

ЮЛИЯ ВЫСОЦКАЯ



с собой

ГОТОВИМ ДОМА, БЕРЕМ С СОБОЙ



**Хочу поблагодарить всех, кто помогал
в работе над этой книгой:**

Ирену Мацкевич, Екатерину Борисевич,
Евгения Степанова, Игоря Рябцева
Алексея Краузова, Юрия Гришина, Екатерину Орлову,
Марию и Петра Михалковых
и А. С. Кончаловского

КОЛЛИЯ
ВЫСОЦКАЯ

ССОБОЙКИ
**ГОТОВИМ ДОМА,
БЕРЕМ С СОБОЙ**



ЭКМО

МОСКВА 2015

УДК 641.55
ББК 36.997
В 93

Высоцкая, Юлия Александровна.
В 93 Ссобойки. Готовим дома, берем с собой / Юлия Высоцкая. —
Москва : Эксмо, 2015. — 192 с. — (Высоцкая Юлия. Едим Дома.
Избранные рецепты).

ISBN 978-5-699-76921-6

«Ссобойки» — новый сборник рецептов из телепрограммы «Завтрак с Юлией Высоцкой», и посвящен он блюдам, которые хорошо есть не только дома, но и во время перерыва на работе или учебе. «Уложить в красивый контейнер и взять с собой можно не только бутерброды, но и салат, и маффины, и кусочек пирога, — считает Юлия, — это гораздо лучше, чем пичкать себя шоколадными батончиками или чипсами!» В книге собраны рецепты легких в приготовлении ссобоек, которыми приятно угостить коллег или дать в школу ребенку.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-76921-6

© ЗАО «Едим дома», 2014
© Высоцкая Ю., 2014
© ООО «Издательство «Эксмо», 2015



Слово «ссобойка» я впервые услышала на съемках фильма «Пойти и не вернуться». Мне было 18 лет, я жила в общежитии, где с едой все обстояло не лучшим образом, да и вообще 91-й был не самым благополучным годом. Обеды съемочная группа приносила с собой и называла «ссобойками». Вскоре мои коллеги заметили, что в обеденный перерыв я обычно сижу и сосредоточенно читаю книжку вместо того, чтобы жевать свой бутерброд, и стали меня подкармливать. И это было и очень вкусно, и разнообразно. Кто-то даже умудрялся доставлять теплыми драники в закутанных мисках, кто-то приносил гречку в домашних кастрюльках, перевязанных резинкой, ведь тогда еще не было ни красивых контейнеров, ни фольги, ни пергаментной бумаги! А я первую свою ссобойку сделала, когда мы с курсом отправились на студенческий театральный фестиваль в Москву. Ехать на автобусе предстояло всю ночь, и я накрутила, как теперь понимаю, тартинки на черном нарочанском хлебе. Натерла сыр, добавила туда, естественно, майонез (куда ж тогда без него!), много зелени, чуть-чуть чеснока и порубленных грецких орехов. Переложила порезанный хлеб так, чтобы начинки на каждом куске было в два раза больше — когда их разбирали, у каждого оказывался большой открытый бутерброд, который был как нельзя более кстати в двенадцать часов ночи под гитару, студенческие песни и разливаемые напитки. Так что я была королевой этого бала!

Честно говоря, с того времени мало что изменилось в моем пристрастии к ссобойкам. Я действительно считаю, что домашняя еда гораздо вкуснее и полезнее, чем сэндвич, приготовленный неизвестным мне поваром. Единственное, что изменилось, — это возможности. Сейчас я делаю с собой и салаты — некоторые из них, настоявшись, становятся только лучше, а к другим можно взять заправку в отдельной баночке. Пеку маффины, которые считаю настоящими спасателями на кухне, ведь их можно приготовить солеными, сладкими, с самыми разными начинками! Еда для ребенка в школу — отдельная история. Если правильно все запланировать, учитывая предпочтения ваших детей, то, поверьте, ребенка можно кормить полезной, свежей едой, совершенно не переживая о том, что ему она может надоесть. Вместо скучного школьного завтрака любая мамина булочка (не обязательно приготовленная тем же ранним утром, а испеченная накануне) пойдет на ура. Если ваше чадо любит сладкое, можно разрезать круассан пополам и намазать шоколадно-ореховой пастой или вареньем. А есть варианты с омлетом, огурцом, кусочками красной рыбы или цыпленка — аппетитно и полезно! Для меня, как, вероятно, и для вас, важно, как эта любовно приготовленная и собранная еда выглядит. Не могу удержаться, когда вижу красивые и удобные коробочки, бенто-боксы, баночки — покупаю, представляя себе, как здорово в них будет смотреться домашний ролл или кусочек кекса.

Ну и главное — если вы заранее продумываете свое питание в течение дня, это означает, что вы не легкомысленно относитесь к своему здоровью, не пичкаете себя вредной едой. Чипсы и шоколадные батончики — это редкое исключение, которое, безусловно, иногда можно себе позволить, но только иногда. Для того, чтобы работать максимально эффективно, для того, чтобы энергия не покидала вас в течение всего дня, лучше приготовленной дома еды ничего быть не может!

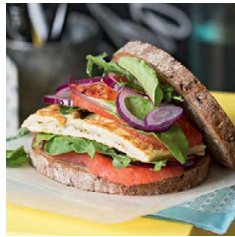
Юлия Высоцкая

содержание



12 САЛАТЫ, ЗАКУСКИ

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 14 | Рисовый салат с цикорием и оливками | 32 | Роллы из омлета с авокадо, помидорами и зеленью |
| 16 | Салат из фасоли, сладкого перца и помидоров черри | 34 | Летние спринг-роллы |
| 18 | Салат из чечевицы с виноградом и козьим сыром | 36 | Долма с кускусом и вялеными помидорами |
| 20 | Острый рис с кешью, шпинатом и зеленым горошком | 38 | Картофельные треугольнички с тимьяном |
| 22 | Салат из баклажана, лука-порей и спаржи | | |
| 24 | Бантики с курицей и брокколи | | |
| 26 | Хрустящий салат с красной рыбой и фенхелем | | |
| 28 | Салат с авокадо, картофелем и маслинами | | |
| 30 | Греческий салат с перловкой | | |



40 БУТЕРБРОДЫ, БУРГЕРЫ, СЭНДВИЧИ

42 Багет с тунцом
и домашним майонезом

44 Бутерброд-ссобойка
с грибами и сыром

46 Бутерброд с ветчиной,
сыром и грушей

48 Сэндвич с портобелло, шалотом
и чесночным майонезом

50 Тосты в домашних сухарях
с ветчиной и сыром

50 Сэндвич со стейком, руколой
и помидорами

52 Бутерброд с курицей,
беконом и авокадо

54 Бутерброд из Ниццы

56 Сэндвич с индейкой,
изюмом и оливками

58 Бутерброд
с восточным акцентом

60 Бутерброд с крабами и авокадо

62 Овощные бургеры

64 Итальянский бургер

66 Сэндвич с омлетом

68 Мини-сэндвичи с ветчиной,
вялеными помидорами и сыром

68 Бутерброд с красной рыбой
и солеными огурцами

70 Панини с колбасой, сыром,
сладким перцем и оливками

72 Чиабатта с красной рыбой
и каперсами



74 ССОБОЙКИ В ЛАВАШЕ И ТОРТИЛЬЕ

- 76 Пряный сибас в лаваше с огурцом и зеленью
- 78 Лаваш со сладким перцем, тыквой и авокадо
- 80 Роллы с говядиной, фасолью и сладким перцем
- 80 Лаваш с копченой скумбрией, огурцом и хреном
- 82 Тортилья с тунцом, яйцом и сладкой кукурузой
- 84 Рулетики из лаваша с курицей, ветчиной и шпинатом
- 86 Рулет из лаваша с красной рыбой, сладким перцем и козьим сыром
- 88 Кулечки из лаваша с копченой курицей и авокадо

- 90 Тортилья с ароматной фасолью и авокадо
- 92 Лаваш с яйцом, селедкой и зеленью
- 94 Пирожки из лаваша с курицей и капустой
- ## 96 БЛИНЫ
- 98 Блинчики с творогом, изюмом и апельсиновой цедрой
- 100 Блины с бананами, грецкими орехами и кокосовой стружкой
- 102 Блины с сельдью, яйцами и укропом
- 104 Блины с луком и сыром
- 106 Венгерские маковые блины с куриной печенкой



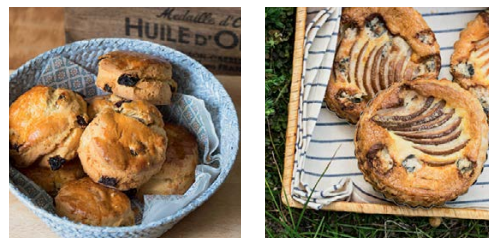
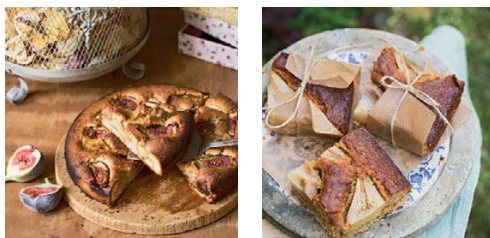
108 ВЫПЕЧКА

110 ВЫПЕЧКА: ДОМАШНИЙ ХЛЕБ

- 112 Банановый хлеб с семечками и фисташками
- 114 Домашний хлеб с сыром и тимьяном
- 116 Кукурузный хлеб с сыром и перцем чили
- 118 Тыквенный хлеб с фундуком и черносливом
- 120 Фруктовый хлеб
- 122 Хлеб со спаржей, оливками и вялеными помидорами

124 ВЫПЕЧКА: НЕСЛАДКИЕ ПИРОГИ И ПИРОЖКИ

- 126 Бабушкин пирог с кабачком, изюмом и грецкими орехами
- 128 Пирожки с картофелем, фетой и розмарином
- 130 Пирожки с рисом, яйцами и шпинатом
- 132 Рисовый пирог с творогом
- 134 Тыквенный пирог с имбирем и корицей



136 ВЫПЕЧКА: СЛАДКИЕ ПИРОГИ

- 138 Апельсиново-фисташковый пирог на манке
- 140 Имбирный пирог с грушами
- 142 Коврижка с кунжутом и имбирем
- 144 Морковный пирог с лимоном и лесными орехами
- 146 Пирог из поленты с творогом, изюмом и кедровыми орешками
- 148 Пирог с ежевикой на сметане
- 148 Легкий пирог с бананами и инжиром
- 150 Пирог с цукатами и орехами пекан

152 ВЫПЕЧКА: БУЛОЧКИ, ТАРТАЛЕТКИ

- 154 Английские сливочные булочки к чаю
- 156 Булочки с семечками и зеленью
- 158 Датские круассаны
- 160 Тарталетки из слоеного теста с грушей и голубым сыром
- 160 Булочки с творогом, сыром и тмином
- 162 Тарталетки с карамелизированным луком и фетой
- 164 Тарталетки с рикоттой и руколой



166 ВЫПЕЧКА: КЕКСЫ, МАФФИНЫ

- | | | | |
|-----|---|-----|-------------------------------------|
| 168 | Банановые маффины с овсяными хлопьями и медом | 180 | Маффины с копченой рыбой и укропом |
| 170 | Кофейные маффины с черным и белым шоколадом | 182 | Маффины с хрустящим беконом и луком |
| 170 | Кукурузные маффины с зеленым луком и чили | 184 | Яблочно-сырные маффины с корицей |
| 172 | Маффины с вялеными помидорами и сыром | | |
| 174 | Шоколадные маффины по секретному рецепту | | |
| 174 | Апельсиновые маффины с клюквой | | |
| 176 | Маффины с кабачком, фетой и зеленым луком | | |
| 178 | Маффины с оливками и сладким перцем | | |
| 178 | Маффины с овсянкой и инжиром | | |



САЛАТЫ, ЗАКУСКИ

- 14 Рисовый салат с цикорием и оливками
- 16 Салат из фасоли, сладкого перца и помидоров черри
- 18 Салат из чечевицы с виноградом и козьим сыром
- 20 Острый рис с кешью, шпинатом и зеленым горошком
- 22 Салат из баклажана, лука-порея и спаржи
- 24 Бантики с курицей и брокколи
- 26 Хрустящий салат с красной рыбой и фенхелем
- 28 Салат с авокадо, картофелем и маслинами
- 30 Греческий салат с перловкой
- 32 Роллы из омлета с авокадо, помидорами и зеленью
- 34 Летние спринг-роллы
- 36 Долма с кускусом и вялеными помидорами
- 38 Картофельные треугольнички с тимьяном

Рисовый салат с цикорием и оливками

2 порции

Время приготовления 35 мин.

150 г риса
1 апельсин
1 цикорий
горсть оливок
с косточками
несколько веточек
базилика
1 ст. ложка
оливкового масла
щепотка
свежемолотого
черного перца
щепотка морской соли

Для заправки:

1/2 лимона
1 ст. ложка
оливкового масла
1 ч. ложка горчицы
с зернами
щепотка
свежемолотого
черного перца
щепотка морской соли

- 1** Рис отварить до готовности.
- 2** Цикорий разрезать вдоль на 6 частей.
- 3** Выложить цикорий в небольшой противень, сбрызнуть оливковым маслом, посолить, поперчить и отправить на 3–4 минуты под гриль.
- 4** Цедру апельсина натереть на мелкой терке, затем над глубокой тарелкой вырезать мякоть, сохранив выделившийся при этом сок.
- 5** Оливки раздавить дном стакана и вынуть косточки.
- 6** Соединить цедру и мякоть апельсина с оливками, добавить вареный рис и все перемешать.
- 7** Из половинки лимона отжать сок.
- 8** Приготовить заправку: смешать оставшееся оливковое масло с горчицей и 1 ст. ложкой лимонного сока, посолить, поперчить.
- 9** Полить салат половиной заправки и перемешать.
- 10** Добавить цикорий, еще раз перемешать и полить оставшейся заправкой.
- 11** Листья базилика измельчить руками и посыпать салат.

Ю.В.: Вместо оливок можно взять каперсы.



Салат из фасоли, сладкого перца и помидоров черри

2 порции

Время приготовления 40 мин.

- 1 стакан фасоли «черный глаз»
- 5 помидоров черри
- 1/2 сладкого красного перца
- 1 стебель сельдерея
- 1/4 красной луковицы
- пучок петрушки
- 2 пера зеленого лука
- щепотка свежемолотого черного перца
- щепотка морской соли

Для заправки:

- 2 ст. ложки оливкового масла
- 1 ч. ложка бальзамического уксуса
- 1 ч. ложка горчицы
- щепотка свежемолотого черного перца
- щепотка морской соли

- 1 Фасоль отварить до готовности.
- 2 Сладкий перец запечь в духовке, затем удалить кожицу и нарезать мякоть небольшими кубиками.
- 3 Сельдерей мелко порубить.
- 4 Помидоры черри разрезать на четвертинки.
- 5 Красный лук почистить и мелко порубить.
- 6 Зеленый лук порезать тонко наискосок.
- 7 Петрушку мелко порубить.
- 8 Готовую фасоль выложить в салатницу, добавить нарезанные овощи и зелень и все перемешать.
- 9 Приготовить заправку: соединить оливковое масло и бальзамический уксус, добавить горчицу, посолить, поперчить и перемешать.
- 10 Полить салат горчичной заправкой, если нужно — посолить и поперчить.

Ю.В.: Лук можно взять любой, если репчатый у вас очень злой, замочите его в уксусе или лимонном соке. Чем дольше такой салат постоит, тем насыщеннее будет у него вкус.



Салат из чечевицы с виноградом и козьим сыром

3 порции

Время приготовления 20 мин.

200 г зеленой чечевицы
горсть синего винограда
50 г мягкого козьего сыра
пучок петрушки
несколько перьев
зеленого лука
30 мл оливкового масла
Extra Virgin

Для соуса песто:

5 вяленых
помидоров в масле
горсть кедровых орехов
30 г твердого сыра
пучок базилика
70 мл оливкового масла
Extra Virgin
щепотка
свежемолотого
черного перца
щепотка морской соли

- 1 Чечевицу отварить до готовности согласно инструкции на упаковке.
- 2 Кедровые орехи обжарить на сухой сковороде.
- 3 Твердый сыр натереть на крупной терке.
- 4 Базилик порвать руками.
- 5 Приготовить соус песто: вяленые помидоры соединить с кедровыми орехами (немного орехов оставить), натертым сыром и базиликом, влить 70 мл оливкового масла, посолить, поперчить и взбить все погружным блендером.
- 6 Готовую чечевицу выложить на блюдо и заправить 2 ст. ложками соуса песто.
- 7 Ягоды винограда разрезать пополам и перемешать с чечевицей.
- 8 Петрушку и зеленый лук порезать не слишком мелко и посыпать салат.
- 9 Сбрызнуть салат оставшимся оливковым маслом, раскрошить сверху козий сыр, посыпать оставшимися орехами.

Ю.В.: В соус песто добавляют не только кедровые орехи — это может быть миндаль, фундук или грецкие орехи.



Острый рис с кешью, шпинатом и зеленым горошком

3 порции

Время приготовления 20 мин.

200 г	риса
100 г	кешью
2	горсти стручков молодого зеленого горошка
2	горсти ростков сои
2	горсти шпината
	небольшой пучок кинзы
3–4	пера зеленого лука
2	ст. ложки соевого соуса
1–2	ст. ложки коньяка
1 1/2	ч. ложки рисового уксуса
1	ч. ложка орехового масла
1/2	ч. ложки китайской смеси five-spice щепотка сухого перца чили

- 1 Рис отварить до готовности согласно инструкции на упаковке.
- 2 Зеленый лук нарезать.
- 3 Разогреть в воке или глубокой сковороде ореховое масло, выложить орехи, лук, стручки гороха и обжаривать, помешивая, пока орехи не станут золотистыми, затем посыпать китайской смесью специй и перемешать.
- 4 Добавить ростки сои и шпинат, дать шпинату поплыть.
- 5 Выложить в сковороду отваренный рис, затем влить коньяк, перемешать и дать алкоголю выпариться.
- 6 Добавить в сковороду соевый соус и перец чили, перемешать.
- 7 Влить рисовый уксус, перемешать и выключить огонь.
- 8 Кинзу мелко порезать и посыпать готовый рис.

Ю.В.: В этом рецепте я использую китайскую смесь «5 специй», куда входят анис, корица, семена фенхеля, сычуаньский перец и гвоздика, — замечательная вещь, попробуйте! Вместо коньяка можно добавить сливовое вино.



Салат из баклажана, лука-порей и спаржи

2 порции

Время приготовления 25 мин.

	1	баклажан
	1	лук-порей
	5	стеблей спаржи
50 г		феты
		горсть семян подсолнечника
	1	ст. ложка оливкового масла
	1	ст. ложка соевого соуса
	1	ч. ложка мисо-пасты
	1	ч. ложка кленового сиропа
1/4		ч. ложки кунжутного масла

Для заправки:

	1	лайм
1/2		свежего перца чили
		небольшой пучок кинзы
	1	ст. ложка оливкового масла
1/2		ст. ложки соевого соуса

Духовку предварительно
разогреть до 230°C.

- 1 Перемесить 1 ст. ложку соевого соуса с мисо-пастой, кленовым сиропом и кунжутным маслом.
- 2 Баклажан вымыть и разрезать вдоль пополам, выложить на противень срезами вверх и смазать соевой заправкой. Отправить в разогретую духовку на 15 минут.
- 3 Светлую часть лука-порея нарезать тонкими кольцами.
- 4 Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и обжарить лук-порей до золотистого цвета.
- 5 Спаржу, удалив грубые черенки, нарезать по диагонали крупными кусочками, выложить к порею, накрыть сковороду крышкой и тушить до готовности спаржи.
- 6 Семечки обжарить на сухой сковороде.
- 7 Половинку перца чили, удалив семена, нарезать очень мелко.
- 8 Кинзу порубить (должна получиться 1 ст. ложка).
- 9 Цедру лайма натереть на мелкой терке, из половинки лайма отжать сок.
- 10 Сделать заправку: перемешать чили, кинзу, оставшееся оливковое масло и соевый соус, цедру и 1 ч. ложку сока лайма.
- 11 Вынуть мякоть из запеченных баклажанов и измельчить ее.
- 12 Выложить на блюдо спаржу, порей и мякоть баклажана, полить заправкой, посыпать семечками и измельченной фетой.

Ю.В.: Вместо порея можно взять репчатый лук, лук-шалот или зеленый лук.



Бантики с курицей и брокколи

2 порции

Время приготовления 40 мин.

1	вареная куриная грудка
300 г	брокколи
150 г	макарон-бантиков
100 г	голубого сыра
	горсть подсушенного миндаля
	горсть листьев шалфея
3	ст. ложки оливкового масла
1	ст. ложка белого винного уксуса
1/4	ч. ложки свежемолотого черного перца
1	ч. ложка морской соли

- 1 Макароны отварить в подсоленной воде (не переварить и не промывать холодной водой!).
- 2 Брокколи разобрать на маленькие соцветия и отварить в подсоленной воде. Затем воду слить.
- 3 Голубой сыр поломать на небольшие кусочки.
- 4 Большую часть сыра соединить с 2 ст. ложками оливкового масла и уксусом, немного посолить, поперчить и размять в однородную массу.
- 5 Куриную грудку порезать небольшими кусочками.
- 6 Миндаль слегка порубить ножом.
- 7 Шалфей мелко порезать.
- 8 Готовые макароны соединить с сырной заправкой, курицей и брокколи, перемешать.
- 9 Добавить в макароны 1 ст. ложку оливкового масла, поперчить, посыпать оставшимся сыром, шалфеем и миндалем.

Ю.В.: Это, в принципе, тоже салат, его очень удобно брать с собой. Главное — не варить брокколи до состояния, когда она начнет расплзаться, соцветия должны остаться упругими.



Хрустящий салат с красной рыбой и фенхелем

2 порции

Время приготовления 25 мин.

300 г	филе красной рыбы на коже
1	небольшое зеленое яблоко
100 г	салатного микса
1/2	фенхеля
1	яйцо
	щепотка морской соли

Для майонезной заправки:

1	лимон
2	анчоуса
1	желток
1	ч. ложка каперсов
200 мл	оливкового масла
1	ч. ложка горчицы с зернышками
	щепотка морской соли

- 1 Яйцо отварить в подсоленной воде так, как вам нравится, почистить и разломить пополам.
- 2 Из лимона выжать сок.
- 3 Приготовить майонез: желток посолить, добавить горчицу и, непрерывно взбивая миксером, вливать оливковое масло — сначала по капле, затем тонкой струйкой. Влить 1–2 ст. ложки лимонного сока и продолжать взбивать до получения однородной массы.
- 4 Яблоко, удалив сердцевину, нарезать длинными брусками.
- 5 Фенхель порезать соломкой.
- 6 Разогреть сухую сковороду, выложить красную рыбу кожей вниз и обжарить с двух сторон до готовности. Главное — не пережарить!
- 7 Анчоусы мелко порезать.
- 8 К 2–3 ст. ложкам майонеза добавить анчоусы и каперсы, все перемешать. Если заправка получится слишком густой, влить еще немного лимонного сока.
- 9 Рыбу разобрать на небольшие кусочки.
- 10 Листья салата выложить на блюдо, сверху разложить фенхель, яблоки, яйцо и рыбу.
- 11 Подавать с майонезной заправкой.

Ю.В.: Такой салат можно есть и теплым, и холодным.



Салат с авокадо, картофелем и маслинами

2 порции

Время приготовления 30 мин.

