



кулинария для  
начинающих





кулинария для  
начинающих

Учимся  
ГОТОВИТЬ



быструю  
и полезную  
еду

ХЛЕБ•СОЛЬ  
Москва



# Содержание

Вступление • 6

Алфавитный указатель • 124



## Сложность приготовления

### ЗАВТРАКИ, ЗАКУСКИ И СОУСЫ

Сытный завтрак со скрэмблом.....	12
Классический хумус.....	18
Брускетта с помидорами черри и анчоусами.....	22
Рисовые крекеры с пастой из тунца и авокадо.....	24
Домашний сыр.....	26
Песто.....	29
Домашний майонез.....	30
Домашний кетчуп.....	32

### САЛАТЫ

Зеленый салат с авокадо и яйцом.....	36
Салат из свеклы с козьим сыром и грецкими орехами.....	38
Салат из цикория с арбузом, огурцом и фетой.....	40
Коулслоу.....	42
Боул с жареным сыром халуми.....	46

### СУПЫ

Костный бульон.....	52
Густой суп с фасолью и горошком.....	62
Свекольник.....	64

### ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Нут по-индийски.....	68
Запеченный баклажан с томатным соусом и моцареллой.....	71
Стейк из цветной капусты.....	72
Чили син карне.....	74
Идеальный стейк со «сковородочным» соусом.....	76
Пека (баранина с овощами по-хорватски).....	82
Шашлычки из индейки в духовке.....	88
Запеченная треска с капустным салатом.....	90
Лосось в апельсиновой глазури с терияки.....	92
Запеченные пикантные кальмары.....	95

### ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

Овсяное печенье с бананом и орехами.....	104
Запеченная айва с грецкими орехами.....	108

### НАПИТКИ

Смузи «Зеленая мечта».....	113
Смузи из авокадо с бананом и орехами	114
«Витаминная бомба».....	118

## 2

## Сложность приготовления

**ЗАВТРАКИ, ЗАКУСКИ И СОУСЫ**

Фриттата со сладким перцем, шпинатом и фетой.....	14
Конвертики из лаваша с яйцом, сыром и зеленью .....	16
Намазка «Бенедиктин» с цельнозерновыми тостами .....	20

**САЛАТЫ**

Салат «А-ля Нисуаз» с тунцом и редисом .....	44
Лааб (азиатский теплый салат).....	48

**СУПЫ**

Суп с морковью, сельдереем и фрикадельками из индейки .....	54
Куриный суп-лапша .....	56
Сливочный суп с лососем .....	58
Тайский рыбный суп карри .....	60

**ГОРЯЧИЕ БЛЮДА**

Скалоппини из телятины с лимоном и шампиньонами .....	78
Цельнозерновая паста болоньезе .....	80
Голубцы с пекинской капустой и сметанным соусом .....	84
Запеченная куриная грудка в паприке со стручковой фасолью .....	86

**ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ**

Брауни без муки и сахара .....	98
Безглютеновые квадратики с лимонным курдом .....	100
Клафути с голубикой .....	102
Греческий йогурт с чаи и быстрым сливовым вареньем.....	106

**НАПИТКИ**

Арбузно-клубничный напиток с мятой .....	117
Банановый капучино .....	121
Облепиховый чай с апельсином и имбирем .....	122

## Условные обозначения:

Сложность  
приготовленияКоличество  
порцийВремя  
приготовления

## ГОТОВИМ БЫСТРО, ПРАВИЛЬНО И С ПОЛЬЗОЙ

Мы живем в такую пору, когда каждый день перенасыщен информацией и делами. Нужно столько всего успеть! Где же найти время, чтобы еще и готовить? Не проще ли покупать готовую еду, благо выбор сейчас есть? Выбор, конечно, есть. Но, во-первых, вы никогда не можете быть уверены в качестве продуктов, которые использовались для приготовления блюд. Речь не о свежести, а о составе. Не секрет, что в промышленных масштабах еду готовят в целях экономии не с самыми полезными ингредиентами: здесь и рафинированные масла, и белый сахар, и пшеничная мука высшего сорта, и специальная газовая среда или химические консерванты, продлевающие срок хранения... Вторая же причина преимущества готовки дома в том, что еда, приготовленная своими руками, никогда не сравнится с покупной. Просто потому, что в ней есть душа! И когда вы варите сытный и согревающий суп, печете сладкий, но полезный пирог или делаете изысканный свежий салат, это проявление любви и заботы о себе и о близких.

Вот только как же быть с той самой пресловутой нехваткой времени? Выход есть! Нужно готовить с умом: выбирать такие рецепты, которые не требуют долгого стояния у плиты. И это вовсе не обязательно блюда-«пятиминутки».

