МАЛЕНЬКАЯ КНИГА ГУРМАНА

ШЕДЕВРЫ МИРОВОЙ КУХНИ



МАЛЕНЬКАЯ КНИГА ГУРМАНА

ШЕДЕВРЫ МИРОВОЙ КУХНИ



КоЛибри
МОСКВА

УДК 641.55
ББК 36.997
М18

J’apprends a cuisiner les recettes basiques
Louis Girod
Photographies Fabrice Besse
Stylisme Severine Auge

J’apprends a cuisiner veggie
Severine Auge
Photographies Fabrice Besse

Рецепты: Луи Жиро, Северин Оже

Фотографии: Фабрис Бесс

Дизайн: Северин Оже

Перевод с французского *Ангелины Пушкиной, Даны Карсановой*

М18 **Маленькая книга гурмана. Шедевры мировой кухни** / Луи Жиро, Северин Оже; [пер. с фр. А. Пушкиной, Д. Карсановой]. – М. : КоЛибри, Издательство АЗБУКА, 2026. – 224 с. : ил.

ISBN 978-5-389-32292-9

Перед вами уникальная коллекция рецептов лучших блюд мировой кухни! Пошаговые инструкции, красочные иллюстрации, ценные подсказки и оригинальные идеи помогут даже начинающим кулинарам создать настоящие произведения искусства! От закусок и салатов до основных блюд и десертов — здесь собрано более 100 рецептов, каждый из которых станет украшением вашего стола. Не упустите шанс порадовать близких самыми аппетитными блюдами из разных уголков планеты!

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-389-32292-9

© Hachette Livre (Marabout) 2024
© Пушкина А., перевод на русский язык, 2025
© Карсанова Д., перевод на русский язык, 2025
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательство АЗБУКА», 2026
КоЛибри®

СОДЕРЖАНИЕ

ЗАКУСКИ, СУПЫ, САЛАТЫ

4

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

МЯСО И ПТИЦА

64

РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

84

ПАСТА, КРУПЫ И СЫТНАЯ ВЫПЕЧКА

90

ОВОЩИ

122

ПОДСКАЗКИ ДЛЯ ГУРМАНА

ПРИГОТОВЛЕНИЕ, ТЕСТО, СОУСЫ

210

ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА

4

10 МИН.

10 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

8 яиц
8 ст. л. майонеза (см. с. 223)
12 веточек кервеля или тархуна
соль





❶ В большую кастрюлю налейте воду. Посолите и доведите до кипения. Поместите в нее яйца. Как только вода снова закипит, варите 8 минут.



❷ Остудите яйца в холодной воде. Очистите, разрежьте на две части.



❸ Выньте желтки, смешайте их с майонезом, добавьте соль и перец. Перемешайте до получения однородной массы.

❹ Белки зафаршируйте смесью из желтков с майонезом. Посыпьте измельченными травами и подавайте к столу.

КРОК-МЕСЬЕ

4

10 МИН.

10 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ
8 ломтиков тостового хлеба
25 г несоленого сливочного масла
4 ломтика ветчины
4 ломтика сыра Конте

СОУС БЕШАМЕЛЬ С СЫРОМ ЭММЕНТАЛЬ
15 г несоленого сливочного масла
1 ст. л. муки
150 мл цельного молока
2 щепотки молотого мускатного ореха
25 г тертого сыра Эмменталь
соль, перец

КРОК-МАДАМ
4 яйца





❶ В кастрюле на медленном огне растопите масло, смешайте с мукой, солью и перцем до получения однородной массы.



❷ Влейте молоко, доведите до кипения, постоянно перемешивая, до загустения соуса. Добавьте мускатный орех и тертый сыр Эмменталь.

❸ Смажьте 4 ломтика хлеба сливочным маслом. На несмазанную сторону положите ломтик ветчины, половину ломтика сыра Конте и полейте соусом бешамель. Накройте другим ломтиком хлеба и смажьте сверху сливочным маслом.



❹ В большой сковороде на среднем огне обжарьте крок-месье с двух сторон.



СОВЕТ

Для крок-мадам пожарьте яичницу-глазунью (см. с. 214) и выложите сверху на каждый бутерброд. Сразу подавайте к столу.

КАША СО СЛИВАМИ

4 | 10 МИН. | 15 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

600 г слив
4 печенья спекулос
30 г очищенных фисташек
5 ст. л. сахара
2 щепотки молотой корицы
1,4 л цельного молока
400 г овсяных хлопьев
1 ст. л. сметаны





❶ Разрежьте сливы на четвертинки и удалите косточки. Измельчите печенье до состояния крупной крошки. Измельчите фисташки.



❷ Выложите сливы в форму. Посыпьте 3 столовыми ложками сахара. Выпекайте в течение 15 минут при температуре 200°C, перемешав на середине приготовления.

❸ В кастрюле доведите до кипения молоко и щепотку корицы. Добавьте овсяные хлопья и варите в течение 10–15 минут при слабом кипении, регулярно помешивая. В конце добавьте сметану и оставшийся сахар.



❹ Подавайте кашу, украсив ее сливами, измельченными фисташками и печеньем.



ВРАП С ЛОСОСЕМ

4

10 МИН.

—

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 пшеничные тортильи
4 кусочка копченого лосося
1 лимон
4 веточки укропа
1 ст. л. каперсов
75 г свежего сыра, например Сен-Море
перец





❶ Веточки укропа отделите от стеблей. При помощи мелкой терки снимите цедру с лимона.



❷ Каперсы выньте из рассола и переложите на бумажное полотенце.

❸ В миске смешайте свежий сыр с каперсами, цедрой лимона и укропом, добавьте перец.



ДРУГИЕ ВАРИАНТЫ

Сырокопченая ветчина, огурец и тертая морковь или хумус, тертая морковь, авокадо и кинза.

❹ Каждую тортилью смажьте смесью на основе свежего сыра. Сверху положите кусочек лосося. Сверните рулетом, разрежьте на две части и подайте к столу.



ШАКШУКА С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

4 | 20 МИН. | 1 Ч.

ИНГРЕДИЕНТЫ

3 зеленых и красных болгарских перца
2 головки красного лука
2 кабачка
6 помидоров
1 ч. л. прованских трав
4 яйца
50 мл оливкового масла
соль, перец



❶ Нарежьте перец и лук соломкой, кабачки – тонкими кружочками, помидоры – мелкими кубиками.



❷ Обжарьте красный лук и перец 5 минут на растительном масле. Затем добавьте кабачки, жарьте еще 10 минут, перемешивая.



❸ Добавьте помидоры и прованские травы. Посолите, поперчите, накройте крышкой и жарьте 20 минут на медленном огне, постоянно перемешивая, затем уберите крышку и жарьте еще 20 минут.



❹ Сделайте четыре углубления и вбейте туда яйца, накройте крышкой и жарьте еще 5 минут.



ТАРТАР ИЗ ГОВЯДИНЫ

4 | 20 МИН. | —

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 рубленых бифштекса из говядины (10 % жирности)
12 веточек петрушки
½ пучка зеленого лука
2 ст. л. каперсов
6 корнишонов
2 лука-шалота
4 яйца

СОУС

1 ст. л. кетчупа
1 ст. л. вустерского соуса
несколько капель соуса Табаско
8 ст. л. оливкового масла
соль, перец



❶ Мелко нарежьте зеленый лук, порубите листочки петрушки и корнишоны. Очистите и мелко нарежьте лук-шалот.



❷ В центр каждой тарелки поместите по одному стейку. Вокруг разложите каперсы, корнишоны, лук-шалот и зелень.



❸ В миске смешайте кетчуп, вустерский соус, соус Табаско, оливковое масло, добавьте немного соли и перца.



❹ Желтки отделите от белков. Подайте каждую порцию тартара с соусом и яичным желтком.



ВАРИАНТЫ СОУСА

Прованский: лимонный сок, оливковое масло, базилик, измельченные маслины, нарезанный кружочками козий сыр, жареные кедровые орехи.

Тайский: растительное масло, восточная приправа «Пять специй», соленый арахис, кинза, мелко нарезанный лук-шалот.

ТОСТЫ С АВОКАДО

4

10 МИН.

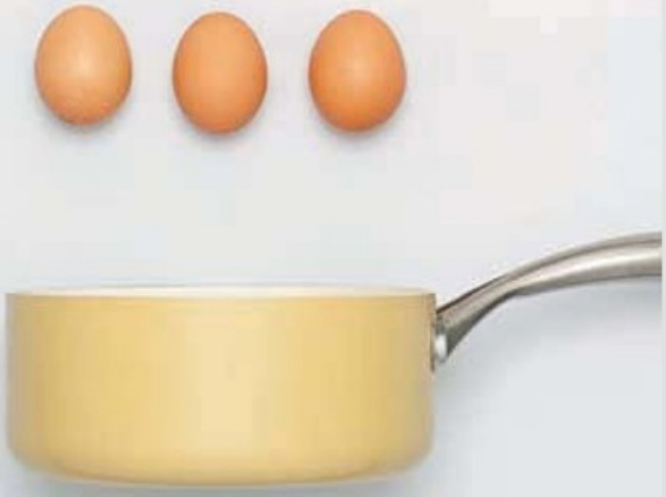
10 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 ломтика хлеба
4 яйца
2 спелых авокадо
сок ½ лайма
1 зубчик чеснока
паприка
соль, перец

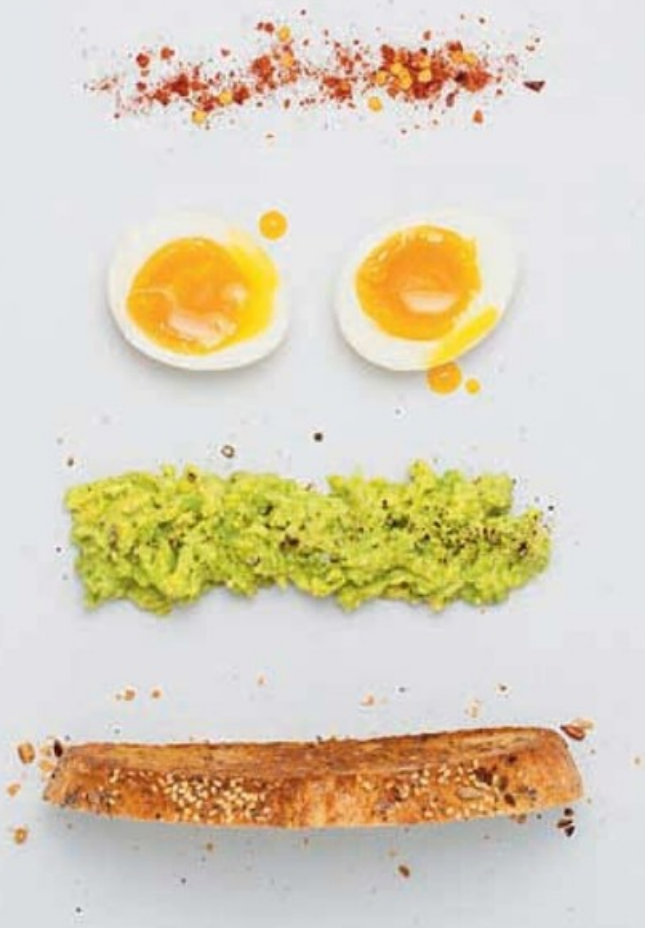


❶ Варите яйца в течение 6 минут, затем остудите в холодной воде.



❷ В миске вилкой разомните мякоть авокадо с соком лайма, добавьте соль и перец.





❸ Обжарьте ломтики хлеба и натрите чесноком. Намажьте пюре авокадо и сверху выложите разрезанное пополам яйцо. Присыпьте паприкой и подайте к столу.

СОВЕТ

Яйцо можно заменить помидорами черри, фетой, копченым лососем, сырокопченой ветчиной, руколой, миндальными лепестками, жаренными на гриле овощами и беконом.

ИЗЫСКАННАЯ БРУСКЕТТА

4

5 МИН.

4 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

400 г спелых помидоров разных цветов
1 зубчик чеснока
10 черных оливок без косточек
1 буханка деревенского хлеба
4 веточки базилика
6 ст. л. оливкового масла
200 г сыра бурата
соль, перец – по вкусу





❶ Нарежьте помидоры кубиками, оливки – кольцами, а чеснок – пополам. Хлеб нарежьте толстыми ломтиками.



❷ В большой миске смешайте помидоры, оливки, 5 столовых ложек оливкового масла, соль и перец.

❸ Натрите поджаренный хлеб чесноком, приправьте солью, перцем и сбрызните оливковым маслом. Положите ломтики хлеба на противень и поджарьте на гриле в течение 3–4 минут.



❹ Выложите помидоры на ломтики хлеба. Добавьте кусочки сливочного сыра бурата, листья базилика и сразу подавайте.



СОВЕТ

Чтобы вкус помидоров максимально раскрылся, после второго шага оставьте их мариноваться на 1 час.

ЗЕЛЕНЫЙ ФАЛАФЕЛЬ



4–6



20 МИН.



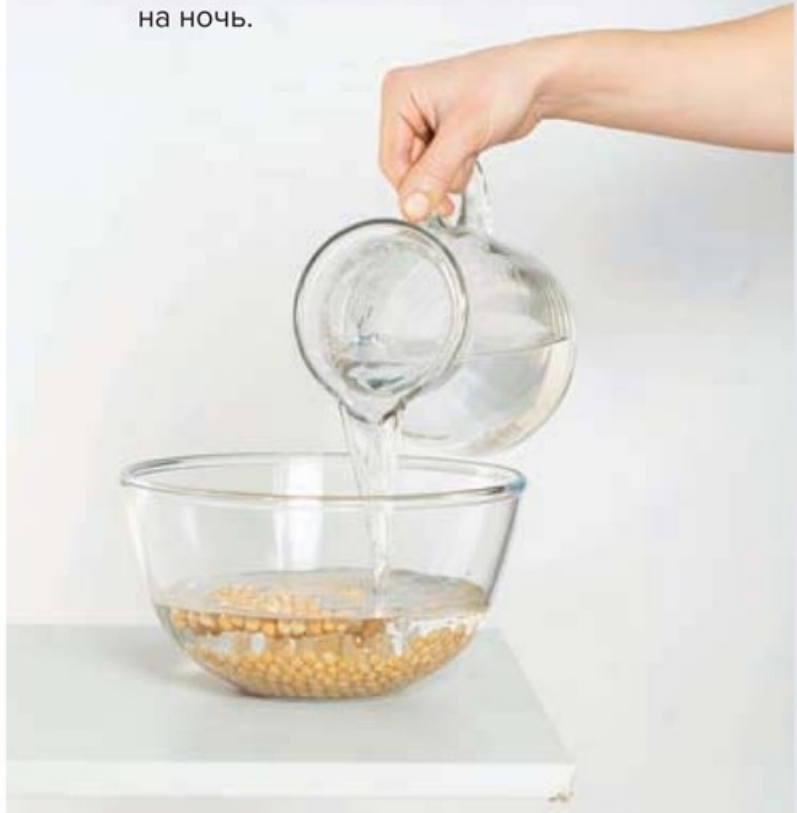
25 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

200 г сушеного нута
1 пучок петрушки
½ пучка кинзы
1 стебель зеленого лука
2 зубчика чеснока
1 ч. л. молотого тмина
сок ½ лимона
1–2 ст. л. кукурузного крахмала
½ ч. л. пищевой соды



❶ Замочите накануне нут в большом количестве холодной воды и оставьте на ночь.



❷ Крупно нарежьте петрушку и кинзу. Очистите и измельчите лук и чеснок.



❸ Слейте воду с нута. Смешайте его с травами, луком, чесноком, тмином, лимонным соком, кукурузным крахмалом и пищевой содой. Добавьте соль и перец.



❹ Слегка влажными руками сформируйте шарики размером 4–5 см. Выложите фалафель на противень, сбрызните маслом и запекайте в течение 25 минут при температуре 200 °C.



ВАФЛИ СО ШПИНАТОМ И ЯЙЦОМ

4

10 МИН.

20 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ВАФЕЛЬНОГО ТЕСТА:

3 яйца
150 мл жидких сливок
200 г листьев шпината
60 г тертого козьего сыра
250 г муки
½ пакетика разрыхлителя
30 г сливочного масла
соль, перец – по вкусу

ДЛЯ НАЧИНКИ:

2 авокадо
½ красной луковицы
100 г помидоров черри
8 яиц
200 г сливочного сыра (например «Филадельфия»)
молотый перец чили – по вкусу



❶ Разбейте в чаше блендера яйца, добавьте сливки, шпинат, тертый сыр, муку, разрыхлитель, соль и перец. Смешайте до получения однородной пасты.



❷ В смазанную маслом вафельницу налейте немного теста и выпекайте в течение 5 минут. Продолжайте выпекать вафли из оставшегося теста.

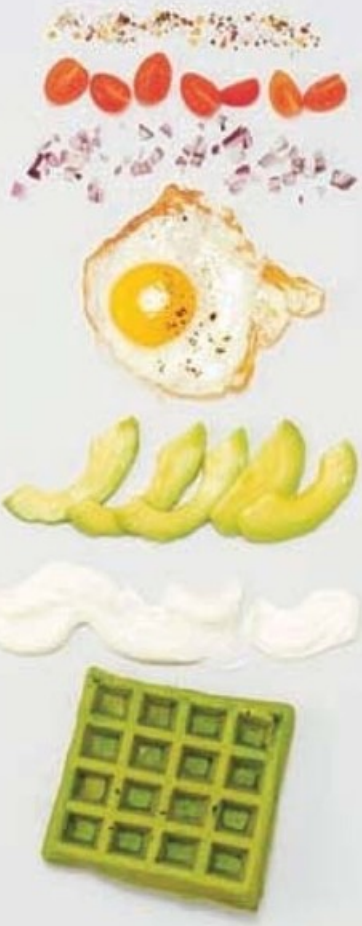




❸ Нарежьте авокадо тонкими ломтиками. Мелко нарежьте красный лук. Разрежьте помидоры черри на четвертинки.



❹ Растопите на горячей сковороде сливочное масло, разбейте яйца и жарьте их в течение около 2 минут.



❺ Смажьте вафли небольшим количеством сливочного сыра, добавьте ломтики авокадо, 1 яйцо, лук и помидоры черри. Поперчите, добавьте щепотку соли и перца чили.

СЭНДВИЧИ С ГРИБАМИ И СЫРОМ ГРЮЙЕР

4

10 МИН.

20 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

250 г шампиньонов
2 зубчика чеснока
8 веточек петрушки
8 больших ломтиков хлеба для сэндвичей
200 г тертого сыра грюйер
8 ст. л. мягкого сливочного масла
соль, перец – по вкусу



❶ Нарежьте грибы тонкими ломтиками. Измельчите чеснок и петрушку.



❷ На сковороде разогрейте на среднем огне масло и обжаривайте чеснок и грибы в течение 5–10 минут. Снимите сковороду с огня.



❸ Смажьте одну сторону каждого ломтика хлеба мягким маслом. Посыпьте петрушкой, тертым сыром грюйер, выложите сверху грибы и затем снова посыпьте тертым сыром грюйер и петрушкой.



❹ Обжарьте сэндвич на сковороде в течение 10 минут на слабом огне. Переверните сэндвич и обжаривайте еще в течение 2 минут.



СОВЕТ

Мякишевый хлеб из пекарни гораздо лучше подойдет для данного рецепта. Он придаст вашему сэндвичу сладкий привкус.

ФРИТТАТА А-ЛЯ РЕШТИ

4

10 МИН.

40 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

400 г картофеля
2 луковицы
2 красных перца
6 веточек петрушки
6 яиц
3 ст. л. оливкового масла
соль, перец – по вкусу



❶ Очистите и нарежьте лук тонкими полукольцами. Подготовьте перец и нарежьте его соломкой. Измельчите петрушку. Очистите картофель и натрите его на терке.



