



БОЛЬШАЯ КУЛИНАРНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ О ВКУСНОЙ И ПРОСТОЙ ЕДЕ



Советы, техники и более
200 РЕЦЕПТОВ,
которые помогут стать
профессионалом на кухне



БОЛЬШАЯ КУЛИНАРНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ О ВКУСНОЙ И ПРОСТОЙ ЕДЕ



Советы, техники и более
200 РЕЦЕПТОВ,
которые помогут стать
профессионалом на кухне

хлеб*соль®

Москва 2024

УДК 641.55
ББК 36.997
Б79

Б79 Большая кулинарная энциклопедия о вкусной и простой еде : советы, техники и более 200 рецептов, которые помогут стать профессионалом на кухне. — Москва : Эксмо, 2024. — 320 с.: цв. ил. — (Кулинария. Для начинающих).

ISBN 978-5-04-180689-7

Книга «Большая кулинарная энциклопедия о вкусной и простой еде. Советы, техники и более 200 рецептов, которые помогут стать профессионалом на кухне» — надежный помощник для всех, кто хочет улучшить свои кулинарные навыки. Сборник содержит широкий спектр рецептов от закусок до десертов, а также теорию кулинарии, различные техники и полезные советы, которые помогут любому освоиться на кухне.

Узнайте, как сократить время приготовления блюд, как использовать специи, как хранить продукты и методы их обработки. Усовершенствуйте свои навыки приготовления блюд, используя более 200 рецептов завтраков, основных блюд, супов, соусов, закусок, сладкой и не сладкой выпечки, десертов на любой вкус.

Учитесь, вдохновляйтесь, творите. Готовьте с удовольствием!

**УДК 641.55
ББК 36.997**

ISBN 978-5-04-180689-7

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

9	ВСТУПЛЕНИЕ
---	------------

ТЕОРИЯ

12	Как сократить время на приготовление пищи
12	Бланширование
14	Размягчение
14	Варка
16	Варка на пару
17	Припускание
18	Барбекю и шашлыки
19	Жарка на сковороде
20	Жарка во фритюре
20	Жарка методом стир-фрай
22	Специи. Использование и сочетание с продуктами
23	Как хранить овощи и фрукты
24	Сроки хранения продуктов
25	Таблица мер и весов
26	Энергетическая ценность продуктов. Мясо и птица
27	Энергетическая ценность продуктов. Овощи

3

ЗАВТРАКИ

30	Сливочно-томатная яичница с сыром и зеленью
31	Нежнейший скрэмбл из яиц на ржаном тосте
32	Ролл с курицей и творожным сыром
33	Запеченное авокадо с яйцом
34	Старинные сырники
35	Сладкие сырники
36	Классические сырники
37	Базовое блинное тесто
38	Блины дрожжевые с яблочной карамелью
39	Блины царские с рыбой
41	Тосты с кабачком и помидорами
43	Горячие бутерброды
45	Сандвич с ветчиной и дижонской горчицей
47	Овсянка с яйцом и черным перцем
49	Оладьи с капустой и зеленью
50	Каша «Дружба» с тыквой и сухофруктами
51	Мюсли
53	Тыквенная запеканка с изюмом и яблоками

ЗАКУСКИ

57	Брускетта с тыквой
58	Брускетта с петрушечным салатом и пряным филе
60	Брускетта с козым сыром, пряными травами и печеными помидорами
61	Пряные рулетики с ветчиной и творогом
62	Рулет с салатом из ветчины
63	Ржаные сэндвичи с мясным салатом
64	Бутерброды с бастурмой и шпиком
65	Острая закуска из соленых огурцов с помидорной заправкой
66	Баклажаны с острым сыром
67	Хе-«пятиминутка» из белой рыбы
68	Сельдь в горчичной заливке
69	Рыбный рулет в сырном омлете
70	Волованы ассорти
71	Жюльен с грибами
72	Жюльен с курицей
73	Жареный сыр
75	Паштет из говяжьей печени
76	Яичный топpling со свежими огурцами
77	Острый сырный топpling
79	Топpling из семги с творогом и зеленью
81	Форшмак
83	Ролл с творогом, огурцом и семгой
85	Кростини с персиками и курицей
86	Панини с лососем и моцареллой
87	Глазированная пряная морковь

САЛАТЫ

90	Зеленый салат
90	Салат из груши и руколы
90	Салат из сельдерея и огурца
91	Салат с персиками и голубым сыром
91	Шпинат с теплой беконной заправкой
92	Салат из шпината с базиликом и яблочным уксусом
93	Салат из шпината с креветками
93	Шпинат с апельсинами и кедровыми орешками
94	Итальянский зеленый салат с моцареллой
95	Салат из помидоров с брынзой и базиликом
96	Пряный салат из помидоров с сырной заливкой
97	Французский салат из креветок с грушами и сельдереем
99	Салат из томатов с моцареллой и базиликом
100	Салат из пасты с помидорами и моцареллой
101	Салат «Хориатики»
102	Салат из печеной свеклы с черной смородиной
103	Винегрет по-московски

104	Гриль-салат из цукини и баклажанов
105	Немецкий картофельный салат с беконом
106	Картофельный салат с печеными и обжаренными овощами
107	Освежающий салат с лисичками
109	Салат «Цезарь» с курицей
111	Салат «Цезарь» с морепродуктами
113	Корейский салат с говядиной
114	Салат из куриных грудок с лисичками
115	Салат с куриным мясом и апельсинами
116	Жареные куриные грудки с печеным перцем
117	Салат «Оливье» с копченостями
118	Салат из соленого лосося
119	Салат из копченого лосося
120	Коктейль из морепродуктов
121	Крабовый салат
123	Салат из тыквы и свеклы с бальзамиком и ароматным сыром

СУПЫ

126	Летний щавелевый суп
127	Легкий грибной суп
129	Французский луковый суп
131	Говяжий бульон с фрикадельками
133	Рассольник с говядиной
135	Фо Бо
137	Том Ям
139	Суп мисо с грибами и тофу
140	Суп с брюссельской капустой
141	Суп с чечевицей
142	Суп-крем из кабачков
143	Овощной суп со шпинатом
145	Суп-пюре из шампиньонов
147	Гаспачо красный
148	Окрошка на кефире с говядиной

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Основные блюда

153	Отбивные из телятины с брокколи
155	Отбивные из курицы с цветной капустой
157	Печень говяжья с яблоком и карамелизированным луком
158	Печень говяжья в пряной панировке
159	Большая пицца ассорти
161	Мини-пиццы ассорти
162	Грибные котлеты
163	Паста со сливочным соусом, шпинатом и творогом
165	Паэлья с морепродуктами

167	Сливочная паста с курицей и лисичками
169	Паста с тыквой и песто
171	Вареники с тыквой
172	Мясо в сырной корочке
173	Рагу из баранины по-гречески
175	Рагу из белой фасоли с копченой грудинкой
177	Жаркое из свинины с фасолью
179	Шаурма с курицей
180	Шаурма с говядиной и грибами
181	Картошечка с грибами
182	Люляки-скорodelки
183	Тыква с телятиной и розмарином
185	Плов из тыквы с телятиной
187	Молодой цыпленок с тыквой и репой
188	Бургеры
189	Красная рыба в тесте
190	Куриные наггетсы
191	Карпаччо из ростбифа
192	Куриное филе в омлете
193	Мясной рулет с яйцами
194	Кармашки из куриного филе с острым сыром
195	Строганина из вырезки

Гарниры

198	Кускус с овощами
199	Зеленая фасоль с помидорами и чесноком
200	Красная фасоль в томатном соусе
201	Остро-сладкие овощи по-азиатски
202	Цветная капуста, запеченная целиком
203	Картофель «Хассельбак»
204	Сладкий картофель по-датски
205	Пикантный сладкий перец
206	Рис с горошком и цукини
207	Кокосовый рис
208	Рис с лисичками и овощами
209	Гречка с грибами и луком
210	Тыква, запеченная со свеклой и сыром чеддер
211	Овощное рагу в итальянском стиле

СОУСЫ

214	Соус по-тоscanски
215	Сливочный соус с пармезаном
216	Сливочный соус с миндалем
217	Грибной соус
218	Соус из миндаля
219	Карамельный соус

220	Шоколадно-ванильный соус
221	Шоколадная глазурь
222	Малиново-мятный соус
223	Лимонная глазурь
224	Сырный дип
225	Баклажанный дип
226	Клубничный дип
227	Гуакамоле
228	Соус бобовый
229	Тыквенный соус
230	Творожный соус
231	Томатный соус
232	Наршараб
233	Тхинный соус с кефиром
234	Острый тхинный соус
235	Соус болоньезе
236	Вишневый соус
237	Зеленый соус
238	Черничный соус

ВЫПЕЧКА

Сладкая выпечка

243	Шарлотка с белым шоколадом и сгущенным молоком
244	Слоеный пирог с яблоками и корицей
245	Яблочный тарт-татен
246	Персиково-миндальный тарт
248	Английский чайный кекс
249	Скъяччата со сливами и красным виноградом
251	Шоколадно-ореховый кекс
252	Песочный пирог с шоколадкой глазурью
253	Пирог «Вишневый сад»
254	Яблочный пирог с клюквой и безе
255	Щавелевый пирог с ревенем и клубникой
256	Кофейный творожник
257	Творожник с клубникой
258	Творожники с малиновым соусом
259	Овсяные маффины

Несладкая выпечка

262	Открытый пирог с курицей и шампиньонами
263	Открытый пай с горохом и свининой
264	Открытый пирог со свининой и красной фасолью
265	Греческий пирог «Сиртаки» с маслинами и сыром
266	Двойной а-ля сбарро с вялеными помидорами
267	Домашний сырный лаваш с соусом сациви
268	Ленивые хачапури

СОДЕРЖАНИЕ

269	Пирог с вялеными помидорами и печеным перцем
270	Пирог с помидорами, сыром и курицей
271	Татарский слоеный пирог с рыбой
273	Сметанный пирог с лисичками
274	Хычин с домашним сыром
275	Пирог с картошкой и лесными грибами
276	Фокачча с маслинами и розмарином
277	Сырные вафли с голландским соусом

ДЕСЕРТЫ

281	Фондан из молочного шоколада
283	Чизкейк на основе белого шоколада
285	Чизкейк «Нью-Йорк»
287	Шоколадное пирожное «Макарон»
288	Шоколадное пирожное с клубничным муссом
291	Английские шоколадные пирожные «Брауни»
292	Пирожное «Вишня в шоколаде»
295	Пирожное «Картошка»
297	Пирожное «Шоколадная колбаса» на основе печенья
299	Трюфели из молочного шоколада
300	Профитроли
301	Шоколадное печенье
302	Печенье сметанное
303	Творожно-сахарные треугольнички
305	Слоеный торт с шоколадным муссом и заварным кремом
307	Бисквитное печенье «Мадлен»
309	Торт «Шоколадное суфле»
311	Торт «Шоколадный Наполеон»
313	Английское печенье с корицей
314	Творожный трайфл
315	Панна-котта с апельсином и горьким шоколадом
316	Йогуртовое парфе с клубникой, малиной и персиком

ВСТУПЛЕНИЕ

Научиться хорошо готовить можно в любом возрасте и на любом уровне подготовки, ведь даже именитые профессионалы обмениваются опытом. Главное — понять, что кулинарное искусство — это захватывающий и интересный процесс, он дает простор для творчества и фантазии. В этой энциклопедии вы найдете рекомендации и хитрости, которые помогут отточить навыки и освоить новые кулинарные горизонты, и, конечно, множество рецептов, которые помогут начать готовить с удовольствием.

Всегда помните, что рецепт — это только руководство к действию, рекомендация. Относитесь к процессу приготовления творчески: исключайте ингредиенты, которые вы не любите, заменяйте их любимыми или теми, которые есть в данный момент в холодильнике, пробуйте приготовить одно и то же блюдо с разными приправами и специями, доводите блюдо до совершенства, изменяя пропорции продуктов, и так далее. Словом, дайте волю своей фантазии и тогда повседневная рутина превратится для вас в любимое занятие, которому вы с удовольствием захотите отдавать свое свободное время.

Желаем удачи!



ТЕОРИЯ

КАК СОКРАТИТЬ ВРЕМЯ НА ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ

РАЗБЕРИТЕСЬ С МЕНЮ

Старайтесь планировать меню заранее — это даст возможность купить все необходимые продукты или заказать их с доставкой, а не бежать в магазин в процессе приготовления пищи. Помимо этого, вы сможете планировать и бюджет, ведь получится заранее просчитать расходы на питание.

ИМЕЙТЕ ЗАПАС ПРОДУКТОВ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

Обязательно должны присутствовать: овощи, фрукты, колбасы, сыры, масло, молоко, яйца. Если вам нужно будет быстро что-то приготовить, вы сможете сделать бутерброды, сварить молочную кашу или суп — на это вам потребуется не больше 15 минут. В выходные, когда у вас есть больше свободного времени, вы можете сделать различные заготовки, которые потом облегчат и ускорят процесс приготовления пищи. Чтобы тратить меньше времени на приготовление блюд в будни, попробуйте в выходные запастись домашними полуфабрикатами. Например, налепите котлет, заверните блинчики с различной начинкой, сделайте пельмени и вареники и т.д. Заморозьте все в морозильной камере. Когда вернетесь с работы, вам останется только отварить, пожарить или просто разморозить выбранное блюдо. Если правильно соблюдать все условия хранения, то в замороженном виде полуфабрикаты смогут храниться весьма долго, а вы всю неделю сможете баловать домашних вкусной едой, при этом проводя на кухне гораздо меньше времени.

ГОТОВЬТЕ БЛЮДА ПО УЖЕ ОТРАБОТАННЫМ КУЛИНАРНЫМ РЕЦЕПТАМ

Так вы быстрее справитесь со своими хозяйственными хлопотами, ведь вам не придется постоянно сверяться с рецептом. А новые рецепты приберегите для выходных дней, когда вы располагаете большим количеством времени и можете всласть поэкспериментировать.

ОРГАНИЗИРУЙТЕ РАБОЧЕЕ ПРОСТРАНСТВО

Перед приготовлением пищи кухня должна быть чистой, а стол — свободным. Достаньте из холодильника и из шкафов все, что понадобится в процессе работы, тогда не придется совершать лишние движения и отвлекаться. Используйте паузы (например, когда вы ждете закипания воды) для ополаскивания посуды, которую вы уже не будете использовать.

ПОЛЬЗУЙТЕСЬ КУХОННОЙ ТЕХНИКОЙ

Чем больше у вас на кухне различных приспособлений типа кухонного комбайна, миксера и прочих, тем больше вы сэкономите времени. Особенно полезны всяческие приспособления для быстрой резки, шинкования, чистки продуктов. Значительно сокращают время современные приборы, например микроволновка, пароварка, мультиварка. Будет идеально, если они снабжены таймером включения и отключения. Это позволит загружать продукты, выставить время, а по приходе домой вам останется только подать горячее блюдо к столу.

БЛАНШИРОВАНИЕ

Некоторые продукты перед окончательной тепловой обработкой или замораживанием требуют определенной предварительной подготовки — бланширования. Этот метод блокирует действие ферментов (энзимов) и позволяет сохранить овощи и фрукты свежими, твердыми, снять кожицу или сделать их цвет ярче. Кроме того, бланширование используется, чтобы удалить горечь из некоторых овощей и вывести излишек соли из соленой свинины и бекона. Суть метода заключается в ошпаривании продуктов кипятком и быстром погружении в холодную воду. Бланшировать можно и над паром, что лучше сохраняет форму и питательные вещества овощей и фруктов. Используют для этой цели и микроволновку. Продолжительность бланширования зависит от продукта и ваших целей: если вы хотите облегчить процесс снятия кожицы, 1–2 минут будет достаточно.

В ВОДЕ

В большой кастрюле довести воду до сильного кипения. Подготовить овощи и положить их в сито. Продукты должны размещаться свободно. Погрузить овощи в воду, накрыть кастрюлю и снова довести воду до кипения. По истечении нужного времени вынуть емкость и поместить овощи в ледяную воду, пока они полностью не остынут, воду сразу же слить.

НА ПАРУ

Большую кастрюлю с плотно прилегающей крышкой наполнить на 5 см водой. Вставить в кастрюлю решетку и довести воду до кипения (вода не должна доходить до решетки). Выложить в кастрюлю овощи, свободно уложив их в один слой не толще 5 см, и закрыть кастрюлю крышкой. Держать на пару указанное время, затем переложить в ледяную воду. Когда овощи остынут, воду слить.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ БЛАНШИРОВАНИЯ НЕКОТОРЫХ ОВОЩЕЙ В КИПЯТКЕ / НА ПАРУ

Брокколи, резанные соцветия	4 мин / 3–5 мин
Брюссельская капуста	3–4,5 мин / 3–5 мин
Горох	1,5–2,5 мин / 2–3 мин
Горчица, ростки	2,5 мин (в кипятке)
Капуста кочанная, шинкованная или листья	1,5 мин / 2 мин
Капуста огородная	2,5 мин (в кипятке)
Кольраби, нарезанная кубиками	1 мин / 1,5 мин
Морковь, нарезанная ломтиками	4 мин / 4,5 мин
Кукуруза, початки	6–10 мин / 7 мин
Перец сладкий	2 мин / 3 мин
Спаржа среднего размера	3 мин / 4 мин
Турнепс, нарезанный кубиками	2 мин / 2,5 мин
Фасоль стручковая, зеленая или желтая	2 мин / 3 мин
Цветная капуста, соцветия	3 мин (на пару)
Шпинат	2,5 мин (в кипятке)

В МИКРОВОЛНОВКЕ

Положить в подходящее для микроволновки блюдо 450 г овощей и влить 5 ст. л. воды. Накрыть и держать на полной мощности 4–6 минут. Охладить и воду слить.

ЧАСТИЧНОЕ ОТВАРИВАНИЕ

При частичном отваривании продукты подвергаются теплообработке дольше, чем при бланшировании. Этот метод используют, если старые, огрубевшие овощи нужно приготовить вместе со свежими и обеспечить их равномерное проваривание. Также можно частично отварить овощи заранее, чтобы сэкономить время.

СНЯТИЕ КОЖИЦЫ

С персиков, абрикосов и помидоров можно легко снять кожицу, если опустить их в кипятком всего на 1 минуту. Вынимать из кастрюли с кипящей водой их нужно шумовкой и тут же опускать в холодную воду. Овощи и фрукты можно также просто ошпарить кипятком. Снять с помидоров кожицу будет легче, если предварительно сделать на месте плодоножек крестообразные неглубокие надрезы. Этот метод можно использовать для очистки от кожицы миндаля. Миндаль следует положить в сито, опустить в кипящую воду и подержать в ней 2–3 минуты. Затем удалить размягченную кожицу.

В некоторых случаях, для ускоренного приготовления, мясо, птицу или рыбу перед тепловой обработкой требуется размягчить. Для этого могут быть использованы разные методы.

Самый простой из них — посыпать мясо специальным готовым составом. Однако при этом внутри мясо может остаться жестким. Следующий метод — механический. Вы просто отбиваете мясо и тем самым разрываете мышечные волокна.

Третий способ — вымочить продукты в маринаде на основе вина или уксуса, которые содержат кислоты, изменяющие свойства белков на поверхности и смягчающие волокна.

Именно поэтому для маринования следует брать посуду из материалов, не вступающих в реакцию с кислотами.

МАРИНОВАНИЕ

Продолжительность вымачивания в маринаде зависит от свойств продукта и размера кусков. Мелкие кусочки мяса, которые будут зажарены в гриле или на сковороде, достаточно подержать в марина-

де всего 1 час. А вот большой кусок мяса для жарки в духовке может мариноваться 1–2 дня. Перед тепловой обработкой мясо следует подержать при комнатной температуре, вынув из маринада и обсушив.

БЫСТРОЕ МАРИНОВАНИЕ

Когда времени мало, можно быстро покрыть продукты жидким маринадом или смесью из сухих специй, поместив все ингредиенты в полиэтиленовый пакет и хорошо встряхнув. Лучше нарезать мясо мелкими кусочками.

ОТБИВАНИЕ

Этот метод используется не только для того, чтобы разорвать волокна соединительной ткани, но и для того, чтобы сделать куски мяса тоньше. Так оно быстрее прожарится.

ВАРКА

Метод отваривания позволяет приготовить продукты быстро и без использования жира, что важно для диетического и здорового питания. Кроме того, воду легко довести до нужного уровня кипения и поддерживать на этом уровне (в отличие от масла).

Варка подчеркивает естественный вкус продуктов и сохраняет их цвет и питательные вещества. Варка размягчает мясо, разрушая collagen, из которого состоит соединительная ткань. Кроме того, этот метод используется для приготовления макаронных изделий, ракообразных, яиц, а также для уваривания соусов.

ВАРКА ОВОЩЕЙ

Большинство овощей следует варить как можно меньше, чтобы сохранить их цвет, структуру и вкус. Варить овощи нужно в минимальном количестве слегка подсоленной воды, чтобы вместе с водой не пришлось сливать и питательные вещества. Чем свежее овощи и чем мельче кусочки, тем быстрее они сварятся.

ВАРКА РАКООБРАЗНЫХ

Варят ракообразных всегда только в панцире. Омаров, крабов и креветок нужно готовить в большой глубокой кастрюле, наполненной как минимум 1,5 л воды или другой жидкости. На каждые 550 г ракообразных добавить 1 л воды и 1 ст. л. соли. Варить при слабом кипении указанное время (см. таблицу), затем вынуть из воды и остудить.



ВАРКА ЯИЦ

В небольшую кастрюлю налить воды, довести до слабого кипения и осторожно опустить яйца. Отсчет времени начинать с момента, когда вода снова закипит. Варить на слабом огне, при необходимости убавив огонь, нужное время (см. таблицу). Если во время варки яйцо треснуло, нужно добавить в воду немного соли или уксуса, чтобы белок коагулировался и перестал вытекать.

ВАРКА МИДИЙ

В отличие от других моллюсков, мидии варят прямо в приправленном бульоне — обычно в белом вине с зеленью. Как только бульон станет горячим, в него закладывают вымытые ракушки мидий и варят. После того как они откроются, их можно подать с бульоном, в котором они варились, если процедить его и частично выпарить (уварить).

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ВАРКИ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ

Брокколи, резанные соцветия	7–10 мин
Брокколи, соцветия	3–5 мин
Горох свежий	3–5 мин
Капуста кочанная, нарезанная треугольными кусками	10–15 мин
Картофель мелкий	15–20 мин
Картофель среднего размера	25–30 мин
Кукуруза, початки	5 мин
Морковь, нарезанная	10–20 мин
Пастернак, нарезанный	8–15 мин
Пастернак, целый	20–30 мин
Фасоль стручковая французская	5 мин
Фасоль стручковая резаная	5–10 мин
Цветная капуста, ломтики	3–5 мин
Цветная капуста, соцветия	5–10 мин
Цветная капуста, целая головка	15–20 мин
Шпинат	1–3 мин
Яйца вкрутую	10–12 мин
Яйца всмятку	3,5–5,5 мин
Краб, крупная клешня	4–6 мин на 450 г
Краб крупный	5–6 мин на 450 г
Креветки крупные	5–8 мин
Креветки средние	3–5 мин
Омар	5 мин на первые 450 г и 3 мин на каждые следующие 450 г
Раки речные	6–8 мин

УВАРИВАНИЕ СОУСОВ

Варка соуса или бульона для испарения части жидкости сгущает их и делает концентрированными. Продолжительность варки зависит от типа жидкости и от желаемой густоты.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ВАРКИ

Поскольку после закладки овощей, морепродуктов или яиц температура воды понижается, время варки (см. таблицу) начинают отсчитывать от момента, когда вода снова закипит.

ВАРКА НА ПАРУ

Варка на пару — это кулинарный метод, при котором продукты подвергаются воздействию пара, поднимающегося над кипящей жидкостью: продукты кладут на специальную подставку с дырочками, которую помещают в кастрюлю с кипящей водой и накрывают крышкой. При варке на пару важно, чтобы пар свободно циркулировал в кастрюле и чтобы жидкость не касалась продукта. Это быстрый и эффективный метод тепловой обработки, сохраняющий большую часть питательных веществ, цвет продуктов, а также структуру и вкус нежных ингредиентов. Неоценимое значение имеет этот метод для здорового и диетического питания, поскольку не требует добавления жира и соли.

ВАРКА ОВОЩЕЙ НА ПАРУ

Пароварка с корзинкой облегчает процесс извлечения овощей из кастрюли и обсушки. Не стоит солить овощи, поскольку это может испортить цвет плодов и вытянуть из них влагу. Когда овощи станут мягкими, вынуть корзинку и освежить под струей холодной воды, затем разогреть и приправить.

ВАРКА РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ НА ПАРУ

Нет лучшего способа для приготовления и целой рыбы, и нарезанной кусками, и для филе, а также для гребешков и креветок. Этот метод помогает сохранить цвет некоторых видов рыбы. Перед варкой на пару можно замариновать рыбу в смеси оливкового масла, лимонного сока, белого вина и соевого соуса. Чтобы рыба, приготовленная на пару, не была пресной, ее вкус и аромат можно обогатить добавлением в кипящую воду овощей, душистой зелени и пряностей (лука, моркови, сельдерея, фенхеля, стеблей петрушки или кинзы). Также можно посыпать рыбу рубленным зеленым луком, кусочками свежего имбиря, чеснока или поместить ее на слой веточек свежего фенхеля, тимьяна или укропа. Варить на пару можно в бамбуковой корзине, которую обычно принято ставить на сковороду вок и накрывать сверху крышкой. Благодаря тонкому аромату бамбука рыба становится еще вкуснее.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НА ПАРУ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ

Брокколи	8 мин
Брюссельская капуста	10 мин
Горошек	2–3 мин
Кабачки/патиссоны	5 мин
Капуста кочанная	10 мин
Картофель молодой	12 мин
Морковь	10 мин
Спаржа	5–10 мин
Фасоль стручковая (зеленая)	8 мин
Фенхель	10 мин
Цветная капуста	8 мин
Шпинат	1–2 мин
Филе, пластовое	3–4 мин
Филе, прессованное	8–10 мин
Рыба, целая	12–15 мин — до 900 г

ПРИПУСКАНИЕ

Этот мягкий метод варки в горячей, но не кипящей воде идеально подходит для нежного мяса цыплят, рыбы, а также для фруктов и приготовления яиц всмятку или яиц пашот. Во время припускания ароматические вещества проникают из приправленной жидкости в продукты и наоборот. Мясо припускают для приготовления бульона. Припускать продукты следует большими кусками, чтобы они остались сочными; кости можно оставить, поскольку они делают бульон более ароматным.

ПРИПУЩЕННАЯ РЫБА

Рыбу и морепродукты следует закладывать в холодную воду и нагревать, не доводя до кипения. Так они проварятся снаружи раньше, чем внутри, и не развалятся на куски, а кожа не порвется.

ПРИПУЩЕННАЯ КОПЧЕНАЯ РЫБА

Чтобы избавиться от лишней соли и сделать копченый вкус рыбы более насыщенным, варите ее в молоке или в равном количестве молока и воды.

ЯЙЦА ПАШОТ

Пашотница значительно облегчит вам варку яиц, но можно также осторожно влить яйца в широкую неглубокую кастрюлю со слабо кипящей водой. Если добавить 1–2 ч. л. уксуса, яйца быстрее затвердеют. Используйте только очень свежие яйца и, как только они окажутся в воде, двигайте их по кругу, чтобы сохранить форму.

ПРИПУЩЕННАЯ КУРИЦА

Целые тушки птицы и грудки, если приготовить их припущенными, будут сочными и нежными, а если добавить к ним овощи, получится замечательный бульон. Можно обернуть грудки свиным салом или беконом. Целая птица готова, когда при прокалывании бедра ножом сок вытекает прозрачный. Жидкость, в которой готовили птицу, не выливают, а используют как бульон.

ПРИПУЩЕННЫЕ ФРУКТЫ

Если потомить фрукты в сахарном сиропе, простом или приправленном специями, или в вине, получится восхитительный сочный десерт. Жесткие фрукты и цитрусовые нужно предварительно очистить от кожуры, а у груш и яблок вырезать сердцевину; у мягких фруктов зернышки и кожуру можно удалить после варки. Когда фрукты будут готовы, дать им остыть прямо в кастрюле, затем вынуть из сиропа.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРИПУСКАНИЯ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ

Птица, грудки	6–7 мин
Птица, целая тушка	20 мин на 450 г
Рыба, куски	10–15 мин
Рыба, филе	5–10 мин
Рыба, целая	10 мин на каждые 2,5 см длины
Фаршированная курица в фольге	15 мин
Фрукты в красном вине	15–25 мин
Фрукты в сахарном сиропе	10–15 мин
Яйца	3–5 мин

Готовить барбекю можно двумя способами: на открытом огне, когда продукты располагают непосредственно над источником тепла и периодически поворачивают, или на закрытом огне, когда продукты, нуждающиеся в длительной тепловой обработке, готовят под колпаком. Их располагают над огнем, закрывают и не переворачивают. При использовании твердого топлива (древесного угля или брикетов для барбекю) пламя и дым должны исчезнуть, прежде чем продукты будут помещены на прутья. Барбекю-котел снабжен куполообразной крышкой с двумя отверстиями для вентиляции. Таким образом создается эффект запекания как в духовке, но с ароматом дымка. Чтобы получить дополнительный аромат, угли можно посыпать розмарином или стеблями фенхеля.

МЯСО

Перед жаркой мясо нужно выдержать в маринаде для размягчения структуры и придания аромата, за исключением нежных кусков. Бифштексы должны иметь толщину как минимум 2–2,5 см, иначе они

пересохнут. Нужно срезать лишний жир и надсечь края жира, чтобы они не скручивались. Котлеты должны быть толщиной 2,5 см, иначе они тоже будут сухими. Во время жарки нужно регулярно переворачивать мясо, чтобы не подгорело. Стейки будут вкусными и хрустящими, если перед обжариванием их смазать панировочной смесью. Смазывать стейки следует за 3 минуты до готовности и дожаривать, пока сухари не станут золотистыми. Некоторые продукты (например, свиные ребрышки) в процессе приготовления обильно смазывают с обеих сторон глазурью.

Следует правильно подбирать температурный режим жарки. Так, если для рыбы достаточно 170–200 °С, то для мяса с кровью потребуется около 350 °С.

РЫБА

Поскольку у большинства видов рыбы внутреннего жира мало, ее следует мариновать. Решетку смажьте жиром или маслом. Достаточно перевернуть рыбу один раз, иначе она может развалиться. Если у вас нет подноса для барбекю, морепродукты жарьте, свободно завернув в два слоя толстой алюминиевой фольги. Рыбу можно поместить на решетку для барбекю с веточками зелени или виноградными листьями и жарить по 3 минуты с каждой стороны.

ПТИЦА

Куски птицы на кости — более сочные. Разделанная на куски птица будет вкуснее и сочнее, если ее предварительно замариновать или смазать ароматизированным маслом. Птица готова, если вытекающий при проколе ножом сок прозрачный.

ОВОЩИ

Методом барбекю можно готовить и овощи. Чтобы сохранить овощи сочными, прежде чем положить на решетку, нужно смазать их оливковым маслом и специями. Овощи для шашлыков должны быть нарезаны более крупными кусками, чтобы пропеклись одновременно с мясом, птицей или рыбой; или же их готовят отдельно. Некоторые овощи, требующие длительной тепловой обработки, нужно бланшировать.

ФРУКТЫ

Жареные фрукты барбекю являются прекрасным гарниром или могут подаваться самостоятельно в качестве десерта. Фрукты должны быть твердыми, не перезревшими. Их не стоит нарезать очень тонко.



ЖАРКА НА СКОВОРОДЕ

Обжаривание — один из методов приготовления пищи без воды. Приготовленные в горячем жире продукты имеют хрустящую коричневую корочку. Существует несколько разновидностей этого метода: обычная жарка на сковороде, жарка в неглубоком слое масла, соте (жарка в сливочном масле), стир-фрай и жарка во фритюре. Продукты, приготовленные для жарки, не должны быть очень холодными — это сильно понижает температуру масла. Чтобы жир на сковороде не брызгался, продукты надо обсушить. У хорошей сковороды для равномерного распределения тепла должны быть толстое дно, низкие стенки и жаропрочная ручка. Часто для жарки используется сотейник — глубокая (6–10 см) тяжелая сковорода с прямыми стенками.

ВАЖНО ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ МАСЛО ДЛЯ ЖАРКИ

- Кукурузное масло ненасыщенное, почти без вкуса, прекрасно подходит для жарки на сковороде.
- Оливковое масло идеально для соте и стир-фрая, но не подходит для жарки во фритюре, поскольку при высоких температурах коптит.
- Арахисовое масло идеально для стир-фрая и выдерживает нагревание до высоких температур.
- Соевое масло не имеет вкуса и выдерживает нагревание до очень высоких температур.
- Рапсовое масло лучше использовать для приготовления рыбы.
- Подсолнечное масло идеально подходит для всех видов жарки, но лучше использовать рафинированное, почти без запаха.

ЖАРКА НА СКОВОРОДЕ В РАСТИТЕЛЬНОМ ИЛИ СЛИВОЧНОМ МАСЛЕ (СОТЕ)

Для приготовления этим методом подходят мелкие кусочки мяса, телячьей печени, рыбного филе, креветки, грешешки и яйца.

ПРАВИЛА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ИДЕАЛЬНОГО СОТЕ:

- Нарезать мясо на кусочки толщиной около 1 см.
- Лучше использовать смесь растительного масла с растопленным сливочным.

- Заложить в масло мясо и обжарить с обеих сторон на среднем огне до мягкости.

- Если хотите приготовить соус, нужно вынуть мясо из сковороды, положить в нее ингредиенты соуса, уварить при необходимости и смешать с мясом.

ЖАРКА ЭСКАЛОПОВ

Для приготовления куриных или индюшачьих эскалопов ломтики грудки нужно положить между листами пергаментной бумаги или полиэтиленовой пленки и отбить до одинаковой толщины. Затем насухо промокнуть. Прежде чем обжарить эти нежные кусочки в горячем масле, их обычно панируют в муке, яйце и панировочных сухарях. Эскалопы обычно обмакивают в приправленную специями муку, затем в молоко, взбитое яйцо или воду и, наконец, в сухари.

Как только эскалоп слегка обжарился с обеих сторон, его нужно снять со сковороды.



ЖАРКА УТИНЫХ ГРУДОК НА СУХОЙ СКОВОРОДЕ

Жирные продукты, такие как утиные грудки, можно зажарить на сковороде в собственном жире, не добавляя масла. Для этого надо надсечь кожу, чтобы жир во время жарки вытапливался. Положить грудки в сковороду кожей вниз и жарить на среднем огне примерно 5 минут, надавливая ножом-шпателем или широкой лопаточкой, прежде чем перевернуть на другую сторону.

ЖАРКА ЯИЦ

Идеально зажаренное яйцо имеет затвердевший белок и полужидкий желток. Следует разогреть в сковороде небольшое количество растительного или сливочного масла, прежде чем положить яйца. Жарить на среднем огне.

При жарке во фритюре пища готовится при очень высокой температуре с добавлением большого количества жира или растительного масла. Этим методом можно приготовить многие продукты — от нарезанного мелкими кусочками картофеля и других овощей до морепродуктов, курицы и даже фруктов. Важные моменты: следует использовать только высококачественное растительное масло, разогревать его до нужной температуры и при необходимости панировать продукты.

Нарезанные одинаковыми кусочками продукты перед жаркой обсушить, после жарки выложить на кухонные бумажные полотенца. Для жарки во фритюре лучше использовать растительное масло, поскольку оно выдерживает высокую температуру.

ТЕМПЕРАТУРА

Для жарки во фритюре очень важно точное соблюдение температурного режима. Перегретое масло начнет гореть. Лучше всего использовать фритюрницу с термостатом или термометр. В идеале температура масла должна быть 175–190 °С. Если у вас нет термометра, разогревайте масло в глубокой сковороде или в вок, пока не появится легкий дымок, затем положите в него кубик хлеба. Если хлеб зажарится за 30 секунд, масло достигло нужной температуры. Чтобы во время жарки температура не падала, следует жарить продукты маленькими партиями.

ПАНИРОВКА И КЛЯР

Панировка предупреждает чрезмерное насыщение продукта маслом. Самая простая панировка — мука. Для большей защиты, например, когда жарят во фритюре курицу или рыбу, продукт можно обмакнуть в муку, затем в яйцо и в панировочные сухари. Другой вариант панировки — тесто, приготовленное из муки и молока или воды, иногда с добавлением взбитого яйца (кляр). Для яркого цвета берут вместо молока пиво, а для большего вкуса добавляют кайенский перец, чили или порошок карри.

КАРТОФЕЛЬ ФРИ

Картофель для жарки во фритюре можно нарезать разными способами, от брусочков до тончайших ломтиков. Важно, чтобы кусочки были одинаковые. Нарезанный картофель кладут в подкисленную воду, чтобы не потемнел. Таким образом к тому же из него вымывается часть крахмала, благодаря

чему картофель получается более хрустящим. Перед жаркой его нужно хорошо обсушить.

ФРУКТЫ В ТЕСТЕ

Зажаренные во фритюре фрукты получаются хрустящими снаружи и при этом сладкими и сочными внутри. Для этого блюда можно взять любые крепкие фрукты. Сначала очистить фрукты и удалить зернышки и косточки и только после этого обмакивать в кляр. Жарить фрукты при температуре 190 °С 2 минуты. Хорошенько обсушить на бумажных полотенцах, а затем обвалять в сахарной пудре.

ЖАРКА МЕТОДОМ СТИР-ФРАЙ

Это быстрый и легкий способ жарки нарезанных небольшими кусочками продуктов в минимальном количестве жира. Он идеально сохраняет цвет, вкус, структуру и питательную ценность мяса, рыбы и овощей. Для приготовления методом стир-фрай продукты режут узкими полосками или ломтиками одинакового размера и толщины, а затем группируют в мисках в зависимости от времени прожаривания. Для стир-фрай лучше использовать сковороду вок. Перед жарением мясо, рыбу, птицу обычно маринуют и обсушивают. Жир в вок должен быть хорошо прогрет, прежде чем туда попадет подготовленный продукт. Для проверки используют маленький кусочек лука: если он зашипит, значит, масло достаточно горячее.

