

Введение

Временами мы готовим ради чистого удовольствия, учитывая происхождение ингредиентов, выбирая их с большим вниманием, следя за тем, чтобы они в наилучшем виде совершили свое путешествие от магазина до тарелки. Мы подбираем идеальный рецепт и не жалеем времени, с любовью готовя трапезу с нуля. Иногда мы относимся к процессу даже еще более серьезно: например, встречаясь с производителями продуктов или, если позволяет место, выращивая что-то для себя. Мы хотим это изучать, об этом говорить, возможно, даже писать об этом и фотографировать это.

Но порой мы просто хотим есть.

Эта небольшая книга как раз для подобных случаев. Когда на готовку есть в лучшем случае всего час. Когда просто хочется чего-то вкусенького после долгого трудового дня. Да, можно заказать пиццу, китайскую или индийскую еду. Можно заскочить в то вьетнамское заведение по пути домой или купить готовые блюда в супермаркете, которые нужно будет лишь разогреть в микроволновке. Но, хотя я и люблю всю эту вкусноту навынос, все-таки считаю, что ужин намного выигрывает, если сделать для него что-то большее, чем просто набрать телефонный номер или открыть коробку. Такое удовольствие — готовить что-то дома на ужин, даже пусть быстро, но для себя или кого-то еще. Вот поэтому я и написал книгу, подзаголовок которой — «рецепты быстрых блюд». Коллекция вкусностей, которые вы подадите на стол, потратив не более часа.

Но «быстро» не значит «небрежно». Какое наслаждение разрезать идеально поджаренный стейк с хрустящей кочкой жира, приготовленный на гриле; простое филе свежайшей рыбы, слегка обжаренное в сливочном масле; печеный картофель с размятой сердцевинкой, смешанной с ярко-красной, жирной и ароматной, перечной чоризо. Простые, хорошо приготовленные вещи. Приложите чуточку больше усилий, и вот вам тонкая, золотистая с белым, фриттата с козьим сыром; легкое куриное рагу с тимьяном и зеленым луком; бульон со свиными ребрышками и темными звездочками бадьяна. И даже самое сложное блюдо типа тайского овощного карри готовится за минуты, если измельчить лемонграсс, имбирь, перец чили, чеснок и кинзу в желто-зеленую пасту в кухонном комбайне. Готовить что-то вкусное для себя и других совсем несложно, но доставляет массу удовольствия. И приносит намного больше радости, чем то, что вы заказываете на дом в коробках.

Об этой книге

Более двадцати лет назад я написал свою первую книгу, *Real Fast Food* («По-настоящему быстрая еда»), — коллекцию идей и рецептов того, что можно приготовить за полчаса или около того. Ее до сих пор переиздают, я очень к ней привязан и желаю ей всего самого лучшего, но, глядя на эти 350 с чем-то рецептов двадцатилетней давности, понимаю, насколько изменилось наше повседневное меню. Когда-то экзотические ингредиенты ныне можно найти в любом супермаркете; наши рецепты оказываются все интереснее и разнообразнее; все более важным становится использование свежих продуктов, а существовавшие в былые времена ограничения в наши дни отменяются безо всякого сожаления. Конечно, я и сейчас готовлю упрощенные версии старой доброй классики, хотя она порой и выглядит немного наивной; какие-то блюда мне уже разонравились (все мы меняемся), а другие, если начистоту, никогда бы не могли появиться в той первой книге.

Хотя я и не самый плодовитый писатель, мне удалось с тех пор издать около десятка книг, включая пару весьма увесистых томов. И в какой-то момент мне захотелось вернуться к теме блюд быстрого приготовления, чтобы обновить ту милую старую книгу, приведя в новой более соответствующие новому времени рецепты. И то, что получилось в результате, вы сейчас держите в руках. Честные современные рецепты, быстрые и несложные в приготовлении. Коллекция простых блюд, которые, надеюсь, доставят вам удовольствие.

О рецептах

Я со всем уважением отношусь к рецептам блюд, требующих долгого приготовления. К безоговорочным инструкциям, где каждая деталь должна соблюдаться неукоснительно. Ценю классические блюда и предпочитаю, чтобы они готовились по традиционным рецептам, а не по переделанным и «осовремененным». Но, по правде, не испытываю особого желания питаться так, как будто все часы в мире остановились, ведь жизнь слишком коротка, чтобы каждый день добиваться идеала и совершенства, следуя сочиненным кем-то правилам. Готовить, я считаю, нужно с легким сердцем, воодушевлением, живым воображением, склонностью к экспериментам и куражом.

