

А36

Айер, Рукмини.

Запечь за 30 минут : От быстрых обедов до простых десертов / Рукмини Айер ; [перевод с английского О. Ивенской]. — Москва : Эксмо, 2021. — 240 с. : ил. — (Кулинария. Вилки против ножей).

Современная жизнь так насыщена событиями, что зачастую времени на готовку совсем не остается. Если днем вы работаете, а вечером все-таки хотите побаловать себя и близких вкусной домашней едой, это книга для вас. Ее автор собрала рецепты своих любимых блюд, требующих минимальных усилий, ведь готовятся они в духовке, и все, что вам остается сделать, это нарезать ингредиенты, заправить, выложить в форму и меньше чем через полчаса наслаждаться вкуснейшей едой, в которую вы, несмотря на быстроту, вложили частичку своей души. Универсальные, оригинальные и современные рецепты Рукмини Айер подойдут для любого повода: готовите ли вы обычную трапезу в будний день, хотите вкусно накормить маленьких приверед, устроить званый ужин для друзей или провести романтический вечер с любимым человеком.

УДК 641.55
ББК 36.997

Patterned paper background designs for photographs were granted with kind permission as follows:

Pages 27, 87, 119, 131, 159, 199, 213, 215: BungalowDK ©

Pages 9, 53, 61, 105, 135, 139, 173, 187, 217: Cambridge Imprint ©
Pages 13, 14, 35, 93, 147, 179: Esme Winter ©

Design & prop styling by Pene Parker

Photography by David Loftus

Food styling by Rukmini Iyer

Food styling assistant Alex Dorgan

© Copyright © Rukmini Iyer, 2019 First published as THE QUICK ROASTING TIN by Square Peg, an imprint of Vintage. Vintage is part of the Penguin Random House group of companies.

© Ивенская О., перевод на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

ISBN 978-5-04-109387-7

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. ВИЛКИ ПРОТИВ НОЖЕЙ

16+

Айер Рукмини

ЗАПЕЧЬ ЗА 30 МИНУТ

ОТ БЫСТРЫХ ОБЕДОВ ДО ПРОСТЫХ ДЕСЕРТОВ

Rukmini Iyer, THE QUICK ROASTING TIN

Перевод с английского О. Ивенской

Главный редактор Р. Фасхутдинов. Руководитель направления А. Братушева

Ответственный редактор С. Ванян. Младший редактор В. Горбунова

Художественный редактор В. Колышева. Компьютерная верстка С. Туркина

Корректоры Е. Никулина, Л. Никифорова

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.

Тел.: 8 (495) 411-58-86

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Факс: 8 (495) 411-58-86

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 қ.

Тел.: 8 (495) 411-58-86

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,
Казахстан Республикасының импортышы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талпағдары
қабылдаушыны өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Файлы: жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 03.06.2021.
Формат 75х108^{1/16}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 22,5.
Тираж экз. Заказ

ЧИТАЙ
ГОРОД

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

ХЛЕБ*СОЛЬ

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

[fb](https://www.facebook.com/breadsalt.publisher) [ig](https://www.instagram.com/breadsalt.publisher) [yt](https://www.youtube.com/breadsalt.publisher) breadsalt.publisher

ISBN 978-5-04-109387-7



9 785041 093877 >

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
даем книг до книг



Официальный
интернет-магазин
издательства Группы
«ЭКСМО-АСТ»

book 24.ru

СОДЕРЖАНИЕ

>	ВВЕДЕНИЕ	6
>	УЖИНЫ НА НЕДЕЛЕ	18
>	ЛЮБИМЫЕ СЕМЕЙНЫЕ РЕЦЕПТЫ	46
>	ГОТОВИМ ДЛЯ ЛАНЧБОКСА	74
>	РОМАНТИЧЕСКИЙ УЖИН	100
>	КОРМИМ ТОЛПУ ГОСТЕЙ	126
>	ГОТОВИМ В ВЫХОДНЫЕ	164
>	СЛАДКОЕ	190
>	УКАЗАТЕЛЬ	222



ВВЕДЕНИЕ

Как фуд-стилист я постоянно окружена едой, которую готовят для фотографирования, начиная с простейших салатов или пасты и заканчивая невероятно сложными блюдами, как, например, интерпретация воскресного запеченного обеда от одного шеф-повара, включающая шестичасовое приготовление утиных ножек конфи, бульона из костей и маринада с шестью разными сортами перца. И это не считая четырех гарниров в разобранном стиле. Но, исходя из моего опыта работы со всеми этими различными видами еды, я поняла, что в обеденное время, когда мы проголодались после завтрака и хотим поесть, больше всего нам нравятся вещи простые и незамысловатые. Те самые блюда, рецептами которых люди обмениваются, и именно такие, которые я готовлю дома в выходные. На самом деле я преданный сторонник простой еды.

