



Олеся Фисенко

ЕСТЬ ПОЕСТЬ!

Большой сборник рецептов
для всей семьи

ХЛЕБ*СОЛЬ®
Москва 2022

Содержание

Предисловие.....	4
------------------	---

Не выпечка..... 9

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА.....	10
Самые сочные клуб-сэндвичи	10
Стрипсы	13
Мягкий запеченный картофель с соусом ранч.....	15
Рубленый бифштекс с луком и яйцом	18
Лазанья	21
Томатный хумус	24
Куриный рулет с брынзой и орехами.....	27
Мини-колбаски мититеи	31
Филе в пергаменте	33
Фаршированные баклажаны	37
КРУПЫ.....	39
Киноа	39
Киноа в банке	41
Киноа с грушей и орехами	43
Киноа с запеченной свеклой и белой рыбой	44
Булгур.....	46
Булгур в томатном соусе	47
«Зеленый» булгур	51
Паштет из фасоли и булгура	53
Кускус.....	54
Кодафа с яблоками и медовым сиропом	55
Кускус с бараниной и мятой	59
Мини-котлетки с кускусом	61
САЛАТЫ.....	62
Салат с пастой, овощами и сыром фета	63
Салат «Кобб».....	65
Салат «Курский»	66
Салат «Коул слоу».....	68
Салат к мясу	69

Салат из авокадо с креветками	70
Салат с кабачками и креветками	73
Битые огурцы	75
СОУСЫ И ДИПЫ	76
Три альтернативы майонезу	76
Майонез из аквафабы	78
Майонез из груш	79
Майонез на молоке	81
Соус винегрет	83
Грибной соус блю чиз	85
Соус ранч	87
Соус муждей	89
Соус барбекю	90
Соус бешамель	92
Соус ромеско	94
Сырный соус	97
Чили-масло	99
Авокадо-соус с кешью	101
Ореховый соус баже	103
Луковое варенье	105

Выпечка

На чем лучше печь	108
НЕСЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА	112
Заварной хлеб с семенами	112
Лодочки с сыром и мясом	117
Лепешки	120
Цельнозерновые хлебцы	122
СЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА	124
Мятно-лаймовый рулет «Мохито»	124
Молдавское печенье Бэцей	127
Печенье на белках	130
Манник с шоколадной глазурью	133
Творожные вафли	135
Кофейный пирог	136
Блины «Роти Тай» с бананом	138
Маффины «Двойное яблоко и миндаль»	140
Указатель	142

ПРЕДИСЛОВИЕ

Книги, которую вы сейчас держите в руках, не было бы без первого опыта – моей дебютной книги «#Нехудеем». Признаюсь честно, та книга – как первый ребенок: все на эмоциях, ты не знаешь, как держать, мечешься, переживаешь. Я пыталась включить в нее все, но объема совершенно не хватало. И очень скоро после выхода издания стало понятно одно – читателям МАЛО. Рецепты из книги быстро прижились, многие читатели выбрали себе «любимчиков» и стали спрашивать, когда же, когда вторая книга.

Я ждала. Принимала отзывы, стремилась понять сильные и слабые стороны. Хотела сделать вторую книгу еще лучше.

Эти строки я пишу в самом начале работы, впереди у меня два месяца. Два месяца непрерывной готовки, съёмок, написания рецептов и... улыбок. Я настолько счастлива писать вторую книгу для вас, что работаю с улыбкой и прекрасным настроением! Иметь возможность передать в ваши руки и на ваши кухни свои мысли и рецепты – это чудесно.

В этой книге я предлагаю вам те рецепты, по которым достаточно часто готовлю сама. Они нравятся моей семье, и я уверена, каждый из них найдет и среди вас своих почитателей. Какие-то рецепты старые, мы горячо их любим, другие – новые, которые мне очень нравятся.

В первой книге я рассказывала, что можно приготовить из самых простых и доступных продуктов. Здесь хочу сделать отдельный акцент на некоторые продукты. Возможно, благодаря этой книге вы обратите на них более пристальное внимание и полюбите их.

«Есть поесть?» – спрашивают у меня каждый день. Этим вопросом задаются все. «Что приготовить?» – вечный наш мысленный спутник. Только представьте, как он важен для женщины, которой приходится кормить и себя, и всю семью. Муж хочет мяса, дети капризничают, заявляют, что будут только макароны, а супруга и мать уже месяц пытается включить в рацион рыбу. При этом кормить семью надо 3–4 раза в день, 7 дней в неделю, 365 дней в году!

В этой книге есть, что приготовить, чтобы накормить себя, семью и гостей. В ней вы найдете много рецептов на любой вкус!