Нельзя класть в вок сразу много продуктов, иначе, вместо того чтобы жариться, они будут тушиться. При жарке нужно непрерывно помешивать.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖАРКИ МЕТОДОМ СТИР-ФРАЙ

Бок-чой	5 мин
Водяной кресс	5 мин
Горчичные ростки	5 мин
Капуста огородная	5 мин
Капустные ростки	5 мин
Китайская капуста	5 мин
Кудрявый эндивий	5 мин
Мангольд	5 мин
Кудрявый салат-латук	5 мин
Фиолетовая брокколи	5 мин
Шпинат	5 мин



ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ОВОЩЕЙ

Для равномерного прожаривания важно, чтобы овощи были нарезаны мелкими одинаковыми кусочками. Продолговатые овощи — огурцы, лук-порей, стрелки обычного зеленого лука — нарезают тонкой соломкой. Морковь, грибы и кабачки нарезают тонкими ломтиками. Брокколи и цветную капусту разбирают на мелкие соцветия — кочешки.

ВЫБОР И ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА МЯСА

Мясо для жарки нарезают или мелкими тонкими полосками, или тонкими ломтиками. Выбирают для этого постное нежное мясо, которое быстро прожаривается. Для размягчения волокон и ароматизации мясо или птицу перед жаркой обычно маринуют 1–2 часа в смеси растительных масел, чеснока, соевого соуса, имбиря и других специй.

НАРЕЗКА ГОВЯДИНЫ ДЛЯ СТИР-ФРАЙ

Нарезать мясо ломтиками поперек волокон, затем ломтики — тонкой соломкой. Если предварительно подержать мясо 1 час в морозильнике, нарезать его будет легче.

НАРЕЗКА КУРИЦЫ ДЛЯ СТИР-ФРАЙ

Маленьким острым ножом нужно отрезать с нижней стороны грудки белые жесткие сухожилия и снять филе. Нарезать мясо по диагонали тонкими полосками шириной около 6 мм.

СПЕЦИИ. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ И СОЧЕТАНИЕ С ПРОДУКТАМИ

Придать блюду насыщенный цвет помогут шафран и базилик.

Корицу следует слегка подсушить на плите, а затем растолочь с добавлением сахара. Так ее вкус будет насыщеннее.

Кардамон тоже сочетается вместе с сахаром при измельчении, но заранее его нужно очистить от белой скорлупы.

Тимьян рекомендуется добавлять в жареные и тушеные мясные блюда в минимальном количестве. Он придаст блюду особый пикантный вкусовой оттенок. Чабер используется при варке капусты и картофеля, а также во время приготовления блюд из бобов и консервирования огурцов.

Листья базилика лучше добавлять в блюдо в самый последний момент. Базилик лучше всего сочетается с рыбой, макаронами, мясом птицы и овощами.

Чеснок в качестве приправы лучше применять очень аккуратно, он имеет свойство «перебивать» собственный вкус блюда. Лучше всего добавлять его за пару минут до подачи блюда.

Мяту лучше сочетать с огурцами и помидорами (в том числе и в салате), а также она идеально подойдет для фруктовых десертов.

Мелисса используется в качестве добавки к овощным блюдам и салатным заправкам.

Категория продукта	Продукт	Специя
Мясо	Говядина	Душистый перец, шафран, майоран, эстрагон, зира, паприка, розмарин
	Телятина	Мускатный орех, белый перец, чабер, базилик, эстрагон, тимьян
	Свинина	Бадьян, гвоздика, корица, розмарин, базилик, майоран, паприка, тмин
	Баранина	Бадьян, гвоздика, корица, розмарин, базилик, тимьян, зира, куркума
Птица	Курица	Имбирь, кардамон, корица, мускатный орех, розмарин, базилик, тимьян
	Индейка	Корица, мускатный орех, розмарин, кориандр
	Гусь	Мускатный орех, бадьян, тмин, шалфей, розмарин
	Утка	Мускатный орех, розмарин, бадьян, кардамон, гвоздика
Рыба и морепродукты	Белая рыба	Кардамон, мускатный орех, розмарин, базилик, мелисса, кинза, куркума
	Красная рыба	Кориандр, базилик, розмарин, укроп, имбирь, кинза
	Креветки	Чеснок, зира, имбирь, розмарин
	Кальмары	Паприка, чили, белый перец, имбирь

Категория продукта	Продукт	Специя
Крупы, макароны и бобовые	Рис	Кардамон, куркума, тимьян, корица, ваниль, зира
	Гречка	Зира, укроп, гвоздика, горчица, душистый перец
	Фасоль	Горчица, зира, душистый перец, лавровый лист
	Горох или чечевица	Кориандр, зира, куркума, душистый перец
	Макароны	Мускатный орех, розмарин, тимьян, базилик, орегано, сельдерей
Овощи	Картофель	Кардамон, мускатный орех, розмарин, тмин, кориандр
	Морковь	Корица, базилик, тмин, кориандр, чили
	Баклажан	Базилик, тимьян, эстрагон, кориандр
	Помидор	Чеснок, базилик, чили, орегано, паприка
	Капуста	Тмин, укроп, кориандр, куркума
	Тыква	Мускатный орех, шалфей, кардамон
Фрукты и ягоды	Апельсин	Гвоздика, корица, имбирь
	Вишня	Бадьян, гвоздика, имбирь, кардамон, ваниль
	Груша	Корица, гвоздика, кардамон, ваниль, мускатный орех
	Яблоко	Корица, анис, бадьян, мускатный орех
	Банан	Ваниль, мускатный орех, корица, кардамон
Яйца и молочные продукты	Яйца	Куркума, базилик, тимьян, мускатный орех
	Молоко	Анис, ваниль, корица, кардамон, мускатный орех, гвоздика
	Творог	Тмин, чили, бадьян, ваниль, мускатный орех
	Сыр	Базилик, тмин, белый перец, кардамон, гвоздика
Шоколад и выпечка	Шоколад	Ваниль, бадьян, корица, гвоздика, мускатный орех
	Печенье и пряники	Бадьян, ваниль, гвоздика, имбирь, корица, мускатный орех, кориандр
	Хлеб	Тмин, куркума, корица, горчица
Грибы	Грибы	Мускатный орех, чеснок, орегано, розмарин

— КАК ХРАНИТЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ —

1. Не мойте фрукты и овощи, если не собираетесь их есть в ближайшее время, иначе они быстро испортятся.
2. Перед хранением хорошо обсушите фрукты и овощи — вытрите полотенцем или дайте высохнуть на воздухе. На дно контейнера для хранения положите бумагу — она впитает конденсат.
3. Овощам нужно побольше пространства и воздуха, иначе они загниют. Храните их в просторных емкостях с отверстиями.
4. Огурцы, помидоры и болгарский перец лучше хранить при комнатной температуре: в холодильнике они вянут, а помидоры становятся рыхлыми.
5. Картофель лучше держать не в холодильнике, а в сухом темном месте, чтобы клубни не прорастали и не накапливали ядовитый соланин. Застелите бумагой корзину или ящик с крышкой и высыпьте картофель туда.
6. Лук и чеснок тоже любят сухость и темноту. Ящик для них необязателен, достаточно пакета из плотной бумаги с отверстиями для циркуляции воздуха.

7. Салат-латук и зелень проживут дольше, если завернуть их в бумажное полотенце, сбрызнуть водой и убрать в холодильник, в отделение для овощей. Также зелень можно поставить в стакан с водой и оставить на столе.
8. Бананы храните при комнатной температуре — в холодильнике они быстро темнеют. Только держите подальше от яблок и картофе-

ля: эти продукты выделяют этилен, отчего бананы портятся.

9. Косточковые фрукты хорошо себя чувствуют при комнатной температуре, но, если они начали перезревать, уберите их в холодильник.
10. Яблоки и цитрусовые можно держать в холодильнике, в отделении для овощей.

СРОКИ ХРАНЕНИЯ ПРОДУКТОВ

Продукт	Холодильник (3–4 °C)	Морозильник (–18 °C)
Яйца В скорлупе Сырые белки и желтки Сваренные вкрутую	4–5 недель 2–4 дня 1 неделя	нельзя замораживать 1 год нельзя замораживать
Молочное Молоко Творог Йогурт Сыр	1 неделя 1 неделя 1–2 недели 10–15 дней	3 месяца лучше не замораживать 1–2 месяца 2 месяца
Гастрономия Горячие и холодные закуски Готовые салаты (домашние или из супермаркета)	3–4 дня 3–5 дней	2–3 месяца нельзя замораживать
Мясные и колбасные изделия Сосиски (в открытой пачке) Колбаски сырые Ветчина Колбаса вареная Колбаса варено-копченая или полукопченая Бекон	1 неделя 1–2 дня 3–5 дней 2–3 дня 10 дней 1 неделя	2 месяца 1–2 месяца 1–2 месяца 1–2 месяца 1–2 месяца 1 месяц
Свежие мясо и рыба Свинина, говядина (большие куски) Свинина, говядина (маленькие куски) Фарш Птица (курица, индейка, утка, гусь), целая тушка Птица кусками Рыба жирная (лосось) Рыба нежирная (камбала, треска и т.д.)	5 дней 5 дней 2 дня 1–2 дня 1–2 дня 1–2 дня 1–2 дня	6–9 месяцев 4–6 месяцев 3–4 месяца 12 месяцев 9 месяцев 2–3 месяца 6 месяцев
Готовые блюда Мясные блюда, супы, тушеные блюда и овощи Мясные бульоны Птица и рыба	3–4 дня 1–2 дня 3–4 дня	2–3 месяца 2–3 месяца 4–6 месяцев
Овощи и фрукты	См. заметку «Как хранить овощи и фрукты»	9–12 месяцев

ТАБЛИЦА МЕР И ВЕСОВ

Продукт	Граненый стакан (200 мл)	Тонкий стакан (250 мл)	Столовая ложка (15 мл)	Чайная ложка (5 мл)
Мука	130	160	30	10
Крахмал	150	180	34	12
Разрыхлитель теста	-	-	15	5
Сухие дрожжи	-	-	12	4
Сахар	180	230	25	10
Сахарная пудра	140	180	20	7
Соль	-	-	30	10
Порошковый желатин	-	-	15	5
Какао, порошок	-	-	25	9
Мак	135	150	18	5
Гречневая крупа	165	210	25	-
Манная крупа	190	200	25	-
Рис	180	240	30	-
Овсяные хлопья	80	90	12	-
Горох	200	230	-	-
Фасоль	190	220	-	-
Чечевица	180	210	-	-
Миндаль	130	160	25	-
Фундук	135	170	30	-
Арахис	140	175	35	-
Грецкий орех	120	140	15	-
Кедровые орешки	160	180	18	-
Молоко	200	250	15	5
Сгущенное молоко	150	300	30	12
Сливки	200	250	15	6
Кефир	200	250	18	5
Сметана	210	260	25	10
Сливочное масло, растопленное	185	240	17	5
Уксус	-	-	15	5
Растительное масло	190	240	17	5
Мед, жидкий	330	415	30	9

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ПРОДУКТОВ МЯСО И ПТИЦА

Продукт	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Баранина	201	16,2	15,3	0
Бараньи почки	78	13,4	2,6	0
Баранья печень	102	18,9	2,8	0
Баранье сердце	85	13,6	2,7	0
Говядина	191	18,7	12,6	0
Говяжьи мозги	126	9,3	9,6	0
Говяжья печень	100	17,6	3,2	0
Говяжьи почки	67	12,4	1,9	0
Говяжье сердце	89	15,2	3,1	0
Говяжий язык	160	13,4	12,1	0
Кролик	197	20,6	12,8	0
Свинина, нежирная	318	16,3	27,9	0
Свинина, жирная	484	11,6	49,1	0
Свиные почки	84	13,2	3,2	0
Свиная печень	105	18,6	3,5	0
Свиное сердце	87	15,2	3,1	0
Свиной язык	203	14,4	16,5	0
Телятина	91	19,9	1,1	0
Гусь	359	16,4	33,1	0
Индейка	192	21,1	12,3	0,6
Курица	161	20,4	8,6	0,8
Цыпленок	159	18,5	7,9	0,5
Утка	348	16,4	61,3	0

ОВОЩИ

Продукт	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Баклажан	22	0,6	0,1	7,5
Горошек, свежий	73	5	0,2	13,8
Горошек, отварной	60	6	0	9
Горошек, консервированный	40	3,1	0,2	6,5
Кабачок	30	0,8	0,3	5,9
Капуста белокочанная	31	1,9	0	5,7
Капуста цветная	30	2,7	0	5,2
Капуста пекинская	12	1,2	0,2	3,2
Брокколи	28	3	0,4	5,2
Картофель, отварной	80	2	0,3	16,5
Картофель, жареный	198	2,6	9,7	23,5
Лук зеленый	21	1,4	0	4,2
Лук-порей	38	3,2	0	7,1
Лук репчатый	41	1,6	0	9,3
Морковь	29	1,3	0,1	6,3
Огурец	12	0,7	0	3,1
Оливки, консервированные	111	0,6	10,2	6,7
Перец сладкий	25	1,2	0	5
Петрушка	45	3,8	0	8
Помидор	15	0,7	0	4,1
Помидор, вяленый	258	14,1	3	43,5
Укроп	38	2,5	0,5	4,1
Редис	22	1,5	0	4,2
Редька	33	1,7	0	7,1
Салат	15	1,6	0	2,1
Свекла	46	1,7	0	10,5
Тыква, свежая	28	1,3	0,3	7,7
Тыква, тушеная	90,1	2,1	5	7,9
Тыква, запеченная	35	6,4	0,55	1,09
Фасоль, отварная	123	7,8	0,5	21,5
Фасоль, стручковая	23	2,5	0,3	3



ЗАВТРАКИ

СЛИВОЧНО-ТОМАТНАЯ ЯИЧНИЦА С СЫРОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

На 2 порции

5 яиц

75 г любого сыра

1 маленькая луковица

1 стебель сельдерея

½ болгарского перца

3–4 ст. л. сметаны

2 ст. л. томатной пасты

½ ч. л. молотой паприки

зелень петрушки и укропа

оливковое масло для жарки

соль, черный свежемолотый перец по вкусу

1. Лук, сельдерей и болгарский перец мелко нарезать. Зелень измельчить. Сыр натереть на крупной терке.
2. В сковороде разогреть оливковое масло, обжарить лук, пока он не приобретет золотистый оттенок.
3. Добавить сельдерей и болгарский перец, обжарить все вместе в течение 2 минут.
4. Добавить томатную пасту, тщательно перемешать. Добавить сметану, паприку, посолить, поперчить, перемешать и прогреть смесь в течение 2–3 минут.
5. Яйца взбить со щепоткой соли, влить к томатно-луковой смеси, посыпать зеленью, перемешать.
6. Когда яичница схватится, посыпать ее тертым сыром, накрыть крышкой и прогреть до полного расплавления сыра.



НЕЖНЕЙШИЙ СКРЭМБЛ ИЗ ЯИЦ НА РЖАНОМ ТОСТЕ

На 1 порцию

3 яйца

30 г сливочного масла

1 ст. л. сметаны

небольшой пучок шнитт-лука

соль, черный свежемолотый перец по вкусу

ржаной хлеб и оливковое масло для тоста

1. Приготовить хрустящий тост с помощью тостера.
2. В небольшой сотейник вбить яйца, поставить сотейник на самый маленький огонь и добавить к яйцам половину сливочного масла. Непрерывно перемешивать яйца с помощью лопатки, чтобы белок и желток соединились.
3. Как только яйца схватятся, добавить оставшееся сливочное масло. Готовить яйца на медленном огне в течение 4–5 минут, постоянно перемешивая их и не давая нагреваться слишком сильно (для этого во время приготовления несколько раз снять сотейник с плиты на 15–20 секунд, не прекращая перемешивать).
4. Когда яйца будут почти готовы, добавить сметану и измельченный лук, посолить, поперчить, перемешать.
5. Сбрызнуть готовый тост оливковым маслом и выложить поверх него готовый скрэмбл. Сразу подавать к столу.



РОЛЛ С КУРИЦЕЙ И ТВОРОЖНЫМ СЫРОМ

На 2 порции

1 лепешка тортилья

150 г филе куриной грудки

50 г творожного сыра

2 ст. л. соуса песто

2 небольших помидора

листья салата

оливковое масло для жарки

соль, черный свежемолотый перец по вкусу

1. Куриное филе отбить, посолить и поперчить, нарезать небольшими кусочками. В сковороде разогреть оливковое масло, выложить куриное филе в сковороду и обжарить его до готовности.
2. В миске смешать песто и творожный сыр, добавить обжаренное куриное филе, перемешать.
3. Листья салата вымыть и высушить, помидоры нарезать тонкими полукружиями.
4. На тортилью выложить салатные листья, куриную начинку, помидоры. Свернуть тортилью рулетом. При желании можно обжарить рулет из тортильи с двух сторон до румяной корочки на разогретой сковороде с добавлением оливкового масла.
5. Разрезать рулет на две части и подавать.



ЗАПЕЧЕННОЕ АВОКАДО С ЯЙЦОМ

На 1 порцию

2 яйца

1 крупное спелое авокадо

соль, черный свежемолотый перец по вкусу

1. Авокадо разрезать пополам, удалить косточку (кожуру не счищать). Выложить авокадо на противень.
2. В каждую половинку авокадо разбить по яйцу, посолить и поперчить.
3. Запекать авокадо с яйцами в духовке в течение 15 минут при температуре 180 °С.



СТАРИННЫЕ СЫРНИКИ

На 4 порции

8 ст. л. муки

500 мл молока

1 яйцо

1 ч. л. сахара

растительное масло для жарки

60 г сливочного масла

соль

сметана для подачи

Для начинки:

320 г творога

2 ст. л. сахара

$\frac{1}{2}$ ч. л. ванилина

соль

1. Для начинки творог протереть через сито, добавить сахар, ванилин, соль и перемешать.
2. В просеянную муку добавить соль, сахар, яйцо, молоко и взбить блендером или венчиком до однородной консистенции, процедить, если остались комочки.
3. На сковороде раскалить растительное масло. Из теста испечь блинчики, не переворачивая их. Испеченные блины переложить на тарелку.
4. На каждый блинчик, на обжаренную сторону, положить творожный фарш, завернуть конвертом или в виде рулета.
5. Обжарить сырники на сливочном масле до золотистого цвета.
6. Подавать сырники со сметаной.



СЛАДКИЕ СЫРНИКИ

На 2 порции

280 г творога

3 ст. л. муки

1 яйцо

сливочное масло для жарки

3 ч. л. сахара

соль

сахарная пудра для подачи

1. Творог протереть через сито, добавить муку, яйца, сахар, соль.
2. Массу хорошо перемешать, придать форму батончика толщиной 5–6 см, нарезать поперек, запанировать в муке, придать форму биточка толщиной 1,5 см и поджарить с обеих сторон на сливочном масле.
3. Перед подачей сырники посыпать сахарной пудрой. В соуснике можно подать сметану, сироп или варенье.



КЛАССИЧЕСКИЕ СЫРНИКИ

На 2 порции

280 г творога

2 ст. л. муки

$\frac{1}{2}$ яйца

3 ч. л. сахара

$\frac{1}{2}$ ч. л. ванилина

соль

растительное масло для жарки

сливочное масло для подачи

сметана и варенье для подачи

1. 2 ст. л. муки слегка подсушить в духовке на листе или на сковороде без изменения цвета.
2. Творог протереть через сито, добавить подсушенную муку, яйцо, сахар, ванилин, соль и хорошо перемешать.
3. Из получившейся массы сформовать 4 сырника в форме биточков, запанировать их в муке и обжарить в масле на раскаленной сковороде до образования румяной поджаристой корочки. Поставить в разогретую духовку на 5 минут.
4. Подавать сырники с растопленным сливочным маслом, сметаной или вареньем.



БАЗОВОЕ БЛИННОЕ ТЕСТО

На 3 порции

500 мл молока жирностью 2,5 %

400–450 г пшеничной муки

2 яйца

1 ч. л. соли мелкого помола

$\frac{1}{5}$ ч. л. разрыхлителя

1 ч. л. сахара

30 г мягкого сливочного масла

сливочное масло для смазывания

1. В большой миске взбить яйца до пышной пены, посолить, добавить сахар, разрыхлитель и еще раз все тщательно размешать венчиком до полного растворения соли и сахара.
2. Добавить в яичную смесь мягкое масло и размешать массу до однородного состояния.
3. Тонкой струйкой влить молоко, размешать и небольшими порциями, помешивая основу, всыпать муку. Лучше всего это делать ложкой, тщательно размешивая каждую порцию, или сыпать муку через сито. Тесто должно напоминать консистенцией кефир средней жирности.
4. Очень хорошо раскалить сковороду. Налить половник теста и быстро раскатать его по всей поверхности. Как только поверхность блина станет матовой, перевернуть его на другую сторону, через 1–2 минуты (чем толще блин, тем больше времени требуется) при помощи лопатки снять изделие, положить его на ровную тарелку и смазать сливочным маслом.
5. Подавать такие блины можно с любыми начинками и добавками.



БЛИНЫ ДРОЖЖЕВЫЕ С ЯБЛОЧНОЙ КАРАМЕЛЬЮ

На 3 порции

Для блинного теста:

базовое блинное тесто (стр. 37)

Для яблочной карамели:

3 крепких средних яблока

200 г сахара

1 ст. л. молотой корицы

взбитые сливки для подачи

1. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать дольками и перебить в блендере с сахаром.
2. Яблочную смесь нагреть в сотейнике до кипения и уваривать в течение 25–30 минут на медленном огне. Перед выключением добавить корицу.
3. Выпечь блины, следуя рецептуре (стр. 37).
4. На край каждого блина выложить столовую ложку с горкой карамели и свернуть блин трубочкой.
5. При подаче можно украсить взбитыми сливками.



БЛИНЫ ЦАРСКИЕ С РЫБОЙ

На 3 порции

Для блинного теста:

10 яичных желтков
400 мл сливок жирностью 33 %
200 г топленого или сливочного масла
1 ст. л. сахара
1 ч. л. соли
360 г просеянной пшеничной муки
масло для жарки без запаха

Для начинки:

200 г тонких ломтиков красной малосольной рыбы
100 г красной икры
топленое масло и сметана высокой жирности для смазывания

1. Желтки тщательно растереть с сахаром и добавить их в очень мягкое разогретое масло, размешать до однородной консистенции.
2. Муку развести в 100 мл сливок и, постоянно помешивая, довести до кипения. Посолить и остудить до комнатной температуры, периодически помешивая.
3. Оставшиеся сливки взбить в пышную пену.
4. Соединить желтковую смесь, заварную и взбитые сливки, тщательно вымешать.
5. Сковороду очень хорошо разогреть.
6. На смазанную маслом сковороду выложить половник теста и раскатать. Как только тесто схватится по всему блину (станет однородного матового цвета), блин аккуратно перевернуть.
7. Испечь все блины.



8. Каждый готовый блин смазать топленым маслом и сметаной, выложить кусочек рыбы, сложить блин пополам горизонтально, выложить на ту же часть, где рыба, чайную ложку красной икры и завернуть блин «уголком».
9. Подавать такие блины со сметаной, свежим огурцом и зеленью укропа.



ТОСТЫ С КАБАЧКОМ И ПОМИДОРАМИ

На 1 порцию

1 небольшой молодой кабачок

1 большой спелый помидор

1 ст. л. майонеза

1 зубчик чеснока

крупная соль, черный свежемолотый перец по вкусу

зелень для подачи

масло для жарки

1. Тосты смазать тонким слоем майонеза, смешанного с пюрированным чесноком.
2. Нарезанные вдоль линии роста ломтики кабачков обжарить с двух сторон на раскаленном масле до комфортной для вас степени прожарки.
3. Выложить на майонез нарезанный кольцами помидор, посолить и поперчить по вкусу, сверху выложить кабачок и присыпать рубленой зеленью.





42



ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ

На 6–8 порций

1 французский багет

1 ст. л. томатной пасты

2 ст. л. майонеза

1 ч. л. чеснока

200 г ветчины

100 г вареной колбасы

50 г сырокопченой колбасы

1 отварное яйцо

2 маленьких маринованных огурца

200 г моцареллы

100 г любого полутвердого сыра высокой

жирности

крупная соль, черный свежемолотый перец

по вкусу

1. Багет нарезать на ломтики одинаковой ширины под углом.
2. Ветчину и колбасы нашинковать мелкой соломкой.
3. Яйцо, полутвердый сыр и огурцы натереть на крупной терке и смешать со столовой ложкой майонеза.
4. Томатную пасту смешать с майонезом и рубленым чесноком, добавить по вкусу соли и черного перца.
5. Кусочки хлеба равномерно смазать соусом и выложить сверху яично-сырную и мясную начинки.
6. Поверх начинки положить немного моцареллы и обильно присыпать тертым сыром.
7. Выпекать в разогретой до 200 °С духовке 10 минут, на средней решетке.





САНДВИЧ С ВЕТЧИНОЙ И ДИЖОНСКОЙ ГОРЧИЦЕЙ

На 2 порции

2 тоста из пшеничного хлеба

дижонская горчица (или любая другая с зернышками)

2 листа китайского салата или салата айсберг

1 ч. л. майонеза

2 ломтика плавленого сыра

4 ломтика ветчины

4 тонких ломтика свежего огурца

1. Нижний тост смазать майонезом, выложить на него ломтики огурца (их легко сделать ножом для чистки овощей), затем выложить ломтики ветчины и сыра.
2. Второй тост обильно смазать горчицей и выложить на него ветчину, затем салатные листья.
3. Перед подачей соединить слои сэндвича и разрезать наискосок.





ОВСЯНКА С ЯЙЦОМ И ЧЕРНЫМ ПЕРЦЕМ

На 1 порцию

50 г овсяных хлопьев

3 крупных яйца

50 мл молока

оливковое масло для жарки

крупная соль, черный свежемолотый перец
по вкусу

1. Яйца взбить с молоком и солью.
2. На сковороде с толстым дном разогреть масло и обжарить в нем хлопья до приятного аромата.
3. Залить яичной смесью, поперчить и закрыть крышкой. Убавить огонь и готовить 10 минут. Затем еще 10 минут дать постоять под крышкой.





ОЛАДЫ С КАПУСТОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ

На 6–8 порций

200 мл выдержанного кефира средней жирности

120 г просеянной муки

$\frac{1}{2}$ ч. л. мелкой соли

1 ч. л. разрыхлителя

100 г белокочанной капусты

100 г любой зелени

черный свежемолотый перец по вкусу

1 ст. л. растительного масла без запаха
масло для жарки

1. Размешать в кефире разрыхлитель, дать немного постоять до появления пузырьков. Размешать в получившейся смеси соль.
2. Постепенно добавлять муку и прекратить, когда тесто приобретет консистенцию густой сметаны.
3. Вмешать в тесто растительное масло, мелкорубленную и обмятую капусту, рубленую зелень.
4. Очень хорошо прогреть сковороду, затем прогреть на ней масло.
5. В раскаленное масло выложить оладьи, убавить огонь до среднего и выпекать под крышкой до тех пор, пока поверхность оладьев не перестанет быть глянцевой, и только после этого переворачивать.
6. Подавать оладьи со сметаной или натуральным йогуртом.



КАША «ДРУЖБА» С ТЫКВОЙ И СУХОФРУКТАМИ

На 2 порции

500 мл молока высокой жирности
300–400 г очищенной мякоти тыквы
100 г длиннозерного белого риса
100 г отборного пшена
5–6 плодов кураги
5–6 плодов чернослива
горсть черного изюма
горсть белого изюма без косточек
горсть вяленой вишни
горсть вяленой клюквы
1 маленькая палочка корицы
щепотка порошка имбиря
щепотка молотого мускатного ореха
1 ст. л. сахарной пудры с ароматом ванили
1 среднее кисло-сладкое яблоко
50 г сливочного масла
мед по вкусу
мелкая соль по вкусу
фольга для запекания

1. Молоко слегка присолить и поставить на медленный огонь, выложить в него хорошо промытые крупы.
2. Курагу и чернослив разрезать на половинки и тщательно промыть.
3. На сковороде с толстым дном растопить половину сливочного масла. Когда масло разогреется, положить в него палочку корицы и дать ей пропитать масло.
4. Затем выложить порезанное кубиками яблоко (сердцевину вынуть, а шкурку не снимать) и тыкву, дольки плодов должны быть примерно одинаковыми.
5. Когда яблоки и тыква станут прозрачными, добавить сахарную пудру, аккуратно размешать и снять сковороду с огня.



6. Горячее молоко с крупами вылить в глиняную посуду (лучше всего подойдет глиняный горшочек с толстыми стенками), добавить яблоки с тыквой, все сухофрукты и пряности, очень хорошо размешать.
7. Плотно закрыть фольгой в несколько слоев и поставить в духовку, прогретую до 180 °С. Через 20 минут убавить температуру до 150 °С и томить 1,5 часа.
8. Готовую кашу сдобрить оставшимся маслом и аккуратно перемешать.
9. При подаче полить медом.

МЮСЛИ

На 2 порции

3–4 ст. л. овсяных хлопьев

2–3 кислых яблока

2 апельсина

125 мл воды

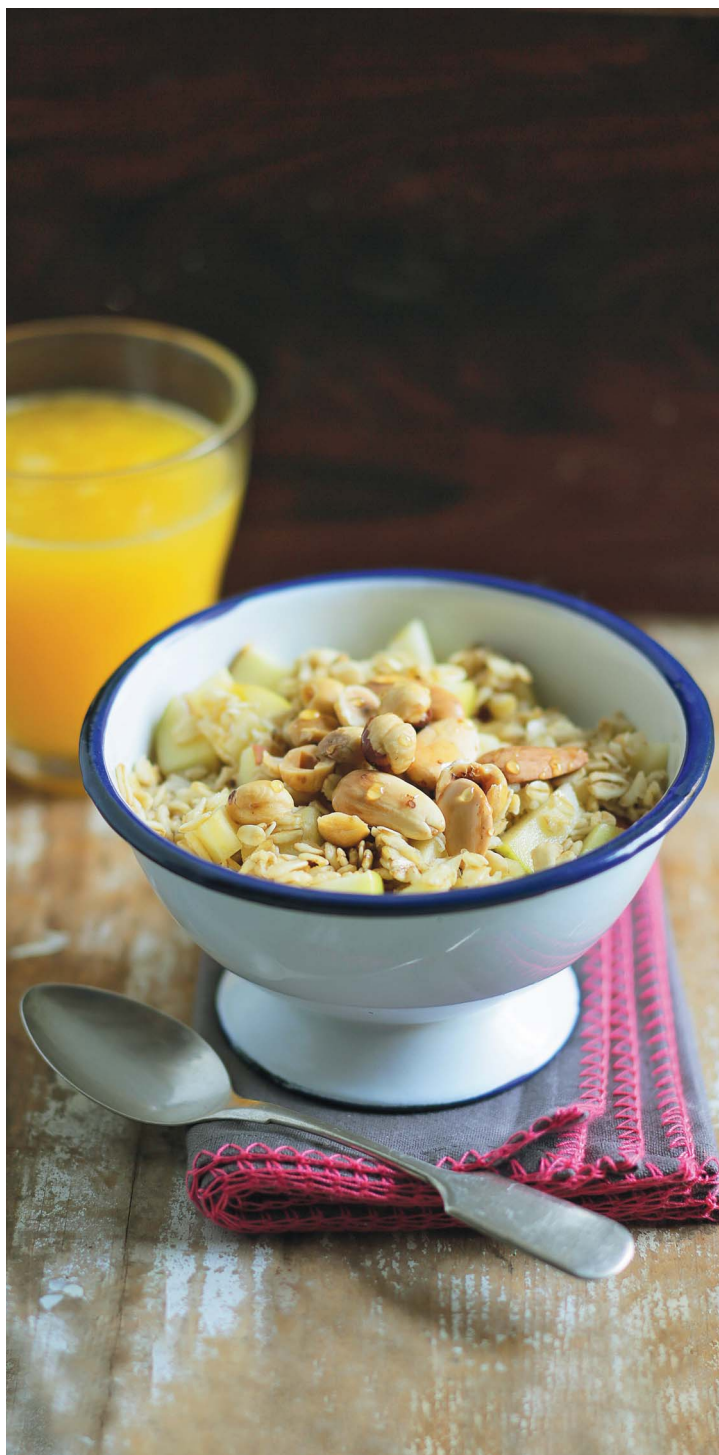
4 ч. л. лимонного сока

2 ст. л. меда

1 ст. л. измельченного фундука и миндаля

щепотка корицы

1. Соединить в миске овсяные хлопья, лимонный сок и мед, залить водой, перемешать.
2. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать мякоть мелкими кубиками. Из апельсинов выжать сок.
3. Добавить яблоки к смеси с овсяными хлопьями, перемешать.
4. Залить получившиеся мюсли апельсиновым соком, добавить орехи и посыпать корицей.





ТЫКВЕННАЯ ЗАПЕКАНКА С ИЗЮМОМ И ЯБЛОКАМИ

На 1 запеканку

1 небольшая крепкая тыква
200 г обезжиренного творога
5 больших яиц
2 ст. л. ванильного сахара
50 г сливочного масла
1 большое кисло-сладкое яблоко
50 г черного изюма без косточек
50 г белого изюма без косточек
30 мл апельсинового сока
щепотка мелкой соли
1/2 ч. л. разрыхлителя
2 ст. л. муки
2 ст. л. панировочных сухарей

1. Изюм тщательно промыть и на ночь залить соком.
2. С тыквы снять верх на треть, освободить от волокон и семян. Тщательно выскоблить мякоть и нарезать небольшими кубиками, оставив корочку, в которой все будет запекаться.
3. Нарезать кубиками яблоко.
4. Яйца взбить с сахаром, солью и разрыхлителем, аккуратно перемешать с творогом и мукой.
5. Кусочки тыквы выложить в саму тыкву, добавить изюм вместе с соком, яблоки и залить творожно-яичной смесью.
6. Сверху выложить кусочки масла и посыпать сухарями. Запекать при температуре 180 °C 1,5 часа.
7. Острым ножом аккуратно разрезать на дольки, как арбуз, и подавать запеканку на тыквенной шкурке.





ЗАКУСКИ



БРУСКЕТТА С ТЫКВОЙ

На 4 порции

4 больших ломтя чиабатты
300 г мякоти печеной тыквы
4 ст. л. оливкового масла холодного отжима
2 зубчика чеснока
12 помидоров черри на ветке
горсть листьев эстрагона (тархун)
горсть листьев базилика (лучше зеленого)
4 кусочка мягкого козьего сыра
соль морская по вкусу
черный молотый перец по вкусу



1. Чиабатту прогреть до хрустящей корочки на гриле, решетке духовки или сухой сковороде.
2. Помидоры запечь так, чтобы мякоть равномерно прогрелась, а кожица лопнула.
3. Чеснок с солью и черным перцем растолочь в ступке до состояния однородного пюре, смешать с маслом и еще немного растолочь.
4. Горячие ломти хлеба хорошо пропитать чесночным маслом и выложить на них кусочки тыквы, потом сверху козий сыр, слегка разровнять вилкой и выложить на сыр несколько листьев эстрагона и базилика.
5. Затем выложить горячие помидоры (можно прямо с веточкой) и еще несколько листьев базилика.
6. Перед подачей можно еще раз сбрызнуть оливковым маслом.



БРУСКЕТТА С ПЕТРУШЕЧНЫМ САЛАТОМ И ПРЯНЫМ ФИЛЕ

На 4 порции

4 больших ломтя чиабатты

4 ст. л. оливкового масла холодного отжима

2 зубчика чеснока

12 помидоров черри на ветке

20 г куриного филе

горсть листьев эстрагона (тархун)

горсть листьев базилика (лучше зеленого)

крупная соль, черный свежемолотый перец по вкусу

4 кусочка мягкого козьего сыра или любого другого молодого сыра

смесь сухих пряных трав на ваш вкус

50 г петрушки

1 ч. л. лимонного сока

58

1. Чиабатту прогреть до хрустящей корочки на гриле, решетке духовки или сухой сковороде.
2. На разогретой сковороде обжарить нарезанное тонкими ломтиками филе до готовности и обильно присыпать его сухими травами.
3. Помидоры запечь так, чтобы мякоть равномерно прогрелась, а кожица лопнула.
4. Чеснок с солью и черным перцем растолочь в ступке до состояния однородного пюре, смешать с маслом и еще немного растолочь.
5. Горячие ломти хлеба хорошо пропитать чесночным маслом и выложить на них ломтики пряной курицы, сверху сыр, слегка разровнять вилкой и выложить на сыр несколько листьев эстрагона и базилика.
6. Затем выложить горячие помидоры (можно прямо с веточкой) и еще несколько листьев базилика.
7. Перед подачей еще раз сбрызнуть оливковым маслом, лимонным соком и обильно присыпать рубленой петрушкой.





59



БРУСКЕТТА С КОЗЬИМ СЫРОМ, ПРЯНЫМИ ТРАВАМИ И ПЕЧЕНЫМИ ПОМИДОРАМИ

На 4 порции

4 больших ломтя чиабатты

4 ст. л. оливкового масла холодного отжима

2 зубчика чеснока

$\frac{1}{5}$ ч. л. крупной соли

$\frac{1}{5}$ ч. л. молотого черного перца

12 помидоров черри на ветке

горсть листьев эстрагона (тархун)

горсть листьев базилика (лучше зеленого)

4 кусочка мягкого козьего сыра

1. Чиабатту прогреть до хрустящей корочки на гриле, решетке духовки или сухой сковороде.
2. Помидоры запечь так, чтобы мякоть равномерно прогрелась, а кожица лопнула.
3. Чеснок с солью и черным перцем растолочь в ступке до состояния однородного пюре, смешать с маслом и еще немного растолочь.
4. Горячие ломти хлеба хорошо пропитать чесночным маслом и выложить сверху козий сыр, слегка разровнять вилкой и выложить на сыр несколько листьев эстрагона и базилика.
5. Затем выложить горячие помидоры (можно прямо с веточкой) и несколько листьев базилика.
6. Перед подачей можно еще раз сбрызнуть оливковым маслом.



