



БОЛЬШАЯ  
КУЛИНАРНАЯ  
КНИГА

ДЛЯ ЮНЫХ ШЕФОВ

---



*Аванта*



УДК 641.55-053.2  
ББК 36.997  
Б79



**Б79** **Большая** кулинарная книга для юных шефов / пер. с англ. Чупин А.А. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 207, [1] с. : ил. — (Готовят дети).  
ISBN 978-5-17-121943-7.

«Большая кулинарная книга для юных шефов» – это полное руководство для юных поваров. В ней содержится более сотни рецептов: от закусок и напитков до горячих блюд на всю семью и вкуснейших десертов. Все рецепты, собранные в этой книге, опробовали и оценили дети со всего мира.

Помимо рецептов, читатель встретит увлекательные и полезные советы об ингредиентах и оборудовании, а также многочисленные кулинарные секреты. Стать профессиональным шеф-поваром проще, чем кажется! Для среднего школьного возраста.

УДК 641.55-053.2  
ББК 36.997

Copyright © 2018 by America's Test Kitchen  
© Чупин А.А., пер. с англ., 2024  
© ООО «Издательство АСТ», 2024

# ОГЛАВЛЕНИЕ

5

ПЕРВЫЕ ШАГИ НА КУХНЕ

21

ГЛАВА 1  
ЗАВТРАК



49

ГЛАВА 2  
ЗАКУСКИ И НАПИТКИ

75

ГЛАВА 3  
ГОТОВИМ ДЛЯ СЕБЯ



101

ГЛАВА 4  
ГОТОВИМ ДЛЯ СЕМЬИ И ДРУЗЕЙ



139

ГЛАВА 5  
ГАРНИРЫ СПЕШАТ НА ПОМОЩЬ

167

ГЛАВА 6  
ДЕСЕРТЫ



200

ОСНОВЫ  
ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

201

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ РЕЦЕПТОВ

207

УКАЗАТЕЛЬ



# НЕТ НИЧЕГО ЛУЧШЕ ДОМАШНЕЙ ЕДЫ

Что может сравниться с ароматом печенья в духовке? Не важно, готовишь ли ты для себя, своей семьи или друзей – это весело и интересно, ведь в итоге ты не только съешь что-нибудь вкусное, но и почувствуешь удовлетворение от создания чего-то собственными руками; чего-то, чем можно будет поделиться с другими!

Прямо сейчас сотни (а то и тысячи!) других детей готовят по нашим рецептам, наслаждаясь процессом и результатом, поэтому рецепты можно смело считать опробованными и одобренными юными поварами. При создании данной книги мы попросили 750 ребят, таких же, как и ты, протестировать рецепты, чтобы убедиться в том, что они понравятся и тебе. Почти все готовили дома, а затем делились с нами своими мыслями: было ли вкусно (или невкусно), легко, путанно или слишком уж сложно. А некоторые готовили на нашей специальной кухне, вместе с профессиональными поварами. Огромное спасибо всем нашим юным кулинарам-испытателям!

Начав готовить, не бойся просить помощи или задавать вопросы взрослым. Не бойся совершать ошибки – все мы ошибаемся! Порой худшие ошибки оказываются наиболее ценным опытом. И помни, что универсального совершенства не существует – просто вещь должна быть совершенной для ТЕБЯ.

Мы создали эту книгу, чтобы поделиться нашими знаниями с новым поколением поваров. Надеемся, она тебя вдохновит. В любом случае не забывай получать удовольствие и гордиться своими результатами.

**СЧАСТЛИВОЙ ГОТОВКИ!**



# ПЕРВЫЕ ШАГИ НА КУХНЕ

## КАК ПОНЯТЬ СИМВОЛЫ В КНИГЕ

Чтобы помочь тебе подобрать подходящий рецепт, в книге используется специальная система символов. Они указывают на сложность рецепта и особенности готовки.



