький пучок тимьяна (листья)  
оливковое масло  
соль, молотый черный перец

блендер с чашей  
разъемная форма

- 1 Помидорки располовиньте, выложите на противень, покрытый пергаментом, сбрызните оливковым маслом, посолите, поперчите и поставьте в разогретую до 200 °С духовку на 30 минут.
- 2 Чеснок очистите и обжарьте до румяности. Достаньте чеснок и измельчите, масло не выливайте.
- 3 Взбейте яйца, крекеры измельчите в блендере до состояния мелкой крошки. В большой миске соедините крекеры, яйца, сливочное масло и 1 столовую ложку чесночного оливкового масла, добавьте щепотку соли и вымешивайте до состояния рассыпчатого теста.
- 4 Выложите тесто в форму, формируя основу и высокие бортики 2–3 см. Поставьте ее в духовку, разогретую до 180 °С, на 10 минут.
- 5 Смешайте в миске до однородности оба вида сыра, сметану, тимьян, чеснок и щепотку соли, переложите в основу, выложите помидоры и верните в духовку еще на 1 час. За 10 минут до готовности посыпьте полукольцами лука.
- 6 Достаньте киш, накройте полотенцем, дайте ему отдохнуть около часа и подавайте.

# Острое сырное ПЕЧЕНЬЕ

Эти печеньки отлично заходят в качестве спутника для бокальчика вина. Если не любите острое, замените перцы вялеными помидорами или оливками, а чеддер — пармезаном и добавьте щепотку орегано. Так вы получите совсем другой вкус. И сразу дам совет — готовьте больше.

## НА 20 ПЕЧЕНИЙ

200 г пшеничной муки  
120 г сливочного масла  
100 г вкусного сыра (у меня чеддер)  
1 ч. л. неострой горчицы  
1 перец чили  
1 яичный желток  
щепотка соли

- 1 Сыр натрите на крупной терке, перец измельчите.
- 2 Мелко нарубите холодное сливочное масло, смешайте в миске с мукой до состояния мелкой крошки.
- 3 Добавьте в тесто сыр, чили, горчицу, желток, щепотку соли и замесите тесто. Скатайте его в шар, заверните в пленку и поставьте в холодильник на 30 минут.
- 4 Раскатайте тесто в пласт 5 мм и с помощью стакана вырежьте печенья.
- 5 Застелите противень пергаментом, выложите печенья на некотором расстоянии друг от друга и отправьте в разогретую до 190 °С духовку на 15 минут.
- 6 Выньте противень, накройте полотенцем и дайте печенью остыть.



iv  
ot  
bloge



# Кутабы с тыквенно-морковным ДИПОМ

Сегодня у меня в планах кутабы, опять же не претендую на оригинальность. А в качестве соуса будет тыквенно-морковный дип. Прелесть кутабов в терпимости к любой начинке, половину я нашпиговал мелко натертой тыквой с сыром, а другую — просто слегка обжаренным луком с зеленью.

## ДЛЯ 10–12 КУТАБОВ

350 г пшеничной муки  
100 мл холодной воды  
200 мл кипятка  
30 мл оливкового масла  
1 репчатая луковица  
50 г сливочного масла  
+ немного для смазывания кутабов

200 г различной зелени  
(петрушка, лук, тархун, шпинат)  
соль

3 зубчика чеснока  
1 ч. л. красного винного уксуса  
оливковое масло  
соль

### ТЫКВЕННО-МОРКОВНЫЙ ДИП:

250 г моркови  
250 г вкусной тыквы  
½ ч. л. тмина

- 1 Просейте половину муки в миску, добавьте щепотку соли, холодную воду и половину оливкового масла. Замесите тесто вилкой, а потом руками, скатайте в шар и отложите в сторону.
- 2 Оставшуюся муку просейте в ту же миску, добавьте щепотку соли, влейте горячую воду и остатки оливкового масла, перемешайте вилкой, а как только вода остынет, вымесите руками. Соедините холодное и теплое тесто, вымешивайте руками до однородности, при необходимости добавьте немного муки. Скатайте тесто в шар, посыпьте мукой, положите в миску, накрыв пленкой, и оставьте на 1 час.
- 3 Мелко порубите зелень и репчатый лук, обжарьте лук на сливочном масле до полупрозрачности на среднем огне, добавьте зелень, подержите буквально минуту на огне и снимите.
- 4 Тесто разделите на 10 кусков, раскатайте в тонкие, полупрозрачные лепешки, на одну сторону выложите начинку, накройте второй и крепко защипните края.
- 5 Поставьте на средний огонь сухую сковороду, обжарьте лепешки по 2 минуты с каждой стороны. Смажьте лепешки маслом.
- 6 Для дипа нарежьте морковь и тыкву небольшими кубиками. Чеснок измельчите.
- 7 На сильном огне на оливковом масле 2–3 минуты обжарьте овощи с тмином, добавьте чеснок, четверть стакана воды, накройте крышкой, убавьте огонь до минимума и готовьте 20 минут.
- 8 Растолките овощи в пюре, добавьте уксус и щепотку соли, перемешайте.



часть 5

# Сладкая выпечка

Ромовые бабы 142  
Синнабонь,  
или Плюшки сверхсладкоежек 145

Мимшны панкейки  
с медовым соусом 146

Карамельно-сливовая  
шарлотка-перевертыш 149

Творожные сердечки 150

Меренговый рулет 153

Бискотти 154

Скандинавские булочки-бублики  
с кардамоном 157

Кольца из заварного теста  
с кремом 158

ал - @sliv\_ot\_blogerov/2



Абрикосово-миндальный  
пирог 161

Правильная «Павлова» 162

Американские панкейки 165

Мандариновые маффины 166

Чайно-сливочный фисташковый кекс  
с ягодами 169

Овсяное печенье с шоколадом  
и орехами 170

Ленивые творожные печенья 173

Простейший грушевый тарт  
из слоеного теста 174

Лимонный кекс 177

Маковая плетенка 178

Малиновый маршмеллоу 181

Тирольский пирог с клубникой 182

Лавандово-грейпфрутовые кашкейки 186

# Ромовые БАБЫ

Найти правильный рецепт ромовых баб — это примерно как найти правильный рецепт борща, их тысячи. Поэтому ни разу не претендую на истинность, просто делюсь отличным рецептом вкусных ромовых баб.

