





ВЛАДИМИР ИНЖУВАТОВ, АЛЕНА ГРЕЧИНА

ЩИ БОРЩИ

СЧАСТЬЕ ЕСТЬ ДОМА

КНИГА БЫСТРЫХ ЖИЗНЕННЫХ РЕЦЕПТОВ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

ОТ ЛЮДЕЙ, ПО ЧЬИМ РЕЦЕПТАМ ГОТОВЯТ ТЫСЯЧИ,
А НЕ ПРОСТО СОХРАНЯЮТ КРАСИВЫЕ КАРТИНКИ

хлеб*соль®

Москва 2022



СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7	Часть 3. УЖИНЫ	60
Часть 1. ЗАВТРАКИ	9	Фузилли с помидорами, моцареллой и базиликом	62
Французский тост	11	Свиньиные медальоны в медово-горчичном соусе с булгуром	64
Запеченная каша с грушей и орехами	12	Курица в томатном соусе с гречкой и овощами	66
Полента с овощами и сыром	15	Рыбное карри с овощами и жасминовым рисом	68
Ленивые хачапури	17	Испанский картофельный салат с фасолью и тунцом	71
Творожная запеканка	20	Азиатский салат	73
Омлет на лаваше с ветчиной и сыром	22	Салат с беконом и брокколи	74
Фриттата со вкусом пиццы	25	Шанхайский салат	76
Скрембл с творогом	27	Рыба, запеченная в пергаменте с овощами	79
Лимонные панкейки	29	Шницель из курицы в пряной панировке с йогуртовым соусом	81
Творожно-овсяные оладьи с карамельными яблоками	30	Часть 4. ВЫПЕЧКА	84
Часть 2. ОБЕДЫ	33	Пирог на кефире с грудинкой и брокколи	87
Суп-пюре из печеных овощей	35	Овощная галета	90
Французский овощной суп с крупами	36	Кутабы с сыром и зеленью	92
Фасолевый суп с куриными фрикадельками	39	Йоркширский пудинг с соленым лососем	96
Суп с грудинкой и пекинской капустой	43	Ленивый синнабон	98
Ленивый Том Ям	45	Фондан	101
Курица в сливочно-лимонном соусе с мятым картофелем	48	Тарт Татен	104
Шашлычки из свинины с овощами в духовке	50	Морковный пирог с грецкими орехами «Голландский младенец»	106
Тако с говяжьим фаршем	53	Апельсиново-творожные маффины	110
Ленивая паста с индейкой, томатами и сливками	56		
Рыба в томатном соусе с оливками, каперсами и бурым рисом	58		



ВВЕДЕНИЕ

Мы занимаемся кулинарным обучением с 2015 года. На старте мы спонтанно выбрали название для школы «ЩиБорщи», на бегу, с мыслью, что это временно. Но как часто бывает с «временным», оно прилипло и осталось.

А пожив с этим именем, обнаружили интересный парадокс в восприятии. Провели небольшой опрос и выяснили, что люди чаще всего, слыша «щиборщи», видели две разные картинки.

Одни видели негатив, кулинарное заточение, засаленные халаты и необходимость варить супы с утра до поздней ночи.

Другие – дом, уют, тепло и вкусные супчики, как у мамы, которые они готовят теперь для своих любимых.

Несложно предположить, что результаты на кухне у этих людей разные.

Нам все твердят, что делать надо то, что любишь. А почему? Потому что там, где душа, – там результат. Там, где вкусно и уютно, туда хочется вернуться и делать лучше. Через любовь приходит прогресс. Любовь к себе и своему делу.

Наша школа для тех, кто любит готовить. Для тех, кому важно, чтобы на кухне было уютно, на столе вкусно, а в душе – тепло.

И именно об этом эта книга.

Книга состоит из четырех частей: завтраки, обеды, ужины, выпечка.

Мы постарались для каждого типа блюд создать быстрые рабочие рецепты с доступными ингредиентами, но чтобы вкус не был слишком простым и привычным для вас.

