

КАРМАННАЯ
КНИГА ГУРМАНА

ИДЕАЛЬНЫЙ
ВКУС

хлеб*соль

СОДЕРЖАНИЕ

ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

БИТЫЕ ОГУРЦЫ	6
БАШЕНКИ ИЗ СВЕКЛЫ СО СЛИВОЧНЫМ СЫРОМ	8
ПАШТЕТ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ	10
ФОРШМАК	12
ЗАКУСКА ИЗ СЕЛЬДИ С ЧЕРНОЙ СМОРОДИНОЙ	14
ТАРТАР ИЗ ЛОСОСЯ С МАНГО	16
ЗАПЕЧЕННЫЙ БРИ С МЕДОМ И ОРЕХАМИ	18
ВЕСЕННИЙ САЛАТ	20
САЛАТ «ЗДОРОВЬЕ»	22
САЛАТ ИЗ КУСКУСА С ЦУКИНИ И МИНДАЛЕМ	24
САЛАТ «ЦЕЗАРЬ» С КУРИЦЕЙ	26
САЛАТ С УТКОЙ И АПЕЛЬСИНАМИ	28
КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С КАПЕРСАМИ	30
САЛАТ С КРАБОМ И МАНГО	32
САЛАТ ИЗ ДЫНИ С ХАМОНОМ И МОЦАРЕЛЛОЙ	34
ЯИЧНЫЙ САЛАТ С ПЕЧЕНЬЮ ТРЕСКИ	36
ВИТАМИННЫЙ САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ И СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	38
САЛАТ ИЗ ТОМАТОВ С МОЦАРЕЛЛОЙ И БАЗИЛИКОМ	40
САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С АПЕЛЬСИНАМИ	42
СЫТНЫЙ ФРУКТОВЫЙ САЛАТ	44
ТЕПЛЫЙ САЛАТ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ С РУКОЛОЙ	46
АНГЛИЙСКИЕ СЭНДВИЧИ С ОГУРЦОМ	48
БРУСКЕТТА С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И МЯТОЙ	50
БУТЕРБРОДЫ С ЖАРеныМИ БАКЛАЖАНАМИ	52
КРУАССАН С КУРИНЫМ САЛАТОМ	54

БУТЕРБРОДЫ И СЭНДВИЧИ

ЗАПЕЧЕННЫЙ БУТЕРБРОД С КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ	56
БРУСКЕТТА С КОЗЬИМ СЫРОМ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ	58
ФРАНЦУЗСКИЕ ТОСТЫ С ВАНИЛЬЮ И ЯГОДАМИ	60
ПАНИНИ С ЛОСОСЕМ И МОЦАРЕЛЛОЙ	62

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

ЯЙЦА С МАСЛОМ И ХЛЕБОМ НА ЗАВТРАК	64
ОМЛЕТ С ВЕТЧИНОЙ И ГРИБАМИ	66

СКРЭМБЛ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	68
СЛИВОЧНО-ТОМАТНАЯ ЯИЧНИЦА	70
ОМЛЕТ С ЛИСИЧКАМИ	72
ФРИТТАТА СО СЛАДКИМ ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	74
НЕЖНЕЙШИЙ СКРЭМБЛ ИЗ ЯИЦ НА РЖАНОМ ТОСТЕ	76
КРОК-МАДАМ	78
ШАКШУКА	80
ЛОДОЧКИ ИЗ АВОКАДО С ЯЙЦОМ	82

СУПЫ

ГОРОХОВЫЙ СУП	84
ИРЛАНДСКИЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП	86
ГРИБНОЙ СУП	88
СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ	90
КРЕМ-СУП ИЗ ЧЕТЫРЕХ ВИДОВ КАПУСТЫ	92
СОЛЯНКА	94
КУРИНЫЙ СУП-ЛАПША	96
СУП С ЛОСОСЕМ И УКРОПОМ	98
ЧАУДЕР С МОРЕПРОДУКТАМИ	100
СВЕКОЛЬНИК С КЕФИРОМ	102
ЛЕГКИЙ ГРИБНОЙ СУП	104

ПАСТА И РИЗОТТО

ПАСТА КАРБОНАРА	106
ПЕННЕ С МЯСНЫМ СОУСОМ	108
ПАСТА С КУРИЦЕЙ, БРОККОЛИ И СЛИВОЧНЫМ СОУСОМ	110
МАК-Н-ЧИЗ	112
РИЗОТТО С ШАФРАНОМ	114
РИЗОТТО С КУРИЦЕЙ И МЯТОЙ	116