Если грамотно организовать процесс, вы будете тратить минимум усилий и времени, разбивая его на части и делая заготовки, например, в выходные, чтобы на неделе быстро и без усилий заканчивать приготовление даже таких, казалось бы, трудоемких и требующих времени блюд, как рагу. Также вашими помощниками могут стать кухонные приборы, особенно мультиварка и аэрогриль. Первая дает возможность медленного приготовления и использования таймера, а второй фантастически сокращает время по сравнению с духовкой! Да, можно обойтись без этих девайсов, но, поверьте, с ними намного удобнее.

Итак, чтобы готовить быстро, правильно и с пользой, вам нужны проверенные рецепты, отработанные техники и качественные продукты. Эта книга станет вашим верным помощником, ведь в ней собраны идеальные с точки зрения состава и трудозатрат рецепты блюд на любой случай — от полезных завтраков, аппетитных закусок, соусов и салатов до питательных супов, разнообразных горячих блюд, а также выпечки, десертов и вкусных напитков, которые не навредят вашей фигуре и помогут укрепить иммунитет.

### ПОСУДА

Если вы хотите без труда и ошибок готовить на домашней кухне блюда

ресторанного уровня, вам нужна правильная посуда. Просто потому, что невозможно, например, потушить рагу в тонкостенной кастрюле, а тяжелая сковорода не подойдет для приготовления методом стир-фрай. Давайте разберемся, какой минимум должен быть у вас под рукой, чтобы, освоив правильные техники, вы могли легко и быстро готовить блюда по рецептам в этой книге, и не только в ней.

**Кастрюли.** Вам нужны хотя бы две кастрюли разного объема — побольше и поменьше. В большой вы будете варить суп, тушить, бланшировать, отваривать пасту. А маленькая понадобится для соусов или приготовления продуктов в малом объеме, когда это требуется. У любой кастрюли для оптимального нагрева и распределения тепла должно быть тяжелое многослойное дно, а материал, из которого она изготовлена, не должен вступать в химические реакции. Идеально — чугунная кастрюля с эмалевым покрытием или толстостенная из нержавеющей стали.

Если вы любите такие блюда, как паста с соусами, очень удобно использовать сотейник — нечто среднее между сковородой и кастрюлей, формой похожий на сковороду с высокими бортиками. За счет бортиков жидкость испаряется не так интенсивно, как в сковороде, и продукты скорее тушатся, чем жарятся. И снова наличие многослойного дна принципиально.

**Сковороды.** Для жарки выбирайте сковороду с невысокими покатыми бортиками

и обязательно с многослойным тяжелым дном. Потому что, если выложить тот же стейк на тонкую сковородку, металл моментально остынет и мясо будет тушиться, а не жариться. Материал может быть разным: чугун, нержавеющая сталь, литой алюминий с гранитным покрытием. Насчет безопасности антипригарного покрытия, содержащего тефлон, мнения неоднозначные, но оно может быть удобным, если вы не привыкли жарить на таких «сложных» поверхностях, как чугун или нержавейка, так как продукты к нему не прилипают.

Для блинов лучше пользоваться легкими сковородками с бортиками минимальной высоты. Если вам близка техника стир-фрай, рекомендуем обзавестись воком — тонкостенной сковородой со сферическим дном. Если у вас газовая плита, вок станет отличным приобретением, только имейте в виду, что он должен быть легким, поэтому не покупайте чугунный (такие в продаже встречаются, и это очень странная посуда). Вок должен быть таким, чтобы можно было без труда держать его одной рукой и встряхивать в нем содержимое. Идеальный материал для вока — углеродистая (карбоновая) сталь. Если у вас электрическая плита, используйте вместо вока легкую глубокую сковороду или сотейник, потому что вок с уплощенным дном «для электрической плиты» — это не вок, а еще один странный и неудобный в использовании вид посуды.

**Мультиварка-скороварка.** Очень полезная вещь в кухонном арсенале, если вы любите, когда «умный прибор» готовит за

вас, а тот же бульон вместо нескольких часов на плите варится всего за 20 минут. К тому же многое можно готовить по таймеру!

**Аэрогриль.** Не самый, очевидно, необходимый кухонный прибор, однако это прекрасная альтернатива духовке: мгновенно нагревается, готовит быстрее, чем духовка, идеален для тех случаев, когда нужно что-то быстро разогреть и одновременно слегка поджарить, чтобы образовалась аппетитная хрустящая корочка (чего невозможно добиться, например, в микроволновке). Важно и то, что в аэрогриле можно готовить либо вовсе без жира, либо с минимальным его количеством.

**Ножи.** Самое простое и универсальное требование к ножам — они должны быть остро наточены. Также важно, как нож сбалансирован, насколько удобно вам его держать при нарезании продуктов. Вовсе не обязательно собирать коллекцию самых разных и дорогих ножей, но универсальный шефский или сантоку и маленький нож вам понадобятся точно.