- 1 авокадо
- 1 клубень картофеля
- 1 лимон
- горсть маслин без косточек
- горсть листьев любого салата
- 1 луковица шалота
- 2 вяленых помидора в масле
- 1 ст. ложка белого винного уксуса

Для заправки:

- 3–4 ст. ложки оливкового масла Extra Virgin
- 2 ч. ложки йогурта
- 1 ч. ложка горчицы
- щепотка свежемолотого черного перца
- щепотка морской соли

- 1 Картофель отварить в мундире, затем почистить и нарезать дольками.
- 2 Авокадо почистить и, удалив косточку, нарезать дольками.
- 3 Из лимона выжать сок.
- 4 Вяленые помидоры нарезать кусочками.
- 5 Выложить на большое блюдо салатные листья, а сверху авокадо, сбрызнуть все лимонным соком (1 ст. ложку оставить для заправки).
- 6 На салат с авокадо выложить картофель, маслины и вяленые помидоры.
- 7 Шалот почистить, порезать полукольцами и залить уксусом.
- 8 Приготовить заправку: соединить горчицу, йогурт, 1 ст. ложку лимонного сока, оливковое масло, 1 ч. ложку уксуса, в котором мариновался лук, посолить, поперчить и перемешать.
- 9 На салат разложить кольца замаринованного лука и полить все заправкой.

Ю.В.: Не покупайте авокадо с темными пятнами на коже — плоды могут оказаться испорченными, а не совсем спелые смело берите, они быстро дозреют, если их завернуть в бумагу и положить в темное место, но не в холодильник. Вместо маслин подойдут каперсы или огурчики, а вместо вяленых помидоров — свежие. Йогурт можно заменить нежирной сметаной или простоквашей.



Греческий салат с перловкой

2 порции

Время приготовления 35 мин.

3–4 ст. ложки перловки
100 г феты
1 огурец
1/2 помидора
1/2 зеленого сладкого перца
1/2 красной луковицы
6–8 оливок без косточек
1/2 лимона
1–2 ст. ложки оливкового масла Extra Virgin
1 ст. ложка белого винного уксуса
щепотка сухого орегано
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

- 1 Перловку отварить согласно инструкции на упаковке.
- 2 Помидор нарезать маленькими кусочками.
- 3 Огурец очистить от кожицы и, вырезав сердцевину с семенами, мелко порезать.
- 4 Луковицу почистить, нарезать соломкой, залить уксусом и дать постоять.
- 5 Сладкий перец, удалив семена и плодоножку, порезать небольшими кусочками.
- 6 Фету нарезать небольшими кубиками.
- 7 Оливки разломить на крупные кусочки.
- 8 Из половинки лимона выжать сок.
- 9 Помидоры, огурцы и сладкий перец выложить в салатницу, добавить замаринованный лук, перловку, фету, оливки, посыпать орегано, сбрызнуть оливковым маслом и лимонным соком, посолить, поперчить и все перемешать.

Ю.В.: Если фета слишком соленая, вымочите ее в молоке или воде. Не нашли фету, возьмите брынзу или любой свежий сыр.



Роллы из омлета с авокадо, помидорами и зеленью

2 порции

Время приготовления 35 мин.

3	яйца
1	помидор
1/2	авокадо
1/4	лимона
	небольшой пучок петрушки
	небольшой пучок шнитт-лука
1	ст. ложка молока
2	ч. ложки сливочного масла
2	ч. ложки оливкового масла
1/4	ч. ложки свежемолотого черного перца
1/4	ч. ложки морской соли

- 1 Яйца посолить, поперчить и взбивать миксером. Когда масса станет пышной, влить молоко и еще немного взбить.
- 2 Шнитт-лук и большую часть петрушки мелко порезать, добавить к взбитым яйцам и все перемешать.
- 3 Из четвертинки лимона выжать сок.
- 4 Авокадо почистить, нарезать тонкими полосками и сбрызнуть лимонным соком.
- 5 Помидор тонко нарезать.
- 6 Разогреть в сковороде 1 ч. ложку сливочного и 1 ч. ложку оливкового масла. Вылить половину яичной массы на сковороду и равномерно распределить ее. Как только края схватятся, накрыть крышкой и убавить огонь.
- 7 В другой сковороде разогреть оставшееся сливочное и оливковое масло, вылить вторую половину яичной массы и готовить так же, как и первый омлет.
- 8 Готовые омлеты выложить на тарелки, сверху разложить нарезанное авокадо, помидоры и оставшиеся листья петрушки, посолить, поперчить и свернуть рулетиками.

Ю.В.: Омлет должен получиться очень тонким, чтобы его было удобно сворачивать. Не нашли шнитт-лука — возьмите обычный зеленый лук, петрушку тоже можно заменить любой другой зеленью, которая вам нравится.



Летние спринг-роллы

4 порции

Время приготовления 35 мин.

500 г свиного фарша
 1/4 кочана молодой капусты
 1 упаковка листов
 рисовой бумаги
 1/2 корня имбиря
 1/2 перца чили
 небольшой пучок
 зеленого лука
 небольшой пучок
 кинзы
 1 ст. ложка
 оливкового масла

Для заправки:

1 ст. ложка оливкового
 масла Extra Virgin
 1 ст. ложка
 соевого соуса
 1 ч. ложка
 кленового сиропа
 1/4 ч. ложки рыбного соуса

- 1 Имбирь почистить и натереть на крупной терке.
- 2 Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла, выложить фарш и имбирь и обжаривать 10 минут, непрерывно помешивая.
- 3 Капусту тонко нашинковать.
- 4 Перец чили, удалив семена, тонко порубить и перемешать с капустой.
- 5 Сделать заправку, соединив соевый и рыбный соус, кленовый сироп и оливковое масло Extra Virgin.
- 6 Заправить соусом капусту, добавить обжаренный фарш, все перемешать.
- 7 Кинзу и зеленый лук мелко порубить и добавить к фаршу с капустой.
- 8 В большой кастрюле вскипятить воду и по одному опускать в нее на несколько секунд листы рисовой бумаги, чтобы они стали мягкими.
- 9 Разложить начинку на рисовые листы и свернуть их конвертиками.

Ю.В.: Здесь главное — не пересушить фарш. Он, естественно, не должен быть сырым, но все же постарайтесь не упустить момент, когда фарш уже готов, и больше его на плите не держите!



Долма с кускусом и вялеными помидорами

3 порции

Время приготовления 40 мин.

100 г	кускуса
6	вяленых помидоров
10–15	маринованных виноградных листьев небольшой пучок базилика
2/3	стакана томатного сока
2	ст. ложки оливкового масла
1/2	ч. ложки тмина
1/2	ч. ложки кориандра
	щепотка свежемолотого черного перца
	щепотка морской соли

Для соуса:

1	лимон
	небольшой пучок петрушки
100 г	жирного йогурта
1	ст. ложка оливкового масла Extra Virgin
	щепотка свежемолотого черного перца
	щепотка морской соли

- 1 Кускус залить томатным соком и оставить набухать.
- 2 Базилик мелко порубить.
- 3 Вяленые помидоры порезать.
- 4 Разогреть сухую сковороду, высыпать на нее тмин и кориандр. Когда специи начнут потрескивать, влить 2 ст. ложки оливкового масла, немного прогреть и снять с огня.
- 5 Добавить помидоры, базилик и кускус, посолить, поперчить и все перемешать.
- 6 Виноградные листья промыть и просушить бумажным полотенцем.
- 7 Выложить начинку из кускуса на виноградные листья и свернуть конвертиками.
- 8 Петрушку мелко порубить.
- 9 Цедру лимона натереть на мелкой терке, из половинки лимона отжать сок.
- 10 Приготовить соус: соединить йогурт, петрушку и лимонную цедру, влить 1 ст. ложку лимонного сока и оливковое масло Extra Virgin, посолить, поперчить и перемешать.
- 11 Подавать долму с соусом из йогурта.

Ю.В.: Заправку можно сделать не из йогурта, а из сметаны.



Картофельные треугольнички с тимьяном

2 порции

Время приготовления 30 мин.

500 г картофеля
75 г твердого сыра
1 яйцо
3–4 веточки тимьяна
2 ст. ложки простокваши
1 ст. ложка поленты —
крупы мелкого помола
1 ст. ложка без горки
муки грубого помола
1 ст. ложка оливкового
масла
щепотка
свежемолотого
черного перца
щепотка морской соли

- 1 Картофель почистить, нарезать кубиками и отварить до готовности.
- 2 Сыр натереть на мелкой терке.
- 3 Соединить картофель с натертым сыром, добавить яйцо, влить простоквашу, посолить, поперчить, добавить листья тимьяна и размять все вилкой в пюре, так чтобы в нем остались небольшие кусочки.
- 4 Добавить муку и еще раз все вымесить.
- 5 Поленту насыпать в тарелку.
- 6 Сформировать из картофельного теста биточки треугольной формы и обвалять со всех сторон в поленте.
- 7 Разогреть в сковороде оливковое масло и обжаривать треугольнички по 2 минуты с каждой стороны до золотистой корочки.

Ю.В.: Нет тимьяна — добавьте укроп или петрушку. Такое картофельное тесто можно приготовить заранее и вечером нажарить из него биточки.





БУТЕРБРОДЫ, БУРГЕРЫ, СЭНДВИЧИ

- 42 Багет с тунцом и домашним майонезом
- 44 Бутерброд-ссобойка с грибами и сыром
- 46 Бутерброд с ветчиной, сыром и грушей
- 48 Сэндвич с портобелло, шалотом и чесночным майонезом
- 50 Тосты в домашних сухарях с ветчиной и сыром
- 50 Сэндвич со стейком, руколой и помидорами
- 52 Бутерброд с курицей, беконом и авокадо
- 54 Бутерброд из Ниццы
- 56 Сэндвич с индейкой, изюмом и оливками
- 58 Бутерброд с восточным акцентом
- 60 Бутерброд с крабами и авокадо
- 62 Овощные бургеры
- 64 Итальянский бургер
- 66 Сэндвич с омлетом
- 68 Мини-сэндвичи с ветчиной, вялеными помидорами и сыром
- 68 Бутерброд с семгой и солеными огурцами
- 70 Панини с колбасой, сыром, сладким перцем и оливками
- 72 Чиабатта с красной рыбой и каперсами

Багет с тунцом и домашним майонезом

2 порции

Время приготовления 30 мин.

- 2 коротких багета
- 1 банка консервированного тунца (около 200 г)
- 1 огурец
- 1 яйцо
- 2 пера зеленого лука
- щепотка свежемолотого черного перца
- 1/2 ч. ложки морской соли

Для майонеза:

- 1/4 лимона
- 1 желток
- 250 мл оливкового масла
- 1 ч. ложка горчицы с зернами
- щепотка морской соли

- 1 Яйцо комнатной температуры опустить в кипящую подсоленную воду и сварить всмятку. Готовое яйцо подержать под холодной водой, затем почистить и размять вилкой.
- 2 Тунца выложить из банки, тоже размять вилкой и соединить с яйцом.
- 3 Из четвертинки лимона выжать сок.
- 4 Приготовить майонез: желток комнатной температуры смешать с горчицей, немного посолить, влить 1 ч. ложку лимонного сока и взбить все венчиком. Не переставая взбивать, медленно влить оливковое масло.
- 5 Зеленый лук мелко порезать.
- 6 В яично-тунцовую массу добавить 1 ст. ложку майонеза, зеленый лук, посолить, поперчить.
- 7 Огурец очистить от кожуры овощечисткой, затем его же нарезать очень тонкие, почти прозрачные полоски.
- 8 Багеты разрезать вдоль пополам, не прорезая до конца.
- 9 Немного раскрыть половинки багета, намазать майонезом, положить внутрь полоски огурца и тунцовую начинку.

Ю.В.: Тунец подойдет и в масле, и в собственном соку — какой вам больше нравится, а вот оливковое масло для майонеза лучше брать первого холодного отжима! Багет с тунцом можно завернуть в пергамент и взять с собой.



Бутерброд-ссобойка с грибами и сыром

2 порции

Время приготовления 25 мин.

2 небольшие булочки
6 шампиньонов
50 г полутвердого сыра
1 луковица шалота
1 зубчик чеснока
несколько веточек
укропа
несколько веточек
петрушки
1 ст. ложка
оливкового масла
1 ст. ложка оливкового
масла Extra Virgin
щепотка
прованских трав
щепотка
свежемолотого
черного перца
щепотка
морской соли

- 1 Лук-шалот и чеснок почистить и мелко нарезать.
- 2 Разогреть в сковороде оливковое масло и обжарить лук и чеснок до золотистого цвета.
- 3 Грибы порезать дольками и добавить в сковороду к луку с чесноком, посыпать прованскими травами, посолить и поперчить. Обжаривать минут 5–7, до готовности грибов.
- 4 Булочки разрезать вдоль пополам, не прорезая до конца, и вынуть мякиш.
- 5 Сыр натереть на крупной терке.
- 6 Готовые грибы выложить на тарелку и сразу присыпать сыром, чтобы он немного расплавился.
- 7 Зелень порубить, посыпать грибы с сыром и все перемешать.
- 8 Сбрызнуть булочки внутри оливковым маслом Extra Virgin и начинить грибной смесью.

Ю.В.: Грибы для этого бутерброда смело берите любые, какие есть под рукой.



Бутерброд с ветчиной, сыром и грушей

1 порция

Время приготовления 35 мин.

- 1 булочка
- 2 тонких куска ветчины
- 1 тонкий кусок сыра
- 1 ломтик груши
- горсть листьев тархуна
- 1 ч. ложка горчицы с зернышками

Для чесночного майонеза:

- 1/2 лимона
- 2 желтка
- 1 зубчик чеснока
- 350 мл оливкового масла
- щепотка морской соли

- 1 Чеснок почистить, мелко порубить и растереть с солью в пюре.
- 2 Из половинки лимона выжать сок.
- 3 Приготовить майонез: желтки слегка взбить блендером, добавить чеснок с солью и, продолжая взбивать, тонкой струйкой постепенно вливать оливковое масло. Когда масса слегка загустеет, влить 1 ст. ложку лимонного сока и продолжать вливать масло, непрерывно взбивая блендером.
- 4 Тархун измельчить.
- 5 Отложить часть майонеза, добавить в него тархун и перемешать.
- 6 Булку разрезать вдоль пополам и подсушить в духовке или тостере.
- 7 Одну половинку намазать горчицей, сверху положить ветчину, сыр и ломтик груши. Вторую половинку смазать зеленым майонезом и накрыть ею бутерброд.

Ю.В.: Если вам больше нравится жидкий майонез — добавьте побольше лимонного сока.



Сэндвич с портобелло, шалотом и чесночным майонезом

2 порции

Время приготовления 30 мин.

- 2 булочки
- 2 гриба портобелло
(или большие шампиньоны)
- 2 луковицы шалота
- 2 больших салатных листа
- небольшой пучок петрушки и укропа
- 2 пера зеленого лука
- 2 ст. ложки черносмородинового джема
- 2 ст. ложки бальзамического уксуса
- 1 ст. ложка оливкового масла
- 1 ч. ложка размягченного сливочного масла
- щепотка свежемолотого черного перца
- щепотка морской соли

Для чесночного майонеза:

- 1/2 лимона
- 1 желток
- 1 зубчик чеснока
- 250 мл оливкового масла
- щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180°C.

- 1 Лук-шалот почистить и нарезать полукольцами.
- 2 Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и обжарить лук до мягкости.
- 3 Добавить джем, влить бальзамический уксус, 1 ст. ложку горячей воды и уваривать на медленном огне, пока не получится густой соус.
- 4 У грибов срезать ножки.
- 5 Петрушку, укроп и зеленый лук мелко порубить, немного посолить и поперчить.
- 6 Размягченное сливочное масло растереть с зеленью и начинить шляпки грибов.
- 7 Небольшую форму выстелить фольгой, выложить на нее грибы и запекать их в разогретой духовке 8–10 минут.
- 8 Из половинки лимона отжать сок.
- 9 Приготовить майонез: чеснок раздавить плоской стороной ножа, затем мелко порезать и растереть вместе с солью в пюре; добавить желток и взбивать венчиком, одновременно вливая тонкой струйкой оливковое масло. В конце добавить 1 ч. ложку лимонного сока.
- 10 Булки разрезать вдоль пополам, прогреть в духовке до образования хрустящей корочки и намазать майонезом.
- 11 Выложить на блюдо листья салата, на каждый поместить половинку булочки, сверху положить гриб, полить луковым соусом и накрыть второй половиной булочки.





Тосты в домашних сухарях с ветчиной и сыром

1 порция. Время приготовления 25 мин.

- 2 куска белого хлеба для тостов
- 2 яйца
- 2 ломтика ветчины
- 2 ломтика сыра
- горсть домашних панировочных сухарей
- 1 ст. ложка оливкового масла
- щепотка свежемолотого черного перца
- щепотка морской соли

- 1 С хлеба срезать корки, на один кусок выложить ломтик сыра, затем 2 ломтика ветчины и снова сыр.
- 2 Накрыть вторым куском хлеба, срезать лишние края.
- 3 Яйца посолить, поперчить, слегка взбить вилкой.
- 4 Обмакнуть тост в яйцо с двух сторон, чтобы хлеб пропитался, а затем обваливать со всех сторон в сухарях.
- 5 Разогреть в тяжелой сковороде оливковое масло и обжаривать тост по 2 минуты с каждой стороны, включая боковые.
- 6 Разрезать тост наискосок на две половинки и подавать.

БУТЕРБРОДЫ, БУРГЕРЫ, СЭНДВИЧИ

Сэндвич со стейком, руколой и помидорами

1 порция. Время приготовления 25 мин.

- 2 куска любого хлеба
- 1 стейк из говядины
- 1 помидор
- горсть руколы
- 2 ст. ложки оливкового масла Extra Virgin
- 1 ст. ложка оливкового масла
- 1/2 ч. ложки винного уксуса
- 1/2 ч. ложки дижонской горчицы
- щепотка свежемолотого черного перца
- щепотка морской соли

- 1 Мясо с обеих сторон немного смазать оливковым маслом.
- 2 Разогреть сковороду-гриль и обжаривать мясо по 2–3 минуты с каждой стороны.
- 3 Помидор нарезать кружками.
- 4 Руколу сбрызнуть оливковым маслом Extra Virgin и уксусом, посолить, поперчить и перемешать.
- 5 Обжаренному мясу дать отдохнуть, затем нарезать его длинными полосками.
- 6 Хлеб поджарить на гриле.
- 7 Смазать один кусок хлеба горчицей, выложить нарезанное мясо, сверху руколу и кружок помидора.
- 8 Второй кусок хлеба пропитать оставшимся оливковым маслом Extra Virgin и накрыть сэндвич.

Ю.В.: Вместо уксуса можно использовать лимонный сок.



Бутерброд с курицей, беконом и авокадо

1 порция

Время приготовления 20 мин.

2 куска хлеба
1 вареная куриная грудка
100 г тонко нарезанного бекона
1/2 авокадо
маленький пучок
листового салата

Для майонеза:

1/4 лимона
1 желток
250 мл оливкового масла
1 ч. ложка горчицы
с зернышками
щепотка морской соли

- 1 Разогреть сковороду и обжарить бекон до золотистой корочки, затем выложить на бумажное полотенце, чтобы убрать излишки жира.
- 2 Из четвертинки лимона выжать сок.
- 3 Приготовить майонез: желток соединить с горчицей и солью и взбивать миксером, тонкой струйкой вливая оливковое масло. Когда масса слегка загустеет, влить 1 ч. ложку лимонного сока и, непрерывно взбивая, продолжать вливать масло.
- 4 Куриную грудку разрезать на 2–3 тонкие пластинки.
- 5 Авокадо почистить и нарезать ломтиками.
- 6 Хлеб подсушить в тостере.
- 7 Смазать оба куска хлеба небольшим количеством майонеза. На один выложить куриное мясо, авокадо, бекон и листья салата, смазать майонезом и накрыть вторым куском хлеба. Плотно сжать бутерброд руками.

Ю.В.: Если хотите хранить майонез какое-то время в холодильнике, влейте в него во время взбивания столовую ложку кипяченой воды.



Бутерброд из Ниццы

2 порции

Время приготовления 30 мин.

1	батон хлеба
2–3	артишока
200 г	тунца в собственном соку
2	яйца
1	помидор
4	анчоуса
7–8	оливок
1/2	красной луковицы
1	редиска
	горсть руколы
2	ст. ложки уксуса
1	ст. ложка оливкового масла Extra Virgin
1/2	ч. ложки горчицы с зернышками
	щепотка свежемолотого черного перца
	щепотка морской соли

Для заправки:

3–4	ст. ложки оливкового масла Extra Virgin
1	ст. ложка уксуса
1	ч. ложка горчицы с зернышками
	щепотка свежемолотого черного перца
	щепотка морской соли

- 1 Лук почистить, нарезать тонкими полукольцами, залить 2 ст. ложками уксуса и оставить ненадолго мариноваться.
- 2 Оливки раздавить плоской стороной ножа и удалить косточки.
- 3 Помидор и редис нарезать тонкими кружками.
- 4 Приготовить заправку: соединить 1 ч. ложку горчицы с 1 ст. ложкой уксуса, посолить, поперчить и перемешать. Постоянно помешивая, тонкой струйкой влить оливковое масло.
- 5 Яйца отварить вкрутую, одно яйцо почистить и нарезать вдоль кружками.
- 6 Артишоки порезать на 2–3 части.
- 7 Хлеб разрезать сбоку вдоль пополам, не прорезая до конца, развернуть и смазать обе половины заправкой.
- 8 На одну половину хлеба слоями выложить руколу, нарезанные помидоры, редиску, лук, яйцо, артишоки и оливки.
- 9 Оставшееся яйцо почистить и мелко порубить.
- 10 Тунца размять вилкой, добавить рубленое яйцо, оставшуюся горчицу, 1 ст. ложку оливкового масла, поперчить, посолить и все перемешать.
- 11 Выложить начинку из тунца на вторую половину хлеба, сверху поместить анчоусы.
- 12 Соединить две половины батона и придавить сверху.

Ю.В.: Этот бутерброд — вариация на тему легендарного салата «Нисуаз», который делают в Ницце из местных продуктов: в нем и прекрасная рыба тунец, и помидоры, и оливки!



Сэндвич с индейкой, изюмом и оливками

2 порции

Время приготовления 25 мин.

2	белые булки
500 г	фарша из индейки
7	оливок с косточками
50 г	изюма
1/2	красной луковицы
2	зубчика чеснока
2–3	ст. ложки оливкового масла
1	ст. ложка томатной пасты
2	лавровых листа
2–3	гвоздики
1/2	ч. ложки молотого чили
1/2	ч. ложки тмина
	щепотка свежемолотого черного перца
	щепотка морской соли

- 1 Лук почистить и мелко порубить.
- 2 Чеснок раздавить плоской стороной ножа, почистить и измельчить.
- 3 Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и обжаривать лук и чеснок на медленном огне.
- 4 Добавить томатную пасту, лавровые листья и чили, перемешать и прогреть.
- 5 Фарш выложить к луку с чесноком, посолить, поперчить и перемешать.
- 6 Оливки раздавить плоской стороной ножа и, удалив косточки, мелко порезать.
- 7 Добавить к фаршу тмин, гвоздику, изюм и оливки и все, помешивая, обжарить.
- 8 Когда фарш будет практически готов, влить в сковороду 50 мл горячей воды, перемешать и оставить на медленном огне еще на несколько минут.
- 9 Булки разрезать пополам вдоль, выложить на противень срезами вверх, сбрызнуть оставшимся оливковым маслом и отправить в разогретую духовку на 3 минуты.
- 10 На одну половину каждой булки выложить фарш и накрыть второй половиной.

Ю.В.: Вместо фарша из индейки можно использовать куриный или свиной, а можно вынуть начинку из пряных колбасок или сосисок.



Бутерброд С ВОСТОЧНЫМ АКЦЕНТОМ

1 порция

Время приготовления 15 мин.

