

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3	Табуле с клубникой	68
Как пользоваться книгой	4	Салат из креветок с манго	70
ЛЕГКИЕ ЗАКУСКИ		Хрустящие цукини с козьим сыром	72
Слоеные ушки с рийетом	6	Горячие бутерброды с козьим сыром по-провански	74
Печенье с сыром конте и тмином	8	Крамбл со спаржей	76
Дип из консервированной макрели в горчичном соусе	10	Гратен из устриц с колбасным фаршем	78
Слоеные рулетки с козьим сыром	12	Гратен из мидий с чесноком и петрушкой	80
Рулетки из пастроми	14	Гратен из ракушек-венерок с кинзой	82
Гриссини с розмарином	16	Морские гребешки в апельсиново-кокосовом соусе	84
Рийет из сардин с базиликом	18	Суп-велюте из зеленого горошка и сырой ветчины	86
Сабле с чоризо	20	Гаспачо из помидоров, дыни и клубники	88
Тосты с ветчиной	22	Минестроне со спаржей	90
Спаржа в слоеном тесте с апельсиновым соусом	24	Холодный арбузный суп с креветками	92
Рийет из курицы с тапенадой	26	Крестьянский луковый суп с тертым сыром	94
Кубики фуа-гра, посыпанные кунжутом и драже	28	Тайский экспресс-суп	96
Устрицы с фуа-гра	30	Равиоли с фуа-гра и кислой вишней	98
Мусс из печени домашней птицы	32	Равиоли в бульоне с лососем	100
Паштет из зайчатины с фисташками	34	Равиоли с козьим сыром и базиликом	102
Фуа-гра с пряностями	36	Салат из макарон с тунцом и тапенадой	104
Паштет из утки с черносливом	38	ОСНОВНЫЕ БЛЮДА	
Фуа-гра «Экзотика»	40	Лазанья из цукини с ветчиной	106
Ракушки-венерки в малиновом соусе	42	Спагетти путтанеска	108
Весенние рулетки	44	Пенне с копчеными колбасками	110
Устрицы с авокадо и розовым перцем	46	Спагетти с сардинами	112
Рулеты из утки с абрикосами	48	Пенне арабьята экспресс	114
Лосось в кокосовом молоке с базиликом	50	Запеканка из макарон с тунцом	116
Карпаччо из тунца с черникой	52	Запеченные ньокки арабьята	118
Севиче из лосося с маракуйей	54	Пенне с морскими гребешками и шафраном	120
Салат из дыни с ветчиной и руколой	56	Паэлья с чернилами каракатицы	122
Икра из баклажанов с козьим сыром	58	Ризотто со спаржей	124
Салат из помидоров с мятой	60	Паэлья из курицы	126
Антипасты из мелких осьминогов	62	Ризотто с морскими гребешками	128
Нэмы с руколой по-вьетнамски	64	Тарт с цукини и козьим сыром	130
Тартар из тунца по-мексикански	66	Пицца-бургер	132
		Писсаладьер с колбасой и сыром пармезан	134

Пицца с грушей, чоризо и сыром пармезан	136	Чили кон карне с фасолью	208
Овощная пицца	138	Чили кон карне (быстрый вариант)	210
Крустад с савойским сыром реблошон	140	Говяжьих щечки с лемонграссом	212
Пицца с тыквой и мясными шариками	142	Антрекот в красном вине с луком (маршан де вин)	214
Пицца «Гавайская»	144	Стейк из говядины на кости с пряными травами	216
Пицца со свежими помидорами	146	Косуля а-ля форестьер	218
Тарт фламбе с шукрутом	148	Нога косули, запеченная с перечным соусом	220
Пицца с ветчиной и французской горчицей	150	Перепела по-бургундски	222
Шоссон с кровяной колбасой и яблоками	152	Кролик в желе	224
Гратен из картофеля с цукини	154	Фазан по-охотничьи	226
Помидоры, фаршированные ветчиной и козьим сыром	156	Ароматный кролик, запеченный в духовке	228
Веер из баклажанов	158	Курица в кокосовом молоке с шафраном и базиликом	230
Батат, запеченный с сыром пармезан	160	Брошеты с арахисовым соусом	232
Перец, фаршированный сыром фета	162	Бедро индейки, запеченное с болгарским перцем	234
Картофель с беконом, запеченный в духовке	164	Куриные ножки с хрустящей корочкой в духовке	236
Острый перец, фаршированный по-восточному	166	Индейка по-итальянски	238
Цукини с фенхелем и козьим сыром	168	Курица в кокосовом молоке с соусом песто	240
Гратен из эндивия с чоризо	170	Куриные крылышки в кисло-сладком соусе	242
Помидоры по-итальянски	172	Соте из курицы с имбирем	244
Мусака	174	Попьеты из курицы с апельсиновым соком	246
Цветная капуста в тесте	176	Цесарка с картофелем «буланжер»	248
Тeftели, запеченные с яйцом а-ля рататуй	178	Курица карри с манго	250
Картофель, запеченный с ветчиной коппа	180	Курица с оливками	252
Конфи из овощей	182	Куриное филе с лаймом и розмарином	254
Гратен дофинуа в микроволновой печи	184	Цыпленок, запеченный на хлебе	256
Лук-порей с ветчиной	186	Утка с базиликом и имбирем	258
Пиперада с чоризо	188	Конфи из утки по-провански	260
Гратен из картофеля с колбасой андуй	190	Утка с репой и оливками	262
Фаршированные помидоры с лемонграссом	192	Утиная грудка магре с апельсиновым соусом	264
Пармиджана из баклажанов	194	Попьеты по-азиатски	266
Сырное суфле	196	Телятина на кости с эстрагоном	268
Буше с курицей и арахисом	198	Карамелизированная телячья грудка с лаймом	270
Соте из говядины с лемонграссом	200	Эскалопы с ветчиной и шалфеем	272
Тартар по-тайски	202		
Соте с базиликом	204		
Якитори из говядины и сыра конте	206		
			375