На очередной вопрос домохозяек, что сегодня будет на ужин, можете смело вручать им книгу – пусть выбирают!

Что вас ждет:

Рецепты в книге для вашего удобства подразделяются на несколько категорий. «Не выпечка» и «Выпечка». В разделе «Не выпечка» я выделила три подраздела.

«Основные блюда» – тут вы найдете рецепты на каждый день, что-то полегче, некоторые рецепты достаточно объемные, но с подробным описанием, благодаря чему, уверена, вы их с легкостью освоите. Чтобы добиться разнообразия, я делюсь рецептами блюд как из мяса, так и из птицы, овощей.

«Крупы» – эта тема, конечно, просто неисчерпаема, для нее нужна отдельная книга. Я решила ограничиться 9 рецептами, которые позволят с разных сторон взглянуть на кускус, булгур и киноа.





«Соусы» – я считаю, что настоящее творчество на кухне начинается именно с соусов, поэтому включила в раздел как классику, так и соусы по своим любимым рецептам.

В разделе сладкой и несладкой выпечки я решила не отходить от намеченного пути и поделилась рецептами, любимыми в нашей семье. В рецептуре задействованы различные виды муки, что тоже, надеюсь, послужит толчком к расширению ваших кулинарных предпочтений.

Для приготовления еды я часто применяю специи и пряности. У меня дома их всегда много. Но в книге я сделала акцент всего на нескольких. Хотелось бы показать, например, когда лучше использовать свежий чеснок, когда – сушеный. Или где стоит добавить свежий перец чили, где порошкообразный, а где лучше взять хлопья. Чили и паприка, куркума, зира, карри, сушеная и свежая зелень, кориандр, шафран – все это вы найдете в рецептах, и я рекомендую им следовать и не пренебрегать пряноста-

ми, так как зачастую именно щепотка нужных специй полностью преобразует вкус блюда.

Я очень рекомендую вам купить ступку и целые специи на рынке. Попробуйте самостоятельно создать смесь специй. У нас особой любовью пользуется смесь «Кириллино», которую готовит мой сын: он в ступке измельчает черный и красный перец горошком, добавляет хлопья перца чили, кориандр, паприку и щепотку чабреца. Эту смесь мы используем для приготовления мяса и птицы.

Еще я хочу рассказать об одной, казалось бы, очевидной, но полезной привычке. Прежде чем отправиться в блюдо, соль и специи должны побыть на ваших руках. Приправляя еду прямо из упаковки или мельницы, вы рискуете добавить слишком много или мало. Пропуская специи через собственные руки, вы довольно быстро научитесь понимать и регулировать их количество в разных блюдах. То же касается и соли.

*Эту книгу
я с большой любовью и уважением
посвящаю своей маме.*

He Bblneuka



ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Самые сочные клуб-сэндвичи















ПОРЦИЙ: 4
ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 25 минут



В меню практически любого кафе вы найдете сэндвичи – разновидность бутербродов с начинкой между двумя кусками хлеба. Клуб-сэндвичи – еще один вид, можно сказать, их братья-треугольники. Собираются они из квадратных ломтиков тостового хлеба и начинки, а потом нарезаются по диагонали на треугольники. Они сытные, разнообразные, поэтому их часто заказывают в качестве основного блюда или подают «на компанию».

Можно подумать, что ничего хитрого в приготовлении сэндвича нет – положи, что есть под рукой, и будет вкусно. Да! Но... этот сэндвич – самый сочный и вкусный из всех, что я ела. Точно вам говорю! Весь секрет кроется в сочетании соуса, правильно сваренных яиц, сочной курицы, приготовленной в пергаменте... Но и это не все. В сэндвиче вы найдете и овощи, и хрустящий салат, и кое-что еще. Давайте скорее готовить! И поверьте, одного целого сэндвича хватит вам с лихвой, чтобы пребывать в сытом состоянии весь вечер, поэтому зовите в гости друзей! Пусть они тоже попробуют.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

