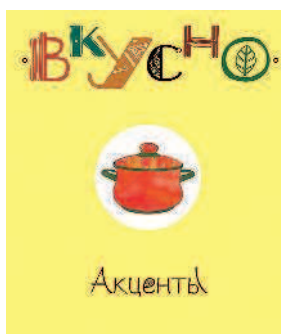


ВКУСНО

Ольга Лаптева



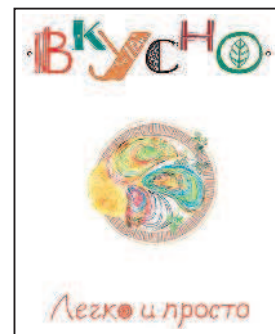
Проект «ВКУСНО» — это серия книг «Акценты», «Секреты Бажанова», «Легко и просто» и комплектов открыток «Акценты» и «Хотите познакомиться?» (винный гид). «ВКУСНО» — это подсказка к получению хорошего самочувствия, хорошей физической формы и ощущению радости каждый день! Рецепты, по которым блюда можно приготовить быстро, вкусно, недорого и нескучно, помогут сэкономить время и получить огромное удовольствие. Гид по вину дает свои рекомендации.



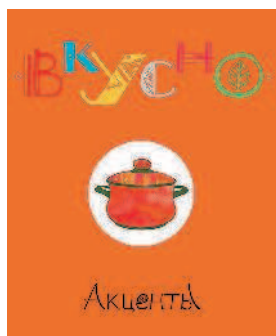
«Акценты»
Традиционные семейные рецепты, анти-стрессовое меню на неделю, цветные обеды, блюда, которые нравятся детям, и сладкие радости.



«Секреты Бажанова»
Любовь к кулинарии, потрясающая интуиция, уважение вековых традиций приготовления еды и желание пробовать готовить новое.



«Легко и просто»
Летние рецепты, которые не займут много времени, но принесут пользу и удовольствие! Полная свобода фантазии и собственный контроль!



«Акценты»
Набор открыток к книге.



«Хотите познакомиться?»
Местные жители любой страны обожают вино, которое вы не увидите в путеводителях. Хотите познакомиться? Пожалуйста!



К 70-летию Победы — уникальный комплект открыток «Военно-полевая кухня», который посвящен Лаптеву Павлу Васильевичу, участнику Великой Отечественной войны.



Вторая серия книг «ВКУСНО. Мировое турне» состоит из 4 частей. В стихиях «Огонь», «Вода», «Воздух», «Земля» — представлено по 20 рецептов блюд из мяса, морепродуктов и птицы, а также вегетарианское меню — из разных стран мира. Это — совершенно новый, увлекательный подход к приготовлению, эстетике и образному восприятию еды.



С большой любовью и благодарностью посвящаю эту книгу памяти моего дяди Лаптева Владимира Павловича, который ценил хорошую кухню, верил в меня и поддерживал в начинаниях.

Автор

ОЛЬГА ЛАПТЕВА



Живет и работает в Москве. Член Союза журналистов России, член Международного Союза журналистов, член Союза журналистов Москвы, член редколлегии и специальный корреспондент в Москве журнала «ИсраГео» (Израиль). Сфера деятельности: кинематограф, современное искусство, музыка, литература. В свободное время путешествует и пишет истории о странах и людях. Активно публикуется в ведущих столичных и международных СМИ.

«ВКУСНО» — авторский кулинарный проект. В серии книг «Акценты», «Секреты Бажанова», «Легко и просто», «Все, и сразу!», а также комплектах открыток «Акценты», «Хотите познакомиться?» представлена новая увлекательная концепция еды. Блюда можно приготовить быстро, вкусно, недорого и нескудно. Гид по вину дает свои рекомендации.

«ВКУСНО. Мировое турне» — это рецептурное путешествие в разные страны мира, которое можно совершить на собственной кухне.

К 70-летию Победы составила уникальный комплект открыток «Военно-полевая кухня», который посвящен Лаптеву Павлу Васильевичу, участнику Великой Отечественной войны, и всем, кто прошел нечеловеческие испытания и тяготы, дав нам возможность жить дальше и сегодня...

С апреля 2016 года начинает работать над первым «Уникальным путеводителем по отечественным винам».

Далее — «Сладкие истории» и путеводители по странам.

В 2016 году — подготовка и выпуск первой уникальной книги «Классическая и современная чувашская кухня».

В феврале осуществляется запуск новой сувенирной линейки «ВКУСНО»: кухонные принадлежности, посуда, канцелярские товары.

