

АВОКАДО, ДЖУЛИ МОРРИСОН ХЛЕБ, ЯЙЦО

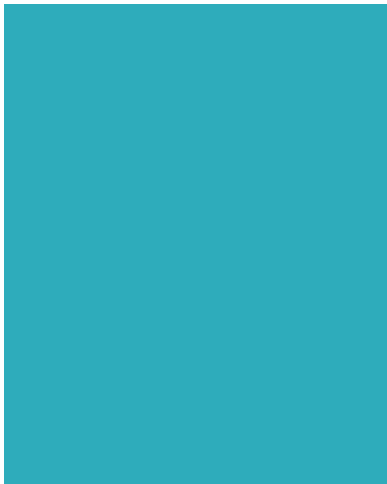
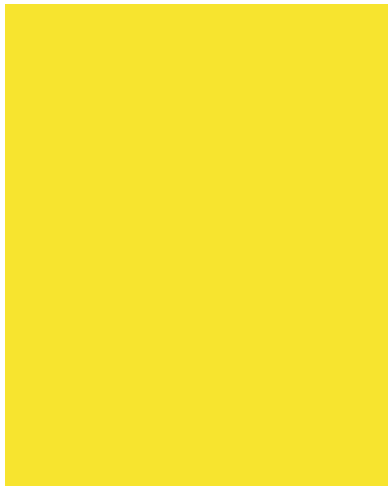
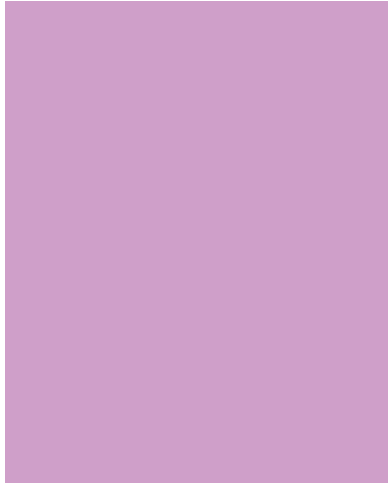
100
простых
рецептов,

которые помогут
тебе стать

**звездой
на кухне**



МИСО



СОДЕРЖАНИЕ

Введение 11

Глава 1

РАБОЧЕЕ МЕСТО КАК У ШЕФ-ПОВАРА 13

Глава 2

РАБОЧИЙ ПРОЦЕСС КАК У НАСТОЯЩЕГО ШЕФ-ПОВАРА 21

Глава 3

ЗАВТРАК 39

Хрустящий бекон в духовке 40

Яичница 41

«Яйцо в корзинке» 42

Омлет 43

Овсяная каша 44

Французский тост 45

Веганский французский тост 46

Панкейки 47

Маффины с голубикой 48

Банановый хлеб 49

Стейк с яичницей 50

Тако на завтрак 51

Запеканка с зеленым чили 52

Маффины с сыром и беконом 53

Домашние пирожки
с арахисовой пастой и джемом 54

Глава 4

ПЕРЕКУСЫ И ГАРНИРЫ 57

- | | |
|-------------------------------------|--|
| Чипсы из тортильи 58 | Воздушное картофельное пюре 69 |
| Начос 59 | Белый рис 70 |
| Яйца вкрутую 60 | Салат коулсло 71 |
| Фаршированные яйца 61 | Макароны с сыром 72 |
| Домашний соус сальса 62 | Сладкий кукурузный хлеб 73 |
| Дип-соус с артишоками и шпинатом 63 | Стручковая фасоль с беконом, луком и чесноком 74 |
| Тосты с крабовым мясом 64 | Запеканка с брокколи и кукурузой 75 |
| Пицца-гармошка 65 | Запеканка с бататом 76 |
| Кукуруза в початках 66 | Картофельный гратен 77 |
| Запеченный картофель 67 | |
| Запеченный картофель фри 68 | |

Глава 5

СУПЫ И САЛАТЫ 79

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------|
| Суп рамен с лапшой 80 | Суп с креветками и авокадо 90 |
| Куриный суп 81 | Тосканский суп 91 |
| Куриный суп с чипсами из тортильи 82 | Французский луковый суп 92 |
| Куриный суп с клецками 83 | Салат с огурцом 94 |
| Почти домашний томатный суп 84 | Салат с тунцом 95 |
| Овощной суп 85 | Салат с макаронами 96 |
| Сырный суп с брокколи 86 | Салат с брокколи и фруктами 97 |
| Вегетарианский чили 87 | Салат тако с курицей 98 |
| Чили с курицей 88 | Салат тако с говядиной 99 |
| | Салат «Кобб» 100 |