ДЛЯ 10–15 РОМОВЫХ БАБ

**ТЕСТО:**  
250 мл молока  
500 г пшеничной муки  
3 яйца  
120 г сахара  
150 г сливочного масла  
комнатной температуры  
100 г изюма

10 г сухих дрожжей  
1 ч. л. соли  
1 ч. л. ванильного сахара

**СИРОП:**  
100 г сахара  
300 мл воды  
40 мл рома или куантро

**ГЛАЗУРЬ:**  
300 г сахарной пудры  
1 яичный белок  
1 ч. л. лимонного сока

миксер

- 1 Половину молока нагрейте в сотейнике до 30–40 °С, перелейте в миску, добавьте дрожжи и половину муки. Вымесите плотное тесто, скатайте его в шар, сделайте на нем надрезы.
- 2 Сейчас будет странно, держитесь: опустите шар из опары в кастрюлю с водой комнатной температуры, так чтобы вода полностью покрывала тесто, накройте кастрюлю крышкой. Обложите кастрюлю бумажными полотенцами или поставьте в раковину, возможно, будет мини-потоп. И оставьте опару на 1 час.
- 3 Переложите тесто в большую миску (без воды), добавьте оставшиеся молоко и муку, перемешайте.
- 4 Отделите белки от желтков. Взбейте белки со щепоткой соли в густую пену. Желтки перетрите с обычным и ванильным сахаром.
- 5 Введите желтки и белки в тесто, добавьте мягкое масло и изюм, перемешайте миксером до однородности. Накройте пленкой и оставьте на 30 минут.
- 6 Смажьте формы маслом и посыпьте мукой, заполните их тестом на  $\frac{1}{3}$ , дайте тесту постоять в формах 5 минут. Поставьте формы в разогретую до 160 °С духовку на 50 минут. Когда тесто сверху зарумянится, убавьте температуру до 150 °С и выпекайте еще 10 минут.
- 7 Достаньте формы из духовки, накройте полотенцем, дайте им немного остыть, выньте выпечку из форм.
- 8 Смешайте сахар с водой в маленьком сотейнике, доведите сироп до кипения, дайте сахару полностью раствориться, снимите с огня, пусть остынет, а после влейте ром.
- 9 Приготовьте простую глазурь из сахарной пудры, яичного белка и лимонного сока.
- 10 Выложите бабы на решетку, часто проткните их зубочистками, полейте хорошенько сиропом, дайте ему впитаться и запечатайте отверстия глазурью.





# Синнабоны, или Плюшки

## СВЕРХСЛАДКОЕЖЕК

Ох уж эти синнабоны... Для меня их запах — запах дома. Когда выходишь из зоны прилета в Домодедово и первым делом чувствуешь аромат свежих булочек с корицей... Если вы хотите сладких плюшек с ароматнейшей глазурью, рецепт, как всегда, ниже. И да, я успел сжевать пару-тройку булочек, пока писал и делал фотографии. Было трудно удержаться, поверьте, это очень вкусно.

НА 12–14 ПЛЮШЕК

**ТЕСТО:**  
240 мл молока  
2 яйца  
100 г сливочного масла  
(мягкого)  
550 г пшеничной муки  
100 г сахара  
½ ч. л. соли

10 г дрожжей  
200 г коричневого сахара  
2 ст. л. молотой корицы  
оливковое масло  
форма для запекания  
миксер

**ГЛАЗУРЬ:**  
150 г сливочного масла  
120 г сливочного сыра  
(типа альметте)  
150 г сахарной пудры  
¼ ч. л. ванильного экстракта

- 1 В большой миске перемешайте половину муки и дрожжи. В маленьком сотейнике на среднем огне смешайте 50 г масла, сахар, молоко и соль. Нагрейте до момента, когда масло полностью растает.
- 2 В муку с дрожжами добавьте яйца, приготовленную молочную смесь и вымесите миксером на маленькой скорости, постепенно добавляя оставшуюся муку. Вымешивайте, пока тесто не станет эластичным и его можно будет скатать в шар, на это уйдет около 10 минут. Переложите тесто в смазанную маслом миску, накройте пленкой и уберите в теплое место на 15 минут. Если не торопиться, увеличьте время до 1 часа.
- 3 Смешайте коричневый сахар и корицу. Раскатайте тесто на посыпанной мукой поверхности в прямоугольник 50×50 см.

Смажьте сливочным маслом (50 г) и посыпьте сахаром с корицей.

- 4 Сверните тесто в рулет, разрежьте на 12 частей. Смажьте форму маслом и плотно уложите в нее плюшки. Накройте пленкой, уберите в теплое место на 1 час.
- 5 Поставьте в духовку, разогретую до 200 °С, на 15–20 минут, готовность определяйте по румяности.
- 6 Для глазури смешайте в отдельной миске сливочный сыр, сливочное масло, сахарную пудру и ванильный экстракт.
- 7 Выньте форму с плюшками из духовки, дайте им немного остыть, 10–15 минут, полейте глазурью и подавайте.

# Мимичные панкейки

## С МЕДОВЫМ СОУСОМ

Малюсенькие оладушки размером с монетку, ну не слишком ли мило? Да еще и с добавлением ягод и меда. Шикарный, позитивный завтрак для выходного дня. Кстати, если есть возможность, то замените мед лавандовым сиропом, так будет еще вкуснее.

Рецепт лавандового сиропа смотрите на с. 186, в рецепте лавандово-грейпфрутовых капкейков.

НА 3-4 ПОРЦИИ

130 г пшеничной муки  
200 мл кефира  
30 г сахара  
30 г + 30 г сливочного масла  
½ ч. л. пищевой соды  
1 яйцо  
1 капля ванильного экстракта

2 ст. л. меда  
щепотка соли  
оливковое масло  
горсть различных ягод

одноразовый кондитерский мешок

- 1 Растопите сливочное масло (30 г) и дайте ему остыть. Смешайте все сухие ингредиенты в большой миске.
- 2 Добавьте в миску растопленное масло, кефир, яйцо, ванильный экстракт, перемешайте до однородности.
- 3 Перелейте тесто в кондитерский мешок, отрежьте кончик. Поставьте сковороду на средний огонь, добавьте каплю оливкового масла и настройтесь познать свой внутренний дзен-таймер.

- 4 Выдавите тесто на сковороду малюсенькими панкейками, жарьте 30 секунд с одной стороны, переверните и жарьте еще 30 секунд. Тут важно прочувствовать момент, держать тесто и регулировать огонь так, чтобы оладушки получились нежными и пропеченными, а не зажаренными сухариками. Повторяйте, пока не закончится тесто.
- 5 В маленькой кастрюльке растопите оставшееся сливочное масло и добавьте мед, перемешайте и подавайте к панкейкам, украшенным ягодами, в качестве соуса.





# Карамельно-сливовая ШАРЛОТКА-ПЕРЕВЕРТЫШ

И сразу дисклеймер. Не уверен, что действительно пишу рецепт. Мне пришла отличная идея сделать новый фон и покрыть его лаком от всяких капель. Ага, теперь вся квартира в шпаклевке, и стоит дивный аромат. Вкусовые ощущения автора могут немного не совпадать с реальностью, спонсор повышенной чувствительности синоптической щели — художественный лак «Сонет». Художественный лак «Сонет» — добавь ярких эмоций. Попробовал шарлотку уже на следующий день и с превеликим удовольствием доел весь пирог, «Сонет» был ни при чем.