В книгу вошли два типа рецептов:

– «из-под ножа» – блюда, которые готовятся до 15–30 минут;

– «минимум времени» – блюда, которые готовятся дольше, но требуют до 15–30 минут вашего активного времени, а дальше можно уйти заниматься своими делами.

Мы очень хотим, чтобы больше людей получали удовольствие от приготовления еды, видели возможности для творчества и самореализации.

Потому что в жизни много неопределенности, на работе – сложностей, в отношениях – недопонимания, но если смешать муку с водой, то получится тесто, а если к рису добавить ложку куркумы, то гарнир станет более солнечным и радостным.

И есть в этом что-то твердое, что-то стабильное и успокаивающее.

Кулинария – это островок спокойствия и энергии. Кулинария – ваша бытовая медитация. Веточка розмарина, капелька ванили или щепотка мускатного ореха – в этом есть глубина творчества и немного магии.

А потом вся семья собирается за столом. Шумят, говорят, едят.

Звенят вилки и ложки. Тарелки опустели. Все съедено. В этом и есть радость.

Радость, что еда была домашняя, здоровая и полноценная.

Радость, что все сыты и довольны.

Радость, что получилось все, как вы задумывали.

И счастье. Счастье есть дома.

ЧАСТЬ 1

ЗАВТРАКИ





На завтраки никогда нет времени! По утрам мы всегда куда-то торопимся и спешим, ведь новый день сам себя не начнет?

Но самая большая проблема в связи с этим – однообразие и скука на столе.

И если в выходные можно потратить чуть больше времени, чтобы устроить себе маленький пир на завтрак, то в будни нужно просто смириться с этим?

О нет! Мы с этим не согласны и поэтому предложили вам такие рецепты, которые помогут разнообразить ваши завтраки и в будни, и в выходные.

Вообще существует три подхода к приготовлению завтраков:

- выбираем очень быстрые рецепты с минимумом времени;
- делаем заготовки заранее, а с утра только собираем;
- готовим заранее, а с утра только разогреваем.

Есть еще четвертый подход: готовим долго и не паримся, об этом тоже поговорим.

Мы постарались рассмотреть все типичные виды завтраков, которые бывают: бутерброды – каши – завтраки из творога – завтраки из яиц – блины/вафли. И в каждом виде предложить новое сочетание вкусов.

Собрать много рецептов до 5 минут оказалось проблематичным (их мало, и вы все уже знаете), поэтому в этой категории у нас лидирует всеми любимый скрембл, который мы обновили творогом, и он от этого только выиграл, и омлет на лаваше, который в такой подаче становится очень вкусным, сытным и интересным.

Заранее удобно приготовить запеченную кашу, поленту, французские тосты, творожную запеканку и фриттату.

Остальные рецепты требуют 15 минут вашего времени, поэтому лучше отложить для выходных.



ФРАНЦУЗСКИЙ ТОСТ

Эти тосты — прямо классика для завтрака! Правда, по нашему опыту, их чаще готовят солеными, а мы предлагаем попробовать такую сладкую версию.

Тосты также можно приготовить заранее, а перед подачей разогреть их в духовке при температуре 180 °С буквально 5–7 минут.

ИНГРЕДИЕНТЫ

8 ломтиков тостового хлеба
 100 мл молока
 2 яйца
 4 ст. л. сахара
 1/3 ч. л. корицы
 2 щепотки мускатного ореха
 1/4 ч. л. соли
 1–2 ст. л. масла для жарки

Для подачи

200 г рикотты по желанию
 Ягоды (замороженные или свежие)
 Сахарная пудра

ЗАМЕНЫ

Тосты можно подать с рикоттой, сливочным сыром, смешанным с медом, или ягодами свежими или замороженными.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В миске смешать яйца, молоко, сахар, соль, мускатный орех и корицу до однородной массы.

В смесь обмакнуть тосты и дать им немного пропитаться (30–40 секунд).

На среднем огне разогреть масло, выложить тосты и жарить до золотистого цвета.

Снять с огня и выложить на тарелку, но не стопкой, чтобы не слипались.

