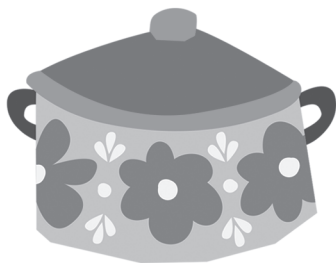


Мария Сурова



Разумная кухня

Как приготовить
вкусную еду
и не разориться



ХЛЕБ*СОЛЬ®

Москва

УДК 641.55
ББК 36.997
С90

Сулова, Мария Валерьевна.

С90 Разумная кухня : как приготовить вкусную еду и не разориться : обед за 100 рублей / Мария Сулова. — Москва : Эксмо, 2026. — 160 с. — (Кулинарное открытие).

ISBN 978-5-04-218352-2

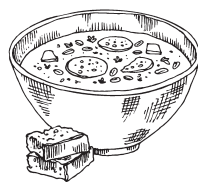
Рациональный подход к кухне — полезный навык во все времена: и в кризисные, и в изобильные. И это совсем не про «кашу из топора» и старание сделать хоть что-то из ничего — это про разумное отношение к покупкам, хранению и использованию продуктов. И, конечно, к разумной экономии денег. В этой книге Мария Сулова — актриса, телеведущая и преподаватель кулинарных мастер-классов — на личном опыте покажет, как из доступных продуктов приготовить целую сотню вкусных блюд, от идеальной каши на завтрак до любимого всеми торта наполеон. Приготовить — и не разориться!

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-218352-2

© М. Сулова, текст, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

СОДЕРЖАНИЕ



6

От автора

10 **Принципы рациональной кухни, которые работают во все времена**

17

Завтраки

18 Рисовая каша

19 Манная каша без комочков

20 Гречневая каша с грибами

21 Овсяная каша

22 Жареная овсянка с бананом

23 Домашняя гранола с изюмом и орехами

24 Сырники

25 Ленивые вареники

26 Оладьи на кефире

27 Блинчики на молоке

28 Блинчики с творогом

28 Омлет скрэмбл

29 Картофельные драники

30 Оладьи из кабачков

31

Бульоны и супы

32 Бульон из говядины

33 Бульон из курицы

34 Овощной бульон

35 Борщ

36 Гороховый суп с чесночными гренками

38 Крем-суп из тыквы

40 Щи из свежей капусты

41 Щи из квашеной капусты

42 Суп из цветной капусты

43 Итальянский томатный суп-пюре

44 Грибной суп с жареной лапшой

46 Окрошка

47 Суп из красной чечевицы

48 Суп из красной фасоли с болгарским перцем, помидорами и картофелем

- 49 Холодный свекольник на кефире
- 50 Зеленые щи из щавеля и шпината со сметаной
- 52 Гаспачо из огурцов

53 **Вторые блюда**

- 54 Котлеты из курицы
- 55 Куриная грудка в кляре
- 56 Классические домашние пельмени с мясом
- 58 Вареники с картофелем и зеленью
- 60 Голени индейки запеченные в духовке
- 61 Рагу из картофеля с баклажанами
- 62 Мягкие и сочные стейки из куриной грудки
- 64 Плов с курицей
- 65 Индейка, тушенная с черносливом
- 66 Простая испанская тортилья
- 68 Паста с консервированным тунцом
- 69 Куриная печень в соусе из сметаны
- 70 Рис с кальмарами и сладким перцем в азиатском стиле
- 72 Болгарский перец, фаршированный мясным фаршем и рисом
- 74 Кускус с баклажанами и помидорами черри
- 75 Перловая каша с овощами
- 76 Чахохбили
- 78 Рис басмати с шампиньонами, морковью и зеленью
- 80 Тушеная капуста со свиной
- 82 Цыпленок по-азиатски с булгуром

83 **Салаты и закуски**

- 84 Винегрет из запеченных овощей
- 85 Салат из свеклы с чесноком и сметаной
- 86 Салат из свеклы с орешками и медовой заправкой
- 87 Салат из капусты и моркови «Витаминный»
- 88 Салат из свежих овощей с кускусом
- 89 Паштет из куриной печени
- 90 Паштет из фасоли с грибами
- 91 Салат из моркови с сыром и чесноком с майонезом
- 92 Рулетики из баклажанов с овощами и грецкими орехами
- 94 Икра из печеных баклажанов
- 95 Салат из редиса и огурцов
- 96 Хумус
- 98 Лобio из красной фасоли
- 99 Сытный салат с картофелем, огурцами и отварной курицей
- 100 Икра из тыквы

