

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

**Фисенко Олеся Николаевна**

**#НЕХУДЕЕМ**

**Рецепты для тех,**

**кто любит вкусно и по-домашнему**

Ответственный редактор *М. Панфилова*

Художественный редактор *Г. Булгакова*

Технический редактор *О. Куликова*

Компьютерная верстка *О. Розанова*

Корректор *Л. Никифорова*

В оформлении обложки использована

фотография: [baibaz / Shutterstock.com](http://baibaz/Shutterstock.com)

Используется по лицензии от [Shutterstock.com](http://Shutterstock.com)

**ООО «Издательство «Эксмо»**

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндіріші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Tayar belgisi: «Эксмо»

**Интернет-магазин:** [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

**Интернет-магазин:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

**Интернет-дуken:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор 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](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://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](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

**Москва.** ООО «Торговый Дом «Эксмо»

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

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

Подписано в печать 24.09.2019. Формат 80×100<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Гарнитура «Intro Cond». Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,85.

Тираж экз. Заказ

**Фисенко, Олеся Николаевна.**  
Ф63 #Нехудеем. Рецепты для тех, кто любит вкусно и по-домашнему / Олеся Фисенко. – Москва : Эксмо, 2020. –128 с. : ил. – (Кулинарное открытие).

ISBN 978-5-04-101703-3

Если каждый день вы ломаете голову, чем бы еще порадовать своих домашних, а планирование меню становится сущей мукой (кажется, вы уже приготовили все блюда на свете), то вы держите в руках правильную книгу. Олеся Фисенко, основательница кулинарного портала *NeHudeem*, знает, как приучить малышей к омлету с помощью волшебного слова «крутильон» и как приготовить чебуреки, чтобы было вкусно и не так жирно. Семейные завтраки, обеды, ужины и теплая домашняя выпечка – что может быть лучше?

**УДК 641/642**  
**ББК 36.997**



9 785041 017033 >



ISBN 978-5-04-101703-3

© Фисенко О., текст, фото, 2019

© ООО «Издательство «Эксмо», 2020

# Содержание

Вступление.....	8
-----------------	---

## Завтраки

Вафли и оладьи на кефире.....	16
Быстрые оладьи на сметане.....	19
Заварные сметанные блинчики .....	21
Омлет крутильон .....	23
Сырники с кокосом .....	25
Творожная запеканка «Нежность» .....	26
Фриттата с горошком .....	29
Яйца «Бенедикт».....	31

## Обеды

Борщ с пампушками .....	37
Гороховый суп-пюре с беконом и запеченными овощами .....	41
Овощной суп с фрикадельками.....	43

Солянка с копчеными ребрышками .....	45
Пряный суп-пюре с паприкой и креветками .....	47
Холодный литовский борщ (свекольник).....	49

## Ужин

Бефстроганов с грибами.....	52
Сливочные блинчики с мясной начинкой.....	54
Гирос из курицы и домашней питы .....	57
Кордон блю из курицы .....	60
Мясные ежики с овощами в сметанном соусе.....	63
Паста с курицей в томатном соусе.....	65
Рубленые котлеты из курицы .....	67
Фунчоза с курицей и овощами .....	68
Чебуреки .....	71
Запеченная рыба со шпинатом и помидорами черри.....	75
Открытый пирог с семгой и брокколи .....	76
Рыбные котлеты с соусом дзадзики.....	81
Семга с соусом из перца.....	85

## Выпечка

Универсальное тесто на сметане.....	89
Пирожки с яйцом в духовке.....	91

Хлебные лепешки .....	93
Пирожки с картофельной начинкой на сковороде .....	94
Вертушки с маковой начинкой.....	97
Сдобные булочки со штрейзелем .....	100
Сладкая галета с творогом и ягодами.....	102
Маффины с бананом и шоколадом.....	105
Медовые трюфели .....	106
Сахарные творожные рогалики.....	108
Сметанные маффины.....	111
Сырное печенье.....	113
Творожные краффины.....	115
Торт «Наполеон» .....	119
Шоколадно-кофейное semifredo с фисташками и «Орео» .....	122
Шоколадное печенье «Светофор».....	125
Указатель .....	127

# Вступление

Книга, которую вы держите в руках, не только о еде и о рецептах. Это книга о вдумчивости, о том, что модные течения проходят, а вечная классика остается.