- 1 небольшая белая булка
- 1 вареная куриная грудка
- 150 г абрикосов
в собственном соку
(без сахара!)
- 1 луковица
- 1–2 веточки тархуна
- 2 ст. ложки
натурального йогурта
- 1 ст. ложка
оливкового масла
- 1 ст. ложка томатной пасты
- 1/2 ч. ложки пасты карри

- 1 Лук почистить и мелко порубить.
- 2 Разогреть в сковороде оливковое масло и на медленном огне обжарить лук до прозрачности.
- 3 Куриную грудку мелко порезать.
- 4 Отправить курицу к луку, добавить пасту карри, томатную пасту, перемешать и продолжать готовить на медленном огне.
- 5 Абрикосы взбить в блендере в пюре.
- 6 Добавить к абрикосам йогурт, курицу с луком, все перемешать.
- 7 Булку разрезать вдоль пополам, на одну половину выложить куриную начинку, посыпать листьями тархуна и накрыть второй половиной хлеба.

Ю.В.: У этого бутерброда действительно есть восточный акцент, но при этом он очень полезный, как сейчас говорят — здоровый. Хлеб берите тот, что вам по душе, например цельнозерновой, а с утра можно позволить себе и кусочек белой булки. Травку тоже можете взять любую, мне нравится, как с пряными восточными ароматами работает кинза.



Бутерброд с крабами и авокадо

1 порция

Время приготовления 10 мин.

- 2 куска цельнозернового хлеба
- 70 г крабового мяса
- 1 соленый огурец
- несколько листьев салата
- 1 ч. ложка оливкового масла

Для заправки:

- 1 небольшой помидор
- 1/2 авокадо
- 1/2 ч. ложки томатной пасты
- несколько капель соуса Табаско
- щепотка морской соли

- 1 Помидор натереть на мелкой терке так, чтобы кожица осталась в руке.
- 2 Авокадо почистить и размять вилкой.
- 3 Приготовить заправку: к авокадо добавить томатную пасту, 1 ч. ложку мякоти помидора, соус Табаско, посолить и перемешать.
- 4 Крабовое мясо разобрать, вынуть жесткие перепонки.
- 5 Соленый огурец нарезать кружками.
- 6 Хлеб сбрызнуть оливковым маслом, на один кусок намазать заправку из авокадо, сверху выложить крабовое мясо, затем соленый огурец, целые листья салата и накрыть вторым куском хлеба.

Ю.В.: Если нет соуса Табаско, добавьте перец чили. Вместо крабового мяса можно взять креветки.



Овощные бургеры

2 порции

Время приготовления 35 мин.

200 г	нута
200 г	рикотты
1	крупный помидор
2	белые булки
3–4	куска вчерашнего хлеба
1	луковица шалота
1	желток
	горсть шпината
	небольшой пучок кинзы
2	пера зеленого лука
3–4	ст. ложки оливкового масла
1/2	ч. ложки кориандра
1/4	ч. ложки зиры
	щепотка свежемолотого черного перца

- 1 Нут замочить на ночь, затем отварить.
- 2 Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и припустить шпинат на медленном огне.
- 3 Вчерашний хлеб измельчить в блендере в крошку.
- 4 Шалот почистить и мелко порубить.
- 5 Зеленый лук мелко нарезать.
- 6 Готовый нут соединить с шалотом, зеленым луком, шпинатом и измельчить погружным блендером в однородную массу.
- 7 Кориандр и зиру растереть в ступке.
- 8 Листья кинзы отделить от веточек и мелко порезать.
- 9 Рикотту соединить с гороховой массой и желтком, поперчить, добавить кинзу, измельченные специи и все растереть лопаткой.
- 10 Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла.
- 11 Насыпать на рабочую поверхность сухарную крошку, из гороховой массы сформировать котлетки, обвалять в сухарях и обжарить до золотистой корочки с двух сторон.
- 12 Помидор нарезать кружками.
- 13 Булки разрезать пополам вдоль, подсушить в тостере и сбрызнуть оставшимся оливковым маслом.
- 14 На нижнюю половину булок выложить овощную котлету, сверху кружок помидора и накрыть верхней половиной.

Ю.В.: Нут можно купить консервированный в собственном соку. Если для сухарной крошки нет вчерашнего хлеба, подсушите в духовке несколько кусочков свежего.



Итальянский бургер

2 порции

Время приготовления 25 мин.

4 куска белого хлеба
500 г говяжьего фарша
1 крупный помидор
горсть рукоты
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка оливкового масла Extra Virgin
1 ч. ложка бальзаика
щепотка молотого черного перца
щепотка морской соли

Для средиземноморского соуса:

5 вяленых помидоров
1/2 луковицы
горсть оливок без косточек
горсть листьев базилика
горсть листьев петрушки
горсть кедровых орехов
20–30 г твердого сыра
1 зубчик чеснока
1–2 ст. ложки оливкового масла Extra Virgin
2 ч. ложки томатной пасты
щепотка молотого черного перца
щепотка морской соли

- 1 Лук почистить и порезать небольшими кусочками.
- 2 Чеснок почистить, раздавить плоской стороной ножа и слегка измельчить.
- 3 Твердый сыр натереть на крупной терке.
- 4 Приготовить соус: вяленые помидоры, оливки, базилик, петрушку и кедровые орехи слегка измельчить в блендере. Добавить лук, чеснок, натертый сыр, 1–2 ст. ложки оливкового масла Extra Virgin и взбить все в однородную массу, затем добавить томатную пасту, посолить, поперчить и все перемешать.
- 5 К фаршу добавить соус, все вымесить.
- 6 Разогреть в сковороде-гриль оливковое масло, сформировать из фарша плоские котлетки и обжаривать до полной готовности по 5–7 минут с каждой стороны.
- 7 Помидор нарезать кружками.
- 8 Хлеб подрумянить в тостере.
- 9 Рукоту посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом Extra Virgin и бальзамическим уксусом, перемешать.
- 10 На обжаренный хлеб выложить кружки помидора и котлетки, а сверху листья рукоты.

Ю.В.: Подойдет также фарш из телятины, курицы или индейки, а можно соединить несколько видов фарша.



Сэндвич с омлетом

1 порция

Время приготовления 15 мин.

- 2 куска белого хлеба
- 2 помидора
- 3 яйца
- 1/2 красной луковицы
- 1/2 лимона
- горсть листьев салата
- 2 ч. ложки оливкового масла Extra Virgin
- 1 ч. ложка оливкового масла
- 1 ч. ложка сливочного масла
- 1/2 ч. ложки сахара
- 1/4 ч. ложки смеси прованских трав
- 1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
- 1/4 ч. ложки морской соли

- 1 На помидорах сделать крестообразный надрез, поместить их в глубокую посуду и залить кипятком.
- 2 Лук почистить, тонко нарезать и разобрать на полукольца.
- 3 Из половинки лимона выжать сок.
- 4 Поместить лук в небольшую посуду, полить лимонным соком и перемешать. Дать постоять, затем жидкость слить.
- 5 Яйца слегка взбить вилкой, немного посолить и поперчить, добавить прованские травы, все перемешать.
- 6 Разогреть в сковороде сливочное и оливковое масло, влить яйца со специями и готовить омлет в течение 2 минут.
- 7 Когда края схватятся, сложить омлет пополам и выключить огонь.
- 8 Листья салата посолить, поперчить, сбрызнуть 1 ч. ложкой оливкового масла Extra Virgin.
- 9 С помидоров снять кожицу, нарезать их тонкими кружками и, если помидоры зимние, посыпать сахаром.
- 10 Хлеб сбрызнуть оставшимся маслом Extra Virgin, выложить на оба куса кружки помидора и лук.
- 11 На один кусок хлеба поместить листья салата, а на другой выложить омлет, затем сложить их вместе.

Ю.В.: Свежий хлеб нет необходимости отправлять под гриль или в духовку, а вот вчерашний лучше поджарить. Вместо прованских трав можно использовать смесь сухого розмарина, тимьяна, сладкой паприки и перца чили или любые травы, которые вам по вкусу.





Мини-сэндвичи с ветчиной, вялеными помидорами и сыром

2 порции. Время приготовления 25 мин.

1	небольшой батон белого хлеба
150 г	сулгуни
4	куска вареной ветчины
8–10	вяленых помидоров в масле
20 г	сливочного масла
2	ст. ложки оливкового масла
1	ч. ложка дижонской горчицы

- 1 С батона срезать корки таким образом, чтобы получился ровный прямоугольник; разрезать его вдоль на 2 пласта.
- 2 Нижний пласт смазать горчицей, сверху разложить ветчину и вяленые помидоры.
- 3 Сулгуни нарезать ломтиками, выложить на помидоры.
- 4 Накрыть вторым пластом хлеба и нарезать на небольшие сэндвичи.
- 5 Разогреть в сковороде сливочное и оливковое масло и обжарить сэндвичи с двух сторон до золотистой корочки.

Ю.В.: Если нет вяленых помидоров, можно использовать свежий помидор, оливки или соленые огурцы.

БУТЕРБРОДЫ, БУРГЕРЫ, СЭНДВИЧИ

Бутерброд с красной рыбой и солеными огурцами

2 порции. Время приготовления 25 мин.

2	куска черного хлеба
1	стейк свежей красной рыбы
100 г	слабосоленой красной рыбы
1	маринованный огурец
60–70 г	размягченного сливочного масла
1/4	лимона
	небольшой пучок шнитт-лука
1	ст. ложка сметаны
1	ч. ложка оливкового масла

- 1 Стейк красной рыбы залить холодной водой, довести до кипения и варить 2 минуты. Выключить огонь, добавить в кастрюлю лимон и, не сливая воду, дать рыбе остыть.
- 2 Шнитт-лук измельчить.
- 3 Слабосоленую рыбу очень мелко порубить.
- 4 Перемешать нарубленную рыбу со сливочным маслом, сметаной и шнитт-луком в однородную массу.
- 5 Хлеб подсушить в тостере и сбрызнуть оливковым маслом.
- 6 Отваренную рыбу разобрать на кусочки и смешать с массой из слабосоленой рыбы.
- 7 Огурец нарезать тонкими длинными полосками.
- 8 На каждый кусок хлеба выложить рыбную начинку, сверху поместить полоски огурца.

Ю.В.: Такой начинкой хорошо фаршировать половинки яиц. Вместо сметаны подойдет густой йогурт.



Панини с колбасой, сыром, сладким перцем и оливками

4 порции

Время приготовления 40 мин.

1	батон белого хлеба (или тот хлеб, который вам нравится)
150 г	вареной колбасы
100 г	салями
3	кусочка сыра
1	сладкий желтый перец
8–10	оливок без косточек
1/2	лимона
3–4	вяленых помидора
	большой пучок петрушки
2	ст. ложки оливкового масла
	щепотка свежемолотого черного перца
	щепотка морской соли

- 1 Сладкий перец запечь в духовке, поместить на некоторое время в целлофановый пакет, затем снять кожицу и удалить семена.
- 2 Из половинки лимона выжать сок.
- 3 Сладкий перец, вяленые помидоры, оливки, петрушку, оливковое масло, лимонный сок, соль и молотый перец взбить в блендере в пюре.
- 4 Вареную колбасу и салями тонко нарезать.
- 5 Батон разрезать вдоль пополам, вынуть мякиш и намазать обе половины внутри овощным пюре.
- 6 Положить внутрь нижней половины батона три куска колбасы, три куска салями, три куска сыра, затем снова по три ломтика салями и вареной колбасы; накрыть все верхней половиной хлеба и как следует придавить, чтобы «крышка» коснулась начинки.
- 7 Отправить батон под гриль на 3 минуты, затем перевернуть и обжаривать еще 1 минуту.
- 8 Поджаренный хлеб нарезать на порции.

Ю.В.: Заправка немного похожа на тапенад, но не совсем, потому что мы добавляем и помидоры, и перец, и петрушку... Получается такой универсальный соус-паста, который можно подавать к мясу, к отварной курице, к рыбе и даже к овощам.



Чиабатта с красной рыбой и каперсами

1 порция

Время приготовления 20 мин.

1	небольшая чиабатта
300 г	филе красной рыбы
100 г	салатного микса
1	лайм
	небольшой пучок укропа
2–3	ст. ложки оливкового масла
1	ст. ложка оливкового масла Extra Virgin
1	ст. ложка каперсов
1	ч. ложка горчицы с зернышками
1/4	ч. ложки свежемолотого черного перца
1/4	ч. ложки морской соли

- 1 Цедру лайма натереть на мелкой терке, из половинки лайма выжать сок.
- 2 Красную рыбу слегка посолить, поперчить и сбрызнуть оливковым маслом.
- 3 Небольшой противень выстелить пищевой фольгой, выложить рыбу, посыпать цедрой лайма и отправить под гриль на 6–7 минут.
- 4 Чиабатту разрезать вдоль пополам, сбрызнуть обе половины оставшимся оливковым маслом и запекать в гриле до золотистого цвета.
- 5 Листья салата посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом Extra Virgin и соком лайма, все перемешать.
- 6 Запеченную рыбу порезать длинными кусочками.
- 7 Укроп мелко порубить.
- 8 Одну половину обжаренного хлеба посыпать частью укропа.
- 9 Вторую половину смазать горчицей, выложить листья салата, каперсы, посыпать оставшимся укропом, разложить сверху кусочки рыбы и накрыть второй половиной чиабатты.

Ю.В.: Если у вас совсем мало времени и нужно за две минуты соорудить такой бутерброд, порежьте рыбу на более тонкие кусочки — она приготовится очень быстро. Рыбу, листья салата и хлеб можно взять абсолютно любые, а вместо каперсов подойдет мелко нарезанный соленый огурчик.





ССОБОЙКИ В ЛАВАШЕ И ТОРТИЛЬЕ

- 76 Пряный сибас в лаваше с огурцом и зеленью
- 78 Лаваш со сладким перцем, тыквой и авокадо
- 80 Роллы с говядиной, фасолью и сладким перцем
- 80 Лаваш с копченой скумбрией, огурцом и хреном
- 82 Тортилья с тунцом, яйцом и сладкой кукурузой
- 84 Рулетики из лаваша с курицей, ветчиной и шпинатом
- 86 Рулет из лаваша с красной рыбой, сладким перцем и козьим сыром
- 88 Кулечки из лаваша с копченой курицей и авокадо
- 90 Тортилья с ароматной фасолью и авокадо
- 92 Лаваш с яйцом, селедкой и зеленью
- 94 Пирожки из лаваша с курицей и капустой

Пряный сибас в лаваше с огурцом и зеленью

2 порции

Время приготовления 45 мин.

- 1/2 листа тонкого лаваша
- 1 тушка сибаса
или другой рыбы
с головой и хвостом
- 1 свежий огурец
- 1 небольшой пучок кинзы

Для маринада:

- 1 небольшой корень
имбиря
- 1/3 свежего перца чили
- 1 зубчик чеснока
- 1 ст. ложка кунжутного
масла
- 1 ст. ложка соевого соуса
- 1/2 ч. ложки рыбного соуса
- щепотка
сухого лимонника

Духовку предварительно
разогреть до 220°C.

- 1 Имбирь почистить и мелко нарезать.
- 2 Чеснок почистить.
- 3 Приготовить маринад: перец чили, нарезанный имбирь, чеснок и лимонник истолочь в ступке, добавить кунжутное масло, соевый и рыбный соус, все перемешать.
- 4 Рыбу выпотрошить и сделать на коже неглубокие надрезы.
- 5 Начинить маринадом надрезы в рыбе, остальной маринад выложить в брюшко. Туда же положить несколько веточек кинзы.
- 6 Противень выстелить фольгой, уложить сверху рыбу, завернуть ее в фольгу и запекать 10 минут в разогретой до 220°C. Затем убавить температуру до 200°C и запекать до готовности.
- 7 Вынуть рыбу из духовки и оставить на пару минут в фольге.
- 8 Огурец нарезать полосками.
- 9 Лаваш разделить на части, выложить на каждую немного нарезанного огурца, кусок запеченной рыбы и пару веточек кинзы. Свернуть конвертиками.

Ю.В.: Если у вас нет лимонника, замените его кожурой лимона.



Лаваш со сладким перцем, тыквой и авокадо

2 порции

Время приготовления
1 ч. 20 мин.

- 1 лист тонкого армянского лаваша или тортильи
- 2 кусочка очищенной тыквы
- 1 сладкий перец
- 1/2 авокадо
- 1/2 свеклы
- 1/2 красной луковицы
- 1/2 лимона
- 1 веточка тархуна
- 1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
- 1/4 ч. ложки морской соли

Для маринада:

- 1 зубчик чеснока
- 2 ст. ложки оливкового масла
- щепотка тмина
- щепотка семян кориандра
- щепотка свежемолотого черного перца

Духовку предварительно разогреть до 180–200°C.

- 1 Чеснок почистить и мелко порубить.
- 2 Приготовить маринад: к оливковому маслу добавить чеснок, тмин, семена кориандра и щепотку черного перца, все перемешать.
- 3 Свеклу натереть маринадом, завернуть в фольгу и запекать в разогретой духовке 20–40 минут (в зависимости от размера свеклы), а затем почистить.
- 4 Тыкву так же натереть маринадом и запечь. Перед тем, как она будет полностью готова, развернуть фольгу и поместить тыкву под гриль, чтобы получилась золотистая корочка.
- 5 Сладкий перец запечь в духовке до готовности, положить в кастрюлю, закрыть крышкой и оставить на несколько минут, а затем снять кожицу и удалить семена.
- 6 Лук почистить, нарезать полукольцами и ошпарить кипятком, чтобы вышла горечь.
- 7 Свеклу, сладкий перец и тыкву нарезать полосками.
- 8 Лаваш развернуть, ближе к одному краю выложить нарезанные свеклу, тыкву и перец, посолить, поперчить.
- 9 Из половинки лимона выжать сок.
- 10 Из половинки авокадо ложкой вынуть мякоть, полить соком лимона, посолить, поперчить, затем размять вилкой и выложить сверху на овощи.
- 11 Добавить тархун, нарезанный лук и свернуть лаваш в рулет.

Ю.В.: Такой лаваш можно сделать с морковью, бататом, вялеными помидорами или добавить сельдерей, цветную капусту и огурец.



miette

BREAD



Роллы с говядиной, фасолью и сладким перцем

2 порции. Время приготовления 25 мин.

- 1 тонкий армянский лаваш**
- 1 стейк из говядины**
- 3 горсти стручковой фасоли**
- 1 небольшой сладкий перец**
- 1 ст. ложка оливкового масла**
- щепотка свежемолотого черного перца**
- 2/3 ч. ложки морской соли**

- 1** В небольшой кастрюле вскипятить воду, выложить фасоль, посолить и варить несколько минут. Затем воду слить и отправить фасоль в посуду со льдом, чтобы сохранить ее цвет.
- 2** Говядину слегка отбить, посолить, поперчить и сбрызнуть с двух сторон оливковым маслом.
- 3** Разогреть тяжелую сковороду и жарить мясо по 2–3 минуты с каждой стороны.
- 4** Сладкий перец, удалив семена, нарезать тонкими полосками.
- 5** Снять мясо со сковороды и дать ему отдохнуть пару минут, затем тонко нарезать.
- 6** На лист лаваша выложить фасоль, сладкий перец, говядину и свернуть конвертиком, а затем разрезать наискосок пополам, чтобы получились два ролла.

ССОБОЙКИ В ЛАВАШЕ И ТОРТИЛЬЕ

Лаваш с копченой скумбрией, огурцом и хреном

3 порции. Время приготовления 15 мин.

- 1 тонкий лаваш**
- 1/2 скумбрии холодного копчения**
- 1 огурец**
- 1/2 красной луковицы**
- небольшой пучок укропа**
- 1–2 веточки тимьяна**
- 2 ст. ложки сливочного сыра**
- 1 ч. ложка хрена со сливками**
- щепотка свежемолотого черного перца**

- 1** Луковицу почистить и мелко нарезать.
- 2** Укроп мелко порубить.
- 3** Сливочный сыр перемешать с луком, укропом и листьями тимьяна.
- 4** Филе скумбрии отделить от костей и кожи, нарезать маленькими кусочками и соединить со сливочным сыром.
- 5** Добавить хрен, поперчить и все перемешать.
- 6** Огурец нарезать тонкими полосками (можно воспользоваться овощечисткой).
- 7** Лаваш разрезать на несколько частей, выложить на каждую понемногу начинки и нарезанного огурца, свернуть в рулет, а затем нарезать по диагонали на небольшие кусочки.

Ю.В.: Вместо скумбрии подойдет сельдь, а вместо лаваша можно взять два куска хлеба или нафаршировать рыбной начинкой яйца. Если лук очень злой, ошпарьте его кипятком или замочите ненадолго в уксусе.



Тортилья с тунцом, яйцом и сладкой кукурузой

1 порция

Время приготовления 25 мин.

- 1 лепешка тортилья
или 1 тонкий лаваш
- 100 г консервированного
тунца в собственном
соку
- 1 яйцо
- горсть листьев салата
небольшой пучок укропа
- 3 ст. ложки
консервированной
кукурузы
- 1 ст. ложка натурального
йогурта
- 1 ст. ложка дижонской
горчицы
- 1 ст. ложка оливкового
масла
- 1 ч. ложка белого
винного уксуса
- щепотка свежемолотого
черного перца
- щепотка морской соли

- 1 Яйцо сварить вкрутую, почистить и размять вилкой.
- 2 Соединить яйцо с горчицей, посолить, поперчить, влить винный уксус и оливковое масло, все перемешать.
- 3 Добавить тунца и размять начинку вилкой.
- 4 Укроп мелко порубить.
- 5 Добавить в начинку йогурт, кукурузу и укроп, все еще раз перемешать.
- 6 На край тортильи выложить листья салата, на них начинку из тунца, затем свернуть тортилью в рулет.

Ю.В.: Эта ссобойка родом из Англии, хотя и в Италии можно найти нечто похожее. В оригинальном рецепте, как правило, есть еще и майонез, но я предпочитаю облегченный вариант и майонез не добавляю.



Рулетики из лаваша с курицей, ветчиной и шпинатом

2 порции

Время приготовления 35 мин.

- 1 **большой тонкий армянский лаваш**
- 2 **куриных бедра без кости**
- 7 **ломтиков сыровяленой ветчины**
- пучок шпината**
- небольшой пучок тархуна**
- 2 **ст. ложки оливкового масла**
- 1/4 **ч. ложки свежемолотого черного перца**
- 1/4 **ч. ложки морской соли**

Для майонеза:

- 1/2 **лимона**
- 1 **желток комнатной температуры**
- 150 **мл оливкового масла**
- 50 **мл оливкового масла Extra Virgin**
- 1 **ч. ложка горчицы**
- щепотка морской соли**

- 1 Куриное мясо обернуть двойным слоем пищевой пленки и отбить скалкой.
- 2 Отбитое филе посолить, поперчить и смазать со всех сторон оливковым маслом.
- 3 Разогреть сковороду-гриль, выложить курицу, еще немного посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом и жарить по 5 минут с каждой стороны.
- 4 Из половинки лимона выжать сок.
- 5 Приготовить майонез: желток соединить с горчицей и щепоткой соли и взбивать миксером, вливая по капле оливковое масло Extra Virgin. Продолжая взбивать, влить тонкой струйкой оливковое масло. В середине, когда майонез начнет густеть, добавить 1 ст. ложку лимонного сока.
- 6 Тархун мелко порубить, соединить с тем количеством майонеза, которое вам нужно, и перемешать.
- 7 Лаваш сложить пополам, смазать майонезом с тархуном, выложить ветчину, на нее — горячую обжаренную курицу, затем шпинат и плотно свернуть рулетом. Лишние края лаваша можно срезать.
- 8 Нарезать рулет порционно и сразу подавать.

Ю.В.: Лаваш можно слегка погреть в духовке, особенно если он вчерашний.



Рулет из лаваша с красной рыбой, сладким перцем и козьим сыром

2 порции

Время приготовления 20 мин.

