



ПОСВЯЩАЮ МАМЕ И ПАПЕ. Я ВАС ОЧЕНЬ ЛЮБЛЮ!



СОДЕРЖАНИЕ

Вступление 8

ЧАСТЬ 1. ОСНОВЫ

Выбор овощей 14

Хранение овощей 16

Основные способы приготовления овощей 18

Базовые рецепты 21

Лайфхаки 26

ЧАСТЬ 2. РЕЦЕПТЫ

КАРТОФЕЛЬ – ВСЕМУ ГОЛОВА!

Чамп – любимое пюре ирландских крестьян 32

Картофельное пюре от Жоэля Робюшона 32

Колканнон – ирландское пюре с капустой 33

Стамппот – голландское пюре 33

Элеш с курицей и картошкой 34

Мятый картофель 37

Испанская тортилья 38

Тартифлет 39

Картофельные батоны 40

Крокеты из картофеля и рыбы

Volinho de bacalhau 43

Крошка-картошка как на костре.

Пастуший картофель 44

Изысканное картофельное суфле 46

Римская focaccia с картофелем 47

Картофельные булочки для бургеров 48

Фаршированный драник 51

Чипсы 52

Пампушки 55

Деревенский картофель 56

Картофель фри с секретом 59

Рёшти – швейцарские оладьи 60

Картофель «Анна» 62

Картофель «Дофинуа» 62

Картофель «Буланжер» 63

Картофель по-княжески 63

Жареная картошка со сметаной и грибами 65

Английский пирог с бараниной 66

Пирожки с картошкой 69

Пирог с лисичками 70

Итальянские ньокки 73

КАПУСТА

Ленивый киш с брокколи 77

Заливной капустный пирог на простокваше
с овсянкой 78

Заливной пирог из молодой капусты 79

Капустные оладьи 82

Цветная капуста, запеченная целиком
с голубым сыром 85

Соус дорблю 85

Шукрут 86

Голубцы 88

Кимчи из пекинской капусты 91

Гратен из цветной капусты 93

ПОМИДОРЫ

Кубанский томатный суп 96

Курица по-китайски в кисло-сладком соусе 99

Красная паста 100

Куриная «Маргарита» 101

Курица «Каталина» 103

Креветки по-гречески – гаридес саганаки 104

Сырное печенье с томатами 106

Гаспачо	107
Кальмары Totani e patate.....	109
Яйца фламенко	110
Двойные помидоры	111
Греческие котлеты из томатов – Tomatokeftedes.....	112
Тонкая фокачча с секретом.....	115
Малосольные помидоры	116
Жареные зеленые помидоры.....	116
Квашенные в кастрюле помидоры.....	117
Гениальная закуска/намазка.....	117
Фрикадельки в томатном соусе	119
Крылышки баффало.....	120
Гречка по-купечески.....	123
Неаполитанская пицца Рейнхарта.....	124
Тот самый хлеб без замеса с вялеными помидорами и луком	127
Ваш любимый кетчуп.....	130
Быстрый сацебели.....	130

БАКЛАЖАНЫ, КАБАЧКИ И ПЕРЦЫ

Палочки из кабачков в панировке	134
Испанские медовые баклажаны	137
Йогуртовые баклажаны и перцы	138
Фаршированные баклажаны.....	141
Теплый салат из баклажанов.....	142
Фаршированные овощи – универсальный рецепт.....	145
Кабачковая икра	146
Фаршированные кабачки в духовке.....	149
Оладьи из кабачков.....	150
Запеканка из цукини	153
Куриные котлеты с цукини	154
Курица в соусе из грибов и баклажанов	157
Маффины с кабачками и грецкими орехами.....	158
Бадриджани	161
Мусака.....	162
Эскаливада	165

ЛУК И ЧЕСНОК

Гусарики.....	168
Галета с луком и яйцами.....	171
Творожные палочки с чесноком	172
Творожный пирог с сыром.....	175
Сконы.....	176
Творожные ушки.....	179
Лепешки с луком и чесноком.....	180
Закуска из нута в духовке	183
Багет как из супермаркета	184
Йоркширские пудинги	187
Печень в духовке	188
Печенье с чесноком, беконом и яблоком.....	191
Омлет как в детском саду	192
Гнезда из фарша	195

