

ЕДА  
КАК  
ЕСТЬ



ВИКТОРИЯ МЕЛЬНИК

---

# ЕДА КАК ЕСТЬ

---

КАК ОНА ЕСТЬ НА САМОМ ДЕЛЕ,  
НАСТОЯЩАЯ, ЖИВАЯ

**хлеб•соль**

МОСКВА  
2019



# СОДЕРЖАНИЕ

---

УТРО

12

СМУЗИ

48

САЛАТЫ

56

ПЕРВОЕ

76

НЕ ТОЛЬКО ПИРОГИ

86

ПАСТА И РИЗОТТО

102

АЗИЯ

134

УСПЕТЬ ДО ШЕСТИ

146

ЭТО ПРИГОДИТСЯ

180

НА ДЕСЕРТ

190



## УТРО

---

Несладкая овсянка	15
Гранола	16
Запеканка	18
Шоколадная овсянка	21
Ленивые вареники	22
Ролл в дорогу	25
Крок-мадам	26
Батончики мюсли	28
Панкейки	31
Сырники	32
Датский блин	34
Черничное мороженое	37
Босток	38
Яйцо пашот	44

## СМУЗИ

---

Кокос-клубника, шпинат-авокадо	52
Банан-арахис, черника-йогурт	53
Морковь-апельсин, халва-чернослив	54

## САЛАТЫ

---

Капрезе	59
Салат с киноа	60
Салат с хурмой	62
Хумус	64
Салат с инжиром	67
Тёплый салат с нутом	68
Острый салат с тыквой	74

## ПЕРВОЕ

---

Морковный крем-суп	79
Крем-суп из зелёного горошка	80
Острый мексиканский суп	82
Тыквенный крем-суп	85

## НЕ ТОЛЬКО ПИРОГИ

---

Киш с красной рыбой	89
Творожные галеты	91
Эмпанадас	96
Ржаная галета	99
Полента	100







## ПАСТА И РИЗОТТО

Паста с красной рыбой	104
Ньокки в сливочном соусе	107
Свекольное ризотто	108
Паста с творогом	111
Паста с креветками	116
Равиоли с сёмгой	119
Гречка	123
Ризотто с лисичками	124
Вареники с солёным творогом	129
Ньокки в соусе песто	131
Томатное перлотто	132

## АЗИЯ

Тыквенное карри	137
Пад-тай	143
Азиатская курочка	144

## УСПЕТЬ ДО ШЕСТИ

Пицца «Плезир»	149
Пицца «Беатрис»	150
Пицца на кукурузном тесте	152
Хачапури	155
Бриошь с моцареллой	159
Самые вкусные брускетты	166
Идеальный запечённый картофель	169
Банош	170
Бургер от Вики	172
Бургер от Ромы	177

## ЭТО ПРИГОДИТСЯ

Вяленые томаты	183
Томатный соус	184
Соус песто	187
Как правильно пожарить шампиньоны	189

## НА ДЕСЕРТ

Мамины сочники	192
Фисташковый торт	195
Штрудель	196
Тирамису-чизкейк	198
Тыквенный кекс	203
Семифредо	204

# ПОЧЕМУ ЕДА? ПОЧЕМУ ЕСТЬ?

---

Я — кондитер (по крайней мере, искренне в это верю), поэтому для меня процесс приготовления завтраков, обедов или ужинов — праздник. Серьёзно! Готовя лазанью, крем-суп или бургер, я отдыхаю. Но при этом я очень долго решалась на книгу с несладкими блюдами. Почему? Для меня важно, чтобы люди, приготовив что-либо по моему рецепту, получили те же эмоции, что и я. Понимаю, что это практически нереально, вкусы-то у всех разные, но стремиться всё-таки стоит. А качество продуктов настолько меняет итоговый результат, что даже обычное пюре из разных сортов картошки всегда получается разным. Что уж говорить о ризотто, пасте или салате капрезе, например?

А вторая причина — отступление от рецепта. Если какие-то сложные торты или десерты все стараются готовить, не пренебрегая рекомендациями автора (и то не всегда), то с несладкими блюдами ситуация сильно усложняется. «Хм, по рецепту требуется в самом конце влить в суп кокосовое молоко, подумаешь, с обычным тоже пойдёт». А потом результат не нравится и автор отправляется в «чёрный список». Нет, спорить не буду, иногда всё может получиться даже лучше, но это как лотерея, ровно 50/50.