В соответствии с этим чаще всего дома я готовлю блюда «все в одном». То есть все продукты в одной форме и лучше по рецепту, требующему минимального пребывания в духовке, потому что я голодная и хочу, чтобы ужин готовился быстро и без моего участия. У всех нас напряженная жизнь и куча дел, которые нужно сделать, когда мы возвращаемся домой, прежде чем что-то приготовить, но я твердо верю, что наличие ограничений по времени на кухне не означает, что вы должны идти на компромисс, когда речь идет о вкусе, текстуре или оригинальности вашей еды. Вот почему моя коллекция рецептов для приготовления в духовке сохраняет «фирменную» живость двух первых моих поваренных книг, к тому же здесь я собрала только те, которые могут быть приготовлены в духовке в течение 30 минут (а многие даже за меньшее время). Предполагается 10 минут или около того несложной подготовки, а затем у вас будет до 30 минут, пока ужин сам о себе позаботится, чтобы сделать домашнюю работу, посмотреть любимый сериал или принять приятную горячую ванну.

Ингредиенты для этих рецептов вы без труда найдете в крупном супермаркете, и это то, что всегда есть в моих кухонных шкафчиках и холодильнике. К счастью, это не исключает много других интересных вариантов, благодаря прекрасным авторам кулинарных книг, которые сделали доступными различные виды приготовления еды. Примерно три четверти рецептов в моей книге являются вегетарианскими или веганскими, что, как мне кажется, отражает то, как многие люди готовят сегодня. Но так как вокруг все-таки много людей всеядных, многие рецепты включают бекон, панчетту, чоризо или окорок,





хотя, скорее, в качестве вкусового дополнения, а не основного ингредиента, поэтому их можно легко опустить и заменить моими любимыми козым сыром, халуми или фетой.

Главы в этой книге расставлены в соответствии с поводом. В первой множество простых блюд, которые можно без труда приготовить вечером в будний день, после работы, из тех ингредиентов, что всегда под рукой, плюс, возможно, парочка купленных по пути домой в супермаркете. Среди моих друзей особой популярностью пользуются хрустящая запеканка из пасты с луком-пореем, тимьяном и грибами (страница 24), а также карри с креветками из Кералы (страница 32).

В следующей главе — рецепты любимых блюд всей семьи, потому что одна из самых радующих вещей, связанных с выходом двух первых моих книг, заключается в большом количестве писем от родителей, которые сообщают, что мои рецепты помогают им кормить капризных малышей и подростков и даже становятся первыми рецептами после отлучения от груди. Блюда в этой главе продуманы так, чтобы идеально подойти как взрослым, так и детям, на основе по-настоящему научного опроса среди друзей и коллег-родителей о том, что их дети едят, а что — отказываются. Как вы увидите из главы, опрос показал громкое «да» зеленому горошку, удивительное положительное отношение к брокколи и откровенное «нет» грибам. Приношу свои извинения, если ваши дети не согласны, но не стесняйтесь смешивать и сочетать ингредиенты в соответствии с их вкусами, и если они все еще возражают, в любом случае подберете подходящую для них комбинацию вкусов. Быстрая пицца с фрикадельками (страница 58) станет идеальным блюдом, чтобы готовить его вместе с малышами, а запеченные ньокки с хрустящей рулькой и зеленым горошком (страница 50) наверняка полюбит вся семья.

Поскольку мне нравятся рецепты, которые не только накормят на ужин, но впоследствии станут основой пары обедов в течение недели, третья глава посвящена тому, как приготовить заранее ланчбоксы с легкими, основанными на крупах блюдами, которые вы можете сделать в выходные. Например, салат с сыром панир со специями тикка и нут (страница 90) или супербыстрая паста орзо джардиньера с кабачком, перцем чили и лимоном (страница 96).

Глава «Романтический ужин» полна рецептами визуально красивых, вкусных блюд, которые содержат кое-какие особые ингредиенты, но требуют не больше усилий, чем любое другое блюдо, которое готовится в одной посуде.

Пятая глава поможет вам, если вы ждете гостей: простые запеченные блюда, которыми можно накормить целую толпу. Обычно для таких случаев я выбираю индийскую еду, так что в данной главе вы найдете рецепты лосося в стиле тандури с пряным печеным бататом, помидорами и красным луком (страница 146) и печеную кукурузу со специями масала с быстрым чатни из кинзы (страница 156) — ее я бы ела вообще каждый божий день.