ДЛЯ ШАРЛОТКИ ДИАМЕТРОМ 20 СМ

8–10 слив, разрезанных  
на восьмушки  
200 г сливочного масла  
комнатной температуры  
200 г сахара  
250 мл молока

2 яйца  
300 г пшеничной муки  
2 ч. л. разрыхлителя  
2–3 капли ванильного  
экстракта  
1 ст. л. меда

щепотка соли  
  
форма для запекания,  
желательно неразъемная

- 1 Поставьте сотейник на маленький огонь, растопите половину масла, добавьте половину сахара и мед, помешивайте, пока не образуется однородный соус.
- 2 Смажьте форму небольшим количеством сливочного масла, выложите на дно пергамент, вылейте сахарно-сливочный соус. Разложите сливы по кругу, лучше в несколько слоев.
- 3 Смешайте муку, разрыхлитель и щепотку соли.
- 4 В отдельной миске взбейте миксером оставшееся масло до воздушной консистенции, добавьте оставшийся сахар и ванильный экстракт, снова взбейте, отправьте в миску яйца и... взбейте.
- 5 Порциями добавляйте муку и молоко, мешайте до однородности.
- 6 Вылейте тесто в форму, аккуратно, с помощью лопатки выровняйте. Поставьте форму в духовку, разогретую до 180 °С, на 1 час. Под решетку поставьте противень, возможно падение капель. Готовность проверяйте зубочисткой.
- 7 Выньте пирог, накройте полотенцем и дайте остыть в течение 30 минут. Пройдитесь ножом по стенкам, переверните форму и постучите по дну, осторожно снимите форму. Строго по желанию посыпьте орехами или сахарной пудрой.
- 8 Дайте пирогу остыть или подавайте теплым.

# Творожные СЕРДЕЧКИ

Ленивые плюшки для тех, в чьи планы не входит медитация на тесто в ожидании того, пока оно поднимется. Мне как раз хотелось чего-то быстрого, чтобы вжух — и печенки готовы. Хочется — делается — готовится. Поэтому сегодня будет быстрое печенье.

ДЛЯ 12–14 СЕРДЕЧЕК

## ТЕСТО:

220 г творога (5%)  
100 г сливочного масла  
комнатной температуры  
20 г сахара  
200 г пшеничной муки  
1 ч. л. разрыхлителя

## НАЧИНКА:

5 г ванильного сахара  
60 г сахара  
10 г корицы  
горсть мелко нарубленных  
грецких орехов

- 1 Хорошенько пробейте творог блендером, иначе будут комочки в печенье.
- 2 В большой миске смешайте муку с разрыхлителем, добавьте масло, сахар и творог, перемешайте до однородности. Тесто не должно липнуть к рукам, при необходимости добавьте еще немного муки.
- 3 Скатайте тесто в шар, заверните в пленку, отправьте в холодильник на 30 минут.
- 4 Разделите тесто на две части. Раскатайте каждую в прямоугольник размером примерно 20×25 см. Смешайте сахар, ванильный сахар, корицу и орехи. Посыпьте поверхность теста начинкой.
- 5 Сложите края каждого пласта теста к центру, а потом еще раз сложите. Для большего понимания можете посмотреть фотографии, как это делать.
- 6 Получившийся рулет разрежьте на кусочки толщиной 1 см. Выложите на противень, накрытый пергаментом, на некотором расстоянии друг от друга. Помогите нашим сердечкам принять правильную форму, слегка расправив каждую заготовку. Отправьте противень в нагретую до 180 °С духовку на 15 минут.
- 7 Противень с печеньем накройте полотенцем и дайте ему немного остыть.





# Меренговый РУЛЕТ

А как насчет того, чтобы срулетить рулет практически из ничего? Да он меренговый, да с масляным кремом, но я тут не калории считаю. К тому же сторонники ЗОЖа быстро забывают про калорийность рулета, попробовав один маленький кусочек, и тут же просят добавки.

## ДЛЯ РУЛЕТА 30 СМ

**МЕРЕНГА:**  
6 яичных белков (200 г)  
300 г сахара  
40 г кукурузного крахмала  
миндальные лепестки  
(строго по желанию)

сок ½ лимона  
щепотка соли  
  
блендер с венчиком

**КРЕМ:**  
7 яичных желтков  
200 г сливочного масла  
комнатной температуры  
140 мл молока  
100 г сахара

**1** Для лучшего взбивания охладите белки в холодильнике. Перелейте белки в миску, добавьте щепотку соли и взбивайте на средней скорости. Как только появится пена, начните постепенно добавлять сахар. Взбейте до устойчивых пиков. Добавьте сок лимона, крахмал и перемешайте.

**2** Выстелите противень пергаментом, равномерно распределите меренгу, в этом мне сильно помогла обычная линейка. Посыпьте миндальными лепестками. Поставьте корж в разогретую до 150 °С духовку на 40 минут.

**3** Достаньте противень, накройте меренгу листом пергаменты, переверните на решетку и оставьте в сторону остывать.

**4** Для крема поставьте маленький сотейник с молоком на средний огонь, растворите в нем сахар, доведите практически до ки-

пения. Желтки выложите в миску, добавьте к ним несколько столовых ложек молока из сотейника и перемешайте. Интенсивно мешая молочно-сахарную смесь в сотейнике, тонкой струйкой влейте желтки. Продолжая мешать, доведите смесь до кипения и сразу выключите.

**5** Процедите смесь через сито — комки нам не нужны. Отставьте смесь в сторону и дайте полностью остыть. Взбейте сливочное масло добела, добавьте к смеси, перемешайте.

**6** Снимите с коржа верхний пергамент, равномерно распределите крем. Потягивая за нижний слой пергаменты, скрутите корж в рулет, меренга будет ломаться, все так и задумано.

**7** Поставьте рулет в холодильник на 2 часа.

# Бискотти

**Бискотто или бискотти? Теряюсь в догадках, какое произношение правильное. Знаю только, что в любом случае нужно добавить в него как можно больше орехов. У меня вообще получились скорее орехи в тесте. Ну ничего, так даже питательнее и вкуснее.**

**ДЛЯ 14–15 ЛОМТИКОВ**

## ТЕСТО:

400 г пшеничной муки

100 г сахара

60 г мягкого сливочного масла

1 ч. л. разрыхлителя

3 яйца

пара капель ванильного экстракта

цедра 1 апельсина

миксер

## НАЧИНКА:

50 г сушеной клюквы

100 г фундука

## ГЛАЗУРЬ:

100 г шоколада

20 г сливочного масла

**1** Смешайте муку с разрыхлителем. Разотрите в большой миске сахар с 2 яйцами до бледно-кремового цвета и полного растворения сахара.

**2** Добавьте масло, ванильный экстракт, цедру и муку, перемешайте до однородности. Всыпьте клюкву с крупно нарубленными орехами (оставьте немного для украшения) и еще раз вымесите тесто.

