





ВИТАЛИЙ ИСТОМИН

# нескучная еда

КРАТКАЯ НЕСТАНДАРТНАЯ  
КНИГА РЕЦЕПТОВ



Москва  
2020



*Переехав в Москву пару лет назад, я никак не ожидал, что стану шеф-поваром двух ресторанов, буду вести страницу в инстаграме со сотысячной аудиторией и что крупнейшее издательство страны предложит мне написать книгу.*

*Эта книга была бы невозможна без одного человека. Я хочу сказать огромное спасибо Ольге Каверзиной, ведь именно она учит меня мечтать и дает уверенность, что возможно вообще все, главное – попросить. Оля невзначай за чашкой кофе сказала: «Истомин, давай напишем книгу», и книга оказалась написанной спустя три месяца. Думаю, даже этот эпизод дает понять размах личности этого человека. Недалек тот день, когда ее день рождения объявят всероссийским праздником, а Оля станет министром всего на свете.*

# Содержание

<i>История успеха</i>	9
<b>Помидор</b>	13
<i>Метод Истомина</i>	14
Помидоры в кисло-сладком соусе	16
Томатный суп и молодой сыр	18
Салат из помидоров и баклажанов с орехами кешью	20
Брускетта с помидорами и базиликом	22
<b>Яйцо</b>	25
<i>Книга с яйцами</i>	26
Яйцо пашот	28
Яйцо в томатном соусе (шакшука)	30
Майонез	32
Тост с авокадо и яйцом	34
Айоли	36
<b>Авокадо</b>	39
<i>Авокадо: новый майонез</i>	40
Суп из кабачков и авокадо	42
Салат из авокадо с грушей и соусом васаби	44
Авокадо на гриле с соусом чимичурри	46
Брускетта с сырным муссом и гуакамоле	48
Авокадо, сливочный сыр и соус из угря	50
<b>Капуста</b>	53
<i>Кухня: высокая и низкая</i>	54
Запеченная молодая капуста с сыром и трюфельным маслом	58
Голубцы с кроликом	60
Цветная капуста с кунжутным соусом	62
Брокколи с чили	64
Молодая капуста с соусом из красной икры	66
Брюссельская капуста в кисло-сладком соусе	68
<b>Паста</b>	71
<i>Вкусный отдых</i>	72
Паста карбонара	76

Феттучини болоньезе	78
Спагетти с песто	80
Лингвини с креветками	82
Равиоли с шампиньонами	84

## *Рыба* 87

<i>Не зайчик, но демон</i>	88
Бутер с лососем и жареным яйцом	90
Салат с форелью и киноа	92
Слабосоленый лосось со сливочным хреном	94
Сливочный суп из лосося	96
Лосось с авокадо и соусом терияки	100
Треска с пюре и чесночным соусом	101
Котлеты из щуки и палтуса с соусом тартар	104
Судак с молодыми овощами	106

## *Мясо и птица* 109

<i>Вдохновение</i>	110
Куриная грудка с брокколи и манго	114
Том-ям с курицей	116
Имбирный цыпленок с рисом	118
Куриный суп с клецками	120
Котлеты из индейки с пюре	122
Колбаски из курицы	124
Говядина с устричным соусом	126
Копченые свиные ребра	128

## *Картошка* 131

<i>Еда как повод для знакомства</i>	132
Жареная картошка со сметаной и щучьей икрой	134
Картофель запеченный с селедкой	136
Сморреброд с воздушным картофелем и печенью трески	138
Картофель с телячьим языком и хреном	140

## *Фастфуд* 145

<i>Король фастфуда</i>	146
Бургер с мраморной говядиной	150
Шаверма с курицей в домашней пите	151
Хот-дог с колбасками из кролика и горчицей	154
Наггетсы из индейки с сырным соусом	156

Алфавитный указатель	158
----------------------	-----





# История успеха

Привет!

Мне не хочется быть таким серьезным поваром, который стоит, скрестив руки, и думает о великих судьбах кулинарии. Я об этом не думаю, мне все равно. Я человек легкий, но не легкомысленный. На кухне люблю пошутить и посмеяться над собственными шутками. Я считаю, что еда – это очень просто. До того как стать поваром, я занимался ничем. Учился в университете на учителя математики. А мой друг Коля работал поваром в японском ресторане у своего брата, шеф-повара этого заведения. И они меня пригласили к себе.

И я начал работать в холодном цеху, это было просто: смешиваешь соусы с листьями салата, карпаччо нарезаешь. Японцы же не издеваются над продуктами: только подчеркивают лучшие ингредиенты и все. Кухня оказалась таким местом, где попадались люди разных сфер и профессий. Иногда студенты, иногда взрослые люди. Смешано все. Очень интересная среда. Как у Горького «На дне». Кто-то бывший алкоголик, кто-то после армии, сложные судьбы, а ты такой из университетской среды после физико-математической школы. Официантки и повара были значительно старше меня, на пять-десять лет, и мне нравилось с ними общаться. Я далек от мысли, что им было со мной интересно, но во всяком случае надо мной никто не смеялся и не тыкал в меня пальцем. К тому же у меня появились деньги, и я смог ездить на такси и пить капучино по утрам. В общем, я стал работать поваром, но в то время еще не увлекался едой. И время от времени думал: «Еще немного поработаю, а потом подкоплю денег и стану дальнобойщиком».

