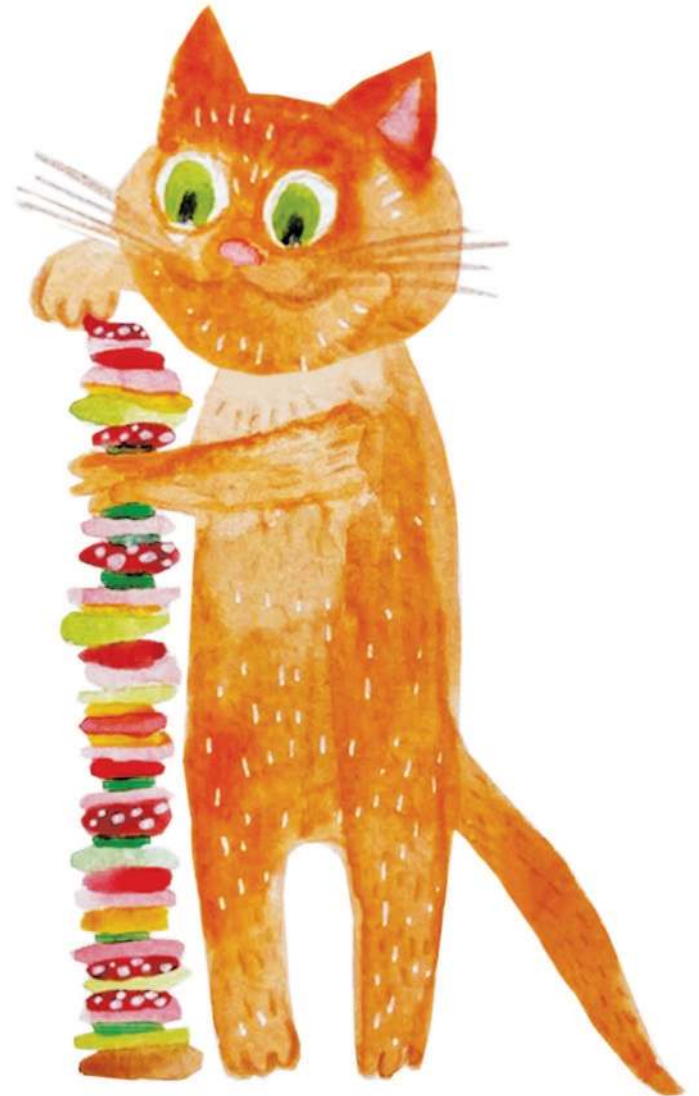


МАРИЯ СУРОВА

КРУГО(ВЕТНОЕ  
ПУТЕШЕСТВИЕ  
ЮНОГО ШЕФ-ПОВАРА



ХЛЕБ\*СОЛЬ®  
Москва 2023



## СОДЕРЖАНИЕ:

От автора .....	4
Список того, что понадобится для путешествия ....	6

### АНГЛИЯ

1. Апельсиновый кекс .....	10
2. Английский завтрак .....	12
3. Английское печенье .....	14

### ИРЛАНДИЯ

4. Ирландский яблочный пирог .....	18
5. Пастуший пирог с фаршем .....	20

### ГЕРМАНИЯ

6. Клецки картофельные .....	26
7. Роте Грютце .....	28

### ФРАНЦИЯ

8. Киш Лорен .....	32
9. Шорле .....	35
10. Рататуй .....	37

### ИТАЛИЯ

11. Пицца «Маргарита» .....	42
12. Тирамису .....	46
13. Брускетты с томатами, сыром моцарелла, соусом песто и рукколой ...	49

### ИСПАНИЯ

14. Тапас .....	52
15. Тортилья испанская .....	55
16. Мигас .....	57

### РОССИЯ

17. Пельмени .....	62
18. Ватрушки с творогом, ватрушки с черникой .....	66





## ГРУЗИЯ

- 19. Хачапури на сковороде . . . . . 72
- 20. Лимонад с базиликом . . . . . 75
- 21. Гозинаки . . . . . 77

## ТУРЦИЯ

- 22. Лахмаджун . . . . . 81
- 23. Кумпир . . . . . 85

## ИЗРАИЛЬ

- 24. Шакшука . . . . . 90
- 25. Фалафель . . . . . 92

## СРЕДНЯЯ АЗИЯ

- 26. Шаурма . . . . . 96
- 27. Пахлава из теста фило . . . . . 100
- 28. Халва . . . . . 103

