

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

ОМЪЛТОРЪ УЪ ТЪМЪЛЪ 150  
ОПЪМЪЛЪ СЪНЪ ОМЪМЪ 50  
ПЪМЪЛЪ СЪ ТЪПЪМЪМЪ СЪМЪМЪМЪ 100  
ТЪМЪЛЪ СЪ СЪМЪМЪМЪ 150  
ТЪМЪЛЪ СЪ СЪМЪМЪМЪ 150  
ТЪМЪЛЪ СЪ СЪМЪМЪМЪ 150  
ТЪМЪЛЪ СЪ СЪМЪМЪМЪ 150



# 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, тушеные 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 десяток 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 свежельовленным 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 отгружали. 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.