





АЛЛО, МАМ,  
А КАК ЭТО  
ГОТОВИТЬ?

КУХНЯ НА МИНИМАЛКАХ ДЛЯ ТЕХ,  
КТО СЪЕХАЛ ОТ РОДИТЕЛЕЙ



# СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	6
---------------	---

## САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

• ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ.....	34
• БОУЛ С ЛОСОСЕМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.....	36
• БРУСКЕТТА С ТОМАТАМИ.....	38
• ЦЕЗАРЬ С КУРИЦЕЙ / С КРЕВЕТКАМИ.....	40
• САЛАТ ИЗ ЦЕЛОГО ОГУРЦА.....	42
• САЛАТ ПОМИДОРЫ-ОГУРЦЫ.....	44
• КРАБОВЫЙ САЛАТ.....	46
• ОЛИВЬЕ.....	48
• ФРУКТОВЫЙ САЛАТ.....	50
• СЭНДВИЧИ С ОМЛЕТОМ И ВЕТЧИНОЙ.....	52
• ЖАРЕННЫЕ КРАБОВЫЕ ПАЛОЧКИ.....	54
• ЛУКОВЫЕ КОЛЬЦА.....	56



## ГОРЯЧЕЕ

• ШАУРМА.....	60
• РАМЕН.....	62
• СЛИВОЧНЫЙ СУП С ГРИБАМИ И СЫРОМ.....	64
• ЖЮЛЬЕН С КУРИЦЕЙ.....	66
• ДОМАШНЯЯ ПИЦЦА.....	68
• КАРБОНАРА.....	70
• ГРЕЧНЕВАЯ ЛАПША С КУРИЦЕЙ.....	72
• ДОМАШНИЕ ХОТ-ДОГИ.....	74
• КУРИНЫЙ СУП.....	76
• БОРЩ.....	78
• МАК ЭНД ЧИЗ.....	80



## ДЕСЕРТЫ

- ДУБАЙСКИЙ ШОКОЛАД.....84
- ЛАПКА МАРШМЕЛЛОУ.....86
- МОРКОВНЫЙ ТОРТ С ТВОРОЖНЫМ КРЕМОМ.....88
- ПАННА-КОТИК.....90
- НАПОЛЕОН.....92
- КРАМБЛ КУКИС.....94
- КЕЙК-ПОПСЫ.....96
- ЧИЗКЕЙК.....98
- БРАУНИ.....100
- САНДО-СЭНДВИЧ.....102

## НАПИТКИ

- МАТЧА-ЛАТТЕ.....106
- КАКАО С МАРШМЕЛЛОУ.....108
- ДОМАШНЯЯ ГАЗИРОВКА.....110
- СМУЗИ.....112
- ФРАППЕ СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ.....114
- БАБЛ ТИ.....116
- МОХИТО КЛАССИЧЕСКИЙ / КЛУБНИЧНЫЙ.....118
- АПЕЛЬСИНОВЫЙ РАФ.....120
- МОЛОЧНЫЕ КОКТЕЙЛИ.....122
- АЙС КОФЕ.....124



## **ВВЕДЕНИЕ**

**Добро пожаловать на кухню — начало ваших кулинарных приключений! Каждый проходил через свой первый переезд, в отдельную квартиру от родителей. И каждый еще долго не мог смириться с мыслью о том, что продукты не появляются на кухне сами собой, их нужно покупать...**

