

Настя Понедельник

# МЯСО ЕСТЬ!

ВКУСНЫЙ  
ПОНЕДЕЛЬНИК



#инстакулинария

© @n\_ponedelnik

128 000 подписчиков

Настя Понедельник

# МЯСО ЕСТЬ!

ВКУСНЫЙ  
ПОНЕДЕЛЬНИК

#инстакулинария



Настя Понедельник

# МЯСО ЕСТЬ!



ХЛЕБ\*СОЛЬ

Москва  
2018

# СОДЕРЖАНИЕ

## Супы и бульоны

БУЛЬОНЫ.....	13
Сборная мясная солянка .....	18
Борщ.....	21
Английский суп из бычьих хвостов – окстейл как альтернатива хашу .....	24
Классический рассольник .....	25
Харчо .....	28
Шурпа .....	30
Кюфта-бозбаш.....	31
Немецкий суп айнтопф .....	34
Турецкий суп чорба .....	37
Щи, томленные в духовке .....	38
Белый польский борщ с краковской колбасой.....	40
Овсяный суп с фрикадельками из индейки.....	43

## Котлеты

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ КОТЛЕТ

Базовый рецепт .....	52
Пожарские котлеты .....	55
Котлеты по-киевски .....	56
Школьные котлеты с манкой и овсянкой.....	59
Куриные котлеты с творогом .....	60

Котлеты в подливке .....	63
Рубленые котлеты с картофелем.....	65
Печеночные котлеты с секретом .....	66
Котлеты с цукини.....	68
Куриные рубленые котлеты с грибами .....	69

## Блюда с фаршем

Картофельно-мясная запеканка .....	72
Рататуй по-восточному .....	75
Баклажаны по-мароккански.....	76
Фрикадельки в томатном соусе ...	79
Кебабы из баранины с фисташками и мятой.....	80
Заливной пирог-пятиминутка на кефире .....	83
Тефтели в сметанном соусе.....	84
Пирог с фрикадельками .....	87
Запеканка с фрикадельками.....	88
Беляши с мясом на простом кефирном тесте .....	91
Ленивые оладьи.....	94
Гнезда с фаршем.....	97
Гемиста .....	98

Фаршированный картофель .....	99
Ленивые голубцы .....	101
Пирог-паштет .....	105
Фаршированные сушки .....	108
Итальянская лазанья .....	109
Пельмени .....	112

## Горячие блюда

Поркетта .....	118
Куриные голени в соусе из плавленых сырков .....	121
Курица, запеченная с тыквой ...	122
Американские крылышки баффало .....	125
Наггетсы .....	126
Говядина «Веллингтон» .....	131
Говяжья голяшка с картофелем .....	132
Пастроми .....	134
Говяжья печень со сметаной .....	135
Венский шницель .....	137
Телятина по-орловски .....	138
Венгерский гуляш .....	141
Мясо с грибами в горшочке .....	142
Chili con carne – чили с говядиной .....	145
Макароны по-флотски .....	147
Свиная рулька по-баварски .....	148
Азу по-татарски .....	150
Бефстроганов .....	151
Чахохбили .....	152

Рулет из баранины с грушами .....	155
Мясной рулет с беконом .....	156
Баранина с помидорами .....	159
Долма .....	160
Драники с мясом .....	163
Жюльен с курицей и грибами .....	164

## Барбекю

Говяжья корейка на гриле .....	170
Томагавк на гриле с запеченными овощами .....	173
Рибай под соусом терияки и вишневый соус для говядины .....	174
Курица на пивной банке .....	177
Корона из баранины .....	178
Бараньи котлеты с песто из мяты .....	181

## ДВЕ СУПЕРИДЕИ

### ДЛЯ ГАРНИРА

Цветная капуста целиком .....	184
Быстрый маринованный лук .....	187
Указатель .....	190

## ПРИВЕТСТВУЮ ВАС НА СТРАНИЦАХ МОЕЙ НОВОЙ КНИГИ!

**М**ногие спрашивают, почему я решила остановиться на такой вроде бы мужской теме, как МЯСО, на что я им отвечаю, что мясо – это не только модные стейки, но и котлеты, пироги, наваристые супы, а также любимые многими фрикадельки и жаркое.

Сколько себя помню, я всегда хотела научиться жарить котлеты, как у бабушки, варить борщ, как у мамы, готовить стейки, как настоящий грильеро... На самом деле все это можно перечислять бесконечно.

В этой книге я представлю вам мои самые любимые рецепты, а также поделюсь секретами приготовления. Я расскажу, как правильно работать с фаршем, как нужно варить бульон (ведь бульон – это не просто кусок мяса и вода), какой именно отруб подходит для приготовления того или иного блюда, чтобы вы шли на рынок или в супермаркет уже подготовленными. Ну и конечно же, снова на страницах вы увидите моего верного помощника Тайсона, который полюбился очень многим подписчикам и читателям.

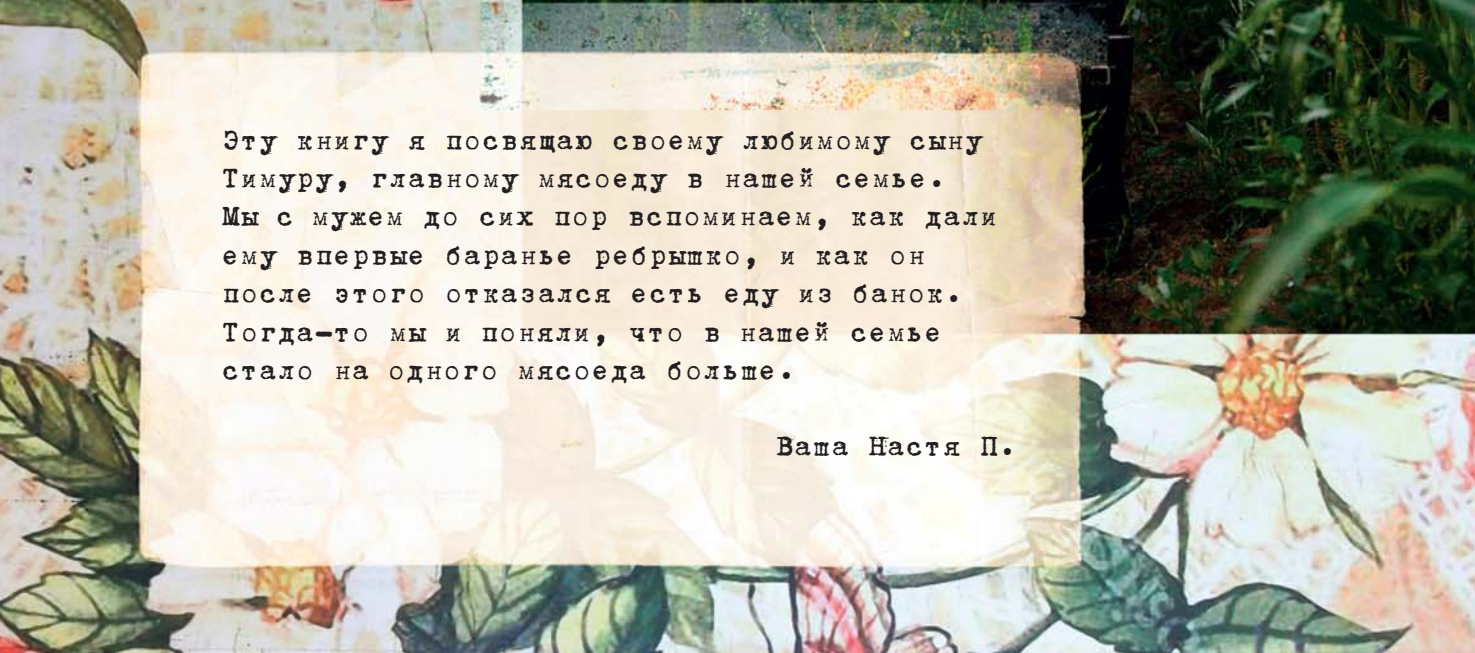
Я знаю, что среди моих читателей много сторонников здорового образа жизни и правильного питания, и предполагаю, что некоторые страницы этой книги вы будете пролистывать. Но ведь иногда достаточно просто поменять способ приготовления того или иного блюда, и оно, поверьте, заиграет новыми красками. Котлеты можно готовить в пароварке, мясо перед запеканием совершенно необязательно обжаривать на сковороде, вместо ленивых оладий всегда можно приготовить заливной пирог, просто сбрызнув форму для выпечки вашим любимым кокосовым или любым другим полезным маслом. Так что я всегда выступаю за компромисс.





Эту книгу я посвящаю своему любимому сыну  
Тимуру, главному мясоеду в нашей семье.  
Мы с мужем до сих пор вспоминаем, как дали  
ему впервые баранье ребрышко, и как он  
после этого отказался есть еду из банок.  
Тогда-то мы и поняли, что в нашей семье  
стало на одного мясоеда больше.

Ваша Настя П.











*Mom's  
Diner*

OPEN  HOURS

# СУПЫ И БУЛЬОНЫ

БУЛЬОНЫ.....	13
Сборная мясная солянка.....	18
Борщ.....	21
Английский суп из бычьих хвостов - окстейл как альтернатива хашу.....	24
Классический рассольник.....	25
Харчо.....	28
Шурпа.....	30
Кюфта-бозбаш.....	31
Немецкий суп айнтопф.....	34
Турецкий суп чорба.....	37
Щи, томленные в духовке.....	38
Белый польский борщ с краковской колбасой.....	40
Овсяный суп с фрикадельками из индейки.....	43



# БУЛЬОНЫ

В ЭТОЙ ГЛАВЕ Я ХОЧУ РАССКАЗАТЬ ВАМ об особенностях приготовления разных видов бульона, а именно: куриного, говяжьего белого и говяжьего красного.

Немногие из вас знают, что говяжий бульон бывает еще и красным. Белый бульон варят из сырого мяса, а красный – из обжаренного или запеченного. На мой взгляд, это самый вкусный бульон из всех возможных, да простят меня любители куриного бульона. Ведь кости для красного бульона, перед тем как отправить варить, нужно запечь в духовке, и именно благодаря этому шагу бульон получается насыщенного цвета с потрясающим ароматом. Порой меня журят мои читатели за восторженные эпитеты и прилагательные, которыми я описываю то или иное блюдо. Ну а как еще можно описать этот восхитительный вкус, кроме как потрясающий, превосходный или волшебный.

В конце главы я обязательно опишу основные правила и лайфхаки приготовления бульона, ну а начну я с самого простого – куриного.

## КУРИНЫЙ БУЛЬОН

Я не стану предлагать вам варить бульон из костей, так как большинство из вас варят его из целой курицы или цыпленка. Многие перед варкой бульона курицу разделяют на части – крылья, ножки, бедра и филе. На самом деле это совершенно правильно.

Поэтому я предлагаю вам начать именно с разделки куриной тушки.

### ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

4 л воды

600 г овощей (репчатый лук, морковь, сельдерей)

1 куриная тушка (1,5 кг)

корень имбиря (5 см)

1/2 пучка петрушки

1/2 пучка укропа

1 ч. л. соли

После разделки тушки вы сами решите, оставлять или нет кожу. Я знаю, что некоторые просто обожают вареную куриную кожу, но так как мы не относимся к таким гурманам, кожу я предлагаю отделить от мяса во время разделки. Особое внимание уделите внутренней части куриной тушки: нужно убрать все жилки и остатки потрошков.

В кастрюлю положите сначала косточки, а затем кусочки мяса. Залейте холодной водой и поставьте на огонь. Обычно я ставлю кастрюлю на средний огонь и далеко не отхожу, так как самое главное – не упустить момент закипания воды. Вы знаете о том, что закрывать кастрюлю крышкой ни в коем случае нельзя. Конечно, если вы хотите получить в итоге мутный бульон, то можете закрыть

кастрюлю крышкой, но я бы вам не рекомендовала этого делать, так как мы с вами хотим научиться варить тот самый прозрачный и плотный бульон, о котором во Франции сочиняли поэмы.

Следующим шагом будет снятие пены и уменьшение огня под кастрюлей. Как только появится пена, вы должны снизить огонь до минимального значения и подождать, пока пена не станет плотной и не соберется в одной части кастрюли, чтобы ее было удобно снимать. Некоторые даже сдвигают кастрюлю на край конфорки, чтобы пена собиралась в самом краю кастрюли, но я не заморачиваюсь с такими нюансами, так как при снижении температуры пена в любом случае становится более плотной, и ее легко снимать.

Пока вы ждете образования пены, очистите морковь с луком и тщательно промойте стебли сельдерея. Вы помните, что очень часто основная грязь остается сбоку в их бороздке. Вот именно ее и необходимо тщательно промывать.

Теперь приступайте к снятию пены и жира. Аккуратно при помощи столовой ложки уберите всю пену и жир. Если вы не хотите, чтобы некоторые мелкие частицы пены попадали с ложки обратно в бульон, каждый раз окунайте ложку в горячую воду, таким образом промывая ее от остатков пены и жира. Этому лайфхаку меня научила еще моя бабушка, которая знала толк

в настоящих наваристых и прозрачных бульонах. В начальной школе я была подвержена простудным заболеваниям, и поэтому мама с бабушкой частенько отпаивали меня целебным бульоном.

Как только вы убрали всю пену, положите овощи вместе с имбирем и увеличьте огонь, чтобы бульон вновь закипел. После закипания снизьте температуру и варите 20–30 минут. Самое главное, следите за тем, чтобы бульон сильно не кипел.

По истечении этого времени, если у вас снова образовалась пена, снимите ее и лишний жир, а затем посолите. После этого варите бульон до готовности курицы. Как только курица будет готова, достаньте овощи, попробуйте бульон и, если необходимо, снова посолите и положите зелень. Затем накройте кастрюлю крышкой и снимите с огня.

**ЗАПОМНИТЕ ОДНО ПРОСТОЕ ПРАВИЛО:**  
зелень в бульоне не нужно варить!

### **БЕЛЫЙ ГОВЯЖИЙ БУЛЬОН**

Начнем с выбора мяса. Если вы хотите получить вкусный насыщенный бульон, то рекомендую вам покупать мясо на рынке. Все-таки мясники на рынке знают толк в мясе и не заинтересованы в обмане клиентов, наоборот, им будет приятно, если именно их мясо вы оцените по достоинству и еще не один раз вернетесь за мясными покупками именно к ним.



Если мы говорим о говяжьем бульоне, то вам необходимо купить те части туши, которые имеют достаточное количество соединительной ткани, – лопатку, голяшку, кострец и, конечно же, грудинку.

Основное отличие белого говяжьего бульона от куриного – мясо заливают холодной водой, доводят до кипения и сразу сливают всю воду.

Пропорции мяса к воде точно такие же, как в курином бульоне.

После того как вы слили первую воду, залейте новой водой мясо, доведите до кипения и снимите пену, как я описывала в рецепте куриного бульона, а затем варите около 2 часов до готовности мяса. Затем отделите мясо от костей, переложите мясо в миску и залейте бульоном

ровно настолько, чтобы он покрывал мясо, и оно не заветрилось. Верните кости в основную кастрюлю, положите овощи и варите на минимальном огне еще 2–3 часа, время от времени снимая пену и лишний жир. Запомните! Бульон должен еле кипеть! Это основное правило прозрачного бульона!

Через 2–3 часа уберите из бульона кости и овощи, добавьте в него мясо с бульоном, которые вы заранее откладывали, и доведите до кипения на среднем огне. За 1 минуту до готовности положите зелень, посолите по вкусу, накройте кастрюлю крышкой и снимите с огня. Ваш плотный и прозрачный бульон готов к употреблению.

## КРАСНЫЙ ГОВЯЖИЙ БУЛЬОН

### ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

4 л воды

1,5 кг мяса

600 г овощей (репчатый лук, морковь, сельдерей)

1 ч. л. соли

2 ст. л. оливкового масла

Разогрейте духовку до 220 °С. Овощи и мясо нарежьте крупными кусками, выложите на противень и сбрызните их оливковым маслом. Противень поставьте в духовку на 20 минут. Как только вы увидите, что на мясе и овощах образовалась золотистая корочка, доставайте противень из духовки. Мясо с овощами сложите в большую кастрюлю, залейте водой и варите около 2 часов, а затем повторяйте шаги, как при варке белого бульона.



## ЛАЙФХАКИ

**Хранение бульона.** Готовый бульон можно хранить в холодильнике около полутора недель. Для этого его необходимо каждые 2–3 дня доставать из холодильника и доводить до кипения. Бульон отлично переносит заморозку. Вы можете заморозить его как в специальных контейнерах, так и в емкостях для заморозки льда, чтобы потом порционно добавлять при готовке соусов, ризотто.

**Обезжиривание бульона.** Поставьте бульон в холодильник на 4–6 часов, а лучше на всю ночь, затем снимите при помощи лопатки образовавшийся на поверхности жир.

**Как определить готовность мясного бульона.** Мясо должно отделяться от костей, овощи должны стать безвкусными и скользкими.

Не закрывайте кастрюлю с бульоном крышкой, если не хотите получить мутный бульон!

Не варите бульон при сильном кипении, это испортит его вкус!

Воды в бульоне должно быть на 5–7 сантиметров выше мяса. Если вы забыли про бульон, и у вас выкипело много воды, обязательно долейте воду!

**Когда солить бульон?** Обычно я солю его за 25–40 минут до окончания варки.

**Какую выбрать кастрюлю?** Выбирайте толстостенную кастрюлю, которая хорошо держит тепло.



ПОСЛЕ БОЛЬШИХ ПРАЗДНИКОВ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ практически у каждой хозяйки найдется много остатков различных видов мясных копченостей. Я знаю, что многие из вас для солянки не замораживают с варкой мясного бульона, а лишь варят в течение 30-40 минут слегка обжаренные на растительном масле копчености и уже на этой основе делают солянку. Не спорю, такой вариант более легкий и экономичный, но я хочу вас научить готовить ту самую наваристую солянку, от которой мои гости просто без ума.

Вот уже много лет зимой мы ездим отдыхать на несколько дней в деревню Завидово на берегу Волги, в ту самую, в которой обожал отдыхать Брежнев, и которая славится своими охотничьими хозяйствами. Многие из вас помнят знаменитую фотографию Леонида Ильича с ружьем в руках, она была сделана именно в завидовских лесах. Он был знатный охотник, и в ресторанах Завидово в Тверской области некоторые блюда названы в его честь. Так вот самую вкусную солянку я попробовала именно в тех краях, и с тех самых пор зимой я обязательно радую своих мужчин этим наваристым супом.

## СБОРНАЯ МЯСНАЯ СОЛЯНКА

3-3,5 л воды	50 г КАПЕРСОВ
600 г ГОВЯДИНЫ НА КОСТОЧКЕ	3 ст. л. ТОМАТНОЙ ПАСТЫ
250 г КОПЧЕНЫХ СВИНЫХ или ГОВЯЖЬИХ РЕБРЫШЕК	2 ст. л. СЛИВОЧНОГО МАСЛА
150 г ВЕТЧИНЫ	2 ЛАВРОВЫХ ЛИСТА
200 г ЛЮБОЙ КОЛБАСЫ	4 шт. ДУШИСТОГО ПЕРЦА ГОРОШКОМ
150 г ОХОТИЧЬИХ КОЛБАСОК	1 ЛИМОН
2 ЛУКОВИЦЫ	10-12 ЧЕРНЫХ МАСЛИН для подачи
1 МОРКОВЬ (по желанию)	СМЕТАНА И ЗЕЛЕНЬ по желанию
5 СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	СВЕЖЕМОЛОТЫЙ ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ
100 мл ОГУРЕЧНОГО РАССОЛА	СОЛЬ
100 г ОЛИВОК	

1. Налейте воду в кастрюлю и положите мясо вместе с копчеными ребрышками.

2. Доведите до кипения, снимите пену, добавьте лавровый лист с душистым перцем и варите около 2 часов на небольшом огне, не давая бульону сильно кипеть. Как только мясо станет мягким, снимите кастрюлю с огня и процедите бульон, а мясо отделите от костей и нарежьте мелкой соломкой.



3. Нарезьте колбасу и ветчину соломкой, а охотничьи колбаски – тонкими кружками.
4. Нарезьте огурцы мелкой соломкой. Для солянки я предпочитаю брать бочковые рыночные огурцы или домашние маринованные. Не используйте покупные огурцы с большим содержанием уксуса, это может повлиять на конечный вкус солянки. Тушите огурцы в огуречном рассоле 5–7 минут, затем переложите в кастрюлю с бульоном.
5. Очистите луковицу, нарежьте полукольцами и тушите в сливочном масле до золотистого цвета. А вот дальше начинается самое интересное! Я не добавляю в солянку морковь. Мне совершенно не нравится ее вкус именно в этом супе, при этом я обожаю вкус тушеной моркови. Я не знаю, чем это можно объяснить, ну а вы решайте для себя сами. Можете даже сварить оба варианта и провести эксперимент.
6. Добавьте к луку копчености и тушите около 15 минут. Затем добавьте томатную пасту, перемешайте и выложите массу в бульон. Добавьте туда же мясо, оливки, каперсы и варите все вместе 15–20 минут. Посолите и поперчите.
7. Снимите с огня, накройте крышкой и дайте настояться 15–20 минут. Подавайте с ломтиками лимона (лайма), маслинами и по желанию со сметаной и зеленью.

КОГДА Я ДУМАЛА О ТОМ, ЧТОБЫ ВКЛЮЧИТЬ В ЭТУ КНИГУ БОРЩ, то мне меньше всего хотелось бы слышать ваши жаркие споры о том, что мой борщ правильный или неправильный. У каждой хозяйки борщ свой, с этим нужно смириться и получать удовольствие, которое я вам гарантирую на 100%. Для моего борща вам понадобятся лишь свежие овощи, хороший кусок суповой говядины с мозговой косточкой и немного волшебных хитростей, которым я вас обучу.

Что такое кулинария? Это магия. Будем считать, что вы на минуту оказались в классе по зельеварению в Хогвардсе. Ведь каждая хозяйка знает, что ароматный и правильно приготовленный борщ является настоящим приворотным зельем для мужчин!

Вам понадобится чуточка терпения, ведь по моему рецепту насыщенный бульон для борща варится 3-4 часа, и поэтому я вам советую приготовить его накануне вечером, а утром приступить к пассеровке овощей и выпечке моих неправильных пампушек. Ну а как еще? Неужели вы подумали, что я оставлю вас без воздушных пампушек? Кстати, если булочки сделать чуть большего размера, то у вас получатся идеальные булочки для бургеров!

ИТАК, ПРИСТУПИМ..

## БОРЩ

НА 6 Л

### БУЛЬОН

1,3 кг суповой говядины на косточке  
(приходите на рынок и говорите своему мяснику: мне нужна говядина для борща и небольшая мозговая косточка)

5 л воды

400 г корнеплодов на ваш вкус:  
сельдерей, лук, корень петрушки,  
пастернак, морковь

2 лавровых листа

### ОСНОВА БОРЩА

5 картофелин среднего размера  
1/2 кочана белокочанной капусты  
2 красных болгарских перца  
2 моркови  
4 зубчика чеснока

1 крупная луковица  
оливковое масло для обжарки  
2 большие свеклы  
2 банки (по 250 г) измельченных помидоров в собственном соку  
1 лавровый лист  
4 горошины душистого перца  
1 ст. л. томатной пасты  
2 ст. л. винного уксуса  
4-5 шт. чернослива  
10 небольших маслин без косточек  
1 ст. л. лимонного сока  
1 ч. л. соли  
1 ч. л. свежемолотой смеси перцев  
1 щепотка уцхо-сунели  
1/2 ч. л. сушеного барбариса  
1,5 ч. л. сахара  
1 ч. л. грузинской аджики



## ПАМПУШКИ

450 г пшеничной муки  
7 г сухих дрожжей  
1 ст. л. сахара  
1,5 ч. л. соли  
1 яйцо  
2 ст. л. растопленного сливочного масла  
семена мака или кунжута по желанию  
250 мл теплой воды или молока

## ДЛЯ ПОДАЧИ

сметана  
зелень и измельченный чеснок  
по желанию  
ледяное сало, нарезанное тонкими ломтиками  
бородинский хлеб или пампушки  
рюмка водки

1. Налейте воду в кастрюлю и поместите в нее мясо с мозговой косточкой, все корнеплоды и лавровый лист. После кипения снимайте пену в течение 15 минут, а затем, снизив температуру до минимума и не давая бульону сильно кипеть, варите около 4 часов, пока мясо не будет свободно отделяться от костей. Оставьте в кастрюле под крышкой до утра.
2. Утром нарежьте кубиками лук и болгарский перец. Натрите морковь на терке, измельчите чеснок. Лук, перец и морковь обжаривайте на оливковом масле на небольшом огне до золотистого цвета примерно 10 минут. Затем добавьте помидоры из банки, аджику и чеснок. Посолите, положите томатную пасту, сахар, добавьте уцхо-сунели, барбарис, свежемолотый черный перец и, снизив огонь, тушите на маленьком огне под крышкой около часа. За 5 минут до окончания приготовления добавьте винный уксус и лимонный сок. Тушите 5 минут.
3. Натрите на крупной терке свеклу и тушите ее около 15 минут на небольшом огне. Процедите через сито бульон. Отделите мясо от костей и нарежьте небольшими кусочками. Овощи выбросьте, они уже отдали нам ровно столько аромата и вкуса, сколько нужно. Поставьте бульон на небольшой огонь. Добавьте тушеные овощи, затем через 5 минут нашинкованную капусту и маслины. Варите 10 минут, затем добавьте мясо с черносливом, лавровый лист и душистый перец. Очистите картошку, нарежьте ее кубиками и добавьте в бульон. Варите 10 минут, добавьте пассеровку со свеклой. Варите еще 5–10 минут и затем, накрыв крышкой, снимите с огня.
4. Для пампушек в чашу миксера выложите все ингредиенты и при помощи насадки «крюк» на самой маленькой скорости замесите тесто. Весь процесс займет у вас около 12 минут. Потом накройте пленкой эту же чашу и дайте тесту подняться 40–60 минут. Выложите тесто на стол и скатайте из него длинную колбаску, которую разделите на 12 частей. Сформируйте небольшие круглые булочки, выложите в форму для выпечки. Обмажьте растопленным сливочным маслом и посыпьте кунжутом или маком. Разогрейте духовку до 200 °C и выпекайте около 15 минут.
5. Для подачи заморозьте сало. Нарежьте его тонкими ломтиками и положите на кусочки бородинского хлеба. Разлейте борщ по тарелкам и подавайте с теплыми булочками, бутербродами с ледяным салом и сметаной. При желании добавьте чеснок и зелень. Ну а после я предлагаю вам выпить рюмку ледяной водки!