❷ На сковороде разогрейте масло на среднем огне и обжаривайте лук и перец в течение 15 минут до размягчения.



❸ Смешайте в миске натертый картофель, размягченные перец и лук, а также петрушку и яйца. Добавьте соль и перец.



СОВЕТ

Чтобы получить хрустящую корочку с двух сторон, начните готовить на сильном огне. Запекайте в течение 15 минут при температуре 180 °С.



❹ Хорошо разогрейте масло на сковороде и выложите массу. Готовьте на слабом огне по 10 минут с каждой стороны.

САМОСЫ С ГОРОШКОМ

4

20 МИН.

40 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

8 листов теста брик
150 г замороженного горошка
125 г картофеля
1 лук
2 зубчика чеснока
3 см свежего имбиря
1 ч. л. молотого тмина
2 веточки мяты
50 г сыра фета
3 ст. л. масла
соль, перец – по вкусу



❶ Очистите и измельчите лук, чеснок и имбирь. Очистите картофель, нарежьте его небольшими кубиками.



❷ Разогрейте на среднем огне 2 столовые ложки масла и обжаривайте лук, чеснок, имбирь и тмин в течение 3 минут.



❸ Добавьте картофель и горошек. Залейте водой и варите в течение 15 минут на среднем огне.



❹ Выложите полученную смесь в миску и тщательно разомните ее, добавив мяту, сыр, соль и перец.



❺ Разрежьте листы теста пополам, согните закругленную часть к центру, формируя дорожку. На один конец положите столовую ложку начинки, сложите треугольником и защипните края, смачивая водой.



❻ Выложите самосы на противень, смажьте маслом и выпекайте в течение 20 минут при температуре 200 °C.



СПРИНГ-РОЛЛЫ

4 | 20 МИН. | 5 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 кочана салата-латука (сюкрина)
2 моркови
½ огурца
6 веточек кинзы
125 г рисовой лапши
200 г твердого тофу
2 ст. л. подсолнечного масла
2 ст. л. соевого соуса
12 листьев рисовой бумаги
арахисовый соус (см. с. 223)



❶ Удалите жилки из листьев салата. Нарежьте морковь и половину огурца соломкой и разделите листья кинзы. Нарежьте тофу на палочки толщиной 1 см.



❷ Положите лапшу в кастрюлю с горячей водой и оставьте на время, указанное на упаковке. Остудите лапшу под проточной водой и переложите в миску с холодной водой.



❸ На сковороде разогрейте масло на сильном огне и обжарьте тофу в течение 5 минут со всех сторон. Добавьте соевый соус и обильно полейте им палочки, после чего снимите с огня.



❹ Замочите 1 лист рисовой бумаги в холодной воде и положите его на коврик. В центр листа положите лист салата, затем понемногу каждого ингредиента. Заверните края и плотно сверните рулетом. Подавайте с соусом.



РУЛЕТИКИ С ХАЛЛУМИ



4



10 МИН.



25 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 цукини
1 баклажан
1 красный перец
1 красный лук
200 г сыра халлуми
4 салатных листа
4 пшеничные лепешки
250 г хумуса
сок ½ лимона
3 ст. л. оливкового масла
соль, перец – по вкусу

❶ Нарежьте цукини и баклажаны кружочками, перец – соломкой, а лук – четвертинками. Нарежьте халлуми ломтиками толщиной 5 мм, а салат – полосками.



❷ Выложите овощи на противень, сбрызните оливковым маслом, добавьте соль, перец и запекайте в течение 25 минут при температуре 200 °C. Разогрейте лепешки в выключенной духовке.



❸ Разогрейте небольшое количество оливкового масла на сковороде и обжарьте халлуми на сильном огне по 1 минуте с каждой стороны, затем обильно полейте сыр лимонным соком и добавьте перец.



❹ Каждую лепешку смажьте хумусом и выложите сверху салат, жареные овощи и сыр. Сверните плотно рулет и разрежьте пополам.



БУРГЕР ПО-ДОМАШНЕМУ

4 | 10 МИН. | 6 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 булочки для бургера
4 рубленых бифштекса из говядины (не более 10 % жирности)
4 кусочка сыра Конте
1 помидор
4 слабосоленых корнишона
1 горсть руколы
4 ст. л. майонеза (см. с. 223)
1 ст. л. кетчупа
1 ст. л. дижонской горчицы
соль, перец



❶ Нарежьте корнишоны тонкими слайсами, помидоры – кружочками.



❷ В миске смешайте майонез, кетчуп и горчицу.



❸ На сковороде обжарьте стейки в течение 3 минут на сильном огне, переверните, положите ломтик сыра Конте и жарьте еще 3 минуты.



СОВЕТ
Можно добавить жареный бекон и разные виды сыра.

❹ На каждую половинку булочки намажьте соус, положите кружочек помидора, стейк, корнишон и руколу. Накройте второй половинкой булочки и подавайте к столу.



ВЕГЕТАРИАНСКИЙ БУРГЕР

4 | 20 МИН. | 6 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

100 г краснокочанной капусты
100 г моркови
½ пучка кинзы
1 авокадо
4 ломтика сыра конте (или другого сыра, который плавится)
4 булочки для бургера
2 ст. л. подсолнечного масла
соль, перец – по вкусу

ДЛЯ СТЕЙКОВ

250 г шампиньонов
90 г хлеба
120 г консервированной красной фасоли
1 ч. л. молотого тмина

ДЛЯ СОУСА

3 ст. л. майонеза (см. с. 223)
1 ст. л соуса барбекю
1 ст. л. острого соуса (шрирача)



❶ Натрите на терке очищенную морковь и краснокочанную капусту. Отделите листья кинзы. Нарежьте хлеб кубиками. Нарежьте грибы на четвертинки, а авокадо – тонкими ломтиками.



❷ Приготовьте соус, смешав майонез, соус барбекю и острый соус.



❸ Приготовьте стейки: смешайте грибы, красную фасоль (предварительно слив жидкость), хлеб, тмин, соль и перец.



❹ Слегка намочите руки и сформируйте стейки толщиной около 3 см и размером 10 см. Положите ломтик сыра на каждый стейк.



❺ На сковороде разогрейте масло на среднем огне и обжарьте стейки в течение 6 минут.



❻ Смажьте булочки соусом. Выложите ломтики авокадо, стейк с плавленым сыром, тертые сырые овощи и кинзу. Закройте бургер булочкой.



СОВЕТ

Подавайте бургеры с картофелем фри: нарежьте 1 сладкий картофель на толстые ломтики, смажьте их маслом, приправьте солью, перцем, щепоткой корицы и запекайте в течение 30 минут при температуре 200 °С.

ВЕГЕТАРИАНСКИЙ РАМЕН

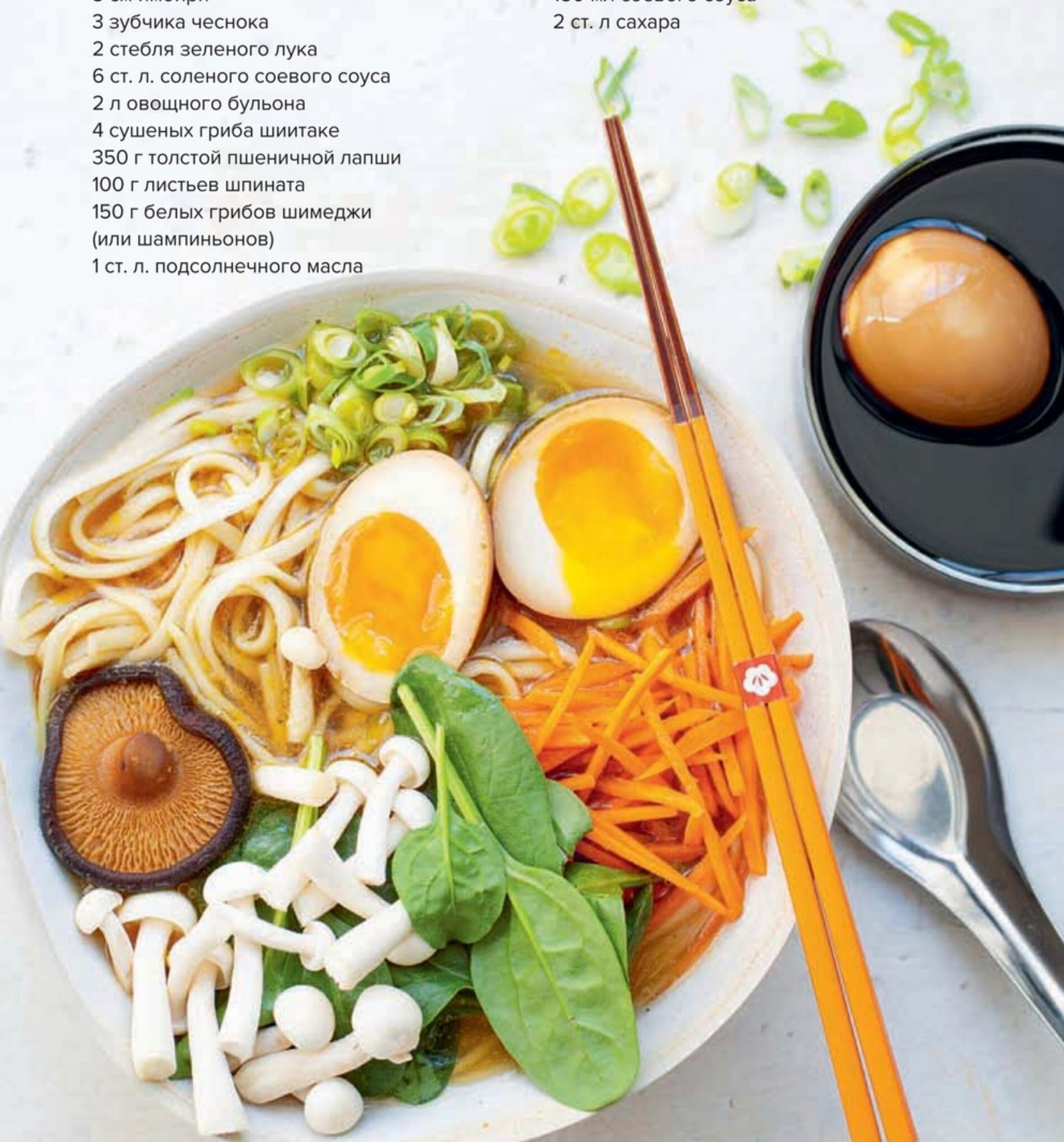
4 | 10 МИН. | 20 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 морковь
3 см имбиря
3 зубчика чеснока
2 стебля зеленого лука
6 ст. л. соленого соевого соуса
2 л овощного бульона
4 сушеных гриба шиитаке
350 г толстой пшеничной лапши
100 г листьев шпината
150 г белых грибов шимеджи
(или шампиньонов)
1 ст. л. подсолнечного масла

ДЛЯ МАРИНОВАННЫХ ЯИЦ

4 яйца
150 мл соевого соуса
2 ст. л сахара



❶ Натрите на терке морковь и имбирь. Измельчите чеснок. Мелко нарежьте зеленый лук.



❷ В жаровне разогрейте масло на среднем огне и обжарьте чеснок и имбирь. Добавьте соевый соус, овощной бульон и сушеные грибы шиитаке. Доведите до кипения, накройте крышкой и варите на медленном огне в течение 15 минут.



❸ Положите лапшу в кипящую воду и следуйте инструкции на упаковке.



❹ Разложите лапшу, морковь, листья шпината, грибы и зеленый лук по четырем большим мискам. Добавьте в каждую миску по одному маринованному яйцу (см. с. 214).



МИНЕСТРОНЕ С ТРЕМЯ ВИДАМИ ФАСОЛИ

4

10 МИН.

45 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 моркови
1 лук
1 стебель сельдерея
2 помидора
100 г крупной белой фасоли
100 г фасоли борлотти
150 г стручковой фасоли
2 л овощного бульона
60 г мелких макарон
100 г шпината
2 ст. л. оливкового масла
соль, перец – по вкусу



❶ Очистите морковь, лук, сельдерей и помидоры. Нарежьте все кубиками. Очистите стручковую фасоль и нарежьте ее кусочками длиной по 2 см.



❷ В жаровне разогрейте оливковое масло на среднем огне и обжарьте лук, морковь и сельдерей в течение 3 минут.



❸ Добавьте помидоры, фасоль и бульон. Добавьте соль и перец, накройте крышкой и готовьте в течение 20 минут при слабом кипении.



❹ Добавьте макароны и листья шпината. Продолжайте варить в течение времени, указанного на упаковке макарон.



СОВЕТ

В зимний сезон вместо стручковой фасоли используйте консервированные очищенные помидоры.

ДАЛ ИЗ МОРКОВИ И ЧЕЧЕВИЦЫ

4

10 МИН.

15 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 морковь
1 цукини
1 помидор
1 лук
2 зубчика чеснока
3 см имбиря
150 г красной чечевицы
1 кубик овощного бульона
1 ч. л. молотой куркумы
1 ч. л. молотого тмина
50 г листьев шпината
200 мл кокосового молока
несколько веточек кинзы



❶ Натрите на терке морковь и цукини. Помидоры нарежьте кубиками. Измельчите лук, чеснок и имбирь.



❷ Разогрейте масло в жаровне на среднем огне и обжаривайте чеснок, лук и имбирь в течение 2 минут.



❸ Добавьте красную чечевицу, помидоры, морковь, бульон и специи. Смешайте все ингредиенты. Готовьте в течение 10 минут на среднем огне под крышкой.



❹ Добавьте листья шпината, тертые цукини и кокосовое молоко. Продолжайте готовить в течение 3–5 минут. При подаче приправьте кориандром.



СОВЕТ

Дал – это индийское блюдо, приготовленное из красной чечевицы и специй, но вы можете смело использовать другие виды чечевицы. Подавайте блюдо с рисом или овощами. Оно также хорошо сочетается с жареной цветной капустой.

СУП ИЗ КАБАЧКОВ

4

10 МИН.

15 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 кабачка
1 репчатый лук
1 зубчик чеснока
6 веточек базилика
100 мл густых сливок
2 куриных бульонных кубика
соль, перец



❶ Тонко нарежьте листочки базилика. Помойте кабачки и срежьте плодоножки. Очистите лук и чеснок. Мелко нарежьте все овощи.



❷ Переложите кабачки, чеснок и лук в кастрюлю, залейте сливками и добавьте бульонный кубик. Залейте водой и доведите до кипения. Варите 10 минут на медленном огне.



❸ Измельчите суп погружным блендером. Добавьте специи по вкусу. Посыпьте базиликом и подайте к столу.



СОВЕТ

Чтобы суп получился более густым, добавьте картофель на этапе 2. Чтобы придать супу экзотические нотки, можно заменить сливки кокосовым молоком.

СУП ПОТОФЁ

4

20 МИН.

3 Ч.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 кг мяса
600 г картофеля
4 репы
8 морковей
4 лука-порея
1 репчатый лук
2 зубчика чеснока
1 см корня имбиря
8 бутонов гвоздики
4 мозговые кости
4 веточки тимьяна
4 лавровых листа
4 ст. л. белого уксуса
соль, перец



❶ Поместите кости в емкость с холодной водой.



❷ Мясо положите в казан, залейте холодной водой. Доведите до кипения. Варите 10 минут, снимая пену шумовкой.



❸ Очистите картофель, репу, морковь, лук, чеснок и корень имбиря. Срежьте основание и зеленую часть лука-порея. Нарежьте его и ополосните в воде. В головку репчатого лука воткните бутончики гвоздики.



❹ Добавьте все овощи, (кроме картофеля), тимьян и лавровый лист. Залейте водой и варите 3 часа на среднем огне. При необходимости долейте воду, овощи и мясо должны быть полностью покрыты водой. Мясо должно стать мягким и легко разделяться на волокна. Посолите по вкусу.



❺ Через 2,5 часа варки мяса в отдельную кастрюлю поместите картофель, залейте холодной водой и посолите. Доведите до кипения, варите 20 минут.



❻ В это же время поместите кости в кастрюлю с холодной водой и уксусом, доведите до кипения и варите 10 минут, затем выключите нагрев плиты и оставьте кости в горячей воде на 10 минут.



САЛАТ ЦЕЗАРЬ

4 | 15 МИН. | 10 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 салата ромен
4 сваренных вкрутую яйца (см. с. 214)
4 ломтика тостового хлеба
200 г бекона
4 ст. л. рафинированного растительного масла
25 г стружки пармезана

СОУС

1 зубчик чеснока
2 яичных желтка
25 г тертого пармезана
6 анчоусов в масле
2 ст. л. хересного уксуса
4 ст. л. оливкового масла
150 мл густых сливок
1 ст. л. каперсов
2 щепотки эспелетского перца



❶ Помойте и нарежьте салат. С тостового хлеба срежьте корочки и нарежьте мякиш кубиком. Пармезан нарежьте стружкой.



❷ В сковороде на растительном масле обжарьте кусочки хлеба. Выньте готовые гренки и на этой же сковороде обжарьте бекон.



❸ Приготовьте соус. Очистите чеснок. Переложите все ингредиенты в чашу блендера и измельчите до однородной массы.



❹ В большой салатник выложите листья салата, бекон, полейте соусом. Сверху выложите четвертинки яиц, посыпьте пармезаном и гренками.



НИСУАЗ

4

15 МИН.

25 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

500 г картофеля сорта БФ 15
400 г стручковой фасоли
6 помидоров
2 пучка зеленого лука
1 красный болгарский перец
4 яйца
200 г тунца
12 филе анчоусов в масле
2 ст. л. маслин без косточек

ДЛЯ СОУСА

сок ½ лимона оливкового масла
6 ст. л. оливкового масла
соль, перец



❶ Срежьте несъедобную часть зеленого лука и тонко его нарежьте. Срежьте плодоножки со стручковой фасоли. Помидоры нарежьте кружочками. Очистите картофель. Уберите плодоножку у болгарского перца, разрежьте его пополам, удалите семена и нарежьте соломкой.

