

НАСТАСЬЯ СУСЛИНА

· Ж · И · З · Н · Ь ·
ПОД СОУСОМ

Рецепты
из кулинарного
дневника
гурмана

#podsousom



НАСТАСЬЯ СУСЛИНА

• Ж • И • З • Н • Ь •
ПОД СОУСОМ

**Рецепты из кулинарного
дневника гурмана**

#podsousom

хлеб*соль®

Москва 2021

УДК 641.55
ББК 36.997
С90

Суслина, Настасья Владимировна.

С90 Жизнь под соусом : рецепты из кулинарного дневника гурмана / Настасья Суслина. — Москва : Эксмо, 2021. — 128 с. : ил. — (Кулинарное открытие).

ISBN 978-5-04-118507-7

Кулинарный блогер Настасья Суслина в своей дебютной книге предлагает нам «пожить под соусом». Что это значит? Прежде всего – научиться легко придавать своей жизни неповторимый вкус. И проще всего это сделать именно на кухне. Авторские базовые рецепты этой книги создадут отличную основу для вашего кулинарного творчества. Здесь далеко не только инструкции по приготовлению соусов, как вы могли бы подумать. Особое внимание автор уделяет завтракам – им посвящен целый раздел. Ведь, по мнению диетологов, это главный прием пищи и залог правильного настроения. Несмотря на доступность рецептов, здесь вы не найдете скучных каш и бутербродов: к привычной глазунье предлагается добавить пиццу, из блинов сотворить лазанью, а омлет превратить в мини-фриттату с креветками. Супы, соусы, закуски, горячее, напитки, десерты – в исполнении автора все обретает органичную изюминку и гениальную простоту. Отдельный раздел ждет вегетарианцев, их, несомненно, порадует томатная лазанья и орзотто с грибами и грецкими орехами. А иначе и быть не может, ведь это настоящая «Жизнь под соусом».

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-118507-7

© Суслина Настасья Владимировна, текст и фото, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА	9
-----------	---

ГЛАВА 1

Завтраки на любое время дня

Пицца с глазуньей	13
Мини-фриттата с креветками	15
Клафути с ягодами и овсяными хлопьями	17
Простой омлет с кабачком	19
Яблочные оладьи с апельсиновой цедрой	21
Блинная лазанья	23
Пицца на слоеном тесте	25
Яйцо в хлебе и тосты с семгой	27

ГЛАВА 2

Супы и соусы

Крем-суп из тыквы с креветками	31
Грибной крем-суп	33
Луковый суп с гренками	35
Севиче по-эквадорски	37
Шампиньоны, томленные в сливках	39
Легкий соус тартар	41
Лук конфи	43
Соус из банана с горчицей	45
Чатни из дыни	47

ГЛАВА 3

Закуски и снэки

Панировочные сухари панко	51
Креветки в панировке Панко	53
Рыба в легкой панировке	55
Кальмары в кляре	57
Тарт фламбе	59
Жареные шампиньоны с белым вином и бальзамическим соусом	61
Маринованные шампиньоны	63

ГЛАВА 4

Легкий ужин

Скумбрия, запеченная с луком под сливочно-чесочным соусом	67
Куриная грудка с грушами в соусе бульгоги	69
Куриные котлетки с шампиньонами и легким салатом	71
Рыба с томатной икрой и фасолью	73
Свинина, запеченная с грушей и чесноком	75
Голубцы из пекинской капусты	77

ГЛАВА 5

Без мяса

Стейки из цветной капусты	81
Томатная лазанья	83
Котлеты из цукини с запеченной свеклой и сметаной	85
Запеченная тыква с рисом и сыром	87
Равиоли с грушами	89
Орзотто с грибами и грецкими орехами	91

ГЛАВА 6

Выпечка

Штрудель из слоеного теста	95
Кексы на апельсиновом соке	97
Слойки с бананом	99
Шоколадно-сливовый кекс	101
Быстрое овсяное печенье	103
Хлеб с грецкими орехами	105
Сырные сконы с тыквой	107
Гриссини	109

ГЛАВА 7

Десерты и напитки

Роллы из блинов с заварным кремом	113
Легкий шоколадный пудинг с ягодным соусом	115
Творожный чизкейк со смородиной без выпечки	117
Фадж	119
Кофейный баварский крем	121
Аффогато	123
Кофе по-ирландски	125

ПОСЛЕСЛОВИЕ

127

ОТ АВТОРА

Мне всегда нравилось составлять свой рацион просто и вкусно. В течение тринадцати лет я была вегетарианкой, потом довольно долго придерживалась правильного питания, пробовала разные диеты и подсчитывала калории. В итоге пришла к своему личному пониманию гармонии питания и сейчас не зависаю на чем-то одном, ведь в любом направлении есть много интересного.

Не люблю сложные и тяжелые блюда и не люблю, когда приготовление еды превращается в долгий и утомительный процесс. Мне нравится каждый день готовить что-то новое, сочетать разные продукты и красиво это подавать. Рецепты в книге универсальны, они просты и понятны, в них можно заменять ингредиенты и создавать свои собственные сочетания.

Давайте вместе добавим в свою жизнь того самого «соуса», который делает ее вкусной и интересной. Открывайте любую страницу, вдохновляйтесь новыми идеями и начинайте жить #подсоусом.



ГЛАВА 1

Завтраки на любое время дня

Всегда существуют правила, гласные или негласные, и хотим мы этого или нет, мы им следуем. Например, яичница — это завтрак, курица в духовке — это ужин, десерт — завершение трапезы, а выпечка — исключительно для воскресных чаепитий. Но почему яичница не может быть ужином, а десерт — завтраком и почему нельзя побаловать себя утром необычной пиццей, а не кашей?

Предлагаю добавить немного фантазии в завтраки и начать изменять свое отношение к еде именно с них. Здесь собраны рецепты, по которым вы можете готовить в любое время дня, но которые абсолютно точно могут быть завтраком, а значит, они универсальны и подойдут всем.

Итак, начинаем...



ПИЦЦА С ГЛАЗУНЬЕЙ

Яичница-глазунья и пицца, интересное сочетание, правда? А ведь на самом деле яичница хороша не только сама по себе, но и в качестве начинки для пиццы. Делайте края теста потолще, чтобы потом макать воздушными кусочками в растекающийся, как соус, желток.

Ингредиенты для теста:

150 мл теплой воды

5 г сухих активных дрожжей

1 ст. л. меда

300 г муки

2 ст. л. оливкового масла

щепотка соли

Начинка на 2 порции:

2 ст. л. томатного соуса

2 помидора черри

100 г любой части курицы гриль

2 яйца

соль и специи по вкусу

► Растворить в теплой воде мед и щепотку соли, добавить дрожжи, оставить на 10–15 минут, чтобы дрожжи активизировались.

► Добавить муку и оливковое масло, аккуратно вымесить ложкой тесто, оно будет липким.

► Оставить тесто на 2 часа в теплом месте, накрыв полотенцем, оно должно подняться.

► Обмять тесто и разделить на две части, на бумаге для выпечки размять каждую часть руками в круг толщиной 0,5 см, оставляя высокими края, чтобы при приготовлении не вытекло яйцо.

► Смазать тесто томатным соусом, курицу и помидоры произвольно нарезать и выложить сверху, поставить выпекать в разогретую до 220 градусов духовку на 5 минут.

► Достать пиццу и аккуратно разбить в каждую по одному яйцу, выпекать еще 10 минут в нижней части духовки при температуре 200 градусов до готовности белка, по вкусу добавить соль и специи.

Примечание: чтобы тесто не липло к рукам, смажьте их растительным маслом. Это тесто можно использовать как основу для тарта фламбе со стр. 59 или сделать из него гриссини со стр. 109.



МИНИ - ФРИТТАТА С КРЕВЕТКАМИ

Фриттата — итальянский омлет или запеканка из яиц, в которую добавляют различные ингредиенты, поэтому можно каждый день придумывать новые варианты приготовления. Если хотите фриттату на завтрак, готовьте ее на сковороде, а если это перекус или закуска, выбирайте порционную подачу.

Ингредиенты на 6 порций:

4 яйца

50 мл молока

50 г твердого сыра

пучок шпината

18 варено-мороженных креветок

растительное масло для смазывания
формы

белый перец и соль по вкусу

- ▶ Яйца смешать с молоком, добавить соль и перец, хорошо взбить вилкой, добавить натертый заранее сыр.
- ▶ Шпинат вымыть, обсушить, стебли срезать и оставить только листья, поддержать их в микроволновке 1 минуту, чтобы они стали пластичными, либо бланшировать в течение 30 секунд.
- ▶ Креветки разморозить, очистить, разрезать вдоль по спинке и удалить черную полосу.
- ▶ Каждую формочку смазать растительным маслом и выложить шпинат.
- ▶ Залить сверху яичной смесью и добавить по три креветки в каждую формочку.
- ▶ Запекать в разогретой до 180 градусов духовке до готовности, примерно в течение 25 минут.

Примечание: если вы хотите сделать фриттату порционно, то используйте форму для запекания на 6 маффинов либо 6 отдельных силиконовых формочек.



КЛАФУТИ С ЯГОДАМИ И ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

Овсянка для многих спорный продукт, вроде бы понимаешь пользу, но любви не испытываешь. Но если вместо муки добавить во французское клафути овсянку, получится очень нежная текстура. Подавайте клафути горячим или холодным, поливайте медом или сиропом, а лучше ешьте с шариком мороженого летом или с любимым вареньем зимой.

Ингредиенты на форму диаметром 20 см:

150 мл молока

25 г овсяных хлопьев быстрого приготовления

2 яйца

30 г сахара

120 г вишни или любых других ягод

1 г ванилина

щепотка соли

немного сливочного масла и сахара
для смазывания формы и обсыпки

- ▶ Залить овсяные хлопья молоком и поставить в микроволновку на 2 минуты либо просто подогреть молоко, залить им хлопья и оставить на 10 минут.
- ▶ Смешать яйца, сахар, щепотку соли и ванилин, хорошо размешать и добавить к овсяным хлопьям.
- ▶ Ягоды вымыть и обсушить; если они замороженные, то размораживать их не нужно.
- ▶ Форму для выпечки смазать сливочным маслом и присыпать сахаром, выложить на дно ягоды.
- ▶ Залить ягоды жидким тестом и выпекать 20–25 минут при температуре 220 градусов.