Меня зовут Олеся. Я уже несколько лет занимаюсь разработкой рецептов и за эти годы видела, как мои знакомые сидели на бесчисленном количестве диет. Куриное филе с гречкой сменяла диета на вареных яйцах. Видела, как они считали калории, как потом срывались и съедали за раз продукты, которых могло хватить дня на три.

Все это очень печально.

Мы живем в мире информации. И отовсюду она разная. Одни говорят не есть после 18:00, другие ввели тренд на отказ от молочных продуктов, третьи пишут о том, что питаться нужно исключительно жирами. Глютен – зло для всех. Каши по утрам – прошлый век, нужно есть гранолу с ягодами годжи!

И мы верим. Верим всему этому, потому что хотим быть лучше, стройнее, здоровее.

Мало кто задумывается над тем, что каждый из нас индивидуален. Как минимум у каждого есть свои вкусовые предпочтения. И ради чего давиться одной гречкой, отказывая себе во всем? Разные мы еще и по потребностям нашего организма. Для того чтобы придерживаться какой-то диеты, нужно как минимум сдать анализы и пройти консультацию у специалиста. Кто так делает? Я вам отвечаю – единицы.

Я люблю легкие блюда, люблю овощи, рыбу, люблю легкие супы. Люблю просто погрызть сельдерей. И, возможно, следующая моя книга будет именно о таком питании. В этой же книге я хочу поделиться с вами домашними рецептами очень вкусных блюд, которые, я уверена, станут вашими любимыми. Мои рецепты – вне трендов и моды. Это рецепты, по которым вы сможете все приготовить из самых простых продуктов, купленных в магазине у дома.

Это не книга о сложных десертах. Это книга о завтраках, супах, быстрых ужинах и теплой домашней выпечке. Вы убедитесь: интереснее и вкуснее приготовить самой, чем купить готовое в магазине.

Еда не наносит вред, когда мы соблюдаем меру. Когда готовим из качественных продуктов. Когда прислушиваемся к своему организму и даем ему соответствующую физическую нагрузку.

Эта книга как для тех, кто отлично готовит и хочет узнать еще больше рецептов вкусных блюд, так и для тех, кто только подошел к плите. Все мои рецепты отличает одно – они точные. Нет-нет, я не запрещаю вам импровизировать и даже даю советы, какие ингредиенты можно заменить. Я обещаю: точно следуя моему рецепту, вы получите такой же результат, как на моей фотографии.

В моих рецептах все ингредиенты указаны в граммах или штуках. И никаких стака-



нов! Вы же понимаете, насколько они сейчас разные: если в супе или горячем это может не играть существенной роли, то в выпечке или омлете объем ингредиентов сильно отразится на результате. Также в книге вы не

встретите расплывчатых фраз вроде «долейте немного молока».

Я советую всем, особенно тем, кто готовит по рецептам в первый раз, запастись кухонными весами. Это очень нужная на кухне вещь!

## СТАНОВИМСЯ ОТВЕТСТВЕННЫМ ПОКУПАТЕЛЕМ

Вы знали, что 20–25% покупаемых продуктов россияне потом выкидывают, – только вдумайтесь в эти цифры! Так в чем же дело? А в том, что мы часто покупаем больше, чем нам нужно, и не планируем семейное меню.

**Как избежать лишних трат и выбрасывания продуктов? Вот несколько советов.**

### 1. БЮДЖЕТ

Определите свой бюджет на продукты в месяц. Поделите эту сумму на недели.

### 2. МЕНЮ

Начните составлять меню. Если в выходные все члены семьи дома, то вам нужно приготовить завтрак, обед, полдник и ужин. В будни это не всегда актуально. Составьте список приемов пищи на неделю, указав количество человек.

Опросите членов семьи и, учитывая их желания и вкусовые предпочтения, а также ваше понимание, какого рациона вы хотите придерживаться, составьте список блюд на неделю. Если ваших рецептов недостаточно, уделите вечер и поищите (выпишите/сохраните) рецепты из интернета, книг или журналов.

### 3. СПИСОК ПОКУПОК

Выпишите из составленного меню список продуктов и их количество. Посмотрите, что из этого вы можете закупить разово на неделю в супермаркете или на рынке (крупы, мясо с последующей заморозкой, специи, молочные продукты и т. д.), а что лучше покупать в магазине у дома. Старайтесь первое время ходить в магазин со списком продуктов. Так вы будете покупать только нужные вам продукты, запасы будут меньше портиться, и проблема «что же приготовить из того, что скоро испортится» будет решена.