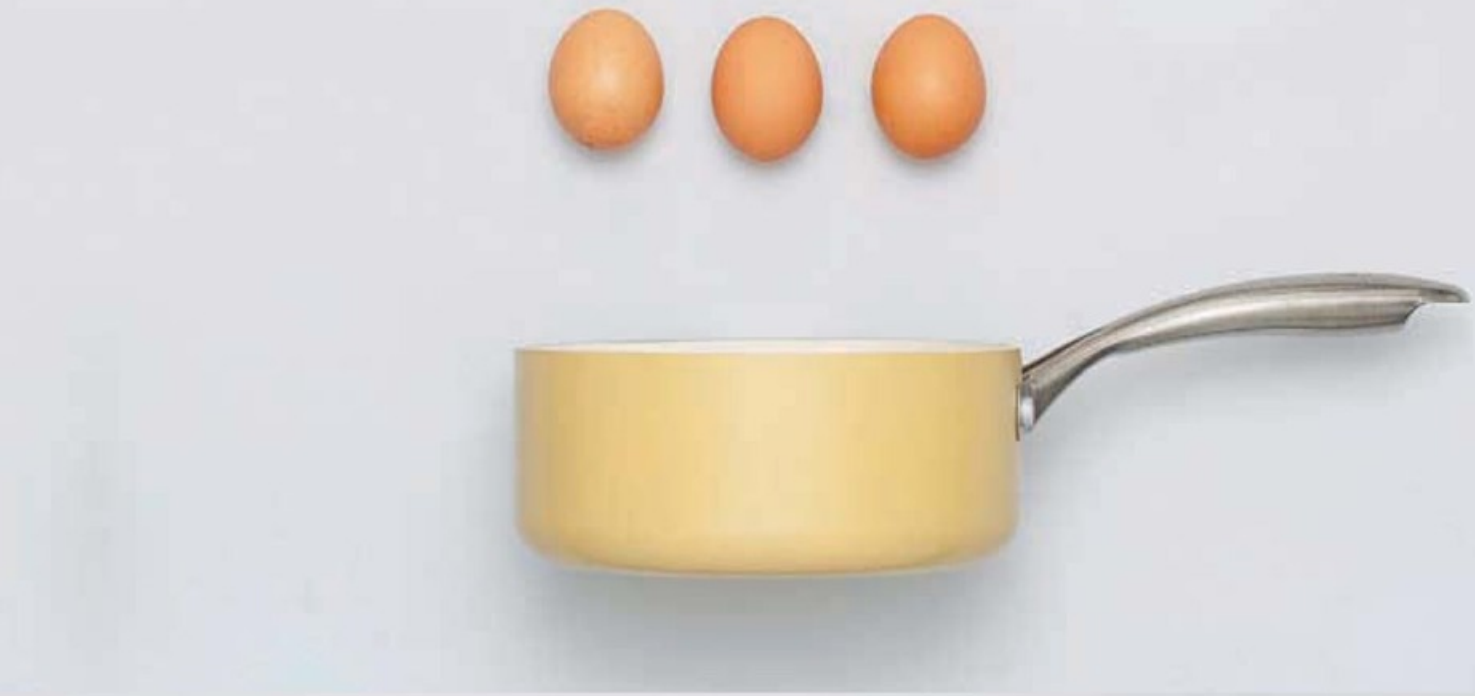


❷ В одну кастрюлю с кипящей подсоленной водой поместите фасоль, в другую – картофель. Как только вода снова закипит, отсчитайте 5 минут и выньте фасоль, а через 20 минут – картофель.





❸ В кипящую воду поместите яйца. После того как вода снова закипит, варите 6 минут. Остудите в холодной воде.



❹ Перед подачей салата очистите яйца и нарежьте их четвертинками. Слейте воду, выньте картофель и нарежьте кружочками.



❺ Приготовьте соус: в отдельной миске смешайте лимонный сок с оливковым маслом, солью и душистым перцем. В салатнике смешайте тунец, яйца, анчоусы, картофель, маслины, овощи и соус.



СОВЕТ

Если положить салат нисуаз на хлеб, то получится превосходный сэндвич Пан банья!

ТАБУЛЕ

4

10 МИН.

—

ИНГРЕДИЕНТЫ

200 г кускуса
1 куриный бульонный кубик
2 ст. л. изюма
4 помидора
1 огурец
1 пучок петрушки
1 пучок кинзы
½ пучка мяты
сок ½ лимона
6 ст. л. оливкового масла
соль, перец



❶ Нужное количество воды доведите до кипения, растворите бульонный кубик. Получившимся бульоном залейте кускус и изюм и оставьте набухать.



❷ Очистите огурец и нарежьте кубиками. Помидоры тоже нарежьте кубиками. Мелко порубите петрушку, кинзу и мяту.



❸ Приготовьте соус винегрет, смешав лимонный сок, оливковое масло, соль и черный перец. В большом салатнике смешайте зелень и овощи с кускусом. Полейте соусом.



СОВЕТ

Смело экспериментируйте, добавляя другие ингредиенты: нут, полукольца молодого репчатого лука, тертую морковь и т. д.

РИСОВЫЙ САЛАТ

4

15 МИН.

20 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

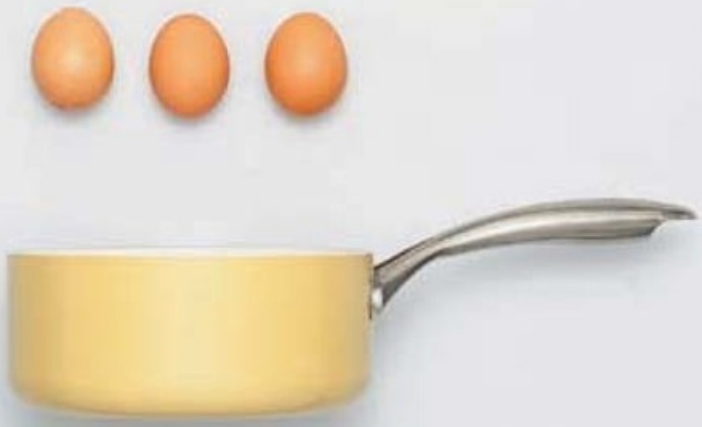
150 г риса басмати
4 яйца
4 помидора
1 огурец
½ пучка зеленого лука
400 г консервированного тунца
250 г консервированной кукурузы
сок ½ лимона
6 ст. л. оливкового масла
соль, перец



❶ Сварите рис по инструкции, указанной на упаковке. Слейте воду и остудите.



❷ В кастрюлю с холодной водой поместите яйца. Доведите до кипения и варите 5 минут. Остудите яйца в холодной воде и очистите.



❸ Помидоры нарежьте мелкими кубиками. Очистите огурец и нарежьте мелкими кубиками. Мелко нарежьте зеленый лук.



❹ В салатнике смешайте лимонный сок с оливковым маслом. Добавьте рис, яйца, все овощи, тунец и кукурузу.



ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ

4

15 МИН.

—

ИНГРЕДИЕНТЫ

6 помидоров «бычье сердце» разных цветов
250 г арбуза
½ огурца
½ красного лука
50 г черных оливок без косточек
150 г сыра фета

ДЛЯ ЗАПРАВКИ

сок ½ лимона
80 мл оливкового масла
1 щепотка сушеного орегано
морская соль «флер де сель»
перец – по вкусу



❶ Нарежьте помидоры четвертинками, арбуз – кубиками, огурец – кольцами, а лук – очень тонкими полукольцами.



❷ Приготовьте заправку в небольшой миске, смешав лимонный сок, соль, перец, орегано и масло.



❸ Смешайте в миске для салата помидоры, арбуз, оливки, огурец, лук, измельченный сыр и заправку.



САЛАТ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ

4 | 10 МИН. | 25 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

100 г огурцов
½ красного лука
1 пучок зеленой спаржи
¼ пучка укропа
½ пучка шнитт-лука
200 г зеленой чечевицы
100 г крошек черствого хлеба
4 яйца
100 г сыра фета
50 мл оливкового масла
крупная соль – по вкусу

ДЛЯ СОУСА ВИНЕГРЕТ

1 ст. л. цельнозерновой горчицы
3 ст. л. яблочного уксуса
60 мл оливкового масла
соль, перец – по вкусу



❶ Очистите огурец от семян и нарежьте его кубиками. Очистите красный лук и нарежьте тонкими полукольцами. Нарежьте спаржу дольками. Измельчите укроп и шнитт-лук. Нарежьте хлеб кубиками.



❷ Добавьте чечевицу в кастрюлю с кипящей несоленой водой и варите примерно 25 минут. Затем слейте воду и охладите чечевицу под холодной водой.



❸ Отварите спаржу в течение 5 минут в другой кастрюле с кипящей подсоленной водой, затем остудите в миске с холодной водой.



❹ Отварите яйца в течение 6 минут в кастрюле с кипящей водой, затем остудите их в миске с холодной водой.



❺ Выложите кубики хлеба на противень, сбрызните оливковым маслом, посолите и поперчите. Выпекайте в течение 10 минут при температуре 180 °C.



❻ Смешайте в миске для салата чечевицу, спаржу, поджаренный хлеб, измельченный сыр, огурец, зелень, красный лук и соус. Добавьте к каждой порции по одному очищенному и разрезанному пополам яйцу.



ГОВЯДИНА С ЛУКОМ-ШАЛОТОМ

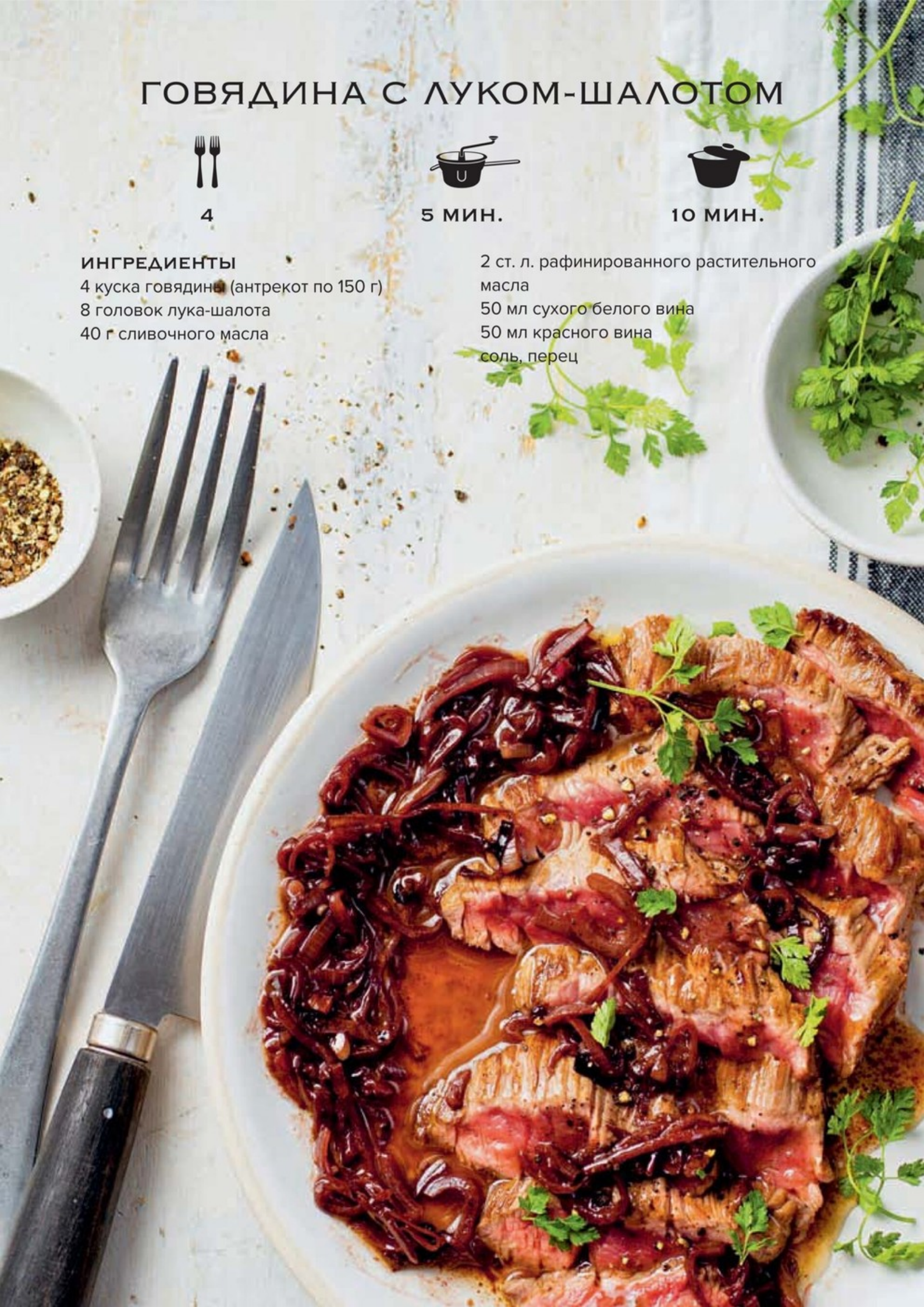
4

5 МИН.

10 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 куска говядины (антрекот по 150 г)
8 головок лука-шалота
40 г сливочного масла
2 ст. л. рафинированного растительного масла
50 мл сухого белого вина
50 мл красного вина
соль, перец



❶ Очистите лук-шалот и нарежьте тонкими полукольцами.



❷ Говядину посолите и поперчите. На сковороде разогрейте растительное масло и 20 г сливочного масла. Обжаривайте мясо по 3 минуты с каждой стороны.



❸ В этой же сковороде обжаривайте лук в течение 1 минуты на сильном огне, регулярно помешивая.



❹ Добавьте белое и красное вино. Томите, пока не выкипит половина жидкости. Снимите с огня и добавьте оставшееся сливочное масло.



СОВЕТ

Найти нужную степень прожарки можно на с. 210–211.

ИНДЕЙКА С ГРИБАМИ

4

10 МИН.

15 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 эскалопа из индейки по 150 г
100 г шампиньонов
2 головки лука-шалота
50 мл сухого белого вина
150 мл сливок
1 ч. л. дижонской горчицы
15 г сливочного масла
1 ст. л. рафинированного растительного масла
соль, перец



❶ Очистите лук-шалот и нарежьте тонкими полукольцами. Грибы помойте и нарежьте тонкими пластинками. В большой сковороде на сильном огне разогрейте растительное и сливочное масло.



❷ Посолите и поперчите эскалопы и обжаривайте по 3 минуты с каждой стороны.



❸ Уберите эскалопы и на этой же сковороде обжарьте грибы с луком 4 минуты на сильном огне.



❹ Добавьте вино, сливки и горчицу. Томите до тех пор, пока не выкипит треть жидкости. Переложите в сковороду эскалопы и томите 3 минуты на среднем огне.



ЖАРЕНАЯ КУРИЦА

4

5 МИН.

1 Ч. 30 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 курица
25 г сливочного масла
2 ст. л. рафинированного растительного масла
соль, перец



❶ Разогрейте духовку до 170 °С. Посолите и поперчите курицу снаружи и внутри. Переложите в форму для запекания, сверху полейте растительным маслом и выложите кусочки сливочного масла.



❷ Запеките. Через 30 минут переверните курицу на бок, чтобы зажарилось крыло. Каждые 15 минут переворачивайте курицу, чтобы с разных сторон появилась золотистая корочка.



❸ Выключите духовку, переверните курицу на спинку и подержите 15 минут в закрытой выключенной духовке.



СОВЕТ

Можно приправить курицу специями или пряными травами, смазать изнутри измельченным чесноком или зафаршировать черствым хлебом.

ЧИЛИ КОН КАРНЕ

4

20 МИН.

50 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

500 г говяжьего фарша (жирностью не более 10 %)
3 помидора
1 репчатый лук
1 зубчик чеснока
1 не очень острый красный перец чили
500 г консервированной красной фасоли
1 ч. л. приправы текс-мекс
½ пучка кинзы
4 ст. л. рафинированного растительного масла
соль, перец



❶ Мелко нарежьте помидоры, лук и чеснок. Удалите семена из перца чили и также очень мелко нарежьте.



❷ В сковороде нагрейте растительное масло, обжарьте лук, чеснок и перец чили на среднем огне в течение 5 минут.



❸ Добавьте специи и фарш, обжаривайте еще 10 минут.



❹ Добавьте помидоры, фасоль и 1 стакан воды. Посолите и поперчите. Накройте и тушите 20 минут на медленном огне, затем снимите крышку и тушите еще 20 минут. Соус должен стать густым.



СОВЕТ

Подавайте блюдо с рисом, кинзой и йогуртом, чтобы смягчить остроту.

БЛАНКЕТ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ



4



30 МИН.



1 Ч. 40 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

800 г телячьей лопатки, нарезанной крупным кубиком
200 г шампиньонов
2 моркови
2 головки репчатого лука
2 зубчика чеснока
1 стебель сельдерея
1 ст. л. муки
100 мл белого сухого вина
2 яичных желтка
сок 1 лимона
1 ст. л. тимьяна
20 г сливочного масла
2 ст. л. рафинированного растительного масла
150 мл сливок
соль, перец



❶ Обрежьте ножки шампиньонов, нарежьте грибы четвертинками. Очистите и нарежьте морковь, лук, чеснок и сельдерей.



❷ В кастрюле нагрейте растительное и сливочное масло и обжарьте мясо в течение 10 минут на медленном огне. Мясо должно побелеть, но не поджариться до золотистого цвета.



❸ Добавьте овощи (грибы пока оставьте) и муку. Посолите, поперчите и перемешайте. Добавьте белое вино. Доведите до кипения, залейте водой и добавьте тимьян. Варите 1 час 15 минут на среднем огне.



❹ Добавьте грибы, варите еще 15 минут на среднем огне, постоянно перемешивая.



❺ В отдельной миске смешайте желтки, лимонный сок и сливки. Посолите и поперчите.



❻ Снимите с огня казан с мясом, добавьте получившуюся смесь, постоянно перемешивая. Добавьте специи по вкусу и сразу подавайте к столу.



СОВЕТ

Вегетарианский вариант: вместо мяса используйте мелкую молодую репу.

ГОВЯДИНА ПО-БУРГУНДСКИ

4

20 МИН.

3 Ч. 30 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

800 г говядины, нарезанной кубиком по 2–3 см
200 г шампиньонов
2 моркови
2 головки репчатого лука
2 зубчика чеснока
1 стебель сельдерея
1 ст. л. муки
500 мл красного вина
1 ст. л. тимьяна
100 г жемчужного лука
150 г копченого бекона
40 г сливочного масла
4 ст. л. рафинированного растительного масла
соль, перец



❶ Обрежьте ножки шампиньонов, нарежьте грибы четвертинками. Очистите и нарежьте морковь, лук, чеснок и сельдерей.



❷ Обжарьте говядину на смеси сливочного и растительного масла.



❸ Добавьте бекон, грибы, морковь, репчатый и жемчужный лук, чеснок, сельдерей, муку. Посолите, поперчите и перемешайте.



❹ Добавьте вино, тимьян и залейте водой. Доведите до кипения. Варите 3 часа 15 минут на медленном огне. Мясо станет мягким, будет легко разделяться на волокна.



БУЖЕНИНА ПО-ФРАНЦУЗСКИ

4 | 15 МИН. | 1 Ч. 45 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

800 г свинины (шея или корейка)
2 моркови
2 зубчика чеснока
1 репчатый лук
100 мл белого вина
150 мл сливок
1 ст. л. дижонской горчицы
¼ пучка петрушки
2 веточки тимьяна
2 веточки розмарина
2 лавровых листа
20 г сливочного масла
2 ст. л. рафинированного растительного масла
соль, перец



❶ Очистите лук, чеснок и морковь, крупно их нарежьте. Мелко порубите петрушку.



❷ В казане на сливочном и растительном масле обжарьте мясо.



❸ Добавьте лук, чеснок, морковь, соль, душистый перец, вино, тимьян, лавровый лист и розмарин. Доведите до кипения, убавьте нагрев и накройте крышкой. Тушите 1 час 20 минут, добавляя немного воды через каждые 20 минут.



❹ Добавьте сливки, горчицу, петрушку и душистый перец. Тушите 10 минут. Нарежьте ломтиками и подайте к столу.



СОВЕТ

Подать буженину можно с ньокки.

КУРИЦА ПО-БАСКСКИ

4 | 20 МИН. | 1 Ч.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 целая курица, разрезанная на 4 части
2 головки репчатого лука
2 зубчика чеснока
4 красных болгарских перца
2 длинноплодных помидора
100 мл белого вина
2 щепотки эспелетского перца
120 мл воды
½ пучка петрушки
15 г сливочного масла
2 ст. л. рафинированного растительного масла
соль, перец



❶ Очистите лук и чеснок. Подготовьте болгарский перец. Тонкими полукольцами нарежьте лук, чеснок и перец. Мелко нарежьте помидоры и петрушку.



❷ В казане нагрейте растительное и сливочное масло и обжарьте куски курицы со всех сторон до золотистого цвета. Выньте курицу из казана.



❸ Добавьте в казан лук, чеснок и болгарский перец. Обжаривайте в течение 5 минут, перемешивая. Добавьте вино, помидоры, острый перец и доведите до кипения.



