

СОДЕРЖАНИЕ

9 ВСТУПЛЕНИЕ

ТЕОРИЯ

12 Как сократить время на приготовление пищи
12 Бланширование
14 Размягчение
14 Варка
16 Варка на пару
17 Припускание
18 Барбекю и шашлыки
19 Жарка на сковороде
20 Жарка во фритюре
20 Жарка методом стир-фрай
22 Специи. Использование и сочетание с продуктами
23 Как хранить овощи и фрукты
24 Сроки хранения продуктов
25 Таблица мер и весов
26 Энергетическая ценность продуктов. Мясо и птица
27 Энергетическая ценность продуктов. Овощи

3

ЗАВТРАКИ

30 Сливочно-томатная яичница с сыром и зеленью
31 Нежнейший скрэмбл из яиц на ржаном тосте
32 Ролл с курицей и творожным сыром
33 Запеченное авокадо с яйцом
34 Старинные сырники
35 Сладкие сырники
36 Классические сырники
37 Базовое блинное тесто
38 Блины дрожжевые с яблочной карамелью
39 Блины царские с рыбой
41 Тосты с кабачком и помидорами
43 Горячие бутерброды
45 Сандвич с ветчиной и дижонской горчицей
47 Овсянка с яйцом и черным перцем
49 Оладьи с капустой и зеленью
50 Каша «Дружба» с тыквой и сухофруктами
51 Мюсли
53 Тыквенная запеканка с изюмом и яблоками

ЗАКУСКИ

- 57 Брускетта с тыквой
- 58 Брускетта с петрушечным салатом и пряным филе
- 60 Брускетта с козьим сыром, пряными травами и печеными помидорами
- 61 Пряные рулетики с ветчиной и творогом
- 62 Рулет с салатом из ветчины
- 63 Ржаные сэндвичи с мясным салатом
- 64 Бутерброды с бастурмой и шпиком
- 65 Острая закуска из соленых огурцов с помидорной заправкой
- 66 Баклажаны с острым сыром
- 67 Хе-«пятиминутка» из белой рыбы
- 68 Сельдь в горчичной заливке
- 69 Рыбный рулет в сырном омлете
- 70 Волованы ассорти
- 71 Жюльен с грибами
- 72 Жюльен с курицей
- 73 Жареный сыр
- 75 Паштет из говяжьей печени
- 76 Яичный топпинг со свежими огурцами
- 77 Острый сырный топпинг
- 79 Топпинг из семги с творогом и зеленью
- 81 Форшмак
- 83 Ролл с творогом, огурцом и семгой
- 85 Кростини с персиками и курицей
- 86 Панини с лососем и моцареллой
- 87 Глазированная пряная морковь

САЛАТЫ

- 90 Зеленый салат
- 90 Салат из груши и руколы
- 90 Салат из сельдерея и огурца
- 91 Салат с персиками и голубым сыром
- 91 Шпинат с теплой беконной заправкой
- 92 Салат из шпината с базиликом и яблочным уксусом
- 93 Салат из шпината с креветками
- 93 Шпинат с апельсинами и кедровыми орешками
- 94 Итальянский зеленый салат с моцареллой
- 95 Салат из помидоров с брынзой и базиликом
- 96 Пряный салат из помидоров с сырной заливкой
- 97 Французский салат из креветок с грушами и сельдереем
- 99 Салат из томатов с моцареллой и базиликом
- 100 Салат из пасты с помидорами и моцареллой
- 101 Салат «Хориатики»
- 102 Салат из печеной свеклы с черной смородиной
- 103 Винегрет по-московски

104	Гриль-салат из цукини и баклажанов
105	Немецкий картофельный салат с беконом
106	Картофельный салат с печеными и обжаренными овощами
107	Освежающий салат с лисичками
109	Салат «Цезарь» с курицей
111	Салат «Цезарь» с морепродуктами
113	Корейский салат с говядиной
114	Салат из куриных грудок с лисичками
115	Салат с куриным мясом и апельсинами
116	Жареные куриные грудки с печеным перцем
117	Салат «Оливье» с копченостями
118	Салат из соленого лосося
119	Салат из копченого лосося
120	Коктейль из морепродуктов
121	Крабовый салат
123	Салат их тыквы и свеклы с бальзамиком и ароматным сыром