ПРЯНЫЕ РУЛЕТКИ С ВЕТЧИНОЙ И ТВОРОГОМ

На 3 порции

6 ломтей ветчины или окорока

150 г обезжиренного творога

2 яичных желтка вкрутую

1 ч. л. свежего укропа

2–3 ст. л. йогурта

1 ч. л. смеси прованских трав

1 небольшой зубчик чеснока или несколько
чесночных перьев

несколько перьев молодого зеленого лука

соль, свежемолотый черный перец по вкусу

1. Чеснок пюрировать, укроп и зеленый лук порубить.
2. Творог смешать с йогуртом, травами и со всеми специями, посолить по вкусу.
3. Разложить начинку на ломти ветчины. Аккуратно завернуть и перевязать луковыми перьями.



РУЛЕТ С САЛАТОМ ИЗ ВЕТЧИНЫ

На 3–4 порции

6 яиц

50 мл молока

1 ч. л. муки

1 небольшой огурец

100 г ветчины

50 г любого сыра

2 небольших листа салата айсберг

соль, свежемолотый черный перец по вкусу

2 ст. л. оливкового масла

пищевая пленка

Для заправки:

1 ст. л. майонеза

1 ст. л. йогурта

1 зубчик чеснока

1. Огурец, ветчину и салат нарезать тонкой соломкой, сыр натереть на мелкой терке.
2. Яйца взбить с мукой, разведенной в холодном молоке, и оливковым маслом, посолить и поперчить по вкусу.
3. На хорошо разогретой сковороде с антипригарным покрытием большого радиуса приготовить омлет (если получится, можно обжарить его с двух сторон).
4. Остудить в сковороде и аккуратно выложить на пищевую пленку.
5. Ветчину смешать с огурцом, сыром и салатной соломкой.
6. Смешать йогурт и майонез с пюрированным чесноком, если нужно, добавить соль и перец. Заправить салат.
7. На край омлета аккуратно выложить салат и свернуть так, чтобы шов оказался внизу. Разрезать острым ножом на порции и подавать.



РЖАННЫЕ САНДВИЧИ С МЯСНЫМ САЛАТОМ

На 6 порций

200 г отварной телятины или куриного филе

1 отварное яйцо

2 небольшие отварные картофелины

1 небольшая салатная луковица

2 небольших маринованных огурца

1 маленький свежий огурец

1 ч. л. укропа

4 ст. л. зеленого горошка

6 листьев салата

12 тонких тостов из ржаного хлеба

соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Для заправки:

1 ст. л. майонеза

1 ст. л. йогурта

1. Мясо, яйцо, картофель, огурцы нарезать тонкой соломкой. Луковицу и укроп мелко порубить.
2. Смешать все ингредиенты салата и заправить йогуртом и майонезом.
3. Сделать тосты или подсушить хлеб на сухой сковороде.
4. Выложить на нижний тост салатный лист, сверху салат и накрыть вторым тостом.



БУТЕРБРОДЫ С БАСТУРМОЙ И ШПИКОМ

На 2 порции

50 г выдержанной бастурмы

100 г шпика

½ ч. л. черного молотого перца

2 зубчика чеснока

несколько перьев зеленого лука

1 свежий огурец

ломти любимого хлеба

64

1. Бастурму натереть на крупной терке. Шпик нарубить. Чеснок и зеленый лук мелко нарубить. Огурец нарезать очень тонкими ломтями, а хлеб — небольшими.
2. Смешать бастурму и рубленый шпик, заправить луком, перцем и чесноком.
3. Подавать на поджаренных или холодных ломтях хлеба, предварительно выложив ломтики огурца.



ОСТРАЯ ЗАКУСКА ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ПОМИДОРНОЙ ЗАПРАВКОЙ

На 2 порции

3–4 больших соленых огурца
2 консервированных помидора крепкого
посола без шкурки
3–4 зубчика чеснока
черный молотый перец по вкусу
1 маленькая луковица
2–3 ст. л. подсолнечного масла

1. Огурец нарезать мелкими кубиками, чеснок и лук порубить. Из помидоров удалить сердцевину и мелко порубить.
2. Огурцы соединить с рублеными помидорами и добавить все остальные ингредиенты.



БАКЛАЖАНЫ С ОСТРЫМ СЫРОМ

На 2 порции

1 спелый баклажан

100 г обезжиренного творога

100 г любого сыра

30 г зелени петрушки

30 г зелени укропа

2 зубчика чеснока

1 отварное яйцо

мелкая соль, черный молотый перец по вкусу

1 ст. л. сметаны высокой жирности

масло для жарки

66

1. Сыр и яйцо натереть на мелкой терке, зелень порубить, чеснок пюрировать. Баклажаны вымыть, обсушить и нарезать кружочками шириной 1 см.
2. Каждый кусочек обжарить на сковороде с двух сторон до ровного золотистого цвета (можно запечь на гриле или на решетке духовки без масла).
3. Готовые баклажаны выложить на бумажные полотенца, промокнуть излишки масла, посолить и поперчить по вкусу.
4. Смешать творог, сметану, сыр, яйцо, чеснок и зелень, посолить и поперчить по вкусу.
5. Соединить кружочки баклажанов начинкой или просто выложить горкой на жареные баклажаны.



ХЕ-«ПЯТИМИНУТКА» ИЗ БЕЛОЙ РЫБЫ

На 2 порции

300 г филе любой белой рыбы без кости

300 г репчатого лука

1 ч. л. сахара

2 ч. л. морской соли

свежемолотый черный перец по вкусу

1 ст. л. оливкового масла

1 ч. л. виноградного уксуса

1 ч. л. соевого соуса

1 ст. л. лимонного сока

1. Филе разрезать на удобные для одного укуса кусочки, посолить, поперчить, добавить сахар.
2. Масло смешать с уксусом, соевым соусом и лимонным соком, заправить этой смесью нарезанный полукольцами лук и тщательно перемешать.
3. Соединить лук и рыбу, хорошо обмять руками и убрать в холодильник на 20 минут.



СЕЛЬДЬ В ГОРЧИЧНОЙ ЗАЛИВКЕ

На 2 порции

200 г филе сельди пряного посола

1 красная луковича

1 ч. л. лимонного сока

3 ст. л. растительного масла

1 ч. л. горчицы

1 отварной желток

черный молотый перец по вкусу

укроп для подачи

1. Сельдь нарезать на небольшие ломтики, луковичу нарезать тонкой соломкой, желток яйца растереть.
2. Горчицу смешать с половиной масла, желтком и перемешать заправку с сельдью.
3. Другую половину масла смешать с лимонным соком и черным перцем и перемешать с луком.
4. Красиво выложить сельдь на тарелку в виде розы, сверху маринованный лук, украсить веточками укропа.



РЫБНЫЙ РУЛЕТ В СЫРНОМ ОМЛЕТЕ

На 3–4 порции

6 яиц

50 мл молока

1 ч. л. муки

50 г любого сыра

1 небольшая белая луковица

1 небольшой соленый огурец

200 г филе любой белой рыбы

4 ст. л. оливкового масла

соль, свежемолотый черный перец по вкусу
пищевая пленка

1. Сыр натереть на мелкой терке. Луковицу и огурец нарезать тонкой соломкой, а филе — средней соломкой. Яйца взбить с мукой, разведенной в холодном молоке, и половиной оливкового масла, посолить и поперчить по вкусу, смешать с сыром.
2. На хорошо разогретой сковороде с антипригарным покрытием большого радиуса приготовить омлет (если получится, можно обжарить его с двух сторон).
3. Остудить в сковороде и аккуратно выложить на пищевую пленку.
4. На сковороде разогреть оставшееся масло и обжарить в нем лук до уверенного золотистого цвета, затем выложить к луку рыбное филе и обжаривать до готовности.
5. На край омлета аккуратно выложить огурец, рыбу и лук, дав стечь лишней жидкости, и свернуть так, чтобы шов оказался внизу. Разрезать острым ножом на порции и подавать.



ВОЛОВАНЫ АССОРТИ

На 4 порции

100 г куриного филе

1 ч. л. соевого соуса

150 г сыра твердых сортов

1 стеблевой сельдерей

1 большая белая луковица

200 г любых свежих грибов

15 г розмарина

1 небольшой перчик чили

15 г петрушки

оливковое масло для жарки

соль, свежемолотый черный перец по вкусу

упаковка волованов из слоеного теста

(корзиночки из сырого слоеного теста)

1. Филе курицы, сельдерей, грибы нарезать тонкой соломкой, а луковицу — мелкими кубиками. Сыр натереть на мелкой терке. Розмарин, чили и петрушку порубить.
2. В сковороде разогреть оливковое масло и обжарить в нем лук до уверенного золотистого цвета, отложить столовую ложку обжаренного лука, добавить грибы, розмарин, половину петрушки и чили, посолить по вкусу и готовить, пока не выпарится грибной сок.
3. Куриное филе смешать с соевым соусом, сельдереем, жареным луком и половиной сыра.
4. Грибы смешать с другой половиной сыра.
5. Разложить начинки, каждую отдельно, в размороженные, как написано на упаковке, волованы и выпекать в хорошо разогретой духовке 15–20 минут.



ЖЮЛЬЕН С ГРИБАМИ

На 6 порций

3 большие белые луковицы

10 средних шампиньонов

растительное масло для жарки

щепотка сахара

6 ст. л. сметаны высокой жирности

150 г сыра твердых сортов

1 ч. л. сухой петрушки

1 ч. л. сухого розмарина

щепотка сухого молотого чили

соль, свежемолотый черный перец по вкусу

1. Лук нарезать тонкой соломкой и обжаривать на хорошо разогретом растительном масле, посыпав щепоткой сахара, до светло-золотистого цвета и яркого аромата.
2. Шампиньоны порезать очень тонкой соломкой и добавить к луку, обжаривать 2 минуты.
3. Добавить все приправы, посолить по вкусу.
4. Аккуратно вмешать сметану, довести до кипения и выключить.
5. Разложить жюльен по формочкам и обильно посыпать тертым сыром.
6. Запекать на средней решетке при температуре 200 °С 20 минут, до образования на сыре золотистой корочки. Подавать горячим.



ЖЮЛЬЕН С КУРИЦЕЙ

На 6 порций

200 г куриного филе

1 ч. л. соевого соуса

150 г сыра твердых сортов

1 большая белая луковица

15 г петрушки

оливковое масло для жарки

соль, свежемолотый черный перец по вкусу

72

1. В сковороде разогреть оливковое масло и обжарить в нем лук, рубленый мелкими кубиками, до уверенного золотистого цвета, добавить половину рубленой петрушки, посолить по вкусу.
2. Куриное филе нарезать тонкой соломкой, смешать с соевым соусом, петрушкой, жареным луком и половиной сыра, натертого на мелкой терке.
3. Разложить жульен по формочкам и обильно посыпать сыром.
4. Запекать на средней решетке при температуре 200 °С 20 минут, до образования на сыре золотистой корочки.



ЖАРЕННЫЙ СЫР

На 4–6 порций

400 г сулугуни

черный молотый перец по вкусу

2 яйца

мука для панировки

сухари для панировки

масло для жарки

несколько веточек зелени для подачи

1. Сулугуни нарезать ломтями по 0,5 см, яйца хорошо взбить. Сырные ломтики обмакнуть в яйцо, затем в муку, затем снова в яйцо, затем в сухари, смешанные с молотым перцем по вкусу.
2. Хорошо раскалить сковороду с толстым дном и разогреть в ней масло. Обжарить панированный сыр с двух сторон до равномерной золотистой корочки. Промокнуть излишки масла на бумажном полотенце.
3. Подавать, сервировав укропом.





ПАШТЕТ ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ

На 8–10 порций

400 г говяжьей печени

1 большая репчатая луковица

1 большая морковь

1 небольшое зеленое яблоко

50 г сливочного масла

растительное масло для жарки

крупная соль, черный свежемолотый перец

по вкусу

1. Сковороду с толстыми стенками хорошо раскалить и нагреть в ней масло.

2. Лук порубить крупными дольками, морковь очистить и нарезать крупными ломтями, как и яблоко (примерно равными луковым долькам), и обжарить овощи в раскаленном масле до полуготовности.

3. Печень очистить от пленок, нарезать крупными кусками (примерно равными овощным) и обжарить с овощами до полного выкипания печеночной сукровицы.

4. Печень с овощами положить в чашу блендера, добавить соль, перец и сливочное масло. Измельчить до консистенции паштета.

5. Разделить паштет на порции и разложить в небольшую герметичную посуду, хранить в холодильнике.



ЯИЧНЫЙ ТОППИНГ СО СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ

На 6 порций

6 отварных перепелиных яиц

4 отварных куриных яйца

200 г свежего огурца

1–2 каперса

1 небольшая килька или анчоус

50 г обезжиренного творога

2–3 пера свежего зеленого лука

1 ст. л. майонеза

крупная соль, черный свежемолотый перец
по вкусу

веточки свежего укропа для подачи

1. Яйца перетереть через сито, огурец натереть на крупной терке, каперсы порубить, кильку пюрировать.
2. Тщательно перемешать все ингредиенты и убрать топpling на 20 минут в холодильник.
3. Перед подачей украсить веточками укропа.



ОСТРЫЙ СЫРНЫЙ ТОППИНГ

На 4–6 порций

200 г любого сыра

3 зубчика чеснока без сердцевин

2 куриных яйца вкрутую

1 ст. л. сметаны

1 ст. л. майонеза

черный свежемолотый перец по вкусу

свежая зелень по вкусу

1. Сыр и яйца натереть на мелкой терке, чеснок пюрировать.
2. Смешать все ингредиенты и тщательно перетереть.
3. Перед подачей хорошо взбить вилкой или блендером, чтобы топпинг приобрел нежную консистенцию.





ТОППИНГ ИЗ СЕМГИ С ТВОРОГОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

На 6 порций

200 г малосольной или подкопченной семги или форели
50 г рубленого укропа
50 г рубленой петрушки
2 яичных желтка
50 г эстрагона (тархуна)
3–4 листочка мяты
100 г обезжиренного творога
1 небольшой свежий огурец без шкурки
крупная соль, черный свежемолотый перец по вкусу
веточки укропа для подачи

1. Укроп, петрушку, мяту и эстрагон порубить. Желтки перетереть. Огурец натереть на крупной терке. Рыбу подморозить (15–20 минут в морозилке), нарезать тонкой соломкой и очень мелко порубить.
2. Смешать рыбу с зеленью, желтками и творогом, посолить (если надо) и поперчить по вкусу.
3. Перед подачей добавить огурец, еще раз хорошо вымешать и украсить укропом.





ФОРШМАК

На 6–8 порций

200 г филе крупной сельди

50 г зеленого яблока

1 ч. л. лимонного сока

50 г сливочного масла

1 луковица

3–4 пера зеленого лука

1 небольшой маринованный огурец

2 небольшие отварные картофелины

2 отварных яйца

50 г сметаны высокой жирности

1 ч. л. сушеного укропа

черный свежемолотый перец по вкусу

1. Филе, зеленый лук, огурец мелко нарубить. Лук-вицу натереть на мелкой терке, а картофель — на крупной. Яйца перетереть через сито.
2. Яблоко очистить, натереть на крупной терке и перемешать с лимонным соком.
3. Сельдь перемешать с яблоком, сушеным укропом, яйцами и луком.
4. Картофель смешать с растопленным маслом, сметаной, огурцом и черным перцем, очень тщательно вымешать.
5. Соединить две заготовки, тщательно вымешать.





РОЛЛ С ТВОРОГОМ, ОГУРЦОМ И СЕМГОЙ

На 1 порцию

1 большой тонкий лаваш

200 г творога комфортной жирности

1 небольшой огурец

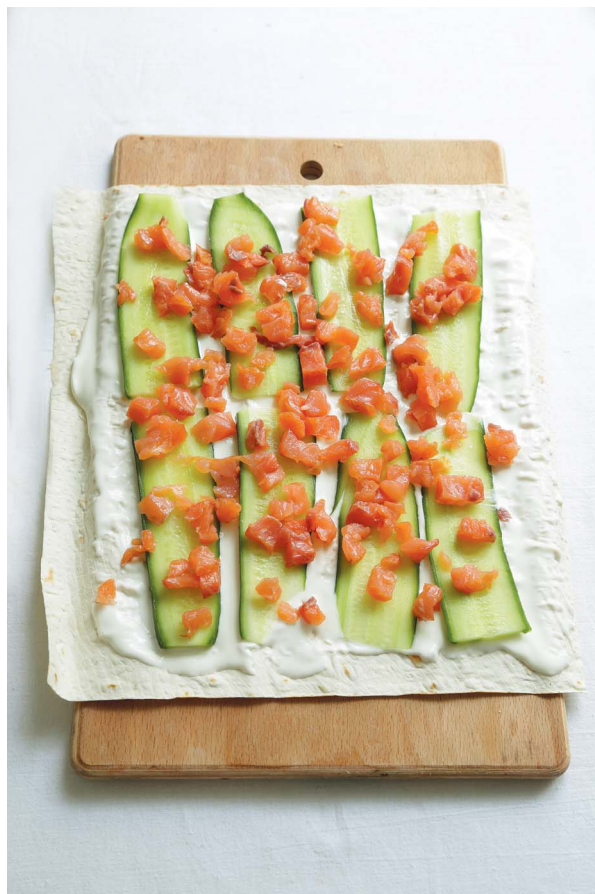
100 г малосолевой семги или форели

50 г укропа

1 ст. л. натурального йогурта

крупная соль, черный свежемолотый
перец по вкусу

1. Смазать лаваш йогуртом и равномерно разложить по нему творог, посолить и поперчить его по вкусу.
2. Разложить сверху нарезанный тонкими ломтиками огурец и кусочки порубленной рыбы, обильно присыпать рубленным укропом.
3. Свернуть лаваш в рулет и нарезать очень острым ножом на роллы.





КРОСТИНИ С ПЕРСИКАМИ И КУРИЦЕЙ

На 4 порции

100 г сливочного сыра

$\frac{1}{4}$ ч. л. порошка карри

2 вареные куриные грудки

2 персика

ломтики багета

1 ст. л. оливкового масла

1. Смешать сыр и порошок карри. Персики вымыть, удалить косточку, мякоть нарезать тонкими ломтиками.
2. Куриные грудки нарезать тонкими ломтиками или разобрать руками на волокна.
3. Ломтики багета сбрызнуть оливковым маслом и поставить под гриль на 2–3 минуты.
4. На поджаристые хлебцы выложить немного сыра с карри, кусочки курицы и ломтики персика.



ПАНИНИ С ЛОСОСЕМ И МОЦАРЕЛЛОЙ

На 1 порцию

1 небольшая чиабатта

1 авокадо

1 яйцо

100 г копченого лосося

30 г моцареллы

сок и цедра $\frac{1}{2}$ лимона

несколько салатных листьев

оливковое масло для жарки

соль, черный свежемолотый перец по вкусу

1. Отделить мякоть авокадо от кожуры и косточки. Пюрировать мякоть, добавить натертую лимонную цедру, лимонный сок, соль и перец, тщательно перемешать.
2. Моцареллу нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть оливковым маслом, посолить и поперчить.
3. В сковороде разогреть оливковое масло, приготовить глазунью из одного яйца, посолить и поперчить. Лосось нарезать тонкими ломтиками.
4. Чиабатту разрезать пополам так, чтобы один край остался целым. Подсушить чиабатту в духовке, чтобы появилась хрустящая корочка.
5. Смазать чиабатту внутри получившимся маслом из авокадо.
6. Выложить поверх масла из авокадо салатные листья, ломтики лосося, кусочки моцареллы и глазунью. Накрыть начинку верхней частью чиабатты и подавать.



ГЛАЗИРОВАННАЯ ПРЯНАЯ МОРКОВЬ

На 4–5 порций

3 крупные моркови

2 см свежего корня имбиря

1 ч. л. светлых семян горчицы

1 ч. л. семян фенхеля

$\frac{1}{2}$ ч. л. семян кардамона

$\frac{1}{4}$ ч. л. хлопьев перца чили

2 ст. л. кленового сиропа (или любого другого натурального сиропа)

40 г сливочного масла

соль, свежемолотый черный перец

топленое или растительное масло

без запаха для жарки

1. Морковь очистить и нарезать брусочками толщиной 6–7 мм (если морковь мелкая молодая, промыть, не чистить, отрезать кончики и оставить целой). Имбирь очистить и натереть на мелкой терке.
2. Разогреть в глубокой сковороде топленое или растительное масло, всыпать все семена и хлопья чили и прогревать до появления аромата, примерно 1 минуту. Как только семена начнут потрескивать, выложить морковь, добавить имбирь и влить сироп. Обжаривать, помешивая, 1 минуту.
3. Влить в сковороду 125 мл воды, накрыть крышкой и тушить на средне-слабом огне 4–5 минут. Затем снять крышку, посолить по вкусу и тушить до полного испарения воды, часто помешивая.
4. Когда вся жидкость выпарится, а морковь покроется липкой глазурью, вмешать сливочное масло и по желанию и вкусу приправить черным перцем.
5. Подавать морковь горячей.





САЛАТЫ

ЗЕЛЕНЬЙ САЛАТ

На 2 порции

50 г петрушки
50 г кинзы
50 г синего базилика
2 огурца
сок $\frac{1}{2}$ лимона
2 ст. л. оливкового масла
соль, перец

1. Зелень вымыть, обсушить и мелко нашинковать. Огурцы вымыть и нарезать небольшими кубиками.
2. Смешать огурцы с зеленью, полить лимонным соком и оливковым маслом, посолить, поперчить, все хорошо перемешать.

САЛАТ ИЗ ГРУШИ И РУКОЛЫ

На 2 порции

2 груши
50 г руколы
50 г укропа
горсть кедровых орешков
сок $\frac{1}{2}$ лимона
соль, перец

1. Груши вымыть, разрезать пополам и аккуратно удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками. Орешки прокалить на сухой сковороде около 1 минуты. Укроп и руколу вымыть, обсушить, мелко нашинковать.
2. Соединить грушу с зеленью и орешками, полить лимонным соком, посолить, поперчить.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ И ОГУРЦА

На 2 порции

2 стебля сельдерея
2 огурца
3 ст. л. натурального йогурта
соль, перец

1. Стебли сельдерея вымыть и нарезать тонкими полосками (подойдет терка для корейской моркови).
2. Огурцы вымыть, нарезать небольшими кусочками.
3. Сельдерей и нарезанный огурец смешать, полить йогуртом, посолить, поперчить, перемешать.

САЛАТ С ПЕРСИКАМИ И ГОЛУБЫМ СЫРОМ

На 2 порции

4 персика

150 г сыра с голубой плесенью

несколько ломтиков белого хлеба

2 веточки мяты

2 горсти микса салатных листьев

Заправка:

2 ст. л. оливкового масла

1 ч. л. цветочного меда

сок 1 лимона

1. Персики вымыть, удалить косточку, мякоть нарезать ломтиками. Сыр разломать вилкой на кусочки.
2. Хлеб нарвать произвольно руками и подсушить в духовке. Салат вымыть, обсушить. С мяты оборвать листики и мелко их нарезать.
3. Мед смешать с лимонным соком и оливковым маслом.
4. В глубокой тарелке аккуратно перемешать салатные листья, сыр, ломтики персиков, листья мяты, кусочки хлеба.
5. Все полить соусом.

ШПИНАТ С ТЕПЛОЙ БЕКОННОЙ ЗАПРАВКОЙ

На 2 порции

250 г шпината

2 яйца

8 тонких ломтиков сырокопченого бекона

4–5 крупных шампиньонов

1 маленькая красная луковица

2 ст. л. растительного масла без запаха

Заправка:

3 ст. л. красного винного уксуса

1 ч. л. сахара

1/2 ч. л. дижонской горчицы

соль, свежемолотый черный перец

1. У шпината удалить стебли и жесткие прожилки, вымыть, обсушить. Порезать крупно и поместить в широкое блюдо.
2. Яйца варить после закипания воды 2 минуты, снять с огня и оставить остывать в горячей воде.
3. Тонкие ломтики сырокопченого бекона быстро обжарить в заранее разогретом растительном масле и выложить на бумажное полотенце. Затем бекон нарезать узкими полосками.
4. Приготовить заправку: в оставшийся от обжарки бекона жир добавить красный винный уксус, сахар, дижонскую горчицу, соль и перец. Прогреть на слабом огне 2–3 минуты.
5. Яйца очистить, аккуратно разрезать на 8 кружочков. Грибы вымыть и нарезать тонкими ломтиками.
6. К шпинату добавить грибы, бекон, полить теплой заправкой и перемешать.
7. Разложить салат по порционным тарелкам, сверху в каждую выложить кружочки яиц. Посолить, поперчить и подавать немедленно.

САЛАТ ИЗ ШПИНАТА С БАЗИЛИКОМ И ЯБЛОЧНЫМ УКСУСОМ

На 2 порции

200 г шпината

50 г зеленого лука

10 г базилика

соль по вкусу

Заправка:

4 ст. л. растительного масла

2 ст. л. яблочного уксуса

1. Шпинат перебрать, удалить из листьев крупные жесткие прожилки. Промыть, поместить в дуршлаг и ошпарить кипятком. Выложить на бумажное полотенце и обсушить.
2. Зеленый лук и базилик промыть в проточной воде, стряхнуть лишнюю воду, мелко нарезать.
3. Шпинат нарезать широкими полосками.
4. Смешать в салатнике шпинат, нарезанные лук и базилик, добавить яблочный уксус и растительное масло. Посолить по вкусу.



САЛАТ ИЗ ШПИНАТА С КРЕВЕТКАМИ

На 2 порции

200 г креветок в собственном соку (можно отварить мороженые)

75 г свежих листьев шпината

1/2 крепкого зеленого яблока

1 ч. л. лимонного сока

1 ст. л. растительного масла с ярким ароматом

1/2 небольшой свежей свеклы

1 ст. л. ржаных панировочных сухарей

крупная соль, черный свежемолотый перец по вкусу

1. Яблоко нарезать соломкой. Шпинат и яблоки перемешать, сбрызнуть лимонным соком и снова перемешать, полить половиной масла и еще раз аккуратно перемешать.
2. Свеклу нарезать очень тонкой соломкой, посолить, поперчить, заправить маслом и обмять руками.
3. Выложить салатную смесь на порционную тарелку, разложить сверху креветки и свеклу.
4. Перед подачей присыпать ржаными сухарями.

93

ШПИНАТ С АПЕЛЬСИНАМИ И КЕДРОВЫМИ ОРЕШКАМИ

На 2 порции

3 апельсина

10–12 листьев шпината

1 луковица

14–16 маслин без косточек

50 г кедровых орешков

Заправка:

3 ст. л. оливкового масла

2 ст. л. красного винного уксуса

1. Кедровые орешки слегка прокалить на сухой сковороде.
2. Апельсины очистить от кожуры, разделить на дольки и максимально удалить пленки, покрывающие дольки.
3. Шпинатные листья вымыть, обсушить. Порезать шпинат крупно и поместить в салатник.
4. Луковицу очистить, вымыть, разрезать пополам и тонко нашинковать. Маслины порезать на 3–4 части. Добавить лук и маслины в салатник.
5. В маленькой емкости смешать оливковое масло и уксус.
6. Полить получившейся заправкой салат, все тщательно смешать и посыпать кедровыми орешками.

ИТАЛЬЯНСКИЙ ЗЕЛЕНый САЛАТ С МОЦАРЕЛЛОЙ

На 2 порции

200 г помидоров черри

200 г шпината

100 г кресс-салата или руколы

100 г моцареллы

соль, молотый черный перец

Заправка:

2 ч. л. оливкового масла

3 ч. л. бальзамического уксуса

1. Шпинатные и салатные листья промыть в холодной воде, обсушить на бумажном полотенце.
2. Помидоры черри вымыть, порезать пополам.
3. Моцареллу порезать маленькими кубиками.
4. В емкости смешать уксус и оливковое масло.
5. В салатную миску выложить шпинат, салат, помидоры и моцареллу. Полить заправкой, посолить и поперчить.
6. Все тщательно перемешать и подавать немедленно.



САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С БРЫНЗОЙ И БАЗИЛИКОМ

На 2 порции

2 помидора

1 сладкий перец

100 г брынзы

50 г базилика

соль по вкусу

Заправка:

3 зубчика чеснока

2–3 ст. л. оливкового масла

1. Помидоры вымыть, удалить плодоножки. Помидоры разрезать на 4 части и удалить семена и сок.
2. Нарезать мякоть помидоров кубиками.
3. Перцы вымыть, очистить от плодоножек и семян. Нарезать мелкими кубиками.
4. Брынзу нарезать мелкими кубиками или раскрошить. Базилик вымыть, обсушить и мелко нарезать.
5. Для заправки чеснок пропустить через пресс и смешать с оливковым маслом.
6. В салатнике смешать нарезанные помидоры, перцы, брынзу и базилик.
7. Посолить салат по вкусу и заправить чесночным маслом.



ПРЯНЫЙ САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С СЫРНОЙ ЗАЛИВКОЙ

На 4 порции

2 больших розовых помидора

3–4 томата-сливки

5–6 желтых помидоров черри

5–6 красных помидоров черри

2–3 томата кумато

морская соль, свежемолотый черный перец
по вкусу

2 зубчика чеснока

1 ст. л. сметаны высокой жирности

15 г обезжиренного творога

15 г тертого пармезана

15 г размятого дорблю

1 ст. л. бальзамического уксуса

горсть листьев базилика

1. Розовые помидоры, томаты кумато и сливки нарезать дольками, черри — половинками. Смешать все томаты и помидоры и круто посолить, дать стечь, периодически встряхивая, 10 минут.
2. Соединить лимонный сок и бальзамик, смешать с томатами и оставить стекать еще на 5 минут.
3. Смешать сметану, творог, дорблю и пюрированный чеснок.
4. Заправить томаты творожно-сырной смесью, поперчить и подавать, посыпав пармезановой крошкой и украсив листьями базилика.



ФРАНЦУЗСКИЙ САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК С ГРУШАМИ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

На 4 порции

500 г маленьких креветок без панциря

3 свежие груши

листовой салат

2 стебля сельдерея

1 зеленый сладкий перец

3–4 стебля зеленого лука

Заправка:

100 г майонеза

$\frac{1}{2}$ ч. л. порошка карри

$\frac{1}{2}$ ч. л. измельченной лимонной цедры

1 ст. л. лимонного сока

$\frac{1}{4}$ ч. л. соли

1. Груши разрезать на четыре части, удалить сердцевину и нарезать тонкими маленькими ломтиками.
2. Листья салата вымыть, обсушить. Выложить на широкое блюдо.
3. Креветки отварить и остудить.
4. Сельдерей, зеленый перец и зеленый лук вымыть. Измельчить.
5. Смешать заправку: майонез, карри, лимонный сок, цедру и соль. Смешать с креветками.
6. Поверх салатных листьев выложить измельченные овощи, затем груши, поверх груш выложить креветки, смешанные с заправкой.





САЛАТ ИЗ ТОМАТОВ С МОЦАРЕЛЛОЙ И БАЗИЛИКОМ

На 4 порции

400 г разных томатов (черри, кумато, сливки и т. д.)

50 г зеленого базилика

100 г моцареллы мини

2 ст. л. оливкового масла

1 ч. л. жареного кунжута

крупная соль, черный свежемолотый перец по вкусу

1. Томаты (кроме черри) разрезать на дольки, удобные для укуса. Обильно присыпать томатное ассорти солью, выложить в дуршлаг и поставить стекать над миской, периодически помешивая (на 10 минут).
2. Отцеженные томаты перемешать с моцареллой и рваными листьями базилика, присыпать черным перцем, сбрызнуть маслом и аккуратно перемешать.
3. Перед подачей присыпать кунжутом.



САЛАТ ИЗ ПАСТЫ С ПОМИДОРАМИ И МОЦАРЕЛЛОЙ

На 2 порции

200 г макарон фарфалле

2 помидора

100 г моцареллы

25 г кинзы

25 г базилика

соль, молотый черный перец по вкусу

Заправка:

4 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»

100

1. Отварить макароны в подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг и остудить.
2. Вымытые помидоры, удалив плодоножки, разрезать на четыре дольки, после чего тонко нарезать дольки поперек.
3. Моцареллу нарезать тонкими ломтиками.
4. Зелень вымыть, нарезать не слишком мелко.
5. Все смешать в салатнике, посолить и поперчить по вкусу.
6. Заправить оливковым маслом и перемешать.



САЛАТ «ХОРИАТИКИ»

На 2 порции

3 помидора

$\frac{1}{2}$ красного лука

1 огурец

100 г феты

15 маслин

$\frac{1}{2}$ острого зеленого перца

1 ч. л. сухого орегано

$\frac{1}{4}$ ч. л. мелкой соли

$\frac{1}{4}$ ч. л. молотого черного перца

Заправка:

3 ст. л. оливкового масла

1 ст. л. лимонного сока

1 зубчик чеснока

1. Помидоры и огурец вымыть, удалить плодоножки. Помидоры нарезать небольшими дольками, огурец — полукольцами.
2. Лук очистить, вымыть. Разрезать на четыре части и тонко нашинковать. Острый зеленый перец вымыть, удалить плодоножку и семена, разрезать вдоль пополам, каждую половинку — вдоль на три части и тонко нашинковать.
3. Сыр фета нарезать кубиками толщиной 0,5 см.
4. Маслины нарезать колечками.
5. Приготовить заправку: в небольшой емкости смешать оливковое масло, свежавыжатый лимонный сок и пропущенный через пресс чеснок.
6. В салатнике смешать все компоненты салата, добавить соль, черный перец и орегано.
7. Полить заправкой и тщательно перемешать.



САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНОЙ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОЙ СМОРОДИНОЙ

На 2 порции

2 маленькие свеклы

1 красная луковица

Заправка:

1 ст. л. майонеза

1 ч. л. натертого хрена

2–3 ст. л. свежей черной смородины

соль по вкусу

1. Свеклу вымыть, вытереть насухо бумажным полотенцем, завернуть в фольгу.
2. Духовку разогреть до 200 °С и поставить свеклу запекаться на 1–1,5 часа.
3. Луковицу очистить, вымыть, разрезать на 4 части и тонко нашинковать.
4. Приготовить заправку: ягоды смородины истолочь в кашицу, добавить майонез, хрен. Перемешать.
5. Готовую свеклу очистить от кожуры, разрезать на 4–6 частей и нарезать тонкими дольками.
6. В салатнике смешать свеклу, лук и смородиновую заправку. Посолить по вкусу.



ВИНЕГРЕТ ПО-МОСКОВСКИ

На 2 порции

2 небольшие свеклы

1 морковь

3–5 картофелин

2 луковицы

2–3 соленых огурца

100 г кислой капусты

100 г консервированного зеленого горошка

соль, перец по вкусу

Заправка:

1 ч. л. горчицы

4 ст. л. растительного масла без запаха

1 ст. л. столового уксуса

1. Свеклу, картофель и морковь тщательно вымыть со щеткой.
2. Картофель и морковь отварить в кожуре в одной кастрюле, свеклу в кожуре отварить в другой. Слить воду и остудить.
3. Кислую капусту порезать на полоски длиной 2–3 см. Соленые огурцы порезать маленькими тонкими ломтиками.
4. Лук очистить и тонко нашинковать полукольцами.
5. Готовые свеклу, картофель и морковь нарезать кусочками шириной не более 1,5 см, смешать с нарезанными капустой, огурцами и луком, добавить зеленый горошек, посолить и поперчить по вкусу.
6. Для заправки смешать растительное масло, уксус и горчицу.
7. Винегрет полить заправкой и снова перемешать.



ГРИЛЬ-САЛАТ ИЗ ЦУКИНИ И БАКЛАЖАНОВ

На 2 порции

1 крупный цукини

2 баклажана

2 маринованных помидора

соль, молотый черный перец

Заправка:

2 зубчика чеснока

3 ст. л. растительного масла

1. У цукини и баклажанов удалить плодоножки, вымыть, вытереть насухо бумажным полотенцем и нарезать толстыми кружочками.
2. Запечь баклажаны на шампуре на открытом огне (или запечь в духовке) до средней мягкости (так, чтобы они могли держать форму).
3. Удалить кожицу и нарезать крупными кубиками.
4. Маринованные помидоры мелко нарезать или истолочь в пюре.
5. Чеснок пропустить через пресс и смешать с растительным маслом.
6. Смешать цукини, баклажаны и помидоры, заправить чесночным маслом.
7. Посолить и поперчить по вкусу. Аккуратно перемешать.



НЕМЕЦКИЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С БЕКОНОМ

На 2 порции

4 картофелины

4 ломтика сырокопченого бекона

50 г зеленого лука

соль, черный молотый перец по вкусу

1 ст. л. растительного масла

Заправка:

1 ст. л. муки

2 ст. л. сахара

3 ст. л. воды

2 ст. л. белого винного уксуса

1. Картофель вымыть и отварить в кожуре. Воду слить и остудить. Очистить картофель от кожуры, нарезать кубиками размером 1 см.
2. Ломтики бекона слегка обжарить с 1 ст. л. растительного масла. Ломтики бекона вынуть из сковороды и нарезать мелко.
3. В сковороду с оставшимся от бекона жиром добавить муку, сахар, воду и уксус. Варить на слабом огне, пока жидкость не загустеет.
4. Зеленый лук вымыть, обсушить, мелко нарезать.
5. В сковороду, не убирая ее с огня, сложить нарезанный картофель, бекон и зеленый лук, добавить соль, перец, быстро перемешать и снять с огня.
6. Подавать салат теплым.



КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С ПЕЧЕНЫМИ И ОБЖАРЕННЫМИ ОВОЩАМИ

На 2 порции

3 картофелины

3 помидора

1/2 молодого кабачка

2 небольших баклажана

2 сладких перца

1 луковица

2 зубчика чеснока

1/3 ч. л. сухого розмарина

1/3 ч. л. сухого орегано

35 г петрушки

35 г базилика

растительное масло для жарки

Заправка:

оливковое масло

соль, молотый черный перец

1. Перец и картофель помыть, запечь на открытом огне или в духовке. Остудить.
2. С перцев удалить кожицу и нарезать дольками.
3. Картофель очистить и нарезать кубиками толщиной 3–4 мм.
4. Кабачок и баклажаны помыть, нарезать кубиками и обжарить в растительном масле. Выложить в салатник, добавить картофель.
5. Лук очистить и вымыть. Лук и чеснок мелко на рубить. Помидоры вымыть и нарезать кубиками.
6. В чистой сковороде разогреть оливковое масло и пассеровать лук и чеснок 2–3 минуты, добавить розмарин и орегано, нарезанные помидоры и тушить 10 минут.
7. Смесь слегка остудить и добавить в салатник. Посолить и поперчить, перемешать.
8. Базилик и петрушку вымыть и мелко на рубить. Посыпать зеленью салат.



