

Содержание:

Салаты

| | |
|--|----|
| Салат с креветками и авокадо | 11 |
| Салат с курицей и рукколой | 12 |
| «Тещин салат» с курицей | 13 |
| Салат с муссом из копченого лосося | 14 |
| Салат-коктейль с креветками | 16 |
| Крабовый салат | 17 |
| Острый салат из чечевицы и моркови | 18 |
| Теплый салат с куриным филе и грушей | 20 |
| Овощной салат с лаймово-имбирной заправкой | 22 |
| Салат с яйцом-пашот | 23 |
| Салат с манго и клубникой | 24 |
| Теплый салат из баклажанов по-восточному | 26 |
| Гуакамоле из авокадо с сухариками | 30 |
| Карпаччо из печеного баклажана с помидорами и кремом из брынзы | 31 |

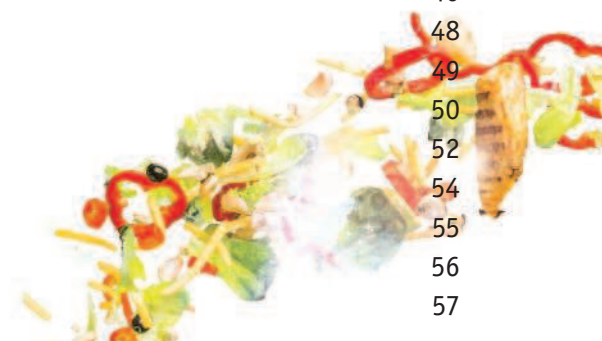


Закуски

| | |
|----------------------------------|----|
| Икра из сушеных белых грибов | 32 |
| Лобио по нетрадиционному рецепту | 33 |
| «Капрезе» по-домашнему | 34 |
| Салат из цуккини с апельсином | 35 |
| Спринг-роллы по-вьетнамски | 36 |
| Форшмак | 38 |
| Тартар из лосося | 39 |
| Кальмары, фаршированные брынзой | 40 |
| Горячая закуска из баклажанов | 42 |
| Жюльен с курицей и грибами | 43 |

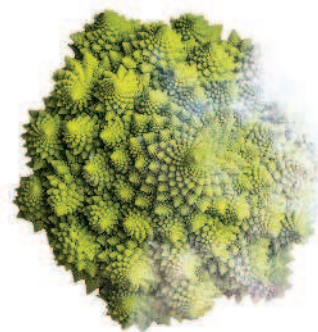
Супы

| | |
|-----------------------------------|----|
| Том Ям | 46 |
| Крем-суп из сельдерея | 48 |
| Кукурузный суп с крабом | 49 |
| Лигурийский суп с морепродуктами | 50 |
| Крем-суп из кореньев с креветками | 52 |
| Суп-пюре из тыквы с беконом | 54 |
| Грибной суп с сыром | 55 |
| Гаспачо | 56 |
| Холодный суп из свеклы | 57 |



Горячие блюда

| | |
|---|----|
| Стейк рибай с овощами и острым соусом | 60 |
| Говяжья вырезка в медово-горчичном соусе | 62 |
| Домашние котлеты с зеленью и овсяными хлопьями | 63 |
| Бефстроганов | 64 |
| Жаркое из телятины в рукаве | 66 |
| Баранина на ребрышках и рататуй | 68 |
| Жаркое из баранины и овощей по-армянски | 70 |
| Кролик в горчице с двумя гарнирами из сельдерея | 72 |
| Свинина, запеченная с картофелем и сыром | 74 |
| Курица в сметанном соусе | 75 |
| Курица в апельсиновом маринаде с кускусом | 76 |
| Чахохбили | 77 |
| Котлеты по-киевски | 78 |
| Семга с тартаром из сладкого перца | 80 |
| Филе сибаса с помидорами | 81 |
| Сибас в соли с пикантным соусом и салатом | 82 |
| Дорада в фольге с гарниром из вешенок и свеклы | 84 |
| Палтус в пергаменте | 85 |
| Ризотто с овощами и ветчиной | 86 |
| Паэлья по-домашнему с креветками | 88 |
| Тальятелле с грибами | 90 |
| Спагетти «Карбонара» | 91 |



