

Настя Понедельник

**МЯСО  
ЕСТЬ!**

**ВКУСНЫЙ  
ПОНЕДЕЛЬНИК**



#инстакулинария



COLLAR

TRAICN

# СОДЕРЖАНИЕ

## Супы и бульоны

БУЛЬОНЫ.....	13
Сборная мясная солянка .....	18
Борщ.....	21
Английский суп из бычьих хвостов – окстейл как альтернатива хашу .....	24
Классический рассольник .....	25
Харчо .....	28
Шурпа.....	30
Кюфта-бозбаш.....	31
Немецкий суп айнтопф .....	34
Турецкий суп чорба.....	37
Щи, томленные в духовке .....	38
Белый польский борщ с краковской колбасой.....	40
Овсяный суп с фрикадельками из индейки.....	43

## Котлеты

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ КОТЛЕТ

Базовый рецепт .....	52
Пожарские котлеты.....	55
Котлеты по-киевски.....	56
Школьные котлеты с манкой и овсянкой.....	59
Куриные котлеты с творогом .....	60

Котлеты в подливке .....	63
Рубленые котлеты с картофелем.....	65
Печеночные котлеты с секретом .....	66
Котлеты с цукини.....	68
Куриные рубленые котлеты с грибами .....	69

## Блюда с фаршем

Картофельно-мясная запеканка .....	72
Рататуй по-восточному .....	75
Баклажаны по-мароккански.....	76
Фрикадельки в томатном соусе ...	79
Кебабы из баранины с фисташками и мятой.....	80
Заливной пирог-пятиминутка на кефире .....	83
Тефтели в сметанном соусе.....	84
Пирог с фрикадельками .....	87
Запеканка с фрикадельками.....	88
Беляши с мясом на простом кефирном тесте .....	91
Ленивые оладьи.....	94
Гнезда с фаршем.....	97
Гемиста.....	98

Фаршированный картофель .....	99
Ленивые голубцы .....	101
Пирог-паштет .....	105
Фаршированные сушки .....	108
Итальянская лазанья .....	109
Пельмени .....	112

## Горячие блюда

Поркетта .....	118
Куриные голени в соусе из плавленых сырков .....	121
Курица, запеченная с тыквой ...	122
Американские крылышки баффало .....	125
Наггетсы .....	126
Говядина «Веллингтон» .....	131
Говяжья голяшка с картофелем .....	132
Пастроми .....	134
Говяжья печень со сметаной .....	135
Венский шницель .....	137
Телятина по-орловски .....	138
Венгерский гуляш .....	141
Мясо с грибами в горшочке .....	142
Chili con carne – чили с говядиной .....	145
Макароны по-флотски .....	147
Свиная рулька по-баварски .....	148
Азу по-татарски .....	150
Бефстроганов .....	151
Чахохбили .....	152

Руллет из баранины с грушами .....	155
Мясной руллет с беконом .....	156
Баранина с помидорами .....	159
Долма .....	160
Драники с мясом .....	163
Жюльен с курицей и грибами .....	164

## Барбекю

Говяжья корейка на гриле .....	170
Томагавк на гриле с запеченными овощами .....	173
Рибай под соусом терияки и вишневый соус для говядины .....	174
Курица на пивной банке .....	177
Корона из баранины .....	178
Бараньи котлеты с песто из мяты .....	181

## ДВЕ СУПЕРИДЕИ

### ДЛЯ ГАРНИРА

Цветная капуста целиком .....	184
Быстрый маринованный лук .....	187
Указатель .....	190

## ПРИВЕТСТВУЮ ВАС НА СТРАНИЦАХ МОЕЙ НОВОЙ КНИГИ!

**М**ногие спрашивают, почему я решила остановиться на такой вроде бы мужской теме, как МЯСО, на что я им отвечаю, что мясо – это не только модные стейки, но и котлеты, пироги, наваристые супы, а также любимые многими фрикадельки и жаркое.

Сколько себя помню, я всегда хотела научиться жарить котлеты, как у бабушки, варить борщ, как у мамы, готовить стейки, как настоящий грильеро... На самом деле все это можно перечислять бесконечно.

В этой книге я представлю вам мои самые любимые рецепты, а также поделюсь секретами приготовления. Я расскажу, как правильно работать с фаршем, как нужно варить бульон (ведь бульон – это не просто кусок мяса и вода), какой именно отруб подходит для приготовления того или иного блюда, чтобы вы шли на рынок или в супермаркет уже подготовленными. Ну и конечно же, снова на страницах вы увидите моего верного помощника Тайсона, который полюбился очень многим подписчикам и читателям.

