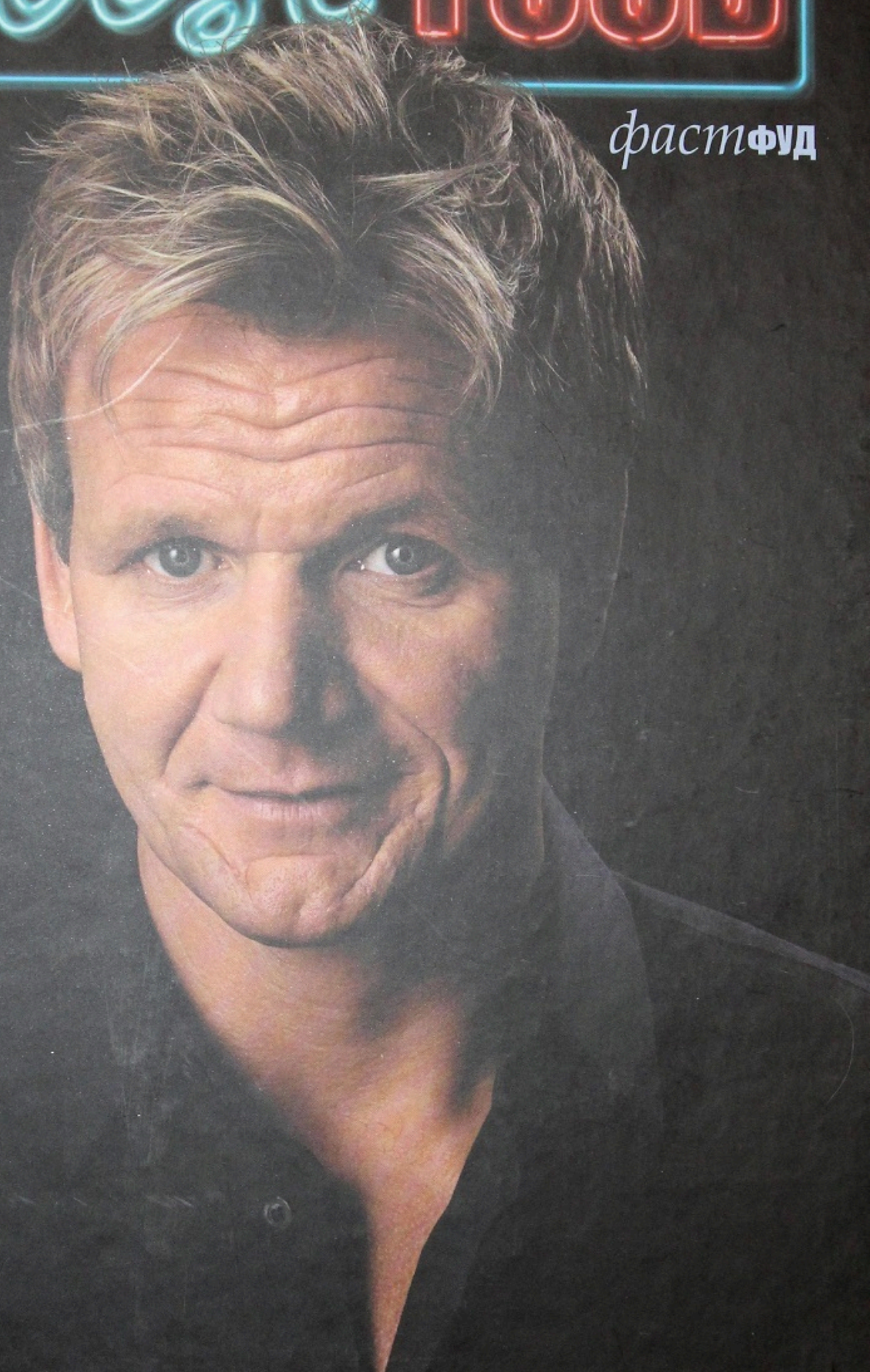


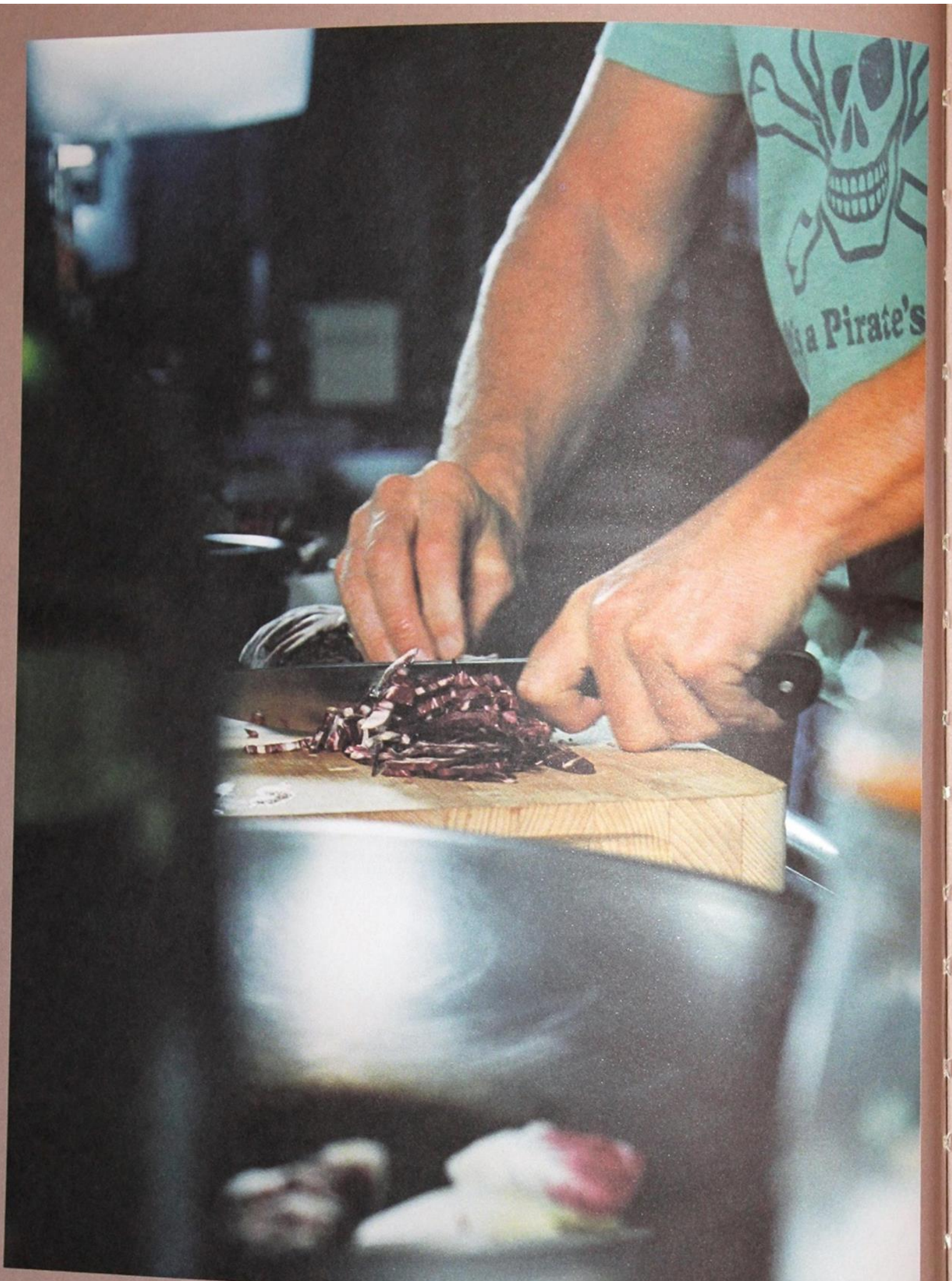
ТОРТОГЕРАМЕ

# fast FOOD

фастФУД









# ГОРДОН РАМЗИ *фаст***ФУД**

С участием  
Марка Сарджента  
и Эмили Куо

Фотографии Джилл Мид



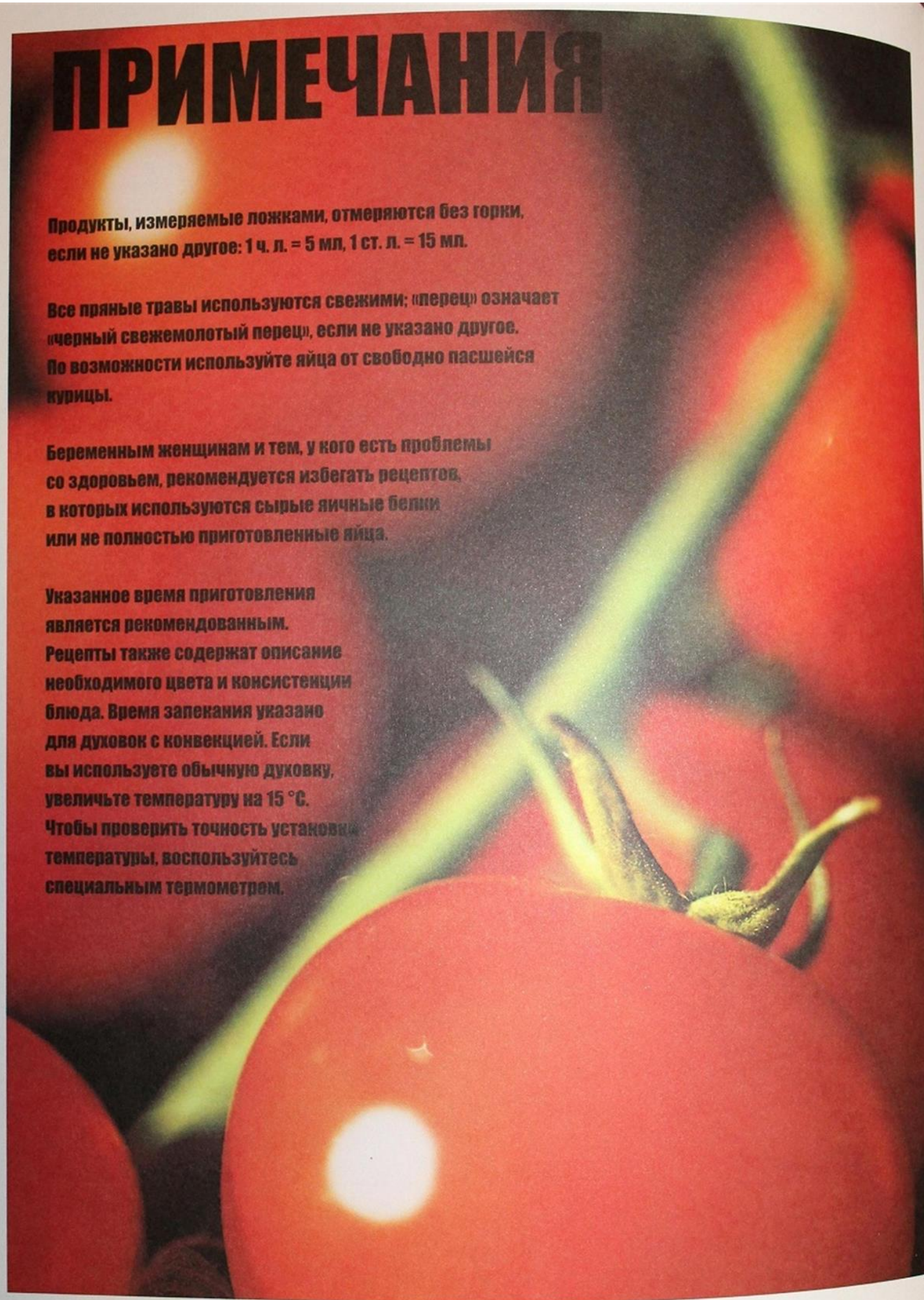
# ПРИМЕЧАНИЯ

Продукты, измеряемые ложками, отмеряются без горки, если не указано другое: 1 ч. л. = 5 мл, 1 ст. л. = 15 мл.

Все пряные травы используются свежими; «перец» означает «черный свежемолотый перец», если не указано другое. По возможности используйте яйца от свободно пасшейся курицы.

Беременным женщинам и тем, у кого есть проблемы со здоровьем, рекомендуется избегать рецептов, в которых используются сырые яичные белки или не полностью приготовленные яйца.

Указанное время приготовления является рекомендованным. Рецепты также содержат описание необходимого цвета и консистенции блюда. Время запекания указано для духовок с конвекцией. Если вы используете обычную духовку, увеличьте температуру на 15 °C. Чтобы проверить точность установленной температуры, воспользуйтесь специальным термометром.





# СОДЕРЖАНИЕ

Введение 8    Иладовая 10

супы 14

Легко и полезно (меню на каждый день) 22

закуски 30

Вкус Марокко (меню для особых случаев) 38

антипасты 46

Готовим по-деревенски (меню на каждый день) 54

салаты 62

Вива Италия! (меню для особых случаев) 70

сэндвичи 78

Фиш-энд-чипс (меню на каждый день) 86

яйца 92

На свежем воздухе (меню для особых случаев) 100

обеда на работе 110

Ароматы Мексики (меню на каждый день) 116

паста 122

На целую компанию (меню на каждый день) 130

морепродукты 136

Пир из тапас (меню для особых случаев) 146

вегетарианские блюда 154

Скромно, но со вкусом (меню на каждый день) 162

рыба 168

Краски лета (меню для особых случаев) 176

мясо 186

Индийские пряности (меню на каждый день) 194

гарниры 200

Угощение по-тайски (меню для особых случаев) 206

фруктовые десерты 214

Быстрый воскресный обед (меню на каждый день) 222

кремовые десерты 228

Коктейль-party (меню для особых случаев) 238

Основы 246

Алфавитный указатель 250

Благодарности 256



# ПЕРЕЧЕНЬ РЕЦЕПТОВ

## Рыба и морепродукты

- Мидии с ароматным коксовым соусом (с. 137)
- Устрицы в стопках (с. 140)
- Тосты с авокадо, раками и майонезом (с. 79)
- Крабовые спринг-роллы (с. 139)
- Холодный дынный суп с гарниром из крабов (с. 20)
- Обжаренные морские гребешки с кукурузной сальсой (с. 33)
- Обжаренные креветки с зеленым перцем (с. 149)
- Креветки с текилой и апельсином (с. 142)
- Плов с креветками (с. 197)
- Самый простой омлет термидор (с. 141)
- Тайское карри из омаров (с. 210)
- Кальмары с маслинами (с. 153)
- Маслины в анчоусах (с. 242)
- Спагетти с анчоусами, чесноком и петрушкой (с. 123)
- Ржаные хлебцы с копченой семгой и кремом из хрена (с. 242)
- Ржаной хлеб с копченой семгой и сливочным сыром (с. 83)
- Севиче из семги (с. 35)
- Маринованная селедка с кремом карри (с. 36)
- Открытый сэндвич со свежим тунцом (с. 82)
- Жареные сардины с гренок (с. 73)
- Суп из лука-порея, картофеля и копченой пикши (с. 15)
- Салат из рисовой лапши с копченой макрелью (с. 114)
- Папарделле с копченой форелью и помидорами (с. 124)
- Рыба в панировке на сковороде (с. 88)
- Жареный хек с томатной приправой (с. 25)
- Палтус в специях «Тандури» с огурцами (с. 169)
- Солнечник со сладким луком и листовой капустой (с. 171)
- Морской язык с майонезом и каперсами (с. 172)
- Семга с ароматом средиземноморья (с. 180)
- Черный лещ с соусом чермула (с. 42)
- Морская форель с фенхелем и водяным крессом (с. 173)
- Камбала с капустой и беконом в сливках (с. 174)

## Мясо и птица

- Суп из восковой фасоли, чоризо и красного лука (с. 19)
- Свекольный суп с копченой уткой (с. 21)
- Брускетта с помидорами и пармской ветчиной (с. 49)
- Брезаола с руколой и пармезаном (с. 49)
- Хрустящая пармская ветчина со спаржей (с. 241)
- Жареные чоризо с петрушкой (с. 149)
- Иберийский хамон с чесноком и нут (с. 153)
- Фокачча с дыней, моцареллой и хамоном pata negra (с. 81)
- Салат из фузилли с маслинами и острыми сосисками (с. 113)
- Паста с панчеттой, луком-пореем и грибами (с. 127)
- Колбаски с фасолью (с. 115)
- Курица с лимоном (с. 164)
- Запеченная курица с рагу из баклажанов, помидоров и цуккини (с. 133)
- Салат из жареной курицы (с. 113)
- Перепелки с кольраби и ореховой тыквой (с. 187)
- Телячьи эскалопы с обжаренными овощами (с. 191)
- Телячьи отбивные (с. 74)
- Молочный ягненок с пюре из горошка (с. 225)
- Стейки из ягнятины с перцем (с. 104)
- Отбивные из баранины с чесночно-травяным маслом (с. 188)
- Запеченные свиные отбивные с пикантным соусом (с. 57)
- Фахитас из говядины со сметаной и гуакамоле (с. 119)
- Риб-ай стейки с мини-репой в портвейне (с. 190)
- Оленина с кисло-сладким перцем (с. 192)

## Сыр и яйца

- Маринованная моцарелла (с. 50)
- Сыр манчего и айвовое желе на хлебе с маслинами (с. 150)
- Шашлычки из помидорчиков черри и феты (с. 241)
- Бэйглы с пастрами и сливочным сыром (с. 111)
- Инжир с бальзамическим уксусом и рокфором (с. 47)
- Дынный салат с мятой, фетой и фенхелем (с. 65)
- Салат из свеклы с козьим сыром и яблоком (с. 65)
- Пенне с фасолью и козьим сыром (с. 127)



Омлет с беконом, горошком и козым сыром (с. 93)  
Утиные яйца-пашот с анчоусными «палочками» (с. 94)  
Яичница-болтунья с крабовым мясом  
и шнитт-луком (с. 95)  
Запеченные яйца-флорентин (с. 96)  
Теплый салат из кровяной колбасы  
с перепелиными яйцами (с. 99)

## Овощи и крупы

Быстрый минестроне (с. 156)  
Суп из горошка с мятой и пармской ветчиной (с. 17)  
Суп из авокадо и огурца (с. 179)  
Артишоки с лимонно-травяной заправкой (с. 50)  
Сицилийская капоната (с. 31)  
Тосты с грибами и карамелизованным луком (с. 33)  
Горячие панини с овощами (с. 81)  
Салат из обжаренной спаржи и шпината (с. 63)  
Итальянский листовой салат  
с ореховой заправкой (с. 66)  
Салат из сладкого картофеля с фриз  
и мандаринами (с. 69)  
Салат из зеленой фасоли, красного лука  
и пекорино (с. 104)  
Салат из помидоров (с. 180)  
Баклажаны на решетке с тахинной заправкой (с. 41)  
Лингвини с помидорами, маслинами  
и каперсами (с. 124)  
Гратен из перцев с фетой и базиликом (с. 155)  
Овощное карри (с. 159)  
Рататуй (с. 161)  
Пирог с помидорами и песто (с. 103)  
Овощи в воке (с. 203)  
Гратен из брокколи и цветной капусты (с. 203)  
Шпинат с семенами горчицы (с. 197)  
Китайская капуста с грибами шиитаке (с. 210)  
Пюре из зеленого горошка (с. 89)  
Обжаренный картофель в специях «панч фора» (с. 204)  
Картофельное пюре с луком (с. 165)  
Жареная картошка (с. 89)  
Пряный жареный рис с зеленым луком (с. 205)  
Кускус с кормовыми бобами,  
горошком и панчеттой (с. 201)  
Ореховый булгур с травами (с. 156)

## Фрукты

Салат «ям пак» (с. 209)  
Ягодный суп с шампанским (с. 221)  
Дыня с текилой и лаймом (с. 120)  
Ароматные апельсиновые дольки (с. 45)  
Личи с мятным сахаром (с. 213)  
Черника с медом, йогуртом и миндалем (с. 26)  
Летние ягоды с густыми сливками (с. 107)  
Вишня с миндалем и мятой (с. 218)  
Инжир и ежевика, припущенные  
в красном вине (с. 219)  
Карамельный банана сплит (с. 166)  
Ананас на гриле с мятой и жареным кокосом (с. 198)  
Гренки с малиной и рикоттой (с. 215)  
Манговый фул (с. 217)  
Пряные яблоки и груши (с. 58)  
Печеные нектарины с кремом амаретти (с. 183)  
Банановый мусс с карамельным соусом (с. 229)  
Песочное печенье с клубникой (с. 90)  
Трайфл с летними ягодами (с. 233)  
Ягодный чизкейк (с. 134)  
Запеченная рикотта с карамелизованными  
персиками (с. 235)  
Хрустящий крамбл с крыжовником (с. 226)  
Освежающий лимонад (с. 107)  
Мятный мохито (с. 245)  
Чернично-гранатовый физ (с. 245)

## Кофе и шоколад

Мусс из белого шоколада с вишней (с. 231)  
Шоколадная помадка (с. 232)  
Простой тирамису (с. 77)



# ВВЕДЕНИЕ

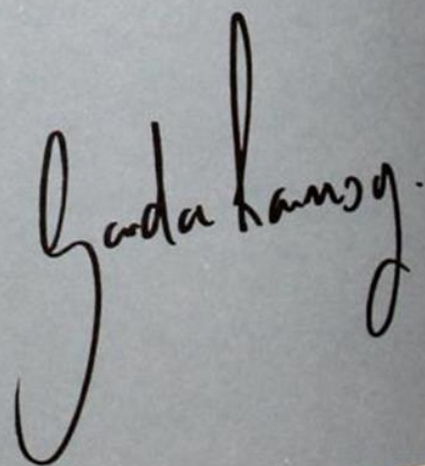
Когда в прошлом году я развернул свою кампанию в поддержку семейных обедов и спрашивал людей, почему они не готовят дома, то чаще всего слышал отговорку «нет времени». Увы, готовая еда и полуфабрикаты для многих из нас стали основой существования. Конечно, очень легко винить современный темп жизни в невозможности питаться правильно, но на самом деле, чтобы приготовить быструю, здоровую и очень вкусную еду самим, нужно приложить совсем немного усилий. И нет лучшего способа собрать вместе всю семью, чем за совместно приготовленным обедом.

Цель моей кампании на этот раз — изменение концепции быстрой еды. Я докажу, что каждый может приготовить несложный обед быстрее, чем ему привезут заказанную пищу.

Прежде всего, покупайте только свежие продукты и готовьте их максимально просто. Хорошие продукты вообще не требуют сложных методов приготовления. Возьмем, к примеру, клубнику из собственного сада: в разгар сезона нужно всего лишь сбрызнуть ее лимонным соком, чтобы подчеркнуть естественную сладость и аромат. То же самое с хорошей свежей рыбой: к ней не нужны замысловатые соусы, достаточно пикантной заправки «винегрет». Если же говорить о мясе, то концепция «быстрой еды» предполагает его приготовление при высокой температуре, так что вы должны знать, какие части туши подходят для этого лучше всего.

Также очень важно иметь на кухне стратегический запас продуктов, не требующих особых условий хранения. Помидоры в собственном соку, запеченные перцы или баночная фасоль оказываются просто незаменимы, когда нужно быстро приготовить ужин в будний день. Даже несколько простых продуктов в холодильнике и морозилке могут существенно сэкономить время. Из пакета замороженного горошка, сметаны и панчетты можно в считанные минуты сотворить восхитительный суп.

Итак, эта книга содержит идеи меню и советы, как лучше распланировать время приготовления. Простые меню из двух блюд подойдут для рабочих дней, тогда как меню из трех блюд — идеальный вариант для приема гостей. Поверьте, я знаю, что значит жить в сумасшедшем ритме! Но как бы заняты вы ни были, пожалуйста, относитесь с должным вниманием к тому, что вы едите.



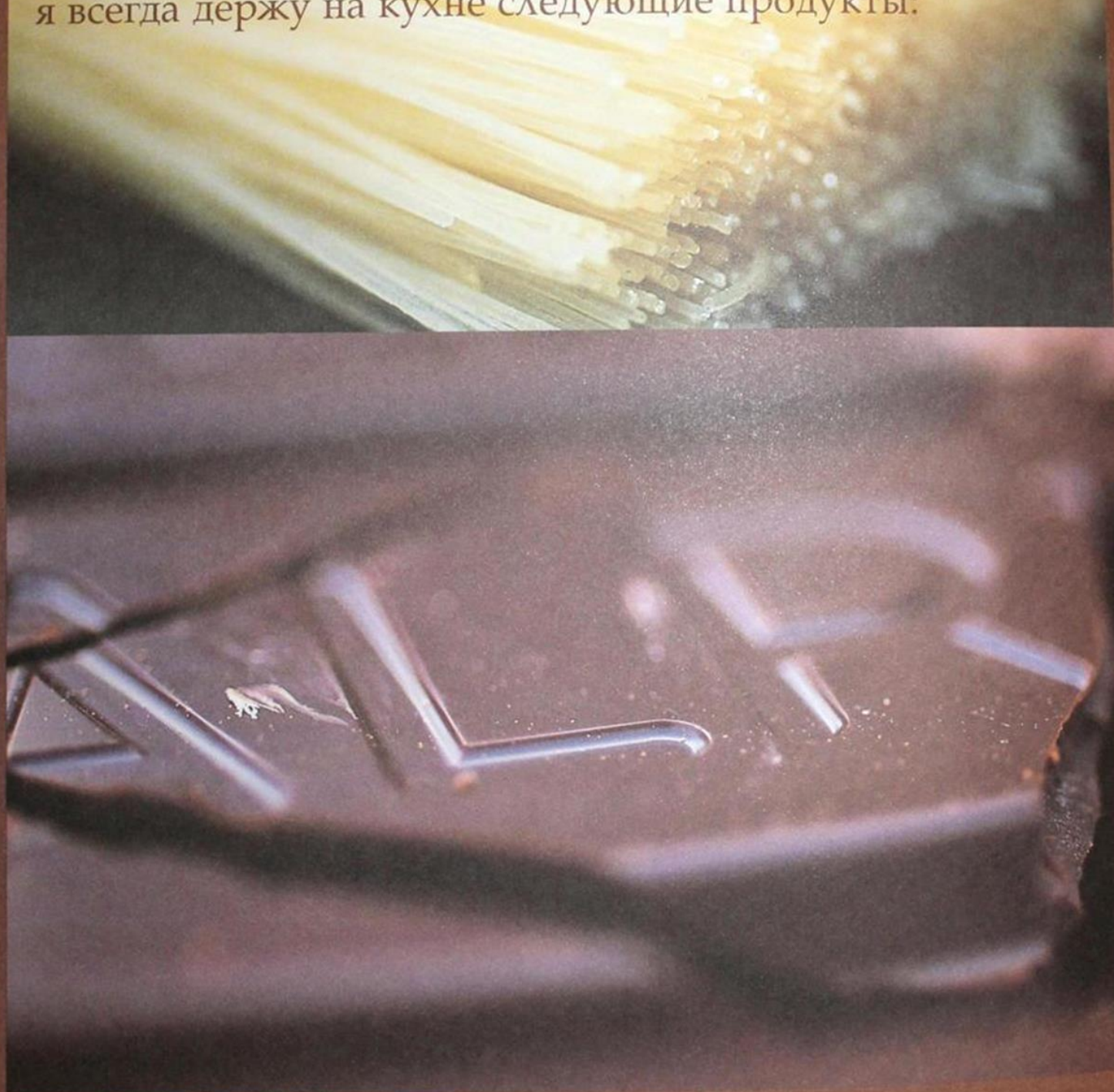






# КЛАДОВАЯ

Кладовая, в которой всегда можно найти массу необходимых продуктов, — залог быстрой успешной готовки. Если большая часть ингредиентов уже есть у вас дома, немного недостающих свежих продуктов всегда можно докупить, например, по дороге с работы. Лично я всегда держу на кухне следующие продукты:





## **Растительные масла**

Оливковое масло для готовки, оливковое масло extra virgin для заправки, арахисовое для фритюра. Ароматные масла: кунжутное, оливковое с трюфелями или масло грецкого ореха.

## **Уксус**

Белый и красный винный уксус, бальзамический, уксус из сидра, хересный, солодовый.

## **Соусы и добавки**

Вустерский соус, Табаско, несколько видов горчицы, кетчуп.

## **Азиатские ингредиенты**

Светлый и темный соевый соус, устричный соус, сладкий соус чили, паста из тамаринда, рыбный соус, мирин, консервированное кокосовое молоко.

## **Продукты Средиземноморья**

Анчоусы в масле, оливки и маслины, каперсы, зеленый перец горошком в отваре, консервированные помидоры.

## **Паста, крупы, лапша**

Несколько видов сухой пасты, рис, кускус, булгур и рисовая лапша.

## **Консервированные бобовые**

Восковая фасоль, нут, фасоль флажоле.

## **Консервированные овощи**

Сердцевиды артишоков, запеченные перцы, вяленые на солнце помидоры в масле, маринованные огурцы.

## **Необходимое для выпечки**

Мука (простая и самоподнимающаяся), сахар (песок, пудра, коричневый, «демерара»), какао-порошок и ванильный экстракт.

## **Кондитерские изделия, сладкое**

Печенье «амаретти», жидкий мед, темный шоколад (около 70 % какао), белый шоколад, сушеный кокос и печенье «Савоярди».



# Свежие продукты

Эти продукты я использую постоянно, поэтому всегда слежу, чтобы дома в них не было недостатка. Они совершенно незаменимы, когда нужно приготовить что-нибудь быстро и вкусно. Каждый раз, когда вы собираетесь в магазин, не забудьте внести их в список покупок.

## Ящик для овощей:

- картофель
- красный и белый репчатый лук
- обычный или банановый лук-шалот
- чеснок
- имбирь

## Холодильник:

- сливочное масло
- молоко
- греческий (натуральный) йогурт
- сметана
- жирные сливки
- сыр пармезан или пекорино
- козий сыр
- сливочный сыр или маскарпоне
- яйца от свободно пасшейся курицы
- панчетта (ломтиками или кубиками) или копченый бекон
- лимоны и лаймы
- свежие травы (см. справа)

## Морозильник:

- хлеб (деревенские батоны, булочки, нарезанный белый и черный хлеб, пита)
- кормовые бобы и горошек
- свежий бульон (куриный, рыбный и овощной)
- слоеное тесто
- хорошее мороженое (включая ванильное)



# ... и обязательно

## Приправы

Само собой, на кухне не обойтись без хорошей морской соли (молдонской или Fleur de Sel) и черного перца. Также нелишними окажутся зеленый и белый перец горошком. Купите прочные мельнички для соли и перца, чтобы можно было намолоть свежую порцию приправ непосредственно перед приготовлением блюда.

## Пряности

Чтобы сделать блюдо ярким, часто достаточно добавить в него щепотку пряностей. Покупать их лучше чаще и понемногу, поскольку их вкус и аромат улетучиваются с невероятной скоростью. Храните их в прохладном темном шкафу. Коробочки кардамона, сельдерейная соль, корица, гвоздика, семена кориандра, кумин, карри, семена фенхеля, гарам масала, молотый имбирь, ягоды можжевельника, порошок чили, семена горчи-

цы, цельный мускатный орех, паприка, нити шафрана, бадьян и стручки ванили.

## Травы

Если у вас есть свой сад, посадите несколько видов трав — например, лавровое деревце, розмарин, шалфей, петрушку, мяту, шнитт-лук и т.п. Или выращивайте зелень в горшках на подоконнике: в теплое время года у вас дома будут благоденствовать даже нежный базилик, петрушка и кориандр.

## Крепкие напитки, ликеры, вино

Многие блюда значительно выиграют, если в них добавить немного алкоголя. Помимо белого и красного вина, я бы посоветовал держать на кухне бутылку бренди, коньяка или кальвадоса; вино марсала или мадеру; ликер «амаретто» и ром; ну и сладкое десертное вино — мускат или Vin Santo.



# fast супы

Суп из лука-порея, картофеля  
и копченой пикши

Суп из горошка с мятой  
и пармской ветчиной

Суп из восковой фасоли,  
чоризо и красного лука

Холодный дынный суп  
с гарниром из крабов

Свекольный суп с копченой уткой



# Суп из лука-порей, картофеля и копченой пикши

На 4 порции

**3 ст. л. оливкового масла**

**2 крупных стебля лука-порей,**

**срезать концы и тонко нарезать**

**500 г картофеля сорта «Шарлот»,**

**очистить и нарезать на кубики**

**размером 1 см**

**1 ч. л. порошка карри**

**морская соль и черный перец**

**400 мл молока**

**300 мл рыбного или овощного бульона**

**1 лавровый лист**

**250 г филе копченой пикши**

**кусочек сливочного масла**

**маленький пучок шнитт-лука,**

**мелко порубить**

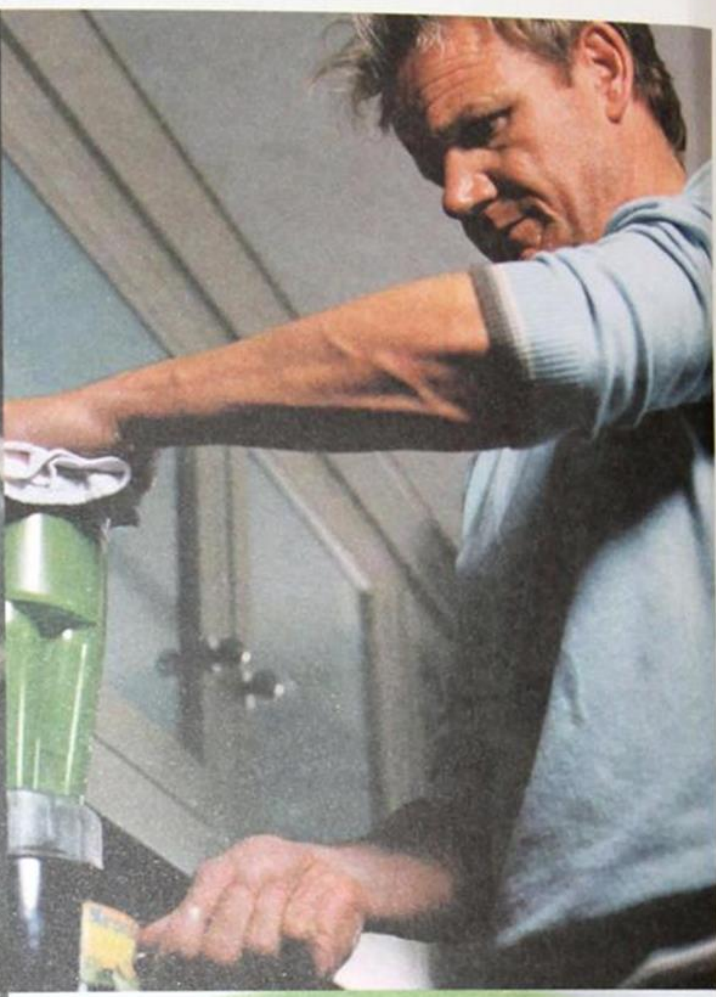
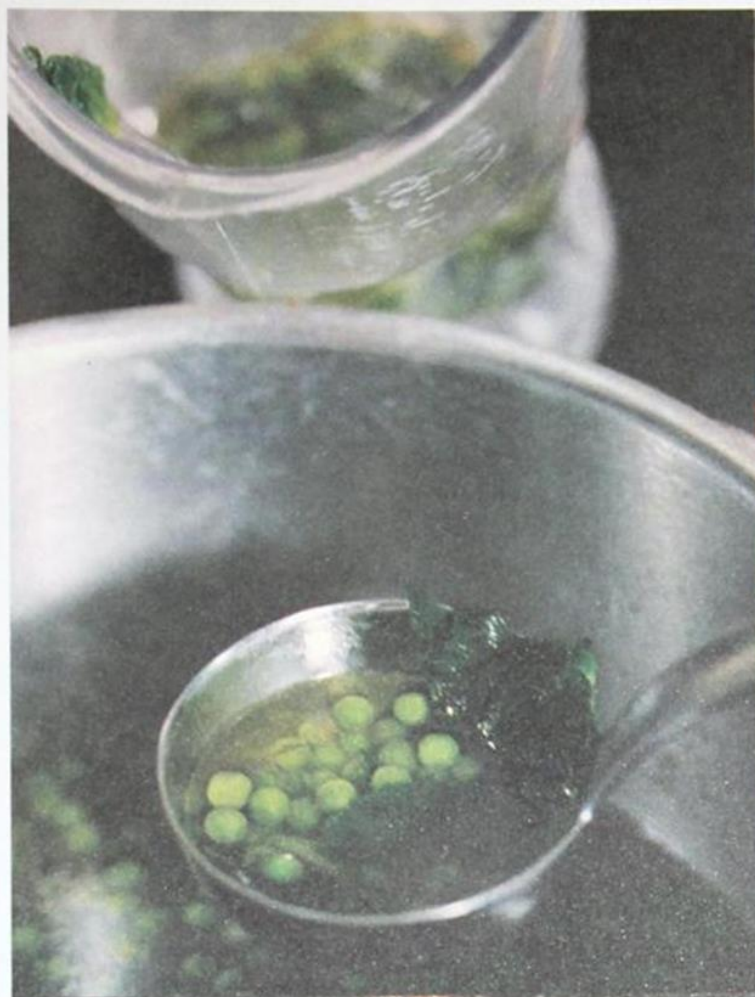
• **Разогрейте оливковое масло** в большой сковороде и обжарьте лук-порей и картофель с карри, солью и перцем на среднем огне в течение 5 минут, пока лук не размягчится. Влейте молоко и бульон, добавьте лавровый лист, доведите до кипения и варите на небольшом огне еще 5 минут.

• **Добавьте рыбу** и припустите в течение 2—3 минут. Выньте ее шумовкой, удалите кожу и разделите на крупные волокна. Переложите  $\frac{1}{4}$  порей и картофеля в миску, добавьте сливочное масло и слегка разомните вилкой. Добавьте пикшу и шнитт-лук.

• **Выньте лавровый лист** и тщательно взбейте суп в блендере. При желании разбавьте горячим бульоном или водой. В подогретые суповые миски выложите горкой размятый картофель с пикшей, а затем аккуратно влейте суп. Сбрызните оливковым маслом и подавайте.









# Суп из горошка с мятой и пармской ветчиной

На 4 порции

**2 ст. л. оливкового масла,  
плюс еще немного для подачи**  
**4 ломтика пармской ветчины,  
порубить**  
**морская соль и черный перец**  
**большая горсть мяты, только листья**  
**500 г зеленого горошка**  
**(свежего или замороженного)**  
**200 г свежей сметаны**

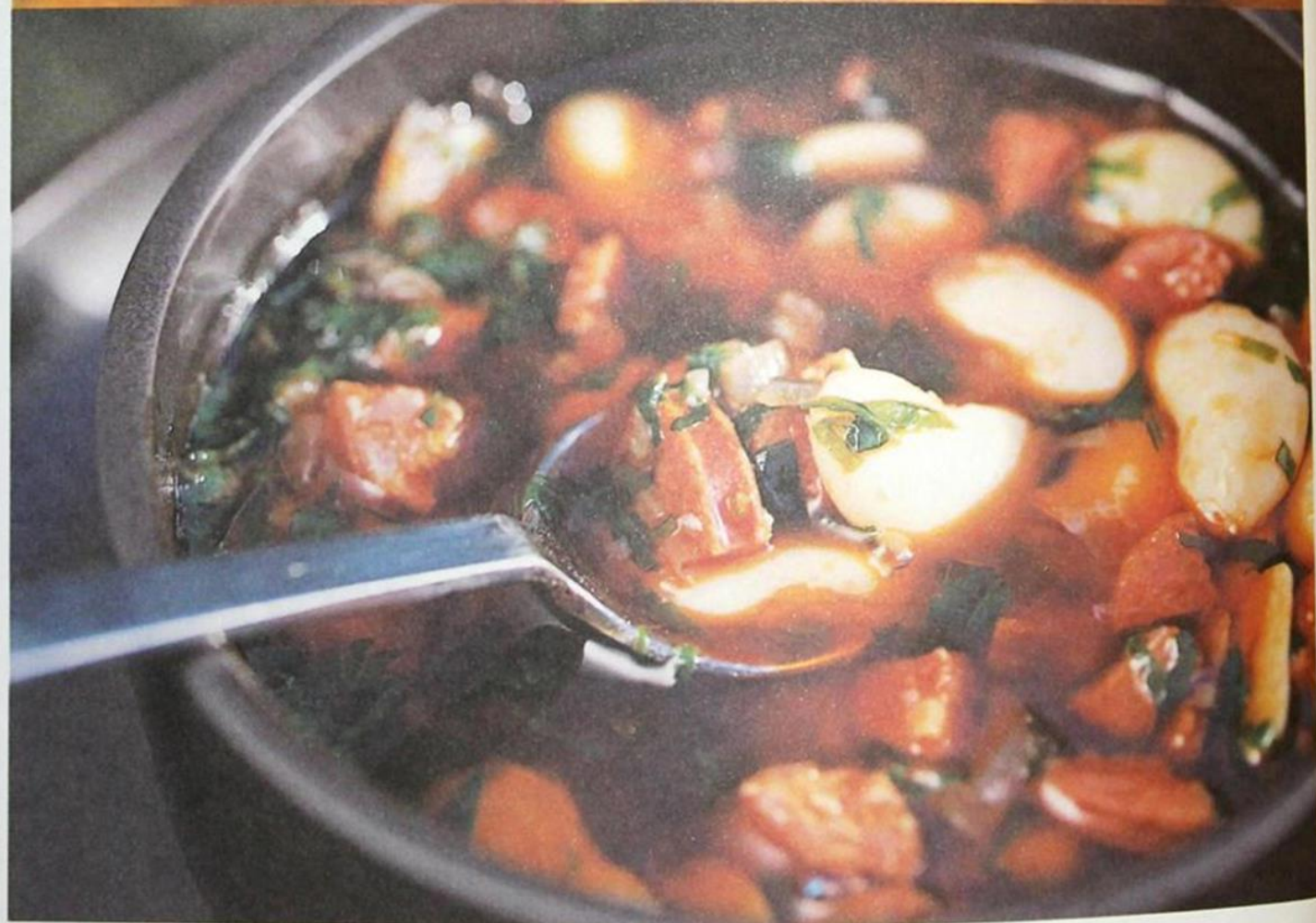
• **Разогрейте оливковое масло** в сковороде. Приправьте ветчину черным перцем и обжарьте ее на сильном огне, перевернув один раз, пока она не подрумянится и не станет хрустящей. Откиньте на дуршлаг, а затем обсушите излишки масла бумажным полотенцем.

• **Листья мяты** опустите в кастрюлю с кипящей подсоленной водой. Снова доведите до кипения, засыпьте горошек и варите 2—3 минуты, пока он не станет мягким, но сохранит ярко-зеленый цвет. Слейте, сохранив жидкость.

• **Переложите горошек и мяту** в блендер. Влейте 500 мл горячего отвара и перемелите суп в однородное пюре. Щедро сбрызните оливковым маслом и добавьте сметану, оставив 4 столовые ложки. Приправьте солью и перцем по вкусу и прокрутите еще раз.

• **Разлейте суп** в подогретые тарелки и положите сверху по ложке сметаны. Посыпьте хрустящей ветчиной и подавайте.







# Суп из восковой фасоли, чоризо и красного лука

На 4 порции

**225 г колбасок чоризо, кожицу снять**

**2 ст. л. оливкового масла**

**2 красные луковицы,**

**очистить и мелко порубить**

**2 зубчика чеснока, очистить**

**и очень тонко нарезать**

**несколько веточек тимьяна**

**2×420 г банки восковой фасоли,**

**слить и промыть**

**морская соль и черный перец**

**немного лимонного сока**

**большая горсть петрушки,**

**крупно порубить**

• **Нарежьте чоризо** на небольшие кусочки.  
• Вскипятите чайник воды.

• **Разогрейте оливковое масло** в кастрюле с тяжелым дном, добавьте лук, чеснок и тимьян. Готовьте, помешивая, 2 минуты, а затем добавьте чоризо. Держите на сильном огне несколько минут, перемешивая, пока чоризо не придаст маслу красновато-золотистый оттенок.

• **Добавьте фасоль** и влейте столько кипятка, чтобы вода покрыла все ингредиенты. Доведите до кипения и варите на слабом огне около 10 минут.

• **Щедро приправьте** солью, перцем и небольшим количеством лимонного сока. Посыпьте рубленой петрушкой и разлейте суп по подогретым тарелкам.



# Холодный дынный суп с гарниром из крабов

На 4 порции

**2 дыни сорта «Шаренте», охладить**  
**4 ст. л. натурального йогурта**

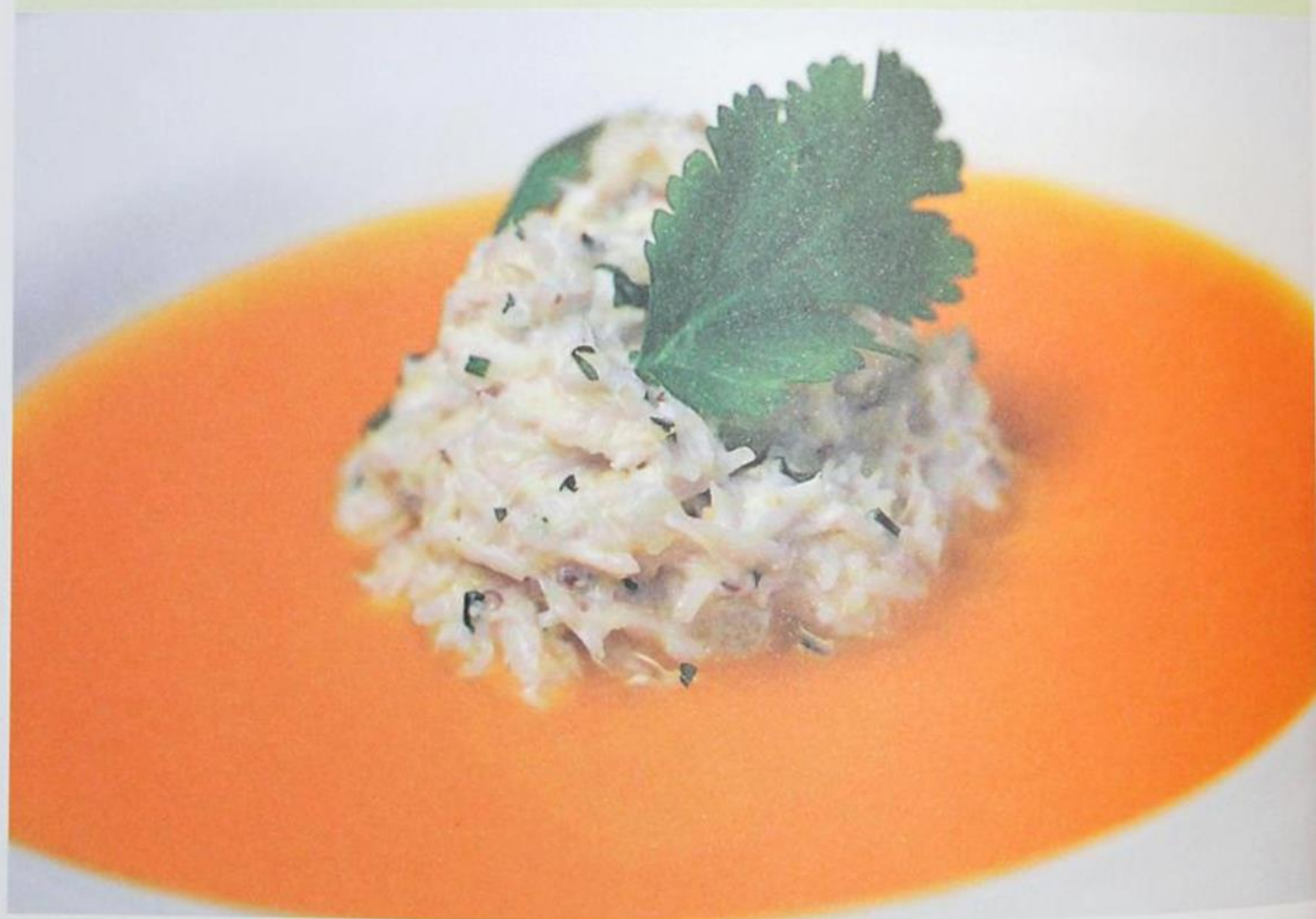
## **КРАБОВЫЙ ГАРНИР:**

**150 г белого крабового мяса**  
**½ луковицы шалот,**  
**очистить и мелко порубить**  
**½ хрустящего яблока, очистить**  
**и нарезать мелкими кубиками**  
**несколько листочков кориандра**  
**1 ст. л. зернистой горчицы**  
**2—3 ст. л. майонеза**  
**немного сока лайма**  
**морская соль и свежемолотый**  
**черный перец**

- **Разрежьте дыни пополам,** удалите семена, срежьте кожу и нарежьте мякоть на куски. Переложите в блендер, добавьте йогурт, 6—7 кубиков льда и немного соли. Перемелите в гладкое пюре, перелейте в контейнер и поставьте в морозилку на время, пока вы будете заниматься крабами.

- **Положите крабовое мясо** в миску и переберите его пальцами, чтобы проверить, не осталось ли в нем кусочков панциря. Добавьте шалот, яблоко и порубленный кориандр, затем горчицу и майонез, чтобы связать ингредиенты между собой. Влейте сок лайма и приправьте солью и перцем.

- **Перед подачей** положите в центр охлажденных суповых мисок по большой ложке крабовой смеси, налейте вокруг холодный дынный суп и украсьте несколькими листиками кориандра.







## Свекольный суп с копченой уткой

На 4 порции

3—4 ст. л. оливкового масла  
1 луковица, очистить и порубить  
1 лавровый лист  
2 зубчика чеснока, измельчить  
2 крупные моркови, порубить  
1 стебель сельдерея, порубить  
500 г вареной свеклы  
600 мл горячего овощного  
или куриного бульона  
морская соль и свежемолотый  
черный перец  
немного лимонного сока  
200 г копченых утиных грудок,  
тонко нарезать  
сметана для подачи

• **В большой кастрюле**, на оливковом масле обжарьте лук, лавровый лист, чеснок, морковь и сельдерей. Готовьте на сильном огне, часто помешивая, 4—5 минут.

• **В это время** натрите свеклу на крупной терке. Добавьте свеклу в кастрюлю и залейте бульоном. Накройте и варите на слабом огне 10 минут, пока овощи не проварятся. Выньте лавровый лист.

• **Перелейте суп в блендер** и перемелите в пюре. При желании приправьте солью, перцем и лимонным соком.

• **Разлейте суп** по подогретым тарелкам. Сверху выложите ломтики копченой утки, украсьте сметаной и сбрызните оливковым маслом.



# Легко и полезно

{меню на каждый день}

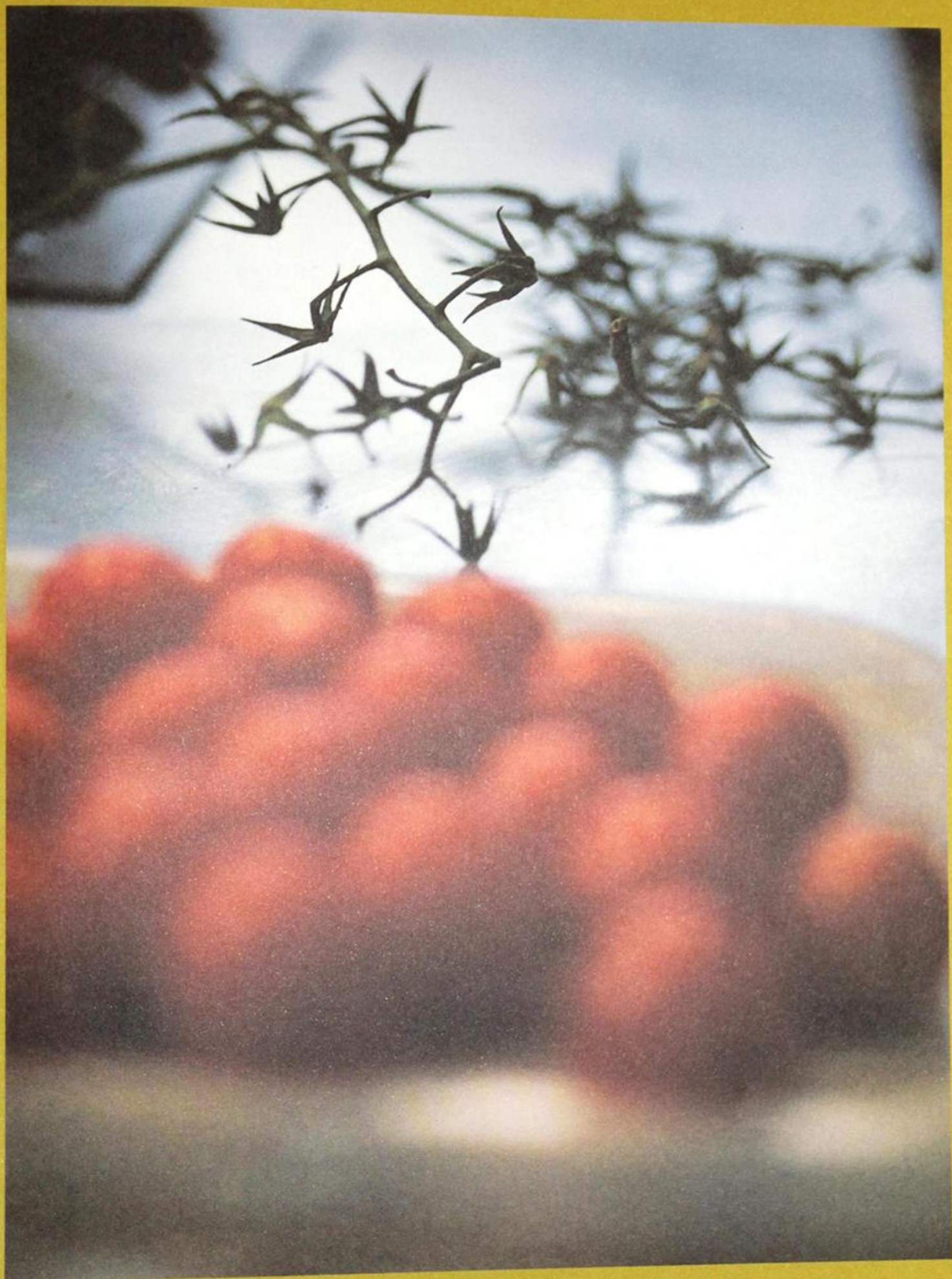
Это меню я считаю идеальным вариантом легкого, вкусного и исключительно полезного обеда. Если вам захочется чего-нибудь более основательного, подайте рыбу с размятым молодым картофелем. Или же оставьте все как есть, включая сливочный, но низкокалорийный черничный десерт. На четверых.

планирование меню

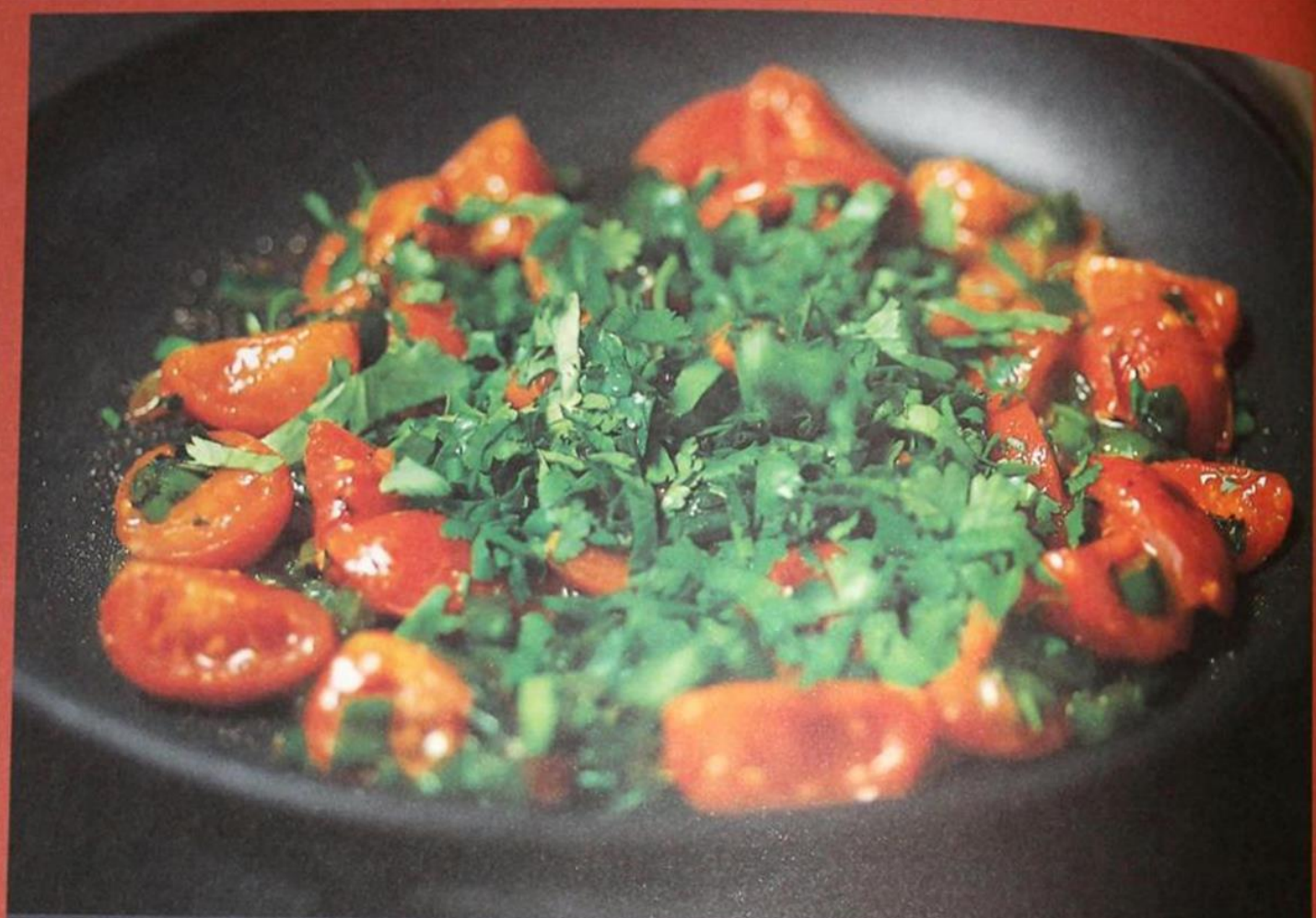
Жареный хек с томатной приправой  
Черника с медом, йогуртом и миндалем

- Смешайте йогурт, мед и чернику, разложите по формочкам и поставьте в холодильник.
- Обжарьте и охладите миндаль.
- Подготовьте все ингредиенты для томатной приправы.
- Обжарьте рыбу и приготовьте приправу.
- Подайте горячее блюдо.
- Посыпьте десерт миндалем и подавайте.











# ЖАРЕННЫЙ ХЕК С ТОМАТНОЙ ПРИПРАВой

«Хека всегда недооценивают, а ведь у него очень нежный и тонкий вкус, похожий на вкус трески. Что еще лучше, хек — продукт экологически чистый и недорогой. Кроме того, его просто готовить, и в нем сравнительно мало костей».

На 4 порции

**4 филе хека, примерно по 170 г каждое**  
**морская соль и черный перец**

**3 ст. л. оливкового масла**

**250 г помидорчиков черри или мелких**  
**сливовидных, разрезать на 4 части**  
**пучок зеленого лука (около 8 перьев),**  
**порубить**

**1 ч. л. мелкого сахарного песка**  
**немного белого винного уксуса**  
**несколько веточек тимьяна**  
**(только листья)**

**небольшая горсть листьев кориандра,**  
**порубить**

## СОВЕТ

Если положить рыбу на холодную сковороду и нагревать постепенно, она не будет скручиваться во время жарки. Такой способ отлично подходит для рыбы с плотным мясом и тонкой кожей — такой как хек.

• **Проверьте,** не осталось ли в рыбном филе мелких косточек, и удалите их пинцетом. Приправьте рыбу солью и перцем. Налейте в холодную сковороду 2 ст. л. оливкового масла и уложите в нее филе кожей вниз.

