

Содержание

От автора	5	Бутерброды с баклажаном и моцареллой.....	38
Бутерброды. Перекус на бегу	7	Сэндвич с селедкой.....	39
Бутерброды	8	Горячие бутерброды	42
Намазка	11	Корзиночки из хлеба с начинкой.....	43
Зеленое масло.....	13	Бутерброд с яичным белком.....	43
Масло с эстрагоном.....	13	Крок-месье и крок-мадам.....	44
Овощное масло.....	13	Бутерброды-«перевертыши».....	45
Яичное масло.....	14	Бутерброды-лодочки.....	45
Чесночное масло.....	14	Грибные бутерброды под сыром.....	45
Масло с паприкой.....	15	Бутерброд с сосисками и овощами.....	46
Селедочное масло.....	15	Горячие бутерброды с лососем и сладким луком.....	46
Масло с брынзой.....	15	Каша-малаша.	
Анчоусное масло.....	16	Не только каши, но и все злаковые	47
Грибное масло.....	16	Каша-малаша	48
Паштеты	18	Манная каша, базовый рецепт.....	51
Паштет из куриной или говяжьей печени.....	18	Манная каша без комков.....	51
Паштет из мяса.....	21	Запеканка из вчерашней манной каши.....	52
Сырой паштет из маринованной рыбы.....	21	Манная каша вишневая.....	52
Паштет из рыбных консервов.....	21	Манник.....	55
Паштет из фасоли.....	22	Манная каша яблочная.....	55
Намазка а-ля селедка под шубой.....	23	Классическая овсяная каша.....	56
Паштет из тунца.....	24	Овсяные батончики.....	57
Рикотта с оливками.....	24	Овсяная каша без варки.....	57
Намазка из печени трески.....	25	Овсяные оладьи.....	60
Намазка огуречно-творожная.....	25	Гранола с йогуртом.....	60
Намазка а-ля форшмак.....	26	Гречка с молодой капустой.....	61
Паштет из чечевицы.....	26	Молочная гречневая каша.....	62
Ореховый паштет.....	26	Гречневая каша рассыпчатая.....	62
Намазка из авокадо.....	27	Пшеничная каша, базовый рецепт.....	65
Бутерброды «с горкой»	28	Пшеничная каша на молоке.....	65
Бутерброд с помидорами и базиликом.....	28	Пшеничная каша в тыкве.....	66
Бутерброд с куриной грудкой.....	30	Котлеты из пшеники.....	66
Бутерброд с шаурмой.....	31	Рисовая каша молочная.....	69
Бутерброд с ветчиной и омлетом.....	34	Рисовая каша с шоколадом и орехами.....	69
Бутерброд со свеклой, яйцом и селедкой.....	35	Рисовый пудинг.....	70
Сэндвичи	36	Имбирный рис с морковью.....	70
Клаб-сэндвич классический.....	36	Рис с зеленым горошком.....	71
Клаб-сэндвич с сыром и рыбой.....	37	Рисовый пудинг в индийском стиле.....	72
Клаб-сэндвич с сыром, беконом и авокадо.....	38	А-ля лимонное ризотто.....	72