**3** Скатайте слегка липкое тесто в шар, сформируйте узкий батон длиной 20–30 см, выложите на противень, покрытый пергаментом.

Оставшееся яйцо взбейте, смажьте батон, отправьте его в разогретую до 180 °С духовку на 30 минут.

**4** Достаньте из духовки, накройте противень полотенцем и дайте батону остыть 5 минут, после чего нарежьте его ломтиками по 1 см, выложите на противень и верните в жерло духовки еще на 10 минут. Разложите выпечку на решетке.

**5** На водяной бане растопите шоколад с маслом, полейте бискотти и, пока шоколад застывает, посыпьте остатками орешков и клюквы.





# Скандинавские Булочки-Бублики С КАРДАМОНОМ

Лучших булочек к чаю или к кофе просто не найти: в меру сладкие, воздушные, но в то же время плотные. Сажу на балконе, маваю бублики в кофе и наслаждаюсь.

ДЛЯ 20 БУБЛИКОВ

500 г пшеничной муки  
150 мл сливок (20%)  
+ 3 ст. л. для смазывания  
3 яйца  
50 г сливочного масла  
комнатной температуры

150 г сахара  
½ ч. л. молотого кардамона  
2 ст. л. отрубей  
1 ч. л. сухих дрожжей  
щепотка соли

- 1 В маленькой миске смешайте дрожжи, теплую воду (100 мл) и 1 столовую ложку сахара. Поставьте в теплое место на 10 минут.
- 2 Взбейте 2 яйца со сливками и маслом. В глубокой миске смешайте муку, щепотку соли, отруби и кардамон. Влейте дрожжи, яичную смесь, добавьте оставшийся сахар и вымешивайте до однородности. Должно получиться плотное, но липкое тесто.
- 3 Переложите тесто в чистую миску, накройте пленкой и поставьте в теплое место на 2 часа.
- 4 Обомните тесто, выньте из миски и переложите на рабочую поверхность, разделите его на 20 равных частей. Каждую скатайте в колбаску длиной 8–10 см, соедините и защипните края.
- 5 Выложите бублики на противень, покрытый пергаментом, на расстоянии 3–4 см. Накройте влажным полотенцем и оставьте на 40 минут. Мне не хватило одного противня, оставшиеся бублики я выложил просто на пергамент и готовил порционно.
- 6 Смешайте оставшееся яйцо с 3 столовыми ложками сливок, смажьте этой смесью бублики, которые планируете сейчас печь, и уберите в духовку, разогретую до 180 °С, на 20 минут.
- 7 Снимите бублики с противня, накройте полотенцем и дайте остыть. Для украшения можете приготовить глазурь из взбитого белка одного яйца, сока половины лимона и сахарной пудры.

# Кольца из заварного теста С КРЕМОМ

Эклер, ты ли это? Эк тебя жизнь закрутила. Еще один пункт в моем километровом списке гештальтов закрыт, приготовить эклеры в домашних условиях — check. Ввиду отсутствия специальных форм закрутил, завертел и с удовольствием съел. И не так уж это и сложно, даже люди с лапками справятся при наличии энтузиазма.

НА 10 КОЛЕЧЕК

## ТЕСТО:

200 г пшеничной муки  
200 мл воды  
100 г сливочного масла  
110 г яичных желтков (6 шт. СО)  
50 г сахара  
щепотка соли

## КРЕМ:

500 мл молока  
110 г яичных желтков (6 шт. СО)  
120 г сахара  
40 г кукурузного крахмала  
50 г сливочного масла

## ГЛАЗУРЬ:

50 г темного шоколада  
40 г сливочного масла  
кулинарный мешок  
с насадками  
миксер

- 1 Первым делом займитесь кремом. Поставьте сотейник с молоком на плиту, доведите практически до кипения. Параллельно в отдельной миске смешайте миксером добела желтки с сахаром и кукурузным крахмалом.
- 2 Влейте молоко из сотейника тонкой струйкой в желтковую смесь, при этом интенсивно помешивая, — если желтки свернутся, все придется начинать заново.
- 3 Перелейте массу обратно в сотейник, поставьте на средний огонь, постоянно мешая, доведите крем до загустения. Добавьте масло, перемешайте. Накройте крем пленкой, так чтобы она касалась поверхности крема, и дайте остыть.
- 4 Для теста в сотейник влейте 200 мл воды, добавьте масло, сахар, соль и, постоянно помешивая, доведите до кипения.
- 5 Выключите огонь, всыпьте сразу всю муку и начните интенсивно мешать венчиком, пока тесто не начнет отделяться от стенок.
- 6 Перемешивая тесто миксером, по одному введите желтки. Тесто должно получиться густым, но однородным, если у вас это не произошло, добавьте немного воды.
- 7 Выстелите противень пергаментом, перелейте тесто в кулинарный мешок и отсадите на противень в виде колец, на расстоянии 2–3 см. Отправьте противень в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут.
- 8 Дайте кольцам полностью остыть и наполните их кремом с помощью насадки.
- 9 Растопите шоколад на паровой бане, растворите в нем масло, перелейте в кулинарный мешок, отрежьте кончик и украсьте колечки.





# Абрикосово-миндальный ПИРОГ

Если вдруг случилось так, что у вас сейчас лето, то предлагаю этим бессовестно воспользоваться и приготовить пирог из песочного коржа, нежного йогуртового крема и свежих абрикосов. И на вкус это еще лучше, чем звучит. А если, увидев в составе пирога миндальную муку, вы сразу подумали «ну нафиг», то не торопитесь и просто замените ее обычной.

ДЛЯ ПИРОГА ДИАМЕТРОМ 28 СМ

## КОРЖ:

300 г миндальной муки  
120 г сахара  
160 г холодного сливочного  
масла  
30 г кукурузного крахмала  
щепотка соли

## НАЧИНКА:

350 мл греческого йогурта  
160 мл густых сливок (22%)  
100 г сахара  
2 листа желатина по 2,5 г  
5–7 абрикосов

## ГЛАЗУРЬ:

100 г абрикосового джема  
100 мл воды

- 1 В миске смешайте сухие ингредиенты для коржа, добавьте масло и перемешайте блендером или руками до однородной массы.
- 2 Смажьте форму маслом, выложите тесто, равномерно его распределите, выпекайте в разогретой до 180 °С духовке 15 минут, до золотистости.
- 3 Выньте корж, дайте ему остыть, а пока займитесь начинкой. Замочите желатин в высоком стакане с водой.
- 4 Поставьте небольшой сотейник на средний огонь, влейте сливки, добавьте сахар, нагревайте до его растворения. Держите сливки на огне, пока они не достигнут 60 °С, визуально — пойдет пар от поверхности.
- 5 Отожмите желатин и, интенсивно помешивая, растворите его в сливках, снимите с огня и дайте массе остыть 10 минут.
- 6 Добавьте в нашу начинку йогурт, перемешайте, вылейте начинку на корж, дайте ему остыть при комнатной температуре в течение часа, затем отправьте в холодильник минимум на 4 часа.
- 7 Когда начинка станет плотной на ощупь, нарежьте абрикосы, удалите косточки и выложите сверху.
- 8 Чтобы приготовить глазурь, доведите абрикосовый джем и воду до кипения, снимите с огня и полейте пирог.