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

ОВОЩНОЙ БОУЛ С ЯЙЦОМ И КИНОА	118
РАТАТУЙ	120
ПЕЧЕНАЯ КУКУРУЗА С ПРЯНЫМ МАСЛОМ	122
ГЛАЗИРОВАННАЯ МОРКОВЬ	124
ДАВЛЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ С ПАПРИКОЙ	126
ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ	128
КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ В БЕКОНЕ	130
ЧАШЕЧКИ ИЗ ЦУКИНИ С СЫРОМ	132
ПРЯНЫЕ БАКЛАЖАНЫ С МЕДОМ НА ГРИЛЕ	134
ЗАПЕЧЕННЫЙ ЛУК-ПОРЕЙ С СЫРОМ	136
ХРУСТЯЩИЕ ЛУКОВЫЕ КОЛЬЦА	138

ГРИБНЫЕ КОТЛЕТЫ	140
КАРТОШЕЧКА С ГРИБАМИ	142
РАССЫПЧАТЫЙ РИС С ЛИСИЧКАМИ И ОВОЩАМИ	144

БЛЮДА ИЗ МЯСА

СТЕЙК СО СЛИВКАМИ И ВИСКИ	146
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ В ТЕМНОМ ПИВЕ	148
БЕФСТРОГАНОВ	150
ГОЛУБЦЫ С ЛИСИЧКАМИ	152
АЗУ ПО-ТАТАРСКИ	154
СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ С ЛУКОВО-ГОРЧИЧНЫМ СОУСОМ	156
СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ В ГЛАЗУРИ БАРБЕКЮ	158
КАРЕ ЯГНЕНКА С БРУСНИЧНЫМ СОУСОМ	160
МЯСНОЙ ХЛЕБ	162
ДОЛМА С ГОВЯДИНОЙ	164
ФАРШИРОВАННЫЙ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ	166
ЖАРКОЕ ИЗ КРОЛИКА	168
ЯЗЫК В ВИННОМ СОУСЕ	170
ПОЧКИ С ШАМПИНЬОНАМИ НА ТОСТАХ	172

БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ

БОУЛ С КУРИЦЕЙ И АВОКАДО	174
ПОЖАРСКИЕ КОТЛЕТЫ	176
КУРИНЫЕ ЗРАЗЫ С ПЕРЕПЕЛИНЫМ ЯЙЦОМ И БРОККОЛИ	178
КУРИЦА С ЦУКИНИ И КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ	180
ОСТРЫЕ КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ	182
КУРИНЫЕ СЕРДЕЧКИ СО СМЕТАНОЙ И УКРОПОМ	184
ОЛАДЬИ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ	186
КУРИНАЯ ПЕЧЕНЬ В БЕКОНЕ	188
ТУШЕНАЯ ИНДЕЙКА С ЧЕРНОСЛИВОМ	190
ГРУДКА ИНДЕЙКИ С ТОМАТНО-КУКУРУЗНОЙ САЛЬСОЙ	192
УТКА С АПЕЛЬСИНАМИ И АЙВОЙ	194
ПЕРЕПЕЛКА В МЕДОВОЙ ГЛАЗУРИ	196

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

ТУНЕЦ С КУНЖУТОМ И АЗИАТСКИМ СОУСОМ	198
ФОРЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННАЯ ЦЕЛИКОМ	200
ЛОСОСЬ С ИКОРНЫМ СОУСОМ	202
ТРЕСКА С ПОЛЬСКИМ СОУСОМ	204
РЫБНЫЕ ТЕФТЕЛИ В СМЕТАНЕ	206
КРАБКЕЙКИ	208
ШАШЛЫЧКИ ИЗ КРЕВЕТОК	210

ЖЮЛЬЕН ИЗ МИДИЙ	212
ЗАПЕЧЕННЫЕ ПРЯНЫЕ КАЛЬМАРЫ	214
КОТЛЕТКИ ИЗ КАЛЬМАРА С СОУСОМ ТАРТАР	216
МОРСКИЕ ГРЕБЕШКИ ПО-АЗИАТСКИ	218

