

Киндра  
Холли

# КЕТО

## меню за 30 минут

50 рецептов –  
вкусный путь  
к стройной  
фигуре

*Перевод с английского  
Кристины Шиповой*

ХЛЕБ\*СОЛЬ®

Москва  
2020

Я посвящаю эту книгу моим читателям.  
Без вас всё это было бы невозможно.  
Ваша любовь и поддержка значат для меня  
больше, чем вы можете себе представить.  
Спасибо за вашу преданность и веру в меня.  
Это наше общее достижение!

Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Автор не является практикующим специалистом, врачом или медицинским работником, не занимается постановкой диагнозов и не предлагает никаких лекарственных средств, советов или рекомендаций. Представленная здесь информация не исследовалась Управлением по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США и не предназначена для диагностики, лечения, устранения или предотвращения каких-либо заболеваний. Комплексное медицинское обследование от практикующего врача должно быть получено до начала или изменения любой диеты, физической нагрузки или программы по смене образа жизни. Врач должен быть проинформирован обо всех изменениях в питании.

Автор/владелец не берет на себя никакой ответственности перед каким-либо физическим или юридическим лицом за любые обязательства, потери или ущерб, причиненный или предположительно вызванный прямо или косвенно в результате использования, применения или толкования информации, представленной в этой книге.

# Содержание

Письмо читателю • 5

## *Часть 1* РЕСУРСЫ • 6

Продукты • 8

Лайфхаки для экономии времени • 11

    Порядок и продуктивность • 11

    Подготовка и планирование • 13

Инструменты и оборудование • 15

Вторая жизнь вчерашней еды • 18

Недельные планы питания со списком продуктов • 20

    План на первую неделю • 20

    План на вторую неделю • 24

## *Часть 2* РЕЦЕПТЫ • 28

Закуски и снеки • 30

Салаты • 44

Завтрак • 58

Обед и ужин • 74

Гарниры • 106

Десерты • 122

Соусы и приправы • 136

Список продуктов-аллергенов • 147

Список рецептов в миниатюрах • 148

Алфавитный указатель • 152



# Привет, друзья!

Я очень рада поделиться с вами своим опытом. Книга «Кето-меню за 30 минут» расскажет вам, как готовить вкусные и полезные низкоуглеводные блюда и потратить при этом не больше 30 минут. Я из тех людей, которым нравится находить пути для облегчения ежедневной рутинной работы. Одна из проблем, о которой я слышу чаще всего от людей, пытающихся придерживаться низкоуглеводного, кетогенного образа жизни, заключается в нехватке времени на планирование и приготовление еды, на семью, на социальную жизнь и т. д.

Люди сегодня постоянно спешат. Кажется, что мы гоняемся за фантомными стрелками, которые отсчитывают время с головокружительной скоростью. Я не в силах добавить больше часов к суткам, но я могу помочь сократить время, проведенное вами на кухне, освобождая его для дел, которые вам по душе.

Я не только хочу предложить вам более 50 простых рецептов, следуя которым можно быстро приготовить еду, но также показать, как сэкономить кучу времени, используя правильные кухонные инструменты и приспособления, дать советы по заготовке продуктов и поделиться изобретательными способами использования излишков вчерашних блюд.

Приготовление пищи не должно быть трудной задачей, более того, это время может стать радостным, как только вы выстроите систему, которая работает на вас. Многие из наших самых ярких воспоминаний в жизни связаны с едой, и вместе с ними приходят очень сильные эмоции. Это может быть мысль о домашнем яблочном пироге вашей бабушки или о бесподобном аромате томящегося на плите ужина, который вы вот-вот разделите с близкими. Если трата времени на кухне – ваша главная проблема, то я надеюсь, что эта книга поможет вам снова почувствовать радость от приготовления еды, а также предоставит больше свободного времени.

Мир и любовь,





Приготовление еды – один из важнейших для жизни ритуалов. Когда вы готовите, кухня становится химической лабораторией, задействующей воздух, огонь, воду и землю. Это то, что создает ценность для людей и наполняет их жизнь смыслом. Если вы возьмете коробку замороженных полуфабрикатов и положите ее в микроволновку, вы установите связь с производителем.

