

П83

Протасов, Ким.

Любовь и картошка : рецепты и истории израильского диетолога / Ким Протасов. — Москва : Эксмо, 2021. — 224 с. : ил. — (Есть. Читать. Любить).

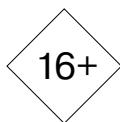
Ким Протасов — человек, чья диета помогла похудеть тысячам и тысячам человек, — выходит из тени! И нет, он не будет заставлять вас считать КБЖУ и стыдливо прятать купленные булочки поглубже в буфет. Ким будет рассказывать вам о своей жизни в Израиле, о любви к жене, женщинам и о своих непростых отношениях с тещей. Он расскажет вам, как приготовить форшмак и шакшуку, голубцы, сочную баранину и долму, а приправит рецепты забавными историями из своей жизни. Потому что историй в жизни Кима едва ли не больше, чем рецептов. А где же диета, спросите вы? И диета тоже имеется. Та самая «Протасовка» ждет вас на страницах книги. А худеть по Киму или поправляться — это уже решать вам.

**УДК 641.55
ББК 39.007**

ISBN 978-5-04-114138-7

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.



Издание для досуга
ЕСТЬ. ЧИТАТЬ. ЛЮБИТЬ

В электронном виде книги издательства вы можете найти на www.litres.ru



Протасов Ким

ЛЮБОВЬ И КАРТОШКА

РЕЦЕПТЫ И ИСТОРИИ ИЗРАИЛЬСКОГО ДИЕТОЛОГА

Ответственный редактор *А. Сидорова*. Редактор *О. Ивенская*
Дизайн макета *В. Терещенко*. Верстка *С. Туркина*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

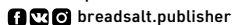
В оформлении обложки использованы иллюстрации:
Ardea-studio, valeriya_sh, HappyPictures, Ardea-studio, Studio_G,
Shpringel Olga, NGvozdeva / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Vladap, DiViArt, Artspace, Epine / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

Хлеб*соль
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Мы в соцсетях:



ISBN 978-5-04-114138-7



9 785041 141387 >

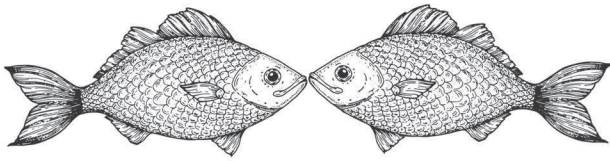
ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Финансирование: «ЭКСМО»-АКБС Базисы

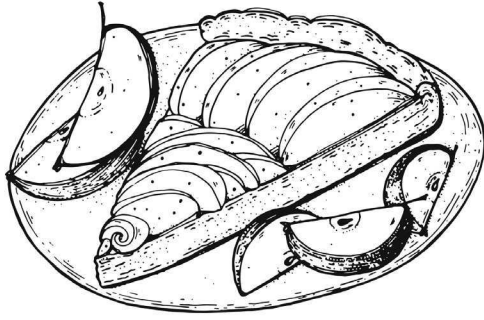
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 қабат, 20 кабинет, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тәуар белгісі: «Эксмо»
Интернет-магазин: www.book24.ru
Интернет-дүкен: www.book24.kz
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по прямому поручению на производство,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыс-талғатарды
қабилдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Дюбровская көш., 3-а, литер В, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация тәртібі әзірлеу сайты: www.eksmo.ru/certification
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өздiгiн мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 21.12.2020.
Формат 60x90^{1/16}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 14, 0.
Тираж экз. Заказ

book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКСМО-АСТ»

