

М А Р И Я К О В А Л Е Н К О

ХОРОШИЙ ВКУС

ЛУЧШИЕ
РЕСТОРАННЫЕ
БЛЮДА
НА ВАШЕЙ
КУХНЕ

хлеб*соль®
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ
Москва

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 5

Необходимый минимум на кухне 6

ЗАКУСКИ

Тартар из лосося с авокадо и манго 12

Тартар из мраморной говядины
с соусом чимичурри 15

Ресторанный форшмак
с маринованным луком 17

Слабосоленый лосось с водкой
и укропом 20

Сырная паста для брускетт 22

Битые огурцы по-китайски 24

Паста из маслин и анчоусов
для брускетт 26

Брускетта с маринованными
томатами 28

Брускетта с печеным перцем 30

Яркий гуакамоле из зеленого
горошка 32

САЛАТЫ

Оливье с говяжьим языком
и домашним майонезом 35

Азиатский салат с хрустящими
баклажанами 38

Деревенский салат из яиц 40

Капустный салат с пармезаном
и трюфельным маслом 42

Салат с запеченной свеклой 44

Салат с козьим сыром, мятой
и базиликом 46

Греческий салат как в ресторане
с маринованной черемшой 48

Цезарь с курицей и оригинальной
заправкой 50

Табуле — сытный салат с гранатом,
булгуром и зеленью 54

Большой зеленый салат с зеленой
гречкой 56

СУПЫ

Пряный тыквенный крем-суп 60

Норвежский суп с красной рыбой
и сливками 63

Наваристый куриный суп
в ресторанном стиле 66

Густой чечевичный суп 69

Освежающая ресторанная
окрошка 72

Оригинальный суп из цветной
капусты 75

РИЗОТТО, ПАСТА, ПИЦЦА

Классическое ризотто с белыми
грибами 80

Тыквенное ризотто 82

Сочная карбонара 85

Паста болоньезе с томатным
соусом 88

Перлотто — ризотто из перловки 91

Пицца с овощами 94

МЯСО

- Свинные ребрышки в маринаде барбекю **100**
- Свиной шницель с салатом из огурца **102**
- Стейк филе-миньон **105**
- Пастуший пирог **108**
- Нежный говяжий язык как в ресторане **112**
- Тающая во рту баранина с томатами **114**
- Нежный ростбиф как в ресторане **117**
- Свинная рулька с тушеной капустой **120**
- Каре баранины с кускусом и йогуртовой заправкой **123**
- Томленая баранья ножка **126**
- Сочная шаурма с домашним майонезом **133**

ПТИЦА

- Запеченная курица с лимоном и розмарином **136**
- Куриные котлеты с картофельным пюре как в ресторане **138**
- Куриные голени в грибном соусе **141**
- Сочная грудка индейки, замаринованная в петрушке и мяте **144**
- Курочка в кокосовом молоке с кешью **146**
- Утка со сливочной пшенной кашей **149**
- Утка магре с овощами **152**
- Цыпленок с соусом чимичурри **154**

РЫБА

И МОРЕПРОДУКТЫ

- Гребешки со сливочной кукурузой **159**
- Половинки мидий в кокосовом молоке **162**
- Жареный рис с креветками в китайском стиле **164**
- Лапша в азиатском стиле с креветками **166**
- Семга с руколой и киноа **168**
- Запеченная дорадо с овощами **170**
- Скумбрия в духовке с гремолатой **172**
- Запеченный палтус с томатами за 20 минут **174**
- Дорадо с припущенными томатами и крупой **176**
- Семга с лимоном и петрушкой **178**

ГАРНИРЫ

- Стейк из капусты **181**
- Кабачок, заправленный лимоном **182**
- Кукуруза с паприкой **183**
- Фасоль с томатами в итальянском стиле **184**
- Жареная картошка с белыми грибами **186**
- Картофельное пюре **189**



Приветствую всех любителей вкусно поесть!

Я совершенно уверена, что готовить как в ресторане может абсолютно каждый! И для этого не нужно проводить часы на кухне, получать поварскую профессию или нанимать штат помощников.

Я проработала несколько лет на кухне московского ресторана и заметила, что большинство блюд не так сложно повторить дома, если знать, где «срезать»: например, где вместо бульона, который варится 2 часа, использовать ароматизированную травами и овощами воду, а где редкие ингредиенты заменить на доступные.