Примечание: вы можете взять для клафути любые ягоды, как свежие, так и замороженные. Во время выпекания тесто поднимется, но потом осядет — это нормально.



ПРОСТОЙ ОМЛЕТ С КАБАЧКОМ

Это самый простой и быстрый способ приготовления кабачка в яйце, который можно подать как самостоятельно, так и как основу для других блюд. Выложите на него овощной салат, сделайте сложный бутерброд или пиццу. Любая начинка плюс сыр — и вот вам новое прочтение простого кабачка и яйца.

Ингредиенты:

1 небольшой кабачок

1 яйцо

растительное масло для смазывания
сковороды

соль и перец по вкусу

- ▶ Кабачок разрезать вдоль на четыре пластины в 1 см толщиной, яйцо взбить вилкой в чашке до однородного состояния.
- ▶ Слегка смазать небольшую сковороду любым растительным маслом, выложить вплотную пластины кабачка и подрумянить с одной стороны.
- ▶ Перевернуть кабачки и залить их яйцом, готовить под закрытой крышкой на средне-слабом огне, пока не схватится яйцо.
- ▶ Перед подачей посолить и поперчить по вкусу.

Примечание: вместо кабачка можно взять цукини, он немного нежнее, и у него нейтральный вкус, поэтому он может сочетаться с чем угодно.



ЯБЛОЧНЫЕ ОЛАДЬИ С АПЕЛЬСИНОВОЙ ЦЕДРОЙ

А давайте поколдую над самыми обычными оладушками? Яблоко и цедра апельсина делают их незабываемыми, пышными, нежными, мягкими, ароматными. Рекомендую к ним просто орехи и мед, без всяких премудростей, ведь вкус у них восхитителен сам по себе. Можете напечь оладушек впрок и потом лакомиться ими в любое время.

Ингредиенты на 13–14 штук:

180 г муки

20 г картофельного крахмала

1 яйцо

180 мл молока

100 г сахара

50 мл оливкового или растительного масла

4 г разрыхлителя

1 г ванилина

1 апельсин

2 яблока ~ 300 г

► Смешать муку, картофельный крахмал, ванилин и разрыхлитель.

► Добавить яйцо, молоко и растительное масло, хорошо перемешать.

► Добавить сахар и цедру апельсина, перемешать и дать постоять, чтобы растворился сахар.

► Яблоки очистить и натереть на терке мякоть, смешать с соком половины апельсина и добавить в тесто.

► Разогреть сковороду с антипригарным покрытием и мерным черпачком или небольшим половником вылить немного теста, поиграть со сковородой, чтобы тесто равномерно растеклось, должен получиться блинчик 10 см в диаметре.

► Печь на средне-слабом огне до появления характерных дырочек, перевернуть лопаткой и жарить полминуты с другой стороны.

Примечание: принаровитесь к температуре сковородки и уровню огня, примерно как при приготовлении блинов. Как только появились характерные дырочки на тесте, сразу переворачиваем и держим полминуты на другой стороне. Для удобства приготовления используйте сковороду небольшого размера.



БЛИННАЯ ЛАЗАНЬЯ

Достаточно необычная лазанья из привычных нам блинов, которая может быть и завтраком, и обедом, и даже праздничным ужином. Начинка из шампиньонов и соус бешамель делают лазанью очень нежной, и я уверена, что вы будете от этого блюда в восторге.

Ингредиенты на форму 16 × 16 см:

7–8 готовых блинов

200 г шампиньонов

1 луковица

1 ст. л. оливкового масла

соль и черный молотый перец по вкусу

Для соуса бешамель:

300 мл молока

30 г муки

50 г сливочного масла

мускатный орех

соль по вкусу

► Смешать муку с размягченным сливочным маслом и постепенно влить молоко, посолить и, постоянно помешивая, довести соус до среднего загустения, приправить мускатным орехом.

► Нашинковать лук и нарезать грибы, обжарить вместе на оливковом масле в течение 3–4 минут, посолить и поперчить по вкусу.

► Разрезать один блин на 4 равные части крест-накрест и выложить прямыми уголками в четыре угла квадратной формы для запекания размером 16 × 16 см.

► Смазать соусом и выложить немного шампиньонов с луком.

► Повторить действие, укладывая слой за слоем, пока не закончатся ингредиенты.

► Запекать в духовке при температуре 200 градусов в течение 20 минут.

Примечание: для лазаньи подойдут любые блины, вы можете их просто купить в магазине или приготовить по рецепту со стр. 113. Если не хочется заниматься математикой и вписывать блины в квадратную форму, используйте круглую форму для запекания по размеру блинов.



ПИЦЦА НА СЛОЕНОМ ТЕСТЕ

Выпечка из слоеного теста достаточно популярна на завтрак, и многие любят утром похрустеть круассаном с чашечкой кофе. А что, если соединить французское с итальянским и сделать пиццу на слоеном тесте? Вот где можно разгуляться и включить фантазию, ведь сюда подойдет любая начинка, от классики до сладких вариантов, с которыми можно поиграть в зависимости от времени суток.

Ингредиенты:

200 г слоеного теста

2 помидора черри

4 кружка салями или сервелата

1 ст. л. томатного соуса

60 г моцареллы или другого сыра

сушеные итальянские травы по вкусу

мука на подпыл

- ▶ Тесто припудрить мукой и тонко раскатать в прямоугольник; если оно из морозилки, его надо предварительно разморозить.
- ▶ Сделать легкие надрезы вдоль бортиков, отступив 1 см.
- ▶ Помидоры черри разделить вдоль на четыре части, смазать тесто томатным соусом и поместить на него помидоры и салями.
- ▶ Сыр нарезать и произвольно выложить сверху, посыпать получившуюся пиццу сухими итальянскими травами.
- ▶ Выпекать 20 минут при температуре 200 градусов.

Примечание: не забывайте, что это пицца, а не пирог, поэтому начинки не должно быть слишком много.



ЯЙЦО В ХЛЕБЕ И ТОСТЫ С СЕМГОЙ

Вроде бы простая глазунья, а сколько изыска. И тут все дело в подаче два в одном. Глазунью подаем в хлебе для тостов, а на вырезанных из центра кружках — нежную семгу.

Ингредиенты на 2 порции:

2 кусочка хлеба для тостов

2 яйца

2 ломтика слабосоленой семги

соль и перец по вкусу

- ▶ Стаканом вырезать из хлеба круги диаметром чуть меньше размера ломтиков.
- ▶ Хорошо разогреть сковороду с антипригарным покрытием и выложить на нее хлеб.
- ▶ Вбить в каждое углубление по одному яйцу, убавить огонь и готовить, пока не схватится белок.
- ▶ Аккуратно снять лопаткой готовый хлеб с глазуньей, по вкусу поперчить и посолить.
- ▶ Вырезанные кружки хлеба подсушить в духовке или на сковороде до золотистого цвета и подать на них семгу.

Примечание: вместо семги можно подать сыр, ветчину или даже джем.



ГЛАВА 2

Супы и соусы

Супы и соусы — это отдельная история, и для некоторых она интересна, а для других эпизодична. Но как бы вы к ней ни относились, вкусный суп и оригинальный соус всегда будут кстати. В этой главе я предлагаю вам интересные и несложные рецепты, в некоторых из них супы и соусы объединяются практически в одно целое, например крем-супы.



КРЕМ-СУП ИЗ ТЫКВЫ С КРЕВЕТКАМИ

Неожиданное, но очень интересное сочетание нежной сладковатой мякоти тыквы с маслянистым вкусом креветок. Немного сметаны и специй — и этот восхитительный суп поспорит с любым, даже самым изысканным соусом.

Ингредиенты:

250 г креветок в панцире

1 небольшая луковица ~ 50 г

1 зубчик чеснока

2 ст. л. оливкового масла

600 мл воды

500 г очищенной тыквы

100 г сметаны

соль, розовый перец, сушеный орегано по вкусу

► Креветки очистить от головы и панциря, очистки не выбрасывать.

► Зубчик чеснока крупно нарезать и опустить в разогретое на сковороде оливковое масло, после чего обжарить в нем креветки по 1 минуте с каждой стороны до золотистого цвета.

► В оставшееся от жарки масло добавить нарезанный лук, слегка спассеровать и залить водой, положить очистки от креветок и варить бульон в течение 20 минут.

► Процедить бульон, посолить и ввести в него нарезанную тыкву, варить 15 минут.

► Ввести к тыкве креветки (несколько штук оставить для украшения), пробить блендером до состояния пюре.

► При подаче порционно добавить сметану, по вкусу — розовый перец, орегано и украсить сверху целыми креветками.

Примечание: креветки могут быть как свежими, так и замороженными, а вместо сметаны можно добавить сливки.



ГРИБНОЙ КРЕМ-СУП

Густой как соус, но при этом очень нежный крем-суп с ароматом грибов. В его составе могут быть разные овощи, выбирайте те, что вам больше нравятся. Например, картофель можно заменить на батат, а морковь на кукурузу, которые изменят и вкус и текстуру супа.

Ингредиенты:

100 г вешенок

10 см лука-порея ~ 30 г

1 зубчик чеснока

1 картофелина ~ 100 г

1 небольшая морковь ~ 50 г

1 ст. л. оливкового масла

0,5 л овощного бульона или воды

50 мл жирных сливок

соль и специи по вкусу

► Нашинковать лук и чеснок, слегка поджарить на оливковом масле, добавить нарезанные соломкой грибы и готовить еще 3–4 минуты.