• **Медленно подогрейте** сковороду, а через 1—2 минуты увеличьте огонь до среднего. Жарьте, пока кожа не станет золотистой и хрустящей, а филе не прожарится на  $\frac{2}{3}$  глубины.

• **Переверните рыбу** и жарьте на другой стороне не более 50—60 секунд. Переложите рыбу на тарелку, выстеленную бумажным полотенцем, и держите ее теплой.

• **Добавьте в сковороду** 1 ст. л. оливкового масла и обжарьте помидоры и зеленый лук в течение 1 минуты. Добавьте сахар и немного винного уксуса. Готовьте на сильном огне 1—2 минуты, пока уксус не выпарится, а помидоры не размягчатся, но еще будут сохранять форму.

• **Хорошенько приправьте** помидоры, добавьте травы, перемешайте и разложите по 4-м подогретым тарелкам. Сверху уложите рыбное филе кожей вверх и сразу же подавайте.



# ЧЕРНИКА С МЕДОМ, ЙОГУРТОМ И МИНДАЛЕМ

«Этот десерт готовится очень быстро. Подать его можно и на завтрак. Миндаль лучше обжарить самим — это займет всего минуту, а вкус будет несравненно лучше, чем у покупного».

На 4 порции

4 ст. л. миндальных хлопьев

150 мл натурального йогурта

2 ст. л. жидкого меда

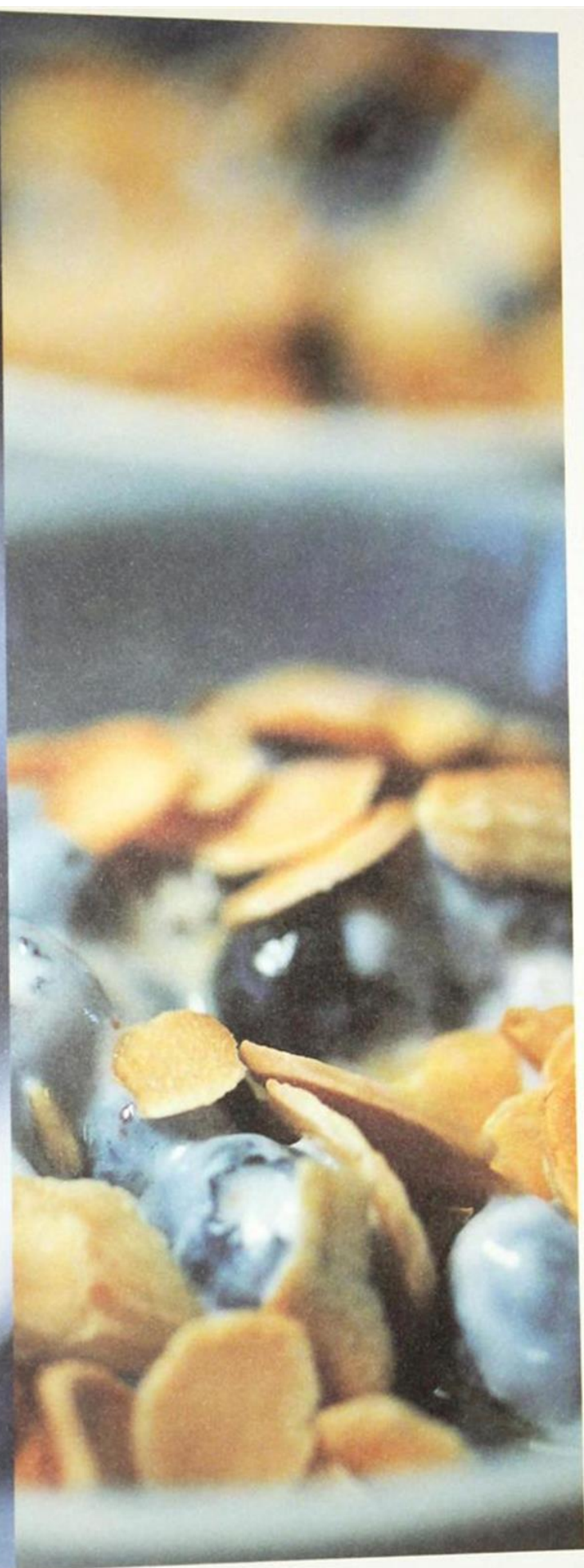
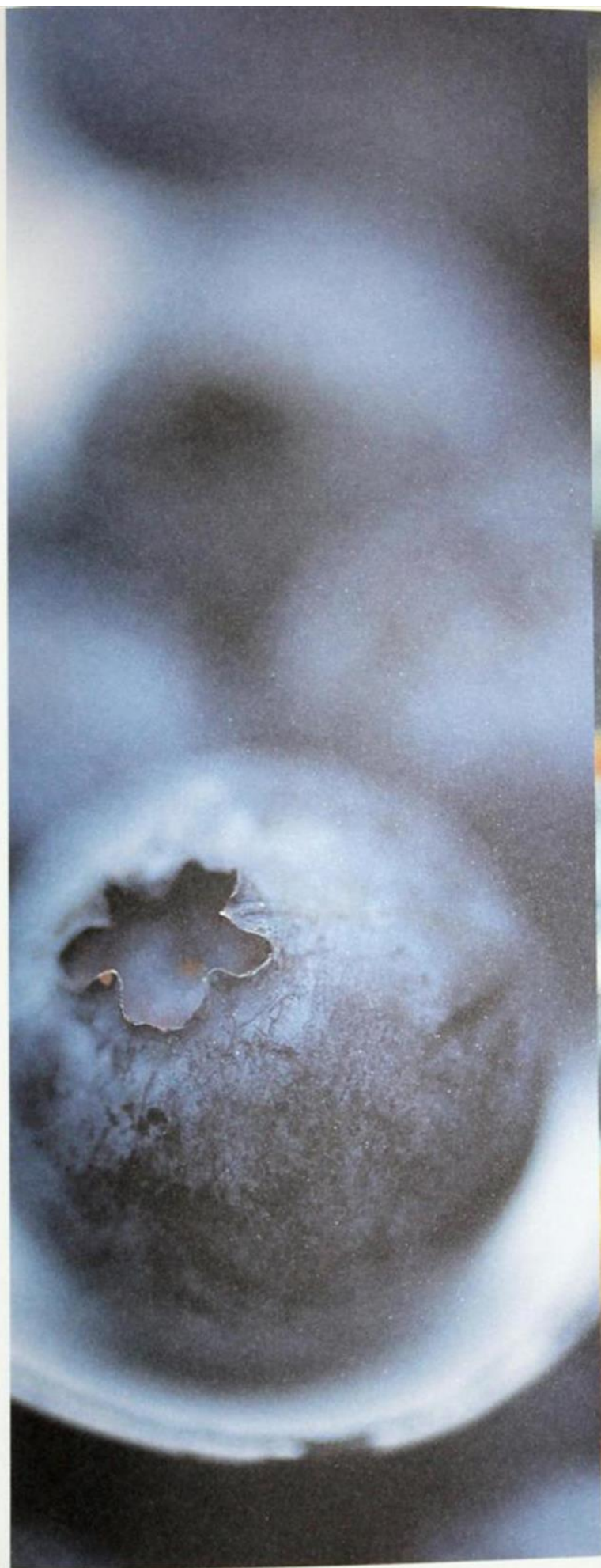
250 г черники

• В небольшой сухой сковороде, на среднем  
• огне обжарьте миндаль, перемешивая, пока он не станет золо-  
• тисто-румяным и ароматным. (Не оставляйте его без присмотра:  
• он быстро подгорает.) Переложите в миску и дайте остыть.

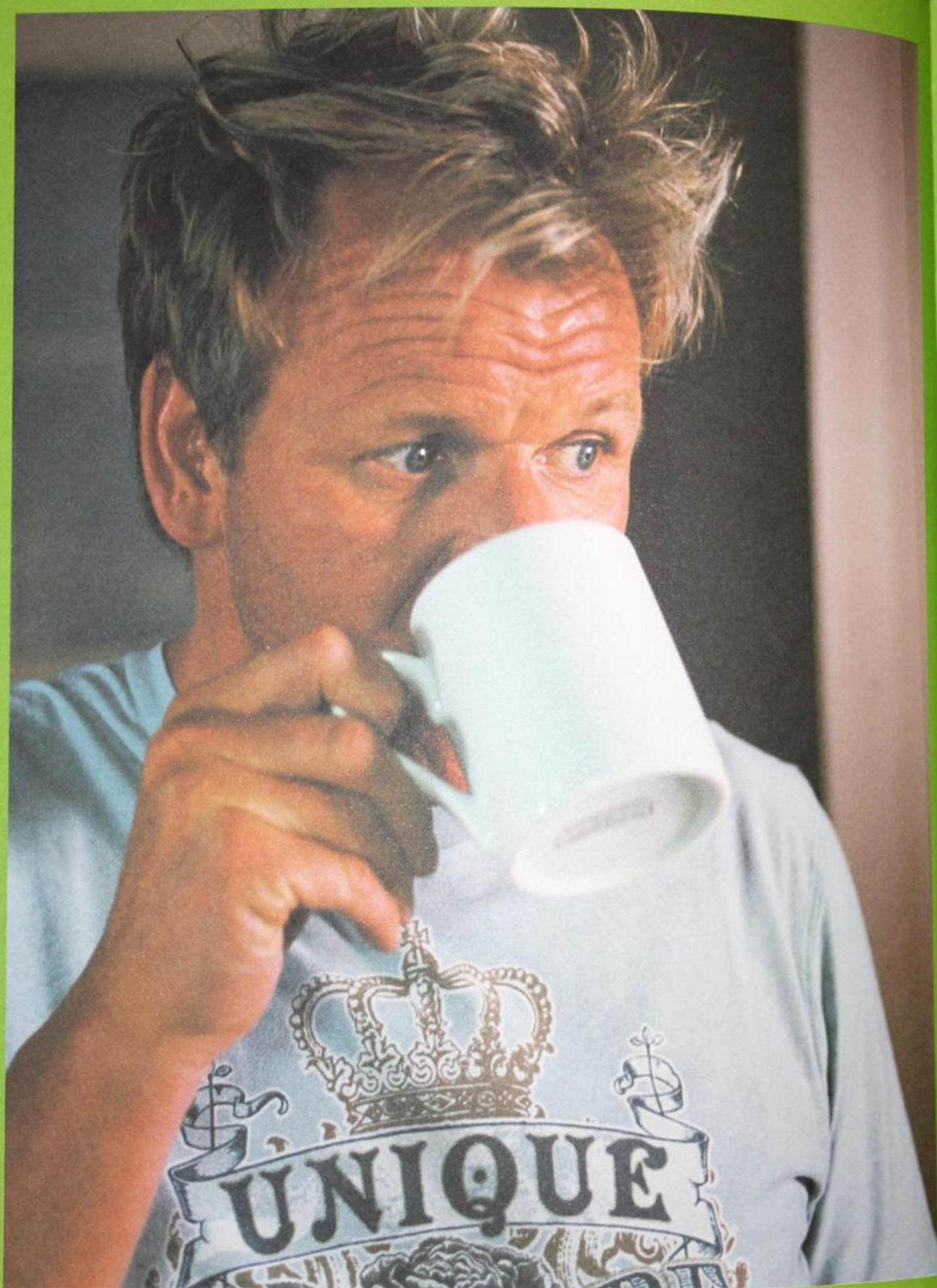
• Смешайте йогурт с медом и добавьте  
• чернику. Разложите по маленьким формочкам и поставьте в холо-  
• дильник.

• Перед подачей посыпьте десерт обжарен-  
• ным миндалем и при желании добавьте немного меда.











«Качество быстрой  
еды зависит от качества  
ингредиентов. Выбирать  
только самые свежие  
овощи, мясо и рыбу —  
вот в чем секрет».



# ЗАКУСКИ

Сицилийская капоната

Тосты с грибами и карамелизованным  
луком

Обжаренные морские гребешки  
с кукурузной сальсой

Севиче из семги

Маринованная селедка с кремом карри



# Сицилийская капоната

На 4 порции

**5 ст. л. оливкового масла**

**1 баклажан, нарезать кубиками**

**1 луковица, очистить и измельчить**

**2 стебля сельдерея, зачистить  
и мелко нарезать**

**1 красный перец, мелко нарезать  
морская соль и черный перец**

**5 крупных помидоров**

**2 зубчика чеснока, порубить**

**2 ст. л. мелкого сахарного песка**

**1—1½ ст. л. красного винного  
или бальзамического уксуса**

**100 г оливок, удалить косточки  
и нарезать**

**50 г каперсов, промыть и слить  
горсть листьев базилика, порвать**

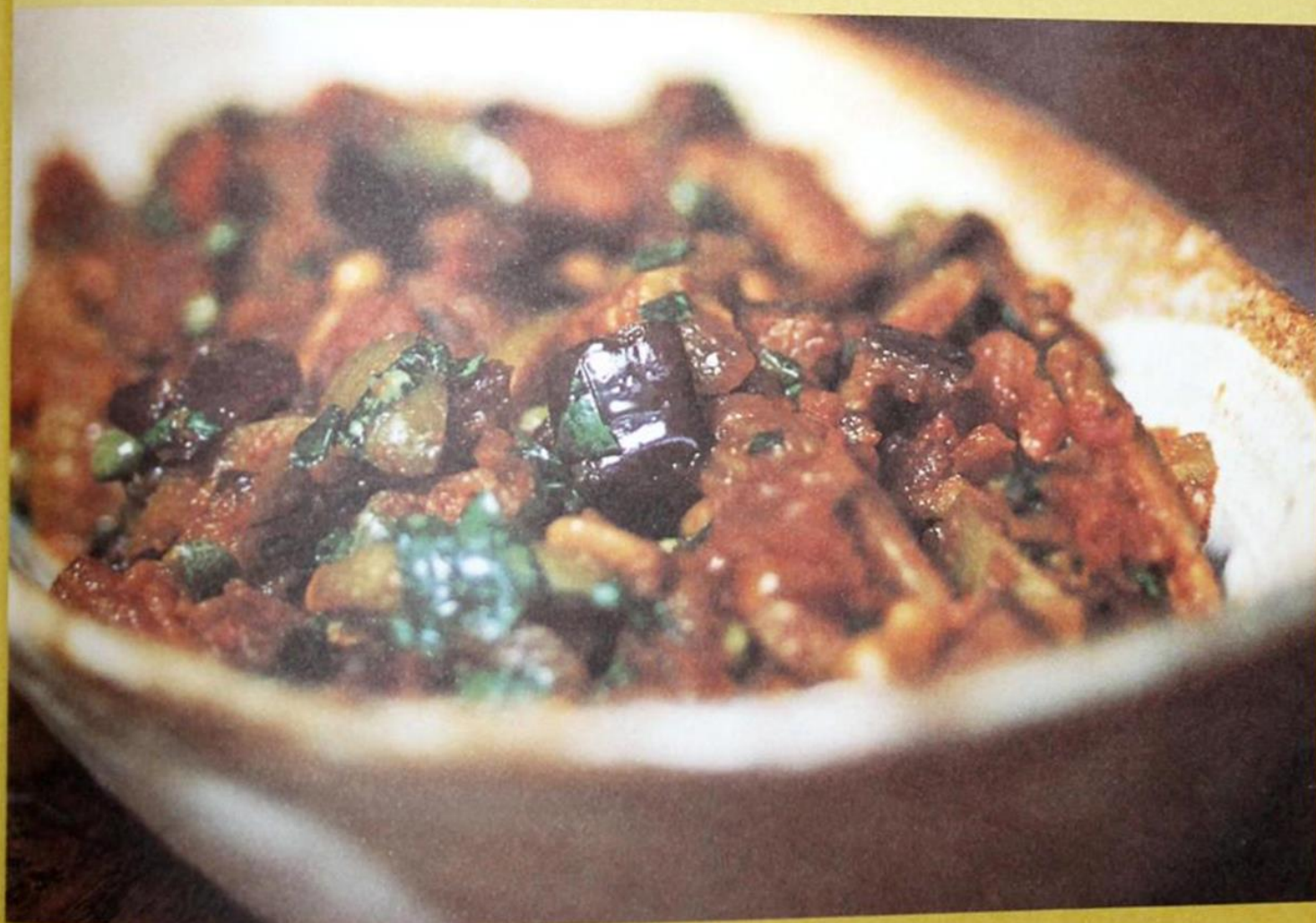
**50 г обжаренных кедровых орешков**

• **Разогрейте** немного оливкового масла в широкой сковороде с тяжелым дном. Положите в сковороду баклажан, лук, сельдерей и красный перец, приправьте и жарьте в течение 5 минут.

• **Опустите помидоры** в кастрюлю с кипящей водой на 1 минуту, затем остудите под струей холодной воды и снимите кожицу. Разрежьте помидоры пополам, удалите семена и нарежьте мякоть кусочками. Добавьте в сковороду с овощами вместе с чесноком, сахаром, уксусом, оливками и каперсами.

• **Готовьте** на сильном огне 5—8 минут, периодически помешивая, пока баклажан не станет мягким. Проверьте, хватает ли соли и перца, и дайте слегка остыть.

• **Посыпьте капонату** листочками базилика и кедровыми орешками и подавайте с обжаренным деревенским хлебом.









# Тосты с грибами и карамелизованным луком

На 4 порции

6 луковиц бананового шалота  
(или 12 луковиц обычного шалота),  
очистить и тонко нарезать  
2 ст. л. оливкового масла  
несколько веточек тимьяна  
1 зубчик чеснока, не очищать,  
раздавить  
морская соль и черный перец  
1 ч. л. мелкого сахарного песка  
400 г грибов портабеллини (или  
нарезанных портабелло)  
несколько кусочков сливочного масла  
немного хересного уксуса  
горсть петрушки, порубить  
4 толстых ломтика деревенского  
белого хлеба

• **Обжарьте лук** в оливковом масле на среднем огне  
• вместе с чесноком, листиками тимьяна, солью и перцем в течение  
• 3—4 минут, пока он не начнет размягчаться. Добавьте сахар, уве-  
• личьте огонь и готовьте еще несколько минут, пока лук слегка не  
• карамелизуется.

• **Добавьте грибы** и сливочное масло, жарьте еще  
• пару минут, пока они не подрумянятся. Затем добавьте уксус  
• и еще немного соли и перца. Готовьте 1—2 минуты, пока не вы-  
• парится жидкость. Выньте чеснок и добавьте к грибам рубленую  
• петрушку.

• **Обжарьте хлеб** и положите по куску на подогретые  
• тарелки. На хлеб выложите грибы с луком и при желании сбрызни-  
• те оливковым маслом.

# Обжаренные морские гребешки с кукурузной сальсой

На 4 порции

12 морских гребешков, промыть  
½ ч. л. среднеострого порошка карри  
2 ст. л. оливкового масла  
маленькая горсть рукоты

## КУКУРУЗНАЯ САЛЬСА:

400 г сладкой кукурузы, слить  
200 г помидорчиков черри,  
разрезать на 4 части  
1 красный перчик чили, удалить  
семена и мелко нарезать  
1 красная луковица, измельчить  
2 пера зеленого лука, измельчить  
3 ст. л. кунжутного масла  
горсть кориандра, крупно порубить  
сок 2 лаймов  
капля светлого соевого соуса  
морская соль и черный перец

• **Приготовьте сальсу:** смешайте все ингредиен-  
• ты в кастрюле и поставьте на средний огонь на 2 минуты, периоди-  
• чески помешивайте.

• **Разрежьте гребешки** пополам по горизонта-  
• ли. Смешайте карри с 1 ч. л. морской соли и посыпьте этой сме-  
• сью гребешки. На сильном огне разогрейте большую сковороду,  
• влейте немного оливкового масла. Обжарьте гребешки по минуте  
• с каждой стороны. Переворачивайте их в том же порядке, в каком  
• укладывали на сковороду. И не передержите их на огне.

• **Выложите сальсу** на подогретые тарелки, а сверху  
• поместите обжаренные гребешки. Посыпьте рукотой и подавайте.







**На 4 порции**

**1 красный перчик чили.**

**1 стебель зеленого лука, срезать**

### ХВОСТИК И ТОНКО НАРЕЗАТЬ

**по диагонали**

**1 крупный зубчик чеснока.**

**ОЧИСТИТЬ И ТОНКО НАРЕЗАТЬ**

**маленькая горсть листьев кориандра.**

## НАШИНКОВАТЬ

**маленькая горсть смеси кресс-салата**

(по желанию)

**ЗАПРАВКА:**

**сок 1 лимона**

**2 ст. л. светлого соевого соуса**

**2 ст. л. кунжутного масла**

**немного оливкового масла**

### морская соль и черный перец

### Щепотка мелкого сахарного песка

- **Приготовьте заправку:** взбейте лимонный сок с соевым соусом, кунжутным и оливковым маслами.

- Приправьте солью и перцем и добавьте немного сахара по вкусу.

- **Нарежьте семгу** и выложите кусочки на тарелку.
- **ку слегка внахлест. Посыпьте чили, зеленым луком и чесноком.**

- Полейте заправкой и оставьте промариноваться на 5—10 минут.

- **Перед подачей** посыпьте севиче листьями кориандра и при желании украсьте кресс-салатом.



# Маринованная селедка с кремом карри

На 4 порции

**4×270 г банки рольмопса с луком**

**150 мл сметаны**

**1—2 ст. л. готовой пасты карри**

**Gujarat Masala**

**морская соль и черный перец**

**4 горсти смеси салатных листьев**

**(руколы, дубового салата,**

**фризе и т. п.)**

**1 лимон, разрезать на 4 части**

- **Слейте жидкость** с рольмопсов и отделите селедку от лука. Выложите лук в два ряда на каждую тарелку
- и уложите сверху филе селедки кожей вверх.

- **Смешайте сметану** с 1 ст. л. пасты карри, приправьте солью и перцем. Попробуйте и, если вам захочется более яркого вкуса, добавьте еще немного карри.

- **Сбрызните селедку заправкой.** На каждую тарелку выложите по горке салатных листьев и подавайте с лимонными дольками.









# Вкус Марокко

{меню для особых случаев}

Олицетворением марокканской кухни всегда считались ароматные, долго готовящиеся таджины, но это меню, хоть и в марокканском стиле, готовится быстро. Подайте теплые лепешки с обжаренными баклажанами, а к лещу добавьте кускус. Душистый апельсиновый десерт станет отличным завершением обеда. На четверых.

## Планирование меню

Баклажаны на решетке с тахинной заправкой

Черный лещ с соусом чермула  
+ кускус + смешанный салат

Ароматные апельсиновые дольки

- Подготовьте апельсины, заправьте их медом и флердоранжем и поставьте в холодильник.
- Обжарьте на гриле баклажан.
- Приготовьте тахинную заправку.
- Подготовьте рыбу и соус.
- Поставьте рыбу в духовку.
- Подготовьте кускус и салат.
- Заправьте баклажаны и подавайте на стол.
- Подавайте рыбу вместе с соусом и гарниром.
- Посыпьте апельсины корицей и орехами и подавайте.











# БАКЛАЖАНЫ НА РЕШЕТКЕ С ТАХИННОЙ ЗАПРАВКОЙ

«Люблю это простое марокканское блюдо: из него выходит отличная закуска, а приготовить его можно даже за день до обеда — просто вытащите его из холодильника за 20 минут до подачи, чтобы оно нагрелось до комнатной температуры».

**На 4 порции**

**1 крупный баклажан, срезать концы**

**оливковое масло**

**морская соль и черный перец**

**несколько веточек розмарина,**

**плюс еще немного для украшения**

**3 лавровых листа, плюс еще немного**

**для украшения**

**сок ½ лимона**

**ТАХИННАЯ ЗАПРАВКА:**

**1 ст. л. тахинной пасты**

**2 ст. л. натурального йогурта**

**1 ст. л. лимонного сока**

**1 ч. л. жидкого меда**

**1 зубчик чеснока, очистить и растолочь**

## СОВЕТ

Такая заправка отлично подойдет к жареном на гриле ягнятине или курице. Приготовьте двойную порцию и держите остаток в холодильнике.

• **Нарежьте баклажан** кусками  
толщиной 1 см. Щедро смажьте их с обеих сторон оливковым  
маслом и натрите солью и перцем. Перемешайте с розмари-  
ном и лавровым листом.

• **Разогрейте** сковороду-гриль и выложите  
на нее ломтики баклажана вместе с травами. Обжаривайте  
по 4—5 минут с каждой стороны. Переложите его в миску и,  
пока он не остыл, сбрызните оливковым маслом и лимонным  
соком. Хорошенько перемешайте и дайте остыть.

• **Приготовьте заправку:**  
тщательно перемешайте все ингредиенты и добавьте  
1—2 ст. л. горячей воды, чтобы заправка приобрела консис-  
тенцию жирных сливок. Приправьте по вкусу солью и перцем.

• **Сбрызните ломтики** бакла-  
жана заправкой и украсьте несколькими свежими лавровыми  
листьями и веточками розмарина. Подавайте с теплыми  
лепешками.



# ЧЕРНЫЙ ЛЕЩ с соусом чермула

«Марокканский соус чермула — пряный аналог итальянской гремолаты. И туда, и туда входят чеснок, лимонный сок и оливковое масло, но чермулу оттеняют терпкие ароматы кумина, кориандра и паприки. Ее можно использовать в качестве маринада или просто соуса к блюдам из рыбы, таким как этот лещ, например».

На 4 порции

**2 морских леща, примерно по 700 г каждый, почистить и выпотрошить**

**морская соль и черный перец  
несколько веточек розмарина  
несколько веточек тимьяна**

**2 лимона, нарезать  
оливковое масло**

**ЧЕРМУЛА:**

**2 ч. л. кумина**

**2 ч. л. семян кориандра**

**2 зубчика чеснока, очистить и натереть или крупно порубить**

**1 ч. л. сладкой паприки**

**мелко натертая цедра**

**и сок ½ лимона**

**4 ст. л. оливкового масла extra virgin**

**большая горсть листьев кориандра, крупно порубить**

• **Разогрейте духовку** до 220 °C.

• Надрежьте рыбу с обеих сторон, делая промежутки в 2 см, и слегка натрите солью и перцем. Положите в каждую рыбу по веточке розмарина и тимьяна.

• **Уложите ломтики** лимона и несколько веточек трав на дно одного большого (или двух маленьких) противня и сбрызните оливковым маслом. Сверху положите рыбу и посыпьте ее оставшимися травами. Сбрызните рыбу оливковым маслом и еще раз приправьте солью и перцем.

• **Приготовьте чермулу:**

• прогрейте кумин и кориандр на слабом огне, чтобы усилить их аромат. Пересыпьте в ступку и растолките пестиком в порошок. Добавьте чеснок, паприку, щепотку соли и немного перца. Растолките в пасту, а затем добавьте остальные ингредиенты. Кориандр положите в самом конце.

• **Поставьте леща** в духовку примерно

• на 15—20 минут, до его полной готовности. Рыба считается готовой, если мясо в самой толстой части тушки легко отделяется от костей.

• **Переложите рыбу** на большое подогретое блюдо и подайте на стол, полив соусом.











# АРОМАТНЫЕ АПЕЛЬСИНОВЫЕ ДОЛЬКИ

«Этот простой и освежающий апельсиновый салат в Марокко часто подают на десерт — там вообще принято заканчивать трапезу свежими фруктами и орехами. Флердоранж усилит вкус и аромат всего десерта».

На 4 порции

**4 крупных апельсина**

**1½ ст. л. жидкого меда**

**1 ст. л. флердоранжа**

**щепотка молотой корицы**

**50 г обжаренных грецких орехов**

**(или фисташек), крупно порубить**

• **Срежьте верх и низ** у каждого  
• апельсина и поставьте их на разделочную доску. Следуя изгибу  
• плодов, полностью срежьте с них кожуру. Положите очищенные  
• апельсины набок и нарежьте ломтиками, удаляя семечки.

• **Разложите ломтики** веером  
• по 4-м тарелкам. Смешайте мед с флердоранжем и сбрызните  
• этой заливкой апельсины. Смешайте корицу с орехами и по-  
• сыпьте ими десерт перед подачей.



# антипасты

Инжир с бальзамическим  
уксусом и рокфором  
Брускетта с помидорами  
и пармской ветчиной  
Брезаола с руколой и пармезаном  
Маринованная моццарелла  
Артишоки с лимонно-травяной  
заправкой



# Инжир с бальзамическим уксусом и рокфором

На 4 порции

Возьмите 100 г рокфора (или любого другого сыра с голубой плесенью) и плотно заверните в пленку. Положите сыр в морозилку минимум на 10—15 минут, пока он не затвердеет.

Разрежьте 8 спелых плодов инжира на 4 части и произвольно разложите по 4-м тарелкам. Разверните сыр и щедрым слоем натрите его поверх инжира. Сбрызните бальзамическим уксусом и оливковым маслом extra virgin. Сверху слегка посыпьте свежемолотым черным перцем и сразу же подавайте.









## Брускетта с помидорами и пармской ветчиной

На 4 порции

Разрежьте 6—8 спелых помидорчиков черри на четвертинки и положите в миску. Добавьте несколько нашинкованных листьев базилика, 1½ ст. л. красного винного уксуса, 4 ст. л. оливкового масла и немного соли и перца. Перемешайте и оставьте.

Обжарьте 4 толстых ломтика чиабатты и натрите их с одной стороны половинкой зубчика чеснока. Разложите хлеб по тарелкам, сверху поместите помидоры, по 2 ломтика пармской ветчины или прошутто. Можно подавать.

## Брезаола с руколой и пармезаном

На 4 порции

На каждую тарелку веером разложите по 6 ломтиков брезаолы (солено-вяленой говядины).

Сверху положите немного листьев руколы, сбрызните оливковым маслом extra virgin и лимонным соком. Посыпьте свеженатертым пармезаном и приправьте свежемолотым черным перцем.



## Маринованная моцарелла

На 4 порции

Нарежьте толстыми кусочками четыре 150-граммовых шарика моцареллы из молока буйволиц. Щедро сбрызните сервировочное блюдо оливковым маслом extra virgin, посыпьте морской солью, черным перцем и горстью порванных листочков базилика.

Разложите ломтики моцареллы в один слой. Еще раз сбрызните оливковым маслом и посыпьте базиликом, солью и перцем. Слегка сбрызните лимонным соком.

Накройте блюдо пленкой и поставьте в холодильник мариноваться на 10—15 минут (или дольше, если позволяет время). Подавайте охлажденным.

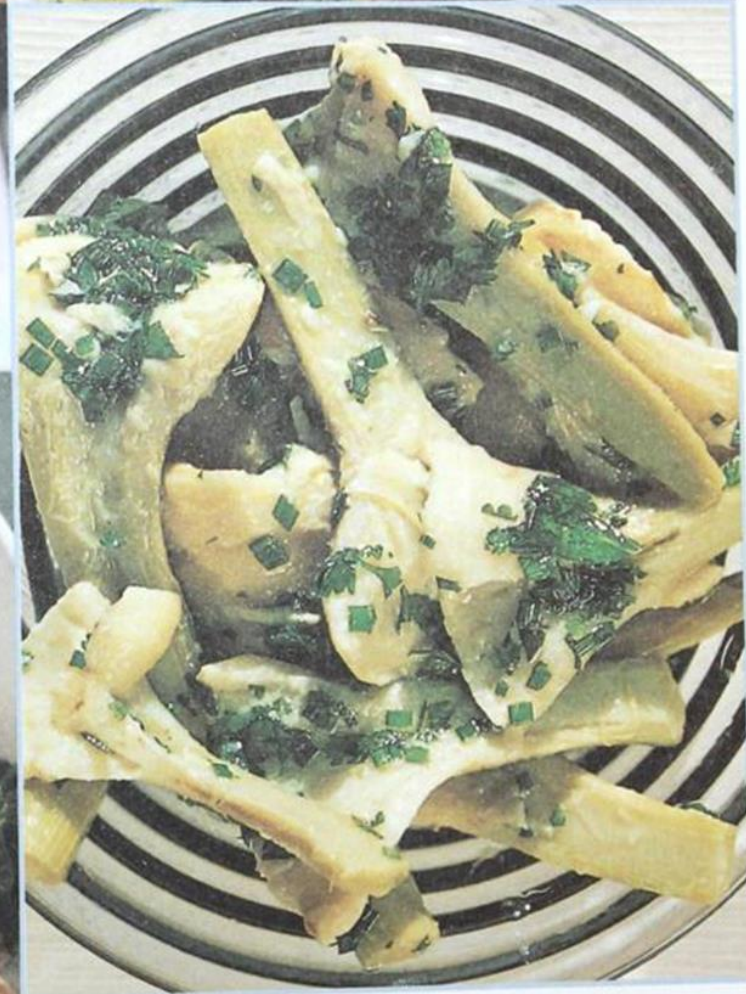
## Артишоки с лимонно-травяной заправкой

На 4 порции

Возьмите 400-граммовую банку сердцевин артишоков, слейте жидкость. Перемешайте артишоки с мелко порубленным зубчиком чеснока и небольшим количеством лимонного сока. Сбрызните оливковым маслом extra virgin и приправьте по вкусу солью и перцем. Дайте настояться минимум 10 минут.

Нарубите горсть шнитт-лука и петрушки и перемешайте с артишоками перед самой подачей.







«Хороший набор ножей  
поможет вам работать  
быстро и эффективно.  
Следите, чтобы они были  
острыми: тупой нож так  
и норовит соскользнуть  
на пальцы».







# ГОТОВИМ ПО- ДЕРЕВЕНСКИ

{МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ}

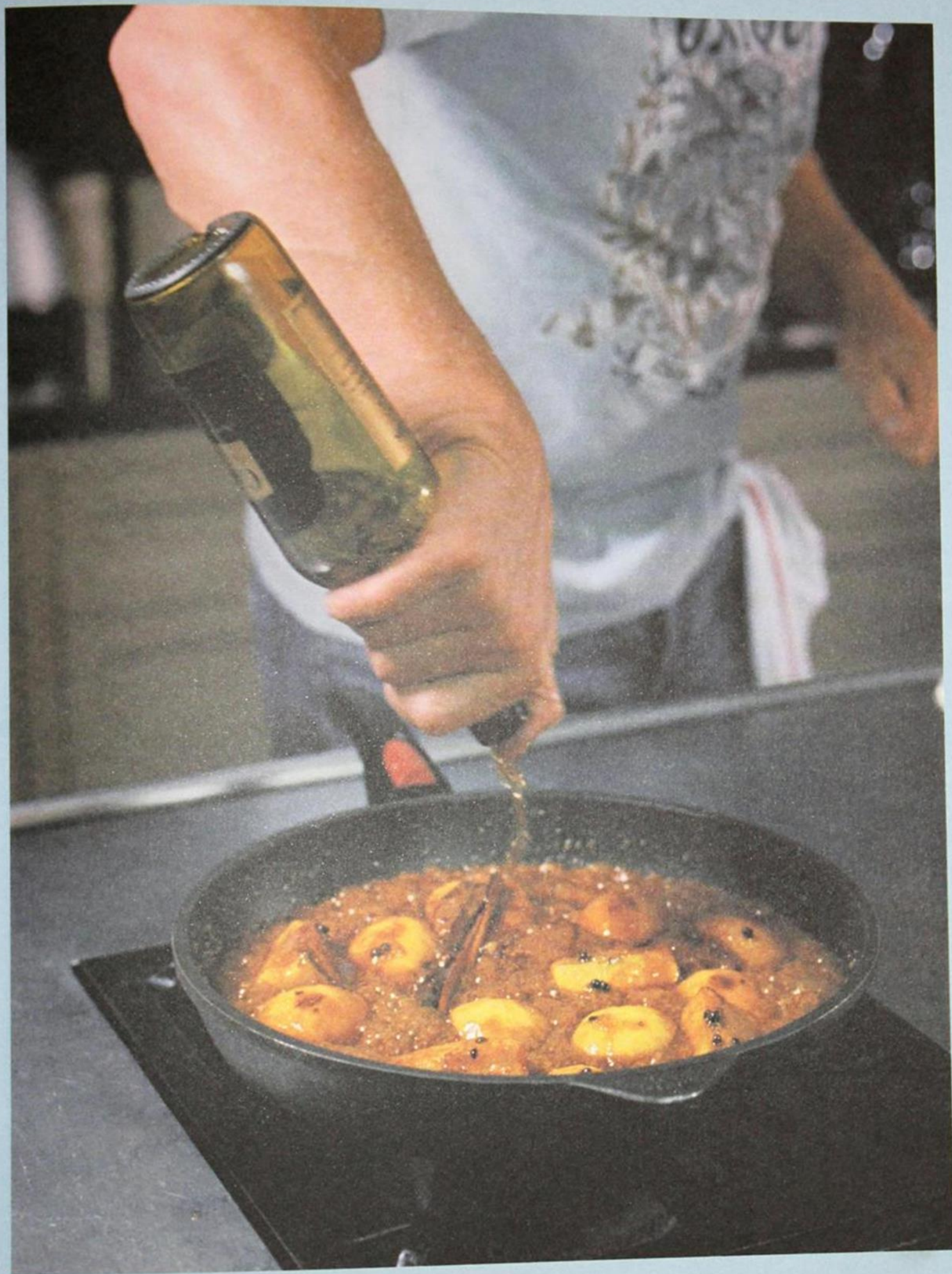
Это меню вобрало в себя вкусы осени и деревенской жизни. Сытные свиные отбивные прекрасно сочетаются с насыщенными соусами; в данном случае это пикантный, слегка пряный томатно-грибной соус. На десерт — обжаренные яблоки и груши, в идеале из собственного сада или с рынка. На четверых.

планирование меню

## Запеченные свиные отбивные с пикантным соусом Пряные яблоки и груши

- Разогрейте духовку. Подготовьте отбивные.
- Нарезьте овощи для соуса.
- Поставьте мясо в духовку.
- Приготовьте томатно-грибной соус и немного уварите его.
- Положите яблоки и груши в подготовленную пряную карамель.
- Выньте из духовки отбивные и дайте им постоять.
- Добавьте к карамелизованным фруктам кальвадос и яблочный сок и дайте им выпариться.
- Подайте свинину с соусом.
- Подайте карамелизованные яблоки и груши.











# СВИННЫЕ ОТБИВНЫЕ С ПИКАНТНЫМ СОУСОМ

«Эти отбивные хороши сами по себе — нужен разве что хлеб, чтобы собрать соус. При желании их можно подать с рисом — лучше всего подойдет красный камаргский рис с его ореховым привкусом. Пикантный соус к мясу — моя вариация на тему традиционного испанского томатного соуса».

На 4 порции

**4 свиные отбивные,**

**примерно по 250 г каждая**

**немного оливкового масла**

**несколько веточек тимьяна**

**несколько веточек розмарина,**

**только листья**

**½ головки чеснока,**

**разобрать на зубчики, не очищать**

**морская соль и черный перец**

**СОУС:**

**3 ст. л. оливкового масла**

**1 крупная луковица,**

**очистить и мелко порубить**

**1 красный перец, удалить семена**

**и мелко порубить**

**1 красный перчик чили,**

**удалить семена и мелко порубить**

**200 г коричневых шампиньонов,**

**почистить и тонко нарезать**

**400 г консервированных помидоров**

**в собственном соку, очистить**

**и нарезать**

**морская соль и черный перец**

**1 ч. л. мелкого сахарного песка**

• **Разогрейте духовку** до 200 °C.

• Положите отбивные в большую слегка смазанную маслом форму для запекания и посыпьте веточками тимьяна, листьями розмарина, зубчиками чеснока и солью. Сбрызните оливковым маслом и запекайте в течение 20 минут, пока отбивные не прожарятся.

• **В это время** приготовьте соус: в широкой сковороде разогрейте оливковое масло, добавьте лук, красный перец, чили и грибы. Постоянно помешивая, обжаривайте на сильном огне 3—4 минуты. Добавьте помидоры, приправьте солью и перцем, положите сахар и влейте немного воды.

• Варите на медленном огне 10—12 минут, пока лук не станет мягким, а соус не загустеет. Попробуйте и при необходимости добавьте соли и перца.

• **Достаньте мясо** из духовки и поставьте его в теплое место на 5 минут. Вылейте оставшийся от жарки сок в соус и разогрейте его. Перед подачей щедро полейте отбивные соусом.



# ПРЯНЫЕ ЯБЛОКИ И ГРУШИ

«Цельные пряности придают карамелизованным яблокам и грушам необыкновенные вкус и аромат. Если вы готовите десерт заранее, разложите нарезанные фрукты на полотенце, чтобы слегка подсушить. Не волнуйтесь, если они потемнеют: позже мы приготовим их в чудесной темной карамели».

**На 4 порции**

**2 крепких яблока**

(например, сорта Брзберн)

**4 крепкие груши**

(например, сорта Конференс)

**75 г мелкого сахарного песка**

**2 палочки корицы**

**1 ч. л. гвоздики**

**3 звездочки бадьяна**

**1 ч. л. горошин черного перца,**

слегка растолочь

**25 г слегка подсолненного**

сливочного масла

**немного кальвадоса**

**100 мл яблочного сока**

**сметана для подачи (по желанию)**

• **Вырежьте** у яблок и груш сердцевину при помощи специального ножа, снимите кожицу. Разрежьте яблоки на 4 части, а груши — пополам.

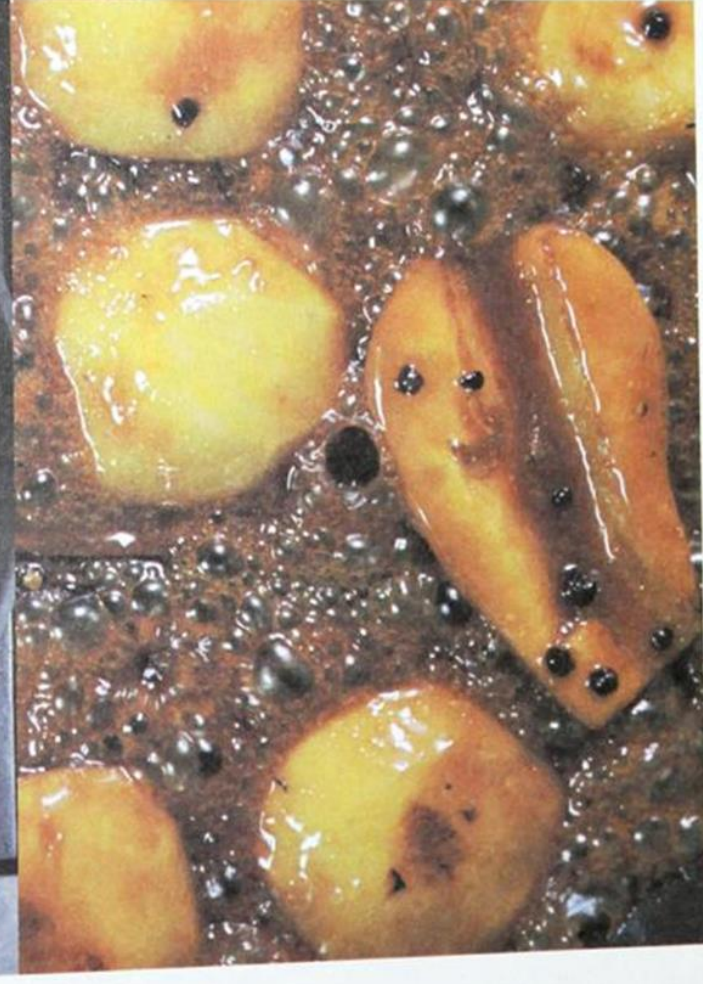
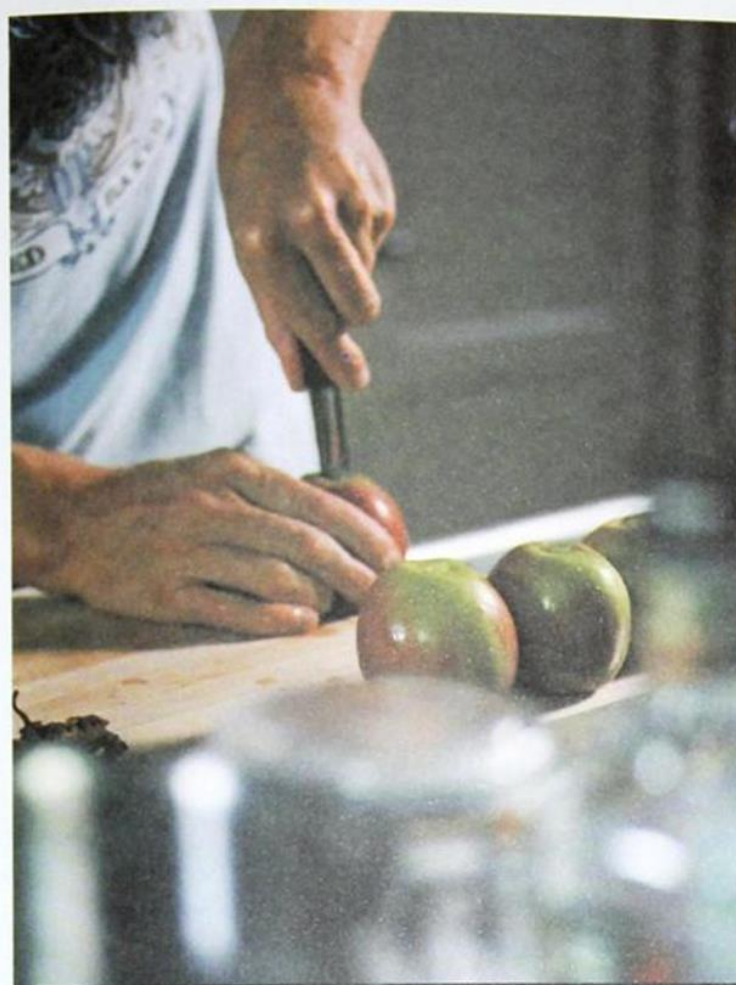
• **Растопите сахар** в широкой тяжелой сковороде с антипригарным покрытием. Когда он начнет карамелизоваться, добавьте пряности, а затем — сливочное масло. Наклоняйте сковороду из стороны в сторону, чтобы карамель и масло перемешались. Будьте осторожны: смесь может начать брызгаться.

• **Выложите в сковороду** яблоки и груши срезом вниз. Готовьте 5—7 минут, перевернув несколько раз, пока фрукты не покроются ровным слоем карамели. Осторожно влейте кальвадос. Не наклоняйтесь над сковородой: алкоголь может воспламениться.

• **Добавьте** яблочный сок и выпаривайте жидкость до образования густого соуса. Снимите с огня и дайте слегка остыть.

• **Разложите фрукты** по подогретым тарелкам и полейте карамельным соусом. При подаче можете добавить к ним ложку сметаны.







## **Добавляем аромата**

Помимо мельнички с перцем, улучшить вкус вашего блюда вам помогут:

**Тертый чеснок** Не тратьте время на нарезание чеснока: натрите его на мелкой терке.

**Соль с карри** Смешайте 1 ч. л. порошка карри с 2 ч. л. морской соли и добавляйте ее к рыбе, морепродуктам, курице и свинине.

**Ароматизированные растительные масла**  
Сбрызните маслом с розмарином, чили или базиликом запеченные овощи или пасту перед самой подачей, чтобы сделать вкус ярче. Покупайте только качественные масла, или приготовьте их сами.



**Сливочное масло с добавками** Перемешайте размягченное подсоленное сливочное масло со свеженарезанными травами и/или специями (мои любимые варианты — толченый чеснок, паприка и шафран). Заверните масло в пленку и положите в холодильник или морозилку. Отрезайте от него кусочки по мере необходимости и смазывайте горячее мясо, рыбу или овощи.

**Хлебные крошки с травами** Не выбрасывайте зачерствевший белый хлеб. Срежьте с него корку и перемелите в комбайне вместе с травами и свеженатертым пармезаном. Держите смесь в холодильнике и используйте в качестве панировки для рыбного филе, отбивных из ягнятины или куриных грудок.



# салаты

Салат из обжаренной спаржи  
и шпината

Дынный салат с мятой, фетой  
и фенхелем

Салат из свеклы с козьим сыром  
и яблоком

Итальянский листовой салат  
с ореховой заправкой

Салат из сладкого картофеля  
с фризе и мандаринами



# Салат из обжаренной спаржи и шпината

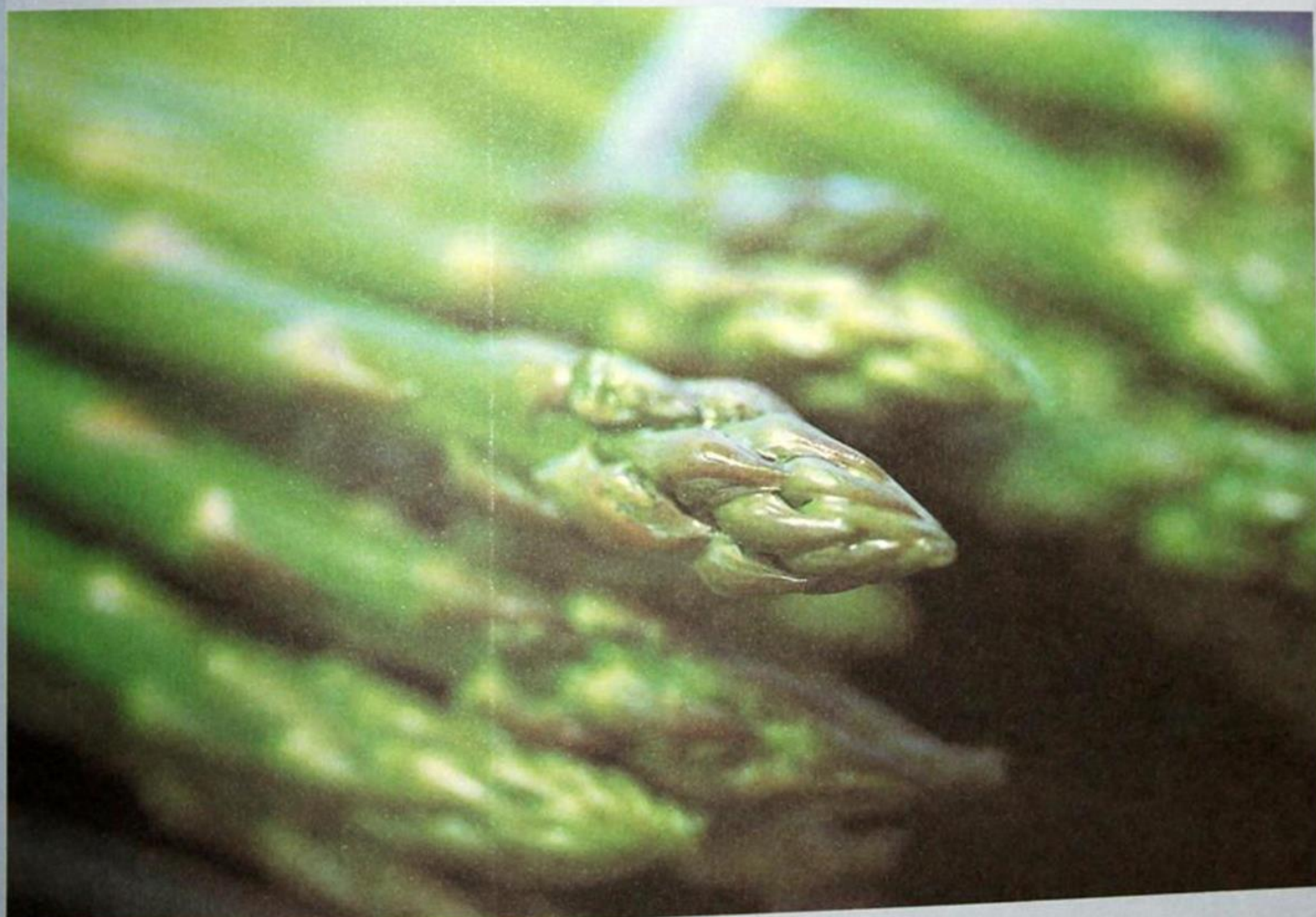
На 4 порции

**450 г спаржи, зачистить**  
**5 ст. л. оливкового масла**  
**морская соль и черный перец**  
**100 г рокфора или другого сыра**  
**с голубой плесенью**  
**1 ст. л. дижонской горчицы**  
**2 ст. л. уксуса из сидра**  
**3 ст. л. масла из грецких орехов**  
**200 г листьев молодого шпината**  
**50 г половинок грецких орехов,**  
**обжарить**

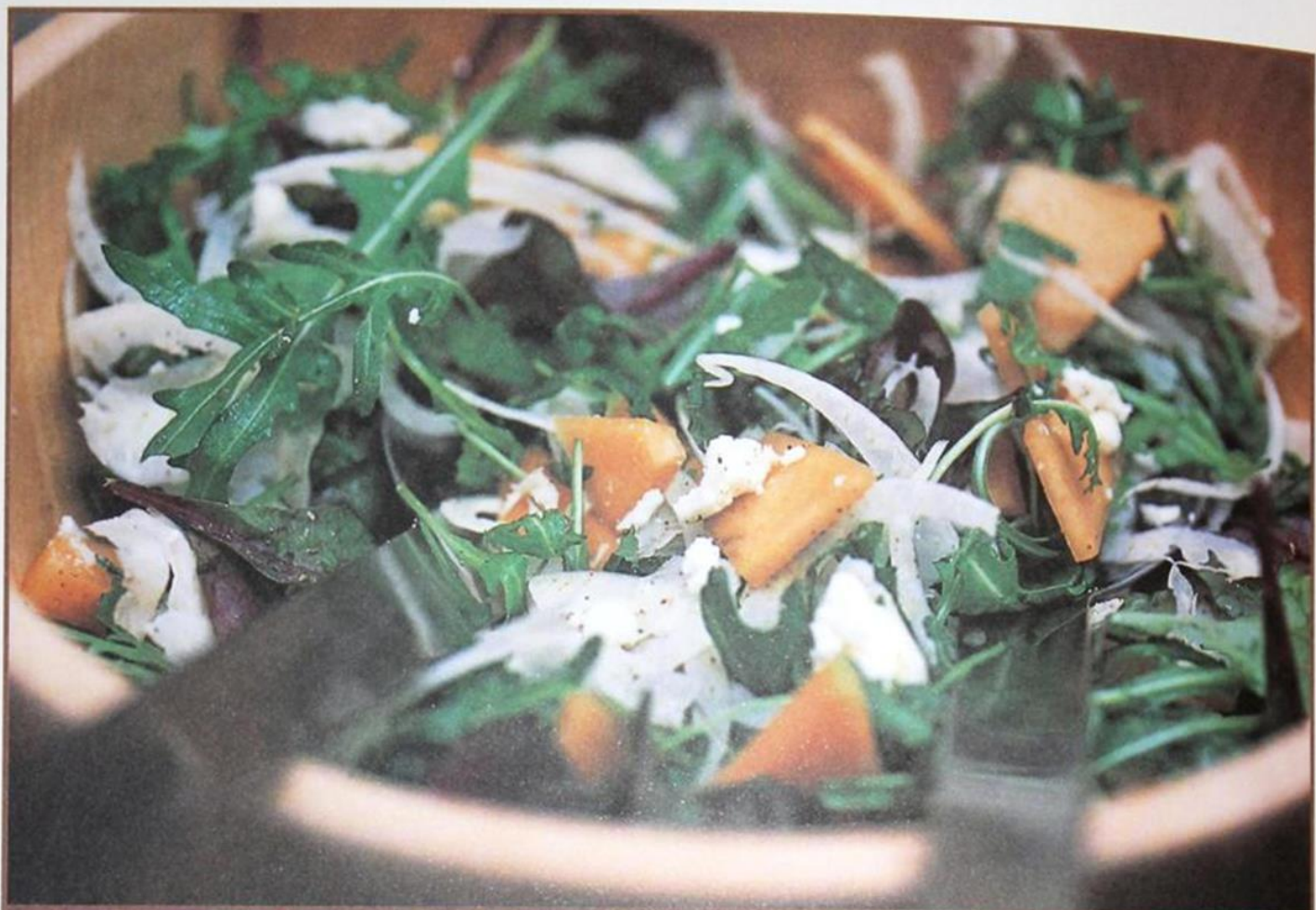
- **Очистите** нижнюю часть стеблей спаржи. Смешайте 2 ст. л. оливкового масла с солью и перцем, добавьте спаржу.
- Раскалите сковороду-гриль, выложите на нее спаржу и готовьте 8 минут, периодически переворачивая, пока она не станет мягкой.
- Отставьте.

- **Раскрошите** половину сыра в большую миску и разомните его вилкой вместе с 1—2 ст. л. воды и горчицей. Добавьте уксус, а затем ореховое и оставшееся оливковое масло.
- Перемешайте и приправьте солью и перцем. Добавьте листья шпината и горсть обжаренных грецких орехов.

- **Разложите шпинат** горкой по 4-м тарелкам.
- При желании разрежьте обжаренную спаржу пополам по диагонали и выложите поверх шпината. Сверху покрошите оставшийся сыр и орехи. Перед подачей сбрызните ореховым маслом.









# Дынный салат с мятой, фетой и фенхелем

На 4 порции

2 крупные луковицы фенхеля,  
зачистить и удалить грубые  
внешние листья  
1 дыня сорта Шаренте  
(или  $\frac{1}{2}$  канталупы)  
100 г смеси салатных листьев  
200 г феты  
горсть листьев мяты, тонко нарезать

## ЗАПРАВКА:

3 ст. л. белого винного уксуса  
сок  $\frac{1}{2}$  лимона  
100 мл оливкового масла  
морская соль и черный перец

Нарежьте фенхель так тонко, как только сможете — желательно на шинковке. Опустите в миску со льдом и оставьте.

Приготовьте заправку: взбейте венчиком уксус с лимонным соком и оливковым маслом, приправьте солью и перцем по вкусу.

Разрежьте дыню пополам, удалите семена и срежьте кожуру. Нарежьте длинными дольками, а затем разделите их поперек на тонкие ломтики.

Слейте фенхель, обсушите бумажным полотенцем и переложите в миску вместе с дыней и салатными листьями. Сверху покрошите фету. Добавьте нарезанную мяту в заправку и полейте салат. Хорошенько перемешайте и подавайте.

# Салат из свеклы с козьим сыром и яблоком

На 4 порции

500 г мелкой отварной свеклы  
1 яблоко сорта Брэбл  
немного лимонного сока  
100 г козьего сыра, раскрошить  
50 г обжаренного фундука, крупно порубить

## ЗАПРАВКА «ВИНЕГРЕТ»:

2 ст. л. бальзамического уксуса  
3 ст. л. масла из фундука  
или грецкого ореха  
3 ст. л. оливкового масла extra virgin  
морская соль и черный перец

Взбейте венчиком все ингредиенты заправки, приправьте солью и перцем по вкусу.

Разрежьте свеклу пополам или на 4 части (наденьте резиновые перчатки, чтобы свекольный сок не окрасил руки). Разрежьте яблоко на 4 части, удалите сердцевину и тонко нарежьте. Сбрызните ломтики яблока лимонным соком, чтобы они не потемнели.

Выложите свеклу и ломтики яблока горкой на тарелки и посыпьте сыром и орехами. Сбрызните заправкой и сразу же подавайте.



# Итальянский листовой салат с ореховой заправкой

На 4 порции

**2 кочана цикория**

**1 маленький кочан радиччио**

**100 г руколы**

## **ЗАПРАВКА:**

**50 г половинок грецких орехов,  
обжарить**

**1 крупный зубчик чеснока,  
очистить и натереть**

**тертая цедра и сок 1 лимона**

**6—8 ст. л. оливкового масла  
extra virgin**

**морская соль и черный перец**

**2—3 ст. л. свеженатертого пармезана**

• Тонко нашинкуйте цикорий и радиччио и сложите в большой салатник вместе с руколой.

