

# Содержание

## Простые способы добиться совершенного вкуса

- Соусы и приправы 8
- Специи и семена 10
- Острый белый хрен 13
- Острая ореховая  
аджика 15
- Майонез и соус айоли 16
- Соусы релиш и грибиш 18



# Путешествие вкуса

- *Тельное с солеными  
огурцами* 20
- *Щи постные грибные* 22
- *Жареный рис  
по-китайски* 24
- *Пхали* 27
- *Пастуший пирог* 29
- *Баклажаны  
с йогуртом* 30
- *Овощной тьян* 32
- *Табуле* 35
- *Сырная закуска  
с черносливом* 36
- *Поэле со стручковой  
фасолью и грибами* 37
- *Крем-суп с брокколи  
и чеддером* 39
- *Эстонский  
«Торфяной пирог»* 40
- *Крем-брюле* 42
- *«Умный пирог»* 45

# Вкусные времена года

## Зима

- Тарты с беконом и яйцом 47
- Маринованный лосось 48
- Салат с красной фасолью и киноа 50
- Курица в соусе с шалотом и изюмом 53
- Свекольный салат с заправкой из хрена 54
- Немецкий картофельный салат 57
- Маффины «Magdalenas» 59



## Весна

- Чылбыр (яичница по-турецки) 60
- Нежные шарики из курицы с творогом 63
- Сырный кекс с оливками и грудинкой 65
- Литовский пирог с ревенем 66
- Морковные котлеты 68
- Яичница по-бирмингемски 69

## *Лето*

- Гранола с йогуртом и пюре манго 70
- Шакишка 72
- Нутовые блины 73
- Кабачки с орехово-чесночной начинкой 74
- Печеночный паштет 77
- Сливовый пирог 79
- Абрикосово-медовое суфле 80



## *Осень*

- Тыквенные вафли с яйцом пашот и беконом 82
- Шурпа из баранины 85
- Оссобуко 86
- Рыбные котлеты с творогом 88
- Риболлита 89
- Курица с хересом и лимоном 90
- Пряный яблочный пирог 93
- Воздушная запеканка из тыквы 94

# Простые способы добиться совершенного вкуса

## Соусы и приправы

*Как правило, для завершения вкуса в блюдо достаточно добавить немного соли и свежемолотого перца. Но бывают случаи, когда нужно придать яркости, усложнить вкус, подчеркнуть, добавить пикантности, остроты или сделать акцент. Вот для этого и существуют разные «помощники» — специи, соусы, бальзамы, укусы, пасты и прочее.*

Я решила поделиться с вами тем арсеналом, который всегда есть у меня под рукой.

- Тахини — кунжутная паста, очень полезная. Незаменима для хумуса и других блюд восточной кухни, а также дружит с баклажанами, помидорами, чечевицей, нутом и фасолью. А если к тахини добавить немного жидкого меда, пару капель лимонного сока и затем полить этим творог или крем-фреш — получится восхитительное лакомство.

- Соевый соус (легкий) — думаю, эта приправа в особой рекламе не нуждается. Я использую его постоянно — люблю добавлять в рис, рисовую вермишель, соевую лапшу, к стручковой и спаржевой фасоли, к грибам, к рыбе и морепродуктам, к мясу и курочке, в маринады и супы. В общем, такой «универсальный солдат» на кухне.

- Бальзамик (бальзамический соус) — кисло-сладкая приправа из выдержанного в бочках виноградного сусла. Прославился благодаря своим изысканным вкусовым качествам, насыщенному фруктовому аромату и, опять же, универсальности. Является неизменным атрибутом итальянской кухни. Я обязательно использую его для капрезе, соус очень хорошо дополняет вкус помидоров, базилика и моцареллы. В общем-то, он сочетается со всеми мягкими сырами, особенно с козьими, так что его обычно подают к сырной тарелке. Несколько капель бальзамика — финальный штрих в оформлении листовых

салатов (в сочетании с сыром и орехами). Хорошо подходит для десертов, например для салатов из свежих фруктов и ягод. Чудесно сочетается с инжиром. Бальзамический соус на основе белого винограда используется для блюд из рыбы, рыбных салатов, крокетов, курицы.

