

МАМА

Рецепты для  
самостоятельных  
детей

ДАИ

фартук!

Сегодня БИНБАНК — прекрасный пример того, как идея становится целью, а затем и реальностью.

Вот уже более 20 лет мы динамично развиваемся, наращиваем активы и открываем отделения по всей стране.

Но наш опыт — это не только опыт преодоления трудностей, силы духа и негибаемой воли. Мы неустанно стремимся к совершенству, потому что вы вдохновляете нас на новые достижения. Ради вашей улыбки мы ставим перед собой цели, которых приятно добиваться.

И мы всегда рады видеть вас в наших отделениях — по всей России.

С уважением,  
БИНБАНК

Катерина Дронова



МАМ,  
ДАИ  
фартук!

Оформление Марии Лариной

Москва  
«Манн, Иванов и Фербер»  
2016

## Моему сыну Никите

В восемь лет мой сын стал проявлять интерес к тому, что происходит на кухне. Ему захотелось не просто приправить салат или раскатать тесто, а приготовить что-то самому, с нуля. Я редактор и много пишу, поэтому начала записывать для сына инструкции к блюдам, которые мы часто готовим дома: яичнице-скрембл, горячим бутербродам, круассанам. Оказалось, рецепт для взрослого и рецепт для ребенка — не одно и то же: детям нужно больше подробностей, ясность и простота шагов. Мы стали делиться рецептами с детьми друзей и получать отзывы о том, как получилось, что понравилось, где было сложно. Так сложилась эта книга. Блюда, которые в нее вошли, были приготовлены твоими ровесниками — ребятами от 8 до 14 лет.

*Катерина Дронова*

P. S. Удачи на кухне и не забывай мыть за собой посуду!



Для удобства я разделила книгу на 4 главы:

«ЗАВТРАК ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ» — блюда для ленивого воскресного утра, когда ты просыпаешься раньше всех и хочешь порадовать домашних.

«ОДИН ДОМА» — здесь все ясно: взрослых нет, а аппетит есть, пора перекусить.

«ВНИМАНИЕ: ГОСТИ!» — рецепты, которые требуют подготовки. Ради этих блюд стоит сходить на рынок за свежими яйцами, запастись ягодами, купить любимый шоколад и провести на кухне больше времени.

В «БОЛЬШОЙ ДЕСЯТКЕ» собраны базовые рецепты: всегда пригодится умение варить яйцо в мешочек, делать нежное пюре или домашний майонез.

Рецепты помечены звездочками:

★ самое простое блюдо, готовится быстро — минут 10;

★★ блюдо средней сложности, готовится 20–30 минут;

★★★ сложное блюдо, требующее навыка или помощи взрослого.

🔥🔥🔥 ✂ Обрати внимание на огоньки в тексте. Они подсказывают, когда нужно включить плиту, уменьшить температуру или выключить.

Перед тем как начать готовить, непременно прочитай инструкцию и проговори порядок действий, представь их. Например, «сначала все режу, потом тушу и приправляю, в конце измельчаю блендером» — это краткое описание грузинского лобио!

Обязательно попроси взрослых научить тебя обращаться с кухонной техникой: плитой, блендером, миксером. Эти приборы не опасны, если ты умеешь ими пользоваться.

И — пробуй! Окунай ложку и проверяй вкус блюда, пока готовишь. Пробуй свои силы: переходи от простых рецептов к сложным. Пробуй готовить что-то новое или менять знакомые блюда. Еда — это радость, а у радости множество рецептов!

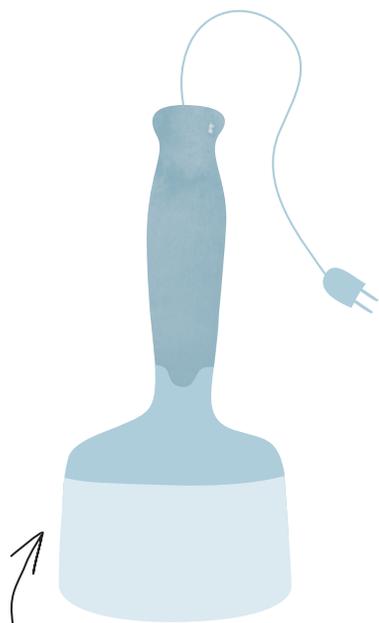
# Содержание

Инструменты .....	8
Завтрак для родителей .....	13
Какао * .....	14
Сырные палочки * .....	15
Яблочный чай * .....	16
Ароматные медовые яблоки ** .....	17
Манная каша с изюмом и куркумой ** .....	18
Утренние тосты ** .....	19
Банановое суфле ** .....	20
Шоколадная овсянка ** .....	21
Яичница-скрембл ** .....	22
Яичный креп ** .....	23
Ванильные панкейки *** .....	24
Один дома .....	27
Салатные листья с сыром * .....	28
Разноцветный салат с чечевицей * .....	29
Горячие бутерброды ** .....	30
Картошка в духовке ** .....	31
Фриттата ** .....	32
Паста с шампиньонами *** .....	33
Хачапури *** .....	34
Лобio *** .....	36
Мир в пите *** .....	38

Внимание: гости! .....	41
Смуши * .....	42
Тарталетки с ягодами * .....	44
Овощи с пармезаном в тарталетках ** .....	45
Круассаны с шоколадом ** .....	46
Медовая панна-котта ** .....	48
Овсяное печенье с вишней ** .....	49
Ватрушки с корицей *** .....	50
Киш лорен *** .....	52
Тарт с ягодами *** .....	54
Шарлотка *** .....	56
Брауни *** .....	58
Большая десятка .....	61
Проще, чем яйцо .....	62
Паста .....	63
Рис .....	64
Картофельное пюре .....	65
Сырники .....	66
Блины .....	67
Рыбка моя! .....	68
Соусы .....	69
Заправки для салатов .....	72
Чай .....	74
Быстрые рецепты .....	76
За вдохновением! .....	78

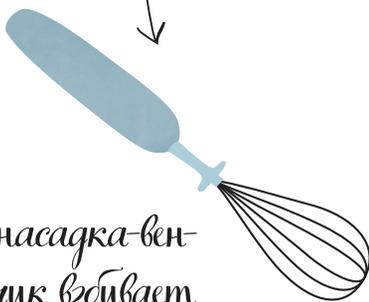
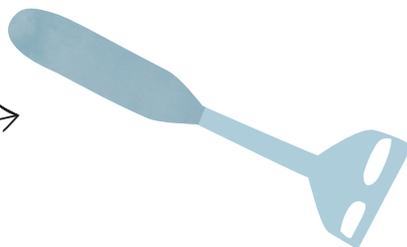
# Инструменты

На кухне нам помогут:



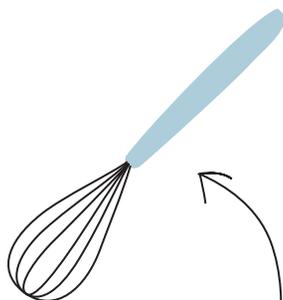
Блендер с чашей.  
В нем удобно измельчать продукты и даже замешивать тесто.