СУПЫ

126	Летний щавелевый суп
127	Легкий грибной суп
129	Французский луковый суп
131	Говяжий бульон с фрикадельками
133	Рассольник с говядиной
135	Фо Бо
137	Том Ям
139	Суп мисо с грибами и тофу
140	Суп с брюссельской капустой
141	Суп с чечевицей
142	Суп-крем из кабачков
143	Овощной суп со шпинатом
145	Суп-пюре из шампиньонов
147	Гаспачо красный
148	Окрошка на кефире с говядиной

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Основные блюда

153	Отбивные из телятины с брокколи
155	Отбивные из курицы с цветной капустой
157	Печень говяжья с яблоком и карамелизированным луком
158	Печень говяжья в пряной панировке
159	Большая пицца ассорти
161	Мини-пиццы ассорти
162	Грибные котлеты
163	Паста со сливочным соусом, шпинатом и творогом
165	Паэлья с морепродуктами

167	Сливочная паста с курицей и лисичками
169	Паста с тыквой и песто
171	Вареники с тыквой
172	Мясо в сырной корочке
173	Рагу из баранины по-гречески
175	Рагу из белой фасоли с копченой грудинкой
177	Жаркое из свинины с фасолью
179	Шаурма с курицей
180	Шаурма с говядиной и грибами
181	Картошечка с грибами
182	Люляки-скорodelки
183	Тыква с телятиной и розмарином
185	Плов из тыквы с телятиной
187	Молодой цыпленок с тыквой и репой
188	Бургеры
189	Красная рыба в тесте
190	Куриные нагетсы
191	Карпаччо из ростбифа
192	Куриное филе в омлете
193	Мясной рулет с яйцами
194	Кармашки из куриного филе с острым сыром
195	Строганина из вырезки

Гарниры

198	Кускус с овощами
199	Зеленая фасоль с помидорами и чесноком
200	Красная фасоль в томатном соусе
201	Остро-сладкие овощи по-азиатски
202	Цветная капуста, запеченная целиком
203	Картофель «Хассельбак»
204	Сладкий картофель по-датски
205	Пикантный сладкий перец
206	Рис с горошком и цукини
207	Кокосовый рис
208	Рис с лисичками и овощами
209	Гречка с грибами и луком
210	Тыква, запеченная со свеклой и сыром чеддер
211	Овощное рагу в итальянском стиле

СОУСЫ

214	Соус по-тоскански
215	Сливочный соус с пармезаном
216	Сливочный соус с миндалем
217	Грибной соус
218	Соус из миндаля
219	Карамельный соус

220	Шоколадно-ванильный соус
221	Шоколадная глазурь
222	Малиново-мятный соус
223	Лимонная глазурь
224	Сырный дип
225	Баклажанный дип
226	Клубничный дип
227	Гуакамоле
228	Соус бобовый
229	Тыквенный соус
230	Творожный соус
231	Томатный соус
232	Наршараб
233	Тхинный соус с кефиром
234	Острый тхинный соус
235	Соус болоньезе
236	Вишневый соус
237	Зеленый соус
238	Черничный соус

ВЫПЕЧКА

Сладкая выпечка

243	Шарлотка с белым шоколадом и сгущенным молоком
244	Слоеный пирог с яблоками и корицей
245	Яблочный тарт-татен
246	Персиково-миндальный тарт
248	Английский чайный кекс
249	Скъяччата со сливами и красным виноградом
251	Шоколадно-ореховый кекс
252	Песочный пирог с шоколадкой глазурью
253	Пирог «Вишневый сад»
254	Яблочный пирог с клюквой и безе
255	Щавелевый пирог с ревенем и клубникой
256	Кофейный творожник
257	Творожник с клубникой
258	Творожники с малиновым соусом
259	Овсяные маффины

Несладкая выпечка

262	Открытый пирог с курицей и шампиньонами
263	Открытый пай с горохом и свиной
264	Открытый пирог со свиной и красной фасолью
265	Греческий пирог «Сиртаки» с маслинами и сыром
266	Двойной а-ля сбарро с вялеными помидорами
267	Домашний сырный лаваш с соусом сациви
268	Ленивые хачапури

СОДЕРЖАНИЕ

269	Пирог с вялеными помидорами и печеным перцем
270	Пирог с помидорами, сыром и курицей
271	Татарский слоеный пирог с рыбой
273	Сметанный пирог с лисичками
274	Хычин с домашним сыром
275	Пирог с картошкой и лесными грибами
276	Фокачча с маслинами и розмарином
277	Сырные вафли с голландским соусом