И ДРУГИЕ ОВОЩИ

Таратор.....	198
Карамельная морковь	201
Запеченная в соли свекла и карпаччо из свеклы	202
Карпаччо.....	202
Окрошка	202
Свекольник	203
Икра из свеклы	203
Малосольная спаржа	206
48-часовая курица с тыквой	209
Салат из моркови в корейском стиле	210
Оладьи из зеленого горошка.....	213
Маринованная морковь	214
Маринованная редиска.....	214
Запеченный корень сельдерея	215
Кимчи из огурцов.....	215
Чаудер классический	216
Мамалыга	217
Пирог с ревенем.....	219
Указатель.....	222

Вступление



Приветствую вас на страницах моей новой книги – про овощи. Сразу хочу сказать о том, что эта книга не вегетарианская. Она – о ведущей роли овощей в нашем ежедневном рационе. Я обожаю овощи в салатах, на гарнир и в выпечке. А также в супах и различных закусках. В этой книге я постаралась рассказать о сочетаниях овощей, об использовании определенных приправ, которые подчеркнут их вкус, а также о том, с каким мясом или рыбой/морепродуктами их лучше всего готовить.

Я с детства люблю овощи. У моей бабушки Нади на даче был большой огород, и она с детства учила меня выращивать, а в дальнейшем и заготавливать овощи. (Об этом я даже написала большую книгу «Не только джем».)

Прошло время, и у меня появился свой дом с большим огородом. Для меня ухаживать за садом сродни медитации. Это мое второе любимое хобби после кулинарии. Но эта книга будет не о том, как выращивать овощи.

Эта книга станет для вас настоящим руководством к действию по приготовлению полезных и питательных завтраков, обедов и ужинов для вашей семьи и друзей. Я научу вас печь хлеб, запеканки и пироги. Вместе с вами мы пронесемся по всему земному шару и научимся готовить ближневосточные закуски, блюда славянской кухни, европейского севера, центра и юга, не забудем и о латиноамериканской кухне и кухне азиатского региона. Я покажу вам, как при помощи овощей разнообразить рацион. Хочу отметить, что это не книга быстрых рецептов, с некоторыми придется немного повозиться, но, поверьте, результат вас обрадует!

**ГОТОВЬТЕ С ЛЮБОВЬЮ И УДОВОЛЬСТВИЕМ!
ВАША НАСТЯ П.**





ЧАСТЬ 1

ОСНОВЫ

endless
FOOD
BEFORE US
FAMILY
BESIDES US
LOVE
♥ BETWEEN US ♥
Amen

КУХОННЫЕ ПОМОЩНИКИ

- Блендер
- Набор острых кухонных ножей
- Кухонный процессор
- Терка/мандолина
- Спиралайзер
- Пароварка или вставка-пароварка в кастрюлю
- Пашотница
- Мультиварка
- Соковыжималка для цитрусовых
- Соковыжималка
- Сито для протирки
- Термометр
- Нож для чистки овощей
- Ситечко
- Бумага для выпечки
- Мерные ложки
- Ложка-нож для фруктов и овощей
- Стекланные банки с крышками
- Миски и банки для хранения в холодильнике
- Большая миска для подъема теста
- Фольга
- Пищевая пленка
- Кухонные весы
- Толкушка для пюре
- Венчик для взбивания
- Пресс для чеснока
- Керамические формы для выпечки
- Чугунная форма для выпечки с крышкой
- Мерный стакан
- Топорик для мяса
- Молоток для мяса
- Нож для чистки рыбы
- Нож для пиццы
- Орехокол
- Форма для пельменей
- Ложка для мороженого
- Отделитель косточек из ягод
- Сырорезка
- Яйцerezка
- Силиконовая кисточка
- Ножницы для рыбы
- Силиконовая лопатка
- Разъемная форма для выпечки
- Силиконовый коврик
- Мясорубка
- Ступка для специй





Выбор овощей

Обращали ли вы когда-нибудь внимание на то, что часто на прилавках овощи и фрукты выглядят совсем не так, как из огорода? Они слишком яркие, слишком ровные и слишком блестящие. Некоторые из них так и кричат: не берите меня, я весь состою из нитратов и пестицидов. Так как же убедить себя и своих близких от попадания вредных веществ в организм? Я предлагаю вам следовать элементарным правилам безопасности, о которых напишу ниже.