-  хлеб для тостов – 6 шт.
-  яйцо – 4 шт.
-  куриное филе – 300 г
-  бекон – 100 г
-  помидоры – 200 г
-  салат айсберг – 40 г
-  соус ранч (см. стр. 87) – 120 г
-  молотый кориандр – ½ ч. л.
-  молотый перец чили – ¼ ч. л.
-  молотый черный перец – ¼ ч. л.
-  паприка молотая – ½ ч. л.
-  зелень сушеная – ½ ч. л.
-  растительное масло – 1 ст. л.
-  соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1** Яйца помыть, залить водой комнатной температуры и варить на среднем огне 4 минуты после начала активного поднятия пузырьков со дна ковшика (степень варки – «яйца в мешочек»). Залить холодной водой и оставить остужаться.
- 2** Хлеб поджарить с одной стороны до еле румяного цвета на сковороде-гриль. Приготовить филе (см. стр. 33).
- 3** На той же сковороде обжарить тонко нарезанные полоски бекона так, чтобы он стал хрустящим. Затем нарезать произвольно на небольшие кусочки.
- 4** Салат помыть и порвать руками на средние куски. Помидоры помыть и нарезать тонкими кольцами. Приготовить соус ранч.
- 5** Сборка сэндвичей: выложить на две тарелки по куску хлеба поджаренной стороной вниз. Смазать 2 чайными ложками соуса. Очищенные яйца нарезать прямо над хлебом с соусом дольками, потому что желток полужидкий, подсолить. Курицу нарезать пластинами и выложить на яйцо. Положить сверху еще один кусок хлеба поджаренной стороной вниз, смазать соусом. Разложить бекон, дольки томатов, можно немного подсолить, выложить салат. Смазать последние куски хлеба с неподжаренной стороны тонким слоем соуса и положить их этой стороной на салат. Аккуратно придавить сверху сэндвичи, чтобы они стали ниже, и начинка не распадавалась. Если начинка где-то выходит из-под хлеба – поправить. Придерживая сверху, разрезать острым ножом каждый сэндвич по диагонали, чтобы получилось по 2 треугольника.














Стрипсы

ПОРЦИЙ: 16 шт.
ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 минут

Наверняка многие из вас уже готовили дома куриное филе в панировке: в сухарях, овсяных или кукурузных хлопьях, в кляре. Я предлагаю попробовать любимый рецепт моих детей – стрипсы в рифленой панировке. Для нее вам потребуется только обычная вода и смесь муки с крахмалом. Впрочем, без специй и в этом рецепте не обойтись: куркума с паприкой придадут панировке красивый цвет, перца чили можно добавить побольше, если вы любите острые блюда. Стрипсы получаются вкусными, хрустящими, с нежным сочным мясом внутри. Таким блюдом можно иногда порадовать детей, приготовить к приходу друзей.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

-  куриное филе – 260 г
-  вода – 300 г
-  растительное масло без запаха – 600 г
-  мука пшеничная высшего сорта – 180 г
-  кукурузный крахмал – 15 г
-  молотая паприка – 1/3 ч. л.
-  молотая куркума – 1/3 ч. л.
-  молотый сушеный чеснок – 1/4 ч. л.
-  молотый перец чили – 1/4 ч. л.
-  молотый черный перец
-  соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1** В широкой тарелке смешать муку, крахмал, молотую паприку, куркуму, чеснок, перец чили и черный, соль (фото 1).
- 2** Филе помыть, нарезать на длинные брусочки длиной 9 см и диаметром 2 см. В среднюю миску налить холодную воду.
- 3** Растительное масло вылить в небольшой ковшик или кастрюльку. Если кастрюля будет большая, масла потребуется значительно больше. Хорошо разогреть масло на средне-умеренном огне. Подготовить тарелку, застеленную бумажным полотенцем.
- 4** Половину мяса быстро окунуть в холодную воду, обвалить в муке. Затем снова окунуть в воду и обвалить в муке. Всего так надо сделать три раза. Удобнее, если у вас есть широкое сито: нужно положить филе из тарелки с мукой в него, затем вытряхнуть излишки муки, после чего быстро окунуть сито в воду (фото 2). Далее вывалить влажное филе в муку и руками тщательно со всех сторон обвалить в муке каждый кусок (фото 3).

ВНИМАНИЕ!

Будьте осторожны с маслом, огонь увеличивать нельзя, иначе оно начнет разбрызгиваться. Ни в коем случае не заливайте горячее масло водой. Если раскаленное масло сильно брызгается, кастрюлю надо быстро накрыть крышкой и выключить огонь.

- 5 Аккуратно выложить запанированное мясо в горячее масло. Пока жарится первая партия стрипсов, можно запанировать вторую.
- 6 Не трогать мясо 2 минуты, затем можно аккуратно периодически перемешивать шумовкой (фото 4). Общее время обжарки стрипсов в хорошо раскаленном масле – около 5–6 минут. Готовые стрипсы выкладывать на тарелку с бумажным полотенцем шумовкой, чтобы лишнее масло впиталось.
- 7 Таким же образом приготовить остальное филе, воду по желанию можно менять после приготовления каждой партии. Стрипсы подавать горячими с сырным соусом (см. стр. 97) или соусом ранч (см. стр. 87).