❹ Залейте водой, добавьте половину петрушки. Накройте крышкой и варите 50 минут на медленном огне, постоянно перемешивая. Посыпьте оставшейся петрушкой и подайте к столу.



ТУЛУЗСКИЕ КОЛБАСКИ

4

10 МИН.

45 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

200 г зеленой чечевицы
4 тулузские колбаски
2 моркови
2 зубчика чеснока
1 репчатый лук
¼ пучка петрушки
соль, перец



❶ Очистите морковь, чеснок и лук и нарежьте их кубиками. Мелко порубите петрушку,



❷ Переложите все овощи в сотейник, добавьте чечевицу, половину петрушки и залейте водой (воды должно быть в три раза больше чечевицы). Доведите до кипения.



❸ Варите 30 минут на медленном огне. Колбаски выложите на дно сотейника под чечевицу. Тушите 15 минут. Чечевица должна стать мягкой. Подайте к столу, посыпав сверху оставшейся петрушкой.



ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ

4

20 МИН.

1 Ч. 10 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1,2 кг картофеля
2 моркови
2 головки репчатого лука
50 г сливочного масла
150 мл сливок
800 г фарша
1 бульонный кубик
1 веточка тимьяна
2 ст. л. панировочных сухарей
соль, перец

СОВЕТ

Говяжий фарш можно заменить утиным, а вместо картофеля использовать батат или тыкву.



❶ Очистите картофель, морковь и лук.



❷ В кастрюлю налейте холодную воду, посолите, поместите картофель. Когда вода закипит, варите картофель 20 минут. Слейте воду, пропустите через машинку для протирки пюре. Добавьте сливочное масло, сливки, соль и перец.



❸ В сковороду налейте оливковое масло и обжарьте фарш и овощи в течение 10 минут.



❹ Добавьте тимьян, измельченный бульонный кубик и 100 мл воды. Накройте крышкой и тушите 5 минут, затем уберите крышку и тушите еще 10 минут.



❺ В форму для запекания выложите фарш, сверху – картофельное пюре. Присыпьте панировочными сухарями.



❻ Запекайте 25 минут при 180 °С. Подайте запеканку к столу.



ПОКЕ С ЛОСОСЕМ

4

20 МИН.

15 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 стейка свежего лосося без костей и кожи
200 г риса для суши
2 щепотки сахара
2 ст. л. рисового уксуса
1 морковь
1 огурец
4 листа нори
2 авокадо
150 г манго
1 ст. л. жареного кунжута
соевый соус
соль



❶ Сварите рис по инструкции на упаковке. Слейте воду.



❷ В салатнике смешайте рис, сахар, рисовый уксус и соль. Перемешайте.



❸ Морковь, огурец и нори нарежьте тонкой соломкой. Авокадо нарежьте ломтиками, манго и лосось – кубиками по 5 мм.



❹ На четыре тарелки распределите рис, морковь, нори и огурцы, авокадо, лосось и манго. Посыпьте кунжутом. Подавайте с соевым соусом.



ТЕРРИН ИЗ РЫБЫ

4

10 МИН.

30 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

500 г белой рыбы (мерланг, сайда)
3 яйца
100 мл сливок
¼ пучка зеленого лука
1 г шафрана
соль, перец



❶ Мелко нарежьте зеленый лук.



❷ Измельчите рыбу, добавьте соль и перец. По одному вбейте яйца в рыбную массу, тщательно ее взбивая. Добавьте сливки, шафран, зеленый лук и перемешайте.



❸ Перелейте получившуюся массу в форму для выпечки с антипригарным покрытием. Запекайте 30 минут при 180 °С. Проверьте готовность террина лезвием ножа: проткните террин и выньте нож, он должен быть влажным, но чистым. Оставьте готовый террин на 4 часа в прохладном месте, затем выньте из формы.



СОВЕТ

Белую рыбу можно заменить лососем, шафран – кусочками копченого лосося или вареными креветками.

ЗАПЕЧЕННАЯ ТРЕСКА

4

10 МИН.

15 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

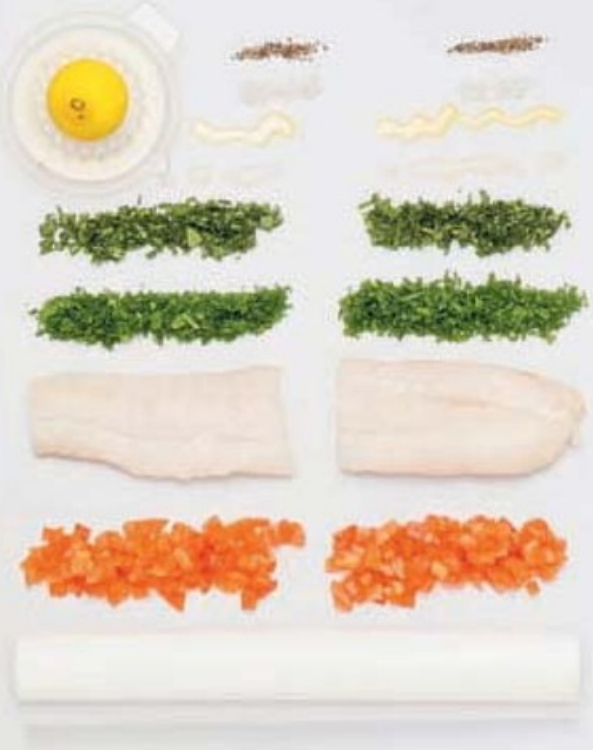
4 филе трески по 120 г каждое
2 болгарских перца
2 помидора
1 репчатый лук
2 зубчика чеснока
½ лимона
4 веточки базилика
4 веточки петрушки
4 ст. л. оливкового масла
соль, перец



❶ Очистите лук и чеснок и нарежьте тонкими полукольцами.



❷ Болгарский перец нарежьте соломкой, помидоры – мелкими кубиками. Листики петрушки и базилика мелко нарубите.



❸ В центр каждого из 4 квадратных листов пергаментной бумаги (30 × 30 см) выложите рыбу, помидоры и зелень, сбрызните лимонным соком и оливковым маслом. Посолите и поперчите.

❹ Зажмите края пергаментной бумаги, чтобы получился мешочек. Запекайте в разогретой духовке при 180 °C в течение 15 минут. Выньте из духовки и сразу подайте к столу.



СОВЕТ

Это блюдо можно подать с рисом. Можно также добавить некрупные маслины.

РИЗОТТО ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

4 | 10 МИН. | 25 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

400 г риса для ризотто
2 головки лука-шалота
1,2 л куриного бульона
(или 4 бульонных кубика + 1,2 л воды)
100 мл белого сухого вина
100 мл сливок
30 г тертого пармезана
1 г шафрана
20 г сливочного масла
4 ст. л. оливкового масла
соль, перец



❶ Очистите и мелко нарежьте лук.



❷ В сотейник налейте растительное масло, добавьте сливочное масло, рис и лук, обжаривайте 5 минут на среднем огне, постоянно помешивая. Рис должен стать почти прозрачным.



❸ Добавьте белое вино и дайте выкипеть жидкости наполовину. Бульон предварительно разбавьте водой и влейте в сотейник.





❹ Когда рис впитает в себя жидкость, добавьте еще 2 половника бульона. Необходимо доливать бульон и постоянно перемешивать, пока рис не станет мягким.



❺ Снимите с огня, добавьте сливки и пармезан. Накройте и оставьте на 4 минуты, затем добавьте шафран. Посолите, поперчите и сразу подайте к столу.

СОВЕТ

Круглый рис для этого блюда варится всегда таким способом. Затем в него добавляют самые разные ингредиенты: колбасу, куриное филе, креветки, чоризо, чернила каракатицы, жареные кальмары и т. д.

ЛАЗАНЬЯ АЛЬ ФОРНО

4 | 30 МИН. | 1 Ч. 15 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 упаковка листов для лазаньи
соус болоньезе (см. с. 112–115, этапы 1–4)
125 г моцареллы
соус бешамель с пармезаном
50 г тертого пармезана
1 зубчик чеснока
50 г сливочного масла
50 г муки
500 мл цельного молока
2 щепотки прованских трав
1 бульонный кубик
соль, перец





❶ Приготовьте соус бешамель с пармезаном. Очистите и измельчите чеснок. В сотейнике на медленном огне растопите сливочное масло, добавьте чеснок и муку, перемешайте до однородности.

❷ Добавьте молоко, соль, перец, прованские травы и бульонный кубик. Доведите до кипения и варите 2 минуты, постоянно перемешивая до загустения соуса. Добавьте специи по вкусу. Добавьте пармезан и перемешайте.



❸ Приготовьте соус болоньезе по рецепту на с. 112–115 (этап 1–4).











❹ Разогрейте духовку до 180 °С. В форму для запекания вылейте половник соуса бешамель. Сверху выложите лист лазаньи и полейте соусом болоньезе, затем снова лист лазаньи, слой соуса бешамель и слой соуса болоньезе. Повторите еще раз. В конце выложите последний лист лазаньи и вылейте оставшийся соус бешамель. Сверху посыпьте нарезанной кубиками моцареллой. Запекайте 30 минут.

ГРАТЕН ДОФИНУА

4 | 20 МИН. | 2 Ч.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 кг картофеля сорта БФ 15, розеваль или амандин
1 зубчик чеснока
500 мл сливок
2 щепотки молотого мускатного ореха
соль, перец



❶ Очистите овощи. Картофель нарежьте кружочками по 0,5 см. Мелко нарежьте чеснок.



❷ В кастрюле доведите до кипения сливки с мускатным орехом, добавьте соль и перец.



❸ Переложите картофель в форму для запекания. Залейте сливками. При необходимости добавьте еще сливок или молока.



❹ Накройте фольгой и запекайте 1 час 30 минут при 180 °С. Уберите фольгу и запекайте еще 30 минут. Подавайте в горячем виде.



КИШ ЛОРЕН

4

15 МИН.

35 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 песочное тесто (см. с. 215)
250 копченого бекона
25 г сливочного масла
2 яйца
300 мл цельного молока
2 щепотки молотого мускатного ореха
50 г тертого сыра Эмменталь
соль, перец



❶ В большой сковороде растопите сливочное масло на среднем огне и обжарьте бекон до золотистого цвета (5 минут).



❷ Дно формы застелите пергаментной бумагой, выложите раскатанное тесто. Вилкой сделайте несколько проколов и выложите кусочки бекона.



❸ Разогрейте духовку до 180 °С. В отдельной миске взбейте яйца с молоком, добавьте соль, перец, мускатный орех и тертый сыр. Перемешайте.



❹ Вылейте получившуюся смесь в форму и запекайте 30 минут до золотистого цвета, а затем сразу подайте к столу.



СОВЕТ

Если вы используете соленое сало (а не копченое), сначала поместите его в кастрюлю с холодной водой, доведите до кипения, чтобы выварить соль, затем слейте воду. Теперь сало можно обжаривать.

КЕКС С МАСЛИНАМИ И ВЯЛЕНЫМИ ТОМАТАМИ

4 | 10 МИН. | 40 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

200 г муки
1 пакетик разрыхлителя
1 щепотка соли
1 щепотка черного перца
3 яйца
100 мл молока
100 мл оливкового масла
200 г вяленых помидоров
50 г маслин без косточек
2 ст. л. тимьяна
соль, перец



❶ В отдельную миску просейте муку и разрыхлитель.



❷ Добавьте соль, перец и яйца. Понемногу влейте молоко, взбивая смесь венчиком, а затем добавьте оливковое масло. Перемешайте до однородности.



❸ Выньте из банки вяленые помидоры. Маслины промойте водой и высушите. Добавьте маслины, помидоры и тимьян в тесто.



ДРУГИЕ ВАРИАНТЫ

Вместо помидоров и маслин можно использовать 100 г сырокопченой ветчины + 150 г сушеного инжира или 150 г козьего сыра + 150 г кураги.

❹ Разогрейте духовку до 170 °С. Форму для выпечки смажьте сливочным маслом и присыпьте мукой, а затем вылейте в нее тесто. Выпекайте 40 минут. Кекс должен надуться, на поверхности образуется золотистая корочка.



ТАРТИФЛЕТ С СЫРОМ РЕБЛОШОН

4

15 МИН.

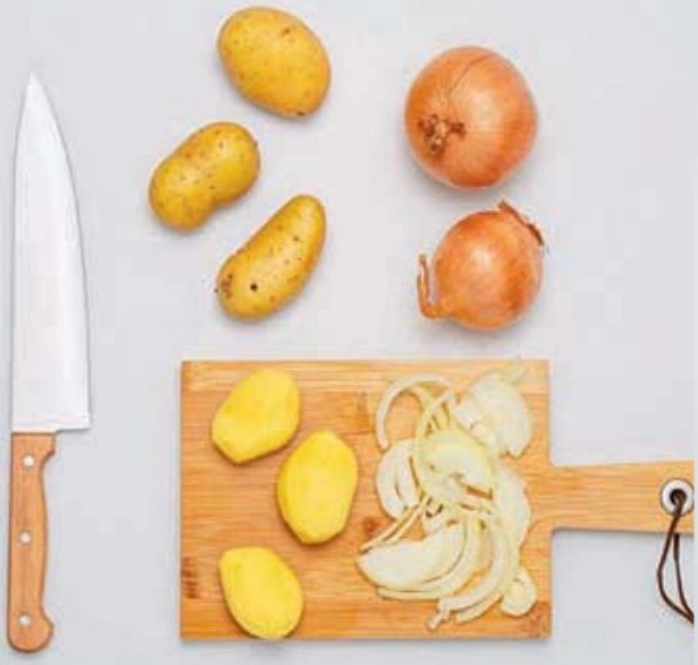
45 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 кг картофеля
1 репчатый лук
150 г копченого бекона
50 мл белого сухого савойского вина
100 мл сливок
1 головка сыра Реблошон
15 г сливочного масла
соль, перец



❶ Очистите картофель и лук, лук нарежьте тонкими полукольцами.



❷ Переложите картофель в кастрюлю с холодной водой, посолите. Как только вода закипит, варите 20 минут. Слейте воду.



❸ В сковороде растопите сливочное масло и на среднем огне до золотистого цвета обжарьте лук и бекон.



❹ В форму для запекания выложите кружочки картофеля, бекон, лук, залейте вином и сливками. Головку сыра разрежьте пополам, выложите сверху корочкой вверх. Запекайте 15 минут при 180 °С. На расплавленном сыре должна образоваться золотистая корочка.



ДРУГИЕ ВАРИАНТЫ ЗАПЕКАНОК

Крозифлетт: вместо картофеля используйте вареные макароны квадратной формы (крозе).
Вожифлетт: вместо сыра Реблошон используйте Мюнстер.

ПИЦЦА МАРГАРИТА

4

15 МИН.

20 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

150 г риса басмати
4 яйца
4 помидора
1 огурец
½ пучка зеленого лука
400 г консервированного тунца
250 г консервированной кукурузы
сок ½ лимона
6 ст. л. оливкового масла
соль, перец



❶ Разогрейте духовку до максимальной температуры. Срежьте листики базилика. Помойте помидоры черри и разрежьте пополам.



❷ Моцареллу нарежьте кубиками и переложите в сито.



❸ Раскатайте тесто и равномерно смажьте томатной пастой.



❹ Выложите моцареллу и помидоры, полейте растительным маслом, Посолите и поперчите. Выпекайте 10 минут (в зависимости от духовки): тесто надуется, а на расплавленном сыре образуется золотая корочка.



СОВЕТ

В пиццу можно добавить сырокопченую ветчину, руколу, жаренные на гриле овощи (баклажаны, артишоки), ломтики грибов, анчоусы.

ТОМАТНЫЙ ТАРТ ТАТЕН

4

10 МИН.

45 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

песочное тесто (см. с. 215)
350 г помидоров черри
3 луковицы
80 г сахара
50 г сливочного масла



❶ Очистите и нарежьте лук тонкими полукольцами.



❷ Растопите в кастрюле сливочное масло на среднем огне и обжарьте лук в течение 3 минут. Добавьте 25 г сахара и продолжайте обжаривать в течение 10 минут.



❸ Высыпьте оставшийся сахар на дно формы для пирога. Выпекайте в течение 5 минут на гриле при температуре 250 °C до образования карамельной корочки. Выложите помидоры и обжаренный лук поверх карамели.



❹ Накройте песочным тестом. Выпекайте в течение 30 минут при температуре 200 °C с включенной вентиляцией.



НЬОККИ ИЗ БАТАТА

4

20 МИН.

1 Ч.

ИНГРЕДИЕНТЫ

350 г батата
330 г картофеля
330 г муки
2 яичных желтка
100 г голубого сыра
4 ст. л. оливкового масла
½ пучка шнитт-лука
соль, перец — по вкусу



❶ Проколите картофель и батат. Заверните их в алюминиевую фольгу и запекайте в течение 1 часа при температуре 200 °C.



❷ Очистите их от кожуры и извлеките мякоть. Разомните ее толкушкой, добавьте муку, яичные желтки, соль и перец.



❸ Разрежьте тесто на четыре части. Посыпьте мукой рабочую поверхность и сформируйте колбаски размером 2 см. Обрезайте колбаски каждые 3 см. Выложите ньокки на посыпанную мукой доску, не соединяя их.



❹ Варите ньокки в кастрюле с кипящей подсоленной водой в течение около 3 минут, пока они не всплывут на поверхность. Слейте воду. Подавайте с тертым сыром, маслом и измельченным шнитт-луком.



ПАСТА С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ

4

10 МИН.

15 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

400 г лука-порея
3 зубчика чеснока
300 г длинной пасты (лингвини, спагетти, тальятелле и т. д.)
2 ст. л. молотого черного перца
90 г тертого сыра пекорино



❶ Удалите поврежденную зеленую часть лука-порея, разрежьте ее вдоль, промойте и мелко нарежьте. Измельчите чеснок.



❷ Растопите на сковороде сливочное масло на среднем огне, добавьте лук-порей, накройте крышкой и готовьте в течение 10–12 минут. Добавьте соль и перец.



❸ В кастрюле с кипящей подсоленной водой отварите пасту в течение времени, указанного на упаковке. Оставьте 150 мл воды, в которой варилась паста, остальное слейте.



❹ Добавьте в сковороду чеснок, перец и воду, в которой варилась паста. Добавьте пекорино и оставьте его плавиться примерно на 1 минуту. Перемешайте и добавьте отваренную пасту.



СПАГЕТТИ БОЛОНЬЕЗЕ

4 | 10 МИН. | 40 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

500 г спагетти
400 г говяжьего фарша (10 % жирности)
1 морковь
2 зубчика чеснока
1 репчатый лук
½ пучка петрушки
100 мл красного вина
400 мл томатной пасты
50 мл оливкового масла
соль, перец



❶ Отделите листочки петрушки от стеблей. Очистите морковь, лук, чеснок и тонко нарежьте.



❷ В казане на среднем огне подогрейте оливковое масло, обжаривайте лук, морковь и чеснок в течение 5 минут, постоянно перемешивая, пока лук не станет прозрачным.



❸ Добавьте фарш и измельченную петрушку. Тщательно перемешайте. Добавьте красное вино и тушите до тех пор, пока не выкипит большая часть жидкости.



❹ Добавьте томатную пасту, соль и перец. Доведите до кипения и тушите 30 минут на медленном огне.



❺ Сварите спагетти в кипящей подсоленной воде. Время варки посмотрите на упаковке.



❻ Из кастрюли, в которой варятся спагетти, возьмите половник воды и добавьте в соус.



❼ Слейте воду и переложите спагетти в тарелку. Сверху полейте соусом, перемешайте, посыпьте тертым пармезаном или Грана падано и подайте к столу.



СОВЕТ

Вегетарианский вариант: вместо мяса можно использовать такое же количество вареной зеленой чечевицы.

ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ПАСТА БОЛОНЬЕЗЕ

4

15 МИН.

30 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

400 г длинной пасты
400 г шампиньонов
1 лук
2 зубчика чеснока
1 морковь
2 стебля сельдерея
800 г томатной пасты
3 ст. л. соевого соуса
1 ч. л. сушеного тимьяна
60 г киноа
40 г тертого пармезана
2 ст. л. оливкового масла
соль, перец – по вкусу



❶ Мелко нарежьте грибы, лук и чеснок. Нарежьте очищенную морковь кубиками, а сельдерей – небольшими ломтиками.



❷ В кастрюле обжарьте на масле лук, чеснок, морковь, сельдерей и грибы, постоянно помешивая. Добавьте томатную пасту, соевый соус, тимьян, киноа и 100 мл воды.



❸ В кастрюле с кипящей подсоленной водой отварите пасту в течение времени, указанного на упаковке.



СОВЕТ
Для экономии времени вы также можете измельчить овощи с помощью блендера.



❹ Слейте воду и смешайте с соусом. Подавайте, посыпав тертым сыром пармезан.

МАКАРОНЫ С ПЕСТО

4 | 10 МИН. | 10 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

500 г длинных макарон (спагетти, лингвини)
соус песто
2 ст. л. жареных кедровых орехов
1 зубчик чеснока
2 пучка базилика
25 г тертого пармезана
150 мл оливкового масла
соль, перец



❶ Измельчите кедровые орехи, чеснок, базилик и пармезан, понемногу вливая оливковое масло. Добавьте соль и душистый перец.



❷ Сварите макароны по инструкции на упаковке. Оставьте один половник воды, в которой варились макароны, чтобы при необходимости разбавить соус песто. Остальную воду слейте.



❸ Выложите макароны в большую миску, добавьте песто и хорошо перемешайте. Блюдо можно подавать к столу.



СОВЕТ

Для приготовления песто можно использовать разные орехи и зелень: руколу, фисташки, грецкий орех и т. д.

ПАСТА КАРБОНАРА

4

10 МИН.

15 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

500 г длинных макарон (лингвини или спагетти)
4 яичных желтка
50 г тертого сыра пекорино
50 г тертого пармезана
150 г копченого бекона
соль, перец



❶ В сковороде на медленном огне растопите бекон. Слейте 3 ст. л. вытопившегося жира в отдельную емкость.



❷ Сварите макароны аль денте по инструкции на упаковке.



❸ Смешайте бекон, сыр, желтки до однородности, поперчите и добавьте жир из сковороды (этап 1).



СОВЕТ

В классическом рецепте вместо бекона используют свиные щеки.

❹ В сковороду выложите макароны и залейте сырным соусом. Готовьте на медленном огне, перемешивая, чтобы макароны полностью покрылись соусом.



ЛУК-ПОРЕЙ С СОУСОМ ВИНЕГРЕТ

4 | 10 МИН. | 15 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

12 средних лука-порея
2 куриных бульонных кубика
соус винегрет
2 ст. л. хересного уксуса
1 щепотка соли
1 щепотка перца
1 ст. л. дижонской горчицы
6 ст. л. растительного масла
12 веточек петрушки



❶ Срежьте основание лука-порея и зеленую часть. Сделайте продольный разрез на белой части, оставив 4 см до конца. Ополосните холодной водой.



❷ В кастрюле доведите до кипения подсоленную воду, растворите бульонные кубики и варите лук-порей в течение 15 минут.



❸ Приготовьте соус винегрет. В миске смешайте соль, перец и уксус. Добавьте сначала горчицу, затем растительное масло и быстро перемешайте. Добавьте мелко нарезанную петрушку.



СОВЕТ

Блюдо можно украсить, присыпав рубленым яйцом, жареным измельченным фундуком, кусочками бекона или пармезана.

❹ Выньте лук из воды, переложите в дуршлаг и слегка отожмите. Подавайте вместе с соусом винегрет.



РАТАТУЙ ПО-ПРОВАНСКИ

4

15 МИН.

50 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 зеленый болгарский перец
1 красный болгарский перец
1 репчатый лук
2 кабачка
2 баклажана
4 помидора
50 мл оливкового масла
2 щепотки прованских трав
соль, перец



❶ Помойте овощи. Уберите плодоножки, разрежьте перец на 4 части и очистите от семян. Нарежьте все овощи.



❷ В казане подогрейте оливковое масло. Обжарьте лук и перец (примерно 10 минут).



❸ Добавьте кабачки и баклажаны. Жарьте еще 10 минут, перемешивая.



❹ Добавьте помидоры, соль, перец и прованские травы. Перемешайте, накройте и держите 30 минут на медленном огне.



КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО-ДОМАШНЕМУ

4

10 МИН.

20 МИН.

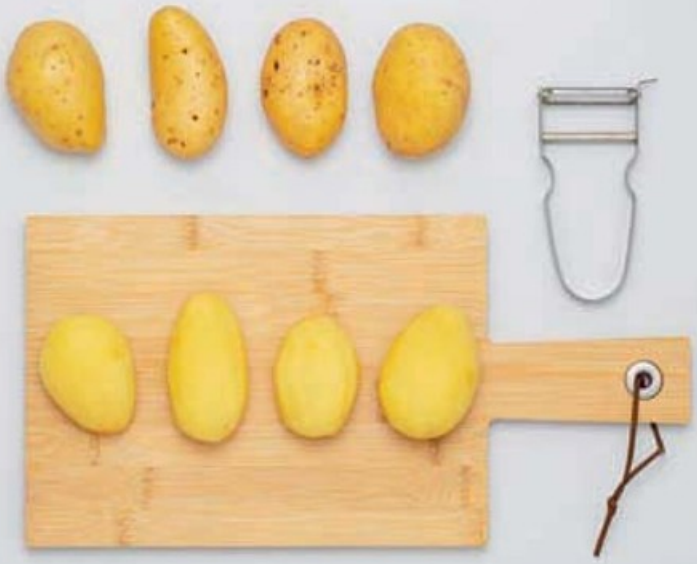
ИНГРЕДИЕНТЫ

1 кг картофеля сорта розеваль, BF 15 или амандин

50 г несоленого сливочного масла
100 мл сливок
соль, перец



❶ Очистите картофель.



❷ Переложите картофель в кастрюлю, залейте холодной водой, добавьте 1 ч. л. соли. Доведите до кипения и варите 20 минут.



❸ Слейте воду и разомните картофель толкушкой.



❹ Кастрюлю с пюре снова поставьте на медленный огонь, добавьте кусочки сливочного масла и, постоянно помешивая, влейте струйкой сливки. Посолите и поперчите.



СОВЕТ

Если взбивать пюре миксером или в кухонном комбайне, то оно будет клейкое. Лучше используйте протирочную машинку или толкушку.

ГРАТЕН ОВОЩНОЙ

4

10 МИН.

50 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 моркови
1 лук
2 зубчика чеснока
2 кабачка
1 лук-порей
50 г тертого сыра Конте
2 яйца
350 мл цельного молока
2 щепотки мускатного ореха
4 ст. л. оливкового масла



❶ Помойте овощи. Очистите чеснок, лук и морковь. Срежьте основание и зеленую часть лука-порея. Тонко нарежьте все овощи.



❷ В большой сковороде нагрейте оливковое масло на среднем огне, добавьте все овощи, накройте и жарьте 20 минут, постоянно перемешивая.



❸ В салатнике смешайте тертый сыр, яйца, молоко, мускатный орех, соль и перец.



❹ Разогрейте духовку до 180 °C. Переложите овощи в форму для запекания, залейте яично-молочной смесью и запекайте 30 минут до золотистой корочки.



ВАРИАНТЫ СОУСА

Зеленые овощи: 300 г брокколи, 300 г стручковой фасоли и 250 г зеленого горошка.
Зимние овощи: 200 г репы, 200 г пастернака, 200 г тыквы и 200 г моркови.

ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ

4

15 МИН.

30 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

8 помидоров
400 г свиного фарша
2 головки лука-шалота
2 зубчика чеснока
½ пучка петрушки
½ пучка зеленого лука
25 г тертого пармезана
4 ст. л. оливкового масла
соль, перец



❶ Срежьте верхнюю часть помидоров. При помощи ложки выньте мякоть и измельчите ее.



❷ Очистите и мелко нарежьте лук-шалот и чеснок. Мелко порубите листочки петрушки. Мелко нарежьте зеленый лук.



❸ В миске смешайте лук-шалот, чеснок, зелень, мясной фарш, пармезан и половину мякоти помидоров. Разогрейте духовку до 180 °С.





❹ Зафаршируйте помидоры, накройте срезанной «шляпкой» и поместите в форму для запекания. Вокруг выложите оставшуюся мякоть помидоров, сбрызните оливковым маслом и запекайте 30 минут.

КАРРИ ИЗ ОВОЩЕЙ

4

20 МИН.

40 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 моркови
2 репы
2 картофеля
2 кабачка
1 красный лук
2 зубчик чеснока
½ цветной капусты
2 стакана воды
150 мл кокосовых сливок
250 г консервированного нута
1 ст. л. карри
½ пучка кинзы
2 головки зеленого лука
соль, перец



❶ Очистите морковь, репу, чеснок и лук. Крупно нарежьте все овощи, цветную капусту разберите на соцветия.



❷ Переложите все ингредиенты в кастрюлю, залейте водой, добавьте соль и душистый перец. Доведите до кипения, накройте крышкой и варите 30 минут на медленном огне.



❸ Добавьте кокосовые сливки.



❹ Добавьте нут и карри, перемешайте. Варите еще 10 минут, не накрывая. Овощи должны стать мягкими. Перед подачей украсьте кинзой и зеленым луком.



ЗАПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ

4

20 МИН.

3 Ч.

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 головки красного лука
4 зубчика чеснока
4 репы
4 картофеля
1 батат
4 моркови
1 небольшой корень сельдерея
4 веточки розмарина
4 лавровых листа
4 веточки тимьяна
4 ст. л. оливкового масла
соль, перец



❶ Очистите все овощи. Лук нарежьте четвертинками, остальные овощи – ломтиками или кубиками.



❷ Переложите в большую форму для запекания.



❸ Добавьте пряные травы, соль, перец, воду и оливковое масло.



❹ Накройте фольгой. Запекайте 2 часа при температуре 180 °С. Уберите фольгу и запекайте еще 1 час.



РУЛЕТИКИ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

4

15 МИН.

50 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

3 баклажана
250 г размороженного рубленого шпината
120 г рикотты
1 зубчик чеснока
1 щепотка молотого мускатного ореха
90 г тертого пармезана
1 яйцо
150 мл томатного соуса
оливковое масло – по вкусу
соль, перец – по вкусу



❶ Разрежьте баклажаны на ломтики толщиной около 5 мм. Измельчите чеснок.



❷ Выложите ломтики на противень, смажьте маслом, приправьте солью, перцем и запекайте в течение 20 минут при температуре 200 °C.



❸ Отожмите шпинат, чтобы удалить лишнюю воду. Добавьте к нему рикотту, чеснок, мускатный орех, 50 г пармезана, яйцо, соль и перец и все перемешайте.



СОВЕТ

Вы можете заменить рикотту свежим сыром на ваш выбор.

❹ Выложите начинку на ломтики баклажанов, сверните их в рулетики и выложите плотно друг к другу в форму для запекания. Полейте рулетики томатным соусом и посыпьте оставшимся пармезаном. Выпекайте в течение 30 минут при температуре 200 °C.

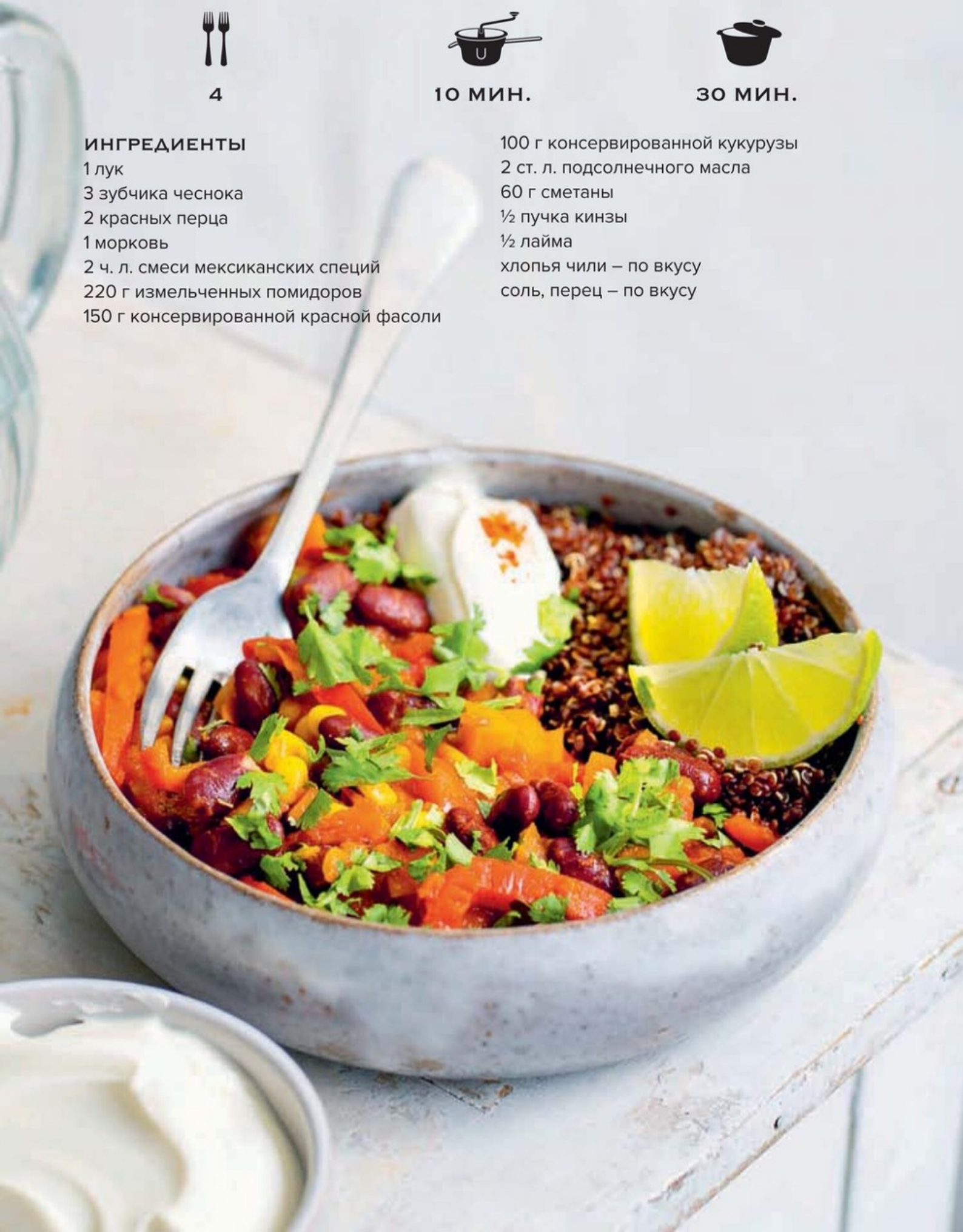


ЧИЛИ СИН КАРНЕ

4 | 10 МИН. | 30 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 лук
3 зубчика чеснока
2 красных перца
1 морковь
2 ч. л. смеси мексиканских специй
220 г измельченных помидоров
150 г консервированной красной фасоли
100 г консервированной кукурузы
2 ст. л. подсолнечного масла
60 г сметаны
½ пучка кинзы
½ лайма
хлопья чили – по вкусу
соль, перец – по вкусу



❶ Очистите и измельчите лук и чеснок. Нарежьте перец полосками. Очистите морковь и нарежьте ее небольшими кубиками.



❷ В жаровне разогрейте масло на среднем огне и обжарьте лук, чеснок и морковь в течение 2 минут. Добавьте перец и готовьте еще в течение 3 минут.



❸ Добавьте специи, помидоры и 150 мл воды. Добавьте соль и перец. Накройте крышкой и тушите в течение 20 минут на среднем огне, периодически помешивая.



❹ Добавьте фасоль и кукурузу, предварительно слив с них жидкость. Продолжайте готовить в течение 5 минут.



СОВЕТ

Подавайте с 1 столовой ложкой сметаны, измельченной кинзой, несколькими дольками лайма и хлопьями чили.

ЖАРЕНЫЙ РИС С ОВОЩАМИ



4



10 МИН.



15 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

100 г вареного риса
1 лук
1 морковь
120 г китайской капусты
100 г ростков фасоли
½ пучка кинзы
3 стебля зеленого лука
2 яйца
100 г ростков сои
3 ст. л. подсолнечного масла
соль, перец – по вкусу

❶ Приготовьте рис в соответствии со временем, указанным на упаковке. Слейте воду и отложите в сторону.



❷ Нарежьте лук и морковь небольшими кубиками, пекинскую капусту – тонкими полосками. Измельчите кинзу и зеленый лук.



❸ Разогрейте на сковороде масло на сильном огне и обжарьте лук и морковь в течение 3 минут. Добавьте капусту, соль, перец и готовьте еще в течение 2 минут.



❹ Сместите овощи на одну сторону сковороды и разбейте яйца в центр. Перемешайте до получения смеси. Добавьте вареный рис, ростки фасоли, кинзу, зеленый лук и соевый соус. Перемешайте и продолжайте готовить еще 3 минуты.



СОВЕТ

Этот рецепт еще лучше подходит для риса, приготовленного накануне!

ЗЕЛЕНОЕ РИЗОТТО

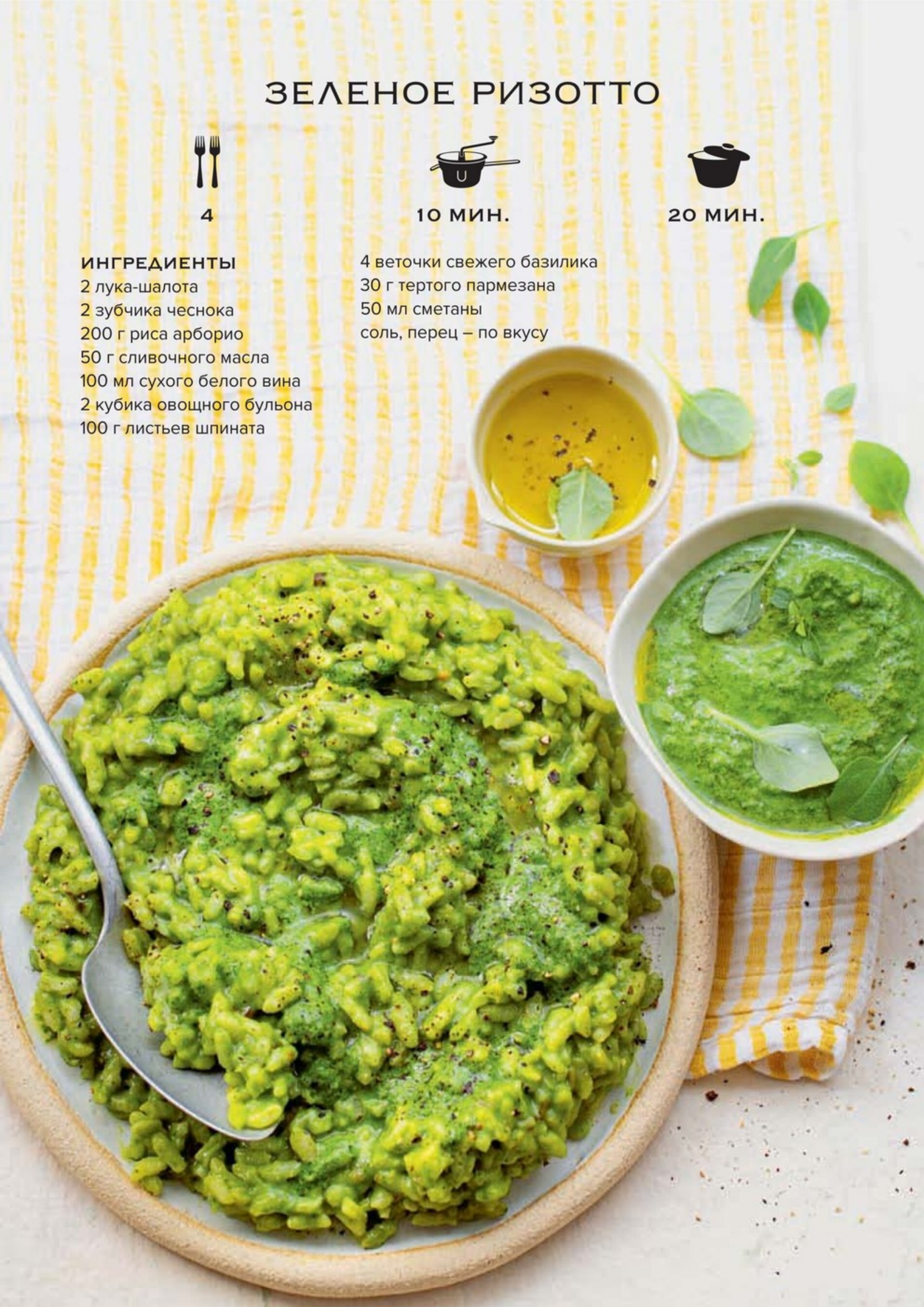
4

10 МИН.