Telegram-канал - @slimnotdietersov\_2

# Правильная «ПАВЛОВА»

Классический летний десерт. Хотя какая разница, когда готовить летние десерты, если ягоды продаются круглый год. Кстати, в правильной «Павловой» под хрустящей стенкой меренги должна быть спрятана тающая мягкая масса. Этот десерт мгновенно переносит в теплое и солнечное лето, какая бы погода ни стояла за окном.

ДЛЯ ТОРТА ДИАМЕТРОМ 20 СМ

## МЕРЕНГА:

180 г охлажденных яичных белков (примерно 5 шт. СО)  
250 г сахара  
15 г кукурузного крахмала  
50 мл воды  
маленькая щепотка соли

## миксер

## КРЕМ:

100 г ягод  
150 г сахара  
100 г яичных желтков (примерно 5 шт. СО)

100 г сливочного масла комнатной температуры  
50 мл жирных сливок  
сок 1 лимона  
10 г кукурузного крахмала

- 1 В белки добавьте щепотку соли и взбейте их на максимальной скорости миксера до появления пены. Всыпьте тонкой струйкой сахар и взбивайте, пока масса не загустеет (примерно 2–3 минуты).
- 2 Влейте воду и взбивайте, пока белки снова не стабилизируются. Порциями всыпьте крахмал и взбивайте до устойчивых пиков.
- 3 Выложите массу на пергамент или силиконовый коврик и с помощью лопатки сформируйте шар с небольшим углублением в центре.
- 4 Поставьте в духовку, разогретую до 95 °С с конвекцией, на 2,5 часа. Каждая духовка работает по-своему, поэтому первые 10–15 минут следите за своей «Павловой» и, если она начнет желтеть, убавьте температуру на 5–10 градусов.
- 5 Пока меренга томится в духовке, самое время заняться кремом. Влейте сок лимона и сливки в маленький сотейник, перемешайте и доведите до кипения. В отдельной миске смешайте желтки, сахар и крахмал.
- 6 Тонкой струйкой влейте лимонный сок со сливками в яичную смесь, перемешайте венчиком до однородности.
- 7 Перелейте эту смесь обратно в сотейник, поставьте на маленький огонь, помешивая, варите до загустения. Снимите с огня и дайте остыть до комнатной температуры.
- 8 Добавьте в крем масло и с помощью блендера или венчика перемешайте.
- 9 Выложите крем в углубление нашей «Павловой», украсьте ягодами и отправляйте на стол, пока не остыла.





Телеграм канал -

# Американские ПАНКЕЙКИ

Панкейки по этому рецепту всегда получаются пышными и высокими. Есть лишь одно «но», важно правильно соединить белок с желтком на последней стадии, иначе вас ждет поедание картона. Зато если все получится, результат вас гарантированно обрадует. При всей моей нелюбви к завтракам панкейки я ем по утрам с огромным удовольствием. А если еще добавить свежих ягод...

НА 12 ПАНКЕЙКОВ

## ТЕСТО:

250 г пшеничной муки  
220 мл молока  
4 яйца  
2 ст. л. сахара  
1 ч. л. молотой корицы  
щепотка соли

¼ ч. л. разрыхлителя  
или гашеной соды

1 ч. л. сливочного масла

## СОУС:

40 г сливочного масла  
100 мл меда

- 1 Отделите желтки от белков. Миску с белками поставьте в холодильник. Желтки разотрите венчиком с сахаром и корицей в глубокой миске.
- 2 Тонкой струйкой, продолжая мешать желтковую массу, влейте молоко. Старайтесь взбивать, не образуя пену.
- 3 Аккуратно всыпьте просеянную муку, продолжая мешать, добавьте разрыхлитель, вымесите однородное густое сметанообразное тесто. В белки добавьте щепотку соли и миксером взбейте в крутую пену.
- 4 Аккуратно лопаткой вмешайте белки в тесто, от этого действия зависит, насколько панкейки будут высокими и нежными по текстуре.
- 5 Поставьте сковороду на средний огонь, растопите сливочное масло. Вылейте половину теста, сформируйте блинчик. Обжаривайте с каждой стороны по 1 минуте.
- 6 Для следующих блинчиков не нужно добавлять масло, блинчики должны не жариться, а печься на слабом огне.
- 7 Готовые панкейки выложите на блюдо и накройте крышкой. У меня это было ведерко для шампанского.
- 8 Для соуса растопите в маленьком сотейнике масло, смешайте с медом и подавайте теплым с блинчиками.

# Мандариновые МАФФИНЫ

Кому маффинов с мандариновым соком и сушеной клюквой?  
Отличный новогодний рецепт для любителей необычных сочетаний.  
Или для тех, кто переел мандаринов, но не может остановиться.

ДЛЯ 12 МАФФИНОВ

100 г сахара  
1 яйцо  
50 мл оливкового масла  
250 г пшеничной муки  
1 ч. л. разрыхлителя  
1–2 капли ванильного экстракта

3 мандарина  
100 г сушеной клюквы  
щепотка соли

миксер

- 1 Смешайте муку с разрыхлителем и солью. Из мандаринов выжмите сок и с двух из них снимите цедру, например с помощью мелкой терки.
- 2 В большой миске взбейте яйцо с сахаром до появления пены. Влейте масло, снова взбейте, добавьте цедру, мандариновый сок и повторите перемешивание.
- 3 Порциями всыпьте муку и перемешайте тесто до однородности. Добавьте клюкву

и снова... что? Правильно, перемешайте. Тесто должно получиться довольно густым.

- 4 Разложите его по формочкам и отправьте в духовку на 30–40 минут при температуре 180 °С.
- 5 Достаньте из духовки форму, накройте полотенцем и дайте остыть минут 10. После чего приступайте к дегустации.





# Чайно-сливочный фисташковый кекс С ЯГОДАМИ

Ловкость рук и никакого мошенничества, обычный кекс путем нехитрых манипуляций превращается... в элегантные шорты! А нет, извините, это из другого фильма, а мы не в «Бриллиантовой руке». Все куда проще: чутка фисташек, ягод, а главное, немного японского чая матча, и готов кекс — звезда стола.

ДЛЯ КЕКСА РАЗМЕРОМ 20x10 CM

150 г пшеничной муки  
+ немного для посыпки формы  
2 ч. л. чая матча (сухого,  
незаваренного)  
150 г сахара  
100 г сливочного масла комнатной  
температуры + немного  
для смазывания формы  
100 г сливочного сыра типа альметте

1 ч. л. разрыхлителя  
2 яйца  
100 г рубленых фисташек  
ягоды для украшения, в моем случае  
это черешня и вишня (без косточек!)