- 101 Фасоль в томатном соусе
- 102 Домашняя буженина
- 103 Холодец из говядины
- 104 Майонез: классический и постный варианты

107 **Несладкая выпечка**

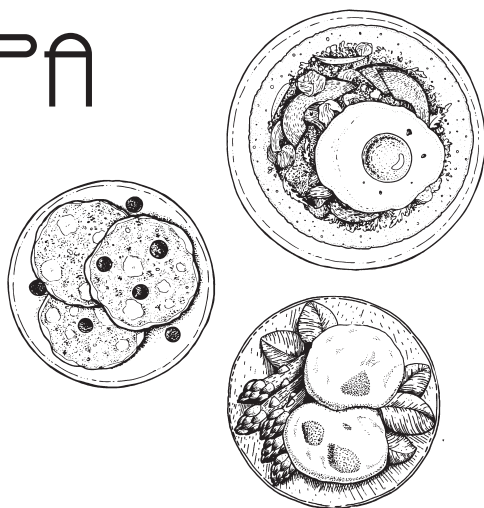
- 108 Беляши
- 111 Чебуреки с бараниной
- 114 Постные чебуреки с чечевицей
- 115 Быстрый заливной пирог с капустой на кефире
- 116 Пирог с капустой с бездрожжевым тестом
- 118 Жареные пирожки с капустой
- 120 Пирог на песочном тесте с курицей и овощами
- 122 Кутабы с тыквой
- 124 Ролы из армянского лаваша с зеленым луком и яйцами
- 126 «Пицца» на заливном тесте

127 **Сладкая выпечка и десерты**

- 128 Штрудель с яблоками
- 131 Морковный кекс
- 132 Шарлотка
- 134 Пахлава «Сочинская»
- 136 Пирог из песочного теста со сливами Венгерка
- 137 Творожное печенье
- 138 Апельсиновый кекс
- 140 Хворост «как у бабушки»
- 142 Песочное печенье
- 143 Домашнее овсяное печенье
- 144 Банановое печенье
- 145 Бананы в карамели
- 146 Профитроли с кремом или взбитыми сливками
- 148 Сочни с творогом
- 149 Пирожки из лаваша с яблоками
- 150 Печеные яблоки с медом и изюмом
- 152 Насыпной пирог из овсяных хлопьев с яблоками
- 153 Манник с яблоками
- 154 Булочки с корицей и грецкими орехами
- 156 Торт «Наполеон»
- 158 Торт «Медовик»



ОТ АВТОРА



В январе 2016 года мне пришло личное сообщение от незнакомого человека в социальной сети. Ничего подозрительного или неприятного в нем не было, хотя отсутствие фотографии на аватарке меня немного насторожило. Я убедилась, что у нас есть общие друзья и знакомые, и мы стали обсуждать поднятую тему. Мужчина владел бизнесом, у него был офис с открытой кухней, и он хотел, чтобы на ней происходило что-то интересное. Оказалось, что он в длительной командировке за границей и у нас внушительная разница во времени, поэтому мы договорились созвониться на следующий день. Тогда я работала в кафе в районе метро Курская: проводила кулинарные мастер-классы, постоянно делала анонсы и делилась фотографиями — это его и заинтересовало.

Мы пообщались и договорились, что для людей мастер-класс будет бесплатным, а мне компания выплатит небольшой гонорар и выделит деньги на закупку продуктов.

Так как это была туристическая компания, я предложила готовить блюда разных стран, но владелец пояснил, что они делают упор на бюджетные путешествия и попросил предоставить какие-то простые и недорогие варианты, типа обеда за 100 рублей. В голове сразу всплыли сотни рецептов, ведь про обеды за 100 рублей я знала все! Вечером того же дня у меня уже была готова концепция мастер-класса, и я отправила письмо с анонсом.

Мы договорились о сумме и ударили по рукам. Первый «Обед за 100 рублей» состоялся 6 февраля 2016 года, последний — 25 ноября 2018 года. За это время я провела 100 мастер-классов, которые транслировались в социальной сети компании. Весной того же года мне написал продюсер и предложил снять пилотную программу для Первого канала: сценарий был написан вместе с будущим мужем, выпуск снят, но программу не утвердили. Через год идеей заинтересовался директор программы «Доброе утро» на Первом канале, и мы с продюсером написали сценарии трех пилотных выпусков рубрики «Кулинарный вызов», которые стали эфирными.

