

лиза глузская  
@eliza\_gluzskaya

# ИЗ КУХНИ *с любовью*



как приготовить  
счастье по рецепту

# ОГЛАВЛЕНИЕ

## глава 1. салаты, закуски, гарниры

- 10. Запеченный камамбер с карамелизированной клубникой
- 12. Гребешки с лапшой из цукини
- 14. Салат «Нисуаз»
- 16. Сыр, запеченный с помидорами
- 18. Запеченные баклажаны
- 20. Салат со свеклой и курицей
- 22. Картошка и сливочный соус с голубым сыром
- 24. Тушенная краснокочанная капуста в сидре
- 26. Мясо жареное с щавелевым песто
- 28. Несладкие сырники с сыром и зеленью
- 30. Самый вкусный салат «Цезарь»

## глава 2. супы

- 34. Сырный суп с луком-пореем
- 36. Свекольный суп
- 38. Гороховый суп с беконом
- 40. Щи кислые грибные
- 42. Томатный суп с рисом
- 44. Том ям
- 46. Суп со шпинатом
- 48. Гаспачо

## глава 3. некоторые любят погорячее

- 52. Чили кон карне
- 54. Упрощенный кассуле
- 56. Семга в сливках
- 58. Плов
- 60. Цыпленок корнишон с картошкой
- 62. Рисовый вок с морепродуктами
- 64. Курица в пиве

- 66. Мидии в винном соусе
- 68. Курица в апельсиновой горчице с мятой
- 70. Папина долма
- 72. Тушеные сосиски с рисом
- 74. Свиные ребрышки в виски
- 76. Говядина с овощами
- 78. Чечевичотто
- 80. Стейк рибай с овощами гриль
- 82. Дорада в лайме
- 84. Перепела в сливочно-грибном соусе
- 86. Паста болоньезе

## глава 4. десерты и выпечка

- 90. Тирамису
- 92. Малиновый сорбет
- 94. Торт с ягодами
- 96. Ленивая а-ля ачма
- 98. Груша, запеченная с сыром
- 100. Абрикосовый тарт татен
- 102. Шоколадно-апельсиновый кекс
- 104. Сдобная булка с маком и лимоном
- 106. Грибной киш
- 108. Скоростной яблочный пирог
- 110. Крамбл
- 112. Сорбет с лаймом, базиликом и мятой
- 114. Синнабоны с беконом

## глава 5. соусы и заправки

- 118. Клюквенный соус
- 120. Домашний майонез 2 видов, быстрый и классика
- 122. Самый крутой соус «Цезарь»
- 124. Мои любимые салатные заправки

## заключение



# от автора

Кухня – мое место силы, а специи – эликсир любви.

Я обожаю всевозможные специи. Экспериментирую, смешивая вкусы и ароматы. Все друзья мне привозят из отпусков специи. Я и сама не могу пройти мимо базара, в Стамбуле готова была скупить все!

Мои любимые специи, которые я часто использую в своих кулинарных экспериментах (не все они есть в составе блюд этой книги):

## СОЛЬ:

- морская;
- адыгейская;
- розовая гималайская;
- черная;
- сванская.

## СПЕЦИИ:

- копченая паприка;
- сладкая паприка;
- кориандр;
- карри;
- хавадж (смесь специй);
- смесь пряностей для курицы;
- розовый перец горошком;
- уцхо-сунели;
- куркума;
- шафран;
- мускатный орех;
- корица.

## Масло:

- авокадо – идеально для салатов;
- перечное – к брускеттам и пицце;
- кокосовое – для жарки;
- топленое – для жарки;
- оливковое – в салаты;
- кахетинское – в салаты.

## УКСУСЫ:

- бальзамический;
- яблочный;
- винный.

## «Горшочек не вари»

Продукты, которые почти всегда есть дома.

Раньше я любила шопинг... а теперь люблю еще больше, но это не одежда, а продукты.

Привожу список продуктов, которые почти всегда есть в холодильнике. Те продукты, которые я использую ежедневно в приготовлении всевозможных блюд.

## ОВОЦИ:

- болгарский перец;
- помидоры;
- огурцы;
- лук;
- картофель;
- морковь.

## ЗЕЛЕНЬ:

- укроп, кинза, петрушка, салат.