ДЕСЕРТЫ

281	Фондан из молочного шоколада
283	Чизкейк на основе белого шоколада
285	Чизкейк «Нью-Йорк»
287	Шоколадное пирожное «Макарон»
288	Шоколадное пирожное с клубничным муссом
291	Английские шоколадные пирожные «Брауни»
292	Пирожное «Вишня в шоколаде»
295	Пирожное «Картошка»
297	Пирожное «Шоколадная колбаса» на основе печенья
299	Трюфели из молочного шоколада
300	Профитроли
301	Шоколадное печенье
302	Печенье сметанное
303	Творожно-сахарные треугольнички
305	Слоеный торт с шоколадным муссом и заварным кремом
307	Бисквитное печенье «Мадлен»
309	Торт «Шоколадное суфле»
311	Торт «Шоколадный Наполеон»
313	Английское печенье с корицей
314	Творожный трайфл
315	Панна-котта с апельсином и горьким шоколадом
316	Йогуртовое парфе с клубникой, малиной и персиком

ВСТУПЛЕНИЕ

Научиться хорошо готовить можно в любом возрасте и на любом уровне подготовки, ведь даже именитые профессионалы обмениваются опытом. Главное — понять, что кулинарное искусство — это захватывающий и интересный процесс, он дает простор для творчества и фантазии. В этой энциклопедии вы найдете рекомендации и хитрости, которые помогут отточить навыки и освоить новые кулинарные горизонты, и, конечно, множество рецептов, которые помогут начать готовить с удовольствием.

Всегда помните, что рецепт — это только руководство к действию, рекомендация. Относитесь к процессу приготовления творчески: исключайте ингредиенты, которые вы не любите, заменяйте их любимыми или теми, которые есть в данный момент в холодильнике, пробуйте приготовить одно и то же блюдо с разными приправами и специями, доводите блюдо до совершенства, изменяя пропорции продуктов, и так далее. Словом, дайте волю своей фантазии и тогда повседневная рутина превратится для вас в любимое занятие, которому вы с удовольствием захотите отдавать свое свободное время.

Желаем удачи!



ТЕОРИЯ

КАК СОКРАТИТЬ ВРЕМЯ НА ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ

РАЗБЕРИТЕСЬ С МЕНЮ

Старайтесь планировать меню заранее — это даст возможность купить все необходимые продукты или заказать их с доставкой, а не бежать в магазин в процессе приготовления пищи. Помимо этого, вы сможете планировать и бюджет, ведь получится заранее просчитать расходы на питание.

ИМЕЙТЕ ЗАПАС ПРОДУКТОВ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

Обязательно должны присутствовать: овощи, фрукты, колбасы, сыры, масло, молоко, яйца. Если вам нужно будет быстро что-то приготовить, вы сможете сделать бутерброды, сварить молочную кашу или суп — на это вам потребуется не больше 15 минут. В выходные, когда у вас есть больше свободного времени, вы можете сделать различные заготовки, которые потом облегчат и ускорят процесс приготовления пищи. Чтобы тратить меньше времени на приготовление блюд в будни, попробуйте в выходные запастись домашними полуфабрикатами. Например, налепите котлет, заверните блинчики с различной начинкой, сделайте пельмени и вареники и т.д. Заморозьте все в морозильной камере. Когда вернетесь с работы, вам останется только отварить, пожарить или просто разморозить выбранное блюдо. Если правильно соблюдать все условия хранения, то в замороженном виде полуфабрикаты смогут храниться весьма долго, а вы всю неделю сможете баловать домочадцев вкусной едой, при этом проводя на кухне гораздо меньше времени.

ГОТОВЬТЕ БЛЮДА ПО УЖЕ ОТРАБОТАННЫМ КУЛИНАРНЫМ РЕЦЕПТАМ

Так вы быстрее справитесь со своими хозяйственными хлопотами, ведь вам не придется постоянно сверяться с рецептом. А новые рецепты приберегите для выходных дней, когда вы располагаете большим количеством времени и можете всласть поэкспериментировать.

ОРГАНИЗИРУЙТЕ РАБОЧЕЕ ПРОСТРАНСТВО

Перед приготовлением пищи кухня должна быть чистой, а стол — свободным. Достаньте из холодильника и из шкафов все, что понадобится в процессе работы, тогда не придется совершать лишние движения и отвлекаться. Используйте паузы (например, когда вы ждете закипания воды) для ополаскивания посуды, которую вы уже не будете использовать.

ПОЛЬЗУЙТЕСЬ КУХОННОЙ ТЕХНИКОЙ

Чем больше у вас на кухне различных приспособлений типа кухонного комбайна, миксера и прочих, тем больше вы сэкономите времени. Особенно полезны всяческие приспособления для быстрой резки, шинкования, чистки продуктов. Значительно сокращают время современные приборы, например микроволновка, пароварка, мультиварка. Будет идеально, если они снабжены таймером включения и отключения. Это позволит загружать продукты, выставлять время, а по приходе домой вам останется только подать горячее блюдо к столу.