Перловая каша, базовый рецепт.....	73	Блины, оладьи... и не только из теста!	107
Каша перловая молочная		Блины, базовый рецепт.....	109
по В. Похлебкину.....	73	Блины дрожжевые на опаре.....	109
Каша из полбы.....	74	Блины зеленые.....	110
Каша «Дружба».....	74	Блины на пиве.....	110
		Блины-скоропелки на кефире.....	111
Все начинается с яйца.		Заварные блинчики на кефире.....	111
От яиц всмятку до суфле	75	Начинки для блинов	112
Покупаем яйца	76	Оладьи	118
Базовые рецепты яичниц.....	79	Оладьи на кефире, быстрый рецепт.....	118
Яйцо пашот.....	82	Оладьи, классический рецепт.....	118
«Бенедикт с лососем».....	84	Оладьи с начинками: с мукой	
«Тамаго-яки», японский омлет.....	85	и без муки.....	119
Кокот.....	86		
Суфле.....	87	Плотные завтраки	123
Меренги, они же безе.....	88	Что-то серьезное	124
Испанская тортилья,		Салаты	124
классический рецепт.....	88	Масляные заправки для салатов.....	124
		Молочные заправки для салатов.....	126
Молочное утро	89	Греческий салат на кефире.....	129
Молоко	90	Горчично-медовая заправка для салата.....	129
Молочный коктейль с фруктами.....	92	Простая заправка с голубым сыром.....	130
Молоко с финиками.....	92	Цацики.....	130
Творог	94	Салат из овощей и клубники.....	131
Как приготовить творог.....	94	Креветки с манго и помело.....	132
Творог с ягодным пюре.....	96	Сосиски	134
Творог с орехами и медом.....	97	Сосиска в тесте.....	134
Яблоко, запеченное с творогом.....	98	Сосиска в кабачке.....	137
Рулеты из баклажана и творога.....	99	Сосиска в картофельном пюре.....	137
Гречневик.....	101		
Картофельные сырники.....	101	Макароны или паста	138
Творожное печенье.....	102	Паста в сливочно-грибном соусе.....	138
Творожная запеканка с макаронами.....	102	Паста «Аррабиата».....	138
Творожное суфле.....	104	Паста с кабачками.....	139
Ватрушки с творогом		Паста с беконом и помидорами черри.....	139
на песочном тесте.....	104	Паста «Ди помидоро».....	141
Воздушные сырники		Томатный соус с морепродуктами.....	141
с карамелизованной грушей.....	106	Паста «Аматричана».....	142
Ленивые вареники.....	106	Карбонара.....	142

Посвящается женщинам, которые окружают меня всю жизнь:

- ▶ маме, которая научила меня готовить;
- ▶ жене, благодаря которой я готовлю;
- ▶ двум моим дочерям, для которых я готовлю.

Я не то что есть, я не мог смотреть на еду двое суток, а при слове «завтраки» меня начинало немного трясти. Работа над книгой была в самом разгаре, почти каждое утро дом превращался в кулинарную и фотографическую студию в одном. Домашние стойко переносили все тяготы и лишения. Но вдруг, приготовив очередное блюдо, я понял, что все, что я стряпаю, слишком уж простое.

А что подают на завтрак в дорогих ресторанах? Тут как раз к случаю пришел аванс от издательства. Зажав денежки в кулаке, я отправился в ресторан «Воронеж» на Пречистенке, где в то время только что ввели в меню завтраки. Заказал примерно половину меню. Блюда и их подача вдохновляли на новые главы книги, официанты раз в минуту приносили новую тарелку. Правда, в какой-то момент я почти закричал: «Горшочек, не вари!» Но было поздно — блюда уже готовились. Было тяжело, но съел все. Этот завтрак в «Воронеже» мне запомнился на всю жизнь. Видимо, поэтому я и предложил поставить на обложку фотографию завтраков именно из этого ресторана, но это лишь малая часть того, что мне приносили в тот день.

Я не буду повторять избитые истины в духе: «Завтрак съешь сам, а ужин отдай врагу». Существует достаточно много людей, которые, проснувшись утром, и крошки не могут в себя запихнуть — сам такой. «Ничего страшного, — говорит моя знакомая врач-диетолог Елена Тихомирова, — выпейте воды и дайте организму проснуться. Некоторым на это нужен час или два. И тогда вы можете спокойно позавтракать». Так что не издевайтесь над собой, не можете есть — не ешьте. Но это не касается детей, особенно школьного возраста, — их обязательно надо чем-то покормить перед выходом в школу. И желательно полезным.