Подать с ягодами, рикоттой и сахарной пудрой.

Приятного аппетита!



■ активное 10 минут
 ■ общее 20 минут



Порции:
 4



■ очень простые ингредиенты
 ■ легко превратить в конструктор
 ■ популярный рецепт

ЗАПЕЧЕННАЯ КАША С ГРУШЕЙ И ОРЕХАМИ

Запеченная каша – супервариант, если вы любите каши, а варить их устали.

Ее удобно готовить сразу на несколько человек или на несколько дней.

Такая каша хранится до трех дней в холодильнике. А еще ее можно замешать с вечера, а утром только поставить в духовку и пойти собираться. Или вообще приготовить заранее, а с утра только разогреть, здорово же?



СОВЕТЫ И ЗАМЕНЫ

Для этого рецепта вам потребуется форма для выпечки. Она может быть любая по размеру и материалу.

Овсянку можно брать любую: как быстрого приготовления, так и долгого. Нам больше нравится вкус с овсянкой долгого приготовления. Часть молока можно заменить жирными сливками, и тогда вкус у каши будет более сливочным и насыщенным.

Грушу можно заменить на яблоко, персик, абрикос, а вместо грецких орехов взять миндаль, фундук или тыквенные семечки. Также можно использовать вместо свежих фруктов сухофрукты.

Если хотите сделать этот вариант совсем диетическим, из каши можно убрать растительное масло, а молоко взять жирностью 1% или вообще заменить на воду.

Мед тут легко заменяется на 1 ст. л. сахара, а вместо корицы вы можете взять мускатный орех, ваниль или убрать специи вовсе.



■ активное 5 минут
■ общее 25 минут



Порции:
6



■ готовим кашу с вечера
■ очень простые ингредиенты
■ сразу на несколько человек
■ легко превратить в конструктор

ИНГРЕДИЕНТЫ

450 г молока жирностью 3,2%

200 г овсянки долгой варки

2 груши

50 г грецкого ореха

40 г меда

1 ч. л. разрыхлителя

2 ст. л. растительного масла

1 ч. л. корицы

1/3 ч. л. соли

Сливочное масло для смазывания формы

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Поставить разогреваться духовку на 180 °С, режим «верх-низ».

Грецкие орехи поломать на мелкие части или порубить ножом.

Одну грушу нарезать кубиком 0,5 × 0,5 см. Вторую грушу разрезать пополам, удалить сердцевину.

Форму для выпечки смазать сливочным маслом.

Смешать в миске или сразу в форме для выпечки овсянку с разрыхлителем, солью и корицей, перемешать.

Добавить молоко, нарезанную грушу, орехи, мед, растительное масло и снова перемешать. Если есть время, дать настояться и набухнуть овсянке. Можно оставить заготовку на ночь в холодильнике.

Залить в форму овсянку и положить сверху груши срезом вверх, чуть утопить в овсянке до уровня каши.

Выпекать в разогретой духовке 20–25 минут в режиме «верх-низ»

Достать, остудить до комнатной температуры.

Приятного аппетита!





ПОЛЕНТА С ОВОЩАМИ И СЫРОМ

Этот вариант завтрака прекрасен тем, что полента еще не успела надоесть, и такая каша будет отличным вариантом того, как разнообразить завтрак. Тем более полента с овощами — еще и отличное сытное и здоровое начало дня.

Также эту кашу можно легко приготовить с вечера и утром только разогреть. Приятно, что она печется в одной большой форме (26 × 18 см в нашем случае) и ее удобно запекать на большую семью.

В принципе, поленту можно делать в таком виде на гарнир или в качестве основного блюда, так как она сама по себе сытная.

ЗАМЕНЫ

Овощи для поленты можно брать любые сезонные. Добавить кабачок, цуккини, шампиньоны, лук, кукурузу, цветную капусту или брокколи. Можно взять и замороженные овощи. Моцареллу и пармезан можно заменить на полутвердые сорта сыров (российский, гауда и т. д.).

Также вместо двух видов сыра можно взять только один. Моцарелла нужна для консистенции, а пармезан для вкуса.