ОСВЕЖАЮЩИЙ САЛАТ С ЛИСИЧКАМИ

На 4 порции

500 г лисичек

100–150 г помидоров черри

30–50 г тертого пармезана

50 г листьев салата

1 небольшая луковица

Заправка:

1–2 зубчика чеснока

2–3 ст. л. оливкового масла + для жарки

1 ст. л. лимонного сока

соль, черный свежемолотый перец по вкусу

1. Лисички вымыть, крупные грибы порезать на части. Лук нарезать полукольцами.
2. В сковороде разогреть оливковое масло, обжарить на нем лук до прозрачности, добавить лисички и жарить все вместе до полного выпаривания жидкости и румяности грибов.
3. Помидоры черри разрезать на половинки. Листья салата порвать руками.
4. Выложить в салатник помидоры черри и листья салата, добавить обжаренные грибы.
5. Приготовить заправку: смешать оливковое масло с лимонным соком, добавить пропущенный через пресс чеснок, посолить, поперчить и тщательно перемешать.
6. Заправить салат, перемешать и посыпать тертым пармезаном.





108



САЛАТ «ЦЕЗАРЬ» С КУРИЦЕЙ

На 4 порции

1 кочан салата-латука
300 г филе куриной грудки без кожи
2 ст. л. меда
1 ст. л. лимонного сока
50 г пармезана
сливочное масло для жарки
соль, смесь специй для курицы

Для гренек:

4 ломтика вчерашнего белого хлеба
2 ст. л. оливкового масла
2 зубчика чеснока
соль

Заправка:

1 желток
 $\frac{1}{2}$ ч. л. горчицы
1 ч. л. лимонного сока
3 ст. л. оливкового масла
5–6 капель вустерширского соуса
соль

1. Куриные грудки промыть, обсушить бумажным полотенцем, натереть смесью лимонного сока, меда, соли и специй для курицы, положить в миску и оставить мариноваться на 30 минут.
2. Куриное филе вынуть из маринада, обсушить бумажным полотенцем. В сковороде хорошо растопить сливочное масло и обжарить грудки с двух сторон до румяной корочки. Затем накрыть крышкой и тушить на слабом огне до готовности.
3. Готовое филе остудить и нарезать тонкими ломтиками.
4. Для гренек чеснок очистить, разрезать на 2–3 части, смешать с оливковым маслом и нагреть, не давая чесноку подрумяниться.
5. Чеснок вынуть из масла. Хлеб нарезать небольшими кубиками и слегка обжарить в сковороде на чесночном масле.
6. Для заправки взбить желток с горчицей, постепенно влить оливковое масло, добавить лимонный сок, вустерширский соус и соль.
7. Латук хорошо промыть и обсушить. Нарвать салат руками и сложить в сухой чистый салатник. Полить латук половиной соуса и аккуратно перемешать. Посыпать тертым пармезаном. Поверх латука выложить ломтики курицы, полить оставшейся заправкой. Поверх выложить гренки.

Совет: заправка может быть приготовлена заранее и храниться в холодильнике до двух суток.



САЛАТ «ЦЕЗАРЬ» С МОРЕПРОДУКТАМИ

На 4 порции

большая горсть хорошо промытой пряной
руколы

горсть любого свежего салата (мангольд, айсберг,
романо)

150 г крупных креветок

8–10 помидоров черри

5–6 небольших шариков моцареллы

1½ ст. л. оливкового масла

1 небольшой огурец

25 г пармезана

свежемолотый черный перец по вкусу

Гренки:

половина свежего багета или небольшая
чабатта

1 ч. л. смеси прованских трав

1½ ст. л. оливкового масла

Соус:

крупная соль (лучше морская кристаллическая)

2 ст. л. оливкового масла

2 ст. л. натурального йогурта

½ зубчика чеснока

1 килька пряного посола или анчоус

сок ½ лимона

25 г пармезана

1. Хлеб разрезать на небольшие брусочки (на один укус) и выложить на противень, сбрызнуть половиной оливкового масла и обильно присыпать смесью пряных трав, солью и перцем по вкусу. Отправить в разогретую до 180 °С духовку на 15 минут.
2. На сковороде с толстым дном хорошо разогреть оставшееся масло и выложить в него креветки, очищенные до хвостового соединения, обжарить со всех сторон в течение 2 минут и выложить на бумажное полотенце.



САЛАТ «ЦЕЗАРЬ» С МОРЕПРОДУКТАМИ

(Продолжение)

3. По огурцу со всех сторон провести вилкой, разрезать на четыре части вдоль роста и поперек на небольшие брусочки.
4. В ступке (или в посуде с толстыми стенками) измельчить чеснок со щепоткой крупной соли, добавить рубленый анчоус, йогурт и лимонный сок, добавить масло и еще раз очень хорошо перетереть, добавить половину пармезана, натертого на очень мелкой терке, и еще раз перетереть заливку.
5. Салатные листья нарвать руками на небольшие кусочки, смешать с половиной соуса и разложить в порционные тарелки, выложить шарики моцареллы, помидоры черри и кусочки огурца.
6. На салат выложить креветки, сухари, сбрызнуть соусом и выложить сверху стружку пармезана (ее очень удобно делать ножом для чистки овощей).



КОРЕЙСКИЙ САЛАТ С ГОВЯДИНОЙ

На 4 порции

500 г постной говядины

1 морковь

1 свекла

1 луковица

1 головка чеснока

растительное масло для жарки

2 ч. л. красного молотого перца

1 ч. л. соли

2 ст. л. соевого соуса

1. Мясо вымыть, нарезать узкими ломтиками поперек волокон, обжарить в масле на слабом огне.
2. Добавить к мясу соевый соус, накрыть крышкой и потушить еще 5 минут.
3. Морковь и свеклу вымыть, обсушить, нарезать тонкой соломкой, по отдельности потушить в растительном масле.
4. Лук и чеснок очистить и вымыть, в отдельной сковороде пассеровать в растительном масле.
5. Все ингредиенты вынуть шумовкой из сковород, соединить в салатнице, посолить, поперчить, остудить и поставить настояться в холодильник.



САЛАТ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК С ЛИСИЧКАМИ

На 4 порции

2 куриные грудки без кожи и костей

300 г лисичек

50 г сливочного масла

3 луковицы-шалот

50 г кедровых орешков

соль, молотый черный перец по вкусу

лавровый лист

перец горошком

Заправка:

100 мл получившегося бульона

1 зубчик чеснока

4 ст. л. майонеза

1. Куриные грудки порезать на крупные куски, сложить в маленькую кастрюлю вместе с лавровым листом, перцем горошком, солью и налить воду так, чтобы она покрывала мясо. Варить на слабом огне до готовности. Остудить в бульоне.
2. Лисички почистить, замочить в холодной воде на 20–30 минут, затем вымыть в проточной воде. Тушить со сливочным маслом, пока не испарится вся выделившаяся жидкость.
3. Достать филе из бульона, мелко нарезать.
4. Тонко нашинковать лук-шалот.
5. Для заправки процедить бульон и смешать с майонезом, добавить пропущенный через пресс чеснок.
6. Смешать мясо, грибы, лук-шалот. Посолить и поперчить, заправить соусом.
7. Посыпать салат кедровыми орешками.



САЛАТ С КУРИНЫМ МЯСОМ И АПЕЛЬСИНАМИ

На 2 порции

250 г отварного куриного мяса

2 апельсина

200 г риса

Заправка:

1 яичный желток

1 ст. л. муки

$\frac{1}{2}$ ст. л. оливкового масла

1 ст. л. яблочного или белого винного уксуса

сок $\frac{1}{2}$ лимона

1 ст. л. сахара

$\frac{1}{4}$ ч. л. соли

1. Рис отварить до готовности в 500 мл кипящей подсоленной воды, откинуть на дуршлаг, охладить кипяченой водой.
2. Куриное мясо нарезать на мелкие кубики.
3. Сырой яичный желток растереть с сахаром и солью, добавить уксус и хорошо взбить венчиком, постепенно вливая в соус оливковое масло.
4. Выжать сок одного апельсина, добавить 125 мл холодной кипяченой воды и сок лимона, развести в этой смеси муку, вскипятить, соединить с желтками и охладить.
5. Другой апельсин очистить от кожуры и пленок, разобрать на дольки, вынуть семечки, разрезать каждую дольку поперек на 2 части.
6. Смешать все ингредиенты, заправить и поставить на 20–30 минут в холодильник.



ЖАРЕННЫЕ КУРИНЫЕ ГРУДКИ С ПЕЧЕНЫМ ПЕРЦЕМ

На 2 порции

600 г куриного филе

200 г риса

2–3 болгарских перца

сливочное масло для жарки

2–3 веточки петрушки

Заправка:

4 ст. л. майонеза

1 ч. л. молотого имбиря

1 ч. л. кетчупа

соль, черный молотый перец,
молотая паприка

1. Отварить рис до готовности в 500 мл кипящей подсоленной воды, откинуть на дуршлаг, охладить кипяченой водой.
2. Мясо посолить и поперчить. Поджарить в сливочном масле, остудить и вынуть мясо из масла.
3. Сладкий перец вымыть и нарезать дольками, предварительно вынув семена и удалив плодоножку.
4. Помешивая, тушить нарезанный перец 5 минут в оставшемся масле, вынуть и остудить.
5. Смешать майонез, кетчуп, соль, перец, паприку и имбирь.
6. Нарезать обжаренное филе, перемешать со сладким перцем и рисом. Смешать с соусом для салата.
7. Салат украсить петрушкой.



САЛАТ «ОЛИВЬЕ» С КОПЧЕНОСТЯМИ

На 4 порции

150 г варено-копченого карбонада
150 г варено-копченой свиной шейки
200 г свежемороженого зеленого горошка
2 свежих огурца
3 картофелины
1 морковь
соль, черный молотый перец по вкусу

Заправка:

4 ст. л. майонеза

1. Картофель и морковь тщательно вымыть и сварить в кожуре. Остудить.
2. Замороженный зеленый горошек опустить в кипящую воду и проварить в течение 3–5 минут. Откинуть на дуршлаг, остудить.
3. Огурцы вымыть, нарезать мелкими кубиками толщиной 3 мм.
4. Мясные копчености нарезать кубиками толщиной 5 мм.
5. Остывшие картофель и морковь очистить от кожуры, картофель нарезать мелкими кубиками, соразмерно копченостям, а морковь порубить очень мелко.
6. Смешать в салатнике картофель, морковь, копчености, огурцы и остывший зеленый горошек. Посолить и поперчить.
7. Заправить салат майонезом и все тщательно перемешать.



САЛАТ ИЗ СОЛЕНОГО ЛОСОСЯ

На 3 порции

300 г слабосоленого лосося (или горбуши)

1 яйцо

100 г консервированных шампиньонов

4 маринованных огурца

1 маленькая головка репчатого лука

100 г риса

соль по вкусу

Заправка:

3–4 ст. л. майонеза

1 ч. л. хрена

1 ч. л. лимонного сока

1. Сварить вкрутую яйцо, остудить и очистить. Мелко нарезать.
2. Отварить рис в подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, и остудить.
3. Слабосоленого лосося нарезать тонкой соломкой.
4. Маринованные огурцы нарезать тонкой соломкой.
5. Лук очистить, вымыть, тонко нашинковать полукольцами.
6. Смешать майонез с хреном и лимонным соком.
7. В салатнике смешать лосося, огурцы, лук, рис и яйца. Добавить шампиньоны, нарезанные ломтиками. Перемешать, заправить салат соусом, еще раз перемешать.



САЛАТ ИЗ КОПЧЕНОГО ЛОСОСЯ

На 4 порции

700 г лосося

2 яйца

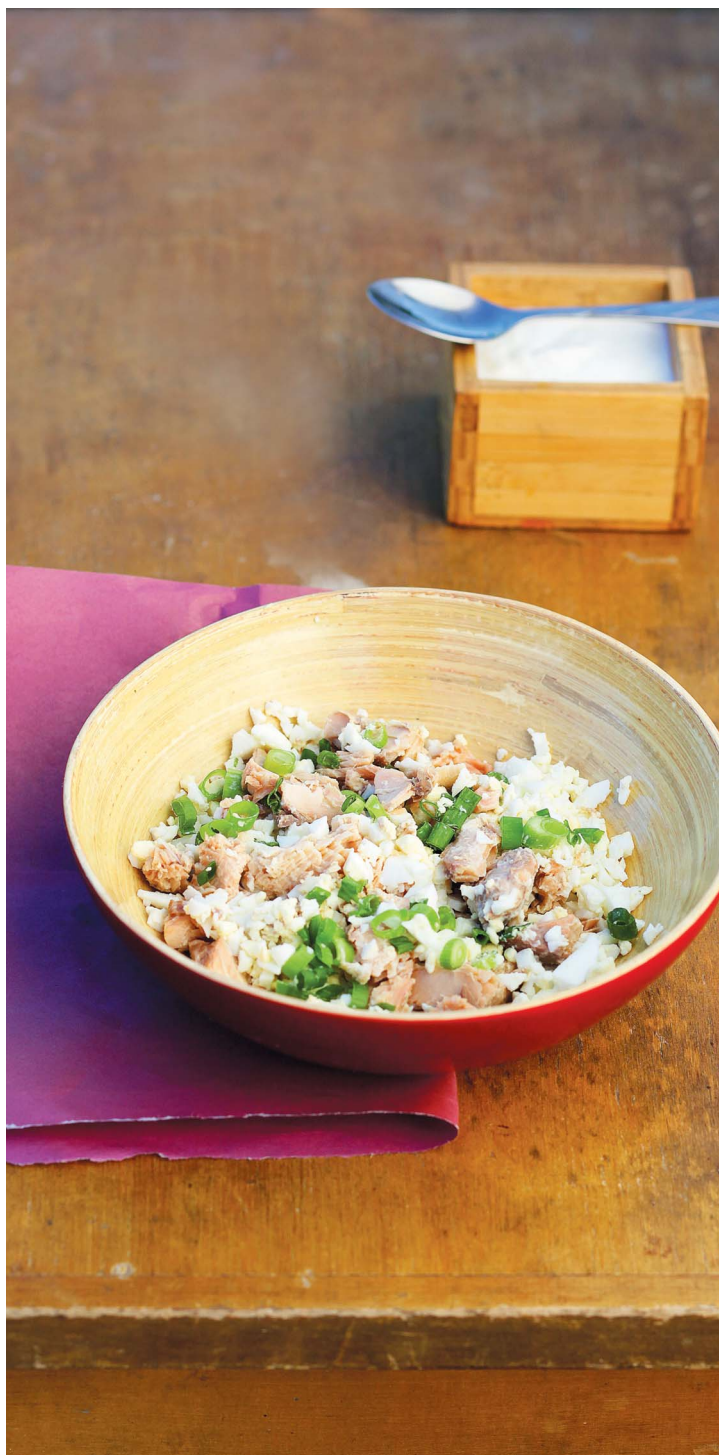
100 г зеленого лука

соль, молотый черный перец

Заправка:

4–5 ст. л. майонеза

1. Копченого лосося очистить от шкурки и костей, руками разобрать на мелкие кусочки. Сложить в салатник.
2. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить от скорлупы, мелко нарезать.
3. Зеленый лук вымыть, обсушить и мелко нарезать.
4. Смешать с лососем яйца и лук, поперчить, заправить салат майонезом.
5. Снять пробу и при необходимости добавить соль.



КОКТЕЙЛЬ ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ

На 4 порции

300 г консервированного крабового мяса

300 г очищенных креветок

100 г консервированных мидий

1 сладкий перец

1 красная луковица

100 г маринованных огурцов

100 г зеленых оливок, фаршированных анчоусами

соль по вкусу

Заправка:

50 мл виноградного сока

4 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»

1. Разобрать на волокна крабовое мясо и удалить жесткие хорды. Длинные волокна мяса порезать на 2–3 части.
2. Креветки отварить в подсоленной воде 5 минут.
3. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку и семена. Перец, лук и маринованные огурцы нарезать мелкой соломкой.
4. Зеленые оливки разрезать пополам.
5. Приготовить заправку: смешать оливковое масло и сок.
6. В салатнике смешать все ингредиенты, добавить мидии, перемешать с заправкой, при необходимости посолить.



КРАБОВЫЙ САЛАТ

На 4 порции

500 г крабового мяса

100 г риса

2 свежих огурца

3 стебля лука-порей (белая часть)

Заправка:

2 ст. л. майонеза

2 ст. л. соевого соуса

2 ст. л. сметаны

1 ст. л. лимонного сока

1/2 ч. л. порошка карри

соль по вкусу

1. Разобрать на волокна крабовое мясо и удалить жесткие хорды. Длинные волокна мяса порезать на 2–3 части.
2. Отварить рис в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг.
3. Белую часть лука-порей нашинковать.
4. Огурцы вымыть, отрезать кончики, нарезать мелкими кубиками.
5. Для заправки смешать сметану, майонез, соевый соус, лимонный сок и порошок карри. Посолить по вкусу и тщательно перемешать.
6. Смешать крабовое мясо, лук-порей и огурцы, заправить салат и перемешать.





САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ И СВЕКЛЫ С БАЛЬЗАМИКОМ И АРОМАТНЫМ СЫРОМ

На 4 порции

200 г свежей тыквы

200 г свежей свеклы

100 г любого выдержанного сыра с ярким ароматом

оливковое масло для жарки

30 г картофельных чипсов

1 зубчик чеснока

2–3 ст. л. бальзамического уксуса

соль морская по вкусу

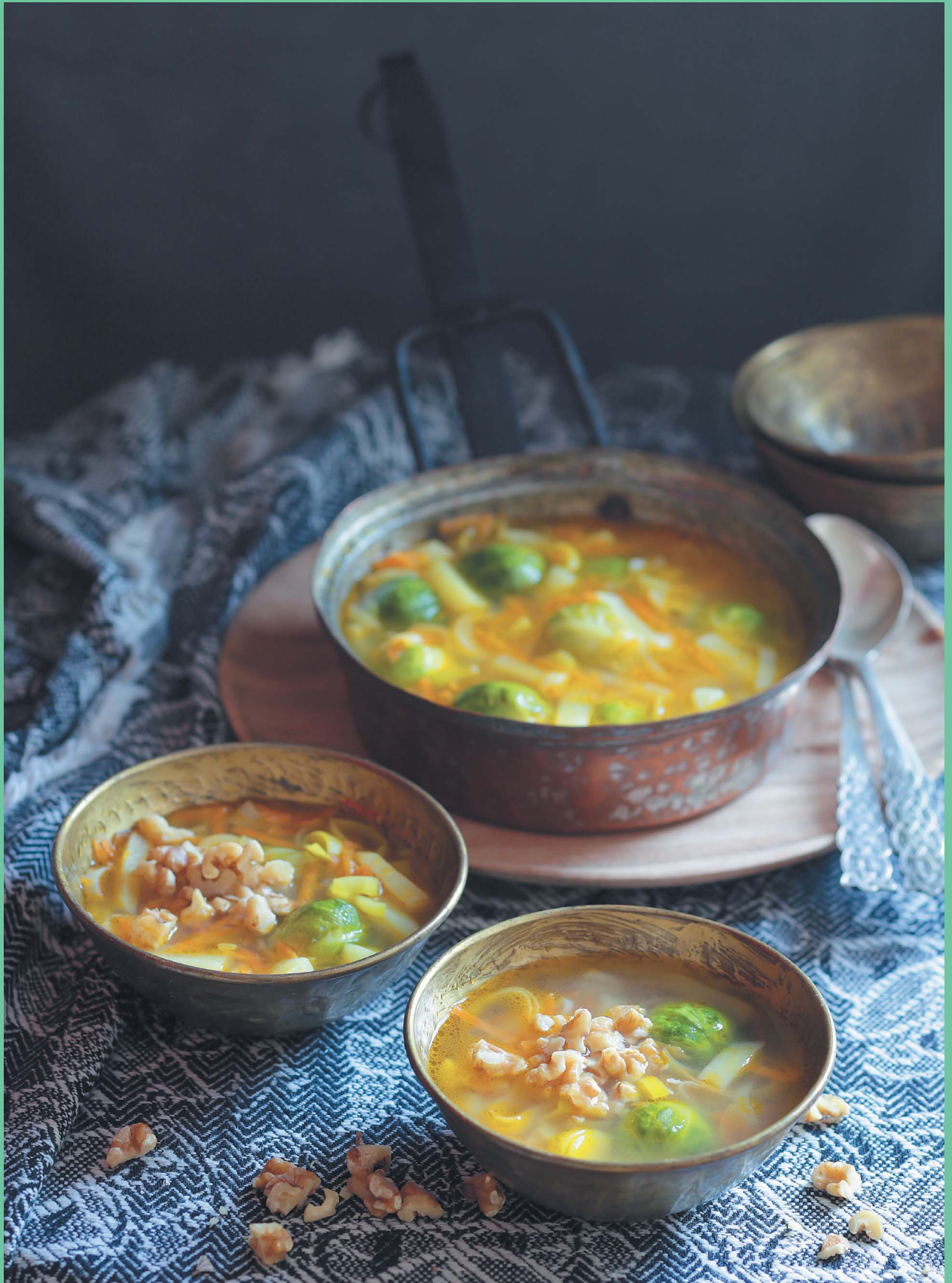
черный молотый перец по вкусу

1 ч. л. свежего розмарина

несколько веточек петрушки

1. Тыкву и свеклу нарезать соломкой, перемешать, посолить, поперчить, заправить бальзамиком и дать постоять 30 минут.
2. На сковороде хорошо раскалить масло. В горячем масле обжарить сначала очень мелко рубленный розмарин, затем пюрированный в ступке чеснок, затем тыкву и свеклу вместе с соком 3–4 минуты на сильном огне.
3. Разложить на порционные тарелки. Присыпать крошкой из чипсов и сверху уложить несколько тонких стружек сыра (их легко сделать овощным ножом). Украсить петрушкой.





СУПЫ

ЛЕТНИЙ ЩАВЕЛЕВЫЙ СУП

На 4 порции

2 яйца

2 средние картофелины

1 маленькая морковь

300 г щавеля

растительное масло для жарки

1 небольшая луковица

1,2 л воды или овощного бульона

соль, свежемолотый черный перец

1. Яйца комнатной температуры выложить в кастрюлю, залить холодной водой так, чтобы она покрыла их слоем не менее 1 см. Довести воду до кипения, накрыть кастрюлю крышкой и снять с огня. Оставить на 18 минут, затем переложить яйца в холодную воду, остудить и очистить, разрезать пополам.
2. Очистить картофель, лук и морковь. Картофель нарезать небольшими брусочками или кубиками, морковь натереть на крупной терке, лук нарезать кольцами. Щавель промыть, удалить жесткие стебли и нарезать полосками.
3. Разогреть в сковороде растительное масло, спассеровать на нем лук до мягкости, 5–7 минут. Добавить морковь и обжарить до светло-золотистого оттенка, еще 5–7 минут.
4. Влить воду или бульон в кастрюлю, выложить картофель, слегка посолить и варить 10 минут. Добавить зажарку из лука с морковью, варить еще 5–7 минут. Всыпать щавель и варить еще 2–3 минуты.
5. Разлить суп по тарелкам, выложить в каждую по половинке вареного яйца и подавать.



ЛЕГКИЙ ГРИБНОЙ СУП

На 8 порций

1 кг лисичек
1 луковица
2 небольшие моркови
5 картофелин
2 лавровых листа
4 горошины черного перца
25 г укропа
25 г петрушки
соль по вкусу
оливковое масло для жарки

1. Лисички вымыть, сложить в кастрюлю и залить 2,5 л холодной воды. Довести воду до кипения, снять образовавшуюся на поверхности воды пену. Варить в течение 10–15 минут.
2. Картофель очистить, нарезать кубиками. Добавить в кастрюлю, варить до мягкости картофеля.
3. Лук мелко порезать, морковь нарезать тонкой соломкой. Обжарить на разогретом оливковом масле измельченный лук до золотистого оттенка, добавить морковь, обжаривать овощи до готовности моркови.
4. Добавить в кастрюлю к грибам пассерованные овощи, лавровые листья и перец горошком, посолить, варить все вместе около 10 минут. Удалить лавровые листья из супа. При подаче посыпать суп измельченной зеленью.





ФРАНЦУЗСКИЙ ЛУКОВЫЙ СУП

На 4 порции

3 крупные луковицы

1 зубчик чеснока

100 г твердого сыра

1 л овощного бульона

15 г сливочного масла

1 ст. л. оливкового масла

$\frac{1}{2}$ ч. л. сахара

1 ст. л. с горкой пшеничной муки

50 мл сухого белого вина

4 ломтика багета

соль, свежемолотый белый перец

1. Очистить и нарезать лук тонкими полукольцами. Зубчик чеснока очистить и разрезать пополам. Сыр натереть на крупной терке. Бульон влить в кастрюлю и поставить прогреваться на слабый огонь.
2. Разогреть в сотейнике смесь сливочного и оливкового масла, выложить лук, посыпать сахаром, перемешать и обжаривать на среднем огне, помешивая, до золотистого цвета, около 7 минут. Всыпать муку, перемешать, затем влить вино и выпарить его.
3. Переложить содержимое сотейника в кастрюлю с горячим бульоном, довести до кипения и варить на слабом огне 40–45 минут, до полной мягкости лука.
4. Сделать тосты из ломтиков багета в тостере или подпечь их с обеих сторон на сковороде до светло-золотистого цвета.
5. Разогреть верхний гриль в духовке и установить под него решетку, чтобы поместились миски с супом.
6. Разлить суп в термостойкие глубокие миски (например, керамические). Выложить в каждую по тосту, посыпать тертым сыром и поместить под гриль на 4–5 минут, до расплавления сыра. Сразу подавать.



ГОВЯЖИЙ БУЛЬОН С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

На 6 порций

500 г говядины для бульона на кости

1 луковица

1 небольшая морковь

50 г корня сельдерея (по желанию)

2–3 лавровых листа

5–6 горошин черного перца

1–2 горошины душистого перца

25 г зелени (укропа или петрушки)

2 л воды

400 г говяжьего фарша

1 маленькое яйцо

1 ч. л. смеси специй для фарша

2–3 веточки петрушки (по желанию)

соль, свежемолотый черный перец

1. Говядину промыть и выложить в кастрюлю. Лук, морковь и корень сельдерея (если используете) очистить. Луковицу оставить целой, морковь и сельдерей крупно нарезать, выложить овощи в кастрюлю. Добавить лавровый лист и оба вида перца горошком, а также стебли зелени.
2. Влить в кастрюлю воду, довести до кипения, снять пену, убавить огонь до очень слабого и варить 1,5–2 часа, до мягкости мяса. Отварную говядину достать и использовать в другом блюде, бульон процедить, овощи и специи выбросить. Перелить бульон в кастрюлю и довести до слабого кипения.
3. В говяжий фарш влить яйцо, добавить специи, посолить, поперчить и хорошо вымесить. Сформировать влажными руками шарики диаметром около 2 см.
4. Выложить фрикадельки в бульон, довести его до кипения, убавить огонь до минимального и варить около 15 минут, до готовности фрикаделек.
5. Мелко нарубить петрушку, если используете. Разлить бульон по глубоким мискам или тарелкам, разложить фрикадельки и посыпать зеленью.



РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ

На 4 порции

150 г перловой крупы

3 крупных соленых огурца

1 средняя морковь

3–4 средние картофелины

1 крупная луковица

растительное масло для жарки

сметана для подачи

несколько веточек петрушки для подачи

соль, свежемолотый черный перец

Для бульона:

400 г говядины (лучше на косточке)

1 небольшая луковица

1 маленькая морковь

3 лавровых листа

6–8 горошин черного перца

около 2 л воды

1. Сварить бульон. Выложить в кастрюлю мясо, очищенные и крупно нарезанные лук и морковь, лавровый лист и черный перец горошком. Влить холодную воду так, чтобы она полностью покрывала мясо. Довести до кипения, снять пену, убавить огонь до слабого, накрыть крышкой и варить около 2 часов, по мере необходимости подливая кипяток, чтобы мясо было покрыто бульоном. Когда говядина станет полностью мягкой, снять с огня, отложить мясо остывать, бульон процедить через сито. Остывшее мясо снять с кости и нарезать небольшими кусочками.

2. Предварительно промытую и замоченную минимум на 1 час перловую крупу выложить в кастрюлю, залить водой так, чтобы она ее покрывала слоем около 1 см, и варить на слабом огне под крышкой 20 минут, до полуготовности. Оставшуюся жидкость не сливать.
3. Нарезать соленые огурцы тонкой соломкой (если кожица жесткая, срезать ее), выложить в сотейник, влить немного воды и тушить на слабом огне под крышкой до мягкости, время от времени подливая воду по мере испарения, около 20 минут.
4. Очистить морковь, картофель и лук. Морковь натереть на крупной терке или мелко нарезать, картофель нарезать небольшими кубиками, лук мелко нарубить.
5. Разогреть в сковороде растительное масло, выложить лук, слегка посолить и готовить на среднем огне, помешивая, до мягкости, около 8 минут. Затем добавить морковь и готовить, помешивая, еще 5 минут.
6. Влить в кастрюлю процеженный бульон, выложить лук с морковью, добавить перловку вместе с жидкостью и картофель, варить около 12 минут, до мягкости картофеля и готовности перловки.
7. За 5 минут до окончания варки добавить в суп нарезанную отварную говядину. Петрушку нарубить.
8. Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать петрушкой и дополнить каждую порцию ложкой сметаны.



На 4 порции

1 л говяжьего бульона
2 гвоздики
1 палочка корицы
2 звездочки бадьяна
1 средняя луковица
50 мл рыбного соуса
пара щепоток сахара
160–180 г говяжьей вырезки
500 г плоской рисовой лапши
3 см свежего корня имбиря
1 маленький перчик чили
3 веточки свежей мяты
50 г кинзы
50 г зеленого лука
250 г бобовых ростков
2 лайма

1. Влить в кастрюлю говяжий бульон, добавить все специи, положить целую очищенную луковицу. Довести до слабого кипения и варить 15–20 минут. В конце влить рыбный соус и всыпать сахар, проверить, достаточно ли бульон соленый (если соли мало, влить немного больше рыбного соуса). Держать бульон на минимальном огне горячим до подачи.
2. Говяжью вырезку нарезать как можно более тонкими ломтиками поперек волокон.
3. Рисовую лапшу залить кипятком или отварить согласно инструкции на упаковке. Слить воду и разложить по большим глубоким пиалам.
4. Имбирь очистить, нарезать поперек кружочками, затем очень тонкой соломкой. Перчик чили нарезать очень тонкими кружочками, удаляя в процессе семена. Промыть всю зелень. Оборвать листочки мяты и кинзы, нарубить всю зелень.
5. Бобовые ростки залить кипятком на 5 секунд, слить воду. Выложить ростки поровну в каждую пиалу с лапшой. Разложить в пиалы зелень и имбирь.
6. Выложить поверх зелени ломтики говядины и залить кипящим говяжьим бульоном, чтобы мясо слегка сварилось. Украсить кружочками чили.
7. Подавать суп с разрезанным на четвертинки лаймом, чтобы каждый мог регулировать кислотку по вкусу.



На 4 порции

400 г крупных креветок
1 л куриного бульона
2 ст. л. тайской креветочной пасты
(по желанию)
150 г свежих шампиньонов
2 помидора
80 г лука-порей (белая часть)
3 см свежего корня имбиря
3 см свежего корня галангала
2–3 стебля лемонграсса
1 маленький пучок кинзы
несколько перьев зеленого лука
1 маленький перчик чили
8–10 листьев каффир-лайма
3 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. рыбного соуса
400 мл кокосового молока
2 лайма

1. Креветки очистить от голов и панцирей, оставив только хвостики. Удалить кишечную вену, прорезав со стороны спинки. Сложить головы и панцири в кастрюлю, влить куриный бульон, довести до кипения, по желанию добавить креветочную пасту и варить на слабом огне, пока занимаетесь остальными ингредиентами.
2. Шампиньоны и помидоры разрезать на четвертинки. Лук-порей нарезать тонкими кольцами поперек. Очистить корни имбиря и галангала и нарезать кружочками. Снять верхний слой со стеблей лемонграсса, размять стебли и крупно нарезать наискосок. Кинзу промыть и оборвать листочки. Зеленый лук промыть и нарезать тонко наискосок. Перчик чили нарезать колечками.
3. Процедить бульон в чистую кастрюлю, выложить в него креветки, грибы, помидоры, лук-порей, имбирь, галангал, лемонграсс, листья каффир-лайма. Влить соевый и рыбный соус, кокосовое молоко. Варить 4–5 минут, снять с огня и дать немного настояться.
4. Влить выжатый из 1 лайма сок, второй лайм разрезать на четвертинки.
5. Разлить суп по глубоким мискам, посыпать колечками чили, кинзой и зеленым луком, подавать с дольками лайма.



СУП МИСО С ГРИБАМИ И ТОФУ

На 4 порции

12 свежих грибов шиитаке

100 г мелких замороженных китайских опят

2 квадрата сухих водорослей комбу 10 × 10 см

1 л воды

15–20 г сухих хлопьев тунца (бонито)

200 г шелкового тофу

несколько перьев зеленого лука

3–4 ст. л. светлой пасты мисо

пара горстей размоченных водорослей
вакаме

1. Отделить ножки от шляпок шиитаке. Замороженные китайские опята вместе с ножками шиитаке отварить в небольшом количестве подсоленной воды до мягкости, около 12 минут. Слить воду, удалить ножки шиитаке, оставив только опята.
2. Поломать сухие водоросли комбу на кусочки, выложить в кастрюлю, залить водой и оставить на 1–3 часа.
3. Поместить кастрюлю с водой и комбу на средний огонь, довести почти до кипения, снять с огня и дать настояться 10 минут.
4. Вернуть кастрюлю на огонь, добавить хлопья бонито, варить 1 минуту, снова снять с огня и дать постоять 10 минут. Бульон процедить и вернуть в кастрюлю.
5. Разрезать шляпки шиитаке на четыре части, тофу нарезать небольшими кубиками, зеленый лук промыть и нарезать тонко наискосок.
6. Выложить грибы в горячий бульон и варить 4–5 минут. Добавить пасту мисо и перемешать.
7. Снять суп с огня, добавить тофу, отваренные опята и водоросли вакаме. При подаче посыпать зеленым луком.

СУП С БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТОЙ

На 4–6 порций

1 л овощного бульона или воды

300 г картофеля

300 г брюссельской капусты

100 г моркови

1 стебель лука-порея (только белая часть)

60 г грецких орехов

растительное масло для жарки

2 горошины душистого перца

соль

140

1. Лук-порей, морковь, картофель помыть и очистить. Брюссельскую капусту разморозить, если требуется, и промыть. Лук-порей нарезать кружочками. Морковь натереть на крупной терке. Спассеровать лук с морковью на масле. Картофель нарезать брусочками или кубиками.
2. Бульон или воду довести до кипения, положить картофель, варить его до полуготовности. Добавить пассерованные лук с морковью и капусту, перец, соль. Варить до готовности капусты.
3. Горячий суп разлить по тарелкам, всыпать в каждую по столовой ложке орехов. По желанию можно украсить веточками зелени.



СУП С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

На 12 порций

2,5 л овощного бульона или воды

200 г чечевицы

3 картофелины

1 луковица

1 крупная морковь

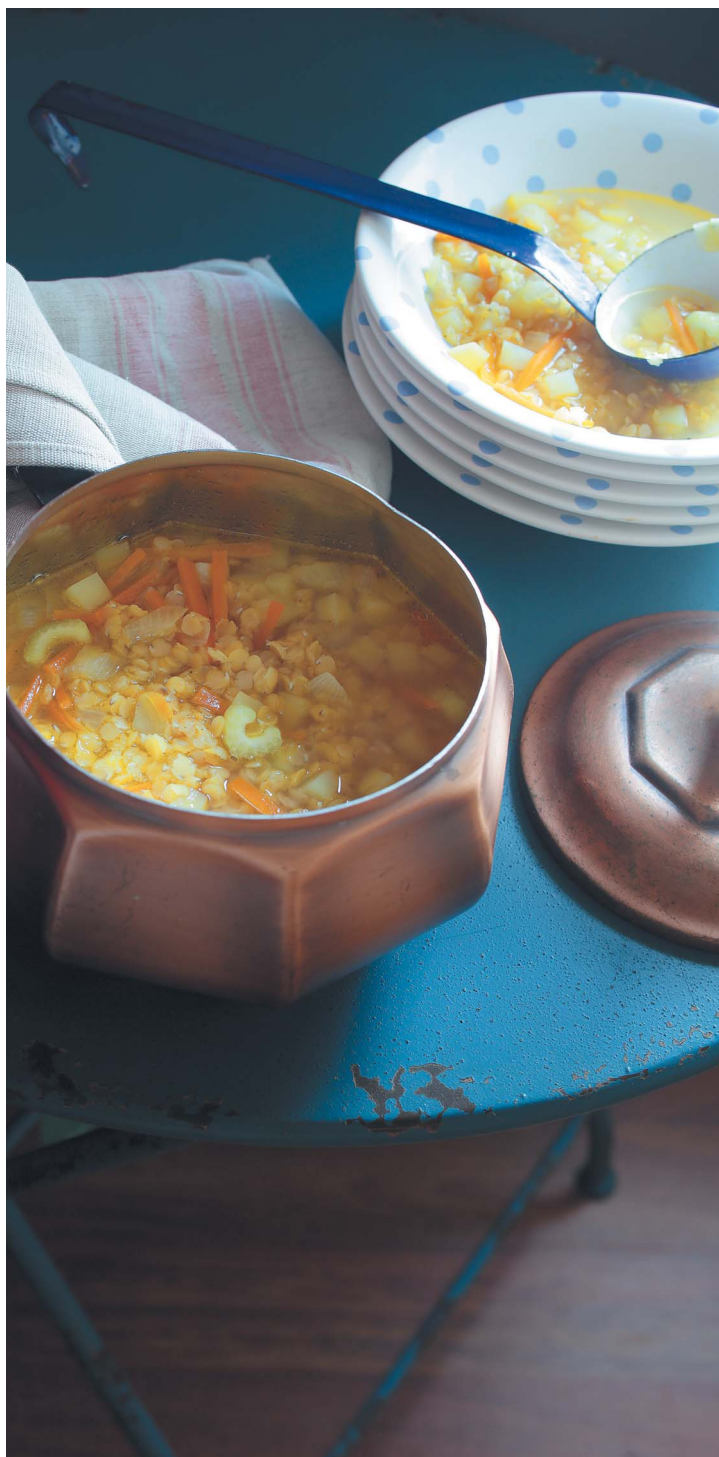
2 стебля сельдерея

растительное масло для жарки

черный молотый перец

соль

1. Промыть чечевицу. Лук, картофель, морковь и сельдерей помыть и очистить.
2. Бульон или воду довести до кипения, положить чечевицу, дать бульону закипеть. Добавить нарезанный брусочками или кубиками картофель, варить суп 30 минут.
3. Лук нарезать кубиками. Морковь нашинковать соломкой или натереть на крупной терке. Спассеровать лук с морковью на масле. Добавить нарезанный кусочками сельдерей и обжаривать его вместе с луком и морковью в течение 5–10 минут.
4. Положить овощи в суп, варить его 20 минут. Посолить и поперчить.
5. При подаче разлить суп по тарелкам. По желанию можно посыпать рубленой зеленью.