- Яблочный уксус — вообще, можно сказать, лечебное средство. О его пользе знали еще в древности, а сейчас, когда большое внимание уделяется правильному и здоровому питанию, он на волне своей популярности. Натуральный яблочный уксус можно купить или приготовить самостоятельно. Он незаменим для заправки многих салатов (особенно зимних — из капусты, свеклы, пастернака, сельдерея, редьки), его также подают к пельменям, холодцу, используют для маринования мяса и рыбы.

- Табаско — пожалуй, самый известный и распространенный острый соус в мире. Прекрасно сочетается с мясными стейками и шашлыками, кебабами, уткой, птицей, креветками, применяется для приготовления острых блюд, соусов для барбекю. Добавлять его нужно буквально по капле. Никакой другой острый соус с ним не сравнится, этот продукт всегда есть в моем холодильнике.

- Дижонская горчица — самый продаваемый вид горчицы. От своих сородичей отличается более мягким вкусом, палево-желтым цветом и сливочной



текстурой. Является завершающим компонентом многих блюд. Особенно хорошо сочетается с холодными мясными закусками — языком, запеченной бужениной, отварной говядиной. Отлично подходит к домашним колбасным изделиям, рыбе горячего копчения. Традиционно подается к заливным блюдам и холодцу. Я добавляю дижонскую горчицу в салатные заправки, в соусе «Цезарь» она обязательна! В сочетании с майонезом (в равных пропорциях) — это замечательный соус к отварным яйцам. Горчицу также добавляют в маринады, смазывают мясо перед запеканием.

- Хрен используют так же, как горчицу. Кроме этого, он подходит к терринам, паштетам, гусю и утке. Лично мне больше нравится белый соус с хреном (сливочный, без свеклы). Но это, конечно, дело вкуса. Крепкий, «злой» хрен, такой, чтобы пробирал до слез, лучше приготовить самостоятельно.

- Васаби — острая японская приправа, «родственница» нашего хрена. Обладает тонким освежающим ароматом редиса, но при этом очень жгучая. Идеально сочетается с суши, роллами, сашими и темпурой (морепродукты в кляре). Я иногда подаю васаби к белой рыбе холодного копчения.

- Рыбный соус (*Fish sauce*) — популярная тайская приправа, которую производят путем ферментации (брожения) из мелкой рыбы, анчоусов, моллюсков. Этот золотисто-коричневый соус имеет очень специфический аромат и насыщенный соленый вкус. Концентрированный рыбный соус я использую всего лишь в нескольких случаях — для приготовления рыбного супа и тайского том-яма. Пару ложек этого соуса добавляю также в бульоны для придания им насыщенного, выраженного вкуса.

- Тапенада — скорее, уже самостоятельная закуска. Эта густая паста прованского происхождения состоит из измельченных оливок, каперсов и анчоусов. Ее щедро намазывают на ломтики поджаренного хлеба.

- И напоследок, у вас должен быть какой-нибудь альтернативный соус. Он нужен на случай, если захочется чего-то эдакого, какого-нибудь непривычного вкусового сочетания, чтобы удивить гостей. Вот для этого и существуют необычные в плане сочетания соусы. У меня для этих целей служит инжирный соус с хреном. Конечно, он на любителя, но со своей задачей справляется.



## Специи и семена

*Думаю, нет особой нужды рассказывать о полезных свойствах тех или иных семян или специй — они давно известны. Я скажу лишь о том, какие из них прижились на моей кухне и почему я использую их постоянно.*

В выборе специй мы в основном руководствуемся своим вкусом и зачастую с опаской относимся к чему-то новому. А зря. На этом поле вкусовых экспериментов могут происходить гениальные открытия. Маленькая щепотка специй или семян может сотворить большое чудо — и привычное блюдо вдруг заиграет новыми красками и оттенками вкуса. Конечно, как и во многом, здесь тоже желательно придерживаться чувства меры. Уж лучше недоложить специй, чем переложить, потому что исправить всегда сложнее. Как правило, специи добавляют в конце приготовления. Но это не догма, в каждом конкретном случае лучше придерживаться точных указаний рецепта. К тому же редко можно обойтись какой-то одной специей, в основном нужно искать идеальных «компаньонов».

Положите пару веточек свежего или сушеного тимьяна при томлении индей-

ки или запекании кролика... и признайтесь, это же божественно!

А обжаренную баранью ногу с золотистой корочкой вы можете представить без розмарина?!