Погружной блендер:



насадка-венчик взбивает и смешивает,

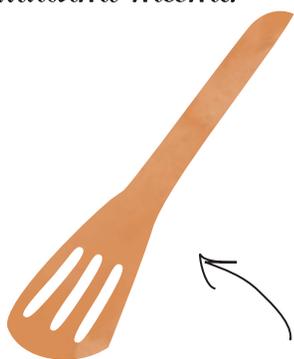
насадка-нож «пробивает», т. е. измельчает фрукты и овощи до консистенции пюре.



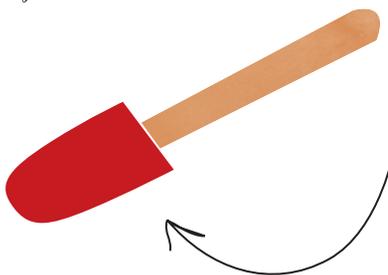
Венчик взбивает и смешивает продукты, дружит с глубокой миской.



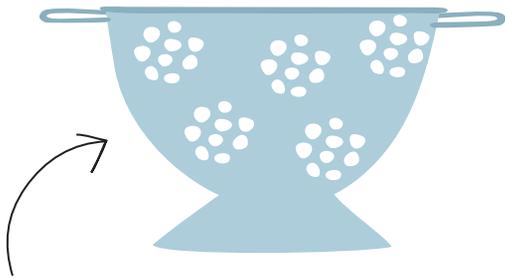
В глубокой миске удобно взбивать яйца и смешивать продукты.



Лучшая лопатка — пластиковая: она не царапает сковороду.



Силиконовая лопатка очень удобна для замешивания теста и переворачивания оладушек, например.

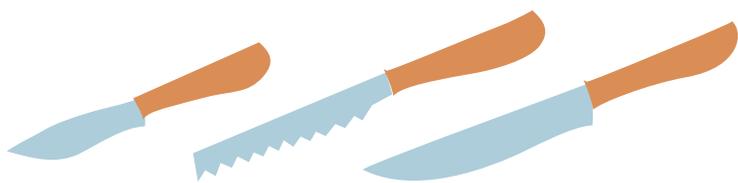


*Дуршлаг. На него «откидывают» макароны,пельменшки из кастрюли, давая жидкости стечь. Еще в дуршлагае удобно мыть овощи, фрукты или зелень.*



*Сито — это мелкий дуршлаг. Через сито просеивают муку в тесто, чтобы она насытилась воздухом, а пирог стал пышным. Маленьким ситечком на ручке удобно снимать комочки с жидкого теста или пенку с варенья.*

*Консервный нож открывает банки, с ним нужно потренироваться, будь осторожнее.*



*Ножи. Чем меньше продукт, тем меньше должен быть нож.*

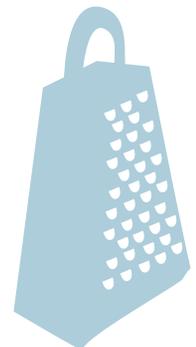
*Разделочные доски, их должно быть как минимум две:*



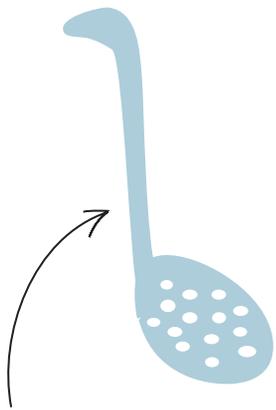
*одна для мяса, рыбы и птицы,*



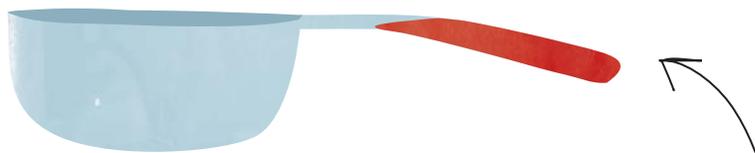
*вторая — для всего остального.*



*Терка, само собой, трет! Будь аккуратнее с ней, особенно если ты левша.*



Шумовка достает из кипятка макароны, хинкали, манты, вареники, давая жидкости стечь через дырочки.



Сотейник — сковорода с толстыми стенками и высокими бортиками, похожая на ковшик. В ней удобно тушить, варить соусы и слегка обжаривать.



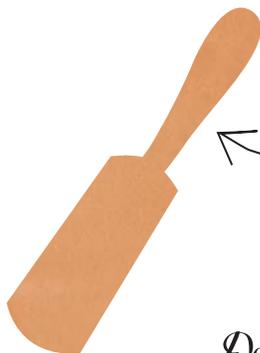
Ковшик. Я обычно готовлю в ковшике кашу, кипячу молоко, делаю соусы.



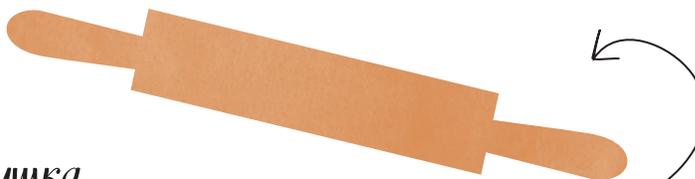
Поварешка разливает суп и соусы из кастрюли по тарелкам.