**ВЫ ЛЮБИТЕ ХАШ?** Я его обожаю, но ненавижу возиться с говяжьим рубцом. Хаш по своей сути – горячий холодец, которому не дают застыть и подают с большим количеством зелени и чеснока. А вот английский окстейл – это как хаш, но только с добавками, да еще из бычьих хвостов, которые можно купить на любом рынке. Только попросите мясника порубить их на несколько частей, чтобы вам было удобно потом эти части обжаривать на сковороде.

## **АНГЛИЙСКИЙ СУП ИЗ БЫЧЬИХ ХВОСТОВ – ОКСТЕЙЛ как альтернатива хашу**

1,5 кг говяжьих хвостов  
2 ст. л. пшеничной муки  
100 мл растительного масла  
5 луковиц  
вода  
250 г измельченных томатов  
в собственном соку  
2 моркови  
6 картофеля

4 стебля сельдерея  
200 мл красного портвейна  
5 листиков шалфея  
2 лавровых листа  
1 веточка тимьяна  
специи  
молотый черный перец  
соль

1. Очистите 3 луковицы и разрежьте каждую на 5–6 частей. Морковь очистите и нарежьте небольшими кружочками. 3 стебля сельдерея нарежьте небольшими брусочками. Лук, морковь и сельдерей потушите на небольшом огне на части растительного масла около 15 минут. Посолите и поперчите по своему вкусу. Затем добавьте томаты, портвейн и тушите еще 5–7 минут.
2. Разогрейте сковороду с оставшимся растительным маслом. Обваляйте каждый кусочек бычьих хвостов в муке и обжарьте до образования карамельной корочки. Затем сложите их в кастрюлю, добавив оставшиеся луковицы прямо в шелухе и стебель сельдерея. Добавьте шалфей, лавровые листья и веточку тимьяна. Влейте воду примерно на два пальца выше, чем мясо. Снимите пену.
3. А теперь наберитесь терпения и варите хвосты на очень медленном огне, не позволяя им кипеть, около 4 часов. Затем процедите бульон и отложите хвосты в сторону. Отделите мясо от костей. В кастрюлю с бульоном выложите тушеные овощи, картофель, нарезанный на половинки, мясо, специи по вкусу. Варите до готовности картофеля. Подавайте горячим с рюмкой водки.

**TIPS & TRICKS.** Если вы заболели, попробуйте есть такой суп несколько раз в день. Лично я верю в целительную силу наваристых бульонов из говядины и овощей.

РАССОЛЬНИК БЕРЕТ СВОЕ НАЧАЛО ИЗ XVII–XVIII ВЕКОВ, именно в то время он стал очень популярным супом. Пробразом современного рассольника является калья – суп, сваренный на огуречном рассоле. Если вы любите классическую литературу, то наверняка не раз встречали в самых различных произведениях упоминания об этом супе, а уж как любили его Елена Молоховец с Вильямом Похлебкиным!

Скажу честно, в детстве я его не переносила, отдавая предпочтение супу с фрикадельками или простому бульону с домашней лапшой, зато сейчас спокойно могу съесть за один раз парочку тарелок этого наваристого супа. Если вы не хотите возиться с сердцем или с почками, можете приготовить его на любом мясе, кроме свинины. На мой вкус, она не слишком хорошо сочетается с огуречным рассолом. Также вы можете приготовить этот суп и из одних почек, поверьте, это очень вкусно!

## КЛАССИЧЕСКИЙ РАССОЛЬНИК

2,2 л ГОВЯЖЬЕГО БУЛЬОНА  
400 г ГОВЯЖЬИХ ПОЧЕК  
400 г ТЕЛЯЧЬЕГО ИЛИ ГОВЯЖЬЕГО  
СЕРДЦА  
1/3 СТАКАНА ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ  
2 ЛУКОВИЦЫ  
1 КРУПНАЯ МОРКОВЬ  
4 СОЛЕННЫХ ОГУРЦА  
250–270 мл ОГУРЕЧНОГО РАССОЛА  
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО  
СВЕЖЕМОЛОТЫЙ ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ  
СОЛЬ

ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ПОЧЕК  
ВОДА  
1/2 ч. л. соли  
3 шт. душистого перца горошком  
1 лавровый лист

ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СЕРДЦА  
ВОДА  
1 СТЕБЕЛЬ СЕЛЬДЕРЕЯ  
1 МОРКОВЬ  
1 ЛУКОВИЦА  
2 ЛАВРОВЫХ ЛИСТА  
1/2 ч. л. соли

1. Начните с подготовки почек накануне приготовления супа. Я вам рекомендую делать это в тонких медицинских перчатках.
2. Удалите у почек пленку, протоки и лишний жир. Подробное видео о подготовке почек вы можете найти на ютьюбе. Тщательно промойте их, залейте холодной водой и вымачивайте 6–8 часов. За это время поменяйте воду как минимум 3 раза. После вымачивания переложите почки в небольшую кастрюлю и доведите до кипения 2 раза, каждый раз меняя воду и откидывая почки на дуршлаг. На третий раз поместите почки в воду, слегка подсолите их, добавьте лавровый лист с душистым перцем



и варите около 10 минут. К этому времени бульон станет прозрачным и специфический запах полностью уйдет. Поверьте, такие манипуляции стоят каждой потраченной минуты, ведь почки настолько вкусные, что вы с ними будете готовить не только суп, уж поверьте. Нарезьте почки небольшими кусочками.

3. Сердце хорошо промойте и вырежьте все лишнее. Положите в кастрюлю и залейте водой. Доведите до кипения, добавьте корнеплоды, лавровые листья, посолите и, снимая пену, варите 2 часа. Достаньте мясо из бульона и нарежьте небольшими брусочками.
4. Тщательно промойте крупу, несколько раз меняя воду, затем залейте кипятком. Дайте постоять 10 минут, слейте воду и снова залейте кипятком.
5. Нарезьте лук полукольцами, морковь – небольшими брусочками.
6. Поставьте сковороду на огонь, влейте растительное масло и потушите лук с морковкой около 10 минут.
7. Огурцы очистите от кожицы и нарежьте небольшими брусочками. Добавьте огурцы к моркови и луку и тушите все вместе около 10 минут, не забывая постоянно помешивать.
8. Поставьте кастрюлю с толстым дном на огонь, влейте бульон с рассолом, добавьте тушеные овощи, сердце с почками и перловку. Посолите и поперчите по вкусу. Варите около 40 минут, не давая супу сильно кипеть.
9. Подавайте с большим количеством укропа и картофельными гренками или сухариками.

**TIPS & TRICKS.** При желании вы можете заменить мясо на фрикадельки или ньокки. В этом супе главное правильно приготовленная основа. И конечно же, не забывайте о том, что огуречный рассол должен быть прозрачным.

В ДЕТСТВЕ МЫ С РОДИТЕЛЯМИ ОЧЕНЬ МНОГО ПУТЕШЕСТВОВАЛИ ПО ГРУЗИИ, именно там я и полюбила этот наваристый рисовый суп. Вы можете не добавлять грецкие орехи, но именно с ними суп мне нравится больше всего.

## ХАРЧО

700 г говядины на косточке  
3 л воды  
15 г уцхо-сунели  
5 г хмели-сунели  
150 г риса  
170 г очищенных грецких орехов  
300 г репчатого лука  
4 зубчика чеснока  
3 ст. л. томатной пасты  
2 ч. л. аджики  
20 г пшеничной муки  
80 г сливочного масла  
100–150 г красного ткемали  
1 пучок кинзы  
свежемолотый черный перец  
соль

1. В кастрюлю выложите говядину, налейте воду и поставьте на огонь. Доведите до кипения, снимите пену и варите около 2 часов на небольшом огне. Достаньте мясо из бульона, отделите от костей и нарежьте небольшими кусочками. Бульон процедите и доведите до кипения, добавив мясо.

2. Репчатый лук очистите и нарежьте полукольцами. Обжарьте на сливочном масле до золотистого цвета. За 2 минуты до окончания приготовления добавьте муку и обжарьте вместе с ней. При обжаривании лука помните о том, что его нужно достаточно часто помешивать, чтобы он не пригорел. Пригоревший лук может испортить вкус супа. В чоппере или в ступке растолките грецкие орехи вместе с чесноком, хмели-сунели и уцхо-сунели.

3. Добавьте в кипящий бульон промытый рис, жаренный с мукой лук и варите 15 минут. Посолите и поперчите. Затем добавьте томатную пасту, аджику, ткемали, орехи с чесноком и тщательно перемешайте. Варите 5–7 минут. В самом конце добавьте зелень и при желании еще чеснока или аджики, если любите остренькое.



LOVE  
SOMETHING  
AMERICA

EAT  
WELL

TRAVEL  
OFTEN



ШУРПА ПРИШЛА К НАМ ИЗ СРЕДНЕЙ АЗИИ, где она готовится практически каждый день! В Узбекистане существует две вариации этого супа. Каурма – жареная шурпа, все ингредиенты которой предварительно обжариваются в казане, затем туда наливается вода, добавляются зелень, специи, фрукты, и все это варится до готовности. И кайнатма – вареная шурпа, когда все ингредиенты просто заливаются водой и долго томятся до готовности. Кайнатму вы и сами можете приготовить, а вот все нюансы приготовления каурмы я постараюсь вам рассказать ниже. Поверьте, попробовав хоть раз этот наваристый мясной суп, вы будете его готовить много-много раз! Готовить каурму предлагаю из баранины с картошкой, но и говядина тоже прекрасно подойдет, особенно ребрышки.

## ШУРПА

700 г мякоти баранины  
1 красный болгарский перец  
1 желтый болгарский перец  
200 г моркови  
700 г картофеля  
250 г репчатого лука  
100 г бараньего жира (курдюка)  
6 помидоров  
1 маленький перец чили  
4 зубчика чеснока  
3 ст. л. томатной пасты

**СПЕЦИИ**  
1 ч. л. зиры  
1/2 ч. л. кориандра  
3 шт. душистого перца горошком  
1/2 ч. л. куркумы  
1 лавровый лист  
свежемолотый черный перец  
соль

1. Нарежьте небольшими кусочками мясо и курдюк и обжарьте в казане около 5–7 минут.
2. Нарежьте овощи: перец небольшими брусочками, морковь кружками, лук полукольцами, помидоры на 4 части. Добавьте овощи к мясу, перемешайте, добавив томатную пасту, все специи, целый перчик чили и измельченный чеснок. Обжарьте овощи вместе с мясом. Залейте кипятком так, чтобы он покрыл полностью все мясо и овощи, и тушите на небольшом огне около часа до готовности мяса.
3. В это время очистите картофель и крупно нарежьте. Отправьте его в суп и варите 12–15 минут до готовности картофеля. Подавайте с большим количеством свежей зелени и горячими лепешками.

РАЗ УЖ Я РАССКАЗАЛА ВАМ ПРО ШУРПУ, давайте расскажу еще об одной знаменитой на весь мир азербайджанской похлебке. Это кюфта-бозбаш, а по-простому – наваристый бульон с большими, размером с теннисный мяч, тефтелями и нутом! Самое главное – купите на рынке вяленую алычу и, конечно же, мяту. Не важно, будет она сушеной или свежей! Главное, что она так раскроет вкус баранины, что вы мне еще потом скажете спасибо, да не один раз!

## КЮФТА-БОЗБАШ

800 г мякоти баранины с жиром  
170 г нута  
100 г риса  
6 луковиц  
1 морковь  
1 ч. л. сушеной мяты  
1/2 ч. л. зиры  
12 шт. вяленой алычи  
1/2 ч. л. имеретинского шафрана  
1 лимон по желанию для подачи  
зелень для подачи  
молотый черный перец  
соль

1. Накануне приготовления супа замочите на ночь нут в большом количестве холодной воды. Как только он набухнет, слейте остатки воды, налейте новую и отварите нут до готовности на небольшом огне. У меня этот процесс обычно занимает примерно 1,5 часа.

При покупке баранины на рынке попросите мясника отделить мясо от задней ножки и отдельно продать вам еще и 100 г бараньего жира. Если добавить его в фарш, то тефтели станут необыкновенно сочными.

2. Итак, вы пришли с рынка. У вас есть кости от задней ноги, мякоть и кусочек курдючного жира.

3. Кости положите в кастрюлю, залейте 3–4 л воды. Доведите до кипения, снимите пену, добавьте 1 луковицу и морковь и варите около 1,5 часа. Затем процедите бульон, а кости отложите в сторону.

4. Тщательно промойте рис и замочите в холодной воде на 1 час. Откиньте на дуршлаг и дайте стечь всей лишней воде.

5. Приготовьте фарш, пропустив мясо с жиром через мясорубку вместе с 1 луковицей и сушеной мятой. Посолите и поперчите.





продолжение рецепта

## КЮФТА-БОЗБАШ

6. Тщательно вымесите фарш и добавьте рис. Перемешайте. Уберите готовый фарш на 40 минут в холодильник.
7. Поставьте бульон на плиту и доведите до кипения. Посолите, добавьте зиру с шафраном и поперчите.
8. Измельчите 3 луковицы и добавьте в бульон вместе с вяленой алычой.
9. Варите 15 минут.
10. Сформируйте большие тефтели и опустите их в слегка кипящий бульон. Он даже не должен булькать. Огонь должен быть минимальным. Варите тефтели в бульоне около часа.
11. Для подачи нарежьте оставшуюся луковицу тонкими полукольцами и разложите вкруговую по тарелке. Выложите тефтели в миску, залейте бульоном, добавьте нут, оформите зеленью.

**TIPS & TRICKS.** При классической подаче к тефтелям добавляют листья мяты и дольки лимона.

ЧИТАТЕЛИ МОЕГО БЛОГА ЗНАЮТ, что я частенько путешествую по Австрии и Германии и за это время успела полюбить их кухню. А уж тирольская кухня у меня вообще одна из самых любимых! Айнтопф – очень популярный суп в немецко-австрийском регионе. Как мне показалось, немцы не любят долго стоять у плиты, а этот суп настолько наваристый и густой, что заменяет первое, второе и третье! Иногда свежую капусту я заменяю кислой, и у меня получается что-то вроде щей, ну а вы попробуйте оба варианта и решите, какой для вас оптимальнее.

## НЕМЕЦКИЙ СУП АЙНТОПФ

400 г картофеля

350 г говяжьего фарша

650 г белокочанной капусты

2 луковицы

### ОВОЩНОЙ БУЛЬОН

2 луковицы

2 моркови

1/2 небольшого пучка петрушки

3 веточки розмарина

2 веточки тимьяна

1 стебель сельдерея

200 г измельченных томатов

в собственном соку

4 шт. черного перца горошком

2 лавровых листа

3 ст. л. нерафинированного

подсолнечного масла

свежемолотый черный перец

соль

1. Приготовьте овощной бульон. Луковицы разрежьте пополам, морковь нарежьте кружочками, стебель сельдерея разрежьте на 3 части. Обжарьте подготовленные овощи на растительном масле до золотистой корочки. Добавьте все остальные ингредиенты и залейте 2–3 л воды. Варите на небольшом огне 40 минут. Процедите бульон через сито, овощи нам больше не понадобятся.

2. Мелко нашинкуйте капусту. Нарежьте картофель крупными кубиками. Лук мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле до прозрачного состояния, затем добавьте фарш и обжаривайте 12 минут при постоянном помешивании. В бульон выложите капусту и картофель. Готовьте 25–30 минут, затем добавьте фарш. Варите около 5 минут и немедленно подавайте.

**TIPS & TRICKS.** Количество воды, как и количество капусты, подбирайте под свой вкус. Я люблю, когда в айнтопфе, что называется, ложка стоит. Поэтому капусты кладу много, а бульона – мало.

Если не хотите, чтобы бульон получился слишком ароматным, положите в первый раз по одной веточке розмарина и тимьяна.

Если вы любите, чтобы капуста была хрустящей, а не разваристой, кладите ее в суп через 10 минут после добавления картофеля.



Mermor

Mermor  
составоме



EAT  
WELL

TRAVEL  
OFTEN

'S  
ME

CES

S

& CO.  
YORK

STAUB

STAUB

STAUB  
COCO

# ТУРЕЦКИЙ СУП ЧОРБА

500 г любого мяса (мякоть)  
2 крупные луковицы  
1 стакан вермишели или домашней лапши,  
или 80 г риса  
220 г греческого йогурта  
или любого другого жирного йогурта  
без добавок  
2 ст. л. пшеничной муки  
+ немного для фарша  
1 крупное яйцо  
1 яичный белок  
100 г сливочного масла  
1–2 ст. л. сушеной мяты  
приправы  
молотый черный перец  
соль

1. Приготовьте фарш. Пропустите через мясорубку мясо вместе с 1 луковицей, добавьте ваши любимые приправы, посолите, поперчите и перемешайте. Сформируйте фрикадельки, каждую обваляйте в муке.
2. В кастрюлю налейте 2–2,5 л воды и доведите до кипения. Добавьте измельченный оставшийся лук и фрикадельки. Варите на небольшом огне около 30 минут. Если используете рис, то добавьте его одновременно с фрикадельками. Если используете вермишель, то добавьте ее в суп за 10 минут до окончания приготовления.
3. В миске перемешайте яйца, яичный белок и муку. Затем постепенно добавьте 2 половника кипящего бульона и аккуратно вмешайте его в йогурт.
4. В соусник положите мяту со сливочным маслом, поставьте на плиту и тушите на небольшом огне около 2 минут.
5. Влейте йогуртовую заправку в суп и, постепенно помешивая, варите около 5 минут. Затем влейте мятно-сливочный соус, доведите до кипения и снимите с плиты. Подавайте с черными гренками с чесноком.

Поверьте, что этот суп полюбят и дети, и взрослые.

РАНЬШЕ, КОГДА ДУХОВОК НЕ СУЩЕСТВОВАЛО, щи всегда томили в печи. Лет двадцать тому назад мы впервые поехали за грибами на Валдай, на озеро Селигер, и наш проводник повез нас к своей маме в деревню, в которой было всего 9 домов, на обед. Это были самые вкусные щи в моей жизни. А каким омлетом с белыми грибами она нас угостила! Кажется, что эта трапеза снилась мне еще несколько лет.

Это сейчас, построив на своей даче в беседке настоящую русскую печь, я понимаю, что секрет был именно в долгом томлении в печи, а тогда мне казалось, что эта бабушка пришла к нам как будто из сказки. С тех самых пор я готовлю щи только в духовке, в большой чугунной кастрюле под крышкой. Самое сложное в этом процессе – подобрать такую температуру в духовке, чтобы ваши щи ни в коем случае не пригорели ко дну и не кипели, а именно томилась. С опытом у вас это получится. Я тоже не сразу разобралась со своей духовкой, и первый раз приходилось каждые 10 минут открывать и смотреть, как сильно булькает жидкость. Традиционно такие щи готовят из говядины, но иногда я готовлю их из баранины, тогда они получаются более наваристыми. Если у вас нет репы, ничего страшного. Можно прекрасно обойтись и без нее. Но имейте в виду, что сейчас репу можно купить круглый год на любом рынке. А капусту я вам предлагаю купить именно для щей, ну или приготовить самим по моему рецепту из книги «Не только джем». Она должна быть в меру кислой и в меру сладкой. Без добавления клюквы или брусники.

## ЩИ, ТОМЛЕННЫЕ В ДУХОВКЕ

1,2 кг суповой говядины на косточке  
250 г репы  
600 г квашеной капусты  
300 г размягченного сливочного масла  
3 луковицы  
3 стебля сельдерея  
1 веточка тимьяна  
70 г белых сухих грибов  
или 300 г замороженных  
1 морковь для бульона  
+ 1 для тушения с луком

1 ч. л. семян тмина  
120 г корня сельдерея  
5 зубчиков чеснока  
1 лавровый лист  
3 шт. душистого перца горошком  
1/2 ч. л. паприки  
3 ст. л. растительного масла  
зелень  
свежемолотый черный перец  
соль

1. Разогрейте духовку до 140–150 °С.
2. Мясо выложите в кастрюлю и залейте 3,5 л воды.
3. Очистите морковь. Нарезьте на несколько частей каждый стебель сельдерея.
4. Добавьте к мясу луковицу в шелухе (она даст золотистый цвет бульону), лавровый лист, душистый перец, тимьян и морковь с сельдереем. Доведите до кипения, снимите пену и варите на небольшом огне 1,5 часа, чтобы мясо легко отделялось от костей. Если вы будете варить бульон из седла барашка, тогда не отделяйте мясо, оставьте его на косточках. Так будет намного вкуснее.
5. Отожмите хорошенько квашеную капусту. При желании вы можете часа за 3 до приготовления откинуть ее на дуршлаг, чтобы вся лишняя жидкость стекла. Затем нарежьте капусту небольшими полосками.
6. Для томления щей в духовке я использую большую чугунную кастрюлю с керамическим покрытием.
7. Смешайте капусту с половиной размягченного сливочного масла и переложите в чугунную кастрюлю. Сверху посыпьте тмином и паприкой и, накрыв крышкой, томите в духовке 35–40 минут.
8. Очистите картошку и репу. Картошку нарежьте крупными кубиками, а репу – мелкими. При желании картофель можете оставить целым. И тогда в конце вы просто растолчете его в своей тарелке. Промойте сухие грибы и замочите в кипятке на 15 минут. Если используете замороженные грибы, разморозьте их. Потушите грибы на растительном масле в сотейнике около 20 минут.
9. Измельчите чеснок. Нарезьте оставшийся лук, морковь натрите на маленькой терке вместе с корнем сельдерея. Обжарьте все вместе на оставшемся сливочном масле около 10 минут.
10. Снимите бульон с плиты. Процедите его, а мясо нарежьте небольшими кусочками.
11. Увеличьте температуру духовки до 180 °С. К капусте добавьте грибы, картошку, жаренку, репу и чеснок. При желании можете добавить пучок любой зелени. Залейте бульоном, посолите и поперчите.
12. Томите около 30 минут при температуре 180 °С, а затем еще час при температуре 140 °С. Если щи будут кипеть, смело снижайте температуру. Чем дольше они будут томиться под крышкой, тем вкуснее и насыщеннее станут.

Как видите, ничего сложного в томлении нет.



**МОЙ ПАПА ОБОЖАЕТ ЭТОТ СУП.** Любовь к нему привила моя бабушка, которая всегда покупала на центральном рынке Ростова-на-Дону пару-тройку кругов этой пикантной колбасы. Для меня же всегда было загадкой, почему поляки называют этот суп борщом! Ведь тут нет ни томатов, ни свеклы, ни капусты. Поверьте, суп от этого не проигрывает, просто не заблуждайтесь, он даже отдаленно не напомнит вам классический красный борщ! И обязательно подавайте этот наваристый суп с вареными яйцами и гренками из бородинского хлеба.