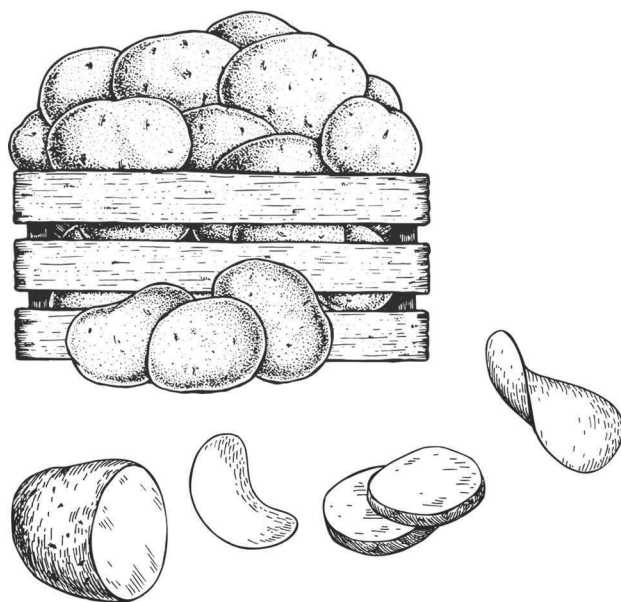




КИМ ПРОТАСОВ

Любовь и картошка

**Рецепты и истории
израильского диетолога**



Хлеб*соль

Москва 2021

Содержание

Пролог. Ким Протасов — это я ... 7

Евреи, мы пока не на Колыме! ... 9

Глава 1. Холодные закуски и салаты ... 11

Гефилте фиш ... 12

Форшмак ... 18

Мой личный салат (Салат «оливье») ... 22

Холодный стол ... 26

Болгарский салат ... 27

Салат из болгарского перца с яблоками, зеленью, луком и сметаной ... 28

Салат из картофеля и зелени ... 29

Салат из огурцов со сметаной ... 30

Салат из помидоров ... 31

Салат из помидоров и яблок со сметаной ... 32

Салат из редиса со сметаной ... 33

Салат из свежей капусты, помидоров и лука ... 34

Салат из свеклы с хреном ... 35

Фасоль с луком в растительном масле ... 36

Глава 2. Супы ... 39

Суп, созданный самой природой (овощной суп) ... 44

Суп из баклажанов ... 48

Томатный суп ... 51

Суп с клецками ... 54

Самый изысканный израильский суп ... 58

Молочный суп с рыбой ... 61

Глава 3. Тоска о «грибном» дожде ... 63

Грибной суп ... 65

Грибной плов ... 67

Грибы, запеченные в сыре ... 68

Глава 4. Горячие закуски и основные блюда ... 71

Шакшука ... 71

Пир витаминов (Фаршированные овощи) ... 73

Долма ... 78

Кисло-сладкие голубцы ... 84

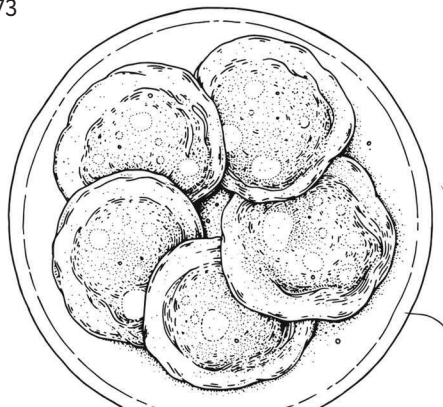
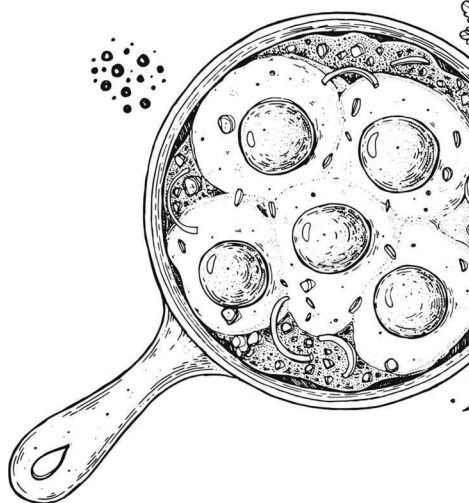
Как готовить стейки ... 90