БЛАНШИРОВАНИЕ

Некоторые продукты перед окончательной тепловой обработкой или замораживанием требуют определенной предварительной подготовки — бланширования. Этот метод блокирует действие ферментов (энзимов) и позволяет сохранить овощи и фрукты свежими, твердыми, снять кожицу или сделать их цвет ярче. Кроме того, бланширование используется, чтобы удалить горечь из некоторых овощей и вывести излишек соли из соленой свинины и бекона. Суть метода заключается в ошпаривании продуктов кипятком и быстром погружении в холодную воду. Бланшировать можно и над паром, что лучше сохраняет форму и питательные вещества овощей и фруктов. Используют для этой цели и микроволновку. Продолжительность бланширования зависит от продукта и ваших целей: если вы хотите облегчить процесс снятия кожицы, 1–2 минут будет достаточно.

В ВОДЕ

В большой кастрюле довести воду до сильного кипения. Подготовить овощи и положить их в сито. Продукты должны размещаться свободно. Погрузить овощи в воду, накрыть кастрюлю и снова довести воду до кипения. По истечении нужного времени вынуть емкость и поместить овощи в ледяную воду, пока они полностью не остынут, воду сразу же слить.

НА ПАРУ

Большую кастрюлю с плотно прилегающей крышкой наполнить на 5 см водой. Вставить в кастрюлю решетку и довести воду до кипения (вода не должна доходить до решетки). Выложить в кастрюлю овощи, свободно уложив их в один слой не толще 5 см, и закрыть кастрюлю крышкой. Держать на пару указанное время, затем переложить в ледяную воду. Когда овощи остынут, воду слить.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ БЛАНШИРОВАНИЯ НЕКОТОРЫХ ОВОЩЕЙ В КИПЯТКЕ / НА ПАРУ

Брокколи, резанные соцветия	4 мин / 3–5 мин
Брюссельская капуста	3–4,5 мин / 3–5 мин
Горох	1,5–2,5 мин / 2–3 мин
Горчица, ростки	2,5 мин (в кипятке)
Капуста кочанная, шинкованная или листья	1,5 мин / 2 мин
Капуста огородная	2,5 мин (в кипятке)
Кольраби, нарезанная кубиками	1 мин / 1,5 мин
Морковь, нарезанная ломтиками	4 мин / 4,5 мин
Кукуруза, початки	6–10 мин / 7 мин
Перец сладкий	2 мин / 3 мин
Спаржа среднего размера	3 мин / 4 мин
Турнепс, нарезанный кубиками	2 мин / 2,5 мин
Фасоль стручковая, зеленая или желтая	2 мин / 3 мин
Цветная капуста, соцветия	3 мин (на пару)
Шпинат	2,5 мин (в кипятке)

В МИКРОВОЛНОВКЕ

Положить в подходящее для микроволновки блюдо 450 г овощей и влить 5 ст. л. воды. Накрыть и держать на полной мощности 4–6 минут. Охладить и воду слить.

ЧАСТИЧНОЕ ОТВАРИВАНИЕ

При частичном отваривании продукты подвергаются теплообработке дольше, чем при бланшировании. Этот метод используют, если старые, огрубевшие овощи нужно приготовить вместе со свежими и обеспечить их равномерное проваривание. Также можно частично отварить овощи заранее, чтобы сэкономить время.

СНЯТИЕ КОЖИЦЫ

С персиков, абрикосов и помидоров можно легко снять кожицу, если опустить их в кипятком всего на 1 минуту. Вынимать из кастрюли с кипящей водой их нужно шумовкой и тут же опускать в холодную воду. Овощи и фрукты можно также просто ошпарить кипятком. Снять с помидоров кожицу будет легче, если предварительно сделать на месте плодоножек крестообразные неглубокие надрезы. Этот метод можно использовать для очистки от кожицы миндаля. Миндаль следует положить в сито, опустить в кипящую воду и подержать в ней 2–3 минуты. Затем удалить размягченную кожицу.

РАЗМЯГЧЕНИЕ

В некоторых случаях, для ускоренного приготовления, мясо, птицу или рыбу перед тепловой обработкой требуется размягчить. Для этого могут быть использованы разные методы.