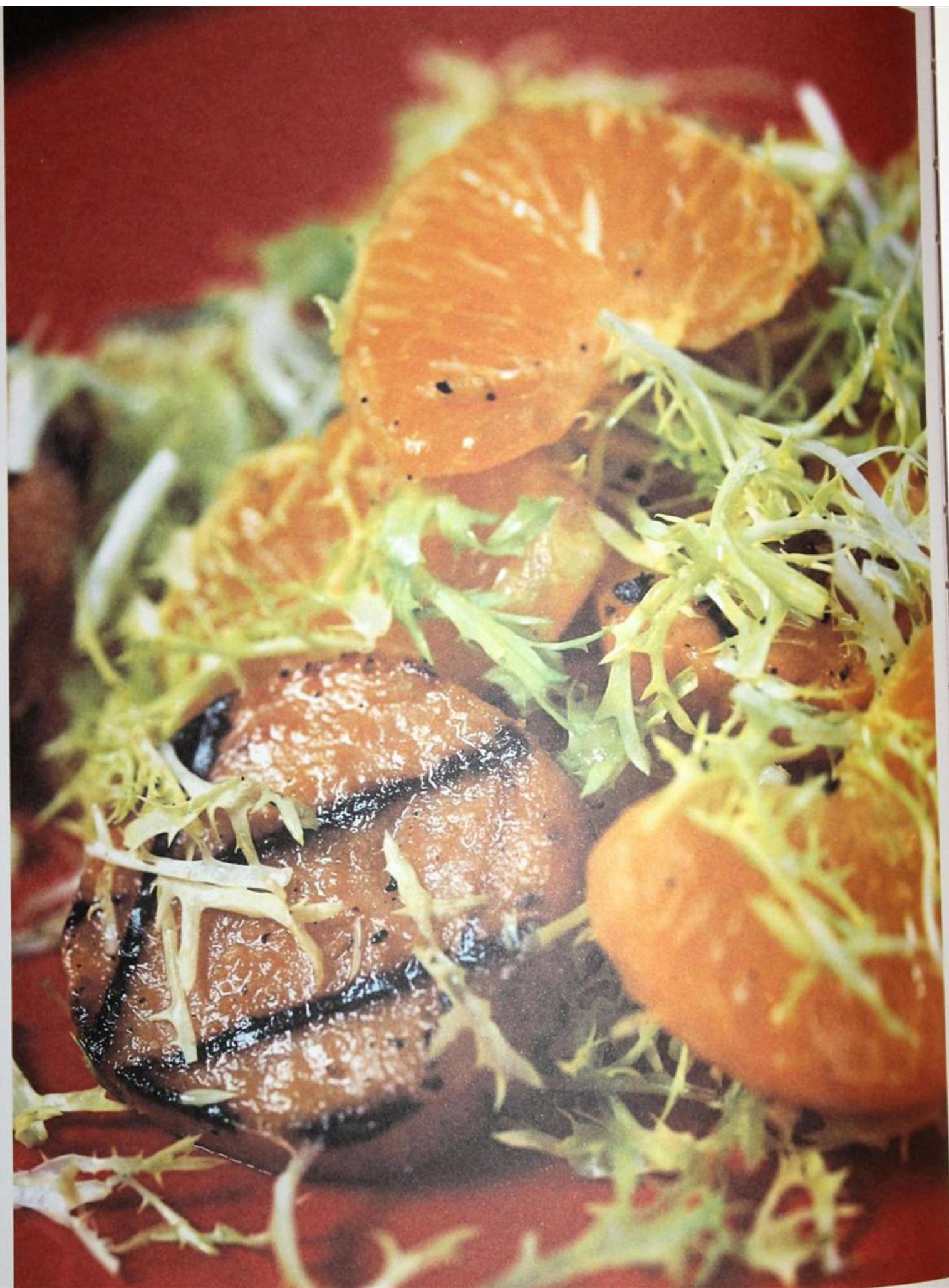
• Приготовьте заправку: растолките в ступке орехи вместе с чесноком и лимонной цедрой. Добавьте лимонный сок, оливковое масло, соль и перец по вкусу. Всыпьте пармезан и, при желании, влейте еще немного масла или воды.

• Полейте заправкой салатные листья, хорошо перемешайте и подавайте.











# Салат из сладкого картофеля с фризе и мандаринами

На 4 порции

**2 крупные сладкие картофелины,  
очистить**

**морская соль и черный перец**

**2 мандарина**

**оливковое масло**

**1—2 ст. л. апельсинового  
или мандаринового сока**

**50 мл классической заправки  
«винегрет» (см. с. 248)**

**200 г салата фризе**

• **Нарежьте картофель** на кружки толщиной 1 см  
• и отварите в подсоленной воде в течение 3—4 минут, пока они  
• не будут легко протыкаться острым ножом. В это время очистите  
• мандарины и разберите их на дольки, удалив белую пленку.

• **Слейте картофель** и обсушите бумажным по-  
• тенцем. Разогрейте сковороду-гриль и обжарьте картофель в не-  
• сколько приемов, смазывая каждый ломтик оливковым маслом  
• и посыпая солью и перцем. Жарьте по 2—3 минуты с каждой сторо-  
• ны, пока на ломтиках не появятся темные полоски от гриля.

• **Приготовьте заправку:** добавьте цитрусовый  
• сок в заправку «винегрет» и проверьте, хватает ли в ней соли  
• и перца.

• **Перемешайте фризе** с дольками мандаринов  
• и частью заправки. Выложите салат на тарелки вместе с теплым  
• картофелем. Сверху полейте оставшейся заправкой и подавайте.



# Вива Италия!

{меню для особых случаев}

Мне нравится отношение итальянцев к еде: если есть хорошие свежие продукты, не нужно никаких мудреных рецептов и излишних украшательств. Это меню — прекрасный тому пример. Можете подать салат вместе с основным блюдом — или, как делают в Италии, после него.  
На четверых.

планирование меню

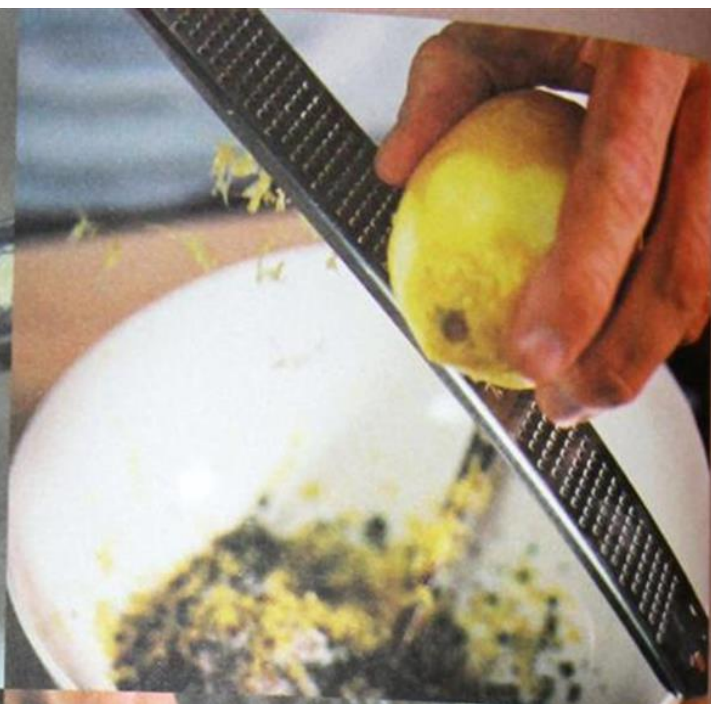
Жареные сардины с гремолатой  
Телячьи отбивные  
Итальянский листовой салат (см. с. 66)  
Простой тирамису

- Приготовьте тирамису и поставьте его в холодильник.
- Приготовьте гремолату, подготовьте сардины и разогрейте гриль.
- Соберите все ингредиенты для телячьих отбивных.
- Обжарьте сардины и подайте их на стол.
- Приготовьте мясо и сливочный соус и подавайте.
- Следом подайте салат (или поставьте его на стол вместе с мясом).
- Украсьте тирамису несколькими палочками «Савоярди» и подавайте.











# ЖАРЕНЫЕ САРДИНЫ С ГРЕМОЛАТОЙ

«Гремолата, с ее цитрусовым вкусом, — отличный аккомпанемент для сардин. Как и всякая жирная рыба, сардины очень быстро портятся, так что при покупке убедитесь, что они абсолютно свежие. Обратите внимание на плотность тушки и на глаза — они должны быть чистыми, а не мутными. Ну и, конечно, никаких неприятных запахов — свежая рыба лишь слегка пахнет морем».

На 4 порции

8 очень свежих сардин,

выпотрошить, почистить

оливковое масло

горсть веточек розмарина,

только листья

1 лимон, разрезать пополам

ГРЕМОЛАТА:

100 мл оливкового масла

2 зубчика чеснока, очистить

и мелко натереть

тертая цедра и сок 1 лимона

горсть петрушки, порубить

морская соль и черный перец

• Приготовьте гремолату:  
• смешайте оливковое масло с чесноком, цедрой и соком лимона и рубленой петрушкой. Приправьте солью и перцем по вкусу и отставьте.

• Обсушите сардины бумажным  
• полотенцем и слегка натрите по всей поверхности оливковым  
• маслом. Выложите их в ряд на противень (или в сковороду-  
• гриль) и приправьте солью и перцем. Разогрейте гриль  
• до максимума.

• Посыпьте сардины розмари-  
• ном и выжмите на них немного лимонного сока. Поставьте под  
• гриль и готовьте по 4—5 минут с каждой стороны. При перево-  
• рачивании полейте их соком от жарки.

• Переложите сардины  
• на теплое блюдо, украсьте гремолатой и сразу же подавайте.



# ТЕЛЯЧЬИ ОТБИВНЫЕ

«Отбивные из нежной молодой телятины прекрасно сочетаются с пикантным сливочным соусом. Традиционно соус для таких отбивных состоит исключительно из белого вина и каперсов, но мне нравится добавлять в него сметану — соус становится более нежным, сливочным и густым».

На 4 порции

3 ст. л. оливкового масла

1 головка чеснока, не очищать,

разрезать пополам по горизонтали

4 телячьи отбивные,

примерно 270—300 г каждая,

толщиной 2,5—3 см

морская соль и черный перец

1 веточка розмарина

горсть веточек тимьяна

200 мл сухого белого вина

2 ст. л. каперсов, слить

100 мл сметаны

• **Разогрейте** оливковое масло в широкой сковороде с толстым дном, выложите в нее половинки головки чеснока сре-  
• зом вниз. Подержите около минуты на среднем огне, чтобы чеснок  
• отдал маслу свой аромат, затем увеличьте огонь.

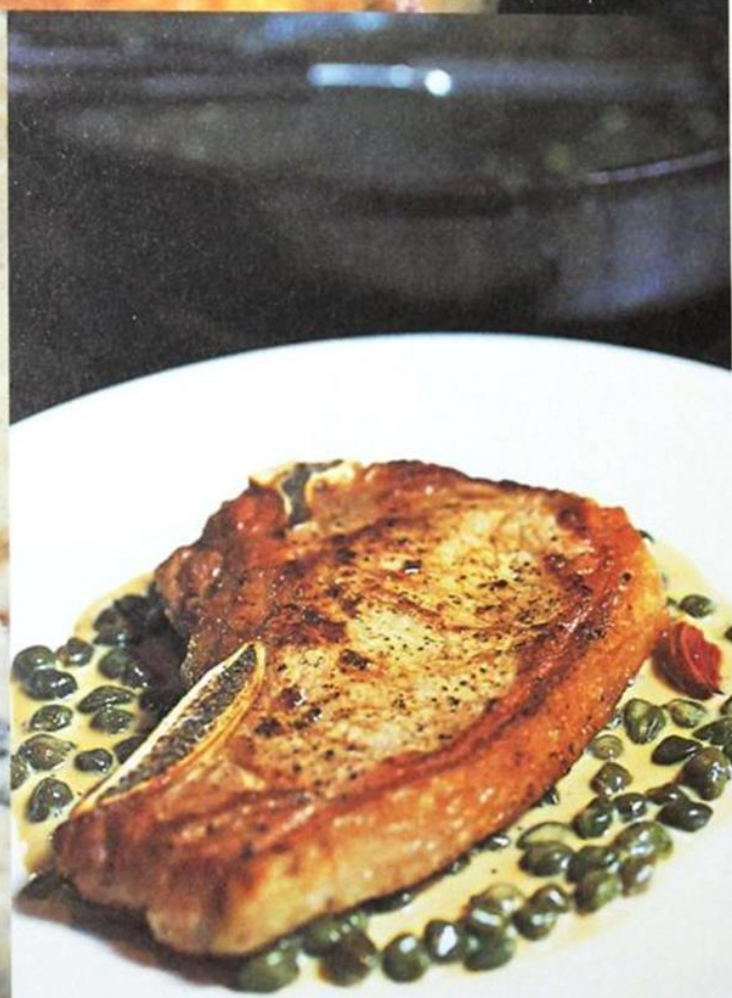
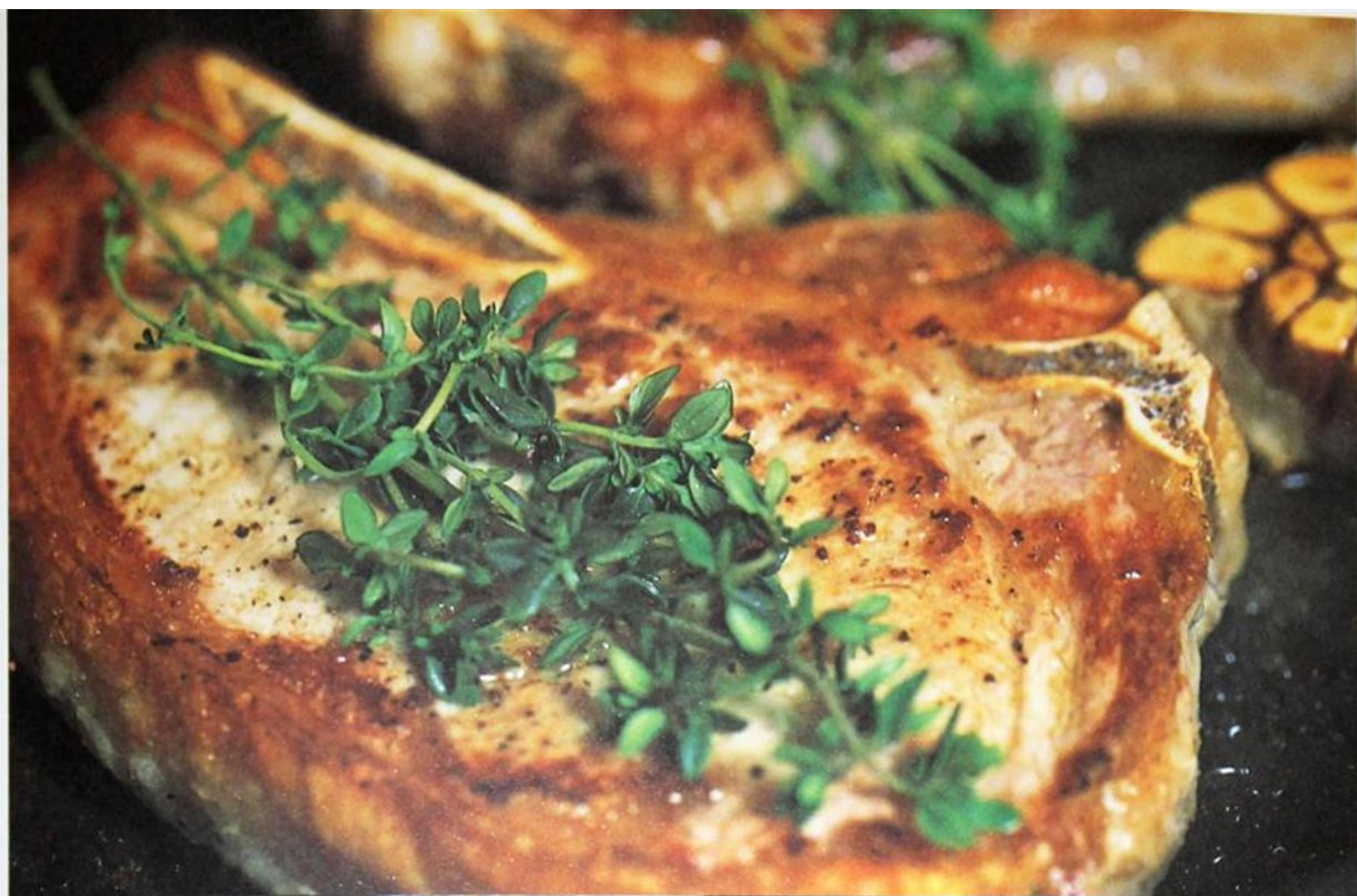
• **Приправьте отбивные** солью  
• и перцем и выложите в сковороду. Добавьте травы и жарьте отбив-  
• ные по 1½ — 2 минуты с каждой стороны до образования румяной  
• корочки. Выложите мясо на подогретую тарелку и отставьте  
• на 5 минут.

• **Слейте из сковороды** лишнее  
• масло, соскребите со дна сок от жарки, добавьте вино и сок  
• от мяса. Доведите до кипения и уварите до половины объема.

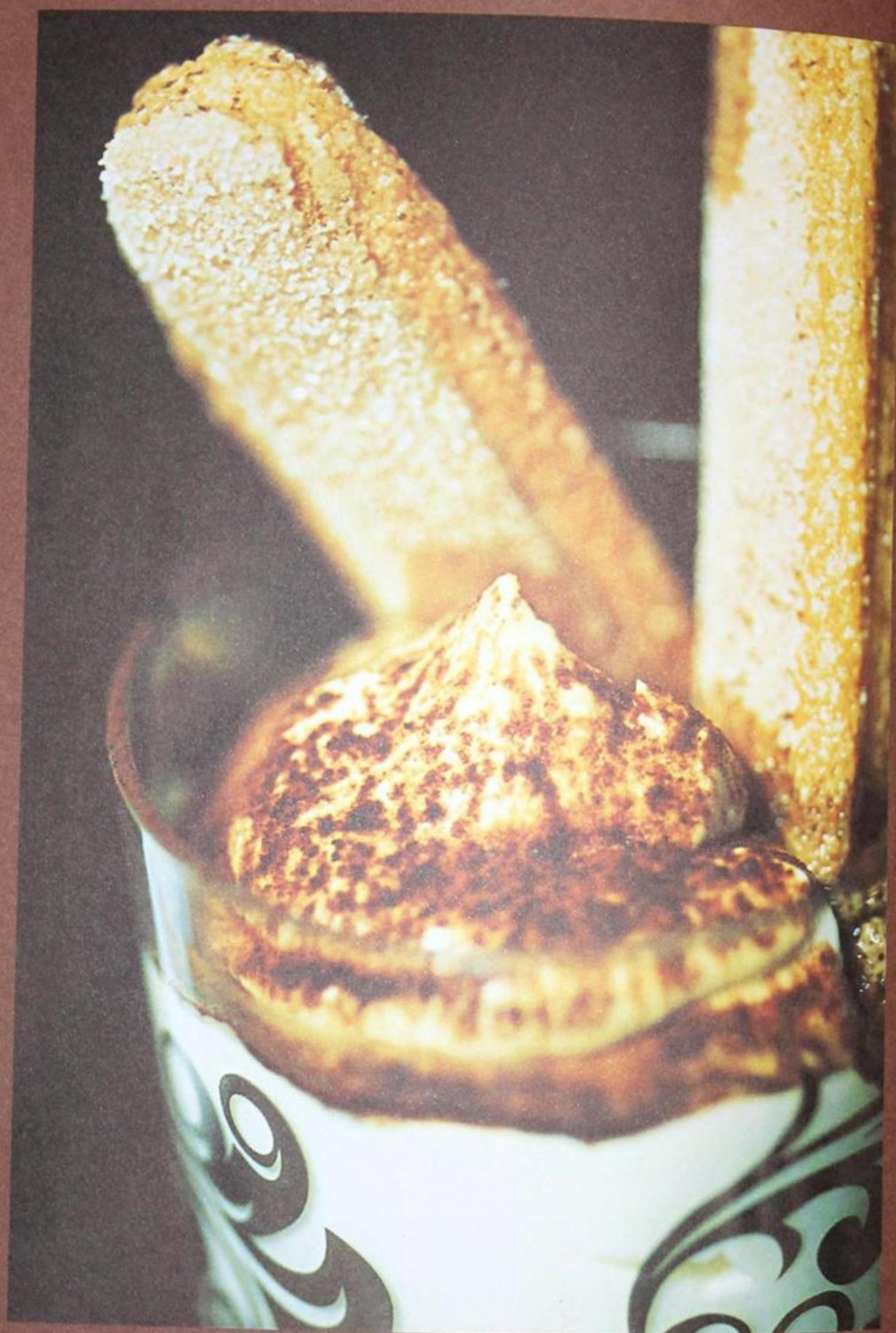
• **Добавьте каперсы** и сметану и варите  
• на медленном огне еще 1—2 минуты до желаемой консистенции.  
• Приправьте солью и перцем по вкусу. Удалите чеснок и травы.

• **Разлейте соус** по 4 подогретым тарелкам,  
• сверху выложите отбивные. Немедленно подавайте, лучше всего —  
• с кусочком хлеба, чтобы было чем собрать восхитительный соус.











# ПРОСТОЙ ТИРАМИСУ

«Тирамису — изумительный десерт, но, безусловно, очень жирный и калорийный. В этой облегченной версии вместо яиц я использовал нежирные сливки; хотя вы можете взять и сливки высокой жирности, если хотите добиться более густой консистенции».

На 4 порции

150 мл сливок 10—12 % жирности

4 ст. л. сахарной пудры

250 г маскарпоне

1 ч. л. ванильного экстракта

3 ст. л. марсалы (или бренди,  
или ликера Tia Maria)

200 мл крепкого кофе

или эспрессо, охладить  
до комнатной температуры

20—24 штуки бисквитного печенья  
«Савоярди»

какао-порошок для посыпания

• **Взбейте сливки** с 3 ст. л. сахарной пудры, затем добавьте маскарпоне, ванильный экстракт и 1 ст. л. марсалы.

• **Добавьте в кофе** оставшуюся сахарную пудру, перемешайте и влейте марсалу.

• **Окуните в кофе** 4 палочки «Савоярди» и разложите их по четырем бокалам. При необходимости разломайте печенье на несколько частей, так чтобы дно бокала было полностью покрыто. Сверху выложите слой крема из маскарпоне. Продолжайте чередовать слои крема и печенья, пока не заполните бокалы.

• **Вылейте сверху** оставшийся кофе и через ситечко посыпьте какао-порошком. Поставьте в холодильник минимум на 20 минут.

• **Перед самой подачей** украсьте каждый бокал двумя палочками «Савоярди».



# СЭНДВИЧИ

Тосты с авокадо, раками и майонезом  
Фокачча с дыней, моццареллой  
и хамоном pata negra  
Горячие панини с овощами  
Открытый сэндвич со свежим тунцом  
Ржаной хлеб с копченой семгой  
и сливочным сыром



# Тосты с авокадо, раками и майонезом

На 4 порции

Перемешайте 400 г готовых раковых шеек с 4—5 ст. л. майонеза и 1½ ч. л. оливкового масла с ароматом белых трюфелей. Добавьте мелко нарезанную мякоть одного авокадо и приправьте солью и черным перцем по вкусу.

Слегка обжарьте 4 толстых ломтика белого деревенского хлеба, выложите на них начинку, попарно сложите и подавайте.









## Фокачча с дыней, моццареллой и хамоном *pata negra*

На 4 порции

Разрежьте 4 крупных (примерно 8×10 см) куски фокаччи вдоль на половинки. Разложите нижние половинки по тарелкам и поместите на них несколько тонких ломтиков спелой дыни шаренте или канталупы.

Сверху положите кусочки свежей моццареллы из молока буйволиц, 4—5 ломтиков хамона *pata negra* и несколько листиков базилика.

Слегка сбрызните оливковым маслом *extra virgin*, приправьте морской солью и свежемолотым черным перцем. Накройте оставшимися половинками фокаччи и подавайте.

## Горячие панини с овощами

На 4 порции

В большой сковороде, на оливковом масле обжарьте измельченную красную луковицу с несколькими веточками тимьяна в течение 3—4 минут. Нарежьте кубиками 1 цуккини, 1 красный и 1 желтый перец и выложите в сковороду. Жарьте несколько минут, часто помешивая, пока овощи не размягчатся. Приправьте по вкусу.

### СОВЕТ

Если у вас нет бутербродницы или гриля, плотно заверните панини в пленку, положите на время под пресс, затем разверните и обжарьте на сковороде-гриль с обеих сторон.

Разрежьте пополам 4 булочки и смажьте половинки соусом песто. На нижние половинки выложите овощи и посыпьте их стружками пекорино и небольшой горстью обжаренных кедровых орешков. Накройте верхними половинками панини.

Обжарьте панини в бутерброднице или на гриле для сэндвичей в течение нескольких минут, пока они не спрессуются и хорошенько не прогреются.

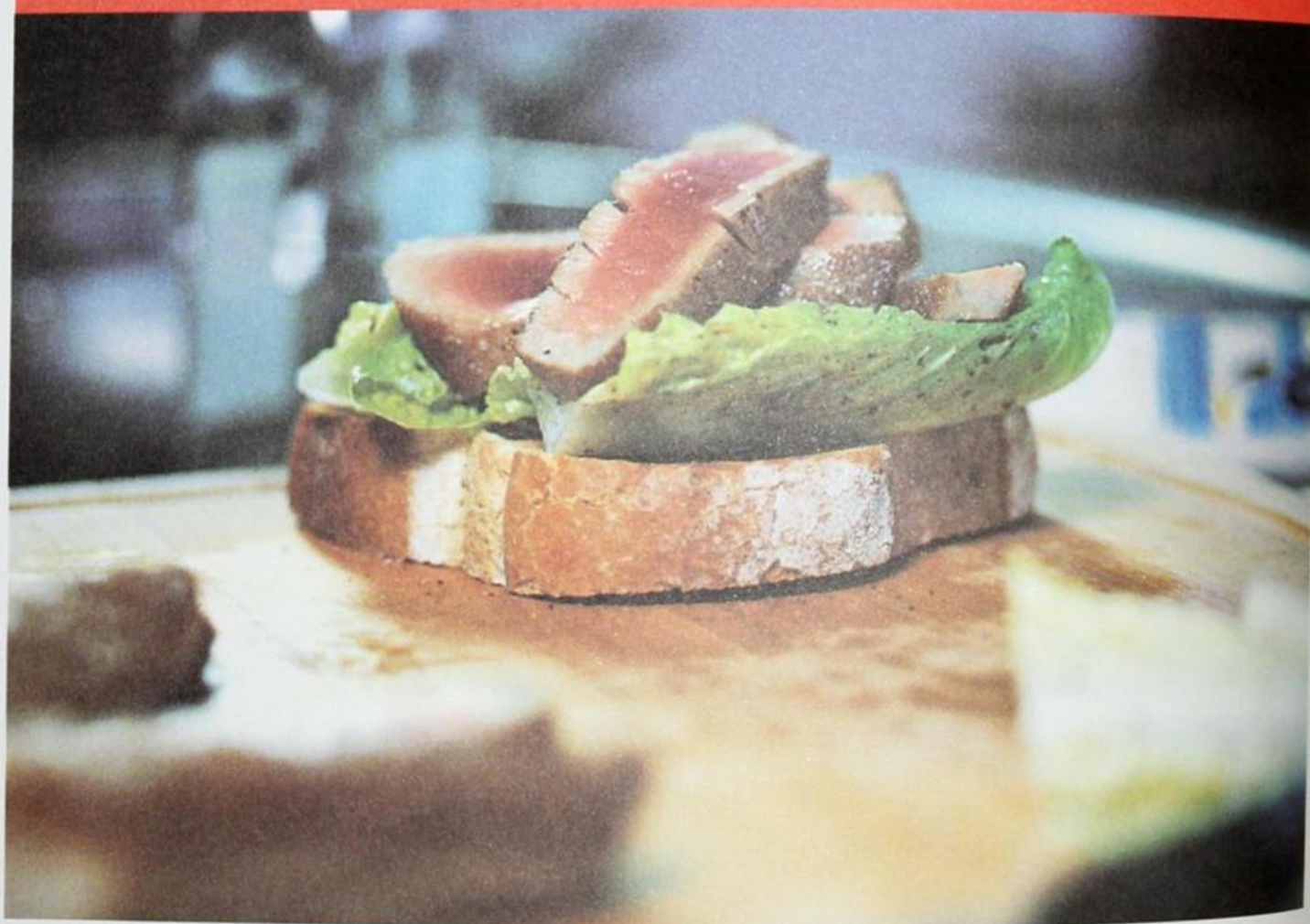


# Открытый сэндвич со свежим тунцом

На 4 порции

Приправьте солью и перцем 2 толстых стейка тунца и быстро обжарьте на раскаленной сковороде с каплей оливкового масла — по 1½—2 минуты с каждой стороны. Слегка остудите. Удалите внешние листья у 1—2 кочанов мелкого кос-салата и разберите его на листья. Сбрызните салат оливковым маслом и бальзамическим уксусом и перемешайте.

Поджарьте 4 толстых ломтика белого хлеба и смажьте каждый 1 ст. л. тапенада или песто. Разложите хлеб по тарелкам, сверху поместите салат. Нарежьте тунца на ломтики и уложите поверх салата. Слегка приправьте морской солью и черным перцем, сбрызните оливковым маслом и подавайте.





# Ржаной хлеб с копченой семгой и сливочным сыром

На 4 порции

Приправьте 200 г сливочного сыра щепоткой морской соли и  $\frac{1}{2}$  ч. л. раскрошенного черного перца. Смажьте 8 ломтиков ржаного хлеба толстым слоем сыра. (Оставшийся сыр можно хранить в холодильнике.)

Выложите на 4 куска хлеба по 2—3 ломтика копченой семги. Если хотите побаловать себя, положите сверху по ложке черной икры. Накройте оставшимся хлебом и подавайте.

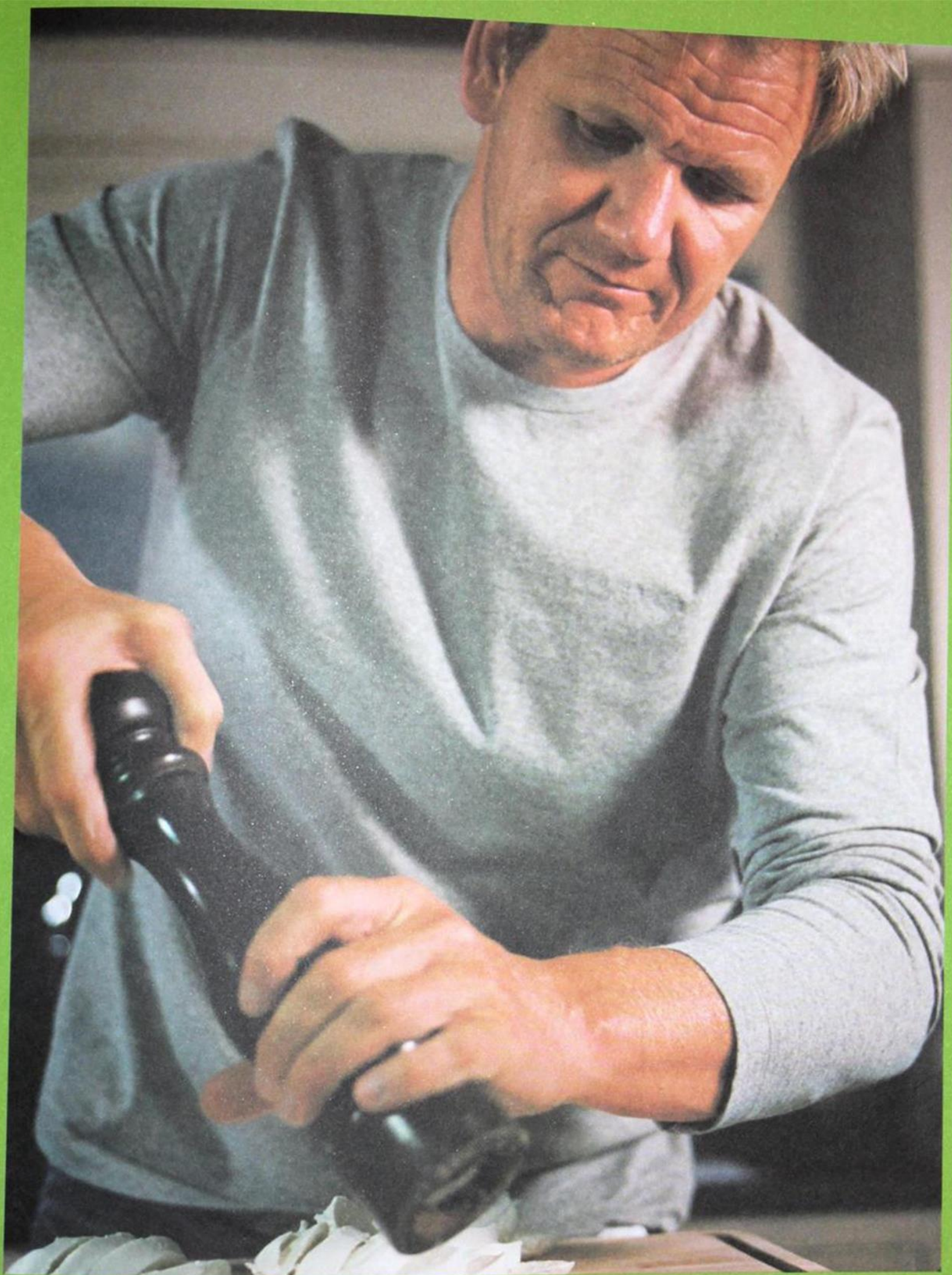




«Быстрые блюда  
особенно нуждаются  
в достаточном  
количестве соли  
и перца, потому  
что их вкусу не нужно  
много времени, чтобы  
раскрыться.

Я приправляю блюдо  
по несколько раз  
в течение готовки  
и обязательно пробую его  
перед подачей».







# Фиш-энд-чипс

Популярнее, чем рыба с жареной картошкой в Англии, пожалуй, только воскресное жаркое и карри. Обычно для этого блюда берут треску, пикшу и камбалу, но можно купить и менее дорогую рыбу — например, хека, мерланга или сайду. Обжарьте рыбу в панировке на сковороде, а не во фритюре — это и полезнее, и хлопот с посудой меньше.

На четверых.

планирование меню

Рыба в панировке на сковороде

+ Жареная картошка

+ Пюре из зеленого горошка

Песочное печенье с клубникой

- Разогрейте духовку.
- Нарежьте картофель дольками и отварите до полуготовности.
- Приготовьте крем для печенья и поставьте его в холодильник.
- Приготовьте гороховое пюре и оставьте его в сотейнике.
- Слейте картофель, обваляйте в масле с приправами и поставьте в духовку.
- Обваляйте рыбу в панировке и обжарьте до хрустящей корочки.
- Подайте рыбу с картофелем и гороховым пюре.
- Разложите десерт и подавайте.







# РЫБА В ПАНИРОВКЕ на сковороде

«Что добавить к фиш-энд-чипс — исключительно дело вкуса. Лично я предпочитаю каплю солодового уксуса, щедрую щепотку соли и, конечно же, хорошую горку пюре из зеленого горошка».

На 4 порции

**4** филе белой рыбы без кожи

(например, пикши, трески или сайды), примерно по 170 г каждое

**75 г** муки

**морская соль и черный перец**

**1** крупное яйцо, взбить

**75 г** свежих хлебных крошек или японских панировочных сухарей «панко» (см. совет)

**3—4 ст. л. оливкового масла**  
**дольки лимона для подачи**

## СОВЕТ

Японские панировочные сухари «панко» очень полезно иметь у себя на полке: готовить с ними легко и просто.

• **Подготовьте филе:** проверьте, не осталось ли в нем мелких косточек, и удалите их пинцетом.

• **Высыпьте муку** на тарелку, приправьте солью и перцем и хорошенько перемешайте. В неглубокое блюдо вылейте взбитое яйцо, а на еще одну тарелку высыпьте хлебные крошки.

• **Разогрейте** оливковое масло в большой сковороде. Обваляйте рыбу в муке, стряхните излишки. Окуните филе во взбитое яйцо, а затем обваляйте в крошках так, чтобы они покрыли всю рыбу ровным слоем. Положите в сковороду и жарьте по 2—3 минуты с каждой стороны, пока рыба не станет золотистой и хрустящей.

• **Обсушите рыбу** бумажным полотенцем и подавайте сразу же с жареным картофелем, гороховым пюре и дольками лимона.



# Жареная картошка

Разогрейте духовку до 220 °C и поставьте в нее противень.

Нарежьте картофель соломкой толщиной 1 см. Бланшируйте в подсоленной воде в течение 5—7 минут, пока он не станет достаточно мягким, чтобы протыкаться шпажкой. Слейте и тщательно обсушите чистым полотенцем.

Выложите картофель на горячий противень и посыпьте травами и чесноком. Сбрызните оливковым маслом и добавьте соль и перец. Перемешайте, переворачивая ломтики с помощью щипцов, так чтобы все они покрылись маслом и приправами.

Поставьте в духовку на 10—15 минут. Переверните несколько раз, пока картофель не станет золотисто-румяным и хрустящим. Обсушите бумажным полотенцем и сразу же подавайте.

• На 4 порции

• 1 кг картофеля (например, сорта Дезире или Король Эдвард), почистить

• морская соль и черный перец

• 5 зубчиков чеснока (не очищать)

• несколько веточек тимьяна

• несколько веточек розмарина (только листья)

• оливковое масло

# Пюре из зеленого горошка

На 4 порции

2×300 г банки мозгового горошка

несколько кусочков

сливочного масла

немного белого винного уксуса

морская соль и черный перец

• Слейте горошек, высыпьте его в сотейник и слегка разомните вилкой или толкушкой для картофеля.

• Поставьте на средний огонь, добавьте масло и немного белого уксуса. Готовьте, часто помешивая, несколько минут, пока горошек не прогреется. Приправьте солью и перцем по вкусу.



# ПЕСОЧНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С КЛУБНИКОЙ

«Этот десерт можно приготовить за пару минут, а выглядит он потрясающе — даже если накидать ингредиенты в тарелку как попало. Просто купите хорошее тонкое песочное печенье и соберите десерт непосредственно перед подачей».

На 4 порции

**200 мл свежей сметаны**

**75 мл сливок 40 % жирности**

**2—3 ст. л. сахарной пудры**

**8 круглых песочных печений**

**400 г клубники, удалить хвостики**

**и разрезать на 4 части**

**несколько веточек свежей**

**мяты (только листья), крупно**

**нашинковать, плюс несколько**

**веточек для подачи**

- **Выложите сметану,** сливки и 2 ст. л. сахарной пудры в большую миску. Слегка взбейте, но не перестарайтесь — такой крем легко перебить. Попробуйте и при желании добавьте еще немного сахарной пудры.

- **Положите** по 1 печенье на каждую тарелку. Выложите на него большую ложку сливочного крема, а сверху — нарезанную клубнику и мяту.

- **Посыпьте** оставшиеся печенье сахарной пудрой и уложите их поверх клубники. Украсьте каждую тарелку веточкой мяты и подавайте.







# fast яйца

Омлет с беконом, горошком  
и козьим сыром

Утиные яйца-пашот с анчоусными  
«палочками»

Яичница-болтуня с крабовым мясом  
и шнитт-луком

Запеченные яйца-флорентин

Теплый салат из кровяной колбасы  
с перепелиными яйцами



# Омлет с беконом, горошком и козьим сыром

На 4 порции

20 г сливочного масла  
8 ломтиков копченого бекона  
с прослойками жира, порубить  
200 г горошка (если берете  
замороженный, оттаять)  
несколько листьев базилика,  
крупно нарезать или порвать  
8 крупных яиц, взбить  
150 г козьего сыра с кожицей,  
нарезать толстыми кусками  
морская соль и черный перец  
пармезан  
большая горсть листьев руколы  
2—3 ст. л. классической заправки  
«винегрет» (см. с. 248)

- **Разогрейте гриль** до максимума. В большой сковороде, на сливочном масле обжарьте бекон до хрустящей корочки. Всыпьте горошек и, через 1—2 минуты, базилик.
- **Добавьте взбитые яйца** и готовьте на среднем огне, периодически встряхивая сковороду. Когда омлет начнет схватываться снизу, выложите на него кусочки козьего сыра. Щедро приправьте перцем и слегка присолите.
- **Натрите немного пармезана** поверх омлета и поставьте сковороду под горячий гриль на пару минут. Переложите на большую подогретую тарелку.
- **Перемешайте руколу** с заправкой «винегрет» и выложите горкой на омлет. Разрежьте его на сегменты и подавайте.







## Утиные яйца-пашот с анчоусными «палочками»

На 4 порции

**4 очень свежих утиных яйца**  
комнатной температуры  
**1 ч. л. белого винного уксуса**

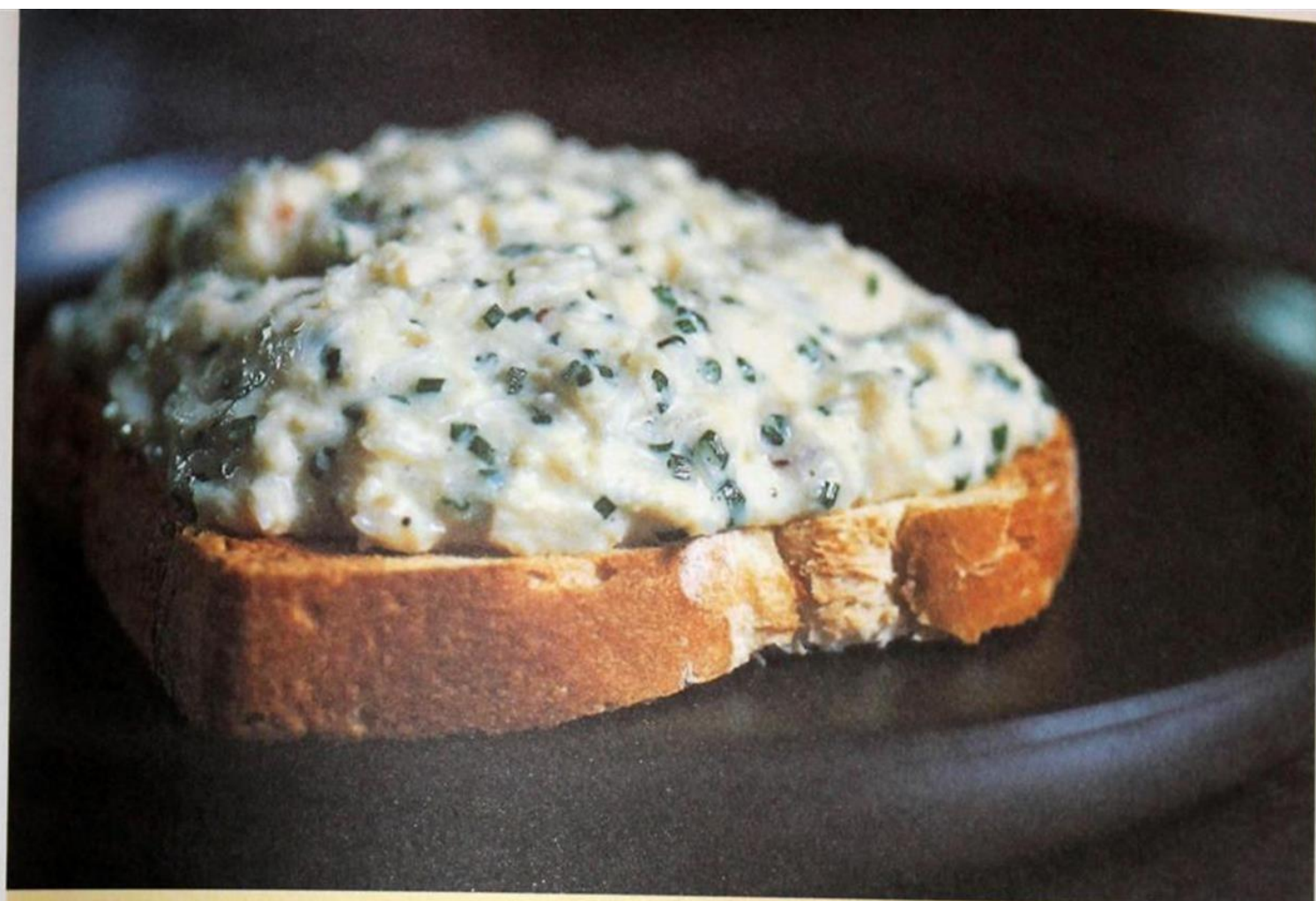
**АНЧОУСНЫЕ «ПАЛОЧКИ»:**  
**2 ст. л. тапенада**  
**4 ломтика белого хлеба**  
**примерно 16 соленых анчоусов**  
**в масле, слить**  
**3—4 ст. л. оливкового масла**

• Чтобы быстро приготовить яйца-пашот, вскипятите воду в широкой глубокой кастрюле и влейте в нее уксус.

• Приготовьте анчоусные «палочки»: намажьте 2 ломтика хлеба тапенадом и выложите на них анчоусы. Накройте оставшимся хлебом, сплющите сэндвичи скалкой и срежьте корочку. Обжарьте сэндвичи на оливковом масле с обеих сторон до золотистого цвета. Обсушите бумажным полотенцем и нарежьте полосками шириной 1 см.

• По одному разбейте утиные яйца в чашку и аккуратно вылейте их в слабо кипящую воду. Варите 2—3 минуты, пока белок не схватится, а желток еще останется жидким. Осторожно выньте яйца шумовкой и переложите в маленькую подогретую миску. Подавайте с теплыми анчоусными «палочками».





## Яичница-болтуня с крабовым мясом и шнитт-луком

На 4 порции

**30 г сливочного масла**

**12 крупных яиц, слегка взбить**

**200 г белого (или смеси белого и коричневого) крабового мяса, разобрать на волокна**

**горсть шнитт-лука, мелко порубить**  
**морская соль и черный перец**

**2 ст. л. сметаны**

**4 толстых ломтика деревенского хлеба, обжарить**

- **Растопите масло** в сковороде с антипригарным покрытием и влейте взбитые яйца. Перемешивайте деревянной ложкой на среднем огне несколько минут, пока яйца не начнут схватываться, но еще будут жидковатыми.

- **Добавьте крабовое мясо,** шнитт-лук, соль и перец. Перемешивайте, пока яйца почти не схватятся, затем быстро добавьте сметану и снимите сковороду с огня.

- **Положите по ломтику** поджаренного хлеба на подогретые тарелки, сверху выложите яичницу и немедленно подавайте.



# Запеченные яйца-флорентин

На 4 порции

**30 г сливочного масла**

**450 г свежего шпината,**

**вымыть и обсушить**

**морская соль и черный перец**

**4 крупных яйца комнатной**

**температуры**

**6—8 ст. л. свежей сметаны**

**цельный мускатный орех**

- **Разогрейте духовку** до 200 °С. Растопите
- масло в большой кастрюле на сильном огне, добавьте листья
- шпината, немного соли и перца и перемешивайте несколько
- секунд, пока шпинат не завянет.

- **Разложите шпинат** по 4-м смазанным маслом
- порционным керамическим формочкам и разровняйте, сделав
- в центре небольшое углубление. Дайте слегка остыть.

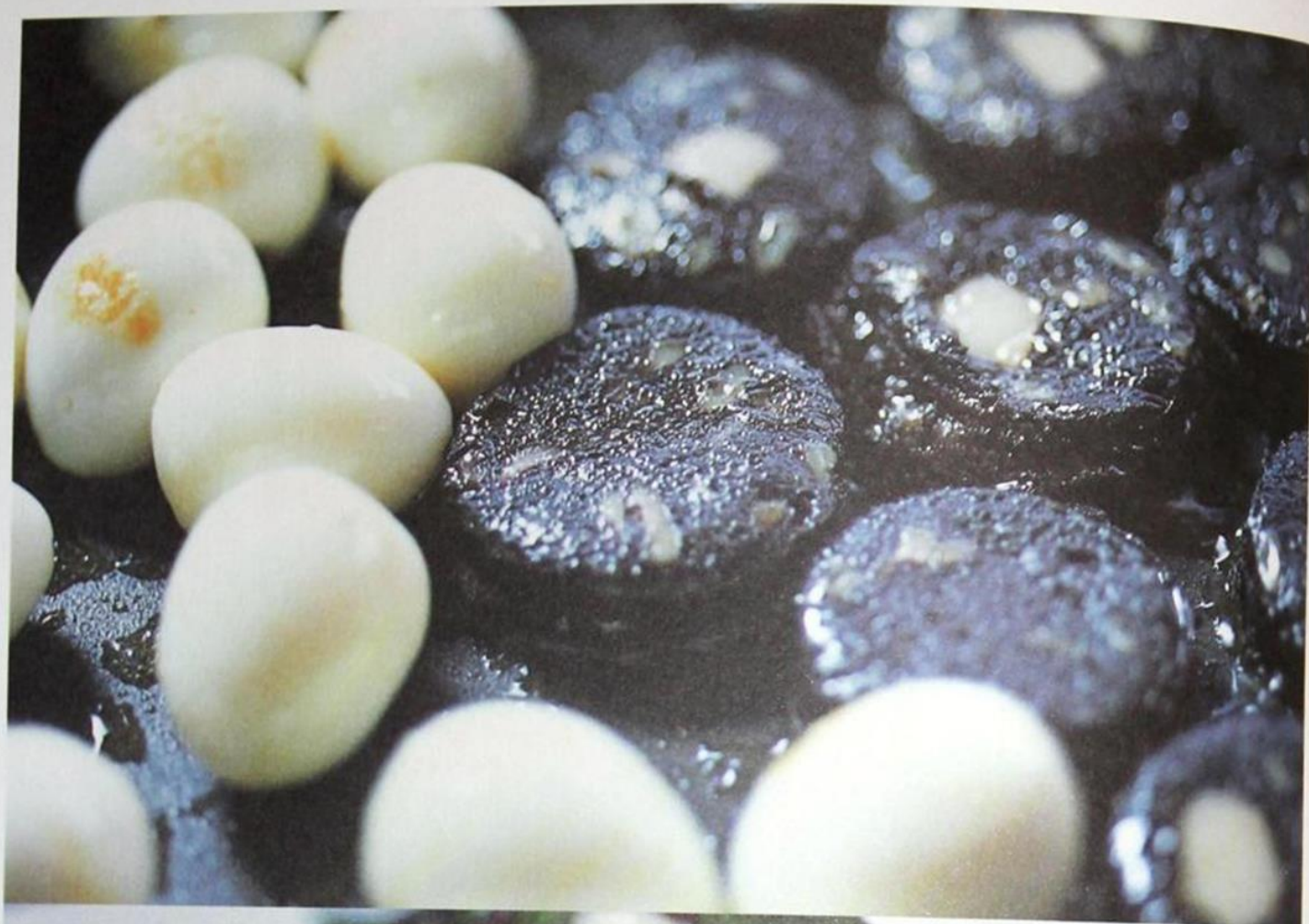
- **Разбейте** в каждое углубление по яйцу и осторожно выло-
- жите вокруг сметану. Приправьте щепоткой соли, перцем и свеже-
- натертым мускатным орехом.

- **Поставьте в духовку** на 10—12 минут, пока бел-
- ки не схватятся, а желтки еще будут жидкими в центре. Достаньте
- и сразу же подавайте.











# Теплый салат из кровяной колбасы с перепелиными яйцами

На 4 порции

**24 перепелиных яйца комнатной температуры**

**200 г кровяной колбасы**

**2—3 ст. л. оливкового масла**

**75 мл классической заправки**

**«винегрет» (см. с. 248)**

**200 г смеси салатных листьев**

**морская соль и свежемолотый черный перец**

• **Доведите до кипения** маленькую кастрюлю  
• воды. Опустите в нее яйца и варите 2 минуты, затем слейте и осту-  
• дите в миске с холодной водой. Очистите скорлупу и при желании  
• разрежьте яйца вдоль пополам.

• **Нарежьте колбасу** толстыми кружками. Разогрей-  
• те в сковороде с антипригарным покрытием оливковое масло и об-  
• жарьте на нем колбасу по 2—3 минуты с каждой стороны. Добавьте  
• в сковороду яйца, влейте заправку и быстро снимите сковороду  
• с огня.

• **Переложите** содержимое сковороды в большую миску  
• с салатными листьями. Слегка перемешайте и приправьте солью  
• и перцем. Разложите по тарелкам и подавайте.



# На свежем воздухе

{меню для особых случаев}

Нет ничего лучше, чем разделить обед с семьей и друзьями — будь то пикник на лесной поляне или просто стол на заднем дворе. Блюда из этого меню — идеальный вариант летнего обеда. А уж взять их с собой на природу или просто отправиться с тарелкой в сад — решать вам.  
На четверых.

## планирование меню

Пирог с помидорами и песто  
Стейки из ягнатины с перцем

+ Салат из зеленой фасоли, красного лука  
и пекорино

Летние ягоды с густыми сливками  
Освежающий лимонад

- Разогрейте духовку. Приготовьте пирог и поставьте его печься.
- Бланшируйте фасоль и посыпьте лук солью.
- Замочите ягоды в вине.
- Приготовьте лимонад.
- Закончите приготовление салата.
- Обжарьте стейки (и остудите, если готовите их для пикника).
- Упакуйте все блюда в контейнеры, если отправляетесь на пикник, или разложите по тарелкам для обеда в саду.











# ПИРОГ С ПОМИДОРАМИ И ПЕСТО

«Для меня этот пирог с начинкой из спелых помидоров и песто из свежего базилика — настоящее воплощение лета. Кедровые орешки в песто можно заменить грецкими. Пирог не боится транспортировки, так что его можно взять с собой на пикник. Он одинаково хорош как в горячем, так и в холодном виде».

На 4 порции

250 г слоеного теста

мука для посыпания

1 желток, взбить с 1 ст. л. воды

2—3 ст. л. песто (см. с. 249)

100 г помидорчиков черри,

разрезать пополам

1 маленькая веточка розмарина

(только листья), мелко порубить

несколько веточек тимьяна

(только листья)

2 стебля зеленого лука, срезать концы

и тонко нарезать

2 ст. л. свеженатертого пармезана

3—4 листочка базилика,

нарезать полосками

оливковое масло

• **Разогрейте духовку** до 220 °С.

• Раскатайте слоеное тесто на слегка посыпанной мукой поверхности в прямоугольник размером примерно 15×25 см. Острым ножом проведите линию на расстоянии 1 см от края, не прорезая тесто насквозь. Смажьте получившийся бордюр взбитым с водой желтком.

• **Смажьте** центральную часть теста 2—3 ст. л. песто и разложите на нем помидоры. Посыпьте измельченными розмарином и тимьяном, зеленым луком и тертым пармезаном.

• **Пеките 20 минут**, пока тесто не станет золотисто-коричневым и хрустящим. Посыпьте рубленым базиликом и сбрызните оливковым маслом. Подавайте пирог теплым или холодным, разрезав на 4 части.



# СТЕЙКИ ИЗ ЯГНЯТИНЫ С ПЕРЦЕМ

«Если вы устроили обед в саду, я рекомендую подавать эти стейки теплыми. А на пикник возьмите их уже готовыми; нарежьте крупными кусками и высыпьте на салат, прежде чем поливать его заправкой».

На 4 порции

2—2½ ст. л. черного  
перца горошком

4 стейка от ноги

молодого барашка,

каждый по 250 г

и толщиной около 2 см

2 ст. л. оливкового масла

• **Растолките перец** в ступке, затем просейте через сито, чтобы избавиться от мелкой пыли. Высыпьте раздробленный перец на тарелку и обваляйте в нем стейки, прижимая с обеих сторон.

• **В большой сковороде** на оливковом масле обжарьте стейки по 2—3 минуты с каждой стороны. Выньте и оставьте на 5 минут.

• **Нарежьте мясо** толстыми кусками и подавайте теплым или холодным вместе с салатом и хрустящим хлебом.

## Салат из зеленой фасоли, красного лука и пекорино

**Опустите фасоль** в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и готовьте 4 минуты. Слейте и обдайте холодной водой, а затем обсушите бумажным полотенцем.

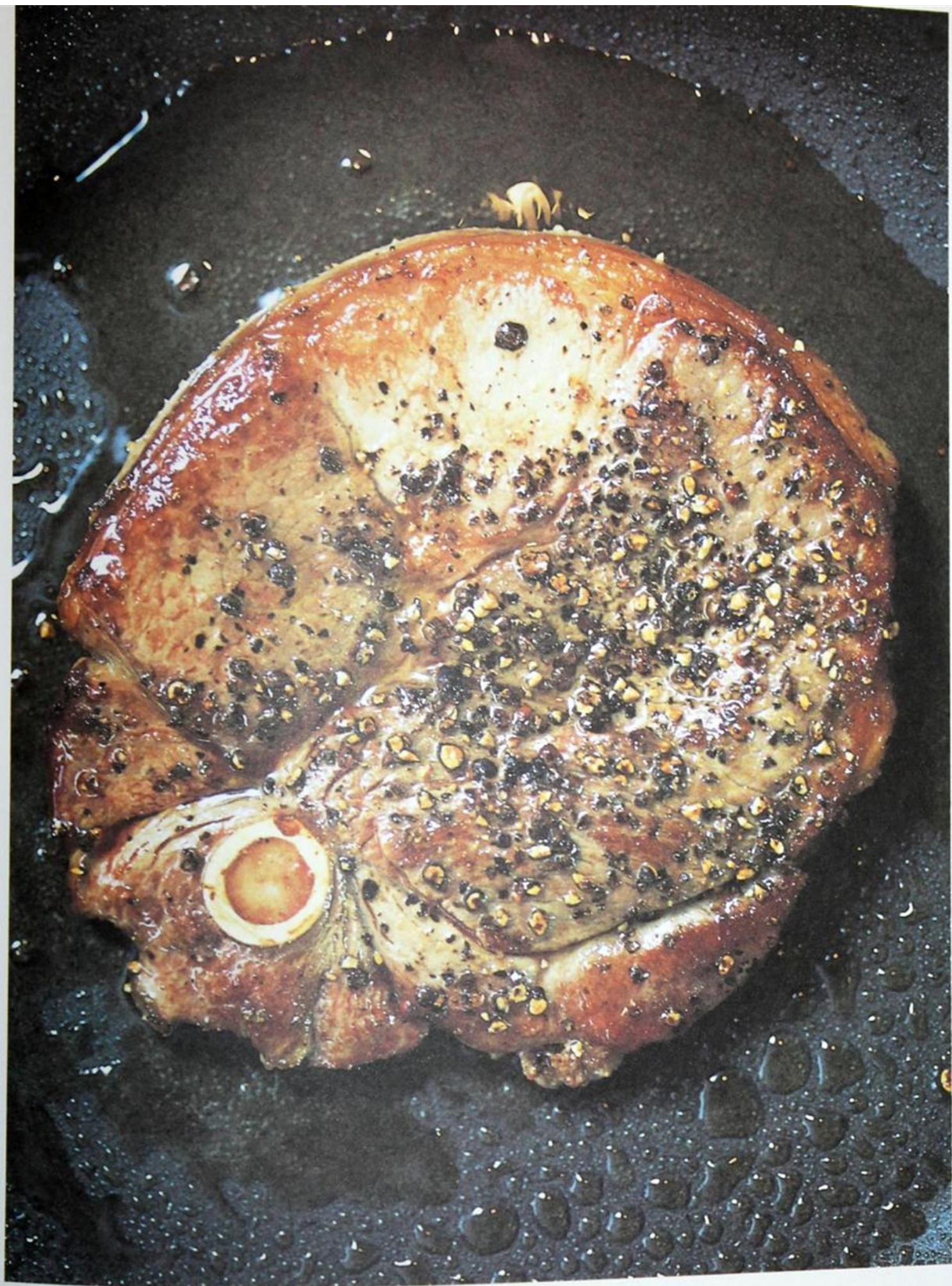
**Положите лук** в дуршлаг, посыпьте его солью и оставьте на 5 минут. Держа дуршлаг над раковиной, ошпарьте лук кипятком, чтобы смягчить его резкий вкус. Слейте и обсушите.