20 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 лука-шалота
2 зубчика чеснока
200 г риса арборио
50 г сливочного масла
100 мл сухого белого вина
2 кубика овощного бульона
100 г листьев шпината
4 веточки свежего базилика
30 г тертого пармезана
50 мл сметаны
соль, перец – по вкусу





❶ Очистите и измельчите лук-шалот и чеснок.

❷ Растопите в кастрюле сливочное масло на среднем огне и обжаривайте лук-шалот и чеснок в течение 2 минут. добавьте рис, перемешайте и продолжайте готовить в течение 1 минуты до светло-золотистого цвета.



❸ Влейте белое вино и перемешайте.



❹ Готовьте на среднем огне, постепенно добавляя горячий бульон и часто помешивая. Продолжайте подливать бульон до тех пор, пока рис полностью не впитает его.





❺ Смешайте шпинат, базилик, пармезан, сметану, соль и перец.

❻ Через 20 минут с начала приготовления риса добавьте пюре из шпината и все перемешайте.



ОВОЩНЫЕ КОТЛЕТЫ

4

15 МИН.

25 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

6 веточек петрушки
1 цукини
3 моркови
1 картофель
2 яйца
3 ст. л. муки
соль, перец – по вкусу
2 ст. л. оливкового масла



❶ Нарежьте петрушку. Натрите цукини на терке. Очистите и натрите морковь и картофель.



❷ Положите тертые овощи в дуршлаг и хорошо отожмите, чтобы удалить лишнюю воду.



❸ Смешайте в миске яйца, муку, овощи, петрушку, соль и перец.



❹ Застелите противень пергаментной бумагой и сформируйте на ней 8 котлет. Сбрызните получившиеся формы оливковым маслом и запекайте в течение 25 минут при температуре 180 °C.



КАРТОФЕЛЬ С СЫРОМ РАКЛЕТ

4

10 МИН.

1 Ч.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 кг картофеля с плотной мякотью
(например «шарлотта» или «амандин»)
50 г топленого масла
250 г сыра раклет



❶ Промойте картофель. Варите в кастрюле с подсоленной водой цельный картофель в течение 35 минут. Проверьте готовность ножом.



❷ Слейте воду, застелите противень бумагой для выпечки, выложите на него картофель и разомните. Смажьте все топленым маслом. Поставьте противень на решетку для гриля и готовьте до золотистого цвета.



❸ Выложите сверху ломтики сыра и продолжайте готовить еще в течение 5 минут.



СОВЕТ
Этот рецепт подходит для любителей раклета, которые еще не обзавелись раклетницей.

ОВОЩИ С МОЦАРЕЛЛОЙ

4

5 МИН.

25 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 цукини
2 баклажана
2 красных перца
2 красные луковицы
1 ч. л. сушеного тимьяна
170 г артишоков в масле
300 г моцареллы
100 г руколы
4 ст. л. оливкового масла
соль, перец – по вкусу



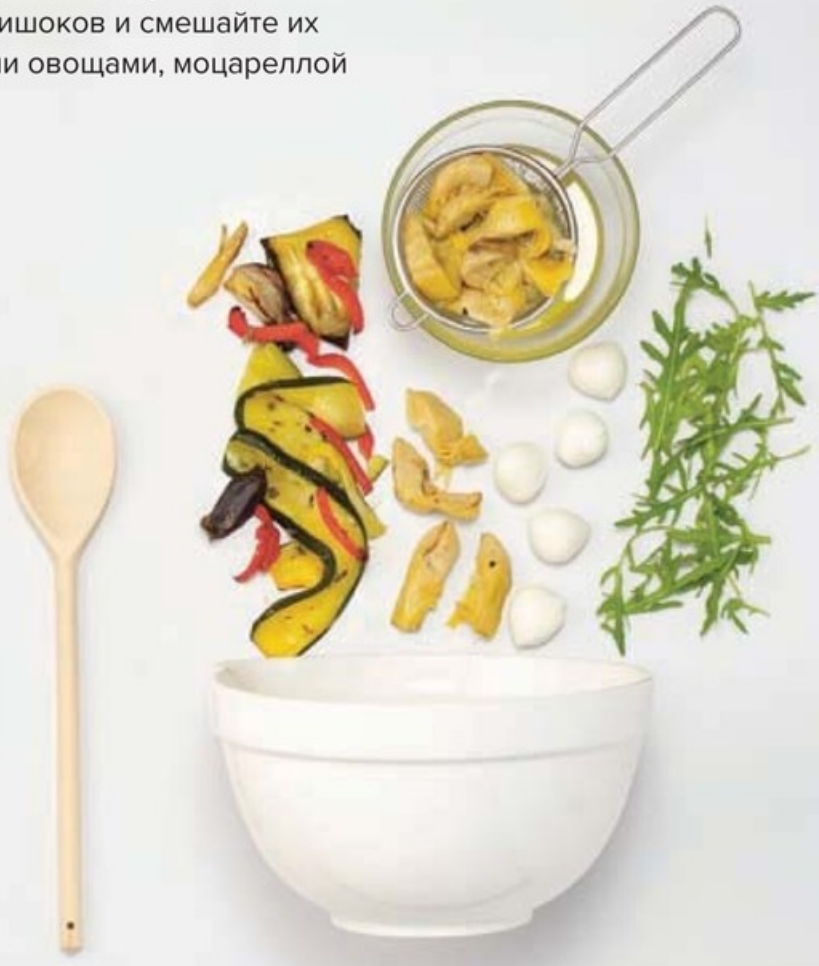
❶ Нарежьте цукини и баклажаны на ломтики толщиной 5 мм, перец – соломкой, а лук – на 8 долек.



❷ Выложите их на противень и смажьте маслом. Добавьте соль, перец и тимьян. Запекайте в течение 25 минут при температуре 190 °C.



❸ Достаньте противень из духовки, слейте масло с артишоков и смешайте их в миске с жареными овощами, моцареллой и руколой.



ЗАПЕЧЕННАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

4

10 МИН.

1 Ч. 30 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

850 г цветной капусты
2 зубчика чеснока
1 пучок кинзы
1 ч. л. карри
½ ч. л. куркумы
1 щепотка молотого перца чили
½ ч. л. молотого кориандра
100 мл оливкового масла
соль, перец – по вкусу



❶ Снимите листья с цветной капусты и разрежьте ее поперек стебля. Измельчите чеснок и кинзу.



❷ Положите цветную капусту в жаровню, смажьте маслом и накройте крышкой. Выпекайте в течение 1 часа при температуре 180 °C.



❸ В миске смешайте масло, измельченный чеснок, соль, перец, карри, куркуму, молотый чили и кориандр.

❹ Посыпьте цветную капусту смесью специй и запекайте, не накрывая крышкой, еще в течение 45 минут. Подавайте со свежей кинзой.



СОВЕТ

После приготовления капусту можно подавать нарезанной на дольки на выложенном слое хумуса или творожного сыра лабне с сырыми овощами и свежей рубленой зеленью.

ПОЛЕНТА С ГРИБАМИ

4

10 МИН.

20 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

400 г шампиньонов
2 зубчика чеснока
1 лук-шалот
½ пучка петрушки
450 мл жидких сливок
1 л молока
10 г сушеных грибов (белые, сморчки и т. д.)
1 веточка тимьяна
240 г заранее приготовленной поленты
80 г масла
60 г тертого пармезана
соль, перец – по вкусу



❶ Очистите и нарежьте грибы. Очистите и измельчите чеснок и лук-шалот. Мелко нарежьте петрушку.



❷ Растопите на сковороде 50 г сливочного масла и обжарьте чеснок, лук-шалот и грибы на сильном огне в течение примерно 10 минут. Добавьте 250 мл жидких сливок и петрушку.



❸ Разогрейте в кастрюле молоко, оставшиеся сливки, сушеные грибы и тимьян и доведите их до кипения.



❹ Добавьте поленту и готовьте в течение 5 минут, постоянно помешивая. Добавьте оставшееся масло и пармезан. Подавайте с грибами в сливочном соусе.



ЗАПЕЧЕННАЯ ТЫКВА ХАССЕЛЬБАК

4

10 МИН.

55 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 мускатная тыква
50 г топленого масла
1 ч. л. молотого кориандра (или других специй по вкусу)
80 г сыра фета
50 г зерен граната
50 г тыквенных семечек
4 веточки шнитт-лука
кленовый сироп или мед
соль, перец – по вкусу



❶ Очистите тыкву, разрежьте ее пополам и удалите семена. Положите половину тыквы на доску и разложите две палочки с каждой стороны. Делайте надрезы до палочек через каждые 5 мм.



❷ Выложите обе половины на противень, застеленный бумагой для выпечки, смажьте их топленым маслом, затем положите плоской стороной вниз, приправьте солью и перцем. Выпекайте в течение 40 минут при температуре 200 °C.



❸ Смажьте тыкву кленовым сиропом, приправьте кориандром и запекайте еще в течение 15 минут.



❹ Достаньте противень из духовки, добавьте измельченный сыр, тыквенные семечки и зерна граната, а также немного шнитт-лука.

ТЯНЬ С ОВОЩАМИ

4

15 МИН.

40 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

6 помидоров
2 цукини
2 баклажана
3 красные луковицы
150 мл оливкового масла
1 пучок тимьяна, розмарина, лаврового листа или орегано
соль, перец – по вкусу



❶ Нарежьте все овощи тонкими кольцами толщиной около 3 мм.



❷ Выложите их в форме для запекания в один слой, чередуя и плотно прижимая друг к другу. Добавьте соль, перец и зелень.



❸ Сбрызнете маслом. Выпекайте в течение 40 минут при температуре 170 °C.



БАКЛАЖАНЫ ПАРМИДЖАНО

4

10 МИН.

50 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 баклажана
2 зубчика чеснока
1 лук
1 пучок базилика
250 г сыра моцарелла
600 мл томатного соуса
60 г тертого пармезана
оливковое масло – по вкусу
соль, перец – по вкусу



❶ Разрежьте баклажаны на ломтики толщиной около 0,5 см. Измельчите чеснок, лук и базилик. Нарежьте моцареллу на ломтики.



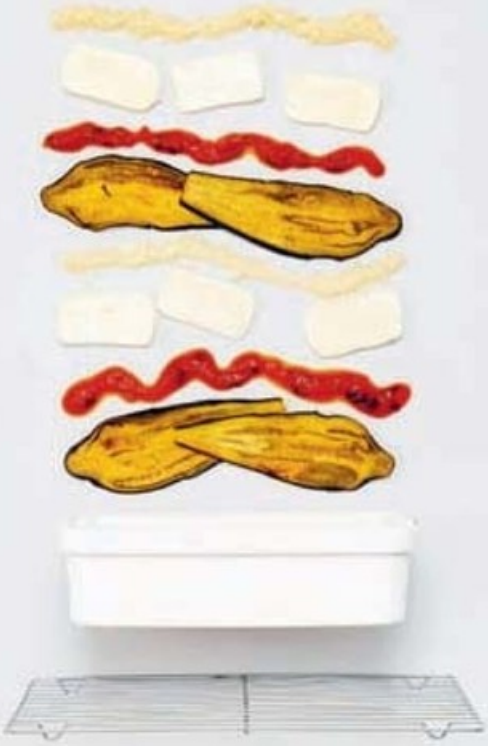
❷ Выложите баклажаны на противень, смажьте их оливковым маслом, посолите и поперчите. Выпекайте в течение 20 минут при температуре 200 °C.



❸ Разогрейте в жаровне 3 столовые ложки масла на среднем огне, обжарьте лук и чеснок в течение 2 минут. Добавьте томатный соус и базилик, соль, перец, накройте крышкой и готовьте в течение 15 минут.



❹ Выложите на дно формы для запекания баклажаны, затем сверху распределите соус, моцареллу и пармезан. Повторяйте слои, пока не закончатся все ингредиенты. Выпекайте в течение 25 минут при температуре 200 °C.



ГРИБЫ ПО-БУРГУНДСКИ

4–6 | 15 МИН. | 1 Ч. 30 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 лука-шалота
2 моркови
200 г копченого тофу
400 г грибов (белых, лисичек, опят)
100 мл подсолнечного масла
120 г сливочного масла
20 г муки
750 мл красного вина
200 мл овощного бульона
1 букет гарни
1 ст. л. соевого соуса



❶ Нарежьте лук-шалот тонкими кольцами, морковь – кружочками, а копченый тофу – кубиками. Промойте грибы и разрежьте их на четвертинки.



❷ Разогрейте на сковороде масло на сильном огне и обжарьте грибы, добавив щепотку соли и перца.



❸ Растопите в сотейнике сливочное масло на среднем огне. Обжарьте лук-шалот, морковь, а затем тофу в течение 2 минут.



❹ Добавьте обжаренные грибы и посыпьте их мукой. Перемешайте, затем влейте вино и овощной бульон. Добавьте букет гарни и соевый соус, после чего накройте крышкой и тушите в течение 1 часа 15 минут на среднем огне.



СЕЛЬДЕРЕЙ ПО-МИЛАНСКИ

4

15 МИН.

30 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 корень сельдерея
3 цукини
200 г помидоров черри
1 зубчика чеснока
½ пучка петрушки
сок ½ лимона
4 ст. л. оливкового масла
30 г сливочного масла
соль, перец – по вкусу

ДЛЯ ПАНИРОВКИ

60 г панировочных сухарей
50 г тертого пармезана
1 ч. л. прованских трав
2 яйца
50 г муки





❶ Нарежьте сельдерей ломтиками толщиной 2 см. С помощью овощечистки сделайте тальятелле из цукини. Разрежьте помидоры черри пополам. Измельчите чеснок и петрушку.



❷ Выложите ломтики сельдерея на противень. Смажьте их 3 столовыми ложками масла, приправьте солью, перцем и запекайте в течение 20 минут при температуре 200 °C.

❸ Смешайте тальятелле из цукини, измельченный чеснок, 1 столовую ложку масла, петрушку, лимонный сок и помидоры черри.



❹ В глубокой тарелке смешайте панировочные сухари, тертый пармезан, прованские травы, соль и перец.



❺ В одну тарелку насыпьте муку, в другой взбейте яйца. Обваляйте ломтики сельдерея в муке, затем в яичной смеси и в конце — в смеси из панировочных сухарей.



Панированные стейки из сельдерея

❻ Растопите на сковороде сливочное масло на среднем огне, затем обжарьте панированные ломтики сельдерея по 3 минуты с каждой стороны. Подавайте с тальятелле из цукини.



КУСКУС С ОВОЩАМИ

6

10 МИН.

50 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 некрупных картофеля
4 моркови
6 небольших пучка репы
3 цукини
1 лук
2 зубчика чеснока
8 веточек кинзы
½ ч. л. молотой корицы
2 ст. л. смеси пряностей рас-эль-ханут
1 ч. л. хариссы (по желанию)
150 г вареного нута
6 сушеных абрикосов (кураги) или 2 ст. л. изюма
240 г кускуса из манной крупы среднего размера
2 ст. л. оливкового масла



❶ Очистите картофель (если он крупный, разрежьте пополам). Нарежьте морковь, репу и цукини крупными кусками. Измельчите лук, чеснок и кинзу.



❷ Разогрейте в жаровне масло на среднем огне и обжарьте лук, чеснок, корицу, расэль-ханут и хариссу в течение 3 минут.



❸ Добавьте морковь, репу и картофель. Обжарьте овощи в течение нескольких минут, затем залейте 1 литром воды. Добавьте крупную соль, доведите до кипения, накройте крышкой и варите в течение 30 минут.



❹ Добавьте цукини, нут, предварительно слив жидкость, и курагу. Накройте крышкой и готовьте еще в течение 15 минут.



СОВЕТ

Приготовьте манную крупу, залив ее 300 мл кипящей подсоленной воды. Дайте ей набухнуть, затем разрыхлите вилкой и смешайте с небольшим количеством оливкового масла и измельченной кинзы.

ЗАПЕКАНКА ПАРМАНТЬЕ С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

6

15 МИН.

55 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 морковь
1 батат
2 лука-шалота
2 зубчика чеснока
6 веточек петрушки
240 г зеленой чечевицы
250 г томатного соуса
1 кубик овощного бульона
20 г панировочных сухарей
20 г тертого пекорино
(или другого тертого сыра)
85 г сливочного масла
2 ст. л. подсолнечного масла
соль, перец – по вкусу





❶ Очистите и нарежьте морковь небольшими кубиками, а батат – крупными кубиками. Измельчите лук-шалот, чеснок и петрушку.

❷ Разогрейте в жаровне масло на среднем огне и обжаривайте лук-шалот, чеснок и морковь, добавив щепотку соли и перца, примерно в течение 3 минут.



❸ Добавьте чечевицу, томатный соус, бульонный кубик и 500 мл воды. Доведите до кипения, накройте крышкой и готовьте в течение 25 минут на среднем огне.



❹ Поставьте кастрюлю с подсоленной водой на огонь, доведите до кипения и варите батат в течение примерно 15 минут.



❺ Слейте воду с батата и разомните его, добавив 60 г масла и перец.



❻ В форму для запекания выложите чечевичную смесь, а затем слой пюре из батата. Посыпьте панировочными сухарями и тертым сыром пекорино. Сверху распределите 25 г нарезанного кубиками масла. Выпекайте в течение 25 минут при температуре 200 °C в режиме гриля.



ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕРЦЫ ПО-ТЕХАССКИ И ПО-МЕКСИКАНСКИ

4 | 10 МИН. | 35 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 красных перца
2 стебля зеленого лука (или лука-батуна)
100 г помидоров черри
2 зубчика чеснока
1 пучок петрушки
200 г тофу
1 ч. л. смеси мексиканских специй
1 ч. л. копченой паприки
80 г консервированной кукурузы (без жидкости)
80 г консервированной красной фасоли (без жидкости)
90 г тертого сыра чеддер
оливковое масло – по вкусу
соль, перец – по вкусу



❶ Разрежьте перец пополам и удалите семена. Нарежьте зеленый лук тонкими кольцами, а помидоры черри – четвертинками. Измельчите чеснок и петрушку. Раскрошите тофу.



