

МУЖИК ЖАРИТ МЯСО



ФИЛОСОФИЯ
ДЖЕЙСОНА
СТЕТХЕМА



БОМБОРА

ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 641.55
ББК 36.997
М89

М89 **Мужик** жарит мясо. Философия Джейсона Стетхема. — Москва : Эксмо, 2026. — 112 с.: ил. — (Полка с настроением. Книги, которые улыбают).

ISBN 978-5-04-248994-5

Перед тобой не просто кулинарная книга — это инструкция, как перестать бояться огня и начать готовить мясо так, чтобы друзья забыли дорогу в рестораны. 45 проверенных рецептов, понятные советы по приготовлению и фирменный мужской юмор. Ты узнаешь, как выбрать мясо, не испортить прожарку, правильно обращаться с грилем и мангалом и добиться результата, которым можно гордиться. Даже если сейчас максимум твоих кулинарных навыков — сварить пельмени, после этой книги ты будешь уверенно держать в руках нож, щипцы и лопатку.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-248994-5

© А. Алистархова, текст, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026



СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
БУЛКИ, МЯСО, ДВА НОЖА	7
Классический стейк по-мужски	9
Стейк в маринаде с характером и горчицей	12
Индейка, которая смогла: стейк в пряном маринаде	13
Говяжий бургер, который не подведет	14
Бургер со свиной — сила в булке	17
Хрустящий куриный бургер без компромиссов	19
НЕ МЫЧИ, БРАТ, — ЭТО КУХНЯ	21
Бифштекс с луком: мужики не плачут!	23
Говядина в сливочно-горчичном ударе	25
Тушеная говядина с перцем — будет остро	27
СВИНЬЯ ПЛОХОГО НЕ ПОСОВЕТУЕТ	29
Ребра в медово-чесочной броне	32
Ребрышки в духовке: брутальный обед	34
Огненные ребрышки в томате	36
Шашлык на минералке	38
Шашлык на кефире по-серьезному	40
Шашлык по-кавказски	42
Рулька с чесноком и горчицей — ударный состав	44
Рулька в пиве: то, что доктор прописал	47
Рулька в меду с крепким нравом	49
Грудинка с апельсином и розмарином: красиво, но по-мужски	50
Грудинка с черносливом: удар в десятку	51
Грудинка в медово-горчичной лакировке	53

ПТИЦА ВЫСОКОГО ПОЛЕТА	55
Серьезная свинина с картошкой в казане	77
Говядина с овощами по-мужски	78
Баранина с баклажанами и нутом: казан решает	80
Баранина на мангале с зирой: запах победы.	82
Свинина с аджикой: без мелочности.	84
Лучший люля-кебаб.	86
Ребра барбекю — хруст и уважение	89
Голени барбекю с копченым характером	91
Свинина барбекю в вишнево-копченом угаре	92
 ЕСЛИ ПРИШЛИ МУЖИКИ	 75
Серьезная свинина с картошкой в казане	77
Говядина с овощами по-мужски	79
Баранина с баклажанами и нутом: казан решает	81
Баранина на мангале с зирой: запах победы.	83
Свинина с аджикой: без мелочности.	85
Лучший люля-кебаб.	87
Ребра барбекю — хруст и уважение	90
Голени барбекю с копченым характером	92
Свинина барбекю в вишнево-копченом угаре	93
 БЕЗ ГАРНИРА И МЯСО СИРОТА	 95
Овощи на решетке	96
Баклажаны и перцы — жаркая компания	98
Початок с характером на огне.	100
 С ХОРОШИМ СОУСОМ И ПОДОШВА ЗАЙДЕТ	 103
Чесночный соус для смелых	103
Горчично-медовый соус для мужественных	104
Соус из запеченных томатов и чеснока для суровых.	106
 ЗАКЛЮЧЕНИЕ	 110



ВВЕДЕНИЕ

Брат, если ты открыл эту книгу, значит, произошло одно из двух: либо ты хочешь научиться готовить, либо снова надоело объяснять гостям, почему пельмени — это не праздничный ужин.

Я не буду рассказывать тебе про тонкие ароматы, гастрономические путешествия и нежные оттенки послевкусия. Я расскажу, как приготовить еду, после которой люди перестают спрашивать: «А что мы будем есть?» и начинают спрашивать: «А можно добавки?»

Запомни главное: хороший рецепт — это как хороший удар. Он должен быть точным, своевременным и не оставлять шансов голоду.

В этой книге собраны рецепты, которые пережили ошибки, пересолы, подгоревшие сковородки и попытки готовить на глаз после полуночи. Рядом с ними ты найдешь мои жизненные наблюдения. Кто-то называет их цитатами. Кто-то — мудростью. А кто-то до сих пор пытается понять, почему они работают.

Читай внимательно. Готовь уверенно. Не бойся ошибок. Даже если что-то подгорит, всегда можно сказать, что так было задумано. А теперь надевай фартук. Впереди рецепты, которые сделают из тебя человека, которому доверяют стоять у плиты без присмотра.

**«БРАТ, НА КУХНЕ НЕТ МЕСТА
ПОНТАМ – ТОЛЬКО ДЕЛУ
И МАСТЕРСТВУ».**

J. Statham



БУЛКИ, МЯСО, ДВА НОЖА

Классический стейк по-мужски



Стейк в маринаде с характером и горчицей



Индейка, которая смогла: стейк в пряном маринаде



**Говяжий бургер, который не подведет
Бургер со свиной — сила в булке**



Хрустящий куриный бургер без компромиссов

**НЕ БОЙСЯ
ОШИБАТЬСЯ.
БОЙСЯ ПОКУПАТЬ
АРБУЗ ПО СОВЕТУ
НЕЗНАКОМЦА.**



J. Statham

★

КЛАССИЧЕСКИЙ СТЕЙК ПО-МУЖСКИ



ЧТО ВЗЯТЬ:

- Стейк из говядины — 1 шт.,
толщиной 2,5–4 см
- Растительное масло —
1 ст. л.
- Сливочное масло —
30–40 г
- Чеснок — 2–3 зубчика
- Тимьян — 2–3 веточки
- Соль
- Свежемолотый черный
перец

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1. Достань стейк из холодильника за 30–40 минут до готовки. Брат, мясо должно прийти в себя, а не вылетать на сковороду в состоянии «кто я, где я».
2. Промокни стейк бумажным полотенцем. Мужик, сухая поверхность — это путь к нормальной корочке, а не к вареному позору.
3. Щедро посоли и поперчи с обеих сторон. Не бойся соли. Стейк любит уверенных. Поэтому не изображай диету там, где нужен характер.
4. Как следует раскали сковороду. Влей растительное масло и сразу клади стейк.
5. Жарь 2–3 минуты с одной стороны и не трогай его. Вообще. Не надо суетиться, ты не диспетчер.
6. Переверни и жарь еще 2–3 минуты с другой стороны. Один уверенный переворот — как мужское решение: спокойно, четко, без лишних совещаний.
7. Добавь сливочное масло, раздавленный чеснок и тимьян. Тут, брат, уже начинается аромат, за который можно простить многое.
8. Наклоняй сковороду и поливай стейк ароматным маслом примерно 1 минуту. Вот так мясо и становится легендой.
9. Сними стейк со сковороды и дай ему отдохнуть 5–7 минут. И сам отдохни. Готовка, брат, дело нелегкое.



**НЕВАЖНО, СКОЛЬКО
РАЗ ТЫ ПАДАЛ.
ВАЖНО, ЦЕЛ ЛИ
МАНГАЛ.**

J. Statham