А где взять на это время? Именно исходя из принципа «быстро, вкусно и полезно» я и собирал рецепты для этой книги, многие из них были опробованы на моих дочерях. Для приготовления большинства блюд достаточно 10–15 минут, и это общее время готовки. Вам совсем не обязательно стоять над плитой, пока варятся сосиски или яйца. Сразу скажу, что часть рецептов подразумевает заготовки, сделанные накануне, так, чтобы утром надо было только разогреть. По этой же причине в книге нет раздела «Вы-

печка», разве что парочка рецептов, да и те с использованием готового теста. И, конечно же, есть выходные, когда никуда не надо спешить и утром в доме пахнет блинами, булочками и свежесваренным кофе. Это так уютно!

Если вы бегло пролистаете книгу, то заметите, что она сильно отличается от многих других кулинарных трудов. В первую очередь, в ней не так много «классической подачи» информации. Дело в том, что очередной сборник кулинарных рецептов мне было бы скучно создавать, а вам — читать. Сколько подобных книг у меня в домашней библиотеке: купил — приготовил одно-два блюда — поставил на полку и забыл. И лишь к некоторым обращаешься снова и снова, потому что там, кроме рецептов, много полезных советов. За ними и возвращаешься.

В какой-то момент оказалось, что не только я, но и большинство моих знакомых (специально устраивал опрос в Facebook) готовят «на глазок». Никто не будет отмерять половину чайной ложки соли, как написано в рецепте, просто возьмут щепотку. Поэтому из части рецептов были удалены меры ингредиентов — все равно никто не будет отвешивать на кулинарных весах все продукты. Освободившееся место заняли кулинарные лайфхаки (то, что раньше называлось «Хозяйке на заметку»). Большой их частью я пользуюсь давно, а вот некоторые пришлось проверять в ходе написания книги, и те, что не выдерживали проверки, безжалостно удалялись. Мне показалось правильным просто дать идею, указать направление, подсказать, что с чем можно смешать, чтобы получилось вкусно.

А если вы педант, то всегда держите под рукой «Книгу о вкусной и здоровой пище», там все выверено до грамма. По себе знаю, поскольку в новом издании есть раздел моего авторства, посвященный яйцам.

О том, какой совет я дам прямо во вступлении, мне долго размышлять не пришлось — вот он:

Придя на кухню, сразу наполните водой и поставьте кипятиться чайник — этим вы сэкономите себе очень много времени, которого утром нам всем не хватает.

*С любовью, ваш
Сергей Милянчиков*

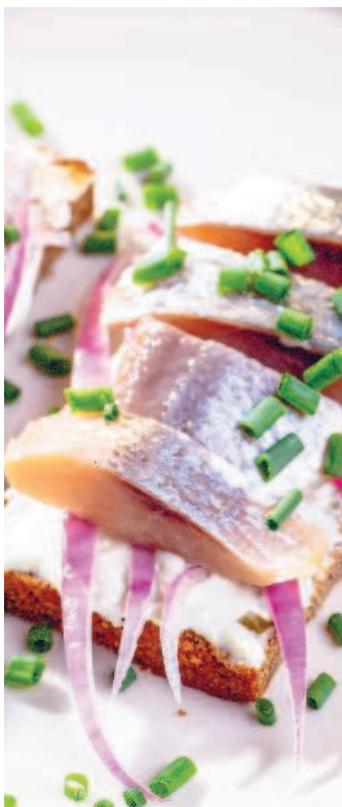


Бутерброды
Перекус на бегу ☺

БУТЕРБРОДЫ

Видимо, нет на свете человека, который никогда не ел бутерброд. Самый простой — кусок хлеба с маслом: именно поэтому он так и называется (в переводе с немецкого die Butter — масло, das Brot — хлеб). Главное достоинство бутерброда — его, конечно, можно съесть сразу, а можно и взять с собой, быстро завернув в бумагу. Итак, берем кусочек хлеба и открываем дверцу холодильника. Глаза начинают искать, что именно можно положить или намазать на хлеб — такова нехитрая технология приготовления бутерброда. Однако мы будем готовить бутерброды правильно, а не спонтанно! И, главное, будем планировать, а не «рыскать» в холодильнике в поисках еды.