Жизненный опыт, любовь к приготовлению еды, актерское и поварское образование — вот что помогло мне добиться успеха, когда я уже особо ни на что не рассчитывала. Я стала телеведущей в 47 лет, блогером — в 49, автором первой кулинарной книги — в 52.

Когда я училась во ВГИКе, у Сергея Соловьева, мастер часто повторял: «Берегите себя, свое здоровье, вы не знаете, когда придет ваш час. Вы можете сниматься в юности или старости, о вас могут забыть, несмотря на главные роли...» Я часто вспоминаю эти слова, насколько же он был прав.

Я родилась в Казани в 1970 году, но через несколько месяцев мама собрала чемоданы и уехала в Норильск, к родителям. В маленькой хрущевке вместе с бабушкой и дедушкой жили четверо детей, и маме было непросто. Сначала она устроилась в круглосуточный детский сад, потом в театр, где работала с утра до поздней ночи. В 1977 году приехал папа, родители попробовали начать все заново, но семья не сложилась.

В первый класс я пошла в Норильске. Мама училась заочно в ГИТИСе и работала целыми днями, поэтому давала мне на день рубль — довольно большие деньги для того времени. Я ела в школе, а остаток тратила на свои маленькие радости: пять стаканчиков пломбира в оранжевом автобусе, утренние киносеансы за десять копеек, лакомства в кафе «От трех до пяти», куда пускали только детей, и поездки к бабушке на улицу Нансена. Иногда покупала пирожки и кормила местных дворняг.

Когда мне исполнилось восемь, мама стала отправлять меня за продуктами — безо всяких списков, просто говорила: «Купи поесть». Так я училась запоминать нужное и повзрослела. Я узнала, что если стоит очередь, значит «что-то дают» и надо вставать, не раздумывая. Вернувшись несколько раз домой с замерзшими яйцами и лопнувшими банками, я поняла, что при морозах – 35°C лучше без приключений сразу идти домой. Деньги носила в варежке, иногда теряла, но мама никогда не ругала — только переживала. Сейчас понимаю: именно тогда я научилась думать самостоятельно, импровизировать и не бояться ошибок.

В декабре 1981 года мы уехали из Норильска и жили в Ленинграде, Москве, Днепропетровске, а после того, как мама защитила диплом — в Чите. Зарплаты на «материке» были меньше, приходилось экономить. Я училась, пыталась устроиться на работу. В магазинах — талоны, соевый соус, мыло и треснувшие яйца за 65 копеек вместо рубля тридцати. В стране все менялось — заканчивалась одна эпоха и начиналась другая.

В конце концов я устроилась в кафе при телевидении. Работала с утра: с коллегами мыли мясной цех, пекли блины на пяти сковородках, а в половине одиннадцатого садились есть картошку с селедкой и пить крепкий чай. Получала 82 рубля в месяц и строго записывала расходы — так удавалось неплохо жить. Мама летом собирала в тайге грибы и ягоды: грузди, рыжики, чернику, бруснику. Зимой мы лепили пельмени и замораживали за окном.

Позже я поступила во ВГИК (с третьей попытки) на курс Сергея Соловьева. Учеба была феерической, но к окончанию института в 1995 году страна уже жила без денег: на Мосфильме снималась одна картина — «Время танцора».

Поваром я стала случайно. В 1998-м мы жили впятером — я, муж, две дочери и больная бабушка. Муж перебивался случайными заработками, а я однажды нашла объявление: «Требуются повара на дому». Уже через неделю готовила на 30 человек, через две — на 40. Продукты закупала сама, развозил их водитель.

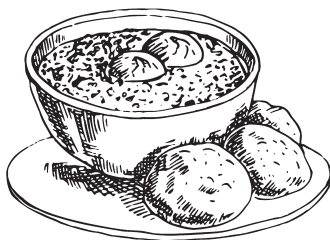


Когда в августе грянул дефолт, цены выросли в пять раз, и зарплаты стало хватать только на еду. Но я не бросила работу — именно тогда научилась рассчитывать порции до грамма.

Постепенно появились постоянные заказчики. В 2001 году знакомая предложила оплатить поварские курсы, и я получила второй диплом — поварской. В ресторане не задержалась, работала в семье подруги, которая вышла замуж за миллионера, сначала поваром, потом управляющей. Пять лет все было стабильно, пока не ушел муж.

Однажды я посмотрела в зеркало и поняла: такая, заплаканная и потерянная, я не нужна ни детям, ни себе. Решила вернуться к актерству. Играть удалось, но стабильности не было. В 2015 году я стала проводить кулинарные мастер-классы, и неожиданно кулинария с актерством сложились в гармоничный союз. Через два года я стала телеведущей, преподавателем и блогером, потом автором четырех книг, эта — пятая. В ней мои рецепты с историями — они, как верные друзья, которые всегда рядом, чтобы в жизни ни происходило!

