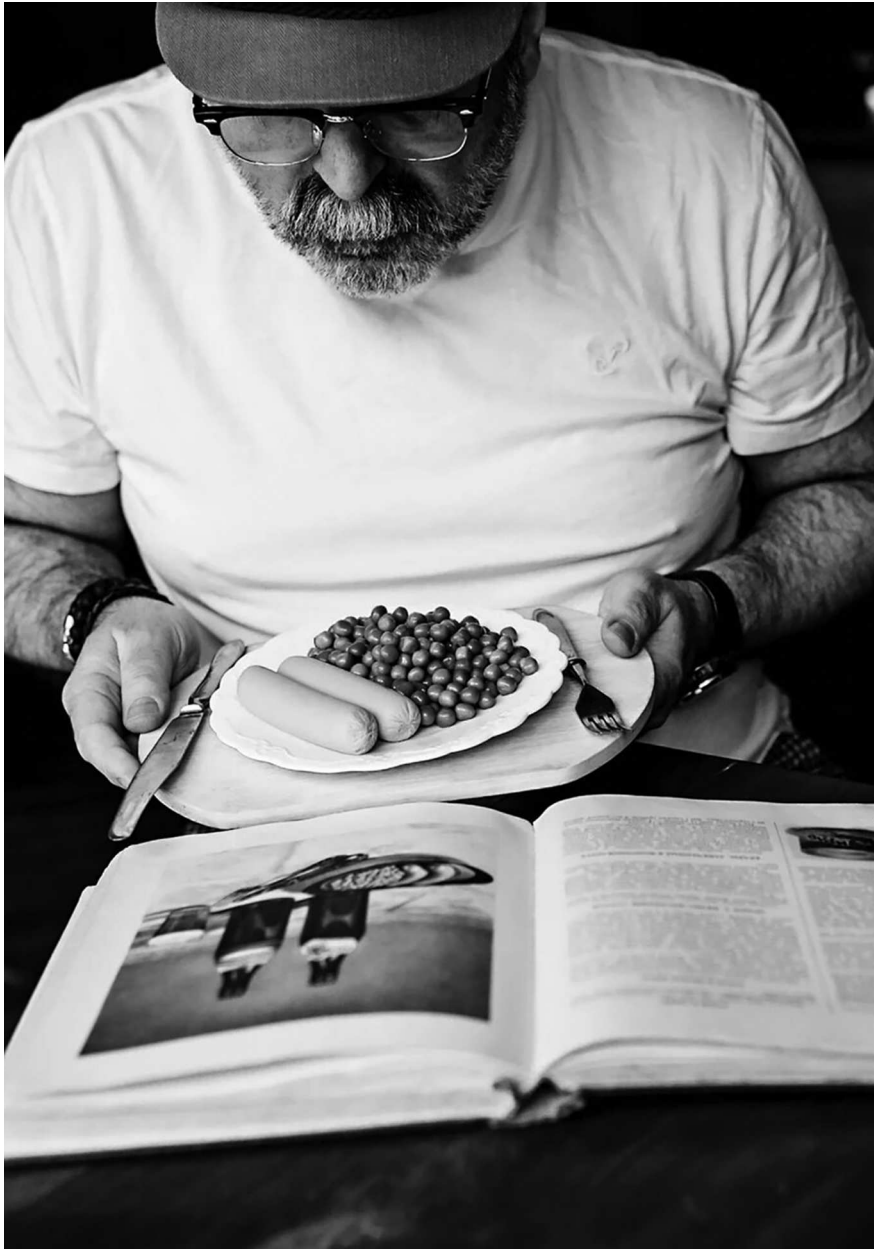




Андрееву Александру,  
Гадючкину Олегу,  
Коркмазу Халилю,  
Миловскому Виталию,  
Перепелицыну Григорию  
и всем тем, кто никогда  
меня не предавал.  
С бесконечной признательностью  
и любовью...