В течение многих лет я ездила на обучение к лучшим шеф-поварам России, ставила эксперименты на кухне, осознанно допускала ошибки в рецептах, чтобы посмотреть, изменится ли результат, потому что часто повара готовят на автомате, как их давно научили, и не задумываются, а имеет ли смысл это конкретное действие. Также оттестировала все потенциальные ошибки за вас, поэтому в книге так много деталей и уточнений, которые точно приведут к идеальному результату.

Я постаралась оставить в книге только те блюда, которые не требуют специальных знаний и навыков в кулинарии. Повторить их можно на обычной кухне, а ингредиенты — купить в гипермаркете или в интернет-магазинах, также я даю рекомендации по составу, чтобы вы могли выбрать наилучший вариант из доступных.

Здесь также есть рекомендации по инвентарю, и это не какие-то сложные инструменты или аппараты. Это ножи, сковороды, кастрюли, разделочные доски, которые есть у каждого, однако я раскрою, какими пользуются повара и на что обратить внимание при выборе. Качественным, а не просто разрекламированным инвентарем пользоваться приятнее, готовка с ним идет в охотку: в хорошей кастрюле даже каша получается вкуснее, а на правильной сковороде ничего не пригорает.

Ну что, в добрый путь!

Готовьте с удовольствием, и всего вам вкусного!

МАША КОВАЛЕНКО

«Маша и еда»

НЕОБХОДИМЫЙ МИНИМУМ НА КУХНЕ

Несмотря на то что на кухне ресторана довольно много техники и инвентаря, большинство блюд можно приготовить, располагая базовым минимумом. Но важно грамотно его выбрать, ведь неудобный инструмент будет раздражать при готовке.

1 НОЖ

Самый важный инструмент на кухне. Я рекомендую выбирать лично в магазине, а не онлайн, вам должно быть приятно держать его в руке. И главное, нож для вас не должен быть тяжелым. Старайтесь выбрать рукоятку из влагостойкой древесины, она легкая и не оставляет мозолей от долгого пользования.

Необходимый набор ножей:

- **Шеф-нож** с длиной лезвия от 18 см. Самый часто используемый нож повара. Длинное и широкое лезвие обеспечивает удобство и скорость нарезания. Для первого шефского ножа в своей жизни выбирайте лезвие около 18 см, не длиннее, вам будет удобнее таким пользоваться. При нарезании держитесь за рукоятку максимально близко к лезвию, так у вас будет больше контроля.
- **Овощной нож** с длиной лезвия около 10 см для очистки овощей и фруктов.
- **Хлебный нож** используется не только для разрезания мягкого хлеба и круассанов, а еще для замороженных продуктов и тонких костей: обычный нож здесь просто испортится. Лезвие хлебного ножа ребристое, как у пилы, и мы им скорее пилим, а не режем.

2 РАЗДЕЛОЧНАЯ ДОСКА

Удобная разделочная доска должна быть толстой — от 1 см — и широкой, иначе нарезка будет доставлять дискомфорт. Я рекомендую выбирать пластиковые доски или деревянные торцевые. Стекло и камень быстро тупят ножи и издадут неприятные звуки, а еще нож с них будет постоянно съезжать и работать будет неудобно. А если доска постоянно скатывается от вас по столу при нарезании, подложите под нее две тонкие тряпочки, смоченные водой.

3 СКОВОРОДЫ, КАСТРЮЛИ, ПЛИТА

В ресторанах в основном используют стальные сковороды и кастрюли. Старайтесь выбирать такую посуду с толстым дном — примерно в 1 см: оно аккумулирует тепло от плиты и мягко отдает его продукту. Если дно тонкое, то оно моментально нагревается и сразу же передает жар продукту, отчего тот, как правило, сгорает. На такой сковороде очень сложно готовить и ловить момент, когда продукт поджаривается, но еще не горит.

Также стальные кастрюли и сковороды очень удобно ставить в духовку, чтобы довести блюдо до готовности, не перекладывая его в жаропрочную форму. Стальные сковороды подходят для большинства блюд, однако для блюд из яиц я рекомендую использовать антипригарные.

Размер базовой сковороды, которая должна быть на кухне, — 28 см по диаметру крышки.

Обратите внимание, что диаметр дна и крышки должны примерно совпадать, в противном случае полезной площади сковороды будет очень мало.