СУП-КРЕМ ИЗ КАБАЧКОВ

На 3–4 порции

500 мл овощного бульона или воды

4 небольших кабачка

1 луковица

1 небольшая морковь

1 зубчик чеснока

1 ч. л. молотой паприки

200 г сухариков

соль, черный молотый перец

1. Кабачки, лук и морковь помыть, очистить и нарезать мелкими кубиками.
2. Бульон или воду довести до кипения, положить подготовленные овощи и варить их до размягчения. В конце приготовления посолить, поперчить, добавить паприку и пропущенный через пресс чеснок.
3. Овощи вместе с бульоном измельчить блендером до состояния жидкого пюре. Прогреть суп в течение 5 минут.
4. Разлить суп по тарелкам, в каждую положить сухарики и сразу подавать.



ОВОЩНОЙ СУП СО ШПИНАТОМ

На 6 порций

2 средние картофелины
100 г корня сельдерея
1 маленькая репа
1 средняя морковь
1 маленький пастернак
1 небольшая луковича
250 г шпината
растительное масло для жарки
1,2 л овощного или куриного бульона
2–3 веточки петрушки
2–3 веточки укропа
сметана для подачи
соль, свежемолотый черный перец

1. Картофель, корень сельдерея и репу очистить и нарезать небольшими кубиками. Морковь и пастернак очистить (из пастернака при необходимости вырезать жесткую сердцевину), нарезать тонкими ломтиками.
2. Выложить корнеплоды в кастрюлю, залить бульоном, довести до кипения и варить на слабом огне до мягкости, около 25 минут.
3. Лук очистить и мелко нарубить. Шпинат промыть, удалить жесткие стебли.
4. Разогреть растительное масло на сковороде и пассеровать на нем лук до мягкости и светло-золотистого оттенка, около 8 минут.
5. Добавить шпинат и жареный лук в кастрюлю с супом за 5 минут до окончания варки. Посолить и поперчить по вкусу.
6. Промыть и мелко нарубить зелень.
7. Подавать суп, посыпав зеленью и дополнив каждую порцию ложкой сметаны, по желанию можно подать с половиной отварного яйца.





СУП-ПЮРЕ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ

На 4 порции

400 г свежих крупных шампиньонов

3–4 небольшие картофелины

1 большая луковица

растительное масло для жарки

1 ст. л. муки

100 мл сливок высокой жирности (20–33 %)

1,5 л чистой холодной воды

2 лавровых листа

крупная соль, черный свежемолотый перец
по вкусу

маленькая веточка розмарина

петрушка для подачи

1. Картофель, лук, шампиньоны помыть и очистить. Воду довести до кипения, посолить по вкусу, добавить лавровый лист и розмарин, отварить картофель до готовности. Вынуть картофель, процедить бульон.
2. Картофель пюрировать и отправить назад в бульон, дать ему закипеть при низкой температуре.
3. Сковороду с толстым дном раскалить, разогреть масло и хорошо пропассеровать нашинкованный лук, затем обжарить в луке грибы, нарезанные тонкой соломкой, через сито добавить муку и еще немного потушить на небольшом огне.
4. Выложить лук с грибами в бульон, дать закипеть, добавить сливки и снова дать закипеть.
5. Тщательно взбить суп в блендере и подавать, присыпав рубленой петрушкой.





ГАСПАЧО КРАСНЫЙ

На 2 порции

3 спелых помидора без шкурки

1 большой сладкий красный перец

1 красный перец чили

1 средний огурец без шкурки

1 стебель сельдерея без волокон

1 зубчик чеснока без сердцевинки

лед и петрушка для подачи

крупная соль, черный свежемолотый перец
по вкусу

1. Овощи помыть, нарезать небольшими ломтиками и взбить в чаше блендера на средней скорости в режиме пульсации. Убрать чашу в холодильник на 20 минут.
2. Перед подачей разложить в супные тарелки лед, налить гаспачо и присыпать рубленой петрушкой.



ОКРОШКА НА КЕФИРЕ С ГОВЯДИНОЙ

На 6 порций

300 г отварного филе говядины без пленок
и жил

2 яйца

3–4 корнеплода редиса

1 средний огурец

4–5 перьев зеленого лука

50 г петрушки

50 г укропа

100 г консервированного зеленого горошка

2–3 картофелины

1 л кефира комфортной жирности

горчица по вкусу

крупная соль, черный свежемолотый

перец по вкусу

1. Овощи и зелень помыть и очистить. Картофель отварить. Яйца, картофель и говядину нарезать кубиками. Редис, огурец, зеленый лук нарезать тонкой соломкой. Зелень порубить.
2. Тщательно перемешать все ингредиенты, кроме кефира и горчицы.
3. Разложить в порционные глубокие тарелки и подавать с кефиром и горчицей.



ГОРЯЧИЕ БЛЮДА



ОСНОВНЫЕ БЛЮДА



ОТБИВНЫЕ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С БРОККОЛИ

На 4 порции

500 г брокколи (свежей или шоковой заморозки)

4 куска филе телятины

оливковое масло для жарки

4 ст. л. сметаны

1 ст. л. петрушки

1 зубчик чеснока

крупная соль, черный свежемолотый перец по вкусу

1. Мясо очень хорошо отбить с обеих сторон и дать ему немного отдохнуть (5–10 минут).
2. Брокколи отварить в кипящей подсоленной воде до комфортной для вас степени готовности.
3. Сметану смешать с солью, черным перцем и пюрированным чесноком, добавить рубленую петрушку и еще раз перемешать.
4. Раскалить сковороду с толстым дном и разогреть в ней масло, обжарить мясо с каждой стороны по 2 минуты, присолив и поперчив каждую сторону после переворачивания.
5. Подавать мясо, гарнировав капустой, политой сметанным соусом.





ОТБИВНЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

На 4 порции

500 г цветной капусты (свежей или шоковой заморозки)

2 филе куриной грудки

оливковое масло для жарки

4 ст. л. сметаны

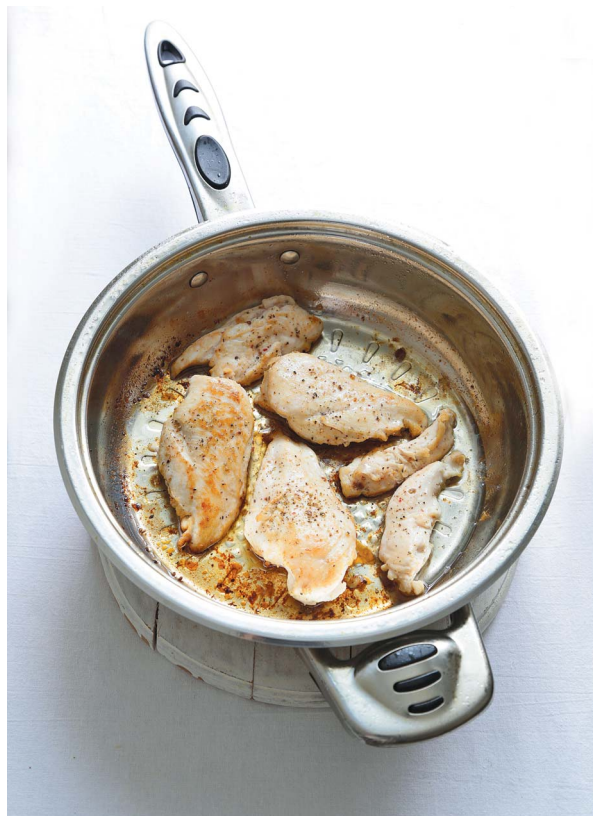
1 ст. л. петрушки

1 ч. л. лимонного сока

1 зубчик чеснока

крупная соль, черный свежемолотый перец по вкусу

1. Филе очень хорошо отбить с обеих сторон и дать ему немного отдохнуть (5–10 минут).
2. Цветную капусту отварить в кипящей подсоленной воде до комфортной для вас степени готовности.
3. Сметану смешать с солью, черным перцем и пюрированным чесноком.
4. Рубленую петрушку смешать с лимонным соком, перцем и солью.
5. Раскалить сковороду с толстым дном и разогреть в ней масло, обжарить филе с каждой стороны по 2 минуты, присолив и поперчив каждую сторону после переворачивания.
6. Подавать отбивные, обильно присыпанными петрушкой, гарнировав капустой, политыми сметанным соусом.





ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ С ЯБЛОКОМ И КАРАМЕЛИЗИРОВАННЫМ ЛУКОМ

На 4 порции

500 г печени (лучше говяжьей или телячьей)

100 мл молока

2 ст. л. соевого соуса

2 ст. л. бальзамического уксуса

30 г сливочного масла

растительное масло для жарки

$\frac{1}{5}$ кисло-сладкого яблока

4 луковицы-шалот

петрушка для подачи

крупная соль, черный свежемолотый перец

по вкусу

мука для панировки

1. Печень подморозить, очистить от пленок и протоков, нарезать ломтиками, посыпать черным перцем, залить молоком, соевым соусом и убрать в холодильник на 10 минут.
2. Лук и яблоко нарезать дольками вдоль роста. Обжарить их до золотистого цвета и яркого аромата лука на хорошо разогретой сковороде в сливочном масле, влить бальзамик и прибавить огонь. Когда лук потемнеет — убрать с огня.
3. В хорошо разогретой сковороде накалил растительное масло. Печень вынуть из молока и тщательно обвалять в муке, выложить на сковороду, желательно в один слой.
4. Когда печень зарумянится (1–2 минуты), с помощью широкой лопатки перевернуть ее на другую сторону и обжаривать еще 1–2 минуты.
5. Подавать с карамелизированными овощами и рубленой петрушкой.

157



ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ В ПРЯНОЙ ПАНИРОВКЕ

На 6 порций

500 г печени

100 г белых панировочных сухарей

оливковое масло для жарки

1 ст. л. соевого соуса

50 мл молока

1 ч. л. смеси прованских трав

1 ч. л. сухого орегано

1 ч. л. сухого розмарина

соль, черный молотый перец по вкусу

1 свежий огурец для подачи

гранатовый соус для подачи

158

1. Печень подморозить, очистить от пленок и протоков, нарезать кусками толщиной 1–1,5 см и шириной около 15 см, посыпать черным перцем, залить молоком, соевым соусом и убрать в холодильник на ночь накануне приготовления.
2. Хорошо раскалить сковороду и нагреть оливковое масло, печень хорошо обвалять в сухарях, смешанных с травами, солью и перцем, и обжарить с двух сторон до золотистой корочки.
3. Выложить на тарелки, полить соусом и гарнировать огуречной соломкой.



БОЛЬШАЯ ПИЦЦА АССОРТИ

На 1 большую пиццу

1 готовая основа для большой пиццы
300 г очищенных помидоров в собственном соку
200 г моцареллы
1 зубчик чеснока
4 ст. л. оливкового масла
3–4 пряных анчоуса
4–5 крупных маслин без косточки
2–3 каперсы
50 г листьев орегано или 1 ч. л. сухого
200 г салями
2 стручка калабрийского перца (можно заменить его на красный или зеленый чили)
соль по вкусу
черный свежемолотый перец по вкусу

1. Помидоры отцедить и разделить руками на 2–3 части.
2. Сок от помидоров смешать с тремя ложками оливкового масла, посолить, поперчить по вкусу, добавить рубленый чеснок и калабрийский перец, еще раз хорошо перемешать. Если орегано сухой, то добавить его в соус.
3. Основу для теста смазать оставшимся маслом, равномерно выложить на лепешку соус, распределить помидоры, сыр и обильно посыпать листьями орегано.
4. На разных частях пиццы отдельно друг от друга разложить анчоусы, резанные дольками маслины, салями, нарезанную тонкими кружками, и очень мелко нарубленные каперсы.
5. Выпекать пиццу до готовности, исходя из характеристик теста и особенностей духовки, сыр ни в коем случае не должен подгореть.





МИНИ-ПИЦЦЫ АССОРТИ

На 1 небольшую пиццу

1 готовая основа для небольшой пиццы

«Маргарита»:

100 г очищенных помидоров в собственном соку

50 г моцареллы (лучше мини)

горсть листьев базилика

1 зубчик чеснока

1 ст. л. оливкового масла

«Маринара»:

100 г очищенных помидоров в собственном соку

200 г моцареллы

1 зубчик чеснока

1 ст. л. оливкового масла

3–4 пряных анчоуса

4–5 крупных маслин без косточки

«Дьябло»:

100 г очищенных помидоров в собственном соку

50 г моцареллы

50 г салями

2 стручка калабрийского перца (можно

заменить на красный или зеленый чили)

1 ст. л. оливкового масла

200 г хорошо плавкого сыра, натертого на крупной терке

крупная соль, черный свежемолотый перец по вкусу

1. Помидоры отцедить и разделить руками на 2–3 части.
2. Сок от помидоров смешать с тремя ложками оливкового масла, посолить по вкусу, добавить рубленый перец (предварительно удалив плодоножку и семена), еще раз хорошо перемешать.
3. Салями нарезать тонкими кружками.
4. Основу для теста смазать оставшимся маслом, равномерно выложить на лепешку соус, распределить начинки в комфортном для вас порядке и обильно присыпать сыром.
5. Выпекать пиццу до готовности, исходя из характеристик теста и особенностей духовки, сыр ни в коем случае не должен подгореть (обычно это 15 минут при 180 °C).

161



ГРИБНЫЕ КОТЛЕТЫ

На 3 порции

500 г лисичек

1 луковица

1–2 картофелины

50 г манной крупы

1 яйцо

2–3 зубчика чеснока

панировочные сухари для обваливания

оливковое масло для жарки

соль, черный свежемолотый перец по вкусу

1. Лисички промыть, обсушить. С помощью блендера или мясорубки превратить лисички с добавлением лука и чеснока в фарш.
2. Картофель очистить, натереть на крупной терке, добавить к грибной смеси. Посолить и поперчить фарш. Вбить яйцо и всыпать манку, тщательно вымесить.
3. Слепить из фарша небольшие котлеты, обвалять их с двух сторон в панировочных сухарях и обжаривать на разогретом оливковом масле с двух сторон до образования золотистой корочки.



ПАСТА СО СЛИВОЧНЫМ СОУСОМ, ШПИНАТОМ И ТВОРОГОМ

На 6 порций

500 г макарон из твердых сортов пшеницы

(лучше коротких)

200 г жирного творога

200 г шпината свежего или шоковой

заморозки

$\frac{1}{5}$ ч. л. черного молотого перца

50 г сливочного масла

1 ст. л. оливкового масла

сливочный соус

1. В большой кастрюле довести до кипения не менее 3 л воды. Когда вода закипит, хорошо ее посолить.
2. Опустить макароны в кипящую воду и варить на 2 минуты меньше указанного на упаковке времени (если они из домашнего теста, варить 6–7 минут после закипания).
3. На сковороде с толстым дном растопить сливочное масло. Когда оно начнет активно пениться — выложить промытый и обсушенный шпинат (замороженный предварительно разморозить и слегка отжать). Когда шпинат равномерно нагреется, посолить и поперчить по вкусу, накрыть крышкой и томить 2 минуты.
4. Готовые макароны слить, не промывая, оставив в кастрюле 100 мл воды. Отцеженные макароны вернуть в кастрюлю, добавить творог, шпинат, оливковое масло, черный перец и тщательно размешать, накрыть крышкой и оставить до подачи.
5. Подавать, обильно полив теплым сливочным соусом.





ПАЭЛЬЯ С МОРЕПРОДУКТАМИ

На 6 порций

400 г белого среднезерного риса
800 мл горячей воды
12 мидий с закрытыми створками или
гребешков
150 г маленьких кальмаров
200 г любой смеси морепродуктов шоковой
заморозки
200 г королевских креветок в панцире
100 г очищенных креветок
200 г консервированного нута или отварного
гороха
 $\frac{1}{4}$ ч. л. шафрана или 1 ч. л. с горкой куркумы
100 мл оливкового масла
300 г мякоти помидора
 $\frac{1}{2}$ ч. л. красного молотого перца
3 зубчика чеснока
соль крупная по вкусу
1 лимон

1. Рис хорошо промыть и дать воде стечь.
2. Чеснок порубить.
3. На сковороде с толстым дном и высокими стенками хорошо нагреть масло, добавить чеснок, перец и мякоть помидора.
4. В 100 мл воды развести шафран.
5. Как только мякоть помидора станет однородной, добавить рис, перемешать и дать немного пропитаться подливкой. Как только рис станет прозрачным, добавить горох и кальмаров.
6. Воду с шафраном соединить с остальной водой и вылить все в сковороду, посолить по вкусу.
7. Как только вода закипит, добавить мидии в створках и тушить все на достаточно сильном огне 4–6 минут.
8. Прибавить огонь и дать паэлье сильно прокипеть еще 5–7 минут, вода к этому времени должна остаться только на дне сковороды. Больше блюдо не мешать.
9. Равномерно разложить сверху риса морепродукты, накрыть плотной крышкой, выключить огонь и оставить доходить еще 15–20 минут.
10. Подавать к столу в сковороде, выложив в центр несколько крупных долек лимона, чтобы каждый мог добавить лимонный сок по желанию.



СЛИВОЧНАЯ ПАСТА С КУРИЦЕЙ И ЛИСИЧКАМИ

На 3 порции

2 куриных филе

300 г лисичек

250–300 г макарон фарфалле

75–100 г тертого пармезана

500–600 мл куриного бульона

100 мл хереса

200 мл любых сливок

100 мл кипяченой воды

1 луковица

3–4 зубчика чеснока

4 ст. л. муки

1 ст. л. свежего тимьяна

$\frac{1}{2}$ лимона

щепотка мускатного ореха

4 ст. л. оливкового масла + для жарки

соль, черный свежемолотый перец по вкусу

1. Лисички вымыть, крупные грибы разрезать на части. Лук и чеснок вымыть, очистить. Лук мелко порезать, чеснок измельчить. Куриное филе промыть, обсушить и нарезать небольшими кусочками.
2. Разогреть в глубоком сотейнике оливковое масло, обжарить на нем лук до прозрачности, добавить лисички и жарить все вместе в течение 4–5 минут.

3. Добавить к грибам с луком измельченный чеснок и тимьян, жарить в течение 2–3 минут.
4. Влить 100 мл хереса, прогревать смесь до испарения алкоголя. Затем переложить грибную начинку в миску.
5. В сотейнике, где обжаривались грибы, снова разогреть оливковое масло и обжарить на нем куриное филе до золотистости. Обжаренное куриное филе переложить в миску к лисичкам.
6. Отварить фарфалле в подсоленной воде до состояния аль денте.
7. В том же сотейнике, где жарились грибы и куриное филе, разогреть 4 ст. л. оливкового масла, добавить муку, обжаривать муку в течение 2 минут до светло-коричневого оттенка. Влить 100 мл воды. Тщательно перемешивая, прогреть смесь до образования однородной массы.
8. Влить в сотейник куриный бульон. Не прекращая перемешивать, варить смесь в течение 2–3 минут. Когда жидкость закипит, влить сливки. Снова, помешивая, довести жидкость до кипения, немного уварить получившийся соус.
9. Добавить в сотейник готовые фарфалле, грибную начинку с курицей, сбрызнуть все лимонным соком, посолить, поперчить, добавить мускатный орех, посыпать половиной тертого пармезана, тщательно перемешать.
10. Переложить макароны с грибами и курицей в форму для запекания, посыпать оставшимся пармезаном и запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 40 минут.



ПАСТА С ТЫКВОЙ И ПЕСТО

На 3 порции

500 г макарон из твердых сортов пшеницы
(длинных)

300 г тыквы

3 зубчика чеснока

1 ч. л. сухой смеси прованских трав

1 ст. л. сухого лука

1/2 ч. л. сухого чеснока

100 мл оливкового масла

50 г листьев зеленого базилика

50 г твердого острого сыра (например, пекорино)

соль морская по вкусу

черный молотый перец по вкусу

1. В большой кастрюле довести до кипения не менее 3 л воды. Когда вода закипит, крепко ее посолить.
2. Не ломая, опустить макароны в кипящую воду и варить на 2 минуты меньше указанного на упаковке времени.
3. В ступку выложить три зубчика чеснока и крупную соль, растереть до однородного состояния, добавить часть листьев базилика, размять, добавить следующую и снова размять. Когда базиликово-чесночная смесь будет готова, тщательно размешать ее в ступке с половиной масла.
4. Слить воду с готовых макарон, не промывать, оставить в кастрюле 100 мл воды. Отцеженные макароны вернуть в кастрюлю, вылить весь соус из базилика и чеснока и тщательно размешать, закрыть крышкой и оставить до подачи.
5. На сковороде разогреть оставшееся масло, добавить все оставшиеся специи. В горячем масле довести нарезанную соломкой тыкву до готовности.
6. Перед подачей выложить макароны с соусом песто, обильно присыпать натертым на мелкой терке сыром. Сверху выложить тыкву и украсить листочком свежего базилика.

169





ВАРЕНИКИ С ТЫКВОЙ

На 2 порции

300 г мякоти тыквы

100 г творога

2 яйца

100 мл молока

100 мл теплой воды

1 ст. л. растительного масла

300–400 г муки

сметана и сливочное масло для подачи

соль по вкусу

сахар по вкусу

1. Яйцо взболтать, присолить, после чего добавить масло, воду и молоко. Полученную смесь хорошо размешать и тонкой струйкой влить в миску с просеянной мукой, замесить достаточно плотное, но эластичное тесто, накрыть пленкой и дать тесту отдохнуть 30 минут.
2. Мякоть тыквы, натертую на мелкой терке, смешать с творогом и яйцом, добавить соль, черный молотый перец и сахар по вкусу.
3. Раскатать тесто, сформовать кружочки и слепить вареники, выложив в каждый одну десертную ложку начинки. Тщательно защипать края «косичкой».
4. Вскипятить большую кастрюлю воды, опустить вареники в кипящую воду. Как только всплывут, дать покипеть 3–4 минуты, накрыть крышкой и дать постоять еще 2–3 минуты.
5. Подавать, сдобрив сметаной или сливочным маслом.

171



МЯСО В СЫРНОЙ КОРОЧКЕ

На 4 порции

4 куриных филе или тонких свиных эскалопа

4 небольших помидора в собственном соку

50 г базилика + 4 листочка

4 средних шарика моцареллы

1 зубчик чеснока

1 ст. л. оливкового масла

4 тоста из белого хлеба

1 ст. л. петрушки для подачи

соль, черный молотый перец по вкусу

172

1. Очень хорошо отбитое мясо посолить и поперчить.
2. В шарики моцареллы вложить листья базилика и слегка примять их рукой.
3. Выложить мясо в посуду для запекания, сверху положить несколько ломтиков помидора и сбрызнуть маслом, смешанным с пюрированным чесноком, сверху выложить сыр.
4. Запекать 20 минут в хорошо разогретой духовке при температуре 200 °С.
5. Подать на тосте из свежего белого хлеба с рублеными петрушкой и базиликом. Готовое блюдо можно сбрызнуть несколькими каплями лимонного сока и оливкового масла с насыщенным вкусом.



РАГУ ИЗ БАРАНИНЫ ПО-ГРЕЧЕСКИ

На 4 порции

1 кг бараньих ребрышек

5 луковиц-шалот

оливковое масло для жарки

3 зубчика чеснока

200 мл сухого белого вина

50 г томатной пасты

1 ст. л. муки

100 г крупных маслин с косточками

2 лавровых листа

1 ч. л. тимьяна

$\frac{1}{5}$ ч. л. черного молотого перца

1 ст. л. зелени розмарина

крупная соль по вкусу

1. Мясо тщательно промыть под холодной проточной водой, обсушить бумажными полотенцем и разделить на кусочки с одной косточкой.
2. Лук очистить и нарезать крупной соломкой вдоль роста пера, чеснок порубить.
3. На глубокой сковороде с толстыми стенками раскалить масло, в горячее масло выложить черный перец и розмарин, когда появится характерный запах, добавить мясо и обжарить кусочки до уверенной корочки.
4. Добавить лук. Когда лук обжарится до золотистого оттенка и характерного запаха жареного лука, добавить половину рубленого чеснока и вино.
5. Тушить жаркое на сильном огне 5–7 минут. Добавить чуть придавленные ножом маслины (косточки не удалять) и лавровый лист.
6. Томатную пасту смешать с мукой и тимьяном, выложить пасту в сковороду и тщательно размешать.
7. Посолить по вкусу, закрыть крышкой и тушить 30 минут на очень медленном огне.
8. Подавать со свежей зеленью и молодым сыром.

173





РАГУ ИЗ БЕЛОЙ ФАСОЛИ С КОПЧЕНОЙ ГРУДИНКОЙ

На 4 порции

600 г умеренно жирной копченой грудинки
с косточками и хрящиками
200 г белой крупной фасоли
1 большая луковица
1 большая морковь
1 лавровый лист
300 г консервированной мякоти помидора
большой пучок зелени кинзы
 $\frac{1}{5}$ ч. л. свежемолотого черного перца
крупная соль по вкусу
2–3 зубчика чеснока

1. Фасоль залить на ночь холодной водой. Перед приготовлением промыть и залить водой, в два раза превышающей объем бобовых. Поставить на умеренный огонь, когда закипит — посолить и варить до полной готовности, но так, чтобы шкурка на фасоли осталась целой. Если нужно слить оставшуюся воду, готовую фасоль откинуть на дуршлаг.
2. Грудинку разрезать на кусочки (чтобы удобно было брать на вилку) и вытопить на сухой сковороде до золотистого цвета.
3. Лук разрезать на две части вдоль роста пера и не очень тонко нашинковать соломкой.
4. Морковь порезать соломкой или натереть на крупной терке.
5. К поджаренной грудинке добавить лук, после того как он станет прозрачным и появится характерный запах, добавить морковь и тушить 7–8 минут на умеренном огне.
6. Добавить мякоть помидора, перец и лавровый лист, если нужно — присолить по вкусу и тушить 5–7 минут под закрытой крышкой.
7. Выложить в рагу фасоль, равномерно размешать и дать ей прогреться. Когда фасоль впитает себя овощную подливу и шкурка начнет лопаться, добавить рубленый чеснок и половину мелкорубленной кинзы. Убрать огонь, закрыть крышкой и дать настояться 15–20 минут.
8. Перед подачей еще раз размешать, порции при подаче обильно посыпать рубленой кинзой.



ЖАРКОЕ ИЗ СВИНИНЫ С ФАСОЛЬЮ

На 4 порции

600 г шейки молодой свинины
200 г молодой белокочанной капусты
400 г стручковой фасоли
200 г зеленого горошка
50 г зеленого лука
3 больших зубчика чеснока
50 г зелени петрушки
1 ст. л. оливкового масла + для жарки
200 мл молока
2 ст. л. картофельных хлопьев
1 стручок перца чили
1/5 ч. л. черного молотого перца
крупная соль по вкусу

1. Мясо тщательно промыть под холодной проточной водой, обсушить бумажными полотенцами и нарезать тонкими ломтиками, примерно 1 x 3 см, посыпать рубленым перцем чили, добавить 1 ст. л. оливкового масла, хорошо перемешать и поставить на 1 час в холодильник.
2. Капусту тонко нашинковать.
3. Фасоль хорошо промыть, удалить жесткие продольные жилки и нарезать на части, примерно равные по величине мясным кусочкам.
4. Зеленый лук нарезать на части, равные фасоли и мясу.
5. Свинину обжарить в хорошо разогретом масле на глубокой сковороде со всех сторон до появления золотистой корочки.
6. Выложить зеленый лук, когда появится запах жареного лука — выложить капусту, когда она станет мягкой — выложить фасоль и горошек, тушить на среднем огне 10–12 минут.
7. В молоке развести картофельные хлопья, добавить рубленые петрушку и чеснок.
8. Залить молочной смесью рагу и тщательно перемешать, посолить по вкусу, добавить черный перец.
9. Тушить еще 20 минут под закрытой крышкой на медленном огне.
10. Подавать как самостоятельное блюдо на разогретых тарелках.



ШАУРМА С КУРИЦЕЙ

На 2 порции

1 тонкий лаваш

1 запеченный или жареный куриный

окорочок

2 листа любого салата

100 г корейской моркови

1 огурец

1 помидор

1 ч. л. смеси прованских трав

горсть пряной руколы

Соус:

крупная соль (лучше морская

кристаллическая)

4 каперса

2 ст. л. оливкового масла

2 ст. л. натурального йогурта

$\frac{1}{2}$ зубчика чеснока

1 килька пряного посола или анчоус

50 г пармезана

сок $\frac{1}{2}$ лимона

свежемолотый черный перец по вкусу

1. В ступке (или в посуде с толстыми стенками) измельчить чеснок со щепоткой крупной соли, добавить рубленый анчоус, рубленые каперсы, йогурт и лимонный сок, добавить масло и еще раз очень хорошо перетереть, добавить пармезан, натертый на очень мелкой терке, поперчить и еще раз перетереть соус.
2. Разобрать окорочок и крупно порубить мясо, присыпать кусочки курицы смесью прованских трав.
3. Смазать лаваш соусом, выложить на край лаваша салатный лист, два кружка помидора, снова смазать соусом, затем выложить кусочки курицы и огурец без шкурки, нарезанный соломкой, снова смазать соусом, затем выложить морковь и руколу.
4. Завернуть шаурму конвертом с одним открытым углом и снова полить соусом.
5. При подаче завернуть низ в многослойную салфетку. Если хотите сделать это блюдо теплым, то можете подогреть лаваш на сухой сковороде или на противне в духовке.

ШАУРМА С ГОВЯДИНОЙ И ГРИБАМИ

На 2 порции

1 тонкий лаваш

200 г говяжьего филе или ромштекса

горсть листьев петрушки

200 г любых грибов

1 луковица

1 небольшой перчик чили

щепотка розмарина

оливковое масло для жарки

1 огурец

2 ст. л. сметаны

1 ст. л. майонеза

крупная соль, свежемолотый черный перец

по вкусу

1. Мясо, огурец без шкурки и грибы нарезать очень тонкой соломкой. Луквицу нарезать вдоль роста пера и спассеровать на масле.
2. Хорошо раскалить оливковое масло, быстро обжарить мясо до выкипания сукровицы, поперчить по вкусу, добавить грибы, розмарин и рубленый чили, жарить до выкипания сока, добавить 1 ложку сметаны и выключить, посолить по вкусу.
3. Добавить жареный лук и все хорошо прогреть.
4. Смазать лаваш смесью сметаны и майонеза, поперчить по вкусу.
5. На угол лаваша выложить листья петрушки и огурец, затем говядину с грибами и соусом со сковороды. Завернуть шаурму конвертом с одним открытым углом.
6. При подаче завернуть низ в многослойную салфетку.



КАРТОШЕЧКА С ГРИБАМИ

На 3 порции

500 г лисичек

700 г картофеля

1 луковица

1 морковь

25 г петрушки

25 г укропа

оливковое и сливочное масло для жарки

соль, черный свежемолотый перец по вкусу

1. Картофель отварить в мундире, очистить и нарезать полукружиями.
2. Лисички вымыть и высушить. Лук мелко порезать, морковь нарезать кубиками. Зелень мелко порубить.
3. В сковороде разогреть сливочное масло, обжарить на нем лук до прозрачности, добавить морковь, жарить еще 2–3 минуты, затем добавить лисички, жарить все вместе в течение 5–7 минут.
4. На отдельной сковороде обжарить на разогретом оливковом масле картошку до золотистого оттенка.
5. Добавить обжаренную картошку в сковороду к грибам, посыпать рубленой зеленью, посолить, поперчить, тщательно перемешать и обжаривать все вместе под крышкой в течение 10–15 минут на небольшом огне.



ЛЮЛЯКИ-СКОРОДЕЛКИ

На 4 порции

200 г фарша из баранины

200 г постного говяжьего или телячьего фарша

200 г жирного свиного фарша

1 луковица

2 яйца

1 ч. л. сухого чеснока

1 небольшой перчик чили

15 г кинзы

8 г укропа

8 г молотой зиры

1 салатная луковица

1 ч. л. виноградного уксуса

15 г петрушки + 15 г для подачи

любое масло для жарки

соль, свежемолотый черный перец по вкусу

1. Лук потереть на крупной терке, салатную луковицу порезать тонкой соломкой. Всю зелень и перец чили порубить.
2. Тщательно смешать все виды фарша, добавить взболтанные яйца, все специи, нарезанный тонкой соломкой лук, рубленую зелень и посолить по вкусу.
3. Хорошо вымесить и отбить фарш.
4. Сформировать мокрыми руками очень маленькие продолговатые котлетки (5 × 2 см) и обжарить со всех сторон в хорошо разогретом масле до нужной степени готовности.
5. Выложить все котлетки в глубокое подогретое блюдо, выложить сверху лук, смешанный с рубленой петрушкой и виноградным уксусом, и аккуратно перемешать.



ТЫКВА С ТЕЛЯТИНОЙ И РОЗМАРИНОМ

На 3 порции

600 г телячьей грудинки на хрящах

1 небольшая крепкая тыква

50 г свежей клюквы

2 ст. л. соевого соуса

50 мл оливкового масла

4–5 небольших веточек свежего розмарина

соль морская по вкусу

черный молотый перец по вкусу

1. С тыквы снять верх на треть, освободить от волокон и семян. Вычистить крышечку и проверить, чтобы она плотно прилегала к тыкве.
2. Мясо тщательно обмыть, обсушить бумажными полотенцами, полить соевым соусом, посыпать черным перцем и солью.
3. На сковороде с толстым дном хорошо раскалить оливковое масло до сизого дымка и отправить в масло половину розмарина. Как только появится яркий пряный аромат — обжарить со всех сторон телятину и выложить мясо в тыкву вместе с маслом, добавить остальной розмарин, присыпать клюквой и закрыть тыквенной крышечкой. Готовить в духовке 3 часа при температуре 160 °С.
4. Готовое блюдо резать порционно очень острым ножом, при желании можно подавать мясо прямо на тыквенной шкурке или выкладывать на тарелку, гарнировав мякотью и соком.





ПЛОВ ИЗ ТЫКВЫ С ТЕЛЯТИНОЙ

На 4-6 порций

600 г постной телятины
200 мл оливкового масла
600 г длиннозерного риса
400 г мякоти тыквы
200 г репчатого лука
200 г моркови
100 г отварного нута
50 г сушеных ягод барбариса
1 ч. л. с горкой зиры
 $\frac{1}{2}$ ч. л. сушеной мяты
100 г зерен сладкого граната
соль морская по вкусу
черный молотый перец по вкусу

1. Мясо нарезать крупными кусками.
2. Рис тщательно промыть и замочить в теплой воде.
3. В казане или глубокой сковороде раскалить масло и обжарить в нем

мясо до уверенной корочки, выложить шумовкой на отдельную тарелку.

4. В оставшееся горячее масло выложить все специи, кроме соли, обжарить сначала нашинкованный лук, через 5–7 минут добавить нашинкованную соломкой морковь, еще через 3–4 минуты добавить тыкву, нарезанную соломкой. Добавить нут и залить холодной водой до половины поджарки, закрыть крышкой и тушить 1 час на среднем огне.
5. Долить кипятка вровень с ингредиентами и выложить хорошо промытый рис, долить кипящей воды так, чтобы она на палец (1,5–2 см) прикрывала рис, посолить по вкусу и вернуть в казан мясо, слегка вдавив его в рис. Готовить на очень медленном огне с плотно закрытой крышкой 40 минут.
6. Открыть крышку, аккуратно убрать лук и мясо, остальное перемешать.
7. Мясо нарезать ломтиками. На большое блюдо выложить плов горкой, сверху уложить мясо. Посыпать плов очищенными зернами граната.

185





МОЛОДОЙ ЦЫПЛЕНОК С ТЫКВОЙ И РЕПОЙ

На 4–6 порций

500 г тыквы

500 г репы

1 охлажденная тушка цыпленка весом до 1 кг

2–3 зубчика чеснока

1 ч. л. тимьяна

5–6 луковиц-шалот

2 ст. л. соевого соуса

3–4 ст. л. винного бальзама

½ ч. л. молотого перца чили

50 мл оливкового масла

3–4 горшка душистого перца

2 ст. л. петрушки

соль морская по вкусу

черный молотый перец по вкусу

1. Тушку цыпленка обмыть, обсушить и разрезать на две половины вдоль хребта.

2. Натереть птицу смесью соли, черного и душистого перцев, присыпать рубленным тимьяном. В грудку и ножки заложить по зубчику чеснока.
3. Смешать масло, чили и соевый соус, при помощи кулинарной кисти тщательно обмазать цыпленка со всех сторон.
4. На дно посуды для запекания выложить тыкву, нарезанную большими брусочками; сверху репу, нарезанную большими брусочками и предварительно бланшированную 1–2 минуты, и лук-шалот, разрезанный на четвертинки вдоль роста пера. Обильно полить овощи бальзамиком.
5. Далее выложить цыпленка шкуркой вверх.
6. Запекать в хорошо разогретой духовке на среднем уровне при температуре 180 °C 30 минут и при температуре 160 °C еще 1 час. Готового цыпленка присыпать рубленной петрушкой.
7. Подавать полутушками, гарнировав овощами и соусом.