Михаил Плотников



**КАК СДЕЛАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ ВКУСНОЙ**  
Рецепты для непрофессионалов и шефов



Москва  
2022

# Содержание

Вступление .....	6	Мухаммара. Нежное обаяние и обоняние Востока .....	31
Минимальный желательный набор кухонной утвари .....	10	Три орешка для соуса .....	33
Список продуктов, за наличием которых на своей кухне я постоянно слежу .....	11	Рубленая говяжья печенька и еврейский смалец.....	34
Правила нашей кухни .....	12	Почти десертная курица, глазированной в меду и горчице.....	36
<b>РЕЦЕПТЫ</b>		Почему я никогда не пеку .....	38
Экстремальный тартар из свежайшего лосося с кремом из авокадо .....	14	Чашушули.....	39
Кулинарная задачка .....	15	Как правильно отрывать головы ....	41
Марокканская ностальгия из Индонезии.....	17	Пробуждение.....	43
Внимание! Следующая остановка – Венгрия!.....	19	Поперек!!!.....	45
Лечо с острова Голодный .....	21	Щавелевый холодный борщ из детства.....	46
Острый суп из куриных крыльев, приготовленный голодным автором по необходимости и съеденный интеллигентными и воспитанными людьми.....	23	Куриные голяшки (голени) в беконе.....	48
Салат с печеными тыквой и свеклой и с ореховым соусом .....	25	Сацебели (сацибели) .....	49
Классика жанра бывает разной. Тушеная капуста с мясом .....	28	Тыквенный суп с креветками .....	51
Почти заморская грибная окрошка по-удмуртски .....	29	Как я гребешки усмирал.....	53
		Какая странная штука эта наша-ваша ШАКШУКА .....	55
		Давай сделаем это по-быстрому....	57
		ЧОЛНТ. Он и в Африке Чолнт .....	60
		Том кха гай.....	63
		Скумбрия с овощами на гриле или в духовке.....	65
		Индийская окрошка. Короткая инструкция к применению того, чего не может быть .....	67

Каша-вкусняшка-тянучка с сыром и без соли. Эларджи, королева грузинских каш.....	68	История вещего сна с укропом!....	122
Бульон классический.		К вопросу об излишках крови, армейском котелке и незапланированных вкусовых радостях! .....	126
Еврейский пенициллин .....	69	Я не ел! Великолепная семерка....	129
Когда слишком много клубники, или Самое вкусное сорбе в мире....	71	К вопросу о сущности бытия.	
Сдался.....	72	И о хлебе насущном .....	133
Ленивые вареники .....	74	История одного застольного разочарования на фоне ужасного голода.....	136
Тузлук... ..	77	Доклад о жареном картофеле.	
Шашлычка не хотите ли... ..	79	К вопросу о приготовлении самого простого из сложных и самого сложного из простых блюд .....	138
К вопросу о неудачах, вкусе настоящей горечи, ягодах и выброшенной пасте .....	82	К вопросу о странных снах после пятидесяти, овощном магазине на улице с коммунистическим названием и королевском варенье из айвы.....	141
Удон и его друзья.		К вопросу о значении голода, способах повышения юношеской самооценки и вкусных кострах на волжских берегах .....	146
История одного супа .....	87	Картофель «Сен-Флорентен».....	151
12 блюд, которые должны ненавидеть мужчины.....	89	Салат из печеных перцев с жареными помидорами и зирой .....	153
Незапланированный узбекский плов на казахском костре .....	93	Алфавитный указатель .....	156
Как я спас американских граждан от голода и тоски по родине .....	97		
Чача и ожоги.....	103		
За аплодисментами .....	113		
Яблоки без снега .....	116		
Про ненависть к слову «пюрировать», про три вида отличного пюре, про квашеную капусту и влияние мировой политики на кулинарную практику!.....	118		



Мои преподаватели филологии в университете говорили, что если в хорошей книге прочесть только предисловие и послесловие (иногда его называют заключением, но больно словечко двусмысленное), то станет ясно, о чем говорится на остальных сотнях страниц.

Мне кажется, этот закон работает до сих пор. Но нет правил без исключений. Правда, книг все больше и больше, а исключений все меньше и меньше. Было бы слишком самонадеянно предполагать, что этот «кулинарный ералаш» станет такой редкостью.

Но шанс все-таки есть.

А пока есть хоть один шанс, ничего не потеряно.

Попробую тезисно помочь и тем, кто потратит время на чтение, и тем, кто не станет этого делать и ограничится парой первых страниц.