Эскалопы из телятины с арахисом	274	Макрель в белом вине	324
Таджин из бараньей ноги	276	Филе мерлана с грейпфрутовым соусом	326
Отбивные из молодой баранины в духовке	278	Морской окунь в соляной корочке с анисом	328
Конфи из ягненка с цитрусовым соусом	280	Кускус с осьминогом	330
Жаркое из баранины со специями «Коломбо»	282	Сардины, запеченные с хариссой	332
Потофё из баранины с шафраном	284	Филе камбалы меньер с карри	334
Свинные ребрышки по-китайски	286	Рыба с горчицей, запеченная в папильотках	336
Фрикадельки по-корсикански	288	Крамбл из лосося с эстрагоном	338
Тиан из свинины	290	Рыба с картофелем фри	340
Свинина в карамельном соусе с лимоном	292		
Кускус на сковороде	294	ДЕСЕРТЫ	
Филе-миньон из свинины с сыром пармезан и кинзой	296	Супершоколадный торт	342
Кассуле	298	Дыня с клубникой в сиропе	344
Красная капуста, тушенная с мясом	300	Брауни с грецкими орехами	346
Свиная корейка с горчицей	302	Штрудель с яблоками и корицей	348
Филе-миньон из свинины с беконом и шалфеем	304	Тирамису	350
Мидии в кокосовом молоке с эстрагоном	306	Тонкий яблочный пирог	352
Жареные креветки с чесноком и базиликом	308	Лимонный кекс	354
Омары по-арморикански	310	Салат из ягод	356
Жареные креветки с соевым соусом	312	Тарт татен	358
Щеки морского черта по-бургундски	314	Карамельный крем	360
Филе дорады, запеченное со специями	316	Мусс из темного шоколада	362
Фаршированные мидии	318	Песочный тарт с абрикосами и миндалем	364
Дорада, запеченная с помидорами	320	Шоколадный мильфёй	366
Лосось со щавелем	322	Персики в вине с анисовым вкусом	368
		Вишня в шоколаде и кокосовой стружке	370
		Шоколадно-мятные кукурузные розы	372

ВВЕДЕНИЕ

Чтобы приготовить блюда, которые понравятся и взрослым, и детям, из того, что найдется в холодильнике и кухонном шкафу, и не повториться, порой требуется решить настоящую головоломку.

В данной книге я хочу предложить вам новые рецепты на каждый день и на любой вкус, быстрые и легкие в приготовлении. Кроме того, вы найдете здесь и рецепты нескольких десертов, таких как супершоколадный торт, карамельный крем и тирамису.

Из самых простых продуктов, используя новые вкусовые сочетания, можно приготовить вкуснейшие блюда и даже произвести впечатление на гостей, не проводя долгие часы у плиты.

Рецепты в этой книге так же просты, как и в первой: от 3 до 6 ингредиентов, несколько строчек текста и фото готового блюда. Нужно только включить плиту... — и блюдо готово!



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Чтобы готовить по этой книге, вам необходимо иметь:

- Проточную воду
- Плиту
- Кухонные ножницы
- Соль, перец
- Оливковое масло
- Чугунную кокотницу
- Остро заточенный нож
- Холодильник
- Сковороду

(Если у вас чего-то нет, то пора это приобрести!)