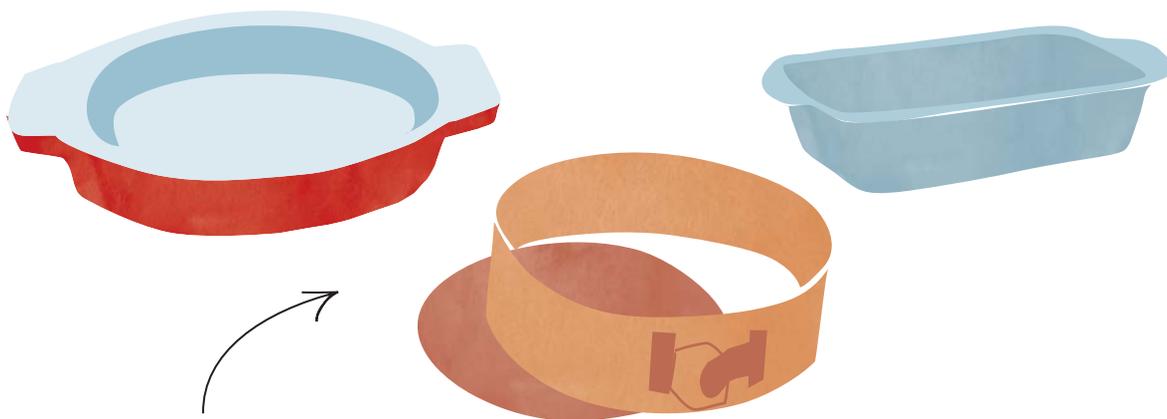
Прихватки-варежки или любые другие нужные, чтобы достать горячую форму из духовки или слить макароны из кастрюли.



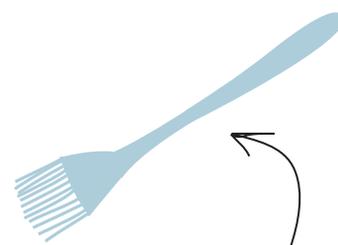
Деревянная толкушка поможет приготовить пюре, растолочь ягоды.



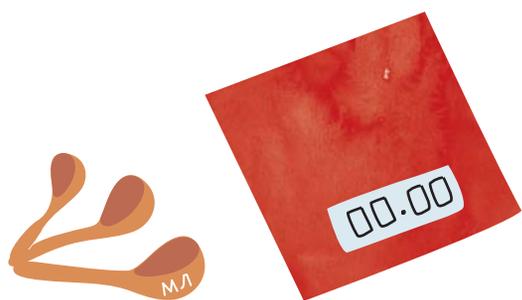
Скалка раскатывает тесто, самая удобная — с вращающейся серединой.



Формы: в керамической готовь мясо и рыбу, в разъемной и силиконовой — выпечку, в металлической запекай овощи.



Силиконовой кисточкой удобно смазывать тесто яйцом или сковороду маслом.



Мерный стаканчик поможет отмерить нужное количество продуктов. Его можно заменить мерными ложками или кухонными весами.



Противень непременно смазывай маслом, прежде чем выпекать или запекать что-то на нем.



Завтрак  
для  
родителей



# КАКАО

Тебе понадобится  
на 2 порции

- 2 стакана молока
- 4 чайные ложки какао
- 2 чайные ложки сахара
- половинка чайной ложки корицы

## Инструменты

- ☞ ковшик
- ☞ ложка
- ☞ 2 чашки для сервировки



1

В ковшике подогрей молоко, чтобы оно начало дымиться. Отдельно в чашке смешай какао, сахар, корицу и влей немного горячего молока — 4 столовые ложки. Размешай эту массу.



*Какао-усы — замечательная вещь! Могут сделать тебя похожим на Чарли Чаплина, Сальвадора Дали или Че Гевару.*

2

Добавь ее обратно в ковшик с молоком, хорошо помешай и вари на небольшом огне 🔥, считая до 60.

Какао готово, разливай по чашкам!



# Сырные ПАЛОЧКИ

Готовое тесто еще не раз нам пригодится!  
Чтобы сделать утром сырные палочки,  
вечером выложи тесто размораживаться.

Тебе понадобится  
на 2-3 порции

- лист слоеного теста
- любой твердый сыр
- любая зелень —  
петрушка, укроп  
или кинза
- сливочное масло

Инструменты

- ☞ противень
- ☞ нож
- ☞ терка
- ☞ разделочная доска

1

Если не было возможности разморозить тесто вечером, выложи его на стол или на разделочную доску и оставь на час. Когда тесто станет равномерно мягким, пора готовить.

2

Включи духовку ☺ на максимум (только убедись, что в ней нет посуды) — пусть нагревается.

3

Натри на мелкой терке кусочек сыра размером в половину твоего кулака.

4

Мелко-мелко нарежь зелень.

5

Нарежь тесто полосками толщиной в два твоих пальца.

6

Смажь противень сливочным маслом.

7

Выложи полоски теста на противень, посыпь зеленью и тертым сыром.

8

Поставь противень в духовку и уменьши температуру ☺ до 180 °С. Выпекай палочки 10 минут — за это время сыр растает, а тесто станет золотистым.





# ЯБЛОЧНЫЙ ЧАЙ

Чая в этом напитке нет, а радости — полно. И еще в нем есть витамины и умиротворяющий запах мяты.



Тебе понадобится на 2 порции

- половинка лимона
- 7–8 листиков свежей мяты
- яблоко
- литр яблочного сока
- столовая ложка меда
- полстакана горячей воды

Инструменты

- ☞ нож
- ☞ разделочная доска
- ☞ кувшин

1

Лимон нарежь кружками, положи в кувшин или чайник-пресс. Туда же добавь мяту и нарезанное дольками яблоко.

2

Залей все горячей водой — кипяток взбодрит фрукты и мяту, они отдадут ему свой вкус и запах. Дай настояться пару минут.

3

Влей в смесь яблочный сок и, когда напиток остынет, добавь ложку меда и размешай. Дай настояться еще минуты 3 — и можешь пить.