**Лопатка, ложка и щипцы.** При готовке продукты нужно мешать и переворачивать. И для этой цели идеально подходят лопатки с силиконовым покрытием, которые не царапают антипригарный слой, если он есть на вашей посуде. Пластик хуже, так как некоторые его виды недостаточно термостойкие и плавятся, а частички пластика попадают в вашу еду. Небольшие кусочки жарящихся продуктов удобно переворачивать щипцами.

А для классических блюд типа соусов пригодится старая добрая деревянная ложка (только без какого-либо покрытия, не лакированная, без росписи).

## ПРОДУКТЫ

Основу правильного питания составляют продукты максимально чистые, желательны фермерские, без «химии».

**Белковые продукты:** индейка, утка, телятина, баранина, морская рыба, морепродукты.

Старайтесь отдавать предпочтение не курице, а индейке или утке, не свинине, а баранине (если не нравится специфический запах, выбирайте ягнятину, то есть мясо животных до 1 года, оно не имеет этого запаха), не говядине, а телятине — все это более полезные альтернативы. Рыбу лучше выбирать дикую, а не выращенную в специальных хозяйствах. Аккуратнее с крупной рыбой (крупный лосось, тунец и т. п.), так как она за долгую жизнь накапливает в тканях тяжелые металлы. Лучше покупать небольшую по размеру морскую рыбу. Речная рыба чаще бывает заражена паразитами, поэтому ее обязательно нужно обрабатывать термически.

**Овощи и зелень** — основа рациона, если вы хотите питаться правильно. Овощи нужно добавлять в каждый прием пищи, и половина из них должна быть в сыром виде — только так вы получите столь необходимую организму клетчатку, а также витамины и микроэлементы. Овощи можно есть в неограниченном количестве,

за исключением корнеплодов, богатых углеводами. Самые полезные — зеленые овощи.

**Медленные углеводы:** любые бобовые, крупы (кроме манной), цельнозерновой хлеб помогут вам оставаться полными энергии в течение дня, не заставляя поджелудочную железу вырабатывать большие дозы инсулина, как это делают быстрые углеводы.

**Полезные жиры:** нашему организму необходимы жирные кислоты, как насыщенные, так и ненасыщенные. Лучшими их источниками станут жирная рыба, орехи, нерафинированные масла.

**Натуральные сладости:** чтобы не ограничивать себя и баловать приятными

сладкими вкусами, выбирайте свежие фрукты и сухофрукты, свежие и вяленые ягоды, а вместо сахара используйте натуральные сиропы, например финиковый или из топинамбура.

**Специи** — отличный способ придать еде разнообразные оттенки ароматов, а также мощные источники целого спектра полезных веществ.

**Что следует исключить:** сладкую газировку, чипсы и прочие снеки, копчености, рафинированные масла, маргарин и растительные спреды, конфеты и другие покупные сладости. Рекомендуется также ограничить потребление консервов и глубоко переработанных продуктов (колбасы, сосиски, лапша быстрого приготовления, покупные соусы).



# Завтраки, закуски и соусы



**Сытный завтрак со скрэмблом**  
стр. 12



**Фриттата со сладким перцем,  
шпинатом и фетой**  
с. 14



**Конвертики из лаваша с яйцом,  
сыром и зеленью**  
с. 16

и еще 4 рецепта

## Сытный завтрак со скрэмблом



2 25 мин.

200 г свежих шампиньонов

1 ст. л. топленого масла

2 ломтика цельнозернового хлеба

60 г творожного сыра

1 ст. л. сливочного масла

4 яйца

1 ст. л. сметаны (по желанию)

100 г свежей зелени (рукола, салат корн, мини-шпинат)

4 ломтика качественной ветчины (по желанию)

соль, свежемолотый черный перец

**Собранные вместе** ингредиенты этого прекрасного завтрака дают мощный заряд энергии на весь день. Но вы можете выбрать лишь часть и приготовить то, что вам нравится, или упростить себе задачу и исключить, например, жареные грибы для еще большей быстроты.



**1** Грибы нарезать небольшими кусочками (мелкие можно разрезать на 4 части). Разогреть в сковороде топленое масло, обжарить на средне-сильном огне грибы до выпаривания выделившейся жидкости и легкого золотистого оттенка. Посолить и поперчить.



**2** Тем временем подпечь ломтики хлеба на сухой сковороде с обеих сторон до легкой золотистой корочки или сделать тосты в тостере. Слегка остудить и намазать творожным сыром.



**3** Растопить в небольшой кастрюльке или сотейнике сливочное масло, влить яйца, посолить. Прогреть на среднем огне, часто помешивая, пока они не схватятся, около 4 минут. Добавить ложку сметаны, если используете, перемешать, поперчить, снять с огня.



**4** Положить на тарелки тосты с сыром, на них выложить жареные грибы, дополнить скрэмблом и свежей зеленью. По желанию также положить свернутую рулетиками ветчину и сразу подавать.