1 тонкий лаваш
1 красный сладкий перец
100 г слабосоленой
красной рыбы
100 г козьего сыра
1 лимон
5–6 перьев шнитт-лука
1 ст. ложка
сливочного сыра
щепотка
свежемолотого
черного перца

- 1 Красную рыбу нарезать тонкими ломтиками.
- 2 Цедру лимона натереть на мелкой терке, из четвертинки лимона выжать сок.
- 3 Шнитт-лук мелко порубить.
- 4 Сладкий перец запечь в духовке, затем снять кожицу, удалить семена и нарезать мякоть полосками.
- 5 Козий и сливочный сыр растереть вместе.
- 6 Добавить цедру лимона, 1/2 ч. ложки лимонного сока и измельченный лук, поперчить и все перемешать.
- 7 Лаваш смазать сырной начинкой, равномерно разложить полоски сладкого перца и кусочки рыбы, подвернуть края, затем все скатать в рулет.
- 8 Нарезать рулет на порции.

Ю.В.: Не любите вкус козьего или сливочного сыра — замените обезжиренным творогом. Вместо шнитт-лука можно добавить зеленый лук.



COOKS

0
FR
THEN
FINGE
MORE
SET. 4. WAS
STERILIZE
15 MINUTES. 5.
SPREAD ON TOBACCO
A SPONGE.

Кулечки из лаваша с копченой курицей и авокадо

2 порции

Время приготовления 20 мин.

1 тонкий лаваш
200 г мяса подкопченного
цыпленка
1 авокадо

Для соуса песто:

60 г твердого сыра
горсть оливок
без косточек
горсть кедровых орехов
1 лимон
пучок кинзы
пучок петрушки
2 ст. ложки оливкового
масла Extra Virgin
щепотка морской соли

- 1 Кедровые орехи подсушить на сковороде.
- 2 Твердый сыр натереть на мелкой терке.
- 3 Из лимона выжать сок.
- 4 Приготовить соус песто: в чаше блендера соединить кинзу, петрушку, оливки, сыр, влить оливковое масло, лимонный сок, посолить и все взбить. Затем добавить кедровые орехи и еще немного взбить.
- 5 Куриное мясо нарезать тонкими полосками.
- 6 Авокадо почистить и тоже нарезать полосками.
- 7 Лаваш порезать на квадраты и свернуть из них кулечки, скрепив внизу зубочистками.
- 8 Каждый кулечек смазать изнутри 1 ч. ложкой соуса песто и разложить в них куриное мясо и авокадо.

Ю.В.: Если нет авокадо, добавьте соленый огурчик, сладкий перец, кусочки помидора или вареное яйцо, а вместо цыпленка — любое другое мясо.



Тортилья с ароматной фасолью и авокадо

2 порции

Время приготовления 35 мин.

1	лепешка тортилья или тонкий лаваш
200 г	красной фасоли
1	авокадо
1/2	красного сладкого перца
1/2	красной луковицы
2	пикантных испанских перца
3–4	вяленых помидора в масле
	небольшой пучок кинзы
1	зубчик чеснока
1	ст. ложка оливкового масла
	щепотка морской соли

- 1 Фасоль отварить согласно инструкции на упаковке.
- 2 Красную луковицу почистить и нарезать полукольцами.
- 3 Чеснок почистить, раздавить плоской стороной ножа и мелко порубить.
- 4 Сладкий перец, удалив семена, нарезать маленькими кубиками.
- 5 Разогреть в сковороде оливковое масло и обжаривать лук, периодически помешивая.
- 6 Добавить сладкий перец, чеснок, посолить, перемешать и продолжать готовить на среднем огне.
- 7 Вяленые помидоры порезать небольшими кусочками и отправить к луку и перцу.
- 8 Испанский пикантный перец мелко порезать, добавить в сковороду с овощами, все перемешать.
- 9 Выложить к овощам готовую фасоль, перемешать и еще немного все прогреть.
- 10 Авокадо очистить от кожуры, разрезать пополам и удалить косточку. Нарезать мякоть тонкими полосками.
- 11 Кинзу мелко порубить.
- 12 Тортилью разрезать пополам, на каждую половину выложить начинку, посыпать кинзой, сверху поместить полоски авокадо и свернуть рулетами.

Ю.В.: Испанский пикантный перец можно запечь на гриле, освободить от кожуры и семян, а потом залить хорошим маслом. Не нашли испанского перца — добавьте перец чили. Кинзу смело заменяйте базиликом или петрушкой.



the best and best de Bellevue
to represent Long Island

Take

Лаваш с яйцом, селедкой и зеленью

2 порции

Время приготовления 20 мин.

- 1 тонкий лаваш
- 1 филе сельди
- 2 яйца
- 1/2 луковицы
- 2 зубчика чеснока
- несколько веточек петрушки
- 1 ст. ложка оливкового масла
- 1 ч. ложка горчицы
- 1 ч. ложка уксуса
- щепотка свежемолотого черного перца
- щепотка морской соли

- 1 Лук и чеснок почистить и мелко порубить, но не смешивать.
- 2 Разогреть в сковороде оливковое масло и обжарить лук до прозрачности.
- 3 Добавить чеснок, все перемешать.
- 4 Разбить в сковороду яйца, еще раз перемешать и выключить огонь. Продолжать перемешивать еще минуту, затем выложить омлет на тарелку.
- 5 К яйцам добавить горчицу, влить уксус, посолить, поперчить и перемешать.
- 6 Сельдь нарезать небольшими кубиками.
- 7 Петрушку мелко порубить.
- 8 Лаваш разрезать пополам, на одну половину равномерно выложить начинку из яиц, сверху разложить сельдь, посыпать петрушкой, накрыть второй половиной лаваша и нарезать на порции.

Ю.В.: Здесь главное — не пересушить яйца, они должны остаться сочными. Получается что-то вроде взбитого омлета, англичане называют это scramble eggs.



Пирожки из лаваша с курицей и капустой

2 порции

Время приготовления 30 мин.

1	тонкий лаваш
1	филе куриной грудки
1/4	кочана капусты
1/2	моркови
3–4	ст. ложки оливкового масла
1	ч. ложка бальзамического уксуса
1	ч. ложка жидкого меда
1	ч. ложка горчицы
	щепотка свежемолотого черного перца
1/4	ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180°C.

- 1 Капусту тонко нашинковать и слегка помять руками.
- 2 Морковь почистить и натереть на крупной терке.
- 3 Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла, выложить подготовленные овощи, посолить и жарить 5–7 минут.
- 4 Куриную грудку поместить между двумя слоями пищевой пленки и отбить скалкой, затем посолить, поперчить и нарезать тонкими полосками.
- 5 Капусту с морковью переложить в другую посуду, а в сковороде разогреть 1 ст. ложку оливкового масла и обжарить курицу почти до готовности.
- 6 Добавить к курице мед, бальзамический уксус, перемешать и прогреть еще 5 минут.
- 7 К капусте с морковью добавить горчицу и куриное мясо, все перемешать.
- 8 Лаваш нарезать на полоски шириной около 10 см, на край каждой полоски выложить начинку и свернуть так, чтобы получился закрытый со всех сторон треугольник.
- 9 Противень выстелить бумагой для выпечки, выложить пирожки, сбрызнуть оливковым маслом и отправить в разогретую духовку на 7–10 минут.

Ю.В.: Лаваш можно заменить на тортилью или рисовую лепешку, а вообще такая начинка подойдет и для блинов.





БЛИНЫ

- 98 Блинчики с творогом, изюмом и апельсиновой цедрой
- 100 Блины с бананами, грецкими орехами и кокосовой стружкой
- 102 Блины с сельдью, яйцами и укропом
- 104 Блины с луком и сыром
- 106 Венгерские маковые блины с куриной печенкой

Блинчики с творогом, изюмом и апельсиновой цедрой

2 порции

Время приготовления 40 мин.

1	стакан муки
1	яйцо
50 г	сливочного масла
2–3	веточки мяты
2	стакана молока
1–2	ст. ложки оливкового масла
1	ст. ложка сахара
1	ч. ложка сахарной пудры
	щепотка морской соли

Для начинки:

200 г	9%-ного творога
1	апельсин
	горсть изюма
1	ст. ложка сахара
1	ст. ложка жирной сметаны

- 1 Сливочное масло растопить в небольшой кастрюле.
- 2 Муку соединить с яйцом, солью и 1 ст. ложкой сахара. Взбивать массу миксером, тонкой струйкой вливая молоко.
- 3 Влить растопленное сливочное масло, вымешать ложкой и дать тесту отдохнуть.
- 4 Изюм залить ненадолго кипятком, затем воду слить, изюм отжать и просушить бумажным полотенцем.
- 5 Цедру апельсина натереть на мелкой терке.
- 6 Приготовить начинку: творог перемешать со сметаной и оставшимся сахаром, добавить изюм и цедру, еще раз все перемешать.
- 7 Разогреть блинную сковороду и, смазывая ее при помощи кулинарной кисточки оливковым маслом, испечь блины (сильно не жарить!).
- 8 На один край каждого блина выложить немного творожной начинки и свернуть трубочкой.
- 9 Вернуть сковороду на огонь и обжарить начиненные блинчики.
- 10 Перед подачей посыпать сахарной пудрой и украсить листьями мяты.

Ю.В.: Если тесто получится с комочками, протрите его через сито. Изюм можно залить крепко заваренным чаем или алкоголем.



Блины с бананами, грецкими орехами и кокосовой стружкой

2 порции

Время приготовления 40 мин.

2 яйца
200 мл молока
120 мл нежирных сливок
6 ст. ложек муки
2 ст. ложки кокосовой стружки
2–3 ст. ложки оливкового масла
2 ч. ложки сахарной пудры
щепотка морской соли

Для начинки:

1 банан
горсть грецких орехов
1 ст. ложка меда
щепотка корицы

- 1 Яйца со сливками взбить венчиком.
- 2 Добавить 3 ст. ложки муки, соль и перемешать.
- 3 Всыпать оставшуюся муку и еще раз перемешать.
- 4 Добавить кокосовую стружку, влить молоко и вымесить тесто.
- 5 Банан почистить и мелко нарезать.
- 6 Грецкие орехи измельчить.
- 7 Соединить нарезанный банан с орехами, корицей и медом, все перемешать.
- 8 Разогреть тяжелую сковороду и печь блины, смазывая сковороду оливковым маслом перед выпечкой каждого блина.
- 9 На одну половину каждого блинчика положить немного банановой начинки, прикрыть второй половиной и посыпать сахарной пудрой.

Ю.В.: Здесь тесто должно быть довольно жидким — таким, какое мы готовим для выпечки тонких блинов. Чтобы блины не горели, оливковое масло лучше не наливать в сковороду, а просто смазывать ее кисточкой.



Блины с сельдью, яйцами и укропом

4 порции
Время приготовления 25 мин.

1–1 1/2 стакана муки
2 яйца
50 г сливочного масла
300 мл молока
1 ст. ложка
коричневого сахара
1–2 ст. ложки
оливкового масла
щепотка морской соли

Для начинки:

200 г филе сельди
2 яйца
небольшой пучок укропа
2 ст. ложки
жирной сметаны

- 1 Сливочное масло растопить в небольшой кастрюле.
- 2 Взбить миксером 2 яйца с сахаром и солью, затем влить половину молока и еще немного взбить.
- 3 Всыпать муку, влить оставшееся молоко, растопленное сливочное масло и взбить все в однородную массу. Дать тесту отдохнуть.
- 4 Сварить вкрутую 2 яйца для начинки, затем почистить и мелко порубить.
- 5 Сельдь нарезать маленькими кубиками.
- 6 Укроп мелко порубить.
- 7 Приготовить начинку: соединить сельдь с рублеными яйцами, добавить сметану, укроп и перемешать.
- 8 Разогреть в сковороде оливковое масло и пожарить блины.
- 9 На каждый блин выложить селедочную начинку, свернуть конвертом и нарезать наискосок небольшими кусочками.

Ю.В.: Тесто по консистенции должно напоминать жидкую сметану, и ему обязательно надо дать немного отдохнуть — ровно столько времени, сколько понадобится для приготовления начинки. Что касается самой начинки, то она может быть абсолютно любая, я, например, очень люблю блинчики с капустой, с творогом, обожаю блины, фаршированные мясом, но блины с селедкой, мне кажется, это просто шедевр!



Блины с луком и сыром

2 порции

Время приготовления
1 ч. 25 мин.

2 яйца
1/2 луковицы
50–70 г полутвердого сыра
100 мл молока
3 ст. ложки пшеничной муки
2 ст. ложки рисовой муки
1 1/2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка сливочного масла
щепотка сахара

Для начинки:

100 г тонко нарезанной буженины
100 г красной икры
100 г сметаны

- 1 Лук почистить и мелко порубить.
- 2 Разогреть в сковороде 1 ч. ложку сливочного и 1 ч. ложку оливкового масла и обжарить лук до прозрачности.
- 3 Сыр натереть на мелкой терке.
- 4 Яйца соединить с молоком, влить 100 мл воды и взбить, затем всыпать всю муку и взбить все в однородную массу.
- 5 Натертый сыр, сахар и обжаренный лук вместе с маслом, в котором он жарился, добавить в тесто, все перемешать и дать тесту отдохнуть в течение получаса, а лучше оставить на час.
- 6 В сковороде разогреть оставшееся оливковое масло и пожарить блины.
- 7 На несколько блинов выложить буженину, свернуть рулетом, нарезать наискосок небольшими кусочками и скрепить зубочистками.
- 8 Остальные блины подавать со сметаной и икрой.

Ю.В.: Подавать такие блины можно и с копченой рыбой или селедкой.



Венгерские маковые блины с куриной печенкой

4 порции

Время приготовления 50 мин.

180 г	муки
3	яйца
	несколько веточек укропа
375 мл	молока
2–3	ст. ложки мака
2–3	ст. ложки оливкового масла
1	ст. ложка сахара
1	ст. ложка сливочного масла
	щепотка морской соли

Для соуса:

1/2	лимона
2	ст. ложки сметаны
1	ч. ложка с горкой дижонской горчицы

Для начинки:

500 г	куриной печени
1	красная луковица
1	зубчик чеснока
1	веточка свежего тимьяна
2	ст. ложки бальзамика
2	ст. ложки оливкового масла
1	ч. ложка сливочного масла
1/4	ч. ложки молотого черного перца
1/4	ч. ложки морской соли

- 1 Молоко и 1 ст. ложку сливочного масла прогреть, не доводя до кипения, влить 125 мл теплой воды и снять с огня.
- 2 Соединить яйца, сахар, соль и взбить в комбайне, затем, не прекращая взбивать, влить растопленное масло с молоком. Уменьшить скорость комбайна и всыпать муку. Затем скорость увеличить и взбивать еще минуту.
- 3 Всыпать в тесто мак, перемешать ложкой, накрыть емкость с тестом полотенцем и поставить в теплое место.
- 4 Разогреть сковороду оливковое масло и испечь блины.
- 5 Лук для начинки почистить и нарезать тонкими полукольцами.
- 6 Чеснок почистить, раздавить плоской стороной ножа и растереть со щепоткой соли.
- 7 Приготовить начинку: разогреть в сковороде сливочное и оливковое масло и обжаривать лук и чеснок до золотистого цвета; добавить печень, посолить и, помешивая, обжаривать еще 2–3 минуты, затем влить уксус, поперчить и жарить печень до готовности. Посыпать листьями тимьяна.
- 8 Цедру лимона натереть на мелкой терке, выжать из него сок.
- 9 Приготовить соус, перемешав сметану, горчицу, лимонную цедру и 1 ст. ложку лимонного сока.
- 10 Укроп мелко порубить.
- 11 Выложить в центр каждого блина немного начинки, полить сметанным соусом, посыпать укропом и свернуть блин конвертом.





ВЫПЕЧКА

- 110 Домашний хлеб
- 124 Несладкие пироги и пирожки
- 136 Сладкие пироги
- 152 Булочки, тарталетки
- 166 Кексы, маффины



ВЫПЕЧКА: ДОМАШНИЙ ХЛЕБ

- 112 Банановый хлеб с семечками и фисташками
- 114 Домашний хлеб с сыром и тимьяном
- 116 Кукурузный хлеб с сыром и перцем чили
- 118 Тыквенный хлеб с фундуком и черносливом
- 120 Фруктовый хлеб
- 122 Хлеб со спаржей, оливками и вялеными помидорами

Банановый хлеб с семечками и фисташками

4 порции

Время приготовления 55 мин.

150 г	муки
2	банана
125 г	коричневого сахара
3	горсти очищенных фисташек
3	горсти очищенных нежареных семян подсолнечника
100 г	размягченного сливочного масла
2	яйца
1	ч. ложка растительного масла
10 г	разрыхлителя
1/2	ч. ложки ванильного экстракта
1/2	ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180°C.

- 1 Измельчить в блендере 2 горсти фисташек в крупную крошку.
- 2 Размягченное сливочное масло взбить миксером вместе со 100 г сахара.
- 3 Не прекращая взбивать, по одному добавить яйца.
- 4 1 банан очистить от кожуры, поломать на кусочки и отправить в сахарно-яичную смесь, затем влить ванильный экстракт и взбить еще немного.
- 5 Муку перемешать с разрыхлителем и солью, всыпать 2 горсти семечек, измельченные фисташки, затем добавить бананово-яичную смесь и все вымесить.
- 6 Оставшийся банан очистить от кожуры и нарезать толстыми кружками.
- 7 Продолговатую форму выстелить бумагой для выпечки, смазанной растительным маслом, выложить половину теста, по центру воткнуть кусочки бананов, утопив их в тесто ребром, затем выложить оставшееся тесто.
- 8 Оставшиеся семечки, фисташки и сахар измельчить в блендере в крупную крошку и посыпать сверху хлеб.
- 9 Выпекать в разогретой духовке 35–40 минут.

Ю.В.: Для такого хлеба можно использовать как соленые, так и не соленые фисташки.



Домашний хлеб с сыром и тимьяном

4 порции

Время приготовления 50 мин.

245 г	пшеничной муки
225 г	ржаной муки или муки грубого помола
130 г	тонко нарезанного сала с мясной прослойкой
30 г	твердого сыра
5–6	веточек тимьяна
350 мл	кефира
3	ст. ложки горчицы с зернышками
2	ч. ложки разрыхлителя
1/2	ч. ложки свежемолотого черного перца
1	ч. ложка морской соли

Духовку предварительно
разогреть до 190°C.

- 1] Перемешать 225 г пшеничной муки с ржаной мукой, разрыхлителем и солью.
- 2] Сало мелко нарезать.
- 3] Сыр натереть на крупной терке.
- 4] Добавить к муке сало, натертый сыр и листья тимьяна, поперчить и перемешать.
- 5] Кефир соединить с горчицей.
- 6] Влить кефирную массу в муку, все вымесить.
- 7] Сформировать из теста батон.
- 8] Присыпать противень мукой, выложить батон (можно сделать на нем надрезы), сверху тоже слегка присыпать его мукой.
- 9] Повысить температуру в духовке до 210°C, отправить в нее противень с тестом, через 10 минут убавить температуру до 180°C и выпекать хлеб еще 20 минут, затем остудить.

Ю.В.: Здесь важна скорость — чем меньше вы будете работать с тестом, тем воздушнее получится хлеб. Сало можно заменить сыровяленой ветчиной или беконом.



Кукурузный хлеб с сыром и перцем чили

4 порции

Время приготовления

1 ч. 10 мин.

1 1/2	стакана кукурузной муки
1	стакан пшеничной муки
100 г	полутвердого сыра
60 г	сливочного масла
1	яйцо
1	свежий перец чили
300 мл	обезжиренного кефира
2	ч. ложки коричневого сахара
1	ч. ложка соды
1	пакетик разрыхлителя
1/2	ч. ложки морской соли

Духовку предварительно
разогреть до 190–200°C.

- 1 Сливочное масло растопить.
- 2 Кукурузную и пшеничную муку соединить с сахаром, содой, разрыхлителем и солью.
- 3 Ввести яйцо, влить кефир, все перемешать.
- 4 Влить растопленное сливочное масло, вымесить тесто и дать ему немного отдохнуть.
- 5 Сыр натереть на крупной терке.
- 6 Смешать 3/4 натертого сыра с тестом.
- 7 Перец чили мелко нарезать и тоже добавить в тесто.
- 8 Небольшую форму застелить бумагой для выпечки (смазывать ее маслом не нужно), выложить тесто и равномерно распределить. Выпекать в разогретой духовке около 35 минут до готовности.
- 9 Вынуть хлеб из формы и прямо в бумаге переложить на решетку. Присыпать оставшимся сыром.

Ю.В.: Если не найдете в продаже кукурузную муку, измельчите кукурузную крупу.



Тыквенный хлеб с фундуком и черносливом

8 порций
Время приготовления
1 ч. 10 мин.

200 г муки
300 г очищенной тыквы
2 горсти подсушенного фундука
2 горсти чернослива без косточек (12 штук)
1 яйцо
90 мл оливкового масла
4 ст. ложки сахара
10 г разрыхлителя
1/2 ч. ложки соды
щепотка мускатного ореха
1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190°C.

- 1 Фундук измельчить в блендере так, чтобы остались небольшие кусочки.
- 2 Тыкву нарезать небольшими кусками и измельчить в блендере очень мелко.
- 3 Измельченную тыкву переложить в небольшую кастрюлю, добавить 2 ст. ложки сахара, влить 50 мл воды и прогревать на небольшом огне 5–7 минут (тыква должна быть покрыта водой, но ни в коем случае не плавать в ней).
- 4 Чернослив слегка измельчить в блендере — должны получиться крупные кусочки.
- 5 Муку перемешать с разрыхлителем, содой, солью и мускатным орехом.
- 6 Орехи соединить с черносливом, всыпать муку с разрыхлителем и оставшийся сахар, все перемешать.
- 7 Добавить горячее тыквенное пюре, влить 80 мл оливкового масла и еще раз перемешать.
- 8 Ввести яйцо и вымесить тесто.
- 9 Прямоугольную форму для выпечки смазать оставшимся оливковым маслом, выложить тесто, разровнять его и выпекать в разогретой духовке 40 минут

Ю.В.: Никто и никогда не догадается, что в этом рецепте есть тыква, но именно благодаря ей хлеб получается нежным, воздушным и сладким. Мускатный орех в сочетании с тыквой, черносливом и фундуком — настоящая бомба, но, как и с другими сильными специями, будьте с ним осторожнее, кладите буквально на кончике ножа.

Фруктовый хлеб

6 порций

Время приготовления
1 ч. 10 мин.

175 г	муки
2	крупных яблока
130 г	размягченного сливочного масла
120 г	сахара
2	яйца
1/2	лимона
75 г	кураги
50 г	сахарной пудры
60 мл	молока
10 г	разрыхлителя
1/2	ч. ложки апельсинового экстракта
1/2	ч. ложки корицы
	щепотка молотого имбиря
	щепотка мускатного ореха

Духовку предварительно разогреть до 180°C.

- 1 Яблоки, удалив сердцевину, нарезать небольшими кусочками.
- 2 Из половинки лимона выжать сок и сбрызнуть нарезанные яблоки.
- 3 Курагу нарезать кусочками.
- 4 Муку перемешать с разрыхлителем, мускатным орехом, корицей и имбирем, добавить яблоки, курагу и все еще раз перемешать.
- 5 Сахар соединить со 120 г размягченного сливочного масла и взбить миксером.
- 6 Вести яйцо, взбить еще немного, затем ввести второе яйцо, влить молоко, апельсиновый экстракт и взбить все в однородную массу.
- 7 Муку с фруктами перемешать со сливочно-яичной массой.
- 8 Продолговатую форму для выпечки смазать оставшимся сливочным маслом, выложить тесто, равномерно распределить и отправить в разогретую духовку на 45–50 минут.
- 9 Готовый фруктовый хлеб остудить и посыпать сахарной пудрой.

Ю.В.: С не очень ароматных и не сочных яблок кожуру лучше снять, а вообще вместо яблок можно взять груши, сливы или персики. Если у вас настоящий урюк темного цвета, замочите его предварительно в крепком чае или теплой воде. Не нашли апельсиновый экстракт — замените его цедрой апельсина или лимона.