С февраля 2016 года запускает цикл видеолекций и мастер-классов по приготовлению еды, кулинарную авторскую программу.

Дополнительно — в pre-production — цикл документальных фильмов культурно-просветительского характера.

«Очерки об Израиле» были особенно отмечены Посольством государства Израиль в России и вошли в «Живой путеводитель».

В 2012 году выступила Директором Проекта «Живой путеводитель по Греции».

В сентябре 2010 года в командировке в Перми, на археологических раскопках, обнаружила камень 280-ти миллионного возраста, с неописанным ранее фрагментом. Ему дали имя Паракаламитина Лаптевой (*Paracalamitina laptevae* Naug., sp. nov.). Выпущена монография «FLORA PERMICA. Растения пермского периода», в которой описаны самые интересные представители растительного мира, существовавшие более четверти миллиарда лет назад. Особое внимание уделено хвощевидным и их новому представителю — *Paracalamitina laptevae* Naug., sp. nov. Издание ориентировано на широкий круг читателей — от специалистов-палеонтологов до краеведов и школьников, интересующихся эволюцией органического мира нашей планеты.

ВВЕДЕНИЕ

В жизни каждого человека есть абсолютно счастливое, ВКУСНОе, хорошее и безопасное место, куда можно возвращаться сколько угодно раз и когда захочешь: ДЕТСТВО. Оно, как правило, связано с родителями, бабушками и дедушками, домом, который запомнится на всю жизнь... В такой дом и меня отвозили на летние каникулы.

...Я вижу в нем бабушку, которая полными руками замешивает тесто, кудрявая, полногрудая, в бусах и цветастом платье. Скоро-скоро из печи пойдет такой дух, что весь окрест, как под гипнозом, глотая обильную слюну, будет ждать только одного — этих восхитительных, ни с чем не сравнимых пирогов. Кошки и собаки, свои и чужие, послушно присев в рядок. Соседи, как бы между прочим, заглянув и топчась у порога. Домашние — бегом-бегом — мыть руки! Она достает из печи протвину с волшебством, которому нет названия, много, выкладывает в тазы, большие емкости, тарелки. Накрывает чистыми полотенцами. Пирог поспели! В крынках, с огромной хрустящей пенкой, розовое, густое топленое молоко. Бабушка раскраснелась, волосы вьются пружинками, карие глаза веселые, на полных руках белеет мука. Сейчас-сейчас начнется пир!

Надо сказать, что все женщины нашего рода — с обеих сторон — всегда ВКУСНО и хорошо готовили. Поэтому в книжке вы найдете семейные рецепты и специальные блюда для детей.

ВКУСНО бывает в доброй компании. Поэтому на страницах книги друзья и знакомые, понимающие толк в еде, дают свои комментарии и делятся рецептами. Многих из этих людей вы знаете, и оттого наша компания будет большой и хорошей.

«ВКУСНО» связано с путешествиями. В нашей книжке можно прогуляться по Израилю, заехать в гости в Грецию, освоить кусочек Осетии, заглянуть во Францию и дальше — в деревню, к бабушкам и дедушкам, лакомиться блинчиками и вареньем!

Для женщин, которые не очень довольны своими весом, в книжке представлены эффективные диеты, и они уже опробованы. Чтобы не было скучно, есть и «цветные дни недели», экономные обеды для рачительных хозяек и множество других ВКУСНЫХ историй.

Я очень рада, что мы имеем возможность познакомиться, что эта книга окажется полезной и приятной для вас. Она — продолжение большого проекта «ВКУСНО». Наши партнеры приготовили для вас подарки: сертификаты в гастротуры по Греции и Подмоскovie, скидочные карты в гастрономы, салоны красоты, тур агентства и рестораны, а также вино, масло, маслины и оливки из Греции. Все это можно получить, став обладателем книги «ВКУСНО с Ольгой Лаптевой». Пусть всем будет ВКУСНО!



Тюльпа де

НОВЫЙ НЬ



3
блюда
с тюльпанами

Знайте, милые дамы, что цветы — это не только приятно и красиво, это еще и вкусно!

Единственное правило: тюльпаны должны быть экологически чистыми. Нельзя употреблять в пищу химически обработанные луковицы, а также дикорастущие тюльпаны, которые могут оказаться ядовитыми. В еду использовать можно только специально выращенные цветы особых сортов, с сертификатом качества. И не заменяйте тюльпаны другими цветами: они могут быть ядовиты!