❷ Выложите перцы на противень полой стороной вверх. Добавьте соль, перец и масло. Выпекайте в течение 20 минут при температуре 200 °C.



❸ Смешайте в большой миске тофу, лук, чеснок, помидоры черри, петрушку, смесь приправ, паприку, кукурузу, красную фасоль, сыр чеддер, соль и перец.



❹ Выложите смесь на жареные перцы и запекайте еще в течение 15 минут.



КЛАФУТИ С КОЗЬИМ СЫРОМ И ЦУКИНИ

4

10 МИН.

50 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

750 г цукини
2 зубчика чеснока
6 веточек петрушки
150 г козьего сыра
3 веточки тимьяна
4 яйца
300 мл жидких сливок
65 г тертого козьего сыра
30 г муки
1 щепотка молотого мускатного ореха
2 ст. л. оливкового масла
соль, перец – по вкусу



❶ Нарежьте цукини кольцами. Измельчите чеснок и петрушку. Нарежьте козий сыр на ломтики.



❷ В форму для запекания выложите цукини, чеснок, соль, перец и веточки тимьяна. Сбрызните оливковым маслом. Выпекайте в течение 20 минут при температуре 200 °С, перемешав на середине приготовления.



❸ Взбейте в большой миске яйца, жидкие сливки, петрушку, тертый козий сыр, муку, мускатный орех и соль.



❹ Выложите ломтики козьего сыра на цукини и залейте их смесью. Выпекайте в течение 30 минут при температуре 200 °С.



ТЫКВЕННАЯ ЛАЗАНЬЯ

8

20 МИН.

1 Ч. 15 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

12 листов лазаньи
1 мускатная тыква
½ тыквы потимаррон
1 лук
3 зубчика чеснока
1 веточка розмарина
250 г грибов на выбор
½ пучка петрушки
40 г сливочного масла
6 ст. л. оливкового масла
соль, перец – по вкусу

ДЛЯ СОУСА БЕШАМЕЛЬ

40 г масла
2 зубчика чеснока
1 щепотка молотого мускатного ореха
40 г муки
600 мл молока
80 г тертого сыра пекорино





❶ Измельчите очищенный чеснок и лук. Очистите мускатную тыкву и нарежьте ее ломтиками. Нарежьте тыкву потиммаррон кубиками, не снимая кожуры. Нарежьте грибы тонкими ломтиками. Измельчите петрушку.



❷ В жаровне растопите сливочное масло и обжарьте лук, тыкву потиммаррон и розмарин в течение 2 минут. Добавьте соль и перец, залейте водой и готовьте под крышкой в течение 15 минут.

❸ Слейте воду, оставив 150 мл бульона, вытащите розмарин, затем измельчите лук, тыкву потимаррон и оставшийся бульон до состояния пюре.



❹ В сковороде на растопленном масле обжаривайте чеснок и грибы в течение 10 минут, периодически помешивая.



❺ Приготовьте соус бешамель: в кастрюле растопите масло и добавьте муку. Перемешайте и добавьте молоко, постоянно взбивая до получения очень густого соуса. Добавьте мускатный орех, сыр пекорино, соль и перец.



❻ В смазанную маслом форму выложите слой тыквенного пюре, листы лазаньи, слой пюре из мускатной тыквы, ломтики мускатной тыквы, немного соуса бешамель и грибы. Повторите слои, закончив слоем бешамеля. Посыпьте петрушкой и сыром. Выпекайте в течение 45 минут при температуре 180 °C. Накройте алюминиевой фольгой и готовьте еще в течение 15 минут при температуре 180 °C.



СОВЕТ

Вы можете упростить рецепт, убрав жареные грибы.

КРАМБЛ С ЗЕЛЕНЫМИ ОВОЩАМИ

6

15 МИН.

30 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

150 г замороженных брокколи
150 г замороженного сахарного гороха
200 г замороженного зеленого горошка

ДЛЯ СОУСА БЕШАМЕЛЬ

40 г сливочного масла
40 г муки
1 щепотка молотого мускатного ореха
500 мл молока

ДЛЯ ПЕСОЧНОГО ТЕСТА

80 г сливочного масла
100 г муки
80 г сыра пекорино



❶ В кастрюле доведите до кипения подсоленную воду, отварите замороженные овощи согласно инструкции на упаковке. Слейте воду и поместите овощи в большую миску с холодной водой.



❷ Приготовьте соус бешамель.
В кастрюле растопите сливочное масло на среднем огне. Добавьте муку и замесите тесто. Влейте молоко, постоянно помешивая до получения густого соуса. Добавьте мускатный орех и соль.



❸ Приготовьте песочное тесто.
В большой миске смешайте нарезанное кусочками сливочное масло, муку и натертый вручную сыр пекорино до состояния мелкой крошки.



❹ В форму для запекания выложите овощи, предварительно слив воду, и соус бешамель. Покройте песочным тестом. Выпекайте в течение 30 минут при температуре 200 °C.



ПАНКЕЙКИ С КЛЕНОВЫМ СИРОПОМ

5

15 МИН.

10 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 яйца
1 щепотка соли
30 г несоленого сливочного масла
125 г муки
½ пакетика разрыхлителя
150 мл молока
кленовый сироп



❶ Растопите сливочное масло.



❷ В миске смешайте муку, разрыхлитель, соль, яйца, топленое сливочное масло и молоко. Перемешайте до получения однородного жидкого теста.



❸ В сковороду вылейте половник теста и жарьте на среднем огне. Тесто должно немного растечься. На поверхности образуются мелкие пузырьки.

❹ Когда одна сторона схватится, переверните панкейк и жарьте еще 2 минуты. Подавайте на большом блюде, полив сверху кленовым сиропом.



СОВЕТ
Смазывать сковороду маслом не нужно, так как тесто достаточно жирное.

ШОКОЛАДНЫЙ ФОНДАН

4 | 10 МИН. | 15 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

80 г несоленого сливочного масла
180 г темного шоколада
40 г муки
150 г тростникового сахара
2 щепотки соли
4 яйца



❶ В сотейнике растопите сливочное масло. Добавьте кусочки шоколада. Аккуратно перемешайте до получения однородного ганаша.



❷ Снимите с огня, добавьте муку, сахар и соль. Тщательно перемешайте.



❸ По очереди добавьте яйца, тщательно взбивая массу после каждого добавления. Текстура массы должна быть нежной. Разогрейте духовку до 180 °C.



❹ Перелейте тесто в форму для выпечки, предварительно смазав ее сливочным маслом. Выпекайте 15 минут. Пирог должен надуться и потрескаться сверху.



КАРАМЕЛЬНЫЙ ПУДИНГ

4

10 МИН.

30 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

3 яйца
75 г сахара
500 мл молока
50 г жидкой карамели



❶ В миске взбейте яйца с сахаром. Постепенно влейте молоко, не переставая тщательно перемешивать.



❷ Вылейте карамель на дно формы. Разогрейте духовку до 180 °С.



❸ Перелейте сливочную смесь на карамель и поместите форму для выпечки в форму для запекания. На дно формы налейте кипяток (на 1,5 см), чтобы создать водяную баню.

❹ Выпекайте 30 минут. Готовность десерта можно проверить, проткнув центр ножом: лезвие должно остаться чистым, но влажным. Готовый десерт держите в холодильнике не менее 4 часов.

СОВЕТ

Чтобы приготовить домашнюю карамель, высыпьте на дно формы для выпечки сахар. Добавьте 40 мл воды и поставьте на средний огонь. Когда сахар потемнеет, потрясите форму. Когда карамель станет желто-оранжевой, снимите с огня и остудите в течение 4–5 минут.



ФРУКТОВЫЙ КРАМБЛ

6

15 МИН.

35 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 яблока
100 г ежевики
2 ст. л. сахара
15 г сливочного масла

ТЕСТО ДЛЯ КРАМБЛА

75 г тростникового сахара
75 г миндальных лепестков
75 г муки
2 г крупной соли
75 г несоленого сливочного масла



❶ Очистите яблоки и нарежьте их четвертинками, удалите семена и нарежьте крупными кусочками. Ополосните ежевику.



❷ В миске смешайте сахар, миндальные лепестки, муку, соль и несоленое сливочное масло, перетрите в крошку.



❸ Разогрейте духовку до 180 °С.
В форму для запекания выложите яблоки и ежевику. Присыпьте сахаром и выложите сверху кусочки сливочного масла.



❹ Распределите песочную крошку так, чтобы она ровным слоем покрыла фрукты. Выпекайте 35 минут до золотистого цвета. Остудите и подайте к столу.



ОРЕХОВО-ШОКОЛАДНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

5

15 МИН.

10 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

100 г ядер грецких орехов
225 г темного шоколада
140 г несоленого сливочного масла
1 яйцо + 1 желток
200 г тростникового сахара
225 г муки
1 ст. л. крупной соли
½ пакетика разрыхлителя



❶ Крупно порубите орехи и шоколад.



❷ В миске смешайте растопленное сливочное масло, яйцо, желток, сахар, муку, разрыхлитель и соль. Замесите однородное тесто.



❸ Добавьте орехи и шоколад. Оставьте в холодильнике минимум на 2 часа. Разогрейте духовку до 180 °С.



❹ Противень застелите пергаментной бумагой. Выложите тесто столовой ложкой, слегка приплюсните. Выпекайте 10 минут.



ТИРАМИСУ С АМАРЕТТО

4 | 15 МИН. | —

ИНГРЕДИЕНТЫ

3 яичных желтка
100 г сахарного песка
100 мл очень холодных сливок
250 г маскарпоне
20 печений савоярди
100 мл амаретто
2 порции кофе эспрессо или 100 мл крепкого растворимого кофе
какао-порошок без сахара



❶ В миске взбивайте желтки с сахаром до тех пор, пока смесь не побелеет.



❷ В другой миске взбейте сливки до жестких пиков, затем постепенно введите маскарпоне.



❸ Постепенно, не переставая взбивать, добавьте в сливки смесь из желтка и сахара. Взбейте до образования однородного плотного крема.



❹ Быстро окуните каждое печенье в смесь кофе и амаретто. Сверху покройте взбитыми сливками, затем выложите второй слой печенья и слой сливок. Присыпьте какао. Уберите в холодильник минимум на 2 часа.



ЯБЛОЧНЫЙ ТАРТ



5



15 МИН.



20 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 слоеное тесто
5–6 яблок сорта голден или пинк леди
40 г сливочного масла
4 ст. л. тростникового сахара



❶ Очистите яблоки и нарежьте их четвертинками, удалите семена и нарежьте тонкими дольками.



❷ Раскатайте слоеное тесто и выложите на застеленный пекарской бумагой противень. Сделайте проколы вилкой по всей поверхности теста.



❸ Яблоки выложите по кругу. Разогрейте духовку до 190 °С.



❹ Сверху на яблоки выложите кусочки сливочного масла и присыпьте тростниковым сахаром. Выпекайте 20 минут до золотистого цвета. Яблоки должны карамелизоваться.



ШОКОЛАДНЫЙ МУСС

4

15 МИН.

5 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

100 мл молока
180 г темного шоколада
3 яйца
2 ст. л. сахара
1 щепотка соли
50 мл сливок



❶ В кастрюле нагрейте молоко и сливки.



❷ В миске смешайте кусочки шоколада с желтками и залейте кипящим молоком. Оставьте на 1–2 минуты, затем взбейте венчиком.



❸ В другой миске взбейте белки с сахаром и солью до жестких пиков.



❹ Понемногу влейте шоколад и взбивайте до образования однородного мусса. Перелейте в тарелку и поставьте в холодильник минимум на 4 часа.



СОВЕТ

Чтобы вкус мусса был более пикантным, в кипящее молоко можно добавить 1 порцию кофе эспрессо или 1 ст. л. растворимого кофе.

БАНАНОВЫЙ ХЛЕБ

4

20 МИН.

40 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

3 спелых банана
50 мл сливок
140 г тростникового сахара
275 г муки
1 щепотка соли
½ пакетика разрыхлителя
2 яйца
100 мл рафинированного растительного масла



❶ Вилкой подавите бананы и смешайте их со сливками до образования однородного пюре.



❷ В миске перемешайте тростниковый сахар, муку, соль, разрыхлитель, яйца, банановое пюре и растительное масло.





❸ Разогрейте духовку до 180 °C. Перелейте тесто в форму для выпечки с антипригарным покрытием. Выпекайте 40 минут. Пирог должен надуться, сверху образуется золотистая корочка. Проткните готовый пирог ножом: лезвие будет влажным, но чистым.

❹ Остудите и выньте из формы.

МОРКОВНЫЙ ПИРОГ

8 | 15 МИН. | 45 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 моркови среднего размера
200 г орехов пекан
4 яйца
160 г коричневого сахара кассонад
100 мл растительного масла
160 г муки
½ пакетика разрыхлителя
1 щепотка молотой корицы
1 щепотка смеси пряностей

ДЛЯ ГЛАЗУРИ

200 г сливочного сыра (например «Филадельфия»)
¼ лимонного сока
55 г сахарной пудры



❶ Очистите и натрите морковь. Слегка измельчите орехи и отложите 60 г.





❷ Взбивайте миксером яйца и коричневый сахар в течение 3 минут на высокой скорости. Введите тонкой струйкой масло, постоянно помешивая.

❸ Добавьте муку, разрыхлитель, корицу и смесь пряностей. Затем при помощи деревянной ложки добавьте морковь и орехи.



❹ Выложите получившуюся массу в смазанную маслом и посыпанную мукой форму для выпечки. Выпекайте в течение 45 минут при температуре 180 °C. Достаньте форму из духовки и дайте пирогу полностью остыть, прежде чем вынимать его из формы.



❺ Приготовьте глазурь, взбив необходимые ингредиенты.



❻ Полейте глазурью остывший морковный пирог и украсьте сверху щепоткой корицы и оставшимися измельченными орехами.



ШОКОЛАДНО-ОРЕХОВЫЙ КРЕМ

4

5 МИН.

5 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

60 г темного десертного шоколада
(или молочного шоколада, на ваш вкус)
500 мл орехового молока (или другого напитка на растительной основе)
30 г кукурузного крахмала
10 г несладкого какао-порошка
60 г коричневого сахара кассонад
1 щепотка морской соли «флер де сель»

ДЛЯ ТОППИНГА

20 г очищенного фундука
30 г белого шоколада



❶ Измельчите шоколад и фундук.



❷ Налейте в кастрюлю растительный напиток, добавьте крахмал, какао-порошок, измельченный шоколад, коричневый сахар и морскую соль. Нагрейте на среднем огне, постоянно помешивая, пока шоколад полностью не расплавится.



❸ Не прекращая помешивать, доведите жидкость до кипения, затем варите в течение 5 минут на слабом огне до загустения.



❹ Разлейте полученную жидкость по 4 небольшим рамекинам. Накройте пищевой пленкой и поставьте в холодильник на 30 минут. Подавайте, посыпав дробленым фундуком и кусочками белого шоколада.



ДЕРЕВЕНСКИЙ ПИРОГ С КЛУБНИКОЙ

6

10 МИН.

40 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ
домашнее песочное тесто (см. с. 216)
или покупное)

ДЛЯ НАЧИНКИ:
500 г клубники
1 стручок ванили
100 г сахара
35 г кукурузного крахмала
2 ст. л. молока
2 ст. л. коричневого сахара кассонад



❶ Разрежьте стручок ванили пополам и извлеките семена. Очистите клубнику и разрежьте ее пополам.



❷ Смешайте клубнику с крахмалом, сахаром и семенами ванили.



❸ Выложите готовое тесто на противень, выложите посередине начинку и загните края к центру.



❸ Смажьте края молоком, посыпьте коричневым сахаром и выпекайте в течение 40 минут при температуре 200 °C. Подавайте пирог в теплом виде.



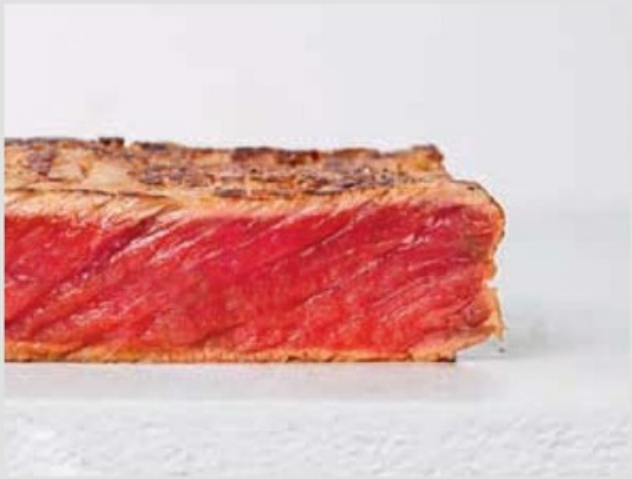
СТЕПЕНИ ПРОЖАРКИ МЯСА

Температура приготовления различается в зависимости от вида мяса. Она всегда не меньше 65 °С – температуры, при которой сворачивается белок и погибают бактерии. Чтобы измерить температуру, приобретите кухонный термометр.

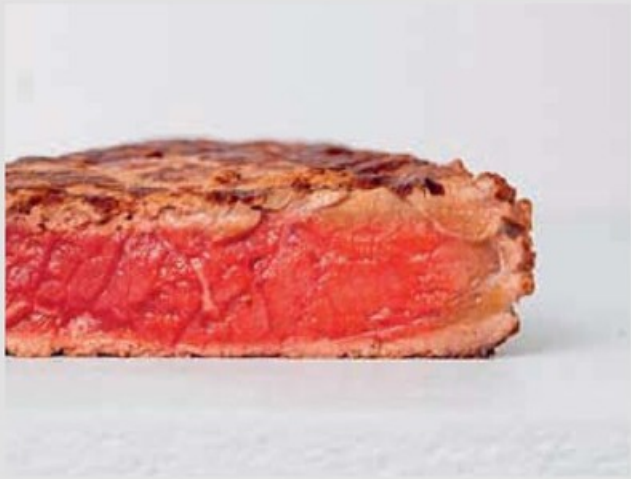
КРАСНОЕ МЯСО

(ГОВЯДИНА, ТЕЛЯТИНА, БАРАНИНА И УТИНАЯ ГРУДКА)

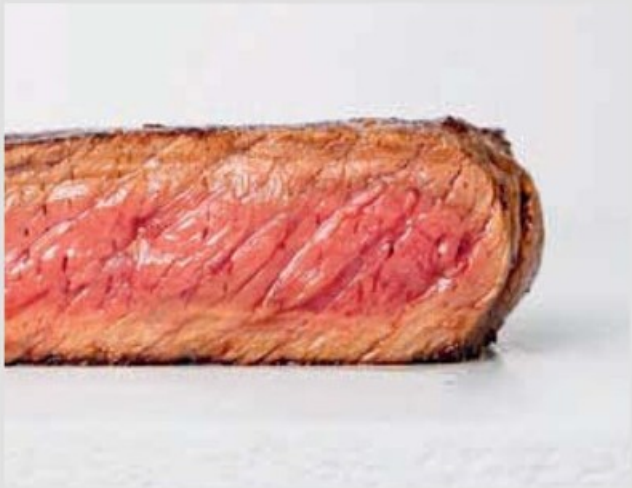
Изысканные части (вырезка, средняя часть окорока, тонкий и толстый край) готовятся при температуре ниже 65 °С, если вы предпочитаете мясо с кровью, слабой или средней прожарки. Если же вы хотите получить хорошо прожаренное мясо, температура должна быть чуть выше. Мясо обжаривают на сковороде с двух сторон.



