

Посвящается моим девочкам:
маме, бабушке и сестре

**ешь вкусно.
живи долго.
будь
счастлив!**

Анна Шпак

**50 рецептов
для начинающего кулинара**

хлеб*соль®

Москва 2021



СЕЗОННОЕ МЕНЮ

СЫРНЫЙ СУП С ТВОРОГОМ 150
ОСЫНКА С ЧИПСОМ 50
ПЕЧЕНАЯ ЦЫПЦА С ЧИПСОМ 190
САЛАТ С ОВОЩАМИ 60
СТЕАК С АНТИПЕСТАМ 390



оглавление

10	от автора
	глава 1. завтраки
19	томатный омлет с зеленым маслом и семечками
21	оладьи на кефире
23	несладкая овсянка с голубым сыром и грушей
25	пряная овсянка
27	блины по-быстрому
29	яичница-шакшука с аджикой
31	лимонно-творожные булочки за полчаса
33	крок «ленивая мадам»
	глава 2. на закуску
37	форшмак от шпак
39	форшмак от перкиной
41	тосты с намазкой из тунцового айоли
43	тост с авокадо и хрустящим халуми
45	галета
	глава 3. салаты и закуски
49	куриный салат с мацони
51	табуле с креветками, козьим сыром и бархатным томатным соусом
53	салат из разных томатов с сухариками
55	салат с курицей и грейпфрутом
57	капустный салат с пармезаном и трюфельным маслом
59	картофельный салат со сливочным соусом и хамсой
61	овощной салат с тхиной
63	огуречный салат с брынзой, мятой и апельсином

	глава 4-я. супы	105	жареные креветки чимичурри
67	борщ с ботвой и фасолью	107	тилапия в сливочном карри
69	бульон из крыльев		глава 6. овощи и гарниры
71	суп с клецками	111	овощное рагу с цветной капустой
73	суп с грибами и лапшой	113	кабачки, тушенные с чесноком и кориандром
75	суп с овощами	115	жареные помидоры
77	густой куриный суп с кукурузой, зеленью и яйцом	117	жареная картошка с трюфельным маслом
79	овощной суп-пюре с жареной грудкой и колбасками	119	отварной картофель с тархуном
81	тыквенный суп-пюре с копченым сулугуни	121	оладьи из цуккини с пармезаном
	глава 5. горячее	123	цветная капуста в ореховом соусе
85	азу с молодой картошкой и бочковыми огурцами	126	заключение
87	вкусная отварная куриная грудка		
89	куриный шницель-васаби		
91	оладьи из красной рыбы и свеклы с хреновым йогуртом		
93	азиатская лапша с овощами «не вок»		
95	домашняя шаурма		
97	курица, тушенная с финиками		
99	итальянские фрикадельки с пармезаном и соусом маринара		
101	паста с беконом и томатами в сливочном соусе		
103	спагетти с песто, кабачками и кедровыми орешками		



men



от автора

Меня зовут Анна Шпак, и уже более 10 лет я занимаюсь ресторанным бизнесом. Нет, я не стою у плиты, я не шеф-повар. Моя основная работа — придумывать концепции ресторанов, реализовывать их и продвигать. Важную часть этого процесса занимает взаимодействие с шеф-поварами. Это великолепные люди, хорошо знающие свой предмет и отлично в нем разбирающиеся. Однако то, что готовится в ресторанах, практически невозможно повторить дома. По крайней мере, с тем же качеством и внешним видом на выходе. Дома мы не имеем десятков насадок для миксера, вряд ли у нас есть су-вид или полноценный кухонный комбайн. Максимум наших возможностей — это плита, духовка, блендер, электрический чайник, может быть, тостер и разные мультиварки. Шеф-повара разнообразили мой арсенал рецептами соусов, интересных гарниров и научили видеть и чувствовать необычные сочетания продуктов еще до того, как блюдо оказывается во рту. Вся информация, полученная мной у профессионалов, адаптируется под экипировку домашней кухни.