*Лаура Эскивель*



*Часть 1*

# РЕСУРСЫ

# Продукты



В этом разделе я заостряю внимание на продуктах, которые вы чаще всего будете встречать в рецептах на страницах этой книги. Моя миссия – использовать только легкодоступные, натуральные ингредиенты. В книге вы не найдете ни одной составляющей рецепта, которую не сможете купить в продуктовом магазине. Моя цель – сделать так, чтобы придерживаться кетогенного образа жизни с низким содержанием углеводов в рационе было как можно проще. Я также указываю для вас мои любимые проверенные бренды. По мере роста популярности кето-диеты в магазинах постоянно появляются новые продукты и бренды. Такое изобилие может создать путаницу и ввести вас в ступор, когда вы попытаетесь понять, что лучше и какие продукты обеспечат ваш рацион всеми необходимыми полезными веществами. Я надеюсь, что этот раздел поможет вам разрешить сомнения, чтобы вы могли сохранять спокойствие и продолжать придерживаться кето-диеты.

**МИНДАЛЬНАЯ МУКА.** Я использую бланшированную миндальную муку мелкого помола. Вот парочка моих любимых марок – Bob’s Red Mill и Anthony’s\*.

**УКСУС ИЗ СИДРА.** При выборе уксуса из сидра отдавайте предпочтение натуральному: непастеризованному и нефильтрованному, полученному путем естественного брожения. Мой любимый бренд – Bragg\*\*.

**МАСЛО АВОКАДО.** Масло авокадо, несомненно, мой фаворит на кухне. Я использую его практически для всего, наравне со сливочным. Температура дымления рафинированного масла авокадо выше 260 °С, что делает его идеальным для жарки и запекания при высоких температурах. Кроме того, благодаря своему легкому, нейтральному аромату и вкусу оно идеально подходит для салатных заправок и домашнего майонеза.

**БЕКОН.** Не весь бекон одинаково хорош. На самом деле продукция многих брендов просто напичкана различными видами сахара. Просмотр этикеток может неприятно удивить вас. Мои любимые марки без искусственных пищевых добавок и сахара в составе: Fletcher’s, Hempler’s и Pederson’s Natural Farms\*\*\*.

**БУЛЬОН.** Варить мясные и костные бульоны не так сложно, как может показаться. Помимо всего, это экономит бюджет, да и чего добру пропадать. Мое главное кредо – минимизировать отходы при любой возможности. И дополнительный бонус: домашний бульон на косточках, насыщенный минералами, помогает укреплению и поддержке иммунной системы. К тому же он содержит коллаген, глютамин, глицин и пролин – вещества, восстанавливающие стенки кишечника и улучшающие пищеварение. При этом я совсем не против покупных бульонов, но не забудьте тщательно изучить этикетку и отдавайте предпочтение органическим брендам, не использующим сахар в своей продукции. В составе должны быть только вода, говядина или курица, овощи, специи, уксус и соль.

\* Крупные американские компании – производители продуктов из цельного зерна. *Прим. перев.*

\*\* Американская компания – производитель продуктов для здорового питания. *Прим. перев.*

\*\*\* Американские компании – производители натуральных мясных продуктов. *Прим. перев.*

**СЛИВОЧНОЕ МАСЛО.** Я использую органическое сливочное масло, сделанное из молока коров, находящихся на свободном выпасе. Приготовление еды на сливочном масле – один из моих любимых способов обогатить рацион полезным жиром, а блюда – великолепным вкусом и ароматом. В рецептах этой книги я использовала несоленое сливочное масло, если только не указано другое.

**КОКОСОВЫЙ АМИНОС.** Богатый аминокислотами кокосовый соус, альтернатива соевому соусу. Как и соевый, кокосовый соус ферментируется, но он не содержит глютена и натрия, а на вкус он более сладкий. Мой рецепт пикантной колбасы и капусты стир-фрай предусматривает использование аминасо либо безглютенового соевого соуса (возьмите тамари). Лично я использую первый почти для всего. Мои любимые бренды – Cocosnut Secret\* и Trader Joe's\*\*.