## ИНДИЯ

- 29. Карри из курицы с кокосовым молоком и баклажанами . . . . . 106
- 30. Пури – жареные банановые лепешки . . . . . 108

## КИТАЙ

- 31. Битые огурцы . . . . . 112
- 32. Стир-фрай с курицей и брокколи . . . . . 114
- 33. Куриные крылышки в кока-коле . . . . . 118

## ЯПОНИЯ

- 34. Рамен . . . . . 122
- 35. Якитори – шашлычки с курицей . . . . . 126
- 36. Простые роллы . . . . . 128

## США

- 37. Бургер . . . . . 132
- 38. Брауни . . . . . 135

## МЕКСИКА

- 39. Буррито . . . . . 138
- 40. Горячий шоколад по-мексикански . . . . . 140





## ОТ АВТОРА:



Когда мне было 9 лет, я мечтала о сверхспособностях! Наверное, все о них мечтают: «А вот если бы я мог — летать, понимать язык животных, дышать под водой!» Одна из сверхспособностей, о которой я мечтала чаще всего, — мгновенно перемещаться в пространстве из одной местности в другую. Когда мы с мамой отправлялись в отпуск, мне нравилась атмосфера вокзала или аэропорта, но всегда хотелось быстрее оказаться в том месте, куда мы отправлялись. Потом в своей взрослой жизни я очень много путешествовала, обязательно в каждой стране ехала на рынок, где покупают продукты местные жители, — на рынок не для туристов, для того чтобы лучше почувствовать, как живут тут люди.

Во все времена люди привозили из путешествий разные интересные рецепты и продукты: из Индии — чай и специи, из Китая — рис и лапшу, из Америки — помидоры, картофель и какао, из Африки — кофе, бананы и кокосы. Сейчас трудно представить, что еще 200–300 лет назад некоторые продукты, давно ставшие для нас привычными, были экзотической редкостью. В России, например, долго не могли привыкнуть к картофелю и даже не понимали, как его есть, а сейчас блюда из картофеля популярны не только в нашей стране, но и в других странах мира. В больших городах есть кафе, в которых можно заказать блюда из самых разных стран мира и сейчас мы знаем очень много о том, что едят в Америке, Европе или Китае.

Кухни мира перемешались, как стеклышки в калейдоскопе, но, конечно, до сих пор в каждой стране есть свои особенные рецепты! Предлагаю вам отправиться вместе с моими друзьями Алисой, Славиком, котом Пирожком и собакой Пату в большое и увлекательное кулинарное путешествие по разным странам.

Начнется путешествие с Европы, из Англии в Ирландию, потом в Германию и на юг — в Италию и Испанию. Из Европы отправимся в Россию — это огромная многонациональная страна, которая соединяет Европу и Азию, а через нее — на Кавказ в Грузию, затем в Турцию. Потом заедем в Израиль, а оттуда в Среднюю Азию. Из Средней Азии отправимся в самые большие страны мира по численности населения — Индию и Китай. Из Китая — в страну восходящего солнца Японию, а потом через Тихий океан в Америку.

Поехали!



## ПРО ВЕС И ОБЪЕМ:

Некоторым людям удобнее, когда в рецепте указан не вес, а объем — например, не **120 граммов муки**, а **стакан муки**, не **20 граммов сахара**, а **столовая ложка сахара**. Но если ложки более или менее одинаковые, то стаканы бывают разные, — давайте договоримся, что у нас будет **стакан объемом 200 мл**. Некоторым людям, наоборот, удобнее, когда можно все ингредиенты взвесить, тогда они уверены в том, что получится. Во всех рецептах я буду указывать и вес, и объем, а еще подскажу тебе, где вес не очень важен.

## В ингредиентах будут сокращения:

Столовая ложка — ст. л.

Чайная ложка — ч. л.

Штук — шт

Килограмм — кг

Грамм — г

Литр — л

Миллилитр — мл



1 ст. л.



1 ч. л.

