



## АНАСТАСИЯ ЗУРАБОВА

Журналист, блогер и фуд-фотограф.

Кулинарией увлеклась еще в детстве благодаря бабушке и «Книге о вкусной и здоровой пище». С 2012 года ведет кулинарный блог, а летом 2014 года основала первый в России электронный журнал о еде Russian Foodie.

В 2016 году в издательстве «Эксмо» вышла ее дебютная книга «Начни с десерта!» с рецептами популярной американской выпечки, которая стала настоящим хитом продаж.

На сегодняшний день Анастасия является автором кулинарных бестселлеров «Выпей меня! Домашние наливки, настойки, ликеры», «В» — значит выпечка!» и «Бабушка знает лучше. Блюда моего детства», а также учебника, посвященного съемке еды, — «Фуд-фотография. От теории к практике».

Для Анастасии главное в любом блюде — это простота его приготовления и доступность ингредиентов, чтобы оно получалось у всех людей без исключения, вне зависимости от их уровня подготовки и места жительства.



АНАСТАСИЯ ЗУРАБОВА

# СЪЕШЬ МЕНЯ!

РЕЦЕПТЫ ДЕСЕРТОВ

*Желаю вам хорошего настроения  
и вкусных десертов!  
Ваша А. З.*

ХЛЕБ\*СОЛЬ®

Москва 2020

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	9
Основы.....	12
Хитрости и трюки.....	30

## Глава 1. Печенье

Овсяное печенье с бананом.....	47
Шоколадное печенье с морской солью.....	49
Печенье с чаем матча.....	51
Мягкое имбирное печенье.....	52
Апельсиновые бискотти.....	54
Лимонное печенье с трещинками.....	56
Тыквенное печенье.....	59
Песочное печенье с шоколадной начинкой.....	61
Батончики из гранолы с арахисовой пастой.....	64
Печенье на сгущенном молоке.....	66
Миндальное печенье «Амаретти».....	68
Печенье для хороших собак.....	70

## Глава 2. Конфеты

Конфеты «Баунти».....	79
Конфеты «Птичье молоко» с вареной сгущенкой.....	81
Трюфели из белого шоколада с чаем матча.....	84
Трюфели «Чизкейк с малиной».....	86

Медальки с мятной начинкой.....	88
Тоффи с миндалем и шоколадом.....	91
Классические шоколадные трюфели.....	93
Яблочный мармелад.....	95
«Чашечки» с арахисовой пастой.....	96
Трюфели «Орео».....	98
Сливочная помадка.....	100
Сливочная карамель с морской солью.....	103
Маршмеллоу.....	105
Марципан в шоколаде.....	109

### **Глава 3. Кремы, муссы, желе**

Панна котта.....	116
Крем-брюле.....	118
Простой шоколадный мусс.....	120
Малиновый мусс.....	123
Мусс из белого шоколада.....	125
Мусс с «Нутеллой».....	127
Запеченный крем с соленой карамелью.....	128
Желе «Кофе с молоком».....	132
Запеченный крем с чаем «Эрл Грей».....	135
Кокосовая панна котта с чаем матча.....	139

### **Глава 4. Торты в стакане**

Банановый «Наполеон».....	144
Торт «Красный бархат».....	148
Тирамису без яиц.....	153
Яблочный крамбл.....	155

Чизкейк в стакане.....	156
Трайфл «Три шоколада».....	159

## **Глава 5. Мороженое**

Йогуртовое мороженое.....	166
Мороженое «Чизкейк с клубникой».....	168
Мороженое с чаем матча.....	171
Эскимо из банана с арахисовой пастой...	172
Очень шоколадное мороженое.....	174
Эскимо из малины с кокосом.....	177

## **Глава 6. Вафли**

Овсяные вафли с бананом.....	182
Тыквенные вафли.....	184
Шоколадные вафли.....	186
Вафли с арахисовой пастой.....	189
Бельгийские вафли с корицей.....	191
Творожные вафли с лимоном.....	193