Самые вкусные котлеты ... 93

Баранина с фасолью ... 97

Хайфское жаркое ... 99

Баранина на косточке ... 102

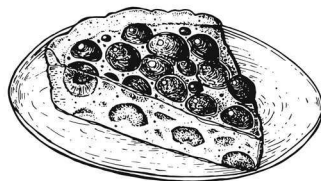
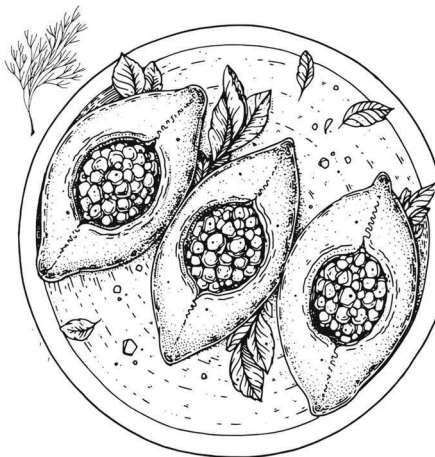




- Иерусалимский микс (Меурав ерушалми) ... 104
- Курица с гранатом ... 108
- Рыбные котлеты ... 113
- Рыба с яблоками ... 115
- Лосось в тесте ... 117

Глава 5. Выпечка ... 121

- Жлбское хачапури ... 124
- Пирог с луком и тмином ... 129
- Пирог с капустой ... 134
- Жареные пирожки с капустой ... 137
- Паштида ... 139
- Паштида ерушалмит ... 142
- Паштида с грибами ... 146
- Сладкая паштида ... 151
- Израильский пирог с яблоками ... 155
- Яблочный пирог с карамельно-ореховой корочкой ... 158
- Рулет с маком ... 163
- Израильский кекс ... 165
- Кекс с изюмом ... 169
- Простой бисквит ... 171
- Более сложный бисквит ... 174



Глава 6. Сладкие блюда ... 178

- Цимес ... 179
- Творожная запеканка ... 183
- Мои сырники ... 186
- Тейглек ... 189
- Тейглек с дрожжами ... 191
- Тейглек — неведомый мне вариант ... 192

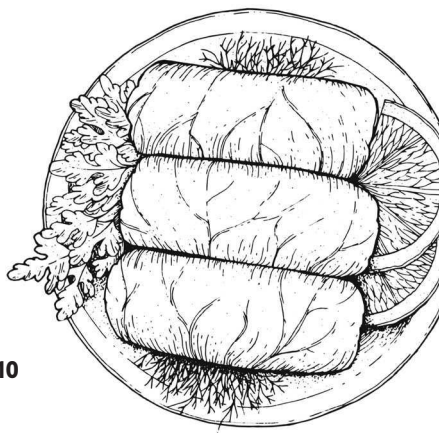
Глава 7. Блюда для детей (и их родителей) ... 195

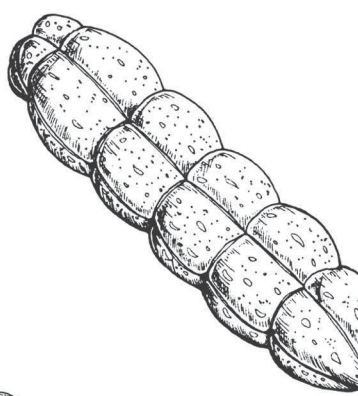
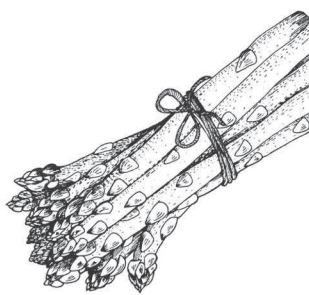
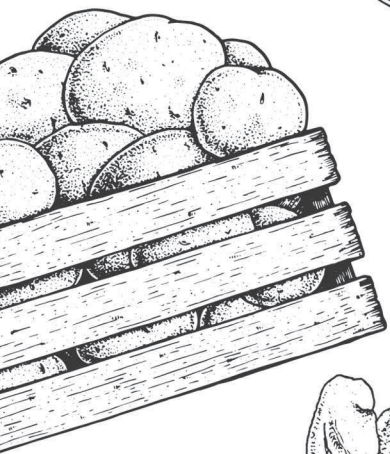
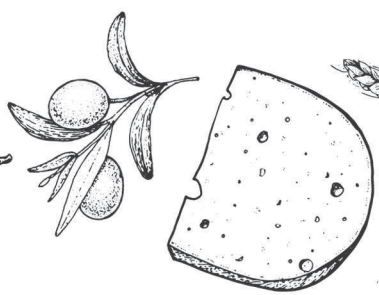
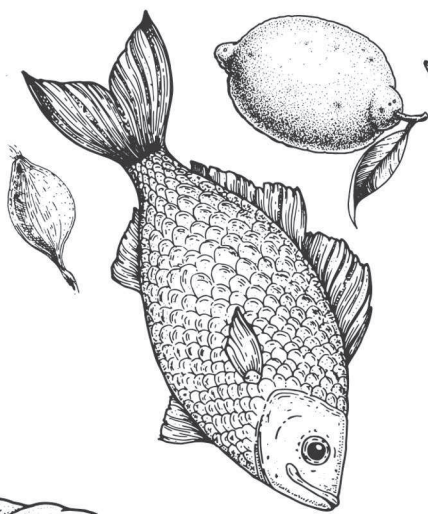
- Суп «небо в алмазах» ... 197
- Десерт «Корабль надежды» ... 199
- «Яблоко на троне» ... 200
- «Пир капризули» ... 201