► Картофель нарезать кубиками, морковь натереть на терке, добавить к грибам, влить бульон, посолить и варить 20 минут.

► Пробить суп блендером, добавить сливки, приправить специями.

Примечание: вместо вешенок можно взять любые другие грибы, а количество сливок отрегулировать под себя в зависимости от принципов питания.



ЛУКОВЫЙ СУП С ГРЕНКАМИ

Еще один любимый многими густой луковый суп с бархатистой текстурой. Вроде бы простой лук, а любовь с ним случается с первой ложки и навсегда.

Ингредиенты на 2 порции:

300 г нарезанного
мелкими кубиками лука

20 г сливочного масла

2 ст. л. муки

0,5 л мясного бульона

1 лавровый лист

4 ломтика хлеба

60 г твердого сыра

щепотка сахара

соль, перец

► Репчатый лук пассеровать до золотисто-коричневатого цвета на сливочном масле, заварить его мукой, влить бульон, добавить лавровый лист, щепотку сахара, соль и специи, варить на слабом огне 30 минут.

► Поджарить на сковороде с антипригарным покрытием или в духовке нарезанный тонкими ломтиками свежий белый хлеб, лучше всего багет или батон.

► Разлить порционно суп по чашкам, положить сверху по ломтику поджаренного хлеба, посыпать натертым сыром, поставить в разогретую духовку, чтобы сыр расплавился.

Примечание: вместо мясного бульона можно использовать куриный бульон или просто воду. Выбирайте сладкие сорта лука, но если таких нет, добавляйте щепотку сахара.



СЕВИЧЕ ПО-ЭКВАДОРСКИ

В отличие от других стран, в эквадорском севиче морепродукты проходят термическую обработку и не используются сырыми. В итоге получается суп, закуска и соус в одной тарелке, здесь именно тот случай, когда все это соединяется в одном блюде. Этим семейным рецептом со мной поделились настоящие эквадорцы, и готовят они его именно так, как написано в рецепте, с одним лишь условием, что креветки они используют свежие.

Ингредиенты:

1 кг свежих серых креветок

4 помидора

2 лимона

2 апельсина

1 красная луковица

1 ст. л. горчицы

1–2 ст. л. кетчупа

пучок петрушки

соль по вкусу

► Креветки очистить от панциря и удалить головы, креветки отложить.

► Очистки залить водой ровно на столько, чтобы она их едва прикрывала, проварить и перемолоть получившийся суп в блендере, после чего пропустить его через сито, чтобы отфильтровать твердые части.

► У очищенных креветок надрезать спинки и удалить черную полосу, выложить в получившийся бульон, довести до кипения и, не вынимая из бульона, дать полностью остыть.

► Пока креветки остывают, половину помидоров протереть в кашу, половину нарезать кубиками.

► Лук нашинковать полукольцами и залить соком лимона, чтобы он замариновался.

► Смешать горчицу, кетчуп и сок апельсина, добавить в остывший бульон с креветками, по вкусу посолить.

► Ввести мелко порезанную петрушку и лук с помидорами, перемешать.

Примечание: если у вас нет свежих креветок, возьмите замороженные, но выбирайте неочищенные, чтобы сделать основу-бульон из их панцирей.



ШАМПИНЬОНЫ, ТОМЛЕННЫЕ В СЛИВКАХ

И опять баланс между супом и соусом, шампиньоны в сливках могут быть и тем и другим, с идеальным дополнением в виде хрустящего слоеного теста, которым мы накроем этот вкусный союз.

Ингредиенты на две формы объемом 250 мл:

200 г шампиньонов

1 ст. л. оливкового масла

~ 200 мл сливок 10%-ной жирности

2 ст. л. натертого пармезана

2 зубчика чеснока

½ ч. л. сушеного лука

слоеное тесто, чтобы накрыть формы ~ 100 г

½ лимона

соль, белый перец, кунжут, зелень
по вкусу

► Шампиньоны разрезать на четыре части и слегка поджарить на оливковом масле, в конце добавить соль, белый перец и мелко нарезанный зубчик чеснока.

► Выложить грибы в порционные огнеупорные чашки, добавить пармезан и сушеный лук, залить сливками.

► Из теста сделать крышки и накрыть ими чашки, хорошо прижав края, по желанию посыпать кунжутом.

► Поставить в духовку, разогретую до 200 градусов, на 25–30 минут.

► Аккуратно снять крышку, добавить по вкусу лимонный сок и зелень.

Примечание: количество сливок будет зависеть от размера формы для запекания, нужно, чтобы они только прикрыли грибы в посуде. Сами грибы должны занимать не больше $\frac{2}{3}$ емкости, чтобы сливки при приготовлении не вытекли и крышка из теста хорошо пропеклась.



ЛЕГКИЙ СОУС ТАРТАР

Тартар обычно подают к горячим блюдам, морепродуктам или просто для хлебных закусок. Существует много вариаций на тему этого соуса, поэтому можно придумать свой авторский рецепт, добавив какой-нибудь новый ингредиент, например оливки или любимые специи и зелень.

Ингредиенты:

2 яйца

150 г несладкого йогурта

50 г облегченного майонеза

50 г маринованных огурцов
корнишонов

1 ч. л. маринованных каперсов

1 ч. л. белого винного уксуса или сока
лимона

зелень по вкусу

► Сварить яйца вкрутую, натереть на мелкой терке желтки, белки нам не понадобятся.

► Смешать желтки с йогуртом и облегченным майонезом, добавить белый винный уксус или сок лимона и хорошо размешать венчиком.

► Корнишоны, каперсы и зелень мелко нарезать и ввести в соус.

Примечание: в зависимости от ваших предпочтений и принципов питания можно делать основу из йогурта, сметаны или майонеза. Подайте этот соус к нежным голубцам из пекинской капусты по рецепту со стр. 77.



ЛУК КОНФИ

Томленный в вине и меде красный лук можно подать к чему угодно и когда угодно. Он может быть и соусом, и гарниром, и закуской. Если хотите эффектной по цвету подачи, то выбирайте красный лук, это будет не только вкусно, но и красиво.

Ингредиенты:

200 г красного лука

1 ст. л. оливкового масла

1 ст. л. меда

100 мл портвейна

1 ст. л. белого винного уксуса

мускатный орех по вкусу

- ▶ Луковицу разрезать на четыре части и тонко нашинковать, пассеровать на оливковом масле 10 минут, постоянно помешивая.
- ▶ Добавить мед и поджаривать еще 1 минуту, после чего влить портвейн и тушить на медленном огне 10 минут.
- ▶ Добавить мускатный орех и белый винный уксус.

Примечание: в составе лука есть природный сахар, который при нагревании карамелизируется, насыщая его ярким цветом и ароматом, поэтому при желании мед можно не использовать. После обжаривания попробуйте лук на вкус и решите, нужно добавлять мед или нет. По желанию вместо меда можно взять коричневый сахар, он усилит карамельный вкус.



СОУС ИЗ БАНАНА С ГОРЧИЦЕЙ

Этот вязкий сладкий соус прекрасно подходит для фруктовых салатов или салатов с морепродуктами. А еще его можно подать просто к поджаренными креветкам. Только не забудьте оставить им хвостик для красоты и удобства подачи.

► Очистить банан, нарезать дольками, выжать из апельсина сок и пробить вместе с бананом в блендере.

► Добавить зернистую горчицу и хорошо размешать.

Ингредиенты:

1 крупный банан

½ апельсина

2 ч. л. зернистой горчицы

Примечание: если соус вам покажется достаточно сладким, то добавьте в него сок лайма или лимона, он уравновесит вкус. И не делайте его впрок, банан потемнеет, и соус будет выглядеть несимпатично, к тому же делать его очень легко и быстро, и нет смысла заниматься заготовками.



ЧАТНИ ИЗ ДЫНИ

Чатни — это тема индийской кухни и по факту это соус, который придает основному блюду выразительный и яркий вкус. Острый, сладкий, кислый — он может быть как из фруктов, так и из овощей, а огромный выбор специй добавляет в него различные оттенки.

Ингредиенты:

1 небольшая сладкая дыня ~ 1 кг

40 мл белого вина

½ ч. л. молотого имбиря

1 лимон

1 ст. л. меда

молотый белый перец по вкусу

► Дыню очистить от семян и кожуры, половину плода нарезать кубиками в 1 см и отложить.

► Вторую часть дыни произвольно нарезать, выложить в сотейник, добавить вино, имбирь и перец, потушить 10 минут до полного размягчения.

► Добавить нарезанную кубиками дыню, довести соус до кипения и снять с огня.

► Ввести сок и цедру лимона, размешать и стабилизировать вкус медом.

Примечание: чатни можно сделать и из других фруктов, например из яблока или груши, либо придумать фруктовый микс.



ГЛАВА 3

Закуски и сэки

Закуски и сэки сопровождают нас всегда и везде, садимся ли мы за стол или просто перекусываем на ходу. Бутерброды, паштеты, соленья и маринады, овощная икра, холодные и горячие закуски — все это можно подать как перед основным блюдом, так и самостоятельно. И начать этот вкусный раздел предлагаю с интересной панировки, которая придает блюдам аппетитный вид, а это именно то, что нам нужно для красивой подачи.



ПАНИРОВОЧНЫЕ СУХАРИ ПАНКО

В отличие от обычных панировочных сухарей панко более крупные и пушистые и впитывают меньше масла при жарке. Их легко и бюджетно можно сделать из обычного багета, а из оставшихся корочек сухарики с чесноком и маслом для салатов и супов.

Ингредиенты:

1 французский багет

- ▶ Французский багет положить в морозилку на 2 часа, предварительно завернув его в пакет, чтобы он не набрал запахов от холодильника.
- ▶ Тщательно срезать все корочки, чтобы остался только мякиш, нарезать его кубиками в 1 см и частями пробить в блендере до крупной крошки.
- ▶ Выложить ровным слоем крошку на любую поверхность и оставить на несколько часов, чтобы она полностью высохла.
- ▶ По готовности растереть пальцами крупные кусочки, если они есть, хранить в пластиковом боксе или пакете с зип-локом.
- ▶ Оставшиеся корочки нарезать, сбрызнуть любым растительным маслом, добавить измельченный зубчик чеснока, перемешать и выложить на противень.
- ▶ Поставить на 2 минуты в максимально разогретую духовку с обдувом, после готовности посыпать солью и перцем.