Также скажу о мощности нагрева плиты: в каждом рецепте я указываю, на какой огонь выставлять конфорку по шкале от 1 до 9 — это стандартная градация для электрических и индукционных плит, где 1 — минимальный огонь, а 9 — самый сильный. Даже если на вашей плите другая шкала, цифры помогут сориентироваться, чтобы выставить нужный нагрев.

4 ЦЕНТРИФУГА ДЛЯ ЗЕЛЕНИ

Используется для обсушивания зелени и салатных листьев, но можно сушить в ней и ягоды. Гораздо удобнее, чем удалять влагу полотенцем.

5 РУЧНАЯ ТЕРКА

Тонкая длинная терка для твердых сыров, шоколада, мускатного ореха. Позволяет снять с продукта невесомые хлопья.

6 СТУПКА С ПЕСТИКОМ

Для перетирания цельных специй: зиры, кориандра, горчицы, кардамона. Я рекомендую покупать большинство специй в цельном, то есть не молотом, виде и измельчать их уже в ступке. Так вы получите максимум вкуса и аромата, а в заранее перемолотых в порошок специях их почти нет — все испарились.

7 РУЧНАЯ МЕЛЬНИЦА ДЛЯ ПЕРЦА

В готовом молотом черном перце вкуса почти никакого нет. Поэтому черный перец, особенно при подаче блюда, измельчают в мельнице. Я рекомендую выбирать механические инструменты с регулировкой помола, так можно выбирать величину крупинок в зависимости от блюда и ваших личных предпочтений, например, для супа можно выбрать помол помельче, а для подачи стейка — покрупнее.





ЗАКУСКИ

НЕСКОЛЬКО СЕКРЕТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВЫВЕСТИ ВАШИ ЗАКУСКИ И САЛАТЫ НА РЕСТОРАННЫЙ УРОВЕНЬ.

Как облегчить готовку на кухне. Ресторанные секреты:

- Поставьте на стол маленькую миску для мусора. Не нужно будет постоянно бегать к ведру с очистками.
- Наденьте фартук. В его карман можно повесить кухонное полотенце, чтобы вытирать руки и посуду, и оно будет всегда под рукой. Так делают на профессиональной кухне.
- Положите тонкую тряпочку или две под разделочную доску, чтобы она не скользила.
- Заточите ножи — это база. Желательно делать это хотя бы раз в одну-две недели, и готовить будет значительно легче. Например, слайсы томатов легко нарежутся, и весь сок останется внутри, а не на доске. Кроме того, хорошо заточенный нож — это безопасность: таким порезаться гораздо сложнее, потому что он уверенно рассекает продукт, а не норовит соскользнуть.

1 МАСЛА

Для приготовления большинства блюд требуется три вида масел:

1. **Для термической обработки:** обжаривания и запекания подходят масла с высокой точкой дымления — это температура, выше которой масло начинает гореть и образовывать канцерогены. Часто это рафинированные, то есть очищенные масла, например, оливковое или подсолнечное. Они практически не обладают вкусом и запахом.

Также для обжаривания подходят топленое масло или масло гхи — это очищенное от молочных белков и воды сливочное масло,

у него еще выше точка дымления по сравнению с растительными.

Рафинированные масла не подходят для заправки салатов и закусок, для этого лучше использовать нерафинированные, в которых сохранены весь вкус, аромат и польза.

2. **Масла для заправки** — нерафинированные. Самое часто используемое нерафинированное масло на кухне в ресторане — оливковое.

Обратите внимание на кислотность нерафинированного оливкового масла: чем она ниже, тем масло более высокого качества. Хороший производитель гордится качеством своего продукта и указывает кислотность на упаковке, в идеале она должна составлять не выше 0,8%.

У нерафинированного оливкового масла разных производителей оттенки цвета и вкуса встречаются совершенно разные. Пробуйте масла не очень известных производителей, так вы поймете, нравятся ли вам более насыщенные или мягкие, или с легкой горчинкой. Я очень люблю греческие масла, они плотные по вкусу, с легкой горчинкой, зелено-золотистого оттенка.

Реже используется нерафинированное подсолнечное масло, у него ярко выраженный вкус и аромат жареных семечек. Также в некоторых азиатских блюдах используется кунжутное масло. Обратите внимание: оно тоже бывает рафинированным — для обжаривания, и нерафинированным — для заправки.