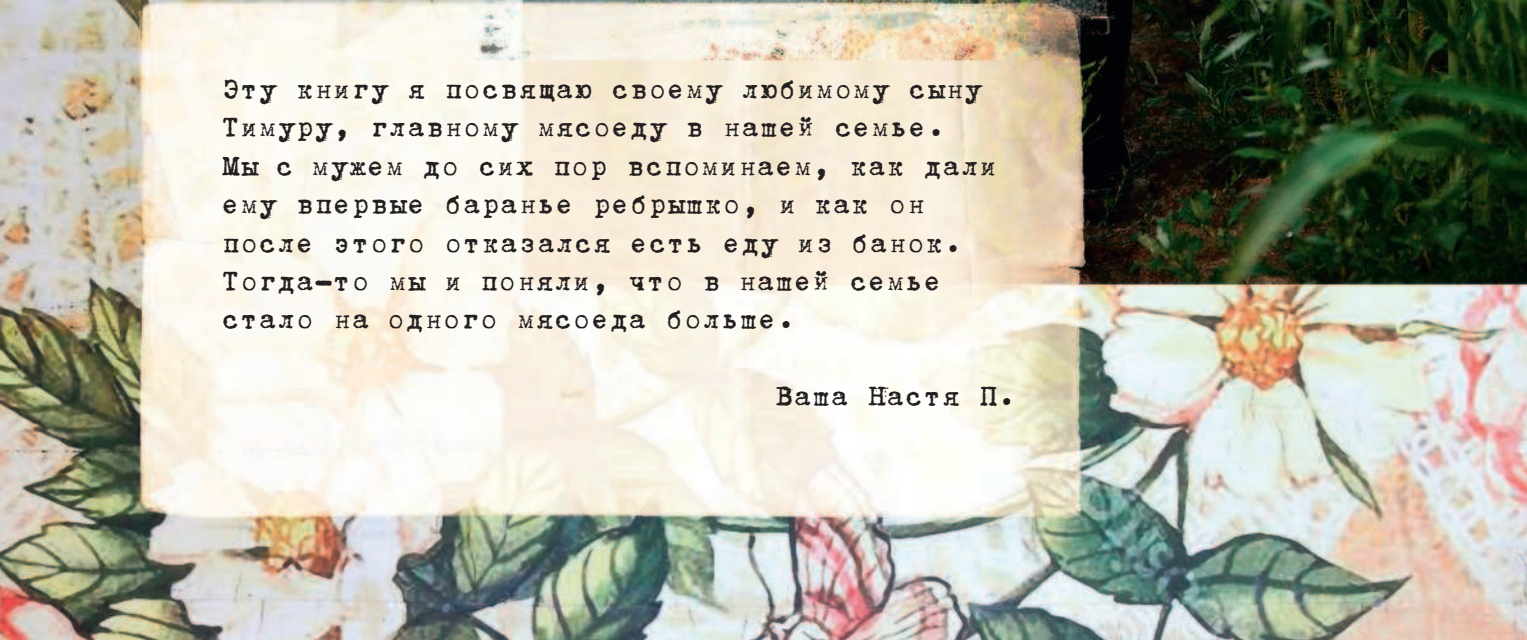
Я знаю, что среди моих читателей много сторонников здорового образа жизни и правильного питания, и предполагаю, что некоторые страницы этой книги вы будете пролистывать. Но ведь иногда достаточно просто поменять способ приготовления того или иного блюда, и оно, поверьте, заиграет новыми красками. Котлеты можно готовить в пароварке, мясо перед запеканием совершенно необязательно обжаривать на сковороде, вместо ленивых оладий всегда можно приготовить заливной пирог, просто сбрызнув форму для выпечки вашим любимым кокосовым или любым другим полезным маслом. Так что я всегда выступаю за компромисс.





Эту книгу я посвящаю своему любимому сыну  
Тимуру, главному мясоеду в нашей семье.  
Мы с мужем до сих пор вспоминаем, как дали  
ему впервые баранье ребрышко, и как он  
после этого отказался есть еду из банок.  
Тогда-то мы и поняли, что в нашей семье  
стало на одного мясоеда больше.

Ваша Настя П.









# Mom's Diner

OPEN  24 HOURS



## СУПЫ И БУЛЬОНЫ

БУЛЬОНЫ.....	13
Сборная мясная солянка.....	18
Борщ.....	21
Английский суп из бычьих хвостов - окстейл как альтернатива хашу.....	24
Классический рассольник.....	25
Харчо.....	28
Шурпа.....	30
Кюфта-бозбаш.....	31
Немецкий суп айнтопф.....	34
Турецкий суп чорба.....	37
Щи, томленные в духовке.....	38
Белый польский борщ с краковской колбасой.....	40
Овсяный суп с фрикадельками из индейки.....	43



# БУЛЬОНЫ

В ЭТОЙ ГЛАВЕ Я ХОЧУ РАССКАЗАТЬ ВАМ об особенностях приготовления разных видов бульона, а именно: куриного, говяжьего белого и говяжьего красного.