**Перемешайте фасоль** с луком и пекорино. Для заправки взбейте оливковое масло с лимонным соком, солью и перцем по вкусу.

**Сбрызните салат** заправкой и подавайте.

• На 4 порции  
• 400 г зеленой фасоли,  
• обрезать кончики  
• морская соль и черный перец  
• 1 красная луковица, очистить  
• и тонко нарезать  
• 50 г свеженатертого  
• сыра пекорино  
• 2—3 ст. л. оливкового масла  
• extra virgin  
• сок ½ лимона











# ЛЕТНИЕ ЯГОДЫ

## С ГУСТЫМИ СЛИВКАМИ

«Настоящий вкус лета. Густые жирные сливки, конечно, очень соблазнительны, но при желании их можно заменить шариком ванильного мороженого или ложкой свежей сметаны».

На 4 порции

200 г клубники, удалить хвостики,  
крупные ягоды разрезать  
на 4 части

450 г смеси других ягод  
(например, малины, красной  
смородины и ежевики)

2 ст. л. сахарной пудры

150 мл муската (или другого  
сладкого десертного вина)

густые жирные сливки  
для подачи

• **Перемешайте** все ягоды с сахарной пудрой  
и вином. Накройте и дайте настояться в холодильнике 15—20 минут.

• **Разложите ягоды** по порционным формочкам, полейте оставшимся соком и подавайте с ложкой сливок.

# Освежающий лимонад

**Выжмите сок** из лимонов и лаймов и процедите в большой кувшин. Всыпьте сахар и перемешайте. Добавьте цедру выжатых цитрусов, веточки базилика и заполните кувшин кубиками льда. Долейте холодной воды по вкусу.

• На 4 порции  
• 2 лимона, разрезать пополам  
• 2 лайма, разрезать пополам  
• 100 г мелкого сахарного песка  
• несколько веточек базилика  
• кубики льда







«Как бы заняты вы ни были, не пренебрегайте обедом и не перехватывайте, что попало.

Держите в запасе несложный набор охлажденных и замороженных продуктов, и вы всегда сможете приготовить быстрый и питательный ланч».



# обеды на работе

Бэйглы с пастроми  
и сливочным сыром  
Салат из фузилли с маслинами  
и острыми сосисками  
Салат из жареной курицы  
Салат из рисовой лапши  
с копченой макрелью  
Колбаски с фасолью



# Бэйглы с пастроми и сливочным сыром

на 2 порции

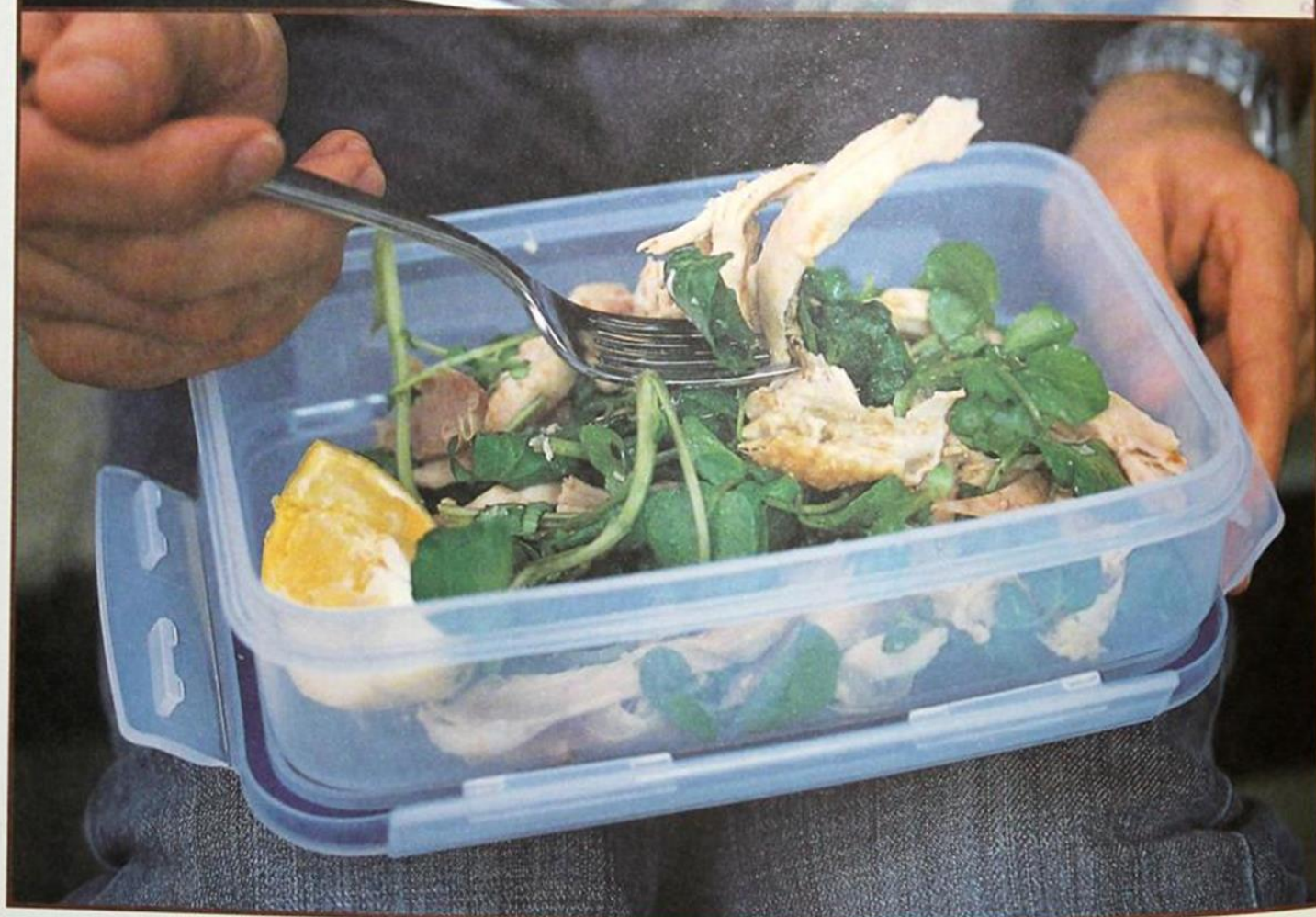
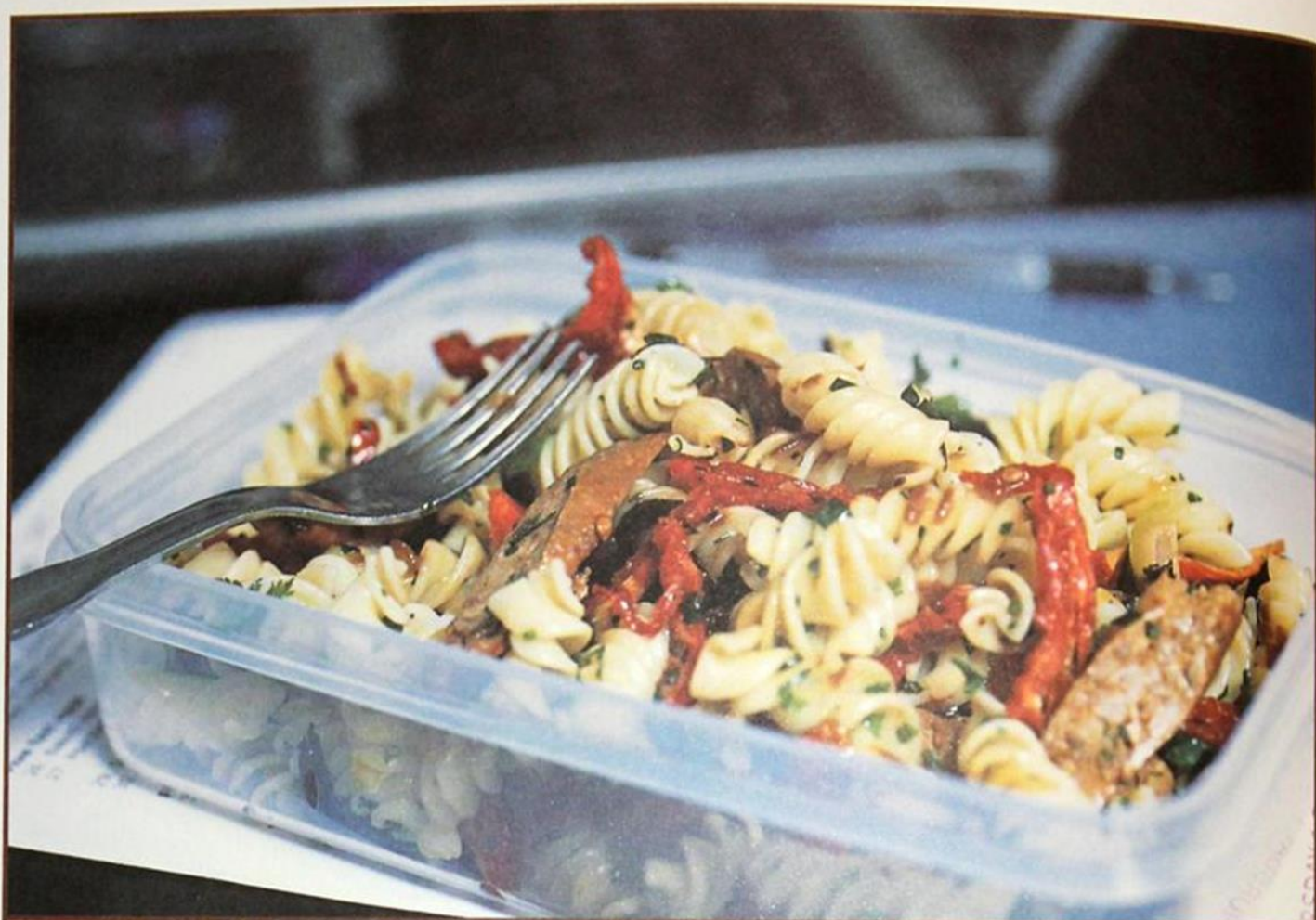
Разрежьте пополам 2 бэйгла с маком. Слегка обжарьте, если собираетесь сразу садиться за стол.

Смешайте 100 г сливочного сыра с 1 ст. л. зернистой горчицы, солью и перцем по вкусу. Равномерно намажьте сыр на срезы половинок бэйглов.

Выложите на нижние половинки 2—3 ломтика пастроми, нарезанный маринованный огурец и маленькую горсть руколы. Накройте второй половиной бэйгла.









## Салат из фузилли с маслинами и острыми сосисками

На 2 порции

Отварите 150 г фузилли в кастрюле хорошо подсоленной воды в течение 10—12 минут до состояния *al dente*.

В это время тонко нарежьте по диагонали 200 г острых сосисок. Разогрейте в сковороде 2 ст. л. оливкового масла и на среднем огне обжарьте сосиски до золотистой корочки. Добавьте 50 г вяленых на солнце помидоров и 100 г маслин без косточек, разрезанных на 4 части. Прогрейте пару минут, а затем снимите с огня.

Слейте пасту и перемешайте с сосисками и помидорами. Попробуйте и при необходимости добавьте соли и перца. Добавьте горсть измельченной зелени (например, петрушки, шнитт-лука и базилика). Подавайте теплым или холодным.

## Салат из жареной курицы

На 2 порции

Срежьте стебли у 200 г водяного кресса, вымойте и тщательно обсушите бумажным полотенцем. Нарежьте мясо  $\frac{1}{2}$  жареной курицы.

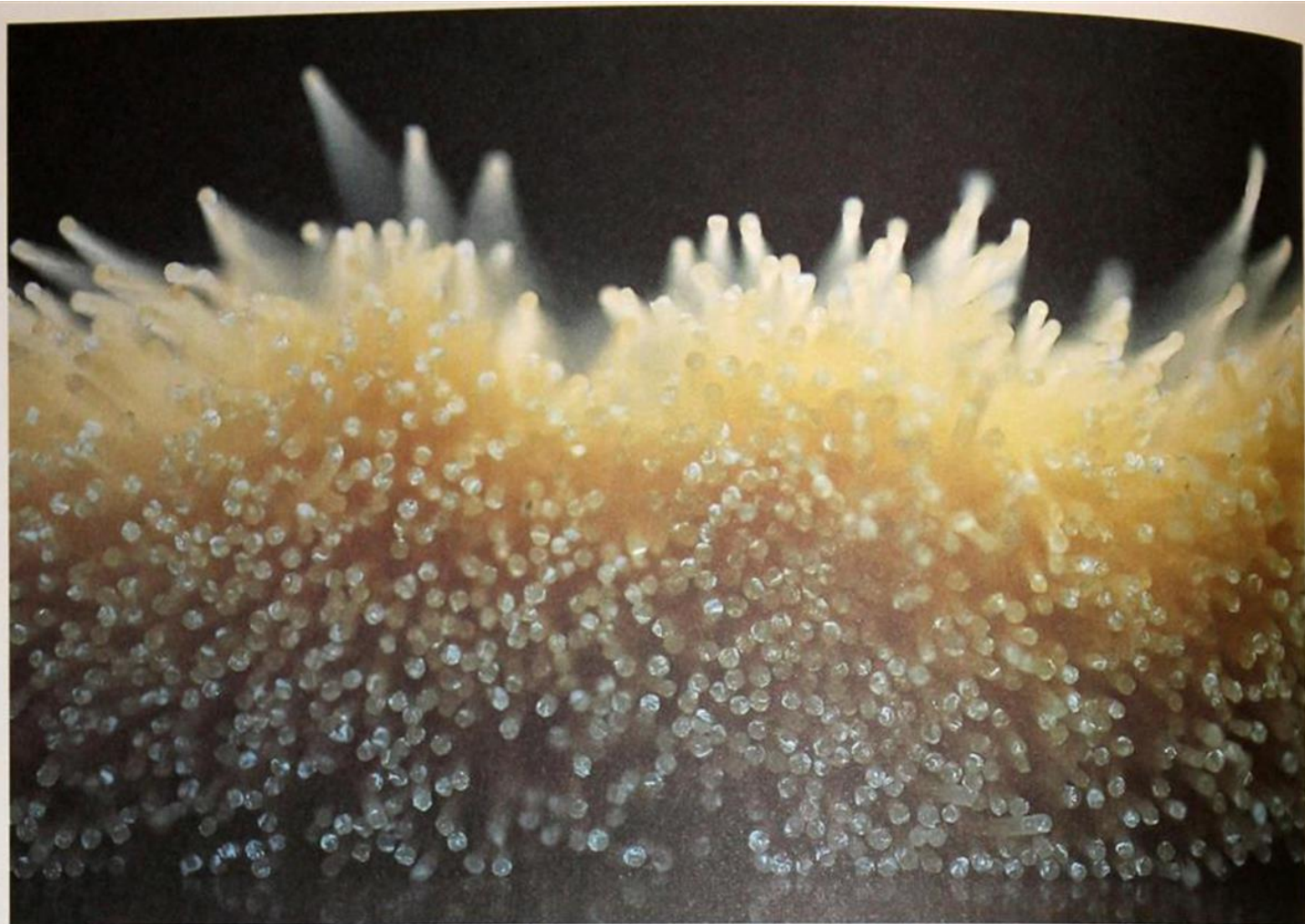
Приготовьте заправку: смешайте сок  $\frac{1}{2}$  лимона с 6 ст. л. оливкового масла *extra virgin* и соком от жарки курицы. Приправьте солью и перцем. Обваляйте курицу в этой заправке.

### СОВЕТ

Если вы берете этот салат на работу, положите кресс и курицу в отдельные контейнеры и смешайте непосредственно перед обедом.

Перемешайте кресс с курицей и подавайте с дольками лимона и хрустящим багетом.





## Салат из рисовой лапши с копченой макрелью

На 2 порции

Положите в большую миску 65 г рисовой лапши, залейте кипятком и оставьте размокать на 10 минут. Бланшируйте 100 г сахарного стручкового горошка в подсоленной воде в течение 2 минут. Слейте и обдайте холодной водой, а затем при желании разрежьте пополам.

Смешайте 1 ст. л. тертого свежего имбиря с соком  $\frac{1}{2}$  лайма, добавьте по 1 ст. л. светлого соевого соуса, рыбного соуса, мирина и кунжутного масла. Полностью слейте воду с лапши и перемешайте ее с горошком и заправкой.

Разделите на крупные хлопья 100 г макрели горячего копчения и выложите их на лапшу с горошком. Посыпьте 2 ст. л. обжаренного кунжута и тонко нарезанным зеленым луком. Подавайте холодным.





## Колбаски с фасолью

На 2 порции

Обжарьте 4 сырые тулузские колбаски из свиного фарша в широкой сковороде с тяжелым дном с 2 ст. л. оливкового масла и несколькими веточками тимьяна. Добавьте 2 тонко нарезанных зубчика чеснока и жарьте 3—4 минуты, периодически помешивая, пока колбаски не подрумянятся.

Добавьте 400 г консервированной фасоли, а затем 400 г мелко нарезанных помидоров. Доведите до слабого кипения, неплотно прикройте крышкой и тушите 10—12 минут: за это время колбаски как раз успеют прожариться.

### СОВЕТ

Приготовьте это блюдо заранее, остудите и переложите в пластиковый контейнер. Разогрейте на работе в микроволновке или на плите на слабом огне.

Приправьте солью, перцем и щепоткой сахара, если томатный соус получился слишком резким на вкус. Подавайте в глубоких тарелках с кусочками хрустящего хлеба.



# Ароматы Мексики

(меню на каждый день)

Фахитас идеальны в качестве простого незатейливого ужина на каждый день. Есть их можно прямо руками. Привлеките всю семью к их приготовлению: один может нарезать перец и говядину, другой — готовить гуакамоле, а третий займется десертом. Ужин будет готов в считанные минуты! На четверых.

## планирование меню

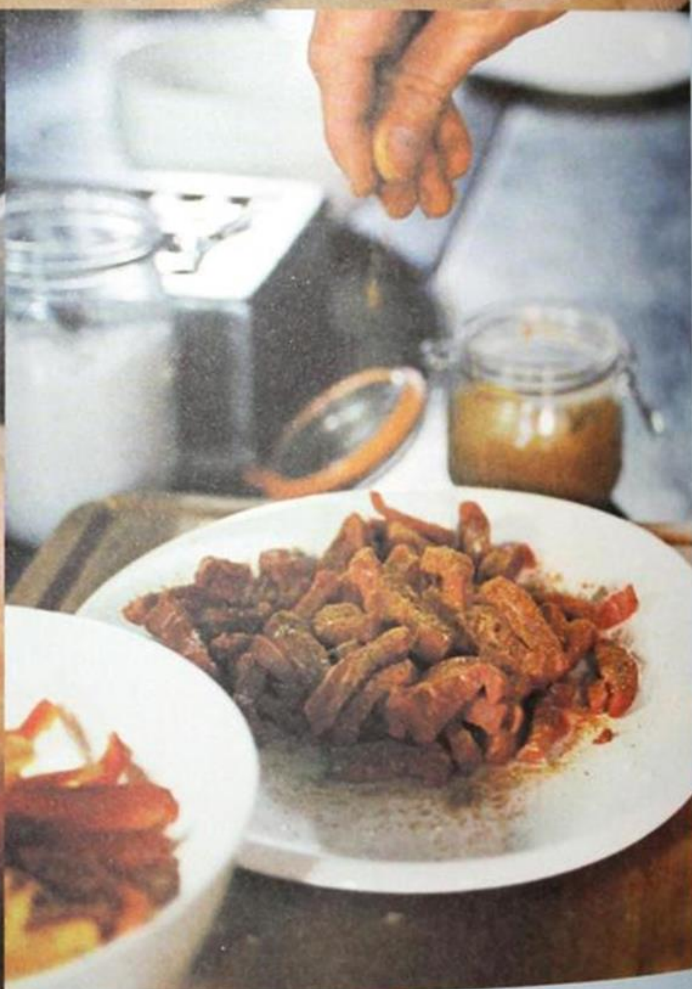
Фахитас из говядины со сметаной  
и гуакамоле  
Дыня с текилой и лаймом

- Нарежьте дыню, полейте ее заправкой и поставьте в холодильник.
- Охладите 4 бокала.
- Нарежьте говядину и перец и перемешайте их с пряной смесью.
- Приготовьте гуакамоле и отставьте.
- Обжарьте говядину и перец и подогрейте тортильи.
- Соберите фахитас и подавайте на стол.
- Разложите дыню по бокалам, украсьте мятой и цедрой лайма и подавайте.











# ФАХИТАС ИЗ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ И ГУАКАМОЛЕ

«Смесь пряностей, которую я использовал для этого рецепта, довольно острая, но если вы готовите с расчетом на детей, ее легко можно смягчить. Просто замените перец чили молотым кориандром».

На 4 порции

**600 г говяжьего филе**

**1 красный перец**

**2 желтых перца**

**1 ч. л. молотого кумина**

**½ ч. л. острого (или среднеострого) порошка чили**

**½ ч. л. паприки**

**морская соль и черный перец**

**3 ст. л. оливкового масла**

**6—8 лепешек-тортилий**

**6—8 ст. л. сметаны**

**несколько веточек кориандра (только листья), порвать на крупные кусочки**

**ГУАКАМОЛЕ:**

**2 средних спелых авокадо**

**сок 1 лайма**

**1 зубчик чеснока,**

**очистить и мелко натереть**

**½ красного чили,**

**удалить семена и мелко порубить**

**1 луковица-шалот,**

**очистить и мелко порубить**

**2 спелых сливовидных помидора,**

**мелко нарезать**

**горсть кориандра (только листья),**

**порубить**

**СОВЕТ**

Приготовьте большую порцию смеси специй и храните ее в закрытой банке, чтобы она всегда была под рукой, когда вам захочется приготовить факхитас или любое другое блюдо в воке.

**Нарежьте говядину** длинными

тонкими полосками и переложите в миску. Разрежьте перцы пополам, удалите сердцевину и семена, а затем нарежьте соломкой.

**Смешайте** молотый кумин, порошок чили, паприку, соль и черный перец. Высыпьте половину смеси к говядине и тщательно перемешайте. Остальное добавьте к нарезанным перцам, перемешайте и оставьте промариноваться.

**Приготовьте гуакамоле:**

разрежьте авокадо пополам, удалите косточки. Вскребите мякоть в миску, добавьте сок лайма и слегка разомните вилкой, чтобы получилось грубое пюре. Добавьте чеснок, перец чили, шалот, помидоры и кориандр. Хорошенько перемешайте, приправьте солью и перцем по вкусу и отставьте.

**В большом воке** разогрейте оливковое масло. Когда оно раскалится, засыпьте нарезанный перец и слегка обжарьте. Затем добавьте говядину. Готовьте 2 минуты, постоянно помешивая, пока говядина не прожарится. Выложите из сковороды и накройте, чтобы не остыло.

**Разогрейте тортильи** на сухой сковороде, по 10 секунд с каждой стороны. Положите в центр каждой лепешки немного говядины с перцем и добавьте ложку сметаны и немного гуакамоле. Посыпьте листьями кориандра, сверните и сразу же подавайте.



# ДЫНЯ с ТЕКИЛОЙ И ЛАЙМОМ

«Ароматная медовая дыня с заправкой из текилы, меда и сока лайма — великолепный освежающий десерт. Если у вас нет ножа для вырезания шариков, просто нарежьте дыню тонкими ломтиками и сбрызните заправкой».

На 4 порции

**1 медовая дыня,**

**желательно охлажденная**

**2—3 ст. л. холодной текилы**

**мелко натертая цедра ½ лайма,**

**плюс еще немного для подачи**

**сок ½ лайма**

**2—3 ст. л. жидкого меда**

**немного мелкой морской соли**

**несколько веточек мяты**

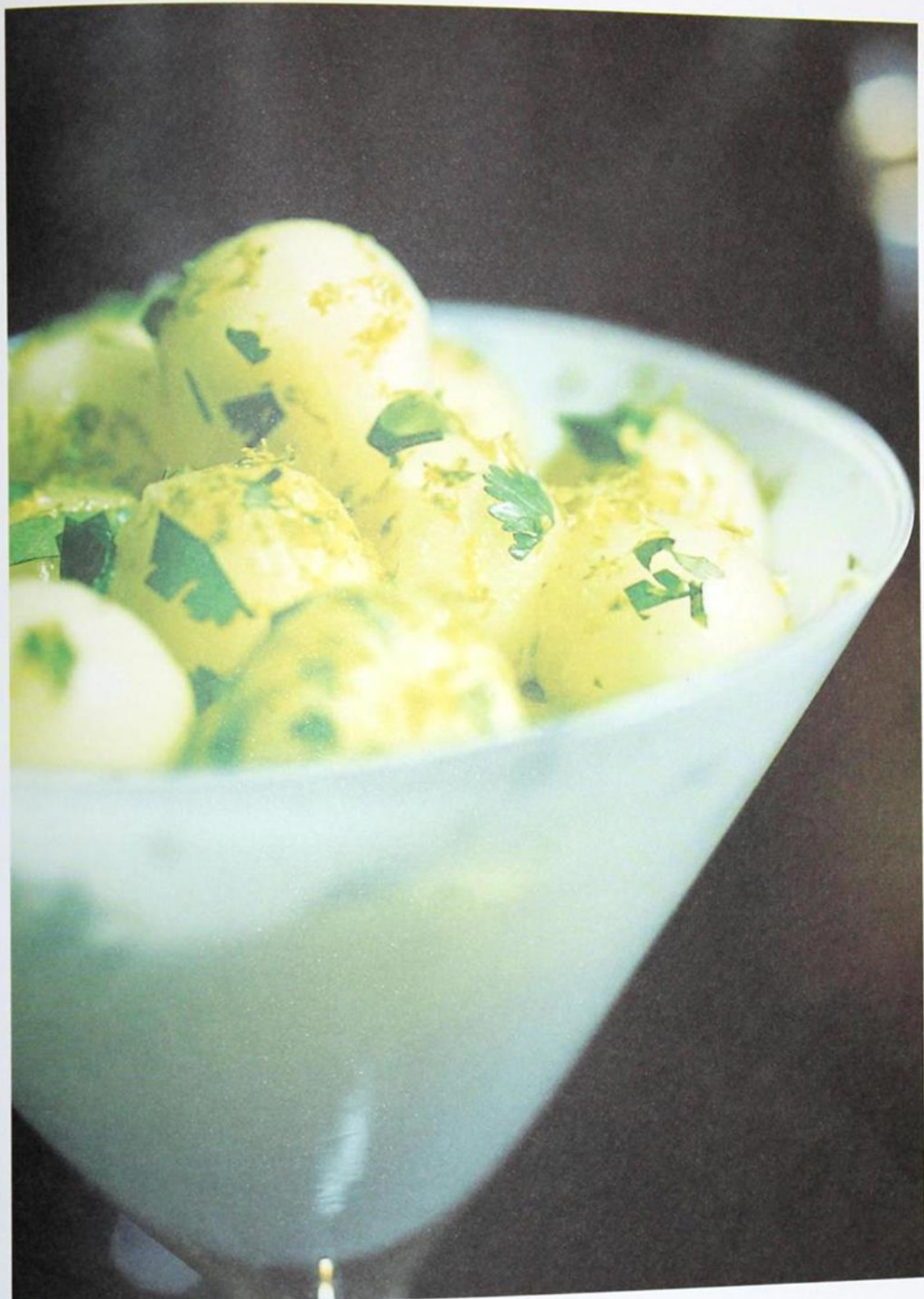
**(только листья), порубить**

- **Разрежьте дыню** пополам и ложкой удалите семена. При помощи специального ножа нарежьте мякоть ровными шариками и переложите в большую миску.

- **Смешайте текилу** с цедрой и соком лайма, медом и солью. Попробуйте и, если смесь покажется вам слишком кислой, добавьте еще немного меда. Полейте заправкой шарики дыни, осторожно перемешайте и оставьте минимум на 10—15 минут.

- **Разложите дыню** по бокалам, сверху натрите немного цедры лайма и украсьте свеженарезанной мятой.







fast

# паста

Спагетти с анчоусами, чесноком  
и петрушкой

Папарделле с копченой форелью  
и помидорами

Лингвини с помидорами, маслинами  
и каперсами

Пенне с фасолью и козьим сыром

Паста с панчеттой, луком-пореем  
и грибами



# Спагетти с анчоусами, чесноком и петрушкой

На 4 порции

**300 г спагетти**

**морская соль и черный перец**

**3 ст. л. оливкового масла**

**2 зубчика чеснока, очистить**

**и тонко нарезать**

**200 г свежих маринованных анчоусов,**

**крупно порубить**

**пучок петрушки, крупно порубить**

**свеженатертый пармезан**

• **Отварите спагетти** в подсоленной воде в течение 8—10 минут до состояния al dente.

• **В большой сковороде** на оливковом масле обжарьте чеснок до золотистого цвета. Добавьте анчоусы и перемешайте.

• **Слейте спагетти** и добавьте к чесноку и анчоусам. Засыпьте петрушку и приправьте по вкусу солью и перцем. Хорошенько перемешайте.

• **Разложите** по 4-м подогретым тарелкам, сбрызните оливковым маслом и подавайте с тертым пармезаном.





# Папарделле с копченой форелью и помидорами

На 4 порции

6 спелых сливовидных помидоров  
морская соль и черный перец  
15 вяленых томатов в масле  
(примерно 85 г)  
2 зубчика чеснока, очистить  
и крупно порубить  
2 луковицы бананового  
(или 4 — обыкновенного) шалота,  
очистить и крупно порубить  
175 мл оливкового масла  
сок ½ лимона  
500 г свежей пасты (папарделле  
или тальятелле)  
600 г филе копченой форели без кожи,  
разделить на крупные кусочки  
пармезан

• **Бланшируйте помидоры** в большой  
• кастрюле подсоленной воды 2 минуты, затем выньте шумовкой  
• и опустите на несколько минут в миску со льдом. Снимите с них  
• кожицу, разрежьте пополам и удалите семена.

• **В кухонном комбайне** перемелите помидо-  
• ры вместе с вялеными томатами, чесноком, шалотом, оливко-  
• вым маслом и лимонным соком в однородный соус и приправьте  
• по вкусу. Перелейте соус в кастрюлю и подогрейте на среднем  
• огне, пока варится паста.

• **Отварите пасту** в подсоленной воде 2 минуты  
• до состояния al dente. Слейте и перемешайте с соусом и кусочка-  
• ми форели. Разложите по подогретым тарелкам и натрите сверху  
• немного пармезана.

# Лингвини с помидорами, маслинами и каперсами

На 4 порции

300 г сухих лингвини или спагетти  
морская соль и черный перец  
3 ст. л. оливкового масла  
2 крупных зубчика чеснока,  
очистить и мелко порубить  
1 крупная красная луковица,  
очистить и порубить  
1 красный перчик чили, удалить  
семена и тонко нарезать  
6—8 анчоусов в масле, мелко порубить  
200 г маслин без косточек, порубить  
3 ст. л. каперсов, промыть и слить  
250 г помидорчиков черри,  
разрезать пополам  
горсть листьев базилика, нашинковать

• **Опустите пасту** в кастрюлю с кипящей подсолен-  
• ной водой и варите 8—10 минут до состояния al dente.

• **В это время** в широкой сковороде на оливковом мас-  
• ле обжарьте чеснок, лук, чили и анчоусы в течение 1—2 минут.  
• Добавьте маслины, каперсы и помидоры и, помешивая, готовьте  
• на сильном огне еще несколько минут.

• **Слейте пасту** и перемешайте ее с соусом и базили-  
• ком. Попробуйте, хватает ли соли и перца (соли, возможно, не по-  
• надобится: анчоусы, каперсы и маслины и так довольно соленые).

• **Разложите** по подогретым тарелкам и подавайте.











# Пенне с фасолью и козьим сыром

На 4 порции

**300 г сухих пенне**  
(или пасты другой формы)  
**морская соль и черный перец**  
**75 г сливочного масла**  
**1 красный перчик чили,**  
**удалить семена и мелко нарезать**  
**несколько веточек розмарина**  
(только листья), порубить  
**250 г стручковой фасоли, срезать**  
**кончики и нарезать по диагонали**  
**оливковое масло extra virgin**  
**150 г мягкого козьего сыра**  
**50 г обжаренных кедровых орешков**

• **Опустите пасту** в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варите 8—10 минут до состояния al dente.

• **В это время** растопите в большой сковороде сливочное масло, добавьте чили и розмарин и прогрейте на слабом огне 1—2 минуты, чтобы усилить их аромат. Увеличьте огонь, добавьте фасоль и готовьте 3—4 минуты, периодически помешивая.

• **Слейте пасту,** добавьте в нее каплю оливкового масла, а затем смешайте с фасолью. Снимите сковороду с огня, крошите в нее сыр и перемешайте. Приправьте солью и перцем по вкусу, посыпьте кедровыми орешками и подавайте.

# Паста с панчеттой, луком-пореем и грибами

На 4 порции

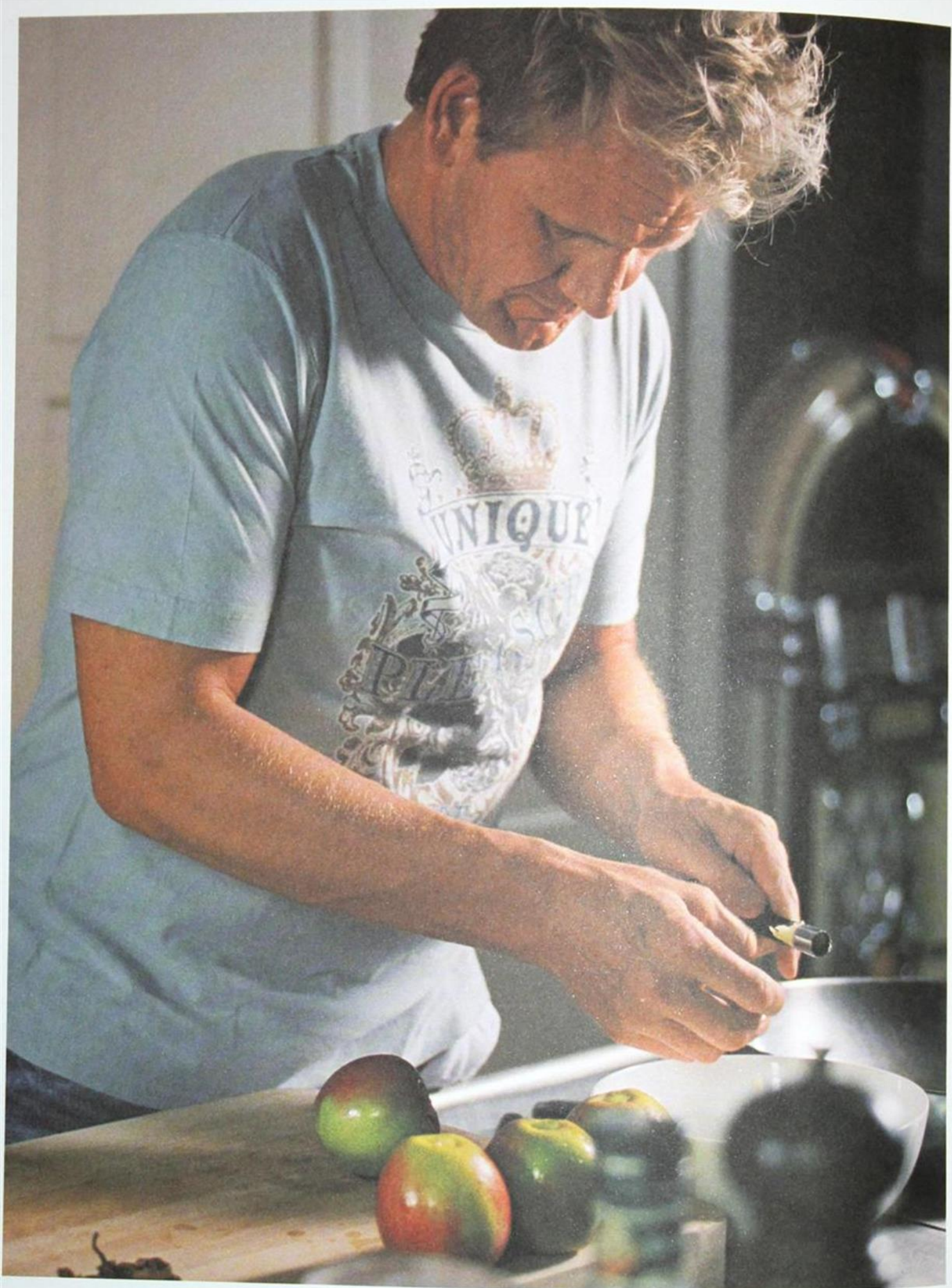
**300 г сухих «ракушек»**  
**морская соль и черный перец**  
**3—4 ст. л. оливкового масла**  
**125 г панчетты, нарезать**  
**2 средних стебля лука-порея,**  
**подрезать и тонко нашинковать**  
**250 г коричневых шампиньонов,**  
**обработать и нарезать**  
**2—3 ст. л. сметаны**  
**пучок петрушки, порубить**

• **Высыпьте «ракушки»** в кастрюлю кипящей подсоленной воды и варите 8—10 минут до готовности al dente.

• **В это время** обжарьте панчетту на оливковом масле до золотистой корочки, затем добавьте порей, грибы и немного соли и перца. Готовьте, помешивая, на сильном огне 6—8 минут, пока лук не станет мягким.

• **Слейте пасту,** сразу же перемешайте ее с пореем, панчеттой и грибами и добавьте сметану. Приправьте солью и перцем по вкусу и перед подачей посыпьте рубленой петрушкой.







«Для меня готовить  
из сезонных продуктов —  
удовольствие.

Выращенные  
в собственном саду овощи  
на пике их сезона так  
хороши, что готовятся  
просто и с минимальными  
усилиями».



# На целую компанию

{меню на каждый день}

Готовить на большую компанию не так уж сложно. Главное — смотреть на все проще. По возможности подготовьте часть угощения накануне — сделайте рагу и/или чизкейк за день до обеда или, хотя бы, нарежьте овощи заранее. На восьмерых.

## планирование меню

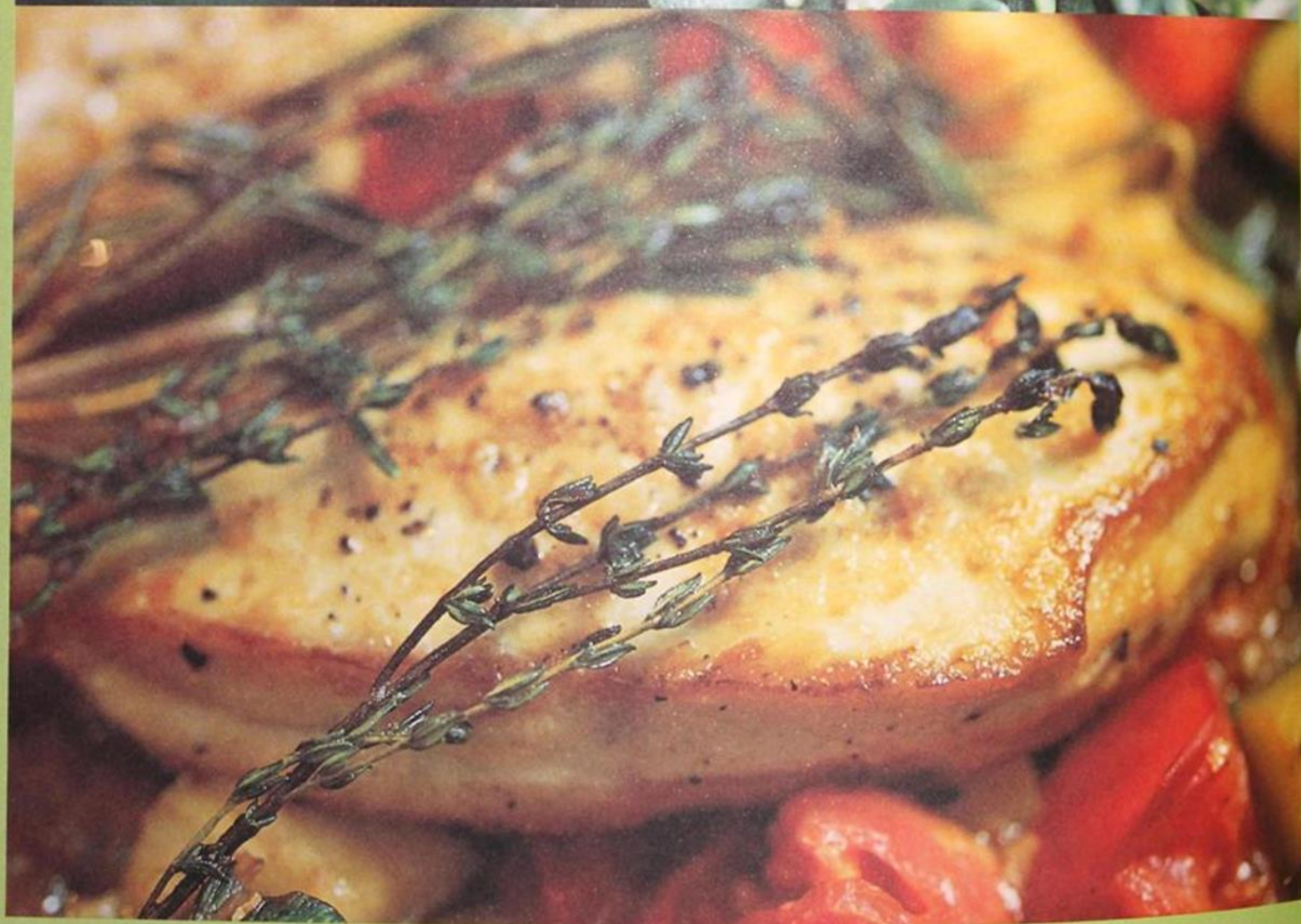
Запеченная курица с рагу из баклажанов,  
помидоров и цуккини  
Ягодный чизкейк

- Разогрейте духовку. Нарежьте овощи для рагу.
- Приготовьте и охладите посыпку для чизкейков.
- Выстелите 8 формочек для чизкейков пленкой.
- Взбейте сырно-сливочную начинку, наполните формочки и поставьте в холодильник.
- Приправьте и обжарьте куриную грудку.
- Приготовьте овощи в сковороде.
- Поставьте курицу с овощами в духовку.
- Припустите ягоды и дайте им остыть.
- Чуть остудите курицу и подавайте на стол.
- Выложите чизкейки из формочек, посыпьте крошкой и ягодами и подавайте.











# ЗАПЕЧЕННАЯ КУРИЦА

## С РАГУ ИЗ БАКЛАЖАНОВ, ПОМИДОРОВ И ЦУККИНИ

«Куриные грудки быстро обжариваются, а затем запекаются в духовке вместе с овощами. Чтобы сэкономить время, овощное рагу можно приготовить заранее, курицу же лучше жарить перед самой подачей».

На 8 порций

5 ст. л. оливкового масла

8 крупных куриных грудок

без кожи

морская соль и черный перец

4 луковицы бананового шалота,

очистить и крупно порубить

4 зубчика чеснока, не очищать,

раздавить

2 средних баклажана, срезать

кончики и нарезать кубиками

горсть веточек тимьяна

горсть веточек розмарина

4 цуккини, срезать кончики

и нарезать кубиками

бокал сухого белого вина

8 сливовидных помидоров,

очистить, удалить семена

и порубить, или 400 г помидоров

в собственном соку

• Разогрейте духовку до 190 °C.  
• Приправьте куриную грудку солью и перцем.

• Обжарьте в большой сковороде на оливковом масле до золотистой корочки: сначала 3—4 минуты на одной стороне, затем переверните и жарьте еще 2—3 минуты. Переложите на тарелку.

• Влейте в сковороду оставшееся масло и выложите лук, чеснок, баклажаны и несколько веточек тимьяна и розмарина. Готовьте 5—7 минут, периодически помешивая, пока лук не станет мягким и прозрачным. Щедро приправьте солью и перцем.

• Добавьте в сковороду цуккини, влейте вино и дайте ему выпариться до половины объема. В это время прогрейте в духовке большую форму для запекания, смазанную маслом.

• Добавьте к овощам помидоры и переложите в форму для запекания. Сверху уложите обжаренную грудку и посыпьте травами. Запекайте 5—10 минут в зависимости от толщины грудок.

• Дайте постоять 5 минут и подавайте на подогретых тарелках с хрустящим хлебом.



# ЯГОДНЫЙ ЧИЗКЕЙК

«В отличие от традиционного, в этом чизкейке все наоборот: хрустящее печенье поверх сырной начинки, а карамелизованные ягоды — по краям. А если у вас нет времени раскладывать чизкейк по формочкам, просто выложите крем и ягоды слоями в бокалы и посыпьте хрустящей крошкой».

На 8 порций

**ПОСЫПКА:**

8 сухих печений

6 ст. л. мелкого сахарного песка

100 г несоленого сливочного масла

**ЯГОДЫ:**

300 г черники (или ежевики)

2 ст. л. мелкого сахарного песка

немного черносмородинового  
ликера или воды

**ВАНИЛЬНЫЙ СЫРНЫЙ КРЕМ:**

400 г сливочного сыра

6 ст. л. сахарной пудры

сок ½ лимона

1 стручок ванили,

разрезать вдоль

600 мл сливок

жирностью 35—40 %

**Для подачи:**

сахарная пудра

• **Приготовьте посыпку:** крупно  
размельчите печенье в комбайне; в кастрюле с антипригарным  
покрытием растопите сахар, пока он не начнет карамелизоваться.  
Осторожно добавляйте масло. Всыпьте измельченное печенье и пере-  
мешайте. Выложите на тарелку, оставьте на 5 минут, чтобы масса за-  
стыла, а затем разломайте на кусочки. Протрите кастрюлю бумажным  
полотенцем.

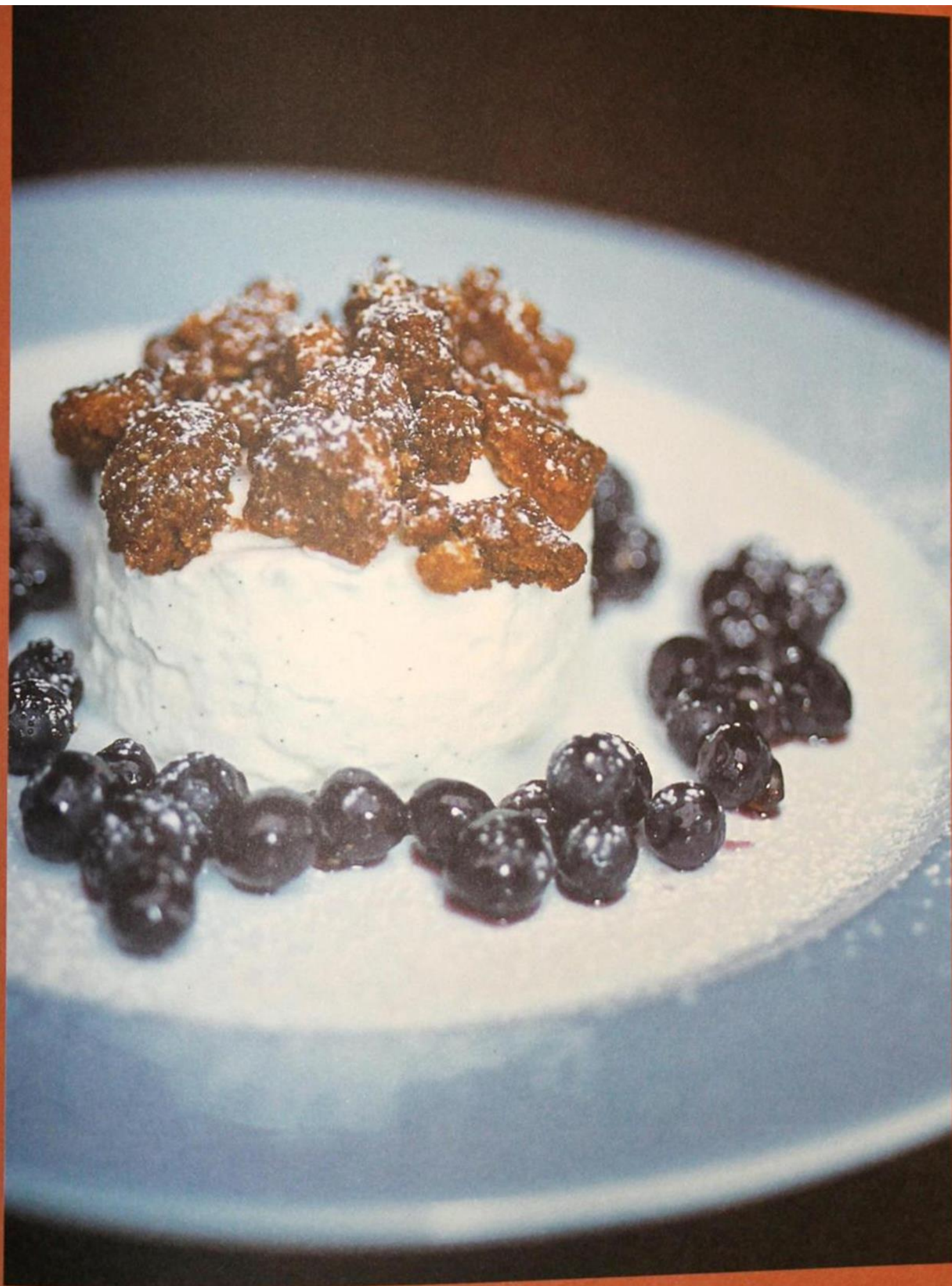
• **Всыпьте чернику** в кастрюлю, добавьте  
2 ст. л. сахара, немного ликера или воды. Готовьте на среднем огне  
1 минуту, пока ягоды не станут чуть мягкими. Выложите на тарелку  
и дайте остыть.

• **Смешайте** сливочный сыр с сахарной пудрой и ли-  
монным соком. Добавьте семена ванили и взбейте в однородную  
массу. В другой миске слегка взбейте сливки и добавьте их к сырной  
смеси.

• **Сформируйте** чизкейки: выстелите 8 формо-  
чек пленкой, наполните их кремом и разровняйте верх плоской сторо-  
ной ножа. Поставьте в холодильник до подачи.

• **Выложите чизкейки** на тарелки  
и снимите пленку. Сверху посыпьте крошкой, а вокруг выложите яго-  
ды. Присыпьте сахарной пудрой и сразу же подавайте.







# море- продукты

Мидии с ароматным  
кокосовым соусом  
Крабовые спринг-роллы  
Устрицы в стопках  
Самый простой омар термидор  
Креветки с текилой и апельсином



# Мидии с ароматным кокосовым соусом

На 4 порции

3 ст. л. оливкового масла  
2 кг свежих мидий, отскрести  
дочиста, удалить усики  
2 зубчика чеснока, не очищать,  
разрезать пополам  
несколько веточек тимьяна  
100 мл сухого белого вина  
400 г консервированного  
кокосового молока  
1 стебель лимонного сорго,  
разрезать вдоль пополам  
1 красный перчик чили, тонко  
нарезать по диагонали  
2 стебля зеленого лука, срезать концы  
и тонко нарезать по диагонали  
морская соль и черный перец  
листья кориандра для подачи

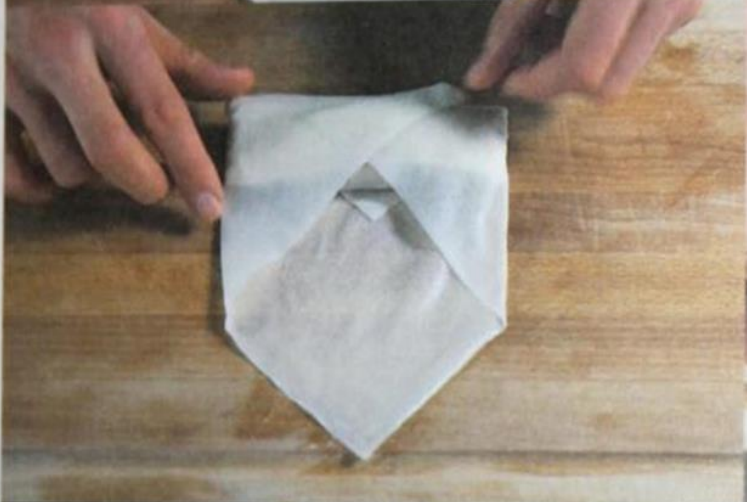
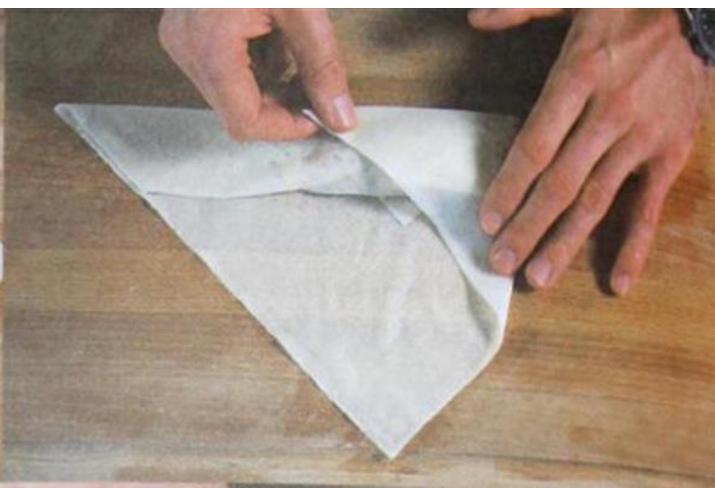
• **Раскалите** большую кастрюлю и налейте в нее олив-  
• ковое масло. Засыпьте мидии, чеснок, добавьте тимьян и вино.  
• Плотнo закройте кастрюлю крышкой и дайте мидиям пропариться  
• 3—4 минуты, пока они не раскроются.

• **Слейте жидкость** от мидий в чистую кастрюлю  
• и уварите до половины объема. Добавьте кокосовое молоко, ли-  
• монное сорго, чили, зеленый лук, соль и перец. Доведите до сла-  
• бого кипения и подержите на огне 2 минуты.

• **В это время** выбросьте все нераскрывшиеся раковины,  
• чеснок и стебли сорго и разложите мидии по подогретым тарел-  
• кам. Залейте их горячим кокосовым соусом. Посыпьте зеленью  
• кориандра и подавайте.









# Крабовые спринг-роллы

На 4 порции

**8 больших листов рисовой бумаги**

**(со стороной примерно 25 см)**

**1 яичный белок**

**арахисовое масло для фритюра**

**сладкий соус чили (см. с. 249)**

## НАЧИНКА:

**250 г белого крабового мяса**

**2 стебля зеленого лука,**

**срезать концы и тонко нарезать**

**маленькая горсть листьев**

**кориандра, порубить**

**1 ст. л. зернистой горчицы**

**1½ ст. л. майонеза**

**морская соль и черный перец**

**немного сока лайма**

## СОВЕТ

Рисовая бумага — очень практичная вещь. Сейчас она продается в большинстве магазинов азиатских продуктов и в некоторых супермаркетах.

- **Приготовьте начинку:** хорошенько перемешайте все ингредиенты, приправив смесь солью, перцем и соком лайма по вкусу.

- **Положите лист** рисовой бумаги на доску углом к себе (остальные листы накройте полотенцем, чтобы они не высохли). Выложите на нижнюю часть листа 2 ст. л. крабовой начинки (см. фото) и смажьте тесто вокруг белком. Накройте начинку нижним краем теста, еще раз смажьте края белком и заверните их внутрь, закрывая начинку наподобие конверта. Скатайте в рулетик. Повторите с оставшейся рисовой бумагой и начинкой.

- **Налейте** арахисовое масло в большую сковороду слоем как минимум 6 см, разогрейте до 180 °C. Чтобы проверить, нагрелся ли фритюр, бросьте в масло кусочек хлеба: он должен тут же начать шипеть. Обжарьте роллы в несколько приемов по 40—50 секунд, пока они не подрумянятся и не станут хрустящими. Обсушите бумажным полотенцем.

- **Разрежьте** спринг-роллы пополам по диагонали и подавайте теплыми, со сладким соусом чили.





## Устрицы в стопках

На 4 порции

**50 мл томатного сока, охладить**  
**немного лимонного сока**  
**немного вустерского соуса**  
**немного соуса Табаско**  
**2 стопки (около 50 мл)**  
**холодной водки**  
**4 свежие устрицы**  
**морская соль и черный перец**  
**сельдерейная соль (по желанию)**  
**немного сока лайма (по желанию)**

• **Смешайте** томатный и лимонный соки, вустерский соус, Табаско и водку. Выньте устрицы из раковин, сок слейте в томатную смесь. Приправьте солью и перцем по вкусу. По желанию насыпьте немного сельдерейной соли на тарелку.

• **Смочите** края 4-х стопок водой или соком лайма и обмакните в сельдерейную соль. Осторожно налейте в них томатную смесь до 3/4 высоты. Опустите в каждую стопку по устрице и сразу же подавайте.

### СОВЕТ

Чтобы вскрыть раковину устрицы, возьмите ее сложенным полотенцем и вставьте устричный нож между створок раковины. Держа устрицу горизонтально, протолкните нож глубже, чтобы прорезать скрепляющий мускул, затем продвиньте его еще чуть дальше и поверните, чтобы поднять верхнюю створку раковины. Слейте сок в миску и удалите с устрицы осколки раковины. Проведите ножом вдоль по дну раковины, чтобы отделить от нее устрицу.





## Самый простой омар термидор

На 4 порции

**2 свежеприготовленных омара**  
**пармезан**  
**маленькая горсть шнитт-лука**  
**и кервеля, порубить**

**СОУС:**

**100 г сметаны**  
**2 яичных желтка**  
**1 ч. л. горчичного порошка**  
**морская соль и черный перец**

• **Расправьте** хвосты омаров и разложите их на доске. Кухонными ножницами разрежьте вдоль внутреннюю часть хвостового панциря, а затем большим ножом разрубите хвосты вдоль на две половины. Отделите мясо и положите обратно в половинки панциря.

• **Подготовьте клешни:** отделите меньшую клешню и вскройте большую тупой стороной ножа. Осторожно извлеките мясо и положите на противень вместе с хвостами.

• **Разогрейте гриль** до максимума. Смешайте компоненты соуса и полейте им клешни и хвосты омара. Натрите сверху немного пармезана и жарьте под грилем 3—4 минуты до золотистой корочки. Подавайте сразу же, посыпав измельченными травами.