Глава 8. Советы моей тещи ... 205

Глава 9. Все о диетах. Диета Кима Протасова ... 210

- Финальные слова книги ... 223
- Указатель ...







Ким Протасов ЭТО Я

История, леденящая кровь. Меня обокрали. Нет, не мобильник отжали. Не деньги с банковского счета. Не увели любимую жену. Все куда круче! У меня украли... меня.

В Израиле существовало очень известное издание «Русский израильтянин». Журналистов узнавали на улицах многих стран, но зарплаты у нас, у звезд, были небольшие. Нам приходилось крутиться и писать под разными фамилиями. Для кулинарной рубрики я выбрал псевдоним КИМ ПРОТАСОВ. Мои рецепты быстро стали популярными, и продвинутые хозяйки Израиля, Европы и США стали готовить предложенные мною блюда. Однажды читательница написала мне, что из-за моих рецептов она поправилась на десять кило, и муж ее бросил. Мне стало стыдно, и я начал публиковать диеты, которых знаю великое множество (тоже всю жизнь мечтаю похудеть). И тут слава накрыла меня, как торнадо туриста. Особенно

прославила мое имя диета «Протасовка», от которой люди просто таяли, как сосульки в марте. Потом издание закрылось. Увы, ничто не вечно. Прошли годы, и случайно, что-то высматривая в Гугле, я увидел имя «Ким Протасов», у которого были миллионы просмотров. Кому не лень выдавали себя за Кима Протасова, «протасовкой» лечили ожирение в клиниках, врачи-диетологи Протасовы выступали на ТВ... Короче, я охренел! Это же надо так нагло украсть меня у меня! Самозванцы придумывали липовые биографии Кима Протасова — то он глухой, как Бетховен, то отважно выступил против официальной израильской диетологии и за это загремел в тюрьму, но бежал... Короче, обожаемые мои, пора прекратить этот поток вранья и познакомить вас со мной.

Я, Ким Протасов, живу в Израиле с женой, двумя детьми и тещей. Работаю журналистом, а в свободные от работы часы стою у плиты и готовлю. Нет вечера, когда бы к нам «случайно» не приходили на ужин гости. Я ворчу, но на самом деле счастлив кормить своими блюдами друзей и не сплю ночью, если, уходя, меня слабо похвалили. В этой книге я предложу вам, мои обожаемые, рецепты блюд, которые сможет приготовить у себя дома каждый. Последнее время кулинарией занялись все, особенно жены богатых мужей, мающиеся от безделья. Их книги полны советов, как из омаров и молока соловьев приготовить котлеты. И к этим котлетам соус из горных эдельвейсов, которые им привезут на частном самолете. Ясное дело, простые люди не смогут отловить соловьев и получить у них молоко, да и своих самолетов почти ни у кого нет. Так что со мной вам будет проще и спокойнее. Все продукты вы купите в соседнем магазине и на ближайшем рынке. И готовить сможете без напряжения, поглядывая на экран телевизора или проверяя домашнее задание у детей. Итак, поехали!