Готовим креветки в панировке панко ➔



КРЕВЕТКИ В ПАНИРОВКЕ ПАНКО

Если вы хотите, чтобы у вас получились креветки как с рекламной фотографии, то сухарики панко — ваш лучший помощник. В случае с ними результат гарантирован на все сто процентов, пушистые хлопья создадут красивую хрустящую корочку и сохранят сочность.

Ингредиенты:

5–6 крупных аргентинских креветок

1 ст. л. кунжутного или другого растительного масла

маленький кочан пекинской капусты

Для соуса:

½ лимона

2 ст. л. майонеза

зелень, соль, перец чили по вкусу

- Креветки очистить, оставить хвостик, надрезать вдоль спинки и удалить черную полосу.
- Обваливать креветки в сухариках панко и обжарить по 1 минуте с каждой стороны на кунжутном масле до золотистого цвета.
- Для соуса мелко нарезать зелень, смешать с майонезом и соком лимона, приправить по вкусу солью и перцем чили.
- Подавать с разобранной на листья пекинской капустой и соусом.

Примечание: если не любите майонез, выбирайте соус по своему вкусу. Рекомендую попробовать соус из банана с горчицей по рецепту со стр. 45.



РЫБА В ЛЕГКОЙ ПАНИРОВКЕ

Еще один вариант панировки, которая сохранит сочность и нежность. Просто яйцо и просто мука, но при этом рыба буквально тает во рту. Делайте ее сразу побольше, ведь она хороша как в горячем, так и в холодном виде и может быть начинкой для бутербродов или бургеров.

Ингредиенты:

500 г филе форели или судака

1 ст. л. сливок любой жирности

2 яйца

мука

розовая гималайская соль, белый
молотый перец и петрушка по вкусу

растительное масло для обжарки

лайм для подачи

- Рыбу нарезать на кусочки примерно 5 × 5 см и толщиной не меньше 1 см, добавить сливки и перемешать руками.
- Хорошо взбить вилкой яйца с белым молотым перцем.
- Разогреть на сковороде с антипригарным покрытием растительное масло, после этого выставить средний огонь.
- Насыпать муку в глубокую тарелку, хорошо обвалять в ней кусочки рыбы.
- После этого обмакнуть рыбу в яйцо и сразу же выложить на сковороду, поджарить до румяного цвета с каждой стороны.
- Выложить на бумажное полотенце, чтобы оно впитало лишнее масло.
- Перед подачей посолить, посыпать нарезанной петрушкой и по вкусу приправить соком лайма.

Примечание: зелень, специи и соль выбирайте на свое усмотрение, к этому блюду хорошо подойдет соус тартар по рецепту со стр. 41.



КАЛЬМАРЫ В КЛЯРЕ

Хрустящие снаружи и нежные внутри — именно такими получаются кальмары, приготовленные в кляре. Принцип приготовления отличается от двух предыдущих рецептов, но результат при этом такой же превосходный.

Ингредиенты:

3–4 очищенных кальмара

~ 100 мл растительного масла
(в зависимости от диаметра сковороды)

чашка муки для панировки

лайм по вкусу

Для кляра:

2 ст. л. сметаны

2 ст. л. муки

~ 100 мл пива (можно заменить
на воду)

½ ч. л. сушеного чеснока

¼ ч. л. сушеного лука (по желанию)

соль по вкусу

► Полностью залить кипятком кальмаров и через 2 минуты слить воду.

► Нарезать кальмаров колечками (или полосками, если они уже развернуты) 0,5 см толщиной, хорошо обвалить в муке.

► Для кляра смешать сметану, муку, сухой чеснок и лук, посолить и частями долить пиво, доведя кляр до консистенции обычной сметаны, не густой и не жидкой.

► Разогреть растительное масло, оно должно покрывать сковороду на 0,5 см, опустить кальмаров в кляр и быстро обжарить до золотистого цвета с двух сторон, выложить на бумажное полотенце.

Примечание: не подвергайте кальмаров долгой термической обработке, это сделает их жесткими.



ТАРТ ФЛАМБЕ

Этот открытый пирог напоминает пиццу, но благодаря своей начинке имеет абсолютно другой, но не менее восхитительный вкус. Хрустящее тонкое тесто и смесь лука со сметаной просто незабываемы, готовьте побольше и подавайте как закуску, нарезав на куски.

Ингредиенты:

200 г готового теста для пиццы
по рецепту со стр. 13

3 ст. л. сметаны

50 г сыровяленой грудинки

1 небольшая красная луковица

100 г твердого сыра

► Сформировать руками лепешку на специальной форме для выпечки пиццы или на пергаменте, придав ей овальную форму.

► Смазать тесто сметаной и выложить сверху грудинку, нарезанную мелкими кубиками, а также тонко нашинкованный лук, сверху посыпать тертым сыром.

► Выпекать в разогретой до 240 градусов духовке в течение 10 минут до золотистого цвета.

Примечание: существует много видов тарта фламбе — мясной, рыбный, грибной, овощной и даже сладкий вариант, поэтому можно экспериментировать бесконечно. Если края тарта подгорели, будьте уверены, что у вас получилось именно то, что надо. Такие тарты традиционно готовят в пылающей печи, и их края обязательно подгорают.



ЖАРЕННЫЕ ШАМПИНЬОНЫ С БЕЛЫМ ВИНОМ И БАЛЬЗАМИЧЕСКИМ СОУСОМ

Еще одна закуска, которую можно подать как горячей, так и холодной. Жаренные с луком и чесноком шампиньоны будут еще вкуснее, если добавить к ним немного белого вина и бальзамического соуса.

Ингредиенты:

10 см белой части лука-порея (можно заменить на репчатый)

30 мл растительного масла

500 г маленьких шампиньонов
размером не больше 3–4 см

50 мл белого сухого вина

1 ст. л. бальзамического соуса

½ ч. л. сушеного базилика

3 зубчика чеснока

соль и укроп по вкусу

► Тонко нашинковать лук и пассеровать на растительном масле в небольшой сковороде.

► Добавить к луку грибы и, периодически встряхивая, дать им немного обжариться в течение 2–3 минут, чтобы не пригорел лук.

► Влить вино, добавить бальзамический соус, сушеный базилик и тушить на средне-сильном огне, пока не выпарится вся жидкость.

► Продолжать жарить грибы еще 1–2 минуты до золотистого цвета, постоянно помешивая, добавить мелко нарезанный чеснок, перемешать и снять с огня.

► Попробовать грибы на вкус и, если нужно, добавить соль и украсить укропом.

Примечание: если вы не найдете маленькие шампиньоны и вам попадутся только крупные, то разрежьте их на четыре части.



МАРИНОВАННЫЕ ШАМПИНЬОНЫ

Самый простой и быстрый рецепт маринованных шампиньонов. Здесь главное — найти именно маленькие грибы, которые быстро приготовятся и будут красиво смотреться как в баночке, так и на столе.

Ингредиенты:

200 г самых маленьких шампиньонов

300 мл воды

½ ч. л. соли

1 ч. л. сахара

50 мл 9%-го уксуса

смесь перца горошка по вкусу

1 небольшая морковь ~ 100 г

2 зубчика чеснока

2 веточки розмарина

► Добавить в воду сахар, соль, уксус и перец, дать закипеть.

► Выложить в маринад грибы и варить в течение 5 минут.

► Морковь нарезать кубиками в 1 см, чеснок — тонкими пластинами, выложить овощи на дно баночек.

► Поместить сверху грибы, добавить веточки розмарина и залить получившимся маринадом.

► Дать полностью остыть и убрать в холодильник на сутки.

Примечание: количество уксуса можно регулировать по своему вкусу, уменьшая или увеличивая его объем, а вместо моркови добавить болгарский перец или репчатый лук.



ГЛАВА 4

Легкий ужин

Для меня ужин — это самое интересное, и знаете почему? Потому что в течение дня мы уже завтракали и обедали, перехватывали сэнки и пили чай с выпечкой и палитра вкусов к вечеру у нас практически укомплектована. А вот ужин — это такая кулинарная точка, которую мы ставим в конце дня, и я считаю, что она должна быть особенной. Именно такие, особенные блюда собраны в этой главе — в них нет сложных ингредиентов или гарниров, в них вообще нет ничего лишнего. Все просто, изящно и при этом абсолютно самодостаточно.



СКУМБРИЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ ПОД СЛИВОЧНО-ЧЕСНОЧНЫМ СОУСОМ

Секрет данного рецепта — в соусе, который придает скумбрии необыкновенный вкус и аромат: это чеснок, смешанный со сливочным маслом и капелькой меда. Добавьте три вида лука — и у вас получится изысканное блюдо. Рыбу можно подать целиком либо разобрать на части и выложить порционно на подушке из лука.

Ингредиенты:

1 свежая скумбрия ~ 0,5 кг

40 г сливочного масла

1 ч. л. меда

4–5 зубчиков чеснока

150 г красного лука

100 г репчатого лука

100 г белой части перьевого лука

петрушка, соль, перец по вкусу

► Скумбрию выпотрошить, удалить жабры, натереть тушку солью с перцем, вложить внутрь $\frac{1}{2}$ пучка петрушки.

► Чеснок пропустить через пресс или мелко нарезать, смешать с размягченным сливочным маслом и медом, красный и репчатый лук нарезать кольцами 0,5 см толщиной.

► Выложить лук на противень, застеленный бумагой для выпечки, сверху поместить рыбу и смазать сливочно-чесночным соусом, оставить немного соуса для подачи.