## ФРУКТЫ/ЯГОДЫ:

- бананы, яблоки, авокадо, лимоны.

## МОЛОЧКА/ЯЙЦА:

- молоко, сливочное масло, сливки 20–30 %, куриные и перепелиные яйца, творожный сыр, сыры (их всегда много, я сыроман).

## МЯСО:

- бекон.

## ЗАМОРОЗКА:

- 1–2 вида мяса, курица, рыба, замороженные овощи и ягоды, слоеное тесто.

## СОУСЫ:

- соевый, вустерский, табаско, несколько видов горчицы.

## ПРОЧЕЕ:

- лаваш (я храню его в холодильнике, так он дольше хранится);
- белый сахар;
- тростниковый сахар.

## КОНСЕРВАЦИЯ:

- протертые помидоры или кусочками.

## КРУПЫ И МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ:

- несколько видов пасты, рис белый и бурый, булгур, кускус, гречневая крупа.

## МУКА:

- пшеничная, рисовая, кукурузная.

## МАЛЕНЬКИЕ ПОМОЩНИКИ!

Еще 3–5 лет назад я бы рассмеялась, если бы мне кто-то сказал, что я буду радоваться покупке нового миксера больше, чем сумочке или туфлям.

- планетарный миксер;
- блендер погружной и с чашей «2 в 1»;
- терка с ручкой;
- пекарский камень;
- сковорода вок;
- сковорода-гриль;
- наш корги Бу (он чудесно подметает все, что упадет со столешницы кухни в момент готовки).

Основную часть книги я писала во время грустной самоизоляции. В какой-то момент я решила устроить ресторан на диване! А поработав бренд-шефом в кафе, я научилась рассчитывать себестоимость блюд. Этот опыт помог узнать, что домашние мидии и салат «Нисуаз» вышли в 3 раза дешевле, чем в ресторане, «Цезарь» в 4 раза, паста в 3 раза и т. д.

Я не говорю, что мы перестанем ходить в кафе и рестораны, но все это можно приготовить дома, потратив в разы меньше денег, а вкус будет даже лучше. Потому что все приготовлено не на автоматизме, а с любовью!

Я выросла в семье, где любовь жила в каждом уголке дома. На каждой полке комода, в каждом ящике кухонного гарнитура, во всех папиных пиджаках, маминых туфлях и даже в плакатах старшего брата Мишки на стенах нашей детской комнаты.

Моя мама – уникальная женщина, она создала эту атмосферу любви, благодати и тепла. Та самая хранительница очага, о которой мы читаем в книгах и которую видим в кино.

Благодаря маме наш дом был окутан магией,

а двери всегда открыты. Мы не знали, что такое непрошенные гости. Их просто не могло быть! Каждый мог прийти в наш дом и часами сидеть на кухне. Мы с братом засыпали под разговоры родителей с друзьями, под песни Высоцкого и битлов, для нас было и есть нормой сидеть за общим столом со взрослыми, а не подслушивать из детской.

Дома всегда было вкусно! И даже когда внезапно кто-то приходил, а мы все съели, мама из чего угодно могла сделать вкусное блюдо. «К Глазским лучше ходить на пустой желудок!» – об этом знают все. Потому что Ниночка накормит не просто сытно, а еще и невероятно вкусно.

Гармония была во всем! Изредка мама звонила папе на работу и говорила: «Что-то я не хочу готовить...» Папа отвечал: «Не готовь, отдыхай! Сосиски куплю!» И знаете, это были самые вкусные сосиски! Их готовил папа. Как сосиски могут быть вкусными? Могут.

Потому что любовь, потому что нет принуждения «ты должна мне ужин!», потому что и простое может быть вкусным.

В книге собраны разные рецепты на любой вкус,

финансовые возможности и количество свободного времени.

Самое неожиданное, что я могла прочитать от подписчиц в своем инстаграме: «Ты спасла мой брак. Спасибо! Муж стал приходить в 8 вечера, а не за полночь и ест теперь с удовольствием!», «Теперь мои дети и муж задают вопрос: А на ужин что-то от Лизы?» или «Я думала, ты шутишь, но тирамису и правда приворотный!»

Поэтому книгу я посвящаю всем женщинам, для которых еда и радость, и рутина, и страсть, и обыденность. Женщинам, которые нашли свою любовь, и женщинам, которые в поиске. И даже тем женщинам, которые никого не ищут.

