

Савчук, Елена Александровна.

C13 Крутая ботва : овощи — это не гарнир... и не салат из помидоров / Елена Савчук. — Москва : Эксмо, 2020. — 128 с. : ил. — (Кулинария. Зеленый путь).

Овощи — это не салат и не гарнир к ужину, а полноценное блюдо, которое может стать главным украшением вашего стола. Мир растительной еды полон ярких и неожиданных вкусов и текстур. Все еще сомневаетесь? Дело за малым: открываем книгу и приступаем к готовке.

Дебютная книга Елены Савчук — это новое слово в веганстве. Оригинальные авторские рецепты, аппетитные фотографии, от которых ваши ноги сами понесут вас на кухню. Здесь вы найдете блюда на все случаи жизни и даже больше. Поверьте, столько вариантов приготовления тофу вы еще не видели!

Эта книга для тех, кто не боится рисковать, постигать новые гастрономические вершины, пробовать необычные сочетания и совершенствовать свои кулинарные таланты.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-108751-7

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

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

КУЛИНАРИЯ. ЗЕЛЕНый ПУТЬ

Савчук Елена Александровна

КРУТАЯ БОТВА

Овощи — это не гарнир... и не салат из помидоров

Ответственный редактор *Анна Райдер*

Редактор *Анна Евтушенко*

Младший редактор *Вероника Горбунова*

Дизайн и верстка *Виктория Брагина*

Фото обложки и рецептов — *Даша Несмеянова*

Корректор *Наталья Яснева*

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-88-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндүрүш: «ЭКСМО» АКБ Баспасы, 123308, Москва, Россия, Зорге көчөсү, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-88-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгиси: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-магазин: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по прямой оптовой на продажу, в Республике Казахстан, ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыс-талаптарды қабылдаушы өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Дембровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің қарамадығық мерзімі шектелмеген.

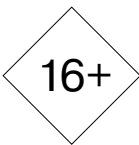
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндүргөн мемлекет: Россия. Сертификация қарастырылмаған



Подписано в печать 11.08.2020. Формат 80x100^{1/16}.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,85. Тираж экз. Заказ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

Хлеб*соль

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

breadsalt.publisher

ISBN 978-5-04-108751-7



9 785041 087517 >

Объемный 8
язык
издательской группы
«ЭКСМО-АСТ»

book 24.ru

В электронном виде
доступно на сайте
www.litres.ru

ЛитРес:
www.litres.ru

Содержание

Начало	5
Немного теории	6
Вкусный суп без мяса и курицы	10
Простой рецепт минестроне	12
Просто добавь салат	14
Арахисово-лаймовый соус	15
Необычный морковно-имбирный соус	16
Тофу-авокадо-соус	17
Молоко	18
Кешью-йогурт	20
Козий сыр	21
Кокосовый йогурт	22
Авокадо-тост с творожным сыром	24
Майонез Vegan	26
Суп-пюре из тыквы	27
Знаменитый морковный хумус	28
Свекольный хумус	30
Мексиканский сырный соус	32
Моцарелла из кешью	34
Spicy Sexu Tofu	36
Баклажановый соус для Sexu Tofu	38
Тофу на пару с красным мисо	39
Хрустящий тофу в кунжуте	40
Вонтоны с копченым тофу и бульоном	44
Димсамы с кукурузой и лаймовым соусом	46
Брюссельская капуста	50
Запеченная цветная капуста	54

Хрустящая капуста 58
Хрустящее авокадо и гуакамоле 62
Пряные баклажаны 64
Тыквенный карри 66
Прекрасный запеченный батат 70
Салат с соусом песто 72
Севиче из дыни 74
Тартар из моркови 76
Поке из арбуза с гаспачо 80
Молодая капуста с мисо-соусом 84
Печеные баклажаны с хрустящим луком 86
Жареные оливки 88
Мусс из белой фасоли 90
Баклажановый мусс с хрустящим нутом 92
«Павлова» 96
Snickers and Bounty 100
Шоколадный тарт с соленой карамелью 102
Лимонный тарт 106
Глазированный «сырок» 108
Настоящий шоколадный трюфель 109
Чизкейк с черной смородиной 110
Большой пирог в глазури 114
Торт лаймово-кокосовый 116
Лимонный торт 120
Ванильная запеканка из нута 124
Заключение 127





Начало

Всем привет!