**КОКОСОВАЯ МУКА.** В моих рецептах я использую кокосовую муку тонкого помола. Чаще всего это мука бренда Nutiva\*\*\*.

**ЭРИТРИТОЛ (ЭРИТРИТ) (КРИСТАЛЛИЧЕСКИЙ, В ВИДЕ ПУДРЫ И КОРИЧНЕВОГО САХАРА).** Рецепты десертов (и даже парочка несладких блюд) из этой книги предполагают использование подсластителя эритритоло. Два бренда, которые я регулярно использую и очень рекомендую: Swerve и LC Foods Company\*\*\*\*. Заказывая онлайн с сайта компании LC Foods Company, вы, вполне вероятно, сэкономите несколько долларов. LC Foods Company – мой безоговорочный выбор, когда дело касается коричневого «сахара» на эритритоле.

**МЯСО.** По возможности я покупаю органическое мясо на местных семейных фермах, где животные находятся на свободном выпасе. Для меня важно знать историю происхождения продукта и поддерживать производителей, которые ставят этическое отношение к животным во главу угла своей миссии, идеологии и ценностей. Кроме того, приобретение местных продуктов уменьшает мой углеродный след\*\*\*\*\*.

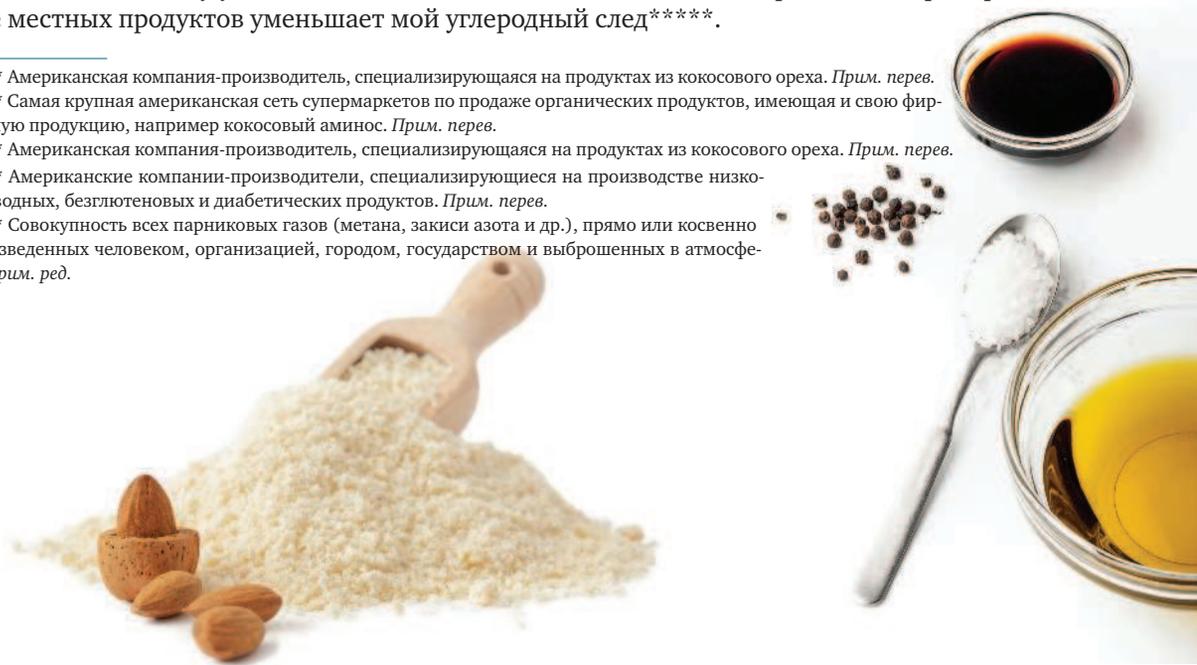
\* Американская компания-производитель, специализирующаяся на продуктах из кокосового ореха. *Прим. перев.*