# Креветки с текилой и апельсином

На 4 порции

3 ст. л. оливкового масла  
400 г свежих тигровых креветок  
2 зубчика чеснока, очистить  
и тонко нарезать  
морская соль и черный перец  
немного текилы  
сок 1 апельсина или 2-х клементинов

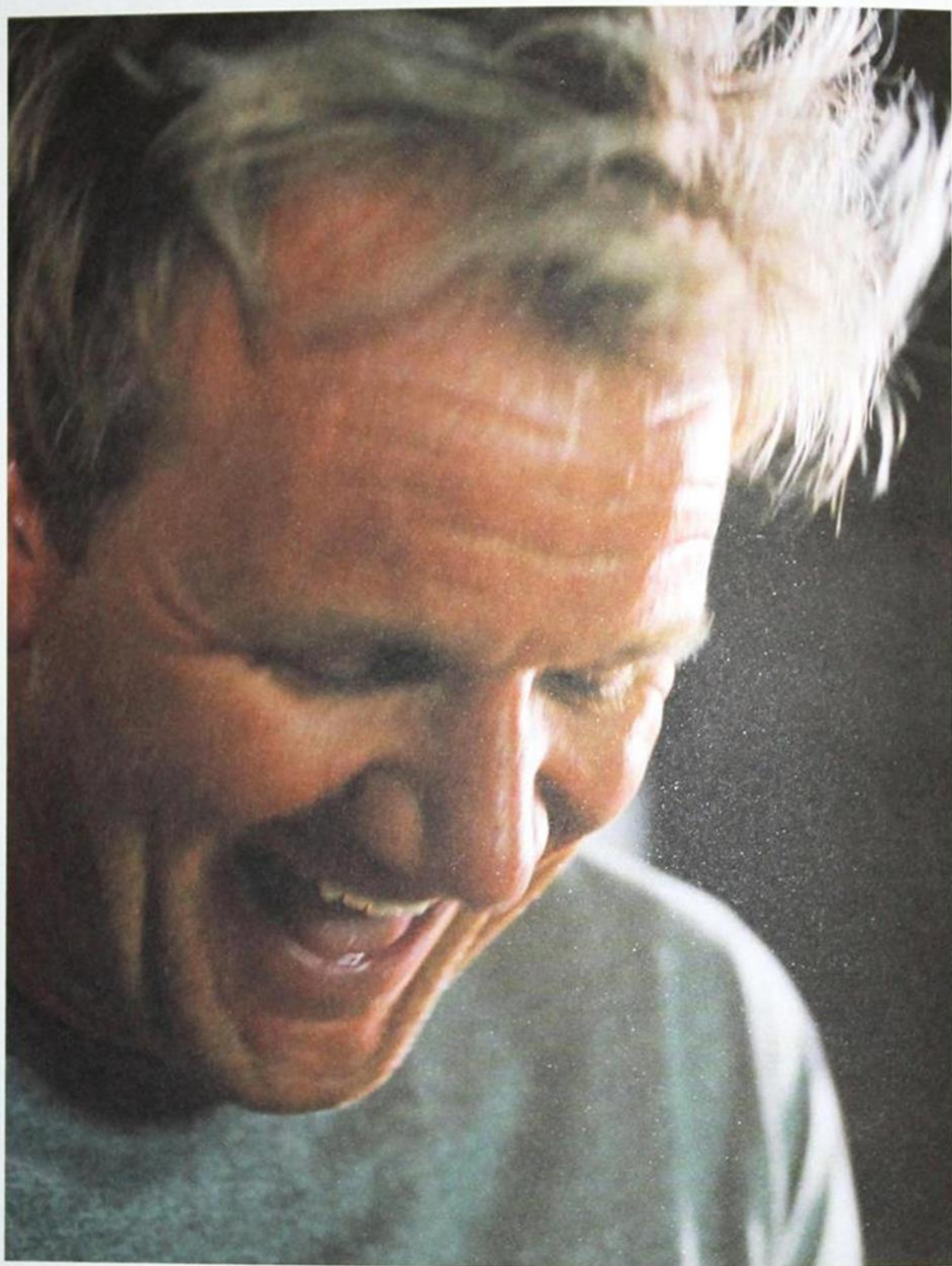
- **Разогрейте** оливковое масло в большой сковороде
- и выложите в нее креветки и чеснок, приправьте солью и перцем
- Обжарьте креветки по 2 минуты с каждой стороны, пока они не станут ярко-красными.
- **Добавьте текилу** — осторожно: алкоголь может вспыхнуть. Влейте апельсиновый сок и дайте покипеть несколько минут, пока жидкость не выпарится. Переложите на подогретую тарелку и сразу же подавайте.













«Как бы сногшибательно  
ни выглядело блюдо,  
в памяти останется только  
его вкус. Ваша семья  
и друзья безусловно  
оценят по-настоящему  
вкусную еду, даже если  
вы подадите ее на стол  
прямо в сковороде».



# Пир из тапас

{меню для особых случаев}

Угощение, составленное из множества различных закусок, популярно в разных частях света: китайские дим-сум, ближневосточные мецце и испанские тапас — прекрасные тому примеры. В основе этого меню — несколько моих любимых быстрых в приготовлении тапас. Вместе с ними можно поставить на стол вазочки с испанскими оливками и соленым миндалем Marcona.  
На четверых.

планирование меню

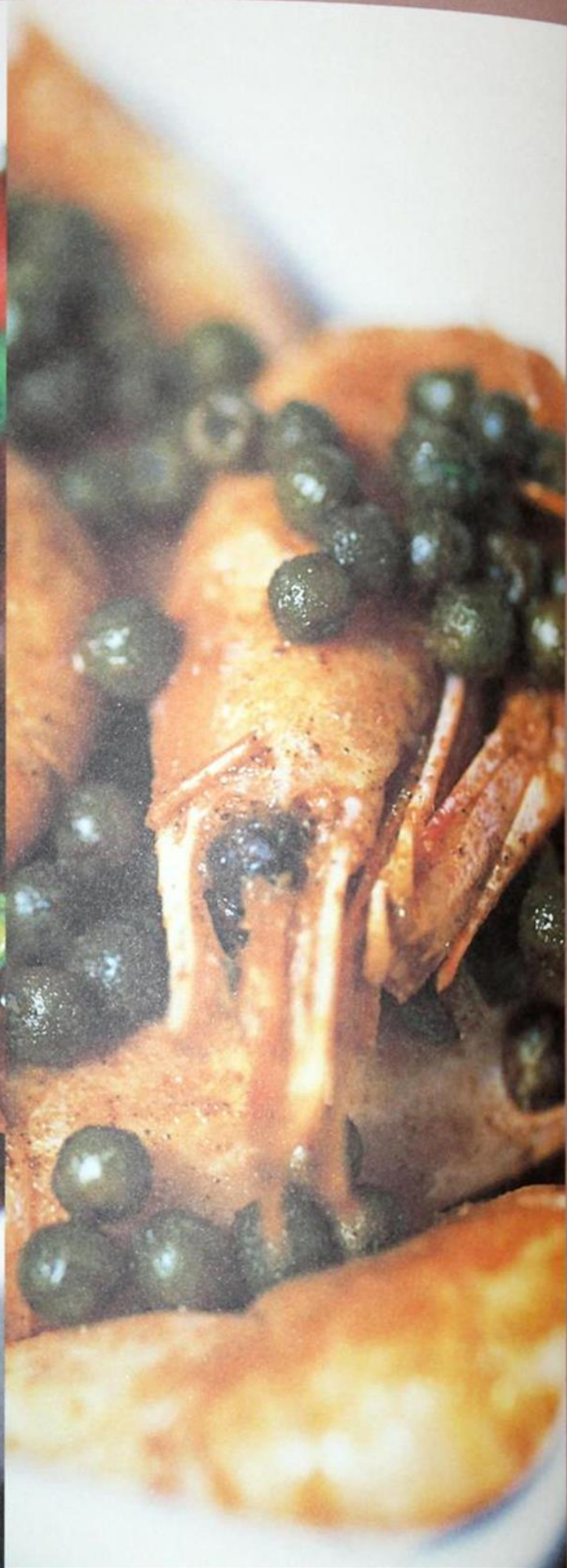
Жареные чоризо с петрушкой  
Обжаренные креветки с зеленым перцем  
Сыр манчего и айвовое желе на хлебе  
с маслинами  
Иберийский хамон с чесноком и нутом  
Кальмары с маслинами

- Приготовьте тапас с манчего, выложите их на блюдо и накройте пленкой.
- Обжарьте чоризо и смешайте с петрушкой. Держите в тепле.
- Обжарьте чеснок и нут и держите их в тепле.
- Приготовьте кальмаров с маслинами.
- Обжарьте креветки с паприкой и перцем.
- Выложите на блюдо хамон, чеснок и нут.
- Разложите остальные тапас по подогретым тарелкам и подавайте на стол.











# ЖАРЕННЫЕ ЧОРИЗО С ПЕТРУШКОЙ

«По возможности купите для этого блюда свежие колбаски. Подавайте жареные чоризо отдельно или на ломтиках хрустящего хлеба, сбрызнув ярко-оранжевым соком от жарки».

На 4 порции

250 г колбасок чоризо

2 ст. л. оливкового масла

немного лимонного сока

горсть петрушки (только листья),

крупно порубить

• Очистите колбаски от кожицы  
• и порубите на небольшие кусочки.

• Разогрейте в сковороде оливковое масло,  
• засыпьте чоризо и жарьте, часто помешивая, на сильном огне  
• 2 минуты, пока кусочки не пустят сок и не подрумянятся.

• Добавьте лимонный сок и рубленую петрушку.  
• Подавайте теплыми.

# ОБЖАРЕННЫЕ КРЕВЕТКИ С ЗЕЛЕНЫМ ПЕРЦЕМ

«Паприка и зеленый перец горошком придают креветкам яркую пикантность. Мне нравится мадагаскарский зеленый перец (он обычно продается в рассоле в маленьких банках): у него слегка пряный, островатый вкус».

Раскалите оливковое масло в большой сковороде. Обсушите креветки и выложите их в сковороду. Посыпьте паприкой, добавьте щепотку соли и жарьте 1 минуту, периодически помешивая.

Добавьте зеленый перец и лимонный сок и жарьте еще 30 секунд. Переложите креветки на тарелку и подавайте теплыми.

• На 4 порции  
• 1 ст. л. оливкового масла  
• 200 г готовых  
• неочищенных креветок  
• ½ ч. л. паприки  
• морская соль  
• 1—2 ст. л. горошин  
• зеленого перца, слить  
• сок ½ лимона



# СЫР МАНЧЕГО И АЙВОВОЕ ЖЕЛЕ НА ХЛЕБЕ С МАСЛИНАМИ

«Люблю сочетание соленого сыра и сладкого желе в этой классической закуске. Айвовое желе — по-испански оно называется membrillo — все чаще продается в хороших гастрономах и супермаркетах. Его можно купить брикетом и нарезать ломтиками, или в виде джема, который удобно намазывать на тосты. Найти сыр манчего тоже довольно просто».

**На 4 порции**

**4 тонких ломтика хлеба**

**с маслинами**

**150 г сыра манчего**

**8 ч. л. айвового желе**

**оливковое масло extra virgin**

**морская соль и черный перец**

## СОВЕТ

Попробуйте приготовить такие тапас с другими добавками — например, с хамоном и перцем-piquillo, или с маринованными анчоусами и нарезанными оливками мансанильяс.

• **Разрежьте** каждый ломтик хлеба на 4 части.  
• Нарежьте сыр кусочками средних размеров и срежьте корку.

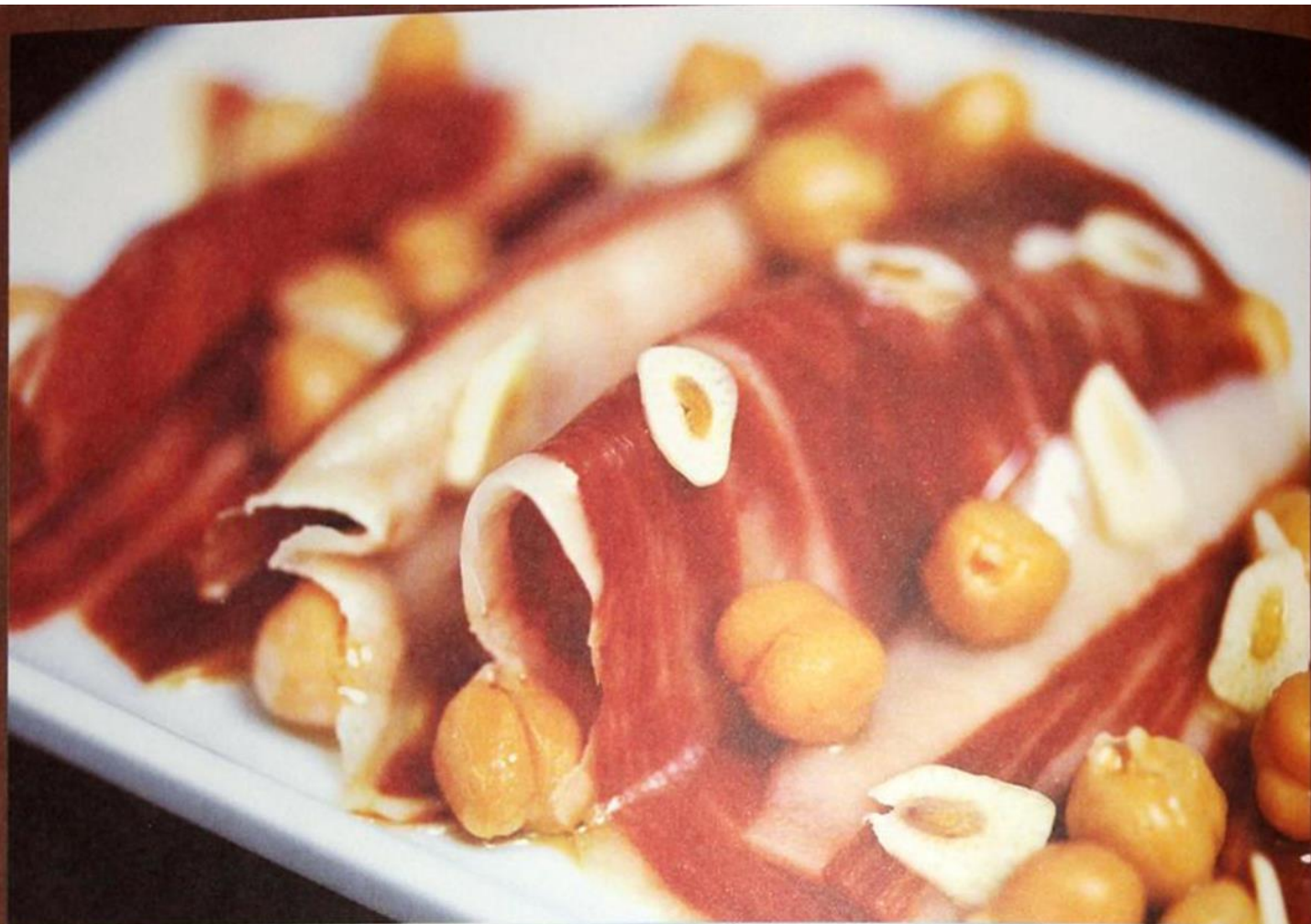
• **Положите** на каждый кусок хлеба по кусочку сыра  
• и по ложке желе (если вы используете плотное желе, нарежьте его тонкими ломтиками и выложите на сыр).

• **Сбрызните** оливковым маслом и слегка при-  
• правьте морской солью и черным перцем. Выложите тапас на блюдо.











# ИБЕРИЙСКИЙ ХАМОН с чесноком и нутом

«В испанской кухне ароматный хамон часто сочетают с бобовыми. В этом рецепте используется нут, но при желании можно заменить его готовой консервированной фасолью каннеллини, флажоле или борлотти».

На 4 порции

2 ст. л. оливкового масла

2 зубчика чеснока, очистить

и тонко нарезать

100 г консервированного нута,

слить и промыть

морская соль и черный перец

8 ломтиков хамона

• **В сковороде** на оливковом масле слегка  
• обжарьте чеснок. Добавьте нут, увеличьте огонь до среднего  
• и приправьте солью и перцем по вкусу. Прогрейте, периоди-  
• чески помешивая, а затем снимите сковороду с огня.

• **Складками** уложите ломтики хамона на блю-  
• до, а сверху распределите нут с чесноком и маслом из скво-  
• роды. Подавайте теплым.

# КАЛЬМАРЫ с маслинами

«Восхитительно простой способ готовить мелких кальмаров. Заправка "винегрет" придает кальмарам пикантный вкус и мягкость».

На 4 порции

250 г мелких кальмаров

(примерно 6—8 шт), очистить

50 г маслин

50 мл оливкового масла extra virgin

50 мл арахисового масла

сок ½ лимона

морская соль и черный перец

маленькая горсть петрушки,

крупно порубить

• **Промойте** и обсушите кальмаров. Нарежьте  
• тушки тонкими кольцами и положите в кастрюлю вместе со щу-  
• пальцами.

• **Добавьте** маслины, оба вида масла, лимонный  
• сок, соль и перец. Постепенно доведите до кипения и сразу же  
• выключите огонь. Накройте и дайте кальмарам пропариться  
• в горячей заправке. Они будут готовы, когда побелеют и станут  
• непрозрачными.

• **Добавьте** к кальмарам петрушку, перемешайте,  
• выньте их шумовкой и переложите в сервировочную тарелку.  
• Слегка сбрызните теплой заправкой и подавайте.



# Fast вегетариан- ские блюда

Гратен из перцев с фетой и базиликом  
Быстрый минестроне  
Ореховый булгур с травами  
Овощное карри  
Рататуй



# Гратен из перцев с фетой и базиликом

На 4 порции

**2×450 г банки запеченных перцев**  
(в идеале — смеси желтых  
и красных перцев)

**большой пучок базилика**

**400 г упаковки феты**

**черный перец**

**оливковое масло**

**пармезан**

• **Разогрейте духовку** до 220 °С. Слейте перцы  
и разрежьте на половинки, если они запекались целиком.

• **Разложите перцы** по 4 порционным формочкам  
для запекания. На слой перцев положите горсть листьев базилика,  
а поверх крошите немного феты. Поперчите и сбрызните олив-  
ковым маслом. Продолжайте чередовать слои, пока не заполните  
формочки.

• **Натрите** сверху немного пармезана и чуть посыпьте  
черным перцем. Запекайте 8—10 минут, пока верхний слой сыра  
не подрумянится.





# Быстрый минестроне

На 4 порции

3—4 ст. л. оливкового масла

1 луковица, очистить  
и нарезать кубиками

1 восковая картофелина, очистить  
и нарезать кубиками

1 средняя морковь, очистить  
и нарезать кубиками

1 кольраби, очистить  
и нарезать кубиками

2 лавровых листа

несколько веточек тимьяна

75 г сухих спагетти, разломать  
на кусочки

¼ кочана савойской капусты, удалить  
кочерыжку и порубить

морская соль и черный перец

горсть петрушки, порубить

75 г свеженатертого пармезана

• В широкой кастрюле на оливковом масле обжарьте лук, картофель, морковь, кольраби и травы в течение 8—10 минут. В это время вскипятите чайник воды.

• Залейте в кастрюлю горячую воду, так чтобы все овощи были покрыты, и доведите до кипения. Добавьте спагетти и савойскую капусту и варите на медленном огне еще 8 минут, пока спагетти не приготовятся al dente.

• Щедро приправьте суп, а перед самой подачей посыпьте петрушкой и тертым пармезаном.

# Ореховый булгур с травами

На 4 порции

300 г булгура

75 г фисташек без скорлупы, обжарить

большая горсть смеси зелени  
(например, петрушки, кервеля,  
мяты и базилика)

1½ ст. л. концентрированного  
гранатового сока

1½ ст. л. лимонного сока

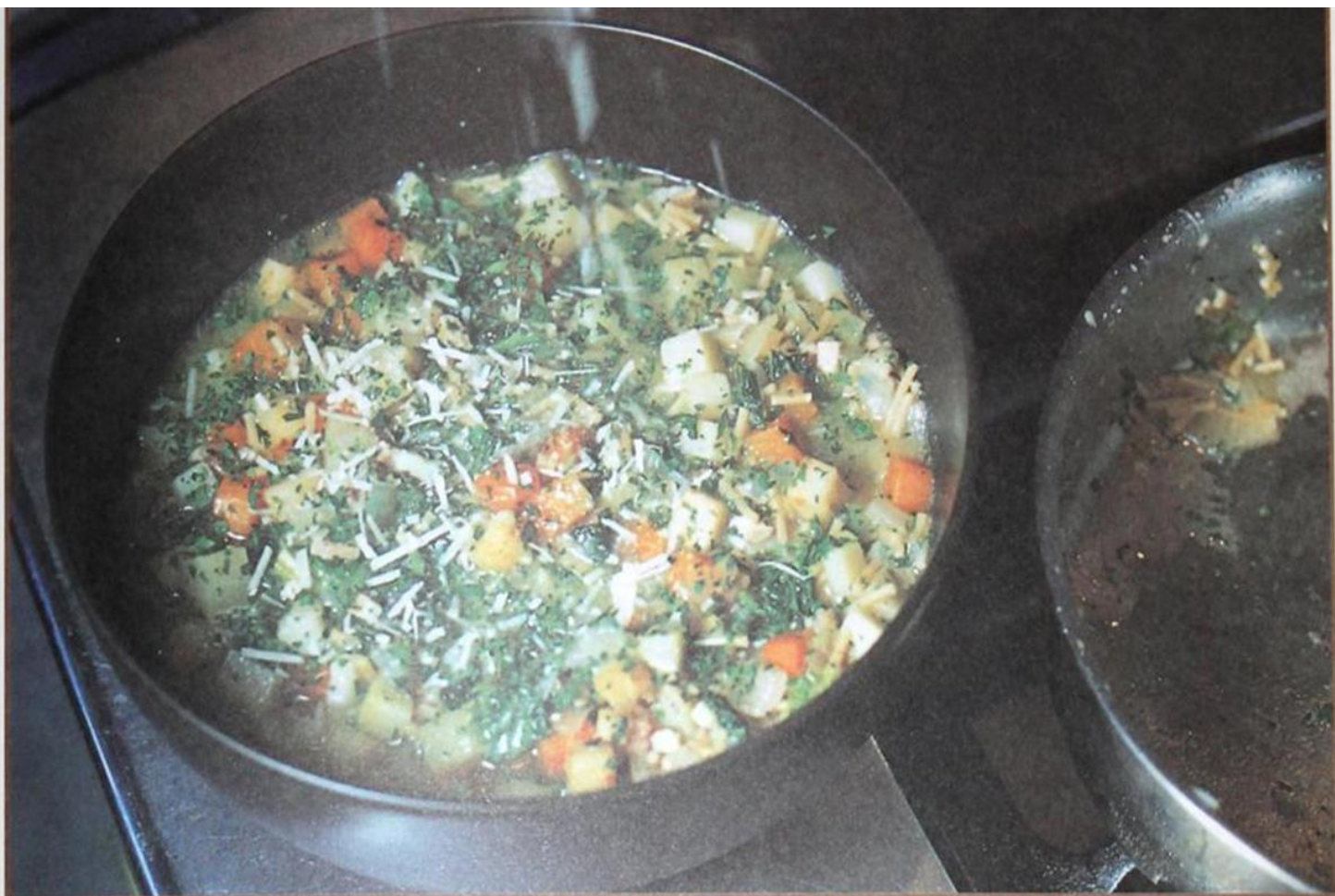
6 ст. л. оливкового масла extra virgin  
морская соль и черный перец

• Насыпьте булгур в кастрюлю и залейте кипятком. Варите 10—12 минут на медленном огне, пока булгур не станет мягким. В это время крупно порубите фисташки и зелень.

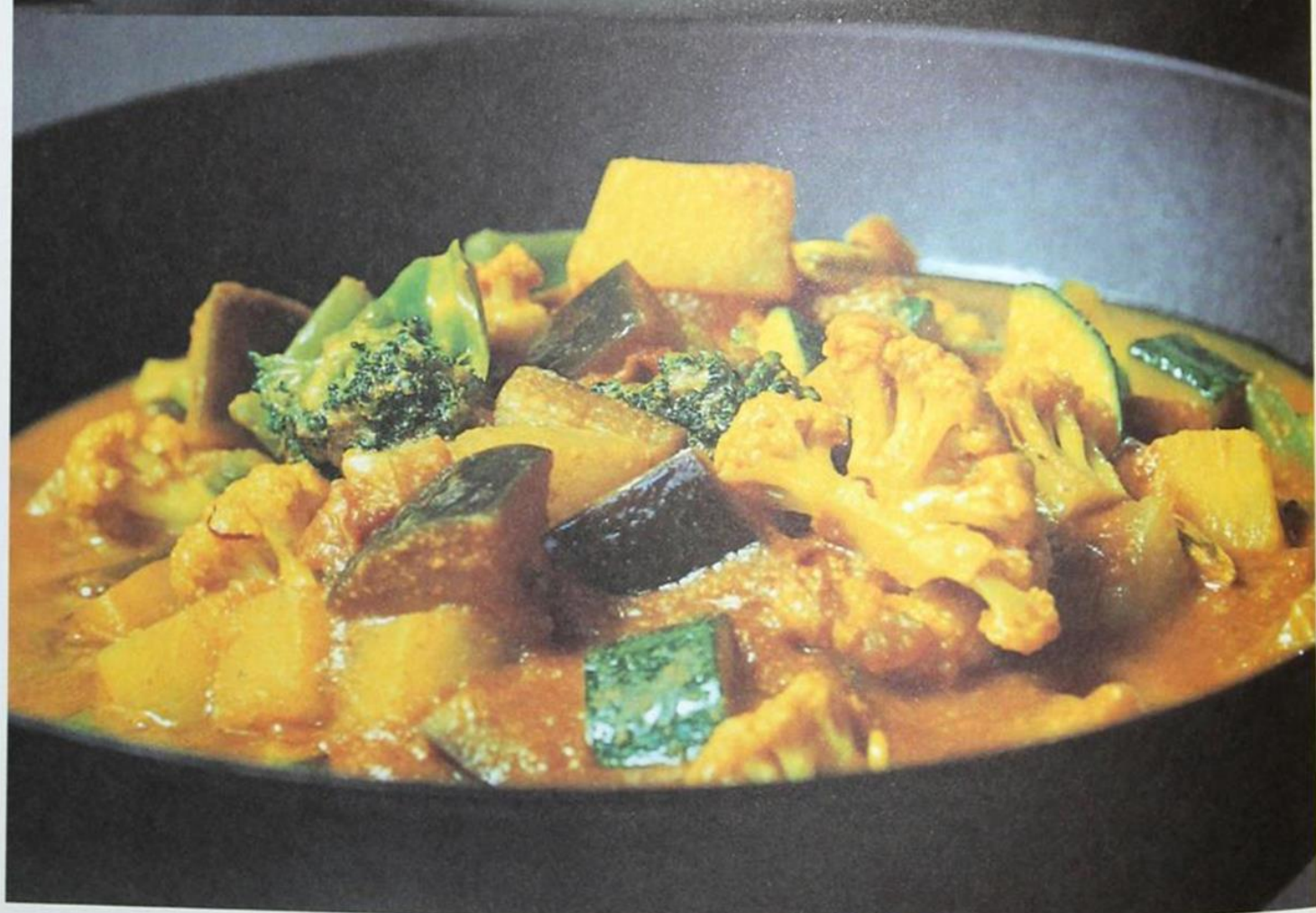
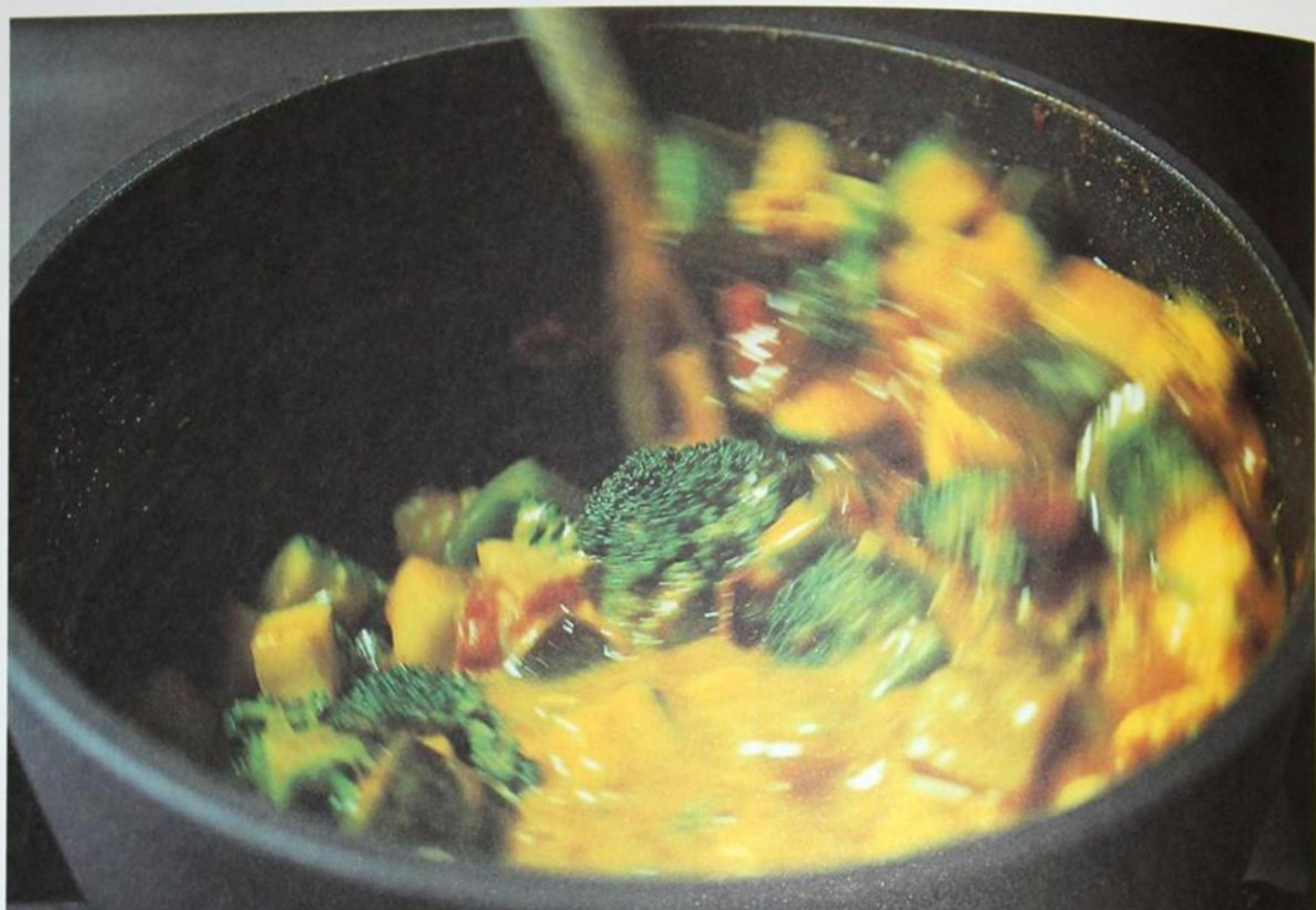
• Приготовьте заправку: смешайте гранатовый и лимонный соки с оливковым маслом, приправьте солью и перцем по вкусу.

• Тщательно слейте жидкость с булгура и сразу же перемешайте его с заправкой, фисташками и зеленью. Попробуйте, хватает ли соли и перца, и, при желании, добавьте немного оливкового масла. Подавайте теплым или холодным — в качестве салата.











# Овощное карри

На 4 порции

2 ст. л. растительного масла  
1 луковица бананового  
(или 2 — обычного) шалота,  
очистить и крупно порубить  
1 зубчик чеснока, очистить  
и мелко порубить  
2 длинных красных перчика чили,  
удалить семена и мелко порубить  
1 маленький клубень корневого  
сельдерея, очистить и порубить  
морская соль и черный перец  
3 ст. л. острой пасты карри Мадрас  
несколько коробочек кардамона  
1 зеленый перец, удалить  
сердцевину и крупно порубить  
½ крупного кочана цветной капусты,  
разделить на соцветия  
400 г консервированных рубленых  
помидоров в собственном соку  
½ кочана брокколи,  
разделить на соцветия  
1 крупный цуккини, крупно порубить  
около 250 мл натурального йогурта

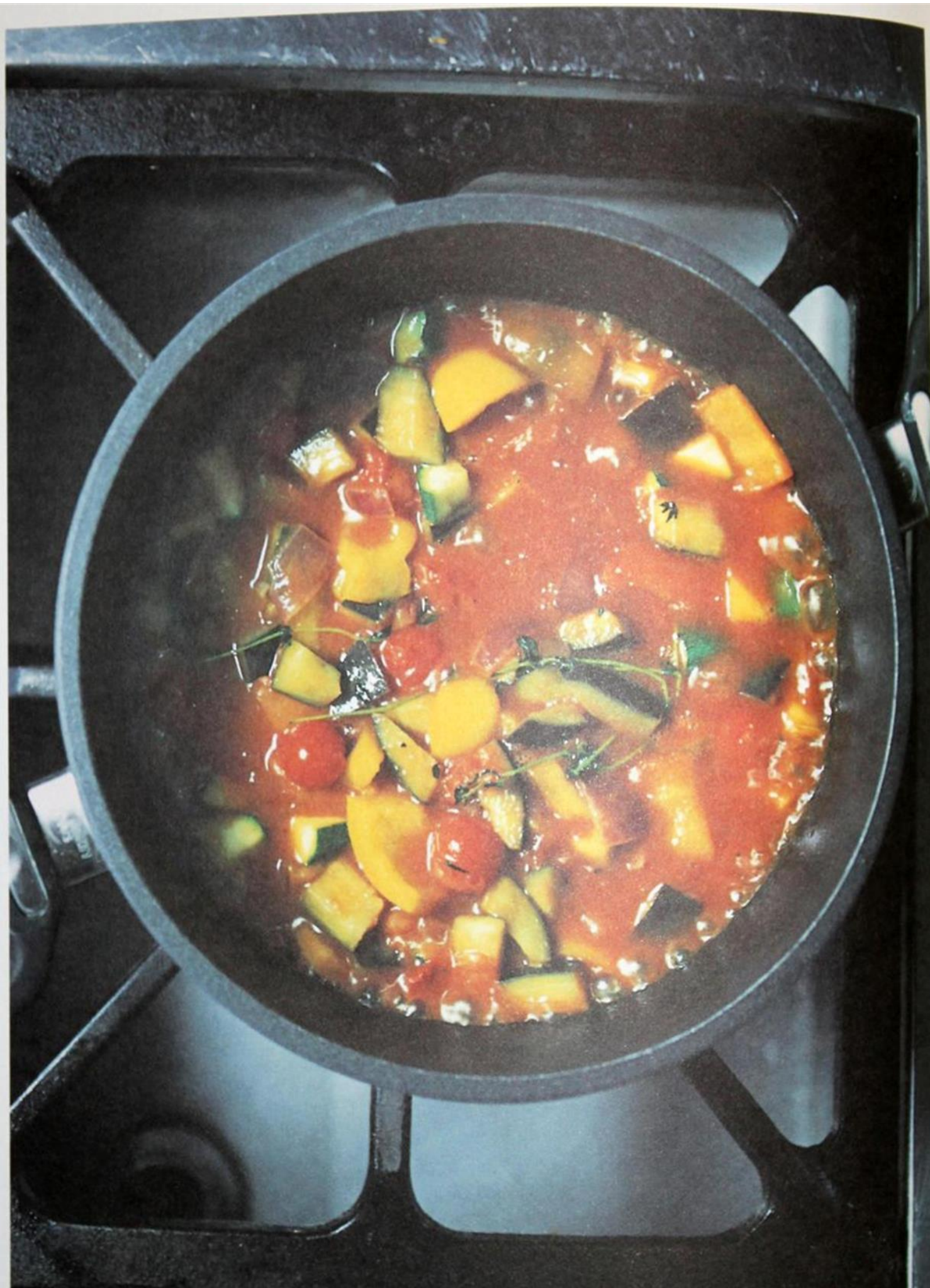
• **Разогрейте** оливковое масло в широкой сковороде,  
• добавьте лук, чеснок и чили и жарьте, помешивая, около минуты.

• **Добавьте сельдерей** и немного соли и перца.  
• Готовьте на сильном огне 2 минуты, затем добавьте пасту карри,  
• кардамон, зеленый перец и цветную капусту. Обжаривайте  
• на сильном огне, постоянно помешивая, еще несколько минут.

• **Добавьте помидоры**, наполните банку из-под  
• них водой и вылейте ее в кастрюлю. Доведите до кипения, добавьте  
• брокколи и цуккини и варите на медленном огне еще 8—10 минут.

• **Выключите огонь** и влейте йогурт. Проверьте,  
• хватает ли соли и перца, и подавайте.







# Рататуй

На 4 порции

**1 крупная красная луковица, очистить**  
**1 маленький баклажан**  
**1 красный перец, разрезать пополам**  
**и удалить сердцевину и семена**  
**1 желтый перец, разрезать пополам**  
**и удалить сердцевину и семена**  
**1 крупный цуккини**  
**4 ст. л. оливкового масла**  
**несколько веточек тимьяна**  
**морская соль и черный перец**  
**1 крупный зубчик чеснока, очистить**  
**и растолочь**  
**400 г консервированных рубленых**  
**помидоров в собственном соку**  
**225 г спелых помидорчиков черри**  
**маленькая горсть листьев базилика,**  
**крупно порвать**

• **Нарежьте овощи** крупными кубиками, не смешивая между собой. Разогрейте оливковое масло в большой сковороде и обжарьте лук с тимьяном и щепоткой соли и перца на сильном огне в течение 1—2 минут.

• **Добавьте баклажан,** красный и желтый перец и чеснок. Обжарьте в течение минуты. Затем засыпьте кусочки цуккини и жарьте еще около 2 минут.

• **Добавьте** консервированные помидоры, немного воды и помидорчики черри. Доведите до кипения на медленном огне и готовьте 8—10 минут, пока овощи не станут мягкими.

• **Приправьте рататуй** солью и перцем по вкусу, а перед подачей посыпьте базиликом.



# Скромно, но со вкусом

{меню на каждый день}

Это простое меню составлено для молодой семьи. Я не знаю ни одного ребенка (или взрослого), которому бы не нравилась курица с ароматным пюре. Но если ваши дети привередливы в еде, пообещайте им потрясающий банана-сплит на десерт, и тогда они уж точно съедят и основное блюдо. С моими работает безотказно.

На четверых.

планирование меню

Курица с лимоном

+ Картофельное пюре с луком

+ Зеленая фасоль или стручковый горошек

Карамельный банана-сплит

- Карамелизуйте бананы и приготовьте шоколадный соус.
- Отварите картофель для пюре.
- Подрумяньте куски курицы, добавьте все ингредиенты соуса и дайте ему увариться.
- Слейте картофель, приготовьте пюре и держите его в тепле.
- Подайте курицу с картофельным пюре.
- Соберите банана-сплит перед самой подачей.







# КУРИЦА С ЛИМОНОМ

«Добавьте в соус к курице нарезанный консервированный лимон с ложкой меда, и ваше блюдо преобразится и заиграет новыми красками».

На 4 порции

**1 крупная курица, разделить  
на 8—10 кусков**

**морская соль и черный перец**

**3—4 ст. л. оливкового масла**

**1 головка чеснока, разрезать  
пополам по горизонтали**

**несколько веточек тимьяна**

**немного хересного уксуса**

**2 ст. л. темного соевого соуса**

**3 ст. л. меда**

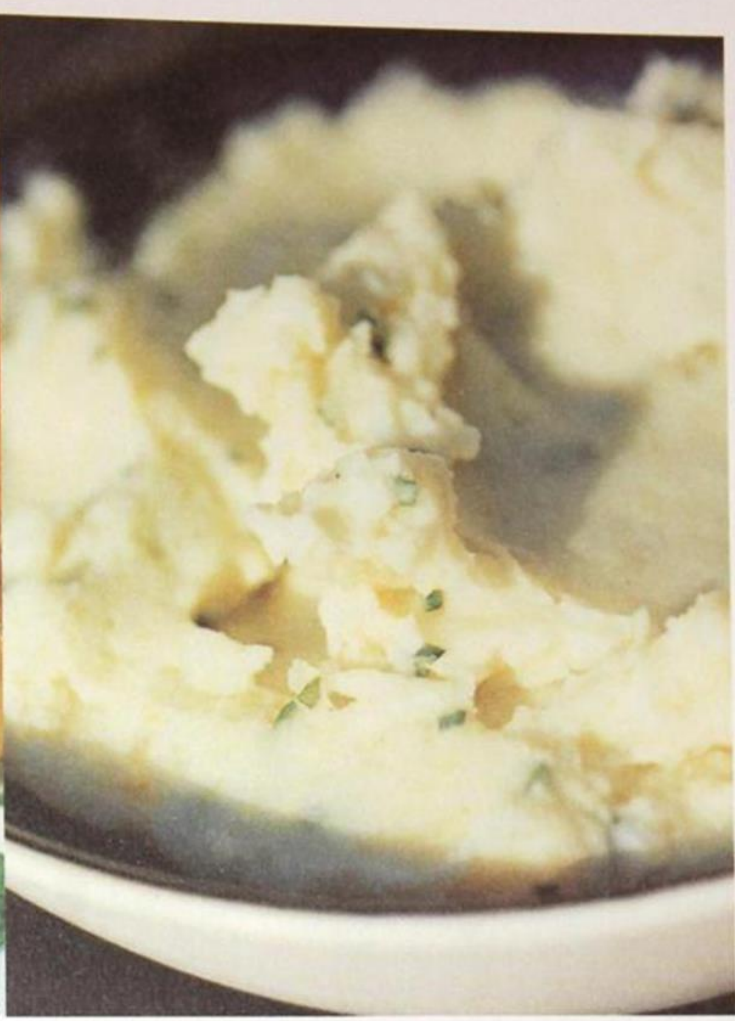
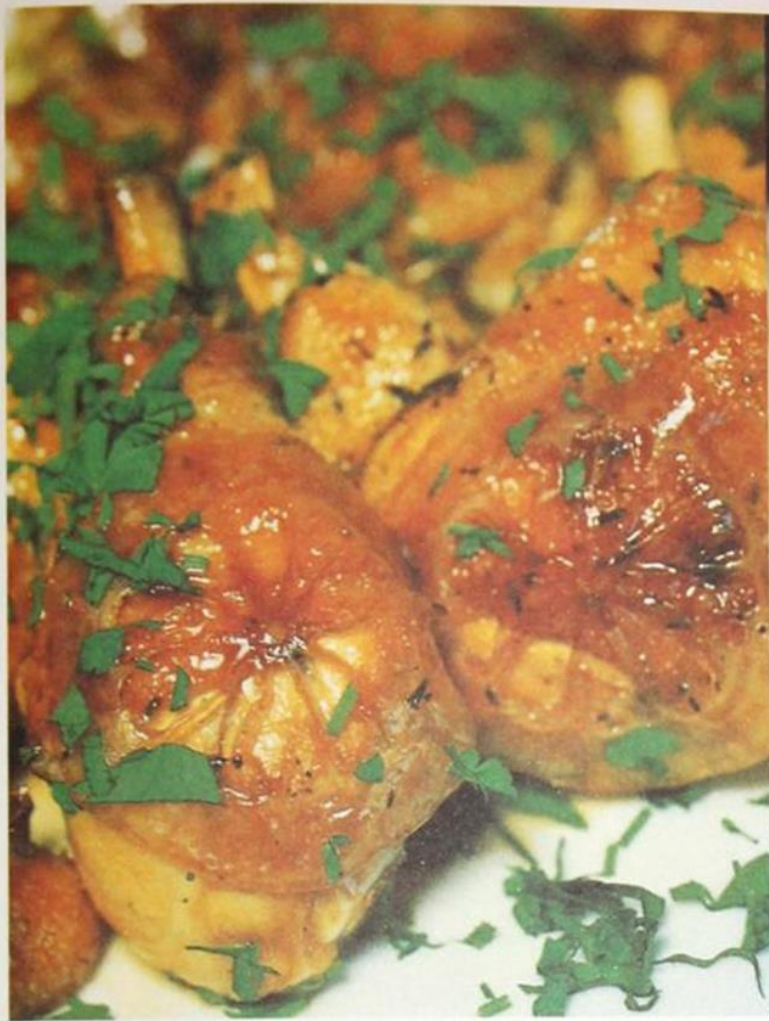
**1 лимон, тонко нарезать  
пучок петрушки, порубить**

- **Приправьте курицу** солью  
и перцем. Сильно разогрейте большую сковороду, влейте олив-  
ковое масло и обжарьте курицу вместе с тимьяном и чесноком,  
по 2—3 минуты с каждой стороны, до золотистого цвета.  
Добавьте немного уксуса и дайте выпариться до половины.  
Сбрызните соевым соусом и медом и встряхните сковороду,  
чтобы перемешать ингредиенты.

- **Долейте в сковороду** горя-  
чей воды и добавьте ломтики лимона. Уварите жидкость до со-  
стояния сиропа — это займет примерно 10 минут. К этому вре-  
мени курица успеет прожариться.

- **Переложите курицу** на блю-  
до и посыпьте рубленой петрушкой. Подавайте с картофель-  
ным пюре и зеленой фасолью или приготовленным на пару  
стручковым горошком.





# Картофельное пюре с луком

**Нарежьте картофель** на кусочки одинакового размера и отварите в подсоленной воде около 10 минут, пока он не станет достаточно мягким, чтобы его было легко проткнуть острым ножом. Хорошенько слейте.

**Разомните картофель** толкушкой, пока он не остыл, и добавьте сливочное масло и рубленый зеленый лук.

**Налейте сливки** и молоко в сотейник и доведите до кипения. Снимите с огня и постепенно влейте их в пюре, тщательно перемешивая. Если пюре получилось слишком густым, добавьте еще немного молока. Щедро приправьте солью и перцем и подавайте.

• На 4 порции

• 1 кг мучнистого картофеля (например, сорта Король Эдвард), очистить

• морская соль и черный перец

• 30 г сливочного масла

• пучок зеленого лука (примерно

• 6—8 перьев), срезать кончики

• и порубить

• 100 мл жирных сливок

• 100 мл цельного молока



# КАРАМЕЛЬНЫЙ БАНАНА СПЛИТ

«Для этого рецепта главное — хорошее мороженое. Чтобы еще больше порадовать детей, поставьте на стол вазочки с посыпками: шоколадными чипсами и стружками, чтобы малыши могли сами украсить свой десерт».

**На 4 порции**

**4 спелых банана**

**8 ст. л. мелкого сахарного песка**

**по 2—3 шарика разных**

**сортов мороженого**

**(например, ванильного,**

**шоколадного, клубничного)**

**150 мл сливок 40 % жирности,**

**слегка взбить**

**кокосовая стружка (по желанию)**

**4 коктейльные (или свежие**

**без косточки) вишни**

**шоколадный соус:**

**100 г темного шоколада,**

**разломать на кусочки**

**2 ст. л. жидкого меда**

**75 мл сливок 40 % жирности**

• **Очистите бананы** и разрежьте вдоль пополам. Положите их на противень срезом вверх и посыпьте ровным слоем сахара. Если у вас есть кухонная горелка, проведите ею над бананами, чтобы сахар карамелизовался. (Если ее нет, разогрейте гриль до максимума и поставьте под него бананы, чтобы они подрумянились.) Дайте остыть, пока слой сахара не затвердеет.

• **В это время** приготовьте шоколадный соус: положите все ингредиенты в миску, поместите ее над кастрюлей со слабо кипящей водой. Периодически помешивайте, пока шоколад не растает. Снимите миску с водяной бани и дайте остыть.

• **Выложите** по 2 половинки банана на тарелки (желательно овальные или прямоугольные), карамелизованной стороной вверх. Между ними положите по шарiku мороженого каждого вида и украсьте шоколадным соусом и взбитыми сливками. При желании посыпьте кокосом и завершите композицию вишенкой. Подавайте сразу же.







# рыба

Палтус в специях «Тандури» с огурцами  
Солнечник со сладким луком  
и листовой капустой

Морской язык с майонезом и каперсами

Морская форель с фенхелем  
и водяным крессом

Камбала с капустой и беконом в сливках



# Палтус в специях «Тандури» с огурцами

На 4 порции

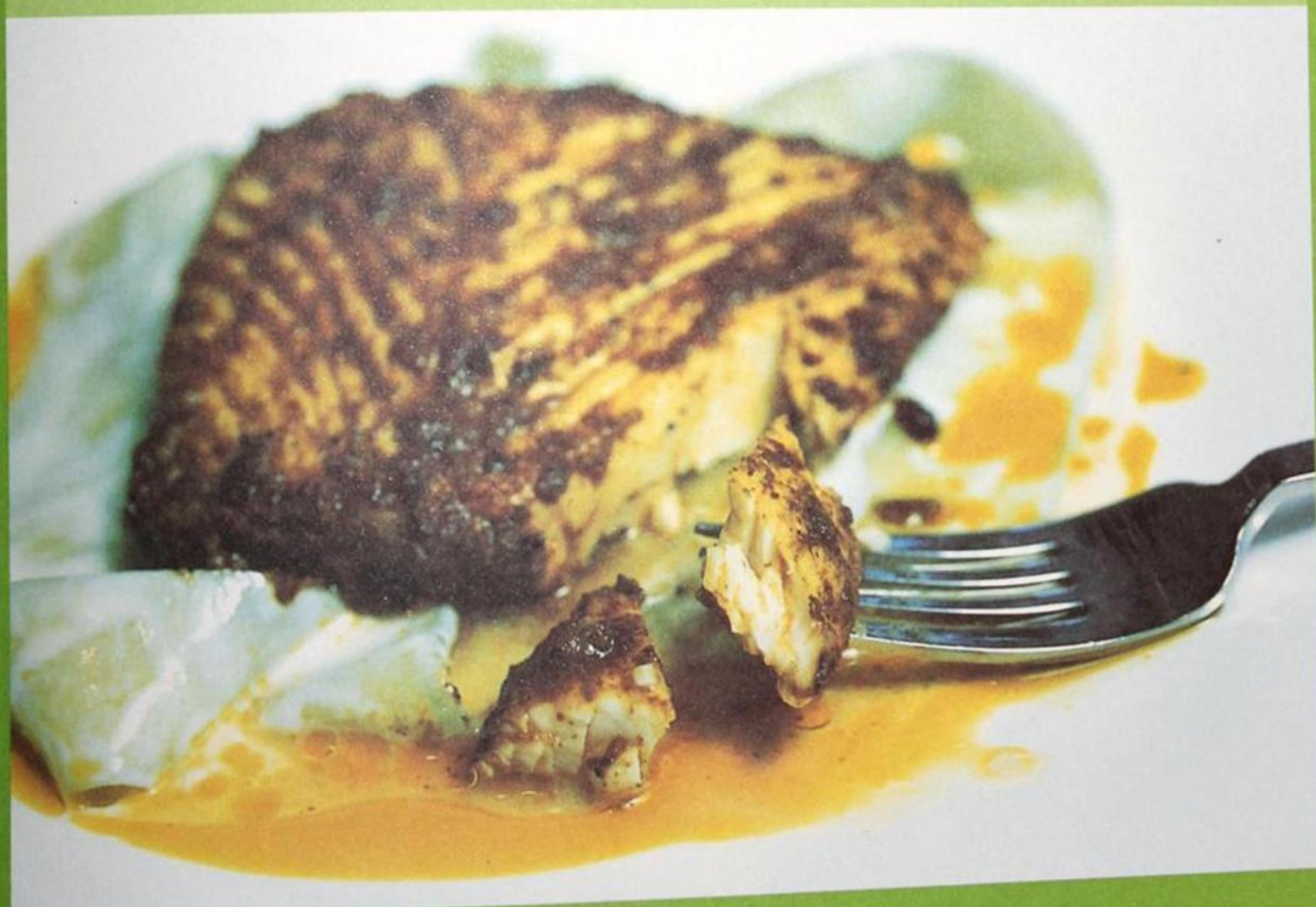
4 филе палтуса без кожи,  
примерно по 150 г каждое  
1 ст. л. смеси специй «Тандури»  
или острой пасты карри «Мадрас»  
1 ст. л. оливкового масла  
1 ст. л. мелкого сахарного песка  
150 г натурального йогурта  
2 огурца, очистить  
горсть листьев мяты, измельчить  
немного сока лайма  
1—2 ст. л. растительного масла

Разогрейте духовку до 200 °С. Смешайте пасту карри с оливковым маслом и сахаром. Отложите 3 ст. л. йогурта, а остальное добавьте в пряную смесь. Смажьте ею рыбу и оставьте.

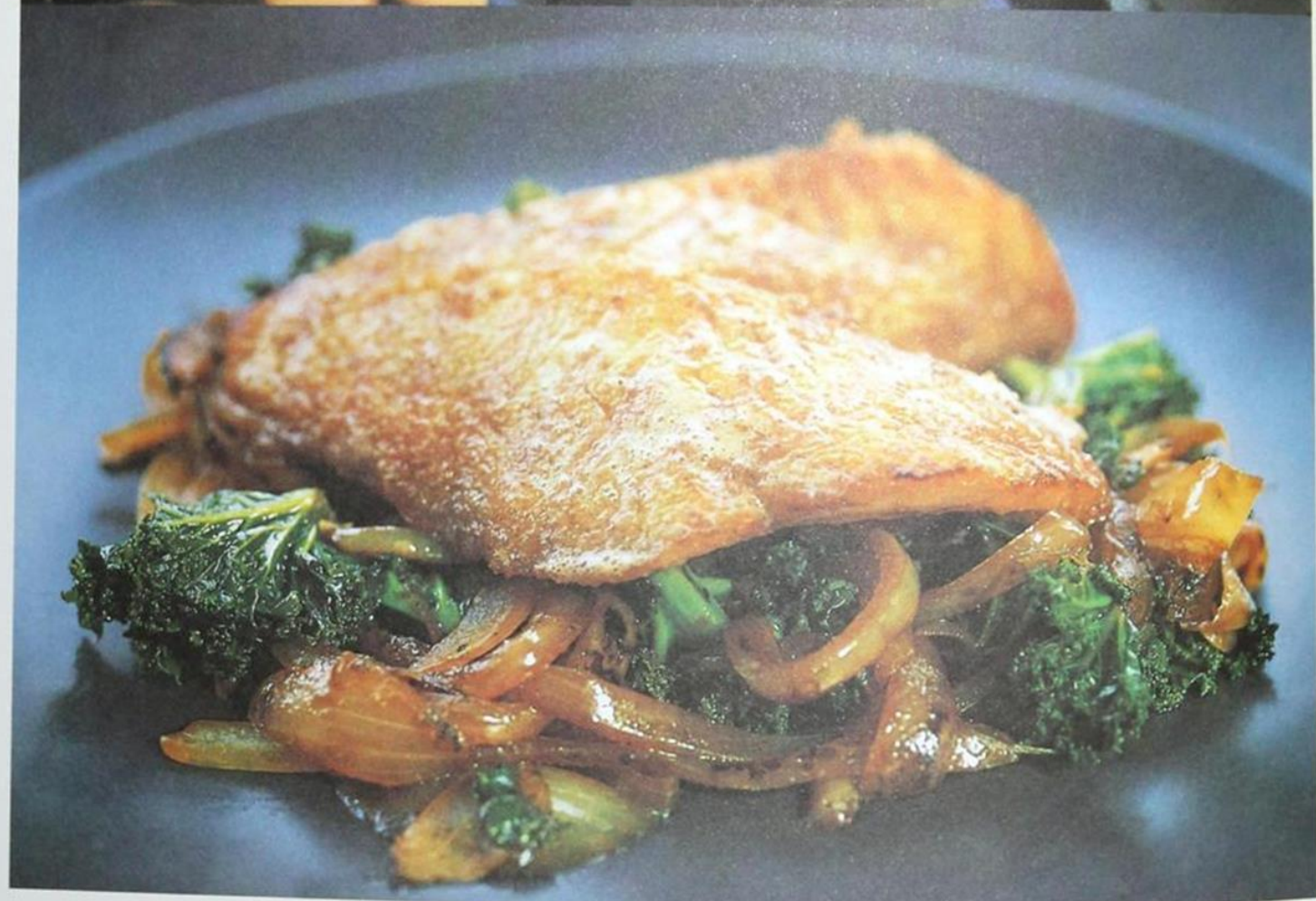
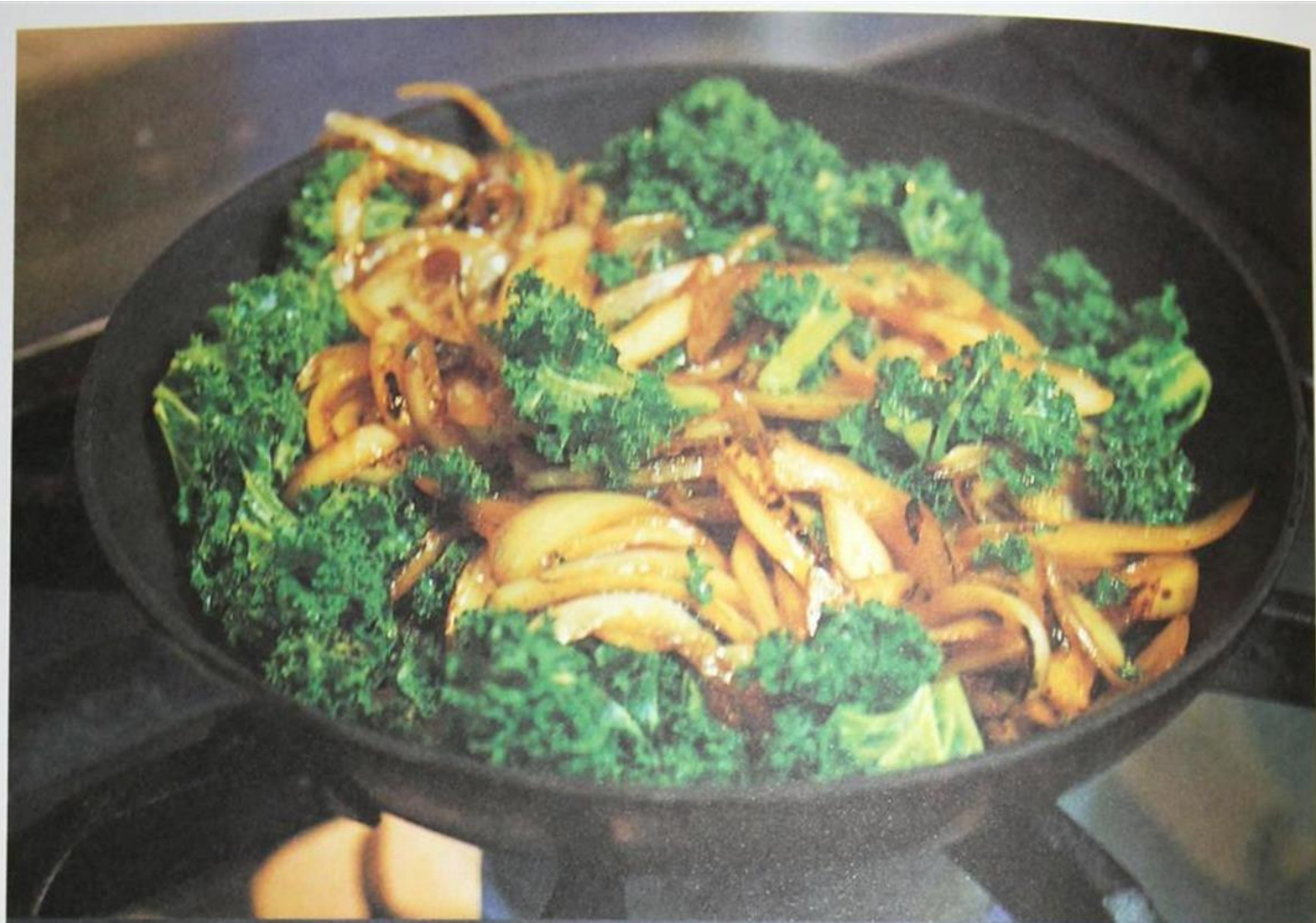
С помощью овощечистки нарежьте огурцы длинными широкими полосками, не захватывая сердцевину с семенами. Смешайте с оставшимся йогуртом, рубленой мятой и соком лайма.

Разогрейте в жаропрочной сковороде растительное масло. Снимите с рыбы лишний маринад и жарьте 1—1½ минуты с каждой стороны до золотистой корочки.

Полейте рыбу оставшимся маринадом и поставьте сковороду в духовку еще на несколько минут. Переложите готовую рыбу на подогретые тарелки и подавайте с огуречным салатом.









# Солнечник со сладким луком и листовой капустой

На 4 порции

**400 г листовой капусты, стебли  
удалить, крупно нашинковать**  
**морская соль и черный перец**  
**4 ст. л. оливкового масла**  
**2 крупные луковицы, очистить  
и нарезать**  
**2 ч. л. мелкого сахарного песка**  
**кусочек сливочного масла**  
**2 ст. л. хересного уксуса**  
**4 филе солнечника примерно  
по 170 г каждое, без кожи**  
**50 мл рыбного или куриного бульона**

• **Опустите капусту** в кастрюлю с кипящей подсо-  
• ленной водой и бланшируйте 3—4 минуты. Откиньте на дуршлаг,  
• обдайте холодной водой и отставьте.

• **Разогрейте сковороду** и влейте в нее поло-  
• вину оливкового масла. Добавьте лук, приправьте солью и перцем  
• и посыпьте сахаром. Влейте немного воды и готовьте на среднем  
• огне, периодически помешивая, около 8 минут, пока лук не кара-  
• мелизуется.