Правила нарезки продуктов для бутербродов:



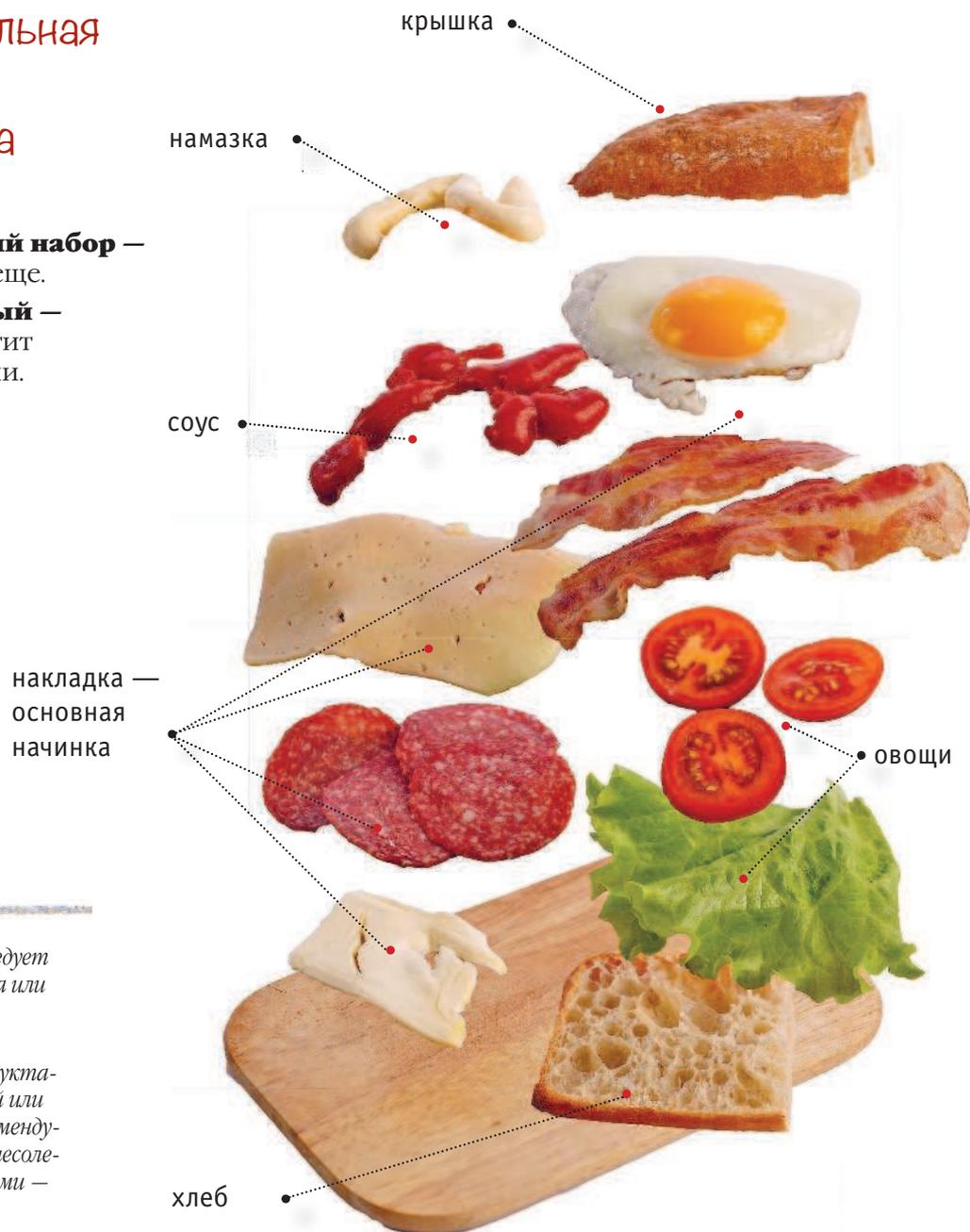
- ▶ толстые батоны вареной колбасы нарезаются поперек кладутся на хлеб поперек, одним куском;
- ▶ тонкие вареные, полукопченые и копченые батоны колбасы — наискось, по 2–3 куска;
- ▶ сыр — ломтиками прямоугольной или треугольной формы толщиной 2–3 мм;
- ▶ ветчина — тонкими кусочками;
- ▶ малосольная рыба — наискось, по одному куску на бутерброд;
- ▶ филе сельди — наискось по 2 кусочка;
- ▶ отварное и жареное мясо — поперек волокон, тонкими ломтиками толщиной 2–4 мм;
- ▶ вареная рыба — ломтиками толщиной 3–5 мм;
- ▶ лук — кольцами и полукольцами;
- ▶ помидоры — тонкими ломтиками;
- ▶ огурцы — тонкими ломтиками с кожицей;
- ▶ масло — кусочком прямоугольной формы.