Немногие из вас знают, что говяжий бульон бывает еще и красным. Белый бульон варят из сырого мяса, а красный – из обжаренного или запеченного. На мой взгляд, это самый вкусный бульон из всех возможных, да простят меня любители куриного бульона. Ведь кости для красного бульона, перед тем как отправить варить, нужно запечь в духовке, и именно благодаря этому шагу бульон получается насыщенного цвета с потрясающим ароматом. Порой меня журят мои читатели за восторженные эпитеты и прилагательные, которыми я описываю то или иное блюдо. Ну а как еще можно описать этот восхитительный вкус, кроме как потрясающий, превосходный или волшебный.

В конце главы я обязательно опишу основные правила и лайфхаки приготовления бульона, ну а начну я с самого простого – куриного.

## КУРИНЫЙ БУЛЬОН

Я не стану предлагать вам варить бульон из костей, так как большинство из вас варят его из целой курицы или цыпленка. Многие перед варкой бульона курицу разделяют на части – крылья, ножки, бедра и филе. На самом деле это совершенно правильно.

Поэтому я предлагаю вам начать именно с разделки куриной тушки.

### ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

- 4 л воды
- 600 г овощей (репчатый лук, морковь, сельдерей)
- 1 куриная тушка (1,5 кг)
- корень имбиря (5 см)
- 1/2 пучка петрушки
- 1/2 пучка укропа
- 1 ч. л. соли

После разделки тушки вы сами решите, оставлять или нет кожу. Я знаю, что некоторые просто обожают вареную куриную кожу, но так как мы не относимся к таким гурманам, кожу я предлагаю отделить от мяса во время разделки. Особое внимание уделите внутренней части куриной тушки: нужно убрать все жилки и остатки потрошков.

В кастрюлю положите сначала косточки, а затем кусочки мяса. Залейте холодной водой и поставьте на огонь. Обычно я ставлю кастрюлю на средний огонь и далеко не отхожу, так как самое главное – не упустить момент закипания воды. Вы знаете о том, что закрывать кастрюлю крышкой ни в коем случае нельзя. Конечно, если вы хотите получить в итоге мутный бульон, то можете закрыть

кастрюлю крышкой, но я бы вам не рекомендовала этого делать, так как мы с вами хотим научиться варить тот самый прозрачный и плотный бульон, о котором во Франции сочиняли поэмы.

Следующим шагом будет снятие пены и уменьшение огня под кастрюлей. Как только появится пена, вы должны снизить огонь до минимального значения и подождать, пока пена не станет плотной и не соберется в одной части кастрюли, чтобы ее было удобно снимать. Некоторые даже сдвигают кастрюлю на край конфорки, чтобы пена собиралась в самом краю кастрюли, но я не заморачиваюсь с такими нюансами, так как при снижении температуры пена в любом случае становится более плотной, и ее легко снимать.

Пока вы ждете образования пены, очистите морковь с луком и тщательно промойте стебли сельдерея. Вы помните, что очень часто основная грязь остается сбоку в их бороздке. Вот именно ее и необходимо тщательно промывать.

Теперь приступайте к снятию пены и жира. Аккуратно при помощи столовой ложки уберите всю пену и жир. Если вы не хотите, чтобы некоторые мелкие частицы пены попадали с ложки обратно в бульон, каждый раз окунайте ложку в горячую воду, таким образом промывая ее от остатков пены и жира. Этому лайфхаку меня научила еще моя бабушка, которая знала толк

в настоящих наваристых и прозрачных бульонах. В начальной школе я была подвержена простудным заболеваниям, и поэтому мама с бабушкой частенько отпаивали меня целебным бульоном.

Как только вы убрали всю пену, положите овощи вместе с имбирем и увеличьте огонь, чтобы бульон вновь закипел. После закипания снизьте температуру и варите 20–30 минут. Самое главное, следите за тем, чтобы бульон сильно не кипел.

По истечении этого времени, если у вас снова образовалась пена, снимите ее и лишний жир, а затем посолите. После этого варите бульон до готовности курицы. Как только курица будет готова, достаньте овощи, попробуйте бульон и, если необходимо, снова посолите и положите зелень. Затем накройте кастрюлю крышкой и снимите с огня.

**ЗАПОМНИТЕ ОДНО ПРОСТОЕ ПРАВИЛО:**  
зелень в бульоне не нужно варить!

### **БЕЛЫЙ ГОВЯЖИЙ БУЛЬОН**

Начнем с выбора мяса. Если вы хотите получить вкусный насыщенный бульон, то рекомендую вам покупать мясо на рынке. Все-таки мясники на рынке знают толк в мясе и не заинтересованы в обмане клиентов, наоборот, им будет приятно, если именно их мясо вы оцените по достоинству и еще не один раз вернетесь за мясными покупками именно к ним.