Перед тем как будете запекать цветную капусту в духовке, посыпьте ее копченой паприкой (*pul biber*). И как вам? При случае привезите копченую паприку (хлопьями) из Турции и не благодарите — вы непременно влюбитесь в нее! Только, друзья, держите ее в холодильнике — так она дольше сохраняет свой изумительный вкус!

В тушеную капусту добавьте семена тмина, укропа, а еще несколько бутонов гвоздики. А, что скажете?!

А как же картофельный graten без мускатного ореха? Да я просто не стану готовить его, если вдруг у меня не окажется этой приправы.



А прежде чем готовить плов или ризотто, я обязательно проверю, есть ли у меня шафран.

Ну и какая же пицца без орегано?..

Лавровый лист просто необходим для маринования, консервации, а также практически для всех первых блюд.

Ну а про черный перец нечего и говорить! Его применяют все и везде. Я надеюсь, вы уже давно обзавелись хорошей мельницей и теперь используете исключительно свежемолотый перец, наслаждаясь полнотой его вкуса.

А розовый перец, ребята? У него такой интересный деликатный вкус! У целых плодов практически отсутствует аромат, но стоит только растолочь горошинку — запах будет изумительный. Он превосходно подчеркивает вкус пюре и слабосоленого лосося, птицы и паштетов. Только не используйте специи типа «Четыре перца», где розовый присутствует в смеси с черным, белым и зеленым. Так вы совсем не почувствуете его «интеллигентного» вкуса.

А зеленый перец! Как же он хорош! Он не такой острый, как другие, и имеет более приятный и нежный аромат. Я щедро добавляю его, когда готовлю стейки, птицу, дичь. Он также очень хорош в паштетах и соусах.

Душистый перец с его приятным пряным ароматом — неотъемлемый компонент практически всех маринадов, а также рыбных супов.

Кардамон непременно пригодится для блюд ближневосточной кухни, фасолевых и чечевичных супов, но особенно — для рождественской выпечки.

Черный тмин и черный кунжут я использую в основном в декоративных целях. Они украсят любое блюдо, будь то салаты или пироги.

Семена льна — очень полезная штука. Я добавляю их по горстке во все салаты.

Иногда в моих блюдах появляются зира, сумак, затар, барбарис, куркума, эстра-

гон — но они не самые частые гости на нашем столе.

Ну и на десерт, понятное дело, ваниль. Именно она придает выпечке неповторимый и благоухающий аромат, является главным компонентом крем-брюле, крема сабайон, да и много чего еще. Если нет возможности приобрести стручки ванили, используйте порошок или экстракт, но только натуральные.

Без корицы немыслимы яблочные пироги. Бадьян, гвоздика, кардамон, мускатный орех, лимонная цедра — это все «вкус Рождества», их щедро добавляют в выпечку и напитки. А еще, если будете во Франции, привезите бутылочку волшебной флердоранжевой воды — это ароматная настойка лепестков апельсина. И вот когда вы будете выпекать маффины или кексы, просто добавьте столовую ложку — потом вы все поймете.

Вот, пожалуй, и весь основной список моих неизменных «помощников».





## Острый белый хрен

*Не знаю, как вы, а я до определенного времени к хрену была абсолютно равнодушна. Это притом, что я очень люблю острый вкус, на моем столе круглый год есть острый перец, а чеснок я щедро добавляю во многие блюда. Теперь-то я знаю почему. Раньше в продаже в основном был соус с хреном на свекольном соке — бордового цвета, водянистый, неважный на вкус. Такие традиции тогда были. А вот когда я познакомилась с мамой моего мужа, Еленой Сергеевной, она однажды угостила меня соусом собственного приготовления. Вместо привычной кашицы в баночке был настоящий соус из хрена — беленький, с приятной текстурой, с пронзительно-жгучим вкусом. Ммм, друзья, это же совершенно другое дело! Позже в наших супермаркетах появился подобный, сначала зарубежного производства, а потом и отечественный. Но все равно он значительно отличается от домашнего. Сделать его несложно, а удовольствие — несравнимое! Конечно, я узнала рецепт приготовления этого блюда и делюсь им с вами. К отварному говяжьему языку, холодицу, запеченному или холодному мясу — это то, что нужно!*

### Ингредиенты

- 2 ст. л. тертого корня хрена
- 1 ст. л. сметаны
- 1 ч. л. столового уксуса
- 1 ст. л. кипятка
- соль по вкусу

### Приготовление

Тщательно вымытый корень хрена сначала положите в морозильную камеру. Затем достаньте, очистите, натрите на средней терке. Хрен — товарищ «злой», поэтому будьте осторожны в процессе натирания. Советую открыть окна или делать это во дворе дома или дачи, потому как его летучие вещества быстро раздражают слизистые оболочки.