1 шапка  
рецепт для  
начинаю-  
щих



2 шапки  
рецепт  
средней  
сложности



3 шапки  
сложный  
рецепт



= для готовки необходим нож



= для готовки необходима микроволновка



= для готовки необходима кухонная плита



= для готовки необходима духовка



= рецепт без ножей и нагрева

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ РЕЦЕПТАМИ КНИГИ

Вообще, готовить по рецепту – дело трёх шагов, поэтому каждый рецепт данной книги разделён на три части. Предварительная подготовка ингредиентов и оборудования снижает количество ошибок, ведь тебе не придётся бегать по кухне в поисках нужной вещи, пока еда готовится в кастрюле или в духовке.

**ПОДГОТОВЬ ИНГРЕДИЕНТЫ:** начни со списка ингредиентов, подготовь их по инструкции. Взвесь и порежь всё, что нужно. Промой фрукты и овощи. Для большего порядка помести ингредиенты в пластиковые контейнеры или миски.

**СОБЕРИ КУХОННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ:** подготовив ингредиенты, размести на столе кухонное оборудование, необходимое для готовки по рецепту.

**ПОРА ГОТОВИТЬ:** наконец-то пришло время смешать все ингредиенты и нагреть их на плите или в духовке. Отложи смартфон и забудь на какое-то время о домашке – время готовить!

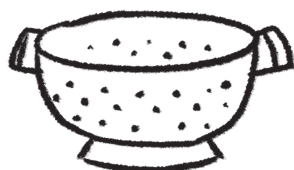
# 4 СЕКРЕТА УСПЕШНОЙ ГОТОВКИ

Готовка – дело не такое уж сложное. Люди начали готовить пищу более одного миллиона лет назад, как только научились управляться с огнём. Представь, сколько макарон наварили за всё это время! Внимание к деталям – вот что важно при готовке. Держи четыре секрета, которые помогут тебе стать настоящим профессионалом на кухне.

## СЕКРЕТ #1: ЧИТАЙ ВНИМАТЕЛЬНО

Если ты учишься готовить, то, скорее всего, по рецептам. Потребуется некоторое время, чтобы понять язык, который в них используется (см. «Расшифровываем кулинарный язык», с. 8).

- Начни с базовой информации. Сколько еды получится по рецепту? Сколько времени займёт готовка? Если ты хочешь быстро перекусить после школы, лучше всего подобрать рецепт, рассчитанный на двух человек (не на четырёх) и 15 минут готовки вместо часа.
- Убедись, что у тебя есть необходимые ингредиенты и оборудование. Не стоит начинать делать гуакамоле, не убедившись, что под рукой есть авокадо. Ну и, конечно, не стоит начинать делать тесто для торта, если на кухне нет формы для выпечки подходящего размера.
- Следуй указаниям рецепта, по крайней мере на первых порах. А как только ты ухватил суть рецепта, можно попробовать поэкспериментировать. Читай колонки «Сделай по-своему», чтобы узнать, как можно изменить рецепт, чтобы блюдо ещё больше пришлось тебе по вкусу.



## СЕКРЕТ #2: КОНЦЕНТРАЦИЯ

Готовка требует активного участия повара.

- Измеряй аккуратно (больше советов на с. 11). Слишком много соли может испортить рецепт. Слишком мало бульона, и рис может пригореть.
- Рецепты написаны не только с указанием времени («готовить 5 минут»), но и с использованием визуальных подсказок («готовить до золотистой корочки»). Хорошие повара на кухне задействуют все свои чувства – зрение, слух, осязание, обоняние и вкус.
- Многие рецепты содержат в себе временные рамки, например, «готовить до румяности, 20–25 минут». Эти рамки обусловлены разницей кухонных плит и духовок. Поставь таймер на минимальное указанное время. Если после срабатывания таймера еда всё ещё не готова, всегда можно продолжить готовить, переставив на нём время. А вот если готовить слишком долго, исправить это уже не получится.