# Ароматные МЕДОВЫЕ ЯБЛОКИ



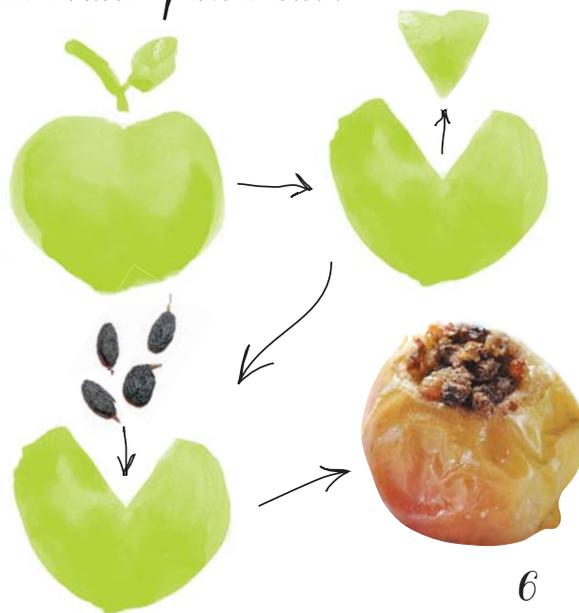
Когда мы готовим запеченные яблоки, об этом знает весь дом.  
Они удивительно ароматные!

Тебе понадобится  
на 2 порции

- 4 яблока
- 2 столовые ложки меда
- горстка изюма
- пол чайной ложки молотой корицы
- вода

Инструменты

- ☞ чашка
- ☞ сито или дуршлаг
- ☞ столовая ложка
- ☞ нож
- ☞ форма для запекания



3

Положи изюм в сито или дуршлаг и хорошо промой, дай воде стечь.

6

Налей в форму стакан воды, чтобы яблоки стояли в ней. Посыпь их корицей.

1

Включи духовку разогреваться до 200 °С.

4

Переложи изюм в чашку, добавь 2 столовые ложки меда и перемешай.

7

Надень прихватку-варежку и поставь форму в духовку. Запекай 30 минут. Лови запахи, они дивные!

2

Помой яблоки и ножом вырежи из них мякоть сверху, там, где был черенок. Углубление должно быть таким, чтобы в нем поместилась чайная ложка меда.

5

Наполни яблоки медовой смесью и поставь в посуду для запекания (в форму или на противень). Следи, чтобы яблоки не катались и мед не вытекал.

8

Выключи духовку, надень прихватки-варежки и достань противень. Переложи яблоки ложкой на тарелку. Дай остыть минут 15 и уплетай!



# МАННАЯ КАША

## с изюмом и куркумой

Оранжевый порошок куркумы все окрашивает в красивый желтый цвет. Куркуму кладут в рис, соусы, приправляют ею мясо. Мы добавили ее в манную кашу — получится очень красиво. Только будь осторожнее, не покрась себя и кухню!

Тебе понадобится  
на 1-2 порции

- стакан молока
- 3 столовые ложки манки (без горки)
- куркума на кончике чайной ложки
- горсть изюма
- чайная ложка сахара

Инструменты

- ☞ небольшая кастрюлька или ковшик
- ☞ столовая ложка
- ☞ чашка
- ☞ дуршлаг или сито



1

Хорошенько промой изюм в дуршлаге или через сито.

2

Положи чистый изюм в чашку, залей горячей водой и оставь — он нам пригодится.

3

Налей молоко в ковшик и поставь на конфорку, включи огонь 🔥 на максимум. Когда молоко начнет дымиться, убавь огонь 🔥 до минимума.

4

Добавь сахар, помешай и всыпь постепенно 4 столовые ложки манки. Не переставай помешивать кашу, чтобы она не пошла комочками.

5

Сосчитай до 50 — к этому моменту манка должна стать густой, как сметана.

6

Выключи огонь 🔥, а ковшик переставь на холодную часть плиты или на подставку.

7

Кончиком чайной ложки зачерпни немного куркумы и добавь в кашу, хорошенько перемешай. Если решишь усилить цвет, добавь еще немного куркумы.

8

Пересыпь изюм из чашки с водой в дуршлаг и еще раз промой. Изюминки должны размягчиться и набухнуть. Добавь изюм к каше, перемешай — все готово!

# УТРЕННИЕ тосты



Главное в этом рецепте — уметь жарить на сковороде. Если тебе не приходилось делать этого раньше, потренируйся на паре тостов.

Тебе понадобится  
на 2 порции

- 2 ломтика белого или черного хлеба
- 2 яйца
- зелень: петрушка, укроп, кинза
- соль, перец
- сливочное масло

Инструменты

- ☞ сковорода
- ☞ нож
- ☞ разделочная доска

Кроме яйца можно добавить измельченный помидор, оливки, посыпать все тертым сыром.

1

Вырежи в каждом тосте кружок около 6 см.

2

Разогрей сковородку на плите, растопи масло.

3

Поджарь тост с одной стороны, переверни

и разбей в отверстие яйцо. Не страшно, если оно растечется, все равно получится вкусно.

4

Посоли, поперчи, уменьши огонь до минимума и накрой сковороду крышкой. Следи, чтобы не подгорело.

5

Когда яйцо пропечется, снимай с огня. Перед подачей посыпь зеленью.

6

Так же приготовь второй тост.



# Банановое суфле

Тебе понадобится  
на 2 порции

- банан
- 2 яйца
- столовая ложка муки
- столовая ложка сахара
- пол чайной ложки разрыхлителя для теста
- кусочек сливочного масла
- корица (по желанию)

Инструменты

- ☞ столовая ложка
- ☞ блендер с венчиком
- ☞ тарелка
- ☞ глубокая миска
- ☞ вилка
- ☞ 2 формочки для запекания (каждая 10–12 см в диаметре)

Любое тесто не любит, когда открывают духовку первые 10 минут: от перепада температуры оно оседает. А воздушную выпечку — бэзе, эклеры, суфле — лучше вообще не доставать, пока не остынет.

1

Поставь духовку 🔥 разогреваться до 180 °С.

2

На тарелке хорошенько разомни вилкой банан.

3

В глубокую миску разбей вилкой 2 яйца и взбивай их блендером на средней скорости до тех пор, пока они не превратятся в белую пену.

4

Добавь к яйцам сахар, муку и разрыхлитель и взбей еще раз, считая до 30.

5

Добавь к тесту банановую кашу, аккуратно размешай.

6

Формочки смажь сливочным маслом, разлей по ним смесь и поставь в духовку на решетку на 10 минут.