Через несколько лет на кухне, когда я уже знал разницу между судаком и палтусом, я влюбился в балерину. Она мечтала переехать в Англию, чтобы окончить там магистратуру. А я, будучи подкаблучником, во всем ей потакал. Мы начали учить язык и копить деньги. И через некоторое время, получив визу на год, уехали. Я жил в Лондоне, где

снял комнату за 85 фунтов в неделю, а балерина поселилась в Гилфорде, в 80 километрах от меня, где училась в университете. Некоторое время слонялся без дела и жил, проворачивая разного рода аферы: покупал партии телефонов и продавал их втроедорога, а потом устроился во французский ресторан. Мне повезло. Это была та самая знаменитая французская кухня, но очень сезонная и очень «живая». Фуа-гра мы готовили с тартотом из цикория, к ножке кролика подавали тонкие тальюлини с трюфелями, а улиток жарили в пивном кляре. Там я научился базовым вещам: варить соусы, делать тесто для пасты, осветлять консоме. А что балерина? С балериной мы расстались, а я вернулся домой. И стал поваром.

До этого мне казалось, что кухня – это хаос.

Оказалось, что это точная наука, почти математика.

Я знал технику и формулы: знал, как сварить бульон, как очистить артишок, как разделать кабана.

Если есть техника, ты потом можешь сколько угодно экспериментировать. Взять ананас, добавить туда чили и кинзу и, вливая масло виноградной косточки, сделать майонез из ананасов. Из желтков и горчицы или из ананаса и красного лука – если есть основа знаний, то все легко. История моего успеха началась с переезда в Москву.

Я приехал в Москву, устроился в White Rabbit Family, где и сейчас работаю. Это мегахолдинг, в котором больше тридцати ресторанов, один из самых известных за рубежом и самый лучший, на мой взгляд, в России.

Когда открылся «Техникум» – возник интерес и ко мне: появились репортажи с открытия заведения, обзоры, рецензии, интервью со мной. Было приятно и лестно.

А потом ресторан зажил своей жизнью, и моя известность стала таять. Нужно было что-то придумать. Карьера, деньги, успех – хотелось этого!

И я начал вести инстаграм. Сначала не очень получалось, да и сейчас бывает местами коряво. Постепенно пришел к тому, что людям интересно. Рецепты, веселые истории из жизни или просто ненавязчивые размышления на какую-то тему. Оказалось, что мои глубокие мысли никому не нужны. Более того, оказалось, что вкусная еда в кадре выглядела невкусно. И я начал придумывать блюда специально для инстаграма. Огромные цветные торты, манговые хинкали, миниатюрные

хот-доги с призывно торчащими из них сосисками. У меня артистичная натура. Поэтому начал делать еще и видеорецепты. Я могу показывать, как просто варю гречку, главное – быть собой, веселить людей. Это посыл, который я, можно сказать, направил во Вселенную: хочу успеха, славы. А мне дали еще один ресторан. И у меня появилось предложение от ЭКСМО написать эту книгу.







# *Помидор*

- 16 Помидоры в кисло-сладком соусе**
- 18 Томатный суп и молодой сыр**
- 20 Салат из помидоров и баклажанов  
с орехами кешью**
- 22 Брускетта с помидорами и базиликом**

# Метод Истомина

У меня нет таланта, я в него не верю, зато есть трудолюбие и определенный авантюризм: я не боюсь пробовать новое.

Многие шефы не слушают людей вокруг себя. Я – наоборот. Когда готовлю, то для других. Собираю вокруг официантов, поваров – даю попробовать. Рассчитываю на них, а не на свой вкус. «Мне кажется, соли мало», «мне кажется, соли много» – да, не у всех идеальный вкус, но люди, которые придут ко мне в ресторан, тоже не все будут гурманами.

Поварство для меня ремесло, а не искусство.

Но бывают и озарения, которые становятся твоими открытиями. Как-то раз я помогал в открытии индийского ресторана одному парню, индусу, адаптировать его рецепты к русскому вкусу. Тогда я познакомился с таким сочетанием, как имбирь с чесноком. Индусы делают из этого пасту и везде ее используют. И я при открытии «Техникума» придумал соус. Использовал эту пасту как эмульгатор для своего соуса. Вбил туда масло. Обычное, растительное. Получилась такая пряная масса. Добавил кинзы. Но было плоско. Не хватало сахара. Влил туда уксус, но не обычный, а малиновый, который уже сладковат, кисло-сладкий. Получается, добавил пряностей, жирности и кисло-сладкого вкуса, который русские так любят, – и сработало, получился тот соус, которым я сейчасправляю салат с курицей.

Желание пробовать новое – мой метод, а такого: чик! – и проснулся с готовым рецептом, как Менделеев с таблицей, – такого у меня нет.