187



БУРГЕРЫ

На 6 порций

200 г постного говяжьего или телячьего фарша

200 г жирного свиного фарша

1 луковица, натертая на крупной терке

2 яйца

1 ч. л. сухого чеснока

1 небольшой рубленый перчик чили
(по желанию)

соль, свежемолотый черный перец по вкусу

2–3 ч. л. оливкового масла

2–3 небольших маринованных огурца,
нарезанных очень мелкими кубиками

1 небольшая рубленая луковица

6 ч. л. майонеза

6 ч. л. кетчупа

3–4 листа салата айсберг, нарезанных очень
тонкой соломкой

6 булочек для бургеров

1. Тщательно смешать фарши, добавить взболтанные яйца, все специи, лук, посолить по вкусу.
2. Хорошо вымесить и отбить фарш.
3. Сформовать мокрыми руками котлеты диаметром чуть больше булочек и высотой не более 1 см.
4. Обжарить в хорошо разогретом масле с двух сторон, прижимая кулинарной лопаткой, до нужной вам степени прожарки.
5. Булочки разрезать поперек и подсушить половинки на сухой, хорошо прогретой сковороде.
6. Кетчуп смешать с луком и огурцами.
7. На нижнюю часть булочки выложить немного заправки из кетчупа, сверху котлету, немного салата, накрыть булочкой, смазанной майонезом, и сразу подавать.



КРАСНАЯ РЫБА В ТЕСТЕ

На 4 порции

500 г бескостного филе красной рыбы

1 ч. л. лимонного сока

2 яйца

50 мл безалкогольного пива

соль, черный молотый перец по вкусу

1/2 ч. л. разрыхлителя

100 мл сильно газированной минеральной
воды

200 г пшеничной муки

масло для фритюра

1. Яйца взбить, смешать с разрыхлителем и мукой, посолить, поперчить, добавить пиво и минеральную воду, замешать тесто, по консистенции напоминающее тесто для оладьев.
2. Рыбное филе нарезать небольшими ломтиками, сбрызнуть лимонным соком, посолить и поперчить по вкусу, дать полежать 10 минут и обсушить бумажными полотенцами.
3. Кусочки филе обмакнуть в кляр и сразу обжарить в хорошо разогретом масле или во фритюрнице.
4. Готовую рыбу хорошо промокнуть от излишков масла на бумажных полотенцах.



КУРИНЫЕ НАГГЕТСЫ

На 4 порции

500 г куриного филе

1 ст. л. соевого соуса

2 яйца

черный молотый перец по вкусу

мука для панировки

сухари для панировки

масло для жарки

190

1. Филе нарезать небольшими брусочками, смешать с соевым соусом и поперчить по вкусу, мариновать 10 минут. Яйца взболтать.
2. Кусочки курицы обмакнуть в яйцо, затем в муку, затем снова в яйцо, затем в сухари, смешанные с молотым перцем.
3. Хорошо раскалить сковороду с толстым дном и разогреть в ней масло. Обжарить панированные кусочки с двух сторон до равномерной золотистой корочки.
4. Промокнуть излишки масла на бумажном полотенце.



КАРПАЧЧО ИЗ РОСТБИФА

На 6 порций

1 кг говяжьей вырезки, без прожилок
2 ч. л. свежемолотого черного перца
1 ч. л. молотого красного перца
3 ч. л. крупной морской соли
2 ст. л. рубленого розмарина
оливковое масло для жарки
3–4 ягоды можжевельника
 $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого лаврового листа
2 гвоздики

1. Мясо обмыть, просушить бумажными полотенцами, оставить цельным куском, но сделать проколы поперек волокон.
2. Смешать соль и все специи. В пряной смеси тщательно обвалять мясо со всех сторон.
3. Готовить на хорошо раскаленной сковороде в сильно разогретом масле до уверенной корочки со всех сторон, постоянно переворачивая, чтобы сок не стекал.
4. Подавать на блюде с зеленью, резать порционно острым ножом поперек волокон тонкими ломтями.



КУРИНОЕ ФИЛЕ В ОМЛЕТЕ

На 4 порции

1 филе куриной грудки

3 яйца

2 ст. л. оливкового масла

50 мл холодного молока средней жирности

1 ч. л. муки

1/2 ч. л. сухого базилика

горсть любого тертого сыра

соль, свежемолотый черный перец по вкусу

192

1. Муку смешать с холодным молоком, ложкой масла и специями.
2. Яйца хорошо взбить в блендере, соединить с молочной смесью и снова взбить.
3. Сковороду с толстыми стенками хорошо раскалить, разогреть оставшееся масло и быстро обжарить куриное филе, нарезанное тонкой соломкой, в течение 2–3 минут, постоянно помешивая.
4. Влить в сковороду омлетную смесь, через минуту тщательно перемешать, посыпать сыром, накрыть крышкой и выключить сковороду, через 3–4 минуты блюдо будет готово.



МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЯЙЦАМИ

На 4–6 порций

200 г куриного фарша

200 г жирного свиного фарша

3 отварных яйца

50 г зеленого лука

1 сырое яйцо

1 ч. л. сухого чеснока

50 мл молока

1 ч. л. оливкового масла

20 г сливочного масла

соль, свежемолотый черный перец по вкусу

ломтик белого хлеба без корок

пищевая пленка

1. Тщательно смешать фарши, добавить взболтанное яйцо, хлеб, замоченный в молоке, все специи, соль по вкусу.
2. Хорошо вымесить и отбить фарш.
3. Распределить фарш на пищевой пленке, равномерно посыпать рублеными яйцами и зеленым луком, с внутреннего края рулета выложить мелкими кусочками холодное сливочное масло.
4. Аккуратно свернуть рулет и смазать оливковым маслом. Выпекать в хорошо разогретой духовке при температуре 200 °C 20 минут.
5. Подавать порционно горячим или дать ему остыть.



КАРМАШКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С ОСТРЫМ СЫРОМ

На 2 порции

2 филе куриной грудки

100 г любого острого сыра

2 зубчика чеснока

1 взболтанное яйцо

мука для панировки

сухари для панировки

соль, свежемолотый черный перец по вкусу

масло для жарки

пищевая пленка

1. Филе грудки накрыть пленкой и немного отбить. Посолить и поперчить по вкусу.
2. Сыр, натертый на крупной терке, смешать с рубленым чесноком.
3. В курином мясе острым ножом сделать продольный разрез так, чтобы получился «кармашек», наполнить его сыром так, чтобы мясной край свободно закрывался.
4. Фаршированные «кармашки» обмакнуть в яйцо, в муку, снова в яйцо, затем тщательно обвалять в сухарях и жарить в хорошо прогретом на сковороде с толстым дном масле до равномерной золотистой корочки.



СТРОГАНИНА ИЗ ВЫРЕЗКИ

На 4 порции

500 г телячьей или говяжьей вырезки

Для подачи:

смесь морской соли и свежемолотого перца

соус табаско

тертый хрен

соевый соус

бальзамический уксус

пряная рукола

1. Вырезку хорошо заморозить при очень низкой температуре минимум за 20 часов до употребления.
2. Хорошо зафиксировать кусок мяса и настрогать очень острым ножом тонкую, практически прозрачную, стружку.
3. Гарнировать блюдо руколой и соусами по вкусу. Как только стружка начнет терять форму и таять, подрезать нужное количество мяса снова.





ГАРНИРЫ

КУСКУС С ОВОЩАМИ

На 4 порции

$\frac{1}{2}$ среднего кабачка или цукини
1 красный сладкий перец
 $\frac{1}{2}$ небольшой сладкой луковицы
6–8 помидоров черри
4 ст. л. оливкового масла
100 г зеленого горошка
200 г кускуса
500 мл воды
соль, свежемолотый черный перец

1. Кабачок или цукини нарезать маленькими кубиками. Очистить сладкий перец от семян и перегородок, нарезать такими же кубиками. Лук очистить и мелко нарубить. Помидоры черри разрезать пополам.
2. Разогреть в сковороде 1,5 ст. л. оливкового масла и пассеровать на нем лук до мягкости и прозрачности 5–6 минут.
3. Добавить к луку сладкий перец, цукини и зеленый горошек, обжаривать еще 5–6 минут. Готовые овощи должны остаться слегка хрустящими.
4. Всыпать кускус в термостойкую миску и залить кипящей водой. Накрыть и дать постоять 5 минут. Затем влить оставшееся оливковое масло и слегка посолить, разрыхлить вилкой.
5. Переложить кускус в сковороду с овощами, перемешать. Дать постоять под крышкой 5 минут, затем подавать как универсальный гарнир к любым блюдам.



ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ С ПОМИДОРАМИ И ЧЕСНОКОМ

На 4 порции

500 г зеленой фасоли (свежей или замороженной)

1 маленькая луковица

2 крупных зубчика чеснока

1 см свежего корня имбиря

2 средних помидора

2 ст. л. оливкового масла

щепотка хлопьев перца чили

соль, свежемолотый черный перец

1. У свежей фасоли срезать жесткие кончики и разрезать стручки пополам, замороженную разморозить. Лук и чеснок очистить и мелко нарубить. Имбирь очистить и натереть на мелкой терке.
2. Помидоры надрезать крестообразно, залить кипятком на 1 минуту, переложить в холодную воду, очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками.
3. Разогреть в сотейнике оливковое масло, выложить лук и пассеровать 2–3 минуты. Затем добавить чеснок и имбирь, обжаривать 1 минуту.
4. Выложить в сковороду фасоль и помидоры, перемешать, посолить, приправить хлопьями перца чили и черным перцем. Готовить, помешивая, около 8 минут. Готовая фасоль должна оставаться темно-зеленой и слегка хрустящей. Подавать к птице или белому мясу.



КРАСНАЯ ФАСОЛЬ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

На 6 порций

250 г сухой красной фасоли

1 красный сладкий перец

1 средняя луковица

1 зубчик чеснока

растительное масло для жарки

2 ст. л. томатной пасты или 125 мл томатного пюре (пассаты)

1 ч. л. с горкой сахара

1/2 ч. л. паприки (сладкой или копченой)

1–2 ч. л. красного винного или яблочного

уксуса

соль, свежемолотый черный перец

1. Сухую фасоль накануне выложить в глубокую миску, залить холодной водой и оставить на ночь. На следующий день воду слить, промыть фасоль, выложить в кастрюлю, залить свежей водой, довести до кипения и варить на слабом огне под крышкой до мягкости 50–60 минут. В конце варки вся жидкость должна впитаться.
2. Очистить сладкий перец от семян и перегородок, нарезать мелкими кубиками. Очистить и мелко нарубить лук и чеснок.
3. Разогреть в сковороде растительное масло, выложить лук и пассеровать его 3–4 минуты, до мягкости. Добавить чеснок и обжарить все, помешивая, до светло-золотистого цвета. Переложить смесь в миску.
4. На той же сковороде обжарить сладкий перец до мягкости 5–6 минут, время от времени помешивая (можно влить 1 ст. л. воды, чтобы перец не пригорал).
5. Добавить к перцу отварную фасоль и томатную пасту, разведенную



2 ст. л. воды (если используете пассату, разводить водой не нужно), всыпать сахар и паприку, влить уксус, посолить и поперчить по вкусу. Добавить жареный лук и чеснок, перемешать.

6. Прогреть все вместе, время от времени помешивая, 4–5 минут, до полной мягкости сладкого перца. Подавать к любому тушеному или жареному мясу или колбаскам.

ОСТРО-СЛАДКИЕ ОВОЩИ ПО-АЗИАТСКИ

На 4 порции

2 средних баклажана

3 средних помидора (не слишком спелых)

1 маленькая сладкая луковица

растительное масло для жарки

3 ч. л. коричневого сахара

1 ст. л. соевого соуса

1 ч. л. соуса чили

сок $\frac{1}{2}$ лайма

щепотка хлопьев перца чили

несколько веточек кинзы

соль

1. Баклажаны очистить (если они молодые, с нежной кожицей, можно не очищать), разрезать поперек на три части, затем каждый цилиндр вдоль на четвертинки. Посолить, перемешать и выложить в дуршлаг. Через 10–15 минут сполоснуть баклажаны холодной водой и хорошенько обсушить бумажными полотенцами.
2. Помидоры надрезать крестообразно, залить кипятком на 1 минуту, переложить в холодную воду, очистить от кожицы, разрезать каждый на 6–8 долек. Лук очистить и нарезать крупными перьями.
3. Разогреть в сковороде растительное масло. Выложить баклажаны (если все не поместятся, жарить двумя партиями) и обжарить на среднем огне, время от времени переворачивая, со всех сторон до золотистой корочки и мягкости внутри. Переложить в миску.
4. На той же сковороде быстро, 1–2 минуты, обжарить перья лука, затем добавить помидоры и обжаривать еще 1–2 минуты. Переложить лук и помидоры в миску с баклажанами.



5. Влить в ту же сковороду немного масла, всыпать коричневый сахар и хлопья чили, добавить соевый соус и соус чили. Прогреть, помешивая, до растворения сахара и образования густого соуса.
6. Влить соус в миску с овощами, сбрызнуть выжатым из лайма соком и перемешать.
7. Украсить овощи листочками кинзы и подавать в качестве гарнира к мясу или птице, приготовленным в азиатском стиле.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ ЦЕЛИКОМ

На 6 порций

1 средняя головка цветной капусты

1 зубчик чеснока

3–4 ст. л. оливкового масла

1 ч. л. сухого тимьяна

1 ч. л. сухого орегано

1 ч. л. сухого гранулированного чеснока

сок $\frac{1}{2}$ лимона

соль, свежемолотый черный перец

1. У цветной капусты удалить листья, подрезать стебель так, чтобы она устойчиво стояла. Зубчик чеснока очистить.
2. В большой кастрюле довести до кипения подсоленную воду. Опустить в нее головку капусты и бланшировать 5 минут. Достать, выложить в дуршлаг и дать хорошо обсохнуть. Переложить капусту в небольшую форму для запекания.
3. Разогреть духовку до 200 °С.
4. В маленькой миске смешать оливковое масло, пропущенный через пресс чеснок и все сухие приправы, включая соль и перец по вкусу.
5. Смазать цветную капусту со всех сторон приготовленной смесью, стараясь сделать так, чтобы она попала и внутрь, между соцветиями. Поставить в форму стеблем вниз.
6. Запекать цветную капусту в духовке 40–45 минут. Готовая капуста должна подрумяниться снаружи, а внутри остаться слегка хрустящей, не полностью мягкой.
7. Готовую капусту сбрызнуть лимонным соком. Подавать к любым блюдам из мяса, птицы или рыбы.



КАРТОФЕЛЬ «ХАССЕЛЬБАК»

На 4 порции

4 средние картофелины продолговатой формы (или батата)

3 ст. л. оливкового масла

2 зубчика чеснока

$\frac{1}{2}$ ч. л. сухого или свежего розмарина

$\frac{1}{2}$ ч. л. сухого орегано

соль, свежемолотый черный перец

1. Картофель хорошо промыть со щеткой и тщательно обсушить. Выложить картофелину на разделочную доску, с обеих длинных сторон положить по бамбуковой палочке для еды, острым ножом нарезать клубень поперек с интервалом 2–3 мм, не прорезая до конца (палочки будут служить ограничителями). Повторить с остальными картофелинами.
2. Разогреть духовку до 190 °С.
3. В маленькой миске смешать оливковое масло, очищенный и пропущенный через пресс чеснок, розмарин и орегано, соль и перец по вкусу.
4. Выложить картофель «гармошкой» вверх в небольшую форму для запекания, выстеленную фольгой или бумагой для выпечки. Хорошо со всех сторон смазать приготовленной смесью с помощью кисточки, стараясь сделать так, чтобы масло попало между ломтиками картофеля.
5. Поместить форму в духовку и запекать картофель до мягкости, 25–30 минут. Готовый картофель должен легко прокалываться узким лезвием ножа.
6. Подавать картофель, смазав маслом со дна формы, к запеченному мясу или птице.



СЛАДКИЙ КАРТОФЕЛЬ ПО-ДАТСКИ

6 порций

1 кг мелкого картофеля

6 ст. л. сахара

50 мл воды

25 г сливочного масла

щедрая щепотка соли

1. Хорошо промыть картофель, не очищая. Выложить в кастрюлю с холодной водой, довести воду до кипения, убавить огонь до слабого и отваривать картофель до мягкости в течение 15–17 минут. Слить воду и полностью остудить картофель, убрав его в холодильник (можно отварить его накануне).
2. Разогреть большую сковороду на среднем огне, всыпать сахар, влить воду и прогревать, не помешивая, пока не образуется карамель янтарного цвета, около 5 минут.
3. Добавить в сковороду с карамелью сливочное масло и щепотку соли, перемешать. Прогреть 2–3 минуты, затем выложить в смесь картофель.
4. Готовить, перемешивая, на средне-слабом огне 10–12 минут, пока из карамели не выпарится лишняя жидкость, а картофель не окажется покрыт густой темной глазурью.
5. Подавать картофель теплым к утке, гусю или запеченному окороку.



ПИКАНТНЫЙ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ

На 4 порции

4 стручка сладкого перца разных цветов

1 средняя луковица

3-4 ст. л. красного винного или яблочного уксуса

1 1/2 ст. л. коричневого сахара

1/2 ч. л. сушеного розмарина или тимьяна

оливковое масло для жарки

щепотка хлопьев перца чили

соль, свежемолотый черный перец по вкусу

1. Овощи вымыть. Сладкий перец очистить от плодоножек и семян, нарезать дольками. Лук очистить и нарезать не слишком узкими перьями.
2. В большой сковороде разогреть оливковое масло, выложить перец и лук, обжаривать, помешивая, 7-8 минут (готовые овощи должны остаться слегка хрустящими). Посолить и поперчить по вкусу, посыпать хлопьями чили, перемешать и переложить шумовкой в миску, сохранив соки от жарки.
3. Влить в сковороду уксус, всыпать коричневый сахар, добавить розмарин или тимьян, прогреть на умеренном огне 1-2 минуты после закипания, чтобы соус слегка загустел.
4. Вернуть в сковороду перец с луком, перемешать, чтобы овощи прогрелись. Подавать к свиным отбивным или запеченной курице.



РИС С ГОРОШКОМ И ЦУКИНИ

На 4 порции

200 г длиннозерного пропаренного риса

500 мл воды

1 маленькая луковица

1 зубчик чеснока

1/2 маленького цукини или кабачка

2 средних помидора

100 г зеленого горошка (свежего или замороженного)

2–3 пера зеленого лука или 2 веточки кинзы
растительное масло для жарки

125 мл жирных сливок (20–33 %)

1/2 ч. л. сухого орегано или базилика
соль

- 206
1. Всыпать рис в кастрюлю, залить водой, довести до кипения, убавить огонь до слабого, накрыть крышкой и варить около 20 минут до мягкости риса.
 2. Лук и чеснок очистить и мелко нарубить. Цукини нарезать маленькими кубиками. Помидоры надрезать крестообразно, залить кипятком на 1 минуту, переложить в холодную воду, очистить от кожицы и жидкости с семенами. Мякоть нарезать кубиками того же размера, что и цукини. Если горошек замороженный, разморозить. Зелень мелко нарезать.
 3. Разогреть в глубокой сковороде на среднем огне растительное масло. Выложить лук и обжарить до мягкости, помешивая, около 5 минут. Добавить чеснок, жарить еще 1 минуту. Выложить в сковороду горошек и цукини и обжаривать, помешивая, около 3 минут.
 4. Добавить в сковороду помидоры, влить сливки, добавить сухую зелень и перемешать. Готовить еще 3 минуты.



5. Переложить сваренный рис в сковороду с овощами, посолить по вкусу и перемешать.
6. Подавать, посыпав свежей зеленью, к блюдам из рыбы, морепродуктов или птицы.

КОКОСОВЫЙ РИС

На 4 порции

1 зубчик чеснока

1 см свежего корня имбиря

2 ст. л. топленого или растительного масла
без запаха

200 г риса басмати

400 мл кокосового молока

125 мл воды

соль, молотый белый перец

1. Очистить чеснок и имбирь. Чеснок мелко нарубить, имбирь натереть на мелкой терке.
2. Разогреть масло в сотейнике или глубокой сковороде, выложить чеснок и имбирь и обжаривать 1 минуту.
3. Всыпать в сотейник рис, перемешать, чтобы все рисинки были покрыты маслом, распределить ровным слоем, слегка посолить. Влить кокосовое молоко и долить таким количеством воды, чтобы она покрывала рис слоем высотой 1 см. По желанию всыпать сверху семена чиа.
4. Плотно накрыть сотейник крышкой и готовить рис на минимальном огне около 18 минут, до полного впитывания жидкости.
5. Снять сотейник с огня и, не снимая крышки, оставить на 5–7 минут.
6. Снять крышку, разрыхлить рис вилкой и подавать в качестве гарнира к любым блюдам азиатской или индийской кухни.



РИС С ЛИСИЧКАМИ И ОВОЩАМИ

На 2 порции

300 г пропаренного риса

300–400 г лисичек

200 г протертой мякоти томатов

2 небольшие моркови

1 болгарский перец

1 луковица

4–5 зубчиков чеснока

оливковое масло для жарки

зелень петрушки и укропа для подачи

соль, черный свежемолотый перец по вкусу

1. Лисички вымыть, крупные грибы разрезать на части. Лук нарезать тонкими полукольцами. Морковь и болгарский перец нарезать небольшими кубиками. Чеснок измельчить. Рис тщательно промыть.
2. В глубоком сотейнике разогреть оливковое масло, обжарить на нем лук до прозрачности. Добавить чеснок и морковь, обжаривать овощи в течение 5 минут.
3. Добавить лисички, обжаривать все вместе в течение еще 5 минут. Затем добавить болгарский перец и протертые томаты, тушить под крышкой 5–7 минут.
4. Всыпать в сотейник рис, перемешивая, прогревать все вместе в течение 1–2 минут.
5. Влить 600 мл воды, посолить, поперчить, прибавить огонь, довести смесь до кипения, а затем на среднем огне готовить под крышкой в течение 30–40 минут.
6. Перед подачей готовый рис с овощами и грибами посыпать измельченной зеленью.



ГРЕЧКА С ГРИБАМИ И ЛУКОМ

На 4 порции

1 средняя луковица

1 зубчик чеснока

$\frac{1}{2}$ небольшой моркови

300 г свежих шампиньонов или вешенок

топленое или растительное масло для жарки

200 г гречневой крупы

1 лавровый лист

500 мл воды

соль, свежемолотый черный перец

Чтобы сократить время варки крупы, можно предварительно замочить ее в воде на 30–60 минут, тогда она будет готова очень быстро, за 10–12 минут.

1. Лук и чеснок очистить и мелко нарезать. Морковь очистить и натереть на крупной терке или очень мелко нарубить. Грибы протереть бумажным полотенцем, если на них есть загрязнения (не мыть!), нарезать небольшими ломтиками.
2. В сковороде разогреть топленое или растительное масло. Пассеровать лук 5 минут, затем добавить чеснок и обжаривать еще 1 минуту. Добавить морковь и грибы, перемешать и обжаривать все вместе 7–8 минут, пока не выпарится выделившаяся из грибов жидкость. Посолить и поперчить.
3. В кастрюлю всыпать гречневую крупу, добавить лавровый лист и залить водой. Накрыть крышкой и варить на слабом огне около 30 минут, почти до готовности.
4. Добавить в гречку смесь грибов с овощами, перемешать, при необходимости досолить, поперчить по вкусу и готовить еще 5–7 минут. Из готовой гречки удалить лавровый лист. Подавать к тушеной говядине.



ТЫКВА, ЗАПЕЧЕННАЯ СО СВЕКЛОЙ И СЫРОМ ЧЕДДЕР

На 3 порции

1 небольшая крепкая тыква
3–4 свеклы (лучше длинные корнеплоды)
1 ст. л. смеси прованских трав
10 г свежего рубленого розмарина
1 ч. л. хлопьев чили
1 гвоздика
50 мл оливкового масла
200 г чеддера или другого острого
выдержанного сыра
соль морская по вкусу
черный молотый перец по вкусу

1. В казане или утятнице раскалить масло, добавить в него все специи, кроме прованских трав. Как только пойдет яркий аромат, обжарить со всех сторон свеклу, целиком, предварительно сняв с нее верхнюю шкурку. Убавить огонь до минимума, накрыть крышкой и тушить 30 минут.
2. Тыкву разрезать пополам вдоль роста плода. Вычистить сердцевину. Нарезать широкими дольками (как арбуз) и каждую дольку поперек (должны получиться тыквенные треугольники).
3. Выложить тыкву на противень, сбрызнуть оливковым маслом, присыпать прованскими травами и отправить в хорошо прогретую духовку на 40 минут при температуре 180 °С.
4. Свеклу нарезать пластинами при помощи вилки и очень острого ножа. Выложить свекольные пластинки на тыкву, полить соком, в котором тушилась свекла, и выложить сверху ломтики сыра чеддер (лучше всего



нарезать их овощным ножом). Запекать еще 30 минут при температуре 150 °С, внимательно наблюдая за тем, чтобы сыр не пригорел (в этом случае просто накройте противень листом фольги).

5. Подавать как гарнир к мясным блюдам или как самостоятельное блюдо.

ОВОЩНОЕ РАГУ В ИТАЛЬЯНСКОМ СТИЛЕ

На 6 порций

400 г свежей или замороженной зеленой фасоли
1 средняя луковица
1 средняя морковь
1 сладкий перец
1 красный перчик чили (по желанию)
3 средних помидора
2–3 веточки свежей петрушки
2 зубчика чеснока
2 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. сухого орегано или смеси итальянских трав
150 мл овощного бульона
сок $\frac{1}{4}$ лимона
соль, свежемолотый черный перец

1. Свежую зеленую фасоль обработать: удалить жесткие кончики, разрезать стручки пополам. Замороженную фасоль разморозить. Лук и морковь очистить, лук нарезать перьями, морковь — кружочками толщиной 3 мм. Сладкий и острый перец очистить от семян и перегородок. Сладкий перец нарезать дольками или кубиками, чили — тонкими кружочками. Помидоры надрезать крестообразно, залить кипятком на 1 минуту, остудить в холодной воде, очистить от кожицы и разрезать на крупные дольки. Зелень петрушки и очищенный чеснок мелко нарубить.
2. Разогреть духовку до 180 °С.
3. Разогреть в сковороде оливковое масло, выложить лук и обжарить, помешивая, на среднем огне до светло-золотистого цвета, добавив в конце обжаривания чеснок.



4. В небольшую глубокую форму для запекания выложить все овощи, добавить лук с чесноком вместе с маслом со сковороды, всыпать сухие травы, посолить, поперчить и перемешать. Влить овощной бульон.
5. Запекать овощи в духовке до мягкости, но не полной — они должны оставаться слегка хрустящими, — около 25 минут.
6. Готовое рагу сбрызнуть лимонным соком и по желанию дополнительно полить оливковым маслом. Подавать к мясу или птице.



СОУСЫ

СОУС ПО-ТОСКАНСКИ

450 г помидоров в собственном соку

1 стебель лука-порей (белая часть)

2 зубчика чеснока

1 морковь

1 луковица

100 мл оливкового масла

100 мл воды

1 ст. л. сахара

1 веточка розмарина

1 веточка зеленого базилика

соль

свежемолотый черный перец

214

1. Морковь вымыть, чеснок и лук очистить, лук-порей вымыть и нарезать кольцами. Все овощи, кроме помидоров, нарезать. С веточек розмарина и базилика отделить листья и нарезать.
2. В сотейнике разогреть оливковое масло, добавить розмарин и базилик, нарезанные овощи и обжаривать 1–2 минуты, добавить помидоры, посолить, поперчить, добавить сахар, все хорошо перемешать.
3. Влить воду и готовить на медленном огне около 30 минут.



СЛИВОЧНЫЙ СОУС С ПАРМЕЗАНОМ

200 мл сливок жирностью 33 %

3 ст. л. тертого пармезана

30 г сливочного масла

несколько веточек петрушки

соль

свежемолотый черный перец

1. Сливки нагреть (не давать кипеть) с добавлением сливочного масла.
2. Смешать сливочную смесь с пармезаном, все хорошо (а главное быстро) перемешать, добавить соль, перец и рубленую петрушку.



СЛИВОЧНЫЙ СОУС С МИНДАЛЕМ

30 г сливочного масла
200 мл сливок жирностью 33 %
3 зубчика чеснока
1 ст. л. миндальной крошки или стружки
25 г петрушки
50 г пармезана
сок $\frac{1}{2}$ лимона
соль по вкусу
свежемолотый черный перец по вкусу

216

1. Зелень вымыть, обсушить, мелко нарубить. Чеснок очистить, мелко нарезать.
2. Растопить сливочное масло и обжарить на нем чеснок до золотистого цвета.
3. Добавить миндаль, сливки перемешать и оставить на 5 минут томиться на слабом огне.
4. Добавить мелко порубленную зелень, пармезан, измельченный на мелкой терке, дать соусу еще раз прогреться в течение 5 минут.
5. Приправить солью, перцем и лимонным соком, тщательно перемешать, через 15–20 минут можно подавать.



ГРИБНОЙ СОУС

200 г шампиньонов
оливковое масло для жарки
100 мл сливок жирностью 33 %
1 стебель лука-порея (белая часть)
соль
свежемолотый черный перец

1. Грибы нарезать пластинками, лук-порей нарезать кольцами, обжарить лук и грибы на оливковом масле до состояния мягкости.
2. Сливки подогреть, но не кипятить.
3. Грибы и лук снять с огня, дать немного остыть, положить в блендер, посолить, поперчить, добавить сливки и все пробить до однородной консистенции.



СОУС ИЗ МИНДАЛЯ

200 г миндаля
600 мл молока
200 г сахара
5 яиц

218

1. Миндаль залить крутым кипятком и оставить на 5 минут. После слить воду и очистить миндаль, затем раздробить орехи.
2. Дробленые орехи смешать с сахаром и растереть в ступке (или блендере), постепенно, малыми порциями, добавляя молоко до получения густой кашицы. Готовую массу протереть через сито, добавить в оставшееся молоко и поставить на небольшой огонь (не давать закипеть).
3. Яйца взбить в крепкую пену и порционно добавлять теплую миндальную массу, не переставая взбивать. Готовый соус снова поставить на небольшой огонь на 1–2 минуты.



КАРАМЕЛЬНЫЙ СОУС

100 г сахарной пудры
50 г сливочного масла
300 мл сливок жирностью 33 %

1. Масло растопить в кастрюле и добавить сахарную пудру, поставить на огонь и нагревать, помешивая, до золотистого цвета.
2. Добавить сливки и продолжить нагревать, помешивая массу. Соус должен немного загустеть и приобрести золотистый оттенок. Подавать теплым.

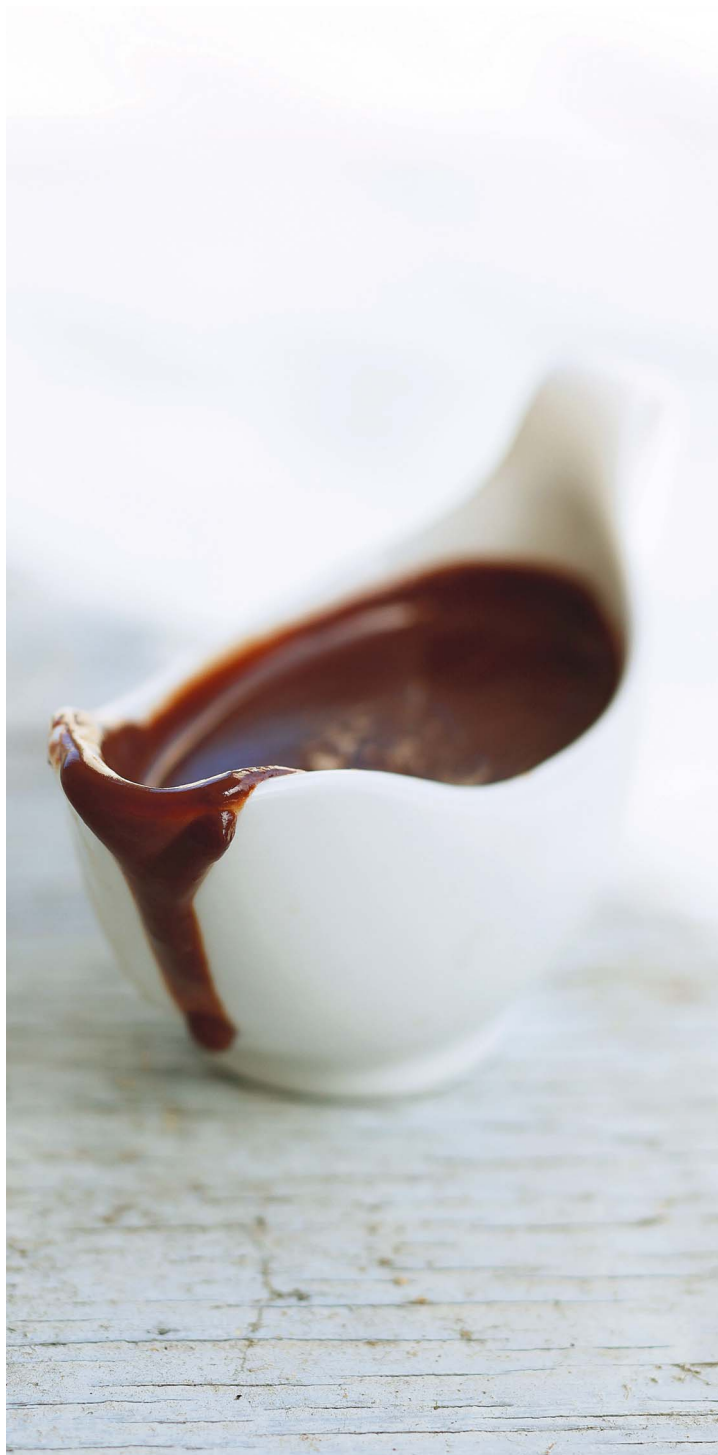


ШОКОЛАДНО-ВАНИЛЬНЫЙ СОУС

70 г горького шоколада
30 г сливочного масла
1 ст. л. крахмала
3 ст. л. сахара
1 ч. л. ванильного сахара
200 мл воды

220

1. Шоколад разломать на кусочки, выложить его и масло в толстостенную кастрюлю. В большую по размеру кастрюлю добавить воды и опустить туда кастрюлю с шоколадом. Нагреть на водяной бане до полного растворения шоколада.
2. Крахмал развести 100 мл воды, поставить на огонь и довести до кипения, снять с огня.
3. К шоколаду добавить крахмал, сахар, ванильный сахар и еще раз все прогреть на водяной бане в течение 1 минуты, постоянно помешивая.



ШОКОЛАДНАЯ ГЛАЗУРЬ

120 г шоколада
50 мл воды
50 мл сливок жирностью 33 %
1 ст. л. сахарной пудры
40 г сливочного масла

1. Шоколад разломать на кусочки и растопить на водяной бане с добавлением сахарной пудры, половины объема сливок и воды. Как только шоколад растопится полностью, снять с огня.
2. Оставшиеся сливки нагреть (не кипятить) и влить в шоколад, все хорошо перемешать.
3. Масло нарезать кусочками и добавить к основной массе, все еще раз хорошо перемешать.



МАЛИНОВО-МЯТНЫЙ СОУС

100 г свежей малины
25 г свежей мяты
4 ст. л. сахарной пудры

222

1. Мяту вымыть, обсушить и мелко порубить.
2. Малину смешать с сахарной пудрой и протереть через сито.
3. Получившееся пюре смешать с мятой.



ЛИМОННАЯ ГЛАЗУРЬ

200 г сахарной пудры
3 ст. л. лимонного сока
2 ст. л. горячей воды

1. Сахарную пудру просеять через сито.
2. Лимонный сок смешать с сахарной пудрой, добавить воду и все тщательно перемешать. Мешать до тех пор, пока не получится густая белая масса. Если масса получилась слишком густой, развести ее небольшим количеством воды или лимонного сока до нужной консистенции.



СЫРНЫЙ ДИП

150 г рокфора или камамбера

1 ст. л. сливочного сыра

5 ст. л. натурального йогурта

соль

перец

224

1. Сыр наломать кусками и выложить в глубокую тарелку, размять вилкой, добавить сливочный сыр и йогурт, еще раз все хорошо перемешать, посолить и поперчить.
2. Поставить на 20 минут в холодильник.



БАКЛАЖАННЫЙ ДИП

2 баклажана
3 ст. л. оливкового масла
50 г петрушки
2 зубчика чеснока
4 ст. л. семян кунжута
сок $\frac{1}{2}$ лимона
соль

1. Семена кунжута смолоть в пасту с добавлением 1 ст. л. оливкового масла. Баклажаны вымыть, наколоть кожицу в нескольких местах вилкой, обмазать оставшимся маслом и запекать 30–35 минут. Петрушку порезать, чеснок очистить и мелко порубить.
2. Смешать пасту из кунжутного семени с петрушкой и чесноком, посолить, добавить сок лимона.
3. Баклажаны вынуть из духовки, разрезать пополам, ложкой аккуратно извлечь мякоть и смешать ее с пастой из зелени и кунжута. Все тщательно перемешать.



КЛУБНИЧНЫЙ ДИП

100 г клубники
250 г сливочного сыра
3 ст. л. сахарной пудры
1 ст. л. лимонного сока

226

1. Клубнику вымыть, удалить плодоножки.
2. В блендере пюрировать клубнику с мягким сыром до однородной консистенции. Добавить сахарную пудру и лимонный сок, все вместе хорошо перемешать.
3. Поставить на 20 минут в холодильник.



ГУАКАМОЛЕ

2 спелых авокадо
2 помидора
2 зубчика чеснока
 $\frac{1}{2}$ средней луковицы
1 небольшой перчик чили
сок $\frac{1}{2}$ лимона
соль, перец

1. Помыть авокадо, разделить их ножом пополам, повернуть половинки в противоположные стороны, разделив их, извлечь косточку и вынуть мякоть.
2. Мякоть размять вилкой и добавить к ней измельченный чеснок. Помидоры мелко нарезать (можно перед этим снять кожицу), перчик измельчить, лук мелко порубить.
3. В пюре из авокадо и чеснока добавить помидоры, лук и перчик, полить соком лимона, посолить, поперчить, все хорошо перемешать, разминая вилкой, до однородной консистенции.