## **Глава 7. Сладкие соусы**

Шоколадный соус.....	198
Карамельный соус.....	200
Лимонный курд.....	202
Малиновый соус.....	205
Указатель.....	206





# ВВЕДЕНИЕ

*Дорогие друзья,*

рада приветствовать вас на страницах моей новой книги! В ней вы найдете рецепты моих любимых десертов: печенья, конфет, муссов, кремов, желе, тортов в стакане, а также мороженого, вафель и сладких соусов – одним словом, всего того, что заставляет мое сердце биться чаще и побуждает к кулинарным экспериментам. Все представленные здесь блюда были приготовлены, сфотографированы и съедены не только лично мной, но и подписчиками моего блога. Да-да, вы не ослышались – этот проект необычен тем, что создавался вместе с моими дорогими читателями. В своем профиле в Instagram я регулярно рассказывала о том, как продвигается работа над будущей книгой, показывала бэкстейджи со съемок и предлагала энтузиастам как протестировать некоторые рецепты, так и дать советы по наполнению сборника и даже придумать для него название. И я очень надеюсь, что вам понравится то, что у нас в итоге получилось! Вернуться назад и понаблюдать за тем, как это было, можно по хештегу **#azourabova\_пишемкнигу**.

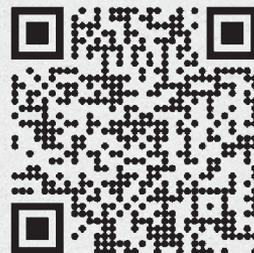
Сразу хочу оговориться: я не профессиональный кондитер, а просто увлеченный кулинарией человек, желающий поделиться с миром своими страстью и опытом. Поскольку я создаю рецепты для таких же кулинаров-любителей, как я, то для их приготовления вам не понадобятся ни профильное образование, ни специальное оборудование, ни редкие ингредиенты. Все, что вам нужно, – это немного времени, капелька упорства, позитивный настрой и хороший аппетит. Я твердо убеждена,

что с таким подходом вы играючи справитесь с любым вызовом! А если что-то вдруг не получится с первого раза, то всегда можно попробовать еще, правда?

По доброй традиции желаю вам удачных кулинарных экспериментов и приятного чаепития в кругу друзей и близких! И не забывайте делиться результатами ваших трудов в соцсетях с хештегами **#azourabova\_съешьменя** и **#инстакулинария** – мне будет очень приятно следить за вашими успехами! А тех, кто оставит отзыв на книгу на сайте одного из книжных магазинов, ждет подарок в виде бонусных рецептов – для этого просто пришлите мне доказательство в Директ в Instagram или на почту **azourabova.official@yandex.ru**.

*До новых встреч!  
Ваша Анастасия Зурабова*

Этикетки для ваших  
домашних сладостей





# ОСНОВЫ

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- сахар
- сахарная пудра
- мед
- сиропы (кукурузный, глюкозный, инвертный)
- яйца
- пшеничная мука
- овсяные хлопья
- разрыхлитель теста
- кукурузный крахмал
- сливки 33-38%
- сливочный сыр
- молоко
- сгущенное молоко
- кисломолочные продукты
- сливочное масло
- растительное масло
- кремовая арахисовая паста
- шоколадно-ореховая паста
- желирующие агенты (желатин, агар-агар, пектин)
- свежие и замороженные фрукты и ягоды
- орехи
- миндальная мука
- кокосовая стружка
- кокосовое молоко
- несладкий какао-порошок
- шоколад
- кофе
- чай матча
- специи
- лимонная кислота
- пищевые красители
- кондитерские посыпки
- песочное печенье
- соль

.....

Не секрет, что успех приготовления блюда и его вкус зависят не только от точного следования рецептуре, но и от качества используемых вами продуктов. Чтобы все десерты из книги получались у вас на ура, я составила список основных ингредиентов, которые вам для этого понадобятся. Давайте подробнее остановимся на некоторых из них.