Я – Лена Савчук, и я шеф-повар.

Я так сильно подседа на кулинарные книги, что последние несколько лет очень хотела написать что-то свое.

Но написать просто сборник рецептов а-ля «еда на раз-два-три» или «все за 15 минут» – это не мой путь. Я уверена, что каждая книга рецептов должна быть желанной, интересной, с ценными и важными знаниями.

В книге обязательно должны быть красивые фотографии, потому что еда – это не только вкус, но и визуальная эстетика.

Что же будет в моей книге?

Рецепты в этой книге не самые простые.

Рецепты в этой книге уникальны.

Рецепты в этой книге абсолютно все только из растительных ингредиентов.

Рецепты в этой книге помогут всем посмотреть на вегетарианство с другой стороны.

Мир растительной еды разнообразен и гастрономичен, полон ярких и неожиданных вкусов и текстур.

Овощи – это не салат и не гарнир. Это не скучно. Овощи – это полноценное блюдо. Сами видите, на целую книгу хватило.

Не бойтесь экспериментировать. Не бойтесь пробовать новое. Будет интересно – обещаю.

В эту книгу вошли рецепты из моего проекта BOTWA. А также гастрономический сет тартаров от BOTWA для проекта «Дом Культур».

Фото для книги от прекрасной Дарьи Несмеяновой.

Также без моей команды у меня ничего бы не получилось, поэтому я благодарю моих поваров Сашку и Галиба и моего верного су-шефа Ваню Шевчука. За то, что были рядом.

Спасибо моему любимому мужу Мите за вдохновение и поддержку и за красоту, которую он выращивает для моих блюд.

Спасибо моей дочери Полине за то, что она знает: даже если мама часто занята – она все равно рядом и любит.

Без вас у меня ничего бы не получилось.

Спасибо большое вам за то, что вы есть.

6

Немного теории

Как готовить овощи еще вкуснее, а главное – интереснее.

Почему-то многие считают, что овощи — это салат или что-то для борща... Но знаете, это вопрос желания и, конечно, немного знаний, которых в принципе достаточно на просторах интернета, но то ли лень искать, то ли лень читать, лень заморачиваться, печь, бланшировать, правильно нарезать, да еще все эти специи... Где я это все возьму? Сложно! Страшно! Да, это вам не мясо бросить на гриль. Но ведь все любят вкусные баклажаны или хрустящую цветную капусту? Ну так давайте наберем в легкие побольше воздуха и перестанем просто закидывать все в кастрюлю и накрывать крышкой! А я расскажу, как сделать овощи интереснее, и поделюсь необходимым набором специй и технических знаний.

Овощи, которые обязательно нужно готовить: цветная капуста, брокколи, брюссельская капуста, баклажаны, болгарский перец, кабачок, спаржа, картофель (если есть мини, то печем целиком), батат, молодая капуста (попробуйте запечь – это перевернет вашу жизнь), морковь, свекла, пастернак, сельдерей (корень и стебель).

Ну и, конечно, чеснок, любимая зелень и зеленый лук.

Начнем с самого простого: французы знают толк в еде, поэтому лучший друг любых овощей – это сливочное масло. Обжариваете ли вы молодую морковь или брюссельскую капусту, сливочное масло, немного соли и тимьяна превратят ваши овощи в фантастическое блюдо.

На радость веганам сейчас продается густое кокосовое масло, которое станет отличной альтернативой сливочному.

Что еще нам досталось от прекрасных французов? Конечно, техника приготовления и нарезка.

Самое большое удовольствие есть спаржу или брокколи и чувствовать их потрясающий хруст. Для этого нужно уметь бланшировать овощи. Это не страшно и, главное, – недолго! Овощи не надо варить по три часа. Это самая популярная ошибка, которую я вижу на кухнях.

Золотые правила бланшировки:

Вода должна быть подсоленной и хорошо кипеть.

У вас под рукой должны быть миска с ледяной водой и бумажные полотенца.

Время бланшировки 10–30 секунд (зависит от размера овоща).