### СЕКРЕТ #3: НЕ ЗАБЫВАЙ О БЕЗОПАСНОСТИ

Да, ножи и плиты могут быть опасными. Если вдруг у тебя возникли какие-то сомнения – смело проси о помощи взрослого.

- Используй нож, который тебе хорошо подходит. Это зависит от размера твоей руки и навыков (см. рекомендации на с. 121). Научись держать нож и пользоваться им (см. советы на с. 122).
- Горячие плиты и духовки могут стать причиной болезненных ожогов. Держи в голове, что всё, что стоит на плите (включая ручки и крышку кастрюли), может быть горячим. Всё, что находится внутри духовки, точно горячо. Всегда используй кухонные рукавицы (см. рекомендации на с. 87).
- Мой руки перед готовкой.
- Мой руки после того, как потрогал сырое мясо, курицу, рыбу или яйца.
- Никогда не позволяй сырой еде (например салату) контактировать с едой, которую ты приготовишь (например курицей). Так, не следует разделявать сырое мясо, а затем использовать ту же самую доску для резки овощей.
- Никогда не оставляй что-либо на кухонной плите без присмотра. Всегда выключай плиту и духовку после завершения готовки.

### СЕКРЕТ #4: ОШИБКИ – ЭТО НОРМАЛЬНО

Ошибки – отличная возможность чему-нибудь научиться.

- Подумай, что бы ты сделал иначе в следующий раз. Может, стоит поставить таймер, чтобы не забыть проверить печенье в духовке. А может, стоило измерять немного аккуратнее.
- Не переживай, если блюдо не вышло идеальным. Печенье неправильной формы такое же вкусное. Если ты съешь свои «ошибки» с удовольствием, остальным они тоже понравятся. Не забывай: ты что-то приготовил! Это невероятно круто.



# → РАСШИФРОВЫВАЕМ ← → КУЛИНАРНЫЙ ЯЗЫК ←

Порой разобраться в рецепте так же сложно, как и в иностранном языке. Вот несколько слов, которые часто используются в кулинарных книгах, а также их «перевод».

## ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ ОСТРЫМ ПРЕДМЕТОМ

**ОЧИЩАТЬ:** удалять кожуру или другой внешний слой с еды, обычно с фрукта или овоща. Для этих целей чаще всего используют овощечистку.

Снимать цедру: отделять цветную ароматную кожуру с лимона, лайма или апельсина (цветная кожура и называется цедрой). Не включает в себя горький белый слой (мездра), расположенный под цедрой.

**РЕЗАТЬ:** разделять еду на мелкие кусочки с помощью ножа. Мелконарезанные = кусочки 3–6 мм. Средне нарезанные = 6–12 мм. Крупно нарезанные = 12–19 мм. Используйте линейку, чтобы понять разницу в размерах.

**РУБИТЬ:** нарезать еду ножом на кусочки 3 мм и меньше.

**НАРЕЗАТЬ ЛОМТИКАМИ:** разделять еду с помощью ножа на кусочки с двумя плоскими сторонами, чья толщина зависит от указаний рецепта. Так, на ломтики нарезают стебель сельдерея.

**ТЕРЕТЬ:** разрезать еду (в частности сыр) на очень маленькие единообразные кусочки при помощи маленьких отверстий в тёрке. Большие отверстия используются для получения более крупных ломтиков и полосок еды (сыра, а также некоторых овощей и фруктов).

## ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ В МИСКЕ

**МЕШАТЬ:** объединять ингредиенты в миске или другой ёмкости для готовки. Чаще всего для этих целей используют силиконовую или деревянную лопатку.

**ПЕРЕМЕШИВАТЬ:** аккуратно объединять ингредиенты при помощи кухонных щипцов или двух вилок и/или ложек для того, чтобы ингредиенты распределились равномерно. Салат в миске перемешивают (а не мешают).