Рецепты в этой книге просты и интуитивно понятны. Уверен, что большинство из них подойдут даже тем, кто раньше в жизни никогда не готовил. Это не сборник детальных, педантичных, отточенных до предела инструкций. Написанные в кратком стиле рецепты, надеюсь, одновременно и практичны, и воодушевляют. Многие из них дополнены идеями о том, как можно изменить или дополнить блюдо, подсказками и советами, а также альтернативными вариантами — считайте это небольшими бонусами.

В основном рецепты рассчитаны на пару порций, но количество ингредиентов легко удваивается. Тяжеловесным таблицам, в которых содержатся сведения об увеличении пропорций, например, желатина или дрожжей, нет места в этой книге. Подавляющее большинство ингредиентов используются свежими, но я делаю несколько исключений: так, предлагаю брать консервированные бобовые, а не возиться с замачиванием сухих на ночь и долгой варкой; пару раз привожу в рецептах замороженное слоеное тесто, готовый майонез, а также соус бешамель, который несложно найти в продаже в тетрапаках. Эти исключения кажутся мне подходящими для повседневной готовки.

Форма рецептов — новая. Они написаны в стиле расширенных твитов, а не пошаговых «1-2-3» инструкций. Список ингредиентов находится рядом с фотографией готового блюда, над методом приготовления, так что вы можете, быстро на него взглянув, определить, что из продуктов вам понадобится, а затем в рецепте изучить все уже более детально. Этого вполне достаточно.

Некоторые идеи в книге — обновленные рецепты из *Real Fast Food*, другие — из моей колонки, посвященной повседневным ужинам, в журнале *Observer*, а прочие впервые появились именно как твиты. Есть и такие рецепты, которые мы вместе с Джеймсом Томпсоном разработали специально для этой книги в течение последней пары лет. На моей домашней кухне мы протестировали каждый рецепт минимум дважды и приготовили блюда для фотосессий. Не все они готовятся всего за полчаса. Некоторые блюда более сложные, для особых случаев — например, для праздничного ужина с друзьями. Другие можно быстро подготовить, но они потребуют приготовления в духовке в течение целого часа — впрочем, без вашего присмотра. Но основная масса несложных рецептов — то, что отнимет у вас не более тридцати минут, а возможно и меньше, после того, как вы пару раз потренируетесь и освоите их.

Мы здесь не гонимся за совершенством. Это всего лишь коллекция предложений того, что хотелось бы приготовить на обед или ужин. Бесхитростная и вкусная еда. Для тех моментов, когда вы просто проголодались.

Найджел Слейтер
Лондон, сентябрь 2013

www.nigelslater.com
@nigelslater

Содержание

В руках	20
В миске	62
На сковороде	96
На гриле	174
На плите	192
Простые рагу	254
В духовке	278
Под корочкой	340
В воке	358
На тарелке	376
Десерты	414
Указатель	434

Указатель блюд по основному ингредиенту

Рыба и морепродукты

барабулька

Барабулька, запеченная с фенхелем и луком-пореем 295

кальмар

Изысканный кальмар с простой лапшой удон 364

Кальмар, фаршированный белой фасолью и помидорами 305

Кальмар с ростками гороха и рукколой 366

Кускус с кальмаром, лимоном и миндалем 191

камбала

Камбала, спаржа и укроп 99

краб

Крабовые шарики 113

Салат с крабом, дыней и базиликом 389

креветки

Багет с креветками по-вьетнамски 31

Жареные креветки с томатным соусом 361

Консервированные креветки с огурцом на дрожжевом хлебе 167

Креветки, бекон, ржаной тост 30

Креветки, лемонграсс и кокос 75

Креветки, хрустящий салат и мисо 74

Креветки гриль с чесночным майонезом 177

Креветки с базиликом 109

Креветки с лапшой и молодой морковью 365

Креветки чили с арбузом 243

лосось

Копченый лосось с яйцом и васаби 361

Копченый лосось со сметаной на ржаном хлебе 166

Лапша соба с лососем и креветками 373

Лосось, шпинат и чеснок 99

Лосось с артишоками 145

Лосось с печеным чесноком и сливками 407

Лосось с пюре из зеленого горошка 188

Пай с лососем и огурцом 347

Панчетта, лосось и хрустящий багет 200

Розовая рыба с пикантным соусом 236
Сливочный сыр, копченый лосось 36
Сэндвич с копченым лососем 250
Что-то вроде сэндвича терияки 52