\*\* Самая крупная американская сеть супермаркетов по продаже органических продуктов, имеющая и свою фирменную продукцию, например кокосовый аminos. *Прим. перев.*

\*\*\* Американская компания-производитель, специализирующаяся на продуктах из кокосового ореха. *Прим. перев.*

\*\*\*\* Американские компании-производители, специализирующиеся на производстве низкоуглеводных, безглютеновых и диабетических продуктов. *Прим. перев.*

\*\*\*\*\* Совокупность всех парниковых газов (метана, закиси азота и др.), прямо или косвенно произведенных человеком, организацией, городом, государством и выброшенных в атмосферу. *Прим. ред.*



**КУРИНЫЕ ЯЙЦА.** Покупка яиц на окрестных фермах от кур на свободном выгуле очень важна для меня. Не только потому, что так я поддерживаю местную экономику, но и потому, что такие яйца полезнее и дешевле фабричных из магазинов. Зачем мне тратить деньги на продукты ненадлежащего качества? Кажется, ответ очевиден. Яйца от кур на свободном выгуле обладают отменными ярко-оранжевыми желтками и отличаются повышенным содержанием омега-3 жирных кислот и витамина Е. Превосходство в цвете и во вкусе по сравнению с фабричными феноменально. Стоит лишь один раз съесть свежее, прямоком с фермы яйцо, и пути назад уже не будет. Что особенно важно, я отказываюсь поддерживать методы работы птицефабрик. Свободные куры несут вкусные яйца, а я люблю счастливых животных.

**СПЕЦИИ И ПРИПРАВЫ.** Мой любимый бренд специй и приправ – Simply Organic\*. Обычно я заказываю их на Amazon\*\*, так выгоднее. Я также покупаю специи на развес в местном продуктовом магазине.

**ШОКОЛАДНЫЕ КАПЛИ БЕЗ САХАРА.** Несколько рецептов в этой книге предусматривают использование шоколадных капель без сахара с высоким содержанием какао. Мой любимый бренд – Lily's\*\*\*. Их шоколадные капли, подслащенные стевией, не содержат никаких лишних и подозрительных ингредиентов.

\* Американская компания – производитель специй и приправ. *Прим. перев.*

\*\* Интернет-магазин. *Прим. перев.*

\*\*\* Американская компания – производитель шоколадных изделий без сахара. *Прим. перев.*





# Лайфхаки для экономии времени

## ПОРЯДОК И ПРОДУКТИВНОСТЬ

-  **ЗАВЕДИТЕ ПОПОЛНЯЕМЫЙ СПИСОК ПРОДУКТОВ.** Прикрепите его на холодильник или на внутреннюю сторону дверцы кухонного шкафа, можно сделать заметку в телефоне. Ведение постоянно пополняемого списка и безотлагательное добавление в него данных о закончившихся продуктах позволяет вам быстро и четко увидеть, что надо купить в магазине. Вам не нужно будет исследовать холодильник и кухонные шкафы перед походом в магазин или делать покупки в последнюю минуту, только потому, что для рецепта не хватает одного или двух ингредиентов.
-  **ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ВАШЕГО СПИСКА.** Как только вы попадаете в магазин, шансы отклониться от списка покупок удваиваются, особенно если вы делаете покупки на голодный желудок. Прежде чем отправиться в магазин, возьмите свой текущий список покупок и недельный план питания и составьте перечень того, что вам нужно. Не отклоняйтесь от этого списка. Так вы не только не потратите лишних денег, но и намного быстрее разберете свои покупки по возвращении домой.
-  **ПОКУПАЙТЕ ПРОДУКТЫ ОНЛАЙН.** Большинство крупных офлайн-магазинов предоставляют возможность заказать продукты через интернет и доставляют их либо бесплатно, либо за небольшую стоимость. Я была скептически настроена к такому способу совершать покупки, но только до тех пор, пока сама не попробовала. Заказ всегда правильно собран, цены такие же, как и в офлайн-магазине, а курьер доносит сумки прямо до кухни. Продуктовый онлайн-шоппинг – огромная экономия времени, и у меня даже есть возможность продолжать пользоваться бонусной программой точно так же, как и при совершении покупок офлайн.
-  **ПОЛЬЗУЙТЕСЬ УСЛУГАМИ МЯСНОГО И РЫБНОГО ОТДЕЛА.** Попросите работника за стойкой нарезать мясо или упаковать его небольшими порциями. Вы также можете обратиться с просьбой почистить креветки, разделать рыбу на филе или нарезать ее порционными кусками и т. д. Когда некоторые из подобного рода задач выполнены за вас, вы сократите в разы общее время, проводимое на кухне.
-  **ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ПОРЯДОК В ШКАФАХ, ХОЛОДИЛЬНИКЕ И КЛАДОВКЕ.** Поддержание кухни в порядке – ключ к сокращению количества пищевых отходов. Не покупая лишних продуктов, вы не будете испытывать стресс, ломая голову, что из них приготовить, пока они не испортились. Прежде чем отправиться за покупками в магазин, проанализируйте, что уже есть в вашем холодильнике и шкафах, и избавьтесь от всех залежалых или просроченных продуктов. У всех нас найдется какая-нибудь баночка консервов, которая находится в шкафу намного дольше, чем следовало бы. Переставляйте упаковки с продуктами в шкафах и кладовой, перемещая на передний план те, у которых истекает срок годности. Убедитесь, что коробки и банки повернуты этикеткой вперед, чтобы вы могли быстро определить, что у вас под рукой. Осмотрите ваши контейнеры для хранения и выбросьте все старые или поврежденные, а также те, у которых потеряны крышки.