Хлеб со спаржей, оливками и вялеными помидорами

6 порций

Время приготовления 40 мин.

1	стакан муки с горкой
2	яйца
6	стеблей спаржи
60 г	полутвердого сыра
8–10	оливок с косточками
2	ст. ложки маленьких вяленых помидоров в масле
90 мл	оливкового масла
80 мл	молока
1	ч. ложка разрыхлителя
1/4	ч. ложки свежемолотого черного перца
1/2	ч. ложки морской соли

Духовку предварительно
разогреть до 180°C.

- 1 Спаржу поместить в глубокий противень, слегка посолить, поперчить, сбрызнуть 1 ч. ложкой оливкового масла и отправить под гриль на 5–7 минут.
- 2 Яйца с молоком взбить миксером, влить оставшееся оливковое масло, добавить 1/4 ч. ложки соли, поперчить и перемешать.
- 3 В муку влить яичную массу, всыпать разрыхлитель и вымесить миксером на медленной скорости в однородную массу. Дать тесту отдохнуть.
- 4 Оливки раздавить плоской стороной ножа и, удалив косточки, нарезать небольшими кусочками.
- 5 Сыр натереть на мелкой терке.
- 6 Обжаренную спаржу нарезать крупными кусочками.
- 7 В тесто добавить оливки, вяленые помидоры, кусочки спаржи и половину натертого сыра, все перемешать.
- 8 Продолговатую форму выстелить бумагой для выпечки, влить тесто, равномерно распределить и посыпать оставшимся сыром.
- 9 Выпекать хлеб в разогретой духовке 20 минут.

Ю.В.: Из-за добавления спаржи, оливок и вяленых помидоров вкус у этого хлеба получается абсолютно средиземноморским. Грубую часть у спаржи лучше отломить и выбросить.





ВЫПЕЧКА: НЕСЛАДКИЕ ПИРОГИ И ПИРОЖКИ

- 126 Бабушкин пирог с кабачком, изюмом и грецкими орехами
- 128 Пирожки с картофелем, фетой и розмарином
- 130 Пирожки с рисом, яйцами и шпинатом
- 132 Рисовый пирог с творогом
- 134 Тыквенный пирог с имбирем и корицей

Бабушкин пирог с кабачком, изюмом и грецкими орехами

6 порций

Время приготовления 50 мин.

150 г	муки
1	молодой кабачок
2	горсти грецких орехов
2	большие горсти изюма
85 г	сливочного масла
1	яйцо
75 мл	молока
3	ст. ложки сахара
1	ст. ложка коричневого сахара
1/2	пакетика разрыхлителя
1/4	ч. ложки ванильного экстракта
2–3	гвоздики щепотка мускатного ореха щепотка морской соли

Духовку предварительно
разогреть до 190°C.

- 1 Растопить в небольшой кастрюле 75 г сливочного масла.
- 2 Кабачок вместе с кожурой натереть на крупной терке.
- 3 Половину грецких орехов растолочь в ступке в крупную крошку.
- 4 Растопленное масло перемешать с 3 ст. ложками сахара, влить молоко и взбить все миксером, затем добавить яйцо и еще немного взбить.
- 5 Натертый кабачок соединить с измельченными грецкими орехами и изюмом, добавить ванильный экстракт, всыпать разрыхлитель, соль и муку и вымесить тесто ложкой.
- 6 Влить в тесто масляно-молочную массу и еще раз вымесить.
- 7 Оставшиеся грецкие орехи соединить в ступке с коричневым сахаром, гвоздикой и мускатным орехом и измельчить все в крошку.
- 8 Небольшую продолговатую форму для кекса смазать оставшимся сливочным маслом, выложить тесто и посыпать сахарно-ореховой смесью.
- 9 Выпекать пирог в разогретой духовке 25–30 минут.

Ю.В.: Можно взять и цукини, но кабачок подходит больше — он сочнее. Если изюм сухой, замочите его ненадолго в кипятке или чайной заварке. В тесто хорошо добавить чуть-чуть корицы, и не работайте с ним очень долго, иначе пирог не получится воздушным!



Пирожки с картофелем, фетой и розмарином

10 порций
 Время приготовления
 1 ч. 20 мин.

420 г **муки**
 250 г **охлажденного сливочного масла**
 1 **желток**
 2 **ст. ложки молока**
 1 **ч. ложка коричневого сахара**
 1/4 **ч. ложки морской соли**

Для начинки:

3 **клубня картофеля**
 1/2 **банки феты в масле (120 г)**
 8 **зубчиков чеснока**
 2 **веточки розмарина**
 1 **ст. ложка мелко нарубленного укропа**
 1 **ч. ложка оливкового масла**
щепотка смеси нескольких видов перца
щепотка свежемолотого черного перца
 1/4 **ч. ложки морской соли**

Духовку предварительно разогреть до 220°C.

- 1 Зубчики чеснока почистить, выложить на лист фольги, добавить листья розмарина, слегка посолить, посыпать смесью перца и сбрызнуть оливковым маслом. Плотнo завернуть края фольги и запекать чеснок в разогретой духовке около 15 минут, пока он не станет мягким.
- 2 400 г муки перемешать с сахаром и 1/4 ч. ложки соли.
- 3 Сливочное масло быстро порезать кубиками.
- 4 Муку вместе со сливочным маслом порубить в крошку.
- 5 Сделать в муке с маслом углубление, влить 6–8 ст. ложек ледяной воды и вымешать тесто. Если необходимо, добавить еще ледяной воды. Сформировать из теста шар, завернуть в пищевую пленку и отправить в холодильник на 15–20 минут.
- 6 Картофель вымыть и отварить в мундире, затем почистить, нарезать кубиками и смешать с фетой, укропом и запеченным чесноком с розмарином. Все посолить, поперчить и размять в пюре.
- 7 Рабочую поверхность присыпать оставшейся мукой, порциями раскатывать из теста небольшие лепешки 2–3 мм толщиной и стаканом вырезать из них кружки. В центр каждого кружка положить начинку и защипнуть края.
- 8 Противень выстелить бумагой для выпечки, выложить пирожки и смазать их слегка взбитой смесью желтка и молока.
- 9 Понизить температуру в духовке до 190°C и выпекать пирожки 20 минут.



Пирожки с рисом, яйцами и шпинатом

3 порции
Время приготовления
1 ч. 10 мин.

230 г муки
200 г охлажденного
сливочного масла
1 желток
30 мл молока
1/4 ч. ложки морской соли

Для начинки:

300 г риса
2 яйца
3 горсти шпината
2–3 пера зеленого лука
1 ст. ложка
оливкового масла
щепотка
свежемолотого
черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно
разогреть до 190°C.

- 1 Охлажденное сливочное масло нарезать маленькими кубиками и выложить в чашу комбайна.
- 2 Добавить 200 г муки и соль и вымешивать на медленной скорости насадкой для теста.
- 3 Не выключая комбайна, влить тонкой струйкой 75 мл ледяной воды.
- 4 Сформировать из теста шар, завернуть в пищевую пленку и отправить в холодильник на 15–30 минут.
- 5 Рис отварить согласно инструкции на упаковке.
- 6 Разогреть в сковороде оливковое масло, выложить шпинат, дать ему слегка поплыть и снять с огня.
- 7 Яйца отварить всмятку и почистить.
- 8 Зеленый лук порубить, соединить с рисом и шпинатом, посолить, поперчить и перемешать.
- 9 Добавить яйца, размять их вилкой и еще раз все перемешать.
- 10 Присыпать рабочую поверхность оставшейся мукой, частями раскатывать тесто в тонкие пласты и стаканом вырезать кружки.
- 11 На каждый кружок теста выложить начинку и сформировать пирожки.
- 12 Молоко слегка взбить с желтком.
- 13 Противень выстелить бумагой для выпечки, выложить пирожки, смазать со всех сторон желтком с молоком и выпекать в разогретой духовке до готовности теста 20–25 минут. Подавать пирожки теплыми.



Рисовый пирог с творогом

6 порций

Время приготовления
1 ч. 40 мин.

3/4	стакана риса
100 г	зерненого 9%-ного творога
2	яйца
20 г	сливочного масла
	небольшой пучок шнитт-лука
1	ст. ложка растительного масла
	щепотка свежемолотого черного перца
1/4	ч. ложки морской соли

Для начинки:

200 г	зерненого 9%-ного творога
4	яйца
70 г	сливочного масла
50–60 г	твердого сыра
2	пера зеленого лука
	щепотка свежемолотого черного перца
	щепотка морской соли

Духовку предварительно
разогреть до 180°C.

- 1 Рис заранее отварить согласно инструкции на упаковке и охладить (должно получиться 2 стакана вареного риса).
- 2 Шнитт-лук мелко порубить.
- 3 Все сливочное масло — и для теста, и для начинки — растопить.
- 4 Соединить рис и 2 яйца, добавить шнитт-лук, посолить, поперчить, влить 1 ст. ложку растопленного масла и все перемешать.
- 5 Добавить 100 г творога и вымесить тесто.
- 6 Разъемную форму для выпечки смазать растительным маслом, равномерно распределить рисовое тесто по дну и бортикам, чтобы в центре получилось углубление, и поставить в холодильник.
- 7 Зеленый лук мелко порезать.
- 8 Сыр натереть на крупной терке.
- 9 Приготовить начинку: соединить оставшиеся яйца, творог и сливочное масло, добавить зеленый лук, треть натертого сыра, посолить, поперчить и вымесить.
- 10 Форму с тестом вынуть из холодильника, выложить творожную начинку, сверху присыпать оставшимся сыром.
- 11 Выпекать пирог в разогретой духовке 40 минут.

Ю.В.: Если нет зеленого лука, можно добавить в начинку поджаренный репчатый лук.



Тыквенный пирог с имбирем и корицей

10 порций
Время приготовления
1 ч. 40 мин.

220 г муки
110 г охлажденного
сливочного масла
1 желток
1 ст. ложка сметаны
1/2 ч. ложки морской соли

Для начинки

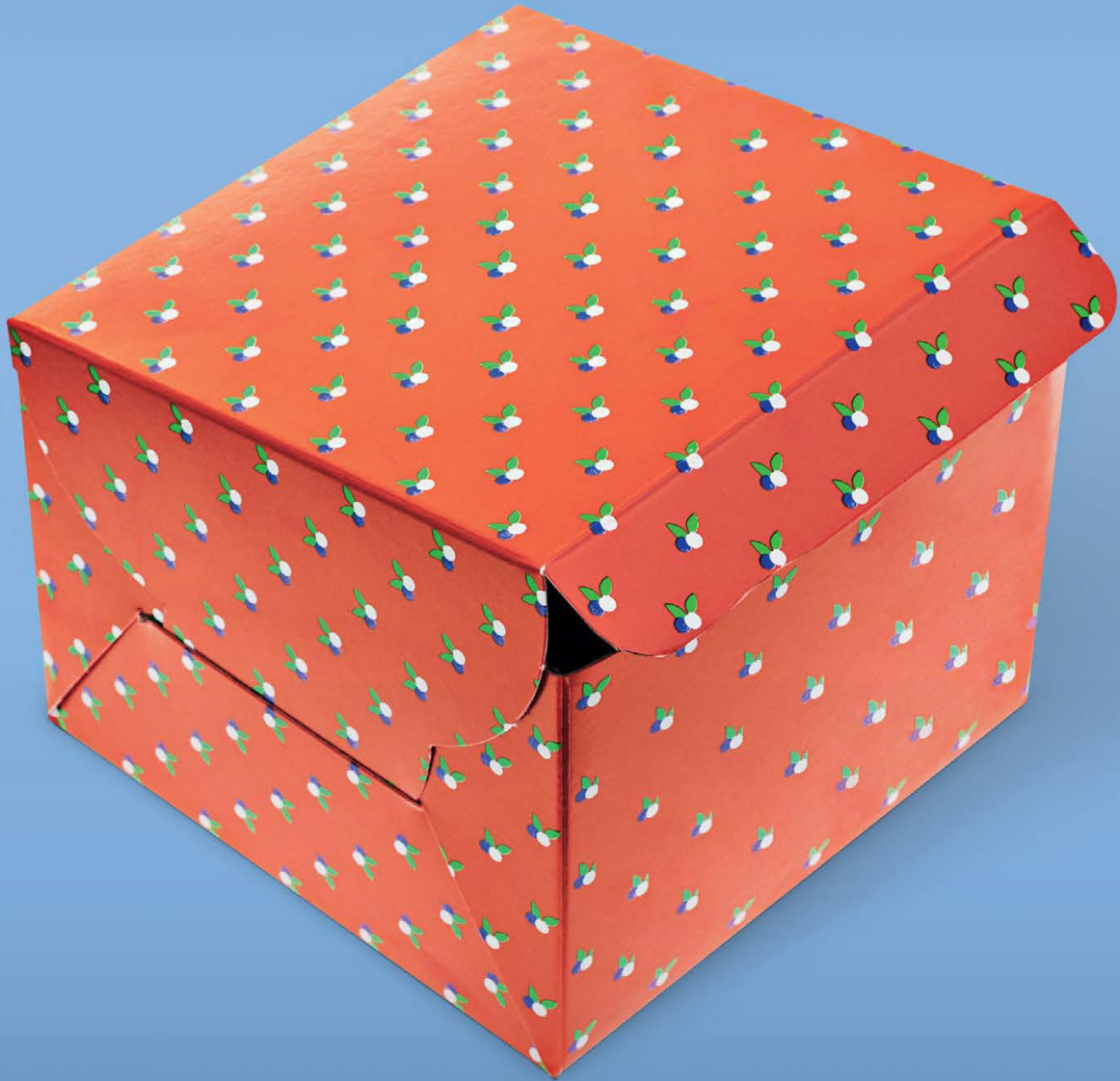
750 г вареной тыквы
150 г коричневого сахара
2 яйца
100 мл сливок
1 ст. ложка коньяка
1 ч. ложка корицы
1/2 ч. ложки
молотого имбиря
щепотка
мускатного ореха

Духовку предварительно
разогреть до 180°C.

- 1 Охлажденное сливочное масло нарезать кубиками, соединить с мукой и солью и порубить в крошку.
- 2 Сделать из муки с маслом холмик с углублением, выложить в центр сметану и желток и очень быстро порубить ножом.
- 3 Сформировать из теста шар, завернуть в пищевую пленку и отправить в холодильник на 30 минут.
- 4 Охлажденное тесто раскатать на бумаге для выпечки в тонкий пласт.
- 5 Выложить тесто вместе с бумагой в форму так, чтобы бумага оказалась сверху, сделать из теста бортики, насыпать сверху горох или крупу и выпекать корж в разогретой духовке 15 минут.
- 6 Тыкву порезать на кусочки и измельчить блендером в гладкое пюре.
- 7 Приготовить начинку: оставшиеся яйца взбить миксером вместе с сахаром в светлую, пышную массу, влить сливки и коньяк и еще немного взбить, затем добавить тыквенное пюре, имбирь, корицу и мускатный орех и все еще раз взбить миксером.
- 8 С готового коржа снять бумагу с горохом и вылить на тесто начинку.
- 9 Отправить пирог в духовку еще на 25–30 минут.
- 10 Готовый пирог остудить.

Ю.В.: Домашнее песочное тесто можно приготовить заранее и хранить в морозильнике. Если желток маленький, влейте в тесто пару ложек ледяной воды. Вместо коньяка подойдет ром или фруктовая настойка. Подавать такой пирог хорошо с жирной сметаной или ванильным мороженым.





ВЫПЕЧКА: СЛАДКИЕ ПИРОГИ

- 138 Апельсиново-фисташковый пирог на манке
- 140 Имбирный пирог с грушами
- 142 Коврижка с кунжутом и имбирем
- 144 Морковный пирог с лимоном и лесными орехами
- 146 Пирог из поленты с творогом, изюмом и кедровыми орешками
- 148 Пирог с ежевикой на сметане
- 148 Легкий пирог с бананами и инжиром
- 150 Пирог с цукатами и орехами пекан

Апельсиново-фисташковый пирог на манке

4 порции

Время приготовления 50 мин.

180 г	манки
200 г	размягченного сливочного масла
150 г	сахара
100 г	очищенных несоленых фисташек
1	апельсин
2	яйца
60 г	муки
1	ч. ложка разрыхлителя
1/2	ч. ложки ванильного экстракта
	щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190°C.

- 1 Фисташки измельчить в блендере, так чтобы остались небольшие кусочки.
- 2 Цедру апельсина натереть на мелкой терке, выжать из него сок.
- 3 Размягченное сливочное масло растереть с сахаром, а затем взбить миксером.
- 4 Не переставая взбивать, по одному ввести яйца.
- 5 Добавить апельсиновую цедру, муку, манку, разрыхлитель, фисташки, ванильный экстракт, соль и вымешивать миксером на медленной скорости буквально 20 секунд.
- 6 Влить в тесто апельсиновый сок и перемешать лопаткой.
- 7 Выложить тесто в небольшую форму для выпечки с высокими бортами и выпекать в разогретой духовке 30 минут.

Ю.В.: Манка в выпечке себя ведет просто потрясающе, у пирога получается рыхлая и нежная структура. Орехи можно взять любые, но фисташки невероятным образом дружат с апельсинами и вообще с цитрусовыми — тот, кто бывал в Марокко, меня поймет, потому что это очень марокканский вкус! Готовый пирог можно посыпать сахарной пудрой.



Имбирный пирог с грушами

8 порций

Время приготовления
1 ч. 20 мин.

200 г овсяных хлопьев
180 г муки
3 груши
150 г сливочного масла
140 г сахара мусковадо
1 яйцо
горсть цукатов
из имбиря
150 мл молока
130 мл кленового сиропа
или жидкого меда
10 г разрыхлителя
1/2 ч. ложки
молотого имбиря
щепотка
мускатного ореха
1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно
разогреть до 190°C.

- 1 Цукаты мелко порезать.
- 2 В небольшой кастрюле растопить 140 г предварительно размягченного сливочного масла, кленовый сироп и сахар.
- 3 Яйцо с молоком перемешать венчиком.
- 4 Муку соединить с овсяными хлопьями, разрыхлителем, солью, мускатным орехом и молотым имбирем.
- 5 Добавить к муке с хлопьями цукаты, влить молочно-яичную смесь и растопленное масло с сахаром, вымесить тесто.
- 6 Груши вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину, затем срезать круглый бок, чтобы получился толстый плоский ломтик.
- 7 Прямоугольную форму для выпечки смазать оставшимся сливочным маслом, влить тесто и выложить груши, прижав их так, чтобы срез груши был на одном уровне с тестом.
- 8 Выпекать пирог в разогретой духовке 45–50 минут.

Ю.В.: Вместо цукатов из имбиря можно взять изюм или любые другие сухофрукты.



Коврижка с кунжутом и имбирем

2 порции

Время приготовления 40 мин.

125 г	муки
125 г	сливочного масла
120 г	сахара мусковадо
2	яйца
50 г	цукатов из имбиря
50 г	кунжута
1	ч. ложка растительного масла
6	гвоздик
4	стручка кардамона
1/2	ч. ложки молотого имбиря
1/2	ч. ложки корицы
1/2	ч. ложки соды
	щепотка мускатного ореха
	щепотка свежемолотого черного перца
1/4	ч. ложки морской соли

Духовку предварительно
разогреть до 190°C.

- 1 Стручки кардамона раскрыть, вынуть зерна.
- 2 Гвоздику и зерна кардамона растереть в ступке, добавить молотый имбирь, корицу, мускатный орех и черный перец, все перемешать.
- 3 Цукаты порезать небольшими кусочками.
- 4 Муку перемешать с содой, специями, солью, добавить цукаты и 2/3 кунжута.
- 5 Сливочное масло растопить.
- 6 Сахар с яйцами взбить в блендере, влить к муке со специями и все перемешать.
- 7 Добавить растопленное масло и вымесить тесто.
- 8 Квадратную форму для выпечки смазать растительным маслом, выложить тесто, посыпать оставшимся кунжутом и отправить в разогретую духовку на 20 минут.

Ю.В.: Подавать коврижку можно с медом или сметаной.



Морковный пирог с лимоном и лесными орехами

8 порций

Время приготовления 1 ч.

4	моркови
250 г	подсушенного фундука
5	яиц
1	лимон
2/3	стакана кокосовой стружки
20 г	сливочного масла
25 мл	граппы
3	ст. ложки коричневого сахара
2	ст. ложки муки грубого помола
2	ст. ложки рисового крахмала
1	ч. ложка разрыхлителя

Духовку предварительно
разогреть до 190°C.

- 1 Морковь почистить и натереть на крупной терке.
- 2 Орехи измельчить в блендере в муку.
- 3 Измельченные орехи соединить с морковью, кокосовой стружкой, мукой, разрыхлителем, крахмалом и перемешать.
- 4 Цедру лимона натереть на мелкой терке, выжать из него сок.
- 5 Цедру и сок лимона добавить в морковную массу и перемешать.
- 6 Белки отделить от желтков.
- 7 Желтки вместе с сахаром взбить миксером в светлую, воздушную массу.
- 8 Влить в морковное тесто граппу, добавить взбитые желтки и все перемешать.
- 9 Белки взбить миксером в пышную массу.
- 10 В тесто вмешать 1/4 взбитых белков. Затем в два приема ввести оставшиеся белки и, поворачивая миску в одну сторону и навстречу ей работая лопаткой, вмешать тесто.
- 11 Разъемную форму выстелить бумагой для выпечки, смазать ее сливочным маслом и равномерно распределить тесто.
- 12 Выпекать пирог в разогретой духовке 40 минут.

Ю.В.: Такой пирог хорошо получается и на основе свеклы. Вместо фундука подойдут миндаль и грецкие орехи. Готовый пирог можно покрыть лимонной глазурью или присыпать сахарной пудрой, а можно подать его со взбитыми сливками.



Пирог из поленты с творогом, изюмом и кедровыми орешками

6 порций

Время приготовления 50 мин.

250 г	поленты (кукурузной крупы)
250 г	плотного творога
150 г	коричневого сахара
1	лимон
60 г	изюма
50 г	сливочного масла
2	ст. ложки кедровых орехов
1	ст. ложка коньяка или бренди
1	ст. ложка оливкового масла
1	ст. ложка сахарной пудры
1/4	ч. ложки ванильного экстракта
	щепотка мускатного ореха

Духовку предварительно
разогреть до 190°C.

- 1 Цедру лимона натереть на мелкой терке.
- 2 К творогу влить 350–400 мл воды и взбить миксером в однородную массу.
- 3 Добавить сахар, изюм, поленту, цедру лимона, кедровые орехи, мускатный орех, влить коньяк, ванильный экстракт и все перемешать.
- 4 Большую разъемную форму для выпечки смазать оливковым маслом и вылить тесто.
- 5 Сливочное масло нарезать маленькими кубиками, разложить сверху на тесто и утопить их.
- 6 Выпекать пирог в разогретой духовке 35–40 минут.
- 7 Готовый пирог остудить и посыпать сахарной пудрой.

Ю.В.: Рецепт этого пирога интересен тем, что здесь вообще нет муки и яиц. Творог можно взять даже обезжиренный, главное, чтобы он был плотным и некислым. Взбитый с водой, творог будет выглядеть невероятно жидким, но полента все это отрегулирует. Форму лучше взять довольно большого диаметра, чтобы пирог получился плоским.





Пирог с ежевикой на сметане

6 порций. Время приготовления 1 ч.

120 г	муки
500 г	ежевики
200 г	сметаны
170 г	размягченного сливочного масла
120 г	сахара
100 г	миндаля
2	яйца
2	ч. ложки без горки разрыхлителя
1	ч. ложка оливкового масла
	щепотка корицы
	щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180°C.