БЛИНЫ, ОЛАДЬИ, ВЫПЕЧКА

БЛИНЫ НА МОЛОКЕ И СМЕТАНЕ	220
ОЛАДЬИ НА ПАХТЕ	222
БАНАНОВЫЕ ОЛАДЬИ	224
СЛОЕННЫЕ ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ	226
КИШ С БРОККОЛИ И ЛОСОСЕМ	228
МОРКОВНЫЙ ПИРОГ С РИКОТТОЙ	230
ГАЛЕТА СО СЛИВАМИ	232
ПЛЕТЕНКИ С ПЕКАНОМ И КЛЕНОВЫМ СИРОПОМ	234
БРАУНИ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ	236
БАНАНОВЫЙ ХЛЕБ	238
ИМБИРНОЕ ПЕЧЕНЬЕ	240
СЫРНЫЕ ВАФЛИ	242
ОЛАДЬИ С КАПУСТОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	244

ДЕСЕРТЫ

ЗАПЕЧЕННЫЙ ИНЖИР С КРЕМ-ФРЕШЕМ	246
ПИРОЖНЫЕ «ПАВЛОВА» С ЛИМОННЫМ КУРДОМ	248
МЕРЕНГОВЫЙ РУЛЕТ С МАЛИНОЙ	250
ЧИЗКЕЙК БЕЗ ВЫПЕЧКИ	252
ТРАЙФЛ СО СВЕЖИМИ ЯГОДАМИ	254
ВАНИЛЬНАЯ ПАННАКОТТА	256
КЛУБНИЧНЫЙ МУСС	258
АРБУЗНЫЙ СОРБЕТ	260
ЙОГУРТОВОЕ ПАРФЕ С КЛУБНИКОЙ, МАЛИНОЙ И ПЕРСИКОМ	262

СОУСЫ И ПРОЧЕЕ

КЛАССИЧЕСКИЙ ПЕСТО	264
ДОМАШНИЙ МАЙОНЕЗ	266
ДОМАШНИЙ ТОМАТНЫЙ СОУС	268
СОУС БЕШАМЕЛЬ	270
БУЛЬОН В СТИЛЕ ZERO WASTE	272
ОСНОВА ДЛЯ КИША И ПАЯ	274
ЛИМОННЫЙ КУРД	276
УКАЗАТЕЛЬ	278

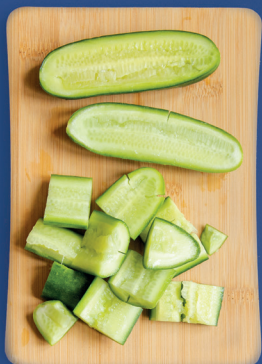
БИТЫЕ ОГУРЦЫ

Порций: 3 • Время: 10 мин + маринование



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 500 г гладких огурцов
- 3 зубчика чеснока
- ½ перца чили
- 1 ½ ст. л. рисового уксуса
- 1 ½ ст. л. соевого соуса
- 1 ст. л. темного кунжутного масла
- 1 ч. л. сахара
- 1 ст. л. жареного кунжута
- соль



1. Огурцы разрезать пополам вдоль, накрыть пленкой, постучать дном тяжелого ковша, чтобы растрескались. Нарезать кусочками по 2 см.



2. Смешать в миске измельченный чеснок, рубленый перец чили, уксус, соевый соус, масло, сахар и соль.



3. Полить огурцы приготовленной смесью, перемешать и дать настояться 2–3 часа при комнатной температуре.



4. Выложить огурцы в салатник, посыпать жареным кунжутом.

БАШЕНКИ ИЗ СВЕКЛЫ СО СЛИВОЧНЫМ СЫРОМ

Порций: 3 • Время: 15 мин + приготовление свеклы

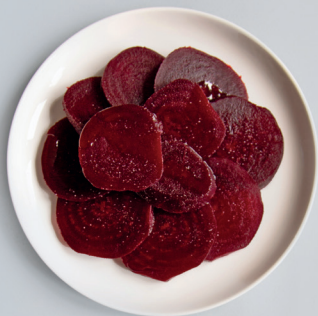


ИНГРЕДИЕНТЫ

- 3 средние свеклы
- 2 ст. л. оливкового масла
- 250 г сливочного сыра
- 120 г руколы
- 3 ст. л. жареных кедровых орешков
- 1 ст. л. бальзамического уксуса
- соль
- свежемолотый черный перец

Заранее

Поставьте свеклу вариться или запекаться за 1,5 часа, чтобы она успела остыть.