Мария Сурова

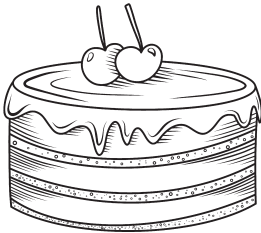
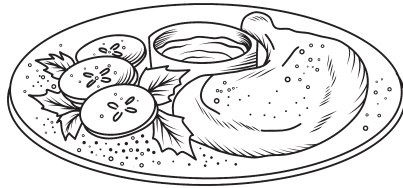


Видеоуроки рецептов:
<https://vkvideo.ru/@surovarezept>



ПРИНЦИПЫ
РАЦИОНАЛЬНОЙ
КУХНИ, КОТОРЫЕ
РАБОТАЮТ ВО ВСЕ
ВРЕМЕНА





Экологичное и рациональное отношение к продуктам и питанию актуально всегда. Вот что поможет вам тратить деньги эффективно.

1. Сезонность. При покупке продуктов очень важно учитывать сезонность. Летом и осенью сезонные овощи и фрукты стоят в 5–10 раз дешевле (в зависимости от региона), чем зимой и ранней весной. Когда я вела мастер-классы «Обед за 100 рублей!», начиная с июня и до конца сентября, мы готовили блюда со свежими ягодами и фруктами, баклажанами, кабачками, сладким перцем, огурцами, зеленью и помидорами, осенью в меню были рецепты с яблоками и тыквой, зимой — с морковью, свеклой, капустой и картофелем. Также я использовала квашеную капусту, маринованные овощи, цитрусовые.

Есть продукты, на которые цена практически не меняется, например, шампиньоны.

2. Заготовки. При возможности я делаю заготовки на зиму, причем за много лет поняла, какие съедаются всегда, и они не стоят в шкафу годами. Мои заготовки можно хранить при комнатной температуре, и это очень удобно, ведь в наше время не у всех есть погреб.

Мой рейтинг заготовок:

- ✓ самый универсальный рецепт — томатный соус из помидоров с острым и сладким перцем, чесноком и яблочным уксусом. Его можно употреблять как отдельно, так и в качестве заправки для борща или другого супа, основы для соуса, для блюд с тунцом, пиццы, болоньезе;
 - ✓ на втором месте — икра из тыквы, баклажанов или кабачков;
 - ✓ на третьем месте — вяленые томаты;
 - ✓ ну и конечно, варенье, которое я стараюсь не переваривать, чтобы остался свежий вкус ягод. Чтобы уменьшить количество сахара, часто использую пектин.
- А еще я сушу душистые травы и зелень и замораживаю свой любимый шпинат.

3. Акции и скидки в магазинах. На закупку продуктов для «Обеда за 100 рублей» мне требовалось больше времени. Я брала тележку, гуляла по магази-

ну и обращала внимание на акции и скидки. Чтобы грамотно составить меню и выгодно сделать закупку, нужно понять общую ситуацию. Возможно, вы потратите лишние 15 минут, но в итоге выбор будет не спонтанным, а более осознанным. Тогда не было ни приложений, ни доставки, не то, что сейчас. Во многих приложениях есть разделы со скидками и различными акциями, доставка экономит силы и время, особенно осенью и зимой, когда на улице плохая погода. Всеми этими возможностями я активно пользуюсь.

4. Собственные марки магазинов — «Моя цена» в Магните, «Красная цена» в Пятерочке и т. д. Такие товары широко не рекламируют, поэтому их стоимость зачастую дешевле аналогов. Магазины заинтересованы в том, чтобы удержать покупателей, поэтому, как правило, базовые продукты — мука, сахар, растительное и сливочное масло, крупы собственных марок — стоят дешевле, но не уступают по качеству. Советую обращать внимание на состав, а не на марку товара. Не так давно у нас появилась новая сеть магазинов, в которых прекрасная собственная марка молочных продуктов и мороженого. Цены на порядок ниже, чем у конкурентов, качество прекрасное, и мы с мужем иногда специально ездим к ним на закупку.

5. Оптовые базы и рынки — покупка большим куском, оптом, самостоятельная разделка курицы или рыбы.

Оптовые базы выручают в трех случаях:

- ✓ если очень большая семья;
- ✓ если вы готовите блюда для домашней вечеринки;
- ✓ если любите заготовки.