мидии

Мидии и моллюски с чоризо 201
Суп-крем из цветной капусты с мидиями 226

моллюски

Клэм-чаудер с луком-пореем 88
Копченые моллюски с маринованными огурчиками 166
Моллюски с хрустящим копченым беконом 200

морские гребешки

Морские гребешки с перцем чили 176

пикша

Жареная пикша с соусом из петрушки и пюре с оливковым маслом и лимоном 188
Копченая пикша, нежные сливки и грибы 210
Копченая пикша с беконом и картофельно-капустным пюре 188
Копченая пикша с чечевицей 211
Котлеты из копченой пикши и лука-порея 223
Пряный чаудер с пикшей 89
Сладкая кукуруза и пикша. Фальшивый чаудер 88

раки

Быстрый суп из раков 86

рыба белая

Легкий пряный суп с белой рыбой 86
Морской монах с панчеттой и моллюсками 125
Пряный рыбный суп 87
Рыба, запеченная целиком, с баклажанами 294
Хек с петрушкой и сливками 236

рыбные палочки

Сэндвич с рыбными палочками и зеленым майонезом 30

сардины

Поздний ужин с сардинами 300
Сардины с картофелем и кедровыми орешками 147
Фишкейки с консервированной рыбой 112

сельдь

- Копченая сельдь «Бенедикт» 253
- Копченая сельдь на гриле и свекольное пюре с хреном 189
- Копченая сельдь с лимской фасолью и сливками 210
- Копченая сельдь, кабачки и укроп 222

сибас

- Сибас и белая фасоль с эстрагоном 301
- Сибас с восковым картофелем 294

скумбрия

- Копченая скумбрия с горохом и соевыми бобами 383
- Копченая скумбрия с зеленой фасолью 213
- Скумбрия с булгуром и томатным соусом 221
- Фишкейки с дымком 112

треска

- Треска с лимоном, эстрагоном и крем-фрешем 237

тунец

- Брускетта с тунцом и помидором 380
- Салат с тунцом и огурцом 381

форель

- Копченая форель с васаби 166
- Форель в мягкой булочке 30

Мясо и птица

баранина

- Баранина гриль с мятной фетой 181
- Баранина по-берберски 176
- Баранина с йогуртом и куркумой 123
- Баранина с розмарином и крем-фрешем 260
- Баранина с чесноком, паприкой и помидорами 256
- Баранина со спаржей 261
- Баранья голяшка с мятыми корнеплодами 271
- Жареная баранина и лук-порей 134
- Запеченная баранина с горчицей и сухарями 289
- Котлеты из баранины с семенами горчицы и кокосом 187
- Медленно запеченная баранья грудинка 307

Пряные котлеты из баранины с кунжутом, огурцом и йогуртом 153

ветчина и бекон

Бекон и майонез с перцем чили и кинзой 46
Английский сэндвич 50
«Итальянец» 25
Сэндвич с ветчиной, сметаной и майонезом 120
Французский сэндвич 50

говядина и брезаола

Бургеры с рикоттой 57
Говядина с васаби и мисо 375
Пай с говядиной и корочкой-рёсти из корня сельдерея 345
Стейк с зелеными овощами 374
Стейк с мисо 157
Стейк с помидорами и жареным луком 161
Стейк с чесноком и кабачком 374
Суп мисо с говядиной и капустой кале 91
Суп мисо с грибами и говядиной 372
Сэндвич с брезаолой, сыром эмменталь и маринованным огурцом 45
Сэндвич с говядиной 43
Сэндвич со стейком 26
Сэндвич со стейком и масляной зеленью 42
Филадельфийский чиз-стейк с тальятелле 135
Хэш из говядины 42

индейка

Рождественский бургер 28

колбаски, морсилья и чоризо

Бургер для завтрака 27
Бургер с морсильей 32
Бургеры с чоризо 33
Дениш с колбасками 309
Классическое сочетание: пюре и колбаски 310
Колбаски и сыр 48
Колбаски с пюре и томатной подливкой 311
Кровяная колбаса и пюре из картофеля с яблоками 110
Паста из чоризо 36
Пряные колбаски и мягкая, пышная булочка 318
Свинные колбаски и пюре из белой фасоли с маслом 110
Сэндвич с моцареллой и чоризо 49

