

Счастливые дни с Голым Поваром

Джейми

Оливер

БЕСТСЕЛЛЕР №1 В ВЕЛИКОБРИТАНИИ



Другие книги Джейми Оливера

Голый Повар

Возвращение Голого Повара

Кухня Джейми

Обеды от Джейми





**Счастливые дни  
с Голым Поваром**

**Джейми Оливер**

в литературной редакции Киры Ласкари  
с фотографиями Дэвида Лофтуса

Happy Days with the Naked Chef  
Счастливые дни с Голым Поваром  
Автор: Джейми Оливер (Jamie Oliver)  
Фотографии: Дэвид Лофтус (David Loftus)

3-е издание на русском языке. Исправленное. 2008 год.

Издано на русском языке ООО «КукБукс» совместно с Penguin Books Ltd  
Отпечатано в Graphicom, Италия  
Впервые издано на английском языке в 2001 году  
компанией Penguin Books Ltd, Лондон  
Впервые издано на русском языке в 2005 году ООО «КукБукс»

Penguin Books Ltd, Registered Office: 80 Strand, London WC2R 0RL, England  
[www.penguin.com](http://www.penguin.com)

Copyright © Jamie Oliver, 2001  
Photographs copyright © David Loftus, 2001

The moral rights of the author have been asserted

Все права сохранены

Никакая часть этого издания не может перепечатываться, сохраняться в электронном виде и передаваться в любой форме и любыми средствами (электронными, механическими, фотокопированием, записью и др.) без письменного согласия владельца авторского права и издателя книги.

Подписано в печать 11 октября 2007 года  
Отпечатано в Италии

Тираж 5000 экз.

ISBN 978-5-98837-008-6 (рус.)  
ISBN 0-718-14484-8 (анг.)  
EAN Code 978-5-98837-008-6

© Редактор Кира Ласкари  
Корректор Татьяна Каратеева  
Верстка [www.anykeys.ru](http://www.anykeys.ru)  
© Перевод Юлия Тяжлова  
© ООО «КукБукс», 2005, 2006, 2007  
[www.cookbooks.ru](http://www.cookbooks.ru)

**Вы сможете познакомиться с Голым Поваром поближе на странице  
в сети Интернет [www.penguin.co.uk/jamieoliver](http://www.penguin.co.uk/jamieoliver), где вас ждут  
эксклюзивные интервью, видеоклипы, рецепты, соревнования  
и все последние новости. Посетите также персональный сайт Джейми  
в сети Интернет [www.jamieoliver.com](http://www.jamieoliver.com)**



## СОДЕРЖАНИЕ

Введение 8 • Травки 14

Уютный ужин 18 • На скорую руку 42

Невзрослый клуб 62 • Салаты, которые еще проще 90

• Заправки 112 • Паста 116

Что-то рыбное случится 136

Симпатичный кусочек мяса... 168

... И куча овощей 202

Чудесный мир хлеба 230

Десерты 258 • Напитки 292

• И, наконец... Ты — то, что ты ешь! 306

Алфавитный указатель 308 • Милые люди 318



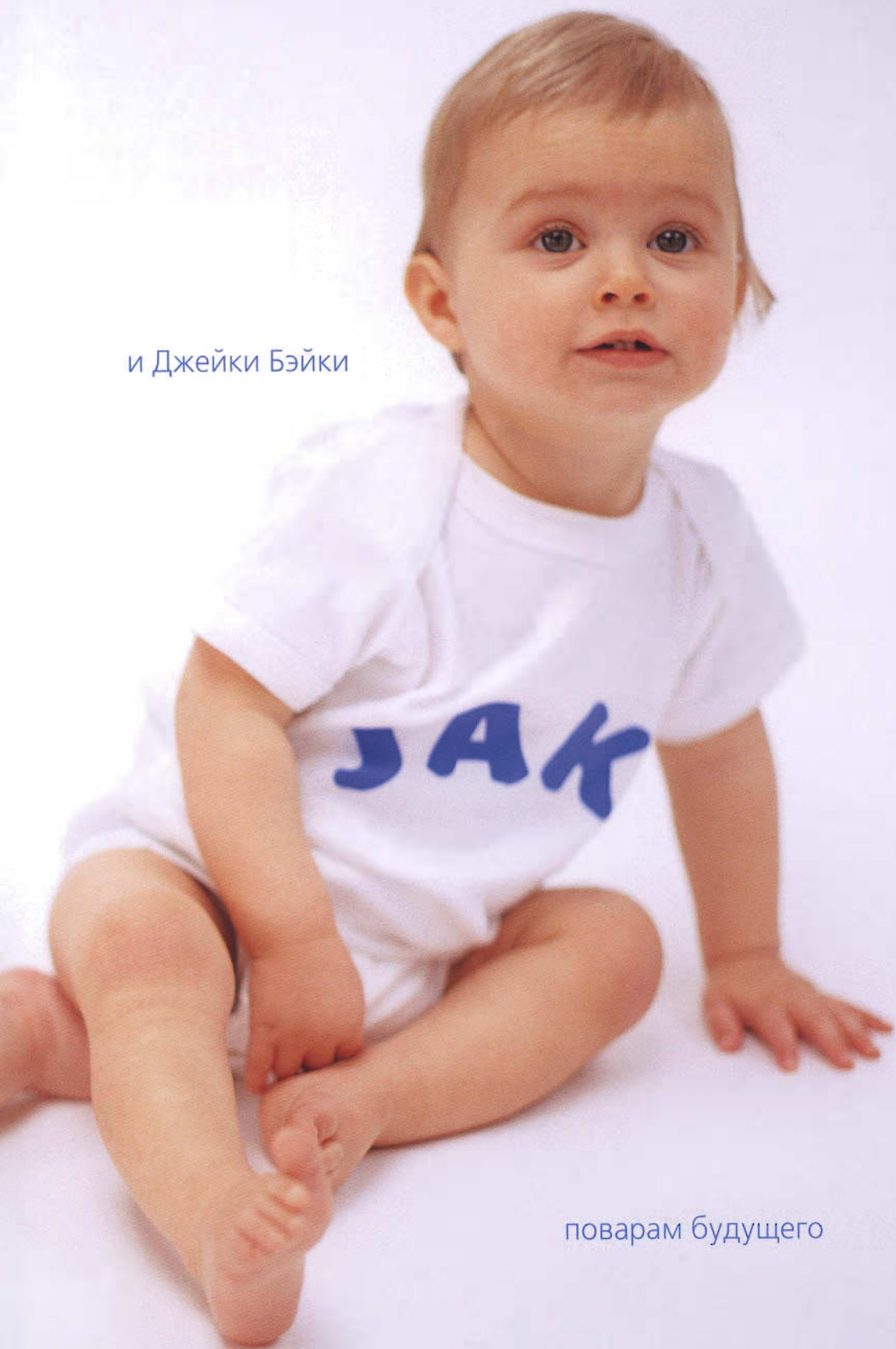
Посвящается

Малышке Хеннес





и Джейки Бэйки



поварам будущего

# ПИЦЦА МАРИЯ!!!

— и прошлый-то год был очень насыщенным, а этот вообще какой-то безумный. Например, в настоящий момент, когда я в Корнуолле пишу это вступление, в кустах засели фотографы и безостановочно щелкают своими фотоаппаратами. Только ни в коем случае не подумайте, что мне стала надоедать готовка. Напротив, я стал еще более одержим! Ночами меня регулярно будит жена и сообщает, что я бормочу во сне о сладком красном луке и полях с травками. Ну что же, по крайней мере, это не помешало ей выйти за меня замуж. Короче говоря, теперь мы мистер и миссис Оливер, но мне кажется, я ей все равно нравлюсь!

В великий день собственной свадьбы я вскочил в пять утра и принялся готовить в компании отца, Женнаро — моего лондонского «папы», моего лучшего повара — австралийца Бендера и моих коллег из Monte's. Замечательный получился праздник! Мне очень хотелось, чтобы по этому поводу наши друзья и родственники от души поохотали и поели. Для начала я поставил разнообразные итальянские и испанские закуски, свежий хлеб, большие блюда пармской ветчины, сыров, итальянской салями, маленькие миски с соусами и чатни в помощь закускам. Эффект был достигнут. Тарелки ходили по рукам, и все самозабвенно предавалось еде, получая удовольствие и веселясь. Со стороны главного стола открывался восхитительный вид на всеобщее веселье. Определенно, пир года! В качестве основного





блюда предлагался лосось, фаршированный травами и запеченный в белом вине и оливковом масле. К нему подавали вареный картофель, выкопанный утром на папином огороде, зеленый салат, лимон и майонез с базиликом. На десерт — сладчайшая клубника и марципановый крем. Прекрасно... Так просто... Идеально для летней свадьбы!

Джулс и мама — фантастический испытательный полигон для моей кухни. В течение девяти лет Джулс люто ненавидела все, что как-нибудь было связано с приготовлением пищи. Я, в свою очередь, позволял себе слишком откровенно комментировать ее попытки через силу приготовить что-либо. Даже пытаюсь вложить максимум нежности в свои слова, я неизменно наносил сокрушительный удар по ее самолюбию. В результате, что бы она ни приготовила, я стал одобрять лицемерным «Просто замечательно, детка!». Джулс не сдавалась. Она продолжала готовить вопреки всему. И у нее получалось все лучше и лучше. Теперь моя жена не только теоретик, обсуждающий кулинарные нюансы, но и практик, который готовит много всякой всячины. Всем нравится чувствовать, что у них что-то хорошо получается, и кулинария не исключение. Мнение Джулс очень помогает мне сделать так, чтобы рецепты были доступны каждому — если она может с ними справиться, значит, сможете и вы. С недавних пор я получаю огромное удовольствие от совместной готовки — раньше жена чаще воротила нос и меня это сильно заводило. Теперь на кухне мы команда, и это экономит время.

Последнее время приходилось много путешествовать по Австралии, Новой Зеландии, Америке и Японии. Это вдохновило меня на новые подвиги. Каждая страна питала свежими идеями, которые потом пополнили список моих лучших рецептов. Правда, я сталкивался и с довольно странными образцами: например, в США мне встретилось блюдо из яичек вола. Или молока трески (замаскированная под курицу) в Японии — там это деликатес, и как почетный гость я получил самую большую порцию. Вкусно, но противно.

Год окончился моим поступлением на должность шеф-повара-консультанта в Monte's на Слоун Стрит в Лондоне. Настоящим испытанием было начинать ресторан буквально с нуля, но я остался очень доволен своей молодой командой во главе с австралийцем Бендером.

Люди часто спрашивают, изменил ли меня и мои взгляды на кулинарию успех моих книг и программ. Надеюсь, я не поменялся как человек, разве что пришлось стать чуть-чуть взрослее. Помимо всего прочего, из писем и электронных посланий на моем сайте [www.jamieoliver.com](http://www.jamieoliver.com) я получил более полное представление о том, что люди хотят готовить дома. С этим представлением я и написал книгу «Счастливые дни с Голым Поваром». Мне кажется, эта книга самым естественным образом продолжает две предыдущие, она, опять же, фокусирует внимание на главном: старайтесь покупать самые свежие продукты. Книга о том, как просто готовить дома. Год был очень продуктивным для меня в плане творчества, и, как вы сможете убедиться, я предлагаю много новых рецептов. Появились новые главы, которыми я сам очень доволен. Самая главная — «Невзрослый клуб», созданная, чтобы помочь родителям привлечь внимание детей к процессу приготовления еды, заставить работать их воображение, заинтересовать. Глава «На скорую руку», где описываются быстрые вкусные обеды, которые украсят те вечера, когда вы поздно приходите домой после тяжелого рабочего дня. Глава «Уютный ужин» посвящена старым любимым блюдам, новым любимым блюдам и всему тому, что можно жевать, удобно устроившись перед телевизором.

Я горжусь книгой «Счастливые дни с Голым Поваром». Для меня это не столько кулинарная книга, сколько дневник, так как здесь собраны мои воспоминания последних лет. Поэтому она эклектична, сбивчива, переполнена идеями, привезенными из путешествий. Какие-то рецепты я включил в их классическом виде, какие-то слегка изменил по собственному вкусу. Но ведь... эй, в этом-то все и дело!

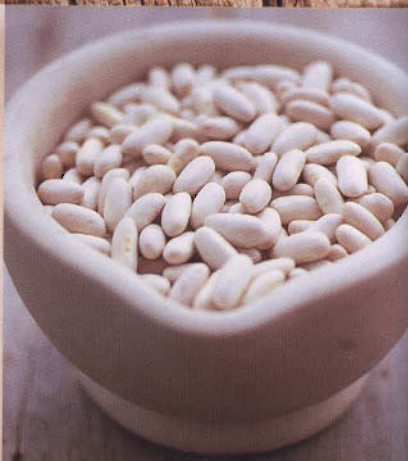
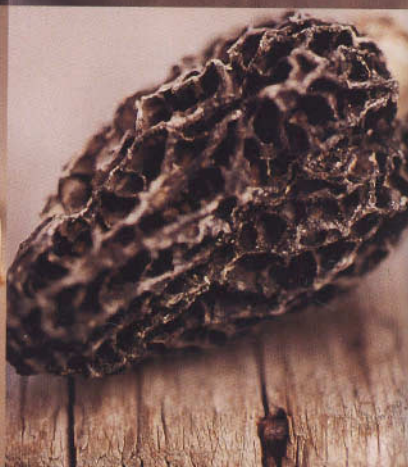




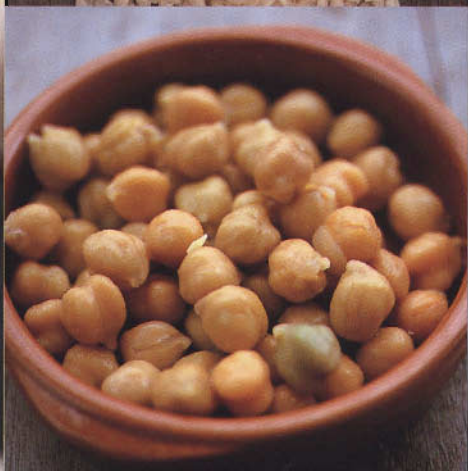
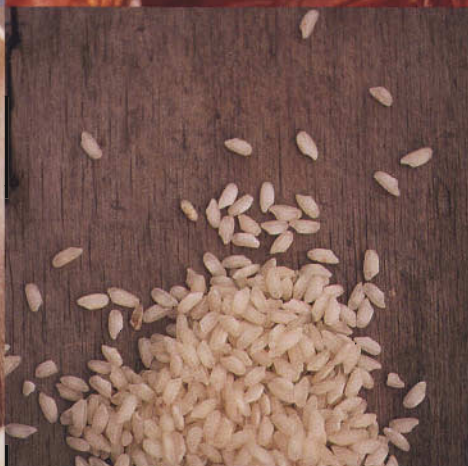
Готовьте... счастливые дни! С любовью, Джейми.





















ТРАВКИ. Почему 26-летний парень из Эссекса, находящийся в самом расцвете сил, посвящает две драгоценные страницы своей любимой книги каким-то травкам? Хороший вопрос. Моя жена считает, что рано или поздно я со своей страстью к душистым листкам поеду к психиатру, но, между нами говоря, травы — это здорово, и не просто здорово, а очень здорово. Если бы не было травок, я бы завтра же бросил готовить и затосковал. При помощи травок можно абсолютно изменить блюдо, одушевить его, сделать легким и пряным, «поженить» продукты, которые поначалу кажутся несочетаемыми... Выращивать травы на кухонном окне и всегда иметь их под рукой — мечта любого повара. Нет ничего лучше, чем сорвать по листочку того-сего, растолочь в ступке, соединить с растительным маслом и обмазать изумительный кусок ягненка.

Если вы настоящий знаток и любитель трав, вы наверняка встречали Джеку — мою знакомую. На цветочной выставке в Челси, на фестивале, да мало ли где. Она великолепна, абсолютно помешана на травах, выискивает и выращивает самые невероятные черенки и семена со всего света со вкусами и запахами, абсолютно вам неизвестными. Для меня это просто рай; я уже планирую, каким будет мой огород с травками, хотя огорода у меня пока еще нет. Я знаю Джеку не так давно, но еда, как и любая другая страсть, быстро сближает людей и делает их закадычными друзьями.

Поверьте моему опыту — любовь и внимание к травкам приведут вас к потрясающим кулинарным открытиям и победам. Из бесед с Джекой я узнал, что травы стали использовать в качестве приправ совсем недавно. Многие травы применялись как натуральное и доступное средство для улучшения пищеварения. Шалфей замедляет процессы старения, его добавляют в кремы для лица. Раньше же шалфей заворачивали вместе с мясом, чтобы оно дольше хранилось. Фенхель, кориандр, эстрагон и укроп очень помогают кишечнику и снижают уровень холестерина. Старая добрая мята оказывает противовоспалительное действие и улучшает аппетит. Розмарин — настоящая находка для печени, а кроме того, он успокаивает и снимает стресс. Я назвал всего несколько трав. Но главное, используя их в приготовлении пищи, вы, сами того не подозревая, делаете своему организму хорошо. Так что доставайте травки, и перейдем от слов к делу.

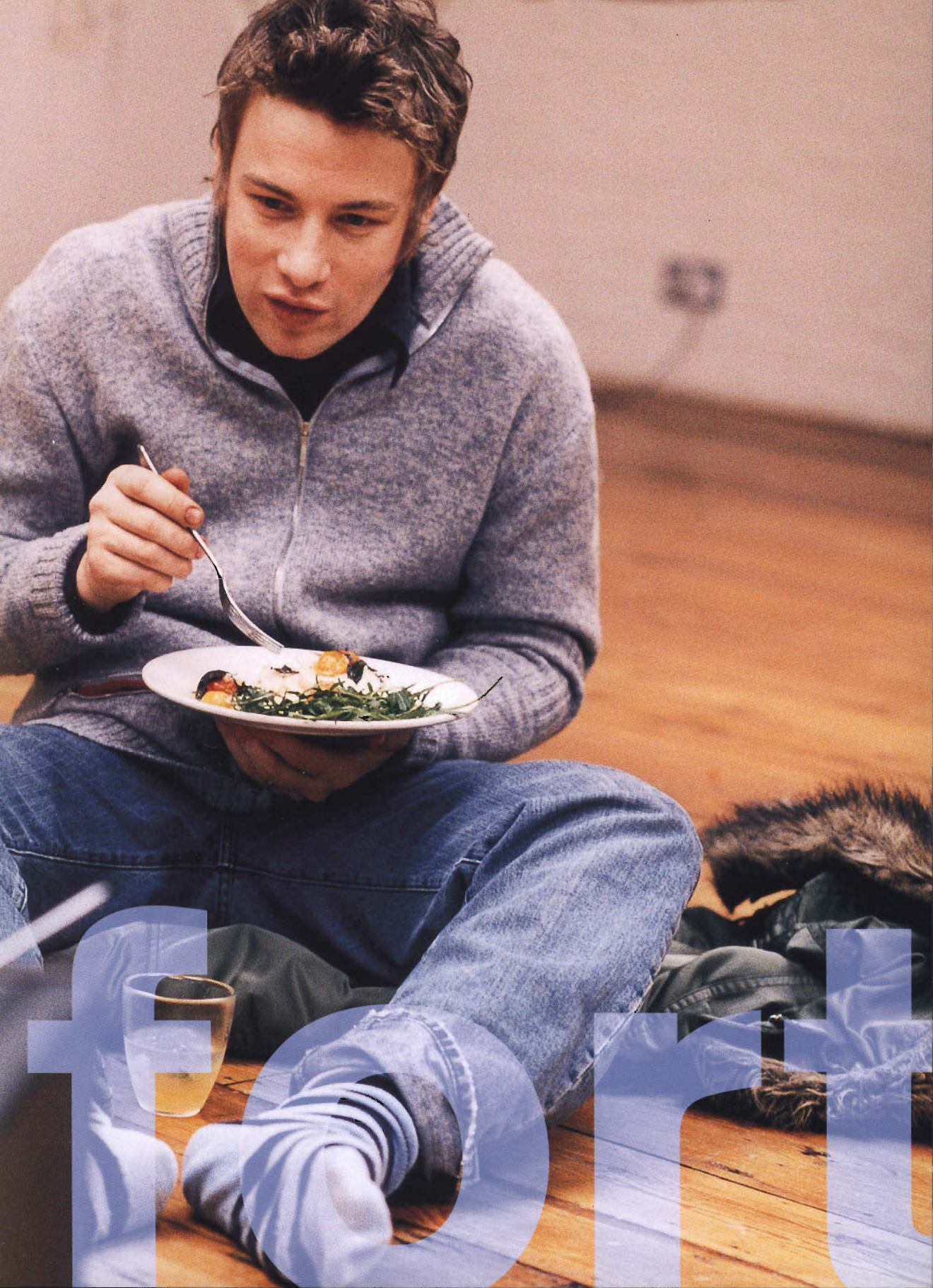






com







УЮТНЫЙ УЖИН. В этой главе хотелось бы поговорить о простой, хорошей, теплой домашней еде. Например, о колбасках, запеченных в тесте (мы, англичане, ласково называем это блюдо «Жаба в норке»). Или о тушеной говядине с темным элем и клецками. Словом, о блюдах для тех самых сладостных вечеров безделья, когда вы расслабленно валяетесь перед телевизором.

Да, будь ты хоть тысячу раз шеф-повар, это никак не отразится на твоём естественном желании расправиться с пачкой-другой простых рыбных палочек, обжаренных в масле, или принять внутрь булку с горячей сосиской, сыром и коричневым соусом. К тому же, все эти кушанья напоминают о детстве, о семейном ужине за большим столом в гостиной. Когда после футбола с друзьями я приходил домой продрогший и мокрый, сначала мне велели переодеться в теплый домашний халат, а потом передо мной возникала дымящаяся тарелка чилли с картофелем в мундире и соусом гуакамоле с йогуртом... Помните: «Мы живем, чтобы есть, а не едим, чтобы жить». Такие пироги.













## «Жаба в норке» — колбаски, запеченные в тесте

### НА ЧЕТВЕРЫХ

подсолнечное масло • 8 больших колбасок для жарки •  
4 веточки свежего розмарина • 2 крупные красные  
луковицы, очищенные и измельченные •  
2 дольки чеснока, тоже очищенные и мелко нарезанные •  
2 кусочка сливочного масла • 6 столовых ложек  
бальзамического уксуса • 1 кубик овощного бульона

### для теста

285 мл молока • 115 г муки • щепотка соли • 3 яйца

Смешайте все для теста и отставьте в сторону. Я очень люблю, когда тесто хорошо поднимается, растет. Любо-дорого смотреть! Поэтому, кстати, важно иметь подходящего размера форму для запекания. Причем лучше с тонкими стенками, ведь мы будем доводить масло до очень высокой температуры, пока оно не задымится.

Налейте подсолнечное масло в форму для запекания на 1 см и поставьте форму на среднюю полку духовки, нагретой до 240–250 °С. Поместите под форму противень, так как масло может слегка выплескиваться во время готовки. Когда масло как следует нагреется, бросайте туда ваши колбаски. Следите за тем, чтобы они поджарились только до золотистого цвета.

Теперь осторожно выньте форму из духовки и залейте колбаски тестом. Добавьте пару веточек розмарина. А тесто будет пузыриться и разбрызгиваться. Бережно поставьте форму обратно в духовку и закройте дверцу. Не открывайте ее как минимум в течение 20 минут. Дайте темпераментной жабе перебеситься в норке, пока поднимается тесто. Выньте блюдо из духовки, когда все станет золотистым и хрустящим. Для приготовления луковой подливки просто обжаривайте лук и чеснок в сливочном масле на среднем огне в течение 5 минут, пока они не сделаются сладкими и полупрозрачными. Если хотите, положите немного тимьяна или розмарина. Добавьте бальзамический уксус, доведите до кипения и варите, пока уксус не испарится наполовину. Здесь я немного жульничаю и кладу овощной порошок или кубик. Сейчас в супермаркетах вполне можно найти что-нибудь приличное по этой теме. Итак, добавьте кубик и немного воды. Вскипятите, и вот вам вкусная луковая подливка. Колбаски, запеченные в тесте, подают с картофельным пюре, свежими овощами или печеными бобами. А если калорийность жабы или норки пробудила в вас чувство вины — утолите его зеленым салатом на гарнир.



## Гиннесс пай

### Старый добрый пивной пирог с мясом

Ай, какое славное и легкое в приготовлении блюдо! Все что нужно сделать, это накрыть тушеное мясо слоем теста. Я обычно подаю его без гарнира, но вареный картофель или овощи тоже не навредят.

#### НА ШЕСТЕРЫХ

**680 г нарезанной для тушения говядины • морская соль  
и свежемолотый черный перец • 2 столовые ложки муки  
с горкой • оливковое масло • 1 луковица, очищенная  
и крупно нарезанная • 1 большая морковь, очищенная  
и крупно нарезанная • 4 стебля сельдерея, крупно  
нарезанные • 2 корнеплода пастернака, очищенные  
и крупно нарезанные • 1 горсть смеси измельченных  
свежих трав (розмарин, тимьян, лавровый лист) •  
565 мл пива «Гиннесс» • 2 банки консервированных  
томатов (по 400 г каждая) • 1 упаковка слоеного  
теста (500 г) • 1 взбитое яйцо**

Щедро приправьте говядину солью и перцем, равномерно посыпьте мукой. Разогрейте в гусятнице 2–3 ложки оливкового масла и жарьте мясо до золотисто-коричневого цвета. Положите лук и жарьте еще минуту, затем морковь, сельдерей, пастернак и травы. Жарьте еще 4 минуты. Теперь лейте «Гиннесс». Туда же консервированные томаты. Доведите до кипения. Помешайте и тушите на медленном огне в течение 2 часов — или до тех пор, пока мясо не станет мягким. Соус должен быть густым, с сильным приятным ароматом. Добавьте соль, перец. В таком виде блюдо уже можно подавать как жаркое с картофельным пюре на гарнир. В холодильнике оно преспокойно сохранится в течение 5 дней, настаиваясь и становясь с каждым днем вкуснее и вкуснее, как это ни странно.

Чтобы приготовить пироги, разогрейте духовку до 190 °С. Выложите мясную начинку в одну или несколько круглых форм разумных размеров. Лично я предпочитаю готовить небольшие «индивидуальные» пирожочки... Короче говоря, подойдет любая высокая жароустойчивая посуда. Раскатайте тесто до полусантиметровой толщины, не забывая постоянно посыпать его мукой. Вырежьте 6 кружков диаметром на 1 см больше, чем форма. Смажьте края формы взбитым яйцом, положите сверху тесто, а все лишнее заверните за внешние края. Слегка надрежьте тесто крест-накрест и смажьте оставшимся взбитым яйцом. Готовьте на средней полке прогретой духовки в течение 45 минут, пока тесто не станет золотистым.





## Тушеная говядина с темным элем и клецками

### НА ШЕСТЕРЫХ-ВОСЬМЕРЫХ

1 кг говяжьей голени, нарезанной кусками (бок или шейка тоже сгодится) • 3 столовые ложки муки • оливковое масло • 3 красные луковицы, очищенные, крупно нарезанные • 50 г копченого бекона, нарезанного на кусочки • 3 стебля сельдерея, нарезанного, конечно же • горсть свежих измельченных листьев розмарина • 1,3 л темного эля • 2 корнеплода пастернака, очищенные и крупно нарезанные • 2 морковки, очищенные и крупно нарезанные • 4 очищенные картофелины, крупно нарезанные • морская соль и свежемолотый черный перец

для клецок

225 г блинной муки • 115 г сливочного масла • хорошая щепотка морской соли и перца • 2 измельченные веточки розмарина

Как следует обработайте говядину солью, перцем и обваляйте в муке. Разогрейте сковороду, добавьте немного оливкового масла и жарьте мясо, пока оно не станет коричневым. Переложите мясо в большую гусятницу. Добавьте оставшуюся муку. Поставьте гусятницу на средний огонь, бросьте лук и бекон и готовьте, пока лук не станет полупрозрачным, а бекон не подрумянится. Посыпьте сельдереем и розмарином. Теперь можно заливать эль, 285 мл воды, а также задействовать пастернак, морковь и картофель. На этой стадии можно включить в блюдо любые овощи, по вашему вкусу. Доведите до кипения, накройте крышкой, убавьте огонь и оставьте кипеть на время, пока вы готовите клецки, которые, по большому счету, не очень-то уже и нужны.

Энергично смешайте ингредиенты для клецок до консистенции хлебных крошек. Некоторые атлеты делают это сильными, умелыми руками, но я бы все-таки порекомендовал блендер. Затем подлейте столько воды, чтобы тесто не было липким. Разделите его на клецки размером с шарики для пинг-понга и положите в форму, чтобы они погрузились в подливку. Снова накройте крышкой и варите 2 часа. Прогрестируйте, добавьте соли и перца по вкусу. Подавая жаркое, не жалейте зелени и хлеба. Последний так приятно макать в подливку!







## Чилли кон карне

А знаете что, купите-ка вы лучше сразу говяжью шейку — качество мяса для этого рецепта не должно вызывать сомнений! Просто порежьте на куски и измельчите в кухонном комбайне, пока не получится некое подобие говяжьего фарша. Я обычно готовлю смеси для чилли в два раза больше, чем требуется. Оставшееся раскладываю по полиэтиленовым пакетикам и замораживаю. Когда решаю разморозить, просто бросаю в кипящую воду и варю в течение 15 минут.

### НА ЧЕТВЕРЫХ

**2 луковицы среднего размера • 1 зубчик чеснока •  
оливковое масло • 2 чайные ложки порошка чилли •  
1 свежий перец чилли, мелко нарезанный (не забудьте  
удалить семена) • 1 чайная ложка молотого тмина  
(или растертых семян тмина) • морская соль  
и свежемолотый черный перец • 455 г говяжьей шейки  
или говяжьего фарша высшего сорта • 200 г вяленых  
на солнце томатов в масле • 2 банки консервированных  
томатов (по 400 г каждая) • полпалочки корицы •  
2 банки красной фасоли (жидкость слейте!)**

Для приготовления «Чилли кон карне» я беру металлическую сковороду или гусятницу, которая чувствует себя одинаково хорошо и на плите, и в духовке. Да, да, вы можете использовать духовку, по методу, описанному ниже. Разогрейте ее до 150 °С. Измельчите лук и чеснок в комбайне, затем пожарьте на небольшом количестве оливкового масла до прозрачности. Добавьте порошок чилли, свежий перец чилли, тмин и немного соли и перца. Затем кладите говяжий фарш и готовьте, помешивая, пока фарш не станет коричневым. Смешайте в кухонном комбайне вяленые помидоры с небольшим количеством масла из банки до образования пасты. Добавьте пасту в фарш вместе с томатами, корицей и стаканом воды. Попробуйте и, если нужно, поперчите и посолите.

Доведите до кипения, накройте жаростойкой бумагой и крышкой, затем убавьте огонь и готовьте полтора часа на плите или в духовке. За 30 минут до финала добавьте фасоль, которая с самого начала была готова к употреблению, — теперь ее нужно только разогреть.

«Чилли кон карне» лучше готовить заранее, чтобы вкус стал более насыщенным. Это очень правильное блюдо на случай, если вы не хотите торчать на кухне, пока гостям в большой комнате предлагаются аперитивы. Просто вынимаем из холодильника, подогреваем и подаем со свежим хрустящим хлебом, салатом, а также натуральным йогуртом, или гуакамоле.



## Мой любимый соус карри

Вам должен понравиться этот соус карри — готовить его одно удовольствие. Но позвольте для начала два совета. Во-первых, используйте миксер или кухонный комбайн для резки лука и томатов. И на кухне будет чище, и время вы сэкономите, и ваши драгоценные слезы сохранятся для какого-нибудь более драматичного случая. Во-вторых, если вы позаботитесь о том, чтобы собрать все ингредиенты заранее, приготовление соуса займет у вас всего минут пятнадцать. И еще, попробуйте найти листья карри. В супермаркетах их встретишь нечасто, но вы вполне можете наскочить на них в магазинчиках индийских или азиатских деликатесов. Если наскочили, купите тогда сразу много листьев карри и засушите их, хранятся они долго. Не сможете их отыскать — ничего страшного. Вкус, конечно, будет не совсем тот.

### НА ЧЕТВЕРЫХ

5 столовых ложек растительного масла • 2 чайные ложки  
семян горчицы • 1 чайная ложка семян пажитника  
(шамбалы) • 3 свежих зеленых мелко нарезанных перца  
чилли без семян • 1 пригоршня листьев карри •  
2 среднего размера кусочка свежего имбиря, очищенного  
и натертого на крупной терке • 3 луковицы, очищенные  
и нарезанные • 1 чайная ложка порошка чилли •  
1 столовая ложка куркумы • 6 помидоров, мелко  
порубленных • 1 банка кокосового молока (400 мл) • соль

#### рыбная версия

4 филе пикши или морского окуня по 225 г • 1 ложка  
пасты из тамаринда или сиропа из тамаринда •  
на ваш выбор: немного молодого шпината •  
на ваш выбор: свежий кориандр, измельченный

#### куриная версия

4 куриные грудки, порезанные на полоски шириной 1 см  
• 1 столовая ложка растертых семян кориандра

#### вегетарианская версия

800 г нарезанных овощей (картофель, кабачок, перец,  
лук, шпинат, мангольд, цветная капуста, чечевица,  
бобы — все что вам вздумается)

Разогрейте масло на сковороде, бросьте семена горчицы. Подождите, пока они не начнут трещать и подпрыгивать. Добавьте семена пажитника (шамбалы), зеленый перец чили, листья карри и имбирь. Помешайте и готовьте несколько минут. Измельчите лук и отправьте его на сковороду. Готовьте еще 5 минут, пока лук не подрумянится и не станет мягким, затем сыпьте порошок чили и куркуму. Измельчите помидоры в комбайне — и туда же. Варите еще несколько минут, затем влейте 1–2 бокала воды и кокосовое молоко. Кипятите 5 минут до консистенции жирных сливок, посолите и используйте получившийся соус как основу всех возможных версий.

Для приготовления рыбного карри положите в соус рыбу и тамаринд и варите в течение 6 минут. Можете в конце приобщить молодой шпинат и нарезанный кориандр. Для куриного карри обжарьте кусочки курицы с семенами кориандра, поместите в соус и кипятите 10 минут. Для вегетарианской версии просто добавьте в соус овощи в самом начале процесса, вместе с луком. Готовьте, как описано выше.







## Лимонный рис

Всегда разбирает любопытство, как индийские и тайские повара умудряются готовить такой вкусный рис! Еще пару строчек — и я опишу один из удивительных приемов оживления простого риса. Можно пойти дальше, добавить куркуму, как, например, делает мой друг Дас из Индии. Или подогреть с помощью порошка чилли. Можно поджарить с рисом дробленые орехи, вбить в рис яйца, можно пробовать любые идеи и приправы, которые вы считаете пригодными в пищу.

### НА ЧЕТВЕРЫХ

**455 г риса басмати • 5 столовых ложек растительного масла • 2 столовые ложки семян горчицы • 2 столовые ложки сушеного дробленого гороха • 1 горсть листьев карри • цедра и сок двух лимонов • 1 пучок свежего кориандра (обязательно измельчите его) • морская соль и свежемолотый черный перец**

Забросьте рис в кипяток, варите 10 минут, слейте воду.

Разогрейте масло в небольшой сковороде на среднем огне. Всыпьте семена горчицы, а когда они начнут пощелкивать, добавьте дробленый горох, листья карри и нарезанную полосками лимонную цедру (хотелось бы отдельно поблагодарить нож для чистки овощей, который помогает ее снимать). Готовьте 1 минуту — или до тех пор, пока горох и кожура не подрумянятся.

Выложите сваренный заранее рис в миску, полейте его соусом, который у вас должен был получиться, сбрызните лимонным соком и измельченным кориандром. Посолите и поперчите по вкусу и подавайте с соусом карри (см. с. 32).



## Чатни с кориандром

400 мл натурального йогурта • 1 пучок свежего  
кориандра, только листья • 2–3 зубчика чеснока •  
кусочек имбиря с большой палец • 2 зеленых перца чилли  
без семян • сок половинки лайма • соль

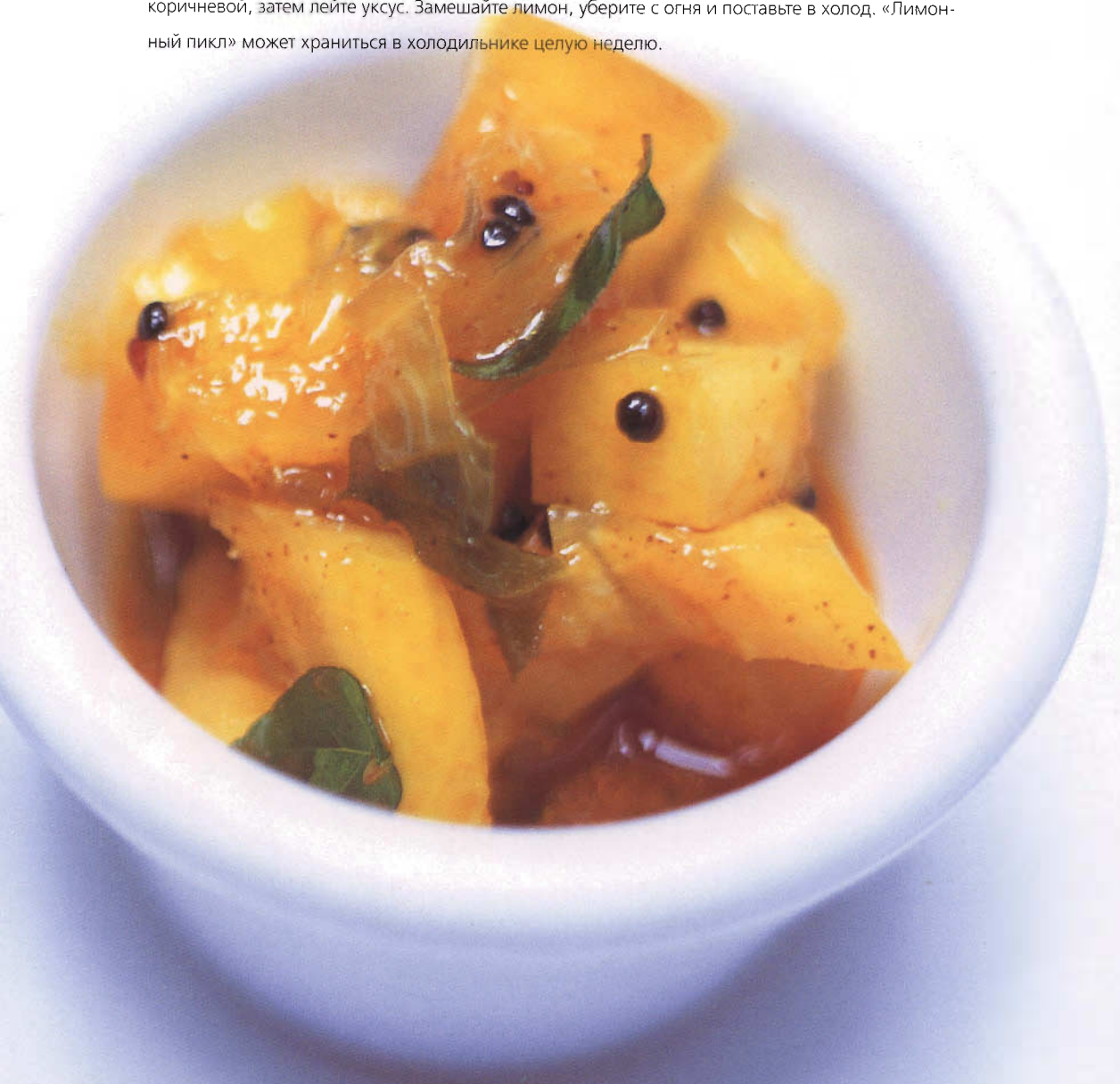
Поместите все ингредиенты в блендер и, не отвлекаясь, измельчайте до получения однородной массы. В герметичной посуде соус может храниться 2–3 дня.



