

ПОЧЕМУ ЕДА? ПОЧЕМУ ЕСТЬ?

Я — кондитер (по крайней мере, искренне в это верю), поэтому для меня процесс приготовления завтраков, обедов или ужинов — праздник. Серьёзно! Готовя лазанью, крем-суп или бургер, я отдыхаю. Но при этом я очень долго решалась на книгу с несладкими блюдами. Почему? Для меня важно, чтобы люди, приготовив что-либо по моему рецепту, получили те же эмоции, что и я. Понимаю, что это практически нереально, вкусы-то у всех разные, но стремиться всё-таки стоит. А качество продуктов настолько меняет итоговый результат, что даже обычное пюре из разных сортов картошки всегда получается разным. Что уж говорить о ризотто, пасте или салате капрезе, например?

А вторая причина — отступление от рецепта. Если какие-то сложные торты или десерты все стараются готовить, не пренебрегая рекомендациями автора (и то не всегда), то с несладкими блюдами ситуация сильно усложняется. «Хм, по рецепту требуется в самом конце влить в суп кокосовое молоко, подумаешь, с обычным тоже пойдёт». А потом результат не нравится и автор отправляется в «чёрный список». Нет, спорить не буду, иногда всё может получиться даже лучше, но это как лотерея, ровно 50/50.

Тем не менее я рискнула. Причина этому тоже имеется — хотелось поделиться своим маленьким гастрономическим миром.

Есть мнение, что блюда для фото часто бывают не совсем съедобными. Иногда и правда нужно немного схитрить, чтобы снимок получился аппетитным. Но положи руку на венчик, уверяю: всё, что вы видите на фотографиях в этой книге, было съедено полностью и без остатка сразу же после съёмки. А иногда даже и в процессе.

Я долго думала, что же такого необычного и интересного вам предложить, чтобы удивить, покориť визуально и заставить бежать на кухню без колебаний. Но потом поняла, что ничто так не влюбляет в себя, как искренность. Поэтому просто собрала в этой книге всё то, что сама часто готовлю: любимые начинки для пасты или ризотто, завтраки, которые будят мужа по утрам, или хачапури, которое покоряет всё больше и больше сердец в моём окружении.

Из этого следует и идея названия книги. Еда как она есть на самом деле, настоящая, живая, которая подарит эмоции и впечатления, оставит приятное послевкусие и обязательно потребует быть на столе ещё не раз.



УТРО

или как начать день правильно

Естественно, поесть я люблю в любое время суток. Но завтрак... Завтрак для меня — это что-то особенное. Он задаёт правильный ритм, тональность и настрой на весь день. Как вы понимаете, по-разному бывает, и иногда он в полном миноре. Чтобы у вас такого «по-разному» никогда не случилось, подготовила подборку вкусных радостей, чтобы утро всегда начиналось в мажоре.

И если во время работы я могу иногда пропустить обед или ужин, то без завтрака из дома не выйду! Не зря в английском языке слова hungry («голодный») и angry («злой») очень похожи.

Да и дело тут не только в том, чтобы утихомирить свой голодный желудок. Завтрак — это целое искусство, традиция, создание атмосферы и, конечно,

возможность разбудить всё своё семейство вкусными ароматами, которые будут медленно, но очень уверенно пробираться из кухни в каждый уголок дома.

Горячий оладушек пряником со сковородки, яичница с жидким вытекающим желтком или каша с яркими цветными добавками в виде свежих ягод и фруктов, потом разговоры о том, что кому снилось сегодня (это вопрос, который мы задаём друг другу в первую очередь), обсуждение планов на день и в завершение маленькая чашечка чёрного кофе без сахара. Это наше утро.





Почему-то многие привыкли, что если каша, то обязательно сладкая. Лично я просто обожаю несладкие варианты. Сначала хотела написать рецепт самой вкусной овсянки в моей жизни. Один раз, совсем недавно, мне довелось попробовать её с трюфельным маслом и зрелой гаудой. Но прочитав такой рецепт, вы скорее всего просто пропустили бы его и подумали: «Ничего себе дешёвый вариант завтрака!» Но на самом деле её себестоимость будет не сильно отличаться от обычной. Здесь стоит другой вопрос — где это всё найти? Поэтому если у вас в шкафу всё же заваляется баночка трюфельного масла и кусочек ароматного зрелого сыра, вы знаете, что делать.