 **ЧИТАЙТЕ РЕЦЕПТЫ ДО КОНЦА.** Прежде чем начнете готовить, прочтите рецепт от начала до конца и убедитесь, что у вас есть все необходимые ингредиенты и оборудование. Совсем не здорово проделать полработы и обнаружить, что вам не хватает в полном объеме какого-нибудь ингредиента или у вас нет подходящего инструмента. Держите в голове длительность приготовления, маринования, охлаждения ингредиентов, чтобы убедиться, что у вас достаточно времени для полного приготовления блюда.

 **УБИРАЙТЕ ПО ХОДУ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЕДЫ.** Я твердо убеждена, что физический беспорядок приравнивается к душевному, и для меня второе – это следствие первого. Я не могу провести время на кухне приятно и беззаботно, если повсюду горы грязных тарелок, а продукты разбросаны по всем рабочим (и не только) поверхностям. Неужели кто-то может получать удовольствие от приготовления еды, если кухня потом выглядит так, как будто там взорвалась бомба? Во время готовки можно успеть сделать много мелочей, которые позволят поддержать чистоту в рабочей зоне и сократить общее время, проведенное на кухне. Во-первых, используйте емкость для мусора – специально выделенную для этих целей, в которую будете бросать пищевые отходы, пустую упаковку или всё, что планируете выбросить в конце. В результате, когда вы закончите, останется только выбросить одним махом всё содержимое емкости в помойку, вместо того чтобы собирать мусор по всей кухне. Во-вторых, загружайте посудомоечную машину по ходу приготовления еды. Вместо того чтобы ставить все кастрюли, сковородки, тарелки и посуду, которые вы использовали, пока готовили, в раковину, ополосните их и загрузите в посудомоечную машину сразу, как только они перестанут быть вам нужны. В-третьих, держите нетоксичное чистящее средство и салфетки на столешнице рабочей поверхности и протирайте ее по ходу дела, попутно расправляясь с пятнами и брызгами. И последнее: убирайте продукты по мере их использования. Например, если вам нужен только один стебель сельдерея, возьмите его и немедленно уберите оставшийся обратно. Это не только уменьшает беспорядок в рабочей зоне, но и означает, что вас будет ждать меньше работы после окончания приготовления пищи.

 **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ РАБОТЫ.** Может показаться, что это и так ясно как день, но я не могу даже сосчитать, сколько раз я видела, как люди использовали шумовку для супа, гуляша или соуса. Если вы не применяете вилку для нарезки стейка, то и не стоит использовать кастрюлю для жарки яиц.