7

Важно: не открывай духовку! Наблюдай за суфле через стекло: когда тесто станет коричневым, уменьши огонь 🔥 в половину, а еще через 10 минут выключи духовку ✂ и оставь суфле остывать внутри на полчаса. Посыпь его корицей, и можно подавать!



# Шоколадная ОВСЯНКА \*\*

Чтобы побыстрее съесть кашу, я обычно маскирую ее вкус орехами, фруктами, ягодами, корицей, разными сиропами. Один из моих любимых рецептов — шоколадная овсянка.

Тебе понадобится  
на 2 порции

- стакан молока
- 7 столовых ложек овсяных хлопьев (с горкой)
- чайная ложка сахара
- пол чайной ложки сливочного масла
- твой любимый шоколад

Инструменты

- ☞ ковшик или небольшая кастрюлька
- ☞ чайная ложка
- ☞ столовая ложка
- ☞ тарелка для сервировки



1

Включи огонь 🔥 на максимум. Налей молоко в ковшик и поставь на конфорку. Когда молоко начнет дымиться — примерно через минуту, убавь огонь 🔥 до самого маленького значения.

2

Добавь в молоко сахар и сливочное масло, перемешай, чтобы все растворилось.

3

Засыпь 7 столовых ложек овсянки, перемешай,

накрой крышкой — пусть тихо-тихо булькает.

4

Поломай шоколадную плитку на кусочки. Обычно для одной тарелки овсянки достаточно пары кусочков.

5

Помешай кашу, она должна быть не очень густой. Выключи огонь 🔥, переложи кашу в тарелку и, пока она не остыла, добавь шоколад. Когда он расплавится, перемешай — bon appetit!

Попробуй сварить любую кашу на клубничном или ванильном молоке. Когда хочется начать день по-особому, я готовлю овсянку на нежирных сливках.





# Яичница-скрембл

Во всем мире этот рецепт называется «скрембл», в нашей стране — «яичница-болтунья». Ее любят подавать на завтрак в европейских отелях, так что маму с папой ждет завтрак путешественников.



1

Поставь сковороду на плиту и включи средний огонь ☺.

2

Разбей яйца, ударив по скорлупе ребром вилки над миской. Следи, чтобы в нее не попала скорлупа.

3

Добавь к яйцам молоко или сливки: вливай тонкой струйкой и считай до трех. На счет три — стоп!

4

Шустро размешай яйца с молоком венчиком. Желтки совсем расплылись? Значит, достаточно.

5

Перелей на сковороду яйца, добавь чайную

Тебе понадобится на 2 порции

- 4 яйца
- немного молока или жидких сливок
- щепотка соли
- чайная ложка сливочного масла

Инструменты

- ☞ венчик
- ☞ небольшая миска или глубокая тарелка
- ☞ вилка
- ☞ сковорода

ложечку сливочного масла. Температуру конфорки ☺ уменьши до самой маленькой.

6

Держи сковороду за ручку и помешивай яйца венчиком до тех пор, пока масло не растает. Яичница станет похожа на кашу из шариков-хлопьев.

7

Добавь щепотку соли и снова перемешай. Щепотка — это столько, сколько ты можешь взять тремя пальцами.

8

Выключи конфорку ✂, сними сковородку с плиты.

9

Выложи яичницу на тарелку или на поджаренный тост. Приятного аппетита!



В яичницу-скрембл, как и в любую другую, можно положить помидоры, ветчину, зелень или вареные грибы.



# Яичный креп



Крепами называют тоню-ю-юсенькие французские блины. Но блины готовят на молоке, воде или сливках, а в наших блинах жидкости не будет.



Тебе понадобится  
на 2 порции

- 2 яйца
- чайная ложка муки
- щепотка соли
- сливочное масло

Инструменты

- ☞ миска
- ☞ блендер или венчик для взбивания
- ☞ поварешка
- ☞ сковорода
- ☞ лопатка для переворачивания блинов

1

Разбей яйца в миску, посоли и взбей их венчиком или блендером, считая до 60.

2

Добавь муку и еще раз тщательно взбей.

3

Поставь небольшую сковороду на плиту и включи огонь 🔥 на максимум.

Досчитай до 40 и смажь сковороду сливочным маслом. Это удобно делать, наколов кусочек масла на вилку.

4

Поварешкой налей половину взбитых яиц на сковороду так, чтобы они растеклись равномерно и тоненьким слоем. Сосчитай до 30 и переверни «блинчик» лопаткой,

обжарь, считая до 20, и переложи на тарелку.

5

Уменьши огонь 🔥 и выпекай следующий креп так же, как первый.

6

Когда крепы остынут, в них можно завернуть начинку — ветчину, зелень, овощи со сметаной, хумусом или песто.



# Ванильные ПАНКЕЙКИ

*Панкейки пекут в Америке и едят с джемом, вареньем, фруктами или сладкими соусами и сиропами. Они похожи на наши оладьи, только крупнее, и в них нет дрожжей.*



*Не страшно, если твой первый панкейк будет похож на карту Америки!*

1

Разбей в миску все 3 яйца, добавь сахар и ванилин и взбей все блендером на средней скорости. Как только яйца станут белыми и пенистыми — достаточно.

2

Добавь к яйцам молоко и сливки, осторожно перемешай все венчиком (не блендером!), чтобы смесь не осела.

3

Всыпь в яично-молочную смесь муку и разрыхлитель — постепенно, лож-

ка за ложкой. Тесто должно получиться похожим на тягучий кефир. Если оно больше похоже на молоко, тебе стоит добавить еще ложку муки.

4

Включи огонь 🔥 на максимум, поставь сковороду нагреваться и добавь на нее немного масла. Чайную ложку растительного, например. Если используешь сливочное масло, наколи кусочек на вилку и смажь сковороду.

5

Сосчитай до 100, уменьши огонь 🔥 в половину и вылей в центр сковороды полповарешки теста — оно немного растечется, но не до краев сковороды.

6

Когда тесто слегка поднимется и станет дырявым — пора переворачивать. Используй для этого лопаточку. Готовые блинны выкладывай башенкой на плоскую тарелку.

7

Через один блинчик добавляй на сковородку немного масла и так выпекай, пока тесто не кончится. Готовые блинчики тоже можно смазывать сливочным маслом — это вкуснятина!