Много лет назад, когда я еще готовил и на радио «Серебряный дождь» в прямом эфире, и по телевизору на канале ТВЦ сначала с Анной Семенович, а потом с Ольгой Кокорекиной, ко мне пришли литературные агенты и предложили написать кулинарную книгу.

Что делают в этом случае нормальные люди? Правильно! Соглашаются.

Но простые пути не для нас. Я отправился на Арбат в Дом книги.

Нашел отдел кулинарной литературы и начал изучать список представленных авторов.

Особенно русскоговорящих и русскопишущих...

И стало мне грустно. Многих из них я знал лично, и большинство из них не очень-то умели готовить.

– Брехня! – подумал я и успокоился.

И стало понятно, что не хочется мне видеть свою фамилию в такой компании.

Глуп был, провинциален и глуп, да и гордыня никому не нужная выиграла.

Отказался я. Жалею ли? Да.

Пытался изменить ситуацию? Нет.

Второго предложения пришлось ждать более 10 лет.

Сказать, что в кулинарном плане эти годы прошли без пользы, было бы преступлением.

Все вовремя. Каждому фрукту свое время.

Теперь я могу почти гарантировать, что все рецепты имеют проверенную сотнями приготовлений репутацию.

Предупрежу критиков сразу, что я в большей степени филолог и ведущий, чем повар.

Я любитель, который единственный раз пытался играть в ресторатора, но потерпел фиаско.

Хватает ума не повторять. Еда как бизнес не мое. Учтите это.

Советов ресторатора не ждите. Технологических чудес не ждите. Меню от «ШЭФа» тоже не будет.

Это книга о любви и страсти. О такой любви, которая никогда не заставляла пожалеть или захотеть окончания.

Я готовлю более 40 лет. На кухне, на даче, на радио, по телеку, и мне до сих пор интересно.

Я обожаю не столько сам результат, сколько процесс.

И еще – счастливые лица.

Девиз этой книги прост как дважды два.  
И абсолютен, как законы Ньютона (тут возможен перебор, ибо в физике я слаб).  
Сытый человек – добрый человек.  
Стоящий у плиты – это волшебник, делающий мир лучше, а жителей планеты Земля добрее. Эта книга не учебник. Эта книга не детектив. Эта книга – отчет о лучшей части моей жизни.  
И не сомневайтесь, что это правда.  
А если засомневаетесь, то заставьте себя прочесть и приготовить самому.  
Или попросить того, кто умеет.  
Честное слово, я очень старался.  
Тут самое время перечислить всех тех, кому я благодарен.  
Но позволю себе сделать это в послесловии.  
Надеюсь, что список за это время вырастет, ибо я уже благодарен тем, кто прочтет...





# Минимальный желательный набор кухонной утвари

- Сковорода-вок. Жарка. Тушение. Лапша. Азия.
- Сковорода чугунная. Блины. Прожаривание.
- Сковорода с плоским дном и высоким бортом. Она же сотейник. Сырники. Котлеты. Яйца. Шакшука.
- Сковорода с рифленным дном. Стейки. Рыба. Овощи. Красиво.
- Кастрюля 1 л. Сосиски. Яйца. Каша.
- Кастрюля 3 л. Паста. Тефтели. Тушеные перцы.
- Сотейник-кастрюля с высоким бортом. Тефтели. Голубцы. Рататуй. Ризотто.
- Кастрюля 5 л. Борщи и супы.
- Набор ножей. Для простоты – маленький, средний, большой.
- Доски разделочные. Разноразмерные. 3 штуки.
- Боксы пластиковые. Разноразмерные, для хранения готовых блюд в холодильнике.
- Прихватки, сито, фартук, половник, шумовка, пресс для чеснока, овощечистка, молоток для отбивания мяса, силиконовые лопаточки и щипцы.
- Для всех сковородок, сотейников и кастрюль должны быть крышки.
- По одной для каждого диаметра вполне достаточно.