► Запекать 30 минут при температуре 180 градусов, пока рыба не станет золотистого цвета, перед подачей добавить свежую петрушку и полить оставшимся соусом.

Примечание: можно приготовить по этому рецепту любую другую рыбу, регулируя время запекания в зависимости от ее веса и толщины.



КУРИНАЯ ГРУДКА С ГРУШАМИ В СОУСЕ БУЛЬГОГИ

Соус бульгоги похож на терияки, но имеет в составе грушу, а значит — и свой особенный вкус. Не бойтесь нового названия, поищите бульгоги в магазинах или онлайн, блюда с ним получаются неизменно превосходными.

Гарнир к такому блюду не требуется, груши и курица абсолютно самодостаточный союз.

Ингредиенты:

куриная грудка ~ 400 г

4 ст. л. соуса бульгоги

2 крупные груши

1 ст. л. кунжутного масла

соль, перец по вкусу

► Куриную грудку нарезать поперек кусочками толщиной 1,5 см, груши разделить вдоль на четвертинки.

► Замариновать грудку в соусе на любое допустимое для вас время (можно на ночь, можно на 15 минут).

► Выложить в форму для запекания грудку с грушами, сбрызнуть кунжутным маслом, запекать 25–30 минут при температуре 220 градусов.

Примечание: если не найдете соус бульгоги, используйте терияки, а кунжутное масло замените на оливковое или подсолнечное.



КУРИНЫЕ КОТЛЕТКИ С ШАМПИНЬОНАМИ И ЛЕГКИМ САЛАТОМ

Это блюдо легкое во всех смыслах: его просто приготовить, и оно подойдет для легкого ужина. Хотя на самом деле такие блюда можно не привязывать ко времени дня, ведь нет ничего легче куриных котлеток и простого салата из сезонных овощей.

Ингредиенты:

300 г куриного фарша

1 луковица ~ 100 г

1 ст. л. панировочных сухарей

100 г шампиньонов

100 г сметаны

1 ст. л. оливкового масла + немного для жарки котлет

соль и специи по вкусу

► Лук натереть на мелкой терке и смешать с куриным фаршем, добавить панировочные сухари, соль по вкусу и хорошо перемешать.

► Сковороду с антипригарным покрытием смазать растительным маслом, сформировать из фарша миниатюрные котлетки и обжарить их под закрытой крышкой на среднем огне до готовности.

► Грибы нарезать слайсами и слегка обжарить на оливковом масле, добавить сметану, соль, специи и потушить несколько минут, пока не выпарится лишняя жидкость.

► Нарезать любые доступные овощи и зелень — морковь, салат айсберг, красную капусту, базилик, приправить соком лимона и оливковым маслом, посыпать фисташками.

► Подать котлеты с грибами и отдельно салат.

Примечание: вы можете выбрать любые сезонные овощи и зелень для салата, так же как и заправку к ним, например соус тартар по рецепту со стр. 41. Орехи тоже можно менять на свой вкус, хотя фисташки, на мой взгляд, здесь идеальны.



РЫБА С ТОМАТНОЙ ИКРОЙ И ФАСОЛЬЮ

Томатная икра вкусна сама по себе, но если добавить фасоль, она станет намного интереснее и может выступать не только как закуска, но и как гарнир, например к рыбе. В этом рецепте можно использовать консервированную или отварную сухую фасоль, это не принципиально, главное — сочетание томатов, фасоли и нежной рыбы.

Ингредиенты:

2 филе тилапии или любой другой рыбы ~ 200 г

50 г готовой фасоли

100 г лука ~ 1 луковица

300 г помидоров ~ 3 средних помидора

3 зубчика чеснока

1 ст. л. растительного масла

мука для обжарки рыбы

соль, специи по вкусу

- ▶ Филе рыбы обсушить салфеткой, слегка обвалять в муке и быстро обжарить с двух сторон до готовности.
- ▶ Помидоры ошпарить, снять кожицу и нарезать кубиками, лук — мелкими кубиками, чеснок — произвольно.
- ▶ Обжарить лук и чеснок на растительном масле до прозрачности, добавить помидоры, фасоль, соль и специи, тушить на среднем огне, пока не выпарится лишняя жидкость и икра не станет густой.
- ▶ Подавать рыбу на томатной икре, перед подачей рыбу посолить по вкусу и поперчить.

Примечание: если вы используете сухую фасоль, ее надо предварительно отварить до готовности.



СВИНИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ГРУШЕЙ И ЧЕСНОКОМ

В этом рецепте мы запечем свинину, завернув в нее грушу с чесноком, и в процессе будем поливать ее образовавшимся при приготовлении соком. Груша, кстати, выступает здесь не только в роли начинки, но еще отдельно подается как гарнир, великолепно сопровождая сочное мясо.

Ингредиенты:

650 г свинины (шейка или филе
окорока)

3 груши

4–5 зубчиков чеснока

100 мл белого вина

1 ч. л. меда

веточка розмарина

соль, перец по вкусу

► Разрезать кусок свинины посередине так, чтобы он раскрылся и стал примерно одной толщины, не пережидайте, если он будет неровным по краям, мы его соберем и придадим форму с помощью кулинарной нити.

► Натереть мясо солью и перцем, очистить одну грушу и нарезать вдоль дольками, чеснок — на крупные части.

► Выложить грушу и чеснок на свинину, сформировать рулет и связать кулинарной нитью. Не затягивайте нить слишком плотно, при запекании надо будет наливать внутрь получающийся сок.

► Вставить по центру веточку розмарина, накрыть фольгой и поставить в разогретую до 240 градусов духовку на 15 минут.

► Полить мясо вином и продолжать запекать под фольгой при температуре 200 градусов около часа, периодически поливая образовавшимся соком.

► Вынуть свинину, сок процедить, дать отстояться и удалить лишний жир.

► Две оставшиеся груши очистить и нарезать дольками, добавить к ним мед, процеженный соус и карамелизовать на среднем огне.

► Удалить со свинины кулинарную нить и подать с грушами.

Примечание: в сезон вместо груши можно взять айву, она отлично подходит для запекания с мясом, совпадая с ним по времени приготовления.



ГОЛУБЦЫ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ

В этом рецепте три фишки. Вместо обычной белокочанной капусты мы возьмем нежную пекинскую, голубцы будем запекать, а не тушить и в фарш добавим кабачок, который делает его очень нежным.

Ингредиенты:

400 г кабачка

200 г куриного фарша

1 маленькая луковица ~ 50 г

1 зубчик чеснока

1 кочан пекинской капусты

оливковое масло

соль и перец по вкусу

► Кабачок натереть на терке, посолить, оставить на 15 минут, чтобы он пустил сок, и хорошо отжать всю жидкость.

► Мелко нарезать лук и чеснок, смешать с куриным фаршем и кабачком, добавить по вкусу соль и перец.

► Капусту разобрать на листья, бланшировать в течение минуты в подсоленной воде.

► Сформировать из листьев капусты и фарша голубцы, выложить их в форму для запекания и смазать оливковым маслом.

► Запекать в течение 30 минут при температуре 220 градусов, накрыв фольгой, чтобы листья не подгорели, после чего убрать фольгу и готовить еще 10 минут до легкого золотистого цвета.

Примечание: вместо кабачка в фарш можно добавить грибы или традиционный для голубцов рис.



ГЛАВА 5

Без мяса

Когда я была вегетарианкой, об этом практически никто не знал. Почему? Потому что это был мой выбор, мне было комфортно, и я никого не агитировала следовать за мной. Так что в этой главе я не буду вас призывать отказаться от мяса, а просто хочу показать блюда, в которых его нет и при этом они очень вкусны. Не знаю как у вас, а у меня иногда бывают дни, когда хочется чего-то без мяса.



СТЕЙКИ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Стейки из цветной капусты можно подавать как горячими, так и холодными, в качестве гарнира или как самостоятельное блюдо, а на приготовление уйдет всего несколько минут.

Ингредиенты:

кочан цветной капусты

200 мл минеральной воды

120 г муки

2 ст. л. оливкового масла

соль и белый перец по вкусу

Для соуса:

100 г сметаны

1 ст. л. готового хрена

- ▶ Нарезать цветную капусту на слайсы 3 см толщиной.
- ▶ В минеральную воду всыпать муку, посолить и поперчить.
- ▶ Добавить оливковое масло и хорошо размешать, кляр должен быть похож на сметану.
- ▶ Застелить противень бумагой для выпечки, хорошо окунуть каждый стейк в кляр и выложить на бумагу.
- ▶ Запекать при температуре 220 градусов 20–25 минут до золотистой корочки снизу.
- ▶ Смешать сметану с хреном и подать к капустным стейкам.

Примечание: как нарезать капусту, чтобы получились крупные плоские куски? Выбирайте очень плотный, не рыхлый кочан и просто разрежьте его по направлению от верхушки книзу, делая шаг в 3 см.



ТОМАТНАЯ ЛАЗАНЬЯ

В этой лазанье используется томатный сок, в котором предварительно томятся овощи. Несмотря на отсутствие сыра и белого соуса, она получается очень вкусной и легкой.

Ингредиенты на форму для запекания 18 × 24 см:

200 г шампиньонов

10 см лука-порей

2 зубчика чеснока

100 г брокколи

0,5 л томатного сока

50 г вяленых помидоров

2 ст. л. оливкового масла

1 ст. л. муки

по щепотке сушеного орегано
и базилика

соль и перец по вкусу

250 г листов теста для лазаньи ~
10–12 шт.

► Нарезать шампиньоны и лук-порей, чеснок пропустить через пресс, обжарить вместе на оливковом масле в течение 2–3 минут.

► Брокколи промыть, дать стечь воде, разобрать на соцветия и нарезать примерно по величине грибов.

► Влить к поджаренным овощам томатный сок, добавить брокколи и нарезанные вяленые помидоры, тушить 5 минут, брокколи должна остаться немного твердой.

► Добавить специи, соль и муку, хорошо размешать и снять с огня.