Универсальная схема бутерброда

Минимальный набор —
хлеб + что-то еще.

Максимальный —
насколько хватит
вашей фантазии.



СОВЕТЫ

● На 50 г хлеба следует брать 10–15 г масла или масляных смесей.

● С солеными продуктами, например, рыбой или копченостями, рекомендуется использовать несоленое масло, а с овощами — соленое.



Хлеб

Некоторые диетологи настаивают на том, что даже при самой жесткой диете в дневном рационе должно быть не менее 50 граммов бездрожжевого хлеба.

СОВЕТЫ

● Для открытых бутербродов нарежьте ломтики хлеба толщиной до 1 см, для закрытых — не более 0,5 см. Вес каждого куска должен быть 30–40 г.

● Мягкий хлеб удобнее резать специальным ножом с зубчиками или обычным острым ножом, который надо согреть в горячей воде и насухо протереть полотенцем.

● Чтобы хлеб был всегда свежим, его необходимо держать в закрытой деревянной, фарфоровой или эмалированной посуде.



Для бутербродов можно использовать любой хлеб:

- ▶ нарезные батоны;
- ▶ белый хлеб;
- ▶ багеты;
- ▶ хлеб для тостов;
- ▶ серый хлеб;
- ▶ черный хлеб;
- ▶ хлеб из отрубей;
- ▶ цельнозерновой хлеб;
- ▶ лепешки;
- ▶ лаваш.

Главное — хлеб должен быть слегка суховатым. Только тогда бутерброд сможет держать форму и не развалится в руке.

Для этого можно:

- ▶ оставить нарезанный хлеб на столе;
- ▶ подсушить в тостере;
- ▶ подсушить в духовке;
- ▶ подсушить на сухой сковороде;
- ▶ обжарить на гриле;
- ▶ смазать маслом и обжарить.



СОВЕТЫ

● Хлебницу нужно периодически мыть, протирать уксусным раствором и хорошо просушивать.

● Хранить вместе черный и белый хлеб не рекомендуется, ведь от такого соседства вкус белого хлеба ухудшается, поскольку он легко впитывает запах черного.

● Если хлеб завернуть в чистую белую ткань, лучше льняную, то высыхание замедлится.

● Хранить хлеб лучше при комнатной температуре или в морозильной камере, но не в холодильнике. Хлеб быстрее всего черствеет при температуре +2 °С.

● Если вы храните хлеб в полиэтиленовом пакете в холодильнике, то проколите в пакете несколько отверстий кончиком ножа, чтобы хлеб «дышал».

● Разрежьте батон или буханку по центру, отрежьте нужное количество кусочков, а потом сложите оставшиеся половинки срезом друг к другу: так хлеб дольше сохранится.

Намазка.

Самый простой бутерброд — это бутерброд с маслом, но масло может быть не простым, которое мы привыкли покупать в магазине, а с различными добавками.

Масляные смеси.