1. Свеклу отварить или запечь до мягкости, остудить и очистить. Нарезать поперек кружочками толщиной 5 мм. Посолить, сбрызнуть 1 ст. л. оливкового масла и перемешать.



2. Сливочный сыр размять до мягкости, выложить в кондитерский мешок с насадкой в виде звездочки.



3. Собрать башенки: выложить на тарелки по горсти руколы, положить кружок свеклы, отсадить кружок сливочного сыра. Повторить 2–3 раза, закончив красиво отсаженным сыром.



4. Полить башенки оставшимся оливковым маслом и бальзамическим уксусом, поперчить, посыпать кедровыми орешками.

ПАШТЕТ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ

Порций: 6 • Время: 30 мин + охлаждение



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 моркови
- 1 корень петрушки
- 2 луковицы
- 2 ст. л. оливкового масла
- 100 г сливочного масла
- 600 г куриной печени
- соль
- свежемолотый черный перец

На заметку

Подавайте паштет с тостами, дополнив жареными кедровыми орешками и брусничным джемом.



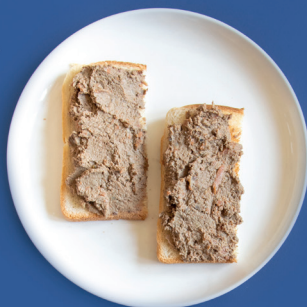
1. Морковь и корень петрушки натереть на крупной терке, лук мелко нарубить. Обжарить лук с кореньями на оливковом масле до мягкости.



2. В той же сковороде на сливочном масле быстро обжарить куриную печень, чтобы внутри она осталась розовой.



3. Добавить к печени обжаренные овощи, посолить и поперчить, обжаривать, помешивая, 1–2 минуты, снять с огня и полностью остудить.



4. Остывшую массу переложить в кухонный комбайн и измельчить. Дать настояться несколько часов в холодильнике.

ФОРШМАК

Порций: 4 • Время: 20 мин



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 4 филе слабосоленой сельди
- 1 кисло-сладкое яблоко
- 1 луковица
- 3 сваренных вкрутую яйца
- 4 ломтика батона
- 1 стакан молока
- 2 ст. л. яблочного уксуса
- 1 ст. л. горчицы
- 2 ч. л. сахара
- 2 ст. л. растительного масла
- соль
- свежемолотый черный перец

Заранее

Если у вас слишком соленая сельдь, вымочите ее заранее в молоке в течение 1 часа, затем обсушите.



1. Филе сельди и очищенное яблоко не крупно нарезать, лук нарезать мелко. Яйца разделить на желтки и белки. Ломтики батона без корок размочить в молоке, хорошо отжать.



2. Соединить в кухонном комбайне сельдь, хлеб, яблоко, лук и половину белков, измельчить. Влить уксус и добавить горчицу.



3. Желтки хорошо растереть с сахаром и растительным маслом, посолить и поперчить. Добавить в комбайн и перемешать.



4. Выложить форшмак на тарелку, придать форму овала, посыпать натертым оставшимся белком.

ЗАКУСКА ИЗ СЕЛЬДИ С ЧЕРНОЙ СМОРОДИНОЙ

Порций: 4 • Время: 8 мин + охлаждение



ИНГРЕДИЕНТЫ

- **250 г** филе слабосоленой сельди
- **5** веточек укропа + для украшения
- **2** побега зеленого лука
- $\frac{3}{4}$ красной луковички
- **200 г** жирной сметаны
- **2 ч. л.** жидкого меда
- **1** стакан замороженной черной смородины
- соль
- свежемолотый черный перец

На заметку

Подавать закуску лучше всего с тостами из ржаного хлеба.



1. Филе сельди нарезать кусочками на один укус. Нарубить укроп, нарезать зеленый лук наискосок, красный лук мелко нарубить.



2. Смешать в миске сметану, мед, укроп, зеленый и красный лук, кусочки сельди и смородину. Слегка посолить и поперчить.



3. Аккуратно и несильно перемешать и убрать в холодильник на ночь.



4. Снова аккуратно перемешать, выложить в посуду для подачи и украсить укропом.