Любители специй могут добавить сухой или свежий тимьян или розмарин.

Остатки поленты можно обжарить на сковороде до корочки и подавать самостоятельно.



■ активное 10–15 минут
■ общее время 30 минут



Порции:
6



■ легко превратить
в конструктор
■ можно приготовить с вечера
и утром запечь в духовке



ИНГРЕДИЕНТЫ

Полента:

300 г молока жирностью 3,2%

300 г воды

200 г поленты

80 г пармезана

80 г моцареллы

½ ч. л. соли

3–4 оборота мельнички перца

50 г сливочного масла
(40 г в поленту и 10 г для смазывания формы)

Овощная начинка:

150 г баклажанов

100 г красного болгарского перца

100 г желтого болгарского перца

100 г помидоров

½ ч. л. сухого орегано

½ ч. л. сухого базилика

½ ч. л. соли

2–3 оборота мельнички перца

1–2 ст. л. масла для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Подготовка:

Включить разогреваться духовку на 200 °С в режиме конвекции.

Моцареллу натереть на крупной терке, пармезан – на мелкой.

Овощи (баклажан, перец, помидор) нарезать крупными кубиками 3 × 3 см.

Приготовление:

Разогреть масло для жарки на средне-сильном огне и обжарить баклажаны и перец до золотистой корочки в течение 2–3 минут.

Добавить помидоры, орегано, базилик, соль и перец и обжаривать еще около 1 минуты. Снять с огня.

Воду с молоком довести до кипения, засыпать поленту, проварить 1–2 минуты на минимальном огне, постоянно помешивая, чтобы ничего не пригорело. Снять с огня.

Форму для запекания смазать маслом. Выложить половину поленты в форму, посыпать ½ пармезана, далее выложить вторую половину поленты. Выровнять и сверху выложить овощи. Сверху посыпать остатками пармезана и моцареллой.

Поставить в разогретую духовку на 15–20 минут и запекать до корочки.

Достать и остудить до комнатной температуры. Подавать со свежими овощами.

Приятного аппетита!



ЛЕНИВЫЕ ХАЧАПУРИ

Кто не любит жареный сыр? А жареный сыр в тесте — это дважды хит. Ленивые хачапури конечно же очень отдаленно напоминают своим вкусом классические хачапури, но как только вы попробуете это блюдо, вы влюбитесь в его простоту и вкус. Что может быть приятнее, чем когда за пару легких движений получается такое эффективное блюдо, которое оценят и дети, и взрослые? Готовые хачапури хранятся до двух дней в холодильнике, но мы людей с такой силой волей еще не встречали.

ИНГРЕДИЕНТЫ

200 г сыра (адыгейский, сулугуни, брынза)

150 г натурального йогурта

1 яйцо

50 г пшеничной муки

2 веточки кинзы

3 оборота мельнички перца

3 щепотки соли (см. на сольность сыра)

1 ст. л. масла для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Подготовка:

С веточек кинзы снять листочки и мелко нарезать их ножом.

Сыр натереть на крупной терке. Если сыр совсем мягкий, то поломать его на мелкие кусочки или размять ножом.

В миске смешать йогурт, яйцо, муку, размешать до однородности и потом вмешать сыр, зелень, перец и соль.

Приготовление:

На сковороду налить масло и разогреть на средней температуре.

Выложить ложкой массу на сковороду и, немного прижимая, разровнять ее по диаметру сковороды, оставляя немного с краю, чтобы удобно было поддеть лопаткой. Жарить на среднем огне до золотисто-коричневого цвета по 2–4 минуты с каждой стороны. При переворачивании лучше использовать две лопатки, чтобы хачапури не поломался.

Если в процессе жарки вы видите, что корочка уже схватилась и зарумянилась, а тесто еще сырое, убавьте огонь. Если толщина хачапури получилась больше 1 см, дожаривать лучше под крышкой.

Подавать с йогуртом, салатом и хлебом.



■ активное 10–15 минут



Порции:
2



■ можно приготовить с вечера
■ простые ингредиенты