## САХАР И САХАРНАЯ ПУДРА

Сахар – неотъемлемый компонент всех сладких блюд (не считая диетических), однако есть среди них и такие, которые состоят практически только из него. Например, карамель, помадка, маршмеллоу и тоффи из Главы 2. И здесь характеристики сахара будут напрямую влиять на то, что ожидает вас в конце: восхитительный десерт или одно сплошное разочарование.

Итак, для кондитерских целей выбирайте только белый рафинированный мелкокристаллический сахар категории «экстра», причем желательнее от надежного бренда. При возникновении хоть малейших сомнений в его качестве проведите несложный эксперимент: бросьте в стакан с чистой водой 2 ст. л. сахара и перемешайте. Если сахар полностью растворился, не оставляя осадка, то к его составу претензий нет – можно смело добавлять его в десерты, например, варить из него сахарный сироп (подробнее об этом см. в разделе «Хитрости и трюки» на стр. 30). Если же вода помутнела, то, скорее всего, в сахаре присутствуют посторонние примеси, поэтому класть его в блюдо не стоит.

Помимо белого существует также коричневый нерафинированный сахар, который производится из сахарного тростника. Его обычно используют в выпечке, поскольку он придает тесту ярко выраженный карамельный аромат и красивый янтарный оттенок. В книге он встречается в рецептах печенья из Главы 1.

Бывает, что в некоторых десертах требуется сахар с более мелкими кристаллами, чем у песка, и тогда на помощь приходит сахарная пудра. Например, она нужна для взбивания сливок, приготовления кремов, муссов и начинок для конфет из Глав 2 и 3, а также обсыпки печенья и маршмеллоу. Что важно знать: иногда в сахарную пудру для предотвращения образования в ней комков добавляют антислеживающий агент – как правило, это кукурузный крахмал. В большинстве рецептов этот ингредиент абсолютно лишний, более того, он может даже навредить, поэтому перед покупкой внимательно читайте состав на упаковке. Кроме того, существует еще один нюанс под названием «нетающая сахарная пудра». Ее волшебные свойства объясняются присутствием в ней растительных жиров. Как вы, наверное, уже догадались, она не растворяется в блюдах и неприятно хрустит на зубах, если высыпать ее, скажем, в крем (при этом она абсолютно незаменима для украшения выпечки!). Поэтому будьте крайне внимательны – в магазине очень легко перепутать упаковки.

## СИРОПЫ

В некоторых рецептах в книге встречаются такие ингредиенты, как кукурузный, глюкозный и инвертный сиропы. Они представляют собой густые вязкие жидкости, по консистенции и цвету напоминающие жидкий акациевый мед. Несмотря на различия в их составе, функции у этих сиропов схожие: они необходимы для предотвращения

кристаллизации сахара, а также улучшения текстуры и увеличения срока годности готовых десертов. В пищевой промышленности они используются при производстве конфет, мороженого, зефира, маршмеллоу, мармелада.

Кукурузный, глюкозный и инвертный сиропы свободно продаются в специализированных кондитерских магазинах (последний также известен под торговым названием «Тримолин»), причем стоят очень недорого. При необходимости в некоторых рецептах инвертный сироп можно заменить на то же количество жидкого меда или светлой патоки, однако следует помнить, что эти продукты обладают собственным выраженным вкусом.

Если же вы располагаете свободным временем, то попробуйте приготовить инвертный сироп в домашних условиях – это несложно. О том, как это сделать, я расскажу в разделе «Хитрости и трюки» на стр. 37.

## ЯЙЦА

Яйца в кондитерском деле выполняют множество важных функций. Например, образуют устойчивую пену и формируют «каркас», который удерживает в тесте мельчайшие пузырьки воздуха. Они также поглощают жидкость, делая выпечку мягкой и влажной. Плюс яйца являются природным эмульгатором, предотвращающим расслоение масла и воды и способствующим соединению всех компонентов в однородную массу. Кроме того, они нередко выступают в роли загустителя, что абсолютно незаменимо при приготовлении соусов и заварных кремов (см. Главы 3 и 7).

