

Маша Шелушенко

# ЖИТЬ ВКУСНО

Готовить дома,  
как в ресторане

хлеб\*соль®

Москва 2021



# ОГЛАВЛЕНИЕ

## РАЗДЕЛ 1: ЗАВТРАКИ

- 11 | Идеальные сырники с начинкой
- 13 | Сэндвич с тунцом и творожным сыром
- 15 | Омлет с брокколи, брынзой и черри
- 17 | Авокадо-тост с цукини
- 19 | Оладьи с соусом «Белый шоколад»
- 21 | Кукурузная каша с персиками
- 23 | Оладьи из цукини с сыром

## РАЗДЕЛ 2: НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

- 27 | Перлотто с грибами и шпинатом
- 29 | Лазанья из баклажанов с говядиной
- 31 | Скумбрия с апельсиновым соусом
- 33 | Соба с курицей и овощами
- 35 | Тефтели с томатным соусом
- 37 | Поке с лососем
- 39 | Ньокки с соусом «блю чиз»
- 41 | Сливочная паста с романо

## РАЗДЕЛ 3: ЗАКУСКИ

- 45 | Парфе из куриной печени  
с черносмородиновым конфитюром

- 47 | Запеченный сыр фета с медом и орешками
- 49 | Террин из курицы
- 51 | 10 базовых соусов
- 57 | Тартар из лосося с кабачком
- 59 | Вителло Тоннато
- 61 | Салат из креветок и кабачков
- 63 | Вяленые сливы
- 65 | Малосольная сельдь

## **РАЗДЕЛ 4: СУПЫ**

- 69 | Бульон: как правильно варить, рецепт, заготовки
- 71 | Картофельный крем-суп с креветками
- 73 | Гороховый крем-суп с беконом
- 75 | Морковный суп

## **РАЗДЕЛ 5: ВЫПЕЧКА**

- 79 | Ватрушка из слоеного теста
- 81 | Пирог «Ромовая вишня»
- 83 | Ромовая баба
- 85 | Сырная фокачча
- 87 | Слойка с песто и сыром
- 89 | Штрудель с грибами
- 91 | Льняной хлеб
- 93 | Шоколадное печенье с овсянкой и сухофруктами



## **РАЗДЕЛ 6: ДЕСЕРТЫ**

- 97 | Панна-котта с малиной
- 99 | Крем-брюле
- 101 | Чизкейк без выпечки с матчей
- 103 | Миндальный меренговый рулет
- 105 | Трюфель с киноа

## **РАЗДЕЛ 7: НАПИТКИ**

- 109 | Молочный коктейль «Сникерс»
- 111 | Холодный чай 18+
- 113 | Клубничный коктейль с ромом
- 115 | Манго-шейк
- 117 | Арбузный смузи
- 119 | Ягодная сангрия

## **РАЗДЕЛ 8: СЕКРЕТЫ/ЛАЙФХАКИ ПОВАРА**

- 123 | Масло: какое выбрать/на чем жарить
- 127 | База: сочетание еды и вина
- 129 | Специи и их секреты
- 133 | Сервировка стола, подача блюда, посуда
- 137 | Оборудование и инструментарий
- 141 | Заповеди кухни
- 143 | Заключение



# ЗНАКОМСТВО

Не может книга Маши Шелушенко обойтись  
без короткого рассказа о Маше Шелушенко

Ребята, привет. Если вы уже несете книгу себе домой, знайте, где-то в Воронеже меня переполняет щенячий восторг от этой мысли.

В каком бы ужасе ни была моя Ба, но я — кондитер, я — повар. «Нормальную» работу искать не стала, свернула на путь любви — на кухню. Больше 8 лет в этой профессии заставили убедиться в том, что она для меня и про меня.

Первый раз я побывала на профессиональной кухне в 16, уговорив популярный в нашем городе ресторан взять меня официантом, несмотря на юный возраст. 16 лет — и 16 часов в смену на ногах в бешеном ритме. Но в холодном цехе сервируют «сицилийскую кассату», а в горячем — повар отправляет в духовку «итальяно вилладжио». Магия, не иначе. Там первый раз я осознала, что несмотря на всю размеренность и спокойствие внутри зала при полной посадке, за стеной — на кухне — обязательно хардкор. Ни с чем не сравнимый драйв, нет, даже адреналин, когда вы «отбиваете запару».

Теперь мне 28, дом — это про мою кухню и небанальные рецепты для блога [@shelusha\\_food](#), любимый Данил, снимающий первую пробу, и Эффи (она же рыжая морда, она же мой любимый бассет), ворующая еду без спроса. А работа — это 4 кондитерских и цех, где я и команда собираем самые честные десерты. Что значит честные? Это десерты, которые стоят своих денег, это десерты, ради которых не жалко нырнуть в углеводную кому.