 **ЗАДЕЙСТВУЙТЕ МЕДЛЕННО- И СКОРОВАРКУ.** Использование бытовой техники, выполняющей большую часть работы за вас, значительно экономит время. Эти приборы позволяют вам, скажем так, «включить и забыть». Еще одна замечательная особенность медленно- и скороварок – их большая вместимость, которая позволяет удвоить или даже утроить количество ингредиентов в рецепте, чтобы приготовить еду на несколько дней вперед. К тому же использование этих приборов способствует ощутимому уменьшению количества грязной посуды.

 **ВОВЛЕКАЙТЕ ОКРУЖАЮЩИХ В ПРОЦЕСС.** Это поможет сэкономить время и превратит совместный опыт приготовления здоровой еды в семейный обычай. Детям постарше назначьте один вечер в неделю, когда они могут внести свой вклад в общее дело, и научите их готовить какое-нибудь совсем простое и тем не менее доставляющее удовольствие от процесса блюдо.



**ГОТОВЬТЕ ОДИН РАЗ, ЕШЬТЕ – ДВА.** Я постоянно практикую этот метод. Готовлю больше, чем нужно для одного приема пищи, чтобы у нас оставалась пара лишних порций и, таким образом, всегда имелся под рукой запас готовой полезной еды. Это идеальное решение для обедов в будни или загруженных вечеров, когда мне даже подумать страшно о том, что по возвращении домой надо будет готовить ужин.

## ПОДГОТОВКА И ПЛАНИРОВАНИЕ

- 1 ПОКУПАЙТЕ БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ, ЕСЛИ НА НИХ ЕСТЬ СКИДКА.** Затем нарежьте их кубиками, кусочками, соломкой и т. д. – словом, так, как используете наиболее часто, заморозьте отдельными порциями про запас. Этот трюк сэкономит вам кучу времени, а покупки по акциям – деньги.
- 2 ПОДГОТОВЬТЕ ВСЕ ИНГРЕДИЕНТЫ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧНЕТЕ ГОТОВИТЬ.** Нарежьте, порубите, измельчите и отмерьте все ингредиенты заранее. В результате вы будете готовы к каждому шагу в рецепте.
- 3 РАЗДЕЛИТЕ НА ПОРЦИИ ЧАСТО ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ: БУЛЬОН, СОУСЫ, МАСЛА И ЖИРЫ, ТРАВЫ.** Формочки для льда – бесподобное решение для этой задачи. Нет ничего удобнее замороженных кубиков бульона, особенно когда они всегда под рукой. Формочки для льда также отлично подходят для замораживания свежих трав и зелени в миксе с маслом авокадо или оливковым. Делайте комбинации, которые вы чаще всего используете при приготовлении белковых блюд, например чеснок с розмарином для жарки стейка или курицы. Большие партии соусов, замороженные отдельными порциями, – еще одна отличная возможность сэкономить время.
- 4 ГОТОВЬТЕ МЯСО ВПРОК.** Готовьте куриц целиком, разделявайте и заготавливайте мясо порционно для разных блюд. Идеальный кандидат – цыпленок «Баффало» со стейками из капусты (с. 102). Жарьте большие партии мяса на уличном гриле или запекайте на противне, делите на порции и замораживайте на будущее. Приготовьте побольше мясного фарша, заправьте специями (с. 138) и заморозьте, а на следующей неделе просто разогрейте и устройте себе День Тако. Обжарьте большую партию бекона и нарежьте его для последующего использования: удобно использовать в рецептах или добавлять в салаты в качестве топпинга.
- 5 НЕ БОЙТЕСЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЗАМОРОЖЕННЫЕ ОВОЩИ.** Конечно, свежие сезонные овощи всегда вне конкуренции, но вы можете сэкономить немного времени и денег, имея при себе хороший запас замороженных органических овощных смесей.