Выпечка и десерты

| | |
|--|-----|
| Пирог с рыбой и грибами | 94 |
| Татарские перемячи | 95 |
| Мильфей с лесными ягодами | 96 |
| Блинчики фламбе | 97 |
| Яблочный штрудель | 98 |
| Сладкая каша с тыквой и клубникой фламбе | 100 |
| Кокосовый рис с манго | 101 |
| Яблоки, запеченные с сельдереем | 102 |
| Ягодное тирамису | 103 |
| Пьяная груша с мороженым | 104 |
| Летние ягоды с шампанским | 105 |
| Указатель | 106 |
| КАК МЫ СНИМАЛИ ОБЛОЖКУ | 108 |





О чем я должен был написать в этой книге? Почему я вообще за это взялся? История простая. Большинство кулинарных книг, которые я беру в руки (а я беру их очень много) не соответствуют тому, что я хотел бы в них увидеть. Так же, как и сайты: я не говорю, что они плохие — они замечательные, там очень много полезного и интересного. Но мне, как простому обывателю, а не профессиональному повару, не хватает в этих книгах простоты, мне хочется открыть рецепт, и чтобы у меня не возникло ни одного вопроса, как мне готовить, где мне брать продукты и т.д. И когда в рецепте называют какой-нибудь «анчоус трам-пам-пам», я должен понимать, что это обычный анчоус, который можно купить в любом магазине. То есть я за простоту.

С детства увлекаюсь приготовлением пищи, очень люблю это дело, и могу, наверное, назвать себя в каком-то смысле гурманом. Люблю готовить, люблю и поесть. Люблю заходить в рестораны и общаться с поварами. И в силу того, что мне повезло довольно долго работать на «Кулинарном поединке» и пообщаться с огромным количеством поваров, не

Автостопом по кулинарии Эпизод I

поделиться своим опытом было бы с моей стороны просто глупо. Потому что в данном случае книга — это не способ заработать кучу денег, а просто оставить что-то после себя, поделиться чем-то. Я не пытался в этой книге писать какие-то новые и необыкновенные рецепты, просто это попытка собрать воедино все интересное и вкусное из моего общения с поварами, представить самые приятные и легкие в приготовлении блюда и поделиться их рецептами с читателями.

Я готовил в Перу, готовил в Японии, готовил в Тунисе, готовил в Турции, сейчас буду готовить в Казахстане — я много всего делаю сам. Приезжаю и учусь у тех поваров, которые работают в аутентичных ресторанных кухнях своей страны. Надеюсь, что это будет не единственная книга, я обязательно поделюсь этим «международным» опытом, потому что накоплено огромное количество материалов, есть куча фотографий и видео, объемы очень большие — примерно по сто часов из каждой страны. Телешоу «Кулинарный поединок» — это этап моей жизни, из которого я очень много почерпнул, и мне интересно этим поделиться. Я что-то запомнил, что-то сфото-

графировал, что-то приготовил дома. Тем, что у меня получилось, я и хотел бы поделиться с вами. Потому что это просто.

И если у вас не получается что-то приготовить, читая кулинарную книгу, то это только потому, что ее автор на самом деле это, возможно, и не готовил вовсе. А я это приготовил, и у меня получилось. Поэтому здесь не очень много рецептов... хотя как сказать. Ну, на год вам должно хватить. А через год я подарю вам что-то новое, обещаю.

Почему проект называется «Автостопом по кулинарии»?

Дело в том, что мы не пытались прикрепиться к какой-то конкретной стране. У нас здесь абсолютно разные блюда, разных кухонь мира. Разные способы приготовления. Можете пользоваться пароваркой, можете скороваркой, можете сковородкой — чем угодно. У нас здесь все. Мы не закиваемся на чем-то одном — мы двигаемся разными дорогами и маршрутами. С разными ресторанами, разными поварами, разными людьми.

Кулинария — это Вселенная.

Вот смотрите: человек родился. Первое, что ему нужно, это

любовь и еда. Потом он подрастает, и ему уже нужно хлеба и зрелищ. Но любви это не отменяет. Мы говорим о любви к еде. Мама, вскармливая тебя грудью, то есть давая еду, прививает тебе любовь к миру, получается, что и через еду тоже. Есть куча поговорок, «Путь к сердцу мужчины лежит через его желудок», например. Я не совсем с этим согласен, но отчасти это правда, потому что, когда ты можешь сказать, что твоя женщина прекрасно готовит, или женщина то же говорит о тебе — это великолепно, это ли не любовь? Этим ли не гордиться?