Глава 6

БЛЮДА ДЛЯ ОДНОГО 103

Кесадилья 104	Запеканка с брокколи и спагетти 112
Горячий бутерброд с сыром 105	Пенне с беконом и цукини 113
Тост с авокадо и яйцом 106	Запеченный картофель с чили и сыром 114
Сэндвич-ролл с индейкой 107	Бургер из черной фасоли 115
Пицца на багете 108	Курица в лимонном маринаде 116
Макароны с сыром в микроволновой печи 109	Свинные отбивные с сыром пармезан 117
Рис с яйцом в микроволновой печи 110	Запеканка с ветчиной и курицей 118
Вегетарианский буррито боул 111	Бефстроганов 119

Глава 7

СЕМЕЙНЫЕ ОБЕДЫ И УЖИНЫ 121

Куриные крылья тетушки Би 122	Тетрацини с курицей 130
Белая фасоль с овощами и ветчиной 123	Лазанья 132
Бургер «Неряха Джо» 124	Запеканка с сыром, чили и помидорами 134
Сырный хот-дог с чили в духовке 125	Мясная запеканка с картофелем 136
Креветки скампи 126	Домашний закрытый пирог с курицей 137
Курица с горчицей и кленовым сиропом 127	Грибы с курицей и соусом альфредо в мультиварке 138
«Знаменитая курица» 128	Курица с сыром пармезан в мультиварке 139
Лингвини с морепродуктами 129	



Мясной рулет 140
Пицца «Приаццо» 142

Паста с купатами в духовке 144
Тортеллини в сырном соусе 145

Глава 8

ДЕСЕРТЫ 147

Лимонный лед 148
Фруктовый тарт 149
Персиковый коблер 150
Шотландское песочное печенье 151
Печенье с арахисовой пастой
из трех ингредиентов 152
Шоколадный торт без яиц
и сливочного масла 153

Пирог с бананом и сливками 154
Шоколадный фадж 155
Брауни 156
Шоколадный кекс в кружке
в микроволновой печи 157
Печенье с арахисовой пастой
и шоколадом 158



ВВЕДЕНИЕ



ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ! Я невероятно рада, что ты открыл эту книгу и хочешь научиться готовить. Быть хорошим поваром не только полезно, но и очень увлекательно. С помощью этой книги ты научишься готовить себе еду не только прямо сейчас, но и всегда! А еще тебе захочется попробовать новые продукты и блюда и расширить свой рацион. Ты узнаешь, как благодаря нужному рецепту простые продукты становятся изысканным блюдом.

Мы не только вместе выучим правила кулинарии, но и отлично проведем время, перевернем вверх дном кухню (и узнаем, как после этого навести порядок) и, самое важное, научимся создавать чудесные блюда и воспоминания.

Начнем мы с основных рецептов — например, ты узнаешь, что можно приготовить из яиц. Базовые рецепты помогут поэтапно освоить технологию приготовления и отдельные навыки и стать увереннее. Как только отточешь базовые навыки, учиться станет проще — ты будешь постепенно совершенствоваться и сможешь готовить все более сложные блюда. Например, сначала я научу тебя делать яичницу-болтунью, жарить и варить яйца, а потом помогу улучшить эти навыки и приготовить «яйца в корзинке», фаршированные яйца, маффины к завтраку и омлеты.

Я расскажу, как правильно организовать процесс приготовления блюд, позаботиться о безопасности, а еще поделюсь всевозможными кулинарными хитростями. В этой книге ты найдешь информацию о том, как подготовить и оборудовать свое рабочее место, отмерить нужное количество жидких и сухих ингредиентов, как пользоваться ножом, чтобы не пораниться, и как избежать ожогов. Я открою тебе секреты того, как за считанные минуты украсить торт глазурью и сделать это безупречно (с. 153) и как приготовить хрустящий бекон в духовке (с. 40) — без лишнего беспорядка и брызг жира.

Практикуйся как можно чаще. Многое будет получаться, но промахов тоже не избежать. И это нормально. Не огорчайся. Так бывает. Важно продолжать готовить и извлекать уроки, когда что-то идет не так.

Принимай обратную связь. Я всегда готовлю строго по рецепту только в первый раз. Затем слушаю, что говорят те, кто пробует блюдо, записываю на стикере комментарии и приклеиваю его к рецепту, чтобы в следующий раз все учесть.

Пусть еда станет для тебя приключением. Наслаждайся вкусом каждого кусочка, узнавай больше о вкусах, ароматах, текстурах и о том, как они сочетаются друг с другом. Думай об ингредиентах, из которых состоят блюда. Обращай внимание на подачу.

Я обожаю готовить по новым рецептам и пробовать разные продукты и блюда. Кулинария — очень творческое занятие, к тому же в качестве награды за свой труд ты получаешь вкусную еду и ощущение того, что движешься к цели и все получается. Но больше всего в приготовлении пищи мне нравится то, что это отличный способ собрать вместе семью и друзей.

Я надеюсь, что ты приготовишь все блюда и дополнишь их своими заметками (прямо в книге), чтобы готовить так, как тебе больше нравится. А еще надеюсь, что ты пригласишь друзей и родственников попробовать эти блюда. Но больше всего надеюсь на то, что тебе будет весело в процессе.

Давай начнем!