# Список продуктов, за наличием которых на своей кухне я постоянно слежу

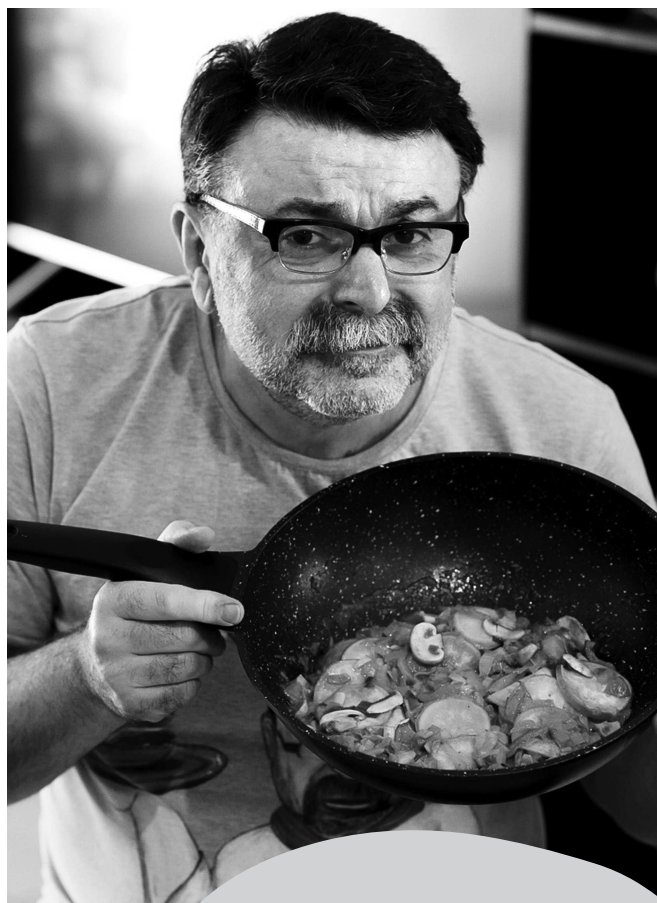
Не является обязательным, но многолетний опыт подсказывает, что надо отнестись к нему внимательно.

В списке нет консервов, колбасных изделий, мясных и рыбных копченостей.

- Оливковое масло холодного отжима
- Растительное масло рафинированное
- Сливочное масло
- Фасоль, гречка, горох, рис, овсянка
- Индейка
- Говядина
- Куриная грудка
- Креветки
- Лосось (семга, горбуша)
- Яйца (минимум – дюжина)
- Йогурт (мацони, мацун), творог
- Сметана, сыр – из расчета на 3 дня
- Мед, маслины, зелень, картофель
- Морковь, капуста, свекла, лук репчатый, чеснок
- Яблоки, лимон
- Томатная паста
- Горчица
- Морская (сванская, йодированная) соль
- Горький шоколад
- Уксус столовый, уксус яблочный, соевый соус, рыбный соус
- Сухофрукты (изюм, курага, чернослив)
- Чай, кофе, какао
- Мука пшеничная
- Макароны изделия трех сортов
- Сахар, ванильный сахар
- Лавровый лист, копченая паприка, зира, кориандр, перцы разные, чили сушеный, корица
- Сезонные ягоды, овощи и фрукты

# Правила нашей кухни

- Брать только свежие и качественные продукты. Помните, что на этом не экономят. Мы же не зарабатываем на еде.
- Готовить не только руками, но сердцем. Слова про тепло сердца, которое передается через ваши руки, – чистая правда.
- Еды должно быть много.
- Не смешивать бесчисленное количество ингредиентов. Стараться, чтобы в результате вы смогли почувствовать вкус каждого продукта. Максимальное количество составных частей не должно превышать пяти.
- Специи и приправы можно не считать отдельными продуктами. Но только если вы в них понимаете.
- Не торопиться. Быстрая еда может быть вкусной. Иногда. Это скорее исключение из правил, с которым мы умеем бороться.
- Экспериментировать на себе. Так проще и правильнее.
- Постоянно учиться и много практиковаться.
- Советоваться со своими вкусовыми сосочками. У вас их тысячи.
- Читать инструкции и информацию о продукте на упаковках. Это еще никогда никому не мешало.
- Найти выигрышные особенности своего блюда. Если нашли, то поместите их на виду, а не скрывайте за морем соуса или кучей зеленых и псевдополезных листьев.
- Не стесняться манипулировать перед гостями: готовить, переворачивать, наливать и накладывать еду прямо при них. Процесс приготовления пищи частенько выглядит не менее аппетитно, чем само блюдо.
- Помните, что истинная красота еды часто кроется в ее лаконичности.
- Не накладывать горы, сокращайте порции. Ну а если кому-то не хватит с первого раза, то добавка все исправит.
- Не делать подачу еды сложной. Посуда и приборы должны быть максимально минималистичны. Так еда смотрится гораздо привлекательней.
- Если солить, то и там же перчить.
- Всегда помните, что самое близкое к приготовлению еды удовольствие – это секс. И не спорьте.