## **БЕЛЫЙ ПОЛЬСКИЙ БОРЩ с краковской колбасой**

1 КРУГ КРАКОВСКОЙ КОЛБАСЫ  
3 ЛУКОВИЦЫ  
2 ЛАВРОВЫХ ЛИСТА  
5 ЗУБЧИКОВ ЧЕСНОКА  
60 Г СЛИВОЧНОГО МАСЛА  
6 КАРТОФЕЛИН  
500 МЛ СЛИВОК ЖИРНОСТЬЮ 25%  
4 СТ. Л. ПШЕНИЧНОЙ МУКИ  
3 ЯЙЦА  
ЗЕЛЕНЬ  
СВЕЖЕМОЛОТЫЙ ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ  
СОЛЬ

1. Нарезьте колбасу кружочками и залейте 2,5–3 л воды. Если вы хотите, чтобы было вкуснее – предварительно обжарьте колбасу на растительном масле до золотистой корочки. Добавьте лавровые листья и варите на небольшом огне около 20–25 минут.

2. За это время нарежьте лук и обжарьте на сливочном масле до мягкости в течение 10 минут. Измельчите чеснок и зелень и добавьте их к луку. Достаньте колбасу из бульона, добавьте в бульон лук с зеленью и чесноком, картофель, нарезанный кубиками. Варите около 40 минут и, вынув лавровые листья, пюрируйте при помощи блендера. В это время немного нагрейте сливки и вмешайте в них муку. Затем смешайте сливочно-мучную смесь с 1 половником супа и тщательно перемешайте. Вылейте эту смесь в суп, посолите, поперчите и варите 5–7 минут, добавив колбасу.

3. Отварите яйца. Подавайте с зеленью по вкусу и вареными яйцами. Кстати, моя бабушка разминала яйца вилкой и добавляла их в суп.





МОЯ БАБУШКА НАДЯ ОЧЕНЬ ЛЮБИЛА ДОБАВЛЯТЬ ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ В СУПЫ. Она считала, что суп становится более нежным и наваристым. Вот и я привыкла суп с фрикадельками готовить именно по такому рецепту. Фрикадельки вы можете приготовить из любого мяса, ну а я предпочитаю это делать из крольчатины или из индейки, ведь так получается диетический суп. А еще я добавляю много морковки, мой ребенок ее просто обожает. А вы регулируйте ее количество по своему вкусу.

## **ОВСЯНЫЙ СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ИНДЕЙКИ**

### **ФРИКАДЕЛЬКИ**

350 г фарша из индейки  
5 зубчиков чеснока  
1 яйцо  
1/2 луковицы  
2 ст. л. сливочного масла  
зелень  
соль

2,5 л воды  
6 картофелин  
4 моркови  
1 луковица  
2 ст. л. растительного масла  
2 ст. л. овсяных хлопьев  
свежемолотый черный перец  
соль

1. Чтобы приготовить фрикадельки, вам нужно хорошенько вымесить фарш с яйцом, добавив соль, измельченный чеснок, обжаренный на сливочном масле измельченный лук (по желанию) и измельченную зелень.
2. В кастрюлю налейте воду, добавьте картофель, нарезанный небольшими кубиками, и доведите до кипения, посолите. Варите 12–15 минут.
3. В это время потушите измельченный лук с нарезанной тонкой соломкой морковкой на растительном масле до золотистого состояния.
4. Сформируйте из фарша небольшие фрикадельки и опустите вместе с овсянкой и обжаркой в слегка кипящий суп, поперчите. Варите 15 минут. Суп готов!







# КОТЛЕТЫ

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ КОТЛЕТ

Базовый рецепт .....	52
Пожарские котлеты.....	55
Котлеты по-киевски .....	56
Школьные котлеты с манкой и овсянкой .....	59
Куриные котлеты с творогом .....	60
Котлеты в подливе.....	63
Рубленые котлеты с картофелем.....	65
Печеночные котлеты с секретом.....	66
Котлеты с цукини .....	68
Куриные рубленые котлеты с грибами.....	69





## ФАРШ

Предлагаю вам начать с самых простых мясных котлет, которые состоят из свинины и говядины. На их примере я подробно расскажу, как работать с фаршем.

С чего начинается приготовление? Правильно! С выбора мяса. Не у каждого есть возможность ходить на рынок, а уж персональный мясник – это уже из области фантастики. Хотя, не скрою, у меня есть такой мясник на Дорогомиловском рынке, но я у него покупаю в основном только баранину. А хорошую говядину сейчас можно купить в крупных сетевых магазинах.

Так как у нас котлеты из говядины и свинины, то я и расскажу вам, какой отруб нужно покупать, чтобы потом не было мучительно больно.

**Говядина.** Для приготовления котлет вам подойдут пашина, покромка, лопатка, зарез и огузок.

**Свинина.** Самое главное, запомните, что свинина должна быть всенепременно с жиром. Именно благодаря добавлению к говядине свинины ваши котлеты станут сочными и нежными. Остановите свой выбор на лопаточной части, пашине или верхней части шеи.

**Хлеб.** Да-да, это не опечатка. Практически всегда в свои котлеты я добавляю хлеб, но его

содержание не должно превышать 1/4 от общего количества мяса. Я знаю, что многие из вас не добавляют хлеб в котлеты, так как считают это пережитком советского прошлого, когда в столовских кухнях добавляли хлеба чуть ли не 3/4 от объема мяса. Хлеб должен быть черствым и без корок. Я всегда оставляю немного хлеба и специально довожу его до нужной кондиции в хлебнице. Лучше всего использовать позавчерашний хлеб, именно такой хлеб прекрасно будет звучать в котлетах. Перед тем как отправить хлеб в мясорубку, его нужно обязательно замочить в воде или в молоке.

**Яйца.** Добавлять ли яйца в фарш? По науке, добавлять яйца в фарш нельзя. Это сложный химический процесс, которым я не стану вас заморачивать. Скажу только, что при нагревании яичный белок быстрее коагулируется, и он будет выжимать тот самый необходимый мясной сок из фарша. Конечно же, чуть ниже вы найдете много разных рецептов из фарша с добавлением яиц и без, но настоящие котлетные мастера никогда не добавляют в фарш сырые яйца.

**Лук и чеснок.** Я обожаю лук в котлетах и ненавижу чеснок. Чеснок частенько горит при обжарке и откровенно горчит. Поэтому если вы все же хотите добавить чеснок, то я советую вам купить сухую чесночную смесь и добавлять именно ее.

Ну а что касается лука, то его нужно мелко-мелко нарезать и пассеровать до прозрачного состояния. Не добавляйте сырой лук в котлеты, так как при обжарке он так же, как сырой чеснок, может подгореть. Я знаю, что многие из вас пюрируют лук блендером и потом же добавляют его в фарш вместе с соком. Этого я тоже не советую делать, так как при обжарке котлет сок будет вытекать. Такой способ позволителен при приготовлении фарша для чебуреков.

## ИНВЕНТАРЬ

**Мясорубка.** Механическая или электрическая. Самое главное, не забывайте о том, что она должна быть вымыта и высушена сразу после приготовления фарша. Не оставляйте это на потом. Я знаю, что многие из вас не любят свой домашний фарш именно из-за процесса мытья мясорубки, но поверьте мне, что домашний фарш никогда не сравнится с покупным, особенно если вы не знаете его точного происхождения. Вы никогда не узнаете, чистая ли была мясорубка и какое именно мясо на ней прокрутили.

**Сковорода.** Я не люблю готовить на чугунных сковородах, хоть и купила себе целый набор французских дорогих сковородок. Все-таки для готовки на чугуне нужно иметь необходимые навыки, поэтому я советую вам купить хорошую

качественную сковороду с антипригарным покрытием, которая при правильной эксплуатации прослужит вам несколько лет. Обычно я меняю антипригарные сковородки раз в два-три года.

**Ножи.** Я бы посоветовала вам купить хороший набор ножей с мусатом и точильным камнем, чтобы у вас не болела голова насчет их остроты. Предпочитаю ножи японских производителей. Некоторым моим японским ножам уже около пятнадцати лет. То есть это такая покупка, которая при грамотном уходе прослужит вам очень долго. Не забывайте точить ножи и ни в коем случае не мойте их в посудомоечной машине.

**Разделочные доски.** Запомните, у хорошей хозяйки в арсенале всегда есть минимум четыре разделочные доски – для рыбы, овощей, мяса и птицы.

**Большая миска или контейнер для вымешивания фарша.**

## НА ЧЕМ ЖАРИТЬ?

Я не открою для вас Америку, если скажу, что жарить котлеты нужно на топленом масле или хорошем оливковом экстра вирджин. Топленое масло можно приготовить самим, ну а еще лучше сходить на рынок и купить баночку либо топленого масла, либо утиного или гусиного жира.

## СПЕЦИИ

Красный и черный перец, тимьян, петрушка, базилик, чабрец, мята, орегано, тмин, пажитник, гвоздика. Эти специи чаще всего добавляются в фарш. Если же вы готовите котлеты из баранины, то обязательно добавьте кинзу, зиру и перечную мяту.

## СПЕЦИАЛЬНЫЕ ДОБАВКИ

Что кроме хлеба и лука можно добавлять в котлеты?

- Морковь
- Кабачок
- Тушеная капуста
- Картофель
- Тыква
- Овсяные отруби или хлопья
- Манная крупа

## ПАНИРОВКА

- Овсяные хлопья
- Пшеничная мука
- Рисовая мука
- Гречневая мука
- Кукурузные хлопья
- Кукурузная мука
- Отруби
- Перемолотые сухари
- Любые измельченные орехи
- Кунжут белый или черный

Основное правило – используйте панировку только в том случае, если вы будете есть котлеты сразу после жарки. Котлеты в панировке не оставляют на потом. Поэтому, если вы хотите приготовить сразу много котлет, пожарьте только одну порцию в панировке, а остальные готовьте без нее.

# ПРИГОТОВЛЕНИЕ КОТЛЕТ

## БАЗОВЫЙ РЕЦЕПТ

Из этого количества мяса получается примерно 12–14 котлет

500 г мякоти свинины  
500 г мякоти говядины  
2 маленькие луковицы или 1 крупная  
170 г хлеба  
1 ч. л. соли  
приправы по вкусу  
250 мл топленого масла  
250 мл воды или молока

1. Черствый хлеб нарежьте кубиками и залейте водой или молоком на 5–7 минут. Затем отожмите.
2. Измельчите лук и спассеруйте его на части топленого масла до прозрачности.
3. Мясо нарежьте небольшими кубиками и пропустите через мясорубку вместе с хлебом. Если вы приобрели не слишком качественное мясо, то перед этим вы можете немного подморозить его, тогда фарш получится более сочным.
4. Остывший лук также пропустите через мясорубку.
5. Переложите фарш в миску. Посолите и добавьте ваши любимые приправы. Аккуратно перемешайте, лучше при этом использовать вилку. Накройте миску пленкой и поставьте в холодильник минимум на полтора часа, а лучше на два.

В этом месте у многих из вас произойдет разрыв шаблона, и вы воскликнете – да она же не умеет готовить котлеты! Фарш нужно отбить! Основное правило – **ФАРШ ОТБИВАТЬ НЕЛЬЗЯ!** Запомните это раз и навсегда! Отбитый фарш – залог сухих котлет. Помните, в институтских столовках продавались резиновые котлеты? Это как раз происходило из-за того, что наши советские повара любили отбивать фарш о рабочий стол. Если вы хотите заморозить котлеты, то жарьте их замороженными! Размораживать котлеты перед жаркой нельзя!

6. После того как фарш постоял в холодильнике, достаньте миску, снимите пленку и снова аккуратно перемешайте фарш.

7. Сформируйте котлеты. На каждую котлету у вас должно уйти примерно 90–130 г фарша.

8. Разогрейте сковороду, растопите масло и обжарьте каждую котлету до золотистой корочки с двух сторон. Некоторые подписчики неоднократно спрашивали меня, сколько именно должно быть масла для обжаривания котлет. Масло должно покрывать котлету на 1/3!

9. Как доводить котлеты до готовности, тут уже решать только вам. Либо в заранее разогретой до 160 °С духовке – 20–25 минут, либо на сковороде на небольшом огне, перевернув несколько раз.

10. Чтобы определить, прожарилась ли котлета, проколите ее вилкой, сок должен быть абсолютно прозрачным.

Я надеюсь, что после моего подробного базового рецепта от ваших котлет все будет без ума, ну а вы перестанете бояться готовить домашний фарш.

НА СЛЕДУЮЩИХ СТРАНИЦАХ РАЗДЕЛА я подготовила для вас рецепты своих самых любимых котлет и блюд из фарша, чтобы разнообразить ваши обеды и ужины.



*«На досуге отобедай у Пожарского в Торжке.  
Жареных котлет отведай и отправься налегке...»*

А. С. Пушкин. Из письма С. А. Соболевскому

ИМЕННО С ЛЕГКОЙ РУКИ АЛЕКСАНДРА СЕРГЕЕВИЧА пожарские котлеты и обрели свою известность на весь мир. Каждый повар готовит котлеты по-своему, у каждого есть своя изюминка, однако хрустящая корочка из хлебных крошек присутствует у них у всех. Вы сами для себя решите, из какого мяса будете их готовить – из телятины, свинины, индейки или рыбы. Ну а я предлагаю вам приготовить классические – из курятины в панировке из настоящих крутонов. Вы можете приготовить их в самой простой хлебной панировке, но я уже привыкла готовить именно так. Мне кажется, что с такими крутонами пожарские котлеты намного вкуснее.

## ПОЖАРСКИЕ КОТЛЕТЫ

1 КГ КУРИНОГО МЯСА С БЕДРЫШЕК И НОЖЕК БЕЗ КОЖИ  
220 МЛ ЛЕДЯНЫХ СЛИВОК ЖИРНОСТЬЮ 28%  
180 Г ЗАМОРОЖЕННОГО СЛИВОЧНОГО МАСЛА  
250 Г БЕЛОГО ЧЕРСТВОВОГО ХЛЕБА БЕЗ КОРОК  
1/2 Ч. Л. СУШЕНОГО ОРЕГАНО  
200 Г КРУТОНОВ ИЗ ЧЕРСТВОВОГО ХЛЕБА БЕЗ КОРОК  
ТОПЛЕННОЕ МАСЛО ДЛЯ ЖАРКИ  
ОЛИВКОВОЕ МАСЛО  
СВЕЖЕМОЛОТЫЙ ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ  
СОЛЬ

1. Замочите черствый хлеб в сливках. Дайте постоять 15–20 минут, а затем хорошенько отожмите и отлейте 3 ст. ложки сливок для фарша. Пропустите куриное мясо через мясорубку вместе с хлебом. Натрите на крупной терке замороженное сливочное масло в несколько приемов прямо в фарш. Следите за тем, чтобы оно не начало таять. Именно масло придает котлетам такой нежный вкус и сочность. Затем добавьте сливки, соль, перец, орегано, перемешайте и поставьте в холодильник на полтора-два часа.
2. Достаньте фарш из холодильника и мокрыми руками сформируйте овальные котлеты.
3. Разогрейте сковороду, растопите в ней топленое масло. Каждую котлету обваливайте в крутонах и обжаривайте до золотистой корочки по 2–4 минуты с каждой стороны. Сбрызните противень оливковым маслом, выложите на него котлеты и поставьте в разогретую до 150–160 °С духовку на 15–25 минут.



ВО ВРЕМЕНА МОЕГО ДЕТСТВА такие котлеты считались настоящей роскошью, дома их практически не готовили, и все знали, что лучшие котлеты по-киевски можно было попробовать в «Метрополе», однако стоили они очень дорого. Сейчас времена изменились, и хорошее куриное мясо можно купить практически в любом супермаркете, поэтому приготовить такую котлету не составит никакого труда, только придется немного повозиться с формовкой самой котлеты.

## КОТЛЕТЫ ПО-КИЕВСКИ

2 КУРИНЫЕ ГРУДКИ С КОСТОЧКОЙ  
70 г сливочного масла  
2 ст. л. пшеничной муки  
2 яйца  
2 ст. л. панировочных сухарей  
1 небольшой пучок петрушки  
сок 1/2 лимона  
цедра 1/2 лимона или лайма  
растительное или топленое масло для жарки  
соль, специи по вкусу

1. Накануне приготовьте ароматное масло. Смешайте размягченное сливочное масло с измельченной зеленью, солью, специями, соком и цедрой 1/2 лимона. Сформируйте небольшую колбаску и, завернув в фольгу, уберите на ночь в холодильник.

2. Чтобы получить 2 куриные грудки с косточкой, с тушки в области грудки аккуратно снимите кожу и срежьте грудку вместе с крылом. Зачистите косточку от мяса примерно до первого сустава. Разделите грудку на два филе – побольше и поменьше. Удалите все лишнее, а затем каждое филе разрежьте вдоль, при этом не забывайте о том, что нельзя повредить косточку. Отбейте малое филе и положите внутрь небольшой кусочек ароматного масла. Затем малое филе заверните в большое филе, скрепив деревянными палочками.

3. Взбейте яйца. Обваляйте каждую котлету в муке, затем во взбитом яйце, а потом уже в панировке. Обязательно запомните эту последовательность!  
МУКА-ЯЙЦО-ПАНИРОВКА

4. Разогрейте сковороду с маслом и обжарьте котлеты до готовности, несколько раз перевернув их. Если котлеты получились слишком большого размера, то после обжаривания запекайте их в заранее разогретой до 200 °C духовке в течение 5–7 минут.





ЭТИ КОТЛЕТЫ ОЧЕНЬ ЛЮБИЛА ГОТОВИТЬ МОЯ ПРАБАБУШКА, и, как говорит моя мама, вкус у них точь-в-точь как из ее школьной столовой. Попробуйте приготовить и вы! Котлеты получаются сочные, нежные и очень ароматные.

## ШКОЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ С МАНКОЙ И ОВСЯНКОЙ

НА 12 КОТЛЕТ

700 г ГОВЯЖЬЕГО ФАРША  
1 ЛУКОВИЦА  
1 ЯЙЦО  
40 г ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ  
    БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ  
20 г МАННОЙ КРУПЫ  
250 мл МОЛОКА  
1/2 ч. л. КУРКУМЫ  
1 НЕБОЛЬШОЙ ПУЧОК УКРОПА  
4–5 ст. л. ПАНИРОВОЧНЫХ СУХАРЕЙ  
ТОПЛЕНОЕ МАСЛО ДЛЯ ЖАРКИ  
СВЕЖЕМОЛОТЫЙ ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ  
СОЛЬ

1. Сначала спассеруйте измельченный лук на небольшом количестве масла до прозрачного состояния.
2. Доведите до кипения молоко с овсяными хлопьями и варите 2 минуты. Всыпьте манную крупу, размешайте и снимите с огня, накройте крышкой. Оставьте на 15–20 минут. В это время в фарш добавьте лук, яйцо, соль, измельченный укроп и специи. Вымесите руками, добавив остывшую кашу. И вот тут начинается самое интересное. Дело в том, что прабабушка всегда отбивала фарш, а я, как вы читали выше, выступаю против этого, потому что это все миф: мясо никаким кислородом при отбивании не насыщается. Поэтому решайте сами, отбивать фарш или нет.
3. Сформируйте котлеты, затем каждую обваляйте в панировке и обжарьте на масле до готовности.

КОГДА Я ВПЕРВЫЕ ПОПРОБОВАЛА В ГОСТЯХ У ПОДРУГИ ЭТИ КОТЛЕТЫ, я и представить себе не могла, что в их составе есть творог с манкой. Настолько они были нежные и сочные.

## КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ с творогом

500 г куриного филе  
1 луковица  
180 г творога  
1 ст. л. сметаны  
2 ст. л. манной крупы  
1/2 ч. л. сушеного орегано  
3 ст. л. пшеничной муки  
топленое масло для жарки  
свежемолотый черный перец  
соль

1. Пассеруйте лук на масле до прозрачного цвета. Остудите.
2. Куриное филе вместе с луком пропустите через мясорубку.
3. Затем добавьте творог с манкой, специи, соль, сметану и вымесите фарш. Накройте пленкой и дайте постоять 15 минут при комнатной температуре.
4. Сформируйте котлеты и обваляйте их в муке. Обжаривайте на топленом масле до готовности.

**TIPS & TRICKS.** Не забывайте о том, что практически любые котлеты можно готовить на пару. Я знаю, что многие из вас следуют правильному питанию, поэтому смело готовьте эти котлеты на пару.





ХОТИТЕ НАУЧИТЬСЯ ГОТОВИТЬ самую настоящую густую подливу для котлет? Тогда срочно бросайте все свои дела и бегом на кухню! Мои домашние обожают с этой подливой не только котлеты, но и фрикадельки и даже простые макароны.

## КОТЛЕТЫ В ПОДЛИВЕ

800 г мякоти телятины  
180 г черствого белого хлеба  
БЕЗ КОРОК  
200 мл молока  
1 луковица  
3 зубчика чеснока  
1/2 ч. л. паприки  
1/4 ч. л. кумина  
ПАНИРОВОЧНЫЕ СУХАРИ  
СВЕЖЕМОЛОТЫЙ ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ  
СОЛЬ

### ПОДЛИВА

1 л мясного бульона  
1 маленькая луковица  
6 ст. л. томатной пасты  
2 моркови  
50 г пшеничной муки  
70 г сливочного масла  
1 лавровый лист  
2-3 гвоздики  
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

1. Замочите хлеб в молоке и оставьте на 15 минут. Затем отожмите и пропустите через мясорубку вместе с мясом, луком и чесноком. Добавьте специи, посолите и хорошенько вымесите при помощи вилки или руками. Накройте миску с фаршем пленкой и поставьте в холодильник на 1 час. В это время приготовьте подливу.
2. Мелко нарежьте лук, натрите на мелкой терке морковь.
3. Обжарьте муку на сухой разогретой сковороде до светло-коричневого цвета, постоянно помешивая, чтобы не пригорела.
4. Снимите сковороду с огня и слегка остудите муку. Разведите ее теплым бульоном до консистенции очень густой сметаны. Мешайте тщательно, следите за тем, чтобы не образовались комочки.
5. В антипригарной сковороде разогрейте растительное масло и обжарьте лук до полупрозрачного состояния. Добавьте к луку морковь, сливочное масло и тушите около 7 минут, постоянно помешивая.
6. Затем добавьте томатную пасту, размешайте и влейте оставшийся мясной бульон, доведите до кипения и введите мучную смесь.
7. Добавьте лавровый лист с гвоздикой и варите около 20 минут на среднем огне до нужной вам густоты.



продолжение рецепта

## КОТЛЕТЫ В ПОДЛИВЕ

8. Снимите сковороду с огня, удалите лавровый лист с гвоздикой и пюрируйте смесь блендером.

9. Достаньте фарш из холодильника. Еще раз вымесите и сформируйте котлеты. Обваляйте каждую в панировке и выложите на противень, смазанный растительным маслом. В этом случае очень удобно пользоваться спреем для масла.

10. Поставьте противень с котлетами в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут, затем достаньте из духовки и полейте сверху подливой. Затем снова поставьте противень с котлетами в духовку и запекайте еще 20 минут. Подавайте с картофельным пюре.

Я ДАВНО ХОТЕЛА ДАТЬ ЭТОТ РЕЦЕПТ своим подписчикам в инстаграме, но все никак не получалось. Я очень рада наконец объединить все свои «мясные» рецепты в одну книгу, ведь теперь мне тоже не придется искать их по своим записям. Это одни из самых вкусных рубленых котлет, которые мне доводилось пробовать. Картофель в них играет далеко не самую последнюю роль, как и соевый соус. Готовить вы можете как из свинины, так и из куриного филе или телятины.

## РУБЛЕННЫЕ КОТЛЕТЫ с картофелем

600 г мякоти свинины  
400 г картофеля  
1 луковица  
3 яйца  
2–3 ст. л. соевого соуса  
4 ст. л. манной крупы  
3–4 капли соуса табаско  
1/2 ч. л. паприки  
растительное масло  
свежемолотый черный перец  
соль

1. Натрите картофель на мелкой терке. Нарежьте лук и пассеруйте до прозрачного состояния. Остудите.
2. Свинину порубите очень мелко, как на люля, топориком в кашу.
3. Смешайте мясо, картофель и лук. Посолите, перемешайте и выложите в дуршлаг. Пусть стечет лишняя жидкость, которая образуется от картофеля.
4. Переложите фарш в миску, добавьте специи, яйца, табаско, манную крупу, соевый соус. Аккуратно перемешайте, накройте пленкой и поставьте в холодильник на 30 минут. При желании эту заготовку можно хранить в холодильнике 24 часа и каждый раз есть котлетки с пылу с жару.
5. Разогрейте сковороду с маслом и обжарьте котлеты с двух сторон до золотистой корочки, затем влейте воду на 1/3 высоты котлет и тушите под крышкой на среднем огне до полной готовности. Можете не добавлять воду, но если тушить котлеты в воде, они получаются более нежными.
6. Снимите крышку, переверните пару раз и подавайте горячими.

Я МНОГО РАЗ ГОТОВИЛА ПЕЧЕНОЧНЫЕ КОТЛЕТЫ, добавляла и манку, и сметану, но мне всегда не хватало в них сочности и нежности. Сало решило этот вопрос. Если вы не едите свинину, вы всегда можете заменить сало бараньим курдюком.