И напоследок. Я вспомнил историю, которая со мной случилась в Испании. Я спросил у шеф-повара ресторана: «Почему ваша еда стоит так недорого?» Он ответил, что еда не может стоить дорого — дорого может стоить вино. То, что вас кормят в ресторанах за бешеные деньги — неправильно. Потому что у продуктов есть своя себестоимость, а у шеф-повара есть свои нормо-часы, и если их соединить, то в результате получится недорогая еда. А вот вино изготавливать очень тяжело и долго, поэтому мы за него и платим. Так что запомните: еда не может стоить дорого.

ПРОСТО
ВКУСНАЯ
Еда!



САЛАТЫ

Основная мысль, которую я хочу донести в своей книге, — готовьте с удовольствием.

Небо, планеты — все это нас окружает, мы в этом мире живем и получаем от этого удовольствие. И руки передают это еде. Если вы готовите с хорошим настроением, еда всегда будет вкусной. Она может быть недосоленной или чуть более острой, но она будет вкусной. Перемешивайте руками. Вымойте руки и перемешайте салат — это будет только плюс для него.

Маленький совет: если вы хотите сделать салат со сметаной, возьмите для сметаны отдельную пиалу. Добавьте туда соль, перец — все, что вы хотите для заправки. Перемешайте как следует и этим залейте — не надо класть в салат сметану, а потом солить и перчить. Поверьте — будет вкуснее.

Или, допустим, вам нужен соус из апельсина, лайма, соли, перца и оливкового масла. Вот это все не надо смешивать в салате. Это нужно взбить отдельно и полить приготовленной заправкой салат.

Еще один совет: когда вы приготовили салат, поливайте его соусом в последний момент, непосредственно перед подачей. Чтобы салат не выделял сок, и не было лишней жидкости. Это элементарно — все об этом знают, но почему-то забывают.

Часто вы готовите много всего одновременно. Например, как это у меня происходит: допустим, я в мультиварке делаю котлеты, у меня в кастрюле рис, и я нарезаю салат. Я бросил котлеты, начал резать салат, салат нарезал — и оставил его, просто оставил. Не кладите в холодильник: ледяной салат невкусный. Но и теплый невкусный — выдерживайте среднюю температуру. Не оставляйте продукты надолго.

САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И АВОКАДО

На 4 порции / Время приготовления: 20 мин



200 ГРАММОВ КРЕВЕТОК. Я ПОНИМАЮ, ЧТО ВЫ НЕ БУДЕТЕ ЭТО ОТМЕРЯТЬ, ПОЭТОМУ ПРОСТО ВОЗЬМИТЕ ШТУЧЕК ДВАДЦАТЬ. 20 НЕБОЛЬШИХ КРЕВЕТОК. А ЕСЛИ ВЫ БЕРЕТЕ КОКТЕЙЛЬНЫЕ КРЕВЕТКИ, ВОЗЬМИТЕ 200-ГРАММОВЫЙ СТАКАН И ЕЩЕ ПОЛОВИНКУ.

- Креветки — 200 г
- Апельсин — 1 шт.
- Авокадо — 1 шт.
- Лимонный сок — 2 ч. л.
- Салатные листья — 1 пучок
- Укроп — 2–3 веточки
- Лайм — 1 шт.
- Огурцы — 2–3 шт.
- Соль по вкусу



1 Креветки отварить в подсоленной воде (если они розовые — варить 1 минуту, серые — 3–4 минуты). Охладить, очистить.

2 Апельсин очистить, срезая кожуру вместе с белым слоем и верхним слоем пленок, окружающих мякоть (не забыв подставить миску для стекающего сока). Затем небольшим ножом вырезать из пленок сегменты мякоти.

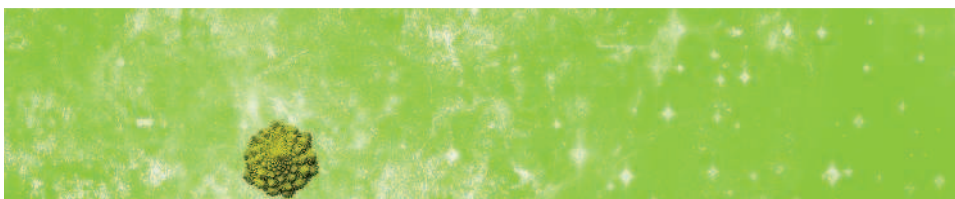
3 Авокадо разрезать пополам, удалить косточку, освободить мякоть от кожуры. Нарезать мякоть тонкими ломтиками, сбрызнуть лимонным соком и выложить на тарелки вместе с дольками апельсина.



