



МУЖСКАЯ КУХНЯ







МУЖСКАЯ



ВДОХНОВЛЯЮЩИЕ БЛЮДА И КОЕ-ЧТО ЕЩЕ...

КУХНЯ

АППЕТИТНЫЕ **САЛАТЫ**, **ЗАКУСКИ** И ТРАДИЦИОННЫЕ **СУПЫ** | ЛЕГКИЕ
БЛЮДА ИЗ **РЫБЫ** И **МОРЕПРОДУКТОВ** | СЫТНЫЕ БЛЮДА И ВЫПЕЧКА
ИЗ **МЯСА** И **ПТИЦЫ** | БЛЮДА С ДЫМКОМ: **ГРИЛЬ**, **МАНГАЛ**, **БАРБЕКЮ** |
ЛЕГЕНДАРНЫЕ **КОКТЕЙЛИ** И **НАПИТКИ** С АЛКОГОЛЕМ

2-е издание, дополненное



Москва
2018

содержание

Вступление, или Голод — лучший повар.....6

01

АППЕТИТНЫЕ ЗАКУСКИ, САЛАТЫ И ТРАДИЦИОННЫЕ СУПЫ

*Будут кстати на любом столе —
и повседневном, и праздничном*

Сэндвич «Полярный»	19
Горячий бутерброд с мясом	23
Сырные тосты с беконом.....	24
«Быстрая» шаурма	25
Бутерброды с каперсами и красной рыбой	27
Грибной салат в сырной корзинке.....	29
Мясной салат с яблоками и перцем.....	30
Салат с соленым лососем	31
Теплый салат с говядиной и луком.....	35
Перец с сыром «Горячий»	37
Суп с форелью «Гречанка».....	41
Мясная солянка с каперсами.....	43
Суп «Печеный перец».....	45
Фасолевый суп-пюре с ребрышками	46

02

ЛЕГКИЕ БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

*Вас не оставят равнодушными полезные
рыбные деликатесы!*

Рыба в пивном кляре.....	55
Рыбные котлеты	57

Нежная форель	60
Мидии с пряностями.....	64
Раки «Торопливые»	65
Кальмары в сметанном соусе.....	67
Креветки с рисом и овощами.....	69
Креветки с карри и имбирем	71
Рыбные рулетики с нори.....	75

03

СЫТНЫЕ БЛЮДА И ВЫПЕЧКА ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ

*Нет, никакие овощи и зелень просто
не способны составить конкуренцию этому
великолепию!*

Свинина с овощами и перцем	83
Свинина в пиве	85
Свиная рулька с пивным соусом.....	89
Ромштекс «Наслаждение»	90
Отбивные с песто.....	91
Говядина в красном вине	93
Баранина в фольге с чесноком.....	95
Мясо «Гармошка»	97
Плов из дичи.....	101
Шницель с копченым сыром	102
Глазированные куриные ломтики.....	103
Куриное филе со сливочным сыром.....	105
Утиные ножки с яблоками.....	107
Беляши «Ленивые».....	110
Блинчики с мясным фаршем.....	111
Пицца с помидорами и пряными травами	115

04

БЛЮДА С ДЫМКОМ: ГРИЛЬ, МАНГАЛ, БАРБЕКЮ

Запах жареного с дымком — это всегда целое море счастливых воспоминаний

Гамбургер гриль	120
Хот-дог с соусом чили.....	122
Пита со стейком и яйцом.....	123
Стейк с луком гриль и ягодным соусом	124
Шашлычки из телятины с луком	126
Тальята, или стейк по-итальянски	127
Бараньи кебабы с йогуртовым соусом	130
Бараньи котлеты с чили и чесноком.....	132
Свиная шейка гриль с розмарином	135
Свинные котлеты с огуречным салатом	138
Шашлык из свинины.....	139
Глазированные свиные ребра с салатом из капусты.....	140
Куриные бедрышки с абрикосовым соусом.....	142
Куриные крылышки гриль	143
Цыпленок на гриле с лимоном и травами	147
Куриные окорочка барбекю.....	148
Куриные шашлычки терияки.....	151
Шашлык из осетрины.....	155
Горбуша на гриле с лимоном	156
Треска на гриле по-средиземноморски	158
Карась на гриле с зеленым соусом.....	159
Стейк из семги на гриле с брокколи	160
Скумбрия гриль в чермуле.....	162
Хек на гриле с имбирем	165