Я, Ким Протасов, живу в Израиле с женой, двумя детьми и тещей. Работаю журналистом, а в свободные от работы часы стою у плиты и готовлю.

Евреи, мы пока не на КОЛЫМЕ!

Мои обожаемые! Вчера я был в одном доме, на праздновании дня рождения у своих новых израильских друзей. Стол был завален едой, причем едой дорогой и чрезвычайно сложной в приготовлении. Подавали три вида салатов — мясной, рыбный и сырный. Всевозможные закуски, от десяти сортов колбас до черной и красной икры. Призывно пах пирог с мясом невероятной величины и пышности. На горячее подали запеченную с чесноком баранью ногу, а на сладкое — ностальгический торт «Киевский». Короче, накормили отменно, но... Вы скажете, ну и хам этот Протасов, его так здорово накормили, а он опять свое «НО»! Но что делать, если меня всегда заботит не только количество и вкусовые качества еды, НО и ее полезность для нашего здоровья. Так вот, на этом замечательном столе катастрофически не хватало овощей и фруктов. Как будто дело происходило не в Израиле, а на Колыме, куда овощи и фрукты подвозят нечасто, и население страдает от цинги. Я сам к концу вечера стал заболевать авитаминозом и, придя домой, немедленно сожрал подряд три яблока, два помидора и один огромный апельсин. Только тогда мой организм немного расслабился, и я смог с нежностью вспомнить и вкусные, но тяжелые

салаты, и жирную баранину, и крем с орехами в торте «Киевском». Был я знаком с одной очень пожилой дамой, которая пережила ленинградскую блокаду. Эта дама поведала мне, что выжила благодаря... изюму! На свои скудные продуктовые карточки она могла на выбор брать или дополнительную пайку хлеба, или немного изюма. Она выбрала изюм. И хотя так же, как и все, страшно страдала от голода, изюм питал ее организм глюкозой и витаминами лучше, чем хлеб. К чему я веду? Без большого количества овощей и фруктов мы будем быстро толстеть, скверно усваивать пищу, наша кожа быстро увянет. И мы с вами станем сексуально непривлекательны. Слава богу, недостатка в овощах и фруктах в Израиле не наблюдается. Рынки в израильских городах производят невероятное впечатление, кажется, что со всего мира выбрали лучшие овощи, фрукты, рыбу и свезли все в нашу маленькую, но гордую страну. Теща иногда шипит, что в ее родной Одессе рынок «Привоз» был лучше, богаче и свежее. Мне даже лень спорить с этой нищей духом женщиной.

Внутренний голос мне сказал в четыре утра: «Не пишется, вали спать. Чем меньше ты сочинишь, тем лучше для мировой культуры». Я ему: «Не могу заснуть от своей бездарности...» Внутренний голос: «Совсем разум отшибло? Прими снотворное». Нашел таблетку, пытаюсь ее запить водой из бутылки, вода не идет. Внутренний голос: «Попробуй крышку отвернуть, идиот!»



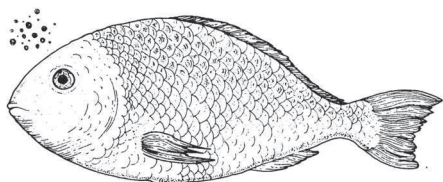
Глава 1

Холодные закуски

и

САЛАТЫ

Гефилте фиш



Мои обожаемые! Вы ждали? Знаю, вы слишком долго ждали. Вы дождались — ФАРШИРОВАННАЯ РЫБА, ИЛИ ГЕФИЛТЕ ФИШ! Нет, это не просто рыбное блюдо. Это вообще не еда. Это повод не выдать замуж дочку в семью, где готовят фаршированную рыбу таким образом, что родителям сразу ясно — дочь в этой семье счастлива не будет. И нечего рыдать, Роза! Нет, это не «всего лишь рыба!», это лицо семьи твоего жениха. Семья нам кажется сомнительной.