► Сбрызнуть форму для выпечки оливковым маслом и выложить первым слоем листы для лазаньи, сверху — часть получившегося соуса с овощами, закрыть следующим слоем листов и повторять действие до тех пор, пока не закончатся ингредиенты.

► Сбрызнуть оливковым маслом верхний слой и запечь в разогретой до 220 градусов духовке в течение 20 минут, после готовности дать лазанье немного постоять.

Примечание: вместо брокколи можно взять цветную или брюссельскую капусту. Тесто для лазаньи используйте согласно инструкции на упаковке.



КОТЛЕТЫ ИЗ ЦУКИНИ С ЗАПЕЧЕННОЙ СВЕКЛОЙ И СМЕТАНОЙ

Если вам надоели кабачковые оладушки и обычные мясные котлеты, то попробуйте приготовить нечто среднее — овощные котлеты из цуккини. Они получаются нежными, но в то же время плотными благодаря добавлению панировочных сухарей. В качестве сопровождения подайте к ним свеклу со сметаной.

Ингредиенты на 6 котлет:

2 цуккини ~ 800 г (после того как отожмете из тертой массы жидкость, должно остаться около 300 г)

1 яйцо

35 г панировочных сухарей

1 свекла ~ 120 г

100 г сметаны 10%-ной жирности

1 зубчик чеснока

соль, молотый перец, зелень по вкусу

немного оливкового масла для жарки котлет

► Цуккини натереть на крупной терке, посолить и дать постоять, чтобы они выделили сок, после чего отжать руками несколько раз.

► Добавить к цуккини яйцо, панировочные сухари, мелко нарезанный чеснок и молотый перец, хорошо перемешать.

► Сформировать из смеси котлеты и поджарить на оливковом масле с двух сторон на средне-слабом огне до золотистого цвета под закрытой крышкой.

► Свеклу завернуть в фольгу и запечь в духовке до готовности, дать остыть, нарезать мелкими кубиками и смешать со сметаной.

► Подать свеклу на котлетах, украсив свежей зеленью.

Примечание: можете использовать как обычные панировочные сухари, так и панко по рецепту со стр. 51.



ЗАПЕЧЕННАЯ ТЫКВА С РИСОМ И СЫРОМ

Прелесть тыквы в том, что в ней можно подать собственно само блюдо, например рис с грибами, приправленный сыром. В этом случае выбирайте небольшую и, главное, красивую тыкву, ведь она автоматически станет центром внимания.

Ингредиенты на тыкву весом 1,5 кг:

250 г готового отварного риса

200 г лука

2 зубчика чеснока

150 г шампиньонов

1 ст. л. оливкового масла

50 г твердого сыра

соль, перец, зелень по вкусу

- ▶ Аккуратно вырезать у тыквы крышечку, выскоблить семечки.
- ▶ Накрыть тыкву фольгой и запекать 50–60 минут при 200 градусах (ориентируйтесь на толщину стенок), после готовности посолить тыкву внутри.
- ▶ Нарезать лук и чеснок, обжарить на оливковом масле до прозрачности.
- ▶ Грибы нарезать на четвертинки и добавить к луку, обжаривать еще 2–3 минуты, по вкусу посолить и поперчить.
- ▶ Смешать грибы с готовым рисом, приправить натертым сыром и аккуратно выложить в тыкву, не утрамбовывая.
- ▶ Поставить в духовку на 20 минут, чтобы сыр равномерно расплавился.

Примечание: семечки от тыквы можно подсушить в духовке и посыпать ими сверху рис. Обязательно возьмите на вооружение подачу в тыкве, вариантов начинки может быть сколько угодно, как несладких, так и сладких.



РАВИОЛИ С ГРУШАМИ

Равиоли очень похожи на наши вареники и пельмени, однако форма у них своя, особенная. Они могут быть круглыми или квадратными, края волнистыми или ребристыми, да и сам процесс их лепки тоже отличается.

Ингредиенты на 2 порции:

100 г муки

1 яйцо

щепотка соли

3 груши ~ 500 г

2 ст. л. меда

15 г натертого пармезана

20 г сливочного масла

белый молотый перец

► Насыпать в миску муку, добавить щепотку соли, перемешать и сделать углубление, вбить яйцо и перемешать вилкой, после чего вымесить тесто руками и убрать на 30 минут в пакет.

► Очистить одну грушу от кожуры и семечек, нарезать мелкими кубиками, добавить столовую ложку меда, белый перец и потушить на среднем огне, пока не выпарится жидкость, всыпать сыр и перемешать.

► Разделить тесто на 2 части и очень тонко раскатать на припыленной мукой поверхности.

► На одну часть теста выложить по ½ ч. л. начинки с шагом примерно 1,5 см друг от друга, пока не закончится тесто.

► Быстро смочить водой нижнюю часть теста и накрыть второй раскатанной частью теста, хорошо склеить их между собой, двигаясь от центра к краям.

► Разрезать тесто посередине между начинками, у вас должны получиться квадраты со сторонами примерно по 4 см, после чего вилкой прижать края получившихся равиоли и выложить их на припыленную мукой поверхность.

► Оставшиеся груши очистить и нарезать, потушить вместе с 1 ст. л. меда и сливочным маслом до выпаривания жидкости, на это уйдет 3–4 минуты.

► Пока готовятся груши, опустить равиоли в кипящую подсоленную воду и варить аль денте не больше 3–4 минут.

► Вынуть шумовкой и добавить к грушам, перемешать и по желанию посыпать пармезаном.

Примечание: вместо сливочного масла можно использовать оливковое, а вместо пармезана — любой другой твердый сыр. Если вам не хочется заморачиваться с формой равиоли, просто слепите вареники.



ОРЗОТТО С ГРИБАМИ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

У ризотто есть аналог, который, на мой взгляд, гораздо интереснее, и я его просто обожаю, это орзотто. Вместо риса здесь используется перловка, и звучит она в этом блюде абсолютно по-новому, не так, как в привычных нам кашах.

Ингредиенты:

10 см белой части лука-порей

250 г вешенок

100 г перловки

300 мл овощного бульона или воды

25 г твердого сыра

15 г грецких орехов

15 мл оливкового масла

соль по вкусу

► Нарезать лук-порей и грибы, слегка обжарить на оливковом масле, добавить перловку и продолжать обжаривать 3–4 минуты.

► Влить бульон и по вкусу посолить, варить 20–25 минут или согласно времени, указанному на упаковке.

► Снять с огня, добавить натертый сыр и грецкие орехи.

Примечание: у орзотто так же, как и у ризотто, масса вариантов приготовления. Овощи, фрукты, грибы, морепродукты и различные сыры точно так же подходят и для этого блюда.



ГЛАВА 6

Выпечка

Что для вас выпечка?

Для меня в первую очередь должно быть просто и интересно, но без аптекарской точности и сложностей в приготовлении. Но это совершенно не значит, что такая выпечка будет банальной. Наоборот, весь смысл именно в том, чтобы из самых простых ингредиентов сделать что-то особенное. Такое, что все скажут: да ладно, неужели все так просто?!



ШТРУДЕЛЬ ИЗ СЛОЕНОГО ТЕСТА

Этот восхитительный штрудель готовится всего из трех ингредиентов, и рецепт настолько простой, что под силу любому. Слоеное тесто дает воздушную и хрустящую корочку, а молотые орехи с медом — вязкую плотную начинку, которая напоминает пахлаву.

Ингредиенты:

150 г слоеного теста

100 г очищенных грецких орехов

40 г меда ~ 2 ст. л.

корица и сахарная пудра по вкусу

► Тесто припудрить мукой с двух сторон и раскатать максимально тонко (это важно).

► Орехи смолоть в блендере или кофемолке в крупную крошку.

► Полить тесто медом, посыпать грецкими орехами, по желанию добавить корицу или другие пряные специи.

► Скатать в рулет и выложить швом вниз на противень, застеленный пергаментной бумагой.

► Выпекать в разогретой до 200 градусов духовке в течение 35 минут, дать остыть, порционно нарезать и перед подачей посыпать сахарной пудрой.

Примечание: поиграйте с начинкой, попробуйте добавить ягоды, сухофрукты или джем.



КЕКСЫ НА АПЕЛЬСИНОВОМ СОКЕ

В этом рецепте нет яиц и сливочного масла и тесто замешивается на апельсиновом соке. Тесто можно разлить в небольшие порционные формы, а можно сделать в виде цельного кекса, поэтому обязательно учитывайте время выпекания. Чем больше форма, тем дольше держим в духовке и проверяем готовность деревянной шпажкой.

Ингредиенты на 6 кексов:

125 г муки

50 г коричневого сахара

125 мл апельсинового сока

10 мл растительного масла

30 г грецких орехов

20 г изюма

7 г разрыхлителя

по щепотке соли и молотой корицы

какао для посыпки

► Смешать муку, коричневый сахар, разрыхлитель, соль и корицу.

► Влить апельсиновый сок и растительное масло, ложкой замесить тесто, оно должно быть достаточно жидким.

► Грецкие орехи порубить ножом и вместе с изюмом добавить в тесто, размешать.

► Разлить тесто по формочкам и выпекать в разогретой до 180 градусов духовке в течение 30 минут, дать остыть и посыпать какао.

Примечание: если у вас нет силиконовой формы, обязательно смажьте свою форму маслом и припудрите мукой, иначе кексы прилипнут.



СЛОЙКИ С БАНАНОМ

Как говорится, все гениальное просто, а в гениальном сочетании слоеного теста и банана можно не сомневаться, так же как и в легкости приготовления. Просто возьми и сделай.

Ингредиенты на 10 штук:

200 г готового слоеного теста

1 большой банан

сахар и сахарная пудра по вкусу

- ▶ Тесто заранее разморозить, если оно было заморожено, примерно за 1 час до готовки.
- ▶ Разрезать тесто на прямоугольники со сторонами 6 × 12 см, после чего разделить их ножом по диагонали, чтобы получились треугольники.
- ▶ Банан очистить и нарезать на кусочки шириной 3 см.
- ▶ Посыпать каждый треугольник сахаром, положить кусочек банана и скрутить от широкой стороны треугольника к его вершине.
- ▶ Выложить слойки на противень швом вниз и выпекать 20–25 минут в предварительно разогретой до 180 градусов духовке.
- ▶ После готовности посыпать по вкусу сахарной пудрой.

