

АНАСТАСИЯ АЛБОРОВА

# Уютная КУХНЯ – сердце дома

КАК НАЙТИ ПУТЬ К ИЗОБИЛИЮ  
ЧЕРЕЗ УЮТ, ПОРЯДОК И ЧИСТОТУ



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 648  
ББК 37.279  
А45

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

### **Алборова, Анастасия.**

А45 Уютная кухня — сердце дома. Как найти путь к изобилию через уют, порядок и чистоту / Анастасия Алборова. — Москва : Издательство АСТ, 2021. — 160 с. — (Секреты уютного дома).

ISBN 978-5-17-135093-2

Ваша кухня должна стать «местом силы»! Кухня — сердце дома, от ее состояния зависит жизнь всего «организма», вашей семьи. Радость от пребывания на семейной трапезе непременно зарядит позитивной энергией каждого члена семьи надолго.

Если обустроить кухню, то и сама ваша жизнь наладится и станет уютнее. Книга от настоящей феи уюта расскажет, как сделать кухню местом, где хлопоты превращаются в радости, а силы уходят на заботу о себе и семье, а не на поиски вещей.

Благодаря рецептам от автора ваш дом всегда будет наполнен манящими ароматами самых вкусных завтраков, обедов и ужинов.

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

[vk.com/primetime\\_books](https://vk.com/primetime_books)  
[instagram.com/primetime\\_books/](https://instagram.com/primetime_books/)  
[facebook.com/primetimebook](https://facebook.com/primetimebook)





# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ОТ АВТОРА</b> .....	8
<b>ПРИНЦИПЫ УЮТА</b> .....	25
Скажи мне, что вокруг тебя, и я скажу, кто ты .....	27
Что же такое организация пространства и для чего она вообще нужна? .....	34
<b>КУХНЯ КАК ПРОСТРАНСТВО</b> .....	36
Что портит вид нашей кухни, что мешает простору? .....	46
Пошаговая инструкция, как расхламить кухню и больше не доводить ее до такого состояния .....	47
<b>КУХНЯ КАК РАБОЧЕЕ МЕСТО</b> .....	51
Зона мытья кухонного инвентаря и продуктов .....	59
Зона подготовки продуктов .....	65



Зона приготовления блюд . . . . .	71
Зона хранения пищи . . . . .	74
Крупы и мука . . . . .	74
Консервация . . . . .	76
Хранение хлеба . . . . .	76
Хранение сладостей к чаю . . . . .	77
Хранение чая и кофе . . . . .	78
Поговорим о холодильнике . . . . .	78
<b>КУХНЯ КАК ДОМАШНИЙ ОЧАГ . . . . .</b>	<b>88</b>
Как чистота и уют влияют на изобилие . . . . .	89
Сервировка . . . . .	95
<b>РЕЦЕПТЫ ОТ ФЕИ УЮТА . . . . .</b>	<b>111</b>
Уютные завтраки . . . . .	112
Сырные треугольники . . . . .	114
Оладьи с секретом . . . . .	115
Вафли из кабачков . . . . .	116
Вафли сырные . . . . .	117
Идеальные сырники . . . . .	118
Блинчики с начинкой . . . . .	119
Брускетты . . . . .	120
Банановый овсяноблин . . . . .	122



Быстрые сырны лепешки с начинкой . . . . .	123
Слойки из слоеного теста . . . . .	124
Кекс к завтраку . . . . .	125
Нежные булочки . . . . .	126
Круассаны с нутеллой . . . . .	127
Нежный пирог манник . . . . .	128
Обеды . . . . .	129
Печень с жареным луком и сливочным рисом . . . . .	131
Сырны суп . . . . .	132
Тыквенны крем-суп . . . . .	133
Гарниры . . . . .	134
Ужины . . . . .	137
Ароматны ребрышки с картошкой . . . . .	139
Запеченная дорадо . . . . .	140
Ризотто с креветками . . . . .	141
Курица на картофельной подушке . . . . .	142
Рулеты из кабачков с курицей . . . . .	143
Запеченная свинина под соусом «Бешамель» . . . . .	144
Рыбка «по-восточному» . . . . .	145
Запеченны котлетки по-аджарски . . . . .	146
Рецепты на скорую руку . . . . .	147
Филе трески в кляре . . . . .	149
Тушеная капуста по-деревенски . . . . .	150



Фаршированные баклажаны .....	151
«Неаполитанский кальцоне» .....	152
Салаты и закуски .....	153
Закусочный ролл с красной рыбкой .....	154
Сельдь закусочная .....	155
Салат фасолевый .....	156
Тёплый салат из индейки с манго .....	157
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	158



Счастлив тот,  
кто счастлив у себя дома



# ОТ АВТОРА



Привет, меня зовут Настя!

Я эксперт по организации пространства и сервировке, блогер, жена, мама: у меня 2 дочки-близняшки, Маша и Стеша, и сын Мирон, белоснежный таунхаус с уютной верандой и милый кот Кевин — всеобщий любимец! Каждый свой день я проживаю в любви, гармонии и удовольствии! Вот такая я изобильная!) Но так было не всегда.