ГЛАЗУРЬ:  
200 г сахарной пудры  
5 ст. л. лимонного сока

- 1 В большой миске смешайте миксером сыр, яйца, масло и сахар до воздушной массы.
- 2 Отдельно смешайте чай матча, разрыхлитель и муку, добавьте к сливочно-сырной массе, перемешайте до однородности, всыпьте фисташки и снова перемешайте.
- 3 Небольшим кусочком масла смажьте форму, посыпьте ее мукой и перелейте тесто.
- 4 Поставьте форму в духовку, разогретую до 180 °C, на 1 час, готовность проверяйте
- 5 зубочисткой, по необходимости увеличьте время приготовления.
- 5 Достаньте форму с кексом из духовки, накройте ее полотенцем, дайте остыть 15 минут, после этого выньте кекс из формы и дайте ему полностью остыть.
- 6 Приготовьте глазурь, смешав сахарную пудру с соком, полейте кекс и, как только она начнет проявлять первые признаки застывания, украсьте ягодами.

# Овсяное печенье с Шоколадом И ОРЕХАМИ

Все как мне нравится — рецепт-конструктор, который невозможно испортить. Нет какао, орехов и шоколада? Пффф... тоже мне, проблема, можно обойтись и без них. Что? Коричневого сахара тоже нет? Возьмите обычный, тростниковый тут для цвета. Только учтите, что белый немного слаще.

ДЛЯ 10–20 ПЕЧЕНИЙ

150 г овсяных хлопьев  
100 г пшеничной муки  
150 г коричневого сахара  
2 ст. л. какао-порошка  
160 г сливочного масла  
комнатной температуры

1 яйцо  
50 г любых орехов  
½ ч. л. разрыхлителя  
100 г горького шоколада  
  
миксер (без него никак)

1 Смешайте муку с какао, хлопьями и разрыхлителем. Орехи измельчите в кофемолке или заверните в пленку и нежно постучите (покатайте) скалкой.

2 В другой миске миксером смешайте до однородности масло с сахаром и яйцом. Частями добавляйте мучную смесь и орехи, тщательно перемешайте.

3 Выстелите противень пергаментом. Возьмите немного теста, скатайте шарик размером с маленький грецкий орех, выложите его на противень и слегка придавите на пер-

гаменте. Выкладывайте будущие печенья на расстоянии 5 см.

4 Выпекайте в разогретой до 170 °С духовке, в режиме конвекции, 10 минут. Прежде чем снимать готовые печенья с пергамента, дайте им постоять пару минут.

5 Растопите шоколад на водяной бане, обмакивайте край каждого печенья в шоколад и выкладывайте на решетку. Дайте шоколаду застыть, заварите чай/какао/кофе, завернитесь в плед с книгой и получайте удовольствие.





# Ленивые творожные ПЕЧЕНЬЯ

Весь процесс готовки вместе с выпеканием занял у меня не более 40 минут, что не может не радовать. Эти печеньки можно сравнить с кашей из топора, ингредиенты для них очень простые.

ДЛЯ 15–16 ПЕЧЕНИЙ

200 г творога  
200 г сливочного масла комнатной температуры  
1 яйцо  
400 г пшеничной муки  
150 г сахара  
1 ч. л. разрыхлителя

1 Сливочное масло разотрите с творогом в большой миске, добавьте муку, яйцо и разрыхлитель. Я еще добавил пару капель орехового экстракта для запаха. Вымесите до однородности.

2 Раскатайте тесто скалкой толщиной примерно полсантиметра. Небольшой миской или стаканом вырежьте из теста кружки. Каждый обмакните в сахар с двух сторон,

сложите пополам, еще раз обмакните в сахар и сложите. В итоге у вас должны получиться треугольнички.

3 Выложите на противень, поставьте в духовку, разогретую до 200 °С, примерно на 15 минут.

4 Достаньте противень из духовки, накройте полотенцем и дайте печенье полностью остыть.

# Простейший грушевый тарт

## ИЗ СЛОЕНОГО ТЕСТА

Проще, чем приготовить этот десерт, только пойти в магазин и купить уже готовую пироженку. Долго думал, с чем сделать тартики: с грушей или яблоками. Но яблочных рецептов у меня достаточно, а вот на грушу в качестве начинки мой выбор не так часто падает.

### ДЛЯ 6 НЕБОЛЬШИХ ТАРТОВ

500 г дрожжевого слоеного теста  
2 груши  
1 ст. л. сахара  
40 г сливочного масла

2 ст. л. абрикосового джема  
взбитые сливки  
или мороженое для подачи

- 1 Тесто нарежьте ножом на 12 квадратов 6×6 см. В половине теста вырежьте квадратные отверстия, отступая от края по 1 см (нам нужны только бортики, сердцевину приберегите для другой выпечки). Накройте бортиками целые тестовые квадраты, чтобы получились небольшие тестовые корзиночки.
- 2 Выньте из груш сердцевину, нарежьте тонкими ломтиками и поместите в центр нашей тестовой конструкции.
- 3 Посыпьте тарты сахаром, положите на них по маленькому кусочку масла (всего 20 г).
- 4 Поставьте противень в духовку, разогретую до 180 °С, на 20 минут.
- 5 Смешайте джем с парой ложек кипятка, добавьте 20 г масла, перемешайте до однородности.
- 6 После того как тарты испекутся, смажьте их джемом и подавайте теплыми, украсив взбитыми сливками или мороженым.





Тенеррам-каха - @sliv\_ot\_bloggerov

# Лимонный КЕКС

Говорят, ничего хорошего не происходит после двух часов ночи. Это касается не только людей, но и кексов. Да, жизнь и духовка мой кекс не пощадили. Визуальный осмотр показал, что его не только распучило, он еще и сгорел. И все по новой: весы, мука, центрифуга миксера, в этот раз две формы вместо одной, аромат цедры. Зато теперь мне очень вкусно, все-таки что-то хорошее происходит и после двух часов ночи.

ДЛЯ ДВУХ КЕКСОВ 25×12 СМ

230 г сливочного масла комнатной температуры + немного для смазывания формы  
400 г пшеничной муки  
2 ст. л. цедры лимона  
100 мл свежего лимонного сока  
½ ч. л. пищевой соды  
1 ч. л. соли  
200 г сахара

6 яиц  
150 г греческого йогурта  
несколько капель ванильного экстракта

**ГЛАЗУРЬ:**  
200 г сахарной пудры  
3 ст. л. лимонного сока

- 1 В небольшой миске смешайте муку, цедру лимона, пищевую соду и соль. Взбейте миксером масло с сахаром до воздушности (4–5 минут), введите яйца по одному, добавьте лимонный сок и ванильный экстракт.
- 2 Убавьте скорость миксера до минимума и порциями всыпьте мучную смесь, добавьте греческий йогурт.
- 3 Смажьте форму маслом, вылейте тесто в форму, поставьте в духовку, разогретую до 210 °С, на 1 час, с помощью зубочистки проверяйте степень готовности кекса. Если выпечка начнет подгорать, накройте ее фольгой.
- 4 Приготовьте лимонную глазурь: просейте сахарную пудру в миску, добавьте лимонный сок и взбейте до однородности. Если хотите придать глазури более яркий белый цвет, то без диоксида титана не обойтись.
- 5 Выньте форму из духовки, накройте полотенцем, дайте остыть 15 минут, переверните, выньте кекс из формы и дайте ему полностью остыть.
- 6 Нанесите глазурь и дайте ей полностью высохнуть (1–2 часа).