## Лимонный пикл

2 чайные ложки семян горчицы • 2 столовые ложки  
оливкового масла • на ваш выбор: 1 горсть листьев карри •  
на ваш выбор: 1 чайная ложка сушеного дробленого гороха •  
1 чайная ложка порошка чилли • 4 столовые ложки винного  
уксуса • 2 лимона (вымыть, вынуть косточки, нарезать)

Поджарьте семена горчицы в горячем масле. Когда они зашкворчат, положите листья карри и дробленый горох. Убавьте огонь и всыпьте порошок чилли. Жарьте, пока смесь не станет коричневой, затем лейте уксус. Замешайте лимон, уберите с огня и поставьте в холод. «Лимонный пикл» может храниться в холодильнике целую неделю.







## Фантастический сэндвич с рыбными палочками

Я всегда был твердо убежден, что шеф-повару не следует есть всякие там бутерброды с рыбными палочками. А знаете почему? Да потому, что это убеждение делает их еще вкуснее! Вот как я поступаю...

Достаю из морозилки 4 рыбные палочки и поджариваю их с обеих сторон на гриле, пока они не станут золотистыми и хрустящими. В то же самое время намазываю маслом 2 куса мягкого белого хлеба или булочку и обильно поливаю одну половину кетчупом. Когда рыбные палочки готовы, я достаю их и кладу на смазанную кетчупом половину. Главное, накрыв палочки второй половиной булки, слегка сдавить бутерброд. Этому нет научного объяснения, но от сдавливания он становится еще чудесней. Факт. Вот, собственно, и все.

Обычно наслаждаюсь им, прогуливаясь по дому, за что регулярно схлопатываю от своей миссис по поводу кусочков, живописно упавших там и сям. Как вы можете увидеть на иллюстрации, я положил в бутерброд небольшое количество салата руккола; это совсем не обязательно, но выглядит дороже. Было неловко сказать фотографу, что ему придется снимать простой сэндвич с рыбными палочками, и я назвал блюдо «Камбала по-французски». Такая вот я свинья. Друзья, не идите по моему скользкому пути! Ешьте ваши рыбные палочки с гордостью!

## Булочка с горячими сосисками, расплавленным сыром и коричневым соусом

Эх, было время, скажу я вам, ел такие каждый божий день в 7 утра по дороге в колледж в Вестминстере... Купите 3 самые обыкновенные сосиски и жарьте их на гриле, пока они не покроются хрустящей корочкой со всех сторон. Выньте, разрежьте пополам и выложите на противень под гриль, придав им форму булки, которую будете использовать для бутерброда. Равномерно посыпьте сосиски тертым сыром чеддер и готовьте, пока сыр не расплавится. Разрежьте булочку пополам, намажьте каждую половинку маслом и дерзко полейте одну из них коричневым соусом. При помощи ножа поместите сосиски и расплавленный сыр на половинку булочки, дерзко политую соусом. Накройте второй половинкой и съешьте!



## Соединенные блинчики Америки

Блинчики по-американски великолепны! Нет-нет, это не какие-нибудь тонкие и гладкие французские крепы. Они пышные. Они воздушные. А главное, достичь совершенства в их приготовлении — очень легко. Просто, просто и еще раз просто — в общем, Джулс без ума от них!

### НА ДВОИХ-ЧЕТВЕРЫХ

**3 больших яйца • 115 г пшеничной муки •  
1 чайная ложка (с горкой) пекарского порошка •  
140 мл молока • щепотка соли**

Вначале разделайтесь с яйцами: отделите желтки от белков. В желтки добавьте муку, пекарский порошок и молоко, перемешайте все как следует до получения однородной массы. Хорошо взбейте белки с солью, чтобы пена была похожа на заснеженные шапки американских гор. Аккуратно смешайте белки с тестом.

Разогрейте сковороду с антипригарным покрытием на среднем огне. Налейте небольшое количество смеси в сковороду и жарьте до образования золотистой корочки. Сейчас уже можно добавить одну из выбранных вами заправок (см. ниже), посыпав составляющими верхнюю сторону блинчика, до того как вы его перевернете. Переверните и жарьте до образования сами знаете чего.

Соединенные Блинчики Америки можно сделать большими или маленькими, на ваш выбор. Подавать их хорошо с кленовым сиропом, маслом или сметаной. Если хочется использовать дополнительные заправки, попробуйте одну из этих:

**сладкая кукуруза • хрустящий бекон • черника • банан •  
печеное яблоко • тертый шоколад • все что угодно**



P. S. Блинчики с черникой, несомненно, хороши, но вы просто обязаны попробовать кукурузный вариант. Но только, чур, брать свежую кукурузу с початка, а никакую не консервированную. Для этого удалите листья и аккуратно острым ножом срежьте зерна. Посыпьте ими блинчик, как описано выше. Мне лично нравится использовать для блинчиков слегка поджаренный на гриле бекон. Такие блинчики я приправляю кленовым сиропом. Звучит весьма гадко, но, между нами, на вкус – пища богов!



A blurry, warm-toned photograph of a person's hand holding a camera. The image is out of focus, with a strong orange and yellow light source creating a bokeh effect. The word "quick" is overlaid in large, bold, red lowercase letters across the center of the image.

quick



fixes



**НА СКОРУЮ РУКУ.** Вот вам главка про оперативные и вкусные способы съесть старину цыпленка, отбивную, треску или горбушу, не особо затрачивая время и силы. Это в равной степени относится и к приготовлению до, и к мытью посуды после. Я открою вам скоростные приемы, такие как жарка на гриле, или дорогое моему сердцу запекание в фольге. Эксперименты начались шесть лет назад, когда мы с Джулс впервые поселились в Лондоне. Теща, которую я очень люблю, строго-настрого наказала «ухаживать за моей маленькой девочкой». А денег у меня было в обрез, и тема разносолов или, тем более, деликатесов не подлежала обсуждению. Не говоря уже о том, что наша кухня имела размер сушильного шкафа. И мы стали работать по очереди, сменяя друг друга на посту. Я не хотел, чтобы Джулс питалась полуфабрикатами, и ввел в обращение «свободно конвертируемые обеды от Джейми Оливера», которые запаковывались в конверт из фольги, и свободно забрасывались в духовку по мере необходимости, не требуя присутствия Джейми Оливера. С фольгой у меня сложились особые отношения – я так часто ее использую, что некоторые могут подумать, что я робот или, как минимум, нахожусь на балансе Агентства Аэро-космических исследований.

Хлебом меня не корми – дай только поскладывать эти маленькие свертки и конвертики, начиненные всякой всячиной! И никакой грязной посуды на выходе (фольгу можно просто выбросить). Блюдо получается нежирное – пара капель растительного масла и вы можете фантазировать, создавая сочинение на тему имеющихся в доме продуктов. Но самое замечательное вот что: Вы просто готовите мясо или рыбу вместе с овощами, травками и прочими – а в результате получаете к блюду самый что ни на есть особый и полезный соус по-домашнему. Оба конвертика, которые я предлагаю в этой книжке – куриные. Но Вы-то можете использовать рыбу, лапшу, или даже запечатать в фольгу вегетарианское послание.

Перед тем как уйти на работу, я собирал такой вот сверток, надписывал, например, «20 минут при температуре 200 °C», и клал в холодильник. Даже Джулс, которая не особо любила готовить, не испытывала никаких проблем со свободно конвертируемыми обедами.







## Куриная грудка, запеченная в конверте с грибами, сливочным маслом, белым вином и тимьяном

### НА ДВОИХ

2 грудки по 200 г каждая • горсть сушеных белых грибов  
• 255 г свежих грибов • 1 бокал белого вина • 3 кусочка  
сливочного масла • горсть свежего тимьяна • 2 зубчика  
чеснока, очищенные и измельченные • морская соль,  
свежемолотый черный перец

Так как нас тут, кажется, только двое, я собираюсь сложить один большой конверт, в котором все и приготовлю. Для этого нужно взять широкую фольгу, оторвать 2 куска (каждый — длиной с обувную коробку), постелить их один на другой, с трех сторон завернуть наверх края, а одну сторону оставить открытой.

Я разогреваю духовку до температуры 220 °С. Перемешиваю все в миске и аккуратно перекладываю в фольгу, так чтобы не проткнуть. Заворачиваю край таким образом, чтобы конвертик был хорошо сложен со всех сторон, и осторожно кладу его на противень. Противень хорошо бы погреть на плите, недолго, буквально минутку, чтобы задать правильный старт. Теперь кладу все в разогретую духовку и запекаю в течение 25 минут.

Вытаскиваю противень из духовки, кладу конвертик на большую тарелку, тарелку ставлю на стол, верхний край фольги раз-ры-ва-ю...

Изменяйте рецепт по вашему желанию! Тертый пастернак, бекон, красное вино тоже могут хорошо поработать.



## Куриная грудка, запеченная в конверте с белой фасолью, луком-пореем, сливками и майораном

### НА ДВОИХ

примерно 10 стеблей молодого лука-порея, хорошо промытые, со срезанными краями • 2 куриные грудки по 200 г каждая • 1 (400 г) банка консервированной белой фасоли, жидкость солью, фасоль промюю • 1 зубчик чеснока, очищенный, измельченный • горсть свежей зелени — майорана или душицы • бокал белого вина • 140 мл жирных сливок • морская соль и свежемолотый черный перец

На двоих я собираюсь сложить один большой конверт, в котором все и приготовлю. Для этого нужно взять широкую фольгу, оторвать 2 куска (каждый – длиной с обувную коробку), постелить их один на другой, с трех сторон завернуть наверх края, а одну сторону оставить открытой. Разогреваю духовку до температуры 220 °С. Лук-порей кладу в кастрюлю, заливаю кипятком и варю 2 минуты: лук должен стать немного мягче. Воду сливаю, стебли смешиваю с остальными ингредиентами, включая курицу. Часть фасоли слегка разминаю в руках, до консистенции пюре. Солю, понятное дело, перчу, осторожно перекладываю в конвертик из фольги, так чтобы не повредить поверхность. Заворачиваю край таким образом, чтобы конвертик был хорошо сложен со всех сторон, осторожно помещаю на противень. Противень минуту разогреваю на плите, чтобы конверт дошел в лучшем виде и вовремя. Перекладываю все в разогретую духовку и запекаю в течение 25 минут. Извлекаю противень из духовки, бросаю конвертик на большую тарелку, тарелку ставлю на стол, и сладострастно начинаю отрывать верхний край фольги.

Стоп! Этот рецепт можно изменить: вареный молодой картофель, ложка горчицы, горсть свежего шпината – почему бы и нет?







## Филе говядины с пак-чой (белой китайской капустой), соевым соусом и имбирем

### НА ДВОИХ

2 бифштекса по 225 г каждый • морская соль,  
свежемолотый черный перец • белая китайская капуста  
пак-чой (шпинат, любая другая зелень тоже подойдет) •  
8 столовых ложек соевого соуса • ползубчика чеснока,  
натертого на мелкой терке • 1 кусочек имбиря с большой  
палец, очищенный, мелко натертый • 1 свежий перец  
чили, мелко натертый • сок 1 лайма • 2 столовые ложки  
оливкового масла

Разогрейте большую сковороду. Бифштексы посолите, поперчите по вкусу, обжарьте с двух сторон до кондиции. Кондиция — на ваше усмотрение. Отложите на тарелку на пару минут. В это время приготовьте зелень. Закиньте ее в кипящую, слегка подсоленную воду. Варите несколько минут, чтобы зелень стала мягкой. Пока бифштексы горячие, залейте их соевым соусом, приправьте чесноком, имбирем, чили, соком лайма и оливковым маслом. Когда зелень сварится, просто разложите ее в две тарелки, надрежьте бифштексы, положите их сверху и сбрызните оставшимся соусом. Блюдо — волшебное.



## Лучший в мире сэндвич с говядиной

### НА ДВОИХ

булка чабатта или багет • морская соль, свежемолотый  
черный перец • ромштекс на 285 г • 2 веточки  
розмарина, нам понадобятся только листики • оливковое  
масло (extra virgin) • сок одного лимона • 1–2 ложки  
дижонской горчицы • салат руккола или кресс-салат

Прогрейте духовку до температуры 100 °С. Буквально на несколько минут положите туда чабатту или багет. Посолите, поперчите ромштекс с двух сторон, посыпьте листочками розмарина. Разрежьте вдоль на 2 половины. Поместите кусочки по одному на пищевую пленку и накройте такой же пленкой сверху. Теперь мясо надо отбить чем-то тяжелым – тут можно задействовать дедушкино пресс-папье, тупую сторону кухонного ножа, ковшик, который вам больше не нужен, просто кулак или специальный молоточек – в общем, мясо должно получиться толщиной где-то в 1 см. Обмажьте мясо с двух сторон оливковым маслом, поместите на сильно разогретую сковороду и обжарьте с двух сторон. Если жарить каждую сторону в течение одной минуты, мясо получится слегка розовым. На свой собственный вкус вы можете жарить его дольше или наоборот.

Положите стейки на тарелку, полейте лимонным соком и оставьте на пару минут. В это время разрежьте багет вдоль, сбрызните небольшим количеством оливкового масла, смажьте мякоть доброй порцией дижонской горчицы, решительно запихните стейки в багет, сверху уместите салат руккола. Если остался соус – его туда же, не раздумывая. А теперь слегка сдавите сэндвич и приготовьтесь почувствовать себя самым счастливым землянином!







## Треска, запеченная в сливках с авокадо, креветками и сыром

### НА ДВОИХ

оливковое масло (extra virgin) • морская соль  
и свежемолотый черный перец • 2 кусочка филе трески  
по 225 г каждый • горсть свежего базилика, крупно  
нарезанного • 1 авокадо, почистить, косточку удалить,  
разрезать пополам, затем на тонкие полумесяцы  
• 150 г чищенных качественных креветок (могут быть  
сырыми или вареными) • 140 мл жирных сливок •  
150 г сыра чеддер

Разогрейте духовку до температуры 220 °С. Смажьте форму для запекания небольшим количеством оливкового масла, треску посолите и поперчите с двух сторон, поместите в форму. Приправьте рыбу листьями базилика, положите сверху авокадо и креветки так, чтобы последние не свалились оттуда, когда вы будете поливать их сливками и посыпать сыром чеддер. Полейте сливками и посыпьте тертым чеддером. Выпекайте на верхнем уровне духовки в течение 15–20 минут. Сыр должен подрумяниться, сливки — закипеть. Проверьте на соль и перец, подавайте с зеленым салатом. Красотища, не правда ли?



## Печеная треска с помидорчиками черри, базиликом и сыром моцарелла

НА ДВОИХ

2 кусочка филе трески по 225 г каждый • оливковое  
масло • морская соль и свежемолотый черный перец •  
2 горсти красных и желтых помидорчиков черри,  
разрезанных пополам • горсть свежего базилика, листья  
слегка измельчить • 1 шарик сыра моцарелла буффало,  
тонко нарезать • горсть тертого сыра пармезан

Разогрейте духовку до 220 °С. Положите филе трески в смазанную оливковым маслом форму или керамическое блюдо. Сбрызните оливковым маслом, посолите и поперчите. Сверху положите помидоры, базилик и сыр моцарелла. Посыпьте пармезаном, добавьте еще немного оливкового масла и запекайте в духовке в течение 15–20 минут, пока сыр не станет золотистым.







## Опаленная семга с цикорием, копченой грудинкой, кедровыми орешками и бальзамическим уксусом

### НА ДВОИХ

- цикорий, разрезанный вдоль и порезанный кусочками
- 8 ломтиков грудинки или копченого бекона •
- горсть свежего майорана или базилика (только листья) •
- горсть кедровых орешков, слегка поджаренных •
- оливковое масло (extra virgin)
- бальзамический уксус • морская соль и свежемолотый черный перец • 2 филе семги по 225 г каждое

Сильно нагрейте большую сковороду, положите нарезанный цикорий, обжарьте его, постоянно помешивая, в течение минуты. Переложите на тарелку. Теперь обжарьте грудинку или бекон, сложите в тарелку вместе с цикорием, добавьте майоран и кедровые орешки, 2–3 ложки оливкового масла, 2–3 ложки бальзамического уксуса, посолите, поперчите. Хорошо обжарьте семгу в центре раскаленной сковороды. Подавайте вместе с цикорием и грудинкой.



## Семга со свеклой под соусом из хрена

### НА ДВОИХ

2 кусочка филе семги по 225 г каждый, надрезать ножом на глубину в полсантиметра • соль и свежемолотый черный перец • 6–8 корнеплодов вареной молодой свеклы, нарезанных тонкими ломтиками • небольшая горсть свежего майорана, только листья • оливковое масло • бальзамический уксус • 2 столовые ложки сметаны • 2 столовые ложки хрена со сливками • сок одного лимона • горсть салата руккола или кресс-салата

Разогрейте сковороду с антипригарным покрытием. Положите филе шкуркой вниз. Слегка придавите, чтобы края не закручивались вверх. Уже через минуту филе подрумянится и шкурка станет золотистой. Переверните кусочки, посолите и поместите под гриль на 10–15 минут, до готовности. Пока семга запекается, замаринуйте свеклу, добавив майоран, немного оливкового масла, бальзамического уксуса, соли и перца. Перемешайте сметану с хреном, добавьте по вкусу соль, перец, лимонный сок. Выложите свеклу и семгу на тарелки, сверху живописно бросьте салат руккола и полейте соусом из хрена.





# Kids





# club







## ОБХОХОТАТЬСЯ

Хотя эта глава и называется «Невзрослый клуб», написана она как раз для взрослых. Дорогие родители, вовлекайте детей в процесс приготовления еды! Сделайте этот решительный шаг отчаянного кулинара! Берите детей с собой, когда отправляетесь в магазин за свежими и питательными продуктами! Жарьте вместе! Варите вместе! Маринуйте вместе! Солите вместе! Перчите вместе! Валяйте дурака вместе! Режьте вместе! Ешьте вместе, в конце концов! Заинтересуйте ваше чадо однажды — и вы никогда об этом не пожалеете. Вовлечение в приготовление еды — важнейший элемент общего образования и формирования личности ребенка. Поскольку сам-то я пока еще не стал папкой, к написанию этой главы меня побудили вовсе не родительские чувства. Вдохновили собственные воспоминания о первых экспериментах в нежном возрасте. О том, что тогда привлекло мое хрупкое детское внимание и очаровало на всю оставшуюся жизнь.

У меня есть друзья, которые уже обзавелись потомством. И, вы знаете, они с удовольствием готовят в компании наследников. Глядя на них, я чувствую всем сердцем, что родители несут ответственность за то, чтобы дети не просто получали удовольствие от хорошей пищи, но и понимали ее, были озабочены тем, что попадает в их маленькие животы. Эта часть книги затеяна не для того, чтобы уронить на вас десять-пятнадцать рецептов со словами: «Да, кстати, это вот для детишек». По-моему, такой подход не ведет к победе. Хотелось бы верить, что дети смогут искренне заинтересоваться каждым рецептом в книге. Речь, естественно, не идет о расплавленной карамели, горячей сковороде или острых ножах. Но, тем не менее, для ваших бамбини всегда найдутся несложные задания, которые они в силах выполнить. И главное, приготовление еды для ребенка должно стать праздником. Если все делать верно, вы и сами получите невероятное удовольствие. Поверьте моему опыту, при правильном отношении можно обхохотаться!



Тот, кто думает, что ему удастся отбояриться улыбками на пиццах или печеньем в форме ежиков, глубоко неправ. Чтобы поселить в ребенке маленького кулинара, нужно будет уделять внимание вещам более тонким и важным. Здесь и запахи, и ощущения, и эмоции, и радость творчества, и первая оценка малышом результатов собственного труда. В главе есть ряд рецептов, которые однозначно найдут признание у детей. Честно говоря, главное — настроиться на правильную волну: завладеть вниманием, включить воображение. Хотелось бы думать, что энтузиазм ребенка побудит вас вместе с ним пролистывать эту книгу, пробуя совместно готовить все новые и новые блюда.



## СТОРГОВАТЬСЯ

Если уж ты вздумал вести переговоры с детьми, всегда будь готов выступить с интересным деловым предложением. Когда мне было пять лет, мама, папа и все повара их паба сломали себе головы, пытаясь привлечь меня к работе на кухне. В случае успеха это давало бы им возможность, во-первых, минут десять поработать в человеческих условиях, а во-вторых, отблеск надежды, что я не стану гангстером, если с младых ногтей приобщусь к кулинарному искусству. И мы заключили сделку. Родителям предоставлялись покой и уверенность в будущем сына, а я и мои друзья-разбойнички получали большую порцию мороженого или сеанс катания на качелях до тех пор, пока нас не начинало тошнить. Принцип здорового торгового обмена не раз помогал нам распутывать узлы конфликтов. Попробуйте и вы этот несложный политико-экономический ход. Вскоре вы обнаружите, что простейшие компромиссы работают самым удивительным образом. Например, «если ты поможешь мне почистить горох, я приготовлю твой любимый десерт», или «если ты не поможешь мне почистить горох, я вместо видеоигр заставлю тебя смотреть телешоу Джейми Оливера».

## НАУЧИТЬСЯ

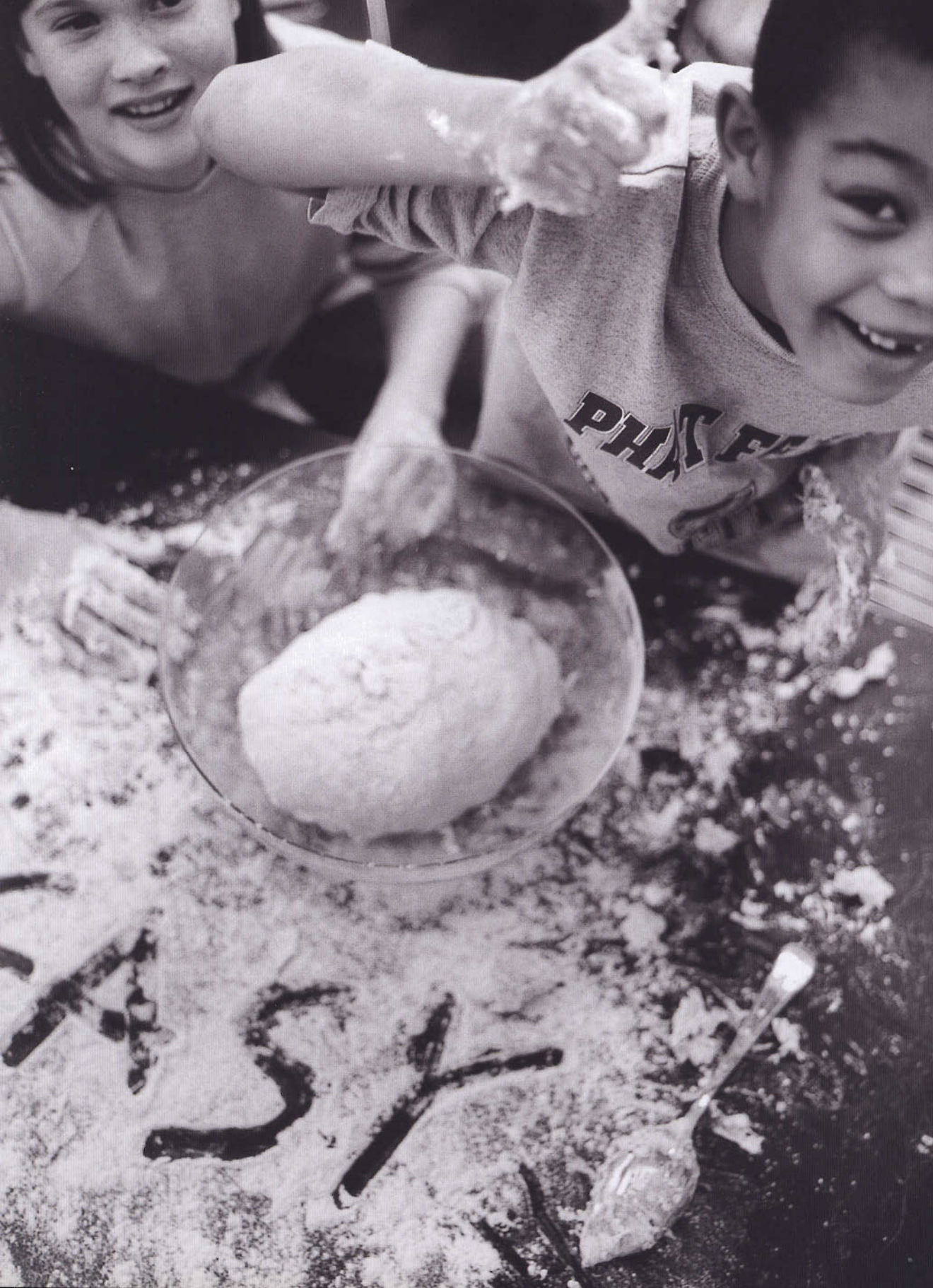
Я понимаю, что сейчас буду выглядеть причесанным английским занудой, но все-таки скажу, что детское меню в Великобритании — это сущий ужас. Супермаркеты, школьные обеды и уроки домоводства должны работать на то, чтобы семьи осознали, что именно они едят. В 90% ресторанов вы увидите, в основном, бесконечные рыбные палочки, бургеры, куриные нагеты и сосиски. Я не говорю, что это плохо, и уверен, что каждый второй родитель возразит: «Но, Джейми, это единственное, от чего мой маленький Джо не откажется!». Согласен. Но истина заключается в том, что капризуля Джо ничего другого толком и не пробовал. По собственному опыту — самые яркие впечатления, которые приходилось испытывать в жизни, возникали от вещей, которые меня принуждали пробовать, переборов нежелание. И это касается не только еды. Путешествуя по Италии, я однажды наблюдал семью, в которой было несколько маленьких ребятшек, и все они как один жадно жевали приготовленного на гриле голубя, с удовольствием обгладывая косточки. Потом они употребили кусочки хрустящей поленты, макая их в острый томатный соус, — и также явно получали удовольствие от процесса! Очень необычно видеть детей, наслаждающихся авторской кухней, не беспокоясь о непривычном цвете, форме или вкусе. Сделать знакомство с подобной пищей действительно значительным событием — задача родителей. Попробуйте подзадорить детей, воскликните: «О! Разве это не замечательно?! Вот повезло! Да, теперь Джо у нас вырастет на целых десять сантиметров, а то, пожалуй, и на добрые двенадцать с половиной!» Улыбки, шутки, маленькие аттракционы — все сработает. Мама и папа часто подталкивали меня и сестру к тому, чтобы мы попробовали какого-нибудь краба или лобстера вместе с ними. Я боялся упустить такой важный элемент взрослой жизни, как краб или лобстер, и всегда охотно принимал рискованное предложение...





## ОТОВАРИТЬСЯ

Папа частенько брал меня с собой на рынок или в супермаркет. Когда он говорил: «Давай, сынок, я хочу, чтобы ты пошел и выбрал мне лучшую корзинку малины», — я чувствовал себя очень взрослым и очень уважаемым. «Не забудь попробовать, сынок, чтобы было все в порядке», — и я с головой уходил в тестирование. Я был готов ощупать каждый арбуз, взвесить каждое яблоко, понюхать каждую травку. Быстрее ветра я несея к папе, чтобы получить оценку своего выбора. Покупки складывались в небольшой грузовик, который отвозил их в паб. Меня все происходившее радовало, но, я думаю, отец давал мне несколько больше свободы, чем требовалось, он, например, мог сказать: «Послушай, Джейми, иди и скажи торговцу, что цена на его фрукты и овощи более чем запредельная и что все это мусор...» Я выполнял задание убежденно и ответственно. В результате мы закупались на славу. Постарайтесь всеми силами привлечь детей к принятию решений в магазинах. Все о чем они мечтают — чтобы с ними обращались как со взрослыми. Вместо того чтобы они тащились за вами, пока вы наполняете тележку, попросите их выбрать самый спелый ананас. Дети — они как губки, они впитывают информацию и решительно все запоминают — поэтому беседуйте с ними, спрашивайте их совета относительно того, какая рыба лучше выглядит или какое мясо стоит попробовать. Этот процесс становится особо интересным, когда дело касается деликатесов. Здесь вы можете напробаться всласть. Просите детей продегустировать пармскую ветчину, интересуйтесь их мнением. Любыми путями всегда давайте ребенку понять, что от его выбора тоже многое зависит, слушайте его самым серьезным образом. Когда дело дойдет до готовки, он естественным образом вольется в процесс.





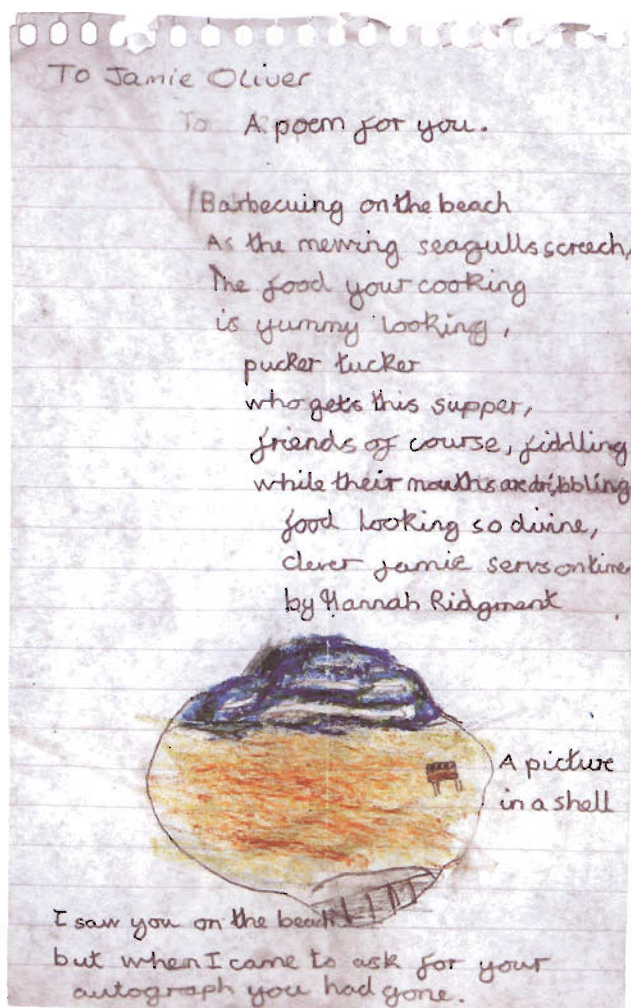






## ПОФАНТАЗИРОВАТЬ

В детстве я не был страстным любителем поесть, и уж точно нельзя сказать, что я родился поваром. Но когда мы жили в пабе, я с раннего возраста был свидетелем того, как готовилось большое количество блюд, и это сыграло свою роль. Детей можно удержать на кухне самыми различными способами. Помимо факта принятия внутрь, в еде есть масса других интереснейших аспектов. Я, помню, не поверил своим глазам, когда заурядный кусок теста, надувшись как пузырь, буквально удвоился в размерах. Он был живым и абсолютно волшебным! Это казалось сумасшествием – что-то стало по-настоящему больше в два раза за каких-то сорок минут! Я был покорен магическим процессом. За сорок минут во мне самом увеличились в несколько раз чувство исследователя, чувство формы и чувство вкуса.





2 E11A Long  
**GET NAKED IN THE  
KITCHEN WITH JAMIE**





## ПРИСТРАСТИТЬСЯ

Вот мне, например, страшно хотелось иметь обязанности, когда я был маленьким. Я мечтал, чтобы у меня, как и у всех нормальных взрослых, тоже была работа. Сегодня детей не обремениают обязанностями, связанными с приготовлением пищи. Может быть, родители боятся, что им на кухне устроят битву при Ватерлоо, — или по какой-нибудь другой несурзной причине? Но послушайте, это же так несложно: научите детей замешивать заправку для салата в баночке из-под варенья — уверен, они в состоянии сделать это. Затем пусть приготовят салат полностью от начала до конца. Поблагодарите их — и они захотят делать это снова и снова. Некоторые родители говорят: «Сегодня буду-ка я готовить вместе с детьми,» — и просто-напросто пекут печенье в форме человечка или ежика, которому уже и так досталось в первой части этой главы. Хорошо, хорошо, но постарайтесь создавать ежей в команде со своим чадом. Не нужно, разумеется, чтобы оно стало им поперек горла. Найдите золотую середину. По идее, дети в состоянии сделать практически все, что есть в этой книге, главное — остерегаться горячего, ножей, электрического оборудования, полиэтиленовых пакетов и пищевой пленки. Но ведь есть еще выдавливание, замешивание, встряхивание, сбрызгивание, взбивание — все это запросто может быть включено в круг невзрослых обязанностей.

Вот вам на пробу некоторые идеи — можно попросить ребенка:

Приготовить маринад или перемешать приправы в ступке • Играть в Паровозик Томми, давить оливки любимой кружкой на разделочной доске, чтобы удалить косточки • Закинуть косточки в чашку, чтобы послушать издаваемый звук, что тоже очень важно • Полить оливковым маслом мясо, рыбу или салат, желательно с высоты, как если бы друг Паровозика Томми — Самолет удобрял кукурузное поле • Отправиться в ботаническую экспедицию на огород, сорвать свежую травку, понюхать, добавить к салату или посыпать сверху на макароны • Выжать лимон • Размять помидор • Перемешать листья салата • Присматривать за поднимающимся тестом, регулярно проверяя, все ли в порядке, и занося результаты проверок в дневник наблюдений • Сделать пюре • И много чего еще...

## ОБЪЕДИНИТЬСЯ

Если вы разговоритесь о еде с настоящим взрослым гурманом, он нет-нет да и вспомнит со вздохом, как замечательно готовила его мама. Потому что родители действительно играют важную роль в развитии вкуса ребенка. В период жизни над пабом мы традиционно ужинали в половине шестого. Наступало наше время, когда вся семья собирается вместе. Теперь, оглядываясь назад, я понимаю, насколько это важно. Мы общались, делились переживаниями и радостями, рассказывали друг другу последние новости. Здорово, когда все за одним столом наслаждаются общением и ужином. Мы даже, помню, выключали телевизор (ясное дело, если не шел чемпионат мира по футболу).



## Пастилки из сухофруктов

Мои друзья, несомненно, хорошие ребята. Но даже они не всегда угощают малышей сушеными абрикосами, черносливом, ананасами и яблоками. Вместо этого они скормливают им всевозможные фруктовые леденцы, которые детишки, разумеется, лопают за обе щеки. По мне, так небольшой бумажный пакетик с пастилками из натуральных сухофруктов – в сто раз лучше.

Когда я готовлю пастилки, я обычно беру сразу полкило или кило сухофруктов. Можно использовать сухофрукты одного вида, можно смесь – например, манго с ананасом или абрикосом. Я хорошенько измельчаю их в комбайне до состояния пюре, а затем выкладываю смесь на жаростойкую бумагу. При помощи плоского ножа я размазываю пюре таким образом, чтобы толщина полученного блина составляла примерно полсантиметра. Теперь все хозяйство можно переложить на противень. Я обычно оставляю фруктовое пюре в духовке на целую ночь при температуре 70 °С, мне так удобнее. Но если вы торопитесь, нагрейте духовку до температуры 160 °С и оставьте там противень на пару часов. Время, необходимое для приготовления пастилок, в большой степени зависит от того, насколько влажным получилось пюре.

Когда блин достигает правильной консистенции, он становится мягким и в то же самое время упругим, как знаменитые мишки из желе. После того как вы вытащите противень из духовки, уберите жаростойкую бумагу и вырежьте из массы фигурки любой формы размером на один укус. Это могут быть квадратики, треугольнички, кружочки, полосочки, пресловутые человечки или даже ежики. В герметичной посуде пастилки хранятся довольно долго. А еще можно завернуть забавные фигурки в бумажные пакетики и дать детям с собой в школу или в садик. Они их просто обожают.









## Леденцы на палочке

Мои замечательные бабушка и дедушка держали в Эссексе паб под названием «Plough and Sail». Каждый год в начале летних каникул мы с сестрой получали от них презент, состоящий из двухсот фруктовых эскимо на палочке. Мороженое прибывало вместе с предварительно заказанным мясом от нашего общего поставщика. Хранили мы его в большой морозильной камере, которая находилась под навесом родительского магазина. Такой способ хранения означал, что я имел доступ к неиссякаемому запасу удовольствий в любое желаемое время. Рейтинги моей популярности у соседских детей стремительно росли, запасы же, напротив, истощались на глазах. И тогда я принял очень важное политическое решение, самостоятельно освоив производство леденцов на палочке. Что в них было особенно хорошо — это полное отсутствие Е-составляющих, так как создавал я их из яблочного, апельсинового, ананасового соков и лимонада — всего, что было доступно. Даже коктейли шли в ход! Иногда я заглядывал в паб с целью умыкнуть немного сидра или шенди, из которых также получались отменные леденцы.

Все что вам нужно сделать — раздобыть парочку наборов для замораживания леденцов. Их можно купить во многих магазинах. Просто заполните емкости для леденцов соком на выбор и вставьте палочку в емкость до замораживания. Очень, очень дальновидно всегда иметь что-то фруктовое и освежающее в морозильнике. Особенно в жаркий день.



## Смешинка

Смешинка — одно из самых прекрасных блюд, которые только можно приготовить. Мы с сестрой часто размораживали наше эскимо в десертных тарелочках практически до состояния коктейля, и только потом начинали с ним разбираться. Когда мы немножко повзрослели, то поняли: в оттаявшее мороженое можно подмешать немало всяких модных штучек, чтобы добавить пикантности сомнительному вкусу брикетов, которые покупали для нас в магазине. А от слов «смех» и «смешивать» мы образовали название «Смешинка».

Было славно бродить по супермаркетам и в тайне от родителей подбрасывать им в тележку всяческие смешинкины детальки. Чего только там не было — от кленового сиропа до шоколадной крошки, от безе до фруктов — словом, не нашлось бы на свете такого продукта, который мы не могли бы засмешать. Даже шоколадный батончик с карамелью. И только вредный мармелад отчего-то никак не хотел смешиваться. Мы решили с ним не связываться.

Купите большую порцию ванильного мороженого и набор разнообразных смешителей (посмотрите на следующую страничку, она вас вдохновит). Возьмите по 2 большие ложки мороженого на каждую порцию, положите на чистую разделочную доску, насыпьте, засуньте, залейте ваши детальки, а потом при помощи лопаточки или вилки засмешайте все это вместе. Зачерпните ложкой и плюхните в миску или в вафельный рожок. Когда у вас в доме много детей — процесс засмешивания становится событием года. Это и занимательное занятие, и возможный предмет для переговоров о помощи на кухне в следующий раз. Так что давайте.













## Шоколадное печенье с мягким шоколадным сердечком

Блюдо, просто созданное для того, чтобы приготовить его вместе с детьми. Очень легко. Детям понравится процесс засовывания кусочка шоколадки в центр печенья и выстраивания стенок вокруг, для того чтобы он не сбежал во время готовки. Сама смесь у вас получится довольно сухая, но не беспокойтесь, печенье и должно быть с трещинками и неровностями — так что с ним трудно опозориться. Если вы будете есть печенье с пылу с жару, то шоколадное «сердечко» будет мягким. Если после того как остынет, появится приятная тягучесть. Еще вам понадобятся 2 формочки, одна диаметром примерно 4 см, другая — 5.

### ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ 30 ПЕЧЕНИЙ

**140 г сливочного масла • 140 г сахарной пудры •  
2 яичных желтка • 255 г блинной муки • 30 г какао •  
30 шоколадных квадратиков (из горького, молочного или  
белого шоколада)**

Смажьте маслом жаростойкую бумагу. Смешайте сливочное масло, сахарную пудру — у вас должна получиться бледная однородная масса. Вбейте яичные желтки, добавьте муку, какао, замесите тесто. Отложите ненадолго в холодильник. Разогрейте духовку до температуры 190 °С. Насыпьте немного муки на поверхность стола и раскатайте примерно треть теста. Затем вырежьте формочкой 30 кружочков. Положите их на противень, накрытый жаростойкой бумагой. В центр каждого кружочка положите по шоколадному квадратику, слегка сдавите края, залепив их таким образом, чтобы шоколад оказался внутри печенья.

Выпекайте в разогретой духовке в течение 10 минут. Есть можно горячими или холодными — кто как любит.





## Тягучие кексы в шоколадной шапке

Куда подевались кексы моего детства? Я, помню, жить без них не мог! Как-то, упражняясь с рецептом тягучего пудинга, я попробовал воссоздать кекс, живущий в моем сердце.

### ПРИМЕРНО НА 12 КЕКСОВ

30 г изюма кишмиш • 30 г сушеных абрикосов •  
 30 г сушеных фиников • чайная ложка пекарского  
 порошка • 140 г блинной муки • 30 г тростникового  
 сахара • 1 чайная ложка светлой патоки • 1 большое  
 яйцо • 30 г размягченного сливочного масла •  
 140 г горячей воды

для шоколадной шапки

40 г сливочного масла • 40 г сахарной пудры  
 • 40 г шоколада • 70 мл жирных сливок

Разогрейте духовку до температуры 200 °C. Измельчите в блендере изюм, абрикосы, финики, добавьте пекарский порошок и небольшое количество муки (достаточное для того, чтобы масса не прилипла к стенкам). Если у вас нет в помине никакого блендера, сухофрукты можно мелко нарезать. Поместите полученную смесь в миску, добавьте тростниковый сахар, патоку, яйцо и размягченное сливочное масло, перемешайте. Добавьте очень горячую воду и оставшуюся муку, хорошо перемешайте при помощи венчика. Разложите смесь на 12 бумажных формочек для выпекания (я обычно использую 2 формочки, одна в одной, чтобы основание получилось более плотным). Запекайте в духовке в течение 15 минут.

Тем временем сложите все ингредиенты для шоколадной шапки в кастрюльку и поставьте на медленный огонь. У вас должна получиться однородная темная смесь. Снимите с огня и отставьте в сторону. Смесь должна немного загустеть. И ляпните по чуть-чуть на голову каждому кексу.







## Замороженный йогурт

О, друзья мои, он похож на мороженое! Он может быть каким угодно на вкус! Он такой аппетитный! Он такой освежающий! И, что характерно, делается в два прихлопа! Вам не надо травмировать психику взбиванием сливок. Просто каплю помощи от вашего блендера и немного замороженных фруктов.

### НА ЧЕТВЕРЫХ-ШЕСТЕРЫХ

**310 г замороженных ягод (клубника, малина,  
черника) • 500 г свежего натурального йогурта  
без консервантов • 2 столовые ложки меда •  
как вариант: рожок или вафли**

Самое главное, что необходимо запомнить, до того как вы начнете готовить: ваши ягоды должны находиться в морозильнике в замороженном виде, а ваш йогурт — в холодильнике. Возьмите ягоды и измельчите их в блендере. Это займет секунд тридцать. Теперь можно добавить йогурт и мед и взбивать в течение еще одной минуты — до получения однородной смеси. Теперь попробуйте, достаточно ли сахара — обычно для заморозки берут спелые ягоды, поэтому все обязано получиться в лучшем виде. Если нет — положите еще меда. Массе лучше быть достаточно твердой, чтобы ложка, которой вы станете формировать шарики мороженого, не утонула в ней. Не медлите и ешьте сразу или переложите в герметичную миску и поместите в морозильник, где замороженный йогурт протянет пару недель.



САЛАТЫ, КОТОРЫЕ ЕЩЕ ПРОЩЕ. Думаете, я не могу предложить что-нибудь свежее на тему салатов? Буду сейчас перепевать старую добрую классику? А вот и нет! Вдохновенно и самозабвенно я вновь и вновь берусь за эту благодатную тему. Моя страсть к свежей хрустящей зелени породила удивительные идеи, которые наверняка придутся вам по душе. Плох тот ужин, на котором не найдется миски доброго салата, а что уж говорить о закусках до, после и во время обеда. Бывало, знаете, играешь с друзьями рок-н-ролл до двух ночи, притащишься домой холодный и голодный, вздохнешь устало и быстренько сделаешь себе салат из свежего бекона, рукколы и сыра пармезан, с заправкой из бальзамического уксуса. Конечно, не Мэрилин Монро, но на вкус очень даже. Между прочим, я включил в эту главу рецепты шести фантастических заправок, которые многим понравились.

У меня есть приятель по имени Энди Слэйд, водопроводчик из Эссекса. Недавно он переехал и гордо сообщил мне: «Слышь, Олли, условно говоря, теперь я, короче, ем только здоровую пищу!» — «Что ты имеешь в виду, Энди?» — поинтересовался я, оглядев его кухню и обратив внимание, что вентили, краны, прокладки, затычки и руководства по эксплуатации все еще лежат в пластиковых пакетах в духовке и посудомоечной машине. «Я, короче, теперь всегда беру дополнительную порцию салата в шашлычной, условно говоря!» — торжественно ответил Энди. Ну что тут можно сказать? Помочь Энди могут лишь любовь, сочувствие и самопожертвование добропорядочной женщины!





Водопроводчик Энди

Олли







## Маринованный сыр моцарелла в сметане с лимоном и майораном

### НА ЧЕТВЕРЫХ

Любил, люблю и буду любить готовить этот салат. Превращать кусок прекрасного сыра моцарелла в нечто поистине необыкновенное — так приятно! Исключительная закуска, особенно если подавать с небольшими ломтиками помидора на поджаренных хлебцах.

Просто порежьте 4 головки сыра моцарелла буффало ломтиками толщиной приблизительно 1 см, выложите на большую тарелку или на блюдо и смажьте 6 столовыми ложками сметаны. Добавьте по вкусу соль и свежемолотый черный перец. Вымойте 1 лимон, ножом для чистки овощей срежьте корку и измельчите ее половину. Побросайте сверху на блюдо с моцареллой и выжмите сок из уцелевшей половины лимона. Вторую половину лимона отложите — она может понадобиться позже, если возникнет щемящее чувство, что не хватило первой. Обильно посыпьте свежими листьями майорана. Попробуйте, всего ли достаточно.

Теперь возьмите парочку перцев чили, удалите семена, разделите пополам и нарежьте мелкими кусочками. Дополните ими моцареллу, сбрызните 4 столовыми ложками оливкового масла и подавайте как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира. Остатки могут храниться в холодильнике в течение двух дней. Или выложите все на филе трески и запеките в духовке — настоятельно рекомендую!



## Самый сексуальный салат

### НА ЧЕТВЕРЫХ

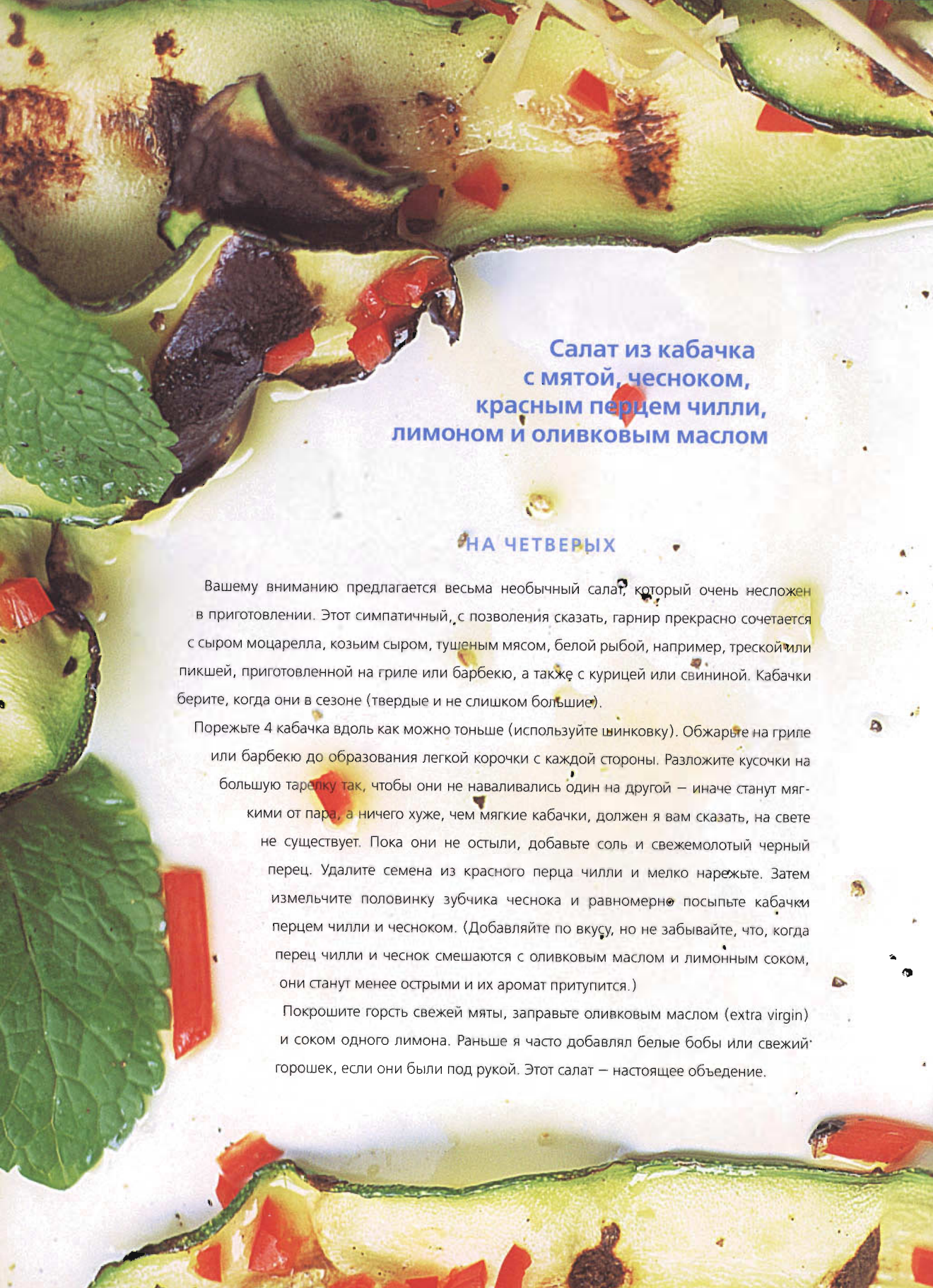
Я вождедею тебя, Самый Сексуальный Салат на свете! Нет, ты не просто удачная комбинация ингредиентов — ты невероятно прост в приготовлении, и это как раз то, что я так в тебе люблю. Секрет твоего успеха — в гармонии пармской соленой ветчины, сливочного сыра моцарелла буффало и сладкого инжира, который обязательно должен быть хорошего качества. Лучший инжир для приготовления тебя — итальянский, а наиболее подходящее время для покупки итальянского инжира — июнь–август, когда он достигает периода созревания. Греческий инжир уступает итальянскому, период его созревания — с сентября по ноябрь. Лучше использовать плоды, у которых кожица вот-вот лопнет. А уж черные или зеленые — не имеет никакого значения.

Сначала я надрежаю инжир крест-накрест, но не до конца: я обычно делаю салат из расчета один инжир на человека. Теперь большим и указательным пальцем сжимаю основание инжира таким образом, чтобы показалась внутренность. Вы, наверняка, подумаете: «Хм, выглядит симпатично. У меня, похоже, талант...» — по крайней мере, я каждый раз себе удивляюсь. Эти хирургические манипуляции нужны для того, чтобы заправка попала внутрь инжира. Именно подобные мелочи помогают сделать салат особенным. Выложите инжир на блюдо, потом положите по ломтику пармской ветчины или копченого окорока на каждую инжирину, добавьте кусочки сыра моцарелла буффало, посыпьте зеленым или фиолетовым базиликом и полейте все заправкой из лимонного сока с медом (см. с. 115). Насколько далеко могут зайти салаты, настолько этот салат чертовски сексуален!

P. S. И не жалею хлеба на столе, чтобы макать его в соус. Несказанное удовольствие!







## Салат из кабачка с мятой, чесноком, красным перцем чилли, лимоном и оливковым маслом

### НА ЧЕТВЕРЫХ

Вашему вниманию предлагается весьма необычный салат, который очень несложен в приготовлении. Этот симпатичный, с позволения сказать, гарнир прекрасно сочетается с сыром моцарелла, козьим сыром, тушеным мясом, белой рыбой, например, треской или пикшей, приготовленной на гриле или барбекю, а также с курицей или свининой. Кабачки берите, когда они в сезоне (твердые и не слишком большие).

Порежьте 4 кабачка вдоль как можно тоньше (используйте шинковку). Обжарьте на гриле или барбекю до образования легкой корочки с каждой стороны. Разложите кусочки на большую тарелку так, чтобы они не наваливались один на другой — иначе станут мягкими от пара, а ничего хуже, чем мягкие кабачки, должен я вам сказать, на свете не существует. Пока они не остыли, добавьте соль и свежемолотый черный перец. Удалите семена из красного перца чилли и мелко нарежьте. Затем измельчите половинку зубчика чеснока и равномерно посыпьте кабачки перцем чилли и чесноком. (Добавляйте по вкусу, но не забывайте, что, когда перец чилли и чеснок смешаются с оливковым маслом и лимонным соком, они станут менее острыми и их аромат притупится.)

Покрошите горсть свежей мяты, заправьте оливковым маслом (extra virgin) и соком одного лимона. Раньше я часто добавлял белые бобы или свежий горошек, если они были под рукой. Этот салат — настоящее объединение.





Р. S. Если вы не доели этот салат, попробуйте запечь остатки, положив сверху филе любой рыбы (например, трески, пикши или окуня). Особенно вкусно с приготовленным на пару рисом и йогуртом, смешанным с приправами. Очень оригинально и полезно.



## Японский огурец

### НА ЧЕТВЕРЫХ

Слава Господу! В наших супермаркетах наконец-то появились новые огурцы! Они на треть меньше и, что мне особенно нравится, тверже обычных. По моему мнению, эти ребята идеально подходят для восточного салата, заявленного в заглавии. В общем, помойте 3 огурца и нарежьте их вдоль при помощи шинковки или любого острого ножа. Вам нужно получить очень тонкие ломтики.

Выложите нарезанный огурец на тарелку, посыпьте свежей мятой и кориандром, а потом решительно полейте заправкой из имбиря и рисового винного уксуса (см. с. 115).







## Мой теплый салат с листьями рукколы

### НА ЧЕТВЕРЫХ

Теплые салаты могут стать форменной катастрофой, если вы не позаботились о них заранее, пока гости еще в пути. Оголодавших визитеров необходимо усадить за стол до того, как будут сервированы тарелки с салатом. Как только их мягкие места удобно устроятся на стульях, смешайте теплые, предварительно приготовленные составляющие салата с листьями рукколы. Бац, бац, бац — и — вот — готовый салат уже утоляет страждущих!

Очистите 2 красные луковицы среднего размера и разрежьте их на 8 долек. На разогретую сковороду поместите 8 тонких ломтиков копченой грудинки или копченого бекона и обжаривайте до образования хрустящей корочки. Выложите их, добавьте небольшое количество оливкового масла, 4 веточки тимьяна, нарезанные дольки лука, горстку кедровых орешков и щепотку соли. Обжаривайте, подбрасывая в течение 5 минут на среднем огне до образования золотистой (но не черной) корочки. Добавьте копченую грудинку или копченый бекон и перемешайте. Затем выложите все это в салатницу и метните туда же 4 горсти листьев рукколы или любого другого салата. Сбрызните салат бальзамическим уксусом: смешавшись с оливковым маслом, он образует естественную заправку. Сверху набросайте тонкие ломтики пармезана и подавайте на стол.





## Салат с японской редькой дайкон, горчичным крессом и заправкой из сметаны из поджаренного лимона

### НА ЧЕТВЕРЫХ-ШЕСТЕРЫХ

В этом салате мы используем японскую редьку дайкон, которую сами японцы ласково называют «мули». Сегодня ее вполне можно купить в супермаркетах. Мули-сан это корнеплод белого цвета, внешне похожий на морковь. По вкусу мули напоминает редис, хрустящий и слегка горьковатый.

Почистите одного такого самурая и нарежьте его продольно тонкими ломтиками при помощи острого ножа. Затем возьмите 4 или 5 ломтиков, сложите друг с другом и нашинкуйте в широкую лапшу, — не старайтесь добиться одинаковых полосок: можете лишиться рассудка. Чем тоньше будут соломки, тем быстрее впитается соус и блюдо станет вкусным. Смешайте нарезанную мули с тремя пучками горчичного кресса: верхушки — в салат, корешки — в помойное ведро. Сдобрите заправкой из сметаны и поджаренного лимона (см. с. 114). Добавьте по вкусу соль и перец. К сведению, японцы кладут в этот салат тонко нарезанный чудо-плод манго, сырую красную кефаль и моллюсков — соус слегка маринует рыбу, что придает салату насыщенный вкус. Готово? БАНЗА-А-А-А-Ай!!!







## Салат из авокадо, зеленого лука, кориандра и чили с поджаренным миндалем

### НА ЧЕТВЕРЫХ

Что особенного можно сказать про этот салат? Да ничего! Да, да, как это ни прискорбно, приходится признать: этот салат совершенно ничем не примечателен... За исключением того, что он необычайно вкусен.

Однажды, заглянув в пустой (или почти пустой) холодильник, я испытал внезапное воодушевление — и на свет появился этот салат. Он восхитителен в сочетании с холодной жареной курицей, особенно если есть его в пите.

Бросьте пару горстей очищенного миндаля на сковороду с антипригарным покрытием, добавьте чуть-чуть оливкового масла и обжаривайте на плите или в духовке до образования золотистой корочки. Если вы предпочитаете гриль, о готовности вам сообщат характерные коричневые полосы. Какой бы способ вы ни выбрали, следите в оба глаза, чтобы они не сгорели. Посолите, поперчите, добавьте небольшое количество сушеного перчика чили, и отложите в сторону. Возьмите 3 или 4 плода авокадо, разрежьте их пополам, очистите и удалите косточки. Разделите авокадо на крупные дольки, положите в чашку, дополните по вкусу четырьмя или пятью мелко нарезанными перьями зеленого лука или свежим зеленым перцем чили и добавьте горсть свежего кориандра. Затем посыпьте миндалем и обильно залейте густым горчичным соусом (см. с. 114). Заправьте солью и перцем.







## Тосканский салат из сырых артишоков, салата руккола и сыра пармезан

### НА ЧЕТВЕРЫХ

Когда в Тоскане наступает сезон сбора круглых артишоков, нет большего счастья для истинного тосканца, чем порция этого салата. Чтобы приготовить его, вам потребуется по одному круглому артишоку на одну порцию (см. с. 218–219). Очищенные артишоки натрите лимоном, чтобы они не потеряли цвет, — тосканцы этого очень не любят. Нарежьте артишоки очень тонкими ломтиками, хорошо сбрызните лимонным соком, оливковым маслом, посолите и поперчите по вкусу. Добавьте большую горсть салата руккола. Все смешайте в салатнице, сверху обильно посыпьте тертым пармезаном.

Я предпочитаю есть этот салат перед ужином. Даже если вы не гурман, сырые артишоки очень полезны для здоровья.



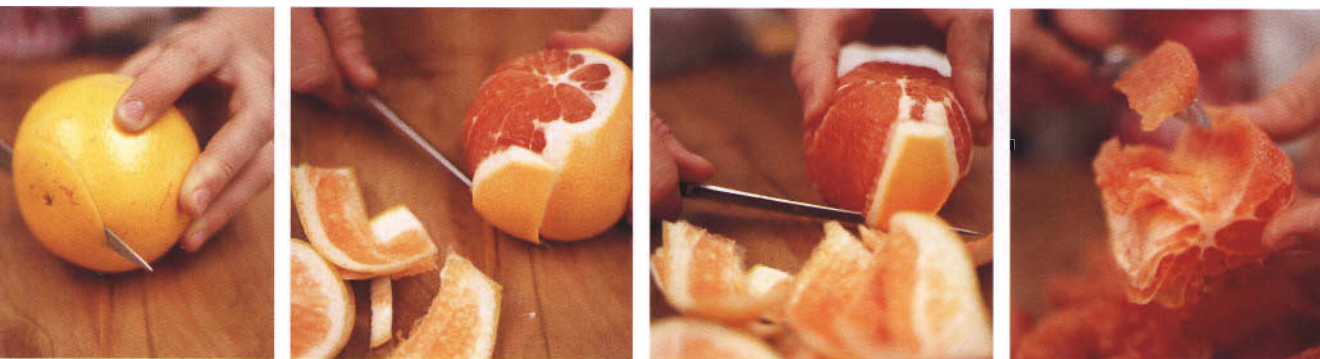




## Салат из круглых артишоков, розовых грейпфрутов, фризе и овечьего сыра

### НА ЧЕТВЕРЫХ

Для этого блюда можно купить консервированные артишоки, чтобы сэкономить время. Если вы предпочитаете свежие плоды, положите 8 круглых артишоков в большую кастрюлю, налейте воды и посолите. Доведите до кипения и варите около 15 минут (время зависит от размера артишоков) — до тех пор, пока они не станут легко прокалываться ножом. Выложите артишоки в дуршлаг и промойте под краном. Пусть они остынут, пока вы разберете грейпфруты на дольки, сохраняя в них сок (см. картинку внизу). Поместите дольки вместе с соком в миску с горстью поджаренного до золотистого цвета миндаля. Снимайте внешние зеленые и жесткие листья с артишоков, пока не появятся внутренние желтые — мягкие и симпатичные. Острым ножом срежьте верхнюю и нижнюю часть артишоков, оставив только нежную центральную часть. Разрежьте пополам и затем чайной ложкой выберите сердцевину. Добавьте артишоки к грейпфрутам и миндалю. Сбрызните заправкой из меда и лимонного сока (см. с. 115). Добавьте 3 больших горсти салата фризе и перемешайте. Посыпьте раскрошенным овечьим сыром и немедленно подавайте к столу.





## Теплый салат из хлеба, хрустящей копченой грудинки, пармезана и яйца-пашот

### НА ЧЕТВЕРЫХ

1 чиабатта • оливковое масло (extra virgin) • 1 зубчик  
чеснока, очищенный и нарезанный • морская соль  
и свежемолотый черный перец • 12 тонких ломтиков  
копченой грудинки или вяленого копченого бекона  
с жирком • сок 1 лимона • 4 больших яйца  
(они должны быть очень свежими) • 3 большие горсти  
салата руккола • 1 кочан салата «дубовый лист» •  
100 г сыра пармезан одним куском

Разогрейте духовку до 200 °С. Срежьте корочку с чиабатты и отложите в сторону, наломайте кусочки булки размером с палец. Выложите на противень, слегка сбрызните оливковым маслом, посыпьте чесноком, солью и перцем. Поместите в духовку приблизительно на 10 минут — до образования хрустящей корочки, затем положите на хлеб копченую грудинку и запекайте еще 5 минут, чтобы на ней также образовалась корочка. Смешайте лимонный сок с 8 столовыми ложками масла, солью и перцем. В большой кастрюле поставьте кипятиться несоленую воду.

В большой миске смешайте листья салата, копченую грудинку, хлеб и заправку, затем разложите все по 4 тарелкам. Когда вода в кастрюле начнет закипать, осторожно разбейте туда 4 яйца. Они должны быть действительно очень свежими, чтобы получились яйца-пашот. Варите 4 минуты, чтобы яйца стали мягкими, или чуть дольше — на ваше усмотрение. Положите по яйцу на каждую порцию салата и посыпьте тертым пармезаном. Вкуснее будет только в раю.







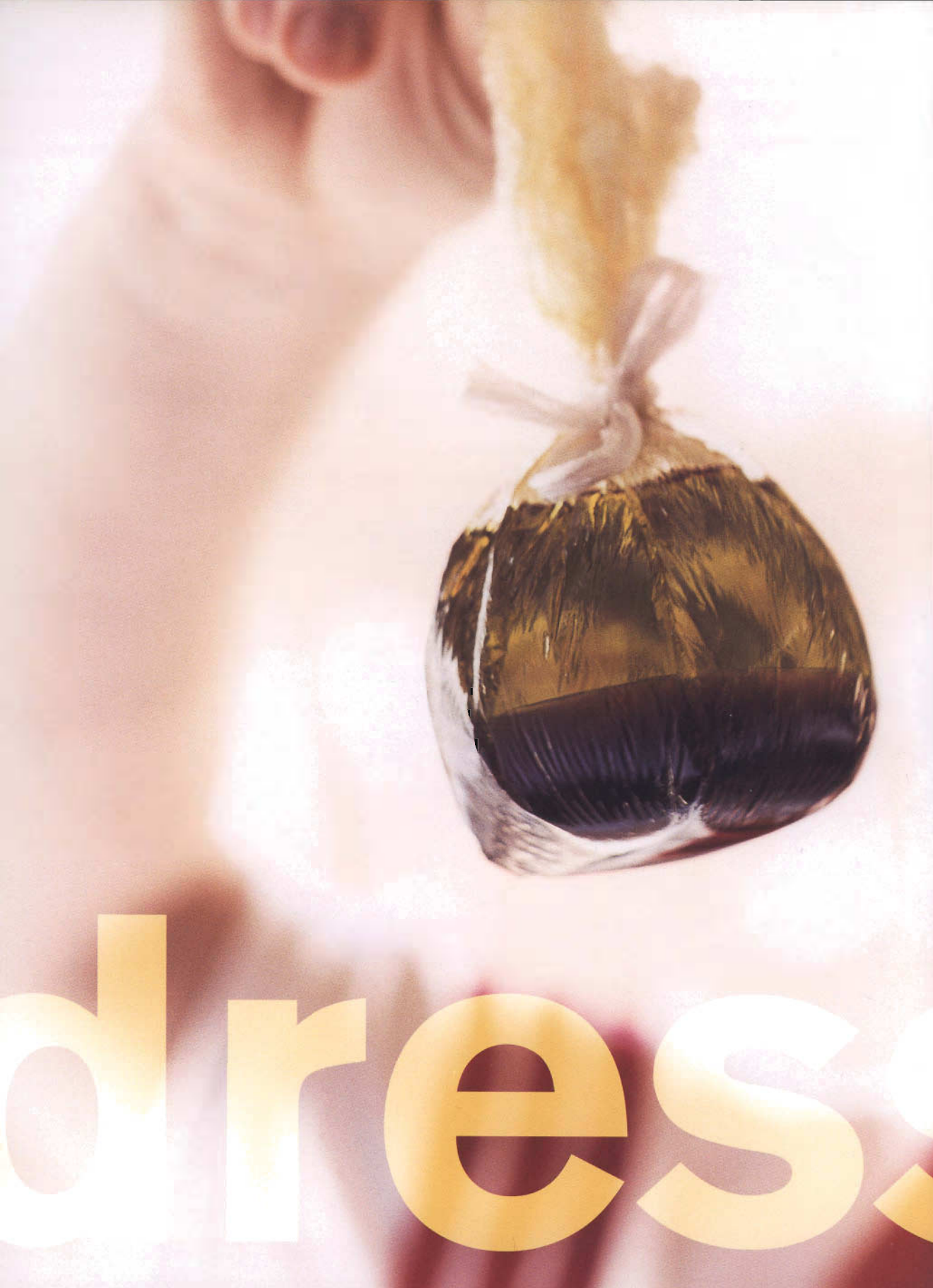
## Пастиссимо

### НА ЧЕТВЕРЫХ

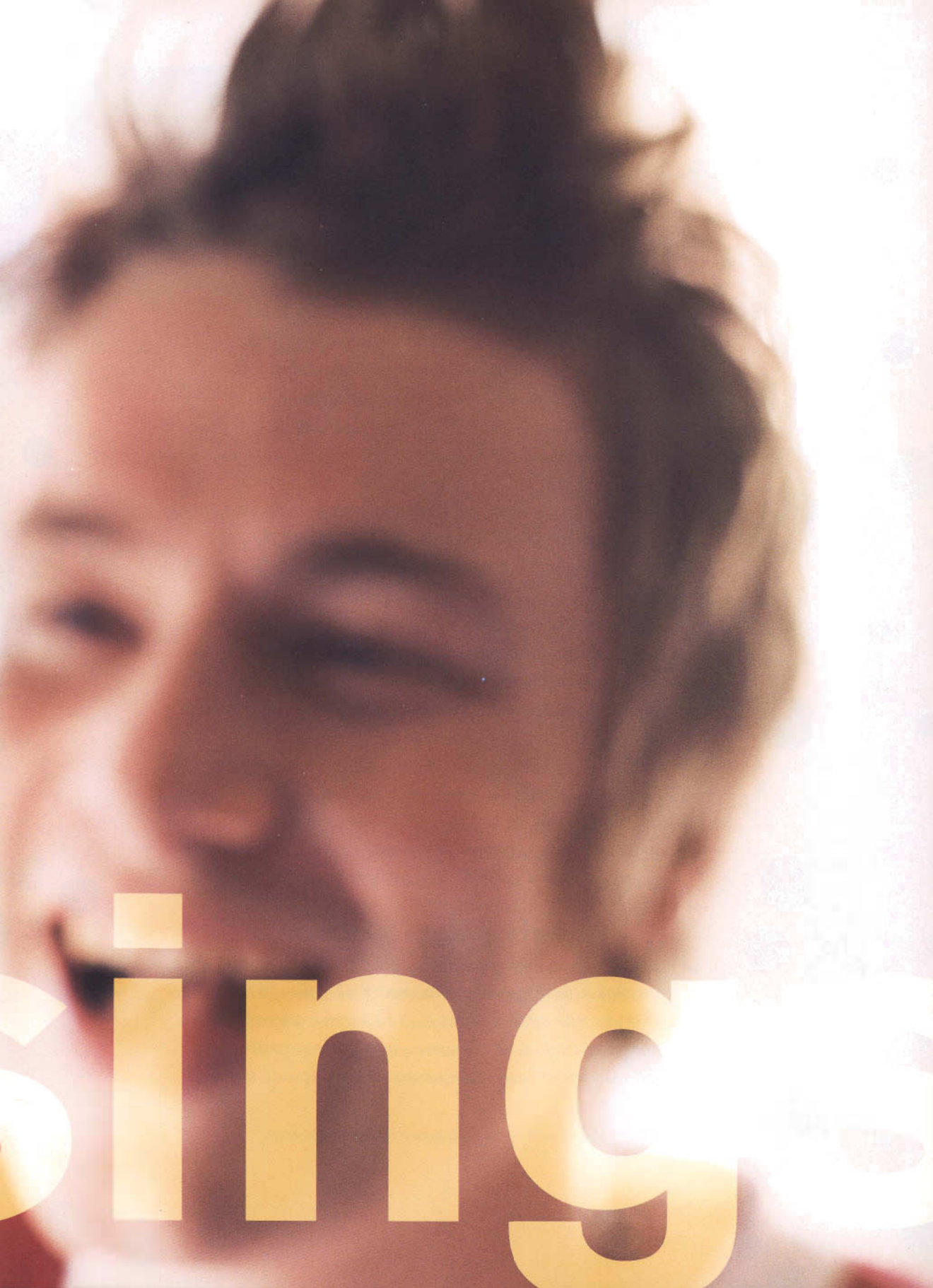
310 г мелкой пасты в форме ракушек •  
3 зубчика чеснока • 255 г желтых помидоров черри •  
255 г красных помидоров черри • горсть черных оливок  
без косточек • 2 столовые ложки свежего шнитт-лука •  
горсть свежего базилика • половина огурца •  
4 столовые ложки белого винного уксуса • 7 столовых  
ложек оливкового масла • морская соль и свежемолотый  
черный перец

В большой кастрюле доведите до кипения соленую воду. Высыпьте туда ракушки и чеснок, варите до состояния полуготовности, как говорят итальянцы — *al dente*. Слейте и промойте холодной водой, чтобы ракушки остыли. Отложите чеснок в сторону — он пригодится для заправки. Выложите пасту в миску. Порежьте помидоры, оливки, шнитт-лук, базилик и огурец на кусочки примерно вдвое мельче, чем одна отдельно взятая ракушка, и смешайте. Очистите чеснок и растолките в ступке. Добавьте к чесноку уксус, масло, соль и перец. Полейте салат получившейся заправкой. Перчите и солите — сколько вам заблагорассудится.





dress.



sing



### Заправка из уксуса с травами и жареного чеснока

3 зубчика неочищенного чеснока, поджаренного  
или отваренного до мягкости • 6 столовых ложек  
оливкового масла • одна чайная ложка (с верхом)  
дижонской горчицы • 3 столовые ложки уксуса  
с травами, красного или белого • морская соль  
и свежемолотый черный перец

Выдавите чеснок из кожицы, растолките и смешайте в миске с другими компонентами.

### Заправка из сметаны и лимона, запеченного на гриле

1 большой лимон, разрезанный пополам • 3 столовые  
ложки оливкового масла • 3 столовые ложки сметаны  
или майонеза • 2 чайные ложки (с верхом) дижонской  
горчицы • морская соль, свежемолотый черный перец  
и соевый соус

Поджаривайте лимон на гриле в течение 5 минут, чтобы он стал мягким и слегка  
обуглился. Выдавите сок в миску. Добавьте остальные компоненты, перемешайте,  
посолите и поперчите по вкусу.

### Густая горчичная заправка

6 столовых ложек оливкового масла • 2 чайные ложки  
(с верхом) дижонской горчицы • 1 с верхом чайная ложка  
зернистой горчицы • 2 столовые ложки белого винного  
уксуса • морская соль и свежемолотый черный перец

Все смешайте в миске, посолите и поперчите по вкусу.

### Медово-лимонная заправка

6 столовых ложек оливкового масла • 3 столовые ложки лимонного сока • 1 столовая ложка хорошего меда • соль и свежемолотый черный перец

Перемешайте все в миске, посолите, поперчите по вкусу.

### Заправка из рисового винного уксуса и имбиря

6 столовых ложек оливкового масла • 3 столовые ложки рисового винного уксуса • 1 чайная ложка сахара • 1 кусочек свежего имбиря, величиной с большой палец, очищенный и мелко нарезанный • 1 стебель лимонной травы, внутренние листья хорошо измельчить • соевый соус • соль и свежемолотый черный перец

Все смешайте, посолите, поперчите по вкусу

### Заправка из помятых кедровых орешков, базилика и бальзамического уксуса

ползубчика чеснока, очищенного, истертого в пюре • горсть свежего базилика, истертого в пюре • горсть обжаренных кедровых орешков, слегка давленных в ступке • 6 столовых ложек оливкового масла • 3 столовые ложки бальзамического уксуса • соль и свежемолотый черный перец

Все смешайте, посолите, поперчите по вкусу.





Женнаро

Кудряшка



Maypo













## Спагетти со сладкими помидорчиками черри, майораном и оливковым маслом

Когда помидоры в сезоне — это блюдо одуряюще волшебное. Оно скорее теплое, чем горячее, но, даже будучи холодным, сгодится в качестве салата для пикника.

### НА ЧЕТВЕРЫХ

- 455 г спагетти, лингвини или спагеттини • 310–400 г спелых помидорчиков черри, красных и желтых
- 2 горсти свежего майорана или базилика, только листья
- 6–8 чайных ложек оливкового масла • 1 зубчик чеснока, очищенный, мелко нарезанный • 1 столовая ложка белого или красного винного уксуса • соль, свежемолотый черный перец

В большой кастрюле доведите до кипения подсоленную воду, забросьте в нее пасту и готовьте до состояния *al dente* — чуть недоваривая (см. время приготовления, указанное на упаковке). Пока готовится паста, разрежьте помидорчики пополам, сложите их в большую миску, добавьте травы, оливковое масло, чеснок и уксус. Посолите, поперчите по вкусу, затем перемешайте руками, слегка сдавливая помидорчики. Отставьте отдыхать в сторону на время приготовления пасты. Слейте воду и, пока паста еще дымится, перемешайте ее с помидорами. Проверьте на соль и перец. Проще простого!



## Спагетти с салями, фенхелем и помидорами

### НА ЧЕТВЕРЫХ

- оливковое масло • 140 г хорошей, острой итальянской
- салями, нарезанной ломтиками • 2 зубчика чеснока,
- очищенные, мелко нарезанные • 1 чайная ложка семян
- фенхеля • 1 луковица фенхеля, нарезанная на мелкие
- кусочки (стебли нужно также использовать, мелко
- нарезав) • 2 банки томатов (по 400 г каждая)
- если угодно, 1 сушеный перчик чили, измельченный
- морская соль и свежемолотый черный перец
- 455 г спагетти или лингвини • 2 горсти сухариков
- если хочется, веточка свежего розмарина

Налейте в сковороду оливковое масло. Бросьте салями и чеснок. Семена фенхеля растолките в ступке или порубите ножом — и тоже в сковороду. Готовьте в течение 1 минуты на медленном огне. Жир из салями должен вытопиться, и она станет хрустящей. Добавьте кусочки свежего фенхеля, помешайте, накройте крышкой и увеличьте температуру нагрева до среднего уровня. Готовьте еще 5 минут, после чего пустите в ход консервированные томаты и, при желании, стручок сушеного чили. Готовьте еще 25 минут. Смесь должна загустеть. Посолите, поперчите по вкусу.

В большой кастрюле вскипятите подсоленную воду, положите туда пасту и готовьте до состояния *al dente* — чуть недоваривая (см. время приготовления, указанное на упаковке). Пока спагетти «работают над собой», я обычно делаю *rangritata* (хрустящие хлебные крошки): они придадут этому блюду правильную консистенцию и будут заодно похрустывать при известных обстоятельствах. Возьмите 2 горсти крупных хлебных корочек (я обычно срезаю их с черствого хлеба), заключите в блендер и слегка измельчите, чтобы получились небольшие кусочки. Теперь обжарьте хлебные крошки в оливковом масле в течение 4–5 минут. Вот здесь-то и можно добавить веточку розмарина, чтобы придать особый, пикантный вкус. Когда паста готова, откиньте ее на дуршлаг и сразу же перемешайте с томатным соусом.

Поздравляю. У вас получилась питательная и очень-очень вкусная история.

Подайте спагетти на большом блюде. Сверху посыпьте толчеными семенами фенхеля и *rangritata* (хрустящими хлебными крошками). Ешьте немедленно, запивая белым или красным вином. Ваше здоровье!

Р. С. Я пару раз ел нечто подобное в Тоскане. Они также используют всевозможные мелко нарезанные сосиски или салями. Очень душевная получается паста. Вполне. Но все-таки фенхель из моего рецепта работает, как своеобразный соединительный стержень, и делает блюдо более свежим и деликатным.