С благодарностью, любовью, обожанием и восхищением лучшей подруге – моей маме. Которая научила любить себя, партнера и кулинарию.

С благодарностью моему любимому мужу за то, что он у меня есть, что нашел меня и помог стать лучше. Поддержал каждую страницу этой книги и стал главным дегустатором всех блюд.

Готовить просто! А готовить с любовью – это искусство, которому, я надеюсь, вас научит эта книга.









# глава 1

салаты, закуски, гарниры

# запеченный камамбер с карамелизированной клубникой

Идеальная закуска к сухому белому. Просто держите в холодильнике головку камамбера, и за 12–15 минут вы приготовите вкусное и простое блюдо. Я камамбер запекаю и с чесноком, со всевозможными травами, с беконом или карамелизированной грушей. Однако вариант с клубникой более романтичный.

## ингредиенты:

### На 2 порции:

- 80 г свежей клубники + несколько ягод для украшения
- 15 г сливочного масла
- 1 ч. л. бальзамического уксуса
- 2 ч. л. тростникового сахара
- 1 головка сыра камамбер
- багет
- крем-бальзамик
- 1 веточка розмарина

## приготовление:

Духовку разогрейте до 180 °С.

В огнеупорную емкость постелите пекарскую бумагу. В центр выложите сыр.

На верхушке сыра сделайте произвольные надрезы.

В сковороде разогрейте сливочное масло, нарежьте клубнику, обжарьте в масле пару минут, добавьте бальзамический уксус и тростниковый сахар.

Клубнику выложите на сыр, а сверху добавьте веточку розмарина.

Вокруг сыра разместите нарезанный багет.

Запекайте 12–15 минут.

Готовый сыр, по желанию, полейте крем-бальзамиком.

Невероятно вкусно обмакивать поджаренный багет в карамелизированные ягоды с сыром. И не забудьте про белое!



# гребешки с лапшой из цукини

Это блюдо для любителей ресторанов. Или отличный способ устроить ресторан у себя дома. Я использовала замороженные гребешки, они намного дешевле, и найти их в разы проще, чем охлажденные или свежие. Но если вы живете на море или находитесь в путешествии, где на рыбном базаре чего только нет, обязательно приготовьте это блюдо. И не забудьте охладить бутылочку сухого белого.

## ингредиенты:

### На 2 порции:

- 14 гребешков
- 2 цукини
- ½ болгарского перца
- 1 крепкий помидор
- ½ лимона
- 1 зубчик чеснока
- 10 г сливочного масла
- 1 ст. л. оливкового масла
- 3–4 веточки кинзы
- 2 ст. л. белого сухого вина
- 1 ст. л. сока лимона + ½ ч. л.
- соль по вкусу
- молотый черный перец

## приготовление:

### Лапша из цукини:

Цукини очистите от кожуры. Нарезьте тонкими полосками при помощи овощерезки или острого ножа.

В сковороде разогрейте 1 ст. л. оливкового масла, добавьте к нему цукини, жарьте на медленном огне 2 минуты.

Зубчик чеснока нарежьте тонкими полосками, отправьте в сковороду.

К цукини влейте вино и сок лимона, посолите. И жарьте на сильном огне 5 минут. Чтобы по максимуму выпарить алкоголь.

Снимите с огня, оставьте в сторону.

### Сальса:

Помидор нарежьте мелким кубиком.

Болгарский перец нарежьте так же, как помидор.

Нарежьте кинзу.

Все перемешайте, сбрызните ½ ч. л. сока лимона и посыпьте цедрой ¼ лимона.

Посолите.

### Гребешки:

Гребешки разморозьте, выложите в дуршлаг и дайте стечь жидкости.

На тарелку поместите бумажное полотенце, сверху выложите гребешки, дайте впитать воду. Переверните и оставьте еще на пару минут.

Гребешки посолите и поперчите.

В сковороде разогреть сливочное масло.  
Выложить гребешки и жарить на сильном огне по 2 минуты с каждой стороны.  
Готовые гребешки переложить на бумажное полотенце.

### Сервировка

По краю тарелки выложить цукини, поверх цукини гребешки, в центр сальсу.  
По желанию готовое блюдо украсить микрозеленью.