СОУС БОБОВЫЙ

оливковое масло для жарки

1 луковица

3 моркови

3 зубчика чеснока

600 г помидоров в собственном соку

100 г чечевицы

2 ч. л. порошка карри

200 мл бульона или воды

1 ч. л. винного уксуса

228

1. Масло разогреть в сотейнике. Лук и морковь вымыть, очистить и нарезать. Обжарить овощи на оливковом масле до появления у лука золотистого цвета, добавить измельченный чеснок и помидоры.
2. Чечевицу промыть, добавить к овощам. Смешать карри, бульон и винный уксус и добавить к овощам. Тушить 30–35 минут до мягкости чечевицы. Слегка остудить и пробить все в блендере до однородной консистенции.



ТЫКВЕННЫЙ СОУС

400 г тыквы
1 стручок острого перца
50 г кинзы
1 ч. л. тмина
2 ст. л. оливкового масла
соль

1. Перец мелко нарезать (можно растолочь в ступке с добавлением 1 ст. л. растительного масла). Тыкву нарезать средними кубиками, переложить в глубокую сковороду, залить теплой кипяченой водой, посолить.
2. Добавить перец и поставить на огонь, дать воде закипеть и убавить огонь, тушить на медленном огне 15 минут.
3. Разваренную тыкву протереть через сито. Кинзу вымыть, обсушить и мелко нашинковать, добавить к тыквенному пюре вместе с тмином. Полить оливковым маслом и хорошо перемешать.



ТВОРОЖНЫЙ СОУС

250 г творога
3 ст. л. сметаны
100 мл кефира
50 г зеленого лука
50 г укропа
соль

230

1. Зелень вымыть, обсушить и мелко нарубить.
2. Творог тщательно растереть с солью и смешать с кефиром, сметаной и зеленью, посолить, поставить в холодильник на 30 минут.



ТОМАТНЫЙ СОУС

5–6 помидоров
4–5 зубчиков чеснока
1 стручок острого перца
соль

1. Помидоры ошпарить кипятком, снять шкурку и пюрировать в блендере.
2. В помидорную массу добавить натертый на мелкой терке чеснок, мелко порубленный перец, все посолить и перемешать.



НАРШАРАБ

1,5 кг гранатов
200 мл воды
сок 1 лимона
3 ст. л. сахара

232

1. Гранаты очистить, семена ссыпать в кастрюлю, залить водой и поставить на небольшой огонь, чтобы масса прогрелась. Затем огонь увеличить и дать гранатовой массе закипеть.
2. После сразу снять с огня и остудить. Протереть зерна граната через сито в другую кастрюлю (там должен оказаться сок и мякоть). Протертую массу поставить на огонь и, помешивая, уваривать до $\frac{1}{3}$ первоначального объема, за 5–10 минут до готовности всыпать сахар и добавить сок лимона.
3. Снять с огня, дать остыть и теплым разлить по банкам. Хранить в холодильнике.



ТХИННЫЙ СОУС С КЕФИРОМ

5 ст. л. кунжута
6 ст. л. йогурта или кефира
3 ст. л. лимонного сока
3 зубчика чеснока
50 г кинзы
соль, свежемолотый перец

1. Семена кунжута растереть в ступке до состояния пасты (тхина). Кинзу вымыть, обсушить и мелко нашинковать. Чеснок измельчить или растолочь в ступке.
2. Смешать кефир с кунжутной пастой, добавить сок лимона, чеснок, нарубленную зелень, поперчить и все хорошо перемешать. Хранить в холодильнике не более суток.



ОСТРЫЙ ТХИННЫЙ СОУС

3 зубчика чеснока
5 ст. л. кунжута
сок $\frac{1}{2}$ лимона
1 стручок острого зеленого перца
50 г петрушки
2 ст. л. оливкового масла
соль

234

1. Семена кунжута растереть в ступке до состояния пасты (тхина). Петрушку вымыть, обсушить и мелко нашинковать. Чеснок измельчить или растолочь в ступке. Перец мелко нарезать.
2. Положить все ингредиенты в блендер (кроме оливкового масла) и пробить до однородной консистенции. Перед подачей полить соус оливковым маслом.



СОУС БОЛОНЬЕЗЕ

450 г фарша говядины или телятины
1 средняя морковь
2 стебля сельдерея
1 большая луковица
2 зубчика чеснока
1 веточка тимьяна
1 веточка розмарина
2 ст. л. оливкового масла
100 мл красного сухого вина
150 мл бульона
200 г помидоров в собственном соку
50 г сливочного масла
соль крупного помола по вкусу
свежемолотый черный перец

1. Морковь и стебли сельдерея вымыть и почистить, со стеблей сельдерея убрать грубые волокна. Лук и чеснок очистить. Все овощи мелко нарезать.
2. В сотейнике разогреть оливковое и сливочное масло, добавить розмарин и тимьян, выложить овощи и обжаривать около 5 минут.
3. После добавить фарш и готовить еще около 4 минут, помешивая. Посолить, поперчить, добавить вино и готовить до выпаривания алкоголя. После добавить бульон и помидоры, убавить огонь и готовить 30 минут, периодически помешивая.



ВИШНЕВЫЙ СОУС

200 г вишни (черешни)
50 мл воды
100 мл виноградного сока
цедра 1 лимона
1 ч. л. молотой корицы
100 г сахара
1 ст. л. крахмала

236

1. Вишню вымыть, извлечь косточки, измельчить в блендере, выложить вишневую массу в кастрюлю с толстым дном, добавить воду, сок, корицу, сахар, цедру лимона, поставить на небольшой огонь.
2. Немного прогреть и добавить разведенный в воде крахмал, все еще раз прогреть, помешивая.



ЗЕЛЕНЬ СОУС

50 г кинзы
горсть грецких орехов
2–3 ст. л. оливкового масла
сок $\frac{1}{2}$ лимона
соль

1. Зелень промыть, обсушить и мелко нарезать. Орехи растереть в ступке с добавлением 1 ст. л. оливкового масла и соли.
2. Смешать зелень и растертые орехи, полить оставшимся оливковым маслом и соком лимона.



ЧЕРНИЧНЫЙ СОУС

200 г черники

4 ст. л. сахара

сок $\frac{1}{2}$ лимона

3 ст. л. натурального йогурта

1. Чернику промыть, обсушить.
2. Все ингредиенты (кроме йогурта) пюрировать в блендере. В полученную массу добавить йогурт и хорошо перемешать до однородной консистенции.



ВЫПЕЧКА



СЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА



ШАРЛОТКА С БЕЛЫМ ШОКОЛАДОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ

400 мл сгущенного молока
1 л молока жирностью 1,5 %
100 г крахмала
200 г белого шоколада
200 г сметаны
5 листов желатина
30 шт. печенья «дамские пальчики»

1. Замочить желатин в небольшом количестве теплой воды на 20 минут, затем подогреть, не доводя до кипения, и остудить до комнатной температуры.
2. В отдельную кастрюльку влить 800 мл молока, сгущенку и крахмал. Варить на слабом огне, не доводя до кипения и постоянно помешивая. Как только масса загустеет, снять с огня. Разломать белый шоколад на квадратики и добавить в молочную массу. Помешивать, пока шоколад не расплавится.
3. Добавить к содержимому кастрюли желатин. Когда смесь остынет — сметану. Перемешать.
4. По очереди окунать в оставшееся молоко печенье «дамские пальчики» и выкладывать на дно и по окружности формы для выпечки. Вылить внутрь импровизированной шарлотки густой шоколадно-молочный крем и отправить в холодильник минимум на 4 часа.

243



СЛОЕНЫЙ ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ И КОРИЦЕЙ

700 г слоеного теста для основы

Для начинки:

650 г яблок

$\frac{1}{2}$ ч. л. корицы

50 г грецких орехов

сок $\frac{1}{2}$ лимона

сливочное масло для смазывания

1 ст. л. овсяных хлопьев

цедра $\frac{1}{2}$ лимона

244

1. Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину и нарезать. Соком лимона сбрызнуть яблоки, чтобы они не потемнели.
2. Тесто поделить на две неравные части. Большую часть равномерно выложить в форму для выпечки. Основу для пирога смазать сливочным маслом и посыпать дно овсяными хлопьями.
3. Сверху уложить резанные яблоки с молотыми грецкими орехами и цедрой, посыпать корицей.
4. Из второй части теста нарезать полоски и выложить сверху на пирог, создав плетеную решетку.
5. Разогреть духовку до 150 °С.
6. Установить решетку на средний уровень, поставить форму для выпечки и выпекать около 30 минут. Подавать пирог теплым, сочетая со взбитыми сливками и ванильным мороженым.



ЯБЛОЧНЫЙ ТАРТ-ТАТЕН

500 г бездрожжевого слоеного теста для основы

Для начинки:

2 средних зеленых яблока

2 средних красных яблока

1 ч. л. молотой гвоздики

1 ч. л. молотой корицы

50 г сливочного масла

150 г карамельного или коричневого сахара

50 мл воды

щепотка мелкой соли или несколько

крупинок морской

щепотка мускатного ореха

2 ст. л. лимонного сока

форма для выпечки (неразъемная)

1. Яблоки очистить от шкурки и сердцевины и нарезать восьмьюшками (крупными дольками), сбрызнуть лимонным соком, присыпать мускатным орехом, корицей и гвоздикой, аккуратно размешать.
2. На сковороде с толстым дном растопить масло, как только оно закипит и появится пена — всыпать по кругу сахар и соль, влить воду. На среднем огне, постоянно помешивая, варить карамель до полного растворения сахара.
3. Выложить в карамель яблоки и, аккуратно помешивая, карамелизовать их до тех пор, пока яблоки с краев не начнут становиться прозрачными.
4. В форму для выпечки выложить яблоки плотно в один слой и залить карамелью.
5. Раскатать тесто в слой толщиной 3–5 мм и накрыть им форму с яблоками, обрезать излишки теста и завернуть их внутрь, не приминая плотно к яблокам.

6. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке 35–40 минут на среднем уровне (если тесто начнет быстро темнеть, накрыть его фольгой).
7. Готовому пирогу дать немного остыть, накрыть большим плоским блюдом и перевернуть так, чтобы яблоки оказались сверху.



ПЕРСИКОВО-МИНДАЛЬНЫЙ ТАРТ

4 персика
200 мл виноградного сока
100 г сахарной пудры
сок 1 лимона

Для теста:

175 г муки
125 г сливочного масла
25 г сахарной пудры
щепотка соли
1 яйцо

Для франжипана:

75 г миндаля
100 г фундука
150 г сливочного масла
100 г сахарной пудры
3 яйца
75 г муки
цедра $\frac{1}{2}$ лимона

1. Приготовить тесто. Масло нарезать кубиками, смешать с мукой, сахарной пудрой и щепоткой соли, тщательно перетереть руками, чтобы получилась крошка. Яйцо разделить на белок и желток, желток добавить в получившуюся крошку. Добавить 2 ст. л. очень холодной воды. Все тщательно перемешать, скатать тесто в шар, завернуть в пищевую пленку и оставить в холодильнике на 30 минут.
2. Затем тесто раскатать на присыпанной мукой поверхности в пласт толщиной 3–4 мм. Выстелить тестом форму для выпечки, сформировать бортики. Выпекать основу 15–20 минут при 180 °С.
3. Персики вымыть, из каждого удалить косточку и разрезать каждый персик на дольки.
4. В сотейник влить виноградный сок, добавить сахарную пудру, лимонный сок и 5 ст. л. воды, все довести до кипения, уменьшить огонь и добавить дольки персиков. Томить фрукты 10 минут, затем вынуть из сиропа, а сироп продолжать варить (можно прибавить огонь), пока объем не уменьшится наполовину.
5. Приготовить франжипан. Миндаль и фундук измельчить, не оставляя крупных комочков.
6. Растереть масло с сахарной пудрой до бела, по одному добавляя яйца, не прекращая мешать. Добавить муку и лимонную цедру, все тщательно перемешать.
7. Основу тарта смазать взбитым белком, на основу выложить ореховую массу, хорошо разровнять, поверх массы уложить дольки персиков.
8. Выпекать 30 минут при 180 °С. Горячий тарт смазать сиропом с помощью кулинарной кисти.



247



АНГЛИЙСКИЙ ЧАЙНЫЙ КЕКС

200 г мягкого сливочного масла
150 г сахарной пудры
4 крупных яйца
щепотка соли
цедра 1 лимона
300 г муки
2 ч. л. разрыхлителя
30 мл темного рома
100 г любимых цукатов
100 г черного изюма без косточек
50 мл бренди или виски
100 г рубленого миндаля
сливочное масло для смазывания формы
сахарная пудра с корицей для подачи

1. Цукаты и изюм залить алкоголем на ночь. Алкоголь слить, ягоды и цукаты обвалять в муке.
2. Сливочное масло растереть с сахарной пудрой и взбить венчиком.
3. Добавить яйца, соль и цедру лимона, снова хорошо взбить.
4. Муку смешать с разрыхлителем. В яично-масляную смесь добавить муку, изюм, цукаты, миндаль. Хорошо размешать лопаткой.
5. Форму смазать сливочным маслом и уложить в нее тесто.
6. Выпекать в духовке на среднем уровне при температуре 175 °С приблизительно 1,5 часа до пробы на сухую зубочистку и образования равномерной золотисто-коричневой корочки.
7. Немного остудить кекс, вынуть из формы и дать ему полностью остыть на решетке, затем завернуть в полотенце и дать вылежаться сутки.
8. Перед подачей нарезать и присыпать сахарной пудрой с корицей.



СКЪЯЧЧАТА СО СЛИВАМИ И КРАСНЫМ ВІНОГРАДОМ

500 г просеянной хлебопекарной муки
250 мл теплой воды (30–35 °С)
200 г крупного красного винограда без косточек
200 г слив
2 ст. л. оливкового масла
25 г свежих прессованных дрожжей или 11 г сухих
80 г коричневого сахара
молотая корица по вкусу
 $\frac{1}{4}$ ч. л. мелкой соли
2 ст. л. черного кунжута
оливковое масло для смазывания противня или формы

1. Растворить дрожжи в теплой воде, накрыть и дать постоять 10–15 минут в теплом месте.
2. Смешать муку и соль.
3. В мучную смесь влить воду с дрожжами и масло, вымесить мягкое эластичное тесто (вымешивать не менее 20 минут).
4. Разделить тесто на две равные части и сформовать 2 шара. Выложить в глубокие миски, накрыть чистыми полотенцами и убрать в теплое место на 4–5 часов (тесто должно увеличиться минимум в 3 раза). Тесто в процессе созревания не обминать!
5. Один кусок подошедшего теста растянуть руками на противне или в форме, сверху вдавить в него попеременно виноград и сливы, нарезанные пополам, присыпать сахаром и корицей.
6. Сверху накрыть второй частью теста, которую также нужно растянуть руками и посыпать кунжутом (по желанию вы можете сделать открытый пирог, как на фото).



7. Выпекать в разогретой до 190–200 °С духовке на среднем уровне примерно 40 минут.



ШОКОЛАДНО-ОРЕХОВЫЙ КЕКС

125 г мягкого сливочного масла
4 яйца
200 г сахара
250 мл молока
120 г муки
200 г любых толченых орехов
50 г рубленых грецких орехов
100 г темного шоколада
10 г разрыхлителя (1 пакетик)
2 щепотки соли

1. Отделить белки всех яиц от желтков. Взбить миксером 4 яичных желтка, щепотку соли и масло.
2. В отдельной миске смешать все орехи, сахар, муку и разрыхлитель. Перемешать. Добавить яичную смесь, молоко, тщательно перемешать.
3. На водяной бане растопить шоколад и добавить в тесто.
4. Взбить белки со щепоткой соли до густой пены. Аккуратно при помощи столовой ложки добавить белки в тесто. Перемешать.
5. Смазать форму сливочным маслом, выпекать кекс при 180 °C в течение 50–55 минут.

251



ПЕСОЧНЫЙ ПИРОГ С ШОКОЛАДНОЙ ГЛАЗУРЬЮ

700 г песочного теста для основы

Для начинки:

2 ст. л. сахара

50 мл молока

4 ч. л. порошка какао

30 г сливочного масла

50 г темного шоколада

252

1. Основу для пирога выпекать 30 минут при температуре 230 °С (толщина основы не должна превышать 1 см).
2. Сахар залить молоком, сварить на слабом огне густой сироп.
3. Какао развести 6 ч. л. холодного молока, размешать, чтобы не было комочков.
4. Соединить с сиропом, помешивая, довести до кипения.
5. Снять с огня, добавить масло и мелко ломанный шоколад, постоянно помешивать венчиком.
6. Когда остынет, полить испеченный пирог шоколадной глазурью.
7. Подавать холодным.



ПИРОГ «ВИШНЕВЫЙ САД»

700 г песочного теста для основы

Для начинки:

500 г замороженной вишни

2 ст. л. крахмала

3 яйца

125 г миндаля

100 г сахара

10 г ванилина

1. Для начинки яйца взбить с сахаром и ванилином.
2. Всыпать размолотый поджаренный миндаль и перемешать.
3. С полностью размороженной вишни слить весь сок и выложить слоем заготовку для пирога. Для этого изделия рекомендуется сделать бортики заготовки высотой 3 и шириной 2 см, толщина основы не должна превышать 1 см.
4. Присыпать вишню крахмалом. Залить яично-ореховой смесью.
5. Поместить в духовку при температуре 180 °С.
6. Выпекать около 50 минут.
7. Пирог остудить, освободить от формы. Подавать остывшим, для улучшения вкуса — обильно присыпать сахарной пудрой со вкусом корицы.



ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ С КЛЮКВОЙ И БЕЗЕ

700 г сдобного теста для основы

Для начинки:

200 г клюквы (можно шоковой заморозки)

2 средних крепких яблока

200 г сахара

белок от 6 яиц

50 мл сиропа со вкусом коньяка или рома

1 ст. л. крахмала

254

1. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать крупными дольками.
2. Если клюква замороженная, то размораживать ее не надо.
3. Белки взбить до плотных пиков, постепенно добавляя 150 г сахара.
4. Из теста, подошедшего в форме для выпекания, сформировать основу пирога, посыпать ее крахмалом, выложить на нее свежие яблоки и клюкву, полить сиропом и посыпать оставшимся сахаром
5. Сверху аккуратно выложить взбитый белок.
6. Запекать при температуре 180 °C примерно 30 минут, если безе начнет быстро темнеть, убавить температуру до 160 °C.
7. Пирог вытащить и дать полностью остыть.



ЩАВЕЛЕВЫЙ ПИРОГ С РЕВЕНЕМ И КЛУБНИКОЙ

700 г сдобного теста для основы

Для начинки:

300 г свежего щавеля

100 г клубники

1 очищенный стебель ревеня

150 г сахара

1 ст. л. кукурузного крахмала

2 ст. л. меда

1. Листья щавеля перебрать, хорошо промыть и обсушить.
2. Крупно порубить острым ножом и обмять, добавив сахар.
3. Ревень мелко нарезать по росту стебля. Клубнику нарезать крупными дольками.
4. Аккуратно смешать щавель с ревенем и клубникой.
5. Из подошедшего теста сформировать основу пирога, присыпать ее крахмалом, сверху выложить начинку.
6. Выпекать при температуре 180 °C 30–40 минут. Если пирог будет быстро подсыхать, накрыть фольгой.
7. Вытащить пирог, хорошо смазать всю поверхность растопленным медом и отправить в духовку еще на 10 минут. Дать пирогу остыть, затем вытащить.



КОФЕЙНЫЙ ТВОРОЖНИК

200 г творога
3 ст. л. муки
1 яйцо
1 ст. л. сахара
2 ч. л. крепкого заваренного кофе
немного панировочных сухарей
50 г горького шоколада
мята для подачи

256

1. Творог взбить блендером, добавить яйцо, сахар, муку, еще раз взбить.
2. Разделить массу на две части. В одну часть добавить кофе и перемешать.
3. Разогреть духовку до 200 °С.
4. Форму смазать растительным маслом, слегка присыпать панировочными сухарями. Выложить светлую творожную массу в форму, далее на нее — творожную массу с кофе. Поставить форму в духовку на 20 минут.
5. При подаче оформить творожник рубленым шоколадом и веточкой мяты.



ТВОРОЖНИК С КЛУБНИКОЙ

300 г творога
160 г клубники
100 г муки
60 г сливочного масла
2 ст. л. сахара
1 яйцо
1 ст. л. картофельного крахмала
2 ст. л. апельсинового сока
1 ч. л. сахарной пудры
немного панировочных сухарей
сливочное масло для смазывания

1. Ягоды посыпать 1 ст. л. муки.
2. Творог протереть через сито, добавить просеянную муку, растопленное сливочное масло, яйцо, сахар и перемешать.
3. Творожную массу выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями. Сформовать основу с бортиками. В центр положить ягоды, края загнуть к центру так, чтобы ягоды были видны. Крахмал смешать с соком и полить им ягоды. Выпекать в духовке при 190 °С до золотистого цвета.
4. Готовый творожник посыпать сахарной пудрой.



ТВОРОЖНИКИ С МАЛИНОВЫМ СОУСОМ

На 3 порции

200 г творога

6 яиц

125 мл молока

2 ст. л. сахара

15 г сливочного масла

соль

Для малинового соуса:

120 г малины

150 г сахара

1. Для соуса малину перебрать, удалить плодоножки. Ягоды пересыпать сахаром и оставить в холодном месте на 30 минут для выделения сока. Затем варить 10 минут на слабом огне. Соус охладить.
2. Молоко взбить с яйцами и сахаром, добавить протертый творог, посолить и перемешать.
3. Приготовленную массу вылить в смазанные маслом порционные формочки и выпекать в духовке 15 минут при 180 °С. Подавать в формочках, предварительно украсив малиновым соусом.



ОВСЯНЫЕ МАФФИНЫ

270 г овсяных хлопьев
100 г коричневого сахара
2 ч. л. разрыхлителя
2 яйца
250 г яблочного пюре
250 мл молока
1 ч. л. ванильного экстракта
измельченные орехи, ягоды, кокосовые
хлопья для подачи

1. Смешать овсяные хлопья, сахар и разрыхлитель.
2. В отдельной емкости соединить яйца, яблочное пюре, молоко и ванильный экстракт. Взбить смесь венчиком.
3. Влить жидкую смесь в сухую, тщательно перемешать.
4. Выложить получившуюся смесь в формы для маффинов, заполняя каждую на $\frac{2}{3}$ объема.
5. Поверх теста для маффинов выложить орехи, ягоды или кокосовые хлопья по своему усмотрению.
6. Выпекать маффины в духовке в течение 30 минут при температуре 180–200 °С.





НЕСЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА

ОТКРЫТЫЙ ПИРОГ С КУРИЦЕЙ И ШАМПИНЬОНАМИ

900 г дрожжевого теста для основы

Для начинки:

300 г куриного филе

6–7 средних шампиньонов

1 ч. л. соли

1 ч. л. черного молотого перца

1 большая луковица (кроме красных сортов)

50 мл сливок жирностью 10 %

растительное масло для жарки (оливковое не подойдет)

1. Хорошо разогреть сковороду и вылить в нее масло; когда масло нагреется, всыпать половину черного перца и нарезанный крупными дольками лук. Обжарить 7–10 минут, чтобы лук приобрел легкий золотистый оттенок и характерный приятный запах.
2. Куриную грудку нарезать кусочками 2 × 3 см, не мельче. Обжарить на сковороде с луком 1,5–2 минуты. Сковороду убрать с огня. Не солить.
3. Грибы разрезать дольками на 4 части и добавить в сковороду, снятую с огня, все тщательно перемешать, добавить сливки, оставшийся перец и соль.
4. Подошедшее тесто выложить на противень, придать форму основы, выложить начинку.
5. Поместить в разогретую до 180 °С духовку. Выпекать примерно 20–25 минут. Края пирога должны стать приятного песочного цвета. Вынуть пирог из духовки, смазать края из теста сливочным маслом и накрыть на 20 минут.



ОТКРЫТЫЙ ПАЙ С ГОРОХОМ И СВИНИНОЙ

700 г бездрожжевого теста для основы

Для начинки:

300 г свиной шеи

200 г сухого гороха

2 большие репчатые луковицы

200 г зеленого лука

$\frac{1}{2}$ ч. л. черного молотого перца

$\frac{1}{2}$ ч. л. соли

1 лавровый лист

растительное масло для жарки

1 зубчик чеснока

2 ст. л. сметаны высокой жирности

20 г растопленного сливочного масла

1. Свиную шею мелко нарезать кусочками 1×2 см.
2. Горох, замоченный на ночь, отварить до полной готовности в подсоленной воде с лавровым листом.
3. Сковороду хорошо разогреть и обжарить весь лук до золотистого цвета и приятного запаха в растительном масле, добавить рубленый чеснок. По готовности лука добавить мясо, горох и перец, тщательно перемешать и томить на медленном огне 3–4 минуты, до консистенции жидкой сметаны.
4. Начинку аккуратно выложить в подготовленное в форме тесто, равномерно распределить и чуть накрыть краями теста.
5. Пирог смазать сметаной. Выпекать при 180°C 35–40 минут. Если поверхность пирога начнет подсыхать, накрыть его фольгой.
6. Пирог достать, смазать края сливочным маслом, остальное масло распределить равными кусочками по всему пирогу, накрыть на 15–20 минут.



ОТКРЫТЫЙ ПИРОГ СО СВИНИНОЙ И КРАСНОЙ ФАСОЛЮ

800 г дрожжевого теста для основы

Для начинки:

400 г свиной шеи

1 большая луковица

300 г отварной красной фасоли (или консервированной в собственном соку)

50 г молодой кинзы

1 1/4 ч. л. черного молотого перца

50 г сырокопченого бекона

264

1. На хорошо разогретую сковороду выложить мелко нарубленный бекон и вытопить до шкварок.
2. Шкварки снять шумовкой, а в полученном сале хорошо пропассеровать мелко нашинкованный лук.
3. Свинину разрезать на небольшие кусочки, примерно 3 × 2 см, и обжарить в пассерованном луке 3 минуты.
4. Добавить фасоль и шкварки бекона, посыпать черным перцем.
5. Кинзу порубить и разделить на две части. Одну часть добавить к мясу с фасолью, тщательно перемешать, попробовать начинку на соль, при необходимости досолить по вкусу.
6. Аккуратно выложить начинку в форму с тестом для пирога. Выпекать 20–25 минут в хорошо прогретой до 180–200 °С духовке. Вынуть пирог, смазать края сливочным маслом и накрыть на 15–20 минут.
7. Перед подачей обильно посыпать оставшейся кинзой.



ГРЕЧЕСКИЙ ПИРОГ «СИРТАКИ» С МАСЛИНАМИ И СЫРОМ

700 г слоеного теста для основы

Для начинки:

200 г маслин без косточек

100 г любого сыра (лучше смешать 2 сорта)

200 г обезжиренного творога

50 г вяленых помидоров

20 мл оливкового масла

1 яйцо

$\frac{1}{5}$ ч. л. сушеного чеснока

$\frac{1}{5}$ ч. л. черного молотого перца

1 веточка базилика для подачи

1. Маслины нарезать крупными дольками (на четыре части достаточно).
2. Натереть на крупной терке сыр.
3. Смешать сыр с творогом, яйцом и специями.
4. Маслины смешать с помидорами и выложить ровным слоем на основу для пирога.
5. Сверху маслин аккуратно ровным слоем выложить творожно-сырную смесь.
6. Выпекать при температуре 180 °C 20 минут. При подаче сбрызнуть оливковым маслом и украсить веточкой базилика.



ДВОЙНОЙ А-ЛЯ СБАРРО С ВЯЛЕНЫМИ ПОМИДОРАМИ

700 г бездрожжевого теста для основы

Для начинки:

200 г обезжиренного творога

150 г молодого сыра

100 г вяленых помидоров

50 г свежего базилика

$\frac{1}{2}$ ч. л. черного молотого перца

$\frac{1}{4}$ ч. л. сухого чеснока

1 яйцо

266

1. Вяленые помидоры немного обсушить бумажным полотенцем. Разобрать базилик на листья, крупно порубить острым ножом.
2. Творог взбить с яйцом и добавить к ним тертый сыр, масло от помидоров и половину чеснока.
3. Поверх теста, подготовленного в форме для выпечки, выложить тонким ровным слоем половину помидоров и базилик, присыпать оставшимся чесноком и черным перцем. Аккуратно разложить сверху половину сырной смеси. Накрыть тонким слоем теста сверху, тщательно защипнуть края.
4. Отступив 2 см от края, в такой же последовательности кладем второй слой начинки. Отправляем в хорошо прогретую духовку на 35–40 минут при температуре 180 °С.



ДОМАШНИЙ СЫРНЫЙ ЛАВАШ С СОУСОМ САЦИВИ

На 8 порций

500 г просеянной муки
250 мл теплой чистой воды
11 г сухих дрожжей
1 ч. л. соли
1 ч. л. сахара
1 яйцо
1 ст. л. растительного масла
500 г сулгуни
50 г сливочного масла

Соус:

150 г любой пряной зелени
4 зубчика чеснока
100 г грецких орехов
100 мл крепкого куриного бульона
1 ч. л. хмели-сунели
крупная соль, свежемолотый черный перец
по вкусу

1. Муку смешать с 1 ч. л. соли.
2. В воде растворить сахар и дрожжи, накрыть и дать постоять в теплом месте примерно 20 минут до образования густой шапочки пены.
3. Влить воду с дрожжами в муку и аккуратно замесить тесто, сначала деревянной ложкой, добавить тертый сыр, растительное масло и вымешать руками. Переложить тесто в большую кастрюлю, накрыть чистым полотенцем и убрать в теплое место для расстойки на 1,5 часа.
4. Обмять тесто, разделить на равные части величиной не больше яйца, накрыть и оставить еще на 30 минут.
5. Из теста раскатать лепешки толщиной 2,5–3 см и скрепить их по краям, получатся лодочки. Лодочки смазать взбитым яйцом.



6. Выпекать в духовке на противне, присыпанном мукой, при температуре 180 °С до равномерного румяного цвета.
7. Готовые лавашы обильно смазать сливочным маслом.
8. Смешать куриный бульон с орехами, хмели-сунели и довести до кипения, посолить, поперчить по вкусу, снять с огня и добавить зелень, а перед подачей рубленый чеснок.
9. Подавать соус в порционных пиалах к лавашам.

ЛЕНИВЫЕ ХАЧАПУРИ

2 круглых широкопористых лаваша
200 г адыгейского сыра
200 г сулгуни
100 г творога высокой жирности
2 яйца
2 ст. л. молока
свежемолотый черный перец по вкусу

- 268
1. Весь сыр натереть на крупной терке или мелко раскрошить руками, смешать с одним яйцом, творогом и хорошо поперчить.
 2. Острым ножом разрезать лаваш поперек, стараясь не продырявить нижнюю часть.
 3. Выложить сырную начинку на нижнюю часть лаваша и накрыть верхней.
 4. Хорошо смазать верхнюю часть лаваша молоком, затем взбитым яйцом.
 5. Запекать в духовке 15–20 минут при температуре 200 °С.
 6. При подаче разрезать на четвертинки острым ножом. Подавать со свежими овощами и зеленью.



ПИРОГ С ВЯЛЕНЫМИ ПОМИДОРАМИ И ПЕЧЕНЫМ ПЕРЦЕМ

700 г песочного теста для основы

Для начинки:

300 г ромштекса из говядины

100 г вяленых помидоров

100 г печеного перца

50 г ароматного сыра высокой жирности
(например, дорблю)

1 средняя репчатая луковица

30 г розмарина

3 ягоды можжевельника

$\frac{1}{4}$ ч. л. черного молотого перца

$\frac{1}{5}$ ч. л. соли

30 мл оливкового масла

1. Основу для пирога запекать в духовке 30 минут при температуре 200 °C (толщина основы не должна превышать 1 см). Когда основа будет готова, начинка тоже уже должна быть подготовлена.
2. Тщательно отбить ромштекс.
3. Масло смешать с перцем, солью, розмарином и размельченными ягодами можжевельника. В полученном маринаде оставить мясо на 30 минут. Тщательно разогреть сковороду; сковорода-гриль или просто гриль подойдут для этого еще лучше.
4. На сухой, хорошо разогретой сковороде обжарить ромштекс, по 2 минуты с каждой стороны. В оставшемся соке пассеровать нарезанный мелкими дольками лук до мягкости. Помидоры и перец нашинковать соломкой. Мясо нарезать тонкой соломкой поперек волокон. Говядину выложить на готовое тесто. Равномерно распределить по ней помидоры, перец и лук.



5. Сыр поломать руками и также распределить сверху. Выпекать при температуре 180 °C 20 минут. Дать пирогу отдохнуть 10–15 минут.

ПИРОГ С ПОМИДОРАМИ, СЫРОМ И КУРИЦЕЙ

700 г бездрожжевого теста для основы

Для начинки:

4 помидора в собственном соку без кожицы

1 лук-шалот

200 г моцареллы

по $\frac{1}{5}$ ч. л. базилика, орегано, шалфея, чабреца

$\frac{1}{4}$ ч. л. черного молотого перца

300 г филе куриного бедра

оливковое масло для жарки

2 зубчика свежего чеснока или 1 ч. л. сухого

100 г свежей петрушки

щепотка соли

1. Куриное филе нарезать вдоль волокон на небольшие ломтики. Перемешать филе с половиной пряных трав, солью и перцем — оставить на 30 минут.
2. Лук тонко нашинковать соломкой вдоль роста стрелки.
3. Слегка обжарить его в оливковом масле с оставшимися специями.
4. Курицу и жареный лук перемешать. Выложить в подготовленное на форме тесто.
5. Между курицей равномерно разложить помидоры, чтобы удобно было резать пирог на порции.
6. Посыпать рубленым чесноком и выложить моцареллу так, чтобы она прикрывала помидоры. Выпекать в духовке 35–40 минут при температуре 180 °С. Готовый пирог накрыть на 5–10 минут. Перед подачей порции обильно присыпать рубленой петрушкой.



ТАТАРСКИЙ СЛОЕНЫЙ ПИРОГ С РЫБОЙ

700 г слоеного теста для основы

Для начинки:

300 г филе любой рыбы

3 небольшие картофелины

1 большая репчатая луковица

30 г сливочного масла

растительное масло для жарки

$\frac{1}{5}$ ч. л. черного молотого перца

5 перепелиных яиц

1 лавровый лист

1 гвоздика

1 душистый перец

соль по вкусу

1. Рыбу нарезать мелкими кубиками.
2. Картофель отварить в кипящей воде с лавровым листом, 5 минут. Остудить и нарезать соломкой.
3. Лук мелко порубить и обжарить на растительном масле до золотистого цвета, посолить и поперчить по вкусу. Смешать рыбу, картофель и лук, приправить измельченными в ступке гвоздикой и перцами, специями по вкусу.
4. На основу из слоеного теста выложить начинку. Пирог собрать по краям — должна получиться корзиночка с круглым окошком посередине. Поставить пирог в духовку, разогретую до 200 °С, на 15 минут. Если верх начнет быстро пригорать, накрыть пирог фольгой. Через 15 минут пирог достать и в окошко в центре разбить перепелиные яйца. Отправить пирог в духовку еще на 10 минут.
5. Готовому пирогу дать отдохнуть 15–20 минут. Подавать со сметаной и домашними соленьями.





СМЕТАННЫЙ ПИРОГ С ЛИСИЧКАМИ

Для теста:

2 яйца
400 г муки
200 г сметаны
100 г сливочного масла
1 ч. л. сахара
1 1/2 ч. л. разрыхлителя

Для начинки:

1 кг лисичек
100 г сыра твердых сортов
1 небольшая луковица
2–3 ст. л. сметаны
1 яичный желток
1 яйцо для смазывания
сливочное масло для жарки + для смазывания
кунжут для посыпки
соль, белый молотый перец по вкусу

1. Приготовить тесто. В миске соединить сметану и яйца, добавить сливочное масло комнатной температуры, посолить, всыпать сахар. Тщательно перемешать.
2. Всыпать в получившуюся смесь просеянную муку с разрыхлителем, вымесить тесто до однородности.
3. Накрыть тесто чистым полотенцем и оставить настаиваться на 10–15 минут. Когда тесто настоится, снова

вымесить его, при необходимости добавив муку. Тесто не должно прилипать к рукам.

4. Лисички вымыть, крупные грибы разрезать на части. Лук мелко порезать.
5. В сковороде разогреть сливочное масло, обжарить на нем лук до золотистого оттенка, добавить лисички, жарить все вместе до полного выпаривания жидкости и румяности грибов.
6. Измельчить обжаренные лисички, отделить 1/3 от грибов. 2/3 лисичек соединить с яичным желтком и сметаной, посолить, поперчить и перемешать.
7. Форму для пирога смазать сливочным маслом, присыпать мукой.
8. Тесто разделить на 2 части, раскатать каждую на присыпанной мукой поверхности в пласт толщиной 6–8 мм.
9. Выложить тесто в подготовленную форму для выпечки, поверх выложить ровным слоем грибы без добавления сметаны, затем грибы с добавлением сметаны и желтка. Посыпать все тертым сыром и накрыть вторым пластом теста. Защипить у теста края.
10. Смазать пирог взбитым яйцом, посыпать кунжутом и выпекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 30–35 минут до образования золотистой корочки.

ХЫЧИН С ДОМАШНИМ СЫРОМ

700 г бездрожжевого теста для основы

Для начинки:

300 г домашнего сыра

2 яйца

$\frac{1}{4}$ ч. л. черного молотого перца

$\frac{1}{2}$ ч. л. соли

274

1. Сыр измельчить руками.
2. Яйца взбить с солью и черным перцем.
3. Сыр смешать с яйцом и равномерно распределить по тесту, выложенному в форму. Запекать 25 минут при температуре 180 °C.
4. Готовому пирогу дать отдохнуть перед подачей минут 15–20.



ПИРОГ С КАРТОШКОЙ И ЛЕСНЫМИ ГРИБАМИ

700 г слоеного теста для основы

Для начинки:

450 г смеси лесных грибов, свежих или шоковой заморозки

3 средние картофелины

1 большая луковица

100 г сметаны

50 г плавленого сыра

растительное масло для жарки

$\frac{1}{5}$ ч. л. черного молотого перца

$\frac{1}{5}$ ч. л. соли

1. Луковицу мелко порубить и хорошо прожарить на растительном масле, почти до состояния шкварок.
2. Картофель тщательно вымыть и отварить в мундире в кипящей воде 5 минут. Остудить, нарезать соломкой.
3. Грибы разморозить и дать стечь лишней влаге. Свежие грибы отварить в соленой воде, если того требует вид, и дать им стечь. Грибы нарезать, перемешать с жареным луком и сметаной.
4. Картофель присыпать черным перцем и равномерно выложить на основу из теста.
5. Сверху равномерно распределить грибы со сметаной.
6. Положить кусочки плавленого сыра.
7. Выпекать в нагретой до 180 °С духовке 30 минут. Готовый пирог подавать с любым соусом на сырной или сметанной основе.