Тефтели из колбасного фарша со сливочно-горчичным соусом 149
Чоризо и пюре из сладкого картофеля 111
Чоризо с картофелем 319

кролик

Кролик медленного приготовления с травами 259
Кролик со спаржей, пастой, эстрагоном и сливками 258
Тушеный кролик с морковью и орзо 258

курица

Багет с куриным стир-фраем 53
Бефстроганов, но из курицы 195
Булочки с курицей с перцем чили 52
Бульон с куриными крылышками и луком 78
Бульон с мисо и курицей гриль 78
Бургер с курицей и масляным луком-пореем 26
Быстрый пот-пай с курицей 349
Воскресный ужин в одной посуде 233
Гужон из курицы с паприкой и горчицей 229
Запеченная курица и майонез с зеленью 262
Запеченная курица с тимьяном и пармезаном 244
Золотистые куриные бедрышки с зеленью и лимонным соком 257
Куриная грудка с копченым сыром и панчеттой 293
Куриная грудка с мадерой и жирными сливками 348
Куриная грудка с сыром таледжо 333
Куриная грудка с чесноком, тимьяном и сладкой глазурью из мускатного вина 272
Куриные бедра с сидром 273
Куриные крылышки и чатни из лука и слив умэбоси 183
Куриные крылышки с индийским соусом 165
Куриный бургер с лимоном и эстрагоном 28
Куриный суп с топинамбуром 82, 83
Куриный суп со спаржей и лапшой 79
Курица гриль с цитрусами и перцем чили 179
Курица мисо 178
Курица с апельсиновым соком и хересным уксусом 298
Курица с грибами и зеленой фасолью 360
Курица с зеленью аниса, сливками и эстрагоновым уксусом 256
Курица с кунжутным маслом и мирином 298
Курица с лимоном и медом 281
Курица с липкой соевой глазурью 281
Курица с мармеладом 291
Курица с нутом и пастернаком 116

Курица с панчеттой и горчицей 292
Курица с рас-эль-ханут и полбой 209
Курица с соевым соусом, копченым перцем чили и кленовым сиропом 164
Курица с тимьяном, морской солью, маслом и лимоном 178
Курица с фенхелем и луком-пореем 277
Курица с чесноком, шалотом, сливочным маслом и хлебными крошками 292
Курица со сметаной и корнишонами 263
Курица со специями и сладкой курагой 208
Курица, тушенная с хересом и миндалем 335
Легкое куриное рагу 207
Основной рецепт тушеной курицы 334
Острая запеченная курица и пюре из белой фасоли 116
Распластанная курица и кускус с рукколой 299
Салат из курицы и картофеля 262
Сатей из куриных голеней 303
Стир-фрай из курицы с кешью и брокколи 363
Суп фо с запеченной курицей 85
Сэндвич с курицей, горчицей, чатни из манго и соусом ворчестер 290
Сэндвич с курицей, спаржей и авокадо 47
Тушенная курица с белыми грибами и марсалай 332
Хрустящая куриная кожа с зеленым салатом и хлопьями соли 272
Что-то вроде сатей 228

печень

Баранья печень с луком и пекорино 127
Вкусная печень с кисло-сладким яблочным чатни 126
Рагу из печени с беконом 206

свинина

Ароматная свинина с огурцом 367
Булочка со свиной и яблоком 60
Бульон с ребрышками и ревенем 77
Бургер со свиной и можжевельником 32
Пряная свинина с освежающим йогуртом с гранатом 162
Свиная вырезка с дипом понзу 324
Свиная грудинка с лаймом и сычуаньским перцем 371
Свиная грудинка с фисташками и инжиром 337
Свиная отбивная со сливовым чатни 185
Свиная рулька и соус с травами 73
Свинина с горчицей 288
Свинина с инжиром 137

Свинина с красным апельсином 325
Свинина с полбой 150
Свинина с солью и перцем 369
Свинина с яблоками и кленовым сиропом 281
Свиные ребрышки быстрого приготовления с медом и гранатом 141
Сдержанные старомодные вкусы для остатков свиной рульки 72
Сладость свинины, блеск полупрозрачных груш 136
Стейки из свиного окорока и бобы с семенами горчицы 121
Сэндвич с запеченной свиной 60, 61
Сэндвич со свиным рийетом, маринованными огурчиками и зеленым луком 51
Сэндвич со свиными ребрышками 60
Шашлычки из свинины с манго 163
Шашлычки из свинины с мисо 162