Эти уроды кладут в фарш для гефилте фиш чеснок! О, Боже! Чеснок! Ничего, Роза, не реви, сорок два — отличный возраст, и ты еще выйдешь замуж.

В каждой семье гефилте фиш готовили по своим законам. Если, в недобрый час, еврейская прабабушка готовила эту рыбу по лишь ей известному рецепту, и та у нее получилась отвратительной, то, из уважения к памяти той жопорукой прабабушки, все будущие поколения будут готовить именно так! Ну, погнали.

Начнем не с рыбы, а с кастрюли. Традиционно фаршированная рыба готовится в чугунке или толстостенной кастрюле. Это драматическая ситуация. Если у вас нет кастрюли с толстыми стенками, то фаршированную рыбу не готовьте. Другими словами, это блюдо начинается не с рыбы, а с покупки кастрюли. Потом вы станете готовить в этой кастрюле и плов, и жаркое, словом, деньги на ветер выброшены не будут. И так, кастрюля у вас есть, вы ее купили или одолжили. Теперь задумаемся о рыбе.

Данный рецепт семейный. Проверенный годами. Передавался от моей бабушки к маме. От мамы ко мне... В моем детстве мама делала «рыбу» из карпа. Другой свежей рыбы большевики не продавали. Однажды, живя на даче, сосед принес маме щуку, которую сам выловил в местной речке (или в пруду, не помню уже). Мама решила готовить фаршированную рыбу. Но потом попросила меня поехать на велосипеде к речке, откуда родом была та щука. Я сгонял, посмотрел на мутную воду, в которой плавали тухлые водоросли, мусор, дохлые кошки и презервативы. Вернулся, рассказал маме, и она выбросила дареную щуку в помойку.

Значит, давайте говорить о карпе, о зеркальном карпе, нам понятном и привычном. Для приготовления этого божественного блюда нам нужен карп. Внимание! Полкило филе любой белой рыбы можно добавить к фаршу из карпа, а можно и не класть! Лично я не кладу. Но я не пример для остального человечества. Пара луковиц, свекла, морковь, соль. Булка белая, молоко, яйцо. Перец. Вода.

И последнее, если у вас нет мясорубки, пользуйтесь блендером, но крайне аккуратно. Блендер перебивает рыбное филе в плотную однородную массу, в итоге фаршированная рыба не получится сочной и воздушной. Это будет однородный кусок из рыбного фарша. Мясорубка же оставляет небольшие кусочки рыбного филе в фарше (даже если вы перекрутите фарш несколько раз), а в разрезе рыба получится пористой, воздушной, сочной.



Ингредиенты:

1 карп (1,5–2 кг)

3–4 луковицы

1 ч. л. сахара (по желанию)

300 г черствого белого хлеба

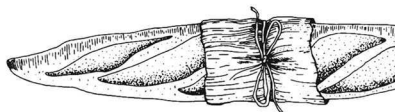
вода или молоко для замачивания

1–2 яйца

4 небольшие свеклы

4 моркови

соль и перец по вкусу



Для начала рыбу нужно очистить от чешуи, промыть под проточной водой, обсушить бумажными полотенцами. Чтобы быстрее снять слизь, можно обсыпать рыбку крупной солью, втереть в чешую, а потом опять промыть. В израильских магазинах всегда можно попросить продавца проделать за вас эту часть разделки рыбы. Но я люблю все делать сам.

Наиболее трудоемкая часть приготовления — снятие кожи. Делают это разными способами. Вот самые распространенные:

1. Отрезают голову и стягивают кожу «чулком». Кожу-«чулок» начинают фаршем, зашивают в месте отреза головы, но голову не пришивают, а тоже заполняют фаршем. Затем все вместе отваривают и выкладывают на блюдо, стыкуя куски.
2. Способ, когда голову не отрезают, а рыбку разрезают вдоль брюха. Фаршируют, затем зашивают разрез.