## ПЕЧЕНОЧНЫЕ КОТЛЕТЫ с секретом

600 г ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ  
100 г СВИНОГО САЛА ИЛИ БАРАНЬЕГО ЖИРА  
2 ЛУКОВИЦЫ  
1 ЯЙЦО  
2–3 ст. л. ПШЕНИЧНОЙ МУКИ  
2 ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА  
3 ст. л. РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА  
1/2 ч. л. ПАПРИКИ  
СОЛЬ

1. Замочите печень в воде на 1 час. Затем достаньте, обсушите и удалите все пленки, нарежьте на кусочки.
2. Пропустите через мясорубку сало вместе с луком и чесноком. Добавьте паприку, соль, яйцо и муку. При желании вы можете отдельно взбить белок и ввести его в самом конце, чтобы котлеты были более пышными.
3. Хорошо перемешайте смесь и ложкой выкладывайте на заранее разогретую с маслом сковороду. Обжаривайте с двух сторон до готовности.

# PITKIN'S OLD HOME

BRAND



## PURE SPICES

THE OLD NET

### CLOVES

J.M. PITKIN & CO.

NEWARK, NEW YORK  
DISTRIBUTORS



ПРЕДЛАГАЮ ПРИГОТОВИТЬ ДИЕТИЧЕСКИЙ ВАРИАНТ КОТЛЕТ из индейки с добавлением цукини. При желании вы можете не обжаривать их на сковороде, а приготовить в пароварке.

## КОТЛЕТЫ С ЦУКИНИ

500 г филе индейки  
1 луковица  
180 г цукини  
1 яйцо  
1 ст. л. картофельного крахмала  
3 ст. л. манной крупы  
1/2 ч. л. тмина  
1/2 ч. л. паприки  
топленое масло для жарки  
растительное масло  
свежемолотый черный перец  
соль

1. Цукини очистите от кожуры, пропустите через мясорубку и отожмите лишнюю жидкость.
2. Филе индейки пропустите через мясорубку. Добавьте к цукини.
3. Лук пассеруйте на растительном масле до прозрачного состояния. Затем также пропустите его через мясорубку.
4. Добавьте в фарш специи, манку, яйцо, крахмал, перемешайте и накройте пленкой. Оставьте при комнатной температуре на 20–30 минут. Если фарш получился слишком жидким, можете добавить немного муки или панировочных сухарей.
5. Мокрыми руками сформируйте котлеты и обжаривайте их на топленом масле до готовности на среднем огне, несколько раз перевернув.

ХОЧУ ПОДЕЛИТЬСЯ С ВАМИ еще одним своим любимым рецептом котлет. Эти котлеты мой сын в детстве называл мини-пирожками. Их и правда очень удобно держать в детской руке.

## **КУРИНЫЕ РУБЛЕННЫЕ КОТЛЕТЫ с грибами**

500 г куриного филе  
100 г шампиньонов  
120 г твердого сыра  
1 яйцо  
1/2 пучка укропа  
растительное масло  
свежемолотый черный перец  
соль

1. Измельчите укроп. Натрите на мелкой терке сыр. Шампиньоны нарежьте очень мелко.
2. Куриное филе очень мелко порубите.
3. В миску переложите все ингредиенты, кроме масла, и тщательно перемешайте. Раньше моя бабушка добавляла еще немного майонеза, но я думаю, что все-таки майонез не стоит подвергать сильной тепловой обработке.
4. Накройте фарш пищевой пленкой и поставьте в холодильник на полчаса. При желании этот шаг можно пропустить, так как это не фарш, и особой необходимости в этом нет. Сформируйте из фарша небольшие котлеты.
5. Поставьте антипригарную сковороду с небольшим количеством растительного масла на средний огонь и обжарьте котлеты сначала с одной стороны. Перед тем как перевернуть котлеты, накройте их крышкой на полторы минуты. Затем обжарьте с другой стороны. Проверьте готовность и, если они не готовы, доведите их до готовности под крышкой на самом маленьком огне. Подавайте с любимым соусом.



## БЛЮДА С ФАРШЕМ

Картофельно-мясная запеканка.....	72	Ленивые голубцы.....	101
Рататуй по-восточному.....	75	Пирог-паштет.....	105
Баклажаны по-мароккански.....	76	Фаршированные сушки.....	108
Фрикадельки в томатном соусе.....	79	Итальянская лазанья.....	109
Кебабы из баранины с фисташками и мятой.....	80	Пельмени.....	112
Заливной пирог-пятиминутка на кефире.....	83		
Тефтели в сметанном соусе.....	84		
Пирог с фрикадельками.....	87		
Запеканка с фрикадельками.....	88		
Беляши с мясом на простом кефирном тесте.....	91		
Ленивые оладьи.....	94		
Гнезда с фаршем.....	97		
Гемиста.....	98		
Фаршированный картофель.....	99		



Я ЗНАЮ, ЧТО МНОГИЕ ИЗ ВАС ГОТОВЯТ ТАКИЕ МЯСНЫЕ ЗАПЕКАНКИ и с овощами, и с сыром, и с крупами, ну а я предлагаю сделать классический рецепт картофельной запеканки с фаршем. Единственное отличие от классического рецепта – я предлагаю выпекать ее в разъемной форме для пирогов. Такой простой хитрости научила меня моя бабушка Надя. Перед выпечкой форму нужно хорошенько промаслить, а вдоль борта пустить тонкую полоску пекарской бумаги, чтобы запеканку было легко извлечь. Фарш вы можете использовать любой. Такая запеканка отлично получается даже с крольчатинной.

## КАРТОФЕЛЬНО-МЯСНАЯ ЗАПЕКАНКА

### МЯСНОЙ СЛОЙ

500 г бараньего или говяжьего

фарша

1 баклажан

2–3 ст. л. томатной пасты

или пассаты

4 зубчика чеснока

1–2 луковицы

3–4 капли табаско

3–5 ст. л. мясного бульона

1/2 ч. л. паприки

1/2 ч. л. куркумы

свежемолотый черный перец

соль

### КАРТОФЕЛЬНЫЙ СЛОЙ

10 клубней картофеля

3 зубчика чеснока

120 г сливочного масла

3 ст. л. горячего молока

или жирных сливок

немного оливкового масла

свежемолотый черный перец

соль

100 г замороженного сливочного масла

### ЗАЛИВКА

70 г тертого сыра

100 г сметаны

1. Начинаем приготовление с мясного слоя.
2. Баклажан нарежьте очень мелкими кубиками.
3. Измельчите лук с чесноком.
4. Поставьте сковороду на средний огонь и выложите на нее все ингредиенты мясного слоя, кроме бульона. Тушите около 20 минут, практически до готовности, периодически помешивая и добавляя бульон. Следите за тем, чтобы у вас не оставалось много лишней жидкости на сковороде, иначе запеканка будет разваливаться на тарелках. При необходимости потушите еще немного, чтобы лишний сок выпарился.
5. Очистите картофель. Отварите до готовности в подсоленной воде.



продолжение рецепта

## КАРТОФЕЛЬНО- МЯСНАЯ ЗАПЕКАНКА

Добавьте сливочное масло, горячее молоко или сливки, измельченный чеснок и свежемолотый черный перец.

6. При помощи картофелемялки приготовьте однородное пюре.
7. Сбрызните форму для запекания оливковым маслом. Вырежьте из пекарской бумаги бортик по ширине бортов формы и круглое дно.
8. Выложите половину картофельного слоя, затем весь фарш, сверху накройте остатками картофельного слоя.
9. Если вы хотите, чтобы запеканка была более сочной, натрите между слоями замороженное сливочное масло.
10. Приготовьте заливку. Натрите мелко сыр и тщательно перемешайте со сметаной.
11. Распределите заливку по запеканке при помощи кисточки.
12. Разогрейте духовку до 200 °С. Запекайте около 30 минут до коричневой корочки.

**TIPS & TRICKS.** Помните, что у всех духовки разные, поэтому, впервые работая с рецептом, всегда следите за процессом приготовления.

МНОГИЕ ИЗ ВАС ЗНАЮТ РЕЦЕПТ РАТАТУЯ по-французски из одноименного мультика, ну а я предлагаю вам приготовить рататуй по-восточному, с бараниной, большим количеством свежей зелени, чеснока и специй.

## РАТАТУЙ ПО-ВОСТОЧНОМУ

600 Г БАРАНЬЕГО ФАРША

1 ЛУКОВИЦА

1 БАКЛАЖАН

1 ЦУКИНИ

1 БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ

3 КАРТОФЕЛИНЫ

2 СТ. Л. ТОМАТНОЙ ПАСТЫ

150 Г ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ТОМАТОВ  
В СОБСТВЕННОМ СОКУ

1 Ч. Л. САХАРА

1/2 ПУЧКА КИНЗЫ

3 ВЕТОЧКИ МЯТЫ

4 ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА

1/2 Ч. Л. ЗИРЫ

1/2 Ч. Л. КУМИНА

1/2 Ч. Л. КУРКУМЫ

СЛИВОЧНОЕ МАСЛО

ДЛЯ СМАЗЫВАНИЯ ФОРМЫ

СВЕЖЕМОЛОТЫЙ ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ

СОЛЬ

1. Измельчите чеснок и лук, затем пропустите через мясорубку вместе с фаршем. Тщательно перемешайте, добавив все специи, зелень и соль. Накройте пленкой и поставьте в холодильник на полчаса.
2. Баклажан, очищенный картофель и цукини нарежьте кружками.
3. Перец нарежьте небольшими ломтиками.
4. Разогрейте сковороду и обжарьте до золотистого цвета овощи с двух сторон. Из фарша сформируйте небольшие плоские котлеты и обжарьте их следом за овощами.
5. Разогрейте духовку до 220 °С.
6. В форму, смазанную сливочным маслом, уложите овощи с котлетами, выкладывая их, как в рататуе, вертикально.
7. Соедините томатную пасту с измельченными помидорами, сахаром и разбавьте их 1 стаканом кипятка. Залейте томатной смесью рататуй. Посолите и поперчите по вкусу. Накройте фольгой и запекайте 40–60 минут. Затем снимите фольгу и запекайте еще 20–30 минут. Может, вам понадобится меньше времени, а может, наоборот, чуть больше. Ориентируйтесь на готовность овощей.

ВПЕРВЫЕ ТАКИЕ БАКЛАЖАНЫ Я ПОПРОБОВАЛА В КАФЕ в Касабланке много лет тому назад. Я уверена, что самые вкусные блюда из фарша и овощей получаются именно у восточных поваров. Конечно, все зависит от качества мяса и овощей, поэтому такие рецепты я предлагаю вам готовить именно летом, когда рыночные прилавки буквально ломятся от молодых овощей и свежих трав.

## БАКЛАЖАНЫ ПО-МАРОККАНСКИ

3–4 БАКЛАЖАНА  
1 КГ БАРАНЬЕГО ФАРША  
2 ЛУКОВИЦЫ  
2 МОРКОВИ  
2 БОЛГАРСКИХ ПЕРЦА  
250 Г ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ПОМИДОРОВ  
В СОБСТВЕННОМ СОКУ  
ОЛИВКОВОЕ МАСЛО  
1/2 ч. л. КУРКУМЫ  
1/2 ч. л. ЗИРЫ

1/2 ч. л. ТМИНА  
1/2 ч. л. СУШЕНОЙ МЯТЫ  
ЛИСТЬЯ ОТ 6 ВЕТОЧЕК МЯТЫ  
СВЕЖЕМОЛОТЫЙ ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ  
СОЛЬ

### ДЛЯ ПОДАЧИ

1/2 ПУЧКА КИНЗЫ  
1/2 ПУЧКА МЯТЫ  
5–7 ЗУБЧИКОВ ЧЕСНОКА

1. Баклажаны нарежьте кружками или овалами вдоль, зависит от их размера. Посолите и выложите в форму для запекания.
2. Приготовьте соус-заливку из всех остальных овощей. Нарежьте овощи, сложите в сотейник, сбрызните оливковым маслом и тушите до полуготовности, добавив все специи и оба вида мяты.
3. Снимите сотейник с огня и пюрируйте овощи при помощи блендера.
4. Размешайте фарш, при желании добавив соль и свежемолотый перец, и сформируйте небольшие плоские котлетки диаметром с кольца баклажана.
5. Уложите плотно котлетки между баклажанами. Полейте соусом.
6. Разогрейте духовку до 200 °С.
7. Накройте форму фольгой и запекайте 1 час в фольге, а потом еще 15–30 минут без нее. Также это блюдо можно готовить на сковороде под крышкой.
8. Подавайте, посыпав большим количеством свежей мяты, измельченного чеснока и кинзы.





AIRY FRESH

# ФРИКАДЕЛЬКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

2 БАНКИ (ПО 250 Г) ПРОТЕРТЫХ ТОМАТОВ  
В СОБСТВЕННОМ СОКУ  
3 ПОМИДОРА  
500 Г МЯСНОГО ФАРША  
1 ЛУКОВИЦА  
3 ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА  
2 ЯЙЦА  
150 Г ПАНИРОВОЧНЫХ СУХАРЕЙ  
4–5 ВЕТОЧЕК ПЕТРУШКИ  
1/2 Ч. Л. ПАПРИКИ  
3–4 КАПЛИ СОУСА ТАБАСКО  
ОЛИВКОВОЕ МАСЛО  
СВЕЖЕМОЛОТЫЙ ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ  
СОЛЬ

1. Ошпарьте помидоры кипятком и снимите кожицу. Нарежьте небольшими кусочками. Поставьте на плиту сковороду с оливковым маслом и выложите томаты в собственном соку с измельченным чесноком. Затем добавьте к ним свежие помидоры. Доведите до кипения и варите 25 минут на среднем огне. Снимите с огня и пюрируйте при помощи блендера.
2. Отдельно пюрируйте петрушку с луком и выложите их в фарш.
3. Добавьте яйца, панировочные сухари и специи. Вымесите фарш руками и сформируйте небольшие шарики. Обжарьте их на разогретой с маслом сковороде до золотистого цвета.
4. Переложите фрикадельки в соус и тушите 15–20 минут. Закройте крышкой и снимите с огня.



# КЕБАБЫ ИЗ БАРАНИНЫ с фисташками и мятой

900 г мякоти задней ноги барана  
100 г бараньего жира ( курдюка)  
200 г зеленых фисташек  
6–8 веточек мяты  
1/2 ч. л. зиры  
1/2 ч. л. кумина  
2 ст. л. соевого соуса  
3–4 капли соуса табаско  
свежемолотый молотый перец  
соль

1. Измельчите фисташки при помощи блендера. С веточек мяты снимите листочки.
2. Приготовьте бараний фарш. Пропустите через мясорубку мясо вместе с курдюком.
3. В фарш добавьте фисташки, измельченные листья мяты, приправы и соль вместе с соевым соусом и соусом табаско.
4. Тщательно вымесите фарш и поставьте в холодное место на 30–40 минут.
5. Смочите руки водой и распределите фарш по небольшим шампурам, хорошенько прижимая, чтобы в самый ответственный момент колбаска не соскочила с шампура. Я предлагаю вам жарить кебабы над раскаленными углями на мангале. Время жарки 15–25 минут в зависимости от размера кебабов.





CO  
FOREUS

ЭТОТ ПИРОГ ОБОЖАЛА ГОТОВИТЬ МОЯ БАБУШКА к приходу неожиданных гостей. Она называла его пирог-пятиминутка. Конечно, готовить его нужно не 5 минут, но он и правда очень простой, особенно если у вас уже есть готовый фарш. Кефир можете заменить простоквашей.

## **ЗАЛИВНОЙ ПИРОГ-ПЯТИМИНУТКА** на кефире

0,5 л кефира  
500 г мясного фарша  
2 луковицы  
140 г размягченного сливочного масла  
+ немного для смазывания формы  
3-4 яйца  
1 ст. л. сахара  
2-2,5 стакана пшеничной муки  
1 ч. л. пищевой соды  
1 ч. л. куркумы  
50 г любого тертого сыра  
3 ст. л. растительного масла  
свежемолотый черный перец  
соль

1. Измельчите лук и обжарьте его вместе с фаршем на растительном масле около 15 минут, посолите и поперчите.
2. Яйца взбейте с щепоткой соли и сахаром.
3. Соду погасите в кефире и влейте в яичную смесь.
4. Добавьте муку, сливочное масло и куркуму, тщательно перемешайте. Масса должна быть похожа на сметану. Дайте тесту отдохнуть 15 минут.
5. Смажьте форму сливочным маслом и влейте 1/2 теста. Сверху распределите мясную начинку, а затем залейте остатками теста. Сверху посыпьте сыром. Разогрейте духовку до 180 °С.
6. Поставьте форму в духовку. Выпекайте 40-50 минут.
7. После выпечки дайте пирогу немного остыть, чтобы пирог схватился. Этот пирог не будет монолитом, как обычный пирог из теста, однако он все равно будет держать форму.

## ОТВЕЬТЕ, ВОТ ВЫ ЛЮБИТЕ ТЕФТЕЛКИ?

Про шведские фрикадельки я уже знаю, а вот настоящие ароматные тефтели с рисом да еще и в сметанно-чесночном соусе? Мой ребенок может есть их просто бесконечно! В него не впахнуть полезные печеночные котлеты, зато от этих тефтелек за уши не оттащить. Конечно, как и в случае с куриными голеньями в сырном соусе (см. с. 121), здесь основную роль играет подлива, которая состоит из простых ингредиентов – сметаны, чеснока, лука и щепотки мускатного ореха. Все вместе дает такой бомбический вкус, что в этом соусе вы можете запекать котлеты, курицу или кусочки мяса. А можете не запекать, а тушить на небольшом огне, что будет тоже очень вкусно! Недаром похожий на мой соус иностранцы называют русским соусом. Это пошло еще со времен появления в русской кухне бефстроганова. Ведь именно благодаря сметанному соусу мясо становится настолько нежным и ароматным, что устоять перед ним просто невозможно!

## ТЕФТЕЛИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

### ТЕФТЕЛИ

750 г говяжьего фарша  
3 ст. л. круглозерного риса  
1 яйцо  
1 луковица  
2 зубчика чеснока  
2 ст. л. измельченной  
петрушки  
свежемолотый черный перец  
соль

### СОУС

500 г сметаны  
50–100 мл воды  
2 луковицы  
6 зубчиков чеснока  
1 ст. л. пшеничной муки  
сливочное масло  
1 щепотка мускатного ореха  
свежемолотый черный перец  
соль

50 г тертого твердого сыра



продолжение рецепта

## ТЕФТЕЛИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

1. Отварите рис до полуготовности. Чеснок и луковицу измельчите. В фарш добавьте рис, яйцо, чеснок, лук и зелень. Тщательно перемешайте, посолив и поперчив.
2. Сформируйте небольшие тефтели. Затем обжарьте их на сковороде до золотистой корочки.
3. Приготовьте соус. Лук мелко нарежьте и обжарьте на сливочном масле до золотистого цвета.
4. Сметану смешайте с водой, мукой, добавьте измельченный чеснок, обжаренный лук, щепотку мускатного ореха, соль и перец.
5. Положите в противень тефтельки, залейте соусом. Сверху посыпьте сыром и поставьте в разогретую до 180 °С духовку на 35 минут. Эти тефтели также можно тушить в сковороде, в таком случае соус получается более тягучий.

**TIPS & TRICKS.** Не ориентируйтесь на мое фото, я специально хотела вам показать сами тефтельки. Соус должен покрывать тефтели полностью, форму берите меньшего размера.

**САМЫЙ ПРОСТОЙ И СЫТНЫЙ ПИРОГ**, который вы все непременно полюбите. Я обожаю его за простоту и оригинальность, ну а какой он получается вкусный! Впервые я попробовала его в Краснодаре у подруги в гостях. Мы приехали с прогулки, и подруга приготовила его буквально за 40 минут, не прилагая особых усилий.

## **ПИРОГ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ**

### **ТЕСТО**

3 яйца  
155 г пшеничной муки  
250 г сметаны  
1 ч. л. разрыхлителя  
1/2 ч. л. соли  
200 г твердого сыра  
сливочное масло  
для смазывания формы

### **НАЧИНКА**

500 г мякоти говядины  
1 яйцо  
1 луковица  
1/2 ч. л. хмели-сунели  
1/2 ч. л. сухой аджики  
свежемолотый черный перец  
соль

1. Приготовьте фарш. Измельчите в блендере лук. Мясо пропустите через самую мелкую насадку на мясорубке. Добавьте лук, яйцо и приправы. Посолите и поперчите. Замесите крутой фарш, сформируйте небольшие фрикадельки и уберите их в холодильник, накрыв пищевой пленкой. Еще лучше слегка подморозить их в течение 10–15 минут.
2. Для теста слегка взбейте яйца со сметаной. Муку смешайте с солью и разрыхлителем и всыпьте в яично-сметанную смесь. Хорошо перемешайте. Смажьте форму сливочным маслом и влейте в нее тесто.
3. Натрите на крупной терке сыр. Уложите фрикадельки в форму, посыпав сыром расстояние между ними.
4. Разогрейте духовку до 180 °С и запекайте фрикадельки около 30–35 минут. После выпекания пирогу нужно немного настояться. Подавайте через 10–15 минут.



## ЗАПЕКАНКА С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

500 г куриного фарша  
1 яйцо  
1 луковица  
10 картофелин  
250–300 г моцареллы  
70 г сливочного масла  
растительное масло  
1/2 ч. л. паприки  
свежемолотый черный перец  
соль

1. Приготовьте пюре из картофеля и сливочного масла (немного масла отложите для смазывания формы). Посолите. Сыр натрите на крупной терке.
2. В фарш добавьте измельченный лук, яйцо и паприку. Посолите и поперчите. Тщательно вымесите и сформируйте небольшие фрикадельки.
3. Обжарьте фрикадельки на растительном масле до золотистой корочки.
4. Форму для выпечки смажьте сливочным маслом и выложите картофельное пюре. На пюре уложите фрикадельки и посыпьте тертым сыром. Запекайте в разогретой до 180 °С духовке 15 минут. Сыр должен полностью расплавиться.





# БЕЛЯШИ С МЯСОМ

## на простом кефирном тесте

### ТЕСТО

250 мл холодного кефира  
жирностью 3,5%  
220 г пшеничной муки  
2 ст. л. оливкового масла  
1/3 ч. л. пищевой соды  
1/2 ч. л. соли

### НАЧИНКА

250 г бараньего или говяжьего фарша  
1 большая луковица  
2 зубчика чеснока  
немного измельченного укропа  
свежемолотый черный перец  
соль

МАСЛО ДЛЯ ЖАРКИ

1. Фарш вместе с луком и чесноком пропустите два раза через мясорубку. Добавьте укроп, соль, перец и тщательно вымесите. Фарш должен получиться вязкой консистенции.
2. Готовый фарш уберите в холодильник.
3. Для теста смешайте кефир и стакан муки до образования жидкого теста. Затем всыпьте соду, соль и, постепенно добавляя муку, замесите мягкое тесто.
4. В замешенное тесто добавьте оливковое масло и хорошенько вымесите до чистых рук, чтобы тесто к ним не прилипло. Готовое тесто накройте полотенцем и оставьте отдохнуть на 15–20 минут.
5. Разделите тесто на 10 равных частей. Каждый кусок теста округлите пальцами и разомните в лепешку. На середину выложите фарш и распределите ровным слоем, затем соберите края мешочком и защипните.
6. Налейте масло в сковороду слоем примерно 2–2,5 см. При обжаривании следите за тем, чтобы беляши свободно плавали в масле. Выкладывайте беляши в масло сначала отверстием вниз. На этой стороне жарьте на сильном огне, затем, перевернув, убавьте немного огонь и в каждый беляш налейте по 1 ч. ложке раскаленного масла.

**TIPS & TRICKS.** Про готовность. Я ориентируюсь на кипение сока внутри беляша. Как только сок закипит, беляш можно доставать из масла.



Mama



**А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО НАРАВНЕ С ЛЕНИВЫМИ ГОЛУБЦАМИ И ВАРЕНИКАМИ** существуют так называемые ленивые пирожки? Я бы скорее назвала их оладьями, но моя бабушка настаивала именно на таком названии. Частенько я готовлю из этого теста заливной пирог и выпекаю его в духовке, но сегодня сын попросил сделать ему именно пирожки. В качестве наполнителя у меня зеленый лук, обжаренный куриный фарш и вареные яйца, а основа приготовлена на простокваше. Готовить пирожки элементарно! Если вы не любите жареное, то заливайте тесто в форму и выпекайте, как обычный пирог, проверяя готовность зубочисткой. Что можно добавлять в начинку? Маленькие кусочки куриного или индюшачьего филе, зеленый горошек, кукурузу, любую зелень, бекон, ростбиф, остатки любого мяса или вареную рыбу. Выбирайте по своему вкусу. Эта основа настолько универсальна, что из нее можно сделать великолепные яблочные или овощные оладьи, добавив в тесто немного сахара и тертых яблок или кабачков. Так что выбирайте, какое название вам больше нравится – ленивые пирожки или оладьи, – и вперед на кухню.