• **Добавьте капусту** и сливочное масло, хорошень-  
• ко перемешайте. Затем влейте уксус и дайте ему выпариться.

• **Разогрейте** большую сковороду с оставшимся олив-  
• ковым маслом. Приправьте филе и обжарьте 2—2½ минуты, пока  
• рыба не прожарится на ¾ толщины. Переверните и влейте бульон.  
• Держите на огне еще 30—40 секунд, пока рыба не дойдет до го-  
• товности.

• **Разложите лук** с капустой по 4-м тарелкам. Сверху  
• поместите рыбное филе и полейте соком от жарки. Подавайте  
• сразу же.



# Морской язык с майонезом и каперсами

На 4 порции

**4 маленьких (или 2 больших) морских языка, почистить и выпотрошить**  
**оливковое масло**  
**морская соль и черный перец**  
**несколько веточек тимьяна**  
**1 лимон, разрезать на 4 части**

## МАЙОНЕЗ С КАПЕРСАМИ:

**200 мл майонеза (см. с. 248)**  
**1 корнишон, мелко порубить**  
**1 ст. л. каперсов, слить и порубить**  
**1 ст. л. рубленой петрушки**  
**½ зубчика чеснока,**  
**очистить и растолочь**  
**немного лимонного сока**

- **Разогрейте духовку** до 200 °С. Сделайте на рыбе несколько надрезов вдоль туловища. Слегка смажьте маслом
- 2 больших противня, посыпьте их солью и перцем, положите несколько веточек тимьяна.

- **Выложите рыбу** на противни и сбрызните оливковым маслом. Посыпьте ее солью, перцем и листиками тимьяна.
- Поставьте в духовку на 15—20 минут, в зависимости от размера рыбы. Она готова, если в самой толстой части тушки мясо легко отходит от костей.

- **Смешайте** все ингредиенты заправки с майонезом и каперсами. Приправьте солью и перцем по вкусу. По желанию разбавьте его водой или лимонным соком.

- **Подавайте рыбу** целиком (или разделив каждую на 2 филе) с майонезом и дольками лимона.







## Морская форель с фенхелем и водяным крессом

На 4 порции

**4 луковицы фенхеля,**  
**удалить внешние слои**  
**1 ч. л. семян фенхеля**  
**морская соль и черный перец**  
**5 ст. л. оливкового масла**  
**1½ ч. л. мелкого сахарного песка**  
**1 ст. л. хересного уксуса**  
**4 филе морской форели с кожей,**  
**примерно по 150 г каждое**  
**пучок водяного кресса, около 100 г,**  
**промыть и срезать стебли**

• **Тонко нарежьте** фенхель. Растолките в ступке семена фенхеля со щепоткой соли. Разогрейте в кастрюле 3 ст. л. оливкового масла, добавьте нарезанный фенхель и измельченные семена. Посыпьте сахаром и готовьте на сильном огне 10 минут, хорошенько перемешивая. Добавьте уксус и готовьте еще 5 минут.

• **Острым ножом** сделайте несколько надрезов на коже форели. Разогрейте в широкой сковороде оставшееся масло, приправьте рыбу и жарьте ее кожей вниз, пока она не приготовится на  $\frac{2}{3}$  толщины. Переверните и жарьте на другой стороне 30 секунд.

• **Разложите фенхель** по 4-м тарелкам и поместите сверху рыбу. Украсьте водяным крессом, сбрызните оливковым маслом и подавайте.



# Камбала с капустой и беконом в сливках

На 4 порции

**4 ст. л. оливкового масла**  
**6 ломтиков некопченого бекона**  
**с прослойками жира,**  
**нарезать кубиками**  
**1 крупная морковь, почистить**  
**и нарезать кубиками**  
**½ клубня корневого сельдерея,**  
**очистить и нарезать кубиками**  
**½ кочана савойской капусты, удалить**  
**кочерыжку**  
**и тонко нашинковать**  
**200 мл жирных сливок**  
**морская соль и черный перец**  
**4 филе камбалы-ромб, примерно**  
**по 150 г каждое, без кожи**  
**сливочное масло**  
**сок ½ лимона**  
**большая горсть петрушки, порубить**

• **Разогрейте** в большой кастрюле 2 ст. л. оливкового масла. Засыпьте бекон и жарьте несколько минут, затем добавьте сельдерей и морковь. Плотно накройте крышкой и готовьте 8—10 минут на среднем огне, пока сельдерей не станет полупрозрачным.

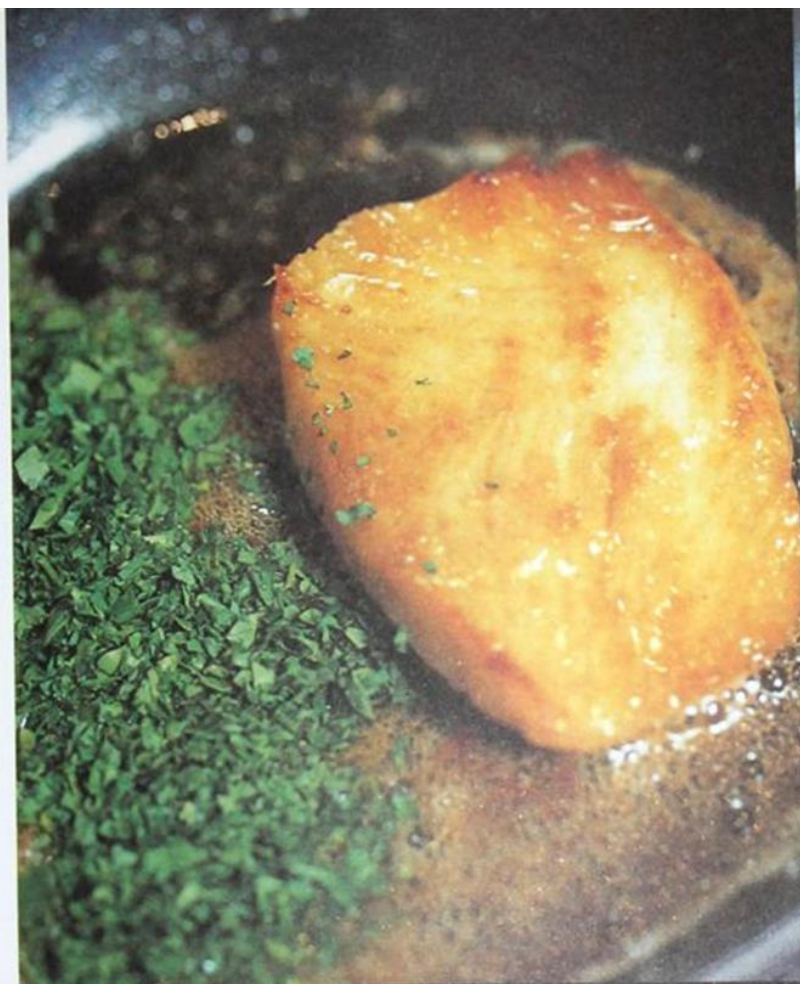
• **Добавьте капусту,** а через 3—4 минуты влейте сливки. Варите на медленном огне несколько минут, пока сливки не загустеют, а капуста не станет мягкой. Хорошенько приправьте и держите в тепле.

• **Тем временем** разогрейте сковороду и влейте в нее оставшееся оливковое масло. Приправьте рыбу солью и перцем, выложите на раскаленную сковороду кожей вниз и жарьте 1½ минуты до румяной корочки.

• **Переверните рыбу** и добавьте в сковороду сливочное масло. Выжмите туда же сок половинки лимона и оставьте покипеть 1—2 минуты. Засыпьте петрушку и полейте получившимся соусом рыбу. Снимите с огня.

• **Выложите капусту** со сливками на подогретые тарелки, а сверху уложите рыбное филе. Полейте оставшимся соусом от жарки и подавайте.







# Краски лета

{меню для особых случаев}

Люблю это меню за простоту. Оно наполнено вкусами и ароматами лета — от освежающего супа до запеченной семги с пестрым салатом из помидоров. Для идеального завершения можно подать к десерту бокал охлажденного Vin Santo. На четверых.

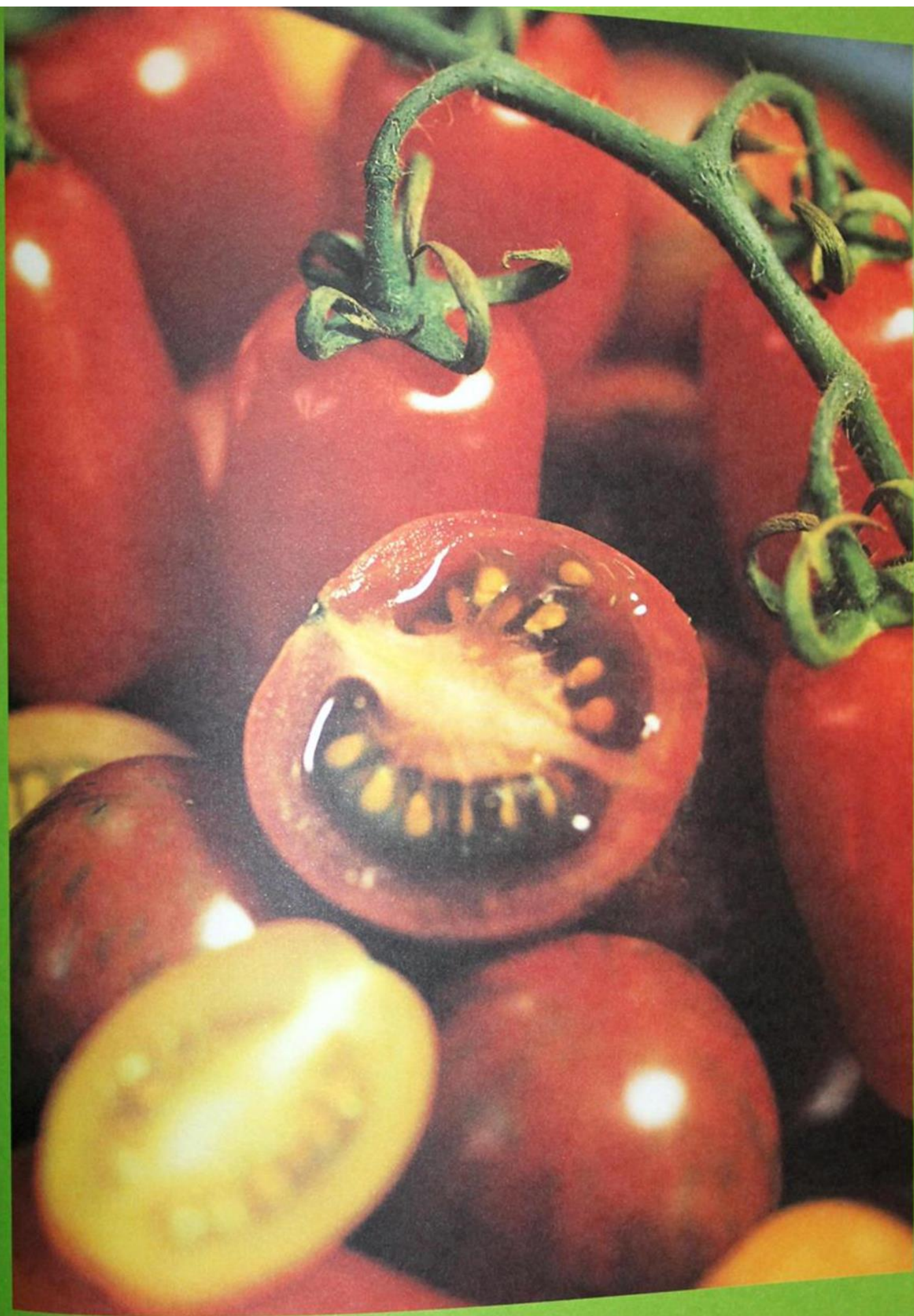
планирование меню

Суп из авокадо и огурца  
Семга со средиземноморским ароматом  
+ Салат из помидоров

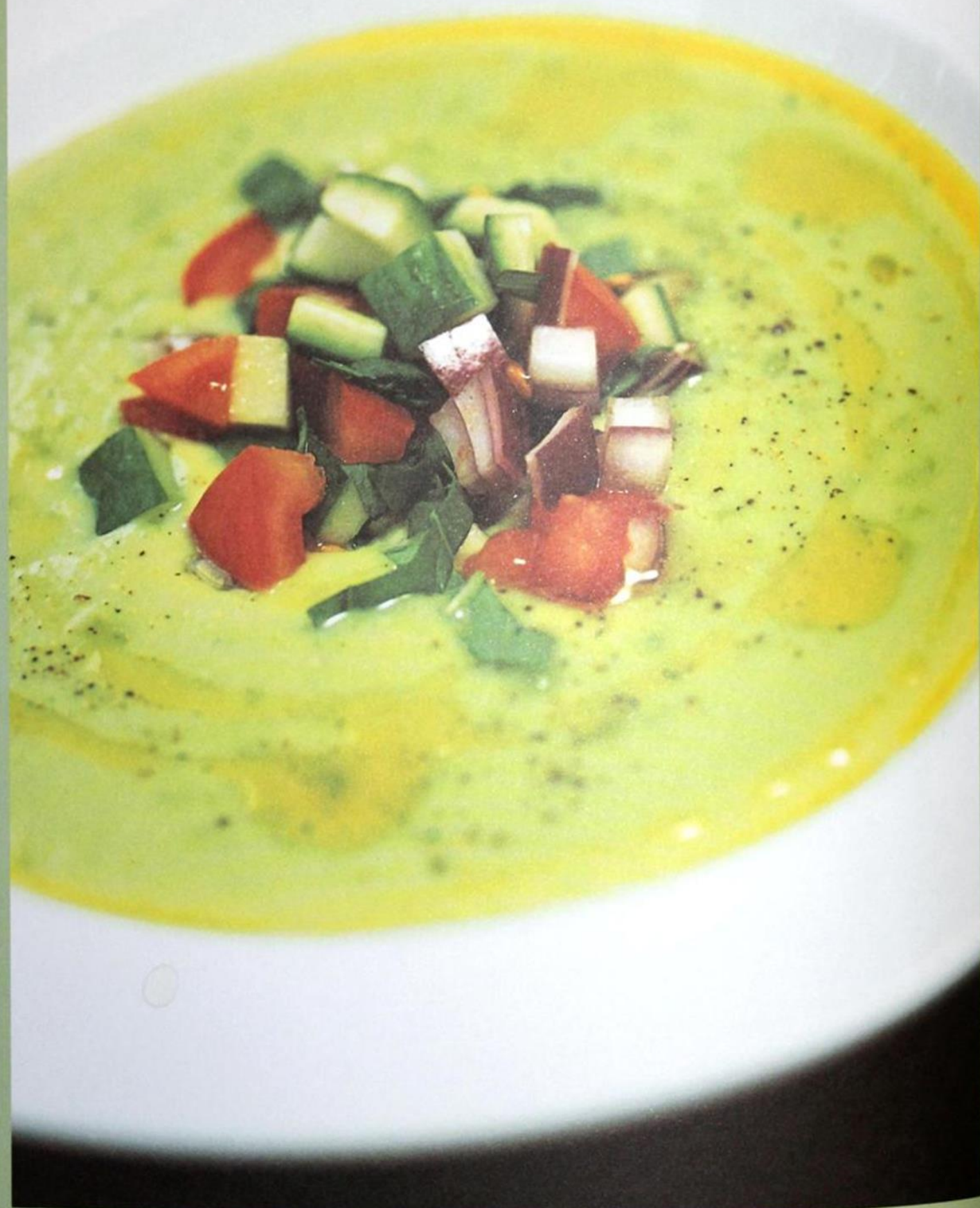
Печеные нектарины с кремом амаретти

- Приготовьте и охладите суп.
- Разогрейте духовку и начините семгу.
- Приготовьте помидорный салат и заправку.
- Выньте косточки из нектаринов, раскрошите амаретти.
- Поставьте семгу запекаться.
- Приготовьте крем амаретти и поставьте его в холодильник.
- Оставьте готовую семгу в тепле, пока подаете суп.
- Запеките нектарины.
- Заправьте салат и подайте его вместе с семгой.
- Разложите нектарины и крем по тарелкам и подавайте на стол.











# СУП ИЗ АВОКАДО И ОГУРЦА

«Чтобы суп получился насыщенного зеленого цвета, берите только спелые авокадо. А если хотите сделать его еще вкуснее, добавьте немного готового мяса омара или краба, или 1—2 креветки для украшения. Этот освежающий суп хорошо подать с хрустящим багетом. У вас получится замечательный легкий ланч».

На 4 порции

**2 крупных огурца, примерно по 400 г каждый, охладить**

**сок 1 лимона, по вкусу**

**2 спелых авокадо**

**2 ст. л. натурального йогурта**

**1 ст. л. вустерского соуса**

**морская соль и черный перец**

**½ красной луковицы, мелко порубить**

**1 сливовидный помидор, удалить семена и мелко порубить**

**1 ст. л. оливкового масла**

**3—4 листика базилика, мелко нарезать**

• **Очистите огурцы,** разрежьте  
• вдоль на 4 части и удалите семена. Нарезьте четверть огурцов  
• кубиками и отложите. Крупно порубите остальные огурцы, по-  
• ложите в блендер с половиной лимонного сока и перемелите  
• в пюре.

• **Разрежьте авокадо** пополам,  
• выньте косточку. Мелко порубите 1 половинку авокадо для укра-  
• шения, слегка сбрызните лимонным соком и добавьте к куби-  
• кам огурца.

• **Оставшийся авокадо** тща-  
• тельно взбейте в блендере вместе с огуречным пюре, йогур-  
• том и вустерским соусом. Щедро приправьте солью и перцем  
• и добавьте по вкусу лимонного сока. Поставьте в холодильник  
• до подачи.

• **Для украшения:** смешайте нарезан-  
• ные кубиками огурец и авокадо с красным луком и помидором,  
• добавьте оливковое масло и нарезанный базилик.

• **Попробуйте,** хватает ли в охлажденном  
• супе соли и перца, и добавьте немного воды, если он слишком  
• загустел. Разлейте его по 4-м охлажденным тарелкам и поло-  
• жите в центр по ложке гарнира. Сбрызните оливковым маслом  
• и посыпьте свежемолотым перцем.



# СЕМГА

## С АРОМАТОМ СРЕДИЗЕМНОМОРЬЯ

«Начиненная вялеными томатами, базиликом, маслинами и чесноком семга приобретает совершенно иной, яркий и неожиданный вкус».

**На 4 порции**

**4 филе семги без кожи,**

**примерно по 200 г каждое**

**50 г вяленых на солнце помидоров**

**в масле, крупные**

**разрезать пополам**

**горсть листьев базилика**

**50 г маслин без косточек**

**3 крупных зубчика чеснока,**

**очистить и тонко нарезать**

**морская соль и черный перец**

**оливковое масло**

• Разогрейте духовку до 200 °C.

• Положите рыбное филе на доску кожей вниз. С помощью ножа для вырезания сердцевины из яблок сделайте в каждом филе по 6 небольших отверстий.

• Расправьте вяленые помидоры, положите на каждый по листику базилика, ломтику чеснока и маслинке. Скатайте и начините этими рулетиками семгу. Приправьте солью и перцем.

• Выложите рыбу на слегка смазанный маслом противень. Сбрызните оливковым маслом и запекайте 6—8 минут до средней степени готовности — самая толстая часть филе должна слегка пружинить при нажатии. Переложите на подогретые тарелки и подавайте с салатом из помидоров и деревенским хлебом.

## Салат из помидоров

Разрежьте крупные помидоры пополам или на 4 части; мелкие оставьте целыми. Переложите их в большой салатник.

Приготовьте заправку:

взбейте горчицу с уксусом, сахаром и оливковым маслом и приправьте солью и перцем по вкусу.

Сбрызните заправкой помидоры и аккуратно перемешайте. Посыпьте базиликом и подавайте.

**На 4 порции**

**600 г спелых помидоров разных сортов**

**(например, красных и желтых черри,**

**сливовидных, романо,**

**полосатых зеленых)**

**горсть листьев базилика, порвать**

**ЗАПРАВКА**

**1 ч. л. дижонской горчицы**

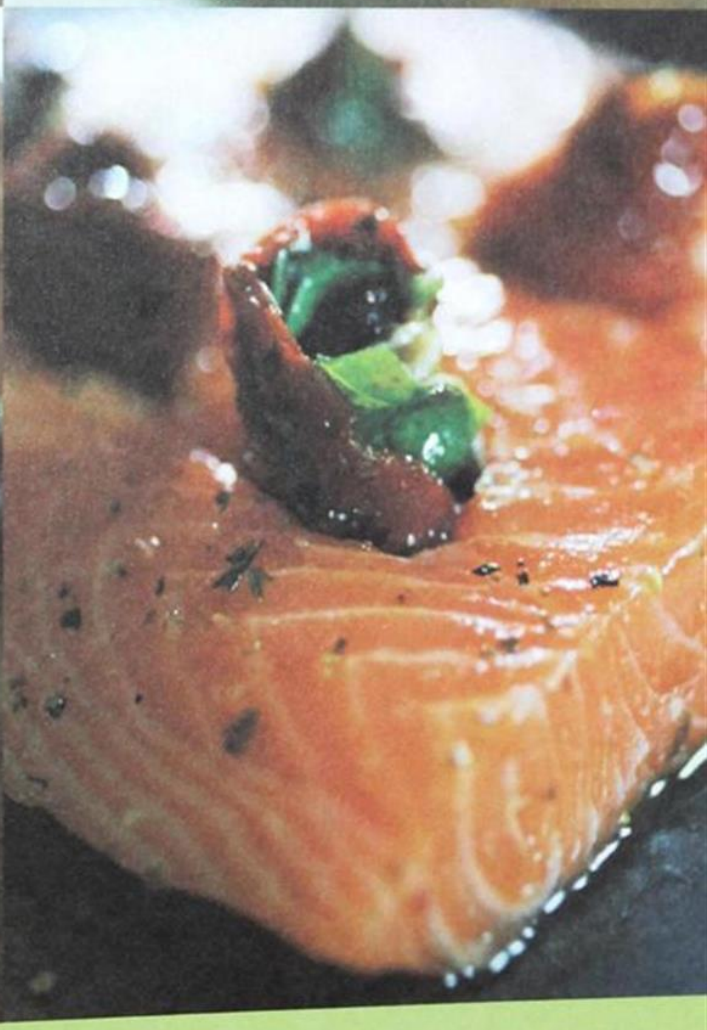
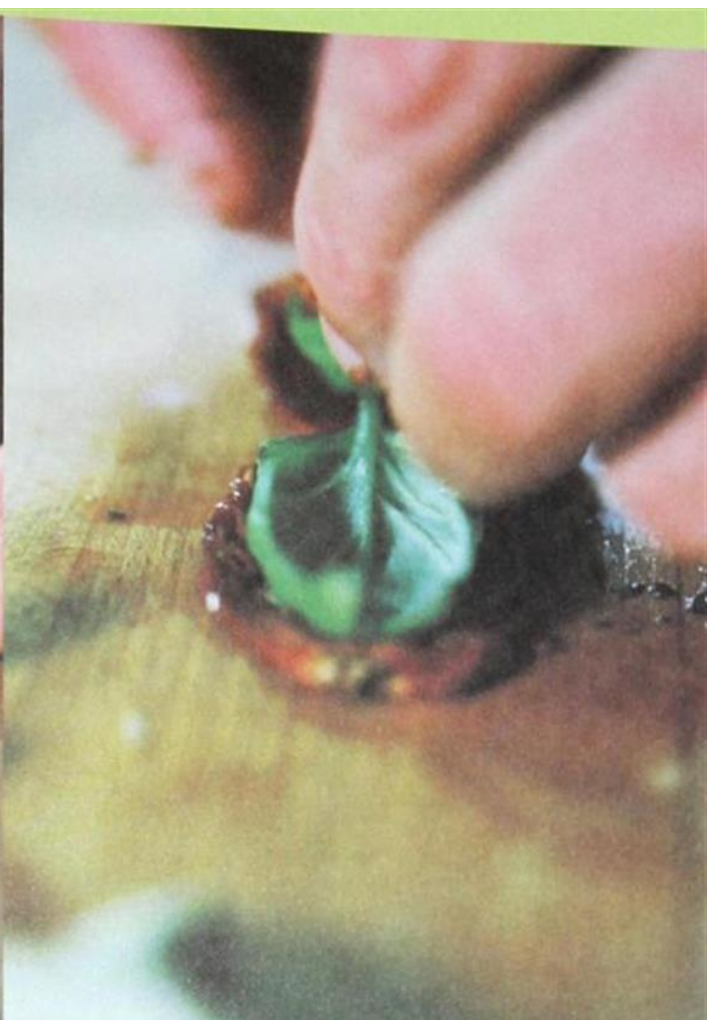
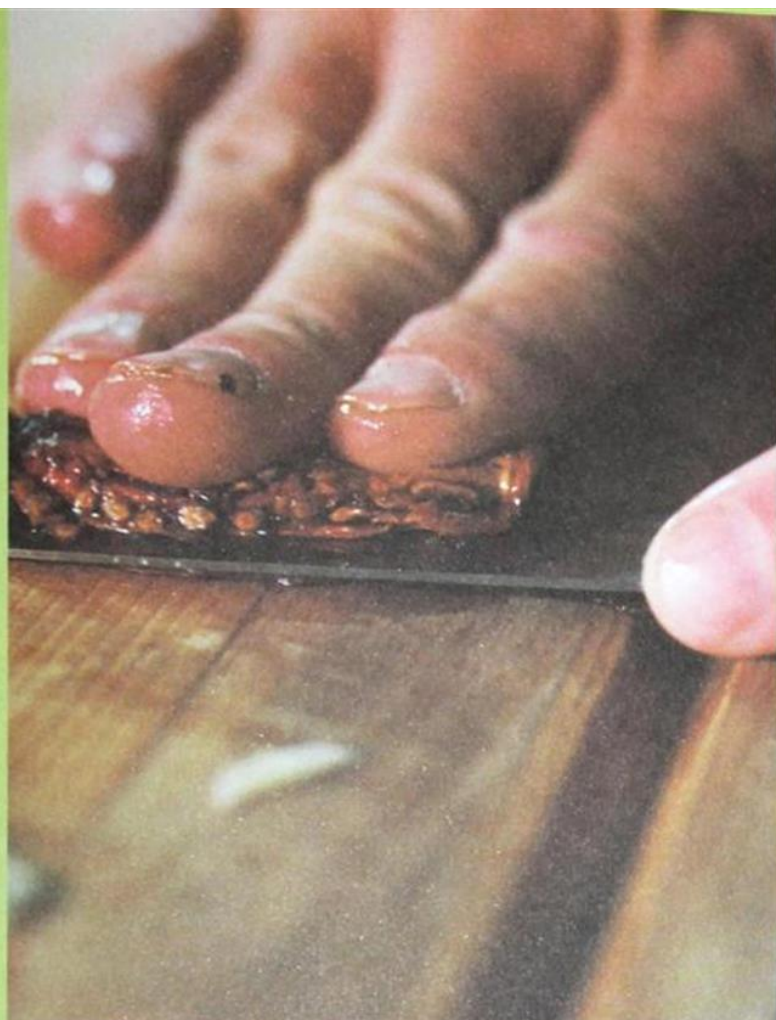
**1 ст. л. красного винного уксуса**

**½ ч. л. мелкого сахарного песка**

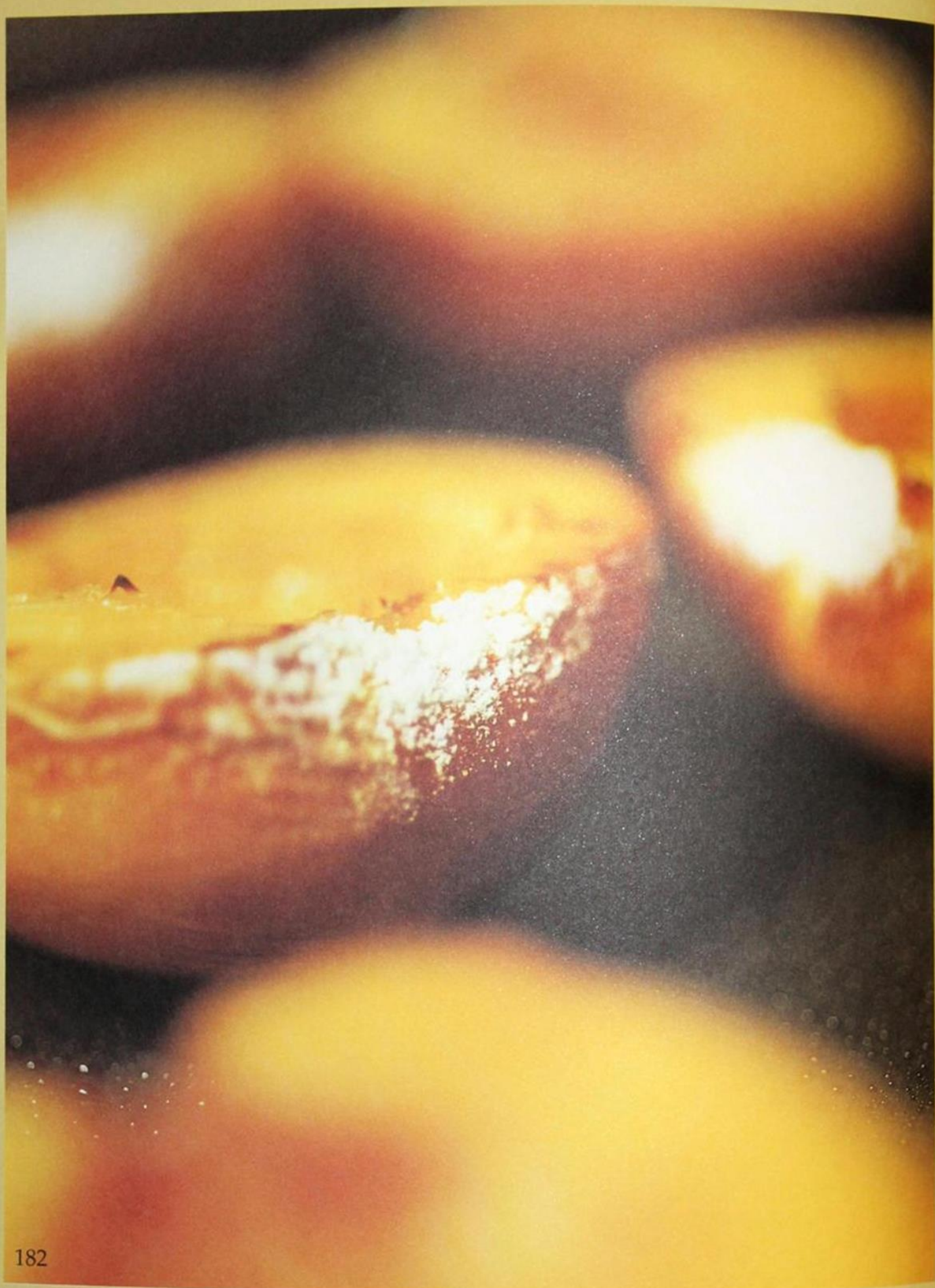
**4 ст. л. оливкового масла extra virgin**

**морская соль и черный перец**











# ПЕЧЕННЫЕ НЕКТАРИНЫ С КРЕМОМ АМАРЕТТИ

«Для этого десерта также подойдут и персики. Главное — выбирайте по-настоящему спелые, но твердые, сочные фрукты».

На 4 порции

4 спелых нектарина

немного растительного масла

3—4 ст. л. сахарной пудры

немного сливочного масла

150 мл жирных сливок

250 г маскарпоне

1 ст. л. ликера амаретто (или молока)

50 г печенья амаретти,

слегка раскрошить

• Разогрейте духовку до 200 °C.  
• Разрежьте нектарины пополам, удалите косточку и разместите срезом вверх на слегка смазанном маслом противне.

• Посыпьте нектарины сахарной пудрой и положите на каждую половину кусочек сливочного масла. Запекайте 10—12 минут, пока сахар слегка не карамелизуется. Положите на каждую тарелку по 2 половинки нектарина и дайте им немного остыть.

• Приготовьте крем: взбейте сливки. В отдельной миске смешайте маскарпоне с амаретто или молоком, а затем вмешайте взбитые сливки. Засыпьте  $\frac{2}{3}$  печенья и перемешайте.

• Украсьте нектарины кремом, посыпьте оставшейся крошкой печенья и сразу же подавайте.



## Пять быстрых способов приготовить мясо

**Быстрое обжаривание в воке** Возьмите нежное мясо — куриные грудки, говяжью или свиную вырезку, филе ягненка. Нарежьте мясо и овощи тонкой соломкой — так они приготовятся одновременно. Разогрейте вок на сильном огне, влейте масло и жарьте, постоянно перемешивая.

**Быстрая жарка в духовке** Хорошее мягкое мясо — бараньи ребрышки, свиное филе или говяжью вырезку — можно приготовить очень быстро. Возьмите кусочки одинаковой толщины, чтобы они прожарились равномерно. После жарки оставьте мясо постоять как минимум 15 минут.



**Жарка на решетке и под грилем** Благодаря сильному жару, мясо получается хрустящим снаружи и сочным внутри. Купите нежные кусочки мяса, толщиной не более 5 см. Хорошо разогрейте гриль (или специальную сковороду) и не забывайте следить за мясом, пока оно готовится.

**Жарка на сковороде** Идеально для отбивных, стейков и куриных грудок. Кладите мясо в хорошо разогретую сковороду с оливковым и/или сливочным маслом. Не готовьте слишком много кусков одновременно — так мясо будет скорее тушиться, чем жариться. Налейте в сковороду с готовым мясом немного вина или бульона, и оставьте на несколько минут «отдохнуть» перед подачей.



# мясо

Перепелки с кольраби  
и ореховой тыквой  
Отбивные из баранины  
с чесночно-травяным маслом  
Риб-ай стейки с мини-репой  
в портвейне  
Телячьи эскалопы  
с обжаренными овощами  
Оленина с кисло-сладким перцем



# Перепелки с кольраби и ореховой тыквой

На 4 порции

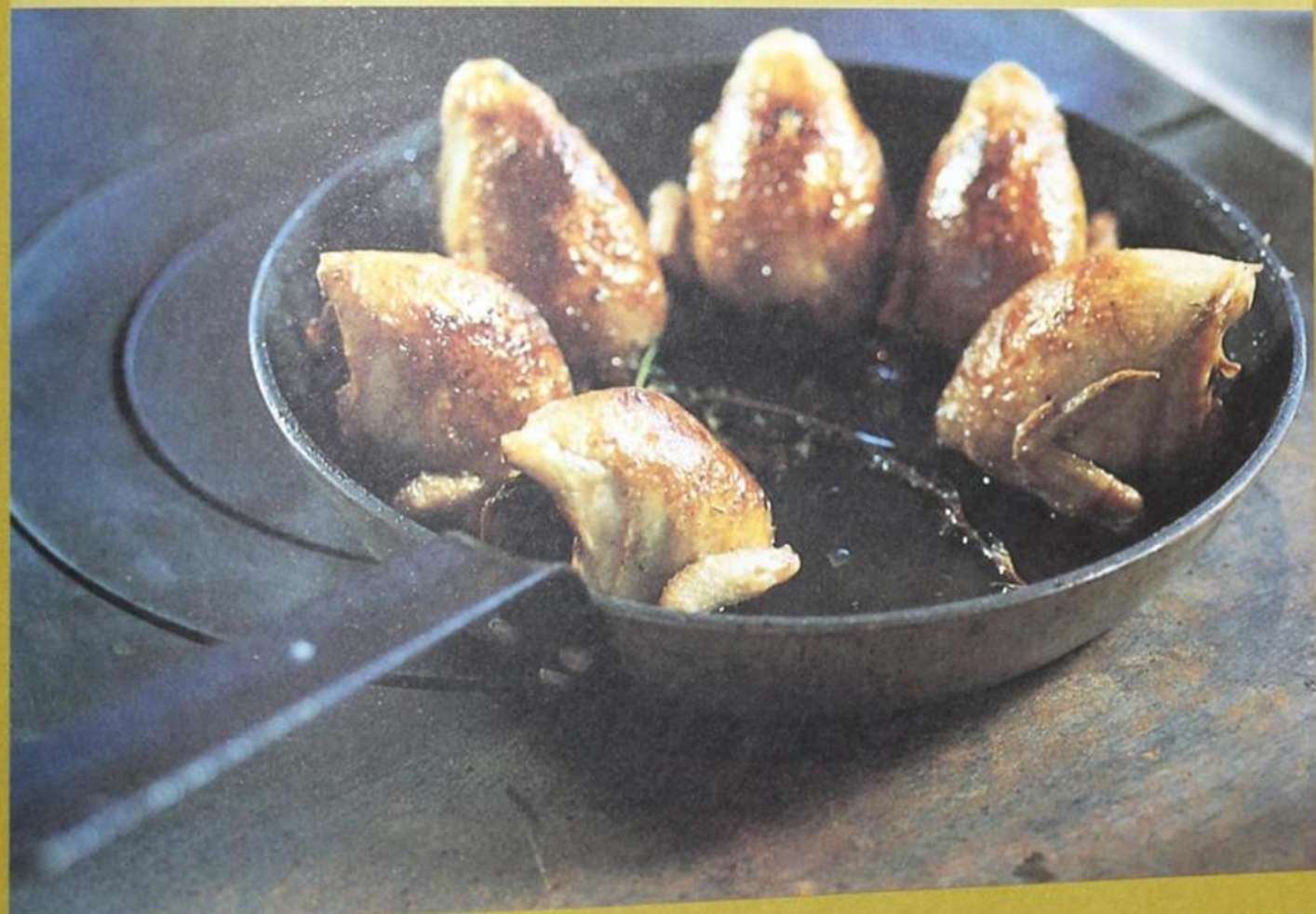
**8 готовых для жарки перепелок,**  
**ножки удалить, шейки**  
**и кончики крыльев оставить**  
**морская соль и черный перец**  
**2 ст. л. оливкового масла**  
**30 г сливочного масла,**  
**нарезать кубиками**  
**несколько веточек тимьяна**  
**1 ореховая тыква, 700—800 г,**  
**очистить, удалить семена**  
**и нарезать кубиками**  
**размером 2 см**  
**1 кольраби, примерно 400 г,**  
**очистить и нарезать кубиками**  
**размером 2 см**

• **Разогрейте духовку** до 200 °C и поставьте в нее большой противень.

• **Приправьте** перепелок и обжарьте в раскаленной сковороде на оливковом масле, пока они не подрумянятся со всех сторон. Добавьте сливочное масло и тимьян и, когда масло растает, залейте его внутрь перепелок. Переложите тушки на тарелку.

• **Засыпьте** в сковороду кусочки кольраби и тыквы, хорошо приправьте и жарьте на сильном огне 2—3 минуты. Переложите овощи на горячий противень, сверху поместите перепелок. Поставьте в духовку на 10 минут. Выложите готовых перепелок на подогретое блюдо, а овощи верните в духовку еще на 5 минут.

• **Разложите** овощи и перепелок по подогретым тарелкам, чуть сбрызните оливковым маслом и подавайте.





# Отбивные из баранины с чесночно-травяным маслом

На 4 порции

**3 ст. л. оливкового масла**

**4 отбивные, примерно**

**по 350 г каждая, толщиной 4 см**  
**несколько веточек тимьяна**

**ЧЕСНОЧНО-ТРАВЯНОЕ МАСЛО:**

**60 г размягченного несоленого**  
**сливочного масла**

**1 крупный зубчик чеснока,**

**очистить и хорошенько растолочь**  
**горсть петрушки, порубить**  
**маленькая горсть мяты, порубить**  
**морская соль и черный перец**

• **Приготовьте** чесночно-травяное масло: смешайте  
• мягкое масло с чесноком, измельченной зеленью, солью и пер-  
• цем. Поместите масло на кусок пленки, сверните в плотный ба-  
• тончик и закрутите концы пленки. Положите в морозилку на время,  
• пока вы занимаетесь отбивными (или, если готовите его заранее,  
• в холодильник — минимум на полчаса).

• **Разогрейте** в большой сковороде оливковое масло  
• (возможно, вам понадобятся 2 сковороды). Приправьте отбивные  
• солью и перцем и положите в сковороду вместе с веточками  
• тимьяна. Жарьте по 2½—3 минуты с каждой стороны, поливая  
• мясо выделяющимся соком. Отбивные готовы, если мясо еще  
• слегка пружинит при нажатии.

• **Переложите отбивные** на подогретое блюдо  
• и оставьте на несколько минут. Разверните масло и разрежьте его  
• на 4 толстых ломтика. Положите по ломтику на каждую отбивную  
• и сразу же подавайте, пока все масло не растаяло.







# Риб-ай стейки с мини-репой в портвейне

На 4 порции

**5 ст. л. оливкового масла**

**400 г мелкой репы,**

**вымыть и почистить**

**несколько веточек тимьяна**

**морская соль и черный перец**

**1 ч. л. китайской смеси пяти специй**

**немного сливочного масла**

**200 мл портвейна**

**1 ч. л. коричневого сахара**

**4 говяжьих стейка без кости,**

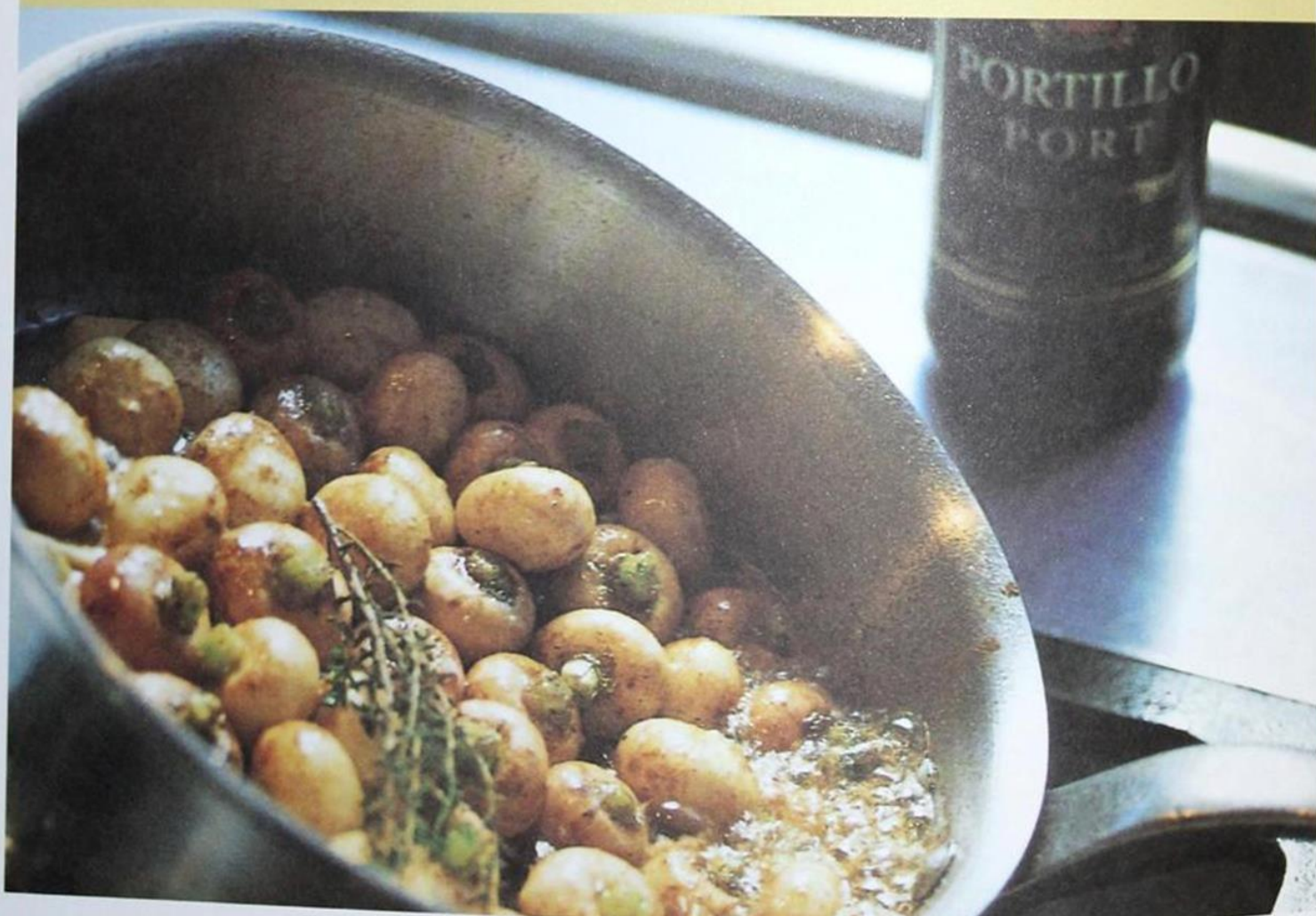
**примерно по 250 г каждый,**

**толщиной 3 см, обработать**

- **Разогрейте** 3 ст. л. оливкового масла в кастрюле с толстым дном, добавьте репу, тимьян, соль и перец. Жарьте в течение 1 минуты, затем добавьте китайские пряности и пару кусочков сливочного масла. Готовьте, периодически помешивая, 8—10 минут, пока репа не подрумянится.

- **Аккуратно влейте** портвейн. Посыпьте репу сахаром, перемешайте и дайте покипеть около 5 минут, пока жидкость не превратится в сироп.

- **Приправьте** говядину и обжарьте ее в раскаленной жаропрочной сковороде на оставшемся оливковом масле. Жарьте по 3—4 минуты с каждой стороны, добавив в конце кусочек сливочного масла. Для средней степени прожарки готовое мясо должно слегка пружинить при нажатии. Оставьте стейки на 5 минут в тепле, а затем подавайте с глазированной репой.







## Телячьи эскалопы с обжаренными овощами

На 4 порции

**4 телячьих эскалопа,**  
**толщиной ½ см, по 170 г каждый**  
**4 ст. л. муки**  
**3 ст. л. оливкового масла**

### ОБЖАРЕННЫЕ ОВОЩИ:

**2 перца (красный и желтый),**  
**удалить сердцевину и семена**  
**1 баклажан средних размеров**  
**1 цуккини**  
**4 ст. л. оливкового масла**  
**1 зубчик чеснока,**  
**не очищать, раздавить**  
**несколько веточек тимьяна**  
**морская соль и черный перец**  
**немного бальзамического уксуса**

- **Нарежьте овощи** мелкими кубиками. Разогрейте
- в большой сковороде 3 ст. л. оливкового масла с чесноком.
- Засыпьте перец, баклажан и тимьян и жарьте на сильном огне
- 3—4 минуты. Затем добавьте цуккини.

- **Приправьте овощи** и готовьте 2 минуты, пока
- они не станут мягкими. Снимите сковороду с огня, заправьте ово-
- щи оставшимся оливковым маслом и бальзамическим уксусом.
- Проверьте, хватает ли соли и перца, и держите в тепле.

- **Обваляйте телятину** в муке, приправленной
- солью и перцем, и стряхните лишнее. Разогрейте оливковое мас-
- ло в широкой сковороде и обжарьте мясо на сильном огне
- по 1½ минуты с каждой стороны до золотистой корочки.

- **Выложите эскалопы** на подогретые тарелки
- вместе с овощами и подавайте.



# Оленина с кисло-сладким перцем

**4 стейка из филейной части оленины,**  
примерно по 170 г каждый,  
толщиной 3 см

**6—7 ст. л. оливкового масла**  
**морская соль и черный перец**

**1 ст. л. ягод можжевельника,**  
слегка растолочь

**горсть веточек тимьяна**

**3 красных перца, удалить**  
**сердцевину с семенами и нарезать**

**3 желтых перца, удалить**  
**сердцевину с семенами и нарезать**

**2 ст. л. белого винного уксуса**

## СОВЕТ

Если вы планируете обед  
заранее, замаринуйте мясо в оливковом  
масле с можжевельником и тимьяном  
накануне, так оно будет нежнее.

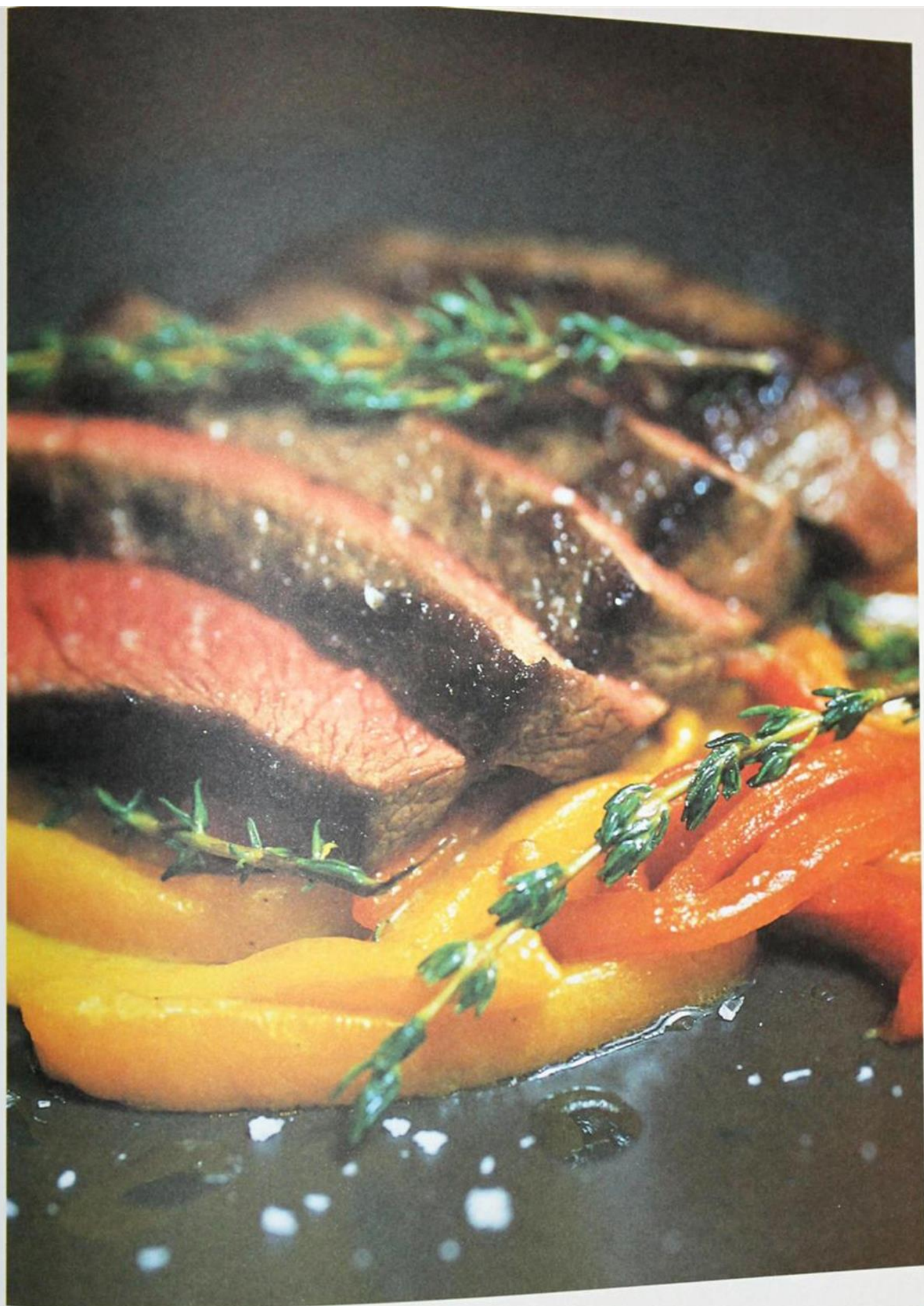
• **Положите мясо** в неглубокое блюдо и сбрызните  
• 2—3 ст. л. оливкового масла. Слегка приправьте солью и перцем,  
• посыпьте ягодами можжевельника и веточками тимьяна. Оставьте  
• мясо промариноваться, пока вы занимаетесь перцами.

• **Разогрейте** 2 ст. л. оливкового масла в большой кастрю-  
• ле, засыпьте кусочки перца и приправьте. Добавьте тимьян и го-  
• товьте на среднем огне около 5 минут. Влейте уксус и дайте ему  
• полностью выпариться. Снимите с огня и держите в тепле.

• **Приправьте мясо** солью и перцем. В другой  
• сковороде разогрейте оставшееся масло. Когда оно раскалится,  
• обжарьте стейки по 3—4 минуты с каждой стороны. Оставьте в теп-  
• лом месте на 5 минут.

• **Разложите перец** по 4-м подогретым тарелкам.  
• Нарезьте мясо по диагонали толстыми ломтиками и выложите  
• его поверх перца. Сбрызните оливковым маслом и подавайте.







# Индийские пряности

{меню на каждый день}

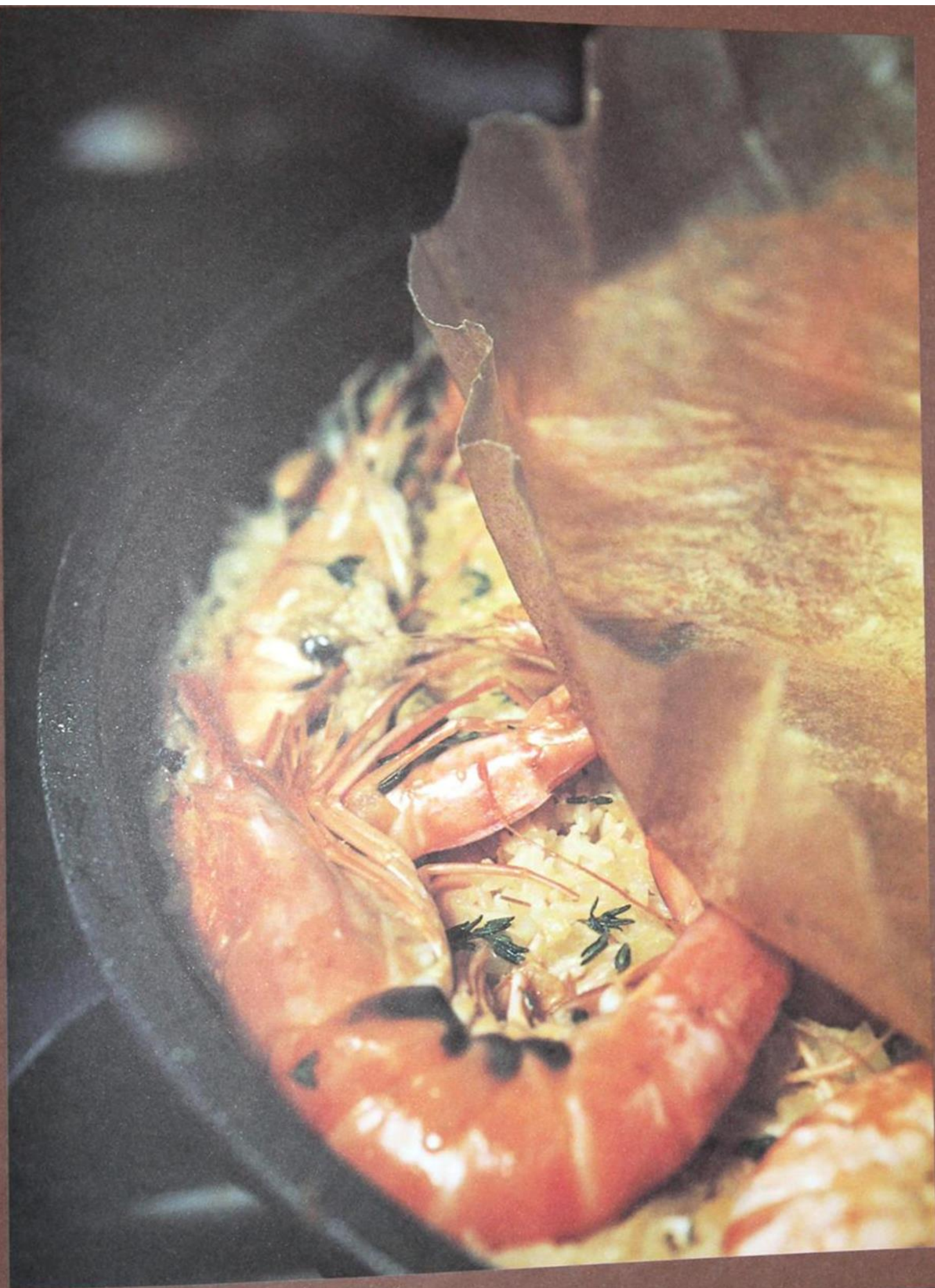
Мы приготовим плов с ароматными специями, традиционными для кухни юга Индии. Он исключительно вкусный и совсем не острый. Конечно, если хотите, вы можете добавить несколько рубленых перчиков чили. Чудесным завершением обеда станет освежающий мятный десерт из жареных ананасов. На четверых.

планирование меню

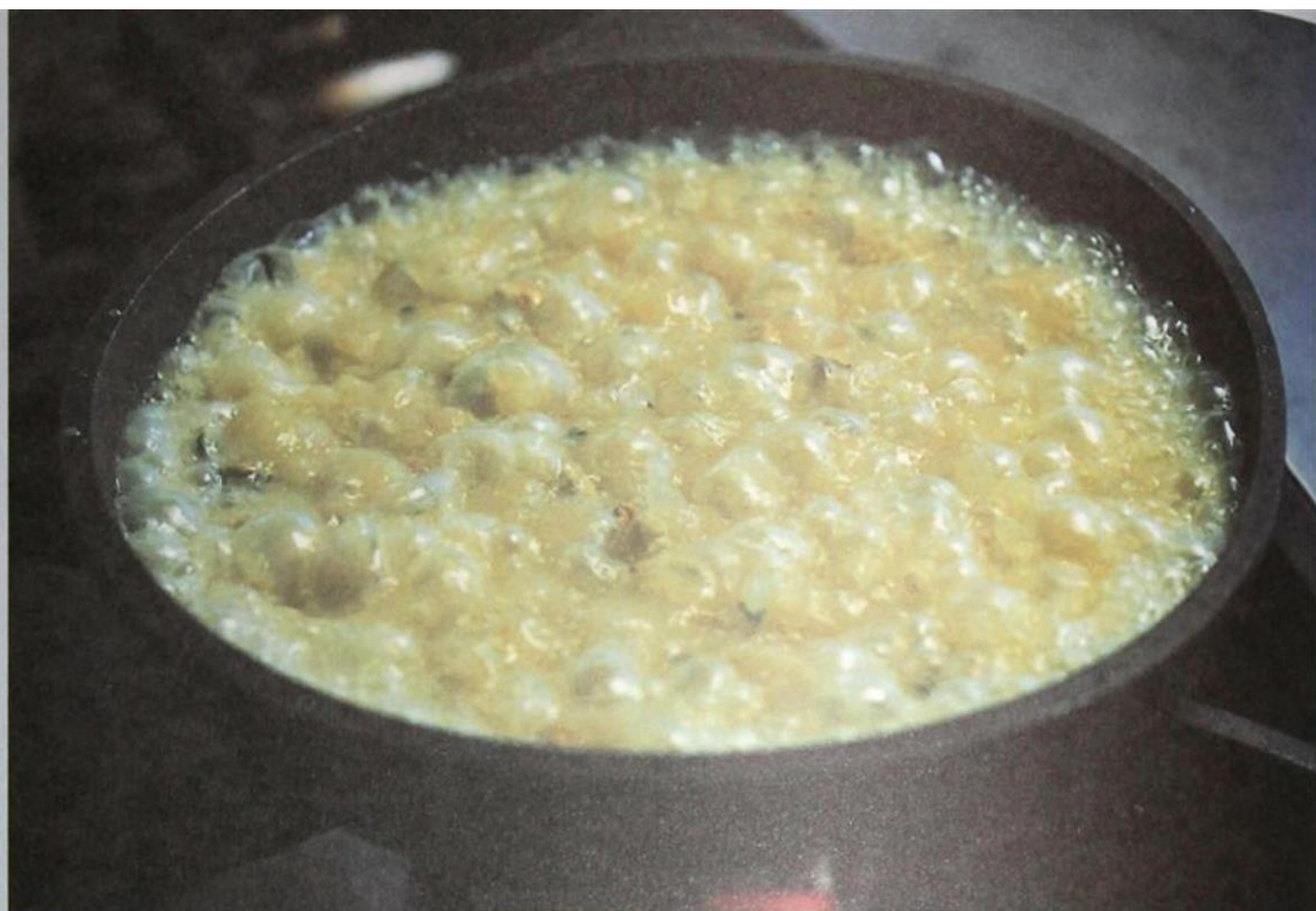
Плов с креветками  
Шпинат с семенами горчицы  
Ананас на гриле с мятой и жареным кокосом

- Разогрейте духовку.
- Приготовьте мятный сироп и обжарьте ананас для десерта; охладите.
- Приготовьте плов и поставьте его в духовку.
- Снимите кожуру с ананаса, нарежьте его, смешайте с мятным сиропом и поставьте в холодильник.
- Промойте и обсушите шпинат; подготовьте специи к нему.
- Выньте плов из духовки и дайте ему постоять 5 минут.
- Обжарьте шпинат.
- Подайте горячее блюдо.
- Посыпьте ананас мятой и кокосом и подавайте.