Рецепты



## ⇒ Экстремальный тартар из свежайшего лосося с кремом из авокадо



У меня было 20 минут в прямом эфире.  
На большее рассчитывать не приходилось.  
Я не люблю спешки, но организаторы  
очень попросили уложиться.  
Отказывать было неудобно.  
И я пообещал, что будет быстро, вкусно и красиво.  
Мне не поверили.  
Я не стал никого ни в чем переубеждать.  
Попросил денег на продукты.  
Создатели «вкусного интервью» удивились  
и почему-то вызвались купить сами.  
Я рассмеялся им в лицо, отказал и получил необходимые средства  
и грустные выражения незнакомых лиц.  
Заехал в дорогой магазин.  
Выделенных богатой радиостанцией денег, как обычно, не хватило.  
Добавил собственных. Получилось практически фифти-фифти.  
Все купил.  
Филе лосося, яйца, лайм, лимон, авокадо, масло оливковое в маленькой  
бутылочке, сыр «Филадельфия», дижонскую горчицу, молотую паприку.  
Придя домой, вспомнил, что забыл купить чеснок.  
Пришлось брать из личных запасов.  
Как и вяленые помидоры. Их в магазине не было в наличии.  
Принялся собирать сумку...  
Фартук. Нож. Тарелочки. Палочки. Салфетки.  
Блендер. Продукты. Которые предварительно вымыл и вытер. Приборы.  
Приехал в студию.  
Понял, что был прав, привезя продукты чистыми. Иначе пришлось бы это  
делать в тесном радиийном туалете. Мыть, в смысле.  
Разложил все перед микрофоном.  
Надел наушники.  
И вступил в неравную кулинарную битву на территории неприятеля.  
Свежего лосося нарезал небольшими квадратиками.

Заправка потребовала чуть больше времени.

Сырой яичный желток, ложка дижонской горчицы, сок лайма, 50 мл оливкового масла, 1 рубленый вяленый томат, чуть-чуть соли и молотой паприки были сложены в глубокую пиалу.

Вилочкой все это перемешал. Активно. До однородности.

Потом добавил туда же рыбу и оставил на 10 минут. Маринование такое.

Оставалось только взбить крем.

В чашу блендера отправились: очищенное спелое авокадо, 3 столовые ложки сыра «Филадельфия», 2 зубчика чеснока, 2 чайные ложки сока лимона.

Ну и пожужжать немного пришлось, создавая помехи в эфире.

Одновременно с кулинарными манипуляциями я комментировал процессы в прямом эфире и отвечал на вопросы ведущей и дозвонившихся радиослушателей.

Затем была красота подачи.

Удивление и восторг присутствующих.

Проверка хронометража... и просьба задержаться в прямом эфире до окончания часа в связи с большим количеством звонков в прямой эфир.

Я милостиво согласился.

Фотосессия сотрудников радиостанции с тартаром из лосося и авокадо-кремом завершила мое интервью.

После эфира я интересовал всех гораздо меньше тартара.

Потраченные личные средства пообещали вернуть, но...

До сих пор должны, с процентами.

Теперь все.

## ⇒ Кулинарная Задача

Вот представьте себе такой продуктовый набор: мята свежая, сахар, винный уксус, соль, перец, вода и одно яблоко.

Нужно, используя все эти продукты, что-то приготовить. Блюдо должно быть одно.

Что приходит вам на ум, дорогие товарищи и друзья?

Мне приходит на ум... соус.

Мятный соус, который при правильном приготовлении, подойдет к блюдам из бобов или к жареному мясу.

А может, и к белой рыбе. Чем черт не шутит.

Менять можно только виды уксуса. Яблочный, рисовый, винный.

Ну и разве что сок лайма еще понадобится может. А может и не понадобится.