## Поддельные спагетти болонезе

Можно смело утверждать, что ни один приличный итальянский повар понятия не имеет о блюде, которое мы называем «Спагетти болонезе». И тем не менее в каждом районе Италии готовят свой собственный соус-рагу, характерной чертой которого являются мясо и дичь, оставшиеся от предыдущей трапезы. Но, чтобы результат не обманул ожиданий, лучше все-таки самим накрутить немного фарша из говяжьей лопатки. А вот, к слову, моя версия этого блюда — распространенного повсеместно, с одной стороны, и не существующего в природе — с другой.

### НА ЧЕТВЕРЫХ

**10 ломтиков копченой грудинки или бекона с прослойками жира • 1 горсть розмарина, только листья, измельченные • оливковое масло • 1 большая луковица, мелко нарезанная • 3 зубчика чеснока, измельченные • фарш из 455 г говяжьей лопатки или первоклассный говяжий фарш • 1 бокал красного вина • 1 чайная ложка сушеного орегано • банка консервированных томатов (400 г) • 200 г томатной пасты или 1 небольшая баночка вяленых на солнце помидоров в оливковом масле, измельченных • морская соль и свежемолотый черный перец • 455 г спагетти • 1 горсть свежего базилика • 2 горсти тертого пармезана или зрелого сыра чеддер**

Разогрейте духовку до 180 °C. В большой емкости, которую можно будет поставить в духовку, обжарьте в оливковом масле копченую грудинку с розмарином. Грудинка должна стать золотистого цвета. Теперь можно добавить лук и чеснок. Жарьте в течение 3 минут. Когда лук и чеснок сдадутся и размячатся, можно смело класть говяжий фарш. Оставьте все на огне еще на 2–3 минуты, перед тем как влить вино, и влейте его. Дайте жидкости немного испариться, добавьте орегано, помидоры и томатную пасту. Посолите, поперчите по вкусу, доведите до кипения, накройте жаростойкой бумагой и отправьте в духовку на полтора часа. К концу готовки поставьте на огонь большую кастрюлю со слегка подсоленной водой, доведите ее до кипения, забросьте спагетти и варите до состояния полуготовности, *al dente* (см. время указанное на упаковке). Откиньте спагетти на дуршлаг. Прямо перед подачей на стол добавьте к соусу свежий базилик. Подавайте спагетти с тертым пармезаном или зрелым сыром чеддер. Зеленый салат тоже сойдет.



## Спагетти медового месяца

Италия... Позитано... Отель «Сан Пьетро»... Неделя медового месяца с Джулс. Тогда-то я впервые и попробовал эту мировую пасту с морепродуктами. Теперь настал и твой черед, читатель.

Вам понадобится небольшое количество жаростойкого пергамента размером 60 x 120 см. Из него мы свернем специальный конвертик. Пар заставит конвертик надуться в духовке, и, если блюдо подать на стол немедленно, оно однозначно произведет эффект. Надо сказать, что и мой отец очень полюбил готовить «Спагетти медового месяца». Похоже, у него открылось второе дыхание. Разбойник!

### НА ЧЕТВЕРЫХ

**1 краб или лобстер весом 1,5 кг • 2 зубчика чеснока, измельченные • 1 свежий перчик чилли, семена удалить, мелко нарезать • 30 г сливочного масла • 1 столовая ложка оливкового масла • 455 г свежих мидий, поверхность ракушки помыть • 115 г кальмара, порезанного на кусочки • 170 г неочищенных тигровых или обыкновенных креветок • 455 г немного недоваренных спагетти • горсть свежей петрушки или майорана, слегка измельченных • 1 взбитое яйцо**

### для соуса

**1 столовая ложка оливкового масла • 3 зубчика чеснока, измельченные • 1 свежий перчик чилли, мелко нарезанный • 2 банки консервированных томатов (по 400 г каждая) • соль и свежемолотый черный перец**

Разогрейте духовку до температуры 180 °С. Поместите вашего краба или лобстера в кипящую воду, варите в течение 15 минут, воду слейте. Когда он остынет, извлеките мясо из панциря и разберите на небольшие кусочки.

Для того чтобы приготовить соус, обжарьте пустой панцирь и клешни в оливковом масле с чесноком и чилли. Истолките панцирь. Добавьте томаты и большой стакан воды, доведите до кипения и варите на медленном огне в течение 1 часа. Процедите через дуршлаг, посолите, поперчите и отложите в сторону. Возьмите большую сковороду и на смеси сливочного и оливкового масла пожарьте чеснок и чилли из основного списка ингредиентов. Увеличьте температуру нагрева и положите мидии, кальмара и креветки. Готовьте в течение 2 минут. Уберите с огня, выньте те мидии, которые не открылись. Добавьте томатный соус, вареные спагетти, мясо краба или лобстера, травы и все перемешайте. Сложите конвертик пополам, чтобы образовалась линия сгиба, и откройте его. Поместите полученную смесь в центр одной из половинок, смажьте края пергамента взбитым яйцом. Сверните конвертик, заклейте края. Аккуратно переместите конвертик на противень и готовьте в течение десяти минут, пока он не надуется. Подавайте молниеносно, ибо сдутый конвертик медовому месяцу – лютый враг, как справедливо считает мой папа.







## Перья карбонара

Вот именно так оно все и должно происходить. Быстро, просто, дешево. Словом, счастливые дни, а не блюдо!

### НА ЧЕТВЕРЫХ

**455 г макаронных изделий «перья» • 10 ломтиков  
копченой грудинки или бекона • оливковое масло •  
5 больших яиц • 100 мл жирных сливок • 125 г тертого  
сыра пармезан • соль и свежемолотый черный перец**

В большой кастрюле доведите до кипения подсоленную воду, забросьте в нее перья и варите до состояния *al dente* (полуготовность) (см. время, указанное на упаковке). Пока они себе преспокойно булькают, слегка обжарьте копченую грудинку в оливковом масле до образования хрустящей корочки. Покрошите ломтики и отложите в сторону. В отдельной миске взбейте желтки, сливки и половину указанного количества сыра пармезан. Когда паста будет готова, слейте воду и немедленно смешайте с кусочками хрустящей грудинки и яичной массой. Дошел до меня слух, что некоторые неосознательные граждане частенько передерживают перья карбонара на огне, после чего соус становится похожим на яичницу-болтунью. Если вы смешаете яичную массу с пастой, как только сольете воду, оставшегося тепла будет достаточно для того, чтобы и яйца приготовились, и соус получился нежным и однородным. Хорошо посолите и поперчите, добавьте оставшийся пармезан. Подавайте с изрядной порцией свежего салата и бутылкой отличного красного вина.







## Открытая лазанья со сладкими помидорами, кальмаром, мидиями, очищенным ячменем и оливками

На создание этой оратории вкуса и наслаждения меня вдохновил великий американский шеф-повар Марио Бартелли. Когда я в первый раз путешествовал по Америке, мне довелось отведать блистательно исполненных им тушеных кальмаров. Маэстро пренебрежительно называл свой шедевр «Двухминутный кальмар». С той поры «Двухминутный кальмар» навсегда поселился в моем сердце. Я, разумеется, немного изменил рецепт, и теперь это оригинальная комбинация с пастой, к которой можно добавить бульон и получить суп или даже употребить как соус для рыбы-гриль. С лазаньей, как в этом рецепте, или с тальятелле — сочетание просто восхитительное! Чтобы придать тонкий ореховый привкус, я кладу ячмень.

### НА ШЕСТЕРЫХ

**1 красная луковица, мелко нарезанная • 2 зубчика  
чеснока, измельченного • 55 г ячменя • 2 горсти черных  
оливок с косточками • 2 банки консервированных  
томатов (по 400 г каждая) • 400 г мидий, ракушки  
помыть • 400 г моллюсков, ракушки помыть •  
310 г очищенных кальмаров • 12 пластин  
для приготовления лазаньи • морская соль  
и свежемолотый черный перец • горсть свежей  
петрушки, измельченной • оливковое масло**

В большой емкости 1 минуту обжаривайте лук и чеснок в небольшом количестве оливкового масла. Добавьте ячмень, оливки и томаты, варите на медленном огне в течение 30 минут. Приобщите мидии и моллюски, перемешайте все составляющие, дождитесь, пока ракушки не раскроются (все нераскрывшиеся мидии и моллюски нужно вытащить). Теперь бросьте кальмара и варите одну минуту. Вытащите мясо из большинства ракушек, положите пластины для лазаньи в кипящую подсоленную воду (посмотрите время готовки, указанное на пачке). Посолите и поперчите соус, добавьте петрушку и 5 ложек оливкового масла: паста станет немного блестящей. Перемешайте пасту с соусом и подавайте на стол. Когда первая волна восхищения спадет, эффектно, на глазах у гостей, украсьте блюдо оставшимися у вас ракушками с мясом. Все лишатся дара речи.







## Тальятелле с копченой грудинкой, корнем пастернака, пармезаном и сливочным маслом

Долгое время гармония пастернака и копченой грудинки была скрыта от моих глаз. А тут год назад попробовал — и, знаете, отлично! Немного необычно, но сочетание действительно великолепное. Чертовски здорово, с тех пор этот дуэт с аншлагом выступает у меня и в супе, и в ризотто, и в запеканках, и в жарком.

### НА ЧЕТВЕРЫХ

**12 ломтиков копченой грудинки или бекона с прослойками жира • горсть свежего розмарина, тимьяна или чабера, только листья • 4 кусочка сливочного масла • 2 зубчика чеснока, очищенные, измельченные • 2 корнеплода пастернака, очищенные, разрезанные пополам, затем — тонкими полосками вдоль • 455 г тальятелле • 3 горсти тертого сыра пармезан • соль, свежемолотый черный перец**

В большой сковороде с антипригарным покрытием растопите половину масла. Обжаривайте ломтики копченой грудинки вместе с зеленью в течение 2 минут. Добавьте чеснок и пастернак. Готовьте еще 3 минуты на среднем огне, пока грудинка не станет чуть золотистой, а пастернак — мягким. Сварите тальятелле в большом количестве слегка подсоленной кипящей воды (проверьте время приготовления на упаковке), слейте большую часть воды (но не всю!). Перемешайте пасту с пастернаком и копченой грудинкой, включите в смесь оставшееся сливочное масло и пармезан, добавьте воду из кастрюли. Паста получилась гладкой, масляной и аппетитной. Прямо сама прыгает в рот. Посолите и поперчите этого прыгуна по своему вкусу.





## Ушки с брокколи и анчоусами

Шутки в сторону, вы просто обязаны попробовать это. В случае чего перья и ригатони, которых полно в любом магазине, прекрасно заменяют ушки.

### НА ЧЕТВЕРЫХ

**2 больших кочана брокколи • 2 зубчика чеснока,  
очищенные и измельченные • 8 анчоусов • 2–4 стручка  
красного сушеного перчика чили, измельченные  
настолько, насколько вы сами считаете необходимым •  
4 хороших кусочка сливочного масла • 455 г ушек •  
соль и свежемолотый черный перец • 2 горсти тертого  
сыра пармезан по вкусу**

Возьмите небольшой нож. Срежьте темно-зеленые соцветия с кочана и отложите их в сторону. Очистите стебель, удалите сухие отростки и выбросьте их. Нарежьте стебель на мелкие кусочки, сложите в большую сковороду вместе с чесноком, анчоусами, чили и половиной сливочного масла. Накройте крышкой и готовьте на медленном огне 8–10 минут, в то время как ушки наслаждаются мелодичным бульканьем в слегка подсоленной кипящей воде. На готовку пасты у вас уйдет примерно то же время (проверьте на упаковке). Я повадился варить соцветия брокколи вместе с пастой последние 4 минуты – они становятся достаточно мягкими, чтобы есть, в то время как ушки приобретают интересный оттенок. Слейте воду, в которой готовилась паста и брокколи, оставив небольшое количество в кастрюле. Соедините пасту и брокколи с ранее приготовленной смесью. Снимите сковороду с огня. Посолите, поперчите по вкусу, добавьте оставшееся сливочное масло и горсть тертого сыра пармезан. Хорошо перемешайте, при необходимости добавьте оставшуюся после варки воду. Подавайте к столу, слегка посыпав тертым сыром пармезан.







# Tonight

7:00 7:30 8:00 8:30 9:00 9:30 10:00 10:30 11:00 11:30

7:00

7:30

8:00

8:30

9:00

9:30

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

1:00

1:30

2:00

2:30

3:00

3:30

4:00

4:30

5:00

5:30

6:00

6:30

7:00

7:30

8:00

8:30

9:00

9:30

10:00

10:30

## British love

vention' imitator  
YORK — Grace B...  
The Real...  
as co-s...  
easy...  
a p...  
view  
gard...  
different...  
brilliant...  
study of...  
sexual or...  
fact, the...  
ish poet...  
A.C...  
profess...  
frustrat...  
the cent...  
to artic...  
dousman...  
confront...  
in Ligon...







ЧТО-ТО РЫБНОЕ СЛУЧИТСЯ. Рыба есть благо. Посмотрите, как долго живет среднестатистический испанец, итальянец или японец, который с самого рождения вкушает дары океана. Любой доктор подтвердит вам, что рыба полезна. Даже если вы конченный рыбофоб или женаты на сварливой тетке, которая только и умеет, что варить мойву для кота, эта глава круто изменит вашу с котом скучную жизнь! Рыбу не нужно долго готовить, и, кроме того, она крайне вкусна. Обласкайте рецепторы обоняния и сделайте одолжение сердечной мышце — ешьте свежую рыбу хотя бы дважды в неделю. Когда вы покупаете ее в магазине, доверьтесь инстинктам и берите ту, которая соблазнительнее выглядит и призывнее пахнет. Прикоснитесь к ней, она должна быть приятна на ощупь. Хорошо и практично водить знакомство с рыбовладельцами и рыботорговцами с ближайшего рынка, которые расскажут вам, когда поставляются свежие партии. А если вы будете вести себя совсем правильно, для вас всегда что-нибудь отложат.





## Целая семга, запеченная в газете Times

Цены нет этой штуковине на большой вечеринке! Отличный способ запечь любую рыбу целиком, особенно если эта любая рыба — семга или форель. Лучше всего готовить на огне, барбекю или в дровяной печи. Когда бумага подгорает, рыба приобретает удивительно нежный дымный аромат. Рыба, разумеется, не останется сырой и в обыкновенной духовке, но обертка не займется веселым огнем, как это произошло бы на открытом воздухе. Пропорции необходимо варьировать в зависимости от количества участников пиршества. Если к шестерым гостям по дороге прибилося еще несколько, попросту используйте семгу большего размера, положите больше травок, перца и подольше готовьте.

### НА ШЕСТЕРЫХ



семга на 1—1,5 кг, потрошенная • морская соль  
и свежемолотый черный перец • оливковое масло •  
4 горсти смеси травок (петрушка, фенхель, базилик) •  
утренний номер Times (или любая другая ежедневная  
газета) • 2 лимона, нарезанные ломтиками • 6 перьев  
зеленого лука, мелко нарезанных • 2 столовые ложки  
семян фенхеля, семена слегка потолочь



Купите себе хорошую свежую семгу, посолите, поперчите ее изнутри и снаружи, натрите оливковым маслом и заполните внутренность половиной от указанного количества смеси травок. Раскройте газету посередине и положите рыбу в центр. Сверху побросайте лимон, зеленый лук, семена фенхеля и оставшиеся травы. Повалите рыбу таким образом, чтобы все это добро оказалось и сверху и снизу. Сбрызните небольшим количеством оливкового масла, хорошенько оберните рыбу газетой и перетяните веревкой. Слегка намочите газету под краем и поместите на верхнюю полку разогретой до 220 °C духовки на 35 минут или, что лучше, на решетку над костром или барбекю. Процесс займет примерно 25 минут для каждой стороны, в зависимости от силы огня. Семга — правильная рыба для этого рецепта: она достаточно жирная, так что вне зависимости от того, получилась она слегка розовой или ее немного передержали, ее все равно можно будет предлагать интеллигентным людям. Мне, например, нравится, когда она получается немного недожаренной. Подавать рыбу лучше с вареным картофелем, зеленым салатом и домашним майонезом. Fantastic!



## Свежевскрытые устрицы из Эссекса на подушке из колотого льда

Интересная вещь эти устрицы, скажу я вам! Сейчас их называют «наркотиком декадента», а всего лишь сто лет назад устрицы были морской говядиной. Крестьяне, для которых это была легкая добыча, с удовольствием поглощали ее ежедневно и с большим аппетитом. Наркотик? Сильно, конечно. Но, мне кажется, за последние три года я действительно крепко подсел.

Я пробовал устрицы во всех уголках мира, и везде мне говорили, что их устрицы — лучшие. Хорошо, я тоже вступлю в этот клуб патриотов и скажу, что самые вкусные устрицы водятся в Вест Мерси, графство Эссекс. Иногда они идут как «колчестерские устрицы» и, наряду с некоторыми видами западно-ирландских, отличаются деликатным привкусом морской воды и железа. Устрицы из Вест Мерси восхитительны. Их выращивают в двух милях от устья реки, где добывают молдонскую морскую соль. Благодаря богатой различными микроэлементами болотистой почве там образуется комфортная для наших моллюсков среда обитания. Дождик смывает минералы в воду, и им это очень нравится. Я предпочитаю миниатюрных устриц, потому что, если честно, не всегда могу справиться с большими.

Вне зависимости от того, каких устриц вам подсунули, существует два прекрасных способа с ними сдюжить. Первый — попросить рыботорговца открыть их для вас немедленно. Но настоящий устрицезависимый декадент сделает все сам в домашних условиях, орудуя специальным ножом и придерживая раковины кухонным полотенцем (см. картинку на противоположной странице). Ешьте их в день покупки. Подавайте на подушке из колотого льда.



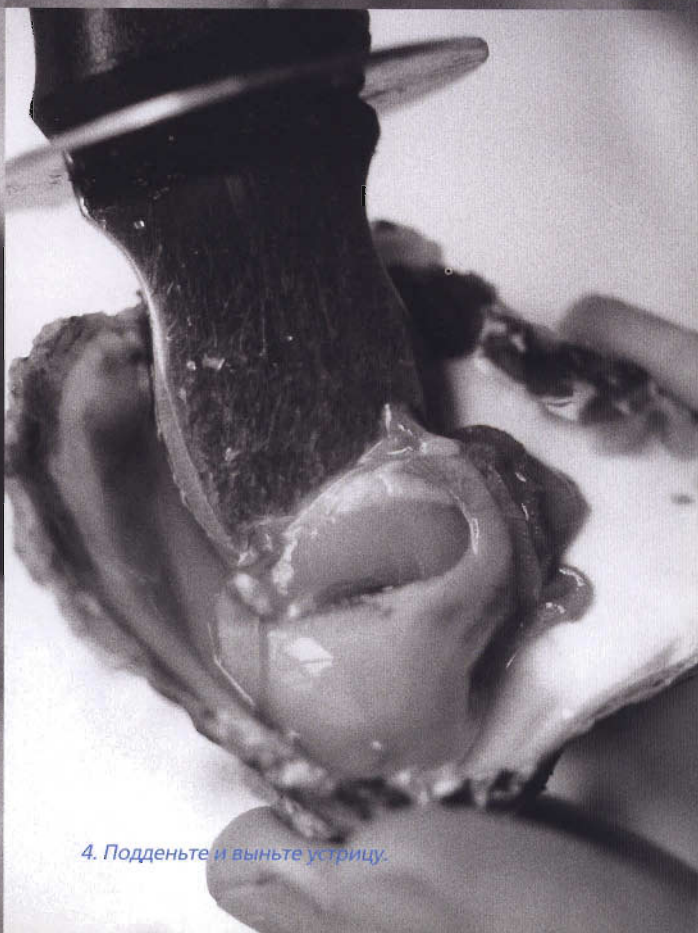
1. Найдите место соединения половинок раковины.



2. Проткните, и слегка просуньте нож между створками.



3. Поверните нож и раскройте раковину.



4. Подденьте и выньте устрицу.



## Устрицы с красным винным уксусом и луком-шалотом



Мелко нарежьте  
1 луковицу. Смешайте  
с двумя чайными ложками  
сахара, 6 столовыми ложками  
красного винного уксуса  
и небольшим количеством перца. Дайте  
постоять 10 минут. Подавайте вместе  
с устрицами, естественно.

## Устрицы с чилли, имбирем и рисовым винным уксусом

Мелко натрите кусочек очищенного имбиря с большой палец, смешайте с 6 столовыми ложками рисового винного уксуса, мелко нарезанным стручком перчика чилли, небольшим количеством свежего кориандра. Добавьте 1 чайную ложку сахара, дождитесь, пока он растворится, и подавайте с устрицами.







## Обугленный тунец и лук-резанец

Сама простота. Я попробовал ЭТО в токийском суши-баре. Вкус большого темно-красного тунца тогда распустился передо мной во всем своем великолепии. Весь секрет в том, что рыбу нужно очень быстро обжарить на сильном огне, обмакнуть в соевый соус, добавить имбирь, лук-резанец и быстро отправить в рот.

### НА ЧЕТВЕРЫХ

**225–285 г филе лучшего тунца, предпочтительно  
с хвостовой части или тонких полосок со спинки •  
соевый соус • 1 столовая ложка кунжутного масла •  
2 кусочка свежего имбиря, с большой палец •  
горсть свежего лука-резанца, измельченного**

Маринуйте рыбу в небольшом количестве соевого соуса в течение часа. Промокните бумажной салфеткой, натрите кунжутным маслом и жарьте на сильном огне в течение 2 минут на заранее разогретой сковороде с антипригарным покрытием. Периодически переворачивайте. Отставьте в сторону на 1 минуту. Почистите и мелко натрите имбирь. При сервировке положите небольшое количество свежего имбиря и лука-резанца на край каждой тарелки. В центр тарелки поставьте плоску с соевым соусом. Острым ножом нарежьте тунец на ломтики толщиной 0,5–1 см, положите по 3–4 ломтика на каждую тарелку. В Японии считается, что, чем толще кусок, тем щедрее хозяин, этот кусок предложивший. Мне же кажется, что ломтики потоньше приятнее есть, но это совсем еще не значит, что я жадина!



## Сицилийский стейк из камбалы, запеченный с лимоном, анчоусами, каперсами и розмарином

Превосходная идея, как приготовить мясистую белую рыбу, такую, как камбала или палтус. Блюдо получится исключительно оригинальным, если рыба нарезана на стейки поперек основной кости. Но и хорошее филе тоже подойдет. В некоторых местах можно попросить продавца нарезать рыбу на стейки нужного размера. А в отдельных супермаркетах наряду с отзывчивыми продавцами уже замечены сицилийские лимоны.

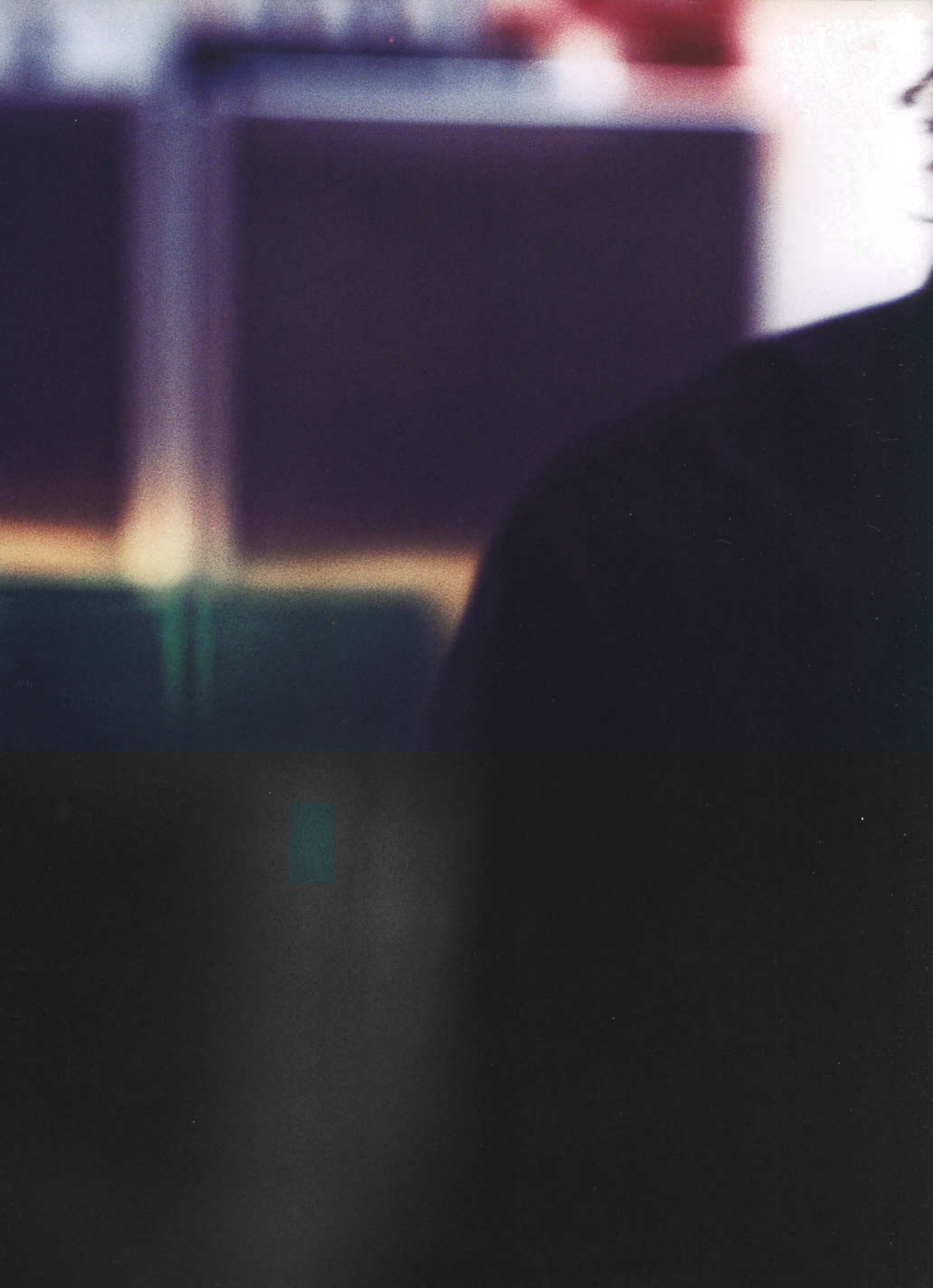
### НА ЧЕТВЕРЫХ

**горсть свежего розмарина, только листья • оливковое  
масло (extra virgin) • 4 стейка из камбалы или палтуса  
или их филе весом по 200 г • морская соль  
и свежемолотый черный перец • 2 больших лимона,  
тонко нарезанные • 1 горсть вымоченных соленых  
каперсов • 8 анчоусов • немного белого вина**

Разогрейте духовку до температуры 200 °С. Истолките листья розмарина в ступке, чтобы высвободить розмариновый дух. Добавьте 6 столовых ложек оливкового масла и перемешайте. Натрите рыбу половиной получившегося ароматного масла, как следует посолите и поперчите. Выложите стейки в керамическое блюдо или на противень. Поместите сверху по 4–5 ломтиков лимона (я обычно использую шинковку или очень острый нож). Посыпьте стейки каперсами и украсьте анчоусами. Сбрызните оставшимся розмариновым маслом и запекайте в разогретой духовке в течение 15 минут, если вы использовали филе, и 25 минут — если вы все-таки вязались в авантюру со стейками. Теперь можно добавить вино. Вытащите рыбу из духовки и отставьте в сторону минут на пять. Иногда я выдавливаю небольшое количество лимонного сока. Перемешавшись с белым кремовым соусом, который образовался при готовке, и оливковым маслом, он придаст блюду потрясающий естественный вкус. Можно подавать с любыми овощами, приготовленными на пару, или с хрустящим зеленым салатом.











## Морской черт с копченой грудинкой на ветках розмарина

Изысканное сочетание рыбы и мяса всегда производит сильное впечатление. Также весьма интересно по затратам — рыбы вы используете гораздо меньше, чем обычно, а создаете нечто совершенно уникальное. Обязательно попробуйте!

### НА ЧЕТВЕРЫХ

хвост морского черта на 455 г или любая другая мясистая  
белая рыба • полторы чиабатты, корочку срезать •  
4 веточки свежего розмарина (длинной 25 см каждая) •  
1 зубчик чеснока • оливковое масло (extra virgin) •  
морская соль и свежемолотый черный перец •  
12 ломтиков копченой грудинки или копченого бекона  
с жировой прослойкой • 1–2 ложки хорошего  
бальзамического уксуса

Разогрейте духовку до температуры 220 °С. Нарежьте черта кусочками размером в 2,5 см и выложите в миску вместе с кусками чиабатты. Снимите листья с веточек розмарина, оставив 5 см на кончике нетронутыми. Листики положите в ступку вместе с чесноком и потолките. Теперь добавьте 5–6 ложек оливкового масла. Полейте полученной смесью черта с кусками хлеба. Хорошо перемешайте.

Пора приступать к самой увлекательной части. Срежьте кончики розмариновых веток под углом, заострив их. И пошли нанизывать! Сначала нанизали черта, потом нанизали хлеб, потом черта, потом хлеб, потом черта, а потом уgomонились и посчитали — на каждом шашлычке должно получиться по три одного и другого. Оберните чертей тремя ломтиками копченой грудинки, просовывая края между кусочками. Положите шашлычки на противень, сверху сбрызните оставшимся оливковым маслом с розмарином, и запекайте в разогретой духовке 15–20 минут, пока хлеб не станет хрустящим и золотистым. Каждый кусочек рыбы сбрызните небольшим количеством бальзамического уксуса, оливкового масла и соком, собравшимся на противне. Подавайте с хорошим салатом. Счастливые дни!







## Креветки на хрустящих хлебцах с перчиком чилли, петрушкой, имбирем и чесноком

Быстрый и меткий обед. Или, если угодно, легкая и элегантная закуска. Просто поставьте блюдо с креветками на стол и дайте гостям туда нырнуть. Я всегда использую немного больше чилли, понимая, что тут не обойтись без охлажденного белого вина.

### НА ЧЕТВЕРЫХ

оливковое масло (extra virgin) • 1 кусочек свежего имбиря  
размером с большой палец, очищенный и мелко  
нарезанный • 2 зубчика чеснока, очищенные и мелко  
нарезанные • 2–3 стручка свежего перчика чилли, мелко  
нарезанные, очищенные от косточек • 16 больших  
тигровых креветок, полностью очищенных от панциря •  
1–2 лимона по вкусу • 1 горсть свежей петрушки,  
нарезанной • морская соль и свежемолотый  
черный перец • 4 ломтика булки чиабатта,  
запеченные в тостере.

На большую горячую сковороду влейте 4 ложки оливкового масла, положите имбирь, чеснок, чилли и креветки. Жарьте на протяжении 3 минут. Убавьте огонь, выжмите сок 1 лимона. Бросьте петрушку и еще пару ложек оливкового масла. Перемешайте и снимите с огня. У вас должен получиться хороший ароматный соус — попробуйте. Хороший? Ароматный? Ну замечательно. Может, вам хочется добавить еще немного лимонного сока? Хочется? Добавьте! Посолите и поперчите по вкусу. Подавайте на ломтиках поджаренной чиабатты — хлеб потом можно будет макать в оставшийся соус.



## Милая камбала, запеченная со шпинатом, оливками и помидорами

А вот еще один рецепт, который позволит вам в два счета уложить кверху пузом армию голодных обжор. Вместо камбалы можно взять палтуса или морской язык.

### НА ЧЕТВЕРЫХ

оливковое масло (extra virgin) • 2 зубчика чеснока,  
очищенные и мелко нарезанные • 1 бокал «Шардоне» •  
2 банки консервированных томатов (по 400 г каждая) •  
150 г черных оливок без косточек • горсть свежего  
базилика • 2 филе анчоуса • 4 филе камбалы по 200 г  
каждое • морская соль и свежемолотый черный перец •  
4 веточки розмарина или палочки для коктейля •  
3 хорошие горсти молодого шпината

Разогрейте духовку до температуры 200 °С. Чтобы рыба чувствовала себя комфортно, вам понадобится небольшая форма для запекания. Поставьте форму на плиту, на средний огонь. Плесните немного оливкового масла и вдумчиво обжарьте чеснок, пока он не станет мягким. Прежде чем чеснок приобретет золотистый оттенок, добавьте вино и готовьте еще 1 минуту. Положите консервированные томаты. Подавите их вилкой и варите на медленном огне. Пробыл час камбалы.

Мелко нарежьте или разотрите в пюре оливки, базилик и анчоусы. Я обычно делаю это в блендере. Затем подлейте оливкового масла, и ваша смесь с этого момента будет считаться пастой. Положите камбалу на разделочную доску спинкой вниз, посолите и поперчите. Разделите пасту на четыре части и смажьте филе. Скатайте каждое филе в рулет и закрепите его при помощи веточки розмарина или палочки для коктейля. Посолите и поперчите томатный соус, поместите в него филе. Сбрызните оливковым маслом и запекайте в разогретой духовке в течение 15 минут. Соус поделится с рыбой пышным ароматом, а рыба в знак благодарности наделит соус пикантностью и изяществом. Достаньте рыбу из духовки. Положите на заранее нагретые тарелки. Поставьте соус на минутку на плиту и забросьте в него шпинат, который тут же будет готов. Полейте милую камбалу соусом «томат-шпинат» и наслаждайтесь.













## Их печеное величество морской черт

Замысел рецепта — сделать все супербыстро и ультравкусно, создав ощущение, что готовить это мегадолго и архисложно. Черт многолик, и размеры его разнообразны. Вы можете запекать индивидуальные порции, используя двухсотграммовые филе или сразу взяться за филе одной большой рыбины, разделив его на порции уже после приготовления. Ну так вот:

### НА ЧЕТВЕРЫХ

**1 небольшая баночка вяленых на солнце помидоров  
в оливковом масле • 2 горсти свежего базилика •  
оливковое масло • 16–20 ломтиков пармской ветчины •  
4 филе морского черта по 200 г каждое • морская соль  
и свежемолотый черный перец • на ваше усмотрение:  
бальзамический уксус и салат руккола**

Разогрейте духовку до температуры 200 °С. Положите вяленые помидоры с небольшим количеством масла, в котором они вымачивались, и базиликом в кухонный комбайн. Измельчите до получения однородной массы. Для того чтобы добиться правильной консистенции (паста должна легко размазываться), можно добавить еще немного масла. Иногда я капаю бальзамического уксуса, он здорово шлифует вкус и делает пасту жиже.

Теперь вам понадобится 4 листа жаростойкой бумаги размером А4. Смажьте листы оливковым маслом и уложите пармскую ветчину ломтик к ломтику на каждый лист. Разделите пасту на 4 части и смажьте ветчину. Уложите филе черта на край каждого листа и сверните все хозяйство рулетом. Уберите бумагу и аккуратно переложите рулет на противень. Запекайте в разогретой духовке в течение 15–20 минут.

Рулет я обычно режу на кусочки и подаю его с картофельным пюре, одобренным сливочным маслом и большим количеством молока. Рыбу можно сбрызнуть бальзамическим уксусом, а на тарелку сверху набросать листья салата руккола.



## Обжаренные и запеченные крылья ската с лимоном, солью и пятью специями

Разве есть что-то чудесней куска свежего ската? Но именно описанный ниже способ его приготовления меня особенно бодрит. С одной стороны, это все тот же вкусный аппетитный скат, каким он всегда и был, но с другой-то — лимон и пять специй вообще возносят его на необозримую высоту. Ножницами или острым ножом уберите тонкие края крыльев — в противном случае они свернутся и сгорят.

### НА ЧЕТВЕРЫХ

**цедра одного лимона, измельченная • 1 чайная ложка  
смеси из пяти специй (корица, кориандр, имбирь,  
гвоздика, мускатный орех) • 2 чайные ложки крупной  
морской соли • 4 крыла ската по 225 г каждое •  
пару горстей муки для присыпки • 2 яйца, немного  
взбить • 6 приличных горстей панировочных сухарей •  
оливковое масло**

Разогрейте духовку до температуры 220 °С. Сложите в ступку цедру лимона, пять специй, соль. Все как следует перемешайте и смажьте полученной смесью крылья ската с обеих сторон. Возьмите 3 большие тарелки. В одну из них насыпьте муку, в другую влейте яйца, в третьей будут панировочные сухари. Поставьте большую сковороду с антипригарным покрытием на плиту и налейте в нее оливкового масла на 1 см. Постарайтесь делать все быстро. Обмакните крыло ската с двух сторон в муку, затем в яйцо. Лишнее стряхните. Теперь вдавите крыло в тарелку с панировочными сухарями и также обваляйте с двух сторон.

Обжарьте ската — по 2 минуты на каждую сторону. Филе должно приобрести золотистый цвет. Пока доходит рыба, приготовьте большой противень. Когда все 4 крыла будут готовы, сложите их на противень и поместите в центр разогретой духовки на 15 минут. За это время рыба полностью приготовится, приобретет симпатичную хрустящую корочку, а мясо будет легко сниматься с костей. Я обычно подаю ската с легким салатом и небольшим количеством приправленного майонеза. Просто смешайте 4 столовые ложки майонеза или сметаны с 2 горстями свежего зеленого лука, измельченного кориандра и соком одного лайма. Все.

## Обожженные на сковороде гребешки со спаржей и молодым луком-пореем

Я сделал пару фантастических открытий, которыми планирую поделиться с вами немедленно. Открытие номер один: когда надрезаешь гребешки с одной стороны крестиком, они в процессе приготовления раскрываются как прекрасная орхидея, а если на эту самую орхидею полить немого соуса, гребешки впитают все ароматы. Открытие номер два: искусное использование смеси из пяти специй с любыми морепродуктами усиливает качество результата ровно в пять раз.

### НА ЧЕТВЕРЫХ

**16 побегов зеленой спаржи • 12 стеблей молодого лука-порея • оливковое масло (extra virgin) • соль и свежемолотый черный перец • 1 горсть свежего майорана или других летних трав, только листья • 1 лимон • 12 крупных морских гребешков • 2 щепотки смеси из пяти специй • сливочное масло**

Бланшируйте спаржу и лук-порея в кипящей подсоленной воде в течение двух минут — или пока они слегка не размягчатся, воду слейте. Приготовьте большую сковороду с антипригарным покрытием, сбрызните ее оливковым маслом. Обжарьте спаржу и лук-порея порциями, если необходимо, потому что они должны покрывать дно сковороды ровным слоем. Посолите, поперчите и готовьте, пока они не подрумянятся со всех сторон. Переложите в мисочку и добавьте половину от указанного количества травок. Добавьте сок половинки лимона. Отставьте в сторону, пока готовятся гребешки.

Еще раз разогрейте сковороду, надрежьте гребешки на половину глубины крестиком с одной стороны, посолите, поперчите, добавьте пять специй, влейте небольшое количество оливкового масла, перемешайте. Жарьте в течение 2–3 минут. Гребешки приобретут золотистый цвет. Переверните, добавьте оставшиеся травки и готовьте еще одну минуту.

Пока гребешки жарятся, выложите лук и спаржу на 4 теплые тарелки. Снимите сковороду с огня и добавьте 2 кусочка сливочного масла и сок половинки лимона. Перемешайте все на сковороде и положите на каждую тарелку по 3 гребешка. Добавьте получившийся соус. Немедленно подавайте и погружайтесь.











## Таинственные сардины

Меня вдохновила на эту затею прекрасная Роуз Грей, которая у себя в River-Café готовила фантастические блюда с сардинами. Что мне в них нравится, так это возможность сделать как несколько в качестве закуски, так и всего лишь одну — для возбуждения аппетита. Не бойтесь фантазировать. Я, например, использую различные травы и панировку. Очень даже. Да, и попробуйте достать филе сардины.