# ПЛОВ С КРЕВЕТКАМИ

«Этот пряный, неострый индийский плов — чудесное и очень простое в приготовлении блюдо. Вы можете полностью следовать рецепту или заменить тигровые креветки другими морепродуктами — например, нарезанными мелкими кальмарами и/или плотной рыбой, такой как хек или палтус».

**На 4 порции**

**500 мл светлого куриного бульона**

**4 ст. л. оливкового масла**

**1 крупная луковица,**

**очистить и мелко порубить**

**1 зубчик чеснока, очистить и порубить**

**1 ч. л. молотого кумина**

**1 ч. л. молотого кориандра**

**1½ ч. л. неострого порошка карри**

**10 коробочек кардамона**

**несколько веточек тимьяна,**

**только листья**

**200 г риса басмати**

**морская соль и черный перец**

**20 крупных неочищенных**

**тигровых креветок**

• **Разогрейте духовку** до 200 °С.

• Вырежьте из бумаги для выпекания круг диаметром чуть больше широкой жаропрочной сковороды. Вырежьте в центре отверстие для выхода пара. В другой кастрюле доведите до кипения бульон.

• **В жаропрочной** сковороде на оливковом масле обжарьте лук, чеснок, пряности и тимьян в течение 2—3 минут, затем всыпьте рис и хорошенько перемешайте. Добавьте немного соли и перца и готовьте еще минуту. Влейте кипящий бульон и быстро выложите поверх риса креветки в один слой.

• **Накройте кастрюлю** бумажным кругом и поставьте в духовку. Готовьте 10—12 минут, пока рис не размягчится и не впитает большую часть жидкости. Перед подачей дайте ему постоять 5 минут, не снимая бумагу.

## Шпинат с семенами горчицы

В большой кастрюле на растительном масле обжарьте лук, чеснок и имбирь в течение 3—4 минут. Засыпьте «гарам масала» с семенами горчицы и жарьте еще 1 минуту. Это усилит аромат пряностей. (От нагревания семена горчицы могут лопаться и выпрыгивать из кастрюли; в этом случае можно накрыть ее крышкой на несколько секунд.)

Постепенно, по горсти добавляйте шпинат и быстро перемешайте, чтобы листья начали вянуть. Приправьте солью и перцем по вкусу и подавайте.

• **На 4 порции**

• **3 ст. л. растительного масла**

• **1 крупная луковица, нарезать**

• **1 зубчик чеснока, натереть**

• **кусочек свежего имбиря размером**

• **2 см, очистить и мелко натереть**

• **½ ч. л. специй «гарам масала»**

• **1 ч. л. коричневых семян горчицы**

• **400 г шпината, промыть**

• **морская соль и черный перец**



# АНАНАС НА ГРИЛЕ

## С МЯТОЙ И ЖАРЕНЫМ КОКОСОМ

«Если ананас пожарить, он становится слаще — что особенно приятно, если вам попался недозрелый фрукт. Если вы планируете обед заранее, приготовьте этот десерт с вечера, тогда ананас лучше пропитается мятным сиропом».

**На 4 порции**

**75 г мелкого сахарного песка**

**маленький пучок мяты,**

**плюс измельченные**

**листья мяты для подачи**

**1 крупный спелый ананас**

**30 г сушеного кокоса, обжарить**

- **Высыпьте сахар** в кастрюлю, влейте
- 150 мл воды и помешивайте на слабом огне до растворения сахара.
- Увеличьте огонь и доведите до кипения. Добавьте веточки мяты,
- снимите с огня и дайте сиропу настояться.
- **Разделите ананас** на 8 долек и вырежьте
- сердцевину. Разогрейте сковороду-гриль (или барбекю), выложи-
- те ананас на решетку и жарьте по 2—3 минуты с каждой стороны.
- Дайте слегка остыть.
- **Срежьте кожуру,** нарежьте мякоть тон-
- кими ломтиками и выложите их на тарелку. Удалите веточки мяты
- из сиропа и залейте им ананас. Поставьте в холодильник до подачи.
- **Разложите ананас** по тарелкам и по-
- лейте сиропом. Посыпьте нарезанными листьями мяты и кокосовой
- стружкой и подавайте.







# гарниры

Кускус с кормовыми бобами,  
горошком и панчеттой

Овощи в воке

Гратен из брокколи и цветной капусты

Обжаренный картофель  
в специях «панч фора»

Пряный жареный рис  
с зеленым луком



# Кускус с кормовыми бобами, горошком и панчеттой

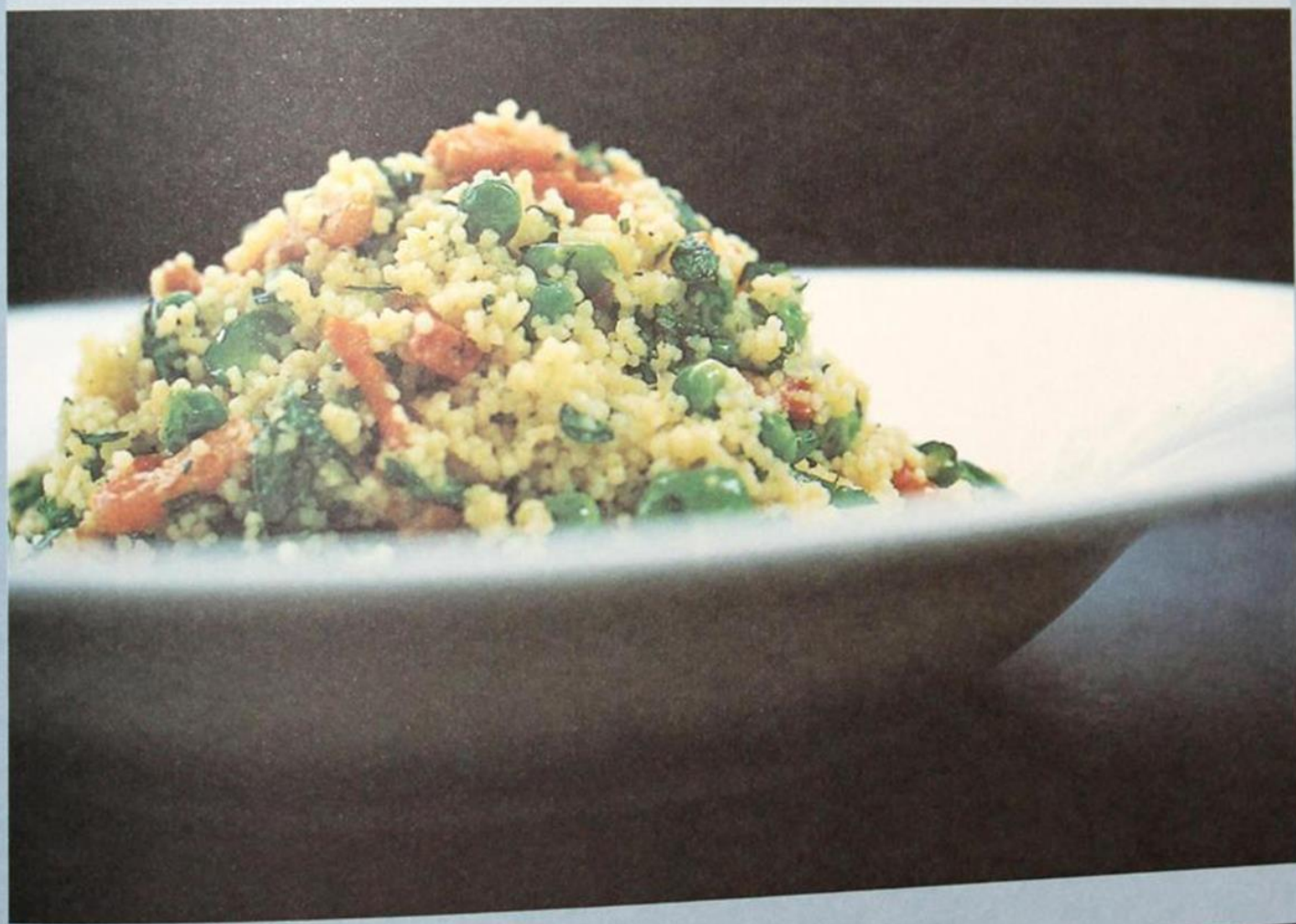
На 4 порции

Обжарьте 250 г рубленой панчетты на оливковом масле, выньте и обсушите.

Высыпьте в миску 250 г кускуса и залейте 400 мл горячего куриного или овощного бульона. Добавьте немного лимонного сока и масло от жарки панчетты. Перемешайте и плотно затяните миску пленкой. Оставьте кускус набухать в течение 5—8 минут.

Тем временем бланшируйте в кипящей воде 150 г кормовых бобов и 150 г горошка 2 минуты. Обдайте холодной водой и хорошенько слейте.

Разрыхлите кускус вилкой и перемешайте с панчеттой, бобами, горошком, рубленой петрушкой и мятой.









## Овощи в воке

На 4 порции

Нарежьте 2 моркови, 2 стебля сельдерея и по ½ красного, желтого и зеленого перца. Не смешивайте овощи между собой.

Раскалите вок, налейте в него по 2 ст. л. растительного и кунжутного масла. Добавьте 1 рубленый зубчик чеснока и морковь и обжарьте, перемешивая, 30 секунд.

Добавьте нарезанный перец и жарьте еще 30 секунд. Затем засыпьте сельдерей и 200 г побегов фасоли и готовьте, постоянно помешивая, еще 30 секунд.

Добавьте 1 ст. л. темного соевого соуса и 3 ст. л. устричного и перемешайте. Посыпьте обжаренным кунжутом и подавайте.

## Гратен из брокколи и цветной капусты

На 4 порции

Разогрейте духовку до 220 °С. Разберите маленький кочан цветной капусты и головку брокколи на соцветия. Засыпьте цветную капусту в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и бланшируйте 1 минуту. Добавьте брокколи и готовьте еще 2 минуты. Хорошенько слейте и переложите в миску.

Взбейте 200 мл сметаны с 2 крупными яичными желтками, солью и перцем. Залейте этой смесью овощи и тщательно перемешайте, а затем выложите в большую смазанную маслом форму для запекания.

Посыпьте овощи растолченным обжаренным фундуком и свеженатертым пармезаном. Запекайте в духовке 10 минут, до образования золотистой корочки. Перед подачей поставьте гратен под раскаленный гриль на несколько минут.





## Обжаренный картофель в специях «панч фора»

На 4 порции

Нарежьте 6 очищенных средних картофелин кружочками толщиной 1 см. Опустите в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варите 6 минут до мягкости. Хорошенько слейте и обсушите бумажным полотенцем.

Разогрейте в сковороде 2 ст. л. оливкового масла, приправьте картофель солью и перцем и обжарьте его по 3 минуты с каждой стороны до золотистого цвета.

Посыпьте 1 ст. л. пряной смеси «панч фора» и добавьте в сковороду кусочек сливочного масла. Жарьте еще 1—2 минуты, переворачивая и перемешивая картофель со специями, пока он не покроется румяной хрустящей корочкой. Подавайте сразу же.

### СОВЕТ

«Панч фора» — это смесь пяти пряностей: коричневых семян горчицы, семян нигеллы, пажитника, кумина и фенхеля.





## Пряный жареный рис с зеленым луком

На 4 порции

Раскалите вок, влейте 2 ст. л. растительного и 1 ст. л. кунжутного масла. Добавьте 1 ч. л. свеженатертого имбиря и 1 рубленный зубчик чеснока. Жарьте, перемешивая, около минуты, пока аромат не станет более интенсивным.

Засыпьте 600 г готового риса басмати (или жасминового) и 5—6 рубленых стеблей зеленого лука. Добавьте темного соевого соуса и 2—3 ст. л. сладкого соуса чили. Перемешивайте пару минут — рис должен быть очень горячим. Сбрызните кунжутным маслом по вкусу и подавайте.

### СОВЕТ

Для большей жгучести и остроты добавьте к рису 1 ч. л. sambal oelek — пряной пасты из юго-восточной Азии.



# Угощение по-тайски

{меню для особых случаев}

Это меню — торжество тайской кухни в лучших ее традициях. Каждое блюдо здесь играет сочетанием вкусов: сладкого и кислого, соленого и острого. Не пожалейте времени, чтобы найти настоящие тайские продукты, особенно если неподалеку от вас есть азиатская овощная лавка. Ну а для самых редких ингредиентов я предлагаю несколько вариантов замены.  
На четверых.

## планирование меню

Салат «ям пак»

Тайское карри из омара

+ жасминовый рис на пару

+ китайская капуста с грибами шиитаке

Личи с мятным сахаром

- Приготовьте заправку для салата и остудите.
- Очистите личи и положите их в холодильник. Приготовьте мятный сахар.
- Отварите рис и приготовьте карри (не добавляя омара).
- Приготовьте салат, заправьте его и подавайте.
- Добавьте в карри омара и прогрейте.
- Обжарьте китайскую капусту с грибами.
- Подавайте карри с рисом и капустой.
- Подавайте личи с мятным сахаром.











# САЛАТ «ЯМ ПАК»

«Обожаю сочетание вкусов в этом фруктовом салате, а заправка из тамаринда служит идеальным дополнением. Если вы не нашли японские груши, замените их крепкими зелеными или красными яблоками. Посыпьте салат хрустящим обжаренным шалотом — так делают в Тайланде. Или же добавьте рубленый жареный арахис».

На 4 порции

**1 крупное зеленое**

**или незрелое манго**

**2 японские груши**

**1 плод карамболы**

**1 луковица бананового шалота,**

**очистить и нарезать кольцами**

**большой пучок сладкого тайского**

**базилика, только листья,**

**нашинковать**

**большой пучок мяты, только листья,**

**нашинковать**

**2—3 ст. л. хрустящего жареного**

**шалота (по желанию)**

**ЗАПРАВКА:**

**1 ст. л. пасты тамаринда**

**2 ст. л. тайского рыбного соуса**

**2 ст. л. пальмового**

**(или темно-коричневого) сахара**

**2 ст. л. сока лайма**

**2 ст. л. кунжутного масла**

**СОВЕТ**

Если вы используете прессованный тамаринд с семенами, положите 25 г в миску и залейте небольшим количеством кипятка. Разломайте его на маленькие кусочки, перемешайте и оставьте на 10 минут. Протрите через мелкое сито, чтобы удалить семена.

• **Сначала** приготовьте заправку. Смешайте все ингредиенты в сковороде и готовьте на среднем огне, пока сахар не растворится. Заправка должна получиться гладкой и однородной. Снимите с огня и дайте полностью остыть.

• **Очистите манго** и нарежьте мякоть тонкими дольками. Разрежьте на 4 части японские груши, удалите сердцевину и тонко нарежьте. Также тонкими ломтиками нарежьте карамболу.

• **Положите фрукты,** кольца шалота и зелень в салатник, сбрызните остывшей заправкой и перемешайте.

• **Для подачи** разложите салат по тарелкам и при желании посыпьте хрустящим шалотом.



# ТАЙСКОЕ КАРРИ ИЗ ОМАРА

«Ничто не сравнится с хорошим тайским карри — а это, к тому же, еще и очень простое! С омаром вкус получается божественный, но это блюдо также можно готовить и с морским чертом, и с кусочками куриного филе, бараньей или говяжьей вырезки. Просто добавьте их в карри в самом начале приготовления. Если вы не нашли тайские гороховые баклажаны, замените их обычными или возьмите шампиньоны».

На 4 порции

2 ст. л. растительного масла

3 ст. л. красной пасты карри

400 мл кокосового молока

1 ст. л. тайского рыбного соуса

4—5 листьев кафрского лайма

200 г гороховых баклажанов,

удалить черешки

4 готовых хвоста омара,

вынуть из панциря

200 г консервированных

побегов бамбука, слить

морская соль и черный перец

1 ч. л. мелкого сахарного песка

немного сока лайма

• **Разогрейте** большую кастрюлю, налейте в нее растительное масло и добавьте пасту карри. Жарьте на среднем огне, постоянно помешивая, 2 минуты, пока аромат карри не станет более интенсивным. Влейте кокосовое молоко и рыбный соус, добавьте листья кафрского лайма и доведите до кипения.

• **Засыпьте баклажаны** и готовьте 5 минут. Тем временем нарежьте хвосты омара некрупными кусочками.

• **Добавьте** в карри побеги бамбука и варите на слабом огне пару минут. Засыпьте кусочки мяса омара и немного прогрейте. Приправьте солью и перцем, добавьте сахар и сок лайма по вкусу. Подавайте сразу же, вместе с рисом.

## Китайская капуста с грибами шиитаке

• **Почистите** китайскую капусту и брокколи.

Слишком длинные стебли можно разрезать пополам.

• **Разогрейте** большой вок и влейте в него растительное и кунжутное масла. Засыпьте шалот и грибы и жарьте, перемешивая, 2 минуты. Добавьте чеснок и жарьте еще 1 минуту.

• **Добавьте** китайскую капусту и брокколи, влейте соевый и устричный соусы и немного воды. Доведите до кипения и готовьте, перемешивая, еще пару минут. Сбрызните кунжутным маслом, переложите на подогретое блюдо и подавайте.

• На 4 порции

• 400 г китайской капусты пак-чой

• 200 г брокколи с тонкими черешками

• 2 ст. л. растительного масла

• 1 ст. л. кунжутного масла

• 1 луковица бананового шалота,

очистить и тонко нарезать

• 200 г грибов шиитаке, нарезать

• 1 крупный зубчик чеснока, нарезать

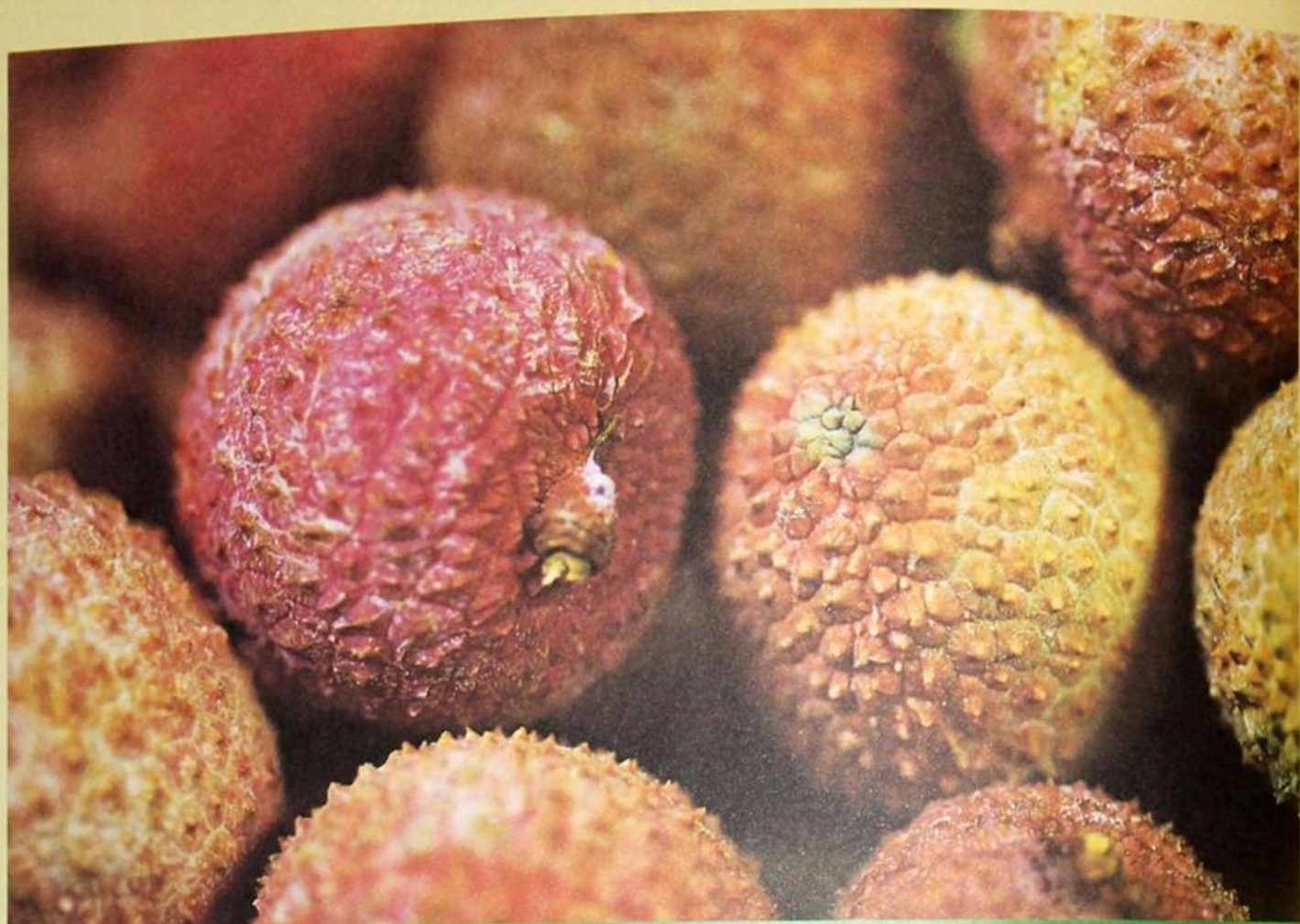
• 2 ст. л. темного соевого соуса

• 3 ст. л. устричного соуса











# ЛИЧИ С МЯТНЫМ САХАРОМ

«Если у вас мало времени, просто поставьте на стол большую миску личи и раздайте каждому по чашечке с мятным сахаром. Тогда вам не придется самому чистить все фрукты, а гостям будет чем заняться».

На 4 порции

500 г свежих личи

50 г гранулированного сахара

щепотка морской соли

маленький пучок мяты, только листья

• Очистите личи и разложите по порционным тарелкам.

• Положите в комбайн сахар, соль и листики мяты. Прокрутите в режиме «пульс» буквально несколько секунд, чтобы смесь стала ярко-зеленой. Не перемалывайте слишком долго, иначе мята почернеет.

• Высыпьте мятный сахар в 4 маленькие вазочки, чтобы в него можно было обмакивать личи, и подавайте на стол.



# фруктовые десерты

Гренки с малиной и рикоттой  
Манговый фул  
Вишня с миндалем и мятой  
Инжир и ежевика, припущенные  
в красном вине  
Ягодный суп с шампанским



# Гренки с малиной и рикоттой

На 4 порции

125 г сыра рикотта

125 г маскарпоне

2 ст. л. мелкого сахарного песка

немного лимонного сока

200 г малины

25 г несоленого сливочного масла

4 ломтика хлеба с изюмом

3 крупных яйца, взбить

несколько веточек базилика

сахарная пудра

• **Взбейте рикотту** с маскарпоне, сахаром и лимонным соком, а затем аккуратно добавьте половину ягод малины.

• **Растопите** сливочное масло в широкой сковороде с антипригарным покрытием, пока оно не начнет дымиться. Обмакните ломтики хлеба во взбитые яйца, выложите на сковороду и жарьте по 1—2 минуты с каждой стороны до золотистой корочки. Разложите по 4-м тарелкам.

• **Выложите** на гренки сырную смесь, а сверху — оставшуюся малину. Украсьте веточками базилика, посыпьте сахарной пудрой и подавайте.









# Манговый фул

На 4 порции

**1 крупное спелое манго**

**1—2 ст. л. мелкого сахарного песка  
(по желанию)**

**300 мл сливок 40 % жирности**

- **Очистите манго** и аккуратно срежьте мякоть с косточки. Нарежьте четвертую часть мякоти на тонкие ровные ломтики и отложите. Остальное порубите крупными кусками.

- **Перемелите кусочки** манго в блендере до получения однородного пюре. Если манго недостаточно спелое, можно добавить немного сахара.

- **Взбейте сливки**, а затем аккуратно добавьте к ним  $\frac{3}{4}$  мангового пюре.

- **Разложите смесь** по бокалам и выложите сверху оставшееся пюре. Украсьте каждый бокал несколькими ломтиками манго.



# Вишня с миндалем и мятой

На 4 порции

500 г спелой вишни,

удалить косточки

1—2 ст. л. мелкого сахарного песка

немного ликера амаретто

немного лимонного сока

50 г хлопьев миндаля, обжарить

маленькая горсть

мятных листьев, порубить

густые жирные сливки

или сметана для подачи

- **Высыпьте вишню** и сахар в кастрюлю с антипригарным покрытием и нагревайте, пока сахар не растворится,
- а вишня не пустит сок. Добавьте амаретто и лимонный сок и готовьте еще несколько минут, пока жидкость не выпарится.

- **Разложите вишню** по креманкам и посыпьте обжаренными миндальными хлопьями и рубленой мятой.

- **Украсьте** десерт сливками или сметаной и подавайте.







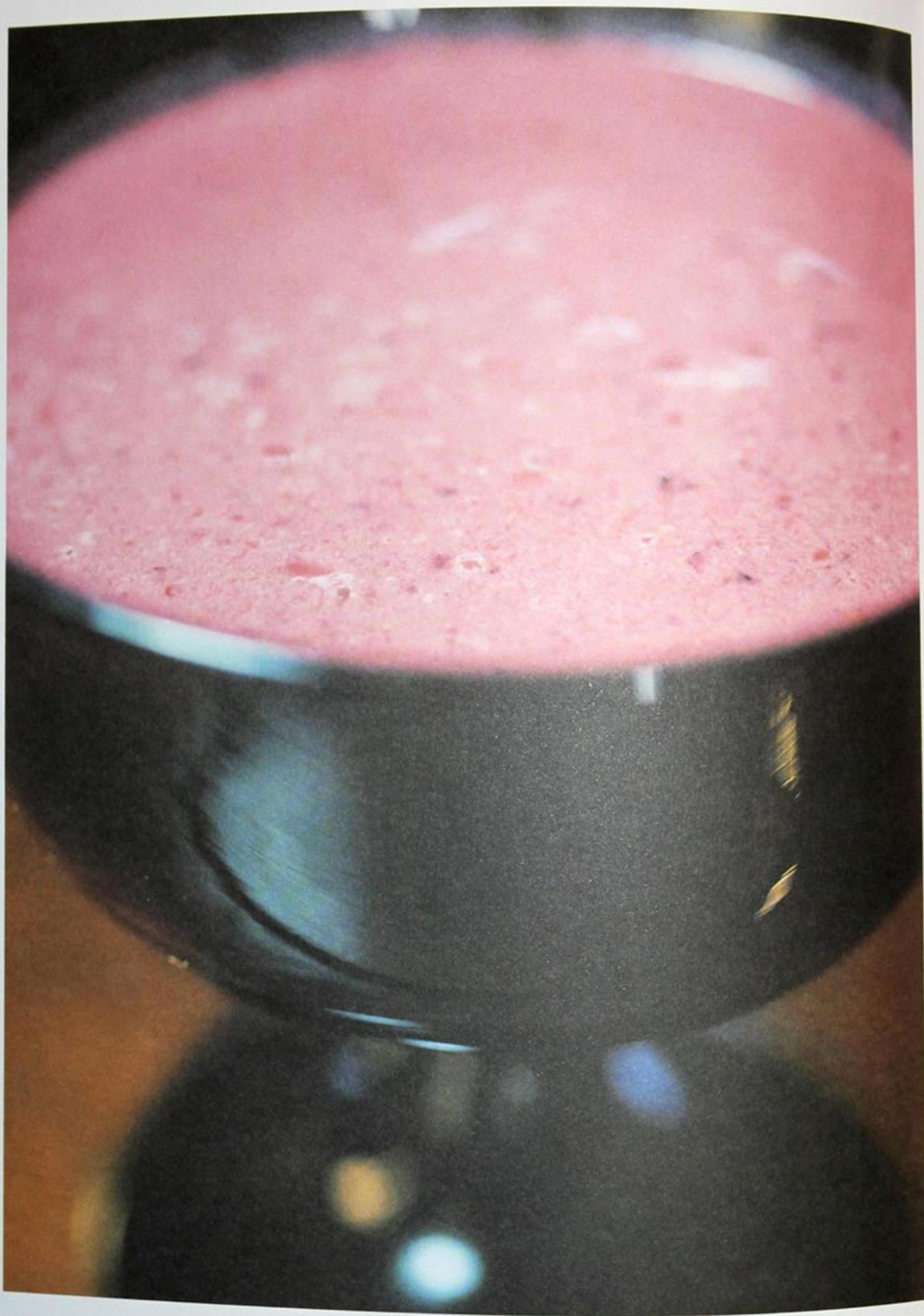
## Инжир и ежевика, припущенные в красном вине

На 4 порции

1 стручок ванили  
 250 мл красного вина  
 (например, молодого «Мерло»)  
 1 палочка корицы  
 4 гвоздики  
 2 звездочки бадьяна  
 100 г сахара  
 3 плода инжира,  
 разрезать на 4 части  
 500 г ежевики  
 250 г маскарпоне  
 2 ст. л. сахарной пудры

- **Разрежьте** стручок ванили вдоль, кончиком ножа выскребите семена и отложите.
- **Вылейте вино** в кастрюлю. Добавьте пустой стручок ванили, палочку корицы, гвоздику, бадьян и сахар и медленно доведите до кипения, помешивая, чтобы сахар растворился. Убавьте огонь, чтобы кипение было совсем слабым, добавьте фрукты и припускайте их 8—10 минут. Дайте полностью остыть.
- **Положите маскарпоне** в миску и просейте сверху сахарную пудру. Добавьте семена ванили и хорошенько взбейте.
- **Разложите** припущенные фрукты по 4-м креманкам и подавайте с ванильным маскарпоне.







# Ягодный суп с шампанским

На 4 порции

125 г ежевики

125 г черники

125 г красной смородины

125 г малины

горсть листьев мяты

2—3 ст. л. мелкого сахарного песка

200 мл натурального йогурта

200 мл сливок 40 % жирности

300 мл шампанского

или игристого вина, охладить

## СОВЕТ

Это отличный способ пустить в дело последние в сезоне ягоды, особенно переспевшие.

Заморозьте их перед приготовлением, и у вас получится отличный освежающий десерт.

## Засыпьте

все ягоды в блендер и перемелите в пюре. Добавьте листики мяты и сахар по вкусу и прокрутите еще раз, чтобы как следует измельчить мяту. Влейте йогурт, сливки и шампанское и взбейте до получения однородной пенистой массы.

## Разлейте суп

по бокалам и сразу же подавайте.





# Быстрый воскресный обед

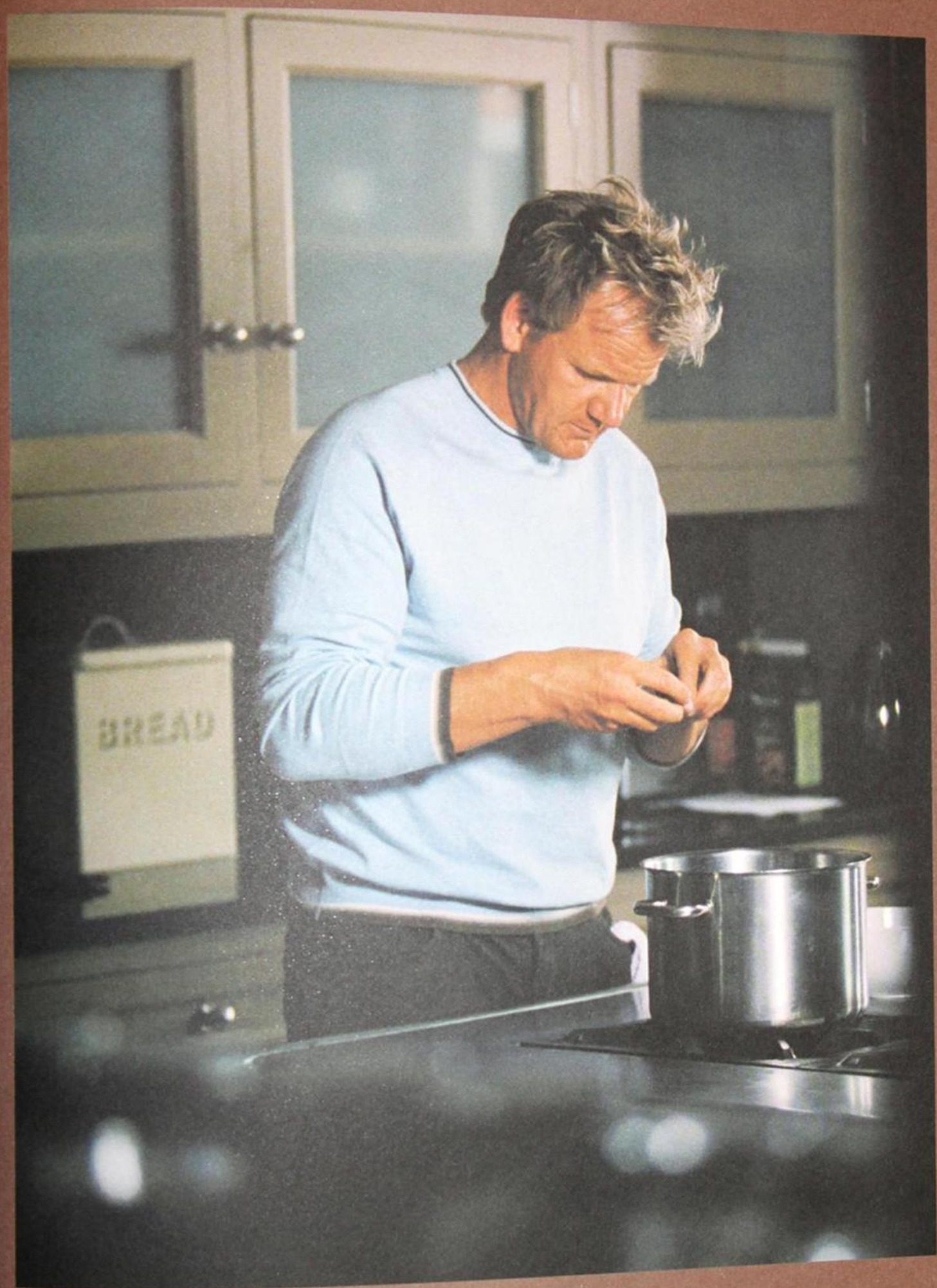
Мне нравится готовить традиционное жаркое, но иногда на него просто нет времени. Весной, с приходом теплых и солнечных дней нам с Таной хочется как можно больше времени проводить на улице, с детьми. Это меню — то, что нужно: оно быстрое, простое и полное весенних ароматов. На четверых.

## планирование меню

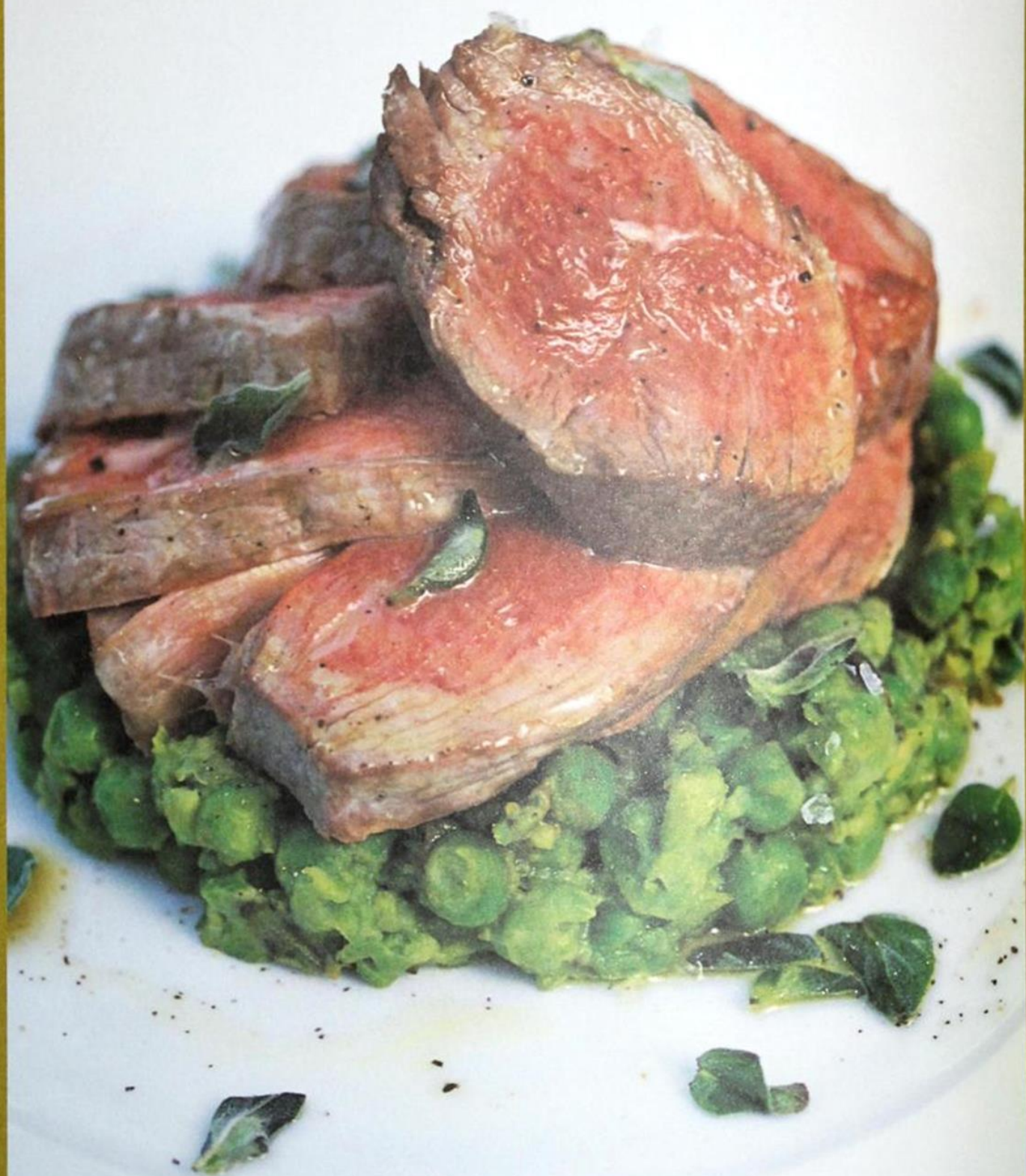
Молочный ягненок с пюре из горошка  
+ молодой картофель с мятой  
Хрустящий кранбл с крыжовником

- Разогрейте духовку.
- Подготовьте крыжовник и разложите его по формочкам.
- Приготовьте посыпку для кранбла.
- Припустите мясо.
- Отварите картофель и бланшируйте горошек.
- Дайте мясу постоять 10 минут.
- Соберите и запеките кранбл.
- Разомните и подогрейте горошек.
- Слейте картофель и перемешайте его с маслом и мятой.
- Нарежьте мясо, разложите по тарелкам и подавайте вместе с картофелем и пюре из горошка.
- Выньте кранбл из духовки и дайте ему постоять 5—10 минут перед подачей.











# МОЛОЧНЫЙ ЯГНЕНОК С ПЮРЕ ИЗ ГОРОШКА

«Мало кому приходит в голову, что ягнятину можно отваривать. А по-моему, это отличный способ готовить это нежное розовое мясо. Оно получается необыкновенно сочным и ароматным».

На 4 порции

4 куска филейной части

молочного ягненка, примерно

по 140 г каждое, обработать

800 мл куриного бульона

несколько веточек тимьяна

1 лавровый лист

1 ст. л. горошин черного перца

1 ст. л. семян кориандра

300 г свежего горошка

(или замороженного, оттаявшего)

оливковое масло

2 ст. л. рубленого орегано, плюс

несколько листьев для украшения

морская соль и черный перец

оливковое масло extra virgin

• Положите куски мяса в кастрюлю с тяжелым дном, добавьте бульон, тимьян, лавровый лист, перец и семена кориандра. Доведите до кипения, сразу же убавьте огонь и готовьте на медленном огне 8 минут.

• Тем временем, если вы используете свежий горошек, бланшируйте его 2—3 минуты в кипящей подсоленной воде. Хорошенько слейте. Переложите бланшированный (или оттаявший) горошек в комбайн и прокрутите несколько секунд, чтобы слегка его измельчить.

• Переложите мясо из кастрюли на подогретую тарелку и оставьте на 10 минут.

• Выложите горошек в кастрюлю, щедро сбрызните оливковым маслом, добавьте рубленый орегано, соль и перец по вкусу. Прогрейте его на среднем огне, часто помешивая.

• Разложите горошек по подогретым тарелкам (через металлическое кольцо, если хотите получить форму ровного круга). Нарежьте мясо толстыми ломтиками и выложите поверх горошка. Посыпьте оставшимся орегано и сбрызните оливковым маслом extra virgin. Посыпьте морской солью и крупномолотым черным перцем и подавайте.



# хрустящий КРАМБЛ с крыжовником

«Терпкий зеленый крыжовник — идеальная основа для крамбла, особенно если посыпать его сладкой и хрустящей овсяной крошкой. Сами ягоды могут быть как сладкими, так и очень кислыми, так что перед приготовлением попробуйте их, чтобы подкорректировать количество сахара в рецепте».

На 4 порции

450 г крыжовника

примерно 75 г мелкого

сахарного песка

ПОСЫПКА:

175 г хрустящих овсяных хлопьев

или мюсли

1 ст. л. тростникового сахара

демерара

25 г слегка подсоленного сливочного

масла, нарезать

маленькими кубиками

**СОВЕТ**

У крыжовника довольно короткий сезон, но он хорошо переносит заморозку. Для этого десерта вполне подойдет и размороженный при комнатной температуре крыжовник. А при желании можно заменить его рубленым ревенем или смесью яблок и черной смородины или ежевики.

• Разогрейте духовку до 200 °C и поставьте в нее противень. Вымойте крыжовник, удалите хвостики и обсушите чистым чайным полотенцем.

• Высыпьте ягоды в кастрюлю и добавьте сахар. Поставьте на сильный огонь и держите, часто встряхивая кастрюлю, пока крыжовник не пустит сок. Разложите по 4-м порционным формочкам для запекания.

• Приготовьте посыпку: смешайте мюсли с сахаром, ровным слоем высыпьте на крыжовник и положите сверху по кусочку масла.

• Запекайте 10—15 минут, пока посыпка не зарумянится, а ягоды не закипят. Оставьте на 5—10 минут, чтобы десерт слегка остыл перед подачей.







*f*ast

# кремовые десерты

Банановый мусс с карамельным соусом  
Мусс из белого шоколада с вишней  
Шоколадная помадка  
Трайфл с летними ягодами  
Запеченная рикотта  
с карамелизованными персиками



# Банановый мусс с карамельным соусом

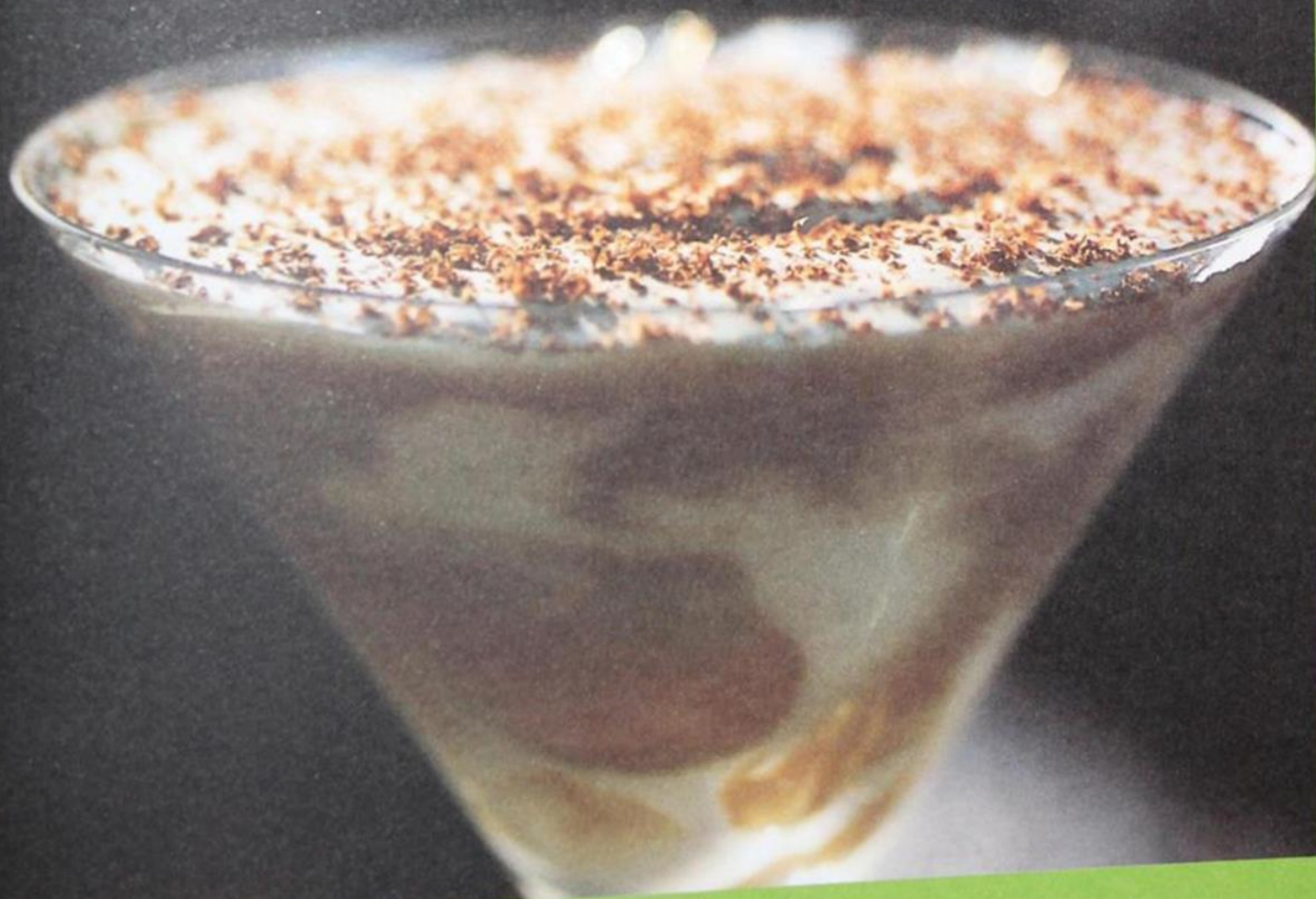
На 4 порции

100 г светло-коричневого сахара  
40 г несоленого сливочного масла  
550 мл сливок 40 % жирности,  
охлаждать  
4 крупных спелых банана,  
желательно подержать  
в морозилке 1—2 часа  
немного лимонного сока  
темный шоколад

• **Смешайте сахар,** масло и 150 мл сливок в каст-  
рюле. Поставьте на средний огонь и помешивайте, пока сахар  
не растворится, а масло не растает. Готовьте 1—2 минуты, часто  
помешивая. Снимите с огня и дайте соусу полностью остыть.

• **Оставшиеся сливки** вылейте в блендер. Очисти-  
те и порубите бананы. Добавьте их в блендер вместе с небольшим  
количеством лимонного сока. Перемелите до состояния густого  
крема.

• **Нанесите** немного карамельного соуса на стенки 4-х  
бокалов. Разложите по бокалам банановый мусс и полейте сверху  
оставшимся соусом. Слегка перемешайте мусс с соусом малень-  
кой чайной ложкой, чтобы получить эффект мраморных разводов.  
Сверху натрите немного темного шоколада и поставьте в холо-  
дильник до подачи.









# Мусс из белого шоколада с вишней

На 4 порции

**50 г мелкого сахарного песка**

**50 мл кирша или бренди**

**½ палочки корицы**

**100 г спелой вишни, удалить косточки**

**200 г белого шоколада**

**350 мл сливок 40 % жирности**

**темный шоколад**

• Положите сахар и корицу в маленькую кастрюльку, залейте киршем и 50 мл воды и поставьте на маленький огонь. Когда весь сахар растворится, доведите сироп до кипения. Засыпьте вишню и варите 3—4 минуты, пока ягоды не размягчатся, но еще будут держать форму. Дайте остыть.

• Порубите белый шоколад на маленькие кусочки и высыпьте в большую миску. Доведите  $\frac{1}{3}$  сливок почти до кипения и медленно залейте ими шоколад, постоянно помешивая. Продолжайте помешивать, пока шоколад полностью не растает. Дайте остыть.

• Взбейте оставшиеся сливки в густую пену и перемешайте их с остывшей шоколадной массой.

• Слейте вишню и сохраните 4 ягодки для украшения. Остальные разложите по 4-м бокалам и украсьте (можно с помощью кондитерского мешка) шоколадным муссом. Украсьте каждый бокал вишенкой и натрите сверху немного шоколада.



# Шоколадная помадка

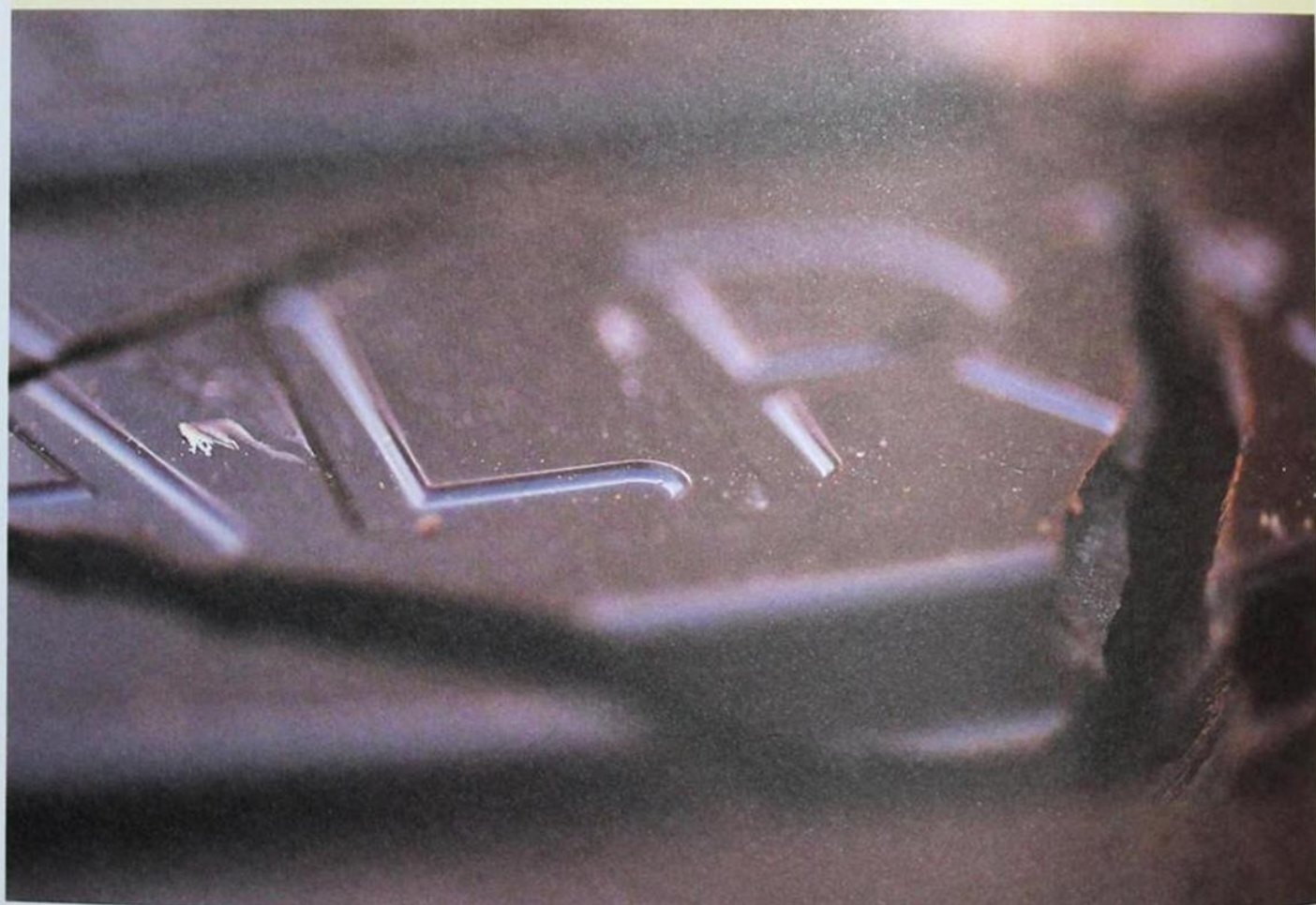
На 4 порции

50 г несоленого сливочного масла  
2 ч. л. какао-порошка  
50 г хорошего горького шоколада  
(минимум 70 % какао),  
разломать на кусочки  
1 крупное яйцо  
1 крупный яичный желток  
60 г мелкого сахарного песка  
2 ст. л. ликера Tia Maria  
50 г муки, просеять  
сметана или ванильное мороженое  
для подачи

• **Разогрейте духовку** до 160 °C. Смажьте сливочным маслом 4 формочки диаметром 7,5 см и щедро посыпьте какао-порошком. Растопите шоколад с маслом на водяной бане, затем снимите и тщательно перемешайте.

• **Взбейте миксером яйцо**, желток и сахар до получения густой светлой массы и смешайте с шоколадом. Добавьте ликер, а затем — муку.

• **Разложите смесь** по формочкам и запекайте 12 минут. Переверните помадки на подогретые тарелки и подавайте сразу же с ложкой сметаны или шариком ванильного мороженого.







## Трайфл с летними ягодами

На 4 порции

**200 г клубники, удалить хвостики  
и разрезать на 4 части**

**600 г смеси других ягод (например,  
черники, ежевики, малины)**

**3 ст. л. мелкого сахарного песка**

**100 г печенья «амаретти»**

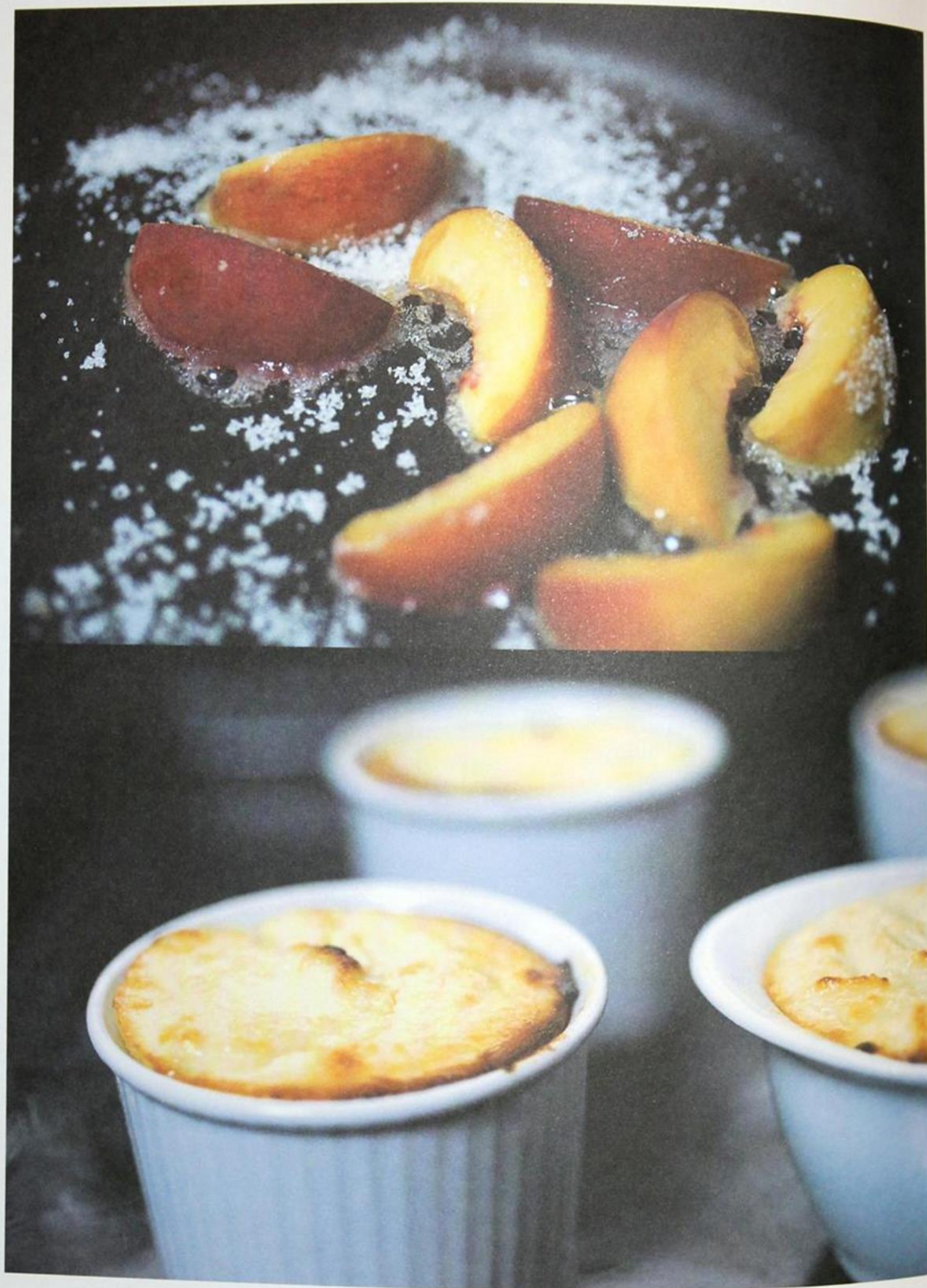
**600 мл хорошего готового ванильного  
заварного крема, охладить**

- **Положите ягоды** и сахар в кастрюлю с антипригарным покрытием и слегка подогрейте в течение нескольких минут, пока ягоды не начнут размягчаться. Переложите в миску и дайте полностью остыть. Зачерпните шумовкой 1 ложку ягод и отложите для украшения.

- **Положите печенье** в глубокую миску и слегка раскрошите его ручкой скалки. Отложите горсть крошек, а остальное высыпьте в большую стеклянную чашу (или разложите по порционным бокалам).

- **Выложите на печенье** половину заварного крема, а поверх крема — половину ягодной смеси. Чередуйте слои еще раз, а сверху украсьте крошками «амаретти» и оставшимися ягодами.







# Запеченная рикотта с карамелизованными персиками

На 4 порции

25 г сливочного масла

85 г сахарной пудры, плюс еще 2 ст. л.