3. **Трюфельное масло.** Оно тоже относится к нерафинированным маслам, однако я вы-

делила его в отдельный пункт, поскольку оно не используется для заправки, оно призвано давать только легкий оттенок блюдам, поскольку обладает очень ярким вкусом — достаточно буквально пары капель. Если с трюфельным маслом переборщить, вместо тонкого и пикантного вкуса мы получим горечь. В составе его должны присутствовать только нерафинированное оливковое масло и трюфель.

ХЛЕБ ДЛЯ БРУСКЕТТ

На вкусно поджаренном хлебе можно подавать что угодно и гарантированно получить аплодисменты. Не пожалейте времени — поджарьте хлеб.

3 варианта подсушивания хлеба:

1. На холодную сковороду кладем кусочек топленого или сливочного масла и ставим на средний огонь мощностью 4–5 из 9. Обычно на разогрев масла нужно 3–5 минут в зависимости от плиты и сковороды. Я чаще использую стальную, но антипригарная тоже подойдет. Хорошая сковорода нагревается медленно и на ней ничего не пригорает.

Посыпаем масло щепоткой сахара (если есть коричневый — просто супер) и солью. Это взрывное сочетание: масло, соль и сахар. Конечно, перебарщивать не надо. Нужно легкое касание, чтобы не «било» в рецепторы, но и нельзя было понять, почему так вкусно. Лучше недо-, чем пере-.

Когда масло разогрелось, а оно должно начать перекатываться по сковороде как вода и повторять каждое ваше движение, кладем хлеб, он должен слегка зашипеть — это еще один признак, что масло разогрелось. Обычно на сковороде достаточно подержать ломтик 2–4 минуты с каждой стороны, чтобы образовалась корочка, но внутри хлеб

остался мягким. Это именно тот результат, который нужен.

Если хлеб пригорает — раз в минуту поднимаем его во время обжаривания и проверяем, не начал ли гореть. Можно уменьшить мощность.

2. На сухой сковороде. Можно также поджарить хлеб без масла и сахара: кладем кусочки на любую сковороду, ставим огонь 5 из 9. Подсушиваем ломтики с обеих сторон по 2–4 минуты. У вас будет легкая корочка — очень вкусно.
3. В духовке. Для снижения калорийности обжарку можно заменить на подсушивание в духовке. На пергамент или силиконовый коврик кладем кусочки хлеба, выставляем 160 °C и ставим противень прямо в холодную духовку на средний уровень. Засаекаем 10 минут. Не забудьте вытащить сразу по готовности, чтобы хлеб не засох. Будет очень легкая корочка — как нужно.

СПЕЦИИ

На ресторанной кухне в основном используют цельные специи, которые вручную растирают пестиком в ступке, измельчают на терке или кладут целыми в блюда, а в нужный момент удаляют из него. Именно в цельных специях много вкуса и аромата в отличие от уже заранее измельченных в пакетиках, которые чаще всего похожи на пыль.

Какие специи я рекомендую купить в цельном виде:

- кардамон,
- мускатный орех,
- зиру,
- кориандр,
- корицу в палочках,
- семена фенхеля,
- черный перец.

Какие специи я рекомендую купить в перемолотом виде:

- корицу,
- сладкую паприку,
- копченую паприку.

Гарам масала, карри, сванская соль, прованские травы — это смеси разных специй.

4 ПОДАЧА

В большинстве своем холодные закуски и салаты необходимо готовить и подавать прямо перед подачей, особенно это касается брускетт и салатов из свежих овощей.

Хлеб на брускеттах по прошествии 30 минут на столе начинает намокать и терять хруст. Овощи в салатах, постояв при комнатной темпе-

ратуре, начинают отдавать сок из-за заправки и соли, становятся квелыми и водянистыми.

Чтобы овощной салат долго стоял на столе в презентабельном виде, есть несколько секретов:

- нарежьте овощи крупно, так они меньше отдадут сока;
- кладите овощи условно послойно в большую миску, солите, перчите и заправляйте маслом каждый слой и ни в коем случае не перемешивайте. Так и подавайте.



ТАРТАР ИЗ ЛОСОСЯ С АВОКАДО И МАНГО

Восхитительная, яркая закуска! Для приготовления понадобится филе красной рыбы, желательно семги: она пожирнее, а значит, вкуснее! Филе можно брать охлажденное или замороженное.