## **ЛЕНИВЫЕ ОЛАДЬИ**

700 мл простокваши  
1,5 ч. л. разрыхлителя  
2 яйца  
3–5 стаканов пшеничной муки  
100 г зеленого лука  
4 вареных яйца  
200 г обжаренного фарша  
растительное масло для жарки  
свежемолотый черный перец  
соль

1. Мелко нарежьте лук. Очистите яйца и нарежьте их маленькими кубиками.
2. Приготовьте тесто. Соедините в чаше муку, разрыхлитель, яйца и простоквашу. Муку добавляйте, пока тесто не станет похоже на очень густую сметану. Затем добавьте фарш, нарезанные яйца и зеленый лук, посолите, поперчите и аккуратно перемешайте, чтобы не нарушить структуру яиц.
3. Залейте тесто в смазанную маслом форму для выпечки и выпекайте около 30–40 минут в заранее разогретой до 180 °С духовке. Либо обжарьте в виде оладий в растительном масле до готовности с каждой стороны. В обоих случаях готовность проверяйте зубочисткой.







## ГНЕЗДА С ФАРШЕМ

500 г МАКАРОН В ВИДЕ  
ГНЕЗД

500 г ЛЮБОГО ФАРША

3 ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА

2 ЛУКОВИЦЫ

3 ст. л. ИЗМЕЛЬЧЕННОЙ  
ПЕТРУШКИ

1 БАНКА (500 мл) ТОМАТОВ  
В СОБСТВЕННОМ СОКУ

200 г МОРКОВИ

200 г СМЕТАНЫ

300–400 мл КИПЯТКА

200 г СЫРА

ПРИПРАВА ДЛЯ МЯСА

(КРАСНЫЙ МОЛОТЫЙ

ПЕРЕЦ, МОЛОТАЯ ЗИРА,

МОЛОТЫЙ ЧЕСНОК,

КУРКУМА, СУХОЙ ЧЕСНОК,

МОЛОТЫЙ ПЕРЕЦ ЧИЛИ,

ПАПРИКА)

1/2 ч. л. СВЕЖЕМОЛОТОГО

ЧЕРНОГО ПЕРЦА

1/2 ч. л. СОЛИ

ПЕСТО ИЗ ПЕТРУШКИ

6 ст. л. С ГОРКОЙ

ИЗМЕЛЬЧЕННОЙ ПЕТРУШКИ

4 ст. л. ОЛИВКОВОГО

МАСЛА

3 ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА

1 ст. л. КЕДРОВЫХ ОРЕХОВ

1/2 ч. л. СВЕЖЕМОЛОТОГО

ЧЕРНОГО ПЕРЦА

СОЛЬ

1. Приготовьте фарш. Измельчите лук, чеснок и петрушку. Добавьте к фаршу вместе со специями, посолите, поперчите и тщательно вымесите. Накройте пленкой и поставьте в холодильник на 30 минут.
2. Приготовьте песто. Положите в блендер или в чоппер все ингредиенты и измельчите до однородной массы. При желании добавьте чуть больше оливкового масла.
3. В сковороду выложите томаты в собственном соку и добавьте натертую на средней терке морковь. Тщательно перемешайте и добавьте специи на свой вкус. Тушите около 15 минут.
4. Для соуса смешайте воду со сметаной и доведите до кипения. Посолите и поперчите по вкусу.
5. Нафаршируйте каждое гнездо шариком из фарша. Сверху на фарш выложите по 1 ч. ложке песто из петрушки. Установите гнезда очень плотно друг к другу в сковороду на помидорную подушку. Налейте сметанную заливку до уровня фарша. Доведите до кипения на медленном огне и накройте крышкой. Через 15 минут проверьте, достаточно ли соуса, если нет, то добавьте. Накройте крышкой и тушите на маленьком огне до готовности верхнего края гнезда. За 5 минут до готовности посыпьте тертым сыром.
6. Подавайте немедленно. Если надумаете хранить, держите под крышкой, чтобы макароны не пересохли, так как они впитают большую часть соуса.

**ГЕМИСТА** – ЭТО ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩИ. Оказывается, это блюдо пришло к нам с далекого острова Крит. Я предлагаю вам самый простой рецепт этого незатейливого блюда из болгарских перцев, которое придется по душе всем вашим домочадцам, особенно в летнее время года. Но летом вы можете нафаршировать и баклажаны, и помидоры, и кабачки.

## ГЕМИСТА

700 г ГОВЯЖЬЕГО ФАРША  
700 г СВИНОГО ФАРША  
150 г РИСА  
5 ЗУБЧИКОВ ЧЕСНОКА  
2 ЛУКОВИЦЫ  
10 БОЛГАРСКИХ ПЕРЦЕВ  
1/2 ч. л. ПАПРИКИ  
1/2 ч. л. СМЕСИ ПРОВАНСКИХ ТРАВ  
2 ст. л. ПАСТЫ ИЗ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ  
1/2 ч. л. СВЕЖЕМОЛОТОГО ЧЕРНОГО ПЕРЦА  
СОЛЬ

**ЗАЛИВКА**  
250 г СМЕТАНЫ  
100 г ТОМАТНОЙ ПАСТЫ  
250 мл ВОДЫ  
МОЛОТЫЙ ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ  
СОЛЬ

1. Рис варите в слегка подсоленной воде около 5 минут.
2. Поставьте перцы в форму, в которой вы будете их запекать, аккуратно срезав верхушки.
3. Смешайте оба вида фарша. Измельчите лук с чесноком при помощи блендера. Затем добавьте в фарш эту смесь вместе с приправами и ореховой пастой, посолите и поперчите. Кто-то добавляет измельченные при помощи ножа ядра, но мне нравится именно паста. Затем соедините фарш с остывшим рисом и наполните перцы фаршем. Из оставшегося фарша сформируйте котлетки и уложите их между перцами.
4. Для заливки смешайте сметану с томатной пастой и водой. Посолите и поперчите по вкусу. Тщательно перемешайте и залейте перцы. Накройте срезанными верхушками (при желании), а затем фольгой и поставьте в заранее разогретую до 200 °С в духовку на 50 минут. Затем снизьте температуру до 170 °С и допекайте до готовности около 30 минут.

ОДНО ИЗ МОИХ САМЫХ ЛЮБИМЫХ БЛЮД, которое я подаю к праздничному столу. Овощную за жарку вы можете заменить соусом бешамель, способ приготовления которого есть в рецепте лазаньи (см. с. 109).

## ФАРШИРОВАННЫЙ КАРТОФЕЛЬ

2 КГ КАРТОФЕЛЯ  
600 Г ГОВЯЖЬЕГО ФАРША  
1 ЛУКОВИЦА  
1 БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ  
100 МЛ ЛЮБОГО БУЛЬОНА  
4 СТ. Л. ОЛИВКОВОГО МАСЛА  
СВЕЖЕМОЛОТЫЙ ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ  
СОЛЬ

СОУС  
1 ЛУКОВИЦА  
1 МОРКОВЬ  
1 БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ  
200 МЛ БУЛЬОНА  
2 СТ. Л. ТОМАТНОЙ ПАСТЫ  
6 ПОМИДОРОВ  
200 Г МОЦАРЕЛЛЫ

МАСЛО ДЛЯ СМАЗЫВАНИЯ ФОРМЫ

1. Мелко нарежьте перец и лук. Потушите на части оливкового масла на небольшом огне 10 минут. Дайте остыть и добавьте фарш, соль, свежемолотый черный перец и бульон. Тщательно перемешайте и переложите в кондитерский мешок. Так вам будет удобнее начинять картофель. Положите мешок с фаршем в холодильник на полчаса.
2. Для соуса болгарский перец и лук мелко нарежьте. Морковь натрите на мелкой терке. Потушите перец с луком на оставшемся оливковом масле около 10 минут, затем добавьте морковь и тушите еще 10 минут. Добавьте бульон, томатную пасту, 4 измельченных помидора и тушите еще 5–7 минут.
3. У очищенного картофеля удалите серединку. Лучше всего использовать специальную спираль, которую сейчас можно купить практически в любом кулинарном отделе гипермаркета.
4. Форму для запекания смажьте маслом и поместите в нее картофель. В каждую лунку при помощи кондитерского мешка отсадите фарш. Между клубнями картофеля выложите овощной соус, накройте фольгой и запекайте в заранее разогретой до 180–190 °С духовке около 40 минут.
5. Оставшиеся помидоры нарежьте тонкими кружочками. Натрите сыр на мелкой терке. На каждую картофелину выложите кружочек помидора, сверху посыпьте сыром. Запекайте уже без фольги около 10 минут до появления золотистой корочки.



# ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ

ДЛЯ НАЧАЛА Я ХОЧУ ПОДЕЛИТЬСЯ СЕКРЕТОМ подготовки капустных листьев для голубцов. Раньше я всегда варила целый кочан и долго ждала, пока листья дойдут до нужной кондиции.

Вымойте кочан, снимите три-четыре верхних листа, удалите кочерыжку и поместите его в микроволновую печь на 12–15 минут при мощности 900 Вт. Когда листья достигнут необходимой мягкости, поставьте кочан под тонкую струю холодной воды и аккуратно скатайте лист за листом. Они будут легко отделяться.

250 г свиного фарша  
250 г говяжьего фарша  
100 г круглозерного риса  
4 моркови  
3 луковицы  
250 г белокочанной капусты  
1 стакан измельченных помидоров  
в собственном соку  
1 ст. л. пшеничной муки  
3 ст. л. томатной пасты

3 стакана воды  
3 зубчика чеснока  
150 г сметаны  
1 ч. л. сахара  
1 ч. л. паприки  
растительное масло  
сливочное масло  
свежемолотый черный перец  
соль

1. Измельчите капусту и варите ее на небольшом огне около 5 минут. Если капуста молодая, то отваривать не нужно! Откиньте на дуршлаг и дайте стечь лишней жидкости.
2. Тщательно промойте рис и варите его 3–5 минут. Снимите с огня и дайте постоять 10 минут. Затем слейте лишнюю воду и отожмите рис.
3. Натрите морковь, лук мелко нарежьте.
4. Обжарьте сразу весь лук до прозрачного цвета в растительном масле. Отложите 2 ст. ложки лука для фарша.
5. В сковороду к оставшемуся луку добавьте морковь и тушите около 12 минут.
6. Отложите половину овощей для подушки на дно формы.
7. Из оставшихся овощей приготовьте подливу. Добавьте к ним томаты, томатную пасту, муку, паприку, сахар и воду. Посолите и поперчите. Варите 5–7 минут, затем добавьте сметану. Перемешайте, варите еще 2 минуты и снимите с огня.

продолжение рецепта

## ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ

**8.** Приготовьте фарш, соединив говяжий и свиной фарш и добавив измельченный чеснок, обжаренный лук и капусту с рисом. Посолите, поперчите и тщательно перемешайте.

**9.** Смажьте форму сливочным маслом и уложите тушеные овощи, которые вы откладывали для подушки.

**10.** Разогрейте духовку до 180–200 °С.

**11.** Из фарша сформируйте котлеты. Фарш получается липким, поэтому руки лучше смочить водой. Выложите котлеты на подушку из овощей на расстоянии пол-сантиметра.

**12.** Поставьте форму с голубцами в духовку и запекайте 20 минут, чтобы они немного схватились сверху. Затем залейте подливой, проследив за тем, чтобы голубцы были полностью ею покрыты. Если вдруг подливы не хватает, добавьте немного крутого кипятка. Снизьте температуру до 170 °С и запекайте еще полчаса.







МНЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО ЭТО САМЫЙ СЛОЖНЫЙ РЕЦЕПТ В ЭТОЙ КНИГЕ, но тем не менее я рискнула написать о нем. Если все сделать точно по рецепту, то у вас получится настоящий французский деликатес.

## ПИРОГ-ПАШТЕТ

### ТЕСТО

400 г пшеничной муки  
60 г сливочного масла  
1 ч. л. соли  
90 г свиного смальца или любого другого животного жира  
120 мл кипятка

### МЯСНАЯ НАЧИНКА

200 г говяжьей вырезки  
200 г мякоти свинины  
300 г куриной или утиной печени  
500 г куриного филе  
3 веточки тимьяна (только листья)  
2 лавровых листа

100 г фисташек

1/2 ч. л. смеси прованских трав  
1 яичный желток  
1/2 ч. л. свежемолотого черного перца  
соль

### МАРИНАД ДЛЯ МЯСНОЙ НАЧИНКИ

30 мл коньяка или бренди  
100 мл розового сухого вина

### ЗАЛИВКА

5 листов желатина  
100 мл воды  
150–200 мл любого бульона

1. Для теста муку смешайте с маслом. В кипятке распустите смалец, добавьте соль и муку с маслом. Снимите с огня и тщательно перемешайте. Как только мучная смесь немного остынет, тщательно вымесите тесто. Тесто должно получиться очень тугим. Заверните его в пленку и поставьте в холодильник на 10–15 минут.
2. Для начинки нарежьте все мясо мелкими кубиками. Залейте маринадом из алкоголя. Добавьте лавровые листья и листья тимьяна. Посолите, поперчите и добавьте смесь прованских трав, перемешайте. Накройте миску пленкой и поставьте мариноваться в холодильник на 3–5 часов.
3. Достаньте тесто из холодильника и разделите на 2 части. Раскатайте одну часть и выложите в прямоугольную форму, формируя бортики.
4. Мясную начинку достаньте из холодильника и откиньте на дуршлаг, чтобы убрать лишнюю жидкость.
5. Ножом измельчите фисташки и перемешайте их с мясной начинкой.
6. Выложите начинку в форму достаточно плотно и чтобы она немного возвышалась над формой. Раскатайте второй пласт теста и аккуратно накройте им начинку, срежьте лишнее тесто и защипните края. Сверху сделайте 2 отверстия диаметром 2–3 см и вставьте в них трубочки такого же диаметра из фольги или металла. После выпекания через них вы зальете желейную начинку.

продолжение рецепта

## ПИРОГ-ПАШТЕТ

7. Из остатков теста вырежьте фигурки и украсьте ими пирог, затем при помощи кулинарной кисти смажьте верх пирога взбитым желтком.
8. Разогрейте духовку до 180 °С и выпекайте пирог 40 минут, затем снизьте температуру до 160 °С и выпекайте еще 60–80 минут.
9. В это время приготовьте заливку из бульона.
10. Замочите желатин в холодной воде и отожмите его, как только он набухнет.
11. Затем аккуратно введите его в теплый бульон и перемешайте.
12. Достаньте пирог из духовки и остудите. Затем через трубочки влейте желированный бульон, выньте трубочки и поставьте пирог в холодильник минимум на 8–10 часов.

**TIPS & TRICKS.** В идеале при разрезе у вас должна быть видна желейная начинка, которая располагается по кругу от мясной составляющей пирога.



ХОТИТЕ УДИВИТЬ СВИХ ДРУЗЕЙ, ПРИГОТОВИВ ИМ БЛЮДО ИЗ ДЕТСТВА? Я тысячу лет не готовила фаршированные сушки, и, когда работала над книгой, мама мне напомнила об этом замечательном рецепте. Их действительно очень легко готовить. Правда, у этих сушек есть два существенных недостатка – они быстро заканчиваются, и есть их нужно исключительно с пылу с жару. Увы, при повторном разогревании они теряют весь свой шарм.

## ФАРШИРОВАННЫЕ СУШКИ

400 г СУШЕК БЕЗ ПОСЫПКИ  
500 г БАРАНЬЕГО ИЛИ ГОВЯЖЬЕГО ФАРША  
1 ЛУКОВИЦА  
100 г МОЦАРЕЛЛЫ  
100 г ТВЕРДОГО СЫРА  
500 мл ГОРЯЧЕГО МОЛОКА ДЛЯ ВЫМАЧИВАНИЯ СУШЕК  
ТОПЛЕНОЕ ИЛИ ОЛИВКОВОЕ МАСЛО  
СВЕЖЕМОЛОТЫЙ ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ  
СОЛЬ

1. Измельчите репчатый лук и обжарьте на топленом или оливковом масле до прозрачного состояния. Остывший лук подмешайте к фаршу вместе с тертой моцареллой. Посолите, поперчите и перемешайте.
2. Порционно вымачивайте сушки в молоке и выкладывайте их на бумажное полотенце, чтобы они немного обсохли.
3. Противень смажьте маслом и выложите сушки. Из фарша сформируйте небольшие котлетки. В каждую сушку положите по котлетке, так чтобы котлетка немного возвышалась над сушкой. Сверху посыпьте тертым сыром.
4. Разогрейте духовку до 180–200 °С градусов и выпекайте сушки 25–30 минут. Подавайте немедленно.

**TIPS & TRICKS.** Фарш берите пожирнее, чтобы сушки не были суховатыми. Если вы используете говяжий или куриный фарш, добавьте в него немного тертого на крупной терке замороженного сливочного масла, тогда фарш станет сочным. То же самое относится и к крольчатине.

В ПРЕДИСЛОВИИ К РЕЦЕПТУ мне бы хотелось обратить ваше внимание на то, что тесто для лазаньи я использую покупное. Не у всех из нас есть возможность стоять и раскатывать пласты для этого замечательного итальянского блюда. Но если у вас все же найдется время, то заглядывайте ко мне в журнал [Mondaydelights.ru](http://Mondaydelights.ru), ведь там вы всегда сможете найти рецепт теста для лазаньи и другие не менее замечательные рецепты.

## ИТАЛЬЯНСКАЯ ЛАЗАНЬЯ

НА 4–6 ПОРЦИЙ

### СОУС БЕШАМЕЛЬ

135 г пшеничной муки  
135 г сливочного масла  
1,5 л молока  
1 щепотка мускатного ореха  
СВЕЖЕМОЛОТЫЙ ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ  
1 ч. л. соли

### НАЧИНКА

1 кг говяжьего или куриного фарша  
1 луковица  
2 стебля сельдерея

1 морковь  
200 г пассаты или любого  
другого томатного соуса  
3 помидора  
1/2 ч. л. сушеного орегано  
2 зубчика чеснока  
1/2 ч. л. куркумы  
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО  
300 г моцареллы  
30–35 листов теста для лазаньи  
оливковое масло  
СВЕЖЕМОЛОТЫЙ ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ  
соль

1. Если вы купили сухие листы теста для лазаньи, отварите их в слегка подсоленной кипящей воде по одному в течение 5–7 минут.
2. Затем разложите их в один слой на просушку, чтобы они не склеились.
3. Для начинки измельчите сельдерей и лук. Морковь натрите на мелкой терке. Нарезьте мелкими кубиками помидоры.
4. Обжарьте лук с сельдереем на растительном масле 5–7 минут, затем добавьте морковь и помидоры. Готовьте около 5 минут, добавьте фарш, чеснок и специи, посолите и поперчите, тушите примерно 7 минут. Добавьте томатный соус и тушите все вместе около 7 минут. Снимите с огня. Начинка готова.
5. Для соуса бешамель положите масло в сотейник и растопите на медленном огне. Постепенно добавляйте муку, постоянно помешивая, готовьте в течение 1 минуты. Затем добавьте горячее молоко и тщательно размешивайте около 2 минут. Добавьте специи, посолите и при постоянном помешивании варите еще несколько минут. Снимите с огня. Соус готов!



продолжение рецепта

## ИТАЛЬЯНСКАЯ ЛАЗАНЬЯ

6. Натрите сыр на мелкой терке. Для лазаньи я использую моцареллу, которая продается плотным брусочком.

7. Возьмите глубокий противень и смажьте его оливковым маслом.

8. Первым слоем выложите листы лазаньи немного внахлест. Смажьте их частью соуса бешамель и выложите часть начинки. Посыпьте сыром. Так укладывайте слои, пока не используете все подготовленные ингредиенты. Последний слой теста покройте соусом и посыпьте моцареллой. Обратите внимание на то, что сыра вам может понадобиться больше, чем указано мной в рецепте.

9. Разогрейте духовку до 190–200 °С.

10. Форму накройте фольгой и поставьте запекаться на 20–25 минут, затем снимите фольгу и запекайте еще 10 минут, чтобы образовалась золотистая корочка.

11. Подавайте с бокалом охлажденного белого вина.



ПО СЕТИ ГУЛЯЕТ ОЧЕНЬ МНОГО САМЫХ РАЗНООБРАЗНЫХ РЕЦЕПТОВ пельменного теста, и я перепробовала многие из них, но вот уже несколько лет остаюсь верна лишь одному рецепту. Существует только один момент, который я каждый раз не знаю, как описать, — количество муки, необходимое для этого теста. Я добавляю 600 г, а потом уже смотрю по ситуации.

## ПЕЛЬМЕНИ

### ТЕСТО

600 г пшеничной муки + 100–150 г  
2 яйца + 1 яичный желток  
2–3 ст. л. оливкового масла холодного отжима  
1,5 ч. л. соли мелкого помола  
180 мл воды комнатной температуры

### ФАРШ

500 г мякоти баранины  
400 г мякоти говядины  
2 луковицы  
6 зубчиков чеснока  
1 пучок укропа  
50 г бараньего жира (курдюка)  
молотый черный перец  
соль

1. Замесите эластичное тесто из муки, яиц, желтка, масла, соли и воды. Накройте полотенцем и дайте постоять 30 минут.
2. Приготовьте фарш. Мясо пропустите через мясорубку вместе с луком, чесноком, укропом и курдючным жиром. Посолите и поперчите. Тщательно перемешайте, но не вымешивайте.
3. Можете добавить в фарш немного бульона или ледяной воды. Поставьте фарш в холодильник на 30 минут.
4. Тесто раскатывайте достаточно тонко. Лепите пельмени привычным для вас способом.
5. Варите пельмени в кипящей подсоленной воде 5 минут.

**TIPS & TRICKS.** Если вы планируете долго хранить пельмени, выложите их на поднос, присыпанный мукой, и поставьте в морозильник.









## ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Поркетта.....	118		
Куриные голени в соусе из плавленых сырков.....	121		
Курица, запеченная с тыквой.....	122		
Американские крылышки баффало.....	125		
Наггетсы.....	126		
Говядина «Веллингтон».....	131		
Говяжья голяшка с картофелем.....	132		
Пастроми.....	134		
Говяжья печень со сметаной...	135		
Венский шницель.....	137		
Телятина по-орловски.....	138		
Венгерский гуляш.....	141		
Мясо с грибами в горшочке.....	142		
Chili con carne - чили с говядиной.....	145		
Макароны по-флотски.....	147		
		Свинная рулька по-баварски.....	148
		Азу по-татарски.....	150
		Бефстроганов.....	151
		Чахохбили.....	152
		Рулет из баранины с грушами.....	155
		Мясной рулет с беконом.....	156
		Баранина с помидорами .....	159
		Долма.....	160
		Драники с мясом.....	163
		Жюльен с курицей и грибами.....	164

ЭТО ОДИН ИЗ НЕМНОГИХ РЕЦЕПТОВ ИЗ СВИНИНЫ, который я искренне люблю, несмотря на то что мы стараемся ограничивать употребление свинины. Мясо получается безумно нежное и очень вкусное! Все дело в нежнейшей вырезке и жирном куске брюшины, которые настолько дополняют друг друга, что вы будете в полном восторге. Кстати, именно эта поркетта находится на обложке!

## ПОРКЕТТА

1 кусок свиной брюшины  
длиной примерно 30 см  
1 свиная вырезка  
длиной примерно 25–30 см  
1/2 пучка свежего тимьяна  
5 зубчиков чеснока  
1/2 ч. л. смеси специй для мяса  
свежемолотый черный перец  
соль

1. Измельчите чеснок вместе с тимьяном.
2. Разогрейте духовку до 180–200 °С.
3. Срежьте с брюшины лишний жир, если хотите получить более постное блюдо.
4. Натрите брюшину изнутри чесноком с тимьяном. Посолите, натрите специями для мяса и поперчите. Внутрь уложите кусок вырезки. Прижмите ее к брюшине.
5. Сверните рулет и перевяжите кулинарной нитью. Положите швом вниз и запекайте в духовке в течение 1,5–2 часов. Температура внутри готового блюда должна составить 75 °С.







**ВЫ ЛЮБИТЕ КУРИНЫЕ ГОЛЕНИ? САМОЕ ПРОСТОЕ,** что можно из них приготовить, — просто пожарить на сковороде или запечь в духовке. Ну а я предлагаю вам приготовить настоящее жаркое! Голени с картофелем, горошком и брюссельской капустой в соусе из плавленого сыра и сливок. Идею использовать плавленный сыр при приготовлении соуса я придумала не сама, а увидела в одной из программ Джейми. Он растопил сыр в сливках и залил этой смесью овощи. А какой вкусный суп из плавленных сырков! Самые отчаянные могут за 5 минут до готовности сверху потерять сыр, но мне кажется, что это уже слишком!