Чтобы панкейки были пышными, нужно добавить разрыхлитель и хорошенько взбить яйца.

### Тебе понадобится

- 3 яйца
- 4 столовые ложки сахара
- пол-литра молока
- чашка сливок (можно и без них)
- 6 столовых ложек муки (с горкой)
- пол чайной ложки ванилина
- пакетик разрыхлителя
- любое масло

### Инструменты

- ☞ глубокая миска
- ☞ блендер с венчиком для взбивания
- ☞ ручной венчик
- ☞ небольшая сковорода
- ☞ поварешка
- ☞ лопатка
- ☞ вилка
- ☞ плоская тарелка

Панкейки жарятся быстро, не оставляй их на сковороде без внимания.



Горку блинов можно полить медом, вареньем или взбитыми сливками. А можно промазать их творогом или сыром маскарпоне с бананом или свежими ягодами.



ОДИН  
дома

# ★ САЛАТНЫЕ ЛИСТЫЯ с сыром

Тебе понадобится  
на 2 порции

- несколько крупных салатных листьев
- кусочек сыра
- 1–2 зубчика чеснока
- столовая ложка сметаны
- чайная ложка горчицы

Инструменты

- терка
- чайная ложка

1

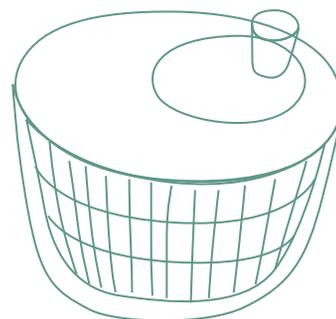
Промой салатные листья и просуши в центрифуге или промокни салфеткой.

2

Натри сыр и чеснок. Смешай в миске со сметаной и горчицей.

3

Выложи в основание салатного листа ложечку сырной смеси и заверни рулетиком.



*Если ты любишь готовить салат, тебе пригодится центрифуга для зелени, которая удаляет лишнюю воду. В ней промытые листья быстро становятся сухими и не повреждаются.*



# РАЗНОЦВЕТНЫЙ САЛАТ с чечевицей

Сама по себе чечевица — очень скучный продукт, но это отличная основа для салатов и гарниров. С ней подружатся любые овощи и зелень.

Тебе понадобится  
на 2 порции

- банка консервированной чечевицы (зеленой или красной)
- 5 помидоров черри
- 2 веточки кинзы
- пучок рукколы
- 5 шариков моцареллы
- оливковое масло
- соль
- авокадо

Инструменты

- ✂ разделочная доска
- ✂ нож
- ✂ глубокая салатница
- ✂ терка

1

Половинку авокадо очисти от кожуры и нарежь небольшими ломтиками. Спелое авокадо должно быть мягким, как огурец.

2

Помидоры черри и шарики моцареллы разрежь пополам.

3

Смешай в салатнице моцареллу, черри, авокадо, мелко нарезанную кинзу и чечевицу из банки (без жидкости).

4

Промой и добавь в салат рукколу. Перемешай все, добавь соль по вкусу и 5–6 столовых ложек оливкового масла.

Что  
ТАКАЯ  
СКУЧНАЯ?



# Горячие БУТЕРБРОДЫ

Тебе понадобится  
на 4 порции

- 4 ломтика хлеба для тостов (или черного хлеба)
- ветчина или колбаса
- сыр
- помидор
- любая зелень
- растительное или сливочное масло для жарки

## Инструменты

- ☞ нож
- ☞ разделочная доска
- ☞ сковорода

1

Нарежь помидор кружками, покроши зелень, ветчину и сыр нарежь ломтиками.

2

На среднем огне 🔥 разогрей сковороду, добавь масло.

3

Срежь с тостов корочку и поджарь мякиш на сковороде с одной стороны.

4

Переверни тосты, уменьши огонь 🔥 до минимума и выложи на хлеб слоями ветчину, помидор, зелень и сыр. Если нужно, добавь на сковороду немного масла, чтобы бутерброд не подгорел.

5

Накрой крышкой и поддержи на плите, пока сыр не расплавится.

Близкие родственники горячих бутербродов — крок-месье и крок-мадам, они есть в меню любой французской brasserie. Их готовят из двух тостов с начинкой посередине: крок-месье посыпан сыром, крок-мадам накрыт шляпкой из яичницы-глазуньи.



# КАРТОШКА в духовке



Тебе понадобится  
на 2 порции

- 4 крупные картофелины
- пучок шпината
- кусочек сыра
- несколько веточек укропа
- сливочное масло
- соль и перец

Инструменты

- ☞ нож
- ☞ разделочная доска
- ☞ вилка
- ☞ миска для начинки
- ☞ терка
- ☞ фольга
- ☞ прихватки-рукавицы

1

Включи духовку разогреться ☺ до 200 °С.

2

Картофель промой, потри жесткой щеткой, чтобы смыть всю грязь.

3

Заверни в фольгу и положи в духовку на решетку (надень прихватки-рукавицы, прежде чем открывать духовку) на 40 минут.

4

Пока картофель печется, сделай начинку: натри сыр, мелко покроши укроп и шпинат, все смешай в миске.

5

Проверь готовность картошки, потыкав вилкой: если картофель легко протыкается, пора доставать. Делай это в прихватках.

6

Выключи духовку ✂, разверни фольгу и выложи картофель на тарелку.

7

Сделай надрез посередине, разомни мякоть вилкой и положи в центр масло и начинку, чтобы сыр и масло расплавились. Посоли и поперчи по вкусу.





# Фриттата

Фриттата — итальянский омлет с начинкой. Обжарю его за простоту: сначала готовится начинка, затем все заливается яйцом — и готово.

Тебе понадобится  
на 2 порции

- 2 яйца
- сливки или молоко
- 2 вяленых или 1 свежий помидор
- горсть шампиньонов
- половинка луковицы
- растительное масло
- соль и перец

Инструменты

- ☞ нож и разделочная доска
- ☞ вилка и миска
- ☞ сковорода

1

Нарежь произвольно грибы, лук и помидоры.

2

Нагрей сковороду с маслом и слегка обжарь овощи и грибы.

3

Разбей яйца в миску и добавь на три счета молоко или сливки, посоли и поперчи и слегка взбей все вилкой.