# Маковая ПЛЕТЕНКА

Как и любая другая история, эта началась с человеческих пороков. Триггером стала лень, все довольно прозаично. Да, мне запарно пройтись 20 минут до булочной, но не лень сутки ждать доставку из магазина, а потом 2 часа делать тесто и, используя непарламентский лексикон, формировать более или менее приличную тестовую косу. С другой стороны, если бы не тюлень внутри меня, то как бы появился этот рецепт?

## ДЛЯ РУЛЕТА 20 СМ

**ТЕСТО:**  
120 мл молока  
350 г пшеничной муки  
60 г сливочного масла  
комнатной температуры  
60 г сахара  
1 яйцо

4 г сухих дрожжей  
½ ч. л. ванильного экстракта  
щепотка соли

**НАЧИНКА:**  
100 г мака  
50 мл сгущенного молока

2 ч. л. корицы  
**СИРОП И ОБМАЗКА ПЛЕТЕНКИ:**  
50 мл воды  
50 г сахара  
1 яичный желток  
60 мл молока

- 1 В глубокую миску налейте молоко, всыпьте половину сахара и дрожжи, перемешайте и оставьте на 10 минут.
- 2 Добавьте другие составляющие: половину масла, муку, оставшийся сахар, яйцо, ванильный экстракт и соль. Вымесите до однородности, добавьте оставшееся масло, снова перемешайте. Сформируйте из теста шар, верните в миску, накройте ее пленкой и оставьте на 2 часа в теплом месте.
- 3 Пока тесто поднимается, займитесь начинкой. В небольшом сотейнике смешайте мак, сгущенку, корицу, поставьте на маленький огонь и поддерживайте, периодически помешивая, 15–20 минут. Снимите с огня и дайте массе слегка остыть.
- 4 Раскатайте тесто в прямоугольник, чем больше он будет, тем более слоистым будет рулет, в моем случае это 40×20 см.
- 5 Равномерно выложите начинку, сверните тесто в рулет и защипните края.
- 6 Выложите на противень, покрытый пергаментом, накройте пленкой и дайте тесту подняться 30 минут.
- 7 Взбейте желток с молоком и с помощью кисточки смажьте рулет. Поставьте противень в духовку, разогретую до 180 °С, на 35–40 минут.
- 8 Пока рулет выпекается, приготовьте сахарный сироп и, как только достанете рулет из духовки, пропитайте его, дайте остыть и подавайте.





Tenerpa

# Малиновый МАРШМЕЛЛОУ

Это зефир для ленивых. Для людей, не готовых тратить время и нервы, в итоге ронять на пол противень, поскользнуться на нем, становиться очень-очень липким и очень недовольным. Так случилось со мной, из-за чего я в итоге перешел на маршмеллоу. Большой плюс такого зефира — для него можно использовать пюре из любых ягод.

ПРИМЕРНО НА 300 Г МАРШМЕЛЛОУ

18 г листового желатина  
(9 листов по 2 г)  
150 г кукурузного или сахарного  
сиропа или сиропа из топинамбура  
150 г малинового пюре  
50 г сахара  
сахарная пудра

миксер  
контейнер размером  
примерно 10×10 см

- 1 Желатин замочите в высоком стакане в холодной воде. В небольшом сотейнике соедините половину пюре, сиропа и весь сахар, поставьте на сильный огонь и доведите до температуры 110 °С. Это 2–3 минуты после активного кипения.
- 2 Выключите огонь, отожмите желатин и растворите в малиново-сахарной массе.
- 3 В большой миске на больших оборотах миксера взбейте оставшиеся сироп и пюре в течение нескольких минут. Не прекращая взбивать, тонкой струйкой влейте массу

из сотейника. Продолжайте взбивать еще 10 минут, масса начнет густеть, увеличиваться в объеме и бледнеть.

- 4 Перелейте массу в контейнер, выровняйте лопаткой и оставьте на 3–4 часа. В идеале — лить в квадратную форму без дна, поставленную на пергамент, но такой, увы, нет.
- 5 С помощью тонкой лопатки и ножа выньте маршмеллоу из формы, нарежьте, обваляйте в сахарной пудре и подавайте.

# Тирольский пирог С КЛУБНИКОЙ

А может, и не тирольский, а может, и не с клубникой. Первое спорно, второе опционально: клубнику можно заменить любыми доступными свежими фруктами. Этот рецепт местами сложный и требующий времени, но оно того стоит. Наслаждайтесь воздушной основой, заварным кремом и свежими фруктами.

НА ПИРОГ ДИАМЕТРОМ 26 СМ

**БИСКВИТ:**  
2 яйца  
70 г сахара  
50 г пшеничной муки  
20 г кукурузного крахмала  
цедра ½ лимона

**ПРОПИТКА:**  
120 мл воды  
30 г сахара

сок ½ лимона

**КРЕМ:**  
300 мл молока + 2 ст. л.  
1 яйцо  
90 г сахара  
1 ч. л. ванилина  
20 г кукурузного крахмала  
8 г порошкового желатина  
150 г сливок для взбивания

**НАЧИНКА:**  
500 г клубники  
10 г желатина  
1 г лимонной кислоты  
2 ст. л. сахара  
400 мл воды

миксер  
разъемная форма

- 1 Приготовьте бисквит. Отделите белки от желтков. Перелейте белки в миску, взбейте миксером на большой скорости до пены, добавьте сахар, взбивайте до устойчивых пиков. Убавьте скорость до минимума и добавьте желтки.
- 2 Смешайте муку с крахмалом и цедрой, всыпьте в яичную смесь и аккуратно перемешайте лопаткой до однородности.
- 3 Дно разъемной формы выстелите пергаментом, перелейте тесто, разровняйте и отправьте в разогретую до 170 °С духовку. После этого 25 минут не шумим, бисквиты этого очень не любят.
- 4 Достаньте основу из духовки и, не вынимая из формы, уроните дном на доску. Этот этап нужен, чтобы лишний воздух вышел из бисквита, тогда он не опадет во время остывания. Даем бисквиту полностью остыть.
- 5 Выньте бисквит из формы. Возможно, понадобится пройтись ножом по стенкам. Срежьте корочку, выложите основу на тарелку.
- 6 На бисквит поставьте бортик от формы. На этом этапе стенки бортика лучше проложить ацетатной пленкой, иначе начинка может прилипнуть к стенкам. Если ее нет (а ее нет), при извлечении из формы пройдитесь по стенке ножом.
- 7 Для пропитки сахар растворите в горячей воде, добавьте сок лимона. Дайте ей остыть, а потом пропитайте бисквит.
- 8 Для крема залейте желатин 2 столовыми ложками молока, перемешайте и оставьте его набухать. Соедините в небольшой миске яйцо, сахар, ванилин и взбейте венчиком до появления пены. Всыпьте крахмал и перемешайте.