Помидоры черри на шпажках.....	166
Цукини на гриле.....	167
Печеная картошка с укропным соусом	169

05

ЛЕГЕНДАРНЫЕ КОКТЕЙЛИ И НАПИТКИ С АЛКОГОЛЕМ

Вы собираетесь устроить вечеринку для друзей или хотите произвести впечатление на любимую девушку?

Глнтвейн	177
Пунш.....	177
Крюшон «Гранат».....	179
Водка	182
полярная.....	182
рябиновая.....	182
анисовая.....	182
Хреновуха.....	184
Грог.....	185
Коктейль	186
с соком и текилой.....	186
с виски и колой.....	186
с джином и клюквой	186
с бананами и ликером.....	187
Указатель	190





ВСТУПЛЕНИЕ,
или ГОЛОД —
лучший повар





*За столом посидеть —
что в раю побывать.*

Русская пословица

**КУЛИНАРИЯ — ЗАНЯТИЕ ТВОРЧЕСКОЕ,
А ЗНАЧИТ, САМОЕ ЧТО НИ НА ЕСТЬ МУЖСКОЕ.
ЕСЛИ ПЕРЕФРАЗИРОВАТЬ ИЗВЕСТНОЕ
ИЗРЕЧЕНИЕ, МОЖНО СКАЗАТЬ:
МЫ — ТО, ЧТО И КАК МЫ ГОТОВИМ.**

Если педанты подходят к процессу приготовления блюд со всей тщательностью, на какую только способны, — заранее обдумывая все детали меню и покупая все необходимые продукты в нужных количествах, то художественно одаренные натуры предпочитают творить по наитию, взяв первый понравившийся рецепт и... тут же переделав его по своему усмотрению. Ведь не так уж и важно, что подходящих продуктов на этот раз не оказалось в холодильнике. Вместо грецких орехов в дело может пойти фундук, вместо кабачков — баклажаны, а вместо овощного соуса повар-художник может приготовить фруктовый. А что, вполне оригинальное решение, да и блюдо в результате может получиться удачно.

Убежденные в том, что умеют ценить время, и оттого вечно спешащие куда-то люди предпочитают простые и «быстрые» рецепты. Те, кто не ищет в жизни легких путей, — сложные, многочасовые и «многоходовые», требующие от кулинара недюжинного терпения и выдержки.

Но никому, как бы он ни старался, еще не удавалось приготовить по одному и тому же рецепту совершенно одинаковые блюда или напитки. Даже если повторять все этапы «один в один», у вас каждый раз будет получаться что-то новое.