Активная готовка: **30 минут**

Пассивное приготовление (*маринование*): **30 минут**

НА 4 ПОРЦИИ:

400–500 г филе лосося
(например, семги)
2 ст. л. нерафинированного
оливкового масла
½ маленькой луковицы шалот
или красной (или ⅓ луковицы
побольше)
1 ч. л. соевого соуса
1 ч. л. вустерского соуса
1 ч. л. кленового сиропа
(без сахара и загустителей)
или сиропа топинамбура
2 спелых авокадо
2 небольших или 1 крупное манго
щепотка молотого сухого чили
⅓ ч. л. соли
¼ ч. л. свежемолотого черного перца

ДЛЯ ПОДАЧИ:

темный кунжут

1. Снимаем филе с кожи и режем его кубиками со стороной 5 мм.
2. Складываем рыбу в контейнер, добавляем туда соевый и вустерский соусы, кленовый сироп, оливковое масло, черный перец, соль и щепотку молотого чили.
3. Мелко рубим лук кусочками по 2–3 мм.
4. Все перемешиваем и убираем в холодильник под пленку на 20–30 минут. Пока режем кубиками по 5 мм манго и авокадо.
5. Сервируем после маринования в невысоких стеклянных стаканчиках для воды: неплотно укладываем на дно рыбу, затем кубики авокадо, сверху слой манго. Можно посыпать черным кунжутом для красоты. Подаем сразу.

! Совет: если покупаете замороженное филе, выбирайте шоковую заморозку. При таком способе заготовки рыбу очень быстро охлаждают до -20°C , нагнетая холодный воздух. Таким образом, в отличие от заморозки в домашней морозилке, внутри филе не образуются кусочки льда, волокна рыбы не разрываются и после разморозки филе остается упругим и красивым. Также заморозка убивает всех морских паразитов, такая рыба более безопасна, чем охлажденная.

Размораживайте филе за сутки до маринования на нижней полке холодильника, надрезав упаковку. Не разогревайте под струей воды или в микроволновке: это навредит рыбе и сделает ее мясо рыхлым. И не замораживайте в домашней морозилке охлажденную рыбу, после оттаивания она выделит много воды и будет ватной.

Готовить тартар желательно в день подачи и дать ему 30 минут промариноваться в холодильнике — больше не нужно, иначе рыба перемаринуется.





ТАРТАР ИЗ МРАМОРНОЙ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ ЧИМИЧУРРИ

Тартар — классическое французское блюдо из слегка промаринованной говядины. Оно отлично подойдет для легкого ужина или в качестве закуски. Обычно его делают с сырым желтком, но мне больше нравится вариант с необычным маринадом из петрушки. Гарантирую: все будут в экстазе.

Для тартара очень важно нарезать мясо ножом, а не пропустить его через мясорубку: она разминает и раздавливает волокна, и сок из мяса выходит. Мы просто проглотим его, не чувствуя вкуса, так как его не надо жевать. Нож же оставляет весь сок и вкус мяса внутри, поэтому тартар — это только нарубленная вручную говядина.

Для этого блюда классически используют вырезку, но ее часто сложно купить, поэтому попробуйте использовать тазобедренную часть, бедро. Выбирайте кусок без жил и жира, однородного красного цвета. Тем более, что в вырезке почти нет никакого вкуса, так как эта часть мало участвует в движении бычка. Тазобедренные мышцы, наоборот, больше работали, а значит, больше снабжались кислородом и питательными веществами, то есть насыщались вкусом, а еще тазобедренная часть в три раза дешевле вырезки.

Если вы переживаете из-за наличия паразитов в говядине, покупайте замороженное мясо. Обратите внимание, чтобы на упаковке было указано «шоковая заморозка», потому что такое мясо сохранит упругость после размораживания.

Активная готовка: **40 минут**

Пассивное приготовление: **20 минут**

НА 4 НЕБОЛЬШИЕ ПОРЦИИ:

400 г говядины: вырезки

или тазобедренной части

7 ст. л. нерафинированного

оливкового масла

⅓ плоской красной луковицы или шалота

7 веточек петрушки

1 ст. л. сиропа топинамбура или кленового
(в составе должен быть только сироп, без сахара и ароматизаторов)

2 ст. л. вустерского соуса

1 ст. л. красного винного уксуса

сок ¼ лимона

цедра и сок ½ апельсина

соль и свежемолотый черный перец

ДЛЯ ПОДАЧИ:

минимум 16 тонких кусочков багета