### 4. УПРОЩЕНИЕ

Постарайтесь выделить несколько часов в неделю для заготовок. Тем самым вы значительно сократите время в течение недели на приготовление еды. Например, в этой книге я привела несколько рецептов блюд, которые можно заморозить (сырники, блинчики с мясом, пирог с семгой, фрикадельки для супа). Таких блюд много. Можно приготовить и заморозить лазанью, сделать заготовки с зажаркой для борща, приготовить впрок котлеты и заморозить их.

## 5. ПРАВИЛЬНОЕ ХРАНЕНИЕ

Продукты будут свежими дольше, если вы их будете правильно хранить.

Свежую зелень я всегда храню так: немного обрезаю стебли, ставлю в стакан с холодной водой из-под крана и отправляю в холодильник. Так она простоит не меньше недели. То же самое – со свежей брокколи.

Орехи лучше всего хранить в стеклянных контейнерах или заморозить.

Овощи и фрукты хорошо сохраняют свежесть в бумаге, причем упакованные отдельно друг от друга. Особенно это важно для картофеля, так как на свету он начинает вы-

рабатывать соланин (ядовитый гликоалкалоид). Именно поэтому его нужно хранить в темном месте.

Если вы купили или испекли много хлеба и не успеваете съесть свежим, просто заморозьте его, а затем по необходимости перед подачей подогревайте в духовке.

Не секрет, что на полках холодильника ближе к покупателю ставят продукцию с самым коротким сроком годности. Поэтому будьте внимательны: обязательно проверяйте дату изготовления и выбирайте наиболее свежие продукты.





## НЕСКОЛЬКО ПОДСКАЗОК ДЛЯ ВЫПЕЧКИ

Уверена, что многие термины из мира выпечки вам знакомы, но если нет – они значительно упростят понимание рецептов и некоторых технологий приготовления еды.

В моей книге самый большой раздел – это выпечка, в нем много рецептов с дрожжами. Если вы с ними никогда не работали, не бойтесь, это совсем не сложно.

### 1. ВЗАИМОЗАМЕНЯЕМОСТЬ ДРОЖЖЕЙ

Я в 98% случаев использую сухие быстродействующие дрожжи (инстантные). Есть еще два вида: живые прессованные дрожжи и активные сухие.

Активизация дрожжей разная. И, чтобы не попасть впросак, я практически всегда сначала готовлю опару.

Опара – слегка разведенные теплой водой или молоком дрожжи с добавлением небольшого количества сахара и муки. Опара накрывается тонким полотенцем и оставляется в месте без сквозняков на 10–15 минут. За это время на поверхности появляется пена: это значит, что дрожжи активизировались и можно замешивать тесто.

Если производитель не указал на пачке пропорции, воспользуйтесь следующей формулой:

### Расчет взаимозаменяемости дрожжей:

- 1 г сухих активных дрожжей = 4 г живых прессованных*
- 1 г быстродействующих дрожжей = 3 г живых*
- 1 ч. л. сухих активных дрожжей = 3/4 ч. л. быстродействующих*

После того как из теста сформовано изделие, его оставляют на расстойку. Расстойка – это этап подъема теста в виде уже сформованной заготовки. Расстойка обычно производится или на противне, или непосредственно в форме для выпечки. Перед выпечкой изделие накрывается тонким полотенцем и оставляется на 15–30 минут (в зависимости от рецепта).

За время расстойки тесто насыщается углекислым газом, восстанавливает свою

пористую структуру и клейковинный каркас, нарушенный при формовании заготовок. Как результат – объем заготовок увеличивается на 50–70%.

### 2. РАБОТА С МУКОЙ

В процессе замеса теста и его раскатки или расстойки я часто рекомендую подпылить и припылить. Что же это значит?

Подпылить – слегка присыпать мукой рабочую поверхность/противень/скалку. Это

делается для того, чтобы избежать прилипания теста к поверхностям.

Припылить – слегка присыпать мукой тесто или сформованное из него изделие.

### **3. ФРАНЦУЗСКАЯ РУБАШКА**

Еще один термин, который связан с подпылением и мукой, – французская рубашка. Как правило, в каждом рецепте я даю рекомендации о том, как подготовить форму для вы-

печки или противень перед тем, как выпекать изделие. Самый часто используемый мною метод таков: дно и внутренние стенки формы я смазываю холодным сливочным маслом, затем припыляю тонким слоем муки, потом переворачиваю форму над раковиной и немного стучу по ней. Так из нее высыпаются излишки муки. Этот метод практически всегда позволяет легко вынуть уже остывшее изделие из формы.