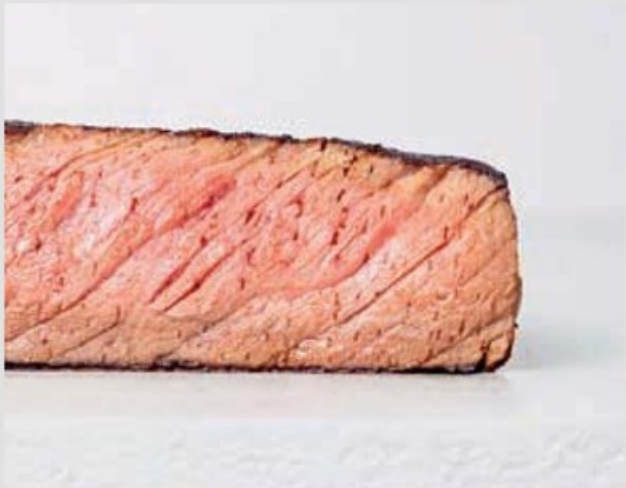
С КРОВЬЮ



СЛАБОЙ ПРОЖАРКИ



СРЕДНЕЙ ПРОЖАРКИ



ПРОЖАРЕННОЕ

БЕЛОЕ МЯСО
(СВИНИНА, ПТИЦА, КРОЛИК)

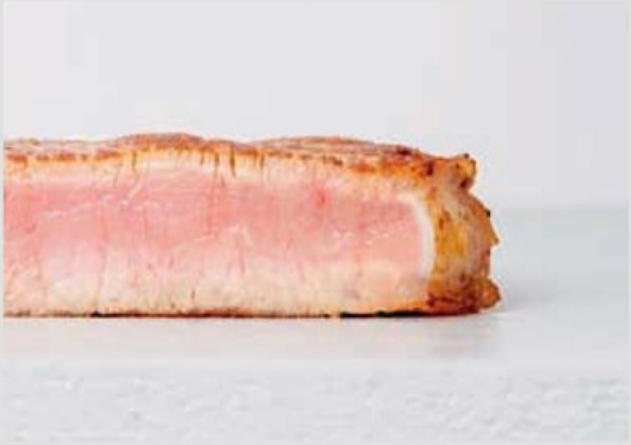
Определить готовность белого мяса можно по двум признакам.

РАЗМЕР

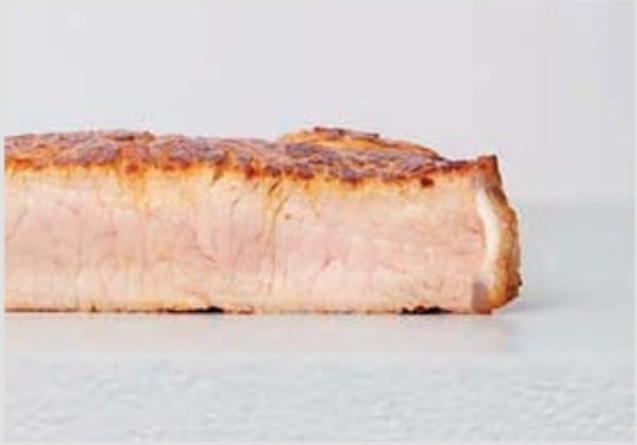
Белое мясо сильно уменьшается в объеме при жарке. Филе миньон из свиной вырезки весом 500 г и длиной 25 см может легко потерять 5–8 см в длине. То же самое происходит с курицей и с другими видами белого мяса.

ПЛОТНОСТЬ

Белое мясо сырое, если оно очень мягкое на ощупь, а если взять его за один конец, то другой конец опускается вниз.
Белое мясо готово, если оно упругое на ощупь и при надавливании пальцем не остается вмятины, так как благодаря коагуляции белков оно становится еще плотнее.



РОЗОВОЕ



ПРОЖАРЕННОЕ

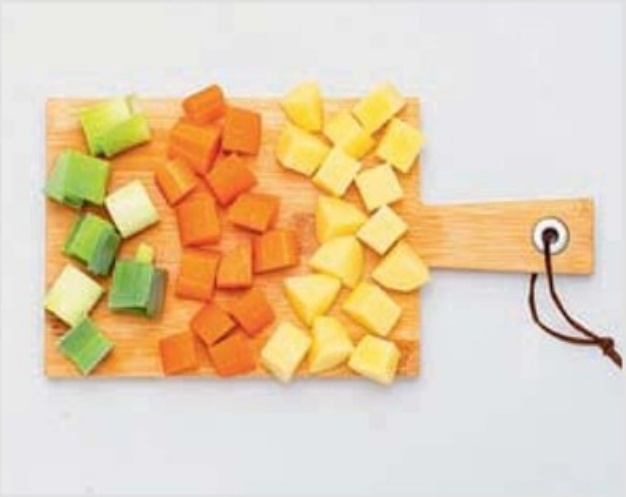
СВОДНАЯ ТАБЛИЦА СТЕПЕНЕЙ ПРОЖАРКИ

	С КРОВЬЮ	СЛАБОЙ ПРОЖАРКИ	СРЕДНЕЙ ПРОЖАРКИ	ПРОЖАРЕННОЕ
БАРАНИНА		55 °C	60 °C	более 65 °C
ГОВЯДИНА	50 °C	55 °C	60 °C	более 65 °C
УТКА		55 °C		более 65 °C
СВИНИНА				более 65 °C
КУРИЦА				более 65 °C
ТЕЛЯТИНА	50 °C	55 °C	60 °C	более 65 °C

СПОСОБЫ НАРЕЗКИ ОВОЩЕЙ

Для каждого блюда существует свой вид нарезки.
От нарезки зависит текстура и даже может меняться вкус!

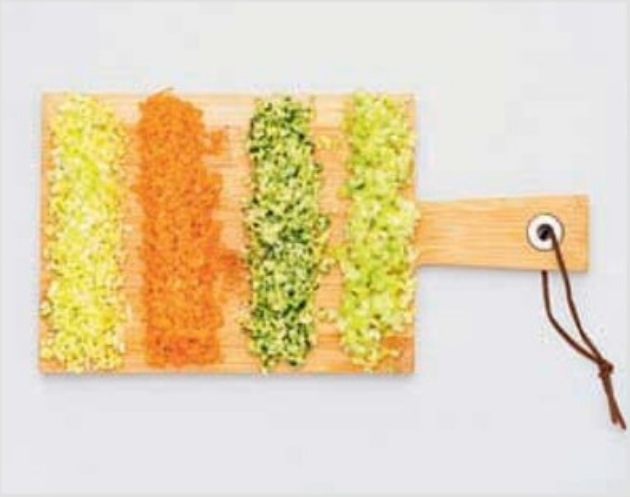
МИРПУА



Крупные кубики по 1–2 см

Очистите овощи, затем нарежьте их на ломтики необходимой толщины, затем ломтики нарежьте на брусочки, а брусочки – на кубики.

БРЮНУАЗ



Мелкие кубики, примерно по 0,5 см

Очистите овощи, затем нарежьте их ломтиками. Ломтики нарежьте тонкими слайсами толщиной 2 мм, затем брусочками длиной 2 мм, а затем нарежьте кубики по 2 мм.

БРУСОЧКИ



Брусочки по 0,5 см в длину

Очистите овощи, нарежьте их ломтиками необходимой толщины. Ломтики нарежьте тонкими слайсами (толщина слайсов должна быть такой же, как и толщина будущих брусочков), затем нарежьте брусочками.

ЖЮЛЬЕН



Очень тонкая соломка по 1 мм в длину

Очистите овощи, нарежьте их ломтиками. Ломтики нарежьте тонкими слайсами толщиной 1 мм, затем соломкой по 1 мм в длину.

ЭМАНС



Тонкие кольца шириной примерно по 0,5–1 см

Овощи можно нарезать прямыми кольцами или под углом.

СИЗЛЕ



Очень мелкий кубик (подходит для нарезки репчатого лука и лука-шалота).

Очистите лук (или лук-шалот), разрежьте вдоль на две части, переверните плоской стороной вниз. При помощи очень острого ножа сделайте тонкие вертикальные надрезы на 1 см, не прорезая лук до конца. Теперь проделайте поперечные разрезы той же ширины. Крепко сожмите луковицу и нарежьте очень мелкими кубиками-крошкой.

ТРАВЫ И ЛУК

Существует множество пряных трав. Большинство из них будут вкуснее в сыром виде. Тепловой обработке часто подвергают петрушку: она привносит в блюдо ароматные ноты. В кулинарии используют все (или почти все) пряные травы. Готовят их одинаково: травы необходимо ополоснуть водой, затем отделить листочки от стеблей и нарезать (очень тонко или потолще – по вкусу). Стебли можно сохранить и добавить в бульоны, соусы или супы. С зеленым луком все по-другому: его длинные полые перья не рубят, а нарезают очень тонкими колечками.

ЯЙЦА

СОВЕТ

Чтобы сварить яйца в скорлупе, доведите кастрюлю с водой до кипения и добавьте яйца. Отсчитайте с момента повторного закипания:

• 3 минуты для яиц в мешочек • 6 минут для яиц всмятку • 9 минут для яиц вкрутую

ГЛАЗУНЬЯ



Растопите 20 г сливочного масла на сильном огне на сковороде с антипригарным покрытием, разбейте на нее яйцо, не повредив желток, убавьте огонь до среднего и готовьте 3–4 минуты. Глазунья будет готова, когда весь белок побелеет и станет непрозрачным.

МАРИНОВАННЫЕ В СОЕВОМ СОУСЕ (АДЖИЦУКЕ ТАМАГО)



Доведите воду в кастрюле до кипения. Аккуратно положите в нее 4 яйца. Когда вода снова закипит, продолжайте их варить еще 5 минут. Охладите яйца в миске с холодной водой и аккуратно очистите их. Смешайте 240 мл воды, 150 мл соевого соуса, 2 столовые ложки сахара. Погрузите яйца в жидкость и оставьте мариноваться в холодильнике на 24–48 часов.

ОМЛЕТ



Разбейте 5 яиц и взбейте их в миске. Добавьте 150 мл сливок, соль и перец. Растопите 30 г сливочного масла на сковороде с антипригарным покрытием и вылейте получившуюся смесь. Готовьте 3 минуты на среднем огне, сложите пополам и готовьте еще 3 минуты, чтобы получился влажный омлет. Чтобы омлет хорошо прожарился, накройте сковороду крышкой и готовьте еще 2 минуты.

НЕСЛАДКОЕ ПЕСОЧНОЕ ТЕСТО



ДЛЯ 1 ПИРОГА



10 МИН.



1 Ч.

ИНГРЕДИЕНТЫ

250 г муки
½ ч. л. соли
125 г сливочного масла
50 мл молока



❶ В миске смешайте муку и соль, добавьте нарезанное кубиками сливочное масло.



❷ Замесите однородное тесто.

❸ Добавьте молоко и быстро перемешайте, стараясь не затянуть тесто.



❹ Накройте и уберите на 1 час в холодильник.



СЛАДКОЕ ПЕСОЧНОЕ ТЕСТО



ДЛЯ 1 ПИРОГА



10 МИН.



1 Ч.

ИНГРЕДИЕНТЫ

250 г муки
½ ч. л. соли
1 яйцо
125 г холодного сливочного масла
125 г тростникового сахара



❶ В миске смешайте сахар, муку и соль, добавьте яйцо.



❷ Замесите однородное тесто.

❸ Добавьте нарезанное кубиками сливочное масло, промесите, чтобы тесто стало однородным и не прилипало к рукам.



❹ Раскатайте тесто на столе (можно не держать его в холодильнике).



ТЕСТО ДЛЯ ПИЦЦЫ



1 ПРЯМОУГОЛЬНАЯ ИЛИ 2 КРУГЛЫЕ ПИЦЦЫ



20 МИН.



2 Ч. 30 МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

3 г сухих пекарских дрожжей
1 ст. л. оливкового масла
300 г муки
6 г мелкой соли







❶ Налейте в миску 200 мл теплой воды, добавьте дрожжи, масло, муку и соль.

❷ Замешивайте тесто вручную до тех пор, пока оно не станет однородным. Накройте тесто полотенцем и оставьте его при комнатной температуре на 30 минут.

❸ Посыпьте мукой рабочую поверхность и продолжайте вымешивать на ней тесто в течение нескольких минут. Накройте тесто чистым полотенцем и оставьте его при комнатной температуре примерно на 2 часа.

❹ Аккуратно распределите тесто по противню. Добавьте ингредиенты для начинки и запекайте в течение 10–12 минут при температуре 250 °C (режим гриля).

КАРТОФЕЛЬ

Картофель можно приготовить всеми возможными способами... разве что сырым его не едят! Вот некоторые рецепты блюд из 1 кг картофеля.

Существуют сотни сортов картофеля. Каждый из них отличается цветом: от светло-бежевого до темно-синего, от фиолетового вителот до нежно-желтого ратте. Вкус каждого сорта зависит от количества содержащегося в нем сахара и крахмала. От этого же зависит и то, как его можно использовать: например, сорта картофеля с большим содержанием крахмала используют для приготовления супов. Некоторые очень вкусные сорта можно использовать во всех блюдах: фонтане, БФ 15, амандин, розеваль, монализа, гурмандин.

НЕМНОГО ИСТОРИИ

Этот клубнеплод родом из Америки, пожалуй, самый универсальный продукт, использующийся в кулинарии. Картофель – овощ, сыгравший важную роль в истории, сумевший спасти человечество в периоды голода. Парадоксально, что он же сам и становился его причиной: в XIX веке, когда пероноспороз уничтожил весь урожай, сотни тысяч ирландцев, спасаясь от голода, были вынуждены оставить свои земли и перебраться в США.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ



Очистите картофель и поместите в холодную подсоленную воду. Доведите до кипения и варите 20 минут. Слейте воду, измельчите картофель в овощерезке и переложите в кастрюлю. Добавьте 100 мл сливок и 50 г сливочного масла, тщательно перемешайте до тех пор, пока масло не растает. Посолите, поперчите и подавайте в горячем виде.

ВАРЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ





Очистите картофель и положите в холодную подсоленную воду. Доведите до кипения и варите 20 минут на среднем огне. Готовность проверьте лезвием ножа: нож должен легко входить в клубень. Слейте воду и подавайте со сливочным маслом.



КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ





Очистите картофель и нарежьте его кубиками по 1 см (или кружочками). В большой сковороде растопите 1 ст. л. сливочного и 2 ст. л. растительного масла. Жарьте картофель до золотистого цвета в течение 20 минут на среднем огне. Посолите и поперчите.



КАРТОФЕЛЬ В ДУХОВКЕ





Помойте картофель. Каждый клубень заверните в фольгу и запекайте в духовке 40 минут при 180 °С. Готовность проверьте ножом: он должен легко входить в клубень. Подавайте печеный картофель с творожным сыром с зеленью и тертым сыром Конте.



СОУСЫ

Эта небольшая подборка предназначена для любого повара, желающего придать пикантность салату, тушеным овощам или блюду из сырых овощей с помощью «домашних» соусов.





СОУС ВИНЕГРЕТ

1 ч. л. зернистой или острой горчицы
2 ст. л. яблочного уксуса
6 ст. л. оливкового масла
соль, перец – по вкусу

Тщательно перемешайте в миске все ингредиенты. Используйте различные масла и уксусы по своему вкусу, сохраняя при этом те же пропорции. Вы также можете добавить несколько веточек свежих ароматных трав (лук скорода, петрушка, кервель и т. д.).





ПЕСТО

свежий базилик – 40 г
пармезан (крупные кусочки) – 80 г
очищенный чеснок – 1 зубчик
кедровые орехи – 50 г
50 мл качественного оливкового масла
½ ч. л. морской соли «флер де сель»
перец – по вкусу

В чаше блендера смешайте все ингредиенты и взбивайте до получения желаемой консистенции. По желанию вы можете заменить кедровые орехи другими масличными семенами (миндалем, фундуком, кешью и т. д.), а базилик – другими ароматными травами (петрушкой, кинзой, мятой, эстрагоном и т. д.).





МАЙОНЕЗ

1 яичный желток
1 ст. л. острой горчицы
200 мл нейтрального растительного масла (смеси масел или подсолнечного)
соль, перец – по вкусу

Взбейте в миске яичный желток с горчицей. Постепенно добавляйте тонкой струйкой масло, активно взбивая. Как только смесь станет однородной, продолжайте добавлять все больше масла, постоянно взбивая. Добавьте соль и перец. Заверните миску в пленку и оставьте в прохладном месте. Домашний майонез можно хранить в холодильнике в течение 24 часов. Если вы хотите приготовить большее количество майонеза, воспользуйтесь миксером – это облегчит задачу.

ДРУГИЕ СОУСЫ

АРАХИСОВАЯ ЗАПРАВКА

4 ст. л. арахисового масла
1 ст. л. соевого соуса
1 см тертого имбиря
1 ч. л. коричневого сахара кассонад, растворенного в небольшом количестве горячей воды (в зависимости от желаемой консистенции)

ГРИБИШ

1 сваренное вкрутую яйцо
6 ст. л. майонеза
1 горсть измельченной свежей зелени
4 шт. измельченных корнишонов
1 капля лимонного сока

ЙОГУРТ

125 г греческого йогурта
1 горсть измельченной свежей зелени
лимонный сок – 1 капля
измельченный чеснок – 1 зубчик

АЗИАТСКАЯ ЗАПРАВКА

2 ст. л. сока лайма
6 ст. л. кунжутного масла
1 ст. л. меда
1 ч. л. соевого соуса

Издание для досуга
Бос уақытқа арналған басылым

Маленькая книга гурмана
ШЕДЕВРЫ МИРОВОЙ КУХНИ

Редактор *Е. Гудилова*
Художественный редактор *М. Левыкин*
Технический редактор *М. Караматозян*
Корректор *А. Магрилова*
Верстка *В. Ермак*

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 15.03.2026.
Формат 75×110 $^{1}/_{32}$. Гарнитура «Proxima Nova».
Бумага мелованная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,71.
Тираж 7000 экз. G-VSK-41584-01-R. Заказ № .

Изготовитель:
ООО «Издательство АЗБУКА» –
обладатель товарного знака КоЛибри
115093, Москва, вн. тер. г.
муниципальный округ Даниловский,
пер. Партийный, д. 1, к. 25
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
E-mail: sales@atticus-group.ru

Өндіруші:
«АЗБУКА Баспасы» ЖШҚ –
КоЛибри тауар белгісінің иесі
115093, Мәскеу, қ. іш. аум.
Даниловский муниципалдық округі,
Партийный т.ш., 1-үй, к. 25
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
Эл. поштасы: sales@atticus-group.ru

Филиал ООО «Издательство АЗБУКА»
в г. Санкт-Петербурге
191024, Санкт-Петербург,
Херсонская ул., д. 12–14, лит. А
Тел. (812) 327-04-55
E-mail: trade@azbooka.spb.ru

Санкт-Петербор қаласындағы
«АЗБУКА Баспасы» ЖШҚ филиалы
191024, Санкт-Петербор,
Херсон көшесі, 12–14 үй, лит. А
Тел. (812) 327-04-55
Эл. поштасы: trade@azbooka.spb.ru

www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Отпечатано в России.

Ресейде басып шығарылған.

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить по адресу:
https://certification.atticus-group.ru/.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін
растау туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады:
https://certification.atticus-group.ru/.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)
Ақпараттық өнім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ федералдық заң)

16+

Перед вами уникальная коллекция рецептов лучших блюд мировой кухни!
Пошаговые инструкции, красочные иллюстрации, ценные подсказки и оригинальные идеи помогут даже начинающим кулинарам создать настоящие произведения искусства! От закусок и салатов до основных блюд и десертов — здесь собрано более 100 рецептов, каждый из которых станет украшением вашего стола. Не упустите шанс порадовать близких самыми аппетитными блюдами из разных уголков планеты!



9 785389 322929 01