

Шпак, Анна Сергеевна.

Ш83

Ешь вкусно. Живи долго. Будь счастлив! 50 рецептов для начинающего кулинара / Анна Шпак. — Москва : Эксмо, 2021. — 128 с. : ил. — (Кулинарное открытие).

Книга ресторанного концепционера Анны Шпак «Ешь вкусно. Живи долго. Будь счастлив!» приоткрывает для вас двери кухонь многих гастрономических заведений. Все рецепты получены Анной при общении с известными шеф-поварами и опробованы как на многочисленных дегустациях, так и на собственной кухне. Теперь, когда рассекречена алхимия кулинарных лабораторий, все самое изысканное и вкусное станет доступнее.

Блюда от Анны Шпак неожиданны и узнаваемы одновременно. Некоторые знакомы вам с детства, многие в моде в ресторанах: томатный омлет с зеленым маслом и семечками или овсянка с голубым сыром и грушей на завтрак, несколько аутентичных вариантов форшмака или табуле с креветками на закуску, тыквенный суп-пюре с копченым сулугуни или домашняя шаурма на обед? Что бы вы ни выбрали, готовить будет легко, а удовольствие гарантировано. Ведь, как утверждает автор, есть без удовольствия вредно.

УДК 641.55
ББК 36.997

© Шпак Анна, текст и фото, 2021

© Константин Даль, фото, 2021

© Бодрова Наталья, фото, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

ISBN 978-5-04-109454-6

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

КУЛИНАРНОЕ ОТКРЫТИЕ

Шпак Анна Сергеевна

ЕШЬ ВКУСНО. ЖИВИ ДОЛГО. БУДЬ СЧАСТЛИВ!

50 РЕЦЕПТОВ ДЛЯ НАЧИНАЮЩЕГО КУЛИНАРА

Ответственный редактор *Саакануш Ваняна*
Редактор *Светлана Галанинская*
Фото к рецептам в книге *Анна Шпак*
Фото к книге *Константин Даль, Бодрова Наталья*
Корректор *Ирина Ковригина*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

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

Өндүрүшү: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 қабат, 20 қабат, офис 2013 ж.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

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

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дуken: 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
қарындаушының 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
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 06.11.2020. Формат 80x100¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,85.

Тираж экз. Заказ



Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКСМО-АСТ»

book 24.ru



ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

ХЛЕБ*СОЛЬ

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

[f](#) [vk](#) [o](#) [breadsalt.publisher](#)



Посвящается моим девочкам:
маме, бабушке и сестре

ешь вкусно. живи долго. будь счастлив!

Анна Шпак

**50 рецептов
для начинающего кулинара**

хлеб*соль®

Москва 2021





оглавление

10	от автора
	глава 1. завтраки
19	томатный омлет с зеленым маслом и семечками
21	оладьи на кефире
23	несладкая овсянка с голубым сыром и грушей
25	пряная овсянка
27	блины по-быстрому
29	яичница-шакшука с аджикой
31	лимонно-творожные булочки за полчаса
33	крок «ленивая мадам»
	глава 2. на закуску
37	форшмак от шпак
39	форшмак от перкиной
41	тосты с намазкой из тунцового айоли
43	тост с авокадо и хрустящим халуми
45	галета
	глава 3. салаты и закуски
49	куриный салат с мацони
51	табуле с креветками, козым сыром и бархатным томатным соусом
53	салат из разных томатов с сухариками
55	салат с курицей и грейпфрутом
57	капустный салат с пармезаном и трюфельным маслом
59	картофельный салат со сливочным соусом и хамсой
61	овощной салат с тхиной
63	огуречный салат с брынзой, мятой и апельсином

	глава 4-я. супы	105	жареные креветки чимичурри
67	борщ с ботвой и фасолью	107	тилапия в сливочном карри
69	бульон из крыльев		глава 6. овощи и гарниры
71	суп с клецками	111	овощное рагу с цветной капустой
73	суп с грибами и лапшой	113	кабачки, тушенные с чесноком и кориандром
75	суп с овощами	115	жареные помидоры
77	густой куриный суп с кукурузой, зеленью и яйцом	117	жареная картошка с трюфельным маслом
79	овощной суп-пюре с жареной грудинкой и колбасками	119	отварной картофель с тархуном
81	тыквенный суп-пюре с копченым сулугуни	121	оладьи из цуккини с пармезаном
	глава 5. горячее	123	цветная капуста в ореховом соусе
85	азу с молодой картошкой и бочковыми огурцами	126	заклучение
87	вкусная отварная куриная грудка		
89	куриный шницель-васаби		
91	оладьи из красной рыбы и свеклы с хреновым йогуртом		
93	азиатская лапша с овощами «не вок»		
95	домашняя шаурма		
97	курица, тушенная с финиками		
99	итальянские фрикадельки с пармезаном и соусом маринара		
101	паста с беконом и томатами в сливочном соусе		
103	спагетти с песто, кабачками и кедровыми орешками		