## **КУРИНЫЕ ГОЛЕНИ В СОУСЕ ИЗ ПЛАВЛЕННЫХ СЫРКОВ**

10 КУРИНЫХ ГОЛЕНЕЙ

1 КГ КАРТОФЕЛЯ

6 ЗУБЧИКОВ ЧЕСНОКА

1 ч. л. ПАПРИКИ

300–400 мл ВОДЫ ИЛИ СЛИВОК  
ЖИРНОСТЬЮ 25%

250 г ПЛАВЛЕННОГО СЫРА

4 ст. л. ИЗМЕЛЬЧЕННОЙ ПЕТРУШКИ

10–12 КОЧАНЧИКОВ БРЮССЕЛЬСКОЙ  
КАПУСТЫ

200 г СВЕЖЕМОРОЖЕНОГО ГОРОШКА

РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО ДЛЯ ОБЖАРКИ

100 г СЫРА

ЗЕЛЕНЬ ДЛЯ УКРАШЕНИЯ

ГОРСТЬ ОШПАРЕННОГО КИПЯТКОМ ГОРОШКА  
ДЛЯ УКРАШЕНИЯ

1/2 ч. л. СВЕЖЕМОЛОТОГО ЧЕРНОГО ПЕРЦА

СОЛЬ

1. Обжарьте куриные голени до золотистого цвета со всех сторон. Измельчите чеснок.
2. Поставьте на огонь ковшик и растопите в сливках или в воде сыр, добавив половину паприки, чеснока и петрушки. Сыр может растопиться не до конца, ничего страшного.
3. Очистите картофель и разрежьте каждый клубень на 4 части. Сложите его вместе с горошком и капустой в миску и добавьте оставшиеся паприку, чеснок и петрушку, посолите и поперчите. Перемешайте и выложите в форму для запекания, смазанную растительным маслом. Выложите куриные голени и залейте сырным соусом. Он должен их полностью покрыть. Если соуса не хватило, добавьте еще сливок.
4. Разогрейте духовку до 180 °С и запекайте 1 час. Как только блюдо начнет сильно подрумяниваться, накройте фольгой и запекайте до готовности картофеля. У меня это занимает примерно полтора часа. За 5 минут до окончания посыпьте тертым сыром. Перед подачей добавьте еще горошка и зелени.

ХОТИТЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ ЗАПЕЧЕННОЙ КУРОЧКИ?

## КУРИЦА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ТЫКВОЙ

1 большая курица или 2 тушки цыплят  
700 г тыквы  
200 г инжира  
4–5 ст. л. оливкового масла  
1/2 пучка зелени  
2 ст. л. меда  
1 ст. л. горчицы  
1 ч. л. соевого соуса  
уцхо-сунели  
сухая аджика  
6 зубчиков чеснока или 2 лимона  
1/2 бокала белого вина или сидра  
свежемолотый черный перец  
соль

1. Тыкву очистите и удалите семечки, нарежьте небольшими ломтиками.
2. Инжир можно резать, а можно оставить целым.
3. В форму для выпечки налейте оливковое масло, добавьте зелень (тимьян, шалфей, розмарин).
4. Посолите тыкву с инжиром и маринуйте в этом масле 10–15 минут.
5. Из меда, горчицы и соевого соуса приготовьте маринад, соединив их в миске. Цыплят или курицу обмажьте маринадом.
6. Соль, перец, уцхо-сунели и сухую аджику перемешайте и вотрите в курицу. Хорошенько помассируйте ее. Внутрь положите дольки чеснока или ломтики лимона.
7. В форму налейте белое вино или сидр. Выложите курицу.
8. Поставьте форму с курицей в разогретую до 190–200 °С духовку на 40–60 минут. Если верх начнет гореть, снизьте температуру и прикройте фольгой.

**TIPS & TRICKS.** Тыкву можете заменить картошкой, яблоками, айвой или фенхелем.





ЕСЛИ БЫ ВЫ ЗНАЛИ, СКОЛЬКО РАЗ Я ПЫТАЛАСЬ приготовить те самые острые крылышки из знаменитой забегаловки. Наконец я нашла тот самый рецепт. Конечно, его можно еще усовершенствовать, но мне кажется, что я максимально приблизилась к оригиналу. Овсяные хлопья по желанию вы можете заменить кукурузными без сахара.

## АМЕРИКАНСКИЕ КРЫЛЫШКИ БАФФАЛО

1 КГ КУРИНЫХ КРЫЛЬЕВ  
4–6 КАПЕЛЬ ТАБАСКО  
1 ч. л. ПАПРИКИ  
1/2 ч. л. МОЛОТОГО ОСТРОГО КРАСНОГО ПЕРЦА  
2 ч. л. КУРКУМЫ  
100 Г ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ  
100 Г КУКУРУЗНЫХ ХЛОПЬЕВ БЕЗ САХАРА  
100 Г ПШЕНИЧНОЙ МУКИ  
1 ЯЙЦО  
80 МЛ ЛЕДЯНОЙ ВОДЫ  
1 ч. л. СУХОЙ АДЖИКИ  
КУКУРУЗНОЕ МАСЛО ДЛЯ ЖАРКИ  
СОЛЬ

1. Накануне вечером замаринуйте куриные крылья. Посолите, добавьте табаско, паприку и красный перец. Перемешайте.
2. Яйцо взбейте с водой.
3. Муку смешайте с аджикой и солью.
4. Измельчите овсяные и кукурузные хлопья при помощи ступки, но не в муку. Перемешайте с куркумой.
5. Достаньте крылья из холодильника. Каждое крылышко обваляйте сначала в мучной смеси, затем в яичной, а потом в хлопьях.
6. Разогрейте масло и обжаривайте каждое крылышко по 8 минут с каждой стороны.
7. Готовые крылья переложите на бумажное полотенце и дайте стечь лишнему маслу.

# НАГГЕТСЫ

3 КУРИНЫЕ ГРУДКИ  
2 ЯЙЦА  
4 СТ. Л. ПШЕНИЧНОЙ МУКИ  
4 СТ. Л. ПАНИРОВОЧНЫХ СУХАРЕЙ  
3 СТ. Л. НЕСЛАДКИХ КУКУРУЗНЫХ ХЛОПЬЕВ  
1/2 Ч. Л. ПАПРИКИ  
1/2 Ч. Л. СУШЕНОГО ЧЕСНОКА  
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО ДЛЯ ЖАРКИ  
СВЕЖЕМОЛОТЫЙ ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ  
СОЛЬ

1. Нарезьте мясо на одинаковые небольшие кусочки. Посолите и поперчите. Добавьте паприку и сушеный чеснок. Хорошо перемешайте и накройте пищевой пленкой. Поставьте в холодильник на 2 часа.
2. Кукурузные хлопья измельчите и смешайте с панировочными сухарями. Взбейте яйца с щепоткой соли.
3. Мясо сначала обваляйте в муке, затем в яичной смеси, а потом в панировочных сухарях.
4. Обжаривайте на разогретой с растительным маслом сковороде по 2 минуты с каждой стороны.
5. Готовые наггетсы выложите на бумажное полотенце, чтобы избавиться от лишнего масла.

## TIPS & TRICKS. Секрет приготовления идеальных наггетсов.

Перед тем как нарезать мясо, его нужно слегка подморозить, и тогда на выходе у вас получаются брусочки идеальной формы, любой, которую вы им хотите придать. Некоторые даже используют маленькие вырубки для печенья и вырезают кружочки, сердечки и квадратики.







GOOD  
ter  
ENDS  
D  
of life  
RE





# ГОВЯДИНА «ВЕЛЛИНГТОН»

500 г ВЫРЕЗКИ ИЛИ ФИЛЕ МИНЬОН  
400 г ШАМПИНЬОНОВ ИЛИ ЛЮБЫХ ЛЕСНЫХ ГРИБОВ  
300 г ПРОШУТТО ИЛИ ПАРМСКОГО ОКОРОКА  
1 УПАКОВКА (450 г) БЕЗДРОЖЖЕВОГО СЛОЕНОГО ТЕСТА  
2 ст. л. ГОРЧИЦЫ  
2 ЯИЧНЫХ ЖЕЛТКА  
1 ст. л. ЛИСТЬЕВ СВЕЖЕГО ТИМЬЯНА  
ОЛИВКОВОЕ МАСЛО ДЛЯ ОБЖАРКИ  
МОЛОТЫЙ ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ  
СОЛЬ

1. Для начала нужно «запечатать» мясо, для этого разогрейте сковороду с оливковым маслом и обжарьте кусок мяса со всех сторон до появления золотистой корочки. Измельчите грибы в блендере, затем подсушите их на сухой сковороде 5–7 минут, чтобы выпарилась лишняя жидкость. В самом конце добавьте тимьян и посолите.
2. Разложите на столе пищевую пленку, на нее уложите с небольшим нахлестом пластины прошутто или окорока, так чтобы потом можно было в эти пластины завернуть вырезку.
3. На прошутто выложите грибы и аккуратно при помощи вилки их примните. Затем обмажьте кусок мяса горчицей, посолите, поперчите и выложите на грибы. Сверните рулет, стяните с двух сторон пленку и аккуратно покатайте рулет по столу. Должна получиться большая колбаска. Положите эту колбаску в морозильник на 30 минут.
4. Разложите на столе пласт слоеного теста и немного раскатайте его. Выложите посередине рулет, предварительно освободив его от пленки. Заверните рулет в тесто, защипните, срезав лишнее тесто. Сверху украсьте фигурками из остатков теста.
5. Разогрейте духовку до 200 °С. Смажьте тесто слегка взбитыми желтками.
6. Выпекайте примерно 30 минут, или до температуры 60 °С внутри куска, если у вас есть термометр для мяса.

ХОЧУ ПРЕДЛОЖИТЬ ВАМ ИДЕЮ вкусного и совсем недорогого ужина. От вас потребуется только сходить на рынок и купить картошку, чеснок и говяжью голяшку на кости для запекания.

## ГОВЯЖЬЯ ГОЛЯШКА с картофелем

1 ГОВЯЖЬЯ ГОЛЯШКА ВЕСОМ 1 КГ  
2 КГ КАРТОФЕЛЯ  
6 ЗУБЧИКОВ ЧЕСНОКА  
+ 4 ЗУБЧИКА ДЛЯ МАРИНАДА  
3 СТ. Л. МЕДА  
1 Ч. Л. ПАПРИКИ  
1 Ч. Л. СВЕЖЕМОЛОТОГО ЧЕРНОГО ПЕРЦА  
1 Ч. Л. СМЕСИ СПЕЦИЙ ДЛЯ МЯСА  
2 СТ. Л. ОЛИВКОВОГО МАСЛА  
+ НЕМНОГО ДЛЯ СМАЗЫВАНИЯ ПРОТИВНЯ  
СОЛЬ

1. Измельчите 4 зубчика чеснока.
2. Для маринада смешайте паприку, свежемолотый перец и специи для мяса. Добавьте мед и оливковое масло, посолите и перемешайте. Обмажьте этой смесью голяшку. Накройте фольгой и поставьте мариноваться на ночь. Утром нашпируйте голяшку оставшимся чесноком. Очистите картофель.
3. Сбрызните противень маслом, выложите картофель, посолив по вкусу, сверху поместите голяшку. Накройте фольгой и запекайте в разогретой до 200 °С духовке около 2 часов. Температура мяса внутри готового куска должна быть 65 °С.
4. За 15 минут до окончания приготовления снимите фольгу и запекайте без нее, чтобы образовалась красивая корочка.



В МОСКВЕ СТАЛО ОЧЕНЬ ПОПУЛЯРНЫМ вокруг рынков устраивать настоящие фуд-корт с самой разнообразной уличной едой. Эта мода пришла к нам из-за границы. Одним из самых популярных блюд является сэндвич с пастроми. Как оказалось, пастроми легко приготовить в домашних условиях. Для этого вам всего лишь нужен хороший кусок грудинки, лучше всего мраморной, и термометр для мяса.

## ПАСТРАМИ

1 кг говяжьей грудинки

20 г соли

СМЕСЬ СПЕЦИЙ ДЛЯ МЯСА (СУШЕНЫЕ АДЖИКА, ТМИН И МЯТА, ПАПРИКА, ЗИРА, ХМЕЛИ-СУНЕЛИ)

1. Грудинку промокните бумажными полотенцами. Натрите солью, поместите в миску с крышкой и уберите на 6 дней в холодильник. Каждый день открывайте крышку и переворачивайте мясо, слегка его массируя.
2. Через 6 дней обмажьте грудинку смесью специй для мяса. Разогрейте духовку до 80 °С. В мясо вставьте термометр и следите за тем, чтобы температура не превысила 65 °С. Как только температура достигнет этой отметки, доставайте мясо из духовки.

**TIPS & TRICKS.** Пастроми можно есть как в горячем виде, так и в холодном вместо колбасы.

В СВОЕ ВРЕМЯ Я ДЕЛАЛА ОПРОС в инстаграме по поводу рецептов для будущей книги. Многие из вас совершенно не умеют готовить субпродукты. Я бы хотела рассказать вам, как просто приготовить говяжью печенку, чтобы она не была жесткой. Самое главное – ни в коем случае не передержать ее на огне!

## ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ СО СМЕТАНОЙ

800 г ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ

1 ЛУКОВИЦА

350 г СМЕТАНЫ

170 мл МОЛОКА

ПШЕНИЧНАЯ МУКА ДЛЯ ПАНИРОВКИ

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО ДЛЯ ОБЖАРКИ

СВЕЖЕМОЛОТЫЙ ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ

СОЛЬ

1. Тщательно промойте печень, удалите все пленки. Нарежьте печень соломкой, поперчите и посолите. Каждую соломку панируйте в муке и обжаривайте в сковороде с маслом 3–4 минуты.
2. Мелко нарежьте лук и добавьте его к печени. Обжаривайте до золотистого цвета лука. Затем добавьте сметану и молоко. Посолите, перемешайте и тушите 2–3 минуты.





САМОЕ ГЛАВНОЕ В ПРАВИЛЬНОМ ШНИЦЕЛЕ – ОТБИТЬ ЕГО до толщины 3–4 мм. Именно такой шницель подают в Австрии в ресторанах.

## ВЕНСКИЙ ШНИЦЕЛЬ

4 СТЕЙКА ИЗ ТЕЛЯЧЬЕЙ ЛОПАТКИ

по 200 г каждый

6 ст. л. панировочных сухарей

70 мл молока

1 яйцо

лимон для подачи

оливковое масло

свежемолотый черный перец

соль

1. Смешайте молоко с яйцом и хорошенько взбейте.
2. Посолите и поперчите стейки.
3. Обмакните каждый в молочно-яичную смесь, а затем в панировочные сухари.
4. Жарьте на раскаленной сковороде с оливковым маслом до образования золотистой корочки. Подавайте с половинками лимона и картофельным салатом.

**ТЕЛЯТИНА ПО-ОРЛОВСКИ** – это своеобразный ответ мясу по-французски, которое уже давно всем набило оскомину своим запеканием с майонезом. Надеюсь, вы знаете, что нельзя майонез подвергать высокотемпературной обработке? В этом же рецепте используется соус бешамель, благодаря которому мясо пропитывается сливочным соусом и становится чертовски нежным.

## **ТЕЛЯТИНА ПО-ОРЛОВСКИ**

1 КГ МЯКОТИ ТЕЛЯТИНЫ  
300 Г ШАМПИНЬОНОВ  
2 ЛУКОВИЦЫ  
200 МЛ СЛИВОК ЖИРНОСТЬЮ НЕ МЕНЕЕ 25%  
8–10 КАРТОФЕЛИН  
250 Г СЫРА  
3 СТ. Л. РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА  
+ НЕМНОГО ДЛЯ СМАЗЫВАНИЯ ФОРМЫ  
СВЕЖЕМОЛОТЫЙ ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ  
СОЛЬ

**СОУС БЕШАМЕЛЬ**  
45 Г СЛИВОЧНОГО МАСЛА  
45 Г ПШЕНИЧНОЙ МУКИ  
600 МЛ МОЛОКА  
1/2 Ч. Л. МУСКАТНОГО ОРЕХА  
СОЛЬ

1. Нарезьте лук кольцами. Лучше всего это можно сделать при помощи терки манголины, со специальным держателем для клубня и очень острыми ножами.
2. Доведите до кипения воду. Опустите кольца лука в воду на 1 минуту, затем промойте под проточной водой.
3. В сковороде обжарьте шампиньоны с 1 ст. л. растительного масла до полного испарения жидкости. Помните, что грибы всегда выделяют много воды, а нам лишняя жидкость при запекании не нужна. В самом конце добавьте сливки, перемешайте и снимите с огня.
4. Телятину разрежьте на порционные куски. Каждый кусок накройте пищевой пленкой и отбейте. Посолите и поперчите, а затем обжарьте на сковороде на оставшемся растительном масле по 1 минуте с каждой стороны.
5. Приготовьте соус бешамель. Растопите в сотейнике сливочное масло, вмешайте в него муку и тщательно перемешайте, чтобы не было комочков. Затем добавьте теплое молоко с солью и мускатным орехом и варите, помешивая, 2–4 минуты до загустения.
6. Очистите картофель и нарежьте тонкими кружками. Смажьте форму растительным маслом, уложите слой картофеля, затем кусочки телятины, на них луковые кольца, грибы в сливках, полейте соусом бешамель и посыпьте тертым сыром. Предлагаю попробовать смешать твердый сыр и моцареллу.
7. Разогрейте духовку до 185 °С и запекайте 35–45 минут. Если верх начнет пригорать – накройте форму фольгой и немного увеличьте время приготовления.

**TIPS & TRICKS.** Обратите внимание на то, что в этом рецепте используется именно телятина. Она быстро пропекается и хорошо сочетается с соусом бешамель.





**ЧТО ТАКОЕ ГУЛЯШ?** Это очень густой суп из мяса и овощей с добавлением большого количества паприки! В Венгрии для гуляша даже выращивают определенный вид перца, а я предлагаю вам использовать хорошую паприку, которую сейчас можно купить во всех супермаркетах или на рынке. Я предпочитаю покупать испанскую подкопченную. Она придает блюдам такой необыкновенный аромат и так возбуждает аппетит, что одной тарелки моего гуляша вам точно будет мало! Мы практически не едим свинину, и поэтому я покупаю говяжий бекон. Обратите внимание на бекон из мраморной говядины. У него вполне приемлемая цена, не так много жира, как в свином беконе, ну а вкус такой же восхитительный!

## ВЕНГЕРСКИЙ ГУЛЯШ

600 г мякоти говядины  
300 г картофеля  
6 полосок говяжьего бекона  
4 луковицы  
1 красный болгарский перец  
2 ст. л. с горкой молотой паприки  
3–5 зубчиков чеснока  
250–350 мл говяжьего бульона или воды  
1 перец чили по желанию  
1 ч. л. тмина  
1 лавровый лист  
свежемолотый черный перец  
соль

1. Мясо нарежьте небольшими кубиками. Мелко нарежьте лук и обжарьте его вместе с беконом. Добавьте мясо к бекону с луком и тушите, пока не образуется мясной сок. Затем закройте сковороду крышкой и тушите мясо на небольшом огне до мягкости. Если сок будет испаряться, подливайте понемногу бульон.
2. Очистите картофель и разрежьте каждый клубень на 4 части. Измельчите чеснок. Нарежьте небольшими кубиками болгарский перец.
3. Добавьте к мясу картофель, чеснок, болгарский перец, паприку, тмин, лавровый лист, перчик чили, если используете. Посолите и поперчите. Аккуратно перемешайте и добавьте бульона или воды, чтобы уровень жидкости был чуть выше уровня мяса. Доведите до кипения, уменьшите огонь и тушите под крышкой 60–90 минут на маленьком огне. Если же получится слишком много жидкости, то есть два варианта: есть гуляш как суп или открыть крышку и варить гуляш до испарения лишнего бульона. В Венгрии подают такой гуляш с чипетками – клецками из муки, яиц и соли. Ну а я подаю гуляш с макаронами или домашней лапшой.

В ДЕТСТВЕ МАМА ЧАСТЕНЬКО ГОТОВИЛА НАМ такое простое и незатейливое блюдо! Я до сих пор помню ароматы лесных грибов, которые раздавались из нашей духовки, ведь самый главный секрет приготовления этого блюда – это то, что оно готовится в духовке. Мясо вы можете взять любое – говядину, свинину или курицу.

## МЯСО С ГРИБАМИ В ГОРШОЧКЕ

НА 4 ГОРШОЧКА

500 г СВЕЖИХ ИЛИ МОРОЖЕННЫХ ГРИБОВ,  
или 50 г СУХИХ  
500 г МЯСА (МЯКОТЬ)  
800 г КАРТОФЕЛЯ  
1 БАКЛАЖАН  
1 СТЕБЕЛЬ СЕЛЬДЕРЕЯ  
1 МОРКОВЬ  
1 ЛУКОВИЦА  
70–100 г ТВЕРДОГО СЫРА

4 ст. л. СМЕТАНЫ  
8 ст. л. БУЛЬОНА  
1 ЩЕПОТКА МУСКАТОГО ОРЕХА  
1 ст. л. ЛИСТЬЕВ ТИМЬЯНА  
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО  
СЛИВОЧНОЕ МАСЛО  
СВЕЖЕМОЛОТЫЙ ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ  
СОЛЬ

1. Мясо нарежьте кубиками. Грибы нарежьте небольшими кусочками. Если вы готовите из свежих грибов, то перед отправкой в горшочки обжарьте их на сливочном масле 7–10 минут. Все овощи, кроме картофеля, нарежьте кубиками или кружочками. Картофель очистите и нарежьте половину тонкими пластинами, а вторую половину кубиками. В сковороду налейте растительное масло и обжарьте лук, морковь, сельдерей и баклажан в течение 5 минут. Выложите в миску. На этой же сковороде обжарьте мясо в течение 7 минут. (Вы всегда можете приготовить и более диетический вариант – без обжарки.)

2. Смажьте горшочки сливочным маслом. На дно положите картофель, нарезанный кубиками, мясо, затем слоями выложите овощи и грибы. В каждый горшочек положите по 1 ст. ложке сметаны и влейте по 1–2 ст. ложки бульона. Сверху внахлест положите картофель, нарезанный пластинками. В разогретую до 200 °С духовку поставьте горшочки, накрыв крышками, на 40–45 минут. Затем достаньте горшочки, откройте крышки и посыпьте тертым сыром. Поставьте горшочки на 10 минут обратно в духовку, уже не закрывая крышками.

**TIPS & TRICKS.** Не забывайте о том, что духовки у всех разные, поэтому советую по истечении 40 минут приготовления открыть крышку у одного горшочка, достать со дна кусочек картофеля и мяса и проверить их на готовность. Куриному мясу будет достаточно 30–35 минут, а вот говядине и свинине времени потребуется чуть больше.







ЭТО БЛЮДО ПРИШЛО К НАМ ИЗ МЕКСИКИ, а уж потом из Америки, где чили с говядиной можно заказать практически в любой забегаловке. Да и любители сериалов наверняка не один раз слышали от главных героев фильмов предложение пойти поесть острое чили. Вариантов этого блюда существует очень много, кто-то даже готовит чили с добавлением черного шоколада, ну а я дам вам рецепт старой доброй американской классики – с фасолью, помидорами и хорошей порцией перцев чили. Поверьте, ваш друг будет вам очень благодарен. Считается, что чили обладает целебными свойствами при тяжелом похмелье. Чили готовят всегда из говядины, кто-то делает его из фарша, кто-то – из мякоти, нарезанной небольшими кубиками. Выбирайте сами. Главное, купите хороший перец чили и необходимые приправы и не забывайте о том, что перец чили необходимо разделять в медицинских перчатках.

## **CHILI CON CARNE –** **ЧИЛИ С ГОВЯДИНОЙ**

1 КГ ГОВЯЖЬЕГО ФАРША  
600 Г КОНСЕРВИРОВАННОЙ КРАСНОЙ ФАСОЛИ  
500 Г ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ТОМАТОВ  
В СОБСТВЕННОМ СОКУ  
2 МОРКОВИ  
2 СТЕБЛЯ СЕЛЬДЕРЕЯ  
2 КРАСНЫХ БОЛГАРСКИХ ПЕРЦА  
3 ЛУКОВИЦЫ  
5 ЗУБЧИКОВ ЧЕСНОКА  
4 ПОЛОСКИ ГОВЯЖЬЕГО  
ИЛИ СВИНОГО БЕКОНА  
2 ПЕРЦА ЧИЛИ (ОЧИЩЕННЫХ ОТ СЕМЯН  
И ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ)

1 Ч. Л. КУКУРУЗНОГО КРАХМАЛА  
1 Ч. Л. САХАРА  
СОК 1 ЛАЙМА  
1 Ч. Л. СОЛИ  
500 МЛ ВОДЫ ИЛИ ГОВЯЖЬЕГО БУЛЬОНА  
3 СТ. Л. ОЛИВКОВОГО МАСЛА

### **ОСТРАЯ ПАСТА**

2 СТ. Л. ПОРОШКА КРАСНОГО ПЕРЦА ЧИЛИ  
1 Ч. Л. ПАПРИКИ  
1 Ч. Л. КУМИНА  
1 Ч. Л. МОЛОТОГО КОРИАНДРА  
4 СТ. Л. ВОДЫ

1. Сначала приготовьте пасту чили из приправ. Переложите в маленькую миску все приправы и добавьте воду. Тщательно перемешайте.
2. Измельчите лук. Нарезьте небольшими кружочками морковь и сельдерей. Болгарский перец нарежьте кубиками. Чеснок мелко нарежьте.
3. Обжарьте бекон до коричневой корочки, достаньте его шумовкой и нарежьте небольшими кусочками.
4. В жире от бекона обжаривайте фарш 15 минут, разбивая комочки при помощи деревянной лопатки.