Тертый хрен положите в глубокую миску, добавьте нужное количество кипятка, уксуса и сметаны. Приправьте солью по вкусу, перемешайте, попробуйте.

Не готовьте сразу много соуса, потому что хранить его можно не больше недели, иначе полезные свойства и острота улетучиваются.





## Острая ореховая аджика

Я не представляю зимнюю еду без каких-либо приправ и соусов. Кусок мяса, люля-кебаб или жареная птица сразу станут ярче с любым ароматным и острым соусом. Аджика, ткемали, табаско, сацебели — в нашем холодильнике всегда есть что-то из этого списка. Как видите, в нем преобладают по-грузински острые соусы и совсем нет места магазинным кетчупам. Считаю, кетчуп и рядом не стоял с домашним соусом, который приготовить проще простого, а результат каждый раз непревзойденный. Можно положить чуть больше чеснока или перца, добавить орехов, зелени — и соус будет уже другой.

Ореховая аджика тоже может быть разной. И даже если у вас нет грецких орехов — ничего страшного, все равно будет вкусно. Ну а если вы приготовите все по рецепту — у вас получится фантастически вкусный соус, его можно есть даже просто так, как закуску. Так что, друзья, немножко творчества, экспериментов — и я уверена, результат вас непременно порадует!

### Ингредиенты

- 500 г помидоров
- 500 г сладкого перца
- 200 г красного острого перца
- 300 г чеснока
- 100—200 г грецких орехов
- 50 мл растительного масла
- 50 г хмели-сунели
- 80—100 г соли

### Приготовление

Сладкий перец и чеснок очистите, пропустите через мясорубку. Постарайтесь зубчики чеснока распределить равномерно между ломтиками перца, чтобы перец хорошо пропитался эфирным маслом чеснока.

Красный острый перец и помидоры тоже пропустите через мясорубку. Добавьте половину нормы хмели-сунели и еще раз прокрутите все вместе.

Посолите, добавляя соль небольшими порциями и пробуя на вкус. Не кладите

сразу всю порцию хмели-сунели и соли, добавляйте их постепенно, чтобы получить нужный вам вкус.

Добавьте растительное масло и измельченные грецкие орехи, хорошо перемешайте.

Разложите аджику в стеклянные баночки, плотно закройте крышками и храните в холодильнике.



## Майонез и соус айоли

*Майонез — универсальная заправка к отварным овощам, зимним салатам, бургерам, сэндвичам. Хороший майонез объединяет все компоненты блюда, подчеркивая его вкус. А как известно, самый лучший майонез — домашний.*

*Айоли — соус на основе оливкового масла, желтков и чеснока. Очень популярен на северном побережье Средиземноморья — от Испании до Италии, а также во французском Провансе. И думаете, почему он так популярен? Да потому что с ним все невозможно вкусно! Берете все съедобное, что у вас есть, макаете в соус, потом еще и еще, пока содержимое баночки не «испарится». А потом берете кусочек свежего хлеба и аккуратно собираете со стенок оставшийся соус — не хочется оставлять ни грамма этого ценного продукта. Казалось бы, тот же домашний майонез плюс чеснок, но до чего же вкусно! Идеальные партнеры — овощи в любом виде: сырые, отварные, запеченные. Отлично подходит и к рыбе, и к курочке, особенно под бокал розового. Так что экспериментируйте и наслаждайтесь!*

### Ингредиенты

- 2 сырых яичных желтка
- 1—2 стакана оливкового масла
- $\frac{1}{8}$  ч. л. дижонской горчицы
- $\frac{3}{4}$  ч. л. лимонного сока
- 1 капля красного винного уксуса
- $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{8}$  ч. л. воды
- $\frac{3}{4}$  ч. л. соли

#### *Для айоли:*

- 2 зубчика чеснока
- соль по вкусу

### Приготовление

В стеклянной миске смешайте венчиком яичные желтки комнатной температуры, горчицу и соль. Где-то через 5 секунд непрерывного взбивания желтки превратятся в однородную кремово-желтую массу. Очень маленькими порциями, буквально по капле, вливайте оливковое масло. Это очень важно, только при таком способе приготовления у вас получится однородный густой соус. Масло можно будет вливать быстрее, как только майонез станет густым. У меня обычно терпения хватает на 1 стакан масла, и получается превосходно. Если вы отличаетесь упорством, можно использовать и 2 стакана, просто у вас будет больше майонеза. Когда его уже станет трудно взбивать, добавьте воду комнатной температуры, лимонный сок и уксус, снова тщательно взбейте. Майонезу нужно настояться несколько часов, чтобы раскрылся его полный вкус. Поставьте его в холодиль-

ник, а перед использованием попробуйте и при необходимости досолите.