- 1 Сливочное масло взбить с сахаром, продолжая взбивать, по одному ввести яйца.
- 2 Добавить измельченный в пудру миндаль, смешанную с разрыхлителем муку, сметану, корицу, соль и все перемешать.
- 3 Застелить форму бумагой, смазать оливковым маслом. Выложить часть ежевики, на нее половину теста, затем снова слой ежевики (немного ягод оставить), а сверху — оставшееся тесто.
- 4 Украсить ягодами и выпекать в разогретой духовке 35–40 минут.

ВЫПЕЧКА: СЛАДКИЕ ПИРОГИ

Легкий пирог с бананами и инжиром

8 порций. Время приготовления 40 мин.

125 г	муки
1	банан
6	свежих плодов инжира
135 г	размягченного сливочного масла
125 г	коричневого сахара
2	яйца
20 г	корня имбиря
2	ст. ложки кленового сиропа
	щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200°C.

- 1 Имбирь почистить и натереть на мелкой терке.
- 2 Взбить в блендере 125 г размягченного сливочного масла с сахаром.
- 3 Продолжая взбивать, по одному ввести яйца.
- 4 Добавить имбирь, часть муки и соль, перемешать лопаткой, затем небольшими порциями вмешать остальную муку.
- 5 Банан почистить и нарезать толстыми кружками.
- 6 Инжир разрезать на 4 части.
- 7 Фрукты выложить в миску, полить кленовым сиропом и перемешать.
- 8 Форму для выпечки смазать оставшимся сливочным маслом, выложить тесто, разровнять его, сверху разложить фрукты вместе с сиропом.
- 9 Выпекать пирог в разогретой духовке 15–20 минут.

Ю.В.: Это рецепт для тех, кому хочется чего-нибудь новенького, а свежие фрукты за лето надоели. Взбитые с сахаром и сливочным маслом яйца похожи на свернувшееся молоко — не пугайтесь, после добавления муки все будет выглядеть совсем по-другому!



Пирог с цукатами и орехами пекан

8 порций

Время приготовления 1 ч.

180 г муки
150 г цукатов из ананасов
150 г орехов пекан
100 г сахара
100 г размягченного сливочного масла
2 яйца
50 г сахарной пудры
170 мл молока
10 г разрыхлителя
1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180°C.

- 1 Ананасовые цукаты измельчить в блендере.
- 2 Орехи тоже измельчить в блендере в крупную крошку.
- 3 Муку перемешать с солью и разрыхлителем.
- 4 Сахар и 80 г размягченного сливочного масла растереть, затем взбить миксером.
- 5 Когда масляно-сахарная смесь посветлеет, не прекращая взбивать, ввести яйца.
- 6 Влить молоко, добавить ананасы и орехи, все перемешать.
- 7 Всыпать муку с разрыхлителем и вымесить тесто.
- 8 Дно и бока разъемной формы для выпечки смазать оставшимся маслом, выложить тесто и разровнять.
- 9 Выпекать пирог в разогретой духовке 35–40 минут.
- 10 Готовый пирог посыпать сахарной пудрой.

Ю.В.: Главное здесь — не взбивать масло с сахаром и яйцами слишком долго, иначе масло начнет расслаиваться и отдавать воду. Если не любите экзотику, замените ананас курагой или черносливом, но сахара тогда кладите больше.



SHIMS

SHIMS



ВЫПЕЧКА: БУЛОЧКИ, ТАРТАЛЕТКИ

- 154 Английские сливочные булочки к чаю
- 156 Булочки с семечками и зеленью
- 158 Датские круассаны
- 160 Тарталетки из слоеного теста с грушей и голубым сыром
- 160 Булочки с творогом, сыром и тмином
- 162 Тарталетки с карамелизированным луком и фетой
- 164 Тарталетки с рикоттой и руколой

Английские сливочные булочки к чаю

10 порций

Время приготовления 50 мин.

600 г	муки
200 г	изюма
150 г	размягченного сливочного масла
150 г	коричневого сахара
1	яичный желток
200 мл	сливок
180 мл	молока
1	ст. ложка оливкового масла
15 г	разрыхлителя щепотка морской соли

Духовку предварительно
разогреть до 190°C.

- 1 Размягченное сливочное масло взбить вместе с сахаром в комбайне, затем всыпать разрыхлитель и соль, влить сливки и, продолжая вымешивать, небольшими порциями ввести половину муки.
- 2 Когда мука уже будет хорошо вмешана в тесто, не выключая комбайна, влить молоко и всыпать изюм.
- 3 Небольшими порциями ввести оставшуюся муку и вымесить тесто — оно должно получиться очень легким.
- 4 Выложить тесто на присыпанную мукой доску, руками распределить в пласт, затем сложить его пополам и еще раз пополам.
- 5 Формочками вырезать из теста фигурки.
- 6 Противень застелить бумагой для выпечки, смазанной оливковым маслом. Выложить на него булочки, смазать их взбитым желтком и выпекать в разогретой духовке 20–25 минут.

Ю.В.: Чтобы булочки получились воздушными, важно не перемесить тесто. Если использовали не все, оставшуюся часть можно завернуть в пищевую пленку и хранить в холодильнике в течение суток, а в морозильнике — в течение недели.



Medaille d'Or
HUILE D'OR
MON-CARRE
FRANCE

Булочки с семечками и зеленью

4 порции

Время приготовления 35 мин.

300 г	муки
2	яйца
	пучок петрушки
	несколько веточек тархуна
	несколько веточек регана
3	ст. ложки очищенных семян подсолнечника
3	ст. ложки очищенных тыквенных семечек
3	ст. ложки мака
3	ст. ложки кунжутного семени
170 мл	молока
2	ст. ложки оливкового масла
1	ст. ложка коричневого сахара
10 г	разрыхлителя
	щепотка свежемолотого черного перца
1/2	ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180°C.

- 1 Муку перемешать с 2 ст. ложками семян подсолнечника, 2 ст. ложками тыквенных семечек, 2 ст. ложками мака, 2 ст. ложками кунжута, разрыхлителем, перцем и солью.
- 2 Яйца взбить миксером вместе с сахаром.
- 3 Не прекращая взбивать, влить молоко, затем оливковое масло и еще немного взбить.
- 4 Всю зелень порубить очень мелко.
- 5 В муку с семечками добавить измельченную зелень, влить молочно-яичную массу и все вымесить.
- 6 Тесто разложить в силиконовые формы для маффинов.
- 7 Оставшиеся семечки, мак и кунжут перемешать и посыпать булочки сверху.
- 8 Выпекать булочки в разогретой духовке 25 минут.

Ю.В.: Кунжут подойдет и темный, а вообще можно взять какой-то один вид семечек. Зелень годится любая, даже сухая. Тесто не стоит вымешивать слишком долго, иначе оно получится тугим и неинтересным.



Датские круассаны

2 порции

Время приготовления 40 мин.

1	пласт слоеного бездрожжевого теста (250 г)
2	половинки консервированного персика
	горсть изюма
80 г	сахарной пудры
4	желтка
270 мл	молока
2	ст. ложки крахмала
1	ч. ложка оливкового масла
1/4	ч. ложки ванильного экстракта

Духовку предварительно разогреть до 180°C.

- 1 Налить в небольшую кастрюлю 1 стакан молока и прогреть его практически до кипения.
- 2 Соединить 3 желтка, крахмал, 3 ст. ложки сахарной пудры, ванильный экстракт и взбить миксером в пышную массу.
- 3 Не прекращая взбивать, тонкой струйкой влить горячее молоко, а затем вернуть все обратно в кастрюлю.
- 4 Непрерывно помешивая, прогревать яично-молочную массу на медленном огне, пока она не загустеет.
- 5 Пласт теста разрезать пополам, одну часть смазать яичным кремом, посыпать изюмом и свернуть в рулет, затем скрутить улиткой.
- 6 Из второй части теста вырезать 2 длинных лепестка, в центр каждого выложить 1 ч. ложку крема, сверху поместить половинку персика. Накрыть начинку сначала одним концом теста, затем вторым.
- 7 Желток слегка взбить с оставшимся молоком.
- 8 Противень выстелить бумагой для выпечки, смазать оливковым маслом, выложить круассаны, смазать их желтком с молоком, посыпать оставшейся сахарной пудрой.
- 9 Выпекать в разогретой духовке 15–18 минут.

Ю.В.: Круассаны с фруктами или любой другой начинкой в Европе почему-то называют датской выпечкой. Чем ярче желтки в яйцах, тем красивее получится крем. Когда завариваете крем, непрерывно перемешивайте его, чтобы не осталось комочков и чтобы он не свернулся и не превратился в омлет.





Тарталетки из слоеного теста с грушей и голубым сыром

2 порции. Время приготовления 35 мин.

- 1 пласт бездрожжевого слоеного теста (250 г)
- 1 груша
- 50 г голубого сыра
- 1 яйцо
- 1 ст. ложка жирной сметаны
- щепотка свежемолотого черного перца
- щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180°C.

- 1 Тесто предварительно разморозить, слегка растянуть руками.
- 2 Грушу разрезать и, удалив сердцевину, нарезать длинными полосками.
- 3 Взять две небольшие формочки для выпечки, вырезать ими из теста круги.
- 4 Тесто уложить на дно формочек, сверху довольно плотно поместить кусочки груши.
- 5 Сыр порезать небольшими кубиками.
- 6 Яйцо слегка взбить со сметаной, солью и перцем, разлить в формочки с грушами, сверху выложить кусочки голубого сыра.
- 7 Выпекать тарталетки в разогретой духовке 20 минут.

ВЫПЕЧКА: БУЛОЧКИ, ТАРТАЛЕТКИ

Булочки с творогом, сыром и тмином

10 порций. Время приготовления 1 ч. 30 мин.

- 1 стакан муки
- 250 г жирного творога
- 100 г голубого сыра
- 1 яйцо
- 50 г сливочного масла
- 1/4 красной луковицы
- 1 ст. ложка коричневого сахара
- 1 ст. ложка тмина
- 2 ч. ложки сухих дрожжей
- 1/2 ч. ложки соды
- щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200°C.

- 1 Лук натереть на крупной терке.
- 2 Сыр измельчить.
- 3 В небольшую кастрюлю влить 60 мл воды, добавить сливочное масло, поставить на огонь и прогревать, пока масло полностью не растопится.
- 4 Всыпать в глубокую посуду 1/2 стакана муки, дрожжи, соду, сахар и тмин, добавить натертый лук, посолить и перемешать.
- 5 Влить растопленное масло с водой, добавить творог, яйцо, измельченный сыр и вымесить.
- 6 Добавить оставшуюся муку, перемешать, накрыть влажным полотенцем и поставить в теплое место на 30–40 минут.
- 7 Выложить тесто ложкой на противень, выстеленный бумагой для выпечки, или разложить в силиконовые формочки и выпекать в разогретой духовке 12–15 минут.

Ю.В.: Если творог кислый, добавьте в него чуть больше сахара. А если творог очень влажный, лучше завернуть его в марлю и на некоторое время подвесить или положить под пресс.



Тарталетки с карамелизированным луком и фетой

6 порций

Время приготовления 30 мин.

1	упаковка готового песочного теста
2	красные луковицы
150 г	сыра фета
2	яйца
6–7	веточек свежего или сухого тимьяна
125 мл	жирных сливок
1	ст. ложка оливкового масла
1/4	ч. ложки свежемолотого черного перца
1/4	ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180°C.

- 1 Лук почистить и нарезать полукольцами.
- 2 Разогреть в сковороде оливковое масло и обжарить лук до золотистого цвета.
- 3 Тесто раскатать в тонкий пласт и чашкой вырезать из него кружки.
- 4 Каждый кружок уложить в небольшую формочку для выпечки, сформировав бортики.
- 5 Яйца вместе со сливками взбить миксером в однородную массу, посолить и поперчить.
- 6 В сковороду с обжаренным луком добавить листья тимьяна, посолить, поперчить, перемешать и снять с огня.
- 7 Фету порезать небольшими кусочками.
- 8 В выемки с тестом выложить понемногу обжаренного лука и нарезанной феты, а затем залить яично-сливочной массой так, чтобы она покрыла лук и сыр.
- 9 Выпекать тарталетки в разогретой духовке 10–12 минут.

Ю.В.: Если лук никак не хочет карамелизоваться, добавьте щепотку сахара. Чтобы сухие листья тимьяна отдали свой аромат, хорошенько прогрейте их вместе с луком (подойдет также розмарин, мята, базилик или орегано). Вместо песочного можно взять фило или слоеное бездрожжевое тесто.



Тарталетки с рикоттой и руколой

4 порции

Время приготовления 50 мин.

1	пласт слоеного бездрожжевого теста (250 г)
250 г	рикотты
3	яйца
1	небольшая красная луковица
3	большие горсти руколы
	горсть петрушки
	горсть базилика
30 г	сливочного масла
20 мл	оливкового масла
	щепотка мускатного ореха
	щепотка свежемолотого черного перца
	щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180°C.

- 1 Тесто разморозить, раскатать не слишком тонко и формочкой или чашкой вырезать круги.
- 2 Растопить 20 г сливочного масла, смазать формочки для выпечки и равномерно распределить по дну и стенкам тесто, а затем часто наколоть его вилкой.
- 3 Из бумаги для выпечки вырезать круги по количеству и размеру тарталеток, выложить бумагу на тесто и насыпать сверху горох.
- 4 Отправить тарталетки в разогретую духовку и выпекать 10 минут с горохом, а затем 5 минут без гороха.
- 5 Лук почистить и мелко порубить.
- 6 Слегка разогреть в сковороде оливковое и оставшееся сливочное масло и обжарить лук до прозрачности.
- 7 Не измельчая руколу, добавить ее в сковороду, перемешать с луком и прогревать все вместе около минуты, затем снять с огня.
- 8 Яйца взбить миксером в пышную массу.
- 9 Продолжая взбивать, частями ввести рикотту, затем добавить мускатный орех, соль и перец и еще немного взбить.
- 10 Петрушку и базилик мелко порубить.
- 11 Соединить руколу с луком, петрушку и базилик с яично-творожной массой, перемешать.
- 12 Тарталетки с тестом доверху наполнить творожной начинкой. Веточки руколы лучше «утопить» — они могут сгореть.
- 13 Отправить тарталетки с начинкой в духовку на 20 минут. Подавать теплыми.





ВЫПЕЧКА: КЕКСЫ, МАФФИНЫ

- 168 Банановые маффины с овсяными хлопьями и медом
- 170 Кофейные маффины с черным и белым шоколадом
- 170 Кукурузные маффины с зеленым луком и чили
- 172 Маффины с вялеными помидорами и сыром
- 174 Шоколадные маффины по секретному рецепту
- 174 Апельсиновые маффины с клюквой
- 176 Маффины с кабачком, фетой и зеленым луком
- 178 Маффины с оливками и сладким перцем
- 178 Маффины с овсянкой и инжиром
- 180 Маффины с копченой семгой и укропом
- 182 Маффины с хрустящим беконом и луком
- 184 Яблочно-сырные маффины с корицей

Банановые маффины с овсяными хлопьями и медом

5 порций

Время приготовления 45 мин.

280 г	муки
2	спелых банана
1/2	стакана коричневого сахара
1	яйцо
40 г	овсяных хлопьев
1	стакан кефира
60 мл	оливкового масла
1	ст. ложка жидкого меда
1	ч. ложка разрыхлителя щепотка мускатного ореха
1/4	ч. ложки морской соли

Духовку предварительно
разогреть до 190°C.

- 1 Бананы почистить и крупно нарезать.
- 2 Яйцо с сахаром взбить в блендере.
- 3 Не прекращая взбивать, добавить бананы.
- 4 Влить кефир и оливковое масло и еще немного взбить.
- 5 Муку перемешать с разрыхлителем, мускатным орехом и солью.
- 6 Влить в муку бананово-яичную массу и вымесить тесто.
- 7 Хлопья соединить с медом.
- 8 Половником разлить тесто по формочкам для маффинов, заполняя их на 2/3 объема, сверху на каждый маффин выложить по 1 ст. ложке хлопьев с медом.
- 9 Выпекать маффины в разогретой духовке 20–25 минут.

Ю.В.: Бананы должны быть очень спелыми, такими, которые дома уже никто не хочет есть. Оливковое масло здесь совсем не чувствуется, но очень помогает структуре теста, а овсяные хлопья не только полезны, но и хрустят после запекания лучше любого ореха!





Кофейные маффины с черным и белым шоколадом

2 порции. Время приготовления 40 мин.

3	яйца
100 г	сливочного масла
100 г	черного шоколада
50 г	белого шоколада
40 г	коричневого сахара
2	ст. ложки муки
1	ч. ложка разрыхлителя
	щепотка молотого кофе

Духовку предварительно разогреть до 190°C.

- 1 Черный шоколад поломать на кусочки и выложить в небольшую кастрюлю.
- 2 Добавить сливочное масло и прогревать на огне, пока шоколад не растопится.
- 3 Яйца взбить с сахаром.
- 4 Продолжая взбивать, всыпать к яйцам муку, разрыхлитель и молотый кофе.
- 5 Добавить растопленный шоколад с маслом и взбивать до получения однородной массы.
- 6 Разложить тесто в небольшие силиконовые формочки.
- 7 Белый шоколад мелко поломать и воткнуть в тесто.
- 8 Выпекать маффины в разогретой духовке 15–20 минут.

ВЫПЕЧКА: КЕКСЫ, МАФФИНЫ

Кукурузные маффины с зеленым луком и чили

4 порции. Время приготовления 30 мин.

175 г	муки
120 г	поленты (кукурузной муки)
1	яйцо
4	пера зеленого лука
175 мл	соевого молока
3	ст. ложки оливкового масла
1	ст. ложка сахара
1	ст. ложка хлопьев чили
1	пакетик разрыхлителя
1/2	ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180°C.

- 1 Зеленый лук мелко нарезать.
- 2 Соевое молоко соединить с яйцом и оливковым маслом, добавить лук, все перемешать.
- 3 Смешать муку, поленту, сахар, хлопья чили, разрыхлитель и соль.
- 4 Соединить молочную массу с мучной, вымесить.
- 5 Силиконовые формочки для маффинов наполнить тестом и отправить в разогретую духовку на 15 минут.

Ю.В.: Работать с этим тестом нужно как можно меньше, тогда оно будет пышным. Если тесто перебить, маффины получатся резиновыми.



Маффины с вялеными помидорами и сыром

6 порций

Время приготовления 45 мин.

200 г муки
4 яйца
50 г твердого сыра
2 горсти резанного
хлопьями миндаля
5 вяленых помидоров
в масле
110 мл оливкового масла
100 мл белого вина
1 ч. ложка разрыхлителя
щепотка свежемолотого
черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно
разогреть до 200°C.

- 1 Сыр натереть на крупной терке.
- 2 Яйца разбить в глубокую посуду, влить вино и 100 мл оливкового масла, добавить натертый сыр (немного оставить), посолить, поперчить и перемешать.
- 3 Вяленые помидоры мелко порезать и добавить в яичную массу.
- 4 Муку перемешать с разрыхлителем и миндалем.
- 5 Всыпать муку с миндалем в яичную массу, вымешать тесто.
- 6 Небольшие керамические формочки для маффинов смазать оставшимся оливковым маслом, разложить в них тесто и посыпать сверху оставшимся сыром.
- 7 Выпекать маффины в разогретой духовке 20–25 минут.

Ю.В.: Если нет вяленых помидоров в масле, можно использовать сухие, подойдут также оливки или маслины.





Шоколадные маффины по секретному рецепту

4 порции. Время приготовления 35 мин.

200 г	очищенного и подсушенного фундука
150 г	сливочного масла
120 г	сахарной пудры
6	белков
70 г	муки
60 г	какао-порошка
1/4	ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190°C.

- 1 Сливочное масло растопить в небольшой кастрюле.
- 2 Фундук измельчить в блендере в муку.
- 3 Измельченные орехи перемешать с мукой, какао, солью и половиной сахарной пудры.
- 4 Белки взбить миксером.
- 5 Не прекращая взбивать, небольшими порциями всыпать оставшуюся сахарную пудру.
- 6 Влить в муку с орехами растопленное сливочное масло, перемешать.
- 7 Порциями ввести в тесто взбитые белки, каждый раз перемешивая.
- 8 Тесто разложить в силиконовые формы и отправить в разогретую духовку на 20 минут.

ВЫПЕЧКА: КЕКСЫ, МАФФИНЫ

Апельсиновые маффины с клюквой

6 порций. Время приготовления 30 мин.

150 г	пшеничной муки
150 г	муки грубого помола
350 г	замороженной клюквы
1	апельсин
70 г	грецких орехов
1/3	стакана коричневого сахара
1	яйцо
280 мл	молока
120 мл	оливкового масла
1	ч. ложка с горкой разрыхлителя
1/2	ч. ложки молотой корицы
1/2	ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200°C.

- 1 Клюкву предварительно разморозить.
- 2 Грецкие орехи поломать на крупные кусочки.
- 3 Цедру апельсина натереть на мелкой терке, из половинки апельсина выжать сок.
- 4 Всю муку перемешать с разрыхлителем, корицей, солью, добавить апельсиновую цедру, орехи, сахар и еще раз все перемешать.
- 5 Яйцо соединить со 100 мл оливкового масла, молоком и апельсиновым соком и влить все в муку.
- 6 Добавить клюкву и вымешать тесто.
- 7 Небольшие формы для маффинов смазать оставшимся оливковым маслом, разложить тесто и выпекать в разогретой духовке 15 минут.

Ю.В.: Вместо грецких орехов смело кладите фундук, миндаль, пекан или кедровые орешки, вместо клюквы — клубнику, малину, чернику, а то и просто натертое яблоко или кусочки груши. Если вы на диете, замените цельное молоко обезжиренным или кефиром, а пшеничную муку — мукой грубого помола.



Блокнот
для записи

Маффины с кабачком, фетой и зеленым луком

6 порций

Время приготовления 50 мин.

150 г	муки
150 г	феты
150 г	сметаны
1	молодой кабачок
100 г	твердого сыра
1	яйцо
50 г	поленты (кукурузной крупы)
1/3	свежего перца чили
3	пера зеленого лука
150 мл	молока
5	ст. ложек оливкового масла
1	ст. ложка сахара
1	пакетик разрыхлителя щепотка свежемолотого черного перца
1/4	ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200°C.

- 1 Кабачок, не очищая, натереть на крупной терке.
- 2 Зеленый лук нарезать тонко наискосок.
- 3 Перец чили, удалив семена, мелко порубить.
- 4 Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и обжаривать кабачок, лук и перец чили на медленном огне 2–3 минуты.
- 5 Твердый сыр натереть на крупной терке.
- 6 Перемешать муку, поленту, разрыхлитель, сахар, соль и перец.
- 7 Соединить сметану, молоко и яйцо, влить оставшееся оливковое масло и взбить все миксером.
- 8 Фету раскрошить руками и вмешать в сметано-молочную массу.
- 9 Добавить муку с полентой, сыр, кабачок с луком и все перемешать.
- 10 Разложить тесто в формочки для маффинов и выпекать в разогретой духовке 25 минут.

Ю.В.: Я люблю добавлять кабачок в выпечку — он дает влагу, объем, пышность, более того, существует даже сладкая выпечка с кабачками. Жирность сметаны выбирайте сами — подойдет нежирная сметана, но и сметана пожирнее тоже будет хороша.





Маффины с оливками и сладким перцем

2 порции. Время приготовления 1 ч.

200 г	муки
100 г	поленты (кукурузной крупы)
2	красных сладких перца
2	горсти оливок без косточек
2	яйца
85 г	сливочного масла
175 мл	кефира
1	ст. ложка коричневого сахара
10 г	разрыхлителя
	щепотка свежемолотого черного перца
1/4	ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200°C.

- 1 Сладкий перец запечь, снять кожицу и вынуть семена, мякоть нарезать.
- 2 Муку перемешать с полентой, сахаром, разрыхлителем, перцем и солью.
- 3 Яйца взбить вместе с кефиром.
- 4 Добавить сладкий перец, целые оливки и перемешать.
- 5 Сливочное масло растопить и влить к кефиру.
- 6 Соединить кефирную массу с мукой и вымесить тесто.
- 7 Разложить тесто в формочки и выпекать 20 минут.