Несладкая овсянка

с авокадо и яйцом

овсяные хлопья 100г
вода 400г
авокадо 1 шт.
помидоры 2 шт.
яйца 2 шт.
сулугуни 50г
оливковое масло 1 ст.л.
соль, перец по вкусу

- НА 2 ПОРЦИИ

Воду довести до кипения. Всыпать овсяные хлопья, ещё раз довести до кипения, уменьшить огонь до почти минимального и варить 15 минут. Но время ещё зависит от желаемого результата. Если хотите вязкую и однородную кашу, время варки нужно увеличить до 20 минут.

Когда каша будет почти готова, нужно нарезать авокадо и помидоры, сыр натереть, а яйца сварить всмятку (положить их в холодную воду, довести до кипения и варить ровно 3 минуты, залить холодной водой и очистить от скорлупы).

Сыр вмешать в овсянку и разложить по тарелочкам. Сверху выложить помидоры, авокадо и яйцо, разрезанное на половинки. Сбрызнуть всё оливковым маслом, посыпать крупной солью и свежемолотым перцем.

Есть разные интересные варианты приготовления гранолы: кокосовая, шоколадная, тыквенная и т.д., но перепробовав их все, я всегда возвращаюсь к классике с ассорти орехов. Тем более что, зная этот базовый рецепт, вы сможете приготовить гранолу с абсолютно любым вкусом. Экспериментируйте!

С чем подавать? Мой самый любимый вариант — йогурт с бананом. Но с молоком, ряженкой или фруктовым тором тоже очень даже.

Гранола

с орехами

овсяные хлопья 250 г
кешью 50 г
миндаль 50 г
грецкий орех 50 г
арахис 50 г
тыквенные семечки 100 г
кунжут, семена льна 20 г
сушёный инжир 2–3 шт.
изюм 50–70 г
кокосовая стружка 20 г
кокосовое масло 2 ст. л. *(можно заменить растительным, льняным)*
мёд 3 ст. л. *(можно половину заменить кленовым сиропом)*

~ НА 8 ПОРЦИЙ

Орехи поджарить на сковороде или запечь в духовке примерно в течение 15 минут при 160°C, остудить и крупно нарубить. Я обычно засыпаю все орехи в пакет и слегка отбиваю скалкой, чтобы кусочки получились разного размера.

Духовку разогреть до 150°C. В большую миску высыпать овсяные хлопья (те, что нужно варить 20 минут). Мёд и кокосовое масло подогреть на слабом огне до растворения (сюда же можно добавить фруктовое пюре, например банановое) и влить в овсянку. Хорошо перемешать, чтобы сироп равномерно распределился. Масса не должна быть слишком мокрой и делиться комками, поэтому если потребуется, добавить ещё немного овсяных хлопьев.

Высыпать смесь на противень и запекать примерно 1 час, время от времени перемешивая гранолу и следя, чтобы не подгорела. Потом вынуть и полностью остудить. Смешать запечённую овсянку с остальными ингредиентами (инжир нарезать) и хранить в герметичной упаковке не больше 2 недель, потому что она вберёт в себя влагу и уже не будет так аппетитно хрустеть.



Моя вечная любовь. Когда, проснувшись утром, вспоминаю, что в холодильнике ждёт запеканка, встать с кровати намного легче. Возможно, кто-то назовёт это зависимостью от еды. Спорить не буду, лучше пойду съем свой кусочек!

Запеканка

со сметанной заливкой

Для запеканки

творог 500 г
яйца 2 шт.
сахар 50 г
кукурузный крахмал 13 г
сметана 70 г
ванильный экстракт 1 ч. л.
цедра ½ лимона

Для заливки

сметана (от 25%) 300 г
яйцо 1 шт.
сахарная пудра 30 г
ванильный экстракт 1 ч. л.

~ НА 4 ПОРЦИИ

Творог протереть через сито или пробить блендером.