Сразу после кипятка погружаем овощи в ледяную воду (так мы сохраним цвет и хруст).

После воды обсушиваем овощи бумажными полотенцами. Да! Овощи должны быть сухими, тогда на них образуется аппетитная корочка.

И после этих нехитрых действий можно быстро – 1–2 минуты – обжарить спаржу, брокколи, морковь, цветную или брюссельскую капусту на разогретом масле (сливочном, кокосовом и даже растительном), добавьте немного чеснока в самом конце, посолите – и вуаля! Хрустящие, полные цвета и вкуса овощи готовы!

Еще одна хорошая техника приготовления овощей – запечь. Тут все тоже максимально просто. Главное, выбрать правильную температуру и время. И немного волшебства, конечно.

Идеальная температура для запекания корнеплодов, баклажанов, перцев 220 °С.

Для капусты 190 °С.

Самый простой рецепт для запекания: смазать овощи сливочным (кокосовым) маслом и посыпать любимыми специями. Но помните, что масло должно быть мягкое, и не жалейте специй. Во Франции так запекают даже редис и дайкон! Только представьте... свежий хрустящий салат, немного кунжутного масла и запеченный редис. Это же стопроцентный вау-эффект.

Усложняем вкусы, едем дальше!

В моем шкафу много азиатских соусов и специй, которые выводят вкус овощей на новый уровень.

Поехали:

- **Кунжутное масло.** Покупать ароматное, в азиатских магазинах. Пара капель кунжутного масла даже в тушеной капусте перевернет вашу жизнь.
- **Рисовый уксус.** Прекрасный заменитель любого уксуса (но только не

яблочного). Немного рисового или соевого уксуса в свежие огурцы, и они захрустят еще больше.

- **Мирин.** Сладкий соус из рисового вина. Он сглаживает соленость соевого соуса и помогает румяниться овощам при запекании. Ну и в салате он не менее хорош.
- **Соевый соус.** Самое главное правило с соевым соусом – не переусердствовать, иными словами, добавляйте в небольшом количестве. Можете также смешать его с миринем или маслом. Мирин, соевый соус, рисовый уксус и кунжутное масло – это четыре моих любимых ингредиента на все случаи жизни!
- **Мисо-паста.** Самое главное тут – не запутаться! Белая мисо для соусов, она менее соленая, и с ней также делают веганский сыр. Красная мисо более соленая, с ней вкусно печь, делать маринады. Я использую много разных мисо, коджи-мисо, барли-мисо, но это уже продвинутый уровень. Если вы начнете экспериментировать с мисо, поверьте, один и тот же набор продуктов всегда будет отличаться в зависимости от выбранной пасты.
- **Мед или сироп агавы.** Можно использовать для смягчения кислоты и солености мисо-пасты или для придания румяной корочки. Обычная цветная капуста, обмазанная маслом с добавлением мисо или меда, и очередной вау-эффект гарантирован.
- **Много свежей зелени.** Не ленитесь мелко рубить зелень и зеленый лук. Вы же знаете, просто посыпать картошечку зеленью, и уже совсем другое дело.
- **Дижонская горчица.** В смеси с маслом и карри-пудрой просто потрясающая приправа для запекания картофеля.
- **Чесночный порошок (луковый порошок).** Его можно добавлять буквально куда угодно. Попробуйте обжарить грибы с луковым порошком, в конце добавьте немного кунжутного масла, зеленый лук и чеснок.
- **Сухари панко** – крупные азиатские панировочные сухарики. Но прежде чем ими пользоваться, нужно помнить две вещи: во-первых, в панко панируют только после тэмпуры (это жидкое тесто, кляр по-нашему). Во-вторых, в панко нужно добавлять специи, так как они чаще всего пресные. Овощи в панко можно запекать

и жарить во фритюре. Мое любимое – это хрустящая цветная капуста и хрустящее авокадо.

Жарить или тушить?

И то и другое, но... что-то лучше жарить, а что-то тушить.

Что жарим: все мелкое, молодое и зеленое. Молодую морковь, мини-кабачки, цукини, баклажаны, цветную и брюссельскую капусту и брокколи, спаржу и даже редис. Как жарить? Возвращаемся в раздел про бланшировку.