ВЫПЕЧКА: КЕКСЫ, МАФФИНЫ

Маффины с овсянкой и инжиром

6 порций. Время приготовления 40 мин.

250 г	муки
150 г	сушеного инжира
150 г	сахара
2	яйца
50 г	овсяных хлопьев
1	стакан соевого молока
7	ст. ложек оливкового масла
10 г	разрыхлителя
1/4	ч. ложки ванильного экстракта
1/4	ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200°C.

- 1 Инжир нарезать небольшими кубиками.
- 2 Соединить инжир с хлопьями, влить 125 мл кипятка и дать постоять.
- 3 Муку перемешать с разрыхлителем и солью.
- 4 Сахар вместе с яйцами взбить миксером в светлую, пышную массу.
- 5 Влить соевое молоко и взбивать еще несколько секунд.
- 6 Добавить 6 ст. ложек оливкового масла, ванильный экстракт и набухшую овсянку с инжиром, все перемешать.
- 7 Всыпать муку с разрыхлителем и вымесить тесто.
- 8 Формы для выпечки смазать оставшимся оливковым маслом и разложить в них тесто.
- 9 Выпекать маффины в разогретой духовке 20 минут.

Ю.В.: Этот рецепт идеально подойдет для маленьких «нехочух», которые отказываются с утра есть овсянку, — иногда их можно порадовать такими замечательными маффинами.



Маффины с копченой рыбой и укропом

5 порций

Время приготовления 35 мин.

300 г	муки
120 г	тонко нарезанной подкопченной красной рыбы
120 г	сливочного сыра
1	яйцо
	небольшой пучок укропа
200 мл	молока
1	ст. ложка размягченного сливочного масла
1	ст. ложка растительного масла
1	ст. ложка без горки сахара
10 г	разрыхлителя
1/2	ч. ложки розового перца горошком

Духовку предварительно разогреть до 180°C.

- 1 Укроп мелко порубить.
- 2 Муку перемешать с сахаром, разрыхлителем и укропом.
- 3 Сливочный сыр соединить с яйцом, сливочным маслом, влить немного молока и взбить миксером. Когда масса станет однородной, влить оставшееся молоко и взбить еще немного.
- 4 Подкопченную красную рыбу порезать тонкими полосками.
- 5 В муку влить молочно-сливочную массу, добавить рыбу, горошины розового перца и вымесить тесто.
- 6 Небольшие керамические формы смазать растительным маслом, выложить тесто и отправить в разогретую духовку на 20 минут.

Ю.В.: Вместо сливочного сыра можно использовать сладкий творожок с высоким содержанием жира. Не стремитесь к тому, чтобы тесто было гладким и без комочков, — маффины не получатся воздушными. Выкладывая тесто в формы, постарайтесь спрятать кусочки рыбы внутрь маффинов, чтобы они остались нежными.



Маффины с хрустящим беконом и луком

5 порций

Время приготовления 40 мин.

300 г	муки
100 г	тонко нарезанного бекона
2	яйца
1/2	луковицы
	пучок петрушки
200 мл	молока
6	ст. ложек оливкового масла
1	ст. ложка коричневого сахара
10 г	разрыхлителя
	щепотка свежемолотого черного перца
1/2	ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190°C.

- 1 Лук почистить и мелко порубить.
- 2 Бекон нарезать небольшими полосками.
- 3 Разогреть в сковороде 2 ст. ложки оливкового масла и, помешивая, обжарить лук и бекон до золотистого цвета.
- 4 Петрушку мелко порубить.
- 5 Муку соединить с сахаром, разрыхлителем, солью и перцем, добавить петрушку и все перемешать.
- 6 Молоко, яйца и оставшееся оливковое масло взбить миксером.
- 7 К муке с разрыхлителем добавить молочно-яичную массу и бекон с луком и вымесить тесто.
- 8 Разложить тесто в силиконовые формочки для кексов, заполняя их на 2/3 объема, и выпекать в разогретой духовке 20–25 минут.
- 9 Подавать готовые маффины теплыми.

Ю.В.: Можно использовать сало с мясной прослойкой, главное, чтобы был копченый вкус. Вместо свежей петрушки подойдут сухие травы, которые вам нравятся.



Яблочно-сырные маффины с корицей

3 порции

Время приготовления

1 ч. 10 мин.

1 1/2 стакана муки
1 большое зеленое яблоко
100 г полутвердого сыра
100 г размягченного сливочного масла
2 яйца
1/2 стакана коричневого сахара
50 мл молока
1 ч. ложка разрыхлителя
щепотка корицы
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190°C.

- 1 Муку смешать с солью и разрыхлителем.
- 2 Яйца вместе с сахаром взбить блендером.
- 3 Не переставая взбивать, добавить 90 г размягченного сливочного масла.
- 4 Всыпать половину муки с разрыхлителем и продолжать взбивать до получения однородной массы.
- 5 Сыр натереть на крупной терке и добавить в тесто.
- 6 Яблоко натереть на крупной терке вместе с кожурой и тоже добавить в тесто.
- 7 Влить молоко, всыпать оставшуюся муку, все хорошенько вымесить.
- 8 Формочки для маффинов смазать оставшимся сливочным маслом, наполнить тестом, присыпать сверху корицей.
- 9 Выпекать маффины в разогретой духовке 35–40 минут.

Ю.В.: Яблоко лучше использовать твердое и не красное — зеленые яблоки лучше ведут себя в выпечке.



алфавитный указатель

абрикосы консервированные

Бутерброд с восточным акцентом 58

авокадо

Салат с авокадо, картофелем и маслинами 28
Роллы из омлета с авокадо, помидорами и зеленью 32
Бутерброд с курицей, беконом и авокадо 52
Бутерброд с крабами и авокадо 60
Лаваш со сладким перцем, тыквой и авокадо 78
Кулечки из лаваша с колченой курицей и авокадо 88
Тортилья с ароматной фасолью и авокадо 90

анчоусы

Хрустящий салат с красной рыбой и фенхелем 26
Бутерброд из Ниццы 54

апельсиновый экстракт

Фруктовый хлеб 120

апельсины

Рисовый салат с цикорием и оливками 14
Блинчики с творогом, изюмом и апельсиновой цедрой 98
Апельсиново-фисташковый пирог на манке 138
Апельсиновые маффины с клюквой 174

артишоки

Бутерброд из Ниццы 54

багет

Багет с тунцом и домашним майонезом 42

базилик

Рисовый салат с цикорием и оливками 14
Салат из чечевицы с виноградом и козьим сыром 18
Долма с кускусом и вялеными помидорами 36
Итальянский бургер 64
Тарталетки с рикоттой и руколой 164

баклажаны

Салат из баклажана, лука-порей и спаржи 22

бананы

Блины с бананами, грецкими орехами и кокосовой стружкой 100
Банановый хлеб с семечками и фисташками 112
Легкий пирог с бананами и инжиром 148
Банановые маффины с овсяными хлопьями и медом 168

бекон

Бутерброд с курицей, беконом и авокадо 52
Маффины с хрустящим беконом и луком 182

брокколи

Бантики с курицей и брокколи 24

буженина

Блины с луком и сыром 104

булочки

Бутерброд-ссобойка с грибами и сыром 44
Бутерброд с ветчиной, сыром и грушей 46
Сэндвич с портобелло, шалотом и чесночным майонезом 48
Сэндвич с индейкой, изюмом и оливками 56
Бутерброд с восточным акцентом 58
Овощные бургеры 62

ванильный экстракт

Банановый хлеб с семечками и фисташками 112
Бабушкин пирог с кабачком, изюмом и грецкими орехами 126
Апельсиново-фисташковый пирог на манке 138
Пирог из поленты с творогом, изюмом и кедровыми орешками 146
Датские круассаны 158
Маффины с овсянкой и инжиром 178

ветчина

Бутерброд с ветчиной, сыром и грушей 46
Тосты в домашних сухарях с ветчиной и сыром 50
Мини-сэндвичи с ветчиной, вялеными помидорами и сыром 68
Рулетки из лаваша с курицей, ветчиной и шпинатом 84

вино белое

Маффины с вялеными помидорами и сыром 172

виноград

Салат из чечевицы с виноградом и козьим сыром 18

виноградные листья

Долма с кускусом и вялеными помидорами 36

гвоздика

Сэндвич с индейкой, изюмом и оливками 56
Бабушкин пирог с кабачком, изюмом и грецкими орехами 126
Коврижка с кунжутом и имбирем 142

говядина

Сэндвич со стейком, руколой и помидорами 50
Итальянский бургер 64
Роллы с говядиной, фасолью и сладким перцем 80

горчица

Рисовый салат с цикорием и оливками 14
Салат из фасоли, сладкого перца и помидоров черри 16
Хрустящий салат с красной рыбой и фенхелем 26
Салат с авокадо, картофелем и маслинами 28
Багет с тунцом и домашним майонезом 42
Бутерброд с ветчиной, сыром и грушей 46
Сэндвич со стейком, руколой и помидорами 50
Бутерброд с курицей, беконом и авокадо 52
Бутерброд из Ниццы 54
Мини-сэндвичи с ветчиной, вялеными помидорами и сыром 68
Чабатта с красной рыбой и каперсами 72
Тортилья с тунцом, яйцом и сладкой кукурузой 82

Рулетки из лаваша с курицей, ветчиной и шпинатом 84
Лаваш с яйцом, сеledкой и зеленью 92
Пирожки из лаваша с курицей и капустой 94
Венгерские маковые блины с куриной печенкой 106
Домашний хлеб с сыром и тимьяном 114

граппа

Морковный пирог с лимоном и лесными орехами 144

грецкие орехи

Блины с бананами, грецкими орехами и кокосовой стружкой 100
Бабушкин пирог с кабачком, изюмом и грецкими орехами 126
Апельсиновые маффины с клюквой 174

грибы портобелло

Сэндвич с портобелло, шалотом и чесночным майонезом 48

груши

Бутерброд с ветчиной, сыром и грушей 46
Имбирный пирог с грушами 140
Тарталетки из слоеного теста с грушей и голубым сыром 160

джем черносмородиновый

Сэндвич с портобелло, шалотом и чесночным майонезом 48

дрожжи

Булочки с творогом, сыром и тмином 160

ежевика

Пирог с ежевикой на сметане 148

зеленый горошек

Острый рис с кешью, шпинатом и зеленым горошком 20

зира

Овощные бургеры 62

изюм

Сэндвич с индейкой, изюмом и оливками 56
Блинчики с творогом, изюмом и апельсиновой цедрой 98
Бабушкин пирог с кабачком, изюмом и грецкими орехами 126
Пирог из поленты с творогом, изюмом и кедровыми орешками 146
Английские сливочные булочки к чаю 154
Датские круассаны 158

икра красная

Блины с луком и сыром 104

имбирь

Летние спринг-роллы 34
Пряный сбас в лаваше с огурцом и зеленью 76
Фруктовый хлеб 120

Тыквенный пирог с имбирем и корицей	134	кленовый сироп		Бутерброд с курицей, беконом и авокадо	52
Имбирный пирог с грушами	140	Салат из баклажана, лука-порей и спаржи	22	Бутерброд с восточным акцентом	58
Коврижка с кунжутом и имбирем	142	Летние спринг-роллы	34	Рулетики из лаваша с курицей, ветчиной и шпинатом	84
Легкий пирог с бананами и инжиром	148	Имбирный пирог с грушами	140	Кулечки из лаваша с копченой курицей и авокадо	88
		Легкий пирог с бананами и инжиром	148	Пирожки из лаваша с курицей и капустой	94
индейка		клюква		кускус	
Сэндвич с индейкой, изюмом и оливками	56	Апельсиновые маффины с клюквой	174	Долма с кускусом и вялеными помидорами	36
инжир		кокосовая стружка		лаваш	
Легкий пирог с бананами и инжиром	148	Блины с бананами, грецкими орехами и кокосовой стружкой	100	Пряный сибас в лаваше с огурцом и зеленью	76
Маффины с овсянкой и инжиром	178	Морковный пирог с лимоном и лесными орехами	144	Лаваш со сладким перцем, тыквой и авокадо	78
йогурт		колбаса вареная		Роллы с говядиной, фасолью и сладким перцем	80
Салат с авокадо, картофелем и маслинами	28	Панини с колбасой, сыром, сладким перцем и оливками	70	Лаваш с копченой скумбрией, огурцом и хреном	80
Долма с кускусом и вялеными помидорами	36	коньяк		Рулетики из лаваша с курицей, ветчиной и шпинатом	84
Бутерброд с восточным акцентом	58	Острый рис с кешью, шпинатом и зеленым горошком	20	Рулет из лаваша с красной рыбой, сладким перцем и козьем сыром	86
Тортилья с тунцом, яйцом и сладкой кукурузой	82	Тыквенный пирог с имбирем и корицей	134	Кулечки из лаваша с копченой курицей и авокадо	88
кабачки		Пирог из поленты с творогом, изюмом и кедровыми орешками	146	Тортилья с ароматной фасолью и авокадо	90
Бабушкин пирог с кабачком, изюмом и грецкими орехами	126	кориандр		Лаваш с яйцом, селедкой и зеленью	92
Маффины с кабачком, фетой и зеленым луком	176	Долма с кускусом и вялеными помидорами	36	Пирожки из лаваша с курицей и капустой	94
какао		Овощные бургеры	62	лавровый лист	
Шоколадные маффины по секретному рецепту	174	Лаваш со сладким перцем, тыквой и авокадо	78	Сэндвич с индейкой, изюмом и оливками	56
каперсы		корица		лайм	
Хрустящий салат с красной рыбой и фенхелем	26	Блины с бананами, грецкими орехами и кокосовой стружкой	100	Салат из баклажана, лука-порей и спаржи	22
Чиабатта с красной рыбой и каперсами	72	Фруктовый хлеб	120	Чиабатта с красной рыбой и каперсами	72
капуста		Тыквенный пирог с имбирем и корицей	134	лимон	
Летние спринг-роллы	34	Коврижка с кунжутом и имбирем	142	Рисовый салат с цикорием и оливками	14
Пирожки из лаваша с курицей и капустой	94	Апельсиновые маффины с клюквой	174	Хрустящий салат с красной рыбой и фенхелем	26
кардамон		Яблочно-сырные маффины с корицей	184	Салат с авокадо, картофелем и маслинами	28
Коврижка с кунжутом и имбирем	142	кофе молотый		Греческий салат с перловкой	30
карри		Кофейные маффины с черным и белым шоколадом	170	Роллы из омлета с авокадо, помидорами и зеленью	32
Бутерброд с восточным акцентом	58	крабовое мясо		Долма с кускусом и вялеными помидорами	36
картофель		Бутерброд с крабами и авокадо	60	Багет с тунцом и домашним майонезом	42
Салат с авокадо, картофелем и маслинами	28	крахмал		Бутерброд с ветчиной, сыром и грушей	46
Картофельные ттреугольнички с тимьяном	38	Морковный пирог с лимоном и лесными орехами	144	Сэндвич с портобелло, шалотом и чесночным майонезом	48
Пирожки с картофелем, фетой и розмарином	128	Датские круассаны	158	Бутерброд с курицей, беконом и авокадо	52
кедровые орехи		крупя манная		Сэндвич с омлетом	66
Салат из чечевицы с виноградом и козьем сыром	18	Апельсиново-фисташковый пирог на манке	138	Бутерброд с красной рыбой и солеными огурцами	68
Итальянский бургер	64	крупя перловая		Панини с колбасой, сыром, сладким перцем и оливками	70
Кулечки из лаваша с копченой курицей и авокадо	88	Греческий салат с перловкой	30	Лаваш со сладким перцем, тыквой и авокадо	78
Пирог из поленты с творогом, изюмом и кедровыми орешками	146	кукуруза		Рулетики из лаваша с курицей, ветчиной и шпинатом	84
кефир		Тортилья с тунцом, яйцом и сладкой кукурузой	82	Рулет из лаваша с красной рыбой, сладким перцем и козьем сыром	86
Домашний хлеб с сыром и тимьяном	114	кунжут		Кулечки из лаваша с копченой курицей и авокадо	88
Кукурузный хлеб с сыром и перцем чили	116	Коврижка с кунжутом и имбирем	142	Венгерские маковые блины с куриной печенкой	106
Банановые маффины с овсяными хлопьями и медом	168	Булочки с семечками и зеленью	156	Фруктовый хлеб	120
Маффины с оливками и сладким перцем	178	курага		Морковный пирог с лимоном и лесными орехами	144
кешью		Фруктовый хлеб	120	Пирог из поленты с творогом, изюмом и кедровыми орешками	146
Острый рис с кешью, шпинатом и зеленым горошком	20	куриная печень		лимонник	
кинза		Венгерские маковые блины с куриной печенкой	106	Пряный сибас в лаваше с огурцом и зеленью	76
Острый рис с кешью, шпинатом и зеленым горошком	20	курица		лук зеленый	
Салат из баклажана, лука-порей и спаржи	22	Бантики с курицей и брокколи	24	Острый рис с кешью, шпинатом и зеленым горошком	20
Летние спринг-роллы	34			Летние спринг-роллы	34
Овощные бургеры	62			Багет с тунцом и домашним майонезом	42
Пряный сибас в лаваше с огурцом и зеленью	76			Сэндвич с портобелло, шалотом и чесночным майонезом	48
Кулечки из лаваша с копченой курицей и авокадо	88			Овощные бургеры	62
Тортилья с ароматной фасолью и авокадо	90			Пирожки с рисом, яйцами и шпинатом	130
				Рисовый пирог с творогом	132
				Кукурузные маффины с зеленым луком и чили	170
				Маффины с кабачком, фетой и зеленым луком	176

лук красный		Тыквенный пирог с имбирем и корицей	134	мука кукурузная	
Салат из фасоли, сладкого перца и помидоров черри	16	Апельсиново-фисташковый пирог на манке	138	Кукурузный хлеб с сыром и перцем чили	116
Греческий салат с перловкой	30	Имбирный пирог с грушами	140		
Бутерброд из Ниццы	54	Коврижка с кунжутом и имбирем	142	мука пшеничная	
Сэндвич с индейкой, изюмом и оливками	56	Морковный пирог с лимоном и лесными орехами	144	Блинчики с творогом, изюмом и апельсиновой цедрой	98
Сэндвич с омлетом	66	Пирог из поленты с творогом, изюмом и кедровыми орешками	146	Блины с бананами, грецкими орехами и кокосовой стружкой	100
Лаваш с сладким перцем, тыквой и авокадо	78	Пирог с ежевикой на сметане	148	Блины с сельдью, яйцами и укропом	102
Лаваш с копченой скумбрией, огурцом и хреном	80	Легкий пирог с бананами и инжиром	148	Блины с луком и сыром	104
Тортилья с ароматной фасолью и авокадо	90	Пирог с цукатами и орехами пекан	150	Венгерские маковые блины с куриной печенкой	106
Венгерские маковые блины с куриной печенкой	106	Английские сливочные булочки к чаю	154	Банановый хлеб с семечками и фисташками	112
Булочки с творогом, сыром и тмином	160	Булочки с творогом, сыром и тмином	160	Домашний хлеб с сыром и тимьяном	114
Тарталетки с карамелизированным луком и фетой	162	Тарталетки с рикоттой и руколой	164	Кукурузный хлеб с сыром и перцем чили	116
Тарталетки с рикоттой и руколой	164	Кофейные маффины с черным и белым шоколадом	170	Тыквенный хлеб с фундуком и черносливом	118
		Шоколадные маффины по секретному рецепту	174	Фруктовый хлеб	120
лук репчатый		Маффины с оливками и сладким перцем	178	Хлеб со спаржей, оливками и вялеными помидорами	122
Бутерброд с восточным акцентом	58	Маффины с копченой рыбой и укропом	180	Бабушкин пирог с кабачком, изюмом и грецкими орехами	126
Итальянский бургер	64	Яблочно-сырные маффины с корицей	184	Пирожки с картофелем, фетой и розмарином	128
Лаваш с яйцом, сельдью и зеленью	92			Пирожки с рисом, яйцами и шпинатом	130
Блины с луком и сыром	104	мед		Тыквенный пирог с имбирем и корицей	134
Маффины с хрустящим беконом и луком	182	Пирожки из лаваша с курицей и капустой	94	Апельсиново-фисташковый пирог на манке	138
лук-порей		Блины с бананами, грецкими орехами и кокосовой стружкой	100	Имбирный пирог с грушами	140
Салат из баклажана, лука-порея и спаржи	22	Банановые маффины с овсяными хлопьями и медом	168	Коврижка с кунжутом и имбирем	142
				Пирог с ежевикой на сметане	148
лук-шалот		миндаль		Легкий пирог с бананами и инжиром	148
Салат с авокадо, картофелем и маслинами	28	Бантики с курицей и брокколи	24	Пирог с цукатами и орехами пекан	150
Бутерброд-сдобойка с грибами и сыром	44	Пирог с ежевикой на сметане	148	Английские сливочные булочки к чаю	154
Сэндвич с портобелло, шалотом и чесночным майонезом	48	Маффины с вялеными помидорами и сыром	172	Булочки с семечками и зеленью	156
Овощные бургеры	62			Булочки с творогом, сыром и тмином	160
		мисо-паста		Банановые маффины с овсяными хлопьями и медом	168
мак		Салат из баклажана, лука-порея и спаржи	22	Кофейные маффины с черным и белым шоколадом	170
Венгерские маковые блины с куриной печенкой	106			Кукурузные маффины с зеленым луком и чили	170
Булочки с семечками и зеленью	156	молоко		Маффины с вялеными помидорами и сыром	172
		Роллы из омлета с авокадо, помидорами и зеленью	32	Шоколадные маффины по секретному рецепту	174
макарон-бантики		Блинчики с творогом, изюмом и апельсиновой цедрой	98	Апельсиновые маффины с клюквой	174
Бантики с курицей и брокколи	24	Блины с бананами, грецкими орехами и кокосовой стружкой	100	Маффины с кабачком, фетой и зеленым луком	176
		Блины с сельдью, яйцами и укропом	102	Маффины с оливками и сладким перцем	178
маслины		Блины с луком и сыром	104	Маффины с овсянкой и инжиром	178
Салат с авокадо, картофелем и маслинами	28	Венгерские маковые блины с куриной печенкой	106	Маффины с копченой рыбой и укропом	180
		Фруктовый хлеб	120	Маффины с хрустящим беконом и луком	182
масло кунжутное		Хлеб со спаржей, оливками и вялеными помидорами	122	Яблочно-сырные маффины с корицей	184
Салат из баклажана, лука-порея и спаржи	22	Бабушкин пирог с кабачком, изюмом и грецкими орехами	126	мука ржаная	
Пряный сибас в лаваше с огурцом и зеленью	76	Пирожки с картофелем, фетой и розмарином	128	Домашний хлеб с сыром и тимьяном	114
		Пирожки с рисом, яйцами и шпинатом	130	мука рисовая	
масло ореховое		Имбирный пирог с грушами	140	Блины с луком и сыром	104
Острый рис с кешью, шпинатом и зеленым горошком	20	Пирог с цукатами и орехами пекан	150	мускатный орех	
		Английские сливочные булочки к чаю	154	Тыквенный хлеб с фундуком и черносливом	118
масло сливочное		Булочки с семечками и зеленью	156	Фруктовый хлеб	120
Роллы из омлета с авокадо, помидорами и зеленью	32	Датские круассаны	158	Бабушкин пирог с кабачком, изюмом и грецкими орехами	126
Сэндвич с портобелло, шалотом и чесночным майонезом	48	Апельсиновые маффины с клюквой	174	Тыквенный пирог с имбирем и корицей	134
Сэндвич с омлетом	66	Маффины с кабачком, фетой и зеленым луком	176	Имбирный пирог с грушами	140
Мини-сэндвичи с ветчиной, вялеными помидорами и сыром	68	Маффины с копченой рыбой и укропом	180	Коврижка с кунжутом и имбирем	142
Бутерброд с красной рыбой и солеными огурцами	68	Маффины с хрустящим беконом и луком	182	Пирог из поленты с творогом, изюмом и кедровыми орешками	146
Блинчики с творогом, изюмом и апельсиновой цедрой	98	Яблочно-сырные маффины с корицей	184	Тарталетки с рикоттой и руколой	164
Блины с сельдью, яйцами и укропом	102			Банановые маффины с овсяными хлопьями и медом	168
Блины с луком и сыром	104	морковь			
Венгерские маковые блины с куриной печенкой	106	Пирожки из лаваша с курицей и капустой	94	мята	
Банановый хлеб с семечками и фисташками	112	Морковный пирог с лимоном и лесными орехами	144	Блинчики с творогом, изюмом и апельсиновой цедрой	98
Кукурузный хлеб с сыром и перцем чили	116			нут	
Фруктовый хлеб	120	мука грубого помола		Овощные бургеры	62
Бабушкин пирог с кабачком, изюмом и грецкими орехами	126	Картофельные треугольнички с тимьяном	38		
Пирожки с картофелем, фетой и розмарином	128	Морковный пирог с лимоном и лесными орехами	144		
Пирожки с рисом, яйцами и шпинатом	130	Апельсиновые маффины с клюквой	174		
Рисовый пирог с творогом	132				