Шестая глава посвящена ленивой готовке в выходные. Ваши блюда так и будут запекаться обещанные 30 минут, но если вдруг у вас есть настроение предаться более медленной и созерцательной готовке, обратите внимание на вкуснейшие тефтели из свинины с можжевельником и розовым перцем с чечевицей (страница 188), а также на блюдо, которым я очень горжусь, — коблер с хрустящей сырной корочкой, зеленью и перцем чили (страница 176). В конце вы найдете главу, посвященную десертам, потому что я их обожаю, и так приятно завершить чем-то сладким ужин в выходной день или званый вечер.

Это моя любимая на сегодняшний день коллекция рецептов для запекания в форме, не только потому, что блюда готовятся из самых доступных и простых продуктов, но и потому, что я убеждена: хорошую еду нужно готовить обязательно, как бы мало времени у вас ни было. Моя книга предназначена для тех, кто любит поесть вкусно, но без каких-либо хлопот. Подберите себе рецепт, немного поработайте ножом, и интересный, вкусный ужин будет готов через полчаса или даже меньше. Это минимум усилий и максимум отдачи от готовки.





О ПОСУДЕ

Главное, что я хочу сказать, — вы можете использовать любую посуду, подходящую для запекания. Стеклоянная форма для лазаньи (из пирекса), керамическая форма, глубокая крышка утятницы, форма, покрытая эмалью, форма из нержавеющей стали или просто глубокий противень, который помещается в вашу духовку.

Что важно иметь в виду, особенно для эффективного запекания в течение всего 30 минут, так это то, что ваша форма должна быть достаточно большой, чтобы овощи в нее можно было выложить в один слой. Если они будут лежать друг на друге, те, что окажутся внизу, станут тушиться, а не печься, и могут остаться сырыми в итоге. Но когда речь идет о крупах с бульоном под овощами, как и о мясе поверх овощей, — здесь ситуация попроще, так как это вполне допустимо.

Большинство рецептов в книге тем не менее предполагает выкладывание ингредиентов в форму в один слой. Почти все, кроме выпечки, я готовлю в формах размерами 30×30 и 37×37 см. Когда сомневаетесь, лучше выберите форму побольше.

О ДУХОВКЕ

Все духовки разные. Я была очарована, узнав, что лучшие производители духовок нанимают домашних экономистов, которым предлагается испечь противень с одинаково измеренными стандартными британскими кексами в своих прототипных духовках, чтобы проверить наличие горячих и холодных зон в зависимости от того, какие кексы больше темнеют, а затем настраивают духовки соответствующим образом, чтобы обеспечить равномерное распределение тепла. (К сожалению, я никогда не встречала ни одной из этих равномерно прогревающих печей в реальной жизни, так что, пожалуйста, расскажите мне о такой, если у вас она есть.) В некоторых духовках могут использоваться специальные термометры, которые находятся внутри и сообщают вам точную температуру, и она почти всегда отличается от температуры, до которой вы поворачиваете тумблер снаружи. (Духовка на кухне моей матери дает температуру на 10–20 °C выше, чем у меня, поэтому мы часто уменьшаем либо температуру, либо время приготовления. Духовка в квартире моей сестры дает на 10–20 °C меньше, поэтому она обычно добавляет 5–10 минут к указанному в рецепте времени запекания.)

Если у вас есть термометр для духовки, не пренебрегайте им. Но вообще я уверена, что при приготовлении запеченных в форме блюд вовсе не нужна научная точность. Если вы давно пользуетесь своей духовкой, наверняка инстинктивно чувствуете, когда нужно немного прибавить или убавить нагрев и как скорректировать время приготовления. Если пользоваться духовкой для вас в новинку, достаточно лишь подобрать простой рецепт (кексы хороши тем, что очень легко объективно увидеть, как они приготовлены в течение отведенного времени), сделать заметку о результатах, а затем в следующий раз отрегулировать температуру или время приготовления, увеличив или уменьшив их по мере необходимости.

Все рецепты в моих книгах, посвященных запеченным блюдам, были проверены на время приготовления в моей домашней духовке, многие из них — на кухне моей матери, определенное количество — в домах друзей и довольно большое число — в профессиональной духовке студии, где мы делали фотографии, которые вы видите в книге. Если вы обнаружите, что рецепты раз за разом требуют в вашей духовке больше или меньше времени, имейте в виду, что это, видимо, особенность вашей духовки, и отрегулируйте температуру или время запекания по мере необходимости.