Примечание: количество сахара регулируйте на свой вкус; если положить его слишком мало, слойки будут несладкие, но это можно компенсировать сахарной пудрой. Толщина готового теста бывает разной, и это может влиять на пышность слойки. Если берете свежее тесто, просто раскатайте его скалкой до толщины 0,6 см. Треугольники можно делать большего размера, тогда крупнее нарежьте банан.



ШОКОЛАДНО-СЛИВОВЫЙ КЕКС

Он нежный, мягкий и воздушный, с шоколадными нотками и темными сливами. Кекс, пирог, бандт кейк — называйте как хотите, потому что, как только вы его попробуете, вам станет все равно, как он называется.

Ингредиенты:

80 г сахара

1 яйцо

50 мл молока 7%-ной жирности

1 г ванилина

50 г темного шоколада

100 г муки

5 г разрыхлителя

20 г сливочного масла

200 г свежих слив сорта чернослив

какао по вкусу

► Смешать яйцо с сахаром, молоком и ванилином, дать сахару раствориться.

► Растопить шоколад на водяной бане или в микроволновке, добавить сливочное масло и размешать.

► Влить яично-молочную смесь в шоколад и хорошо перемешать до однородного состояния.

► Добавить муку и разрыхлитель, перемешать, должно получиться жидкое тесто.

► Сливы очистить от косточек и нарезать вдоль полосками, добавить в тесто.

► Форму для выпечки смазать сливочным маслом и вылить в нее тесто, выпекать 50 минут при температуре 180 градусов, готовность проверить деревянной шпажкой.

► Дать кексу остыть, после чего вынуть из формы и по желанию посыпать какао.

Примечание: не используйте для этого кекса перезрелые или мягкие сливы, он отдадут много жидкости и повлияют на его текстуру не в лучшую сторону.



БЫСТРОЕ ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Наверняка многие согласятся, что домашнее печенье намного лучше и вкуснее, чем магазинное. А когда на его приготовление уходит всего несколько минут, такой рецепт становится одним из любимых.

Ингредиенты на 23 печенья:

50 г сливочного масла

3 ст. л. сахара

1 яйцо

120 г овсяной муки

60 г пшеничной муки

60 г грецких орехов

1 ч. л. разрыхлителя

► Растереть размягченное сливочное масло с сахаром, добавить яйцо и хорошо перемешать, чтобы не было комочков.

► Грецкие орехи смолоть или порубить ножом, добавить два вида муки и яичную смесь, должно получиться вязкое тесто.

► Чайной ложкой выложить порционно смесь на противень, выстеленный бумагой для выпечки, делая отступы, так как печенье при выпечке увеличится в размерах.

► Приплюснуть каждый шарик вилкой, каждый раз обмакивая ее в воду, чтобы тесто не прилипало.

► Заранее разогреть духовку до максимума, поставить противень с печеньем и сразу убавить температуру до 200 градусов, выпекать 8–10 минут, в зависимости от размера печенья.

Примечание: грецкие орехи можно заменить на любые другие либо использовать готовую ореховую муку.



ХЛЕБ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

Если вам хочется испечь хлеб и при этом попробовать что-то новенькое, то этот рецепт именно про это. Хлеб получается очень вкусным и ароматным благодаря меду и грецким орехам, а уж какие из него выходят сухарики — это вообще отдельный разговор.

Ингредиенты:

1 ст. л. меда ~ 20 г

100 мл теплой воды

1 ч. л. сухих активных дрожжей

40 г очищенных грецких орехов

300 г муки

150 мл молока

20 мл оливкового масла

щепотка соли

► Растворить мед в теплой воде и добавить дрожжи, оставить на 15–20 минут, чтобы они активизировались.

► Грецкие орехи порубить ножом, смешать с мукой и щепоткой соли.

► Добавить к муке молоко, оливковое масло и подготовленные дрожжи, ложкой замесить тесто, оно будет липким, накрыть полотенцем и убрать в теплое место на час.

► Слегка присыпать тесто мукой, разделить на две части и аккуратно сформировать две буханки, тесто будет липнуть, а буханки будут пластичными и неровными — это нормально (руки можно смазать растительным маслом для удобства работы с тестом).

► Накрыть легким полотенцем и оставить на 30 минут.

► По желанию сделать на хлебе косые надрезы острым ножом и выпекать в течение 40 минут при 190 градусах.

Примечание: хлеб получается очень интересным и может храниться два дня без пакетов и хлебниц. Текстура у него плотная, но при этом очень нежная, а мед и орехи придают необычный вкус и особенный аромат. Если сделать из него сухарики, они подойдут не только к супам или к закускам, но даже к чашечке кофе.



СЫРНЫЕ СКОНЫ С ТЫКВОЙ

Еще один вариант хлеба, но уже в английском стиле и в миниатюрной форме. Подавайте эти плотные пышные булочки с любой начинкой как на завтрак, так и к закускам.

Ингредиенты:

небольшая тыква

30 г твердого сыра

80 мл молока

210 г муки

20 г сливочного масла

8 г разрыхлителя

щепотка соли и куркумы

немного оливкового масла
для запекания тыквы

► Нарезать тыкву на дольки 2 см толщиной, очистить от косточек, смазать оливковым маслом и запечь в духовке в течение 30 минут при температуре 220 градусов.

► Отделить тыкву от кожуры и измельчить в пюре вилкой или блендером, отвесить 200 г.

► Сыр натереть на мелкой терке, смешать с тыквой, добавить молоко, оливковое масло, разрыхлитель, муку, соль и куркуму, вымесить тесто, завернуть его в пищевую пленку и убрать в холодильник на 30 минут.

► На припыленной мукой поверхности раскатать тесто 1,5 см толщиной и вырезать специальной формой или обычной рюмкой круги диаметром 5–6 см, собрать оставшееся тесто и повторить действие, пока не закончится тесто.

► Аккуратно выложить сконы на противень, застеленный бумагой для выпечки, смазать желтком и выпекать 25–30 минут при температуре 200 градусов.

Примечание: можно добавлять любые другие специи или сушеные травы, а также экспериментировать с разными сортами сыра. Для вырезания я использовала рюмку диаметром 5,5 см.



ГРИССИНИ

Гриссини — самый простой вариант выпечки к закускам в итальянском стиле. Они могут быть просто из теста, а могут иметь добавки в виде ароматных трав, семян мака или кунжута либо даже орехи, в общем, любые ингредиенты, которые вы предпочитаете.

Ингредиенты:

200 г теста по рецепту со стр. 13

кунжут по вкусу

- ▶ Выложить тесто на бумагу для выпечки и руками размять в прямоугольник толщиной 0,5 см, смазать оливковым маслом, оставить на час, чтобы тесто поднялось.
- ▶ Острым ножом нарезать тесто на полоски шириной в 1 см, аккуратно растянуть в руках каждую полоску по размеру ширины противня.
- ▶ Посыпать кунжутом, выпекать 15–20 минут при температуре 200 градусов до румяного цвета.

Примечание: не переживайте, если гриссини получатся неровными и неравномерно пропекутся, это нормально. Подавайте их к сырной тарелке с луком конфи со стр. 43.



ГЛАВА 7

Десерты и напитки

Если говорить о десертах, то и здесь я отдаю предпочтение легким и простым рецептам. И так же, как в случае с завтраками, не ставлю жестких границ для их подачи, для меня это может быть любое время. Кстати, к десертам относятся не только различные сладости, но и напитки, например шоколад или даже кофе, поэтому десерты делятся на холодные и горячие. В этой главе собраны и те и другие, и вы обязательно найдете для себя что-то новое и интересное.



РОЛЛЫ ИЗ БЛИНОВ С ЗАВАРНЫМ КРЕМОМ

Блинчики — настоящие универсалы, хочешь — как закуску подай, хочешь — как десерт, хоть утром, хоть вечером. Попробуйте их в виде роллов с заварным кремом, это очень просто и очень вкусно.

Ингредиенты:

150 мл молока

50 г сахара

20 г муки

1 желток

1 г ванилина

3 готовых блинчика

► Смешать в сотейнике сахар, муку, желток и ванилин.

► Налить к смеси немного молока, поставить на небольшой огонь и постепенно влить остальное молоко.

► Заварить крем на средне-слабом огне, постоянно помешивая ложкой, после чего дать ему остыть.

► Намазать один блинчик заварным кремом, затем выложить второй блинчик и опять намазать кремом, закончить третьим блинчиком, скатать в рулет и порционно нарезать.

Примечание: для этого десерта подойдут любые блинчики, чем они толще, тем лучше держат форму ролла. Заварной крем можно сделать заранее и хранить в холодильнике.

Ингредиенты:

250 мл кефира

150 г муки

1 ч. л. соды

лимонная кислота на кончике ножа

2 яйца

1 ст. л. сахара

щепотка соли

250 мл молока

1 ст. л. растительного масла

Рецепт блинчиков:

► Вмешать муку в кефир, смешать соду с лимонной кислотой и влить немного воды, чтобы загасить соду, добавить все к кефирной смеси и дать постоять 5 минут.

► Соединить яйца с солью и сахаром и влить в смесь муки и кефира, размешать.

► Молоко нагреть, но не кипятить и постепенно порционно вмешать в получившуюся смесь, добавить растительное масло.

► Жарить блинчики на сковороде с антипригарным покрытием без использования масла.

Примечание: из данного количества теста получается примерно 20 блинчиков на сковороде диаметром 20 см.