# • ➔ ИНСТРУМЕНТЫ •

КУЛИНАРНЫЕ  
ВЕСЫ



ЧАЙНАЯ  
ЛОЖКА



СТОЛОВАЯ  
ЛОЖКА

ВЫСОКАЯ  
ДЛЯ



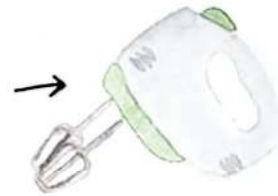
ВЕНЧИК  
ДЛЯ РАЗМЕШИВАНИЯ  
И ВЗБИВАНИЯ



СИЛИКОНОВАЯ  
ЛОПАТКА



МИКСЕР



СИТО ДЛЯ МУКИ



БЛЕНДЕР  
РУЧНОЙ



БЛЕНДЕР  
С НОЖОМ  
ВНИЗУ ЧАШИ  
(ЧОППЕР)



БОЛЬШАЯ  
КАСТРЮЛЯ

МИСКА  
ВЗБИВАНИЯ



МЕРНЫЙ  
КУВШИН  
С ДЕЛЕНИЯМИ



ТАЙМЕР



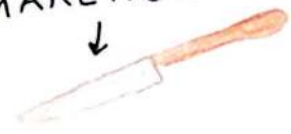
РАЗЪЕМНАЯ  
ФОРМА  
ДЛЯ ВЫПЕЧКИ



РАЗДЕЛОЧНЫЕ  
ДОСКИ



↑ НОЖ  
БОЛЬШОЙ  
И МАЛЕНЬКИЙ



СКОВОРОДА

КРУГЛОЕ  
СИТО СРЕДНЕГО  
РАЗМЕРА



МАЛЕНЬКАЯ  
КАСТРЮЛЯ  
ИЛИ КОВШИК



ФОРМА  
ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ



МЯСОРУБКА







# АНГЛИЯ

АНГЛИЯ — САМАЯ БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ ГОСУДАРСТВА, КОТОРОЕ НАЗЫВАЕТСЯ ВЕЛИКОБРИТАНИЯ. В 927 ГОДУ ОБЪЕДИНИЛИСЬ 7 ВРАЖДОВАВШИХ КОРОЛЕВСТВ И ВОЗНИКЛО ОДНО — АНГЛИЯ. ОНА НАХОДИТСЯ НА САМОМ БОЛЬШОМ ОСТРОВЕ ВЕЛИКОБРИТАНИИ, А ВСЕГО ИХ ОКОЛО 4 ТЫСЯЧ. АНГЛИЯ — РОДИНА ПАРОВОЗА, ШНУРКОВ ДЛЯ ОБУВИ И ЗУБНОЙ ЩЕТКИ, ВЕЛИКОГО ДРАМАТУРГА УИЛЬЯМА ШЕКСПИРА, ЗНАМЕНИТОГО ДЕТЕКТИВА ШЕРЛОКА ХОЛМСА, МУЗЫКАНТОВ ГРУППЫ «БИТЛЗ» И ПИСАТЕЛЬНИЦЫ ДЖОАН РОУЛИНГ, АВТОРА КНИГ ПРО ГАРРИ ПОТТЕРА. АНГЛИЧАНЕ ЛЮБЯТ ВКУСНО ПОЕСТЬ, ПИТЬ ЧАЙ ПОСЛЕ ОБЕДА, ГОВОРИТЬ О ПОГОДЕ И ШУТИТЬ, ОБОЖАЮТ ФУТБОЛ И ТЕННИС.



# АПЕЛЬСИНОВЫЙ КЕКС

*Очень нежный и ароматный английский кекс из самых простых ингредиентов — приготовь его к чаю и подай на красивой тарелочке.*

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Апельсины — 350 г (2 небольших или 1 крупный)  
Мука — 185 г (1,5 стакана)  
Яйца С1 — 4 шт  
Разрыхлитель — 10 г (1 пакетик)  
Сахар — 150 г  
Соль — щепотка  
Сливочное масло — 150 г

## ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ:

**МИСКА ДЛЯ ВЗБИВАНИЯ, МИКСЕР, НОЖ, ТЕРКА, СИТО ДЛЯ МУКИ, ФОРМА ДЛЯ ВЫПЕЧКИ, СТАКАН, КОВШИК ИЛИ МАЛЕНЬКАЯ КАСТРЮЛЬКА, СИЛИКОНОВАЯ ЛОПАТКА, СТОЛОВАЯ ЛОЖКА.**

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Отмерь все ингредиенты. Хорошо вымой апельсины. Сними цедру на мелкой терке — натирай на терке только оранжевую часть, как только появится белая часть корки, переходи к следующему участку.