от автора

Меня зовут Анна Шпак, и уже более 10 лет я занимаюсь ресторанным бизнесом. Нет, я не стою у плиты, я не шеф-повар. Моя основная работа — придумывать концепции ресторанов, реализовывать их и продвигать. Важную часть этого процесса занимает взаимодействие с шеф-поварами. Это великолепные люди, хорошо знающие свой предмет и отлично в нем разбирающиеся. Однако то, что готовится в ресторанах, практически невозможно повторить дома. По крайней мере, с тем же качеством и внешним видом на выходе. Дома мы не имеем десяток насадок для миксера, вряд ли у нас есть су-вид или полноценный кухонный комбайн. Максимум наших возможностей — это плита, духовка, блендер, электрический чайник, может быть, тостер и разные мультиварки. Шеф-повара разнообразили мой арсенал рецептами соусов, интересных гарниров и научили видеть и чувствовать необычные сочетания продуктов еще до того, как блюдо оказывается во рту. Вся информация, полученная мной у профессионалов, адаптируется под экипировку домашней кухни.

В книге, которую вы держите в руках, речь не пойдет о правильном питании, стандартах здорового образа жизни, о полезном и вредном. Вы держите в руках книгу рецептов, которые легко приготовить на домашней кухне. Многие из них знакомы вам с детства, многие давно в моде в ресторанах. В этой

книге блюда представлены такими, какими их сделали мой опыт общения с профессиональными поварами, десятки проведенных дегустаций и прочитанных кулинарных книг.

Готовлю я с раннего детства. Дом, где я выросла, был знаменит большим продовольственным магазином и небольшим базарчиком около. Там бабушки и дедушки продавали свои дачные излишки, там всегда стояли поджарые рыбаки со свежельовленным сазаном и пухлый молочник с маслом, ряженкой, кефиром и сметаной «не больше литра в руки!». Раз в день, в районе 10 вечера, в единственную на весь квартал булочную, находившуюся в нашем доме, привозили хлеб. За ним собиралась очередь из соседей. Покупали его прямо из машины. Бывало, что все раскупали еще до того, как хлеб отгружали. Он был еще теплый и с корочкой, звук хруста которой мне больше нигде не встречался.

В 90-е в небольшом южном городе, где я выросла, не существовало никаких доставок. Мои родители были на работе, и приходилось как-то выкручиваться. Еду тогда готовили каждый день. Даже те, кто ходил на работу с девяти до пяти. Завтрак, обед, ужин. Помните время, когда папа возвращался домой на обед? Сейчас, когда ужин можно за 20 минут получить на дом, искусство готовки превращается в нечто для души. Многие мои друзья совсем не го-



товят, хотя имеют очень хорошие способности и правильно настроенные рецепторы.

Я уверена, что, питаясь «доставкой» постоянно, мы теряем вкус не только к еде, но и к жизни. Ведь что такое готовка? Это самый настоящий досуг, который позволяет побыть наедине с собой, медитативно предаваясь нарезке овощей, или устроить целый перформанс, привлекая к процессу домашних и друзей. Кухня обладает уникальной силой притяжения. Любое застолье не только начинается с кухни, рано или поздно на кухне собирается альтернативное заседание. Почему-то у плиты всегда теплее и все друг к другу ближе. А сколько внимания привлекает открытая кухня в ресторане! Это какое-то волшебство совершается на наших глазах, обнажаются тайны алхимической лаборатории.

Так вышло, что, много лет работая в ресторанном бизнесе, я почти ежедневно готовлю дома. К ежедневному меню у меня очень большие требования. Ресторанная еда не всегда соответствует моим представлениям о том, что называется *comfort food*. Это не значит, что она плохая — наоборот, некоторые блюда в ресторанах настолько совершенны, что их хочется есть всегда. А то, что я готовлю дома, как правило, призвано сберечь усилия, которые я прикладываю, чтобы отлично себя чувствовать. Имея еженедельные дегустации, я все еще не страдаю гастритом,

а это в нашей профессиональной сфере в некотором смысле достижение.

У каждого из нас с едой связана масса ритуалов и привычек, она занимает большое место в жизни. Я убеждена, что настроение и моральное состояние напрямую зависят от качества и внешнего вида потребляемой пищи и от обстановки, в которой мы едим. Да, еда — это, конечно, топливо. Но есть без удовольствия вредно. Хочется, чтобы в тарелке была гармония, чтобы было не только вкусно, но и красиво, ведь кухонный бог не только в кастрюле, а еще и в тех мелочах, которыми мы окружаем себя во время трапезы. Маргаритка на тарелке, вилка с вензелем из бабушкиного набора, листик базилика на жареной креветке, красивое сочетание овощей разного цвета в салате — все вокруг имеет значение.

Я уверена, чтобы готовить хорошо, совсем необязательно делать это каждый день. Более того, совсем необязательно готовить. Свежий сулугуни, сочный помидор, листья тархуна сверху и ароматное масло с солью — вот вам грузинский «капрезе», нужно только нарезать. Да, рецепты в этой книге будут немного сложнее грузинского «капрезе», главное, не бойтесь ошибиться или сделать что-то не так. Кулинария — это во многом творческий процесс, где есть место импровизации и собственному чутью. Не думаю, что вы испортите блюдо, немного увеличив количество оливкового масла при жарке.