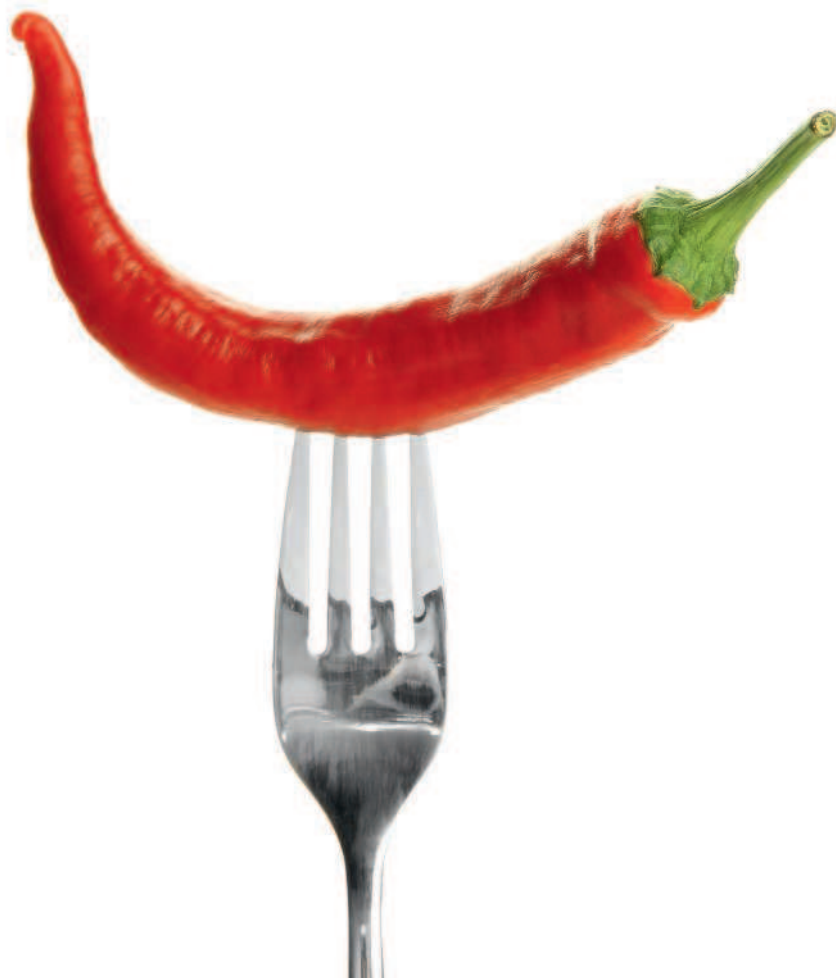
Впрочем, даже одно и то же кушанье будет «звучать» по-разному, если вы решите подать его к столу, например, на тарелках из старинного бабушкиного сервиза, в оригинальной «корзинке» из дыни или тыквы, «лодочках» из огурцов и т. д.

Важно и то, как вы оформите свой шедевр. Если повар уделяет этому внимание, то его кулинарное мастерство, как правило, оценивают выше. Ведь красиво оформленные и эффектно поданные блюда кажутся нам более аппетитными, и недаром говорят: «То, что выбирают глаза, нравится и желудку».

Британские ученые выяснили, что в разной обстановке — при разном цветовом оформлении интерьера, разном освещении, ярком или приглушенном, под звуки марша, вальса или джаза, — приготовленные нами блюда тоже воспринимаются по-разному. Все эти составляющие способны настолько менять вкус еды, что в результате пища может казаться более ароматной, более соленой, сладкой или пресной, сытной или не очень.

**НО ВАЖНЕЕ ВСЕГО — КОМПАНИЯ,
КОТОРАЯ СОБИРАЕТСЯ ЗА СТОЛОМ, И ЦАРЯЩАЯ
ЗА НИМ АТМОСФЕРА.**

Неудивительно, что блюда, которые мы едим в окружении близких людей, кажутся нам более вкусными. Поэтому, составляя меню, не забудьте пригласить тех, кто вам дорог, и учесть вкусы любимой девушки, ваших друзей или домашних, которые отведают приготовленные яства вместе с вами.



РЕЦЕПТЫ





Раздел # 01

аппетитные
ЗАКУСКИ, САЛАТЫ
и традиционные
СУПЫ

из мяса | птицы | рыбы | овощей

19

СЭНДВИЧ «ПОЛЯРНЫЙ»

хлеб черный | язык говяжий отварной |
огурцы свежие или соленые | лук красный
| хрен столовый или горчица | листья
салата



35

ТЕПЛЫЙ САЛАТ С ГОВЯДИНОЙ И ЛУКОМ

мякоть говядины (вырезка) | помидоры |
огурцы | перец сладкий | лук-порей | соус
соевый | соус бальзамический | листья салата

43

МЯСНАЯ СОЛЯНКА С КАПЕРСАМИ

мякоть говядины (лопатка или грудинка) |
окорок свиной копчено-вареный | сосиски
или сардельки | колбаса копченая | огурцы
соленые | картофель |
лук репчатый | помидоры | оливки |
каперсы | лимон | сметана | томатное пюре
| соль, перец, специи



45

СУП «ПЕЧЕНый ПЕРЕЦ»

перец болгарский сладкий | помидоры | лук
репчатый | яйца | бульон или вода | масло
растительное | петрушка, базилик |
соль, перец черный молотый