1. Практически все овощи должны иметь свой запах, поэтому не стесняйтесь понюхать их перед покупкой.
2. Не покупайте слишком яркие и глянцевые овощи – они так выглядят за счет обработки парафином с добавлением химических веществ.
3. Не покупайте идеально ровные овощи и овощи гигантского размера.
4. Покупайте местную сезонную продукцию.
5. Не бойтесь спрашивать у продавцов документы на овощи и фрукты.
6. Попросите продавца разрезать пополам овощ, чтобы посмотреть, что у него внутри. На хорошем рынке продавец всегда идет навстречу.
7. Лучшие овощи и фрукты – не яркие и красивые, а естественные. Обратите внимание в отделе с биотоварами, насколько отличаются их овощи и фрукты.
8. Тщательно проверяйте овощи на наличие плесени и сильных вмятин с гнилью.

ПЕРВИЧНАЯ ОБРАБОТКА

1. Тщательно вымойте овощи под проточной водой.
2. Будет хорошо, если вы купите специальное жидкое мыло для мытья овощей и фруктов. Не всегда простая вода смывает химическую пленку.
3. В основном вредные вещества скапливаются под кожурой, поэтому в зимнее время года ее нужно срезать.
4. У зелени срежьте толстые черенки. Именно там скапливаются все вредные вещества.





Хранение овощей

ГДЕ ХРАНИТЬ?

- Холодильник
- Ящики для хранения
- Кладовка
- Этажерка
- Тканевые сумки
- Термошкаф

КАК ХРАНИТЬ?

1. Сельдерей. 1–2 недели в зоне свежести в холодильнике.
2. Баклажаны, огурцы и цукини. В зоне свежести в холодильнике. Баклажаны стоит употребить в пищу в течение 2–3 дней, огурцы и цукини можно хранить неделю.
3. Помидоры легко переносят комнатную температуру. Имейте в виду, что они выделяют этилен, который ускоряет созревание хранящихся рядом с ними овощей и фруктов.
4. Чеснок прекрасно хранится в ящиках или в подвешенном виде в кладовке.
5. Лук также хранится в ящиках или в подвешенном виде. Как и чеснок, не любит влагу и попадание прямых солнечных лучей.
6. Морковь любит сухость и холод. Поместите ее в бумажный пакет и положите в холодильник.
7. Картофель предпочитает темные и прохладные места. При комнатной температуре он живет до 1 недели, а вот при +10...+13 °С – до 3 месяцев. Главное, не забудьте его хорошо просушить.
8. Свекла тоже любит низкие температуры (+2...+5 °С). Храните ее в холодильнике.
9. Капусту нужно хранить при температуре +2...+4 °С, в холодильнике. Белокочанная выдерживает температуру до –1 °С.
10. Сладкому перцу нужен холод. Оптимальное место для хранения – зона свежести в холодильнике.
11. Спаржу следует хранить в холодильнике, обернув влажной салфеткой или поставив в стакан с водой.



CHICOREE
TUXE

Основные способы приготовления овощей

БЛАНШИРОВАНИЕ

Это метод обработки продукта, когда его сначала погружают в кипящую воду на пару минут, а затем обливают холодной водой либо опускают в емкость со льдом, чтобы остановить тепловой процесс.

КАК ПРАВИЛЬНО БЛАНШИРОВАТЬ ОВОЩИ?

1. Вымойте овощи
2. Подготовьте миску со льдом
3. Доведите до кипения воду
4. Опустите овощи в кипяток на несколько минут
5. Затем переместите в миску со льдом на пару минут

ВРЕМЯ БЛАНШИРОВАНИЯ ОВОЩЕЙ

- Целая морковь – 4–5 минут
- Брокколи – 1 минута
- Цветная капуста – 2–3 минуты
- Спаржа – 2 минуты
- Сельдерей – 2–3 минуты
- Зеленый горошек – 2 минуты
- Помидоры – 1 минута

ДЛЯ ЧЕГО БЛАНШИРУЮТ ОВОЩИ?

Это делается для того, чтобы сохранить цвет и вкус зелени и овощей, чтобы было легче снять кожицу у помидоров или чтобы убрать горечь у некоторых овощей.

1. Варка в кипящей воде. Варке я всегда предпочту приготовление на пару либо запекание, потому что именно при варке убивается большая часть витаминов. Если уж вы решили варить овощи, то ни в коем случае не переваривайте их и по возможности варите в кожуре, даже картофель для пюре.
2. Приготовление блюд на пару
3. Приготовление на гриле на открытом огне
4. Приготовление на гриле в духовке
5. Конфи
6. Тушение
7. Брезирование
8. Жарка
9. Обжаривание
10. Запекание
11. Дегидрация
12. Копчение
13. Низкотемпературная жарка
14. Сувид
15. Припускание
16. Поширвание