*Дело в том, что белая часть корки горькая, поэтому при готовке ее не используют.*



- 2 Разрежь апельсины пополам и отожми из них сок, он понадобится для кекса. Нужно 150 мл сока.
- 3 Масло положи в ковшик, поставь на плиту, на небольшой огонь; как только начнет таять, сразу сними с огня, оно должно остыть и быть не горячим, а теплым.
- 4 Яйца с сахаром взбей миксером в пышную пену.

- 5 Добавь к яйцам цедру, апельсиновый сок, щепотку соли и растопленное масло — теперь перемешивай ручным венчиком, лопаткой или миксером на самой маленькой скорости.
- 6 Включи духовку разогреваться до 180 градусов.
- 7 В муку добавь разрыхлитель и немного перемешай, затем частями просеивай муку с разрыхлителем в миску с массой из яиц, сахара и сока и аккуратно перемешивай.

*Лучше просеивать частями — немного муки добавить и перемешать, потом добавить следующую порцию.*

- 8 Желательно перемешивать лопаткой — конечно, часть пузырьков полопается, но тесто должно остаться воздушным.
- 9 Форму смажь растопленным сливочным маслом и перелей в нее тесто. Если будешь печь в силиконовой форме, то поставь ее на противень, а потом заполняй тестом.



*Пирог поднимется, но не очень, не переживай — он хорошо пропекается, хоть и остается чуть влажным.*

- 10 Поставь в печь и выпекай при температуре 180 градусов 50 минут или час — смотри по своей духовке.

*Кекс получается чуть влажный, упругий и не такой сухой, как бисквит.*

- 11 Готовый кекс проверь зубочисткой — тесто не должно к ней прилипнуть. Накрой форму тарелкой или деревянной доской и переверни. Пусть немного постоит, а через полчаса посыпь сахарной пудрой, нарежь на кусочки и подавай к чаю.



# АНГЛИЙСКИЙ ЗАВТРАК

*Как приготовить настоящий английский завтрак? Думаешь, сварить овсянку? А вот и нет! Настоящий английский завтрак очень сытный, он состоит из жареных колбасок или сосисок, яиц, фасоли, помидоров. Соотношение продуктов в английском завтраке более или менее условное, можно добавить чего-нибудь или уменьшить.*

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

На 2 порции

Яйца – 4 шт

Сосиски – 4 шт

Шампиньоны – 4 шт

Помидоры – 2 шт

Бекон сырокопченый – 100 г

Фасоль в томатном соусе – 4 ст. л.

Хлеб для тостов – 4 ломтика

ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ:

РАЗДЕЛОЧНАЯ ДОСКА, НОЖ, БОЛЬШАЯ

СКОВОРОДА, МАЛЕНЬКАЯ СКОВОРОДА,

ТОСТЕР (ЕСЛИ НЕТ, МОЖНО ПОДЖАРИТЬ

ХЛЕБ НА СКОВОРОДЕ), МАЛЕНЬКАЯ

КАСТРЮЛЬКА, СТОЛОВАЯ ЛОЖКА.