**СБИВАТЬ (ПЕРЕМЕШИВАТЬ ВЕНЧИКОМ):** перемешивать ингредиенты до тех пор, пока они не образуют однородную массу. Так, чтобы приготовить яичницу-болтунью, яйца необходимо сбить.

**ВЗБИВАТЬ:** интенсивно перемешивать с помощью венчика или электрического миксера, чтобы насытить ингредиенты воздухом, увеличив, таким образом, их объём (например, так взбивают масло и сахар, чтобы получить тесто для печенья).

**СОСКРЕБАТЬ:** соскабливать ингредиенты с боковых поверхностей миски, кастрюли, блендера или комбайна обратно в центр. Силиконовая лопатка отлично подойдёт для этой работы.



## ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ С ТЕПЛОМ

**ПЛАВИТЬ:** нагревать твёрдую пищу (проще всего представить сливочное масло) на конфорке или в микроволновке, пока она не превратится в жидкую.

**НАГРЕВАТЬ ДО «РЯБИ»:** нагревать масло на сковороде, пока оно не начнёт слегка двигаться. Это значит, что на нём можно начинать готовить. Если масло начало дымить – произошёл перегрев. В этом случае лучше всего начать заново, залив свежую порцию масла.

**ВАРИТЬ НА МЕДЛЕННОМ ОГНЕ:** нагревать жидкость до тех пор, пока на поверхности не начнут появляться маленькие редкие пузырьки, как при приготовлении супа.

**ДОВОДИТЬ ДО КИПЕНИЯ:** нагревать жидкость до тех пор, пока на поверхности не начнут быстро появляться большие пузыри, как при приготовлении пасты.

**ПОДЖАРИВАТЬ:** нагревать пищу (как правило, хлеб или орехи) на сковороде, в тостере или духовке до золотистой корочки и приятного аромата.

## ПРОБУЙ БЛЮДО ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ

Во многих рецептах написано «приправить по вкусу» перед подачей блюда. Но что это значит? Приправами в данном случае являются соль и перец. Сколько людей – столько и вкусов. Может, твой младший брат не любит перец. А добавляя соль и перец непосредственно перед подачей, можно контролировать количество приправ, которые попадут в блюдо. Также можно поиграть со вкусом, используя другие ингредиенты:

- Супы, пасту, овощи и рыбу можно полить оливковым маслом непосредственно перед подачей для дополнительного аромата и насыщенности.
- Щепотка свежей рубленой зелени подойдёт практически ко всему. Петрушка и шнитт-лук – идеальные варианты, но для многих рецептов также подойдёт и кинза; базилик – классика итальянской кухни.
- Выдави немного лимонного сока на курицу, овощи, в рыбные блюда или даже тарелку супа – это придаст блюду дополнительные яркие нотки.
- Для большей пикантности добавь щепотку хлопьев красного перца в соусы, супы и жаркое.

# ? А ЧТО НАСЧЁТ ИНГРЕДИЕНТОВ? ? ?

Кухня, полная продуктов, – залог успешной готовки. Вот несколько ингредиентов, которые следует всегда иметь под рукой, а также советы по их покупке.

**СОЛЬ:** существует множество видов соли. Рецепты в этой книге требуют простой поваренной соли (соль мелкими кристаллами – мы её засыпаем в солонку). Ты можешь также использовать крупную кошерную или пищевую морскую соль, но её потребуется немного больше.

**ПЕРЕЦ:** свежемолотые зёрнышки перца куда ароматнее молотого перца, который можно найти в продуктовом магазине.

**РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО:** в рецептах, где особое внимание уделяется вкусу и аромату масла – например, в качестве заправки для салата, – лучше всего использовать качественное оливковое масло первого холодного отжима (т.н. extra virgin). Более нейтральные растительные масла хорошо подойдут для широкого ряда блюд и выпечки.