продолжение рецепта

## CHILI CON CARNE – ЧИЛИ С ГОВЯДИНОЙ

5. В это время потушите на масле лук, морковь, чеснок, сельдерей и перец около 10 минут.
6. В фарш добавьте бульон и томаты в собственном соку. Доведите до кипения. Затем переложите в кастрюлю овощи, бекон; чили и острую пасту. Добавьте сок лайма, соль и сахар. Добавьте фасоль и тушите на небольшом огне около полутора часов. За 5 минут до готовности разведите крахмал в 2 ст. ложках воды и добавьте в чили для загустения. В самом конце попробуйте и, если необходимо, добавьте соль и перец.
7. Подавайте с рисом и кукурузными чипсами.

**TIPS & TRICKS.** Для первого раза я вам советую сократить количество перца чили, чтобы не было обидно за потраченное на это блюдо время. Далеко не каждый человек может принять сильную остроту. Даже без такого количества перца это блюдо является прекрасной альтернативой говядине по-бургундски или венгерскому гуляшу. Во всем нужна мера! А уж в перце чили особенно!

**МОИ МАЛЬЧИКИ ПРОСТО ОБОЖАЮТ МАКАРОНЫ ПО-ФЛОТСКИ**, особенно из моей секретной домашней тушенки, которую я готовлю вот уже несколько лет. Я напишу ее рецепт в своем кулинарном журнале [Mondaydelights.ru](http://Mondaydelights.ru) на случай, если кто-то из вас захочет с ней заморочиться. Знаю, что многие готовят это блюдо из фарша, ну а я предлагаю приготовить именно из тушенки, да еще с добавлением сливок и мускатного ореха, и вы поймете, почему мои домашние без ума от этого простого и незамысловатого блюда. Сейчас в магазинах огромный выбор мясных консервов, постарайтесь выбрать качественную тушенку.

## **МАКАРОНЫ ПО-ФЛОТСКИ**

1 упаковка спагетти (200 г)  
3 луковицы  
700 г тушенки (2 банки)  
500 мл сливок жирностью не менее 30%  
растительное масло для обжарки  
зелень  
1 щепотка мускатного ореха  
свежемолотый черный перец  
соль

1. Измельчите лук и обжарьте на растительном масле до золотистого цвета. Затем добавьте тушенку и тушите вместе с луком 5–7 минут. Добавьте сливки, соль, перец и щепотку мускатного ореха. Доведите до кипения.
2. В это время отварите макароны в кипящей подсоленной воде до состояния аль денте и откиньте на дуршлаг. Затем переложите макароны в мясо и перемешайте. Дайте постоять 5 минут, чтобы макароны пропитались соусом, и подавайте. При желании можете украсить зеленью на свой вкус.

# СВИНАЯ РУЛЬКА ПО-БАВАРСКИ

1,5 кг свиной рульки  
1 л светлого пива  
квашеная капуста (чтобы покрывала  
дно формы для запекания)  
сливочное масло  
2 ст. л. меда  
200 мл бульона

## МАРИНАД

3 л воды  
0,5 стакана соли  
1 стакан сахара  
4 гвоздики  
6 шт. черного перца горошком  
6 лавровых листьев

1. Накануне приготовления сварите маринад для рульки. Для этого доведите до кипения воду с солью, сахаром и специями, варите 5–7 минут. Остудите маринад, положите в него рульку и поставьте в холодильник на ночь.
2. Утром выньте рульку из маринада, промойте и залейте пивом, полностью ее прикрыв. Поставьте на средний огонь, доведите до кипения и варите на медленном огне 1–1,5 часа.
3. В это время потушите квашеную капусту в сковороде на сливочном масле в течение 20 минут.
4. В форму для запекания положите капусту, залейте ее бульоном. Рульку смажьте медом и поместите сверху на капусту.
5. Запекайте в разогретой до 200 °С духовке около полутора часов. Если начнет пригорать – накройте фольгой.



SALT

В МОЕМ ДЕТСТВЕ МАМА ЧАСТЕНЬКО ГОТОВИЛА АЗУ и подавала его с отварной гречкой. Я обожала азу, ведь правильно приготовленное, оно буквально тает во рту. Это уже потом я прочитала про историю возникновения этого блюда и узнала о том, что оно пришло к нам из Татарстана, и изначально в рецепте была еще и картошка с солеными огурцами. Так что вам я расскажу, как готовить настоящее азу по-татарски, а уж вы сами для себя решите, какой рецепт вам ближе.

## АЗУ ПО-ТАТАРСКИ

800 г мякоти говядины  
1 луковица  
150 г соленых или маринованных  
огурцов  
150 г томатной пасты или помидоров  
в собственном соку  
4–5 зубчиков чеснока  
1 кг картофеля

1 лавровый лист  
1 стакан говяжьего  
или овощного бульона  
растительное масло  
приправы  
зелень  
свежемолотый черный перец  
соль

Для этого блюда вам понадобится либо **чугунный казан**,  
либо тяжелая **чугунная сковорода**

1. Налейте в сковороду растительное масло. Нарежьте мясо соломкой и обжарьте со всех сторон до золотистого цвета. Добавьте в мясо мясной или овощной бульон. Если нет бульона, добавьте вместо него воду. Бульон должен быть примерно на 3 см выше мяса. Добавьте лавровый лист. Накройте сковороду крышкой и при минимальном нагреве тушите мясо до полной готовности. На это может уйти около 30–35 минут.

2. В это время измельчите лук, нарежьте соломкой огурцы. Обжарьте сначала лук до золотистого цвета, затем добавьте к нему огурцы. Обжаривайте 5 минут. Затем добавьте томатную пасту или помидоры в собственном соку. Тушите около 5 минут.

3. В это время нарежьте небольшой соломкой картофель. Раскалите сковороду, налейте в нее 3 ст. ложки растительного масла и обжарьте картофель до готовности.

4. В сковороду с картошкой переложите томаты с луком и огурцами и мясо, посолите и поперчите. Тушите около 5 минут, добавьте чеснок, зелень и приправы. Подавайте азу горячим! При желании можете добавить в каждую порцию по столовой ложке сметаны.

ЕЩЕ ОДНО ЛЮБИМОЕ БЛЮДО ИЗ МОЕГО ДЕТСТВА – говядина, тушенная со сливками или сметаной. Мама обычно подавала его с картофельным пюре, которое готовила с большим количеством сливочного масла. Для меня это было настоящим праздником живота! И вот сейчас, спустя почти 30 лет, мой сын обожает это мясо в моем представлении. Вот такая преемственность поколений! Я не претендую на классический рецепт, но мое мясо получается настолько нежным, настолько ароматным, что я просто не могу не поделиться рецептом с вами. Самое главное, не забывайте о том, что мясо нужно нарезать поперек волокон.

## БЕФСТРОГАНОВ

1 кг мякоти говядины или вырезки  
2–4 луковицы  
3 ст. л. пшеничной муки  
200 мл сливок жирностью 25%  
200 г сметаны  
2 ст. л. томатной пасты  
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО ДЛЯ ЖАРКИ  
СВЕЖЕМОЛОТЫЙ ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ  
СОЛЬ

1. Нарезьте мякоть говядины поперек волокон соломкой примерно 6 см длиной и 1 см толщиной.
2. Поставьте сковороду на огонь и налейте растительное масло. Измельчите лук и обжарьте до золотистого цвета. Выложите лук в миску. Обваляйте мясо в муке и обжарьте по 2 минуты с каждой стороны. Приготовьте заливку из сметаны, сливок, 1 ст. ложки муки и томатной пасты. В сковороду к мясу положите лук и залейте все соусом. Посолите и поперчите.
3. Тушите на умеренном огне 20–30 минут. Подавайте с картофельным пюре.



# ЧАХОХБИЛИ

КУРИЦА ВЕСОМ 1,5 КГ  
3 ЛУКОВИЦЫ  
4–6 ПОМИДОРОВ  
5 СТ. Л. ТОМАТНОЙ ПАСТЫ  
150 МЛ ВИНА  
1 СТ. Л. ЛИМОННОГО СОКА  
1 СТ. Л. ПШЕНИЧНОЙ МУКИ  
300–500 МЛ БУЛЬОНА  
1/2 Ч. Л. ХМЕЛИ-СУНЕЛИ  
1/2 Ч. Л. С ГОРКОЙ УЦХО-СУНЕЛИ  
1/2 Ч. Л. ИМЕРЕТИНСКОГО ШАФРАНА  
1/2 ПУЧКА КИНЗЫ  
6 ЗУБЧИКОВ ЧЕСНОКА  
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО  
СВЕЖЕМОЛОТЫЙ ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ  
СОЛЬ

1. Нарезьте курицу порционными кусками, посолите и поперчите. В глубокой сковороде обжарьте на растительном масле куски курицы до появления золотистой корочки.
2. Измельчите лук и добавьте к курице. Тушите около 7 минут. Бланшируйте помидоры, удалите кожицу и нарежьте небольшими кусочками. Добавьте вино, лимонный сок, помидоры, томатную пасту и бульон. Тушите около 5 минут.
3. Возьмите часть соуса и смешайте с мукой, чтобы не было комочков. Влейте мучную смесь в сковороду, добавьте хмели-сунели, уцхо-сунели, шафран и тушите все вместе 30–40 минут на медленном огне до готовности курицы.
4. Измельчите чеснок и кинзу. За 2 минуты до окончания приготовления добавьте их в блюдо, немного потушите и снимите с огня. Подавайте немедленно.





ЕЩЕ ОДНО ГОРЯЧЕЕ БЛЮДО, которое превратит в настоящий праздник обычный вечер пятницы. Я запекала в специальной сеточке, которой со мной поделился мой мясник на рынке, а вы можете просто связать рулет кулинарной нитью или специальными жгутами для мясных рулетов. На рынке попросите мясника аккуратно отделить мясо от задней ноги барашка.

## РУЛЕТ ИЗ БАРАНИНЫ С ГРУШАМИ

1,5 кг мякоти БАРАНИНЫ  
от задней ноги  
6 зубчиков ЧЕСНОКА  
10 шт. КУРАГИ  
1/2 ч. л. ЗИРЫ  
1/2 ч. л. СУШЕНОЙ МЯТЫ  
ОЛИВКОВОЕ МАСЛО  
2 ст. л. МЕДА  
1 ст. л. СОЕВОГО СОУСА  
7–9 НЕБОЛЬШИХ ГРУШ  
СВЕЖЕМОЛОТЫЙ ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ  
СОЛЬ

1. Разложите кусок мяса, посолите, поперчите и добавьте зиру и мяту.
2. Вотрите в мясо приправы и добавьте соевый соус. Затем разложите на мясе зубчики чеснока, разрезанные на половинки, и курагу. Сверните рулет, перевяжите жгутом. Полейте медом и посолите. Груши разрежьте пополам.
3. Форму сбрызните маслом, в центр выложите рулет, вокруг него разместите половинки груш. Накройте фольгой.
4. Запекайте в разогретой до 200 °С духовке около 1,5 часа.

ОЧЕНЬ КРАСИВОЕ ПРАЗДНИЧНОЕ БЛЮДО, которое наверняка придется вам к столу. Не забывайте о начинке из сыра и ветчины, иначе ваш рулет получится суховатым. Конечно, такой рулет можно готовить и из куриного фарша, тогда добавьте к нему замороженное сливочное масло, натертое на крупной терке.

## МЯСНОЙ РУЛЕТ С БЕКОНОМ

### ФАРШ

350 г свиного фарша

350 г говяжьего фарша

150 г замоченного в молоке хлеба

100 г твердого сыра

свежемолотый черный перец

соль

### НАЧИНКА

100 г ветчины

100 г моцареллы

200–300 г говяжьего или свиного бекона

1. Смешайте оба вида фарша, добавьте вымоченный хлеб и сыр, натертый на самой мелкой терке. Посолите и поперчите, тщательно перемешайте, накройте пленкой и отправьте в холодильник минимум на полчаса.
2. Для начинки натрите моцареллу на средней терке. Измельчите ветчину. Перемешайте.
3. Разложите фарш на пищевой пленке, в середину уложите начинку и защипните края. Оберните мясной рулет беконом.
4. Разогрейте духовку до 180 °С. Выложите рулет в форму, выстеленную бумагой для выпечки, и поставьте в духовку на 40–45 минут до готовности.
5. Подавайте мгновенно, пока моцарелла жидкая.





# БАРАНИНА С ПОМИДОРАМИ

1,5 КГ БАРАНЬЕЙ КОРЕЙКИ  
1 КГ ПОМИДОРОВ ЧЕРРИ ИЛИ ЛЮБЫХ ДРУГИХ  
1 ЛУК-ПОРЕЙ (ТОЛЬКО БЕЛАЯ ЧАСТЬ)  
8–10 ШТ. ЗЕЛЕННОЙ АЛЫЧИ  
6–8 ЗУБЧИКОВ ЧЕСНОКА  
1/2 Ч. Л. ОСТРОЙ ПАПРИКИ  
1/2 Ч. Л. СУШЕНОЙ МЯТЫ  
300 МЛ ЛЮБОГО БУЛЬОНА  
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО ДЛЯ ОБЖАРКИ  
1/2 ПУЧКА КИНЗЫ ДЛЯ ПОДАЧИ  
СВЕЖЕМОЛОТЫЙ ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ  
СОЛЬ

1. Тщательно промойте помидоры, лук-порей, зелень и алычу.
2. Если вы используете не черри, разрежьте каждый помидор на половинки.
3. Лук-порей нарежьте достаточно тонкими кольцами. Чеснок измельчите.
4. Мясо промойте и нарежьте порционными кусками. Лучше всего для этого блюда использовать мясо молодого ягненка.
5. Обжарьте каждый кусок корейки на растительном масле до золотистой корочки. Выложите мясо в форму для выпечки или в казан вместе со всеми специями, овощами и алычой. Добавьте бульон, если хотите получить больше ароматного и наваристого соуса. Если вы используете сочные помидоры, то бульон можете не добавлять. Жидкости будет достаточно. Посолите и поперчите по вкусу.
6. Запекайте в заранее разогретой до 180–200 °С духовке 60–70 минут.
7. Измельчите кинзу.
8. Готовое блюдо подавайте в пиалах, обильно посыпав кинзой.

**TIPS & TRICKS.** Если вы не смогли найти баранину, смело покупайте корейку из телятины. Она тоже получается очень нежной.



Я ЗНАЮ, ЧТО СРЕДИ МОИХ ПОДПИСЧИКОВ очень много девушек, которые обожают восточную кухню, что неудивительно, так как именно с Востока к нам пришли самые ароматные специи и травы.

Листья для долмы можно купить практически круглый год либо в супермаркетах в консервированном виде, либо на рынках – в свежем. Если же дело происходит летом, то вы можете готовить долму из свежих листьев черной смородины, предварительно замоченных в холодной воде на 12–24 часа.

Долму можно готовить как из бараньего фарша, так и из куриного или говяжьего. Я вам предлагаю приготовить классику – из бараньего. Не бойтесь использовать много свежих трав.

## ДОЛМА

500 г БАРАНЬЕГО ФАРША  
50 г РИСА  
1 ст. л. томатной пасты  
2 луковицы  
3 зубчика чеснока  
1/2 пучка укропа  
1/2 пучка мяты

1/4 пучка тимьяна (только листья)  
1/2 пучка базилика (только листья)  
1 ч. л. соли  
1/2 ч. л. свежемолотого черного перца  
70 г сливочного масла  
200–250 г виноградных листьев  
МАЦОНИ И СВЕЖАЯ ЗЕЛЕНЬ ДЛЯ ПОДАЧИ

1. Промойте листья под проточной водой и залейте кипятком.
2. Залейте водой рис.
3. Приготовьте начинку. Измельчите лук и чеснок. Мелко нарежьте зелень. Смешайте зелень, лук и чеснок с фаршем. Тщательно вымесите.
4. Слейте воду с риса.
5. Добавьте размягченное сливочное масло и рис в фарш. Посолите и поперчите. Перемешайте.
6. Выложите листья глянцевой стороной вниз. На листья выложите 1–1,5 ч. ложки фарша и заверните конвертиком.
7. Дно большой чугунной кастрюли выложите в 3–4 слоя виноградными листьями, сверху уложите долму. Следите за тем, чтобы она очень плотно прилегала друг к другу. Накройте тарелкой и залейте водой с томатной пастой, чтобы она покрыла долму на 2 пальца сверху. Накройте крышкой, доведите до кипения и готовьте на самом маленьком огне полтора-два часа.
8. Подавайте с мацони и свежей зеленью.





**ВЫ ЛЮБИТЕ ДРАНИКИ?** Мои подписчики в инстаграме их просто обожают! Я предлагаю вам немного усложнить мой рецепт и добавить внутрь драников по чайной ложке фарша.

## **ДРАНИКИ С МЯСОМ**

**500 г КАРТОФЕЛЯ**

**1 ЯЙЦО**

**2 ЛУКОВИЦЫ**

**3–4 ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА**

**150 г КУРИНОГО ИЛИ ГОВЯЖЬЕГО ФАРША**

**3–4 ст. л. с ГОРКОЙ ТВЕРДОГО СЫРА**

**(ЧЕДДЕР ИЛИ ЭММЕНТАЛЬ)**

**МУСКАТНЫЙ ОРЕХ**

**2 ст. л. ПШЕНИЧНОЙ МУКИ**

**СВЕЖЕМОЛОТЫЙ ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ**

**СОЛЬ**

**СМЕТАННЫЙ СОУС**

**250 г СМЕТАНЫ**

**4 ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА**

**6 ВЕТОЧЕК УКРОПА**

**1 ч. л. ПАПРИКИ**

**1 ч. л. ЛИМОННОГО СОКА**

**СВЕЖЕМОЛОТЫЙ ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ**

**СОЛЬ**

**РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО ДЛЯ ЖАРКИ**

Я использую мандолину со специальной насадкой для драников.

1. Картофель натрите на крупной терке, лук – на мелкой, откиньте на дуршлаг и дайте стечь лишней жидкости. Переложите в миску и добавьте яйцо, пропущенный через пресс чеснок, тертый сыр, муку, мускатный орех, посолите, поперчите и тщательно перемешайте.
2. В каждый драник положите по 1 ч. ложке фарша.
3. Разогрейте растительное масло в сковороде. Его должно быть достаточно много. Обжаривайте драники с обеих сторон до золотистого цвета. Подавайте горячими, с соусом из сметаны.
4. Для сметанного соуса измельчите чеснок и укроп, добавьте остальные ингредиенты, перемешайте.

# ЖЮЛЬЕН С КУРИЦЕЙ и грибами

600 г КУРИНОГО ФИЛЕ  
400 г ЛЕСНЫХ ГРИБОВ  
150 г РЕПЧАТОГО ЛУКА  
250 г ТВЕРДОГО СЫРА  
100 г МОЦАРЕЛЛЫ  
400 г СЛИВОК ЖИРНОСТЬЮ 25%  
2–3 ст. л. ПШЕНИЧНОЙ МУКИ  
1/2 ч. л. СУШЕНОГО ТИМЬЯНА  
1/2 ч. л. СУШЕНОГО ОРЕГАНО  
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО ДЛЯ ЖАРКИ  
СВЕЖЕМОЛОТЫЙ ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ  
СОЛЬ

1. Куриное филе отварите и нарежьте небольшими кусочками. Лук измельчите и пассеруйте на растительном масле до прозрачного цвета. Добавьте грибы и тушите до готовности грибов, или пока не выпарится вся жидкость.
2. Выложите к грибам кусочки курицы, добавьте тимьян и орегано. Посолите и поперчите.
3. В это время на сухой сковороде обжарьте муку в течение 2 минут, добавьте сливки и тушите, пока смесь не загустеет.
4. Разложите курино-грибную массу по небольшим формочкам или выложите в одну большую форму. Залейте соусом и посыпьте тертым сыром.
5. Разогрейте духовку до 180 °С, поставьте в нее формочки и запекайте до золотистого цвета сырной корочки.







HUNTER

HUNTER

HUNTER

HUNTER





## БАРБЕКЮ

Говяжья корейка на гриле .....	170
Томагавк на гриле с запеченными овощами.....	173
Рибай под соусом терияки и вишневый соус для говядины.....	174
Курица на пивной банке .....	177
Корона из баранины.....	178
Бараньи котлеты с песто из мяты.....	181
ДВЕ СУПЕРИДЕИ ДЛЯ ГАРНИРА	
Цветная капуста целиком.....	184
Быстрый маринованный лук .....	187

ЕЩЕ ОДИН МОЙ ЛЮБИМЫЙ РЕЦЕПТ С ОБЛОЖКИ. Летом мой муж обожает запекать корейку целиком, предварительно замариновав ее в специях почти на сутки. Мясо получается нежным и безумно ароматным. А если у вас еще есть портативная коптильня, то вы сможете насладиться подкопченным мясом, не прилагая особых усилий. Такую говядину я запекаю либо в уличной печи, либо на угольном гриле под крышкой. Главное – поддерживать нужную температуру во время всего цикла запекания при помощи заслонок или просто подкидывая дровишки в печь.

## ГОВЯЖЬЯ КОРЕЙКА на гриле

3 кг говяжьей корейки на кости

### МАРИНАД

3 ст. л. меда

3 ст. л. соевого соуса

3 ст. л. дижонской горчицы

3 ст. л. апельсинового джема

1/2 ч. л. средне-острой паприки

6 капель табаско

1/2 ч. л. свежемолотого черного перца

1/2 ч. л. копченой паприки

1. Приготовьте маринад. Выложите все ингредиенты в миску и тщательно перемешайте. Обмажьте со всех сторон корейку и поставьте на ночь в холодильник.
2. Разогрейте гриль и доведите температуру внутри до 200–220 °С.
3. Верхние части костей закройте фольгой. Поместите мясо в форму и запекайте под крышкой примерно 1,5 часа.

**TIPS & TRICKS.** Советую вам приобрести термометр для мяса, чтобы готовить до той степени прожарки, которая подходит именно вам!





## ТОМАГАВК НА ГРИЛЕ с запеченными овощами

- 1 СТЕЙК ТОМАГАВК
- 2 БОЛГАРСКИХ ПЕРЦА
- 2 БАКЛАЖАНА
- 3 ПОМИДОРА
- 2 ЛУКОВИЦЫ
- 6 ЗУБЧИКОВ ЧЕСНОКА
- СВЕЖЕМОЛОТЫЙ ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ
- СОЛЬ

1. Разогрейте гриль и запекайте овощи, кроме чеснока, целиком на решетке около 40 минут. Если вы закрываете крышку гриля, то температура внутри купола должна быть примерно 220 °С.

2. Посолите и поперчите стейк. Положите его на решетку и запекайте до нужной вам температуры внутри стейка. Обычно у меня это занимает 20 минут при трех переворачиваниях. Овощи очистите от кожицы. Измельчите при помощи вилки, добавьте пропущенный через пресс чеснок, посолите и поперчите.

Предлагаю подавать такой стейк с домашним ароматным сливочным маслом и заправкой из овощей. Это безумно вкусно!

СЕЙЧАС РОССИЯ ПЕРЕЖИВАЕТ НАСТОЯЩУЮ СТЕЙКОМАНИЮ. Благодаря поддержке правительства мясная промышленность развивается очень быстрыми темпами. В книге «Готовим на раз-два» я уже описывала все основные рецепты приготовления стейков, ну а в этой книге хочу дать рецепт, который оценят настоящие гурманы.

## **РИБАЙ ПОД СОУСОМ ТЕРИЯКИ И ВИШНЕВЫЙ СОУС ДЛЯ ГОВЯДИНЫ**

2 СТЕЙКА РИБАЙ

### **СОУС ТЕРИЯКИ**

2-3 ст. л. САХАРА

2-3 ст. л. СЛАДКОГО РИСОВОГО ВИНА

2 ст. л. САКЕ

2 ст. л. СОЕВОГО СОУСА

1 ст. л. КРАХМАЛА

Разогрейте гриль. Жар от углей должен быть очень сильным. Обжарьте каждый стейк на решетке с двух сторон. После этого в сковороде приготовьте соус терияки. Перемешайте все ингредиенты и варите до загустения. Затем положите стейки в этот соус и тушите несколько минут с двух сторон, при переворачивании обильно поливая соусом. Подавайте немедленно!