Самый простой из них — посыпать мясо специальным готовым составом. Однако при этом внутри мясо может остаться жестким. Следующий метод — механический. Вы просто отбиваете мясо и тем самым разрываете мышечные волокна.

Третий способ — вымочить продукты в маринаде на основе вина или уксуса, которые содержат кислоты, изменяющие свойства белков на поверхности и смягчающие волокна.

Именно поэтому для маринования следует брать посуду из материалов, не вступающих в реакцию с кислотами.

МАРИНОВАНИЕ

Продолжительность вымачивания в маринаде зависит от свойств продукта и размера кусков. Мелкие кусочки мяса, которые будут зажарены в гриле или на сковороде, достаточно подержать в марина-

де всего 1 час. А вот большой кусок мяса для жарки в духовке может мариноваться 1–2 дня. Перед тепловой обработкой мясо следует подержать при комнатной температуре, вынув из маринада и обсушив.

БЫСТРОЕ МАРИНОВАНИЕ

Когда времени мало, можно быстро покрыть продукты жидким маринадом или смесью из сухих специй, поместив все ингредиенты в полиэтиленовый пакет и хорошо встряхнув. Лучше нарезать мясо мелкими кусочками.

ОТБИВАНИЕ

Этот метод используется не только для того, чтобы разорвать волокна соединительной ткани, но и для того, чтобы сделать куски мяса тоньше. Так оно быстрее прожарится.

ВАРКА

Метод отваривания позволяет приготовить продукты быстро и без использования жира, что важно для диетического и здорового питания. Кроме того, воду легко довести до нужного уровня кипения и поддерживать на этом уровне (в отличие от масла).

Варка подчеркивает естественный вкус продуктов и сохраняет их цвет и питательные вещества. Варка размягчает мясо, разрушая коллаген, из которого состоит соединительная ткань. Кроме того, этот метод используется для приготовления макаронных изделий, ракообразных, яиц, а также для уваривания соусов.

ВАРКА ОВОЩЕЙ

Большинство овощей следует варить как можно меньше, чтобы сохранить их цвет, структуру и вкус. Варить овощи нужно в минимальном количестве слегка подсоленной воды, чтобы вместе с водой не пришлось сливать и питательные вещества. Чем свежее овощи и чем мельче кусочки, тем быстрее они сварятся.

ВАРКА РАКООБРАЗНЫХ

Варят ракообразных всегда только в панцире. Омаров, крабов и креветок нужно готовить в большой глубокой кастрюле, наполненной как минимум 1,5 л воды или другой жидкости. На каждые 550 г ракообразных добавить 1 л воды и 1 ст. л. соли. Варить при слабом кипении указанное время (см. таблицу), затем вынуть из воды и остудить.



ВАРКА ЯИЦ

В небольшую кастрюлю налить воды, довести до слабого кипения и осторожно опустить яйца. Отсчет времени начинать с момента, когда вода снова закипит. Варить на слабом огне, при необходимости убавив огонь, нужное время (см. таблицу). Если во время варки яйцо треснуло, нужно добавить в воду немного соли или уксуса, чтобы белок коагулировался и перестал вытекать.

ВАРКА МИДИЙ

В отличие от других моллюсков, мидии варят прямо в приправленном бульоне — обычно в белом вине с зеленью. Как только бульон станет горячим, в него закладывают вымытые ракушки мидий и варят. После того как они откроются, их можно подать с бульоном, в котором они варились, если процедить его и частично выпарить (уварить).

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ВАРКИ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ

Брокколи, резанные соцветия	7–10 мин
Брокколи, соцветия	3–5 мин
Горох свежий	3–5 мин
Капуста кочанная, нарезанная треугольными кусками	10–15 мин
Картофель мелкий	15–20 мин
Картофель среднего размера	25–30 мин
Кукуруза, початки	5 мин
Морковь, нарезанная	10–20 мин
Пастернак, нарезанный	8–15 мин
Пастернак, целый	20–30 мин
Фасоль стручковая французская	5 мин
Фасоль стручковая резаная	5–10 мин
Цветная капуста, ломтики	3–5 мин
Цветная капуста, соцветия	5–10 мин
Цветная капуста, целая головка	15–20 мин
Шпинат	1–3 мин
Яйца вкрутую	10–12 мин
Яйца всмятку	3,5–5,5 мин
Краб, крупная клешня	4–6 мин на 450 г
Краб крупный	5–6 мин на 450 г
Креветки крупные	5–8 мин
Креветки средние	3–5 мин
Омар	5 мин на первые 450 г и 3 мин на каждые следующие 450 г
Раки речные	6–8 мин