**СЛИВОЧНОЕ МАСЛО:** используй несолёное сливочное масло. Солёное масло – отличный вариант для бутерброда, но из-за него еда может показаться пересоленной.

**ЯЙЦА:** большинство рецептов требуют крупных яиц. При готовке блюд из яиц (например, омлета) размер не имеет значения, но в случае с выпечкой стоит следовать указаниям рецепта.



**МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ:** молоко, сливки, йогурт и сметана – распространённые ингредиенты. Цельное молоко и молоко с низким содержанием жира практически всегда дают одинаковый результат; но если по рецепту требуются сливки, молоко использовать не стоит.

**БУЛЬОН:** куриный и овощной бульоны (их можно купить в магазине) взаимозаменяемы в большинстве рецептов.

**ТРАВЫ:** свежая зелень добавит гораздо больше аромата, нежели сушёные травы. Сушёный орегано или тимьян сгодятся, а вот сушёная петрушка, базилик или кинза того не стоят – на вкус они будут как опилки! Больше о свежих травах на с. 53.

**СПЕЦИИ:** молотые пряности, типа тмина или порошка чили, моментально добавляют аромата. Храни специи не больше одного года – после этого их лучше заменить на новые.



**ЧЕСНОК И ЛУК:** зачастую при приготовлении блюда не обойтись без чеснока и/или лука. Эти ароматные ингредиенты требуют особой подготовки (см. с. 13); хранить их следует не в холодильнике, а в сухом тёмном месте.

**РАЗРЫХЛИТЕЛЬ ТЕСТА И ПИЩЕВАЯ СОДА:** разрыхлители необходимы для приготовления пышных панкейков, маффинов, тортов, печенья и другой выпечки. Пищевая сода и разрыхлитель теста (его ещё называют пекарским порошком) не являются взаимозаменяемыми. О том, как они работают и делают выпечку пышной, читай на с. 144.

**МУКА:** всегда держи на кухне обычную пшеничную муку – она пригодится для множества рецептов, от тортов до печенья.

**САХАР:** белый сахарный песок – один из наиболее популярных подсластителей, хотя иногда в рецепте указывают сахарную пудру или коричневый тростниковый сахар. Если в рецепте отсутствует уточнение, можно использовать и светло-коричневые сорта сахара (например, демерара), и тёмно-коричневые (например, мусковадо).



# КАК ВСЁ ИЗМЕРИТЬ?

Для достижения стабильных результатов без аккуратных измерений не обойтись. Сыпучие продукты и жидкости измеряют по-разному. Обрати внимание, что небольшое количество и сыпучих продуктов, и жидкостей измеряется при помощи маленьких мерных ложек.



**СЫПУЧИЕ ПРОДУКТЫ** (всё от муки и сахара и до риса с замороженным горошком) следует измерять в соответствующих мерных ёмкостях – небольших металлических или пластиковых стаканчиках с ручками. Каждый набор, как правило, имеет ёмкости разных размеров –  $\frac{1}{4}$  стакана ( $\approx 60$  мл),  $\frac{1}{3}$  стакана ( $\approx 80$  мл),  $\frac{1}{2}$  стакана ( $\approx 125$  мл), 1 стакан ( $\approx 250$  мл). Разумеется, также можно пользоваться обычным стаканом объёмом в 250 мл. Погрузи его или мерную ёмкость в сыпучий продукт и сними излишки верхней частью столового ножа.



**ЖИДКОСТИ** (молоко, вода, сок) также следует измерять в специальных мерных ёмкостях для жидкостей (большие прозрачные пластиковые или стеклянные стаканы с рисками по бокам, большой ручкой и носиком). Поставь стакан на стол и наклонись, чтобы увидеть, где находится нижняя точка мениска – вогнутой арки на поверхности жидкости, по которой и нужно измерять её количество.

## КУЛИНАРНАЯ МАТЕМАТИКА

С головой погрузившись в мир кулинарных измерений, легко потеряться в числах и пропорциях. Пока что достаточно запомнить эти правила.