Вкусные ТЮЛЬПАНЫ



Салат «Цветочные рапсодии»

НАДО:

(количество по желанию)

Тюльпаны
Уксус
Лук
Соль
Перец
Растительное масло

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Срезать листья тюльпанов, промыть, нарезать тонко полосками. Лук промыть, просушить, нарезать мелко.
2. Перемешать зеленую массу.
3. Залить уксусом (1 ст. л. на 3 ст. л. воды).
4. Вымочить в течение часа, чтобы удалить горечь.
5. Уксус слить.
6. Добавить соль-перец по вкусу, растительное масло, тщательно перемешать. Подавать как оригинальную закуску.





«Тысяча лепестков»

НАДО:

Бутоны тюльпанов — 3 шт.
Мука — 150 г
Белое вино — $\frac{1}{2}$ стакана
Яйцо — 1 шт.
Дрожжи — 5 г
Соль — по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Приготовить тесто. Развести муку в вине. В дрожжи добавить немного воды и развести. Соединить всю массу. Добавить туда желток. Перемешать тщательно. Дать настояться и добродить в течение 30 минут.
2. К тесту добавить белок, соль по вкусу.
3. Лепестки тюльпанов промыть. Тщательно просушить, чтобы тесто на них не скатывалось.
4. Лепестки окунуть в тесто.
5. Жарить на сковороде в кипящем масле до золотистой корочки.
6. Перед подачей на стол выложить на бумажную салфетку, чтобы впиталось лишнее масло, и подать в красивом блюде.



«Венские изыски»

ДЕЙСТВУЙТЕ ПО ВКУСУ И ИНТУИЦИИ,
БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ

НАДО:

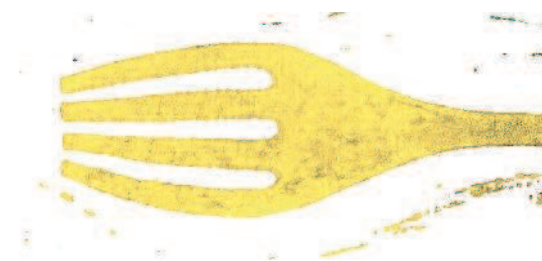
Бутоны тюльпанов из букета
Яйцо — (яичный белок — сколько потребуется)
Сахарная пудра (сколько потребуется)


КАК ГОТОВИТЬ:

1. Твердые бутоны промыть и тщательно просушить.
2. Взбить яичный белок.
3. Полностью покрыть взбитой массой бутоны.
4. Через сито обильно обсыпать их сахарной пудрой.
5. Подвесить бутоны, чтобы они высохли и лепестки остались в форме.

КСТАТИ:

Такие лепестки годятся как украшение для домашней выпечки, а также в качестве быстрого «перекуса».





Оран де


Обед на каждый

ЖЕВЫЙ НЬ

день «Антистресс»



БЛЮД
С ТЫКВОЙ



Чтобы справиться со стрессом, полезно ввести в свой рацион «антистрессовые» продукты питания. Многие продукты обладают успокаивающим действием, укрепляют нервную систему и помогают не только снять стресс, но и предотвратить его.


14

Спагетти с тыквой

НАДО:

Спагетти — 350 г
Тыква — 800 г
Шпинат — 200 г
Лимонный сок — 2 ст. л.
Сливочное масло — 100 г
Сыр «Пармезан» — 50 г
Сахар — 1 ч. л.
Перец черный молотый — щепотка
Соль — по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Спагетти отварить в большом количестве подсоленной воды, не закрывая крышкой.
 2. Откинуть на дуршлаг.
 3. Тыкву нарезать кубиками, посыпать сахаром и солью, добавить стакан воды и припустить до готовности. При желании также можно запечь тыкву в духовке до мягкости.
 4. Шпинат подогреть с маслом, влить лимонный сок.
 5. Добавить тыкву, спагетти, тертый сыр, поперчить, посолить, перемешать.
 6. Подавать, посыпав оставшимся сыром.
- 



15



Тыквенный суп

НАДО:

Тыква — 700 г
Яблоки — 5 шт.
Изюм — 80 г
Рис — 2 ст. л.
Сахар — 3 ст. л.
Тыквенный отвар — 2 стакана
Яблочный сок — 1 стакан

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Тыкву отварить в кожуре, очистить, нарезать мелкими кубиками, залить охлажденной кипяченой водой, дать настояться 2 часа и процедить.
2. В полученный настой добавить сахар, яблочный сок, очищенные от кожуры и нарезанные яблоки, промытый и слегка пропаренный изюм, отварной рис.