### НА ЧЕТВЕРЫХ

**луковица фенхеля со стеблем и зеленью • 1 черствая  
булочка чиабатта, корку срезать • 1 горсть кедровых  
орешков, слегка поджаренных • 1 горсть свежего  
майорана, только листья • соль и свежемолотый черный  
перец • оливковое масло (extra virgin) • 8 ломтиков  
копченой грудинки или бекона • 8 свежих сардин,  
освобожденных от костей, только филейная часть •  
8 веточек розмарина или палочек для коктейля**

Удалите стебель и зелень с луковицы фенхеля. Зелень отложите, стебли можно выбросить. Разрежьте корнеплод пополам и мелко нарежьте. Измельчите мякоть чиабатты в кухонном комбайне или мелко нарежьте при помощи ножа. Сложите полученные кусочки в мисочку с фенхелем, кедровыми орешками и майораном. Посолите, поперчите и добавьте 4–5 ложек оливкового масла.

Разогрейте духовку до температуры 220 °С. На чистой доске разместите полоску бекона, уложите филе спинкой вниз поперек под углом 90°. Сбрызните сардину небольшим количеством хлебной смеси, затем плотно оберните бекон вокруг рыбы и закрепите при помощи веточки розмарина или палочки для коктейля. Прodelайте ту же процедуру с оставшимся филе, у вас должно получиться 8 небольших сардиновых сэндвичей. Уложите их на противень, накрытый смазанной маслом жаростойкой бумагой, и запекайте на верхнем уровне духовки в течение 8 минут, пока бекон и хлеб не поджарятся. Подавайте с небольшим количеством салата руккола, лимоном и непременно посыпьте зеленью фенхеля. И вот еще: если она и на это блюдо не клюнет, в следующий раз лучше просто закажите пиццу.





## **Запеченная барабулька, фаршированная хлебом, вяленными на солнце помидорами, оливками, кедровыми орешками и майораном**

Почему бы немного не одушевить обыкновенную запеченную рыбу? Давай-давай! Есть смысл приготовить чуть больше, чтобы на следующий день использовать ее в качестве изумительной закуски, перемешав с листьями зеленого салата, оливкового масла и лимона, подав на хрустящем хлебце.

### **НА ЧЕТВЕРЫХ**

**4 барабульки по 225 г каждая, рыбу выпотрошить, почистить, бока надрезать • половинка чиабатты • 1 хорошая горсть вяленых на солнце помидоров, нарезанных • 1 горсть оливок, мелко нарезанных • горсть кедровых орешков • горсть свежего майорана или базилика, только листья • оливковое масло • морская соль и свежемолотый черный перец**

Разогрейте духовку до температуры 200 °С. Срежьте корку с чиабатты и измельчите мякоть в блендере или мелко нарежьте. Сложите хлеб в мисочку вместе с вяленными на солнце помидорами, оливками, кедровыми орешками и майораном. Перемешайте, добавив немного оливкового масла.

Посолите и поперчите рыбу снаружи и изнутри, положите на смазанный оливковым маслом противень или жаростойкую форму. Заполните внутренность и прорези хлебной смесью, всю оставшуюся смесь насыпьте вокруг рыбы. Запекайте на верхнем уровне духовки в течение 20 минут. Очень правильно подать барабульку с хрустящим зеленым салатом и вызывающе посыпать салат оставшимися крошками.







СИМПАТИЧНЫЙ КУСОЧЕК МЯСА... Если вы не хотите опять испортить всем выходные, купите действительно классный кусочек мяса и побалуйте тех, кто вам дорог. Когда я приобретаю мясо, мне всегда хочется взять немного больше, чем надо, чтобы оставшееся использовать для сэндвичей, супов и таких вещей, как «Пастуший пирог». В этой главе я привожу рецепты некоторых любимых мною блюд, собранных со всего света. Хорошо рассадить всех друзей вокруг обеденного стола и дать им вкусное жаркое.

Пролистайте главу, что-нибудь вас да заманит. Но должен сказать, что наряду с совсем простыми рецептами здесь есть и такие, где нужно проявить упорство и терпение.



ast



## Утка длительного запекания

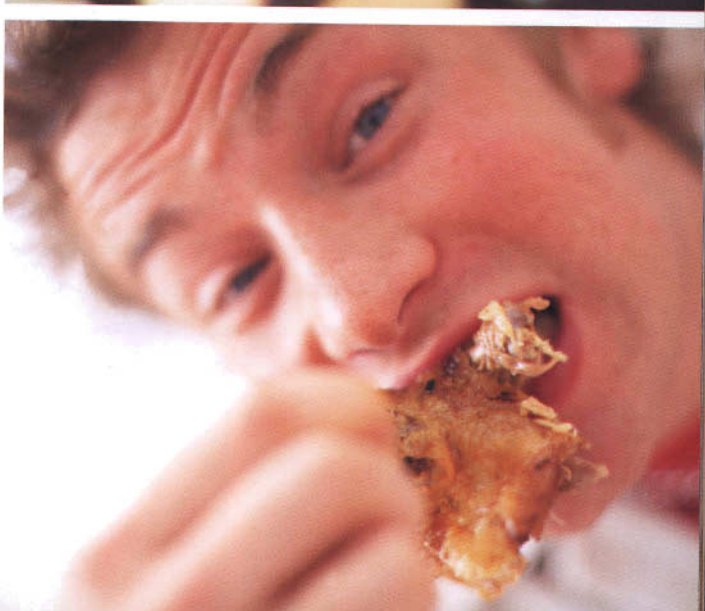
Запеченная утка с шалфеем, имбирем и домашним соусом из ревеня — один из моих лучших утиных рецептов. Когда вы долго запекаете птицу в духовке, ее кожа становится по-настоящему хрустящей и большое количество жира успевает растаять и вытечь (его можно заморозить и впоследствии жарить на нем ту же картошку). А само мясо делается очень мягким, полным вкуса и аромата.

### НА ЧЕТВЕРЫХ

- 2 дикие утки по 1,5 кг каждая •
- соль и свежемолотый черный перец • 255 г свежего имбиря • 2 длинных стебля молодого ревеня •
- 2 пригоршни свежего шалфея, измельченного • 1 головка чеснока, разделить на зубчики и разрезать каждый пополам • 2 красные луковицы, измельченные •
- 2 бокала «Марсалы» или Vin Santo • 285 мл овощного, куриного или утиного бульона • оливковое масло

Разогрейте духовку до температуры 180 °C. Хорошенько посолите и поперчите ваших уток изнутри и снаружи. Потрите на крупной терке половину от указанного количества имбиря и ревеня. Перемешайте все это дело в мисочке с половиной шалфея, чесноком и луком. Нафаршируйте уток полученной смесью. Поместите их в жаропрочную форму и запекайте в духовке в течение часа. Затем понизьте температуру до 150 °C и готовьте еще 30 минут. Утки должны получиться хрустящими, мясо — мягким. На протяжении готовки раза три надо будет слить топленый жир. Через некоторое время выделится чистый жир, его можно сохранить на будущее. Если кожа стала хрустящей, а мясо на ножках и крыльях легко отделяется от кости — все готово. Положите уток на теплую тарелку и отставьте в сторону. Теперь можно сделать соус. Слейте жир, оставшийся после готовки. Поместите начинку из уток в жаропрочную форму. Поставьте ее на плиту и нагрейте. Влейте «Марсалу» и смешайте со всем тем, что прилипло ко дну. Жир может внезапно загореться, аккуратно, брови! Добавьте бульон и варите, пока соус не получится правильной консистенции с приятным вкусом.

Отфильтруйте соус через дуршлаг. При помощи ножа разделайте уток, отделив грудки и окорочка. Разложите по тарелкам. Чтобы правильно финишировать, тонко нарежьте оставшийся имбирь и слегка поджарьте его на сковороде с антипригарным покрытием. Как только он начнет подрумяниваться, добавьте оставшийся измельченный ревень и шалфей. Посыпьте этим уток и залейте их соусом.





## Свинина, тушенная в белом вине с чесноком, фенхелем и розмарином

Подготовительный период займет у вас 5 минут времени, и блюдо можно отправлять в духовку. Так что оно простое, вкусное и в то же время невероятно легкое и оригинальное. Кроме того, когда свинина запекается в форме, а не просто на противне, у вас образуется прекрасный натуральный соус из мясного сока и вина.

### НА ШЕСТЕРЫХ

**1,5 кг свиной корейки, очистить от пленок • соль и свежемолотый черный перец • 1 столовая ложка семян фенхеля • 2–3 хороших кусочка сливочного масла • оливковое масло • 8 зубчиков чеснока, кожицу оставить • 1 горсть свежего розмарина, только листья • 4 лавровых листа • 1 луковица фенхеля, порезанная на кусочки • полбутылки любого «Шардоне», на ваш вкус**

Разогрейте духовку до температуры 200 °С. Перевяжите корейку бечевкой, как показано на картинке напротив, — или сделайте это по-своему. Ни к чему тут особо стараться, главное — придать свинине некую «спортивную» форму во время готовки. Хорошо посолите, поперчите и обваляйте в семенах фенхеля. В гусятнице или в другой форме для выпекания обжарьте мясо в течение двух минут в половине от указанного количества сливочного масла, смешанного с ложкой-двумя оливкового. Мясо должно приобрести золотистый цвет. Забросьте чеснок, травы, фенхель и залейте вином. Теперь накройте форму смоченной в воде жаростойкой бумагой и поставьте в духовку на 1–2 часа. Корейка готовится очень быстро. Вытащите мясо из духовки. Переложите в тарелку. Теперь можно поработать над соусом. Собственно, требуется просто хорошенько перемешать образовавшиеся при готовке соки, добавить оставшееся сливочное масло и отскоблить все прилипшее ко дну. Вытащите веточки розмарина, если они вас раздражают; а я люблю такие штуки: они создают такую романтическую «дикость». Проверьте на соль, перец. При сервировке добавьте пару очищенных зубчиков чеснока, который тушился вместе с мясом.





## Восхитительно замаринованная свинина, запеченная на подушке из ревеня

Каждый раз, когда я подаю это блюдо, оно производит эффект разорвавшегося фугаса. Времени на приготовление вырезки уходит совсем немного, а если запечь ее с ревенем, вас очарует букет ароматов и восхитит отличный соус.

### НА ЧЕТВЕРЫХ

**2 куска свиной вырезки без прожилок • 1 приличная  
горсть свежего шалфея • 2 зубчика чеснока, очищенные  
• оливковое масло • морская соль и свежемолотый  
черный перец • 10 ломтиков пармской ветчины  
или окорока • 12 длинных стеблей молодого ревеня,  
стебли промыть**

Для начала истолките половину от указанного количества шалфея в ступке. Добавьте чеснок и перемешайте. Влейте 5 столовых ложек оливкового масла. Полученной смесью натрите мясо и оставьте на часок, если позволяет время (я часто пренебрегаю этим и жарю мясо сразу же — на самом деле, никакого криминала: мы же все — занятые люди). Разогрейте духовку до температуры 220 °С. Слегка посолите и поперчите, накройте каждый кусочек мяса пятью ломтиками ветчины или окорока. Если у вас остался маринад — его туда же. Порежьте стебли ревеня на части размером с палец и уложите их в подходящую по размеру форму (лучше не алюминиевую, иначе ревень потеряет цвет). Поместите мясо на мягкую постель из ревеня. Посыпьте оставшимися листиками шалфея и сбрызните оливковым маслом.

Приготовьте кусок пергамента, смочите его водой и изомните. Уложите бумагу поверх свинины и заправьте края по периметру формы. Готовьте в течение 15 минут, затем уберите бумагу и запекайте еще 15 минут. Вытащите из духовки и отставьте в сторону на 5 минут. Я обычно нарезаю мясо под углом таким образом, чтобы каждому досталось по половинке вырезки. Вытекший сок лучше отправить обратно в форму. Подайте свинину с этим же ревенем и печеным картофелем.





## Цыпленок «в пальто»

Когда в центре стола оказывается такой каравай, рекомендую очень внимательно следить за реакцией гостей — она доставит вам истинное удовольствие. Очень удачный способ приготовить цыпленка: мясо пропаривается должным образом внутри оболочки из теста и становится таким нежным, что это невозможно передать словами. Я пробовал молодых цыплят. Но нет никаких проблем и с двухкилограммовой птицей: если вам попалась такая, просто выпекайте ее в течение двух часов. Тесто не ешьте!

### НА ЧЕТВЕРЫХ

**900 г муки • 2 крупных лимона • 2 горсти свежего шалфея, только листья • 1 горсть свежего тимьяна, только листья • 8 зубчиков чеснока • 8 столовых ложек оливкового масла • морская соль и свежемолотый черный перец • 4 молодых цыпленка**

Насыпьте муку в большую миску и замешайте, постепенно добавляя 500 мл воды. У вас должно получиться податливое, эластичное, но не липкое тесто. Накройте его и отставьте в сторону. Можно приступить к цыплятам.

Снимите корку с одного из лимонов и измельчите ее, перемешав с шалфеем, тимьяном и чесноком. Добавьте оливковое масло, соль, перец. Такой вкусный и душистый маринад можно использовать практически для любого мяса. Закатайте рукава и смажьте цыплят полученной смесью изнутри и снаружи. Порежьте оставшийся лимон и просуньте по кусочку в каждого цыпленка.

Разогрейте духовку до температуры 220 °C. Разделите тесто на четыре части и раскатайте каждую в пласт толщиной полсантиметра. Теперь собираем бандерольки: оберните каждого цыпленка тестом и постарайтесь сделать это таким образом, чтобы воздух не попадал вовнутрь. Отложите на 5 минут, затем запекайте в разогретой духовке в течение часа. Корочка станет твердой, все соки, в которых готовятся цыплята, останутся внутри и превратятся в умопомрачительный домашний соус.

Отставьте цыплят в сторону на 15 минут, затем подайте их к столу и — внимание! Откройте каждую посылку. Вы выпустите потрясающий пар, который разнесется по всему дому, проникая в самые отдаленные уголки. Очень впечатляюще.

Подайте с картошкой или овощами тем, кто не в обмороке.







## Курица, запеченная в кисло-сладком соусе

Дело в том, что мне приходится выдумывать все новые и новые рецепты с курицей — Джулс заставляет меня готовить ее каждое воскресенье. Моя несчастная голова неустанно думает на куриную тему. Вот, например, этот рецепт — один из тех чемпионов, которые заставляют ее так мило улыбаться.

### НА ЧЕТВЕРЫХ

курица на 2 кг • морская соль и свежемолотый черный перец • горсть свежей петрушки, слегка измельченной • 4 кусочка среднего размера свежего имбиря, потертого на крупной терке вместе с кожицей • 2 красных перца, разрезанные пополам, без косточек • 2 желтых перца, разрезанные пополам, без косточек • 4 красные луковицы, очищенные • 2 стручка свежего перчика чили, порезанные пополам • спелый ананас, очищенный, порезанный вначале на четвертинки, потом на ломтики • чайная ложка семян фенхеля, семена помня • оливковое масло • 2 столовые ложки сахара • 6 столовых ложек бальзамического укуса

Разогрейте духовку до температуры 190 °С. От души посолите и поперчите курицу изнутри и снаружи. Нафаршируйте ее имбирем и петрушкой. Порежьте перцы и красный лук на четвертинки и сложите их в форму для выпекания, лучше всего с толстыми краями. Добавьте перчик чили, ананас и толченые семена фенхеля. Сбрызните оливковым маслом, добавьте еще немного соли и перца. Водрузите курицу сверху, слегка смажьте оливковым маслом и поставьте на полтора часа в духовку. Когда курица приготовится, мясо будет легко отходить от костей, и вы безошибочно определите степень успеха.

Теперь слейте сок, образовавшийся при готовке, в отдельную кастрюлю, положите курицу на тарелку с половиной овощей и оставьте на 5 минут, пока вы готовите соус. Определите оставшиеся овощи в кухонный комбайн вместе с сахаром и бальзамическим уксусом, проверьте на соль, перец. Хорошенько измельчите. Если вы желаете сделать соус более жидким, можно добавить небольшое количество кипятка. А хочется совсем мягкого и однородного соуса — его можно пропустить через ситечко. (Я никогда так не делаю, если вам интересно.) Попробуйте.

Если честно, я не вижу здесь перспектив для какого-то иного гарнира, кроме вареного риса или жареной лапши. Так что просто поставьте курицу и рис (лапшу) в центр стола.



## Курица, запеченная в соли с фенхелем, тимьяном и лимоном

Вы хотели узнать самый сумасшедший рецепт в мире? Милости просим! И не надо накручивать себя, что все пересолено! Ничего подобного! Речь идет об одном из самых шикарных куриных блюд, которые вам только приходилось пробовать. Главное — решиться.

### НА ЧЕТВЕРЫХ

**3 кг крупной поваренной соли • 8 столовых ложек  
с горкой семян фенхеля, семена потолкарь • 2 яйца,  
взбить • 2 лимона, разрезать пополам • 1 столовая  
ложка черного перца горошком • горсть свежего тимьяна  
• оливковое масло • курица на 2 кг • горсть свежей  
петрушки, слегка измельчить • 8 зубчиков чеснока,  
не чистить, размять**

Разогрейте духовку до температуры 200 °C. Поместите в большую миску соль, семена фенхеля, яйца, сок лимона (кожуру не выбрасывайте), черный перец горошком, стакан воды и хорошенько перемешайте. Разомните тимьян в ступке, добавьте к нему пару ложек оливкового масла. Еще раз перемешайте и натрите курицу этой смесью. Всем, что осталось, плюс петрушкой, чесноком и выжатыми лимонными половинками нафаршируйте курицу. Хорошенько закройте доступ внутрь курицы, чтобы вся соль осталась снаружи, — в этом весь фокус. Приготовьте четыре длинных куска фольги и положите их друг на друга таким образом, чтобы общая площадь листа составила примерно 1 квадратный метр. Положите треть от указанного количества соли на фольгу слоем в 2 см. Курицу — на соль. Остальную соль используйте для того, чтобы как следует обработать всю курицу. Наша соль немного влажная, она должна с легкостью прилипнуть к коже — постарайтесь, однако, не проткнуть кожу. Теперь можно аккуратно завернуть края фольги и плотно закрыть сверток. Если фольги оказалось слишком много, лишнее можно смело выбросить — она нужна только для того, чтобы соль держалась плотным слоем и затвердела.

Поместите курицу в разогретую духовку и готовьте 2 часа. Вытащив из духовки, оставьте в сторону на 15 минут. Можно подавать к столу вместе с парочкой свежих салатов, хлебом и бутылкой белого вина. Порвите фольгу и взломайте соляной слой. Он с легкостью распадется на кусочки, обнаруживая под собой неправдоподобно ароматную птицу. Снимите кожу и разделайте. Нет слов. А подать ее со сметаной, приправленной хреном или домашним майонезом с базиликом, — так вообще...







## Курица в молоке

Немного странновато, в том смысле, что звучит тревожно. Но комбинация достойная, обязательно попробуйте.

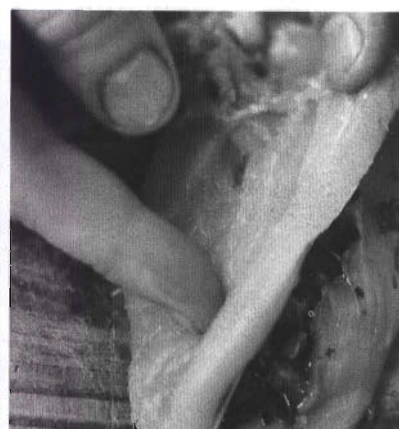
### НА ЧЕТВЕРЫХ

курица на 1,5 кг • соль и свежемолотый черный перец •  
115 г сливочного масла • оливковое масло • полпалочки  
корицы • 1 горсть свежих листьев шафрана •  
цедра 2 лимонов • 10 зубчиков чеснока,  
кожицу не снимать • 565 мл молока

Разогрейте духовку до температуры 190 °C и приготовьте удобную жаропрочную форму для курицы. Посолите, поперчите, обжарьте в сливочном масле, смешанном с небольшим количеством оливкового. Жарьте, постоянно поворачивая до образования золотистой корочки. Уберите форму с плиты, переложите курицу на тарелку и вылейте оставшееся после готовки масло — его история рассказана. Все, что прилипло ко дну, придаст блюду в конце готовки замечательный карамельный привкус. Положите курицу обратно в форму с остальными ингредиентами и готовьте в течение полутора часов. Как вспомните — бегите со всех ног и полейте курицу выделившимся соком.

Лимонная цедра как бы расщепит молоко, и соус выйдет превосходным. При сервировке курицу лучше разделить и положить каждому по кусочку. Сверху полейте соусом; он получится неоднородным и немного творожистым. Подавайте с обваренным шпинатом, зелеными овощами или картофельным пюре.





# Курица моего старика

## НА ЧЕТВЕРЫХ

170 г свежих грибов, в любой комбинации • оливковое  
масло • 1–2 зубчика чеснока, очищенные и мелко  
нарезанные • соль и свежемолотый черный перец •  
горсть свежей петрушки, измельченной • 2 куриные  
грудки по 200 г каждая • полукилограммовая упаковка  
слоеного теста • 1 взбитое яйцо • 2 столовые ложки  
(с горкой) зернистой горчицы • 1 большой бокал белого  
вина • 140 мл жирных сливок

Разогрейте духовку до температуры 200 °С, как это сделал бы мой отец. Разделите грибы на две равные части. Нарежьте одну часть мелко, а другую крупно. Нагрейте сковороду, залейте небольшое количество оливкового масла и медленно обжарьте чеснок вместе с грибами в течение 10 минут. Посолите, поперчите по вкусу, замешайте петрушку. Отставьте в сторону. Надрежьте куриные грудки так, чтобы у вас образовалось отверстие, которое можно нашпиговать остывшими грибами.

Посыпьте поверхность стола мукой и раскатайте пласт теста величиной в 45 см и толщиной в полсантиметра. Разрежьте пласт на четыре части вдоль и оберните куриные грудки, как показано на картинке. Смажьте яйцом и готовьте в разогретой духовке в течение 35 минут. А в это время положите в горячую кастрюльку горчицу, налейте белое вино, поставьте на огонь и дайте жидкости немного испариться, чтобы ушел запах алкоголя. Добавьте сливки и варите на медленном огне, пока соус слегка не загустеет. Уберите кастрюлю с огня. Соль и перец — по вкусу. Порежьте каждую грудку на три части и подавайте с небольшим количеством соуса и парой капель оливкового масла — при желании. Что за вкус!





## Цесарка, запеченная с гранатовыми зернышками и шпинатом

### НА ДВОИХ

цесарка на 1 кг, а может быть курица или фазан •  
100 г сыра рикотта • горсть свежего тимьяна, только  
листья • соль и свежемолотый черный перец •  
оливковое масло • кусочек сливочного масла • 1 зубчик  
чеснока, очищенный и мелко нарезанный • полбокала  
белого вина • зернышки одного граната • 2 пригоршни  
шпината, тщательно промытого

Разделайте птицу, отделив ножки, окорочка и грудку, как показано на картинке. Если разделка цесарок противоречит вашим убеждениям, купите уже разделанную. В небольшой посуде перемешайте сыр рикотта с мелко нарубленным тимьяном. Немного посолите и поперчите. Двумя пальцами аккуратно отделите кожицу от грудок, ножек и окорочков (не полностью!). Чайной ложкой заложите сырную смесь между мясом и кожицей и тщательно закройте все отверстия.

Разогрейте духовку до температуры 220 °С. Посолите и поперчите цесарку. Сбрызните жаропрочную форму небольшим количеством оливкового масла и обжарьте ножки и окорочка с обеих сторон до получения золотистой корочки. Теперь кладите грудки кожицей вверх, хороший кусочек сливочного масла, чеснок и вино. Поставьте блюдо в духовку на верхний уровень и запекайте в течение 25 минут. Забросьте гранатовые зернышки и готовьте еще 5 минут. К этому времени мясо должно будет запечься, а кожица — покрыться золотистой корочкой. Вытащите форму из духовки и поставьте ее на плиту. Добавьте шпинат и дайте ему пару минут побыть наедине с цесаркой. На дне формы у вас образовался чудный домашний соус! Проверьте на соль, перец, после чего сервируйте. Посыпьте кусочки цесарки гранатовыми зернышками и обложите шпинатом. Сверху полейте полученным соусом и подавайте с вареным картофелем.











I am  
acc

Thursday 2 yrs of work  
Now! 1-1000  
pieces





## Свинные рулетики по-японски со сливами, кориандром, соевым соусом и зеленым луком

Стоит ли говорить, что мое знакомство с этой волшебной закуской состоялось в Японии. Абсолютно без жира. С тонким вкусом. Готовится на пару.

### НА ЧЕТВЕРЫХ

10 слив • 2 столовые ложки оливкового масла •  
2 звездочки аниса • 2 средних кусочка имбиря,  
очищенные, крупно натертые • 2 сушеные гвоздики •  
1 столовая ложка (с горкой) тростникового сахара •  
600 г качественного свиного филе • соль и свежемолотый  
черный перец • небольшая горсть свежего кориандра,  
измельченного • зеленый лук • соевый соус

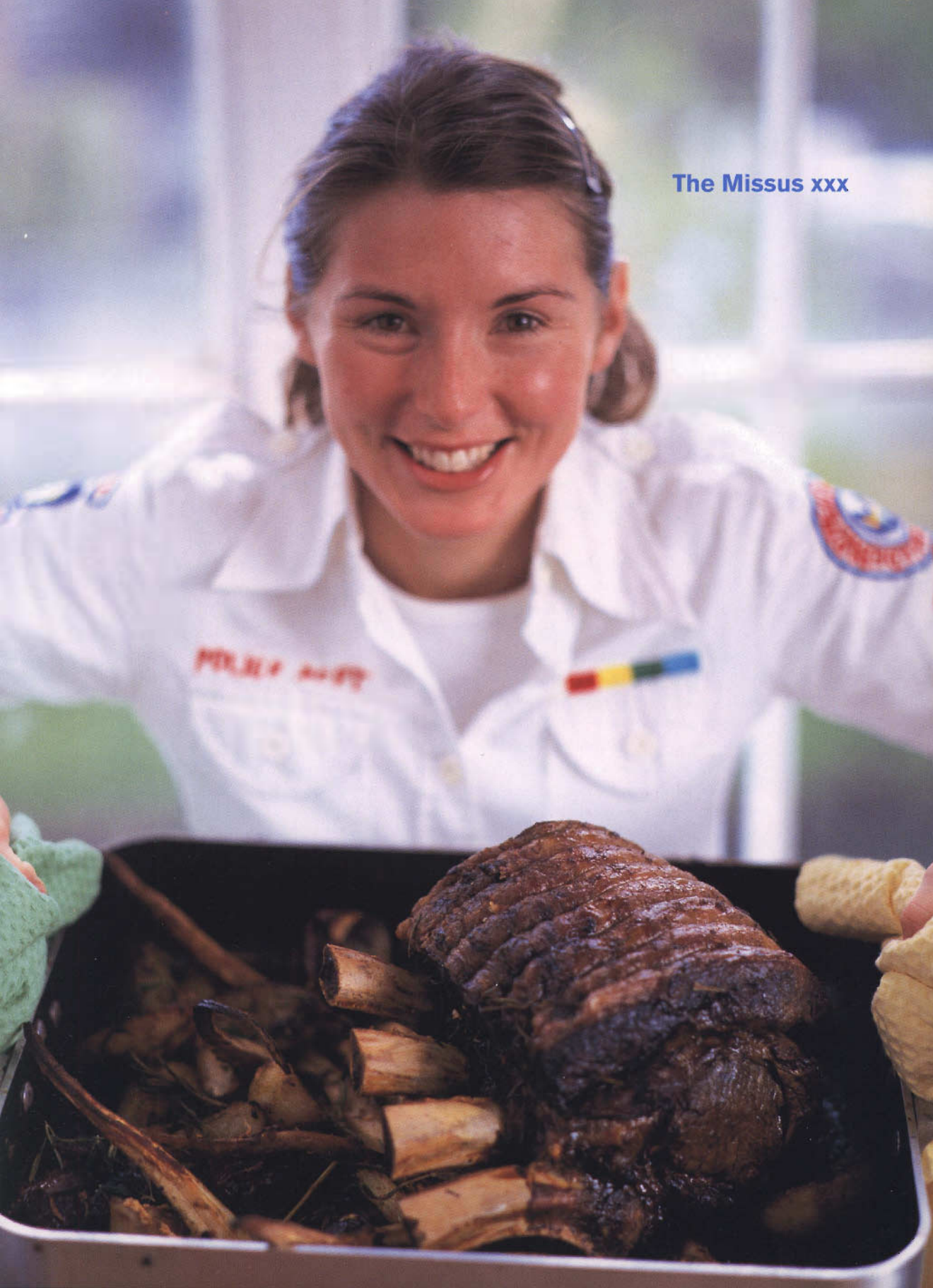
Помойте сливы, нарежьте ножом посередине, разделите на две половинки и вытащите косточки. Порежьте на кусочки размером в 1 см. Разогрейте оливковое масло в сковороде и обжаривайте анис, имбирь и гвоздику в течение одной минуты. Добавьте сливы, сахар и пару ложек воды. Накройте крышкой и томите на медленном огне в течение 20 минут, пока смесь не загустеет. Отставьте в сторону холодильника, затем в холодильник.

Приготовьте свинину, срезав весь жир и избавившись от пленок. У вас должно остаться чистейшее мясо. Порежьте его на кусочки толщиной в полсантиметра. Слегка отбейте, положив каждый кусочек на пищевую пленку и накрыв его тем же сверху. Для этого лучше подыскать что-нибудь плоское — тяжелый нож, большую сковороду или специальный топорик. Мясо должно получиться толщиной буквально с две подставки под пивные кружки. Аккуратно отделите мясо от пленки, стараясь его не порвать, и уложите кусочек за кусочком на противень. Посолите и поперчите сливовый соус, вмешайте в него половину от указанного количества кориандра. Смажьте каждый кусочек свинины этим соусом. Распределите его таким образом, чтобы три четверти мясного кусочка были равномерно покрыты смесью. Теперь скатайте кусочки в рулетики. Положите их в пароварку, если таковая имеется, а если нет — используйте дуршлаг, накрытый фольгой. Готовьте на пару в течение 10–15 минут — до готовности. Достаньте рулетики из пароварки и подавайте на подушке из зеленого лука. Посыпьте оставшимся кориандром и полейте соевым соусом. Чего вы ждете, я не могу понять?





The Missus xxx





# Суперпеченая гиперговядина с мегакартофелем и гигапудингом

## НА ВОСЬМЕРЫХ

**2,5 кг говядины на кости (реберная часть) или говяжья  
корейка, очищенная от пленок • морская соль  
и свежемолотый черный перец • оливковое масло •  
3 красные луковицы, разрезанные пополам •  
3 кг картофеля • 4 крупных корнеплода пастернака,  
очищенные и порезанные вдоль на 4 части • 3 веточки  
розмарина • 4 зубчика чеснока, очищенные • 2 кусочка  
свежего имбиря среднего размера, очищенные  
и порезанные на кусочки • мука • полбутылки  
крепленого красного вина**

В самом процессе выпекания нет да и не может быть ничего сложного. Главное — не промахнуться со временем. Прежде чем начать, приготовьте овощи и смесь для теста (с. 25). Сделаете — отложите в сторону, мы займемся всем этим позже, когда вытащим мясо из духовки.

Разогрейте духовку до температуры 230 °C, поставьте на плиту большую сковороду. Натрите говядину солью по полной программе. Налейте немного оливкового масла в сковороду и слегка подрумяньте мясо со всех сторон в течение двух минут. Уложите лук в гусятницу, говядину — на лук, и поставьте в духовку на полтора часа. Пока мясо готовится, сварите картофель в кипящей соленой воде в течение 10 минут. Воду слейте. Поиграйте немного картошкой, чтобы лишняя вода стекла, — это позволит впоследствии сделать ее по-настоящему хрустящей.

Через полчаса достаньте гусятницу из духовки и забросьте в нее картофель, пастернак и розмарин. При помощи чеснокодавилки или терки выжмите или натрите чеснок и имбирь, после чего посыпьте сверху на мясо с овощами: это придаст вкусу объем. Темпераментно встряхните гусятницу и поставьте ее обратно в духовку еще на час. Вытащите картофель и пастернак и отложите их в отдельное блюдо, мясо — на тарелку, накройте фольгой и оставьте на время.

Перейдем к тесту. Разогрейте в духовке формы для пудинга, влив масла в каждую на 1 см. Формы должны иметь тонкие стенки, чтобы не преподнести вам сюрприз. Масло нагреется примерно за 10 минут. Теперь можно заливать тесто. Готовьте в течение 30 минут, пока тесто не станет хрустящим. Да, и не открывайте духовку, иначе оно не поднимется.

Избавьтесь от жира из гусятницы, в которой пеклась говядина, если жир вообще есть. На дне должен остаться прилипший лук и небольшие кусочки мяса. Добавьте чайную ложку муки и перемешайте. Поставьте на плиту и, когда все зашкворчит, добавьте красное вино. Держите на медленном огне 5–10 минут, постоянно помешивая, пока подливка не приобретет полноценный вкус и не загустеет (она должна прилипать к ложке). Если вам нравится более жидкий соус, в него можно влить вытекший из говядины сок, немножко воды или бульона. Процедите подливку через сито, настойчиво проталкивая кусочки через отверстия. Подавайте в теплой соуснице.





P. S. Подавайте пудинги и овощи с соусом из хрена, а говядину порежьте уже на столе при сервировке. Чтобы вы знали, на приготовление 1 килограмма говядины требуется 30 минут, плюс дополнительные 20 минут в конце независимо от величины куска. Соблюдая эти несложные заветы, вы получите средне пропеченную говядину. Можно поддержать ее в духовке большее или меньшее время.



## Медальоны из говядины со сморчками, «Марсалай» и сметанным соусом

Вот то, что я всю жизнь представлял, когда мне говорили о роскошном ужине. Мы будем использовать сморчки и говяжьи медальоны, сэкономить на которых не удастся при всем желании. Зато быстро готовится. Собственно, медальоны представляют из себя кусочки говяжьего филе толщиной в 1 см. Их традиционно готовят на гриле или жарят. Можно купить уже нарезанные медальоны, а можно приготовить их самим, немного отбив порезанное кусками мясо.

### НА ЧЕТВЕРЫХ

горсть свежего тимьяна, только листья • 8 медальонов  
по 85 г каждый • оливковое масло • 2 пригоршни  
сушеных сморчков • морская соль и свежемолотый  
черный перец • лук-шалот, 2 штуки, очищенный и тонко  
нарезанный • 1 зубчик чеснока, очищенный и мелко  
порубленный • 1 бокал «Марсалы» • 4 столовые ложки  
сметаны

Сложите сморчки в небольшую емкость, залейте кипящей водой и накройте крышкой. Измельчите половину от указанного количества тимьяна и посыпьте медальоны, добавив также небольшое количество оливкового масла. Хорошенько вотрите тимьян и масло в мясо и оставьте в сторону на 10 минут.

Нагрейте сковороду с антипригарным покрытием. Посолите и поперчите стейки, обжарьте с двух сторон на сильном огне в течение 2 минут. Они немного подрумянятся. Вот вам, пожалуйста, среднепропеченные стейки — я предпочитаю именно такие. Согласно вашим высоким требованиям, они могут жариться дольше или меньше. Снимите мясо, положите на тарелку и на 5 минут оставьте в покое. Займитесь соусом. Уменьшите температуру нагрева плиты, добавьте немного оливкового масла, лук-шалот, чеснок и оставшийся тимьян. Жарьте в течение одной минуты. Избавьтесь от воды, в которой вымачивались сморчки, и положите грибы на сковороду; я обычно оставляю три четверти сморчков целыми, а остальные нарезаю. Залейте «Марсалу». Вино может внезапно вспыхнуть и загореться секунд на двадцать. Не надо никуда названивать. Так и должно быть. Появится характерный аромат. Добавьте сметану и сок, выделившийся из мяса. Посолите, поперчите по вкусу. Соус должен загустеть, прилипая к ложке. Если вам это не нравится, его можно сделать пожиже, добавив воды. Положите по два медальона на каждую тарелку, полейте соусом и подавайте с чем-нибудь густым вроде картофельного пюре или пюре из корня сельдерея (см. с. 216). Зелень, которую мы приготовим на с. 211, тоже окажется как нельзя кстати.

P. S. Если на вашем кухонном окне растет свежий тимьян, — а я уверен, что так оно и есть, — бросьте пару свежих молодых листьев на уже сервированные блюда. Тимьян, я люблю тебя!











## Ягненок, запеченный с баклажанами, помидорами, оливками, чесноком и мятным маслом

### НА ЧЕТВЕРЫХ

2 куска реберной части ягненка, по 7 ребер в каждом •  
2 крепких баклажана • 8 спелых помидоров плам •  
оливковое масло (extra virgin) • 8 зубчиков чеснока,  
не очищенного • сушеный орегано • морская соль  
и свежемолотый черный перец • при желании: свежий  
базилик или майоран • горсть свежей мяты • щепотка  
сахара • хороший красный винный уксус

Разогрейте духовку до температуры 200 °С. Надрежьте крестиком верхний жир на ягненке – так он быстрее расплавится, станет хрустящим и приятным на вкус. Представили, как хрустит? Хорошо. Отложите в сторону.

Порежьте баклажаны поперек на ломтики толщиной в 2,5 см. Рассеките помидоры на половинки. Слегка смажьте ломтики баклажанов оливковым маслом и обжарьте с двух сторон на сковороде с антипригарным покрытием, чтобы они слегка подрумянились.

Уберите баклажаны со сковороды и уложите на чистый противень, сбоку. Рядом поместите половинки помидоров и зубчики чеснока. Все это посыпьте орегано, солью и перцем. Можно, при желании, забросать все свежим базиликом или майораном (особенно хорошо сочетается с помидорами).

Посолите, поперчите ребрышки ягненка и обжарьте со всех сторон на сковороде с антипригарным покрытием до золотистого цвета. Сбрызните оливковым маслом и поместите ягненка кожей вверх рядом с баклажанами и помидорами. Запекайте в разогретой духовке в течение 30 минут до среднего уровня прожарки (розоватое мясо); время приготовления всегда можно варьировать по вашему вкусу. Вытащите противень из духовки и на 5 минут отпустите ягненка отдохнуть.

Займемся мятным маслом. Сложите мяту в ступку или блендер с щепоткой соли и сахара и измельчите. Добавьте пару ложек хорошего красного винного уксуса и сдобрите 6 ложками оливкового масла. Посолите, поперчите по вкусу. Если организм требует, можно влить еще ложку уксуса. Сказка Венского леса, а не соус! Нужно побрызгать овощи и ягненка. Я обычно разрезаю мясо пополам между ребер, затем разделяю каждый кусочек на 3–4 поменьше. И, что удивительно, всегда остается лишнее ребрышко. Это может означать только одно – кому-то достанется больше мяса, чем вам!

Р. S. Приобретая ребра ягненка, попросите продавца обработать их «по-французски», это означает, что кости должны быть хорошо зачищенными — и выглядит симпатичнее, и проще готовить.









# ables







## Пюре из зеленого горошка с мятой

Мой друг детства — замороженный зеленый горошек — поможет нам приготовить это славное блюдо легко и быстро. Замечательно подойдет к рыбе, мясу или просто в качестве вегетарианского ланча с хорошим кусочком сливочного масла сверху.

