

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	2
-----------------	---

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

1.	Вкусная шурпа	8
2.	Рассольник с потрохами. Секреты смешивания бульонов	10
3.	Холодник	12
4.	Суп харчо по-имеретински или как готовят грузины	13
5.	Гаспачо. Летний суп	14
6.	Похлёбка из трёх видов грибов	15
7.	Луковый суп	16
8.	Суп моего тестя	17
9.	Борщ Сибирский	18
10.	Похмельный суп	20
11.	Тыквенный суп	21

ГОРЯЧЕЕ

12.	Пирог с курицей и грибами	25
13.	Рулька в квасе	26
14.	Сочная куриная грудка	28
15.	Котлеты с дымком	29
16.	Курица без костей	30
17.	Яйца Бенедикт	32
18.	Голубцы с китайской капустой	33
19.	Запечённые куриные голени в аджике с овощным зеленым ризотто	35
20.	Капуста на углях и гарнир из курицы на гриле	37

21.	Драники из тыквы с беконом.	39
22.	Пирог с судаком и капустой	40
23.	Ростбиф	41
24.	Чебуреки.	42
25.	Пицца на сковороде.	43
26.	Рулет из бараньей лопатки.	44
27.	Чили кон карне.	45
28.	Курица в духовке с рисом.	47
29.	Каре ягнёнка	48
30.	Буржуйская перловка.	49
31.	Тефтели	50

РЫБА

32.	Минтай в сливочном соусе	53
33.	Судак по-польски	54
34.	Картофельное ризотто с осьминожками	55
35.	Котлеты из щуки с салом	57
36.	Камчатская уха	58

САЛАТЫ

37.	Азар	61
38.	Салат Хоровац	62
39.	Салат с кальмарами без майонеза	63
40.	Салат оливье новое прочтение, с гранатом	64
41.	Салат из арбуза	65
42.	Салат мексиканский.	66
43.	Закуска из баклажанов и хумуса	67
44.	Салат Табуле из булгура с зеленью	68
45.	Салат с нутом и овощами.	69
46.	Сибирский салат Чафан	70
47.	Салат из печени трески.	72

АЗИАТСКАЯ КУХНЯ

48.	Японская закуска из говядины	75
49.	Том Сааб	76
50.	Курица гунбао	77
51.	Грудинка в шелухе по-китайски	79
52.	Тайский салат из курицы	80
53.	Битые огурцы по-китайски	81
54.	Салат из говяжьей требухи	82
55.	Салат с помело	83
56.	Салат с арахисом азиатский	84

ДЕСЕРТЫ

57.	Арбузный коктейль	87
58.	Трайфл	88
59.	Сибирский десерт	89
60.	Творожные пончики	90
61.	Сладкий бургер	91
62.	Миндальный тарт	92
63.	Лимонад из базилика и мяты	94
64.	Десерт апельсиновая зима	95
65.	Классический пунш	96
66.	Сочная творожная запеканка	97
67.	Черемуховый пирог	98
68.	Сырники	99
69.	Кулич панетоне	100
70.	Блины	101
	Благодарности	102





ПЕРВЫЕ БЛЮДА



- Суп-пюре — это космическое питание
- В супе должно быть мясо
- Из утки не варите суп, так себе получается
- Говяжий бульон нужно варить с костями
- Куриный бульон — самый универсальный
- Бывают бульоны: белые, красные, желтые
- Вкусный бульон из голяшки (баранина, говядина)
- Варите бульон с костями не менее часа!
В афганском казане такие вещи варятся в 2 раза быстрее
- Соль добавляйте в начале или середине варки
- В рыбном бульоне сельдерей лишний!
- Лавровый лист обязателен во всех бульонах
- Суп полезен для пищеварения (не для всех, но таких, кому не полезен, меньшинство)

- Бульон можно хранить в замороженном виде довольно долго!
- Не добавляйте кислоту в бульон, если собираетесь его хранить
- Не бойтесь варить супы!
- Бульон в холодильнике — универсальный ингредиент, основа любого супа
- Молоко усиливает вкус говядины в бульоне
- Бульон или суп должен быть в меру соленым, иначе невкусно!
- Бульон должен быть наваристый, от этого зависит вкус финального блюда
- Не экспериментируйте с ингредиентами, когда варите бульон, классика всегда в моде!
- Классика на мой взгляд: мясо + кости, лук минимум, морковь минимум, соль и лаврушка
- Много овощей при варке мясного бульона делает его овощным на вкус, а не мясным!