Необходимые ингредиенты

- **Консервы.** Вам понадобится консервированный тунец и сардины в масле, кокосовое молоко и обязательно томатная паста или соус.
- **Травы.** Ничто не сравнится по вкусу со свежими пряными травами, которым следует отдавать предпочтение! Если под рукой нет свежей зелени, то всегда можно использовать замороженную или сушеную (хотя она не так хороша).
- **Овощи и фрукты.** Желательно готовить из сезонных фруктов и овощей, но можете обращаться и к замороженным. Что касается цитрусовых, то отдавайте предпочтение органическим плодам, особенно лимонам, цедра которых нужна всегда.
- **Растительное масло.** Лучший выбор — оливковое масло, желательно нерафинированное первого холодного отжима (Extra Virgin), а несколько капель кунжутного масла или масла грецкого ореха придадут блюду, особенно салатной заправке, оригинальный вкус.
- **Пряности.** Они просты в использовании и могут придать привычным блюдам экзотический вкус, который произведет впечатление на гостей. Старайтесь иметь в кухонном шкафу карри, тмин, шафран, паприку.
- **Макаронные изделия.** Если хочется, не бойтесь менять вид макарон, предлагаемый в рецептах (и содержимое своего кухонного шкафа тоже).
- **Приправы.** На моей кухне всегда есть горчица, песто и тапенада. Немного смекалки — и ужин спасен! И еще соевый соус: желательно японский, типа Kikkoman®, тот, что с зеленой крышкой, — он менее соленый.

Приемы кулинарной обработки, которые нужно освоить

- **Варка макаронных изделий.** Варите макароны в кастрюле большой емкости в большом количестве кипящей подсоленной воды. Если вам нравятся макароны «аль денте»*, обратите внимание на время приготовления.
- **Приготовление на водяной бане.** Этот способ позволяет растопить или приготовить продукт так, чтобы он не пригорел. Кастрюлю или миску с продуктом поместите в другую емкость, большую по размеру, с кипящей водой.

* Аль денте (итал. *al dente* — на зубок) — состояние макарон, когда они уже почти готовы, но еще не успели полностью развариться. — Прим. перев.

- **Маринование.** Замачивайте ингредиент в пряном маринаде для придания ему аромата или более нежной текстуры.
- **Взбивание яичных белков.** Добавьте в яичные белки щепотку соли и взбейте их с помощью миксера, постепенно увеличивая обороты. Всегда взбивайте белки в одном направлении — это предотвратит их опадание.
- **Взбивание сливок или крема шантильи.** Чтобы все получилось, сливки и миска должны быть очень холодными (для этого миску поместите в морозильник на несколько минут). Используйте миксер.
- **Уваривание.** Выпаривайте часть сока или бульона при слабом кипении (следовательно, не накрывая крышкой). Такой способ приготовления позволяет получить более насыщенный вкус и повысить консистенцию.
- **Снятие цедры с цитрусовых.** Существует два способа снятия цедры с цитрусовых. Для того чтобы тонко натереть цедру, начинающему кулинару я советую единожды провести теркой по поверхности лимона, не затрагивая белый слой. Профессионалам для получения цедры в виде соломки стоит воспользоваться специальным ножом для снятия цедры (зестером). Но идеальный вариант — терка Microplane, которую можно найти в любом хорошем магазине кухонных принадлежностей.

Необходимые кухонные приборы

- **Миксер.** Венчики миксера прекрасно подходят для смешивания соусов, взбивания яичных белков, сливок и крема шантильи. Миксер можно заменить венчиком и энергичной работой руки. Но это уже чем-то похоже на спорт!
- **Погружной блендер** используется для смешивания жидких продуктов (супов, смузи, молочных коктейлей). Он очень практичный, недорогой и не громоздкий. Кроме того, такой блендер не требует использования дополнительной посуды, так как погружается непосредственно в смесь, которую никуда не нужно переливать.
- **Стационарный блендер.** Это более дорогое и громоздкое устройство по сравнению с погружным блендером, но приготовленный в нем продукт имеет более нежную маслянистую консистенцию. Кроме того, вам потребуется дополнительная посуда, поскольку придется переливать жидкую смесь в чашу блендера.

Как выставить температурный режим (положение терморегулятора)

90 °C: режим 3	150 °C: режим 5	210 °C: режим 7	270 °C: режим 9
120 °C: режим 4	180 °C: режим 6	240 °C: режим 8	300 °C: режим 10

Вот и все.

А дальше нужно только следовать рецепту!

СЛОЕННЫЕ УШКИ С РИЙЕТОМ*



Слоеное тесто
1 лист



Рийет
100 г



Горчица
1 ст. л.

: 4–5



Подготовка

ингредиентов: **10 мин.**

Охлаждение: **30 мин.**

Приготовление: **20 мин.**

- Разогреть духовку до 200 °С.
- Раскатать готовое **слоеное тесто** на бумаге для выпечки и выложить на него **горчицу** и **рийет**. Свернуть **тесто** в рулет до середины с одной стороны, затем точно так же — с другой. Прижать рулеты друг к другу, чтобы образовались ушки. Убрать их в холодильник на 30 мин. Застелить противень бумагой для выпечки. Нарезать рулет тонкими ломтиками, выложить их на противень и выпекать 20 мин.