**3 ЧАЙНЫЕ ЛОЖКИ = 1 СТОЛОВАЯ ЛОЖКА**

**16 СТОЛОВЫХ ЛОЖЕК = 1 СТАКАН**



# 7 КЛЮЧЕВЫХ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ШАГОВ

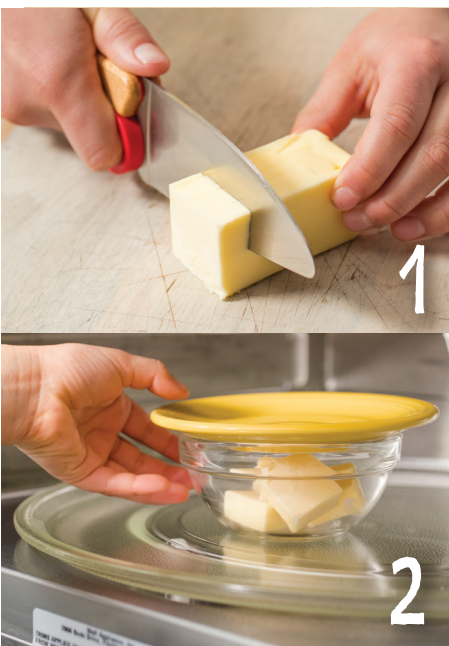
Прежде чем использовать продукты, чаще всего их необходимо подготовить. С помощью инструкций на следующих страницах ты научишься подготавливать семь ингредиентов и освоишь кучу рецептов!

## КАК РАЗБИВАТЬ ЯЙЦА И ОТДЕЛЯТЬ ЖЕЛТКИ ОТ БЕЛКОВ

Прежде всего – если, конечно, ты их не варишь – яйца необходимо разбить. Для некоторых рецептов требуется отделить желток (жёлтая часть) от белка (прозрачная часть), чтобы использовать их в разных целях. Отделять желток от белка гораздо легче, если яйца холодные.



1. Как разбить: несильно ударь яйцо о поверхность стола или разделочную доску.
2. Над миской раздели скорлупу на две части. Желток и белок вылей в миску. Скорлупу можно выбросить.
3. Как отделить желток от белка: рукой очень аккуратно перемести желток во вторую миску.



## КАК РАСТОПИТЬ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО

Сливочное масло можно растопить в небольшой кастрюле на кухонной плите (на среднем/слабом огне), но в микроволновке получится ещё легче.

1. Разрежь масло на кусочки размером со столовую ложку. Помести их в миску, которую можно использовать в микроволновке.
2. Помести миску в микроволновку, на миску поставь небольшую тарелку. Нагревай масло на половине мощности в течение 30–60 секунд (в зависимости от количества масла), пока оно не растопится. Как только оно растопилось, выключай микроволновку. Используй кухонные рукавицы, чтобы достать миску из микроволновки.

## КАК ИЗМЕЛЬЧИТЬ ЧЕСНОК

Чеснок довольно клейкий, поэтому тебе придётся счищать кусочки с ножа обратно на разделочную доску. А проще всего использовать пресс для чеснока – он не только нарежет чеснок, но и почистит его от шелухи.



1. Придави зубчик дном мерного стакана – шелуха начнёт сходить. Пальцами очисти зубчик и выкини шелуху.
2. Положи одну руку на рукоятку поварского ножа, а пальцы другой руки – на верхнюю часть лезвия. Качательными движениями нарежь чеснок на мелкие кусочки, постепенно поворачивая нож вокруг оси.



## КАК НАРЕЗАТЬ СВЕЖУЮ ЗЕЛЕНЬ

Прежде чем начать резать зелень, её следует вымыть и высушить.