В книге, которую вы держите в руках, речь не пойдет о правильном питании, стандартах здорового образа жизни, о полезном и вредном. Вы держите в руках книгу рецептов, которые легко приготовить на домашней кухне. Многие из них знакомы вам с детства, многие давно в моде в ресторанах. В этой

книге блюда представлены такими, какими их сделали мой опыт общения с профессиональными поварами, десятки проведенных дегустаций и прочитанных кулинарных книг.

Готовлю я с раннего детства. Дом, где я выросла, был знаменит большим продовольственным магазином и небольшим базарчиком около. Там бабушки и дедушки продавали свои дачные излишки, там всегда стояли поджарые рыбаки со свежевыловленным сазаном и пухлый молочник с маслом, ряженкой, кефиром и сметаной «не больше литра в руки!». Раз в день, в районе 10 вечера, в единственную на весь квартал булочную, находившуюся в нашем доме, привозили хлеб. За ним собиралась очередь из соседей. Покупали его прямо из машины. Бывало, что все раскупали еще до того, как хлеб отгрузили. Он был еще теплый и с корочкой, звук хруста которой мне больше нигде не встречался.

В 90-е в небольшом южном городе, где я выросла, не существовало никаких доставок. Мои родители были на работе, и приходилось как-то выкручиваться. Еду тогда готовили каждый день. Даже те, кто ходил на работу с девяти до пяти. Завтрак, обед, ужин. Помните время, когда папа возвращался домой на обед? Сейчас, когда ужин можно за 20 минут получить на дом, искусство готовки превращается в нечто для души. Многие мои друзья совсем не го-



товят, хотя имеют очень хорошие способности и правильно настроенные рецепторы.

Я уверена, что, питаясь «доставкой» постоянно, мы теряем вкус не только к еде, но и к жизни. Ведь что такое готовка? Это самый настоящий досуг, который позволяет побыть наедине с собой, медитативно предаваясь нарезке овощей, или устроить целый перформанс, привлекая к процессу домашних и друзей. Кухня обладает уникальной силой притяжения. Любое застолье не только начинается с кухни, рано или поздно на кухне собирается альтернативное заседание. Почему-то у плиты всегда теплее и все друг к другу ближе. А сколько внимания привлекает открытая кухня в ресторане! Это какое-то волшебство совершается на наших глазах, обнажаются тайны алхимической лаборатории.

Так вышло, что, много лет работая в ресторанном бизнесе, я почти ежедневно готовлю дома. К ежедневному меню у меня очень большие требования. Ресторанная еда не всегда соответствует моим представлениям о том, что называется comfort food. Это не значит, что она плохая — наоборот, некоторые блюда в ресторанах настолько совершенны, что их хочется есть всегда. А то, что я готовлю дома, как правило, призвано сберечь усилия, которые я прикладываю, чтобы отлично себя чувствовать. Имея еженедельные дегустации, я все еще не страдаю гастритом,

а это в нашей профессиональной сфере в некотором смысле достижение.

У каждого из нас с едой связана масса ритуалов и привычек, она занимает большое место в жизни. Я убеждена, что настроение и моральное состояние напрямую зависят от качества и внешнего вида потребляемой пищи и от обстановки, в которой мы едим. Да, еда — это, конечно, топливо. Но есть без удовольствия вредно. Хочется, чтобы в тарелке была гармония, чтобы было не только вкусно, но и красиво, ведь кухонный бог не только в кастрюле, а еще и в тех мелочах, которыми мы окружаем себя во время трапезы. Маргаритка на тарелке, вилка с вензелем из бабушкиного набора, листик базилика на жареной креветке, красивое сочетание овощей разного цвета в салате — все вокруг имеет значение.

Я уверена, чтобы готовить хорошо, совсем необязательно делать это каждый день. Более того, совсем необязательно готовить. Свежий сулугуни, сочный помидор, листья тархуна сверху и ароматное масло с солью — вот вам грузинский «капрезе», нужно только нарезать. Да, рецепты в этой книге будут немного сложнее грузинского «капрезе», главное, не бойтесь ошибиться или сделать что-то не так. Кулинария — это во многом творческий процесс, где есть место импровизации и собственному чутью. Не думаю, что вы испортите блюдо, немного увеличив количество оливкового масла при жарке.