Тушим. Самое золотое правило: когда вы тушите овощи – не кидайте все сразу в чан, даже ведьмы в зелье добавляли все по отдельности.

Итак, научу на простом примере: «Рагу из корнеплодов».

Картофель, морковь, лук, стебель и корень сельдерея, томаты в собственном соку, немного белого вина, растительное масло, сироп агавы или просто сахар, прованские травы.

Поехали! Хотите вкусно? Во всем нужен порядок!

Тушим, как известно, в глубокой посуде (я использую чугунную кастрюлю).

Разогреваем растительное масло, начинаем пассеровать лук и чеснок.

Затем обжариваем вместе с луком и чесноком мелко нарезанную морковь и стебель сельдерея. Добавляем немного белого вина и прованских трав, обжариваем еще 5 минут.

Затем пошли крупные овощи – картофель и корень сельдерея. Все перемешиваем, пусть вкусы овощей соединятся. Заливаем томатами, добавляем сахар и немного любимых специй (рекомендую просто соевый соус, он сейчас есть в каждом доме).

Пробуем на остроту, соль, кислоту и т. д. Доводим до кипения. Затем убираем огонь на минимум и тушим 30 минут.

Да, хорошее рагу – это время и техника.

ВКУСНЫЙ СУП БЕЗ МЯСА И КУРИЦЫ

Золотое правило хорошего супа – хороший бульон, конечно. А если я не ем мясо? Тогда на чем варить любимый суп? На «московском бульоне» (так повара называют воду)?

Нет, конечно. Можно сварить отличный овощной или грибной бульон.

Что вообще нужно знать про бульон? А то, что бульон – это не овощи, которые просто залили водой и поставили кипятить. Здесь есть свои секреты.

Прежде чем варить овощной бульон:

Все овощи нужно запечь в духовке при 220–230 °С. Без всякого масла и соли! Нам просто нужны обожженные овощи. Это усилит их вкус, и у вашего бульона будет эффект умами.

Какие овощи? Самые обычные: лук, морковь, корень и стебель сельдерея, корень петрушки или пастернак.

Чем больше овощей, тем насыщеннее вкус.

Еще одно золотое правило: бульон не должен сильно кипеть. Он должен томиться без крышки, пока не выпарится на треть. После этого его можно посолить и варить на нем все, что хотите.

Грибной бульон – та же история, все те же обожженные овощи, сушеные грибы; и я люблю добавлять лист водорослей комбу и пару листов нори. Попробуйте – будет незабываемо.

На таких бульонах можно спокойно варить любые супы, например борщ, щи или даже минестроне.



ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ МИНЕСТРОНЕ

ЧТО НУЖНО:

- лук красный (можно и репчатый) 1 шт.
- цукини 2 шт.
- батат 1 большой или тыква около 300 г
- морковь 2 шт.
- сельдерей 2–3 стебля
- томаты без кожицы в собственном соку 500 г
- овощной бульон 1,5 л
- чеснок и зелень (петрушка, кинза, базилик)
- растительное масло 2 ст. л.

ПОЕХАЛИ:

Все нарезать кубиками и начинаем пассеровать на растительном масле.

Сначала лук, потом морковь, потом сельдерей и цукини с бататом, можно добавить сушеного базилика. Пассеруем нарезанные овощи в глубокой емкости.

В отдельной емкости прогреваем томаты в собственном соку (нарезанные) и бульон.

Заливаем пассерованные овощи и варим на медленном огне 20–30 минут.

Зелень и чеснок добавляем в конце и даем немного постоять под крышкой. В Италии этот суп едят с пармезаном, но вы можете добавить домашнюю сметану и отведать минестроне по-русски.

А теперь несколько секретов для любителей супов-пюре.

Супы из зеленых овощей (спаржа, брокколи, шпинат и лук-порей) никогда не варите под закрытой крышкой, тогда суп сохранит свой насыщенный зеленый оттенок.

Попробуйте добавить имбирь в тыквенный или морковный суп-пюре или сварить его на кокосовом молоке.

Не забывайте про пассерованный лук. Он сделает вкус богаче и насыщеннее.