1. Руками отдели листья от стеблей; стебли выкини.
2. Собери листья в небольшую кучку. Положи одну руку на рукоятку поварского ножа, а пальцы другой руки – на верхнюю часть лезвия. Качательными движениями нарежь зелень, постепенно поворачивая нож вокруг оси.



## КАК НАРЕЗАТЬ РЕПЧАТЫЙ ЛУК И ЛУК-ШАЛОТ

Лук-шалот – меньший по размерам и более нежный по вкусу родственник репчатого лука. Маленький лук-шалот можно не разрезать пополам.



1. Разрежь лук через корневище на две половинки. Очисти шелуху пальцами и срежь верхушку луковицы.



2. Положи луковицу плоской стороной вниз. Отступив 2,5 см от корневища, сделай несколько вертикальных разрезов.



3. Поверни половину луковицы и начинай нарезать поперёк первых разрезов – постепенно лук распадётся на мелкие кусочки.

## КАК НАТИРАТЬ СЫР



Довольно часто сыр нарезают на мелкие кусочки и добавляют в пиццу, кесадильи и другие блюда, что придаёт им ещё больше вкуса. Используя тёрку, бери большие куски сыра, чтобы рука находилась на безопасном расстоянии от острых отверстий.

**1.** Как натирать твёрдый сыр: из твёрдых сортов сыра типа пармезана можно получить кучку мелкой сырной стружки. Для этого сыр необходимо протереть через мелкие отверстия.

**2.** Как натирать мягкий сыр: мягкие сыры типа моцареллы и чеддера можно нарезать на длинные полоски. Для этого сыр необходимо протереть через большие отверстия.

## КАК СНИМАТЬ ЦЕДРУ И ВЫДАВЛИВАТЬ СОК ИЗ ЦИТРУСОВЫХ ФРУКТОВ

Ароматная кожица лимонов, лаймов и апельсинов (её называют цедрой) часто используется в готовке. Если тебе нужна цедра, её следует снять до выдавливания сока. После выдавливания возьми маленькую ложку и достань все косточки из миски с соком.



**1.** Как снимать цедру: протри фрукт через мелкие отверстия тёрки, чтобы получить цветную цедру. Поворачивай фрукт, чтобы не натереть горькую белую часть, расположенную под цедрой.

**2.** Как выдавливать сок: разрежь фрукт пополам по экватору (не по кончикам).

**3.** Помести одну из половинок в соковыжималку для цитрусовых. Держа её над миской, начинай выдавливать сок.

# ИСКУССТВО ДЕКОРИРОВАНИЯ



Декорирование – финальный шаг, который сделает твоё блюдо ещё лучше. Не забывай об этих трёх принципах подачи блюда и сверяйся с примерами ниже. Выбирай только те продукты для декорирования, которые добавляют контраста вкусу или текстуре.

**Узоры:** еда – это искусство и дизайн. Попробуй нарисовать на супе спираль из простого йогурта (см. ниже) или украсить кексы блестящими фигурками (с. 182).

**Цвет:** одноцветная еда – скучная еда! Оживи своё блюдо щепоткой свежей зелени или ярко-зелёным соусом из авокадо (с. 126).

**Симметрия:** для декорирования нужна ловкость и аккуратность. Большая горка нарубленной травы будет выглядеть менее привлекательно, нежели легко рассеянные листья по всему блюду.

## © © © СТАНЬ МАСТЕРОМ ПОДАЧИ © © ©

Морковно-имбирный суп (с. 96) служит идеальным холстом, на котором можно отработать навыки декорирования. Смешай три части обычного йогурта с одной частью молока, чтобы получить сливочный соус правильной консистенции, которым можно будет украсить суп. Используй специальную бутылку-распылитель (мегаизысканный вариант) или маленькую ложку (как показано на фото). Посыпь рубленой кинзой, а напоследок добавь несколько гренок.



Обычный суп – скука!



Нарисуй сливочный узор.



Держи руку выше для равномерного распределения.



Со вкусом заверши декорирование крупными деталями.