Для приготовления айоли разотрите чеснок с солью до состояния пюре, добавьте в домашний майонез, хорошо перемешайте. Поставьте айоли в холодильник — ему тоже нужно настояться.

Если майонез или айоли внезапно расслоились, их можно спасти с помощью сырого желтка. Взбейте его, а затем постепенно, как оливковое масло, введите в майонез. В результате у вас должна получиться густая однородная смесь. Добавьте еще немного оливкового масла, чтобы компенсировать дополнительный желток.

Готовые соусы можно хранить в холодильнике не более 3 дней. Будьте осторожны, используйте только качественные сырые желтки.



## Соусы релиш и грибиш

*Релиш — это приправа, приносящая безграничную радость. Этот соус-дип готовят из очень мелко нарубленных овощей с оливковым маслом. Проще простого. Но вы только попробуйте релиш с холодным картофелем, куском цыпленка или в омлете с отварной говядиной — и вы поймете, что такое блаженство, гарантирую! Эта умопомрачительная смесь украсит все что угодно! А если вы добавите к ней отварные яйца — это будет уже соус грибиш, его можно подавать к любому виду холодного мяса, использовать для сэндвичей и бутербродов, да и просто есть как закуску.*

### Ингредиенты

- 2–5 филе анчоусов
- 2 ч. л. мелко нарубленных корнишонов
- 1 ч. л. мелко нарубленных оливок
- 1 ч. л. каперсов
- ¼ стакана нарезанной зелени (петрушка, кервель, эстрагон)
- 75 мл оливкового масла
- перец и соль по вкусу

#### *Для грибиш:*

- 1 отварное яйцо
- 1 ч. л. дижонской горчицы
- 1 ч. л. белого винного уксуса

### Приготовление

Для соуса релиш анчоусы измельчите (они нужны обязательно!). Оливки и целые обсушенные каперсы мелко нарубите. Все соедините, добавьте измельченные корнишоны и зелень. Заправьте соус оливковым маслом, приправьте солью и перцем по вкусу, хорошо перемешайте.

Для соуса грибиш сначала разотрите желток отварного яйца со щепоткой соли

и горчицей. Добавьте оливковое масло, хорошо перемешайте. Когда смесь станет однородной, влейте уксус и снова перемешайте. Затем добавьте все мелко нарубленные ингредиенты для релиша и измельченный белок отварного яйца. Приправьте солью и перцем по вкусу, тщательно перемешайте.



## Воздушная запеканка из тыквы

*Это одна из самых ярких и самых простейших в своем исполнении запеканок. Манную кашу для теста можно не варить, а просто добавить в смесь сухую манную крупу. В общем, достаточно перемешать все компоненты и запекать массу в духовке 25 минут. И — вуаля! — у вас получится нежнейшая, ароматнейшая, вкуснейшая запеканка. Для осенне-зимнего периода то, что нужно!*

### Ингредиенты

- 500 г тыквы
- 200 г творога
- 2–3 яйца
- 150 г сахара
- 100 г манной крупы
- 200 мл молока
- 50 г сметаны
- 15 г сливочного масла
- щепотка ванили
- соль по вкусу

### Приготовление

Тыкву очистите, нарежьте ломтиками и отварите в подсоленной воде до готовности, около 15 минут. Воду слейте, тыкву хорошенько отожмите и измельчите в пюре с помощью блендера.

Из молока и манной крупы сварите густую кашу. Остудите.

Соедините тыквенное пюре с кашей, добавьте протертый творог, слегка взбитые яйца, сахар, сметану, по щепотке соли и ванили, тщательно перемешайте. Выложите тесто в форму, смазанную маслом.

Выпекайте в духовке при 180 °С около 25 минут. Украсьте по желанию.

