

# Содержание

## ГЛАВА 1

### Завтраки

Фирменный омлет матушки Хариет .....	11
Яичница-болтуня (скрэмбл) .....	12
Яйца чилбир .....	15
Яйцо пашот в ситечке .....	16
Ночная овсянка в банке .....	21
Гречневые блинчики .....	22
Венские вафли .....	25



## ГЛАВА 2

### Салаты

Морковный салат с курицей .....	31
Салат «Коул слоу» .....	32
Свекла с орехами и йогуртовой заправкой .....	35
Грузинский салат .....	36
Салат с кукурузой и жареным сыром .....	39
Табуле .....	40
Греческий салат .....	43
Теплый картофельный салат с курицей .....	44
Росолье (эстонский салат) .....	47



## ГЛАВА 3

### Соусы и закуски

Сальтисон .....	53
Вареная кукуруза со сметаной .....	54
Запеченный батат с сыром .....	57



Запеченные помидоры черри .....	58
Маринованная моцарелла .....	59
Маринованные перцы .....	60
Кабачковая икра .....	63
Грибной паштет .....	64
Тапенада .....	65
Сливочный соус с брокколи .....	66
Томатная сальса .....	68
Соус тартар .....	69
Горчичный соус.....	70
Брусничный соус.....	71



#### ГЛАВА 4

### Супы

Таратор .....	77
Суп из запеченных перцев .....	78
Томатный суп с запеченными баклажанами.....	81
Минестроне .....	82
Брамборачка (чешский суп) .....	85
Постный борщ .....	86
«Сладкая» уха .....	89



#### ГЛАВА 5

### Второе

Пряный булгур с овощами .....	95
Овощное рагу .....	96
Запеченный картофель.....	99
Жареха .....	100
Фаршированные перцы .....	103
Жюльен в кабачке .....	104
Рыбные котлеты от Веры Ильиничны.....	107
Рыба под укропным маринадом .....	108



Куриная голень в хрустящей панировке .....	111
Куриная отбивная .....	112

## ГЛАВА 6 Хлеб и другая выпечка

Хлеб «Фугас» .....	117
Чиабатта .....	118
Слоеные расстегаи .....	121
Карельские калитки .....	122
Киш с кабачком и курицей .....	125
Пирог «Рататуй» .....	126
Летняя пицца с нектаринами .....	129

## ГЛАВА 7 Сладкое

Запеченные груши с сыром .....	135
Творожные рогалики .....	136
Тыквенные булочки с карамельным соусом .....	139
Сливовая галета .....	140
Королевская ватрушка .....	143
Шоколадный клафуди .....	146
Ревани (турецкий манник) .....	149
Банановый «хлеб» .....	150
Панна-котта .....	153
Пирожное «Картошка» .....	154
Шоколадная колбаса .....	157
Чизкейк с ягодным желе (без выпечки) .....	158







**Е**ще будучи совсем девчонкой, любящей книги и росшей на них, я всегда знала, что однажды напишу свою. А вот то, что это будет книга с рецептами и фотографиями, ни за что бы не подумала!

В моем детстве кулинарные книги были... скажем так, скучными: с сухими измерениями в стандартных стаканах и минимальным количеством картинок. Немудрено, что мне не приходило в голову стать автором таковой. Но все меняется и развивается, теперь вы держите в руках это яркое и живое издание — мою книгу (пишу и не верится!).

В ней я решила соединить ностальгическое с современным, то, что помню с малых лет, и то, что сейчас украшает наши посиделки. На них мы отдаем должное новым технологиям, продуктам, находкам из других стран, но нет-нет, да и вспоминаем кухню бабушек и мам: «А помнишь, как было вкусно?!» Может, и у вас будет так?

Пусть эта книга принесет вам удовольствие в приготовлении, открытии вкусов и сочетаний. Не бойтесь познавать новое, наслаждайтесь каждой страничкой, рецептом, фотографией. Надеюсь, все, что вы найдете на последующих страницах, принесет вам искреннюю радость.

Бесконечно благодарю моего мужа Андрея за поддержку, за то, что не одинока на пути к своей мечте. Спасибо, что всегда рядом. Ценю и люблю тебя.

Спасибо моим дочерям Анисье и Стефании. Вы делаете меня лучше. Целую вас.

Спасибо моим подписчикам и читателям за тепло и мотивацию к дальнейшему росту. Обнимаю каждого!

С безграничной любовью,  
**Евгения Решанова**



ГЛАВА 1

# Завтраки





# Фирменный омлет матушки Хариет

## НА 1 ПОРЦИЮ

Яйцо — 1 шт.