### НА ЧЕТВЕРЫХ-ШЕСТЕРЫХ

**2 картофелины среднего размера, очищенные  
и порезанные на мелкие кубики • 1 кг замороженного  
зеленого горошка • горсть свежей мяты, только листья •  
3 хороших кусочка сливочного масла • морская соль  
и свежемолотый черный перец**

Приготовьте картофель, отварив его в соленой кипящей воде до полумягкого состояния. Положите в кастрюлю горошек и после двух минут кипения добавьте мяту. Еще через минуту слейте воду через дуршлаг. Отставьте ненадолго в сторону. Затем поместите все обратно в кастрюлю и сделайте пюре, используя толкушку. Можно прибегнуть к помощи кухонного комбайна, если он появился у вас после ознакомления с предыдущими главами. Ваше пюре должно получиться бархатым и однородным. Впрочем, абсолютно неважно, какими средствами вы достигните этой высокой цели. Самое время добавить сливочное масло, посолить и поперчить по вкусу.





## Печеный лук, покоровивший мир

Вот он. Наконец-то я нашел его, лучший луковый номер на свете. Блистательно, сокрушительно! Я подаю его с треской, но он не менее волшебен и с печеной курицей. Попробуйте это не-медленно.

### НА ЧЕТВЕРЫХ

**4 луковицы размером с теннисный мяч, очищенные •  
оливковое масло • 2 зубчика чеснока, очищенные  
и мелко нарезанные • 4 веточки свежего розмарина,  
нижние листья оборвать и мелко нарезать • 8 столовых  
ложек жирных сливок • пара горстей тертого сыра  
пармезан • морская соль и свежемолотый черный перец  
• 4 ломтика копченой грудинки или бекона  
с прослойками жира**

Бросьте лук в кипящую воду на 15 минут, чтобы он немного размягчился. Вытащите из воды и оставьте остывать. При помощи острого ножа срежьте по 2,5 см с верхушки каждой луковицы, мелко нарежьте и отложите в сторону. При необходимости подравняйте и основание, чтобы они уверенно стояли на противне. Столовой ложкой вытащите часть сердцевины, стараясь не повредить внешние стенки. Мелко нарежьте и добавьте к ранее приготовленному.

Разогрейте духовку до температуры 200 °C. Накалите на плите сковороду, добавьте немного оливкового масла, чеснок, нарезанный лук и чуть-чуть измельченного розмарина. Обжаривайте в течение двух минут, затем снизьте температуру нагрева, влейте сливки и уберите сковороду с плиты. Вмешайте тертый пармезан, посолите и поперчите.

Я, как правило, заворачиваю луковицы в добрый ломтик копченой грудинки или бекона и закрепляю при помощи заостренной веточки розмарина или простой палочки для коктейля. Розмарин и грудинка высвободят головокружительные ароматы во время запекания. Поместите луковицы на противень и заложите получившуюся луковую смесь в каждую из них. Поставьте в духовку на 25 минут. Им предстоит сделаться мягкими и нежными. Можно также экспериментировать с различными сырами.





## Перцы, запеченные с помидорчиками черри, базиликом и майораном

### НА ЧЕТВЕРЫХ

2 красных или желтых перца • морская соль  
и свежемолотый черный перец • 20 помидорчиков черри  
• горсть свежего майорана и базилика • 2 зубчика  
чеснока, очищенные и мелко нарезанные • оливковое  
масло (extra virgin) • при желании: анчоусы •  
при нежелании анчоусов: просто уксус с травами

Разогрейте духовку до температуры 200 °С. Разрежьте перцы пополам, удалите зерна. Поместите на смазанную оливковым маслом форму для выпекания, посолите, поперчите. Проколите кожицу помидорчиков ножом, положите их в кипящую воду на 30–60 секунд, пока кожица не начнет с легкостью поддаваться. Очистите. Если горячо — не надо терпеть и кричать, лучше поддержите их немного под струей холодной воды. Теперь они готовы отправиться в перцы. Туда же — травки, измельченный чеснок, соль, перец. На этом-то этапе и можно вместо соли использовать анчоусы: уложите их поверх помидорчиков. Сбрызните оливковым маслом и готовьте в разогретой духовке в течение 15 минут, предварительно накрыв фольгой. Уберите фольгу и готовьте еще 30 минут. Может быть, пора брызнуть на перцы немного уксуса с травами? Попробуйте. Вам решать.







## Тушеная зелень

И зелень, и «по-простому», и не скучно. И еще, если вы будете использовать смесь из разных сортов зелени, у вас есть реальный шанс приготовить что-то еще более привлекательное. Я использовал три вида зелени: рукколу, которую обычно причисляют к салатным листьям, мангольд и цикорий — его листья немного горьковаты на вкус, что просто идеально подходит для тушения. Если вы не можете его достать, берите любую другую зелень — шпинат, капусту, красную капусту, китайский салат, свекольную ботву.

### НА ЧЕТВЕРЫХ

**2 горсти листьев мангольда (листовой свеклы) • 2 горсти  
листьев цикория или любой другой зелени  
из вышеперечисленной • оливковое масло • 2 больших  
зубчика чеснока, очищенные и мелко нарезанные •  
соль, свежемолотый черный перец • 2 горсти листьев  
рукколы • половинка лимона**

Наполните кастрюлю соленой водой наполовину, доведите до кипения, положите листья мангольда и цикорий. Варите в течение 2–3 минут, пока зелень не станет мягкой (она должна быть слегка недоваренной), а затем отбросьте все на дуршлаг. В освободившуюся кастрюлю налейте полстакана оливкового масла и закиньте чеснок. Теперь добавьте листья мангольда и цикория. Посолите, поперчите, хорошенько перемешайте. Через минуту уберите кастрюлю с огня, добавьте листья рукколы и выжмите сок одного лимона. Еще раз перемешайте и, проверив на соль и перец, подавайте немедленно с кусочком жаренного на гриле мяса или устрицами. А может быть — даже в качестве холодной закуски на отдельной тарелке.



## Запеченный молодой картофель с морской солью и розмарином

НА ЧЕТВЕРЫХ-ШЕСТЕРЫХ

1 кг молодого картофеля • 1 столовая ложка оливкового  
масла • морская соль и свежемолотый черный перец •  
2 веточки розмарина, только листья, измельчить

Разогрейте духовку до температуры 220 °С. Помойте картофель, отварите в кипящей воде до полуготовности. Слейте воду, сбрызните небольшим количеством оливкового масла, насыпьте ложку морской соли, немного свежемолотого черного перца и розмарина. Выложите картофель на противень и запекайте в духовке в течение 25 минут до золотистого цвета. Если вы одержимы желанием все подряд готовить на барбекю, нет никаких причин отказывать себе в этой слабости. Только оберните каждую картофелину фольгой. Времени на приготовление уйдет ровно столько же.





Папа в саду





## Спаржа в копченой грудинке, запеченная с розмарином и анчоусами

Изысканное овощное блюдо, которое можно приготовить как закуску или гарнир к курице или рыбе. Если спаржу перетянуть бечевкой, она будет выглядеть, как королева выпускного бала. Остальные ингредиенты гармонично дополняют ароматы друг друга, запекаясь в духовке. Вкус — выше всяческих похвал. Для того чтобы связать эту овощерадость вместе, я действительно использовал бечевку. Но логичнее взять длинный ломтик копченой грудинки.

### НА ЧЕТВЕРЫХ

**24 побега спаржи среднего размера • 4 веточки свежего  
розмарина • 4 филе анчоусов • 4 ломтика копченой  
грудинки или бекона с жировыми прослойками •  
половинка лимона • оливковое масло •  
кусочек сливочного масла • морская соль  
и свежемолотый черный перец**

Разогрейте духовку до температуры 220 °С. Удалите со спаржи кончики. Если спаржа не очень молодая, ее лучше пару минут прокипятить. Возьмите 6 ростков, сверху уложите веточку розмарина и протолкните между ростками один из анчоусов. Оберните нарезанной грудинкой, чтобы держалось. По этому принципу заготовьте еще три вязанки. Поместите пучки в небольшую форму для выпекания вместе с половинкой лимона. Сбрызните оливковым маслом и готовьте в разогретой духовке в течение 4–5 минут, пока грудинка не станет хрустящей. Вытащите форму из духовки, добавьте сливочное масло и выжмите сок вашего поджаренного лимона. Посолите и поперчите по вкусу. У вас также получится славный копченый соус из сока анчоусов. Оторваться невозможно.





## Подавленный сельдерей

Простое и неприхотливое вегетарианское блюдо. К сожалению, большинство из нас пошло на поводу у слухов и предрассудков относительно этого достойнейшего из овощей. Однако никто не станет отрицать, что и в супах и в салатах он великолепен. Если сельдерей запечь, он станет немного сладким, а если замешать в картофельное пюре, получится грандиозное блюдо.

### НА ЧЕТВЕРЫХ

1 очищенный корень сельдерея •  
оливковое масло • горсть свежего  
тимьяна, только листья • 2 зубчика  
чеснока, мелко нарезанные • морская  
соль и свежемолотый черный перец •  
3–4 ложки воды или бульона

Удалите примерно 1 см от основания сельдерея и установите корнеплод на плоский край — так его будет удобно и безопасно обрабатывать. Нарежьте сельдерей кубиками размером в 1 см. Можно без линейки, кубики не должны быть идеальными. Поставьте на плиту кастрюлю с толстыми стенками, хорошо ее разогрейте, добавьте три ложки оливкового масла, затем положите сельдерей, тимьян и чеснок, а также немного соли и перца. Увлеченно перемешайте и обжаривайте на сильном огне в течение 5 минут. Убавьте огонь, влейте воду или бульон, накройте крышкой и готовьте еще 25 минут. Проверьте на соль и легонечко подавите сельдерей ложкой. Некоторым нравится оставлять кубики, некоторые делают из них пюре, а мне кажется, что сельдерей выглядит лучше и становится вкуснее, если его просто немного подавить. Я бы назвал это золотой серединой. Подавайте с любым мясом, которое только существует в природе.









## Артишоки, запеченные на противне с миндалем, хлебными крошками и травами

Такие овощи подходят буквально ко всему, начиная с закусок и заканчивая гарниром к мясу или рыбе, а то и не всегда заканчивая.

### НА ЧЕТВЕРЫХ

**8 круглых артишоков среднего размера • 1 лимон •  
2 зубчика чеснока, мелко нарезанные • 1 горсть цельного  
миндаля, мелко нарезанного • 2 горсти крупных хлебных  
крошек • горсть свежей мяты, мелко нарезанной •  
горсть петрушки, измельченной • морская соль  
и свежемолотый черный перец • оливковое масло  
(extra virgin) • 2 бокала белого вина**

Чтобы приготовить артишоки (см. картинку напротив), срежьте верхнюю часть листьев с острыми кончиками и удалите стебель у основания. При помощи заостренной чайной ложки вытащите мякоть из центра каждого артишока. Еще пару капель терпения — и вы избавитесь от большей части сердцевины. Натрите артишоки лимоном, чтобы они не потемнели. Постепенно вы войдете во вкус и у вас будет получаться лучше и лучше. Итак, вы остались в компании с восьмью зачищенными артишоками. Здравствуйте.

Разогрейте духовку до температуры 200 °С. Смешайте в миске чеснок, миндаль, хлебные крошки и травы, посолите, поперчите и сбрызните оливковым маслом. Агрессивно перемесите все руками, немного смятая, и заполните внутренность каждого артишока, стараясь упаковать их по максимуму. Отыщите удобную посудину и поместите в нее артишоки. Если у вас осталась миндальная смесь, посыпьте ею сверху, сбрызните оливковым маслом и залейте вином. Приготовьте кусок жаростойкой бумаги, намочите ее под струей воды и тщательно закройте артишоки, заворачивая бумагу по краям. Запекайте в разогретой духовке в течение 30 минут, после чего вытащите бумагу и готовьте еще 10 минут. Подайте с дарами моря или любым белым мясом.



## Печеные овощи

Как я люблю печеные овощи, если бы вы только знали! Чтобы поднять их рейтинг за семейным столом, нет ничего лучше, чем запечь все овощи вместе на одном большом противне — это угощение не требует никаких усилий. Есть определенные травы и приправы, которые подходят к определенным овощам. А вы можете использовать все что вашей душе угодно. Я всего лишь дам пару советов, как пополнить вашу овощную коллекцию.

Все овощи должны быть порезаны на кусочки примерно одного размера, чтобы готовить их можно было вместе, а замешивать с приправами, солью и перцем — отдельно. Разогрейте духовку до температуры 220 °С. Поместите овощи на один поднос, накройте фольгой. Готовьте в разогретой духовке в течение 20 минут, затем уберите фольгу и готовьте еще 20–30 минут, пока овощи не станут мягкими и золотистыми. Если один из овощей приготовился быстрее другого, просто уберите его с противня и отставьте в сторону на теплой тарелке.

P. S. На одном противне можно готовить любое количество различных овощей. Все определяют ваш выбор, ваш вкус и ваша фантазия.





- морковь, разрезанная пополам, с щепоткой тимьяна, розмарина и оливковым маслом
- корнеплод пастернака, разрезанный на четыре части, замешанный с тимьяном, медом и оливковым маслом
- очищенный и нарезанный корень сельдерея с тимьяном, розмарином и оливковым маслом
- кусочки тыквы, кабачка или патиссона с давлеными семенами кориандра, небольшим количеством перца чили, орегано и оливковым маслом
- четвертинки фенхеля с собственной зеленью и оливковым маслом
- небольшие корнеплоды репы с эстрагоном, белым винным укусом и оливковым маслом
- очищенный и разрезанный на 4 части красный лук с шалфеем и оливковым маслом
- очищенные и разрезанные пополам артишоки с майораном, розмарином и оливковым маслом







## **Фенхель, запеченный с помидорчиками черри, оливками, чесноком и оливковым маслом**

Замечательная комбинация, отличающаяся интересным вкусом, оригинальностью и такой пользой для здоровья, что она кажется научной фантастикой. Все, что останется после пира, можно мелко нарубить и превратить в обжарочное блюдо из пасты с добавлением того же сыра рикотта или пармезана. Прежде чем запекать в духовке, можете попробовать уложить на фенхель и помидоры парочку куриных грудок.

### **НА ШЕСТЕРЫХ**

**2 луковицы фенхеля • 24 помидорчика черри • горсть черных оливок без косточек • небольшая горсть свежего тимьяна, только листья • 2 зубчика чеснока, очищенные и мелко нарезанные • морская соль и свежемолотый черный перец • оливковое масло (extra virgin) • бокал белого вина или вермута • 2 кусочка сливочного масла**

Очистите стебли сельдерея и нарежьте их на кусочки. Выложите на противень. Разрежьте луковицы фенхеля на 4 части, а затем полученные части пополам. Поместите их в кипящую соленую воду и варите 10 минут. Пока готовится фенхель, сделайте два важных дела: разогрейте духовку до температуры 220 °C и проткните кожицу на каждом помидорчике. Через 10 минут извлеките фенхель из кастрюли и поместите его на противень. Закиньте помидорчики в кипящую воду (ту, что осталась от фенхеля) на 45 секунд, чтобы было легче снимать кожицу. Слейте воду и поддержите помидорчики под струей холодной воды. Удалите кожицу и сложите их на противень. Добавьте оливки, тимьян, чеснок, посолите и поперчите по вкусу. Сбрызните оливковым маслом и перемешайте. Постарайтесь устроить все на противне таким образом, чтобы у вас образовался один слой. Добавьте вино и кусочек сливочного масла. Запекайте в центре разогретой духовки в течение 30 минут.





## Листья мангольда с крупной белой фасолью

### НА ЧЕТВЕРЫХ

- 2 горсти мангольда (лиственной свеклы), хорошо промыть •
- небольшая горсть тимьяна или чабера, только листья •
- 2 зубчика чеснока, очищенные и мелко нарезанные •
- 2 филе анчоуса • оливковое масло (extra virgin) •
- 1 банка крупной белой фасоли (400 г), воду слить •
- большой кусочек сливочного масла • морская соль
- и свежемолотый черный перец • половинка лимона

Положите мангольд в кипящую подсоленную воду и варите до тех пор, пока листья не станут мягкими. Воду слейте, отложите зелень в сторону. В той же кастрюле в небольшом количестве оливкового масла обжарьте травы, чеснок, анчоусы. Добавьте фасоль с ложкой воды, чтобы бобы нагревались равномерно, а не так, как им захочется. Через минуту забросьте мангольд и сливочное масло. Перемешайте, подбрасывая. Посолите, поперчите по вкусу. Выжмите сок лимона. Подавайте немедленно — подходит практически ко всему, а время не ждет.





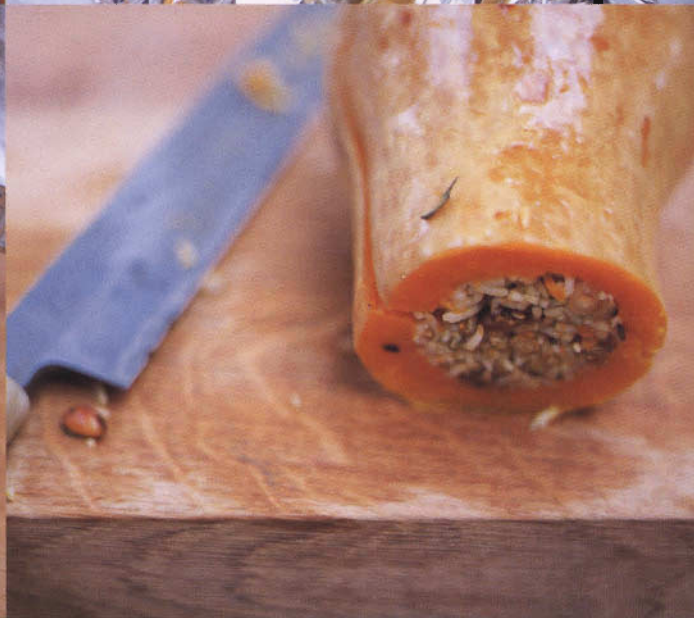
## Кабачок Гамильтона

Всего лишь одна минута конструктивного диалога с моим давним приятелем Джонни Бой Гамильтоном вдохновила меня на этот рецепт. Старик Джонни, пребывая с частным визитом в городе Париже, не на шутку объелся мяса и на следующий вечер принял волевое решение вдарить по вегетарианским блюдам, очевидно, чтобы отомстить мясу. То, что мой друг случайно попробовал во время своего овощного рейда, глубоко тронуло его большое сердце. Из эмоциональных и сбивчивых показаний я понял, что откушал он не что иное как большой кабачок с каким-то зеленым рисом. Немного пофантазировав, я произвел на свет следующий рецепт. Спасибо, Джон. И не нужно готовить рис заранее, ему будет достаточно влаги внутри кабачка!

### НА ЧЕТВЕРЫХ

**горсть сушеных белых грибов • кто-нибудь один  
из семейства кабачковых, разрезать пополам,  
косточки удалить • оливковое масло • красный лук,  
мелко нарезанный • 1 зубчик чеснока, измельченный •  
чайная ложка семян кориандра, слегка помять • щепотка  
чили, на вкус • 2 веточки розмарина, только листья,  
измельченные • 5 вяленых на солнце помидоров,  
нарезанных • морская соль и свежемолотый черный  
перец • 100 г риса басмати • полгорсти кедровых  
орешков, слегка поджаренных**

Залейте сушеные грибы 140 мл кипятка и замочите их на 5 минут. Разогрейте духовку до температуры 230 °C. Вытащите чайной ложкой мякоть из центра кабачкового по всей длине (см. картинку напротив). Мякоть мелко нарежьте. Налейте 4 ложки оливкового масла в сковороду, обжарьте мякоть вместе с луком, чесноком, зернами кориандра, чили, розмарином и вялеными помидорами. Готовьте 4 минуты. Добавьте сушеные белые грибы с половиной воды, в которой они замачивались. Готовьте еще 2 минуты. Теперь можно посолить и поперчить. Замешайте рис и кедровые орешки, нафаршируйте внутренность кабачкового полученной смесью и сложите половинки вместе. Натрите кожицу оливковым маслом, заверните в фольгу и запекайте в разогретой духовке в течение 1 часа.





## Побеги фасоли с томатным соусом

### НА ШЕСТЕРЫХ

680 г побегов фасоли, нарезанных на ломтики длиной в 5 см • 2 зубчика чеснока, мелко нарезанные • пара ложек оливкового масла (extra virgin) • 1 банка консервированных томатов в собственном соку (400 г) • соль и свежемолотый черный перец

Бланшируйте фасоль в соленой кипящей воде или приготовьте ее на пару. Пока фасоль готовится, быстренько сварганьте томатный соус: обжарьте чеснок в оливковом масле, добавьте томаты, доведите до кипения, посолите, поперчите и оставьте на медленном огне на 15 минут, пока соус не загустеет. Проверьте на соль, перец. Когда фасоль станет мягкой, смешайте ее с получившимся соусом.













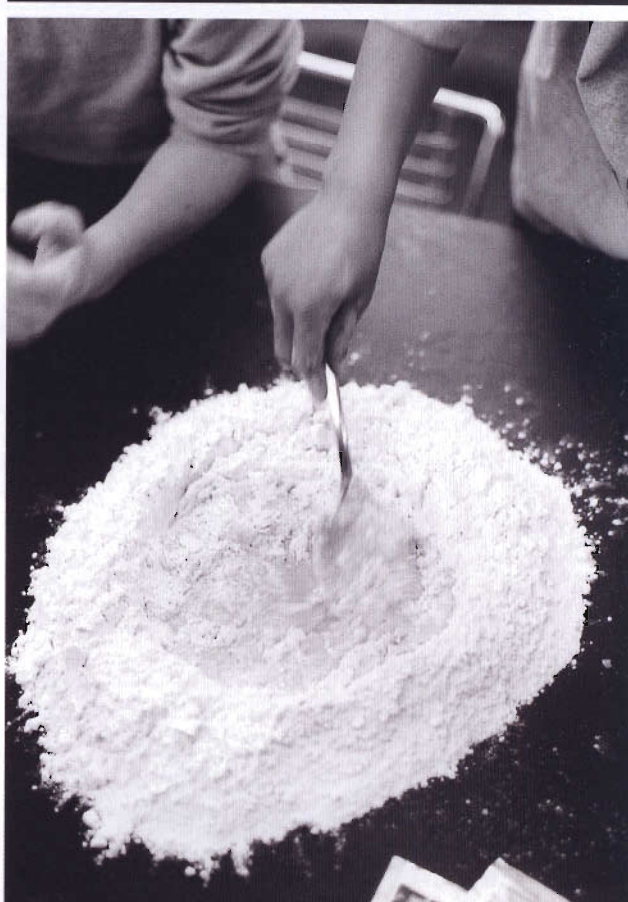




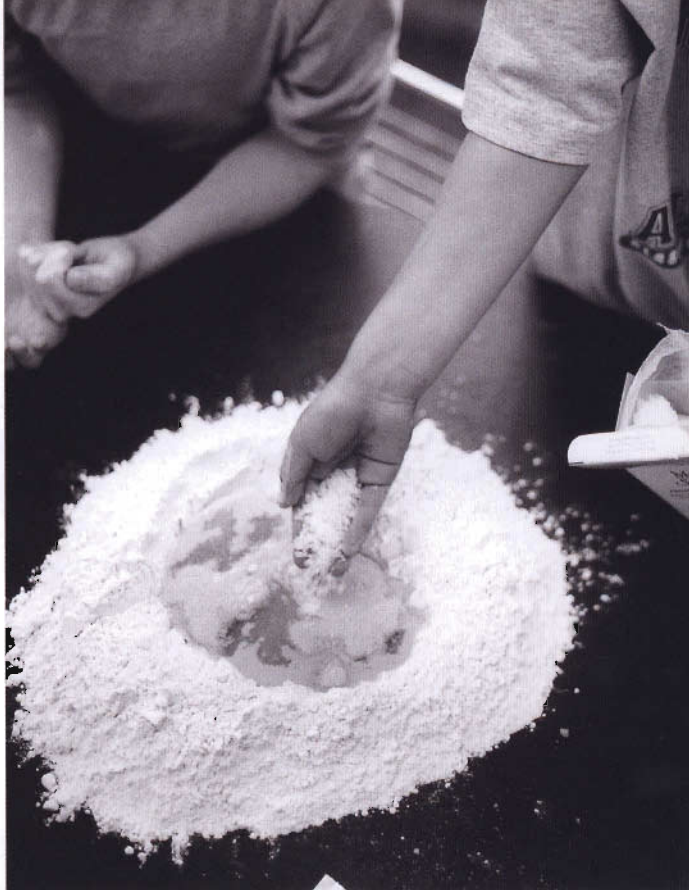
**ЧУДЕСНЫЙ МИР ХЛЕБА.** Наверное, я сошел бы с ума без хлеба. Он меня до сих пор волнует и восхищает. Как-то мы с моим соратником Берни — а он великий пекарь — изобретали рецепт совершенной хлебной закваски. Словно две беременные первокурсницы, мы ежедневно по несколько часов висели на телефоне, оживленно обсуждая, «насколько выросли наши булочки».

Хлеб. Такой полезный, благотворный, осязаемый. Испеките хлеб, и у вас появится чувство гордости за ваше произведение. И даже несмотря на то, что рано или поздно вы разовьете врожденные инстинкты булочника, станете разбираться в сортах и помолах муки, процессах брожения и дрожжевания, мне импонирует тот факт, что с освоением самого первого хлебного рецепта ваш арсенал пополнится миллионами вариаций на эту тему. Печь хлеб может каждый. На фотографиях я показал, как этому шаг за шагом учатся дети. Если у них получилось, у вас получится и подавно. Это легко и просто. И чтобы доказать вам, что, немного пофантазировав, вы сможете объять необъятное, вот вам девять хлебных рецептов, которые сделают воскресное утро особенным. Скорее принимайтесь за дело!











## Базовый рецепт хлеба

1 кг пшеничной муки • 625 мл теплой воды • 30 г свежих дрожжей или 3 пакетика по 7 г сухеных дрожжей • 2 столовые ложки сахара • 2 столовые ложки морской соли • еще немного муки для присыпки

### *Этап 1. Строительство колодца*

Уложите муку горкой на чистой поверхности и сделайте большой колодец посередине. Залейте половину от указанного количества воды в колодец, а затем добавьте дрожжи, сахар и соль. Аккуратно перемешайте содержимое колодца вилкой.

### *Этап 2. Наведение порядка*

Медленно соберите руками муку по краям горки и замешайте ее в центр колодца. Старайтесь не повредить стенки колодца, иначе вода обязательно выльется — таково ее основное свойство. Продолжайте засыпать колодец мукой, пока общая масса не загустеет и не приобретет консистенцию вязкой каши, — теперь можно добавить оставшуюся воду. Продолжайте замешивать, пока тесто не перестанет прилипать к рукам. Периодически посыпайте на руки муку, чтобы было легче справиться с тестом (некоторые виды муки требуют большего или меньшего количества воды — не стесняйтесь, добавляйте столько, сколько вам удобно).

### *Этап 3. Замешивание!*

Вот где действительно нужно постараться. Работайте локтями, роите руками, толкайте, складывайте, скатывайте, хлопайте и шлепайте тесто в течение 4–5 минут, пока оно не станет эластичным и бархатным.



#### *Этап 4. Первая ласточка*

Насыпьте небольшое количество муки сверху на тесто и уложите его в большую посудину. Накройте пищевой пленкой и отставьте в сторону на полчаса-час, пока оно не увеличится в размерах в два раза; идеально было бы поставить его во влажное, теплое, непродуваемое помещение. За это время тесто улучшится и по вкусу, и по текстуре. Почему-то всегда приятно видеть, как сработали дрожжи. Может быть потому, что это — первая ласточка, подтверждающая, что вы на верном пути.

#### *Этап 5. Вторая ласточка. Придание вкуса и формы*

Когда тесто поднимется вдвое, выбейте из него воздух, сминая и скручивая его в течение 30 секунд. На этой стадии вы можете добавлять любые приправы и ингредиенты для улучшения вкуса: заверните, запихните то, что планировали, выложите в форму и оставьте тесто еще на полчаса-час, пока оно повторно не удвоится в размерах. Эта часть наиболее важна: тесто становится еще более воздушным, чтобы позже воплотиться в легкой, мягкой текстуре испеченного свежего хлеба. Не старайтесь мошенничать или действовать по принципу наименьшего сопротивления. Хлеб требует полной отдачи, и этот принцип здесь не работает.

#### *Этап 6. Выпекание хлеба*

Аккуратно выложите тесто на противень, посыпанный мукой, противень — в разогретую духовку. Не захлопывайте дверцу резко, иначе вы потеряете часть необходимого воздуха. Выпекайте при температуре (то же касается и времени) указанной в рецепте. Проверить готовность можно, постучав по дну (основанию) хлеба, — если звук исходит как бы из пустоты — хлеб готов, если нет — отправьте его обратно духовку. После того как хлеб приготовится, поместите его на решетку и отставьте в сторону на 30 минут. Боже ты мой! Если у вас получилось больше хлеба, чем нужно — не стесняйтесь, смело отправьте его в морозилку.



## Слоеная лепешка фокачча с сыром и салатом руккола

**базовый хлебный рецепт (см. с. 236) • оливковое масло (extra virgin) • 170 г тертого сыра пармезан • 200 г тертого сыра чеддер или любого другого, который легко плавится • 140 г неострого сыра горгондзола, растертого • 2 горсти листьев рукколы • горсть свежего майорана, только листья • соль и свежемолотый черный перец • по желанию: свежий шалфей или листья тимьяна**

Двигайтесь по накатанным рельсам базового хлебного рецепта до пятой станции. Раскатайте прямоугольник толщиной 1 см и выложите на посыпанный мукой противень, затащив на него только половину прямоугольника, а вторую половину оставив безвольно свисать до поры, до времени. Часть, которой посчастливилось оказаться на противне, сбрызните оливковым маслом, хорошо разотрите, добавьте сыры, листья рукколы, майоран и небольшое количество соли с перцем. Пальцами слегка вдавите все это в тесто. Накройте второй половинкой сверху и прижмите края таким образом, чтобы внутренность не вытекла в процессе приготовления. Я обычно подгибаю края теста под основание — так и выглядит лучше. Натрите сверху оливковым маслом, при желании набросайте немного свежей травки — шалфея или тимьяна.

Отставьте в сторону. Когда тесто поднимется в два раза, запекайте в разогретой духовке при температуре 180 °C в течение 25 минут, пока хлеб не подрумянится и не пропечется. Прежде чем пробовать, дайте ему 25 минут отдыха — он это оценит. Грандиозный хлеб! Можно порезать на кусочки, завернуть в жаростойкую бумагу или фольгу и хранить в морозильнике. Если на вас внезапно напал вечерний жор — просто разогрейте хлеб в духовке.





## Женнаро гранде капелла росса кальцоне

Когда мой лондонский папа Женнаро Контальдо творит «Женнаро гранде капелла росса кальцоне», все, что осталось от закусок, идет в ход. Великолепная «Женнаро гранде капелла росса кальцоне» в действительности является королевой всех закусок.

### НА ВОСЬМЕРЫХ

**базовый хлебный рецепт (см. с. 236) • 1 луковица, очищенная и крупно нарезанная • 3 зубчика чеснока, очищенные и мелко нарезанные • 1 баклажан, крупно нарезанный • оливковое масло • 3 кабачка, крупно нарезанные • 2 банки консервированных томатов в собственном соку (по 400 г каждая) • морская соль и свежемолотый черный перец • при желании: оливки • 2 горсти свежего базилика • 1 шарик сыра моцарелла буффало**

В хорошо разогретой сковороде обжарьте лук, чеснок и баклажан в небольшом количестве оливкового масла. Через 4 минуты добавьте кабачок. Продолжайте жарить еще 5 минут, затем положите томаты. Доведите до кипения и оставьте вариться на медленном огне примерно на час, пока смесь не загустеет. Главное, чтобы она не прилипла ко дну. Уберите сковороду с огня, посолите, поперчите по вкусу и, при желании, добавьте немного оливок. Когда смесь остынет, бросьте базилик и моцареллу.

Пока готовится смесь, сделайте тесто, следуя базовому хлебному рецепту. На пятом этапе разделите тесто на 8 частей. Сформируйте из них шарики, периодически посыпая руки мукой, подобно тому, как тяжеловес покрывает ладони тальком во избежание падения штанги на ногу. Затем раскатайте каждый шарик в летающую тарелку толщиной 0,5 см. Положите приличную ложку смеси в центр каждой тарелки, смажьте края небольшим количеством воды и сложите круги пополам, сдавливая края таким образом, чтобы они склеились раз и навсегда. Некоторые делают это при помощи вилки, я обычно склеиваю тесто пальцами. Присыпьте мукой и уложите на покрытый мукой противень. Подождите пять минут и слегка надрежьте кальцоне сверху, чтобы внутренность, закипев, могла вытекать наружу. Запекайте 20 минут в разогретой духовке при температуре 180 °C, пока ваши кальцоне не станут золотистыми и симпатичными. Вытащите и дайте остыть. Идеально для пикников и в качестве мобильной закуски.















## Бананово-медовый хлеб

**базовый хлебный рецепт (см. с. 236) • 6 бананов •  
8 столовых ложек хорошего текучего меда • на ваше  
усмотрение: 1 горсть миндаля, дробленого или мелко  
нарезанного**

Начните с очистки бананов и водружения их в блендер. Измельчите до получения однородного пюре. Смесь получится на удивление мокрой. Залейте пюре в мерный стакан, долейте воды до отметки 625 мл или чуть больше. На первой стадии приготовления базового хлебного теста вместо воды используйте полученную банановую смесь: это придаст вашему хлебу аромат и сделает его эластичнее. На этом же этапе в тесто нужно замешать мед с орешками. Далее аккуратно следуйте базовому рецепту. На пятом пункте разделите тесто на 10 шариков. Уложите их друг к дружке на обсыпанный мукой противень, где они оптимистично поднимутся в компании себе подобных. Прежде чем поставить противень в духовку, хорошенько смажьте медом верхушки каждого шарика, чтобы в кульминационный момент получилась золотая карамельная корочка. Выпекайте в разогретой духовке при температуре 190 °C в течение 20 минут. Вытащите из духовки и отставьте в сторону на некоторое время. Лучше всего подать хлеб еще теплым, с кусочком сливочного масла и стаканом молока на завтрак, пока чтение утренней газеты не открыло реального положения вещей. А можно просто разогреть под настроение и подать с мороженым.



## Хлеб с грецкими орехами

Для этого конкретного хлеба нужно использовать полкило непросеянной муки вместо обыкновенной пшеничной, как предусмотрительно указывалось в базовом хлебном рецепте. Я решил отдельно обратить на это ваше внимание.

P. S. Когда вы используете непросеянную муку, часто приходится брать большее количество воды, чтобы тесто стало послушным и упругим.

**базовый хлебный рецепт (см. с. 236), возьмите полкило  
непросеянной муки и полкило белой пшеничной •  
455 г качественных грецких орехов •  
115 г сушеных абрикосов, мелко нарезанных •  
115 г сливочного масла комнатной температуры**

На первом этапе приготовления хлеба не забудьте смешать оба вида муки, а дальше продолжайте, как описано в базовом рецепте. Подробите половину от указанного количества грецких орехов на крупные кусочки, а оставшиеся изотрите в порошок. На втором этапе замешайте их в тесто вместе с абрикосами и сливочным маслом. Далее продолжайте по рецепту. На пятом этапе я обычно делю полученное тесто на четыре части и скатываю батончики, которые складываю друг к дружке на противень. Ну, а вас-то ничего не держит — вы вольны изготовить хлеб любого размера и формы. Отставьте тесто в сторону, дождитесь, пока оно не удвоится в размерах, слегка посыпьте мукой и поместите в разогретую до температуры 180 °С духовку примерно на 30 минут, пока тесто не подрумянится. Теперь пускай полчаса остывает. Весьма рекомендовал бы отведать с сыром или бранстонским пиклом.







## Калач с пармской ветчиной, сыром, яйцом и базиликом

базовый хлебный рецепт (см. с. 236) • 10 ломтиков пармской ветчины • 8 больших яиц, отваренных за 8 минут и очищенных от скорлупы • 400 г смеси сыров (чеддер, фонтина, пармезан, все, что осталось в холодильнике и вызывает к немедленной утилизации), сыры натереть • 2 горсти свежего базилика • по желанию: половинки вяленых на солнце помидоров, или помидоров плам, или оливок • оливковое масло (extra virgin) • морская соль и свежемолотый черный перец

Следуйте базовому хлебному рецепту. На пятом этапе скатайте из теста длинную колбаску толщиной 1 см, периодически пересыпая ее мукой. На выходе должен получиться пласт длиной примерно 1 метр и шириной 18–20 см.

Посередине пласта выложите пармскую ветчину, яйца, сыр, базилик и помидоры с оливками, если вы все-таки решили их использовать. Сбрызните оливковым маслом, посолите и поперчите. Сложите края теста таким образом, чтобы у вас образовался большой батон. Теперь заверните края, аккуратно слепливая тесто пальцами. Вот вам и калач-удалец. Поместите его на присыпанный мукой противень и засуньте в разогретую до 180 °С духовку на 35 минут — или пока хлеб не подрумянится. Вытащите и отставьте в сторону. Теперь вы можете поехать с ним на пикник или слопать калач в одиночку.



## Кабачковый хлеб

**базовый хлебный рецепт (см. с. 236) • 6 кабачков,  
помытых, натертых • 1 горсть свежего тимьяна,  
только листья • 200 г козьего сыра, раскрошенного**

На первом этапе производства теста используйте воду вместе с тертыми кабачками и тимьяном. Перемешайте, как вы это умеете, страстно сдавливая тесто. Кабачки могут выделить много воды, и вам не придется добавлять ее на втором этапе. Подумайте об этом. Нужно добавить? Добавьте! Далее следуйте указаниям старого мудрого базового рецепта. На пятом этапе, тесто должно стать эластичным и не прилипать к рукам. Вмешайте козий сыр. Я обычно скатываю из теста большой круглый батон и посыпаю его мукой. Кладу на противень и оставляю на некоторое время, чтобы он поднялся. Выпекайте в разогретой до температуры 180 °C духовке примерно полчаса, пока не родится тот глубокий, полый, округлый звук, идущий из хлебного сердца при ударе. Кабачковый хлеб божественен с мягким сыром, да и как основа для демократичных бутербродов тоже весьма хорош.







## Луковые багеты

4–6 ШТУК

базовый хлебный рецепт (см. с. 236) • оливковое масло •  
2 зубчика чеснока, очищенные и мелко нарезанные •  
горсть свежего тимьяна, только листья • 3 луковицы,  
мелко нарезанные • морская соль и свежемолотый  
черный перец • немного белого винного уксуса

Залейте в кастрюлю немного оливкового масла, бросьте нарубленный чеснок и тимьян. Добавьте лук, накройте крышкой и готовьте 4–5 минут. К этому времени влага должна испариться из лука. Крышку можно открыть и минуту-другую готовить на медленном огне, пока вы не увидите прозрачный вкусный лук. Но не дайте ему подрумяниться. Посолите, поперчите, добавьте немного уксуса.

Пока лук готовится, замесите тесто и следуйте базовому хлебному рецепту до пятого этапа, когда можно будет разделить тесто на 4–5 частей, обсыпать мукой и придать им форму классических багетов. Поместите багеты на противень, посыпанный мукой, уложите луковую смесь поверх багетов. Оставьте на время, чтобы дать тесту еще раз подняться, затем выпекайте в разогретой духовке в течение 15 минут при температуре 180 °C, пока хлеб не подрумянится и не станет хрустящим и золотистым. Лук немного сгорит, но это, скажу вам по большому секрету, — неотъемлемая составляющая блаженства. Долго ли, коротко ли, у вас получился сладковатый на вкус хлеб, который сыграет важную роль в сервировке стола, если поставить багеты на середину в корзинке. Как и всякий хлеб, подходят они к чему угодно.