Отдельно взбить яйца с сахаром до белой пышной массы. Лопаткой подмешать творог, крахмал, цедру и ваниль (сахара можете взять больше, если хотите), в конце влить сметану и ещё раз перемешать.

Дно формы диаметром 18 см застелить бумагой для выпечки, бока смазать маслом. Вылить творожную массу в форму и поставить в духовку, разогретую до 170°C. Запекать 10–20 минут, чтобы творог немного схватился.

Тем временем приготовить заливку, просто смешав до однородности все ингредиенты. Вылить её сверху на запеканку и запекать ещё минут 40–50.

Остудить в выключенной духовке и потом в холодильнике (примерно 1 час). Провести вдоль бортиков ножом и аккуратно вынуть из формы.





Как я обычно варю овсянку? Сухие хлопья отмеряю на весах, ровно 100 г (ну, знаете, чтобы вдруг не переест или недоест), а жидкость наливаю на глаз. Глаз уже намётан, но иногда, если проснулась не в то время, опыт не срабатывает и мы на завтрак едим либо слишком густую кашу (Рома терпеть такую не может), либо слишком жидкую (такую не люблю я), поэтому решила отмерить идеальный баланс жидкости к сухим ингредиентам. Кстати, покупаю только кашу, которая варится 15–20 минут, никаких быстрых фокусов.

Шоколадная овсянка

с жареным бананом

овсяные хлопья 100 г
вода 200 г
молоко 200 г
какао 15 г
бананы 2 шт.
сливочное масло 10 г
запечённые кешью 40 г

- НА 2 ПОРЦИИ

Воду смешать с молоком и довести до кипения. Всыпать овсяные хлопья, ещё раз довести до кипения, уменьшить огонь до почти минимального и варить 15 минут. Но время ещё зависит от желаемого результата. Я, например, не люблю, когда овсянка превращается в однородную вязкую массу. Мне больше нравится её предыдущая стадия готовности.

Когда каша уже почти готова, нужно размять вилочкой 1 банан в пюре. Добавить его в овсянку вместе с какао. Перемешать, варить 1 минуту, выключить, накрыть крышкой и дать немного настояться.

Тем временем обжарить оставшийся банан. Разрезать его вдоль и пополам, чтобы получить четвертинки. На сковороде распустить кусочек сливочного масла (можно заменить на кокосовое) и поджарить банан до золотистого цвета с обеих сторон. Наполнить глубокие тарелочки шоколадной овсянкой и сверху положить жареный банан, посыпать кешью.

Так же как и обычные вареники с творогом, ленивые я всегда готовлю солёными. А если замесить творог с чуть большим количеством муки и подавать в каком-нибудь сливочном соусе, с песто или соусом бешамель, посыпав сыром, можно получить творожные ньокки на итальянский манер. Как вам такая идея?

Ленивые вареники

с цельнозерновой мукой

творог 500 г (*обычно использую 0–5%, но подойдёт любой, главное — без лишней жидкости*)
яйца 2 шт.
соль щепотка
сахар щепотка
цельнозерновая мука 4 ст. л.
пармезан 50 г

~ НА 2 ПОРЦИИ

В кастрюлю набрать воды и поставить на огонь. Пока она будет нагреваться, как раз успеете сделать вареники.

Творог смешать с яйцами, но добавлять их лучше по одному, так как творог бывает разный, а масса не должна получиться жидкой. Возможно, вам понадобится только 1 яйцо.

Затем добавить натёртый на мелкой тёрке пармезан (его можно заменить на любой другой вкусный твёрдый сыр), щепотку соли, сахара и 2 столовые ложки муки.

Скатать колбаску и нарезать её равными кусочками, каждый скатать в шарик, обвалять в оставшейся муке и немного прижать, придав форму шайбы.

Когда вода закипит, нужно её посолить и закинуть вареники. Варить после закипания 1–2 минуты. Помешивать нужно очень аккуратно, чтобы не повредить вареники, так как они получаются очень нежными. Если хотите плотнее, нужно добавить ещё муки. Вынуть шумовкой на тарелочку и подавать с холодной сметаной.

Кстати, цельнозерновую муку можно заменить рисовой, гречневой, овсяной, кукурузной или пшеничной. Всё зависит от настроения и вкусовых предпочтений.