ЛЕГКИЙ ШОКОЛАДНЫЙ ПУДИНГ С ЯГОДНЫМ СОУСОМ

Нежный, воздушный, легкий шоколадный пудинг с ягодным соусом делается всего за пять минут, причем попробовать его можно в двух вариантах — в теплом и холодном. Они отличаются, и каждый интересен по-своему, так что берите на заметку.

Ингредиенты:

400 мл молока

50 г горького шоколада

10 г порошка какао

35 г картофельного крахмала

Для соуса:

300 г малины или смородины

1 ст. л. меда

► Растопить шоколад в молоке на среднем огне, постоянно помешивая, добавить какао и хорошо размешать, чтобы не было комочков.

► Взять 4–5 ст. л. получившегося шоколадного молока и растворить в нем крахмал.

► Смешать крахмал с молоком, постоянно помешивая, варить 1 минуту на среднем огне, чтобы молоко загустело и получился пудинг, разлить по формочкам и дать застыть.

► Малину или смородину соединить с медом, хорошо размешать и протереть через сито, чтобы получился соус, косточки выбросить.

Примечание: выбирайте для соуса ваши любимые ягоды, они могут быть и свежими, и замороженными, это не имеет значения. Если не любите мед, то замените его на сахар или сироп.



ТВОРОЖНЫЙ ЧИЗКЕЙК СО СМОРОДИНОЙ БЕЗ ВЫПЕЧКИ

Он изыскан и лаконичен как на вкус, так и на вид. Воздушный творожок, сметана и яркая кислинка смородины сочетаются здесь просто идеально.

Ингредиенты на форму 24 см:

120 г песочного кунжутного печенья

30 г сливочного масла

150 г черной смородины

50 г сахара

300 г готового сладкого воздушного творожка 20%-ной жирности

150 г сметаны 10%-ной жирности

15 г желатина

- ▶ Размолоть печенье в крошку в блендере и соединить с растопленным сливочным маслом.
- ▶ Выстелить дно разъемной формы бумагой для выпечки, утрамбовать равномерным слоем печенье и убрать в холодильник.
- ▶ Заранее замочить желатин согласно инструкции на упаковке.
- ▶ Смородину варить с сахаром в течение 7–10 минут, после чего пробить в блендере.
- ▶ Соединить творожок, сметану и смородину, тщательно перемешать до однородного цвета.
- ▶ Желатин распустить в микроволновке в течение 10 секунд или любым другим удобным способом.
- ▶ Добавить желатин в творожную смесь, перемешать и вылить на слой печенья, убрать в холодильник до полного застывания.

Примечание: если вы не нашли готовый сладкий творожок, возьмите обычный мягкий творог и хорошо его разотрите, количество сахара при этом нужно увеличить.



Ф А Д Ж

Фадж напоминает одновременно помадку и трюфель. Готовят его пару минут, но на выходе получается такое бесподобное лакомство, что просто невозможно представить, пока не попробуешь.

Ингредиенты:

300 г темного шоколада

300 г вареной сгущенки

40 г миндаля

морская соль по вкусу

- ▶ Выстелить бумагой для выпечки квадратную или прямоугольную форму.
- ▶ Шоколад растопить на водяной бане либо в микроволновой печи короткими импульсами по 20 секунд, добавить вареную сгущенку и еще раз прогреть.
- ▶ Смолоть в мелкую крошку орехи и добавить к шоколадной смеси.
- ▶ Выложить в форму и быстро разровнять ложкой, смесь застывает почти мгновенно.
- ▶ Слегка посыпать солью, дать остыть и убрать в холодильник на 2 часа, после чего порционно нарезать острым ножом.

Примечание: фадж можно хранить в холодильнике две недели, поэтому лучше сразу сделать побольше.



КОФЕЙНЫЙ БАВАРСКИЙ КРЕМ

У баварского крема идеальное сочетание взбитых сливок и заварной основы. Базовым считается рецепт с ванилью, который можно менять по своему желанию, добавляя, например, кофе или шоколад.

Ингредиенты:

1 желток

50 г сахарной пудры

100 мл молока

1 ст. л. растворимого кофе

100 мл 25–30%-ных сливок

3 г желатина

белый шоколад для украшения

► Замочить желатин согласно инструкции на упаковке, в моем случае это 3 г желатина на 30 мл воды.

► Желтки смешать с сахарной пудрой и хорошо растереть.

► Разогреть молоко, добавить желтковую смесь и кофе, постоянно помешивая, заварить до состояния жидкого крема, дать немного остыть, после чего ввести желатин и хорошо размешать.

► Взбить сливки до мягких пиков и аккуратно смешать с кремом, разлить крем по формочкам и убрать в холодильник на 2 часа до полного застывания.

Примечание: можно регулировать количество желатина для разной текстуры крема: чем его больше, тем более твердым получается крем; если же его немного, крем по текстуре будет напоминать мороженое.



А Ф Ф О Г А Т О

Аффогато — это итальянский десерт, который состоит из мороженого и горячего кофе эспresso, и это гениально просто и невероятно вкусно. По факту это мороженое с добавлением совсем небольшого количества кофе, то есть мороженое не должно плавать в кофе, его должно быть больше. Если хотите усложнить этот десерт, то добавьте к нему ложечку «Амаретто» и немного фисташек. Все эти вкусы и сочетание горячего кофе и холодного мороженого просто незабываемы.

Ингредиенты:

30 мл кофе эспresso

100 г мороженого

20 мл ликера «Амаретто», по желанию

несколько фисташек для украшения

► Сварить кофе эспresso.

► Выложить в стакан мороженое, по желанию добавить ликер.

► Вылить на мороженое кофе непосредственно перед подачей, посыпать раскрошенными фисташками.

Примечание: вместо «Амаретто» можно добавить шоколадный или ореховый ликер и украсить аффогато шоколадом или миндалем. И не забудьте, что это десерт, а не напиток, поэтому его едят ложкой, а не пьют.



КОФЕ ПО-ИРЛАНДСКИ

Эксперименты и находчивость зачастую рождают легендарные рецепты, и именно так, благодаря Джо Шеридану, и появился на свет этот кофе. Согревающий тело и душу напиток, под который вы можете еще раз не спеша полистать мою книгу, вдохновиться каким-то рецептом и создать свою собственную легенду.

Ингредиенты:

100 мл свежесваренного кофе

30 мл виски

100 мл сливок 30%-ной жирности или
выше

1 ч. л. сахара

какао по вкусу

► Сварить черный кофе и влить 100 мл в прозрачный бокал или стакан, добавить коричневый сахар, размешать и добавить виски.

► Сливки заранее охладить, взбить и добавить сверху напитка, по желанию посыпать порошком какао.

Примечание: 100 мл сливок — это достаточно много, но меньший объем взбивать просто неудобно, поэтому этого количества хватит на 3–4 порции кофе. При желании можно использовать готовые взбитые сливки.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Обычно в конце книги бывает посвящение тем, кто каким-либо образом принимал участие в ее появлении на свет, и, я думаю, очевидно, что она не появилась бы просто так. Поэтому не буду перечислять имен, ведь вы сами знаете, что без вас ничего бы не вышло. Спасибо всем, кто меня знает и поддерживает, а тем, кто со мной встретился впервые, желаю вкусного настроения #podsousom.

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

Издание для досуга

КУЛИНАРНОЕ ОТКРЫТИЕ

Суслина Настасья Владимировна

ЖИЗНЬ ПОД СОУСОМ

Рецепты из кулинарного

дневника гурмана

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Руководитель направления *А. Братушева*

Ответственный редактор *А. Райдер*. Младший редактор *В. Горбунова*

Дизайн и верстка *В. Брагина*. Технический редактор *М. Печковская*

Компьютерная верстка *О. Розанова*. Корректоры *М. Туаева, Д. Шитт*

Страна происхождения: Российская Федерация

Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы,

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

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

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, строение 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. E-mail: reception@eksmo-sale.ru

16+

Дата изготовления / Подписано в печать 16.06.2021. Формат 84x100^{1/16}.
Гарнитура CharterITC. Печать офсетная. Усл. печ. л. 12,44. Тираж экз. Заказ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

хлеб*соль

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

[f](#) [v](#) [o](#) [b](#) breadsalt.publisher

book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКСМО-АСТ»

ЧИТАЙ-ГОРОД

В электронном виде этот контент доступен
по адресу www.litres.ru

ЛитРес:



ISBN 978-5-04-118507-7



9 785041 118507 >

Мы заложники стереотипов и навязанных правил, а наша повседневная жизнь диктует свой ритм и привычки, поэтому мы редко находим время для экспериментов. А что, если изменить угол зрения и посмотреть на привычные блюда немного иначе, причем независимо от времени суток и без оглядки на день недели?

Никогда не завтракаете и любите только закуски? Не едите мясо или, наоборот, думаете, что без мяса невкусно? Не любите долго возиться с выпечкой и варить сложные супы? Правильное питание не про вас, но хочется, чтобы было легко и вкусно? В этой книге вы найдете все.

В рецептах Насти вы можете заменять ингредиенты и создавать свои собственные блюда, у вас будет выбор и возможность творить, свободно мыслить и не бояться приготовить что-то новое. Если вам не хватает того самого «соуса», который делает жизнь вкусной и интересной, то эта книга для вас. Просто откройте ее — и начните жить **podsousom**.

НАСТАСЬЯ • • • • СУСЛИНА

Профессиональный фотограф, блогер, один из авторов кулинарного портала **Nehudeem.ru** и колумнистка блога о еде и стиле жизни **Wilmax Club**.

В книге соединяются две ее страсти — фотография и кулинария, которые словно соус придают ее жизни особый вкус.

#podsousom

«Понятная и очень простая книга, с рецептами из доступных ингредиентов, несложными техниками, на каждый день. Подойдет для начинающих кулинаров и для тех, кто давно в теме».

Кристина Черняховская,
независимый шеф-повар,
основательница открытых
кулинарных мастер-классов
Meet&Greet и автор книги
«Времена года в моей
тарелке»

ISBN 978-5-04-118507-7



хлеб*соль

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

f vk o breadsalt.publisher