## Фокачча богемного завтрака

базовый хлебный рецепт (см. с. 236) • 1 кг спелых вишен  
• 4 столовые ложки (с горкой) ванильного сахара •  
115 г сливочного масла

Удалите косточки из вишен. Посыпьте двумя ложками ванильного сахара и отложите в сторону. Самое время заняться тестом.

Пройдите первые четыре этапа базового хлебного рецепта до того момента, когда вам необходимо придать изделию форму. Если вы хотите испечь хлеб меньшего размера, поделите тесто на две части. Раскатайте его в пласт толщиной 4 см. Форма может быть круглой или квадратной. Уложите вишни равномерно на пласт и немного вдавите их вовнутрь пальцами. Можно прижать их практически до основания, чтобы тесто немного накрыло ягоды сверху. Теперь пора обсыпать лепешки оставшимся сахаром. Отставьте в сторону и дайте подняться. Поместите фокаччу в разогретую до температуры 180 °C духовку на 25–30 минут, пока она не подрумянится. Лучше всего подавать лепешки теплыми со свежим сливочным маслом и чашкой кофе с молоком. Все излишки можно хранить в морозильнике. Есть их можно будет, предварительно разогрев в духовке. Сверху поместите шарик ванильного мороженого.





## Хлеб на закваске

Древнейший способ приготовления хлеба — использование закваски. Это, можно сказать, прикосновение к Ветхому Завету, и современные дрожжи — вряд ли подойдут. Будем творить их естественным образом, практически из воздуха.

В прошлом году, мы с моим австралийским другом, шефом Берни взяли на себя миссию выпечь совершенный хлеб на закваске, и, думаю, это нам удалось. Вязкий, долго жующийся, пористый, с хрустящей корочкой, которая сохраняет внутреннюю свежесть. Не было и нет ничего лучше.

Процесс растягивается на неделю — но как только готова стартовая смесь, можно делать его хоть каждый день. Есть смысл использовать экологически чистую ржаную муку, так как она содержит естественные дрожжи и бактерии, а любые добавки и химикаты могут препятствовать развитию микрофлоры (немного сложновато, но я подумал, что вас это заинтересует).

**Понедельник** Смешайте полкило ржаной муки с достаточным количеством воды, чтобы получить мягкое тесто. Отложите его в сторону на час, затем поставьте в теплое помещение и накройте пищевой пленкой.

**Вторник** Тесто немного пузырится. Вот и славно. Не трогайте его.

**Среда** Тесто стало сероватым и все еще пузырится. На этой стадии вмешайте горсть муки и небольшое количество воды, достаточное чтобы смесь стала той же консистенции, что и в понедельник. Опять отставьте его. Не забудьте накрыть пленкой.

**Четверг** Ничего не трогаем.

**Пятница, день** К этому моменту у вас образуется темпераментная смесь с запахом пива, цветом пепла, полная натуральных дрожжей. Приготовьте хлеб, добавив к закваске 1 кг муки, и влив достаточное количество воды, чтобы получилось податливое упругое тесто, которое не прилипает к рукам. Замешивайте не менее пяти минут. Отделите полукилограммовый кусок набухшее, до того как добавите соль. Накройте его и отложите. На следующий день все можно будет повторить сначала, и еще, и еще... При желании посолите. Придайте тесту форму, уложив его в миску, или просто обмотайте полотенцем, присыпанным мукой. Отставьте на 14 часов.

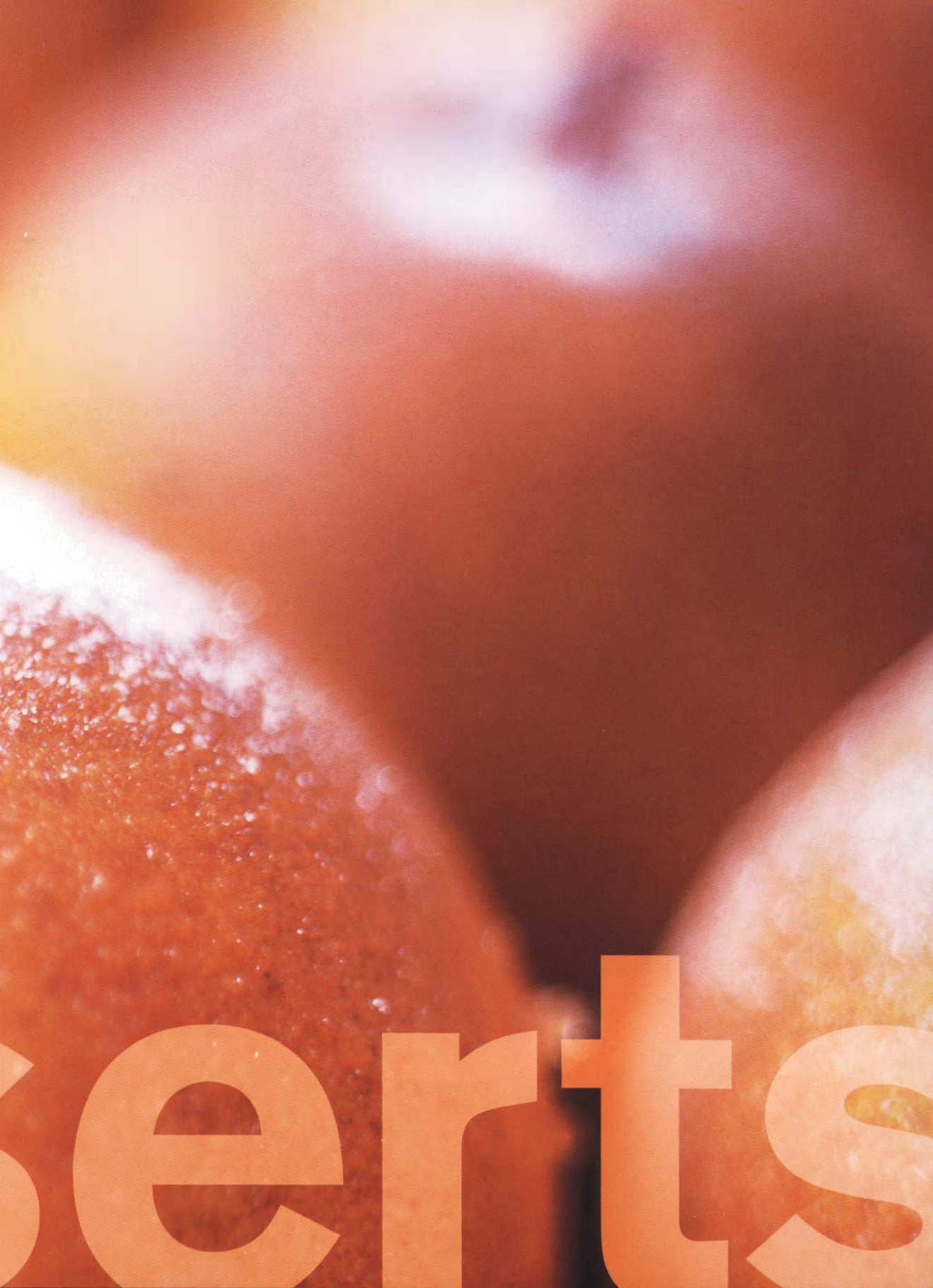


*Суббота, утро* Печем хлеб. Разогрейте духовку до температуры 190 °С. Аккуратно переложите тесто на посыпанный мукой противень, надрежьте верхушку ножом и запекайте в течение часа — или пока корка не станет хрустящей. При постукивании по основанию должен возникать глубокий звук, исходящий как бы из пустоты. Дайте немного остыть и наслаждайтесь свежим, или слегка поджаренным. Когда хлеб зачерствеет, из него можно сделать гренки чтобы класть в суп.





desse



serts





ДЕСЕРТЫ. На этот раз весома и достойная глава. Последнее время как-то, знаете ли, тянет на сладкое. Я включил сюда несколько очень простых рецептов, таких как «Симпатичный лимонный творожистый пудинг» и «Фруктовый кобблер», и вообще старался изо всех сил порадовать сластен. Я просто обязан рассказать вам одну милую историю, связанную с рецептом, приведенным в книге «Голый Повар». Заканчивая описание фруктового крошеного пирога, я добавил: «Уверен, что у вас есть целый ворох идей относительно того, как можно варьировать данный рецепт, — попробуйте их все». Недавно я получил письмо от пожилой леди, которая, включив воображение на полную, добавила в тесто немножечко хрустящих картофельных чипсов с паприкой. Меня это позабавило. С другой стороны, приятно осознавать, что твои книжки читают такие предприимчивые и дерзкие персонажи.



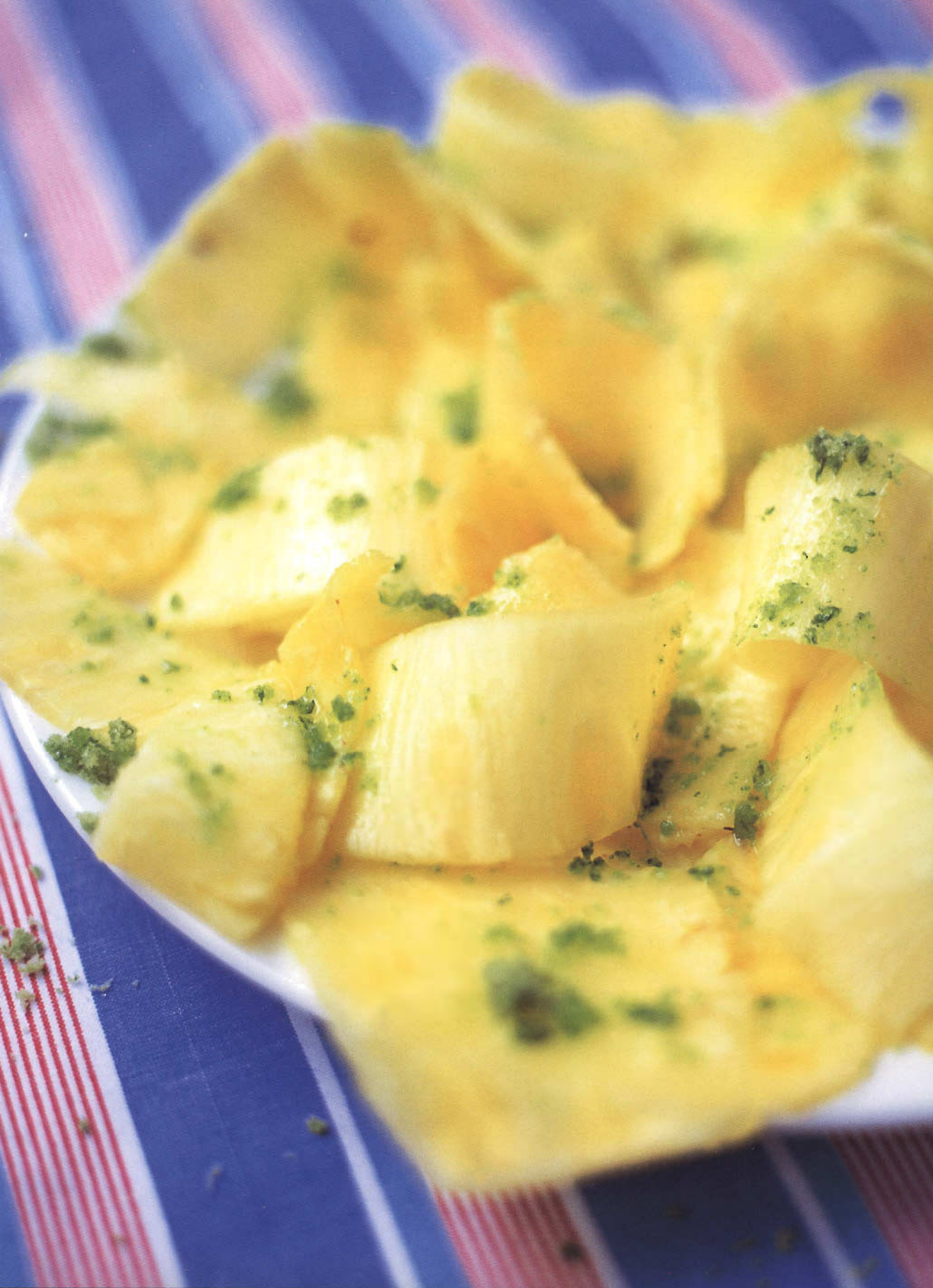
## Вкуснящий ананас с мятным сахаром

Ребенком я всегда думал, что нет ничего скучнее простого фруктового блюда на десерт, такие варианты абсолютно меня не возбуждали. Теперь я понимаю, что просто никто не старался экспериментировать и создавать что-то, хотя бы внешне аппетитное. Если бы передо мной тогда поставили яство, описанное ниже, я бы точно его оценил. Это одна из тех комбинаций, которые просто взрываются во рту, и вы никак не можете оторваться, полностью погружаясь в сладостный процесс поедания. Попробовав раз, вы не забудете это блюдо никогда.

### НА ЧЕТВЕРЫХ

**1 спелый ананас • если угодно: натуральный йогурт,  
при сервировке • 4 столовые ложки (с горкой) мелкого  
сахара • 1 горсть свежей мяты**

Обзаведитесь спелым ананасом с ярким ароматом и листиками, которые легко отрываются. Срежьте края ананаса, а кожуру почистите ножом, удалив все черные штучки. Теперь разделите его на четыре части и избавьтесь от твердой сердцевины — она не такая вкусная. Обычно я или бросаю ее в мусорное ведро сразу, или облизываю, пока разделяю с остальным ананасом. Нарежьте четвертинки вдоль, стараясь сделать их максимально тонкими. Выложите в один или два слоя на большую тарелку. Не засовывайте в холодильник — просто уберите на время. После ужина поставьте тарелку на стол, вынесите емкость с йогуртом и отправьте ее по рукам. Сгоняйте за ступкой, сахаром и мятой. Семья или гости подумают, что ваш рассудок все-таки помутился, потому что вы, не обращая на них никакого внимания, одержимо замешиваете сахар с листьями мяты. Сахар немного изменит цвет и приобретет умопомрачительный запах. Если кисти ваших рук хорошо разработаны, на эту процедуру уйдет не более минуты. Присыпьте ананас сахаром, удостоверившись, что никто не умыкнул кусочек до того. Какая замечательная вещь! Остались излишки? Пустите их на пина коладу!





## Канноли сицилиана

Разумеется, меня научил мой друг, итальянец Женнарио Контальдо. Бисквитные свертки наполняются чудесным сыром рикотта. Варьируя добавки, им можно придать практически любой вкусовой оттенок, чтобы потом сладострастно макать в горячий шоколад. Канноли приобретают в качестве полуфабриката в магазинах итальянских деликатесов и в некоторых супермаркетах (если не найдете, наемните персонала, что пора бы и заказать такую нужную и правильную вещь). Они представляют собой обжаренные в масле сладкие бисквиты из тончайшего теста, очень легкие и хрустящие. Эти ребята могут долго дожидаться своего часа в кухонном шкафу, чтобы потом по первому вашему требованию превратиться в изумительный деликатес.

### НА ЧЕТВЕРЫХ

**2 корзинки свежей малины • 6 столовых ложек  
ванильного сахара • 200 г сыра рикотта (а еще лучше  
буффало) • 100 г хорошего шоколада, порезанного  
на кусочки • 50 г фисташек, измельченных •  
50 г измельченных цукатов • 12 бисквитов канноли •  
сахарная пудра**

К сладким сверткам мне нравится готовить малиновый соус. Просто закиньте малину в небольшую кастрюлю с тремя ложками сахара, доведите до кипения, подержите на медленном огне в течение минуты и отставьте в сторону остывать.

Тем временем поместите сыр рикотта и оставшиеся три ложки сахара в кухонный комбайн и взбивайте в течение минуты, пока смесь не станет блестящей и шелковистой. Если вы попробуете ее прямо сейчас, вам очень понравится этот вкус. Некоторые виды сыра рикотта любят много сахара — добавьте, если считаете нужным. Переложите смесь в мисочку, бросьте кусочки шоколада, фисташки и цукаты. Теперь можно импровизировать с добавками, обучаясь методом проб и ошибок. Наполните кондитерский шприц и выдавите крем в каждый сверток. Если у вас нет специального инструмента, можно использовать полиэтиленовый пакет, срезав у него уголок. Сервируйте по три свертка на тарелке, полейте малиновым соусом и присыпьте небольшим количеством сахарной пудры. Очень мило.







## Йогурт с черничным вареньем и сиропом из цветков бузины

Замечательный рецепт для дней, когда хочется чего-то эдакого, а сооружать сложные конструкции — нет никаких сил. Он также послужит хорошим вступлением к основному блюду. Можно использовать любое варенье, но черничное здесь, бесспорно, на своем месте. Опробуйте также клубничное и малиновое.

### НА ЧЕТВЕРЫХ

500 г греческого или натурального йогурта • 4 столовые  
ложки черничного варенья • 8 столовых ложек сиропа  
из цветков бузины • 4 веточки свежей мяты

Разложите йогурт в четыре десертные чашки или небольшие стаканы. Добавьте варенье, залейте сиропом и украсьте веточкой мяты.













## Фруктовый кобблер

Мировой американский рецепт, который можно сравнить с нашим английским крамблом, тем самым сладким крошеным пирогом из песочного теста. Лучше всего использовать клубнику и ревень, но никто не запрещает экспериментировать с любыми фруктами. Примерно 680 г — и порядок.

### НА ШЕСТЕРЫХ

#### фрукты

- 2 абрикоса, косточки вынуть, нарезать ломтиками •
- 1 груша, очистить от косточек, нарезать тонкими ломтиками •
- корзинка ежевики • корзинка черники •
- корзинка малины • половина яблока, натертого на терке
- 5 столовых ложек сахара • немного бальзамического уксуса

#### для теста

- 6 столовых ложек охлажденного сливочного масла •
- 225 г блинной муки • 70 г сахара • хорошая щепотка соли •
- 130 мл пахты • немного сахара для присыпки

Разогрейте духовку до температуры 190 °C. Сложите фрукты в кастрюлю с сахаром и бальзамическим уксусом. Поставьте на плиту и варите на медленном огне. Когда фрукты начнут выделять соки, перелейте смесь в жаростойкую форму.

Теперь можно приготовить тесто. Перетрите охлажденное масло с мукой, чтобы ваша смесь напоминала мелкие хлебные крошки. Бросьте сахар и соль, хорошо перемешайте, затем добавьте пахту и замесите не очень густое тесто. Выложите его поверх фруктов (чтобы получился правильный эффект, разбросайте по всей поверхности наугад, как получится), присыпьте сахарным песком и запекайте в разогретой духовке в течение полчаса, пока тесто не станет темно-золотистым. Подавайте с ванильным мороженым.





## Шоколадный крем из Кембриджа

Можно сказать, что этот рецепт шоколадного крема несколько напоминает крем-брюле. Если хочется, не стесняйтесь и приготовьте в два или в три раза больше.

### НА ЧЕТВЕРЫХ

**4 стручка ванили • 200 мл молока • 375 мл жирных сливок • 8 желтков крупных яиц • 70 г мелкого сахарного песка • 1 чайная ложка (с горкой) какао • 100 г хорошего шоколада, измельченного • еще немного сахара для карамельной корочки**

Мелко нарежьте стручки ванили, отделив семена. Положите все это хозяйство в толстостенную сковороду вместе с семенами, молоком и сливками. Медленно доведите до кипения и варите в течение 5 минут, пока вкус не станет отчетливым. В небольшой емкости взбейте желтки, сахар и какао. На это уйдет около минуты. Продолжая взбивать, постепенно влейте ванильное молоко и хорошо перемешайте все составляющие. Налейте в освободившуюся сковороду воды на 2,5 см, доведите до кипения и поставьте прямо туда емкость с шоколадной историей. Готовьте в течение 5 минут, постоянно помешивая, пока масса не загустеет и не начнет прилипать к ложке. Возьмите мисочку и вылейте в нее сладкий крем, пропустив его через мелкий дуршлаг или сито. Ванильные стручки и семена можно смело отправить в мусорное ведро.

Разогрейте духовку до температуры 150 °С. Поставьте четыре жаропрочные формочки в блюдо с высокими краями. Разложите шоколадную крошку по формочкам и встряхните, чтобы шоколад выровнялся. Аккуратно распределите сверху сладкий крем, стараясь не испортить шоколадный слой. Наполните блюдо водой, так, чтобы она доходила до половины высоты формочек. Готовьте в разогретой духовке в течение 30–45 минут, пока не забулькает. Не расслабляемся, следим! Имейте в виду: духовки разные, а продукт не должен стать слишком густым. Дайте остыть (в холодильнике эта красота может держаться в течение дня; я предпочитаю употреблять крем ближе к вечеру, когда он комнатной температуры), затем присыпьте сахаром и растопите при помощи автогена. Сахар также можно расплавить на плите, перемешав 6–7 ложек с парой ложек воды. Варите на медленном огне, пока не получите золотистую карамель. Залейте ею сладкий крем.







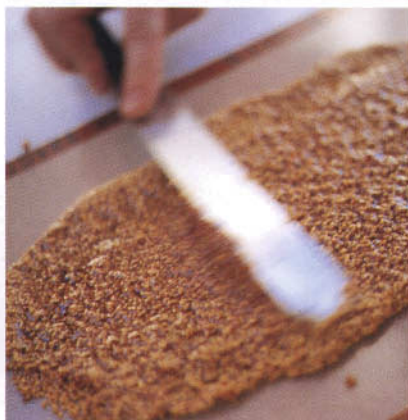
## Хрустящие кунжутные ириски

Такие вот штучки — идеальная вещь для обмакивания в шоколадный мусс со с. 278. Соблюдайте технику безопасности, карамель может стать причиной серьезных ожогов. Дети — горячие поклонники этого десерта, и именно поэтому к его приготовлению их лучше не допускать.

**ПРИМЕРНО 12 ШТУК**

**455 г мелкого сахарного песка • 200 г кунжутных семечек**

Смешайте сахар с восьмью столовыми ложками воды, поставьте кастрюлю на медленный огонь и постоянно помешивайте до получения сиропа. Продолжайте готовить, пока сироп не станет золотистым. Теперь добавьте кунжутные семечки и варите, добиваясь коричневого цвета. Вылейте на противень, покрытый фольгой, смазанной растительным маслом. При помощи плоского ножа распределите смесь по поверхности, чтобы получился пласт толщиной в полсантиметра (чем тоньше, тем лучше). Дайте остыть в течение 15 минут, и вот вы становитесь счастливым обладателем огромного кунжутного печенья. Остается только наломать его на кусочки под настроение.













## Нахальный мусс

НА ЧЕТВЕРЫХ

225 г хорошего темного толченого шоколада • 70 г сливочного  
масла, порезанного на кусочки • 350 мл жирных сливок •  
2 больших яйца • 1 столовая ложка «Амаретто» • 2 столовые  
ложки хорошего меда





Поставьте чашку с шоколадом и маслом в кастрюлю с кипящей водой и варите, пока шоколад не растопится. Снимите с огня и отставьте в сторону. В отдельной емкости чуть взбейте сливки (они должны загустеть, но не должны стать очень плотными). В другой емкости взбейте яйца и мед, которые станут светлыми и воздушными. Затем аккуратно, слой за слоем, заложите «Амаретто», шоколадно-масляный крем и сливки, стараясь сохранить пышность. Перелейте в винные бокалы или креманки и дайте остыть в течение как минимум одного часа. Настоятельно рекомендую подавать с хрустящими кунжутными ирисками (с. 275).



## Шоколадный пудинг с цельным апельсином

Вот пудинг с приятным сюрпризом внутри, который обнаружится при детальном исследовании. Апельсиновая корка пропечется и станет похожей на мармелад. Она немного резковата на вкус, но именно благодаря этому гармонично сочетается со сладким шоколадом.

### НА ШЕСТЕРЫХ-ВОСЬМЕРЫХ

85 г сливочного масла • 55 г темного шоколада •  
170 г блинной муки • 55 г какао • 170 г мелкого  
сахарного песка • 2 яйца • 2 столовые ложки молока

для начинки

1 апельсин, лучше с тонкой кожурой • 85 г сливочного  
масла • 85 г мелкого сахарного песка

Доведите до кипения воду в кастрюле (эта кастрюля вам понадобится позже для приготовления пудинга на пару) и поместите в нее цельный апельсин. Оставьте его кипеть в закрытой кастрюле 10 минут.

В это время смажьте маслом 1,3-литровую миску для пудинга. Растопите масло с шоколадом в отдельной посуде, поставленной в кипящую воду. Отдельно соедините муку и какао, добавьте расплавленный шоколад с маслом, сахар, яйца и молоко. Хорошо перемешайте. Вылейте примерно две трети полученной смеси в миску для пудинга, обозначив небольшую выемку посередине.

К этому моменту ваш апельсин, наверное, уже завершил свое десятиминутное плавание, и его кожица стала мягкой. Аккуратно вытащите его из воды. Проколите вилкой или зубочисткой со всех сторон и положите в центр пудинга. Вы можете (аккуратно, он еще горячий!) порезать апельсин на дольки, если хотите удалить косточки и избавиться от некоторых перепонок, а затем снова сложить его вместе (при сервировке это вам поможет) — я, правда, обычно беру самоотвод от всех этих излишних хлопот. Разделите сливочное масло на кусочки и смажьте ими фрукт, добавив сахар. Затем залейте сверху оставшейся смесью для пудинга. Накройте жаропрочной бумагой, потом фольгой и поставьте миску в кастрюлю с кипящей водой (вода должна доходить до половины от высоты пудинговой емкости). Варите на пару в течение двух часов. Не забудьте: воду надо периодически доливать. Переверните пудинг на сервировочную тарелку и подавайте со сладким кремом или сливками.







## Пудингов царь

### НА ЧЕТВЕРЫХ-ШЕСТЕРЫХ

- 4 яйца • 565 мл молока •
- 115 г панировочных сухарей •
- 225 г сахара (лучше ванильного) •
- 4 столовые ложки варенья  
(идеально подойдет малиновое)

Разогрейте духовку до температуры 150 °С. Разделите три яйца. Сложите желтки в емкость вместе с четвертым неразделенным яйцом, взбейте. Добавьте молока, панировочных сухарей и 85 г сахара. Равномерно распределите варенье по дну формы для приготовления пирога. Залейте варенье сначала смесью кремово-яичной, а затем уже и смесью молочной. Запекайте в течение часа в разогретой духовке. Хорошо взбейте оставшиеся три белка, аккуратно добавьте сахар, смешайте. Поместите поверх сладкого крема и готовьте еще 15–20 минут, пока меренга слегка не подрумянится.







## Симпатичный лимонный творожистый пудинг

Действительно вкусный и чертовски простой — у моей сестры Анны с ним роман. Лучше всего сделать этот десерт в посуде из термостойкого стекла (Pyrex). В процессе приготовления пудинг расслаивается: творожистый лимонный крем оказывается на дне, а сверху красуется упругая меренга. Ммммм... очаровательно!

### НА ЧЕТВЕРЫХ

**55 г сливочного масла • 115 г сахара (ванильный будет  
очень кстати) • тертая цедра и сок одного лимона •  
2 больших яйца, белки и желтки отдельно •  
55 г блинной муки • 285 мл молока**

Разогрейте духовку до температуры 200 °С. Перетрите в мисочке сливочное масло, сахар и лимонную корку. Добавьте желтки, муку и взбейте. Затем влейте молоко и 3 столовые ложки лимонного сока. Активно все перемешайте. В отдельной емкости взбейте белки, чтобы получилась густая пена. Теперь заложите туда остальную смесь. Перелейте в намазанную маслом жаропрочную форму, поставьте ее в блюдо, наполненное на треть водой, и запекайте в разогретой духовке в течение 45 минут, пока верхушка не приобретет золотистый оттенок, а пудинг не станет призывно пружинить.





## Ягодное желе с сиропом из цветков бузины и итальянским игристым вином

Мало того, что красивый, так еще и вкусный десерт. Он так приятно холодит небо. Если хотите, приготовьте его заранее — 4–5 дней он прекрасно сохранится в холодильнике. Можно сделать большое блюдо, используя супницу, а можно скромные индивидуальные порции. Используйте любые фрукты, кроме ананаса и киви — с ними желе не застынет.

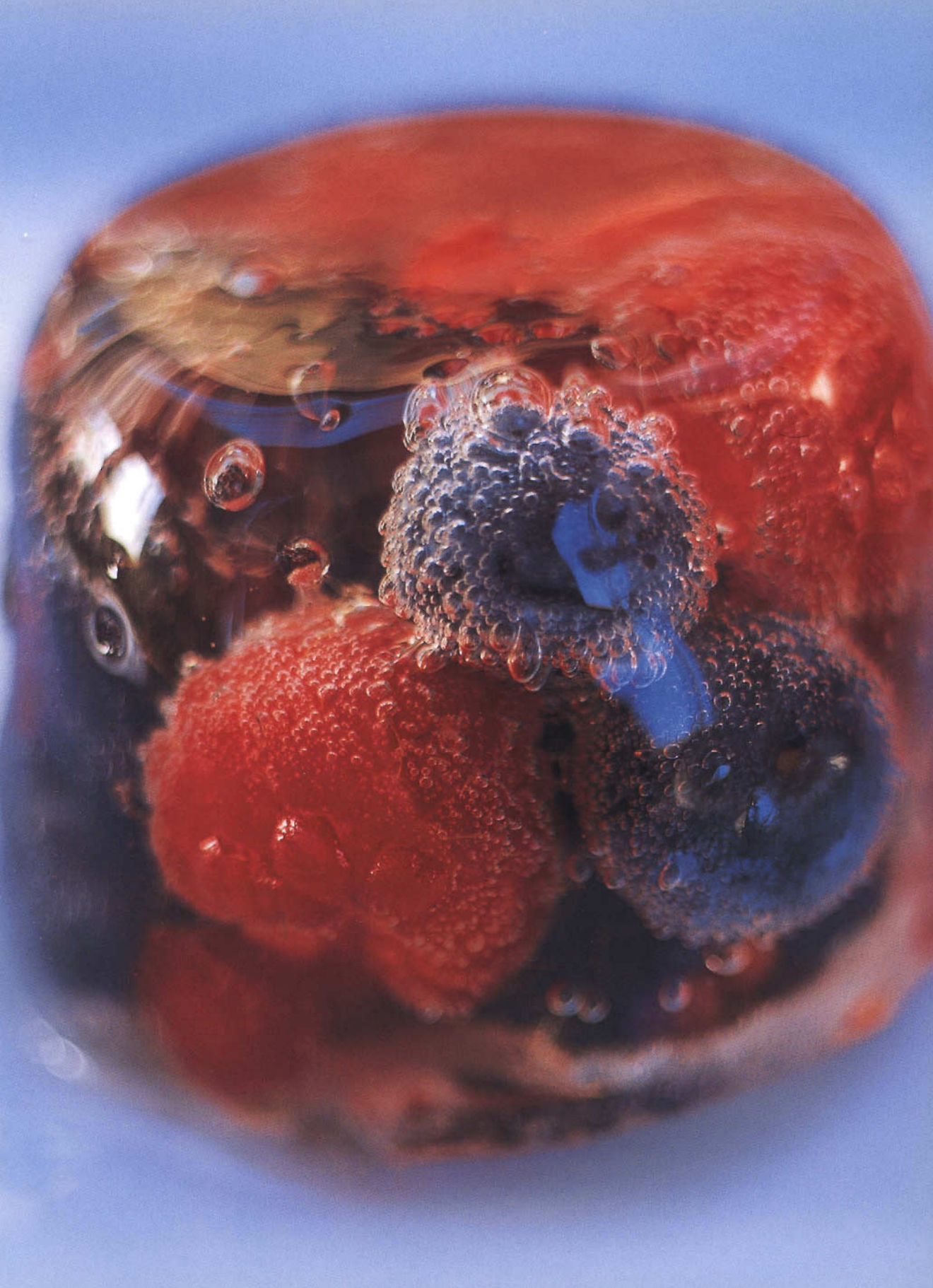
### НА ДЕСЯТЕРЫХ

8 корзинок разных ягод (ежевика, малина, клубника,  
черника) • 4 пластинки желатина •  
140 мл сиропа из цветков бузины • 2 столовые ложки  
мелкого сахарного песка • 425 мл игристого  
итальянского вина, охлажденного

Прежде всего, определитесь с размером желе — пойдете ли вы по пути порционности или явите миру одно гигантское блюдо. Если решились на последнее, выстелите дно супницы пищевой пленкой. Уложите спелые ягоды в формочки для пудинга (или супницу) и поставьте в холодильник. Поместите пластинки желатина в миску с небольшим количеством холодной воды и оставьте на минуту. Воду слейте, а желатин отправьте в емкость с сиропом. Поставьте емкость в кастрюлю с водой и держите на медленном огне, пока желатин не растворится и не образуется однородный сироп. На этом этапе можно добавить сахар. Замешивайте его, пока не растает, затем уберите с огня и оставьте остыть на пару минут при комнатной температуре.

Вытащите ягоды и вино из холодильника. Смысл охлаждения фруктов, формочек и вина в холодильнике состоит в том, чтобы винные пузырьки остались в желе и пенились, шипели, и лопались уже у вас во рту. Красота неземная! Влейте вино в сиропную смесь и выплесните все это на ягоды. Некоторые из них всплывут, но их можно вернуть на место пальцем, чтобы они были запечатаны внутри желе. Так они лучше сохранятся в холодильнике. Еще раз закройте формочки на часок в холодильнике. А при подаче окуните их в миску с горячей водой, чтобы растопить нижний слой желе, и переверните на тарелку. Подавать желе можно со сметаной, но и без нее никто не жалуется!









Всем пирогам пирог — тягучий, с прекрасной комбинацией кедровых орешков и меда. Он был представлен мне одним из моих добрых друзей, Джетро, кондитером из Monte's. Я познакомился с ним в Австралии; он всегда был асом в области приготовления тортов и пирожных. Спасибо, Джетро. Ты человечисе!

## Джетро тарт

### ДЛЯ ПИРОГА ДИАМЕТРОМ 30 СМ

255 г кедровых орешков • 255 г сливочного масла •  
255 г мелкого сахарного песка • 3 больших яйца •  
4 столовые ложки меда • 115 г пшеничной муки •  
щепотка соли

#### для теста

115 г сливочного масла • 100 г сахарной пудры •  
щепотка соли • 255 г пшеничной муки • 2 желтка •  
2 столовые ложки холодного молока или воды

Тесто можно приготовить в кухонном комбайне или просто руками. Перемешайте сливочное масло, сахар и соль, затем вбейте туда яичные желтки. Когда масса станет однородной, напоминающей грубые хлебные крошки, добавьте молоко или воду. По-дружески похлопайте со всех сторон и слепите большой шар. Заверните и отставьте в сторону на час.

Аккуратно нарежьте тесто тонкими ломтиками (если хотите, раскатайте его) и выложите ими дно и края вашей 30-сантиметровой формы. Бережно слепите ломтики вместе и подравняйте края. Накройте и поставьте на час в морозильник. Разогрейте духовку до температуры 180 °С, запекайте тесто в течение 15 минут, пока оно не станет золотистым. Снизьте температуру до 170 °С. Пока ваше тесто находится в духовке, поджарьте кедровые орешки. Если у вас такая же проблема с памятью, как и у меня, они, скорее всего, сгорят. Постарайтесь этого не допустить и смотрите в оба — они реагируют очень быстро. Взбейте сливочное масло с сахаром в комбайне или при помощи венчика. Замешайте кедровые орешки, добавьте яйца по одному, подключите мед, муку и посолите. Аккуратно выложите в форму с запеченным тестом и поставьте в духовку на 30–35 минут. Пирог хорошо подавать с засахаренным инжиром (посыпанным сахаром и запеченным на гриле), сметаной и листочками лимонного тимьяна.



## Панакотта с печеным ревенем

### НА ЧЕТВЕРЫХ

70 мл молока • 2 стручка ванили,  
надрезать, семена вытащить •  
мелко натертая кожица одного лимона  
• 375 мл жирных сливок •  
1–2 пластинки желатина, вымоченные  
в воде • 70 г сахарной пудры •  
200 г ревеня • 2 столовые ложки  
мелкого сахарного песка • 1 средний  
кусочек имбиря, очищенный  
и натертый • палочка корицы длиной  
2,5 см • 115 мл шампанского или  
любого игристого вина

Поместите молоко, ванильные стручки и семена, лимонную корку и половину от указанного количества сливок в небольшую кастрюлю и доведите до кипения. Варите на медленном огне в течение 10 минут, пока смесь не испарится на треть. Уберите с огня и замешайте в нее вымоченный в воде желатин. Дождитесь — он растворится. Дайте остыть и поставьте в холодильник. Периодически помешивайте, пока не загустеет и не начнет прилипать к ложке. Вытащите стручки ванили.

Взбейте сахарную пудру с оставшимися сливками. Смешайте оба крема вместе. Разделите на четыре формочки (я использую небольшие креманки, кофейные чашечки или маленькие стаканчики). Накройте и загрузите в холодильник хотя бы на час.

В это время нарежьте ревень на кусочки размером 4 см, посыпьте сахарной пудрой и запекайте на гриле, пока не подрумянится. Осторожно разогрейте коктейль из имбиря, корицы и шампанского, залейте полученной жидкостью кусочки ревеня, накройте и отставьте на полчаса, чтобы дать вкусу созреть.

При подаче я обычно макаю формочки в кипящую воду, растапливая нижний слой панакотты, а затем переворачиваю их на тарелку рядом с сочным ревенем (не забудьте вытащить палочку корицы). Или же можно просто уложить ревень поверх панакотты в формочки и сервировать как есть. Оба захода стоят того, чтобы попробовать. Бесподобно подать со свежим инжиром и медом или засахаренными кровавыми апельсинами.

P. S. Со свежим базиликом тоже сойдет.







**НАПИТКИ.** Признаться, никогда не отказываю себе в удовольствии пропустить стаканчик-другой чего-нибудь согревающего. Приятно осознавать, что я не одинок в своих пристрастиях. Мягко сказано! Многие, например, просто помешались на арбузной водке, рецепт которой приводится в книге «Возвращение Голых Повара» (The Return of the Naked Chef). Абсолютно. От мала до велика. И неизвестно кто больше. Застал тут моего юного друга Джимми за смешиванием сока инжира и винограда с крепким алкоголем — ну не панк?! Студент, называется. Впрочем, если и вы желаете достичь стопроцентного результата, откушайте-ка «Сайдкара». По-моему, самый роскошный коктейль на сегодняшний день, который отменно подходит и для мягкого вечернего расслабления, и для стремительного старта бурной ночи. Желая доказать, что помимо коктейлей, я иногда думаю еще кое о чем, я включил в книгу рецепты некоторых очаровательных безалкогольных напитков, таких как «Рождество в стакане». Чистое совершенство. Речь идет о мандариновом соке с небольшим количеством мяты, употребляемом моим семейством на Рождество. Есть также простой рецепт имбирного пива — вероятно, самого освежающего напитка жаркого летнего дня. В общем, полистайте и выпейте за мое здоровье.

beev







## Блистательный горячий шоколад

Правильный способ приготовить отличный горячий шоколад, капучино или любые напитки из пенистого молока в домашних условиях, не прибегая к помощи дорогостоящего оборудования. Все что вам понадобится, — это большой термос или пластмассовый кувшин с закручивающейся крышкой. С их помощью в свое время я умудрился изваять изумительный «Овалтин».