Причем под заготовками я имею в виду не только «банки». Можно приобрести ягоды, а потом высушить или заморозить. А еще я часто покупаю форель: из хребта, головы и хвоста делаю набор для бульона, а оставшуюся часть разрезаю на стейки и солю. Это намного выгоднее, и вы экономите не только деньги, но и время — нужно лишь достать заготовку из морозильной камеры и разогреть.



Например, я замораживаю рыбу с солью и травами в фольге, разделанную и замаринованную курицу, готовый бульон и многое другое.

Такую закупку можно делать только один или два раза в месяц — на приготовление полуфабрикатов не нужно много времени, но это точно быстрее, чем готовить что-то новое каждый день и покупать продукты еженедельно.

6. Четкое ограничение по сумме, которую планируете потратить на закупку продуктов. Был у меня период в жизни, который я сейчас называю «Период 30 конвертов». Важно прожить месяц так, чтобы не брать займы до зарплаты или точно знать, что денег хватит на все необходимое. Это способ посоветовала соседка, наполовину немка, в конце 90-х, и он действительно работает. Я тогда сдала свою квартиру и арендовала поменьше и подешевле. У меня были маленькие дети, и первым делом я откладывала сумму на квартиру, которую снимала. Оставшиеся наличные делила на равные части и раскладывала по конвертам, которые были пронумерованы. Это уменьшает тревожность: если знаешь наверняка, что сегодня денег хватит на еду, намного спокойнее живется.

Бюджет на еду на месяц сложно удержать, он довольно абстрактный. Дневной лимит намного конкретнее. Вы физически не можете потратить больше выделенного на день, и это удерживает траты в рамках плана.

Если, например, вы будете делать заготовки, сумму на них тоже лучше сразу четко определить, а остальные деньги распределить на ежедневные расходы. Я уверена, что результат вас удивит. Когда я попробовала этот способ, была в панике и не понимала, как прожить. А потом поняла, что хватает на все необходимое и даже остается.

Зная жесткий дневной лимит, вы будете:

- ✓ понимать, что действительно нужно сегодня и без чего можно обойтись;
- ✓ сравнивать цены, искать выгодные предложения, задумываться о замене дорогих ингредиентов;
- ✓ избегать импульсивных покупок: «Ах, какая вкусная колбаска, сырок, десерт! Хм, это выйдет за рамки сегодняшнего бюджета? Возьму в другой день, если останутся деньги».

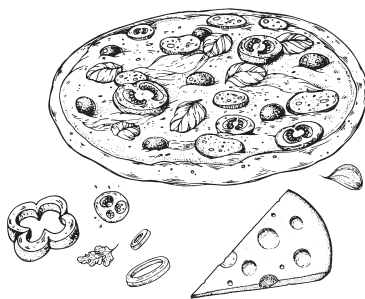
На самом деле так начинается и формирование здоровых привычек. Осознанное отношение к трапам на еду часто приводит и к более осознанному питанию: меньше спонтанных вредных перекусов, больше готовки дома, внимание к составу и пользе продуктов.

А теперь расскажу, как использовать остатки кефира и сметаны, сухой хлеб, а также продукты, у которых скоро выйдет срок годности.

Раз в неделю я обязательно устраиваю ревизию в холодильнике. Я тоже человек и, бывает, поддаюсь на «это по акции, точно съедим» или «какая вкусная штука, хочу-хочу». Хотя и без этого часто получается не так, как я рассчитывала. Например, мужу предложили командировку, он уехал, а я готовила на двоих. Кстати, когда я одна, то питаюсь иначе — наши предпочтения в еде похожи, но не одинаковые.

Расскажу о самых популярных в нашей семье способах переработки продуктов.

1. Посыпать сыром и запечь. Подходит для пиццы, французских тостов, запеканок. Например, осталась колбаса или ветчина, у которой завтра заканчивается срок годности — нарезаю, обжариваю и готовлю яичницу. Или делаю пиццу: смазываю тесто соусом, добавляю остатки мясной нарезки либо колбаски, посыпаю сыром, и все съедается со скоростью света. Некому есть пиццу, хотя такое у нас бывает редко, — нарезаю, в контейнер и в морозилку. Еще одно идеальное блюдо для мясных остатков — мясная солянка.



2. Остатки кефира, сметаны тоже замораживаю, когда накапливается примерно 2 л. А потом размораживаю и готовлю вкуснейший домашний творог.

3. Черствый хлеб. Белый можно нарезать ломтиками, окунуть в смесь молока с яйцом и обжарить. Получатся французские тосты или, по-нашему, грен-