овсяные хлопья					
Имбирный пирог с грушами	140	Роллы из омлета с авокадо, помидорами и зеленью	32	рисовая бумага	
Банановые маффины с овсяными хлопьями и медом	168	Долма с кускусом и вялеными помидорами	36	Летние спринг-роллы	34
Маффины с овсянкой и инжиром	178	Бутерброд-ссобойка с грибами и сыром	44	розмарин	
огурцы		Сэндвич с портобелло, шалотом		Пирожки с картофелем, фетой и розмарином	128
Греческий салат с перловкой	30	и чесночным майонезом	48	рукола	
Багет с тунцом и домашним майонезом	42	Итальянский бургер	64	Сэндвич со стейком, руколой и помидорами	50
Пряный сибас в лаваше с огурцом и зеленью	76	Панини с колбасой, сыром, сладким перцем и оливками	70	Бутерброд из Ниццы	54
Лаваш с копченой скумбрийей, огурцом и хреном	80	Кулечки из лаваша с копченой курицей и авокадо	88	Итальянский бургер	64
огурцы маринованные		Лаваш с яйцом, селедкой и зеленью	92	Тарталетки с рикоттой и руколой	164
Бутерброд с красной рыбой и солеными огурцами	68	Булочки с семечками и зеленью	156	рыба красная	
огурцы соленые		Тарталетки с рикоттой и руколой	164	Хрустящий салат с красной рыбой и фенхелем	26
Бутерброд с крабами и авокадо	60	Маффины с хрустящим беконом и луком	182	Бутерброд с красной рыбой и солеными огурцами	68
оливки		полента		Чиабатта с красной рыбой и каперсами	72
Рисовый салат с цикорием и оливками	14	Картофельные треугольнички с тимьяном	38	Рулет из лаваша с красной рыбой,	
Греческий салат с перловкой	30	Пирог из поленты с творогом, изюмом		сладким перцем и козым сыром	86
Бутерброд из Ниццы	54	и кедровыми орешками	146	Маффины с копченой рыбой и укропом	180
Сэндвич с индейкой, изюмом и оливками	56	Кукурузные маффины с зеленым луком и чили	170	салат листовой	
Итальянский бургер	64	Маффины с кабачком, фетой и зеленым луком	176	Хрустящий салат с красной рыбой и фенхелем	26
Панини с колбасой, сыром, сладким перцем и оливками	70	Маффины с оливками и сладким перцем	178	Салат с авокадо, картофелем и маслинами	28
Кулечки из лаваша с копченой курицей и авокадо	88	помидоры		Сэндвич с портобелло, шалотом	
Хлеб со спаржей, оливками и вялеными помидорами	122	Греческий салат с перловкой	30	и чесночным майонезом	48
Маффины с оливками и сладким перцем	178	Роллы из омлета с авокадо, помидорами и зеленью	32	Бутерброд с курицей, беконом и авокадо	52
орегано		Сэндвич со стейком, руколой и помидорами	50	Бутерброд с крабами и авокадо	60
Греческий салат с перловкой	30	Бутерброд из Ниццы	54	Сэндвич с омлетом	66
орехи пекан		Бутерброд с крабами и авокадо	60	Чиабатта с красной рыбой и каперсами	72
Пирог с цуккатами и орехами пекан	150	Овощные бургеры	62	Тортилья с тунцом, яйцом и сладкой кукурузой	82
перец испанский		Итальянский бургер	64	сало	
Тортилья с ароматной фасолью и авокадо	90	Сэндвич с омлетом	66	Домашний хлеб с сыром и тимьяном	114
перец розовый		помидоры вяленые		салями	
Маффины с копченой рыбой и укропом	180	Салат из чечевички с виноградом и козым сыром	18	Панини с колбасой, сыром, сладким перцем и оливками	70
перец сладкий		Салат с авокадо, картофелем и маслинами	28	сахар	
Салат из фасоли, сладкого перца и помидоров черри	16	Долма с кускусом и вялеными помидорами	36	Сэндвич с омлетом	66
Греческий салат с перловкой	30	Итальянский бургер	64	Блинчики с творогом, изюмом	
Панини с колбасой, сыром, сладким перцем и оливками	70	Мини-сэндвичи с ветчиной,		и апельсиновой цедрой	98
Лаваш со сладким перцем, тыквой и авокадо	78	вялеными помидорами и сыром	68	Блины с луком и сыром	104
Роллы с говядиной, фасолью и сладким перцем	80	Панини с колбасой, сыром, сладким перцем и оливками	70	Венгерские маковые блины с куриной печенкой	106
Рулет из лаваша с красной рыбой,		Тортилья с ароматной фасолью и авокадо	90	Тыквенный хлеб с фундуком и черносливом	118
сладким перцем и козым сыром	86	Хлеб со спаржей, оливками	122	Фруктовый хлеб	120
Тортилья с ароматной фасолью и авокадо	90	и вялеными помидорами	122	Бабушкин пирог с кабачком, изюмом	126
Маффины с оливками и сладким перцем	178	Маффины с вялеными помидорами и сыром	172	и грецкими орехами	126
перец чили свежий		помидоры черри		Апельсиново-фисташковый пирог на манке	138
Салат из баклажана, лука-порей и спаржи	22	Салат из фасоли, сладкого перца и помидоров черри	16	Пирог с ежевикой на сметане	148
Летние спринг-роллы	34	прованские травы		Пирог с цуккатами и орехами пекан	150
Пряный сибас в лаваше с огурцом и зеленью	76	Бутерброд-ссобойка с грибами и сыром	44	Кукурузные маффины с зеленым луком и чили	170
Кукурузный хлеб с сыром и перцем чили	116	Сэндвич с омлетом	66	Маффины с кабачком, фетой и зеленым луком	176
Маффины с кабачком, фетой и зеленым луком	176	простокваша		Маффины с овсянкой и инжиром	178
перец чили сухой		Картофельные треугольнички с тимьяном	38	Маффины с копченой рыбой и укропом	180
Острый рис с кешью, шпинатом и зеленым горошком	20	реган		сахар коричневый	
Сэндвич с индейкой, изюмом и оливками	56	Булочки с семечками и зеленью	156	Блины с сельдью, яйцами и укропом	102
Кукурузные маффины с зеленым луком и чили	170	редис		Банановый хлеб с семечками и фисташками	112
персики консервированные		Бутерброд из Ниццы	54	Кукурузный хлеб с сыром и перцем чили	116
Датские круассаны	158	рикотта		Бабушкин пирог с кабачком, изюмом	
петрушка		Овощные бургеры	62	и грецкими орехами	126
Салат из фасоли, сладкого перца и помидоров черри	16	Тарталетки с рикоттой и руколой	164	Пирожки с картофелем, фетой и розмарином	128
Салат из чечевички с виноградом и козым сыром	18	рис		Тыквенный пирог с имбирем и корицей	134
		Рисовый салат с цикорием и оливками	14	Имбирный пирог с грушами	140
		Острый рис с кешью, шпинатом и зеленым горошком	14	Коврижка с кунжутом и имбирем	142
		Пирожки с рисом, яйцами и шпинатом	20	Морковный пирог с лимоном и лесными орехами	144
		Рисовый пирог с творогом	132	Пирог из поленты с творогом, изюмом	
				и кедровыми орешками	146
				Легкий пирог с бананами и инжиром	148

Английские сливочные булочки к чаю	154	соевые ростки		творог	
Булочки с семечками и зеленью	156	Острый рис с кешью, шпинатом и зеленым горошком	20	Блинчики с творогом, изюмом и апельсиновой цедрой	98
Булочки с творогом, сыром и тмином	160			Рисовый пирог с творогом	132
Банановые маффины с овсяными хлопьями и медом	168	соус рыбный		Пирог из поленты с творогом, изюмом и кедровыми орешками	146
Кофейные маффины с черным и белым шоколадом	170	Летние спринг-роллы	34	Булочки с творогом, сыром и тмином	160
Апельсиновые маффины с клюквой	174	Пряный сибас в лаваше с огурцом и зеленью	76		
Маффины с оливками и сладким перцем	178			тесто песочное	
Маффины с хрустящим беконом и луком	182	соус соевый		Тарталетки с карамелизированным луком и фетой	162
Яблочно-сырные маффины с корицей	184	Острый рис с кешью, шпинатом и зеленым горошком	20		
		Салат из баклажана, лука-порея и спаржи	22	тесто слоеное бездрожжевое	
сахарная пудра		Летние спринг-роллы	34	Датские круассаны	158
Блинчики с творогом, изюмом и апельсиновой цедрой	98	Пряный сибас в лаваше с огурцом и зеленью	76	Тарталетки из слоеного теста с грушей и голубым сыром	160
Блины с бананами, грецкими орехами и кокосовой стружкой	100			Тарталетки с рикоттой и руколой	164
Фруктовый хлеб	120	соус Табаско	60		
Пирог из поленты с творогом, изюмом и кедровыми орешками	146	спаржа		тимьян	
Пирог с цукатами и орехами пекан	150	Салат из баклажана, лука-порея и спаржи	22	Картофельные треугольнички с тимьяном	38
Датские круассаны	158	Хлеб со спаржей, оливками и вялеными помидорами	122	Лаваш с копченой скумбрий, огурцом и хреном	80
Шоколадные маффины по секретному рецепту	174			Венгерские маковые блины с куриной печенкой	106
		сулугуни		Домашний хлеб с сыром и тимьяном	114
свекла		Мини-сэндвичи с ветчиной, вялеными помидорами и сыром	68	Тарталетки с карамелизированным луком и фетой	162
Лаваш со сладким перцем, тыквой и авокадо	78			тмин	
		сыр		Долма с кускусом и вялеными помидорами	36
свинина		Бутерброд с ветчиной, сыром и грушей	46	Сэндвич с индейкой, изюмом и оливками	56
Летние спринг-роллы	34	Тосты в домашних сухарях с ветчиной и сыром	50	Лаваш со сладким перцем, тыквой и авокадо	78
		Панини с колбасой, сыром, сладким перцем и оливками	70	Булочки с творогом, сыром и тмином	160
сельдерей				томатная паста	
Салат из фасоли, сладкого перца и помидоров черри	16	сыр голубой		Сэндвич с индейкой, изюмом и оливками	56
		Бантики с курицей и брокколи	24	Бутерброд с восточным акцентом	58
сельдь		Тарталетки из слоеного теста с грушей и голубым сыром	160	Бутерброд с крабами и авокадо	60
Лаваш с яйцом, сельдью и зеленью	92	Булочки с творогом, сыром и тмином	160	Итальянский бургер	64
Блины с сельдью, яйцами и укропом	102			томатный сок	
		сыр козий		Долма с кускусом и вялеными помидорами	36
семена подсолнечника		Салат из чечевицы с виноградом и козьим сыром	18	тортилья	
Салат из баклажана, лука-порея и спаржи	22	Рулет из лаваша с красной рыбой, сладким перцем и козьим сыром	86	Тортилья с тунцом, яйцом и сладкой кукурузой	82
Банановый хлеб с семечками и фисташками	112			тунец	
Булочки с семечками и зеленью	156	сыр полутвердый		Багет с тунцом и домашним майонезом	42
		Бутерброд-ссобойка с грибами и сыром	44	Бутерброд из Ниццы	54
сибас		Блины с луком и сыром	104	Тортилья с тунцом, яйцом и сладкой кукурузой	82
Пряный сибас в лаваше с огурцом и зеленью	76	Кукурузный хлеб с сыром и перцем чили	116		
		Хлеб со спаржей, оливками и вялеными помидорами	122	тыква	
скумбрия		Яблочно-сырные маффины с корицей	184	Лаваш со сладким перцем, тыквой и авокадо	78
Лаваш с копченой скумбрий, огурцом и хреном	80			Тыквенный хлеб с фундуком и черносливом	118
		сыр сливочный		Тыквенный пирог с имбирем и корицей	134
сливки		Лаваш с копченой скумбрий, огурцом и хреном	80		
Блины с бананами, грецкими орехами и кокосовой стружкой	100	Рулет из лаваша с красной рыбой, сладким перцем и козьим сыром	86	тыквенные семечки	
Тыквенный пирог с имбирем и корицей	134	Маффины с копченой рыбой и укропом	180	Булочки с семечками и зеленью	156
Английские сливочные булочки к чаю	154			укроп	
Тарталетки с карамелизированным луком и фетой	162	сыр твердый		Бутерброд-ссобойка с грибами и сыром	44
		Салат из чечевицы с виноградом и козьим сыром	18	Сэндвич с портобелло, шалотом и чесночным майонезом	48
сметана		Картофельные треугольнички с тимьяном	38	Чиабатта с красной рыбой и каперсами	72
Бутерброд с красной рыбой и солеными огурцами	68	Итальянский бургер	64	Лаваш с копченой скумбрий, огурцом и хреном	80
Блинчики с творогом, изюмом и апельсиновой цедрой	98	Кулечки из лаваша с копченой курицей и авокадо	88	Тортилья с тунцом, яйцом и сладкой кукурузой	82
Блины с сельдью, яйцами и укропом	102	Домашний хлеб с сыром и тимьяном	114	Блины с сельдью, яйцами и укропом	102
Блины с луком и сыром	104	Рисовый пирог с творогом	132	Венгерские маковые блины с куриной печенкой	106
Венгерские маковые блины с куриной печенкой	106	Маффины с вялеными помидорами и сыром	172	Пирожки с картофелем, фетой и розмарином	128
Тыквенный пирог с имбирем и корицей	134	Маффины с кабачком, фетой и зеленым луком	176	Маффины с копченой рыбой и укропом	180
Английские сливочные булочки к чаю	154			уксус	
Тарталетки с карамелизированным луком и фетой	162	тархун		Бутерброд из Ниццы	54
		Бутерброд с ветчиной, сыром и грушей	46	Лаваш с яйцом, сельдью и зеленью	92
соевое молоко		Бутерброд с восточным акцентом	58		
Кукурузные маффины с зеленым луком и чили	170	Лаваш со сладким перцем, тыквой и авокадо	78		
Маффины с овсянкой и инжиром	178	Булочки с семечками и зеленью	156		

уксус бальзамический

Салат из фасоли, сладкого перца и помидоров черри	16
Сэндвич с портобелло, шалотом и чесночным майонезом	48
Итальянский бургер	64
Пирожки из лаваша с курицей и капустой	94
Венгерские маковые блины с куриной печенкой	106

уксус винный

Бантики с курицей и брокколи	24
Салат с авокадо, картофелем и маслинами	28
Греческий салат с перловкой	30
Сэндвич со стейком, руколой и помидорами	50
Тортилья с тунцом, яйцом и сладкой кукурузой	82

уксус рисовый

Острый рис с кешью, шпинатом и зеленым горошком	20
---	----

фасоль

Салат из фасоли, сладкого перца и помидоров черри	16
Роллы с говядиной, фасолью и сладким перцем	80
Тортилья с ароматной фасолью и авокадо	90

фенхель

Хрустящий салат с красной рыбой и фенхелем	26
--	----

фета

Салат из баклажана, лука-порей и спаржи	22
Греческий салат с перловкой	30
Пирожки с картофелем, фетой и розмарином	128
Тарталетки с карамелизированным луком и фетой	162
Маффины с кабачком, фетой и зеленым луком	176

фисташки

Банановый хлеб с семечками и фисташками	112
Апельсиново-фисташковый пирог на манке	138

фундук

Тыквенный хлеб с фундуком и черносливом	118
Морковный пирог с лимоном и лесными орехами	144
Шоколадные маффины по секретному рецепту	174

хлеб

Тосты в домашних сухарях с ветчиной и сыром	50
Сэндвич со стейком, руколой и помидорами	50
Бутерброд с курицей, беконом и авокадо	52
Бутерброд из Ниццы	54
Бутерброд с крабами и авокадо	60
Овощные бургеры	62
Итальянский бургер	64
Сэндвич с омлетом	66
Мини-сэндвичи с ветчиной, вялеными помидорами и сыром	68
Бутерброд с красной рыбой и солеными огурцами	68
Панини с колбасой, сыром, сладким перцем и оливками	70

хрен

Лаваш с копченой скумбрией, огурцом и хреном	80
--	----

цикорий

Рисовый салат с цикорием и оливками	14
-------------------------------------	----

цукаты

Имбирный пирог с грушами	140
Коврижка с кунжутом и имбирем	142
Пирог с цукатами и орехами пекан	150

чернослив

Тыквенный хлеб с фундуком и черносливом	118
---	-----

чеснок

Бутерброд-ссобойка с грибами и сыром	44
Бутерброд с ветчиной, сыром и грушей	46
Сэндвич с портобелло, шалотом и чесночным майонезом	48
Сэндвич с индейкой, изюмом и оливками	56
Итальянский бургер	64
Пряный сибас в лаваше с огурцом и зеленью	76
Лаваш со сладким перцем, тыквой и авокадо	78
Тортилья с ароматной фасолью и авокадо	90
Лаваш с яйцом, сеledкой и зеленью	92
Венгерские маковые блины с куриной печенкой	106
Пирожки с картофелем, фетой и розмарином	128

чечевица

Салат из чечевицы с виноградом и козьим сыром	18
---	----

чиабатта

Чиабатта с красной рыбой и каперсами	72
--------------------------------------	----

шалфей

Бантики с курицей и брокколи	24
------------------------------	----

шампиньоны

Бутерброд-ссобойка с грибами и сыром	44
--------------------------------------	----

шнитт-лук

Роллы из омлета с авокадо, помидорами и зеленью	32
Бутерброд с красной рыбой и солеными огурцами	68
Рулет из лаваша с красной рыбой, сладким перцем и козьим сыром	86
Рисовый пирог с творогом	132

шоколад

Кофейные маффины с черным и белым шоколадом	170
---	-----

шпинат

Острый рис с кешью, шпинатом и зеленым горошком	20
Овощные бургеры	62
Рулетки из лаваша с курицей, ветчиной и шпинатом	84
Пирожки с рисом, яйцами и шпинатом	130

яблоки

Хрустящий салат с красной рыбой и фенхелем	26
Фруктовый хлеб	120
Яблочно-сырные маффины с корицей	184

яйца

Хрустящий салат с красной рыбой и фенхелем	26
Роллы из омлета с авокадо, помидорами и зеленью	32
Картофельные треугольнички с тимьяном	38
Багет с тунцом и домашним майонезом	42
Тосты в домашних сухарях с ветчиной и сыром	50
Бутерброд с курицей, беконом и авокадо	52
Бутерброд из Ниццы	54
Овощные бургеры	62
Сэндвич с омлетом	66
Тортилья с тунцом, яйцом и сладкой кукурузой	82
Рулетки из лаваша с курицей, ветчиной и шпинатом	84
Лаваш с яйцом, сеledкой и зеленью	92
Блинчики с творогом, изюмом и апельсиновой цедрой	98
Блины с бананами, грецкими орехами и кокосовой стружкой	100
Блины с сельдью, яйцами и укропом	102
Блины с луком и сыром	104
Венгерские маковые блины с куриной печенкой	106
Банановый хлеб с семечками и фисташками	112
Кукурузный хлеб с сыром и перцем чили	116

Тыквенный хлеб с фундуком и черносливом	118
Фруктовый хлеб	120
Хлеб со спаржей, оливками и вялеными помидорами	122
Бабушкин пирог с кабачком, изюмом и грецкими орехами	126
Пирожки с картофелем, фетой и розмарином	128
Пирожки с рисом, яйцами и шпинатом	130
Рисовый пирог с творогом	132
Тыквенный пирог с имбирем и корицей	134
Апельсиново-фисташковый пирог на манке	138
Имбирный пирог с грушами	140
Коврижка с кунжутом и имбирем	142
Морковный пирог с лимоном и лесными орехами	144
Пирог с ежевикой на сметане	148
Легкий пирог с бананами и инжиром	148
Пирог с цукатами и орехами пекан	150
Английские сливочные булочки к чаю	154
Булочки с семечками и зеленью	156
Датские круассаны	158
Тарталетки из слоеного теста с грушей и голубым сыром	160
Булочки с творогом, сыром и тмином	160
Тарталетки с карамелизированным луком и фетой	162
Тарталетки с рикоттой и руколой	164
Банановые маффины с овсяными хлопьями и медом	168
Кофейные маффины с черным и белым шоколадом	170
Кукурузные маффины с зеленым луком и чили	170
Маффины с вялеными помидорами и сыром	172
Шоколадные маффины по секретному рецепту	174
Апельсиновые маффины с клюквой	174
Маффины с кабачком, фетой и зеленым луком	176
Маффины с оливками и сладким перцем	178
Маффины с овсянкой и инжиром	178
Маффины с копченой рыбой и укропом	180
Маффины с хрустящим беконом и луком	182
Яблочно-сырные маффины с корицей	184

Издание для досуга

ВЫСОЦКАЯ ЮЛИЯ. ЕДИМ ДОМА. ИЗБРАННЫЕ РЕЦЕПТЫ

Высоцкая Юлия Александровна
ССОБОЙКИ. ГОТОВИМ ДОМА, БЕРЕМ С СОБОЙ

Ответственный редактор *Т. Радина*
Художественный редактор *А. Мусин*

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8(727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

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

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:

ООО «ТД «Эксмо», 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.

E-mail: reception@eksmo-sale.ru

*По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»*
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*

international@eksmo-sale.ru

*По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел. +7(495) 411-68-59, доб. 2261, 1257.*

E-mail: vipzakaz@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса
«Канц-Эксмо»: Компания «Канц-Эксмо», 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, в/п 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

В Санкт-Петербурге: в магазине «Парк Культуры и Чтения БУКВОЕД», Невский пр-т, д.46.
Тел.: +7(812)601-0-601. www.bookvoed.ru/

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 07.10.2014.
Формат 84x94^{1/16}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 17,55.
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-76921-6



9 785699 769216 >



Если вы заранее продумываете свое питание в течение дня, это означает, что вы не легкомысленно относитесь к своему здоровью, не пичкаете себя вредной едой. Для того чтобы работать максимально эффективно, для того чтобы энергия не покидала вас в течение всего дня, лучше приготовленной дома еды ничего быть не может!

Ваша Юлия Высоцкая



www.edimdoma.ru

AK
ПРОДЮСЕРСКИЙ ЦЕНТР
АНДРЕЯ КОНЧАЛОВСКОГО

Julia
VYSOTSKAYA

ХЛЕБ*СОЛЬ
КУЛИНАРНЫЙ ЖУРНАЛ С ЮЛИЕЙ ВЫСОЦКОЙ

ЭКМО

ISBN 978-5-699-76921-6

9 785699 769216 >