Первые блюда — это
наиважнейший приём пищи.

Супы — это польза для желудка, жаль, что многие кухни мира не понимают этого. В детстве мама говорила: поешь супчик и беги. Вот с детства у меня особенная любовь к первым блюдам, их приготовление — это целый ритуал, уловить столько нюансов и сделать по своему вкусу. Это искусство. Красиво нарезать все ингредиенты, обработать при правильной температуре, соединить все вместе и создать шедевр, который оценит любой, кто получит хотя бы ложку этого нектара. Стараюсь есть суп хотя бы 5 раз в неделю. Для меня это комфорт и здоровье, что бы ни говорили диетологи. Лично для себя я выбрал готовить и любить супы, чего и вам желаю!







ВКУСНАЯ ШУРПА

- Баранина — 500 г
- Отваренный нут — 80–100 г
- Картофель — 2 шт.
- Помидоры — 2 шт.
- Морковь — 1 шт.
- Красный лук — 0,5 шт.
- Болгарский перец — 2 шт.
- Лавровый лист — 2 шт.
- Розмарин — несколько веточек
- Чеснок — 5 зубчиков
- Зира — щепотка
- Кавказские травы — щепотка
- Кинза — несколько веточек
- Зеленый базилик — несколько листиков
- Растительное масло
- Соль — по вкусу



40
МИН



4/10

1. В кастрюлю отправляем мясо и кости. Добавляем два лавровых листа, небольшие кусочки лука и моркови. Овощи можно обжарить на сухой сковороде либо обжечь горелкой.

Овощей в бульоне много быть не должно. Если добавить много овощей, бульон перестанет быть мясным и станет овощным.

2. В кастрюлю с мясом и овощами добавляем воду, очищенный зубчик чеснока, солим и отправляем все это на огонь. Бульон варим примерно 45 минут, не забываем снимать пену.

Так как картофель в шурпе идёт крупными кусками, то яркого картофельного вкуса он не даёт. Перец же, когда варится, более активный, и дает очень яркую вкусовую гамму. Предлагаю перец запечь, так он не будет отдавать дополнительный вкус бульону. Вкус перца бульону, конечно, нужен, но не такой яркий, поэтому небольшое количество сырых кусочков болгарского перца добавим в бульон в процессе приготовления. А остальной перец запечем.

3. Перец нарезаем крупными кусками. Морковь нарезаем средними кубиками, помидоры — крупными дольками. Все овощи выкладываем на противень, застеленный пергаментной бумагой, кожицей вверх. Солим, добавляем несколько веточек розмарина и три раздавленных зубчика чеснока. Сбрызгиваем растительным маслом. Запекаем в духовке 15 минут при температуре 230 градусов.

- 4.** Когда мясо в бульоне приготовилось и стало мягким, но еще не отходит от кости, добавляем картофель, разрезанный пополам, и шесть небольших кусочков очищенного сырого перца.
- 5.** Когда картофель почти приготовился, в руке растираем щепотку зиры и отправляем в кастрюлю. Туда же добавляем и щепотку кавказских трав. Также в бульон отправляем один мелко нарезанный зубчик чеснока и заранее отваренный нут. Даём нуту прогреться и убираем кастрюлю с конфорки.
- 6.** Тем временем убираем кожицу у уже запеченного болгарского перца и перекладываем все запеченные овощи в тарелку. Четверть красной луковицы нарезаем тонкими полукольцами.
- 7.** На дно глубокой тарелки выкладываем полукольца лука, мелко порубленные листики зеленого базилика и кинзы. Сверху кладём печеный перец, томаты и морковь. Выкладываем кусочки мяса, картофель, нут и наливаем наваристый жирненький бараний бульон. Украшаем веточками кинзы.