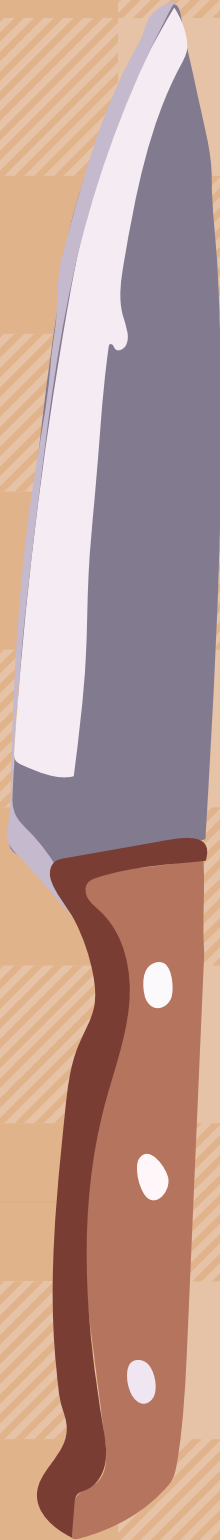
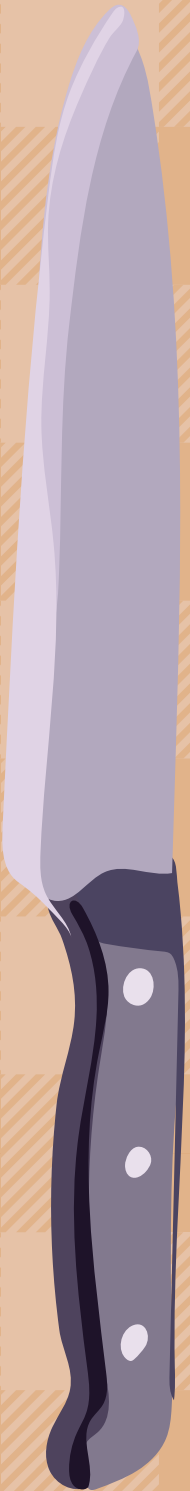
**Эта книга — ваш пропуск в мир крутой еды, которую вы легко сможете приготовить сами, вместо того чтобы с горечью открывать и закрывать холодильник, в надежде, что в нем что-нибудь появится. Забудьте про душные инструкции и сложные термины. Здесь все по-простому, понятно и, главное, очень вкусно!**

**Кулинария — это творчество! На кухне вы можете экспериментировать, смешивать вкусы, создавать свои собственные рецепты и выражать себя через еду. Освоив несколько простых рецептов, вы почувствуете себя увереннее и самостоятельнее. Представьте, как удивятся близкие, когда узнают, что вы можете готовить не только бутерброды! А когда у вас начнут получаться сложные блюда, ЧСВ поднимется до небес!**

**Приготовление пищи для других — это не только повод похвастаться, но и акт проявления любви и заботы. Вы вкладываете свое время и усилия, чтобы накормить свою семью чем-то вкусным и полезным, а они в ответ будут чуть снисходительнее, когда станут известны оценки за семестр.**

**В любом случае с этой простой и удобной книгой вы легко разберетесь в процессах готовки, порадуете себя и своих близких и даже сможете сберечь кухню в целостности и сохранности.**

**У вас все получится! Помните, что нет ничего невозможного, нужно лишь желание, практика и огнетушитель под рукой!**



ПОЛЛЕ

ЗН

С

НИЦ

И  
И  
И

Ы  
И  
Е

С  
Т  
Р  
А

Ы  
И

# КУХОННЫЕ ЛАЙФХАКИ: КАК ПРИГОТОВИТЬ ОБЕД И СОХРАНИТЬ ПАЛЬЦЫ

Перед тем как мы начнем творить, важно помнить о нескольких простых правилах. Кухня — это классное место для экспериментов, но еще это место, где всегда нужно быть начеку. Поэтому разберемся, как организовать процесс так, чтобы никто при этом не пострадал.

## ЧИСТОТА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ И ВКУСНОЙ ЕДЫ

**1, Мыть руки!** Всегда, ВСЕГДА мыть руки с мылом перед началом готовки, после работы с сырыми продуктами (мясо, рыба, яйца), после посещения туалета и после прикосновения к мусору. Для более тщательного мытья рекомендуется пенить мыло на руках не менее 20 секунд — за это время успеете пропеть песенку про день рождения два раза!

**2, Чистая рабочая поверхность!** Перед началом готовки протрите стол или рабочую поверхность с мыльной водой. Используйте отдельные доски для сырых и готовых продуктов, чтобы не допустить распространения бактерий. Вы ведь не хотите делиться с ними своим обедом?