Молоко — 50 мл

Рисовая мука — 15 г

Полутвердый сыр — 10 г

Прованские травы — щепотка

Соль — щепотка

## КРОМЕ ТОГО

Растительное масло для жарки

1. В миске смешайте венчиком яйцо, молоко, муку и соль. Сыр натрите на мелкой терке.
2. Нагрейте сковороду с каплей растительного масла и убавьте огонь. Вылейте яично-молочную смесь, добавьте прованские травы.
3. Как только верх омлета начнет схватываться, посыпьте натертым сыром. Накройте крышкой и держите так буквально минуту. После сверните омлет в конвертик и немедленно подавайте.

**Для более нежного омлета используйте продукты комнатной температуры.**

**Перед тем как вылить яичную массу в сковороду, еще раз перемешайте (рисовая мука может осесть на дно чаши).**

**Подавайте омлет с любыми добавками по вкусу: слабосоленой рыбой, авокадо, свежими или вялеными томатами, ветчиной.**

## Яичница-болтуня (скрэмбл)

### НА 1 ПОРЦИЮ

Яйца — 2 шт.

Молоко — 30 мл

Сливочное масло — 7 г

Пармезан — по вкусу и по желанию

Соль — по вкусу

### КРОМЕ ТОГО

Любимый хлеб для подачи

1. Подсушите ломтики хлеба на сухой сковороде и отложите их до подачи.
2. Яйца взбейте с молоком и солью до объединения ингредиентов (сильно взбивать не нужно).
3. На небольшой сковороде с толстым дном на сильном огне растопите сливочное масло.
4. Влейте яично-молочную смесь и сразу убавьте огонь. Начинайте перемешивать яйца лопаткой, не давая им схватиться и разбивая крупные кусочки. Готовьте так около полутора минут (главное — не пересушить!).
5. Готовую яичницу присыпьте тертым пармезаном, подайте с поджаренным хлебом.

**Советую тереть пармезан как можно мельче, почти в пыль. Для этого стоит воспользоваться многогранной теркой, вам будет нужна сторона для цедры.**





# Яйца чилбир

## НА 1 ПОРЦИЮ

Яйца — 2 шт.

## ДЛЯ ЙОГУТОВОЙ «ПОДУШКИ»

Греческий йогурт — 5 ст. л.

Оливковое масло — 1 ст. л.

Лимонный сок — 1 ч. л.

Чеснок (сушеный) — щепотка

Укроп (свежий) — веточка

Соль — щепотка

## ДЛЯ ОРЕХОВОГО СОУСА

Сливочное масло — 1 ст. л.

Паприка (молотая) — 1 ст. л.

Грецкие орехи — горсть

## КРОМЕ ТОГО

Любимый хлеб для подачи

1. Йогурт слегка подогрейте, смешайте с чесноком, лимонным соком, солью и мелко нарезанным укропом. Распределите по тарелке.
2. Для орехового соуса растопите сливочное масло на сковороде. Добавьте паприку и измельченные орехи. Прогревайте около минуты, затем снимите с огня.
3. Приготовьте яйца пашот (см. страницу 16).
4. На йогуртовую «подушку» выложите яйца, дополните ореховым соусом. Подавайте с подсушенным хлебом.

**В качестве завершающего штриха советую дополнить яйца любимой зеленью. А дальше... возьмите ломтик хлеба, подденьте яйцо, чтобы кремковый желток разлился по йогурту. Бережно перемешайте, обмакните корочку в получившуюся смесь и наслаждайтесь.**

## Яйцо пашот в ситечке

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Яйцо (лучше С1) — 1 шт.

### КРОМЕ ТОГО

Творожный сыр — по вкусу

Рукола, вяленые томаты, каперсы и т. д. — по вкусу и по желанию

Любимый хлеб для подачи

1. В небольшом сотейнике вскипятите воду, убавьте огонь до минимума. Ситечко установите на пиалу, разбейте в него яйцо (лишний белок стечет вниз).

2. Аккуратно вылейте яйцо из ситечка в центр сотейника. Варите не более минуты, затем выловите яйцо шумовкой и положите на смазанный творожным сыром хлеб. По желанию дополните руколой, вялеными томатами, каперсами.

**Этот способ приготовления я называю «без нервных срывов». Пашот получится 100%. Зачем нужно ситечко? С его помощью мы удалим лишний белок, останется ровно столько, сколько нужно. Не понадобится даже размешивать воду, целиться в образовавшуюся воронку — здесь минимум действий и максимум результата.**

**Не держите яйцо в ситечке долго, разбили — и сразу в кипяток.**

**Разнообразьте ваши завтраки! Пашот прекрасно дополнит несладкую овсянку, кабачковые, сырные или шпинатные вафли, а также тосты.**