4 Салат промыть, обсушить, нарвать руками и выложить на авокадо и апельсин. Сверху выложить креветки. Посыпать укропом.

5 Заправить салат выжатым из лайма соком и солью по вкусу.

6 Нарезать свежие хрустящие огурчики и разложить по краям салата. Сразу подавать.





САЛАТ С КУРИЦЕЙ И РУККОЛОЙ

На 5–6 порций / Время приготовления: 20 мин

1 Шляпки шампиньонов очистить от кожицы, ножки — от возможных загрязнений (не мыть, иначе грибы дадут при жарке много воды и будут просто тушиться). Крупно нарезать. Куриное мясо нарезать брусочками.

2 Хорошо разогреть большую сковороду с растительным маслом и быстро обжарить на ней кусочки курицы (примерно 5 минут). В конце посолить и поперчить по вкусу, снять и остудить.

3 Обжарить шампиньоны — достаточно нескольких минут, чтобы грибы были готовы. Так же отложить и остудить.

4 Приготовить заправку, смешав ее ингредиенты в небольшой миске.

5 Рукколу промыть и обсушить. Выложить на тарелки, сверху — курицу и грибы. Полить заправкой. Дополнить салат тонкими хлопьями пармезана и слегка обжаренными на сухой сковороде кедровыми орешками.



- Шампиньоны — 12 шт.
- Филе куриной грудки — 2 шт.
- Растительное масло — 1 ст. л.
- Руккола — 1 большой пучок
- Пармезан — 80 г
- Кедровые орешки — 3 ст. л.
- Соль и перец по вкусу

Для соуса

- Оливковое масло — 2,5 ст. л.
- Соевый соус — 1 ст. л.
- Свежемолотый перец — щепотка

«ТЕЩИН САЛАТ» С КУРИЦЕЙ

На 5–6 порций / Время приготовления: 40 мин

Филе куриной
грудки — 2 шт.

Сливочное масло —
2 ст. л.

Растительное масло — 1 ст. л.

Шампиньоны — 8 шт.

Чернослив — 2/3 стакана

Яйца, сваренные вкрутую —
3 шт.

Твердый сыр — 100 г

Майонез — 1 стакан

Соль по вкусу



1 Куриное филе нарезать очень мелко, как фарш. Разогреть сковороду с половиной сливочного и растительным маслом. Выложить курицу и обжарить, постоянно помешивая, до готовности, около 5 минут. В конце посолить по вкусу. Снять обжаренную курицу со сковороды, переложить в миску и дать полностью остыть.

2 Добавить в сковороду оставшееся сливочное масло и обжарить на нем некрупно нарезанные шампиньоны (около 7 минут). Посолить по вкусу, выложить в отдельную миску и также дать полностью остыть.

3 Чернослив без косточек (если он жестковатый, его следует предварительно замочить, затем воду слить и хорошо отжать) мелко нарубить.

4 Яйца разделить на белки и желтки. Белки натереть на крупной терке, желтки отложить — они понадобятся для оформления готового салата. Сыр натереть.

5 В салатник выкладывать слоями обжаренную курицу, шампиньоны, яичные белки, тертый сыр, чернослив. Каждый слой промазывать небольшим количеством майонеза. Повторить слои дважды.

6 Раскрошить яичные желтки и посыпать ими салат сверху.

МНЕ С ТЕЩЕЙ ПОВЕЗЛО, НАДЕЖУСЬ, ЧТО ВАМ ТОЖЕ.
ТЕПЕРЬ ВАЖНО, ЧТОБЫ ПОВЕЗЛО И С КУРИЦЕЙ.

САЛАТ С МУССОМ ИЗ КОПЧЕНОГО ЛОСОСЯ

На 1 порцию / Время приготовления: 25 мин



- Сладкий перец — 0,5 шт.
- Помидор — 0,5 шт.
- Огурец (мелкий) — 1 шт.
- Редис — 2 шт.
- Авокадо — 1 шт.
- Лимонный сок — 3 ч. л.
- Шнитт-лук — несколько перьев

Для мусса

- Лосось копченый — 3–4 ломтика
- Творожный сыр или маскарпоне — 120 г
- Тимьян свежий — 1 веточка
- Лимонный сок — 2 ч. л.



- Соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Для соуса

- Майонез (лучше домашний) — 1 ст. л.
- Вино белое шабли — 1 ст. л.

1 Сладкий перец очистить от перегородок и семян. Из половинки помидора вырезать жесткую сердцевину, нарезать ломтиками, удалить сок с семена-