При этом в блюдах могут использоваться как белок и желток по отдельности, так и все яйцо целиком. Как правило, в заварной крем идут одни желтки, в печенье – яйца целиком, а вот для приготовления суфле понадобятся белки, которые взбиваются в пышную стабильную массу. Оставшиеся после приготовления «лишние» белки и желтки можно использовать в других рецептах из этой книги.

При работе с яйцами необходимо соблюдать ряд несложных правил.

**1.** В магазине выбирайте яйца только из холодильника и самые свежие, с ближайшей датой упаковки, поскольку со временем они усыхают и теряют свои свойства. Также обязательно обратите внимание на их размер: все яйца, произведенные на российских птицефабриках, имеют на скорлупе маркировку с двумя знаками. Первый, «Д» или «С», указывает на свежесть яйца: диетические яйца («Д») должны быть реализованы в течение 7 дней после производства, столовые («С») – в течение 25 дней. Второй знак обозначает весовую категорию яйца: третья категория (3) – 35–44,9 г, вторая категория (2) – 45–54,9 г, первая категория (1) – 55–64,9 г, отборное яйцо (О) – 65–74,9 г, высшая категория (В) – 75 и более г. Во всех своих рецептах я использую яйца категории «СО» весом около 67–69 г. Учитывайте этот момент и компенсируйте разницу в весе пропорционально, иначе на выходе вас может ждать неприятный сюр-

приз – блюдо может попросту не получиться. Если же общая разница в весе составляет всего 10–20 г, то сильно переживать относительно результата не стоит.

**2.** Не забывайте про санитарные нормы. Не используйте яйца с треснутой скорлупой и всегда мойте их с мылом перед тем, как разбить. После контакта с сырыми яйцами обязательно тщательно вымойте руки и протрите те поверхности, с которыми они соприкасались. Если вы не собираетесь подвергать яйца тепловой обработке, то обязательно их пастеризуйте. Для этого опустите их в воду, нагретую до 60 °С, на 3,5 минуты. Очень важно поддерживать эту температуру в течение всего времени пастеризации, не давая ей при этом подняться выше 63 °С, чтобы белок не свернулся (для этого вам пригодится кулинарный термометр).

**3.** Всегда разбивайте яйца по одному и в отдельную мисочку, а не сразу в блюдо. Так вы предотвратите попадание в него испорченных экземпляров, а также кусочков скорлупы, которая затем очень неприятно хрустит на зубах в готовом изделии.

Что касается оптимальной температуры яиц, то для большинства десертов требуются яйца комнатной температуры, поскольку они легче взбиваются и смешиваются с другими ингредиентами. Однако имейте в виду, что разделять яйца намного проще, пока они холодные. Поэтому за 1–2 часа до начала приготовления достаньте их из холодильника, при необходимости отделите желтки от белков и дайте им согреться. Если вы забыли сделать это заранее, то быстро согреть яйца можно, поместив их на 10–15 минут в горячую воду. Однако следите за тем, чтобы ее температура не превышала 60 °С, иначе яйца сварятся.

## СЛИВКИ

В подавляющем большинстве рецептов кремов, муссов и мороженого из Глав 3 и 5 присутствует такой ингредиент, как сливки для взбивания. Конечно, в идеале это полностью натуральный продукт жирностью от 33%, в составе которого только свежие сливки. Однако найти его в наше время нелегко, да и хранится он недолго. Тем не менее постарайтесь выбрать лучший продукт из доступных – без растительных жиров, стабилизаторов, красителей и консервантов. Также имейте в виду, что перед взбиванием сливки необходимо хорошо охладить в холодильнике в течение нескольких часов, иначе они попросту не взобьются. О том, как правильно это сделать, можно прочитать в разделе «Хитрости и трюки» на стр. 35.

## СЛИВОЧНЫЙ СЫР

Этот ингредиент обычно вызывает огромное количество вопросов у читателей моего блога, поскольку входит в состав многих популярных десертов – в первую очередь чизкейков, а также некоторых муссов и кремов для торта. Он представляет со-