4

Вылей яичную смесь на сковороду, уменьши огонь до минимума, накрой крышкой и туши, пока яйца не пропекутся.

Frittata  
signore



# ПАСТА с шампиньонами



Тебе понадобится  
на 2 порции

- куриная грудка (филе, без костей и кожи)
- 200 г любой пасты
- полстакана сливок
- 2 зубчика чеснока
- горсть свежих шампиньонов
- крупный помидор или 4 помидорки черри
- растительное масло
- соль и перец

Инструменты

- ☞ кастрюля
- ☞ глубокая сковорода
- ☞ дуршлаг
- ☞ нож и разделочная доска

\* Паста *al dente* — это готовая, но не переваренная паста, которая сохранила упругость и не разбухла. Чтобы получить состояние *al dente*, нужно варить пасту на 3–4 минуты меньше, чем указано на упаковке.

1

Вскипяти полкастрюли воды, брось в кипящую воду пасту и вари до состояния *al dente*\*.

2

Нарежь шампиньоны и зубчики чеснока пополам, помидоры кружками, а курицу — кусочками размером с грецкий орех.

3

Пока паста варится, разогрей сковороду 🔥, добавь масло и обжарь в нем чеснок.

4

Добавь нарезанные помидоры, шампиньоны и курицу, хорошенько все перемешай, чтобы масло покрыло кусочки. Уменьши огонь 🔥 в половину и обжаривай 6–7 минут.

5

Откинь пасту на дуршлаг, дай воде стечь и добавь к курице и грибам. Хорошенько перемешай.

6

Посоли и поперчи пасту, добавь сливки, накрой крышкой и потуши на самом маленьком огне 🔥 7 минут.

*al dente*





# Хачапури

В Грузии гости могут прийти в любой момент: и глубокой ночью, и ранним утром. А хозяйка должна что-то поставить на стол. Поэтому сначала готовят и подают быстрое блюдо, например хачапури, а пока гости едят, готовят что-то основательное, скажем сациви. Хачапури наполняют и меретинским сыром и свежими сулгуни, в выходные можно сходить за ними на рынок с родителями. А сейчас мы приготовили хачапури из того, что есть под рукой!

2



5



1

Разморозь тесто на ровной поверхности.

2

Натри сыр на терке и смешай в миске с творогом. Посоли и поперчи.

3

Мелко нарежь зелень и добавь ее к сыру и творогу.

4

Немного раскатай тесто, чтобы толщина была не меньше полсантиметра.

5

Положи в центр теста сырную начинку, собери края в «узелок». ВАЖНО: следи, чтобы в узелок попало как можно меньше воздуха — он может прорвать тесто изнутри.

## Тебе понадобится для 1 хачапури

- пластинка готового теста
- кусочек любого сыра размером в половину твоего кулака
- 2 столовые ложки творога
- пучок любой зелени, но лучше кинзы
- яйцо
- кусочек сливочного масла
- соль и перец

## Инструменты

- ☞ миска
- ☞ скалка
- ☞ терка
- ☞ нож и разделочная доска
- ☞ сковорода
- ☞ кисточка для смазывания или вилка



6  
Крепко слепи края узелка, переверни его и раскатай скалкой в блин размером с твою сковороду.

7  
Разбей в чашку яйцо и вилкой или кисточкой смажь яйцом блин с двух сторон.



8  
Сковороду ☺ разогрей. НЕ добавляй никакого масла. Когда сковорода хорошо прогреется, брось на нее хачапури, сосчитай до 20, уменьши огонь ☺ вполосину.

9  
Обжаривай лепешку по 2–3 минуты с каждой стороны, переверни 3–4 раза. Следи, чтобы она не пригорела.



Грузинские блюда я обычно готовлю под музыку группы «Мгзавреби» и даже подпеваю им, хотя не знаю языка. Найди на YouTube — очень вдохновляет! ••



# ЛОБИО

Лобио, как и вся грузинская кухня, блюдо очень обаятельное, в нем много трав и специй. Для того чтобы приготовить и порезать все овощи и зелень, зови брата, сестру, друзей или кого-то из взрослых.

В Грузии лобио готовят из свежей фасоли, которую долго варят. Но консервированная фасоль не повлияет на вкус лобио, поверь, а времени сэкономит массу!

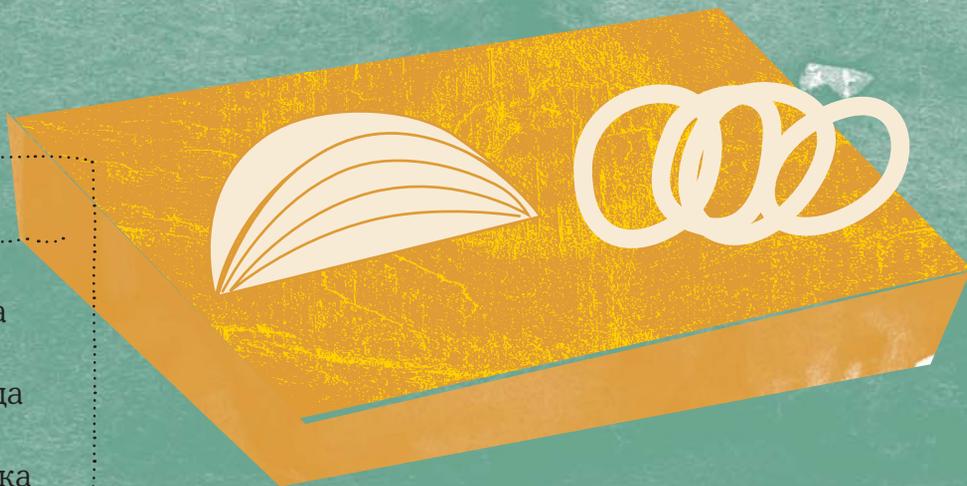


## Тебе понадобится на 3 порции

- 2 банки красной консервированной фасоли
- стручок болгарского перца, красного или желтого
- 2 помидора
- луковица
- 3 зубчика чеснока
- несколько веточек петрушки, кинзы, укропа, базилика
- соль и перец
- приправа хмели-сунели
- растительное масло

## Инструменты

- ☞ нож
- ☞ разделочная доска
- ☞ ситечко или глубокая сковорода
- ☞ ложка
- ☞ вилка или толкушка



## Подготовка

**1**  
Все овощи помой. Лук очисти от шелухи и нарежь полукольцами.

**2**  
Перец нарежь кусочками размером с фасолину.

Зубчики чеснока разрежь пополам.