ФОКАЧЧА С МАСЛИНАМИ И РОЗМАРИНОМ

900 г пшеничной муки

500 мл теплой воды

оливковое масло для смазывания

2 ч. л. сухих дрожжей

2 ч. л. соли

Для начинки:

25 маслин без косточек

1 ст. л. розмарина

1. В воде растворить дрожжи, оставить их в теплом месте на 10–15 минут. Всыпать просеянную муку, соль и замесить однородное эластичное тесто. Подкатать тесто в шар, смазать его со всех сторон маслом, уложить в глубокую посуду, накрыть ее крышкой или пищевой пленкой и поставить в теплое место для брожения на 1,5 часа. Тесто обмять и снова поставить в теплое место на 30–50 минут, пока оно снова не поднимется.
2. Тесто раскатать не слишком тонко, переложить в форму или на противень, смазанные маслом, и поставить на 10 минут в теплое место.
3. Маслины разрезать пополам.
4. Немного поднявшееся тесто смазать маслом, воткнуть в него половинки маслин, посыпать рубленым розмарином (можно использовать как свежий, так и сушеный) и снова поставить в теплое место для расстойки еще на 15–20 минут.
5. Выпекать фокаччу при 200–220 °С до золотистого цвета. При подаче нарезать порциями.



СЫРНЫЕ ВАФЛИ С ГОЛЛАНДСКИМ СОУСОМ

На 2 порции

1 яйцо

100 г любого сыра

100 г сливочного масла

150 г муки

100 мл газированной воды

1/2 ч. л. разрыхлителя

1 зубчик чеснока

смесь прованских трав по вкусу

соль, красный молотый перец по вкусу

Для соуса:

1 яичный желток

50 г сливочного масла комнатной

температуры

2 ст. л. воды

1 ч. л. лимонного сока

соль по вкусу

1. Приготовить соус. В небольшом сотейнике смешать яичный желток и воду, посолить. Поставить сотейник на водяную баню.
2. Добавить к желтку нарезанное кубиками сливочное масло, перемешивать до тех пор, пока масса не станет однородной.
3. Прогреть соус до загустения (не передерживать на огне, иначе соус расслоится).
4. Снять соус с водяной бани, дать ему немного остыть и влить в него лимонный сок, перемешать.
5. Для вафель сыр натереть на терке, чеснок измельчить, яйцо взбить в кружке с помощью вилки.
6. Растопить сливочное масло, добавить в него сыр, чеснок, разрыхлитель, специи, посолить, добавить взбитое яйцо. Тщательно перемешать.



7. Влить воду, снова перемешать, всыпать просеянную муку и еще раз перемешать. Тесто должно получиться довольно густым.
8. Выпекать вафли в вафельнице согласно инструкции к ней. Подавать сырные вафли с соусом.



ДЕСЕРТЫ



ФОНДАН ИЗ МОЛОЧНОГО ШОКОЛАДА

170 г молочного шоколада

135 г сливочного масла

125 г сахара

4 яйца

1 ст. л. муки

1. Разогреть духовку до 190 °С. В это время разломать шоколад на дольки и растопить на водяной бане с добавлением 125 г сливочного масла. Полученную смесь поставить в холодильник на 10 минут.
2. Когда смесь остынет до комнатной температуры, добавить сахар.
3. Затем по одному добавлять к тесту яйца, аккуратно перемешивая. В последнюю очередь добавить муку. Перемешать.
4. Смазать форму для выпечки пирога оставшимся сливочным маслом и равномерно распределить тесто. Выпекать фондан в течение 22 минут. Если пирог мягкий и шаткий в середине, а по краям хорошо пропечен, значит, он готов. Вынуть фондан из духовки и поставить на 3 часа в холодильник.





ЧИЗКЕЙК НА ОСНОВЕ БЕЛОГО ШОКОЛАДА

Для основы:

200 г печенья

135 г сливочного масла

корица по вкусу

75 г порошка какао

Для заливки:

600 г любого творожного сыра

300 г белого шоколада

90 г сахарной пудры

3 яйца

1 ст. л. муки

2 ст. л. молока

1. Разогреть духовку до 200 °С. Сложить печенье в целлофановый пакет и измельчить скалкой в крошку. Растопить в кастрюльке 125 г сливочного масла. Добавить к топленому маслу крошку печенья, какао и корицу. Тщательно перемешать.
2. Смазать форму для выпекания оставшимся сливочным маслом. Из теста сформировать дно и бортики будущего пирога. Отправить в духовку на 10 минут. Затем охладить форму. Духовку не выключать.
3. В это время разломать белый шоколад и растопить его на водяной бане с добавлением молока.
4. В отдельной глубокой миске соединить сыр и топленый шоколад. Как следует перемешать. По очереди добавить яйца, сахарную пудру и муку.
5. Перелить начинку в «песочную» форму. Поставить в духовку на 30 минут. Вынимая пирог из духовки, нужно слегка потрясти форму. Серединка должна быть слегка жидковатой, а края — хорошо пропеченными, с золотистым оттенком.
6. Поставить пирог в холодильник на 8 часов.

283





ЧИЗКЕЙК «НЬЮ-ЙОРК»

Все ингредиенты для приготовления этого блюда должны быть комнатной температуры. Выпекать пирог нужно в разъемной форме.

Для основы:

300 г песочного печенья (можно смешать несколько сортов)

150 г сливочного масла

50 г миндальной крошки

Для начинки:

800 г сливочного сыра

4 больших яйца

200 мл сливок высокой жирности (20–33 %)

150 г сахарной пудры с ванильным вкусом

щепотка мелкой соли

коктейльная вишня для подачи

фольга

1. Масло растопить в сотейнике на очень слабом огне, не давая ему закипеть.
2. Печенье поломать и пропустить через мясорубку с мелкой решеткой или измельчить в блендере, добавить миндальную крошку.
3. Смешать растопленное масло и печенье. Массу нужно очень хорошо вымесить, так, чтобы она приобрела однородную консистенцию.
4. Полученную массу уложить в разъемную форму ровным слоем, делая бортики 4–5 см.
5. Выпекать основу в духовке, разогретой до 165–175 °С, 10 минут, вынуть и дать основе полностью остыть.
6. Сыр смешать с сахарной пудрой и перетереть венчиком или лопаткой до однородной глянцевой массы.
7. Яйца чуть-чуть присолить и взбить на средних оборотах до получения пышной пены (не больше 2–3 минут). Ввести в массу сливки и снова взбить, так, чтобы масса увеличилась в размере примерно в два раза.
8. Полученную массу смешать с сыром при помощи венчика или лопатки.
9. Готовую смесь выложить в остывшую форму. Начинка должна быть примерно вровень с выпеченными бортиками. Всю форму обернуть в 4–5 слоев фольги, чтобы не было сквозных отверстий.
10. Выпекать пирог в духовке, разогретой до 160 °С, 90 минут на среднем уровне.
11. На нижний уровень поставить большую миску с водой, если во время приготовления вода выкипит, долить снова.
12. По истечении времени приготовления выключить огонь, приоткрыть духовку, убрать воду, если осталась, и оставить пирог на 2–3 часа. Затем поместить его в холодильник на 8–10 часов.
13. Раскрыть фольгу, провести ножом по окружности формы, снять ее, разрезать десерт на порции и каждую украсить вишенкой. Перед подачей можно добавить шапку взбитых сливок и посыпать шоколадной стружкой.



ШОКОЛАДНОЕ ПИРОЖНОЕ «МАКАРОН»

Для теста:

100 г молочного шоколада

120 г сахарной пудры

60 г миндальной муки (можно заменить
обычной)

2 яичных белка

15 г сливочного масла

щепотка соли

Для крема:

50 г мягкого сливочного масла

40 г порошка какао

20 г сахарной пудры

1. Разогреть духовку до 180 °С. Разломать шоколад на квадратики и растопить на водяной бане. В отдельной миске смешать миндальную муку с 80 г сахарной пудры. Добавить топленый шоколад, перемешать.
2. Взбить белки с солью и оставшейся сахарной пудрой. При помощи столовой ложки аккуратно соединить белки с шоколадной смесью. Перемешать. Смазать противень маслом и чайной ложкой выложить тесто — небольшими кружочками. Отправить в духовку на 10 минут.
3. Пока пирожные пекутся, приготовить крем. Растереть масло с какао и сахарной пудрой.
4. Смазать каждое печенье кремом с одной стороны и склеить вместе два кружка. Пирожные готовы.



ШОКОЛАДНОЕ ПИРОЖНОЕ С КЛУБНИЧНЫМ МУССОМ

Для коржа:

4 яйца

150 г сахара

120 г муки

3 ст. л. крахмала

8 ст. л. порошка какао

10 г разрыхлителя (1 пакетик)

100 мл молока для пропитки

Для мусса:

4 листка желатина

100 г белого шоколада

200 мл сливок жирностью 33 %

250 мл натурального йогурта

4 ст. л. коричневого сахара

500 г свежей клубники + клубника

для подачи

цедра 1 лимона

30 мл лимонного сока

сливочное масло для смазывания

1. Смешать в глубокой миске муку, какао, крахмал и разрыхлитель. Миксером взбить яйца с сахаром. Соединить две смеси в одной посуде. Смазать форму для выпечки сливочным маслом, обсыпать мукой, вылить тесто и выпекать в течение 30 минут при температуре 180 °C. Затем остудить.
2. Потереть цедру одного лимона. Делать это нужно очень аккуратно, так, чтобы белая часть лимонной корки не попадала в посуду — иначе крем будет горчить. Затем выжать 30 мл лимонного сока.
3. Замочить желатин в теплой воде на 20 минут, затем распустить на плите, не доводя до кипения. Остудить до комнатной температуры.
4. Размельчить клубнику в блендере. Засыпать сахаром.
5. Пока замачивается желатин, растопить белый шоколад на водяной бане. Взбить сливки миксером, добавить топленый шоколад, йогурт и взбить еще раз. Добавить лимонный сок и цедру, клубнику и в последнюю очередь — желатин. Перемешать венчиком или миксером.
6. Достать основу из духовки и порезать на три коржа. Каждый корж пропитать молоком и смазать клубничным кремом. Коржи собрать вместе, сверху выложить всю оставшуюся начинку. Бисквит поставить в холодильник на 4 часа. Перед подачей на стол порезать пирожные на порции и украсить клубникой.



289



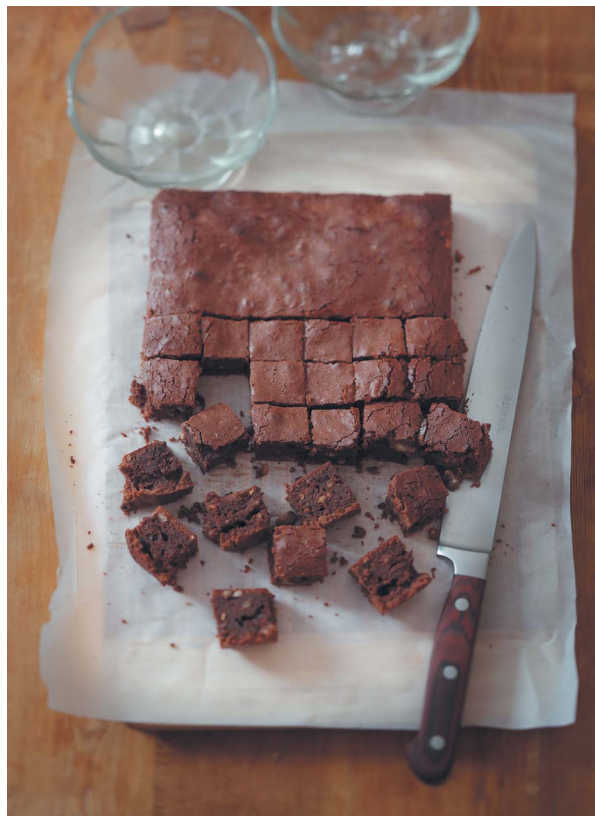


АНГЛИЙСКИЕ ШОКОЛАДНЫЕ ПИРОЖНЫЕ «БРАУНИ»

300 г темного шоколада
180 г сливочного масла
250 г сахара
4 яйца
200 г муки
50 г порошка какао
80 г фундука
80 г грецких орехов
взбитые сливки для подачи

1. Разогреть духовку до 200 °С. Поломать шоколад на квадратики и растопить на водяной бане вместе со сливочным маслом.
2. По одному вмешать в горячий шоколад яйца, затем сахар, муку и какао.
3. Мелко порезать орехи и добавить в тесто. Перемешать.
4. Смазать форму для бисквита сливочным маслом. Вылить тесто в форму и выпекать в течение 15 минут.
5. Перед подачей к столу порезать бисквит на квадраты размером 1,5 x 1,5 см. Выложить кусочки пирожных в бокалы и полить сверху взбитыми сливками.

291



ПИРОЖНОЕ «ВИШНЯ В ШОКОЛАДЕ»

Для шоколадного бисквита:

200 г муки

150 г сахара

100 мл растительного масла

100 мл натурального йогурта

4 яйца

1 ст. л. порошка какао

10 г разрыхлителя (1 пакетик)

сливочное масло для смазывания

Для вишневого крема:

500 г свежей вишни

100 г молочного шоколада

500 мл сливок жирностью 33 %

3 ст. л. сахара

4 листка желатина

Для шоколадного крема:

350 г натурального йогурта

100 г темного шоколада

80 г сахара

1 листок желатина

1. Разогреть духовку до 180 °С. Замесить тесто на бисквит. Для этого миксером смешать растительное масло, йогурт, яйца и сахар. Добавить муку, разрыхлитель, какао и все тщательно перемешать. Смазать форму для пирога сливочным маслом и вылить тесто. Отправить бисквит в печь на 20 минут. Затем остудить бисквит, не вынимая из формы.
2. Приготовить вишневый крем. Замочить желатин в небольшом количестве теплой воды на 20 минут. Затем подогреть, не доводя до кипения, и остудить. Пока желатин замачивается, вынуть из вишни косточки и мелко порубить мякоть ягод в блендере. Засыпать ягоды сахаром.
3. Потереть шоколад на мелкой терке. Взбить сливки миксером, добавить желатин, шоколадную крошку и ягодную смесь. Тщательно перемешать. Крем вылить поверх бисквита, убрать в холодильник на час.
4. Приготовить шоколадный крем. Желатин залить небольшим количеством теплой воды на 20 минут. Подогреть желатин, не доводя до кипения. Затем остудить до комнатной температуры.
5. Пока замачивается желатин, разломать шоколад на квадратики и растопить на водяной бане. Смешать желатин с йогуртом и горячим шоколадом. Добавить сахар и перемешать до однородности.
6. Шоколадный крем вылить на поверхность пирога с вишневым кремом. Отправить в холодильник минимум на 8 часов. Перед подачей на стол порезать пирожные на порции.



293





ПИРОЖНОЕ «КАРТОШКА»

Для пирожных:

800 г печенья
400 мл сгущенного молока
200 г мягкого сливочного масла
7 ч. л. порошка какао
4 ст. л. виноградного сока
25 грецких орехов
25 плодов кураги

Для крема:

2 ст. л. мягкого сливочного масла
2 ст. л. сахара

1. Курагу замочить на 30 минут в горячей воде. Затем мелко порубить. Орехи потереть на мелкой терке.
2. Печенье сложить в пластиковый пакет и раскатать скалкой в мелкую крошку. Переложить печенье в глубокую миску, добавить орехи, курагу и какао.
3. Миксером взбить сгущенку со сливочным маслом. Добавить сок и все перемешать.
4. Соединить обе части теста в одной миске.
5. Руками сформировать из массы «картошки» и убрать в холодильник на 6 часов.
6. Для крема: растереть масло с сахаром, при помощи чайной ложки или кондитерского шприца выложить капли-«ростки» на «картошку».





ПИРОЖНОЕ «ШОКОЛАДНАЯ КОЛБАСА» НА ОСНОВЕ ПЕЧЕНЬЯ

4 желтка
125 г коричневого сахара
125 г сливочного масла
25 шт. любого печенья
100 г порошка какао
100 г сахарной пудры

1. Взбить желтки с сахаром в отдельной миске.
2. Растопить сливочное масло на водяной бане. Соединить желтки и масло, добавить какао и сахарную пудру, перемешать.
3. Разломать руками печенье на небольшие кусочки. Высыпать печенье в миску. Перемешать.
4. Расстелить на столе полиэтиленовую пленку. Вылить содержимое миски в центр пленки, свернуть «колбасу» и отправить в холодильник на 4 часа. Перед подачей убрать пленку и нарезать пирожное дольками.

297





ТРЮФЕЛИ ИЗ МОЛОЧНОГО ШОКОЛАДА

300 г молочного шоколада
175 г сахарной пудры
2 желтка
20 г сливочного масла
20 мл молока жирностью 1,5 %
50 г порошка какао

1. Разломать шоколад на квадратики и растопить на водяной бане с добавлением сливочного масла и молока.
2. К шоколаду добавить по одному желтки, а затем и 125 г сахарной пудры.
3. Полученную смесь хорошо перемешать и отправить в холодильник на 2 часа.
4. При помощи двух чайных ложек сформировать из полученной пасты трюфели — шоколадные «колобки».
5. Обвалять трюфели в порошке какао, а затем выложить на блюдо. После того как все трюфели сделаны, поставить блюдо в холодильник еще на 2 часа. Перед подачей на стол посыпать пирожные оставшейся сахарной пудрой.

299



ПРОФИТРОЛИ

375 г просеянной муки тонкого помола
120 г сливочного масла + немного
для смазывания
9 яиц средней величины
100 мл воды
100 мл молока средней жирности
мелкая соль по вкусу

1. В кастрюлю налить молоко с водой, добавить соль и масло, размешать, довести до кипения и в кипящую смесь постепенно засыпать отмеренную и просеянную (лучше дважды) муку.
2. На слабом огне быстро замешать смесь деревянной лопаточкой до исчезновения комков муки, а затем нагревать в течение 1–2 минут, тесто должно слегка подсохнуть и практически отделяться от стенок.
3. Снять заваренную массу с огня, охладить до 70–80 °С и, помешивая, постепенно добавлять по одному взбитые яйца. При этом массу нужно не взбивать, а только перемешивать до получения однородного теста без комочков. Готовое тесто в конце замеса должно представлять собой вязкую массу.
4. Противни смазать очень тонким слоем масла.
5. Приготовленное тесто положить в бумажный корнетик или отсадочный/кулинарный мешочек с металлической трубочкой диаметром 10–15 мм и отсадить на противень изделя нужной вам величины.
6. Профитроли выпекать 30–40 минут при температуре 180–200 °С.



7. Готовые профитроли можно полить шоколадом, подать с топленным маслом, карамелью, сгущенкой, всевозможными сиропами и даже салатом «Оливье».

ШОКОЛАДНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Для печенья:

300 г муки

1 яйцо

150 г сахара

200 г сливочного масла или маргарина +

немного для смазывания

1 ч. л. разрыхлителя

2 ч. л. ванильного сахара

3 ст. л. порошка какао

Для глазури:

100 г темного шоколада

50 г сливочного масла

1. 200 г сливочного масла растереть с сахаром и ванильным сахаром. Добавить яйцо, перемешать. Добавить какао, перемешать.
2. Добавить разрыхлитель, муку, замесить тесто.
3. Тесто раскатать, вырезать различные фигурки.
4. Противень застелить бумагой для выпечки или смазать маслом, выложить фигурки, поставить в разогретую до 180 °С духовку и выпекать в течение 20 минут.
5. Для глазури на водяной бане растопить 50 г сливочного масла, добавить поломанный на куски шоколад и растопить его.
6. При помощи кондитерского шприца украсить шоколадом готовое печенье. Шоколадное печенье станет апельсиново-шоколадным, если поверхность не украшать шоколадом, а смазать глазурью из 150 г сахарной пудры и 3 ст. л. апельсинового сока.



ПЕЧЕНЬЕ СМЕТАННОЕ

300 г муки

3 яйца

150 г сахара

100 г сливочного масла

200 г сметаны

$\frac{1}{4}$ ч. л. разрыхлителя

$\frac{1}{2}$ ч. л. ванильного сахара

$\frac{1}{2}$ ч. л. соли

сахарная пудра для подачи

302

1. Яйца взбить с сахаром при помощи венчика. Добавить размягченное сливочное масло и сметану. Все тщательно перемешать.
2. Постепенно всыпать в яично-сметанную массу муку, разрыхлитель, соль и ванильный сахар. Замесить мягкое некрутое тесто и убрать в холодильник на 2–3 часа.
3. Охлажденное тесто раскатать на посыпанном мукой столе в пласт толщиной 5–8 мм и вырезать формочкой печенье.
4. Разложить печенье на сухом противне.
5. Выпекать 15–20 минут при температуре 180 °С. Готовое печенье посыпать сахарной пудрой.



ТВОРОЖНО-САХАРНЫЕ ТРЕУГОЛЬНИЧКИ

350 г муки
1 желток
70 г сахара
200 г творога
200 г сливочного масла
 $\frac{1}{2}$ ч. л. соли
1 ч. л. ванильного сахара
100 г сахара для посыпки

1. Масло оставить при комнатной температуре для размягчения.
2. Растереть желток с сахаром. Добавить творог, размягченное масло, соль, ванильный сахар. Тщательно перетереть все в однородную массу.
3. Соединить с мукой и замесить тесто. Слепить из теста шар, завернуть в пищевую пленку и оставить в холодильнике на полчаса.
4. Охлажденное тесто раскатать в пласт толщиной 3–5 мм, вырезать круглой формочкой печення. Посыпать сахаром половинку каждого кружочка.
5. Сложить кружочки пополам, еще раз пополам и получившийся треугольник обмакнуть в сахар одной стороной.
6. Уложить на противень сахарной поверхностью вверх и выпекать в заранее разогретой духовке при температуре 200–220 °C 10–15 минут.





СЛОЕНЫЙ ТОРТ С ШОКОЛАДНЫМ МУССОМ И ЗАВАРНЫМ КРЕМОМ

Для слоеного теста:

300 г муки
85 мл воды
1 ч. л. соли
250 г сливочного масла

Для мусса:

200 г молочного шоколада
50 г сливочного масла
3 ст. л. сахара
6 яиц
100 г сметаны жирностью 25 %
щепотка соли

Для заварного крема:

100 г молочного шоколада
500 мл молока
20 г крахмала
30 г муки
3 желтка
100 г сахара
200 г шоколадно-ореховой пасты для подачи



СЛОЕНЫЙ ТОРТ С ШОКОЛАДНЫМ МУССОМ И ЗАВАРНЫМ КРЕМОМ (Продолжение)

1. Замесить тесто. Для начала необходимо разделить сливочное масло на две части: 70 г растопить, а остальное масло оставить при комнатной температуре, чтобы оно стало мягким. В отдельной посуде смешать муку, соль, растопленное масло и воду. Замесить тесто, завернуть в полиэтиленовый пакет и отправить в холодильник на 2 часа.
2. Замерзшее тесто раскатать скалкой на столе. Необходимо добиться толщины слоя в 5 мм. Смазать тесто тонким слоем мягкого сливочного масла. Свернуть тесто втрое, завернуть в целлофановый пакет и убрать в холодильник на 30 минут.
3. Повторить процедуру еще четыре раза: раскатать тесто скалкой до толщины в 5 мм, смазать маслом, свернуть втрое и убрать в холодильник на 30 минут. При последнем раскатывании тесто необходимо разрезать на три равные части — это будущие коржи торта. Их нужно поместить в отдельные пакеты и убрать в холодильник на время приготовления мусса.
4. Приготовить мусс. Растопить масло в кастрюле на слабом огне. Разломать шоколад на квадратики, добавить к маслу и растапливать, помешивая, до получения однородной массы.
5. Отделить желтки от белков и смешать в отдельной миске с сахаром. Затем дополнить шоколадно-масляной смесью и перемешать еще раз. Влить сметану. Перемешать. В отдельной посуде взбить белки с добавлением соли до густой пены. При помощи столовой ложки аккуратно соединить обе части. Оставить мусс охлаждаться в течение 1 часа.
6. Приготовить заварной крем: на медленном огне вскипятить молоко и добавить в кастрюлю поломанный на квадратики шоколад. В отдельной миске смешать желтки и сахар, добавить муку и крахмал. Когда шоколад растворится в молоке, влить в него яичную смесь. Мешать, подогревая на слабом огне, до загустения.
7. Достать тесто из холодильника, раскатать коржи. Смазать противень сливочным маслом. Выпекать коржи при 180 °C в течение 25 минут. Затем остудить.
8. Холодные коржи смазать: первый — заварным кремом, второй — шоколадным муссом, третий — шоколадной пастой. Соединить коржи в торт, убрать в холодильник на 1 час.

Совет: приготовление слоеного теста — достаточно долгий и трудоемкий процесс. Поэтому тесто лучше сделать за день до приготовления торта.



БИСКВИТНОЕ ПЕЧЕНЬЕ «МАДЛЕН»

300 г хорошо просеянной муки тонкого помола
240 г мягкого сливочного масла комнатной температуры
5 яиц
120 г ванильной сахарной пудры
щепотка мелкой соли
2 ч. л. цедры лимона
40 мл сиропа со вкусом коньяка или рома
сахарная пудра для подачи
формы для выпечки в виде ракушек или обычные

1. Яйца взбить со щепоткой соли и сахарной пудрой в однородную массу.
2. Постепенно через сито добавить муку, тщательно вымешивая после каждого раза, с последней порцией муки добавить сироп и цедру.
3. Добавить мягкое масло и снова хорошо размешать тесто венчиком.
4. Разлить тесто по формочкам и выпекать в разогретой до 220 °С духовке 5 минут, затем еще 5 при температуре 180 °С.
5. Дать печенье немного остыть, вынуть из формочек и присыпать сахарной пудрой.





ТОРТ «ШОКОЛАДНОЕ СУФЛЕ»

Для бисквита:

2 яйца
2 ст. л. сахара
2 ст. л. муки
10 г разрыхлителя (1 пакетик)
3 ст. л. порошка какао
2 ст. л. теплой воды
сливочное масло для смазывания

Для суфле:

650 мл молока
70 г крахмала
3 ст. л. сахара
100 г белого шоколада
170 г мягкого сливочного масла
100 г сахарной пудры

Для крема:

150 г молочного шоколада
3 ст. л. молока
3 ст. л. сахара
100 г сливочного масла

1. Для теста взбить яйца с сахаром, добавить муку, разрыхлитель, какао и воду. Тщательно перемешать. Разделить тесто на две части, раскатать коржи.
2. Смазать форму для выпечки сливочным маслом. Выпекать коржи в течение 20 минут при температуре 180 °С.
3. Приготовить суфле. Подогреть молоко на плите, не доводя до кипения. Разломать плитку шоколада на квадратики и добавить к молоку. Добавить сахар, мешать, пока масса не станет однородной. Добавить крахмал. Варить крем до загустения.
4. Растереть сливочное масло с сахаром. Добавить в крем, взбить миксером.
5. Приготовить крем. Шоколад разломать на квадратики и положить в кастрюлю вместе с молоком, сахаром и сливочным маслом. Все нагревать на водяной бане и помешивать до загустения.
6. Собрать торт. Смазать первый корж кремом, выложить суфле, смазать опять кремом и накрыть вторым коржом. По желанию снова смазать верхний корж кремом. Торт можно украсить сахарной пудрой и какао.

309





ТОРТ «ШОКОЛАДНЫЙ НАПОЛЕОН»

Для шоколадного масла:

200 г сливочного масла
100 г темного шоколада

100 г муки

Для теста:

400 г муки
400 г сахара
200 г темного шоколада
100 мл холодной воды
1 яйцо
щепотка соли
1 ст. л. лимонного сока

Для крема:

200 г сливочного масла
200 мл молока
200 г сахара
100 г темного шоколада
1 яйцо
1 ст. л. крахмала
1 ч. л. ванилина
70 г грецких орехов для подачи
1 ч. л. корицы для подачи



ТОРТ «ШОКОЛАДНЫЙ НАПОЛЕОН»

(Продолжение)

1. Приготовить шоколадное масло: разломать шоколад на квадратики и растопить на водяной бане вместе со сливочным маслом. Снять с огня, добавить муку, тщательно перемешать до загустения. Переложить масло в отдельную емкость, накрыть пищевой пленкой и поставить в морозильную камеру для застывания на 1 час.
2. Замесить тесто. Разломать шоколад на квадратики, растопить на водяной бане. Взбить яйцо с сахаром, солью и лимонным соком, смешать с мукой и шоколадной массой. Добавить воду, замесить тесто. Обернуть пленкой, поместить в холодильник на 15 минут.
3. Замерзшее тесто раскатать скалкой на столе. Необходимо добиться толщины слоя в 5 мм. Вынуть из холодильника шоколадное масло и покрошить в стружку. Выложить тонкий слой масла на тесто. Свернуть тесто вдвое, завернуть в целлофановый пакет и убрать в холодильник на полчаса.
4. Повторить процедуру еще 4 раза: раскатать тесто скалкой до толщины в 5 мм, выложить масло, свернуть вдвое и убрать в холодильник на полчаса. При последнем раскатывании тесто необходимо разрезать на шесть равных частей — это будущие коржи торта.
5. Раскатать тесто на коржи. Приложить к тесту тарелку диаметром 22–24 см и обрезать вокруг. Поступить так со всеми коржами. Круги теста и обрезки выложить на бумагу для выпечки и следом на противень. Выпекать коржи при температуре 200 °C в течение 10 минут.
6. Приготовить крем. Растопить шоколад на водяной бане. В это время растереть яйца с сахаром и ванилином до бела. Добавить к шоколаду молоко, яичную массу и крахмал. Прогреть крем на слабом огне, помешивая и не доводя до кипения.
7. Взбить мягкое сливочное масло миксером и добавить к шоколадному крему. Взбить еще раз.
8. Обрезки коржей измельчить вместе с грецкими орехами в блендере. Добавить корицу. Перемешать.
9. Собрать торт: коржи смазать кремом и соединить. Торт обмазать кремом сверху и по бокам. Посыпать смесью из крошек, орехов и корицы. Готовый торт поставить на 4 часа в холодильник.



АНГЛИЙСКОЕ ПЕЧЕНЬЕ С КОРИЦЕЙ

200 г размягченного сливочного масла
100 г коричневого сахара
350 г хорошо просеянной хлебопекарной муки
2 ч. л. молотой корицы
щепотка соли

1. Смешать муку и корицу, снова просеять.
2. Масло растереть с сахаром и солью. Добавить муку с корицей, замесить тесто. Завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник на 1 час.
3. Тесто разделить на 4 части и раскатать, вырезать при помощи тарелки ровные круги.
4. Застелить противень бумагой для выпечки.
5. Круги выложить на противень, с помощью вилки нанести рисунок и нарезать на 8 частей (дольками).
6. Выпекать в разогретой до 175 °С духовке 20–25 минут. Немного остудить и прорезать до конца по намеченным линиям. Остудить до конца на решетке и подавать.



ТВОРОЖНЫЙ ТРАЙФЛ

200 г творога

200 г песочного печенья

75–100 г сметаны

2–3 ст. л. меда

ягоды клубники, малины, голубики

1. Смешать творог со сметаной и медом, взбить блендером.
2. Половину ягод пюрировать. Печенье измельчить в крошку.
3. На дно стаканов выложить слой измельченного в крошку печенья, затем слой пюрированных ягод, слой целых ягод, творожный слой и еще раз: печенье, ягодное пюре, целые ягоды, творог.
4. Убрать творожный трайфл в холодильник на 20–30 минут. Охлажденный трайфл украсить ягодами и подавать.



ПАННА-КОТТА С АПЕЛЬСИНОМ И ГОРЬКИМ ШОКОЛАДОМ

500 мл сливок высокой жирности (20–33 %)
20 г желатина
50 г коричневого сахара
5 г ванилина
1 апельсин
1 ч. л. апельсиновой цедры
50 г горького шоколада (минимум 70 % какао)
50 мл апельсинового сока
силиконовые формочки

1. Желатин замочить, как указано на упаковке.
2. Апельсин разобрать на дольки. Дольки очистить от косточек и пленок.
3. Сливки смешать с сахаром и ванилином, нагревать на небольшом огне до полного растворения кристаллов сахара, затем довести до кипения, убрать с огня и немного остудить.
4. Добавить $\frac{2}{3}$ желатина.
5. Сок немного подогреть, смешать с оставшимся желатином и цедрой.
6. Третью сливочной массы смешать с тертым шоколадом до полного его растворения.
7. В формочки выложить апельсиновые дольки, залить смесью сока и желатина. Поставить в холодильник до остывания.
8. Затем долить сливочную массу и снова убрать в холодильник до полного застывания.
9. Залить шоколадной смесью.
10. Оставить в холодильнике минимум на 4 часа.



11. Перед подачей опустить низ формочек на несколько секунд в кипяток и перевернуть десерт на порционную тарелку.

ЙОГУРТОВОЕ ПАРФЕ С КЛУБНИКОЙ, МАЛИНОЙ И ПЕРСИКОМ

100 г геркулеса

125 мл натурального йогурта

125 мл молока

200 г смеси клубники, малины и порезанного персика

1–2 ст. л. меда

½ ч. л. ванильного экстракта

1. Геркулес залить йогуртом и молоком, перемешать.
2. Добавить мед и ванильный экстракт, снова перемешать.
3. Разложить получившуюся смесь по стаканам. Поверх геркулесовой смеси выложить фруктово-ягодную смесь.
4. Накрыть стаканы пищевой пленкой и убрать в холодильник на ночь.
5. Утром вынуть парфе из холодильника и подавать к завтраку.



ЛУЧШИЕ КНИГИ О БИЗНЕСЕ С ЛОГОТИПОМ ВАШЕЙ КОМПАНИИ? ЛЕГКО!

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

ПАРТНЕРСКИЕ ОПЦИИ:

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

ПАРТНЕРСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ:

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



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

Звоните:

+7 495 411 68 59, доб. 2261

Заходите на сайт:

eksmo.ru/b2b



ОТКРОЙТЕ ДЛЯ СЕБЯ **НОВЫЕ РЕЦЕПТЫ** **ИЗ ЯРКОЙ СЕРИИ** КУЛИНАРНЫХ ЭНЦИКЛОПЕДИЙ НА **КАЖДЫЙ ДЕНЬ!**



Огромное количество блюд, удобное деление по категориям продуктов, ничего сложного в приготовлении, и максимум удовольствия от готовки. Все это вы найдете в серии кулинарных энциклопедий на каждый день! С этими книгами жизнь на кухне станет вкуснее и легче!

ЯРКИЕ И ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЗДОРОВОГО РАЦИОНА



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

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

БОЛЬШАЯ КУЛИНАРНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ О ВКУСНОЙ И ПРОСТОЙ ЕДЕ

СОВЕТЫ, ТЕХНИКИ И БОЛЕЕ 200 РЕЦЕПТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СТАТЬ ПРОФЕССИОНАЛОМ НА КУХНЕ

Автор-составитель глав Супы и Гарниры *Ольга Ивенская*
фото *Ю. Спирина, Н. Серебрякова*

Ответственный редактор *П. Бутузова*
Младший редактор *О. Борисенко*
Художественный редактор *В. Колышева*
Технический редактор *М. Печковская*
Компьютерная верстка *И. Гришин*
Корректор *Е. Филипповская*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, стр. 1, эт. 20, каб. 2013. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «Издательство «Эксмо» ЖШҚ
123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-құрылыс, 20 қабат, 2013-каб.
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.
Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасына импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Дистрибьютор және Қазақстан Республикасында өнімге шағымдар
қабылдау жөніндегі өкіл: «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3 «а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

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

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін растау
туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification/>

Произведено в Российской Федерации
Ресей Федерациясында өндірілген

Сертификаттауға жатпайды



Дата изготовления / Подписано в печать 12.12.2023. Формат 84x108¹/₁₆.
Гарнитура Circe. Печать офсетная. Усл. печ. л. 33,6. Тираж экз. Заказ .

ХЛЕБ*СОЛЬ

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

 breadsalt.publisher

ISBN 978-5-04-180689-7



9 785041 806897 >



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

ЛитРес:
один клик до книг



Хочешь стать
автором «Эксмо»?



eksmo.ru

Официальный
интернет-магазин
издательства «Эксмо»



ТЕРИТОРИЯ
КНИЖНЫЙ МАГАЗИН

Официальная франшиза
издательства «Эксмо»

Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, строение 1.
Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru*

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2151.
E-mail: borodkin.da@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail: reception@eksmonn.ru**

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail: server@szko.ru**

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 21ц
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail: RDC-samara@mail.ru**

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail: info@rnd.eksmo.ru**

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail: eksmo-nsk@yandex.ru**

Обособленное подразделение в г. Хабаровске

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail: eksmo-khv@mail.ru**

Республика Беларусь: ООО «ЭКСМО АСТ Си энд Си»

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail: exmoast@yandex.by**

Казахстан: «РДЦ Алматы»

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz**

**Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitai-gorod.ru.**

Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

www.eksmo.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail: imarket@eksmo-sale.ru**



**Летний
щавелевый
суп
стр. 126**



**Молодой
цыплёнок
с тыквой
и репой
стр. 187**



**Двойной
а-ля сбарро
с вялеными
помидорами
стр. 266**

«Большая кулинарная энциклопедия о вкусной и простой еде. Советы, техники и более 200 рецептов, которые помогут стать профессионалом на кухне» – сборник, который содержит широкий спектр рецептов от закусок до десертов, а также теорию кулинарии, различные кулинарные техники и полезные советы, которые помогут любому освоиться на кухне.

Узнайте, как сократить время приготовления блюд, как использовать специи, как хранить продукты и как их обрабатывать. Усовершенствуйте свои навыки приготовления блюд, используя более 200 рецептов завтраков, основных блюд, супов, соусов, закусок, сладкой и не сладкой выпечки, десертов на любой вкус.

Эта книга надежный помощник для всех, кто хочет улучшить свои кулинарные навыки. Учитесь, вдохновляйтесь, творите. Готовьте с удовольствием!

ISBN 978-5-04-180689-7



9 785041 806897 >

хлеб*соль
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ
breadsalt.publisher