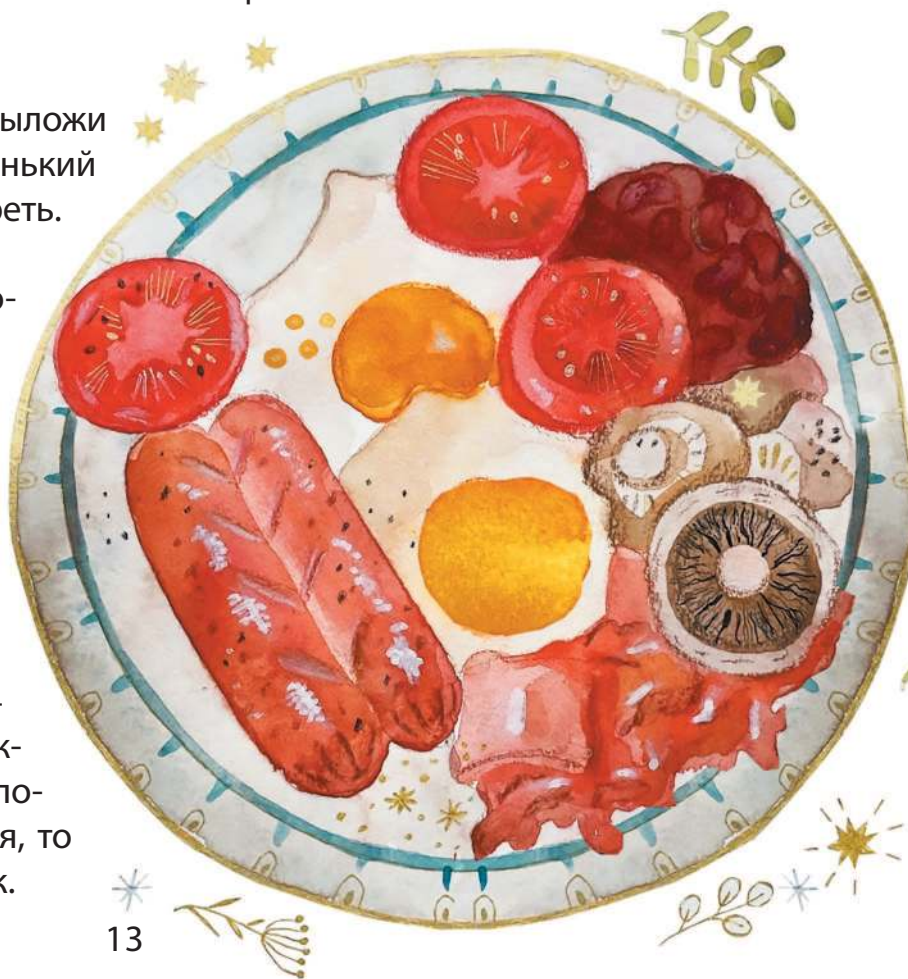
## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

*Лучше готовить этот завтрак сразу на двух сковородах — и быстрее, и все ингредиенты будут горячими.*

*Я обычно шампиньоны не мою, а протираю, поскольку они быстро впитывают влагу и хуже обжариваются.*

- 1 Яйца вымой теплой водой, потом — помидоры, а шампиньоны достаточно протереть влажной салфеткой.
- 2 Сосиски очисти от оболочки и сделай по бокам небольшие надрезы. Бекон разрежь на две части. Одну часть обжарь цели-

- ком — выложи полоски бекона на холодную сковороду, поставь на плиту и жарь на средней температуре.
- 3** Вторую часть бекона нарежь небольшими кусочками — на нем надо будет пожарить глазунью.
- 4** Помидор разрежь пополам или на три части.
- 5** Шампиньоны разрежь пополам — вдоль.
- 6** В небольшой ковшик выложи фасоль и поставь на маленький огонь — ее нужно подогреть.
- 7** Когда в большой сковороде поджарятся большие полоски бекона, выложи их на тарелку. А в этой же сковороде обжарь сосиски с двух сторон.
- 8** Если сковорода большая и все поместится — вместе с сосисками можно обжарить грибы и помидоры; если небольшая, то обжарь их после сосисок.
- 9** Во вторую сковороду выложи мелко нарезанный бекон, немного обжарь на среднем огне, отодвинь к краям сковороды и разбей в сковороду яйца — постарайся, чтобы желток остался целым. Солить яичницу не обязательно, поскольку бекон и так соленый.
- 10** Выложи на большую тарелку — сосиски, полоски бекона, глазунью, грибы, помидоры и фасоль.



# АНГЛИЙСКОЕ ПЕЧЕНЬЕ



*В Англии есть традиция вечернего чаепития «five o'clock», о которой знает весь мир. К чаю подают молоко или сливки, сэндвичи, печенье и разные джемы. Это печенье как раз подходит — оно не очень сладкое, хрустящее, со сливочным вкусом.*

**ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ:**

**БОЛЬШАЯ МИСКА, СИТО ДЛЯ МУКИ, НОЖ,  
ВЕСЫ, СТАКАН, СТОЛОВАЯ ЛОЖКА, СКАЛКА,  
БУМАГА ДЛЯ ВЫПЕЧКИ, КРУГЛАЯ ФОРМОЧКА  
ДЛЯ ВЫРЕЗАНИЯ ПЕЧЕНЬЯ.**