- 6 **ВАРИТЕ ЯЙЦА ВКРУТУЮ С ЗАПАСОМ.** Я всегда держу в холодильнике десяток сваренных вкрутую яиц. Нет ничего удобнее для быстрого перекуса, приготовления фаршированных яиц или использования их в других рецептах.
- 7 **ДЕРЖИТЕ НУЖНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ ПОД РУКОЙ.** Удобные контейнеры для хранения, пакеты для заморозки и другие вещи, делающие приготовление еды более эффективным.
- 8 **УДЕЛЯЙТЕ ВРЕМЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ.** Запланируйте это время как работу. Посвящая подготовке два-три часа в воскресенье утром, вы можете значительно сэкономить время в течение следующей недели. Выполнив всё запланированное за один день, вы освободите себе время на ближайшие шесть и сможете расслабиться, зная, что у вас под рукой хороший запас полезной еды.
- 9 **ПОКУПАЙТЕ ОДИН ИНГРЕДИЕНТ СРАЗУ ДЛЯ НЕСКОЛЬКИХ РЕЦЕПТОВ.** Это сэкономит вам одним махом и деньги, и время. Например, если видите в магазине шампиньоны по выгодной цене, купите их побольше и сделайте заготовки на неделю вперед, планировав сразу несколько блюд, в состав которых входят грибы.
- 10 **ПО ВОЗМОЖНОСТИ ГОТОВЬТЕ ДВА БЛЮДА ВМЕСТЕ.** Один из моих любимых способов проверить этот трюк – разместить всё на одном противне. Я кладу мясо и овощи на противень и готовлю их вместе. Проще не бывает!





# Инструменты и оборудование

Существует довольно много способов сократить время готовки, но, пожалуй, возглавляет этот список правильный инвентарь. В этом разделе я сделаю обзор моих любимых кухонных инструментов и бытовых приборов и подробно опишу, как они могут сэкономить ваши время и силы.

**СКРЕБОК ДЛЯ ТЕСТА.** Металлический скребок в форме совка можно использовать не только для теста, это идеальный инструмент для измельчения и переноса готовых ингредиентов с разделочной поверхности в кастрюлю.

**БЛЕНДЕР.** Этот прибор зачастую мало используют на кухне, но только не я. Мне удалось сжечь мотор на нескольких дешевых блендерах, прежде чем сделать решающий шаг и купить Vitamix. Только тогда я поняла, на что действительно способен блендер: от идеальных супов-пюре и соусов до блюд на скорую руку, типа скрэмбла\* или оладий. Я использую его даже для взбивания сливок и измельчения орехов. Вне всяких сомнений, мощный высокоскоростной блендер – неперенный атрибут на моей кухне.

**ТЕРКА.** Терка располагает четырьмя разными рабочими поверхностями и прекрасно справляется не только с сыром, но и с овощами, например. Пожалуй, это один из наименее дорогих, но наиболее эффективных инструментов на кухне.

**ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ СКОРОВАРКА.** Электрические скороварки, особенно бренда Instant Pot (отличаются своей многофункциональностью), быстро набирают популярность, и неспроста. В отличие от взрывоопасных механических скороварок из 70-х современные электрические намного безопаснее и удобнее в использовании. Электрическая скороварка дает возможность сократить время приготовления блюда от нескольких часов до считанных минут.

**БОЛЬШАЯ СКОВОРОДА.** Моя огромная 43-сантиметровая сковорода – одна из моих самых любимых вещей на кухне. Она идеально подходит для очень больших блюд, которые от начала и до конца готовятся в одной посуде, для заготовок на ближайшее время и впрок. С такой сковородой количество продуктов в любом рецепте можно удвоить и даже утроить, чтобы накормить толпу людей.

**КУХОННЫЙ КОМБАЙН.** Хороший кухонный комбайн может заменить несколько кухонных гаджетов, предоставляя комплексное решение по экономии времени и оптимизации пространства на маленькой кухне. Этот один простой прибор позволяет быстро и легко настрогать, порубить, нашинковать и измельчить большое количество продуктов. К тому же весь беспорядок под контролем, то есть внутри чаши комбайна, что облегчает и ускоряет уборку кухни.

\* Классическое блюдо американской кухни, напоминающее яичницу-болтунью. Обычно подается на завтрак. *Прим. ред.*