Конечно, сейчас на меня налетят адепты или пуристы: хороший стейк такие манипуляции только портят. Однако я поспешу им возразить, так как выступаю за разнообразие рецептов. Да и жарить постоянно простое мясо без всего на гриле — это так скучно!

### **Вишневый соус для стейков из говядины**

200 мл + 2-3 ст. л. КРАСНОГО СУХОГО ВИНА

300 г ВИШНИ

20 г САХАРА

1 щепотка КОРИЦЫ

1 ст. л. КУКУРУЗНОГО КРАХМАЛА

1 щепотка СВЕЖЕМОЛОТОГО ЧЕРНОГО ПЕРЦА

Удалите косточки из вишни. В сотейник налейте вино и доведите до кипения. Добавьте вишню и варите 5-7 минут. Добавьте сахар, корицу, перец и перемешайте. Кукурузный крахмал разведите в паре столовых ложек вина и тщательно размешайте, чтобы не было комков. Добавьте смесь в соус и варите до загустения.







ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ТАКОЙ ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЙ КУРОЧКИ вам понадобится гриль с крышкой. Лучше всего использовать круглый гриль, под его куполом равномерно сохраняется нужная температура. Многие производители грилей продают специальные формы для запекания курицы с чашей под жидкость. Очень советую ее приобрести, но если у вас нет такой формы, то можно насадить курицу просто на банку. Пиво берите на свой вкус, можно использовать темное, светлое, а можно, как я, нефilterованное.

## КУРИЦА НА ПИВНОЙ БАНКЕ

КУРИЦА ВЕСОМ 1,5 КГ  
500 МЛ ПИВА В ЖЕСТЯНОЙ БАНКЕ

### МАРИНАД

2 ст. л. оливкового масла  
2 ст. л. меда  
1 ст. л. вустерского соуса  
1 ст. л. горчицы  
1/2 ч. л. прованских трав  
свежемолотый черный перец  
соль

1. Приготовьте маринад. Смешайте все ингредиенты и вотрите смесь в курицу, оставив примерно 1/4 часть маринада.
2. Разогрейте гриль. Откупорьте пивную банку и установите на нее курицу. Нижнюю часть курицы прикройте фольгой, чтобы она не пригорала.
3. Поместите курицу на середину гриля и закройте крышкой.
4. Запекайте примерно 1 час при температуре 190–200 °С. Во время запекания 1 раз смажьте остатками маринада. Пивные ароматы пропитают курицу, мясо получится нежным и очень мягким.

**TIPS & TRICKS.** ТЕМПЕРАТУРА ГОТОВНОСТИ КУРИЦЫ ИЛИ ИНДЕЙКИ

Целая птица: грудка – 74 °С; бедра – 74–79 °С

**МНОГИЕ ИЗ ВАС ЛЮБЯТ ЗАПЕКАТЬ НА ГРИЛЕ ГОВЯЖЬЮ КОРЕЙКУ.**  
Я же вам рекомендую приготовить более основательное блюдо,  
которое любую вечернюю посиделку с соседями по даче  
превратит в настоящий праздник живота.

## **КОРОНА ИЗ БАРАНИНЫ**

**1–2 КГ БАРАНЬЕЙ КОРЕЙКИ**  
**10 ШТ. СВЕЖЕГО ИНЖИРА**  
**10 ПОМИДОРОВ ЧЕРРИ**  
**2 СТ. Л. ОЛИВКОВОГО МАСЛА**

### **МАРИНАД**

**2 СТ. Л. МЕДА**  
**2 СТ. Л. ЛИМОННОГО КОНФИТЮРА**  
**2 СТ. Л. ОЛИВКОВОГО МАСЛА**  
**1 Ч. Л. СУШЕНОЙ МЯТЫ**  
**АРОМАТНЫЕ ТРАВЫ ПО ВКУСУ**  
**СВЕЖЕМОЛОТЫЙ ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ**  
**СОЛЬ**

- 1. Приготовьте маринад из всех ингредиентов, тщательно их перемешав.**
- 2. Корейку обмажьте со всех сторон маринадом и сверните в корону так, чтобы ее мясная часть являлась основанием.**
- 3. Перевяжите кулинарной нитью. Поставьте корону в форму для выпечки, разложите вокруг инжир с помидорами, сбрызните оливковым маслом.**
- 4. Разогрейте гриль до 200 °С и запекайте корону около 20 минут под крышкой.**





# БАРАНЬИ КОТЛЕТЫ С ПЕСТО ИЗ МЯТЫ

2 КГ БАРАНЬИХ КОТЛЕТ ИЗ КОРЕЙКИ  
ОЛИВКОВОЕ МАСЛО  
СВЕЖЕМОЛОТЫЙ ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ

## ПЕСТО

2 БОЛЬШИЕ ЛУКОВИЦЫ  
1 ПУЧОК МЯТЫ  
ГОРСТЬ КЕДРОВЫХ ОРЕШКОВ  
3–4 СТ. Л. ОЛИВКОВОГО МАСЛА  
СОЛЬ

1. Сначала приготовьте песто из мяты. Смешайте все ингредиенты в чаше блендера и приготовьте пюре.
2. Каждую котлетку смажьте оливковым маслом при помощи кисти, поперчите по вкусу и обжарьте на гриле в течение 4–7 минут. Подавайте, обильно смазав песто.

## TIPS & TRICKS

### ТЕМПЕРАТУРА ГОТОВНОСТИ БАРАНИНЫ И ГОВЯДИНЫ

Rare _____	52 °C
Medium rare _____	54–57 °C
Medium _____	57–60 °C
Medium well _____	60–66 °C
Well done _____	68 °C



GOOD FOOD  
*Sweeter*  
GOOD FRIENDS

FOOD  
is the  
THEREFORE  
make  
GOOD







# ДВЕ СУПЕРИДЕИ ДЛЯ ГАРНИРА

## ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ЦЕЛИКОМ

ВЫ КОГДА-НИБУДЬ ЗАПЕКАЛИ целиком кочан цветной капусты?  
Мне кажется, что у западных веганов это один из самых  
популярных рецептов! Как по мне – это идеальный гарнир  
к любому мясу!

1,5 кг капусты  
1 ч. л. сушеной мяты  
1 ч. л. сванской соли  
1/2 ч. л. аджики  
1/2 ч. л. свежемолотого черного перца  
4–5 ст. л. оливкового масла  
соль для отваривания капусты

1. Освободите капусту от лишних листьев и положите в большую кастрюлю. Залейте кипятком, посолите и варите на медленном огне 10–25 минут (кто как любит). В пиале смешайте мяту, сванскую соль, аджику, перец и масло. Тщательно перемешайте и при помощи кисточки со всех сторон обмажьте кочан.

2. Запекайте кочан в заранее разогретой до 190–200 °С духовке 20–25 минут.





РЕЦЕПТ ЭТОЙ ПРИПРАВЫ я нашла в одном из блогов, и с тех самых пор в моем холодильнике всегда стоит баночка этого «золота». Мои подписчики в инстаграме прекрасно знают этот лук! Готовить элементарно! Нарезать лук кольцами удобнее всего теркой мандолиной. Не бойтесь мариновать лук в оливковом масле, это ароматное масло вы потом будете использовать в салатах, закусках и т. д. Ну а сам лук у вас пойдет и как гарнир к мясу или рыбе, и как закуска. Его можно добавлять куда угодно! Вы только представьте себе котлету или стейк и этот пропитанный специями лучок!

## БЫСТРЫЙ МАРИНОВАННЫЙ ЛУК

НА БАНКУ 370 мл

- 1 крупная красная луковица
- 1 ст. л. винного уксуса
- 1 ст. л. сушеной мяты
- 1 ст. л. сушеного орегано
- 2 гвоздики
- 5–9 шт. черного перца горошком
- 2 листа базилика
- оливковое масло

1. Лук нарежьте тонкими кольцами, выложите в банку до половины. Положите все специи, добавьте уксус и оливковое масло. Прижмите пальцами, затем добавьте остатки лука и масло до краев банки. Закройте крышкой и оставьте на 2–3 часа при комнатной температуре.
2. Затем встряхните банку и отправьте мариноваться на 2 дня в холодильник.

**TIPS & TRICKS.** Самый часто задаваемый вопрос по этому луку – можно ли использовать другое растительное масло? Можно! Главное, чтобы оно было без запаха. Но я все же рекомендую именно оливковое.





PITKIN'S  
OLD HOME

BRAND



PURE SPICES

2 1/4 OZS. NET

CLOVES

J.M. PITKIN & CO.  
NEWARK, NEW YORK.  
DISTRIBUTORS.

# УКАЗАТЕЛЬ

- Аджика (грузинская) 21, 28, 184  
Алыча (вяленая/зеленая) 31, 159  
Баклажан 72, 75, 76, 142, 173  
Баранина 30, 31, 80, 112, 155, 159, 178, 181  
Барбарис сушеный 21  
Бекон (говяжий/свиной) 141, 145, 156  
Бульон (куриный/белый говяжий/красный говяжий/мясной/овощной) 13, 14, 15, 25, 63, 72, 99, 105, 141, 142, 145, 148, 150, 152, 159  
Вермишель (лапша домашняя) 37  
Ветчина 18, 156  
Вино (красный портвейн/белое/сладкое рисовое/красное сухое) 24, 122, 152, 174  
Вишня 174  
Водка 23  
Говядина 15, 18, 21, 28, 38, 49, 52, 87, 105, 112, 131, 132, 134, 141, 142, 150, 151, 170, 173, 174  
Говяжий хвост 24  
Горошек замороженный 121  
Горчица (столовая/дижонская) 122, 131, 170, 177  
Грибы (белые/шампиньоны/лесные/сушеные/замороженные/свежие) 38, 69, 131, 138, 142, 164  
Груша 155  
Джем апельсиновый 170  
Дрожжи сухие 23  
Желатин 105  
Жир (бараний/курдюк/утиный/гусиный/свиной/салец) 30, 49, 66, 80, 105, 112  
Зелень свежая или сушеная (петрушка/укроп/шалфей/тимьян/кинза/мята/розмарин/базилик) 13, 14, 15, 18, 23, 24, 28, 31, 34, 37, 38, 40, 43, 51, 56, 59, 69, 75, 76, 79, 80, 84, 91, 97, 105, 112, 118, 121, 122, 131, 142, 147, 150, 152, 155, 159, 160, 163, 178, 181, 184, 187  
Имбирь 13  
Инжир 122, 178  
Йогурт 37  
Кабачок 51  
Каперсы 18  
Капуста (белокочанная/брюссельская/цветная/свежая/квашеная) 21, 34, 38, 51, 101, 121, 148, 184  
Картофель 21, 24, 30, 34, 40, 43, 51, 65, 72, 75, 88, 99, 121, 132, 138, 141, 142, 150, 163  
Кефир 83, 91  
Колбаса (краковская) 18, 40  
Колбаски охотничьи 18  
Конфитюр лимонный 178  
Крахмал (картофельный/кукурузный) 68, 145, 174  
Крупа (перловая/манная) 25, 51, 59, 60, 65, 68  
Ккурузные хлопья 51, 125, 126  
Кунжут (черный/белый) 51  
Курага 155  
Лайм 56, 145  
Лимон 18, 31, 56, 122, 137  
Листья винограда 160  
Лук (репчатый/зеленый/порей) 13, 14, 15, 18, 21, 24, 25, 28, 30, 31, 34, 37, 38, 40, 43, 49, 52, 59, 60, 63, 65, 66, 68, 72, 75, 76, 79, 83, 84, 87, 88, 91, 93, 97, 98, 99, 101, 108, 109, 112, 135, 138, 141, 142, 145, 147, 150, 151, 152, 159, 160, 163, 164, 173, 181, 187  
Макаронны в виде гнезд 97  
Маслины черные 18, 21  
Мацони 160  
Мед 122, 132, 148, 155, 170, 177, 178  
Молоко 23, 49, 52, 59, 63, 72, 108, 109, 135, 137, 138  
Морковь 13, 14, 15, 18, 21, 24, 25, 30, 31, 34, 38, 43, 51, 63, 76, 97, 99, 101, 109, 142, 145  
Мука (пшеничная/рисовая/гречневая/кукурузная) 23, 24, 28, 37, 40, 51, 56, 60, 63, 66, 83, 84, 87, 91, 93, 101, 105, 109, 112, 125, 126, 135, 138, 151, 152, 163, 164  
Мясо индейки 68  
Мясо курицы (цыпленка) 13, 55, 56, 60, 69, 105, 121, 122, 125, 126, 142, 164, 177  
Нут 31  
Овсяные хлопья (отруби) 43, 51, 59, 125  
Огурец (соленый/маринованный) 18, 25, 150  
Окорок пармский 131  
Оливки (зеленые/черные) 18  
Орех (грецкий/фисташки/мускатный/кедровый) 28, 51, 80, 84, 97, 105, 109, 138, 142, 147, 163, 181  
Отруби 51  
Паприка (острая/средне-острая/коченая) 38, 63, 65, 66, 68, 72, 79, 88, 97, 98, 101, 121, 125, 126, 132, 141, 145, 159, 163, 170  
Паста из грецких орехов 98  
Пастернак 21  
Перец (душистый/черный/белый/розовый/красный/острый/чили/горошек/молотый) 18, 21, 24, 25, 28, 30, 34, 37, 38, 40, 43, 51, 55, 59, 60, 63, 65, 68, 69, 72, 75, 76, 79, 80, 83, 84, 87, 88, 91, 93, 97, 98, 99, 101, 105, 108, 109, 112, 118, 121, 122, 125, 126, 131, 132, 135, 137, 138, 141, 142, 145, 147, 148, 150, 151, 152, 155, 156, 159, 160, 163, 164, 170, 173, 174, 177, 178, 181, 184, 187  
Перец свежий (сладкий/чили) 21, 30, 75, 76, 98, 99, 141, 145, 173  
Персик 17  
Петрушка (корень) 21  
Печень (говяжья/куриная/утиная) 66, 105, 135  
Пиво светлое 148  
Помидоры (консервированные/свежие/черри) 21, 24, 30, 34, 75, 76, 79, 97, 99, 101, 109, 145, 150, 152, 159, 173, 178  
Почки говяжьи 25  
Простокваша 94  
Прошутто 131  
Пряности сухие (лавровый лист/уцусунели/хмели-сунели/зира/кориандр/куркума/шафран имеретинский/тмин/орегано/пахитник/гвоздика/кумин/аджика/смесь прованских трав/корица) 18, 21, 24, 25, 28, 30, 31, 34, 38, 40, 51, 52, 55, 59, 60, 63, 68, 72, 75, 76, 80, 83, 87, 97, 98, 105, 109, 122, 125, 141, 145, 148, 150, 152, 155, 164, 174, 177, 178, 187  
Разрыхлитель 87, 94  
Рассол огуречный 18, 25  
Растительное масло (оливковое/подсолнечное/кукурузное) 15, 21, 24, 25, 34, 38, 43, 49, 55, 56, 63, 65, 66, 68, 69, 72, 76, 79, 83, 88, 91, 94, 97, 99, 101, 108, 109, 112, 121, 122, 125, 126, 131, 132, 135, 137, 138, 142, 147, 150, 151, 152, 155, 159, 163, 164, 177, 178, 181, 184, 187  
Репи 38  
Рис 28, 31, 37, 84, 98, 101, 160  
Саке 174  
Сало (лебяное/свиное) 23, 66  
Сахар 21, 23, 75, 83, 101, 145, 148, 174  
Свекла 21  
Свинина 18, 49, 52, 65, 105, 118, 142, 148  
Сельдерей (корень/стебель) 13, 14, 15, 21, 24, 25, 34, 38, 109, 142, 145  
Сердце (телячье/говяжье) 25  
Сидр 122  
Сливки 40, 55, 72, 121, 138, 147, 151, 164  
Сливочное масло 18, 28, 37, 38, 40, 43, 55, 56, 63, 72, 75, 83, 84, 87, 88, 101, 105, 109, 138, 142, 148, 160  
Сметана 18, 60, 72, 84, 87, 97, 98, 101, 135, 142, 151, 163  
Сода пищевая 83, 91  
Сок лимонный 21, 152, 163  
Соль (сванская) 13, 14, 15, 21, 23, 24, 25, 28, 30, 31, 34, 37, 38, 40, 43, 52, 55, 56, 59, 60, 63, 65, 66, 68, 69, 72, 75, 76, 79, 80, 83, 84, 87, 88, 91, 93, 97, 98, 99, 101, 105, 108, 109, 112, 118, 121, 122, 125, 126, 131, 132, 134, 135, 137, 138, 141, 142, 145, 147, 148, 150, 151, 152, 155, 156, 159, 160, 163, 164, 173, 177, 178, 181, 184  
Соус (ткемали/соевый/табаско/пассата/томатный/вустерский) 28, 65, 72, 79, 80, 109, 122, 125, 155, 170, 174, 177  
Спагетти 147  
Специи (приправы) для мяса 118, 132, 134  
Сухари (крутоны/панировочные) 51, 55, 56, 59, 63, 79, 126, 137  
Сушка без посыпки 108  
Сыр (твердый/моцарелла/чеддер/эмменталь) 69, 72, 83, 84, 87, 88, 97, 99, 108, 109, 121, 138, 142, 156, 163, 164  
Сыр плавильный 121  
Творог 60  
Телятина 63, 137, 138  
Тесто (для лазаньи/бездрожжевое слоеное) 109, 131  
Томатная паста 18, 21, 28, 30, 63, 72, 75, 98, 99, 101, 150, 151, 152, 160  
Топленое масло 49, 52, 55, 56, 59, 60, 63, 68, 108  
Тушенка 147  
Тыква 51, 122  
Уксус винный 21, 187  
Фарш (говяжий/из индейки/бараний/куриный/свиной) 34, 37, 43, 49, 59, 72, 75, 76, 79, 83, 84, 88, 91, 93, 97, 98, 99, 101, 108, 109, 145, 156, 160, 163  
Фасоль консервированная 145  
Хлеб (бородинский/пампушка/белый) 23, 49, 52, 55, 63, 156  
Цукини 68, 75  
Чернослив 21  
Чеснок 21, 23, 28, 30, 38, 40, 43, 49, 63, 66, 72, 75, 76, 79, 84, 91, 97, 98, 101, 109, 112, 118, 121, 122, 126, 132, 141, 145, 150, 152, 155, 159, 160, 163, 173  
Яйцо 23, 37, 40, 43, 49, 56, 59, 65, 66, 68, 69, 79, 83, 84, 87, 88, 94, 112, 125, 126, 131, 137, 163

ПОПУЛЯРНАЯ АВТОРСКАЯ СЕРИЯ «ИНСТАКУЛИНАРИЯ»

В этой книге я постаралась собрать для вас свои самые любимые рецепты для праздничного стола, которыми со мной делились мои близкие и друзья. Отныне вам не придется искать праздничные рецепты в интернете и в других источниках, я собрала для вас самые лучшие, проверенные годами и так горячо любимые моей семьей. Я очень надеюсь, что эти рецепты придутся вам по душе, и вы вспомните меня добрым словом за вашим праздничным столом!

Настя Понедельник

ПРАЗДНИК ВСЕМ!



ХЛЕБ СОЛЬ  
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ



П56 **Понедельник, Анастасия Викторовна.**  
Мясо есть! / Настя Понедельник. — Москва : Эксмо, 2018. — 192 с. :  
ил. — (Инстакулинария).

5 причин, почему эта книга должна быть у вас:

1) В книге собрано так много различных рецептов, что вы перестанете ломать голову над тем, что же опять сделать с этим мясом.

2) Отбивать фарш или не отбивать – излюбленный предмет дискуссий среди домохозяек. Настя Понедельник помогает разобраться с этим раз и навсегда.

3) Какие лучше приобретать сковородки, как правильно варить бульон, добавлять ли хлеб в фарш – на эти и другие вопросы вы сможете найти ответы в книге известного инстаграм-блогера.

4) Рецепты подойдут не только закоренелым мясоедам, но и сторонникам правильного питания и здорового образа жизни.

5) Вы когда-нибудь пробовали котлеты с творогом или цукини? Или давно хотели приготовить настоящую итальянскую лазанью? Тогда чего вы ждете? Покупайте!

УДК 641.55  
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-088544-2

© Понедельник А.В., текст, фото, 2018  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

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

Издание для досуга

ИНСТАКУЛИНАРИЯ

**Понедельник Анастасия Викторовна**

**МЯСО ЕСТЬ!**

Ответственный редактор *Анна Братушева*. Художественный редактор *Андрей Гусев*

Дизайн и верстка *Юлии Анохиной*. Корректор *Людмила Воробьева*

Технический редактор *Тамара Анохина*. Препресс *Антон Бельтиков*

Во внутреннем оформлении использованы элементы дизайна:

Donatas1205, lightix, Yevgen Kryukov, Upixa, Liligraphie, nagib, Paladin12, theeradec sanin/ Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндiрушi: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесi, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Тауар белгiсi: «Эксмо»

Интернет-магазин : [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-дуken : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию, в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

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) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

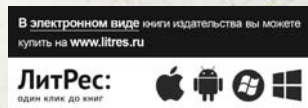
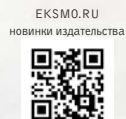
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 03.08.2018. Формат 84x100<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,67.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-088544-2



# КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

## ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

**Заходите на сайт:**

<https://eksmo.ru/b2b/>

**Звоните по телефону:**

+7 495 411-68-59, доб. 2261



ВАШ ЛОГОТИП  
НА ОБЛОЖКЕ

ВАШ ЛОГОТИП НА КОРЕШКЕ

ОБРАЩЕНИЕ  
К КЛИЕНТАМ  
НА ОБЛОЖКЕ



Приветствую вас на страницах моей второй книги, посвященной такой сложной и, казалось бы, мужской теме, как мясо. Мне кажется, что в нашей стране до недавнего времени считалось, что эту тему девушки должны обходить стороной. Впрочем, меня никогда не пугали сложности, и я решила на эту тему не просто так. Сколько себя помню, в моей семье мясо любили все, от мала до велика. Ведь мясо это не только новомодные стейки и бургеры, а еще наваристые супы и бульоны, жаркое, котлеты, а также рулеты и выпечка. Я вам обещаю, что после прочтения моей книги вы точно будете знать, что приготовить завтра на обед и ужин.

Ваша Настя П.

128 000 ПОДПИСЧИКОВ

**Я ВСЕГДА С НЕТЕРПЕНИЕМ ЖДУ ВЫХОДА КАЖДОЙ НОВОЙ КНИГИ** друга нашей семьи, замечательного и творческого человека Насти Понедельник. Книга Насти – большой и долгожданный подарок. Все потому, что мы любим мясо, и эта любовь растет с каждым годом. Мы раздвигаем границы и учимся новому, привозим из путешествий не только сувениры и впечатления, но и необычные рецепты. В нашей жизни прочно обосновались гриль, барбекю, стейки. Мы узнали много новых названий еще недавно неизвестных нам отрубов – рибай, асадо, флэнк-стейк, пиканья. Но при этом так же трепетно относимся к нашим привычным шашлыкам, пельменям и котлетам. И как же здорово, что книга Насти объединяет столько любимых рецептов из мяса! Настоящий праздник для нас, мясоедов!

Глава Национальной ассоциации производителей, поставщиков и потребителей мяса и мясопродуктов **СЕРГЕЙ ЮШИН**

**НАСТЯ БЫЛА ОДНОЙ ИЗ САМЫХ ПЕРВЫХ**, на кого я подписалась в Инстаграме, и с тех самых пор слежу каждый день за ее успехами. Это уже потом выяснилось, что у нас с ней много общих друзей в реальной жизни. У меня дома на книжной полке есть все предыдущие Настины книги, и это является настоящим предметом гордости, ведь каждая книга – это произведение искусства, а я, как вы знаете по моему блогу, в нем прекрасно разбираюсь! В моей семье, а у меня подрастают три дочки, вкусно поесть любят все. Мой муж – француз, он настоящий гурман, и поэтому практически каждый наш вечер заканчивается изысканным французским ужином. Я вам советую прочитать новую Настину книгу от начала и до конца, ведь вы обязательно найдете для себя море превосходных идей для обедов и ужинов!

Декоратор, блогер (инстамама 2018 по версии журнала Glamour), мама троих детей  
**НАТАЛЬЯ ЛЮККЕЗИ @lucchezzi**

ISBN 978-5-04-088544-2



9 785040 885442 >

**ХЛЕБ\*СОЛЬ**

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

@breadsalt\_ru

**#инстакулинария**