* Рийет — разновидность французского паштета из свинины или гусятины с более грубой по сравнению с обычным паштетом текстурой, содержащей мясные волокна. — *Прим. перев.*



ПЕЧЕНЬЕ С СЫРОМ КОНТЕ И ТМИНОМ



Сливочное масло
100 г (мягкое)



Семена тмина
1 ст. л.



Тертый сыр конте
150 г



Мука
200 г



Подготовка
ингредиентов: **10 мин.**
Охлаждение: **30 мин.**
Приготовление: **10 мин.**

- Разогреть духовку до 180 °С.
- Смешать **муку** со **сливочным маслом**, **тертым сыром** и **семенами тмина**. Сформовать большой рулет, завернуть его в пленку и убрать в холодильник на 30 мин.
- Застелить противень бумагой для выпечки. Нарезать рулет ломтиками и выложить их на противень. Выпекать в духовке 10 мин. Подавать печенье теплым или холодным.



ДИП* ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ МАКРЕЛИ В ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ



**Макрель
в горчичном соусе**
1 банка



Сливки
100 мл



Эстрагон
5 веточек



Розовый редис
8 шт.



Багет
¼ шт.



Огурец
¼ шт.



Подготовка
ингредиентов: 5 мин.

• Размять **макрель** вилкой вместе с соусом. Взбить **сливки** и аккуратно смешать их с **макрелью**. Добавить нарезанный ножницами **эстрагон**.

Подавать с узкими ломтиками **багета**, кусочками **огурца** и **редисом**.

* Дип (англ. dip) – соус для обмакивания в него еды, например чипсов, кусочков овощей, мяса, морепродуктов. – Прим. перев.



СЛОЕННЫЕ РУЛЕТКИ С КОЗЬИМ СЫРОМ



Слоеное тесто
1 лист



Сушеный тимьян
1 ст. л.



Козий сыр бюш-де-шевр*
½ батончика



Жидкий мед
1 ст. л.

👤: 4–5



Подготовка

ингредиентов: **10 мин.**

Охлаждение: **30 мин.**

Приготовление: **20 мин.**

- Нарезать **козий сыр** небольшими кусочками. Раскатать готовое **слоеное тесто** на бумаге для выпечки. Выложить на него кусочки **козьего сыра**, **тимьян** и **мед**. Плотно скатать **тесто** в рулет и убрать его в холодильник на 30 мин. Охлажденный рулет нарезать ломтиками.
- Разогреть духовку до 200 °С.
- Выложить рулетики на противень, застеленный бумагой для выпечки. Выпекать 20 мин.

* Бюш-де-шевр (фр. *Bûche de Chèvre*) — сыр продолговатой формы, имеющий свежий резкий запах и нежный сливочный вкус в середине и пикантный вкус у корочки, покрытой легкой белой плесенью. — *Прим. перев.*



РУЛЕТКИ ИЗ ПАСТРАМИ



Рисовая бумага
4 листа
(большого размера)



Пастроми
4 ломтика



Базилик
30 листочков



Рукола
40 г



Лемонграсс
1 стебель



Подготовка
ингредиентов: 15 мин.

- Мелко нарезать стебель **лемонграсса**. Смочить листы **рисовой бумаги** под струей воды и положить их на рабочую поверхность гладкой стороной вниз.
- Выложить на бумагу ломтики **пастроми**, листочки **базилика**, нарезанный **лемонграсс** и **руколу**, все свернуть в плотный рулет.
- Ножницами нарезать рулет на роллы и подавать к аперитиву.



ГРИССИНИ* С РОЗМАРИНОМ



Тесто для пиццы
1 лист (свежее
или замороженное)



Розмарин
2 веточки



Оливковое масло
1 ст. л.



Сыр пармезан
2 ст. л.



Подготовка
ингредиентов: **10 мин.**
Приготовление: **10 мин.**

- Разогреть духовку до 180 °С.
- Раскатать готовое **тесто для пиццы** на бумаге для выпечки. Выложить на него половину **пармезана** и нарезанный ножницами **розмарин**. Сформовать из **теста** шар и снова раскатать его. Нарезать тесто полосками и выложить их на противень, застеленный бумагой для выпечки.
- Посыпать оставшимся **пармезаном**, сбрызнуть **оливковым маслом** и выпекать 10 мин.

* Гриссини (итал. *grissini*) — традиционные итальянские хлебные палочки, обычно размером чуть больше карандаша. — Прим. перев.