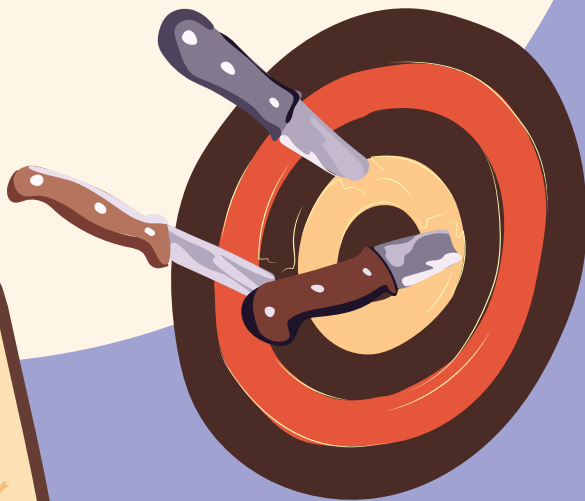
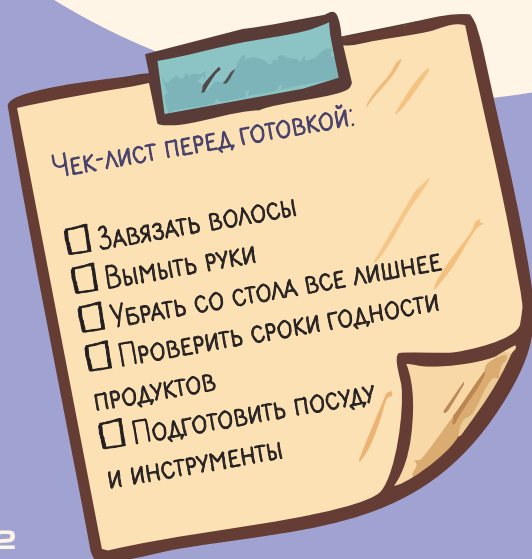
**3. Чистая посуда!** Убедитесь, что вся посуда, которой вы будете пользоваться, чистая. Мойте тарелки, ложки, вилки сразу после еды, ведь чем больше времени гречка проведет на поверхности тарелки, тем сложнее будет потом от нее избавиться! Также не оставляйте мусор на столе, вытирайте пролитую жидкость сразу и выносите мусор вовремя.

## ОСТОРОЖНО С НОЖАМИ И ГОРЯЧИМ!

- 1. Режем правильно!** Используйте острые ножи, но будьте аккуратны. Держите нож за рукоять, режьте на разделочной доске и не отвлекайтесь. Когда не пользуетесь ножом, кладите его на видное место.
- 2. Внимательнее с плитой и духовкой!** Используйте прихватки или полотенца, чтобы доставать горячую посуду. Не оставляйте плиту или духовку включенными без присмотра.
- 3. Не трогайте горячее!** Дайте еде остыть, прежде чем пробовать. Так и вкус блюда раскроется лучше, и язык останется целым.
- 4. Кипяток опасен!** Будьте осторожны с кипящей водой и паром. Используйте чайник с автоматическим отключением и старайтесь не наливать кипяток до самого края.

## КАК ОБРАЩАТЬСЯ С ПРОДУКТАМИ:

1. Храните сырое мясо, рыбу и птицу в холодильнике на отдельных полках, чтобы избежать контакта с другими продуктами. Всегда проверяйте срок годности продуктов, прежде чем их использовать. Не используйте продукты, у которых истек срок годности.
2. Сырые продукты — это не деликатес: никогда не пробуйте сырое мясо, птицу или яйца. Эти продукты могут содержать вредные бактерии.
3. Размораживать продукты следует в холодильнике, в холодной воде или в микроволновке в режиме разморозки, но не при комнатной температуре. Делайте это заранее, иначе останетесь без ужина. Теперь понимаете, почему так злилась мама, когда вы забывали разморозить курицу?



# ФАНТАСТИЧЕСКАЯ КУХОННАЯ УТВАРЬ И С ЧЕМ ЕЕ ЕДЯТ

На кухне — целый мир нового и неизведанного. Столько разных инструментов, но для чего они? В чем разница между миксером и блендером? Зачем терке эти длинные зубчики сбоку? И нужно ли беспокоиться, если увидели у мамы целую коллекцию кухонных ножей? Разберемся, что есть что, чтобы случайно не сварить пельмени в чайнике.

## ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ПРОДУКТОВ:

1. **Шеф-нож** — универсальный нож для нарезки овощей, мяса и рыбы.
2. **Нож для хлеба** — с зубчатым лезвием, чтобы резать хлеб, не сминая его в лепешку.
3. **Нож для овощей** — маленький, но очень полезный. Служит для чистки и нарезки мелких овощей и фруктов.

## ВАЖНО!

Если нож затупился, не пытайтесь наточить его самостоятельно — это опасно! Отнесите нож на профессиональную заточку. Это будет стоить денег, но зато сохранит ваши пальцы и нервы целыми!