Тем не менее я рискнула. Причина этому тоже имеется — хотелось поделиться своим маленьким гастрономическим миром.

Есть мнение, что блюда для фото часто бывают не совсем съедобными. Иногда и правда нужно немного схитрить, чтобы снимок получился аппетитным. Но положи руку на венчик, уверяю: всё, что вы видите на фотографиях в этой книге, было съедено полностью и без остатка сразу же после съёмки. А иногда даже и в процессе.

Я долго думала, что же такого необычного и интересного вам предложить, чтобы удивить, покориť визуально и заставить бежать на кухню без колебаний. Но потом поняла, что ничто так не влюбляет в себя, как искренность. Поэтому просто собрала в этой книге всё то, что сама часто готовлю: любимые начинки для пасты или ризотто, завтраки, которые будят мужа по утрам, или хачапури, которое покоряет всё больше и больше сердец в моём окружении.

Из этого следует и идея названия книги. Еда как она есть на самом деле, настоящая, живая, которая подарит эмоции и впечатления, оставит приятное послевкусие и обязательно потребует быть на столе ещё не раз.



# УТРО

## или как начать день правильно

---

Естественно, поесть я люблю в любое время суток. Но завтрак... Завтрак для меня — это что-то особенное. Он задаёт правильный ритм, тональность и настрой на весь день. Как вы понимаете, по-разному бывает, и иногда он в полном миноре. Чтобы у вас такого «по-разному» никогда не случилось, подготовила подборку вкусных радостей, чтобы утро всегда начиналось в мажоре.

И если во время работы я могу иногда пропустить обед или ужин, то без завтрака из дома не выйду! Не зря в английском языке слова hungry («голодный») и angry («злой») очень похожи.

Да и дело тут не только в том, чтобы утихомирить свой голодный желудок. Завтрак — это целое искусство, традиция, создание атмосферы и конечно

возможность разбудить всё своё семейство вкусными ароматами, которые будут медленно, но очень уверенно пробираться из кухни в каждый уголок дома.

Горячий оладушек пряником со сковородки, яичница с жидким вытекающим желтком или каша с яркими цветными добавками в виде свежих ягод и фруктов, потом разговоры о том, что кому снилось сегодня (это вопрос, который мы задаём друг другу в первую очередь), обсуждение планов на день и в завершение маленькая чашечка чёрного кофе без сахара. Это наше утро.









*Почему-то многие привыкли, что если каша, то обязательно сладкая. Лично я просто обожаю несладкие варианты. Сначала хотела написать рецепт самой вкусной овсянки в моей жизни. Один раз, совсем недавно, мне довелось попробовать её с трюфельным маслом и зрелой гаудой. Но прочитав такой рецепт, вы скорее всего просто пропустили бы его и подумали: «Ничего себе дешёвый вариант завтрака!» Но на самом деле её себестоимость будет не сильно отличаться от обычной. Здесь стоит другой вопрос — где это всё найти? Поэтому если у вас в шкафу всё же заваляется баночка трюфельного масла и кусочек ароматного зрелого сыра, вы знаете, что делать.*

---

## Несладкая овсянка

*с авокадо и яйцом*

овсяные хлопья 100г  
вода 400г  
авокадо 1 шт.  
помидоры 2 шт.  
яйца 2 шт.  
сулугуни 50г  
оливковое масло 1 ст.л.  
соль, перец по вкусу

- НА 2 ПОРЦИИ

Воду довести до кипения. Всыпать овсяные хлопья, ещё раз довести до кипения, уменьшить огонь до почти минимального и варить 15 минут. Но время ещё зависит от желаемого результата. Если хотите вязкую и однородную кашу, время варки нужно увеличить до 20 минут.

Когда каша будет почти готова, нужно нарезать авокадо и помидоры, сыр натереть, а яйца сварить всмятку (положить их в холодную воду, довести до кипения и варить ровно 3 минуты, залить холодной водой и очистить от скорлупы).

Сыр вмешать в овсянку и разложить по тарелочкам. Сверху выложить помидоры, авокадо и яйцо, разрезанное на половинки. Сбрызнуть всё оливковым маслом, посыпать крупной солью и свежемолотым перцем.