утка

Бургеры из утки 29
Жареная утка и красный лук 134
Утка с белой фасолью 117

Овощи

Корнеплоды

картофель

«Картофель бедняка» 133
Картофель буланжер с беконом 285
Картофель с фундуком и яйцом 139
Картофель с чоризо 315
Картофель со специями и шпинатом 283
Картофель со шпеком и брокколини 413
Картофельная тортилья Джеймса 159
Картофельные дольки с соусом из горгонзолы 329
Колканнон с капустой кале и окороком 219
Корочка хашбраун 342
Котлетки «баббл» 218
Молодой картофель с сыром с голубой плесенью 274
Печеный картофель с цветной капустой и пармезаном 313
Пюре с сыром и луком-пореем 218
«Радость углеводов» 24
Рамблдитампс 218

Рёсти из картофеля с грибами 100
Рёсти с мясными соками 100
Салат из картофеля с ростбифом и соусом из говяжьего жира 405

морковь

Каша из булгура с морковью 81
Морковь, черная фасоль и кинза 67
Морковь с хариссой 231
Сладкий, умеренно острый гарнир практически к чему угодно 99
Сладкое и нежное пюре 80
Сладость моркови и свежесть мяты 100

пастернак

Корочка из пастернака и хрена 343
«Облака» из пюре из пастернака
Рёсти из пастернака 131

репа

Молодая репа с грибами и орзо 235

свекла

Свекла с колбасками и розмарином 105
Слоу из свеклы и фенхеля со шпеком 387

сладкий картофель

Сладкий картофель и пряные колбаски 318
Сладкий картофель и хрустящие орехи 146

топинамбур

Жареный топинамбур с грецкими орехами и яйцом 138
Простой топинамбур и свежий лимонный сок 146

Зеленые овощи

капуста (разные виды)

Брускетта с кале 354
Брюссельская капуста с колбасками и картофелем 104
Гратен из кале с миндалем 355
Жир от бекона, кале и можжевельник 354
Капуста с сыром с голубой плесенью и холодной запеченной свининой 386
Кольраби с красным апельсином и вяленой колбасой 386

Рагу из красной капусты с сыром с голубой плесенью и яблоком 275
Салат из капусты с крабом и юдзу 366
Теплая тушеная капуста со сливками и горчицей... 386

спаржа

Салат из спаржи с ветчиной 412
Спаржа и эстрагон 118
Спаржа с беконом и пармезаном 316
Спаржа с чесноком и соевым соусом 316

Все остальные

артишоки

Артишоки с белой фасолью 107
Жаренные во фритюре артишоки с чесночным майонезом 106

баклажаны

Баклажан и тимьян 118
Баклажан с орзо и базиликом 234
Баклажан с нутом 239
Баклажаны в томатном соусе 264
Баклажаны с сыром панир 129
Карри из баклажана 265

грибы

Пряные грибы на лепешке наан 241

кабачки

Кабачки и гремолата с беконом 115
Кабачковый гратен 287
Печеный кабачок с фетой 24

кукуруза

Оладьи из сладкой кукурузы 352
Пай со сладкой кукурузой и хлебной крошкой 353
Попкорн с куриной кожей 199
Салат из кукурузы, бекона и петрушки 397

помидоры

Брускетта «Цезарь» с помидорами 41
Вишня, помидоры и салями 411

Помидоры, огурец и анчоусы 409
Помидоры с анчоусной крошкой 297
Помидоры с артишоками и крутонами с базиликом 268
Помидоры с гремолатой 114
Томатная фокачча 59

лук репчатый

Лук конфи на говяжьем жире с расплавленным сыром 404

огурцы

Салат из огурца, фенхеля и рикотты 391

сладкий перец

Печеный перец медленного приготовления 404

тыква

Тыква с перцем чили и апельсином 268
Тыква с фисташками и тыквенными семечками 138

цикорий

Цикорий с виноградом, медом и горчицей 269

Фрукты и ягоды

бананы

Банановый чизкейк 419
Бананы с йогуртом и сливками 416

ежевика

Ежевика в красном вине 415
Панеттоне с ежевикой 416

инжир

Инжир с сыром с голубой плесенью и багетом 274
Тосты с инжиром и рикоттой 433

клубника

Салат из клубники и огурца 421
Тосты из бриоши с клубникой и маскарпоне 429

малина

Малина со сливками 416