





СОДЕРЖАНИЕ

8 От автора

10 Нюансы и лайфхаки

ГЛАВА 1. СКОРЕЕ, СКОРЕЕ!

14 Палак панир

16 Фалафель

18 Кесадилья с курицей и соусом гуакамоле

20 Паштет из куриной печени

22 Куриные фрикадельки в соусе терияки с рисом

24 Хрустящие палочки из цукини

26 Каннеллони с грушей и рикоттой

28 Чили кон карне

30 Ризотто с грибами

32 Треска с кукурузной кашей

34 Паста с копчеными колбасками в томатном соусе

ГЛАВА 2. ТИХИЙ УЖИН

40 Галета с ветчиной, томатами и сыром

42 Креветки с чесноком, чили и запеченным перцем

44 Суп из запеченных перцев с брынзой и кориандром

46 Запеченный картофель с риемом из тунца

48 Чаудер

50 Лазанья с соусом бешамель

52 Ньокки в соусе песто

ГЛАВА 3. НЕКУДА СПЕШИТЬ

58 Киш с брокколи и лососем

60 Киш с копченой грудкой, цукини и луком-пореем

62 Тортильи и такос

62 *Лепешки тортильи*

63 *Такос с лососем и авокадо*

- 66 Вареники с капустой
- 68 Итальянская пицца с тремя начинками
 - 70 Пицца «Маргарита»
 - 72 Пицца с тыквой и беконом
 - 74 Пицца с грушей и горгонзолой
- 76 Бейглы с начинкой
- 80 Говядина в вине
- 82 Бриошь с сыром и песто
- 84 Домашние бургеры
 - 84 Булочки для бургеров
 - 86 Бургер с котлетой из говядины и смородиновым вареньем
- 88 Гуляш
- 90 Луковый суп
- 92 Домашняя паста с рагу
- 96 Пирог с картофелем и грибами
- 98 Пита
- 100 Фокачча с травами и томатами
- 102 Домашний хлеб
- 106 Рамен с курицей и лапшой

ГЛАВА 4. СОУСЫ

- 112 Луковый мармелад
- 113 Соус песто
- 116 Томатный кетчуп
- 118 Соус с чили и чесноком
- 118 Гуакамоле
- 119 Чимичурри
- 119 Соус терияки

- 122 Указатель





На полке моего книжного шкафа стоит несколько кулинарных книг, по которым я... не готовлю. Это прекрасные книги с аппетитными картинками, я листала их неоднократно, загибая уголки страниц, готовила простые и сложные блюда. Получалось вкусно. Но каждый раз себестоимость блюда была слишком высокой, а некоторые продукты приходилось искать на полках разных магазинов.

Тогда я решила, что когда-нибудь напишу свою книгу с понятным списком продуктов — чтобы вы открыли ее и сразу обнаружили несколько подходящих рецептов, потому что все, что нужно, уже есть в вашем холодильнике.

Простая еда — это то, что я готовлю дома каждый день на протяжении многих лет. Это вареники с капустой из моего дальневосточного детства, это несколько видов пасты и ризотто, потому что итальянская кухня — одна из самых вкусных в мире. Это чили кон карне, кесадилья и такос, потому что эти необычные блюда быстро готовятся и ими можно легко накормить большую компанию. Это киши, галеты, пицца и хлеб, потому что работа с тестом приносит невероятное удовольствие, и я хочу вас этому научить.

Книга поделена на три главы (не считая бонусной с соусами), согласно времени приготовления блюд. Но я открою один маленький секрет: если полностью прочитать рецепт заранее и потратить 10 минут сегодня на подготовку, то приготовление завтрашнего сложного блюда превратится в сущий пустяк.

Надеюсь, что эта книга всегда будет находиться недалеко от плиты и приносить только пользу. Готовьте с любовью и удовольствием!

Виктория Усакова

НЮАНСЫ И ЛАЙФХАКИ

В этом разделе собраны советы, которые улучшат вкус еды и облегчат ее приготовление.

Вкус. Вкусное блюдо — это баланс соли, сахара, кислоты и остроты. Сахар ослабляет кислоту, соль уравнивает остроту. Почти во все томатные соусы добавляется немного сахара.

Соль сильно различается по уровню насыщенности, это зависит от размера солевых крупинок и от ее происхождения. Чем меньше соль, тем она сильнее. Йодированная соль добавляет к еде металлический вкус. Также бывают ароматизированные виды соли, например, копченая. Я часто использую такую соль к мясу, рыбе и картофелю. Как понять, сколько соли класть? Пробуйте и досаливайте, если необходимо!

Специи могут как улучшить ваше блюдо, так и испортить его. Покупайте качественные, немолотые специи, которые хранились в закрытой жестяной или непрозрачной упаковке. Размалывайте их самостоятельно в ступке или импульсами с помощью кофемолки, а затем обжаривайте на сухой сковороде, это раскроет их вкус.

Растительное масло имеет разную температуру кипения. Например, оливковое масло extra virgin закипает при малой температуре, при жарке начинает гореть и выделять канцерогены. Рафинированное же масло — *rotase* — прекрасно подходит для готовки. Я люблю соединять для жарки помас и кусочек сливочного масла — это дает невероятный аромат.

Если пробить в блендере пучок зелени (укроп или петрушка) и полстакана оливкового масла, затем процедить через сито и нагреть, то вы получите ароматизированное зеленое масло, во многих ресторанах им украшают блюда. Попробуйте добавить укропное масло к картофельному пюре, это очень вкусно.

Сливочное масло. Мягкое сливочное масло можно соединить со специями и сухими травами, заморозить в формочках для льда и использовать по необходимости. Я, так же, как и французы, верю: кусочек сливочного масла в любом блюде творит чудеса.

Бульон — основа многих блюд, поэтому варите его впрок и замораживайте порционно в зип-пакетах. Рецепт хорошего бульона прост: мясо на кости, луковица, морковь, лавровый лист, свежая зелень (тимьян, розмарин, петрушка, укроп).

Вино добавляет в блюдо не алкоголь, а кислоту, которая раскрывает вкус нежных продуктов (мяса, рыбы, крахмалистых овощей). В процессе тушения алкоголь испаряется.

Рецепты. Чтение рецепта — уже шаг к приготовлению блюда, всегда читайте рецепт полностью, это поможет разбить процесс на этапы и заранее подготовить все ингредиенты и посуду.

Температура. Посуда, в которой вы готовите, должна быть хорошо разогрета, это простое условие, о котором многие забывают. Если положить мясо в холодное масло, оно начнет тушиться, а не жариться.