Общая технология приготовления

1. Масло заранее достать из холодильника: оно должно быть комнатной температуры. Не разогревать!
2. Вилкой или венчиком взбить масло в густую пену или до мягкого состояния.
3. Продукты измельчить ножом, блендером, натереть на терке или пропустить через мясорубку.
4. У зелени удалить жесткие стебли. Листики измельчить.
5. Перемешать масло с наполнителем.
6. Чтобы получить шелковистую структуру, желательна масляную смесь протереть через сито.
7. Попробовать. Если чего-то, на ваш вкус, не хватает, то добавить нужные ингредиенты (поэтому в большинстве рецептов не указан вес: все зависит от продуктов и ваших предпочтений).
8. Если вы не используете масло сразу, переложите его в емкость с крышкой и уберите в холодильник.



Экономьте время! Если делаете несколько бутербродов, то собирайте их как на конвейере: нарежьте хлеб, разложите, положите первый слой, второй и так далее. Это намного быстрее, нежели делать каждый бутерброд «от начала до конца».



Зеленое масло



100 г сливочного масла
1 небольшой пучок укропа
1 небольшой пучок петрушки
1 ч. л. лимонного сока
 соль по вкусу

1. Измельчить зелень в блендере.
2. Смешать зеленую массу с размягченным сливочным маслом.
3. Добавить лимонный сок и посолить, перемешать до однородности.
4. Хранить в холодильнике.

СОВЕТЫ

● Если добавить в масло немного сливок или молока и взбить, то оно станет более пышным и воздушным.

● Скатайте из масляной смеси колбаску диаметром 3–4 см. Нарежьте шайбами толщиной 1 см, заверните в пищевую пленку и уберите в морозилку: так масло дольше сохранится, а при необходимости вы всегда сможете взять нужное количество порций.

● Пробуйте! Всегда пробуйте то, что вы готовите, как только сырые продукты, требующие термообработки, «созреют». Ни один рецепт не даст вам 100%-ной гарантии вкуса, поскольку одни и те же продукты имеют разный вкус: даже соль — и та разной солёности!

Масло с эстрагоном (тархуном)



100 г сливочного масла
1 маленький пучок эстрагона (тархуна)
 соль по вкусу

1. Измельчить зелень в блендере.
 2. Смешать зеленую массу с размягченным сливочным маслом.
- Добавляйте зелень понемногу, иначе у масла будет слишком сильный привкус.

Овощное масло



100 г сливочного масла
1 помидор
1 морковь
50 г корня сельдерея
2 веточки петрушки
2 веточки укропа

1. Корнеплоды отварить, слить воду.
2. У помидора снять шкурку, нарезать и удалить семена с соком.
3. Пробить овощи с зеленью блендером.
4. Смешать овощное пюре с маслом, посолить по вкусу.

Яичное масло



100 г сливочного масла

3 яйца

немного горчицы или
хрена

соль — по вкусу

перец — по вкусу

лимонный сок — по вкусу

1. Отварить 2 куриных яйца (не более 10 минут). Дать остыть.
2. Отделить желтки от белков. Белок отварных яиц можно использовать в других блюдах.
3. Перетереть вилкой в блюдечке отварные яичные желтки, 1 сырой желток и примерно 0,5 ч. л. горчицы или хрена. Позже можно их добавить по вкусу.
4. Смешать яичную пасту с маслом. Попробовать и решить, надо ли еще добавить соль, перец, лимонный сок и острую заправку.

Чесночное масло



100 г сливочного масла

10 зубчиков чеснока

соль и перец по вкусу

Чтобы не пугать окружающих запахом, чеснок надо предварительно подготовить.

1. Очистить чеснок от шелухи.
2. Каждый зубчик разрезать вдоль. Удалить «сердечник»:
3. Ошпарить чеснок кипятком.
4. В ступке перетереть чеснок с небольшим количеством соли.
5. Смешать с маслом.

СОВЕТЫ

● Если сырые яйца не внушают вам доверия, то лучше использовать перепелиные. Соотношение: 1 куриное яйцо х 5 перепелиных.

● При использовании чеснока, особенно в сыром виде, каждый зубчик разрежьте вдоль. Удалите «сердечник», именно от него весь запах.

● Если брынза «правильная» (соленая), то ее надо замочить на 30 минут в горячей воде. Если наподобие «Феты», то можно не замачивать.