ПРОДОЛЖЕНИЕ РЕЦЕПТА

## Тирольский пирог С КЛУБНИКОЙ

**9** Молоко налейте в небольшой сотейник и поставьте на средний огонь, доведите практически до кипения. Порциями влейте в яичную массу, постоянно помешивая. Верните смесь в сотейник, поставьте на средний огонь и начните активно мешать венчиком. Примерно при 70 °С крем начнет завариваться, мешайте до загустения. Лучше всего в процессе заваривания постепенно снижать огонь, чтобы крем не пригорел.

**10** Дайте крему остыть ниже 60 °С (5–10 минут), при температуре выше 60 °С магия не работает. Добавьте желатин и перемешайте. Накройте крем пленкой и дайте остыть.

**11** Взбейте холодные сливки до устойчивых пиков, влейте остывший крем, перемешайте

смесь, перелейте на бисквитную основу и уберите в холодильник на 30 минут.

**12** Приготовьте начинку. В горячей воде (до 60 °С) растворите желатин, сахар и лимонную кислоту, дайте немного остыть и уберите в холодильник.

**13** Нарежьте клубнику на четвертинки, распределите ягоды по пирогу, часть вдавите в крем, иначе есть шанс побега желе и ягод в сторону канадской границы.

**14** Как только желе начнет густеть, аккуратно с помощью столовой ложки залейте клубнику на торте и отправьте его отдыхать в холодильник минимум на 24 часа.

Telegram канал @sliv\_ot\_blogerov\_2

# Лавандово-грейпфрутовые КАПКЕЙКИ

Таких ароматных капкейков я еще не делал. Смелое сочетание вкусов, мимимишный внешний вид. А впоследствии легкое чувство стыда за съеденный шестой капкейк подряд в третьем часу ночи. Если у вас возник вопрос, где взять лавандовый сироп, то отвечаю — сделать.

НА 12-14 КАПКЕЙКОВ

## ТЕСТО:

220 г пшеничной муки  
180 г коричневого сахара  
120 г греческого йогурта  
100 мл оливкового масла  
50 мл грейпфрутового сока  
1 ст. л. цедры грейпфрута  
1 ч. л. лавандового сиропа  
1 ч. л. разрыхлителя

## 3 яйца

щепотка соли

## КРЕМ:

200 г творожного сыра  
100 г сахарной пудры  
1 ст. л. грейпфрутового сока  
½ ч. л. лавандового сиропа

## миксер

форма для выпечки кексов  
бумажные формочки  
для кексов

## СИРОП:

3 ст. л. цветов лаванды  
250 мл воды  
300 г сахара

- 1 Приготовьте сироп. В сотейник всыпьте сахар, влейте воду, перемешайте, добавьте лаванду, поставьте сотейник на маленький огонь и варите 1 час, затем пропустите сироп через сито.
- 2 Смешайте муку, разрыхлитель и соль. В отдельной посуде миксером взбейте яйца до однородной массы, добавьте сахар, масло, йогурт, сок грейпфрута, цедру и сироп и еще раз взбейте. Порциями всыпьте мучную смесь, каждый раз перемешивая до однородности венчиком.
- 3 Поставьте бумажные формочки в форму, заполните тестом на  $\frac{3}{4}$ , удобнее всего это делать с помощью кулинарного мешка. Поставьте форму в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут, готовность проверяйте зубочисткой.
- 4 Достаньте форму, накройте полотенцем и дайте капкейкам остыть.
- 5 Для крема смешайте миксером на небольшой скорости все ингредиенты до однородности, увеличьте скорость до максимума и взбейте в течение 1–2 минут.
- 6 Переложите в кондитерский мешок и нанесите на остывшие капкейки.

## На заметку

Оставшийся сироп перелейте в чистую баночку и храните в холодильнике. Подавайте его к блинчикам и оладьям.



Тенерпам-качал  
\_osliv\_ ot  
\_logqero



Terima kasih  
@sliv\_ot\_blogger

## Вместо заключения

**Н**е так сложно начать готовить, как принять факт, что простые и привычные продукты могут открываться с новой, вкусной стороны. А красивые картинки из блогов и кулинарных книг можно воспроизвести на любой кухне. Да, что-то может получиться не с первого раза, да, на это уйдет больше времени. Но стоит только взять в привычку готовить вкусно для себя и окружающих, как вы начнете получать удовольствие от процесса и результата. Дайте себе время на обучение и воспринимайте ошибки как опыт.

Готовьте, творите, экспериментируйте с продуктами и получайте удовольствие.

**Знайте, вкусно — это там,  
где вы.**







**Н**е так сложно начать готовить, как принять факт, что простые и привычные продукты могут открываться с новой, вкусной стороны. А красивые картинки из блогов и кулинарных книг можно воспроизвести на любой кухне. Да, что-то может получиться не с первого раза, да, на это уйдет больше времени. Но стоит только взять в привычку готовить вкусно для себя и окружающих, как вы начнете получать удовольствие от процесса и результата. Дайте себе время на обучение и воспринимайте ошибки как опыт. Готовьте, творите, экспериментируйте с продуктами и получайте удовольствие.

**Знайте, вкусно —  
это там, где вы.**

Красочный сборник рецептов Ника Панаева гарантированно расширит ваш съедобный кругозор, поможет уйти от тривиальности в каждодневном меню и переместит процесс готовки из разряда рутинной обязанности в категорию захватывающего хобби с элементами медитации. Эта книга способна возбудить аппетит еще до того, как дело дойдет до плиты и миксера. Кроме демонстрации вкусных блюд автор с заметной самоиронией рассказывает о приключившихся кулинарных курьезах на кухне и вне ее. Все это наверняка подкупит тех, кто до сих пор сомневается в своих силах, ждет знака свыше или мотивационного пинка в нужном направлении. Перед вами настоящий рог изобилия самых разных рецептов — от новомодно-экзотических до тех, что способны проехать мощным кулинарным катком по закоулкам памяти.

ЛЮБА и МАКС КУШТУЕВЫ, фуд-блогеры, работающие в экспрессивном стиле глэм-кук, создатели и хозяева страницы «Кухня занятых людей» на Facebook, эксперты по швейцарской гастрономии, авторы кулинарных книг

ISBN 978-5-04-111207-3



9 785041 112073 >

**ХЛЕБ\*СОЛЬ**

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

@ breadsalt\_ru