### НА ДВОИХ

**565 мл цельного молока • 2 столовые ложки лучшего растворимого шоколада • 1 пригоршня маршмэллоу**

У вас уйдет 3–4 минуты на все. Вначале налейте молоко в кастрюлю. Когда молоко уже соберется закипать — оно не должно сильно булькать, — положите по ложке шоколадного порошка и сахара по вкусу в каждую чашку, налейте совсем немного горячего молока из кастрюли — оно необходимо только для того, чтобы растворить шоколадный порошок. Теперь закиньте туда же несколько маршмэллоу. Почти кипящее молоко аккуратно переместите в пластмассовый кувшин или термос. Я обычно делаю это над раковиной, так как неизменно обливаюсь (секрет в том, что в распоряжении нужно иметь достаточно большой кувшин или термос, чтобы молоко наполнило его только наполовину — для правильного взбалтывания и вспенивания потребуется дополнительное пространство).

Плотно закройте крышкой, а на всякий случай сверху еще и тряпочкой, и радикально трясите в течение 1 минуты. Откройте крышку, выпустите пар, разлейте молоко по чашкам. Немного перемешайте и прочмокайте себе пропуск в рай!





## Имбирное пиво запросто

Имбирное пиво — один из самых любимых моих напитков, особенно летом, особенно когда яркое солнце. Я не могу представить себе что-либо соблазнительнее большого графина имбирного пива со льдом. И чтобы с барбекю. И чтобы день жаркий-жаркий! Классическое имбирное пиво пьют в качестве аперитива; оно действительно прекрасно, но готовят его очень долго. Поэтому вот мой ускоренный способ получения правильного результата в кратчайшее время.

### НА ЧЕТВЕРЫХ-ШЕСТЕРЫХ

**140 г свежего имбиря • 4 столовые ложки тростникового сахара • 2–3 лимона • литр газированной воды или содовой • веточки свежей мяты**

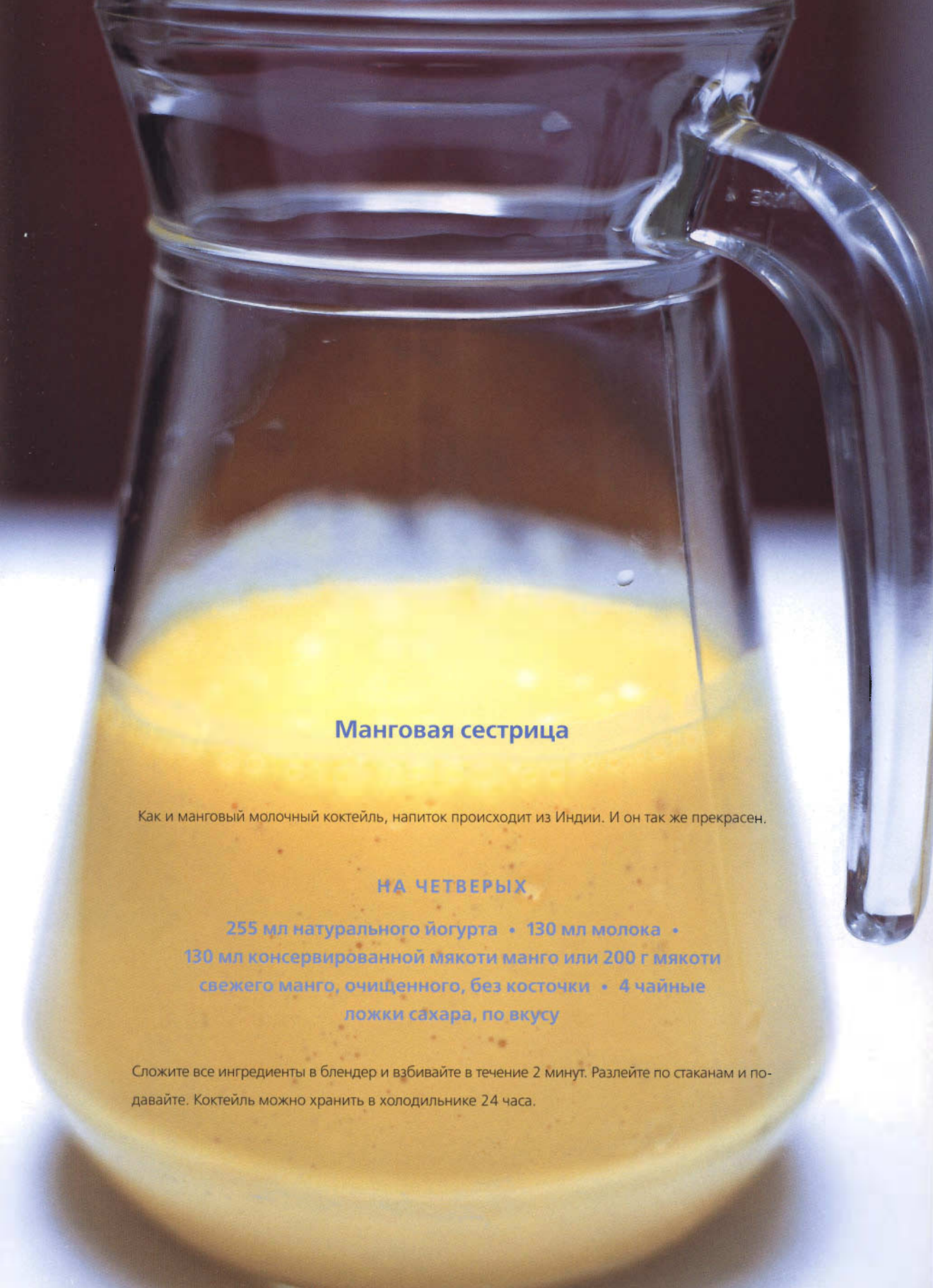
Вначале нужно натереть имбирь на крупной терке — если лень, кожицу можно не снимать. Уложите имбирь с выделившимся соком в мисочку и пересыпьте тростниковым сахаром. При помощи овощечистки снимите цедру с двух лимонов, добавьте ее к имбирию и немного подавите чем-нибудь тяжелым. Продолжайте этот увлекательный процесс секунд десять, пока все ароматы не перемешаются между собой. Выжмите туда же сок из всех 3 лимонов. Залейте содовой или газированной минеральной водой. Отставьте минут на десять, а затем попробуйте. Вам может показаться, что чересчур кисло. Если так — бросьте немного сахара, а если кислоты наоборот не хватает — лимона. Между нами говоря, соотношения и пропорции — вещи очень индивидуальные, так что доверьтесь собственному вкусу. Через сито процедите имбирное пиво в большой графин со льдом и украсьте веточками мяты.



## Рождество в стакане

На прошлое Рождество у нас в доме было так много мандаринов, что мы рисковали их загубить. Некоторое количество мы оставили, а остальные разрезали напополам и выдавили сок. Сок пропустили через сито, чтобы избавиться от кусочков мякоти и косточек, и добавили листики мяты. А когда наутро после Рождества подавали охлажденным — это было просто наслаждение. Все что мы могли сказать: «Вот оно, Рождество в стакане». Если задаться вопросом: «Каково Рождество на вкус?» — каждый глоток напитка будет на него ответом. Но если серьезно, это один из лучших безалкогольных коктейлей, которые мне приходилось пробовать. Когда мандарины и клементины в сезоне, они стоят недорого. Их сок можно добавлять в шампанское, игристое белое вино, в коктейли или пить просто так, ни с чем не смешивая. Попробуйте. На одного вам понадобится около 5 мандаринов.





## Манговая сестрица

Как и манговый молочный коктейль, напиток происходит из Индии. И он так же прекрасен.

### НА ЧЕТВЕРЫХ

255 мл натурального йогурта • 130 мл молока •  
130 мл консервированной мякоти манго или 200 г мякоти  
свежего манго, очищенного, без косточки • 4 чайные  
ложки сахара, по вкусу

Сложите все ингредиенты в блендер и взбивайте в течение 2 минут. Разлейте по стаканам и подавайте. Коктейль можно хранить в холодильнике 24 часа.











## Сайдкар

Умопомрачительный коктейль, рецепт которого я вытянул у Тони Дебока из нью-йоркского бара под названием Daddy-0. Однозначно стоит попробовать.

### НА ОДНОГО (НО БОЛЬШОГО)

**3 столовые ложки мелкого сахарного песка •  
55 мл хорошего бренди • 20–25 мл куантро • 2 или 3  
свежих лайма, только сок • сахар и лимонная корка  
для сервировки**

Замешайте 3 столовые ложки сахара с 3 столовыми ложками кипятка и подождите, пока сахар растворится. Теперь влейте бренди, куантро и сок лайма. Положите немного льда и хорошо потрясите. Попробуйте — может быть, вам захочется добавить немного лайма. Подавайте в бокале для мартини, украсив края сахаром и витком лаймовой кожицы.

## Маргарита

### НА ОДНОГО

**2 стопки текилы • 1 стопка куантро •  
1 стопка свежевыжатого сока лайма • соль и кусочек  
лайма для сервировки**

Смешайте все ингредиенты в шейкере, хорошо взболтайте и подавайте в бокале для мартини с надрезанным кусочком лайма, надетым на кромку, покрытую солью...



## Джим и Бендер

Когда Бен и я устроились работать в Monte's, мы познакомились с этим чудным коктейлем в исполнении местного бармена.

## НА ОДНОГО

3 инжира • немного шампанского, чтобы наполнить  
бокал • чуть гренадина

Разрежьте инжир пополам и выдавите сок через сито, чтобы отделить ароматную мякоть от косточек. Косточки выбросите, а сок с мякотью и все, что собралось на нижней стороне сита, оставьте. Перелейте в высокий стакан, дополните до краев шампанским и добавьте гренадин. Ваше здоровье!







## И НАКОНЕЦ... ТЫ — ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ!

Недавно я познакомился с очаровательной леди по имени Джейн Кларк, служащей в Сохо диетологом. По правде говоря, она ненавидит это определение и справедливо называет себя «диетсестрой с хорошим аппетитом». Что мне в Джейн нравится, так это ее вера в то, что правильная диета совсем не обязательно направлена на потерю веса. Джейн обожает готовить пряную и ароматную пищу. Если мы начнем питаться как надо, то станем более жизнерадостными и здоровыми, будем лучше выглядеть и даже продуктивнее работать. Из разговора с Джейн я узнал пару вещей, на которые нужно обратить внимание, если есть намерение питаться правильно. Все это — здравый смысл, вооружившись которым, мы все выиграем, так что, проверьте на себе действие приведенных здесь советов.

- **Пейте больше воды.** В день хорошо выпивать по два с половиной литра. Вода отражает атаки головной боли, способствует пищеварению, улучшает цвет кожи и дает энергию. Она также помогает организму усваивать витамины и минералы. Воду, как правило, можно пить из-под крана, но всегда лучше поставить фильтр.
- **Ешьте медленно и с удовольствием.** Если хорошую пищу есть быстро, ваш мозг вовремя не сообразит, что вообще-то хватит. Вы будете продолжать набивать желудок и рано или поздно обязательно объедитесь. А когда ешь вдумчиво, вовремя останавливаешься. То же самое происходит и с не очень ароматной пищей — мозгу становится скучно, он отключается и не оповещает вас о необходимости сделать остановку. Ешьте вкусную пищу и слушайте голос разума! Касательно вкусов и ароматов, — используйте травы и специи, что избавит вас от необходимости добавлять много соли.
- **Ешьте «настоящее», а не низкокалорийное.** Вы, наверное, удивитесь, но немного «настоящей», полноценной еды значительно полезнее большого количества ее низкокалорийной версии. Возьмем, например, обезжиренный шоколад — обычно в его состав входят добавки, отвечающие за то, чтобы компенсировать вкус, пропавший заодно с лишними калориями. Чтобы иметь здоровое сердце, используйте оливковое или растительное масло, вместо того чтобы полагаться на сливочное.
- **Ешьте чаще, но меньше.** Не пропускайте завтрак, набивая живот за обедом, иначе пища тяжело осядет и ваш желудок будет перегружен.

- **Не перегружайте себя углеводами в течение дня.** Углеводы, содержащиеся в пасте и картошке, активизируют антистрессовые гормоны, которые могут немного расслабить и усыпить вас. Может быть, лучше отложить такую пищу на конец дня, когда успокоение и дрема пойдут вам на пользу.

- **Избегайте употребления алкоголя на голодный желудок.** Я сам, бывало, страдал от последствий! Это сильно подействует на вашу активность, и вы почувствуете себя совершенно разбитыми, так как уровень содержания сахара в крови резко изменится. Вы поймете, что срочно должны что-то съесть — что угодно: чипсы, кекс или карри. Лучше всего есть и пить одновременно. Тогда вы окажетесь слегка «под мухой» без негативного воздействия на пищеварительную систему. Если у вас нет времени, стакан молока или банан до принятия алкоголя смягчат его агрессивное воздействие.

- **Аккуратнее с кофеином.** Такие вещи, как кофе, чай или кола, содержат кофеин. Кофеин помогает выработке адреналина, который, в свою очередь, может спровоцировать стресс. 2–3 чашки хорошего кофе в день по возможности нейтрализуйте зеленым чаем или горячей водой с кусочком имбиря или лимона. Это поможет вам расслабиться и спокойнее спать.

- **Потребляйте больше протеинов (белка).** Многие из нас этим пренебрегают: рыба (особенно жирная), яйца, дары моря, постное мясо, бобы, орехи, зерно и т. д. Белки являются источником энергии, они также отвечают за настроение, так как содержат аминокислоты, которые вырабатывают «гормоны счастья». Если у вас не все ладится, примите белка, он вас немного взбодрит.

- **Ешьте много овощей и фруктов — это действительно работает!** Надеюсь, все знают, что, съев пять порций фруктов и овощей в день, можно предотвратить сердечные заболевания и даже рак. Посадите тех, кто вам дорог, на вашу диету. Знаете, как полезны помидоры!? Исследования показали, что они предотвращают рак предстательной железы у мужчин: десять порций в неделю снижают риск заболевания на 45 процентов. Порцией считаются два помидора — эквивалент и более можно получить от «Кровавой Мери», томатного соуса к пасте или даже кетчупа!



# index



Номера страниц, помеченные **жирным шрифтом**, говорят о наличии иллюстрации к рецепту. V означает, что блюдо вегетарианское.

## А

### Авокадо

треска, запеченная в сливках с авокадо, креветками и сыром **54, 55**  
салат из авокадо, зеленого лука, кориандра и чили с поджаренным миндалем 103, **103**

### Анчоусы

ушки с брокколи и анчоусами **134, 135**  
спаржа в копченой грудинке, запеченная с розмарином и анчоусами 214, 215  
сицилийский стейк из камбалы, запеченный с лимоном, анчоусами, каперсами и розмарином 146, **147**

### Артишоки

- V артишоки, запеченные на противне с миндалем, хлебными крошками и травами **218, 219**
- V салат из круглых артишоков, розовых грейпфрутов, фризе и овечьего сыра **106, 107**
- V тосканский салат из сырых артишоков, салата руккола и сыра пармезан 105, **105**

## Б

### Базилик

- V перцы, запеченные с помидорчиками черри, базиликом и майораном 208, **208**
- V заправка из помятых кедровых орешков, базилика и бальзамического уксуса 115  
печеная треска с помидорчиками черри, базиликом и сыром мацарелла 56, **57**  
калач с пармской ветчиной, сыром, яйцом и базиликом **248, 249**

### Баклажаны

- V Женнаро гранде капелла росса кальцоне 240, **241**

ягненок, запеченный с баклажанами, помидорами, оливками, чесноком и мятым маслом 200, **201**

### Банан

- V бананово-медовый хлеб **244, 245**

## В

### V Вишня

- V фокачча божественного завтрака 254, **255**

### Вино

куриная грудка, запеченная в конверте с грибами, сливочным маслом, белым вином и тимьяном 46, **47**  
свинина, тушенная в белом вине с чесноком, фенхелем и розмарином 172, **173**

Восхитительно замаринованная свинина, запеченная на подушке из ревеня 174, **175**

## Г

### Гиннесс

гиннесс пай 26, **27**

### Говядина

- чили кон карне 31  
медальоны из говядины со сморчками, «Марсолой» и сметанным соусом 196, **197**  
суперпеченая гиперговядина с мегакартофелем и гигапудингом 194, **195**  
филе говядины с пак-чой (белой китайской капустой), соевым соусом и имбирем **50, 51**  
поддельные спагетти болонезе **124, 125**  
гиннесс пай 26, **27**  
лучший в мире сэндвич с говядиной **52, 53**  
тушенная говядина с темным элем и клецками 28
- V Горчицная заправка 114
- Горчицный кресс
- V салат с японской редькой дайкон, горчицным крессом и заправкой из сметаны и поджаренного лимона 102



## Грейпфрут

- V салат из круглых артишоков, розовых грейпфрутов, фризе и овечьего сыра **106**, 107

## Грибы

- куриная грудка, запеченная в конверте с грибами, сливочным маслом, белым вином и тимьяном **46**, **47**
- V кабачок Гамильтона **226**, **227**
- кураца моего старика **184**, 185

## Д

## Десерты

- V канноли сицилиана **264**, **265**
- V нахальный мусс **278–279**, **278–279**
- V шоколадный крем из Кембриджа **272**, **273**
- V шоколадный пудинг с цельным апельсином **280**, **281**
- V фруктовый кобблер **270**, **271**
- V Джетро тарт **288**, **289**
- V пудингов царь **282**, **282–283**
- V лимонный творожистый пудинг **284**, **285**
- V панакотта с печеным ревенем **290**, **291**
- V вкуснящий ананас с мятым сахаром **262**, **263**
- V хрустящие кунжутные ириски **274**, **275**
- V ягодное желе с сиропом из цветков бузины и итальянским игристым вином **286**, **287**
- V йогурт с черничным вареньем и сиропом из цветков бузины **266**, **267**

## Дети 65–75

- V шоколадное печенье с мягким шоколадным сердечком **84**
- V готовим вместе **75**
- V пастилки из сухофруктов **76**
- V замороженный йогурт **89**
- V леденцы на палочке **79**
- V смешинка **80**, **82–83**
- V тягучие кексы в шоколадной шапке **86**, **87**

## Ж

Жаба в норке **24**, **25**

## Желе

- V ягодное желе с сиропом из цветков бузины и итальянским игристым вином **286**, **287**

## З

## Запекание

- треска, запеченная в сливках с авокадо, креветками и сыром **54**, **55**
- V запеченный молодой картофель с морской солью и розмарином **212**, **212**
- печеный лук, покоровший мир **206**, **207**
- V перцы, запеченные с помидорчиками черри, базиликом и майораном **208**, **209**
- таинственные сардины **164**, **165**

## Заправки

- V заправка из сметаны и лимона, запеченного на гриле **114**
- V заправка из рисового винного уксуса и имбиря **115**
- V медово-лимонная заправка **115**
- V густая горчиная заправка **114**
- V заправка из помятых кедровых орешков, базилика и бальзамического уксуса **115**
- V заправка из уксуса с травами и жареного чеснока **114**

## Зелень

тушеная зелень **210**, **211**

## И

## Имбирь

- филе говядины с пак-чой (белой китайской капустой), соевым соусом и имбирем **50**, **51**
- креветки на хрустящих хлебцах с перчиком чилли, петрушкой, имбирем и чесноком **152**, **153**
- устрицы с чилли, имбирем и рисовым винным уксусом **143**
- V заправка из рисового винного уксуса и имбиря **115**
- утка длительного запекания **170**, **171**

обугленный тунец  
и лук-резанец **144**, **145**

#### Инжир

самый сексуальный салат 94, **95**

#### Йогурт

- V йогурт с черничным вареньем и сиропом  
из цветков бузины **266**, **267**
- V замороженный йогурт 89
- манговая сестрица 299, **299**

## К

#### Кабачки

- V кабачок Гамильтона 226, **227**
- V кабачковый хлеб 250, **251**
- V Женнаро гранде капелла  
росса кальцоне 240, **241**
- V салат из кабачка с мятой, чесноком,  
красным перцем чилли, лимоном  
и оливковым маслом 96, 97

#### Камбала

сицилийский стейк из камбалы,  
запеченный с лимоном, анчоусами,  
каперсами и розмарином 146, **147**  
милая камбала, запеченная  
со шпинатом, оливками  
и помидорами 154, **155**

#### Канноли сицилиана

#### Карри

мой любимый соус карри 32–33, **33**

#### Кебаб

морской черт с копченой грудинкой  
на ветках розмарина 150, **151**

#### Кексы

- V тягучие кексы в шоколадной  
шапке 86, **87**

#### Клецки

тушеная говядина с темным элем  
и клецками 28

#### Кориандр

- V салат из авокадо, зеленого лука,  
кориандра и чилли с поджаренным  
миндалем 103, **103**
- V чатни с кориандром 36, **36**
- V японский огурец 98, **98**  
свинные рулетики по-японски со сливами,  
кориандром, соевым соусом  
и зеленым луком **190**, **191**

#### Курица

куриная грудка, запеченная в конверте  
с белой фасолью, луком-пореем,  
сливками и майораном 48, **49**  
куриная грудка, запеченная в конверте  
с грибами, сливочным маслом,  
белым вином и тимьяном 46, **47**  
мой любимый соус карри 32, 33  
цыпленок  
«в пальто» 176, **177**  
в молоке **182**, **183**  
курица моего старика **184**, **185**  
курица, запеченная в кисло-сладком  
соусе **178**, **179**  
курица, запеченная в соли с фенхелем,  
тимьяном и лимоном 180, **181**

## Л

#### Лазанья

открытая лазанья со сладкими  
помидорами, кальмаром,  
мидиями, очищенным ячменем  
и оливками **130**, **131**

#### Лимон

- курица, запеченная в соли с фенхелем,  
тимьяном и лимоном 180, **181**
- V заправка из сметаны и лимона,  
запеченного на гриле 114  
обжаренные и запеченные крылья ската  
с лимоном, солью и пятаю  
специями 160
- V медово-лимонная заправка 115  
маринованный сыр моцарелла в сметане  
с лимоном и майораном 92, **93**  
лимонный пикл 37  
лимонный рис 35  
сицилийский стейк из камбалы,  
запеченный с лимоном, анчоусами,  
каперсами и розмарином 146, **147**
- V лимонный творожистый  
пудинг 284, **285**
- V леденцы на палочке 79

#### Лук-порей

обожженные на сковороде гребешки  
со спаржей и молодым  
луком-пореем 161, **162**



куриная грудка, запеченная в конверте  
с белой фасолью, луком-пореем,  
сливками и майораном 48, **49**

## M

### Майоран

- V перцы, запеченные  
с помидорчиками черри, базиликом  
и майораном 208, **208**
- куриная грудка, запеченная в конверте  
с белой фасолью, луком-пореем,  
сливками и майораном 48, **49**
- маринованный сыр моцарелла в сметане  
с лимоном и майораном 92, **93**
- запеченная барабулька, фаршированная  
хлебом, вяленными на солнце  
помидорами, оливками, кедровыми  
орешками и майораном 166, **167**
- V спагетти со сладкими помидорчиками  
черри, майораном и оливковым  
маслом 120, 121

Манговая сестрица 299, **299**

- V Мангольд с крупной белой  
фасолью 224, **224**

### Мандарины

- V Рождество в стакане 298, **298**

### Маргарита

Маринованный сыр моцарелла в сметане  
с лимоном и майораном 92, **93**

### Мед

- V бананово-медовый хлеб 244, 245
- V Джетро тарт 288, 289
- V медово-лимонная заправка 115

### Медальоны из говядины

со сморчками, «Марсалай»  
и сметанным соусом 196, **197**

### Миндаль

- V салат из авокадо, зеленого лука,  
кориандра и чилли с поджаренным  
миндалем 103, **103**
- V артишоки, запеченные на противне  
с миндалем, хлебными крошками  
и травами 218, 219

### Молоко

курица в молоке 182, 183

### Морской черт

их печеное величество морской  
черт 158, 159

морской черт с копченой грудинкой  
на ветках розмарина 150, **151**

### Моцарелла

маринованный сыр моцарелла в сметане  
с лимоном и майораном 92, **93**

печеная треска с помидорчиками черри,  
базиликом и сыром мацарелла 56, **57**

самый сексуальный салат 94, **95**

### Мули

салат с японской редькой дайкон,  
горчичным крессом  
и заправкой из сметаны  
и поджаренного лимона 102

### Мусс

- V нахальный мусс 278–279, **278–279**

### Мята

- V салат из кабачка с мятой, чесноком,  
красным перцем чилли, лимоном  
и оливковым маслом 96, 97
- V японский огурец 98, **98**
- V вкуснящий ананас с мятным  
сахаром 262, **263**
- ягненок, запеченный с баклажанами,  
помидорами, оливками, чесноком  
и мятным маслом 200, **201**
- пюре из зеленого горошка  
с мятой 205, **205**

## N

### Напитки

- V Рождество в стакане 298, **298**
- V имбирное пиво за просто 296, 297
- V блистательный горячий  
шоколад 294, 295
- V Джим и Бендер 304
- V манговая сестрица 299, **299**
- V маргарита 303
- V сайдкар 303

## O

### Овощи

- V печеные овощи 220, 221
- V мой любимый соус карри 32, 33

### Огурец

- V японский огурец 98, **98**

## П

### Печенье

- V шоколадное печенье с мягким шоколадным сердечком 84

### Помидоры

- V перцы, запеченные с помидорчиками черри, базиликом и майораном 208, **208**  
открытая лазанья со сладкими помидорами, кальмаром, мидиями, очищенным ячменем и оливками **130**, 131  
пастиссимо **110**, 111  
печеная треска с помидорчиками черри, базиликом и сыром мацарелла 56, **57**
- V фенхель, запеченный с помидорчиками черри, оливками, чесноком и оливковым маслом **222**, 223
- V побеги фасоли с томатным соусом 228, **228**  
спагетти с салями, фенхелем и помидорами 122, **123**
- V спагетти со сладкими помидорчиками черри, майораном и оливковым маслом **120**, 121  
ягненок, запеченный с баклажанами, помидорами, оливками, чесноком и мятным маслом 200, **201**  
милая камбала, запеченная со шпинатом, оливками и помидорами 154, **155**

## Р

- V Рождество в стакане 298, **298**

### Руккола

- мой теплый салат с листьями рукколы 100, **101**
- V тосканский салат из сырых артишоков, салата руккола и сыра пармезан 105, **105**  
слоеная лепешка фокачча с сыром и салатом руккола 238, **239**

## С

### Свекла

- семга со свеклой под соусом из хрена 60, **61**

Свинные рулетики по-японски со сливами, кориандром, соевым соусом и зеленым луком **190**, 191

### Свинина

- свинина, тушенная в белом вине с чесноком, фенхелем и розмарином 172, **173**  
свинные рулетики по-японски со сливами, кориандром, соевым соусом и зеленым луком **190**, 191  
восхитительно замаринованная свинина, запеченная на подушке из ревеня 174, **175**

### Сельдерей (корень)

- V подавленный сельдерей 216, **217**

### Семга

- опаленная семга с цикорием, копченой грудинкой, кедровыми орешками и бальзамическим уксусом **58**, 59  
семга со свеклой под соусом из хрена 60, **61**  
целая семга, запеченная в газете Times 139

Сицилийский стейк из камбалы, запеченный с лимоном, анчоусами, каперсами и розмарином 146, **147**

### Сладкая кукуруза

- V блинчики с кукурузой 40–41, **41**

### Сметана

- V заправка из сметаны и лимона, запеченного на гриле 114  
салат с японской редькой дайкон, горчичным крессом и заправкой из сметаны и поджаренного лимона 102  
маринованный сыр моцарелла в сметане с лимоном и майораном 92, **93**  
медальоны из говядины со сморчками, «Марсалай» и сметанным соусом 196, **197**

### Сморчки

- медальоны из говядины со сморчками, «Марсалай» и сметанным соусом 196, **197**

### Спагетти

- спагетти медового месяца 126, **127**  
спагетти с салями, фенхелем и помидорами 122, **123**



- V спагетти со сладкими помидорчиками черри, майораном и оливковым маслом **120**, 121  
 поддельные спагетти болонезе **124**, 125

#### Спаржа

спаржа в копченой грудинке, запеченная с розмарином и анчоусами 214, 215  
 обожженные на сковороде гребешки со спаржей и молодым луком-пореем 161, **162**

#### Сыр

- треска, запеченная в сливках с авокадо, креветками и сыром **54**, 55  
 V слоеная лепешка фокачча с сыром и салатом руккола 238, **239**  
 калач с пармской ветчиной, сыром, яйцом и базиликом **248**, 249  
 булочка с горячими сосисками, расплавленным сыром и коричневым соусом 39

#### Т

Тальятелле с копченой грудинкой, корнем пастернака, пармезаном и сливочным маслом 133, **133**

#### Тимьян

куриная грудка, запеченная в конверте с грибами, сливочным маслом, белым вином и тимьяном 46, **47**  
 курица, запеченная в соли с фенхелем, тимьяном и лимоном 180, **181**

#### Травы 14–17

целая семга, запеченная в газете Times 139

- V артишоки, запеченные на противне с миндалем, хлебными крошками и травами **218**, 219  
 V заправка из уксуса с травами и жареного чеснока 114

#### Треска

треска, запеченная в сливках с авокадо, креветками и сыром **54**, 55  
 печеная треска с помидорчиками черри, базиликом и сыром мацарелла 56, **57**

#### Тунец

обугленный тунец и лук-резанец **144**, 145

#### У

##### Устрицы

свежевскрытые устрицы из Эссекса на подушке из колотого льда 140  
 устрицы с красным винным уксусом и луком-шалот 142  
 устрицы с чилли, имбирем и рисовым винным уксусом 143  
 открытая лазанья со сладкими помидорами, кальмаром, мидиями, очищенным ячменем и оливками **130**, 131

##### Утка

длительного запекания **170**, 171

#### Ф

##### Фасоль

куриная грудка, запеченная в конверте с белой фасолью, луком-пореем, сливками и майораном 48, **49**

- V листья мангольда с крупной белой фасолью 224, 224

##### Фенхель

таинственные сардины **164**, **165**  
 курица, запеченная в соли с фенхелем, тимьяном и лимоном 180, **181**  
 свинина, тушенная в белом вине с чесноком, фенхелем и розмарином 172, **173**

- V фенхель, запеченный с помидорчиками черри, оливками, чесноком и оливковым маслом **222**, 223  
 спагетти с салями, фенхелем и помидорами 122, **123**

- V Фокачча богемного завтрака 254, **255**

##### Фрукты

- V фруктовый кобблер 270, **271**  
 V ягодное желе с сиропом из цветков бузины и итальянским игристым вином 286, **287**  
 V пастилки из сухофруктов 76

#### Х

##### Хлеб

- V бананово-медовый хлеб **244**, 245  
 базовый хлебный рецепт 236–237  
 кабачковый хлеб 250, **251**  
 фантастический сэндвич с рыбными палочками 39

- V Женнаро гранде капелла росса  
кальцоне 240, **241**  
слоеная лепешка фокачча с сыром  
и салатом руккола 238, **239**
- V луковые багеты **252**, 253  
креветки на хрустящих хлебцах  
с перчиком чилли, петрушкой,  
имбирем и чесноком **152**, 153  
калач с пармской ветчиной, сыром,  
яйцом и базиликом **248**, 249  
морской черт с копченой грудинкой на  
ветках розмарина 150, **151**
- V хлеб на закваске 256, **257**  
  
лучший в мире сэндвич  
с говядиной 52, **53**
- V фокачча богемного завтрака 254, **255**
- V хлеб с грецкими орехами 246, **247**  
теплый салат из хлеба, хрустящей  
копченой грудинки, пармезана  
и яйца-пашот 108, **109**

#### Хрен

- семга со свеклой под соусом  
из хрена 60, **61**

## Ц

- Цесарка, запеченная с гранатовыми  
зернышками и шпинатом 186, **187**

## Ч

#### Чатни

- чатни с кориандром 36, **36**

#### Черничное варенье

- V йогурт с черничным вареньем и сиропом  
из цветков бузины **266**, 267

#### Чеснок

- V салат из кабачка с мятой, чесноком,  
красным перцем чилли, лимоном  
и оливковым маслом 96, 97  
ягненок, запеченный с баклажанами,  
помидорами, оливками, чесноком  
и мятым маслом 200, **201**  
креветки на хрустящих хлебцах  
с перчиком чилли, петрушкой,  
имбирем и чесноком **152**, 153  
свинина, тушенная в белом вине  
с чесноком, фенхелем  
и розмарином 172, **173**

- V заправка из уксуса с травами  
и жареного чеснока 115

#### Чилли кон карне 31

#### Чилли

- V салат из авокадо, зеленого лука,  
кориандра и чилли с поджаренным  
миндалем 103, **103**
- V салат из кабачка с мятой, чесноком,  
красным перцем чилли, лимоном  
и оливковым маслом 96, 97  
устрицы с чилли, имбирем и рисовым  
винным уксусом 143  
креветки на хрустящих хлебцах  
с перчиком чилли, петрушкой,  
имбирем и чесноком **152**, 153

## Ш

#### Шоколад

- V шоколадное печенье с мягким  
шоколадным сердечком 84
- V шоколадный крем  
из Кембриджа 272, **273**
- V канноли сицилиана 264, **265**
- V нахальный мусс 278–279, **278–279**
- V блистательный горячий  
шоколад **294**, 295
- V тягучие кексы в шоколадной  
шапке 86, **87**
- V шоколадный пудинг с цельным  
апельсином 280, 281

## Я

#### Ягненок

- ягненок, запеченный с баклажанами,  
помидорами, оливками, чесноком  
и мятым маслом 200, **201**

#### Яйца

- V соединенные блинчики  
Америки 40–41, **41**  
перья карбонара **129**, 129  
калач с пармской ветчиной, сыром,  
яйцом и базиликом **248**, 249  
теплый салат из хлеба, хрустящей  
копченой грудинки, пармезана  
и яйца-пашот 108, **109**
- V Японский огурец 98, **98**











NICE ONE GUYS мне бы хотелось выразить особую благодарность всем тем людям, которые помогали мне в процессе написания этой книги — все они — мои хорошие друзья. Но начал бы я со своей потрясающей семьи... Спасибо тебе, Jools за то, что ты вышла за меня замуж и до сих пор меня терпишь, спасибо моей любимой маме и папе, как всегда — за все. Всему остальному семейству Оливеров, семьям Palmer и Norton за их поддержку, особенно Mrs Qwwyyzzy Norton • David Loftus, самому одаренному и терпеливому фотографу, с которым мне приходилось пересекаться, он лучший друг и замечательный попутчик. Bring on the Sidecars bro! P.S. я особо признателен Debbie, Paros и Pascale • спасибо моим потрясающим ассистентам Louise Holland, Nicola Duguid и Lisa Norton за их дружбу и настоящую поддержку xxx • Спасибо моим лучшим друзьям за то, что они лучшие: водопроводчику Andy, который, кстати, пока еще холост и, соответственно, свободен, Jimmy Doherty, Dan Brightman the Cornish Surfer, и всей банде, с которой я вместе выпос Willy Wilson, Gray Boy, Ruby Quince и остальным • спасибо Gennaro и Liz и всей команде Passione с Charlotte Street за то, что они стали моей второй семьей xxx • со всей любовью обращаюсь к моему редактору Lindsey Jordan. И к Tom Weldon, моему издателю, который с таким спокойствием и терпением работал со мной над этой книгой! Спасибо... что еще сказать? Johnny Boy Hamilton за его дизайнерский труд и за его профессионализм в работе, несмотря на то, что работать приходилось и поздними вечерами и субботними и воскресными днями. Мне, конечно, следовало бы поблагодарить за все твою жену — извини меня, Claire. Особо хотелось бы выразить свое уважение Jo Seaton, Annie Lee, Nicky Barneby, James Holland, Sophie Brewer, Tora OrdePowlett, Keith Taylor, John Bond и Miss Moneypenny, Harrie «она-тоже-не-замужем» Evans, Peter Bowron и всей замечательной команде по продажам из офиса Penguin • Patricia Llewellyn, моему TV-продюсеру, ты лучший. Спасибо за все Niall и Ewen, спасибо директорам программы





и остальной команде — Peter Gillbe, Nina, Lucy, Rowan, Chris, Patrick, Jon, Louise, Luke Cardiff and Richard Hill • Mark Gray, Paul Hunt, Khoi, Josh и Tessa за их работу над сайтом [jamieoliver.com](http://jamieoliver.com) • милой Ginny Rolfe, волшебной женщине и ее парню, пекарю John • Kate Habershom • Harriet Docker • Richard at the Warehouse • привет моим агентам Borra, Aden, Michelle и Martine из Deborah McKenna Ltd • Lance Reynolds • Sheila Keeting, — ты — настоящий бриллиант! • милой Lincoln, Jane их детям, Sunny, Jake и Honey, пусть у вас все будет хорошо • Jane Clarke • даде Geoff, Heather, Ashley и Stephanie • моему дрыу Bender the Aussie и всем моим шефам и менеджерам из Monte (164 Sloane Street, London SW1X 9QB. Telephone: 020 7235 0555) • Mr Frost, тому, кто сделал меня знаменитым • спасибо «mad liver lips Charlie», и Maria, она здорово мне помогла • Спасибо Das и всем остальным из Rasa в Лондоне за их поддержку и незабываемую индийскую кухню • и наконец, огромное спасибо моим поставщикам: Patricia из La Fromagerie, лучший сыр в мире — там • David Gleave из Liberty Wines (020 7720 5350) за помощь в поисках лучшего оливкового масла и вина из Италии • Jekka, — этой замечательной «herb lady». Кстати, обзаведитесь травками, пусть они растут на подоконнике вашей кухни — [www.jekkasherbfarm.com](http://www.jekkasherbfarm.com) • Birgit Erath at the Spice Shop ([www.thespiceshop.co.uk](http://www.thespiceshop.co.uk)) • Спасибо всем продавцам рынка Borough в Лондоне за их страсть к такой тяжелой работе — вы помогаете мне по-настоящему прожить выходные! Спасибо и другим рынкам — лучшим продавцам рыбы... George at Golborne Fisheries, Ben at Rossmore Fisheries, The Southbank Seafood Company Ltd и John at Blagdens • мясникам: Kevin at Allen's, Brian at Randalls и Gary с M. Moen & Sons • Rushton, Greg и всем ребятам из George Allens Vegetables • Hyams и Cockerton за свежайшие фрукты и овощи • Сэру Peter Davis и Sainsbury's за то, что согласились вести со мной некоторые интересные проекты сейчас, и, надеюсь в будущем.





Все. Я пошел.



«Хорошо готовить для себя и своей семьи — не роскошь, а необходимость. Свежесть, простота, легкость — вот что добавит жизни вкуса. Об этом и написано в моих книгах. Погрузитесь и наслаждайтесь».

Jamie Oliver

«...Очень просто приготовленные, восхитительно представленные блюда. Джейми пишет так, что каждый рецепт хочется опробовать».

Daily Express

«...Нереально вкусно. И кто бы мог подумать — подать свиную вырезку с ревеном? Выглядит настолько потрясающе, что хочется броситься готовить сейчас же».

Daily Telegraph

«...Если приготовление пищи — музыка, то Джейми — король рок-н-ролла!»

Harrogate Advertiser

«...Один из самых талантливых шефов в Великобритании. ...Начиная с салатов и заканчивая выпечкой, десертами и пастой, он создал оптимальный репертуар простых, вкусных рецептов, которые сочетают в себе чистые ароматы и свежие ингредиенты. В то же время, ему удастся избежать использования общепринятых кулинарных терминов и не тратить времени, если это не оправдано... Непретенциозный, харизматичный, мудрый в своей простоте и страстно любящий готовить».

Food and Wine Magazine