В течение жизни я жила и в 10 квадратных метрах в семейном общежитии (в малосемейке), и в съемном жилье, и в общежитии колледжа, в небольшой комнате в квартире у свекрови, пока мы с мужем не переехали в свой дом.

И теперь мы подыскиваем большую квартиру в Москве, и я уже представляю, как красиво и удобно я в ней все организую, какого цвета у меня будут стены, какая будет мебель, какая посуда! В каждом своем жилье, несмотря на то что не могла позволить себе роскошные предметы интерьера или дорогую посуду, я создавала уют, наводила красоту, чистоту и видела прямую связь между тем, что меня окружает, и моим внутренним миром, замечала, как обстановка влияет на мое состояние, настроение и, как следствие, на результаты моей деятельности, которая в дальнейшем приводила к новому уровню жизни, к изобилию во всем! И точно так же обстановка вокруг меня отражала мое состояние в каждый момент времени, весь мой дом был зеркалом моей личности. Я пришла к этому выводу, и мне непременно хочется поделиться им с вами, дорогие читатели! Доставайте из буфета самую красивую чайную пару — пришла ее пора — заваривайте кофе или чай и погружайтесь в мир уюта.



О'кей, с холодильной камерой разобрались. Дальше не повестке — морозильная камера.

Раз в месяц проводим ревизию и помечаем для себя те продукты, которые нужно использовать в первую очередь. Конечно, пища в морозилке может лежать очень долго, но все-таки у каждого продукта есть свой срок хранения, и тут я тоже подготовила для вас небольшую подсказку.

- ❁ Мясо (курица, говядина, свинина, конина) — 6 месяцев.
- ❁ Нежирная рыба и морепродукты — 4 месяца.
- ❁ Жирная рыба — 2–3 месяца.
- ❁ Полуфабрикаты домашнего производства — 3–4 месяца.
- ❁ Полуфабрикаты промышленного производства — срок, указанный на упаковке.
- ❁ Блюда домашнего приготовления — 2–3 месяца.
- ❁ Бульоны, соусы — 2 месяца.
- ❁ Ягоды — 6–9 месяцев.
- ❁ Орехи — около полутора лет.
- ❁ Зелень, травы, овощи, фрукты — до 9 месяцев. Чем плотнее фрукт/овощ и чем меньше в нем воды, тем дольше он хранится.
- ❁ Грибы жареные — 12 месяцев.
- ❁ Грибы сырые — не более 8 месяцев.
- ❁ Мороженое, любое тесто — около 2 месяцев.
- ❁ Хлеб и выпечка — до 2 месяцев.
- ❁ Масло, маргарин, сало — до 9 месяцев.



Чтобы не запутаться, что и сколько лежит в вашей морозилке, клейте на каждый пакет специальные наклейки, на которых написано название продукта и дата заморозки. Например: «Клюква. Сентябрь 2020» или «Говядина на гуляш. Январь 2021».

Раз в 3 месяца достаём все из морозилки и протираем ее влажной тряпкой с раствором из воды и лимона, затем вытираем насухо.

Раз в 6 месяцев проводим генеральную уборку всех отсеков.

## Банановый овсяноблин

Это один из самых популярных сейчас вариантов завтрака.

Блин прекрасно утоляет голод, а варианты его начинки ограничены только вашей фантазией.

### Ингредиенты

☑ Овсянка — 40 г.

☑ Яйцо — 1 шт.

☑ Молоко — 50 мл.

☑ Банан — 100 г.

### Приготовление

Заливаете овсянку молоком или водой, вбиваете яйцо и даете немного настояться, чтобы овсянка впитала жидкость и разбухла. Взбиваете тесто блендером.

Выпекаете на антипригарной сковороде. Очищенный банан нарежьте кружочками, выложите на половину готового блина, смазанную шоколадной пастой или творожным сыром, и сложите блин пополам.



## Быстрые сырные лепешки с начинкой

### Ингредиенты

- ✓ Кефир — 250 мл.
- ✓ Мука пшеничная — 2 стакана.
- ✓ Сыр твердый тертый — 100–150 г.
- ✓ Для начинки: любое отварное мясо — 150 г.
- ✓ Растительное масло — для жарки, по необходимости.
- ✓ Соль — 0,5 ч. ложки.
- ✓ Сахар — 0,5 ч. ложки.
- ✓ Сода — 0,5 ч. ложки.

### Приготовление

Смешайте кефир с солью, сахаром и содой. Добавьте натертый сыр и муку. Вымесите гладкое, однородное тесто, не липнущее к рукам. Разделите получившееся тесто на несколько кусочков. Каждый кусок раскатайте в тонкий круглый пласт. На серединку выложите мясную начинку. Соберите края лепешки к серединке и хорошенько защипните. Слегка раскатайте получившийся кружок скалкой, чтобы образовалась лепешка, но при этом тесто не порвалось. Обжарьте каждую лепешку до готовности на сковороде.