500 г рикотты, слить

2 крупных яйца

мелко натертая цедра и сок 1 лимона

3—4 ст. л. мелкого сахарного песка

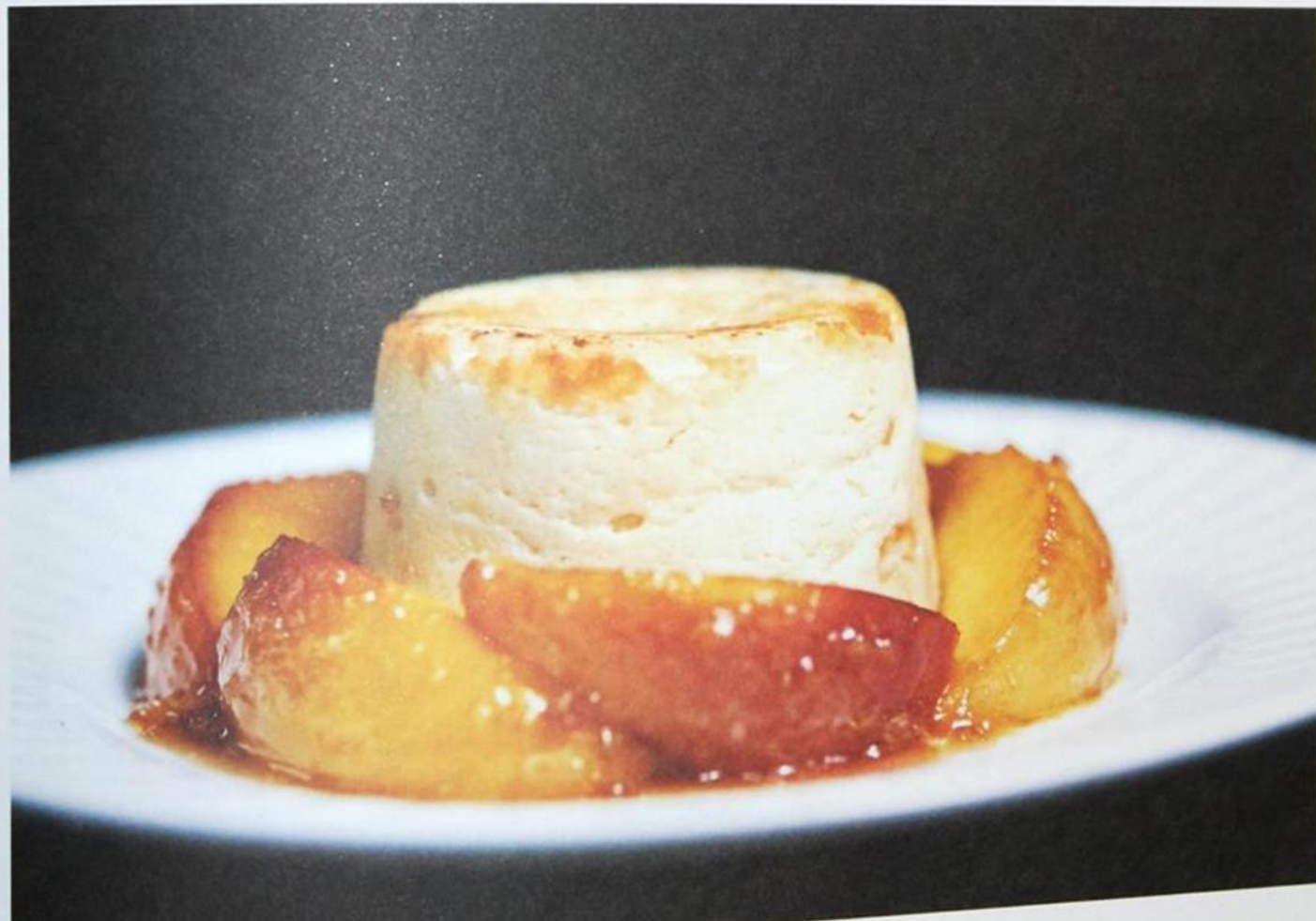
4 спелых персика, удалить косточки  
и нарезать дольками

• **Разогрейте духовку** до 200 °С. Щедро смажьте маслом дно и бортики 4-х формочек. Посыпьте их сахарной пудрой, покрутив формочки так, чтобы пудра легла ровным слоем.

• **Тщательно перемешайте** вилкой рикотту, яйца, лимонную цедру и сахарную пудру. Выложите в формочки и поставьте их на противень. Пеките 15—20 минут — смесь должна стать золотистой по краям и достаточно плотной в середине. Дайте остыть.

• **Обваляйте дольки персиков** в сахаре и обжарьте на сливочном масле, пока они не карамелизуются. Добавьте лимонный сок и потрясите сковороду, чтобы получившийся сироп не застыл. Снимите с огня.

• **Выложите** запеченную рикотту на тарелки, вокруг разместите карамелизованные персики и полейте их соком от жарки.





## Мой любимый инвентарь

Несколько функциональных кухонных инструментов могут существенно сэкономить вам время и силы. Самое основное — это набор острых ножей. Кроме того, совершенно необходимы:

**Погружной блендер** с несколькими скоростными режимами незаменим для приготовления нежных крем-супов, овощных и фруктовых пюре и смузи. Им же я пользуюсь для взбивания соусов прямо в кастрюле: удобно и посуды мыть меньше.

**Кухонная горелка** Отличная вещь для карамелизации десертов (например, крема-брюле). Такие горелки относительно недорого стоят, так что если у вас ее еще нет, сделайте себе подарок!



**Шинковка** поможет быстро и ровно нарезать овощи или фрукты. Деревянным и металлическим я предпочитаю японскую пластмассовую, с очень острым лезвием и безопасным держателем.

**Плоская терка с ручкой** Стоит дороже, чем обычная четырехсторонняя, но ее острые, как бритва, лезвия не затупятся долгие годы. Я использую ее для натирания цитрусовой цедры и массы других ингредиентов — от чеснока и имбиря до твердых сыров и шоколада.

**Кухонный комбайн** Удобен для измельчения овощей, приготовления хлебной крошки, теста, пасты карри и даже мясного фарша.



# Коктейль-party

{меню для особых случаев}

Мы любим приглашать друзей на бокал вина, и всякий раз перед их приходом мы начинаем суетиться на кухне, наскоро сооружая легкие закуски к шампанскому, коктейлю или вину. В этом меню все закуски неправдоподобно просты, даже элементарны, но они во сто крат эффектнее вазочек с солеными орешками или чипсами.  
На десятитерых.

## планирование меню

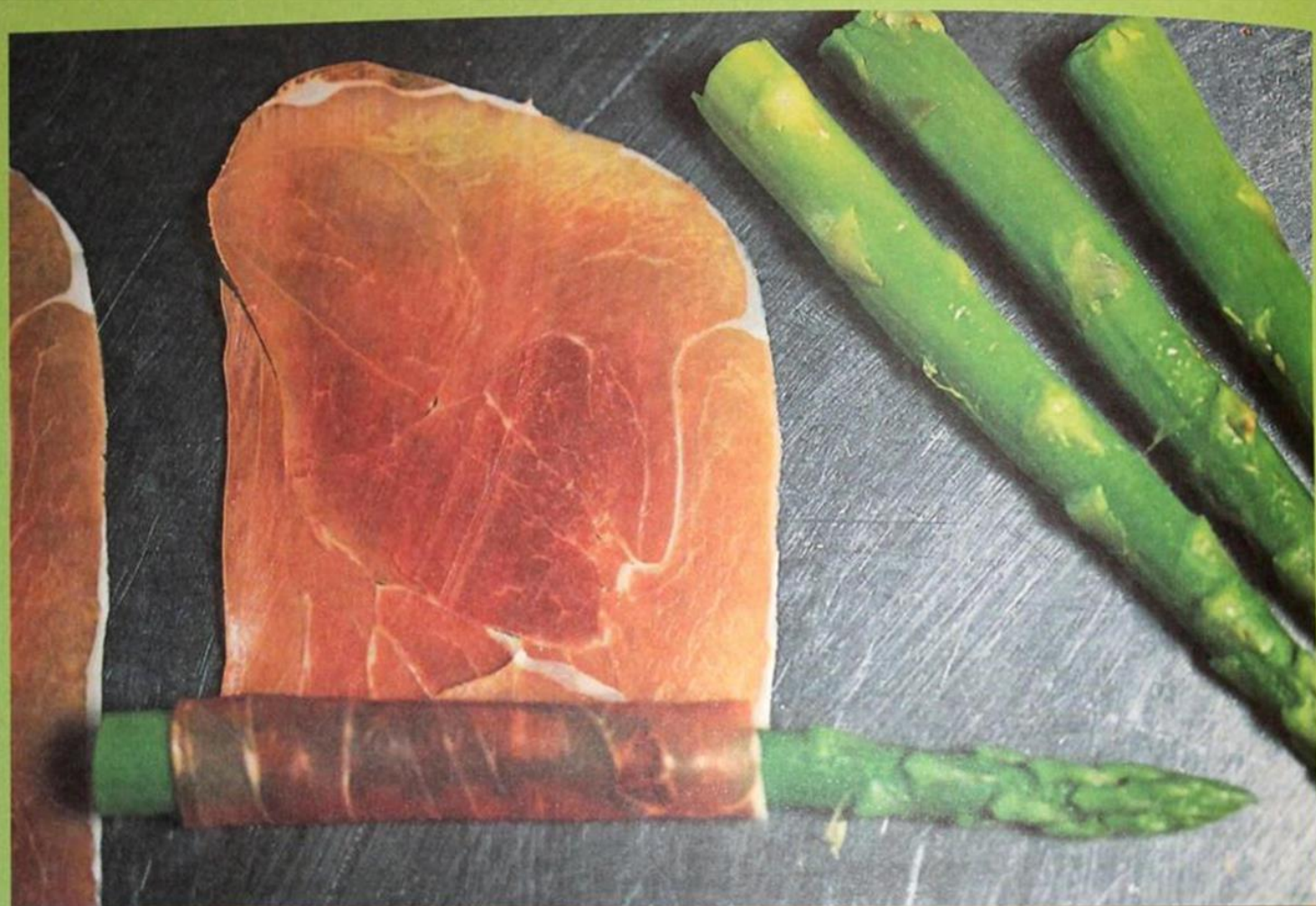
Хрустящая пармская ветчина со спаржей  
Шашлычки из помидорчиков черри и феты  
Маслины в анчоусах  
Ржаные хлебцы с копченой семгой  
и кремом из хрена  
Мятный мохито  
Чернично-гранатовый физ

- Припустите чернику и разберите гранат на зернышки.
- Бланшируйте и остудите спаржу и заверните ее в ветчину.
- Приготовьте шашлычки и заверните маслины в филе анчоусов.
- Приготовьте хлебцы с семгой и кремом из хрена.
- Приготовьте мохито.
- Обжарьте спаржу и держите ее в тепле.
- Приготовьте физ и подавайте напитки вместе с закусками.











## ХРУСТЯЩАЯ ПАРМСКАЯ ВЕТЧИНА СО СПАРЖЕЙ

«Эти рулетики из спаржи очень изысканны, но и детям они нравятся не меньше. Тана даже кладет их в детские коробочки с обедом».

На 10 порций

30 побегов спаржи, зачистить

морская соль и черный перец

15 ломтиков пармской ветчины

3—4 ст. л. оливкового масла

### • Бланшируйте спаржу

• в кипящей подсоленной воде 2—3 минуты, пока она не станет  
• ярко-зеленой и чуть мягкой. Слейте и обдайте холодной водой,  
• затем слейте еще раз и обсушите.

### • Разрежьте

каждый ломтик ветчины вдоль пополам и оберните каждый кусочек вокруг побега спаржи.

### • Обжарьте рулетики

на горячей сковороде с оливковым маслом 2—3 минуты, часто переворачивая, пока ветчина не станет хрустящей. Слегка приправьте молотым черным перцем и подавайте.

## ШАШЛЫЧКИ ИЗ ПОМИДОРЧИКОВ ЧЕРРИ И ФЕТЫ

«Готовить их так просто, что можно поручить это даже детям. Перед подачей можно слегка сбрызнуть шашлычки бальзамическим уксусом».

Нарежьте фету на кубики размером 2 см, а помидорчики разрежьте пополам. Нанижите на коктейльные палочки, положив кубик феты между двумя половинками помидора. С обоих концов наденьте по листику базилика и выложите шашлычки на блюдо.

Перед самой подачей слегка сбрызните их оливковым маслом extra virgin и посыпьте свежемолотым черным перцем.

• На 10 порций  
• 300 г феты  
• 30 помидорчиков черри  
• 30 маленьких листьев базилика  
• оливковое масло extra virgin  
• черный перец



# МАСЛИНЫ в АНЧОУСАХ

«Для этой закуски идеально использовать свежемаринованные охлажденные анчоусы. Но подойдут также и хорошие консервированные филе анчоусов в оливковом масле».

На 10 порций

30 маринованных анчоусов или филе  
анчоусов в оливковом масле  
30 маслин сорта каламата

• Заверните маслины в филе  
• анчоусов и скрепите их коктейльной палочкой. Разложите на  
• блюде.  
•

# РЖАННЫЕ ХЛЕБЦЫ с КОПЧЕНОЙ СЕМГОЙ и КРЕМОМ ИЗ ХРЕНА

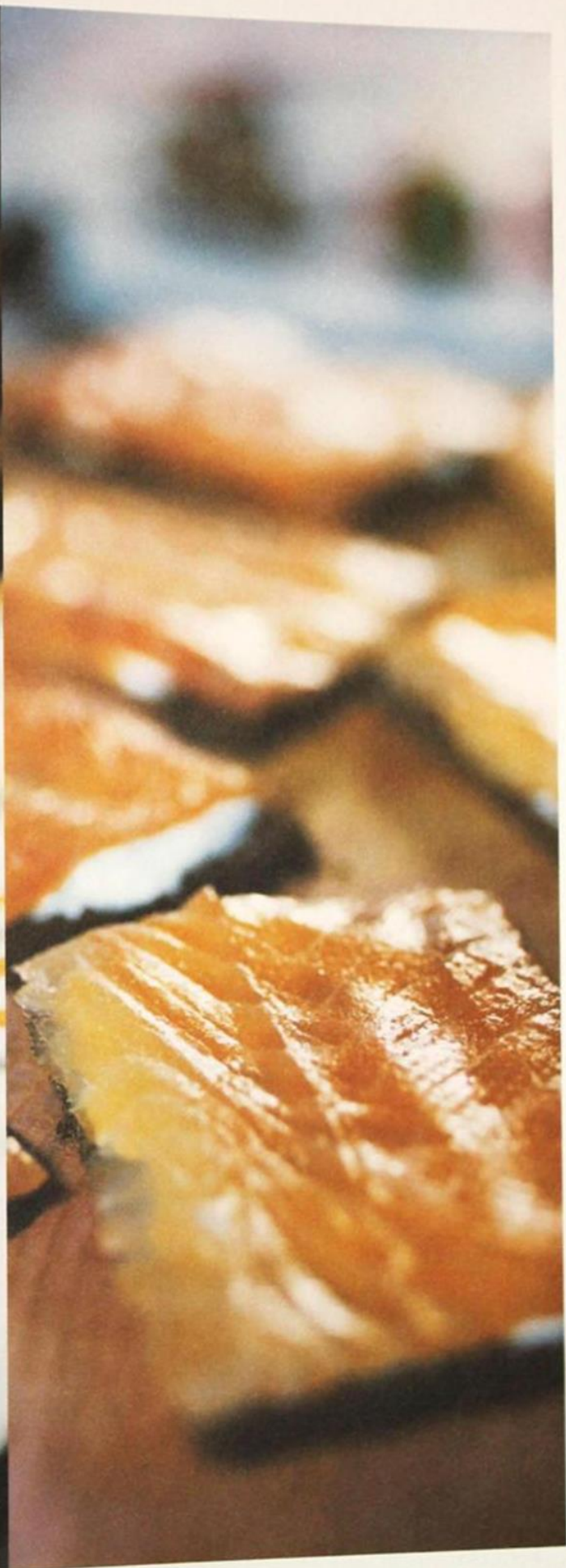
«Цельнозерновой ржаной хлеб (пумперникель), с его ореховым вкусом, прекрасно оттеняет пикантный вкус копченой семги и хрена. Эффект изумительный!»

На 10 порций

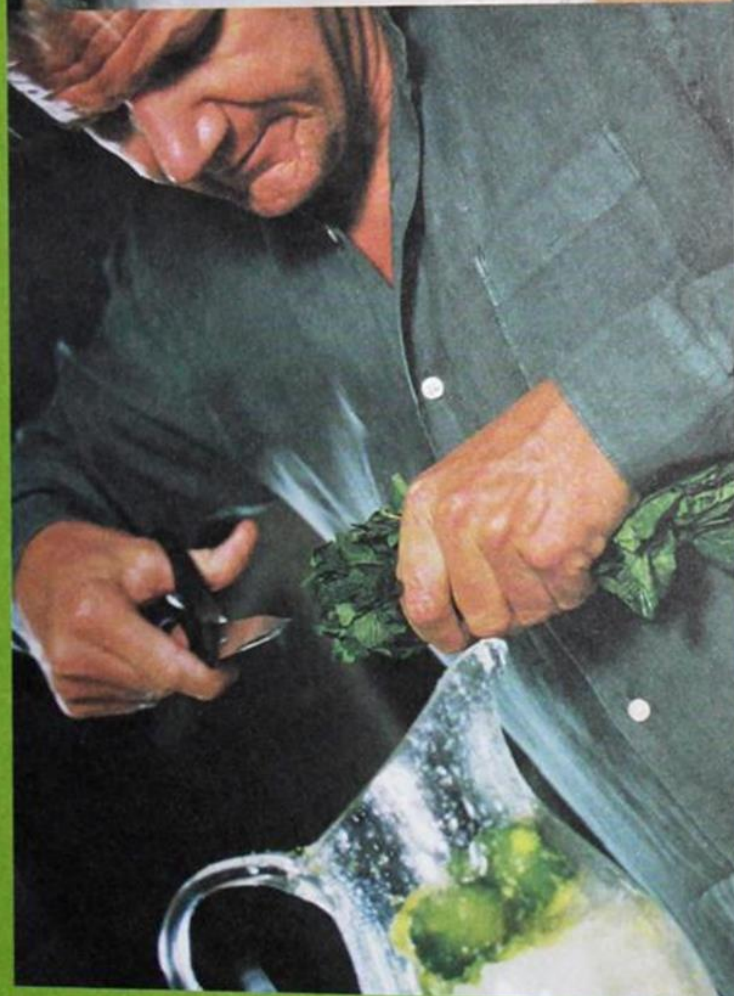
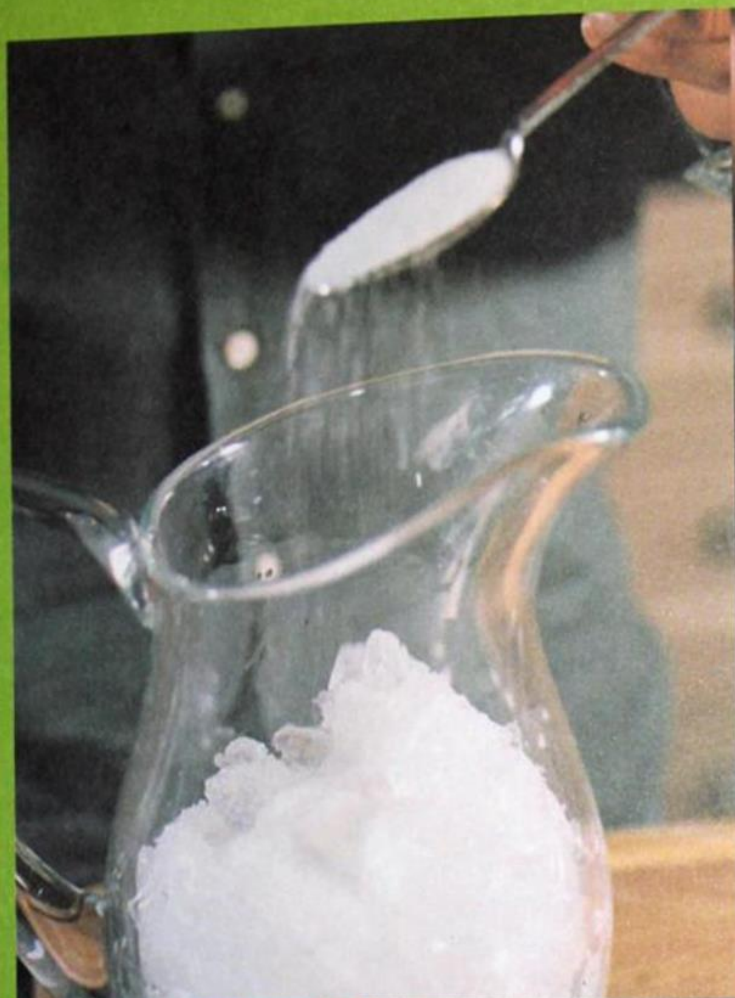
120 мл сметаны  
2—3 ст. л. пюре из хрена  
морская соль и черный перец  
10 тонких ломтиков пумперникеля,  
обжарить  
400 г ломтиков копченой семги

• Смешайте сметану с хреном  
• и приправьте солью и перцем по вкусу. Смажьте получившимся  
• кремом обжаренные хлебцы. Сверху выложите ломтики семги  
• и обрежьте края вровень с краями хлебцев. Нарежьте на ма-  
• ленькие кусочки и выложите на блюдо.  
•











# МЯТНЫЙ МОХИТО

«Этот напиток приятнее всего пить на пляже, но он отлично идет и дома. В моем исполнении мохито получается довольно крепким, но ведь содовой всегда можно налить побольше... или поменьше — кому как нравится».

На 10 порций  
колотый лед  
150 г мелкого сахарного песка  
6—8 лаймов, разрезать пополам  
1 большой пучок мяты  
250 мл белого или светлого рома  
примерно 500 мл содовой

Наполовину наполните

большой кувшин колотым льдом и посыпьте его сахаром.

Натрите туда же цедру одного лайма и выжмите сок из остальных.

Нарежьте в кувшин листья мя-

ты и ложкой слегка перемешайте со льдом.

Влейте ром и добавьте содовую по вкусу.

Хорошенько перемешайте, разлейте по охлажденным бокалам и подавайте.

## ЧЕРНИЧНО-ГРАНАТОВЫЙ ФИЗ

«Мне нравится этот фруктовый коктейль с шампанским (фото на с. 239). При желании, его можно смягчить, разбавив черничным и гранатовым соком. Выложите в каждый бокал чернику и зернышки граната, заполните на 1/3 соком и долейте до верха шампанским».

Хорошо разогрейте сковороду, всыпьте чернику с сахаром и плесните немного воды. Поставьте на средний огонь на 1 минуту, чтобы слегка размягчить ягоды. Высыпьте их на тарелку и дайте остыть. В это время аккуратно очистите гранат, освободив все зернышки от горькой пленки.

Положите в каждый из 10-ти бокалов для шампанского ложку черники и немного гранатовых зернышек. Залейте охлажденным шампанским и сразу же подавайте.

На 10 порций  
150 г черники  
2 ч. л. мелкого сахарного песка  
1 гранат  
1 бутылка шампанского,  
хорошо охладить



# ОСНОВЫ

Я ценю все, что помогает сэкономить время, но некоторые полуфабрикаты, вроде бульонных кубиков и готовых соусов, совершенно неприемлемы. Приготовление нескольких базовых составляющих потребует совсем немного сил и времени — но они действительно того стоят.

Яркий пример — это майонез. Ни один покупной майонез не сравнится с домашним ни по густоте, ни по вкусу. Кроме того, майонез промышленного производства всегда напичкан сахаром, консервантами и усилителями вкуса, что отнюдь не полезно для нашего организма.

Меня часто спрашивают, как добиться высокого ресторанного качества в домашних условиях. И я неизменно отвечаю: начинайте с основ. Используйте качественные бульоны и соусы — и вы уже на полпути к идеальному блюду. Если у вас есть час свободного времени, приготовьте бульон и заморозьте его небольшими порциями, чтобы он всегда был под рукой. Все рецепты этой главы просты и не займут много времени. А все приготовленное можно хранить в холодильнике и использовать в течение недели.

Куриный бульон • Рыбный бульон • Овощной бульон  
Классическая заправка «винегрет» • Майонез • Песто •  
Сладкий соус-дип с чили



## Куриный бульон

Примерно на 1,5 л

2 ст. л. оливкового масла  
1 морковь, очистить и порубить  
1 луковица, очистить и порубить  
2 стебля сельдерея, порубить  
1 стебель лука-порея,  
промыть и нарезать  
1 лавровый лист  
1 веточка тимьяна  
3 зубчика чеснока, очистить  
2 ст. л. томатного пюре  
2 ст. л. муки  
1 кг сырых куриных костей  
морская соль и черный перец

Разогрейте в большой кастрюле оливковое масло, добавьте овощи, травы и чеснок. Готовьте на среднем огне, периодически помешивая, пока овощи не подрумянятся. Добавьте томатное пюре и муку и готовьте еще 1 минуту. Положите в кастрюлю куриные кости и залейте все ингредиенты холодной водой. Слегка приправьте. Доведите до кипения и снимите с поверхности пену. Убавьте огонь и варите 1 час при слабом кипении.

Оставьте бульон на несколько минут, чтобы он слегка остыл, а затем процедите через мелкое сито. Дайте остыть. Держите в холодильнике и используйте в течение 5-ти дней или заморозьте небольшими порциями и храните до 3-х месяцев.

**Коричневый куриный бульон** Готовится он аналогично, но куриные кости перед варкой нужно обжарить в духовке при 200 °C в течение 20 минут. Такой бульон придаст блюду более насыщенный вкус.

## Рыбный бульон

Примерно на 1 л

2 ст. л. оливкового масла  
1 маленькая луковица,  
очистить и порубить  
½ стебля сельдерея, нарезать  
1 маленькая луковица  
фенхеля, порубить  
морская соль и черный перец  
1 кг белых рыбных костей  
и обрезков (или панцирей  
омаров и крабов)  
75 мл сухого белого вина

Разогрейте масло в кастрюле и добавьте лук, сельдерея, фенхель и немного соли и перца. Перемешивайте на среднем огне 3—4 минуты, пока овощи не начнут размягчаться, но еще не подрумянятся. Добавьте рыбные кости и обрезки и залейте холодной водой, так чтобы все ингредиенты были покрыты. Варите при слабом кипении 20 минут, затем снимите кастрюлю с огня и дайте остыть.

Процедите бульон через мелкое сито. Держите в холодильнике и используйте в течение 2-х дней или заморозьте небольшими порциями и храните до 3-х месяцев.



# Овощной бульон

Примерно на 1,5 л

3 луковицы, очистить и крупно порубить  
1 лук-порей, промыть и крупно порубить  
2 стебля сельдерея, крупно порубить  
6 морковок, очистить и крупно порубить  
1 головка чеснока, разрезать  
пополам по горизонтали  
1 ч. л. горошин белого перца  
1 лавровый лист  
по несколько веточек тимьяна,  
базилика, эстрагона, кориандра  
и петрушки, связать в букетик  
200 мл сухого белого вина  
морская соль и черный перец

Положите овощи, чеснок, горошины перца и лавровый лист в большую кастрюлю. Залейте примерно 2 л холодной воды так, чтобы все овощи были покрыты. Доведите до кипения, убавьте огонь и варите при слабом кипении 20 минут. Снимите кастрюлю с огня и добавьте букетик трав, вино, соль и перец. Перемешайте и дайте полностью остыть.

Если у вас есть время, оставьте бульон в холодильнике на ночь перед процеживанием. Затем пропустите его через мелкое сито. Бульон может храниться в холодильнике до 5 дней, а в замороженном виде — до 3-х месяцев.

# Классическая заправка «винегрет»

Примерно на 250 мл

100 мл оливкового масла  
extra virgin  
100 мл арахисового масла  
3 ст. л. белого винного уксуса  
1 неполная чайная ложка  
дижонской горчицы  
морская соль и черный перец

Соедините все ингредиенты и взбейте ручным блендером до однородного состояния.

Перелейте в чистую бутылку или банку с закручивающейся крышкой и плотно закройте. Храните в холодильнике или холодной кладовой не больше недели. Перед каждым использованием хорошенько встряхивайте.

# Майонез

Примерно на 300 мл

2 крупных яичных желтка  
1 ч. л. белого винного уксуса  
1 ч. л. английской  
или дижонской горчицы  
морская соль и белый перец  
300 мл арахисового масла

Положите желтки в чашу комбайна, добавьте уксус, горчицу и щепотку соли. Взбивайте несколько минут, до получения густой кремообразной массы. Не прекращая взбивать, медленно тонкой струйкой влейте масло, пока майонез не станет густым и однородным. Щедро приправьте солью и перцем.

Переложите майонез в банку, закройте и поставьте в холодильник. Используйте в течение 3-х дней.

**Примечание** Если майонез расслоится при добавлении масла, переложите его в банку, взбейте в комбайне еще один желток, немного горчицы, соли и перца. Прокрутите 1—2 минуты, а затем постепенно добавьте расслоившийся майонез. Он должен снова стать однородным.



# Песто

Примерно на 250 мл

50 г кедровых орешков

большой пучок базилика,

оборвать листья

3 зубчика чеснока, очистить

50 г свеженатертого пармезана

125 мл оливкового масла

морская соль и черный перец

Слегка обжарьте орешки в сухой сковороде на среднем огне, пересыпьте на тарелку и дайте остыть. Положите орешки, листики базилика, чеснок и пармезан в блендер или кухонный комбайн и перемелите в грубую пасту. Не выключая мотор, постепенно вливайте оливковое масло. За это время придется несколько раз прерваться, чтобы счистить соус со стенок чаши. Готовый соус приправьте солью и перцем по вкусу.

Переложите песто в банку, залейте тонким слоем оливкового масла и закройте крышкой. Соус простоит в холодильнике неделю. После каждого использования доливайте немного масла.

# Сладкий соус-дип с чили

На 200—250 мл

100 г мелкого сахарного песка

5 зубчиков чеснока, очистить

кусочек свежего имбиря

длиной 5 см, очистить

и крупно порубить

5—6 длинных красных

перчиков чили, удалить

семена и крупно порубить

маленькая горсть

листьев кориандра

сок 2-х крупных лаймов

2 ст. л. светлого соевого соуса

2 ст. л. тайского рыбного соуса

Засыпьте сахар в маленькую кастрюльку и добавьте примерно 100 мл воды. Перемешивайте на медленном огне до растворения сахара, затем доведите до кипения и варите 5—8 минут, пока сироп не уварится и не загустеет. Тем временем крупно перемелите в комбайне чеснок, имбирь, чили и кориандр с соком лайма

Когда сахарный сироп станет светло-золотистым, осторожно добавьте пряную пасту. Не наклоняйтесь над кастрюлей: сироп может брызнуть. Добавьте соевый и рыбный соусы, доведите до кипения и сразу же снимите кастрюлю с огня. Дайте полностью остыть. Перелейте соус в чистую банку и поставьте в холодильник. Используйте в течение недели.



# АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

## авокадо

- суп из авокадо и огурца, 179
- тосты с авокадо, раками и майонезом, 79
- фахитас из говядины со сметаной и гуакамоле, 119

## айвовое желе

- манчего и айвовое желе на хлебе с маслинами, 150
- амаретти крем, печеные нектарины 183

## «амаретти», печенье

- трайфл с летними ягодами, 233

## ананас на гриле с мятой и жареным кокосом, 198

## антипаста, 46—51

## анчоус(-ы)

- лингвини с помидорами, маслинами и каперсами, 124
- маслины в анчоусах, 242
- спагетти с анчоусами, чесноком и петрушкой, 123
- утинные яйца-пашот с анчоусными «палочками», 94

## апельсин(-ы)

- ароматные апельсиновые дольки, 45
- креветки с текилой и апельсином, 142

## артишоки с лимонно-травяной заправкой, 50

## базилик

- гратен из перцев с фетой и базиликом, 155
- песто, 249
- шашлычки из помидорчиков черри и феты, 241

## баклажан(-ы)

- запеченная курица с рагу из баклажанов, помидоров и цуккини, 133
- на решетке с тахинной заправкой, 41
- рататуй, 161
- сицилийская капоната, 31
- Тайское карри из омара, 210
- телячьи эскалопы с обжаренными овощами, 191

## бамбука, побеги

- Тайское карри из омара, 210

## банан(-ы)

- банановый мусс с карамельным соусом, 229

## карамельный банана сплит, 166

## баранина, см. ягнятина

## бекон

- камбала с капустой и беконом в сливках, 174
- омлет с беконом, горошком и козьим сыром, 93

## белый шоколад, мусс с вишней, 231

## блендер, 236

## бобы

- кускус с кормовыми бобами, горошком и панчеттой, 201

## болтунья-яичница с крабовым мясом и шнитт-луком, 95

## брезаола с руколой и пармезаном, 49

## брокколи

- гратен из брокколи и цветной капусты, 203
- китайская капуста с грибами шиитаке, 210

## брускетта с помидорами и пармской ветчиной, 49

## булгур ореховый с травами 156

## бульон(-ы)

- коричневый куриный, 247
- куриный, 247
- овощной, 248
- рыбный, 247

## бэйглы с пастрами и сливочным сыром, 111

## вегетарианские блюда, 154—161

## ветчина

- брускетта с помидорами и пармской ветчиной, 49
- иберийский хамон с чесноком и нут, 153
- суп из горошка с мятой и пармской ветчиной, 17
- фокачча с дыней, моццареллой и хамоном pata negra, 81
- хрустящая пармская ветчина со спаржей, 241

## винегрет, соус классический, 248

## вино

- инжир и ежевика, припущенные в красном вине, 219

## летние ягоды

- с густыми сливками, 107
- мидии с ароматным кокосовым соусом, 137
- чернично-гранатовый физ, 245
- ягодный суп с шампанским, 221

## вишня

- вишня с миндалем и мятой, 218
- мусс из белого шоколада с вишней, 231

## водка

- устрицы в стопках, 140

## водяной кресс

- морская форель с фенхелем и водяным крессом, 173
- салат из жареной курицы, 113

## гарниры, 200—205

## говядина

- брезаола с руколой и пармезаном, 49
- риб-ай стейки с мини-репой в портвейне, 190
- фахитас из говядины со сметаной и гуакамоле, 119

## горелка кухонная, 236

## горох

- кускус с кормовыми бобами, горошком и панчеттой, 201
- молочный ягненок с пюре из горошка, 225
- омлет с беконом, горошком и козьим сыром, 93
- пюре из зеленого горошка, 89
- суп из горошка с мятой и пармской ветчиной, 17

## горчицы семена, шпинат, 197

## гранат

- чернично-гранатовый физ, 245

## гратен

- из брокколи и цветной капусты, 203
- из перцев с фетой и базиликом, 155

## гребешки

- обжаренные морские гребешки с кукурузной сальсой, 33

## гремолата, жареные сардины, 73

## греники с малиной и рикоттой, 215

## грецкий орех

- ароматные апельсиновые дольки, 45



итальянский листовой салат  
с ореховой заправкой, 66

грибы

китайская капуста с грибами  
шиитаке, 210

паста с панчеттой, луком-пореем  
и грибами, 127

свинные отбивные  
с пикантным соусом, 57

тосты с грибами и луком, 33

гриль, мясо, 185

груши (японские)

салат «ям пак», 209

груши, пряные яблоки, 58

гуакамоле, фахитас из говядины  
со сметаной, 119

десерты

кремовые, 228—235

фруктовые, 214—221

детское меню, 162—167

дыня

дынный салат с мятой, фетой  
и фенхелем, 65

с текилой и лаймом, 120

фокачча с дыней, моцареллой  
и хамоном pata negra, 81

холодный дынный суп с гарниром  
из крабов, 20

ежевика

инжир и ежевика, припущенные  
в красном вине, 219

ягодный суп с шампанским, 221

жареная картошка, 89

жареное мясо, 185

закуски, 30—37

заправки

лимонно-травяная, 50

ореховая, 66

тахинная, 41

зеленая фасоль, салат из красного  
лука, пекорино, 104

зеленый лук

картофельное пюре с луком, 165

пряный жареный рис с зеленым  
луком, 205

индийское меню, 194—199

инжир

инжир и ежевика, припущенные  
в красном вине, 219

с бальзамическим уксусом  
и рокфором, 47

итальянский листовой салат  
с ореховой заправкой, 66

итальянское меню, 70—77

йогурт

овощное карри, 159

палтус в специях «Тандури»  
с огурцами, 169

черника с медом, йогуртом  
и миндалем, 26

кальмары с маслинами, 153

камбала с капустой и беконом  
в сливках, 174

каперсы

лингвини с помидорами, маслинами  
и каперсами, 124

морской язык с майонезом  
и каперсами, 172

телячьи отбивные, 74

капоната, сицилийская, 31

капуста

камбала с капустой и беконом  
в сливках, 174

карамбола

салат «ям пак», 209

карамель

банановый мусс с карамельным  
соусом, 229

запеченная рикотта с карамели-  
зованными персиками, 235

карамельный банана сплит, 166

тосты с грибами и  
карамельизованным луком, 33

карамельный соус,  
банановый мусс, 229

карри

маринованная селедка с кремом  
карри, 36

овощное карри, 159

палтус в специях «Тандури»  
с огурцами, 169

соль с карри, 60

Тайское карри из омара, 210

картофель

жареная картошка, 89

обжаренный картофель в специях  
«панч фора», 204

пюре с луком, 165

суп из лука-порая, картофеля  
и копченой пикши, 15

кедровые орешки

песто, 249

китайская капуста  
с грибами шиитаке, 210

клубника

летние ягоды с густыми  
сливками, 107

песочное печенье с клубникой, 90

трайфл с летними ягодами, 233

козий сыр

омлет с беконом, горошком и козым  
сыром, 93

пенне с фасолью и козым сыром, 127

салат из свеклы с козым сыром  
и яблоком, 65

кокос(-ы)

ананас на гриле с мятой и жареным  
кокосом, 198

кокосовое молоко

мидии с ароматным кокосовым  
соусом, 137

Тайское карри из омара, 210

коктейль-party, 238—245

колбаски

салат из фузилли с маслинами  
и острыми сосисками, 113

жаренные чоризо с петрушкой, 149

колбаски с фасолью, 115

суп из восковой фасоли,  
чоризо и красного лука, 19

кольраби

перепелки с кольраби и ореховой  
тыквой, 187

копченая макрель

салат из рисовой лапши с копченой  
макрелью, 114

копченая пикша

суп из лука-порая, картофеля  
и копченой пикши, 15

копченая семга

ржаной хлеб с копченой семгой  
и сливочным сыром, 83

ржаные хлебцы с копченой семгой  
и кремом из хрена, 242

копченая утка, свекольный суп, 21

копченая форель

папарделле с копченой форелью  
и помидорами, 124

коричневый куриный бульон, 247

кофе

простой тирамису, 77

краб

крабовые спринг-роллы, 139

холодный дынный суп с гарниром  
из крабов, 20

яичница-болтунья с крабовым мясом  
и шнитт-луком, 95

кранбл, хрустящий  
с крыжовником, 226



красная смородина  
ягодный суп с шампанским, 221  
креветки  
креветки с текилой и апельсином, 142  
обжаренные креветки с зеленым перцем, 149  
плов с креветками, 197  
кремовые десерты, 228—235  
кровяная колбаса, теплый салат с перепелиными яйцами, 99  
крыжовник, хрустящий крамбл, 226  
кукурузная сальса, морские гребешки, 33  
курица  
запеченная курица с рагу из баклажанов, помидоров и цуккини, 133  
коричневый куриный бульон, 247  
куриный бульон, 247  
курица с лимоном, 164  
салат из жареной курицы, 113  
кускус с кормовыми бобами, горошком и панчеттой, 201  
кухонный комбайн, 237

#### лайм(-ы)

дыня с текилой и лаймом, 120  
мятный мохито, 245  
сладкий соус-дип с чили, 249  
легко и полезно, 22—27  
летнее меню, 176—183  
летние ягоды с густыми сливками, 107  
летние ягоды, трайфл, 233  
лещ с соусом чермула, 42  
ликеры, 13

#### лимон(-ы)

артишоки с лимонно-травяной заправкой, 50  
курица с лимоном, 164  
освежающий лимонад, 107  
севиче из семги, 35  
лингвини с помидорами, маслинами и каперсами, 124  
личи с мятным сахаром, 213  
лук  
салат из зеленой фасоли, красного лука и пекорино, 104  
солнечник со сладким луком и листовой капустой, 171  
суп из восковой фасоли, чоризо и красного лука, 19

#### лук-порей

паста с панчеттой, луком-пореем и грибами, 127  
суп из лука-порея, картофеля и копченой пикши, 15

#### майонез, 248

морской язык с майонезом и каперсами, 172  
тосты с авокадо, раками и майонезом, 79  
макрель  
салат из рисовой лапши с копченой макрелью, 114

#### малина

грени с малиной и рикоттой, 215  
ягодный суп с шампанским, 221

#### манго

манговый фул, 217  
салат «ям пак», 209

#### мандарин(-ы)

салат из сладкого картофеля с фризе и мандаринами, 69  
манчего, сыр и айвовое желе на хлебе с маслинами, 150  
марокканское меню, 38—45

#### маскарпоне

грени с малиной и рикоттой, 215  
инжир и ежевика, припущенные в красном вине, 219  
печеные нектарины с кремом амаретти, 183  
простой тирамису, 77

#### масла, ароматизированные, 60

#### маслины

салат из фузилли с маслинами и острыми сосисками, 113  
кальмары с маслинами, 153  
лингвини с помидорами, маслинами и каперсами, 124  
маслины в анчоусах, 242  
семга со средиземноморским ароматом, 180  
сицилийская капоната, 31

#### масло

с добавками, 61  
чесочно-травяное масло, 188

#### мед

ароматные апельсиновые дольки, 45  
черника с медом, йогуртом и миндалем, 26  
мексиканское меню, 116—121  
мидии с ароматным кокосовым соусом, 137

#### миндаль

вишня с миндалем и мятой, 218  
черника с медом, йогуртом и миндалем, 26

#### минестроне, быстрый, 156

#### морепродукты, 136—144

см. также гребешки, креветки и т. д.  
мороженое  
карамельный банана сплит, 166

морская форель с фенхелем и водяным крессом, 173

#### морской лещ

черный лещ с соусом чермула, 42  
морской язык с майонезом и каперсами, 172

#### мохито, мятный, 245

#### моцарелла маринованная, 50

#### мусс

банановый мусс с карамельным соусом, 229  
мусс из белого шоколада с вишней, 231

#### мясо, 184—195

пять быстрых способов приготовить, 184—185  
см. также говядина, свинина и т. д.

#### мята

ананас на гриле с мятой и жареным кокосом, 198  
вишня с миндалем и мятой, 218  
дынный салат с мятой, фетой и фенхелем, 65  
личи с мятным сахаром, 213  
мятный мохито, 245  
суп из горошка с мятой и пармской ветчиной, 17

#### напитки

мятный мохито, 245  
освежающий лимонад, 107  
чернично-гранатовый физ, 245  
нектарин(-ы)

печеные нектарины с кремом амаретти, 183  
ягодный чизкейк, 134

#### нож(-и), 52

нут, иберийский хамон с чесноком, 153

#### обед, 110—115, 222—227

#### овощи

быстрый минестроне, 156  
горячие панини с овощами, 81  
овощи в воке, 203  
овощное карри, 159  
овощной бульон, 248  
рататуй, 161

телячьи эскалопы с обжаренными овощами, 191

см. также горох, томаты и т. д.

#### овсяные хлопья

хрустящий крамбл с крыжовником, 226

#### огурец

палтус в специях «Тандури» с огурцами, 169



суп из авокадо и огурца, 179  
 оленина с кисло-сладким перцем, 192  
 омар  
 самый простой омар термидор, 141  
 Тайское карри из омара, 210  
 омлет с беконом, горошком и козым сыром, 93  
 ореховая тыква,  
 перепелки с кольраби, 187  
 ореховый булгур с травами, 156  
 острые сосиски  
 салат из фузилли с маслинами и острыми сосисками, 113  
  
 pata negra, фокачча с дыней, моццареллой и хамоном, 81  
 палтус в специях «Тандури» с огурцами, 169  
 панини с овощами, 81  
 панчетта  
 кускус с кормовыми бобами, горошком и панчеттой, 201  
 паста с панчеттой, луком-пореем и грибами, 127  
 «панч фора», обжаренный картофель в специях, 204  
 пармская ветчина  
 брускетта с помидорами и пармской ветчиной, 49  
 суп из горошка с мятой и пармской ветчиной, 17  
 хрустящая пармская ветчина со спаржей, 241  
 паста  
 салат из фузилли с маслинами и острыми сосисками, 113  
 лингвини с помидорами, маслинами и каперсами, 124  
 папарделле с копченой форелью и помидорами, 124  
 паста с панчеттой, луком-пореем и грибами, 127  
 пенне с фасолью и козым сыром, 127  
 спагетти с анчоусами, чесноком и петрушкой, 123  
 пенне с фасолью и козым сыром, 127  
 перепелиное яйцо  
 теплый салат из кровяной колбасы с перепелиными яйцами, 99  
 перепелки с кольраби и ореховой тыквой, 187  
 перец  
 гратен из перцев, с фетой и базиликом 155  
 свиные отбивные с пикантным соусом, 57

оленина  
 с кисло-сладким перцем, 192  
 рататуй, 161  
 телячьи эскалопы с обжаренными овощами, 191  
 фахитас из говядины со сметаной и гуакамоле, 119  
 перец горошком, 60  
 стейки из ягнятины с перцем, 104  
 обжаренные креветки с зеленым перцем, 149  
 персик(-и)  
 запеченная рикотта с карамелизованными персиками, 235  
 песочное печенье с клубникой, 90  
 песто, 249  
 пирог с помидорами и песто, 103  
 петрушка, 123  
 жареные чоризо с петрушкой, 149  
 спагетти с анчоусами, чесноком и петрушкой, 123  
 пикник, 100—107  
 пирог с помидорами и песто, 103  
 плов с креветками, 197  
 по-деревенски, 54—59  
 портвейн, риб-ай стейки с мини-репой, 190  
 пюре из зеленого горошка, 89  
 пюре картофельное с луком, 165  
  
 радиччио  
 итальянский листовой салат с ореховой заправкой, 66  
 раки, тосты с авокадо и майонезом, 79  
 рататуй, 161  
 репа  
 риб-ай стейки с мини-репой в портвейне, 190  
 ржаные хлебцы с копченой семгой и кремом из хрена, 242  
 рикотта  
 гренки с малиной и рикоттой, 215  
 запеченная рикотта с карамелизованными персиками, 235  
 рис  
 плов с креветками, 197  
 пряный жареный рис с зеленым луком, 205  
 рисовая лапша  
 папарделле с копченой форелью и помидорами, 124  
 салат из рисовой лапши с копченой макрелью, 114  
 рокфор, сыр  
 инжир с бальзамическим уксусом и рокфором, 47

салат из обжаренной спаржи и шпината, 63  
 рольмопс  
 маринованная селедка с кремом карри, 36  
 ром  
 мятный мохито, 245  
 рукола  
 брезаола с руколой и пармезаном, 49  
 итальянский листовой салат с ореховой заправкой, 66  
 ручная терка, 237  
 рыба, 168—175  
 рыбный бульон, 247  
 рыба в панировке на сковороде, 88  
 см. также семга, форель и т. д.  
  
 салаты, 62—69  
 дынный салат с мятой, фетой и фенхелем, 65  
 из жареной курицы, 113  
 из зеленой фасоли, красного лука и пекорино, 104  
 из обжаренной спаржи и шпината, 63  
 из помидоров, 180  
 из рисовой лапши с копченой макрелью, 114  
 из свеклы с козым сыром и яблоком, 65  
 из сладкого картофеля с фризе и мандаринами, 69  
 из фузилли с маслинами и острыми сосисками, 113  
 итальянский листовой салат с ореховой заправкой, 66  
 теплый салат из кровяной колбасы с перепелиными яйцами, 99  
 «ям пак», 209  
 сальса кукурузная, 33  
 сардины  
 жареные сардины с гремолой, 73  
 свежие продукты, 12  
 свекла  
 салат из свеклы с козым сыром и яблоком, 65  
 свекольный суп с копченой уткой, 21  
 свинина  
 свиные отбивные с пикантным соусом, 57  
 семга  
 севиче из семги, 35  
 сельдь  
 маринованная селедка с кремом карри, 36  
 семга  
 севиче из семги, 35



семга с ароматом  
средиземноморья, 180  
сицилийская капоната, 31  
сладкий картофель  
салат из сладкого картофеля  
с фризе и мандаринами, 69  
сладкий соус чили, 249  
сметана  
гротен из брокколи и цветной  
капусты, 203  
песочное печенье с клубникой, 90  
ржаные хлебцы с копченой семгой  
и кремом из хрена, 242  
телячки отбивные, 74  
солнечник со сладким луком  
и листовой капустой, 171  
соль с карри, 60  
соусы  
сладкий чили, 249  
шоколадный, 166  
спаржа  
салат из обжаренной спаржи  
и шпината, 63  
хрустящая пармская ветчина  
со спаржей, 241  
специи, 13  
пряный жареный рис с зеленым  
луком, 205  
спринг-роллы крабовые, 139  
суп(-ы), 14—21  
быстрый минестроне, 156  
из авокадо и огурца, 179  
из восковой фасоли, чоризо  
и красного лука, 19  
из горошка с мятой и пармской  
ветчиной, 17  
из лука-порея, картофеля и копченой  
пикши, 15  
свекольный суп с копченой уткой, 21  
холодный дынный суп с гарниром из  
крабов, 20  
ягодный суп с шампанским, 221  
сыр  
брезаола с руколой и пармезаном, 49  
бублики с пастроми и сливочным  
сыром, 111  
гротен из брокколи и цветной  
капусты, 203  
гротен из перцев с фетой  
и базиликом, 155  
дынный салат с мятой, фетой  
и фенхелем, 65  
инжир с бальзамическим уксусом  
и рокфором, 47  
маринованная моцарелла, 50  
омлет с беконом, горошком и козьим  
сыром, 93

пенне с фасолью  
и козьим сыром, 127  
песто, 249  
ржаной хлеб с копченой семгой  
и сливочным сыром, 83  
салат из зеленой фасоли, красного  
лука и пекорино, 104  
салат из обжаренной спаржи  
и шпината, 63  
салат из свеклы с козьим сыром  
и яблоком, 65  
сыр манчего и айвовое желе  
на хлебе с маслинами, 150  
фокачча с дыней, моцареллой  
и хамоном *pata negra*, 81  
шашлычки из помидорчиков черри  
и феты, 241  
сырный крем  
бублики с пастроми и сливочным  
сыром, 111  
ванильный сырный крем, 134  
греники с малиной и рикоттой, 215  
запеченная рикотта с карамелизо-  
ванными персиками, 235  
инжир и ежевика, припущенные  
в красном вине, 219  
печенье нектарины с кремом  
амаретти, 183  
простой тирамису, 77  
ржаной хлеб с копченой семгой  
и сливочным сыром, 83  
сэндвичи, 78—83  
горячие панини с овощами, 81  
открытый сэндвич со свежим  
тунцом, 82  
ржаной хлеб с копченой семгой  
и сливочным сыром, 83  
тосты с авокадо, раками  
и майонезом, 79  
фокачча с дыней, моцареллой  
и хамоном *pata negra*, 81  
Тайское карри из омара, 210  
тайское меню, 206—213  
«Тандури», палтус в специях  
с огурцами, 169  
тапас, 146—153  
тахинная заправка, баклажаны  
на решетке, 41  
текила  
дыня с текилой и лаймом, 120  
креветки с текилой и апельсином, 142  
телятина  
телячки отбивные, 74  
телячки эскалопы с обжаренными  
овощами, 191

терка, 237  
тигровые креветки  
креветки с текилой и апельсином, 142  
плов с креветками, 197  
тирамису, простой, 77  
томат(-ы)  
брускетта с помидорами и пармской  
ветчиной, 49  
жареный хек с томатной  
приправой, 25  
запеченная курица с рагу из бакла-  
жанов, помидоров и цуккини, 133  
колбаски с фасолью, 115  
лингвини с помидорами, маслинами  
и каперсами, 124  
обжаренные морские гребешки  
с кукурузной сальсой, 33  
папарделле с копченой форелью  
и помидорами, 124  
пирог с помидорами и песто, 103  
рататуй, 161  
салат из помидоров, 180  
свинные отбивные  
с пикантным соусом, 57  
шашлычки из помидорчиков  
черри и феты, 241  
тортилья  
фахитас из говядины со сметаной  
и гуакамоле, 119  
тосты  
с авокадо, раками и майонезом, 79  
с грибами и карамелизованным  
луком, 33  
яичница-болтунья с крабовым мясом  
и шнитт-луком, 95  
травы, 13  
ореховый булгур с травами, 156  
отбивные из баранины с чесночно-  
травяным маслом, 188  
хлебные крошки с травами, 61  
см. также базилик, мята и т. д.  
трайфл с летними ягодами, 233  
тунец  
открытый сэндвич со свежим  
тунцом, 82  
тыква  
перепелки с кольраби и ореховой  
тыквой, 187  
устрицы в стопках, 140  
утварь кухонная, 236—237  
утиные яйца-пашот с анчоусными  
«палочками», 94  
утка  
свекольный суп с копченой уткой, 21



- фасоль  
 восковая фасоль, суп из чоризо, красного лука, 19  
 пенне с фасолью и козым сыром, 127  
 фасоль, колбаски, 115  
 фахитас из говядины со сметаной и гуакамоле, 119  
 фенхель  
 дынный салат с мятой, фетой и фенхелем, 65  
 морская форель с фенхелем и водяным крессом, 173  
 фета, сыр  
 гратен из перцев с фетой и базиликом, 155  
 дынный салат с мятой, фетой и фенхелем, 65  
 шашлычки из помидорчиков черри и феты, 241  
 фокача с дыней, моцареллой и хамоном *pata negra*, 81  
 форель  
 папарделле с копченой форелью и помидорами, 124  
 фризе  
 салат из сладкого картофеля с фризе и мандаринами, 69  
 фрукты, 214—221  
 летние ягоды с густыми сливками, 107  
 трайфл с летними ягодами, 233  
 ягодный суп с шампанским, 221 *см. также* бананы, черника и т. д.  
 фузилли  
 салат из фузилли с маслинами и острыми сосисками, 113  
 фул манговый, 217  
 фундук  
 гратен из брокколи и цветной капусты, 203  
 хек  
 жареный хек с томатной приправой, 25  
 хлеб  
 брускетта с помидорами и пармской ветчиной, 49  
 гренки с малиной и рикоттой, 215  
 ржаные хлебцы с копченой семгой и кремом из хрена, 242  
 сыр манчего и айвовое желе на хлебе с маслинами, 150  
 тосты с грибами и карамелизованным луком, 33  
 утиные яйца-пашот с анчоусными «палочками», 94  
 хлебные крошки с травами, 61 *см. также* сэндвичи  
 хрен  
 иберийский хамон с чесноком и нут, 153  
 ржаные хлебцы с копченой семгой и кремом из хрена, 242  
 цветная капуста  
 гратен из брокколи и цветной капусты, 203  
 цикорий  
 итальянский листовой салат с ореховой заправкой, 66  
 цуккини  
 запеченная курица с рагу из баклажанов, помидоров и цуккини, 133  
 рататут, 161  
 черри помидоры,  
 шашлычки из феты, 241  
 чермула, черный лец с соусом, 42  
 черника  
 с медом, йогуртом и миндалем, 26  
 чернично-гранатовый физ, 245  
 ягодный суп с шампанским, 221  
 ягодный чизкейк, 134  
 черный лец с соусом чермула, 42  
 чеснок, 60  
 иберийский хамон с чесноком и нут, 153  
 отбивные из баранины с чесночно-травяным маслом, 188  
 семга с ароматом средиземноморья, 180  
 спагетти с анчоусами, чесноком и петрушкой, 123  
 телячьи отбивные, 74  
 чизкейк, ягодный, 134  
 чили  
 свиные отбивные с пикантным соусом, 57  
 сладкий соус-дип с чили, 249  
 чоризо  
 жареные с петрушкой, 149  
 суп из восковой фасоли, чоризо и красного лука, 19  
 шалот  
 тосты с грибами и карамелизованным луком, 33  
 шампанское  
 чернично-гранатовый физ, 245  
 ягодный суп с шампанским, 221  
 шашлычки из помидорчиков черри и феты, 241  
 шиитаке грибы, китайская капуста, 210  
 шинковка, 237  
 шоколад  
 карамельный банана сплит, 166  
 мусс из белого шоколада с вишней, 231  
 шоколадная помадка, 232  
 шпинат  
 запеченные яйца-флорентин, 96  
 салат из обжаренной спаржи и шпината, 63  
 шпинат с семенами горчицы, 197  
 яблоки  
 пряные яблоки и груши, 58  
 салат из свеклы с козым сыром и яблоком, 65  
 ягнятина  
 молочный ягненок с пюре из горошка, 225  
 отбивные из баранины с чесночно-травяным маслом, 188  
 стейки из ягнятины с перцем, 104  
 ягодный суп с шампанским, 221  
 яйца  
 запеченные яйца-флорентин, 96  
 майонез, 249  
 омлет с беконом, горошком и козым сыром, 93  
 теплый салат из кровяной колбасы с перепелиными яйцами, 99  
 утиные яйца-пашот с анчоусными «палочками», 94  
 яичница-болтуня с крабовым мясом и шнитт-луком, 95  
 «ям пак» салат, 209



# БЛАГОДАРНОСТИ

Хочу поблагодарить талантливую и упорную команду, которая в очередной раз работала, не покладая рук, чтобы эта книга получилась как можно лучше: Марка Сарджента, Эмили Куо, Джилл Мид, Хелен Льюис и Дженет Иллсли. Отдельное спасибо Пэт Ллуэллин и всем работникам Optomen TV за подготовку еще одной великолепной серии телепрограмм, и Энн Фернисс и Элисон Кэйти из издательства Quadrille за выпуск книги на их основе. Спасибо Джо Барнс за ее стремление сделать эту книгу такой же удачной, как предыдущие.

Как и всегда, я очень признателен всем в Gordon Ramsay Holdings, от Джиллиан Томсон до Криса Хатчисона. И наконец, огромное спасибо говорю моей жене Тане и нашим чудесным детям — Мэган, Джеку, Холли и Тилли.

**Главный редактор** Anne Furniss

**Арт-директор** Helen Lewis

**Редактор проекта** Janet Illsley

**Фотограф** Jill Mead

**Стилист блюд** Mark Sargeant

**Домашний экономист** Emily Quah

**Ассистент дизайнера** Katherine Case

**Ассистент редактора** Andrew Bayliss

**Производство** Vincent Smith, Ruth Deary

## **Optomen Television:**

**Генеральный директор** Patricia Llewellyn

**Исполнительный продюсер, F Word** Ben Adler

**Исполнительный продюсер** Jon Swain

**Редактор сериала** Deborah Sargeant

**Ассистент продюсера** Lauren Aberly

Optomen Television Limited  
1, Valentine Place  
London SE1 8QH  
www.optomen.com

Впервые издано на английском языке в 2007 г. Quadrille Publishing Limited  
Alhambra House, 27-31 Charing Cross Road, London WC2H 0LS  
www.quadrille.co.uk

Впервые издано на русском языке ООО «КукБукс»  
совместно с Quadrille Publishing Limited в 2009 году  
1-е издание на русском языке

Текст © 2007 Gordon Ramsay  
Фотографии © 2007 Jill Mead  
Дизайн и верстка © 2007 Quadrille Publishing Limited  
Формат и программа © 2007 Optomen Television Limited

© Редактор Юлия Сафронова, Юлия Тяжлова  
Корректор Мария Логинова  
© Перевод Ирина Хазанова  
Верстка Дмитрий Криворучко  
© ООО «КукБукс», 2009. www.cookbooks.ru

The rights of the author have been asserted.  
Все права сохранены. Никакая часть этого издания не может перепечатываться, сохраняться в электронном виде и передаваться в любой форме и любыми средствами (электронными, механическими, фотопированием, записью и др.) без письменного согласия владельца авторского права и издателя книги.

ISBN 978-5-98837-011-6 (рус.)  
ISBN 978-1-84400-453-9 (1) (англ.)

Отпечатано в Китае  
Тираж 5000 экз.

Автор выражает благодарности Магазину в Bluebird,  
London SW3 и Теду Бейкеру за одежду для фотосъемки.