Книга для меня всегда была мечтой, мыслью, при которой в животе все сжимается, а в голове видеоряд, где я листаю страницы, а божественный свет их озаряет. Почему? Чем дольше я вела блог, тем больше мне хотелось делиться своей домашней философией. Люди так закрыты к экспериментам в еде, всегда выбирают привычный маршрут между полок супермаркета, что не замечают, что лишают себя намного большего, чем просто еда. **Я убеждена, что чем больше вы открыты к новому в таких мелочах, тем вы открытее к миру в целом.** Чем приятнее вы начинаете день — ароматный кофе из красивой кружки, полезный завтрак из стильной тарелки, цветы на столе, удобные руке столовые приборы, тем ярче день, да что там — жизнь. Видеть и создавать красоту вокруг себя с помощью таких простых инструментов, как еда дома, — вот она, главная задача этой книги. Она научит вас делать это просто, с любовью, без спешки и очень вкусно.

Спасибо за доверие.







# ЗАВТРАКИ

РАЗДЕЛ 1







# ИДЕАЛЬНЫЕ СЫРНИКИ С НАЧИНКОЙ

Рецепт рассчитан на 10 шт.

## ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ СЫРНИКОВ:

Творог в брикете 5% – 350 г

Желток яичный – 2 шт.

Сахар – 50 г

Мука пшеничная – 50 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ НАЧИНКИ:

Творог в брикете 5% – 50 г

Вареная сгущенка – 50 г

Арахисовая паста – 30 г

**Также понадобится: сливочное масло,  
растительное масло — для жарки,  
сметана — для подачи.**

## КАК ГОТОВИТЬ:

**1** | Начинку сделать очень просто — взбиваем все ингредиенты в блендере до однородности.

**2** | Творог смешиваем с сахаром, желтком и мукой, формируем 10 шариков. Делаем плоский круг толщиной 2 см, в центр выкладываем чайную ложку начинки, аккуратно защипываем края и формируем сырник.

**3** | Обжариваем на смеси сливочного и растительного масла с двух сторон на среднем огне по 2–3 минуты до румяной корочки.

### Примечание:

\* Также этот рецепт подойдет для запекания. Обжариваем на большом огне буквально по минуте с каждой стороны и отправляем в духовку при 180 °C на 8 минут.

\* Сырники идеально подходят для заготовок. Делаю сразу двойную-тройную порцию, замораживаю на плоском подносе уже сформированные сырники. Это очень удобно. И быстрый красивый завтрак вам обеспечен.





# СЭНДВИЧ С ТУНЦОМ И ТВОРОЖНЫМ СЫРОМ

Рецепт рассчитан на 2 больших сэндвича

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Тунец в масле – 1 банка (185 г)

Вареное яйцо – 1 шт.

Творожный сыр – 100 г

Зеленый лук – небольшой пучок

Оливки – 30 г

Огурец свежий – 1 шт.

**Также понадобится:** зерновой хлеб,  
сливочное масло для жарки, любимая  
зелень для декора.

## КАК ГОТОВИТЬ:

**1** | Слить масло из тунца — перемешиваем до однородности с творожным сыром.

**2** | Добавляем к этой массе мелко нарезанный лук и оливки, а также натертое яйцо и смешиваем.

**3** | Хлеб обжариваем на сливочном масле до румяной корочки с двух сторон. Выкладываем пасту с тунцом, огурец слайсами и зелень для декора.

## Примечание:

\* Возьмите на заметку этот паштет из тунца, он будет замечательно смотреться и в формате брускетт, и как начинка для круассана.





# ОМЛЕТ С БРОККОЛИ, БРЫНЗОЙ И ЧЕРРИ

Рецепт рассчитан на форму диаметром 24 см

## ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОМЛЕТА:

Яйцо – 4 шт.

Молоко 3,2% – 200 мл

Сливки 33% – 150 мл

Соль/перец – по вкусу

## ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ НАЧИНКИ:

Брокколи – 100 г

Черри – 100 г

Брынза – 60 г

**Также понадобится: оливковое масло для смазывания формы.**

## КАК ГОТОВИТЬ:

**1** | Яйца хорошо перемешиваем с солью и перцем (не взбиваем), добавляем молоко и сливки — перемешиваем.

**2** | Форму смазываем оливковым маслом, выливаем омлет, сверху выкладываем нашу начинку — просто кусочки — сырую брокколи, черри и брынзу.

**3** | Выпекаем при 180 °С 25 минут. Если знаете, что духовка сильно припекает, — можно приготовить под фольгой.

### Примечание:

\* Готовый омлет смазать растопленным сливочным маслом.

\* Большой плюс этого омлета в том, что он вкусен и холодным, и горячим.