**3**  
Зелень промой и мелко нарежь (это удобно сделать ножницами).

## Приготовление

**1**  
Включи конфорку 🔥 на максимум, поставь на нее сотейник или глубокую сковороду и налей немного растительного масла из бутылки, считая до пяти: один, два, три, четыре, пять — стоп!

**2**  
Когда в масле появятся пузырьки, уменьши огонь 🔥 в половину.

**3**  
Аккуратно положи в сотейник перец, лук и чеснок, помешай их ложкой, чтобы они покрылись маслом. Накрой крышкой и оставь тушиться на пару минут.

**4**  
Помидоры разрежь сначала пополам, затем кусочками любой величины.

**5**  
Открой крышку и добавь фасоль из банки (без жидкости), нарезанные помидоры и зелень в сотейник и все хорошенько перемешай.

**6**  
Посоли и поперчи: 3 щепотки соли, 2 щепотки черного молотого перца и 2 щепотки хмели-сунели.

**7**  
Еще раз все перемешай, уменьши огонь 🔥 до минимума, накрой крышкой и оставь тушиться на 10 минут.

**8**  
Выключи плиту ✖. Кастрюлю переставь на подставку на стол (возьми для этого прихватки), сними крышку и дай остыть минут 10. Затем вилкой или толкушкой разомни половину фасоли. У тебя получится ароматное овощное пюре, в котором остались целые фасолины.

**9**  
Попробуй на вкус! Лобио должно быть соленым, чуть острым и чуть кислым. Если нужно, добавь соль, перец или хмели-сунели и перемешай.



# Мир в ПИТЕ

Пита — это лепешка с «кармашком», в который можно положить салат, котлету, ветчину, сыр, соус, приправы, зелень — все что угодно можно положить. Напитенную вкуснятиной питу удобно есть руками, поэтому ее часто готовят продавцы уличной еды. Если окажешься в Израиле или Италии, не проходи мимо уличной питы!

Тебе понадобится на 2 порции

Для питы:

- 2 питы
- вареная куриная грудка (можно взять вместо нее ветчину или консервированного тунца)
- листья любого салата
- пучок любой зелени
- помидор
- желтый или красный перец
- соль и перец

Для соуса:

- стаканчик йогурта без добавок
- чайная ложка горчицы
- 1–2 зубчика чеснока

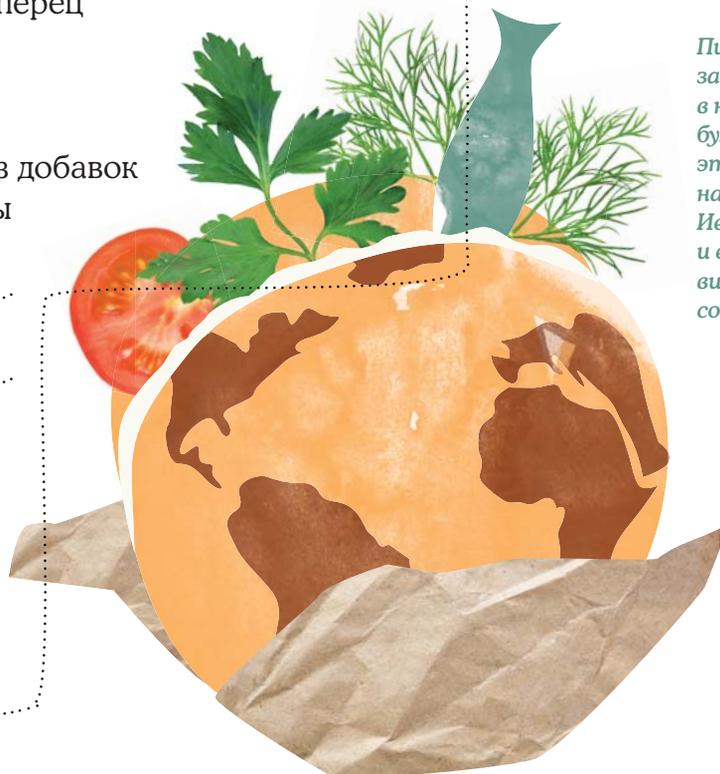
Инструменты

- ✂️ ножницы
- ✂️ нож и разделочная доска
- ✂️ терка
- ✂️ сковорода
- ✂️ миска
- ✂️ ложка

В израильской пите непременно будут соусы хумус и тахина, нутовые шарики с зеленью — фалафель — и много специй. Если соусы есть в твоём холодильнике, а мама умеет готовить фалафель, смело добавляй их в блюдо.



Питу можно завернуть в крафтовую бумагу, как это делают на улицах Иерусалима, и есть, запивая виноградным соком.



## Соус

Очисти и натри на терке чеснок. Влей в миску йогурт, добавь горчицу и чеснок и перемешай так, чтобы соус стал однородным. Попробуй — возможно, ты захочешь немного его посолить.

## ПИТА

1

Помой все овощи и салат.

2

Нарежь курицу, помидор и перец одинаковыми кусочками.

3

Мелко нарежь зелень, салатные листья порви руками.

4

Разогрей сковородку  БЕЗ масла. Питу смочи водой с двух сторон и положи на разогретую сковороду: твоя задача подогреть ее, но не жарить. Сосчитай до 40 и переверни. Снова сосчитай до 40, выключи плиту  и положи горячую питу на тарелку.



Если поедешь в Данию, найди место Copenhagen Street Food: здесь под одной крышей объединились и готовят отличную уличную еду повара, для которых открыть отдельный ресторан слишком дорого. [copenhagenstreetfood.dk/en](http://copenhagenstreetfood.dk/en)

Если используешь рыбу, ее нужно разобрать: отделить косточки и кожу, а мякоть разделить пальцами на кусочки.

5

Ножницами сделай надрез в пите — по краю: у тебя получится кармашек. Внимание: внутри питы горячий воздух, не обожгись.

6

В кармашек положи куриную грудку, зелень, овощи и листья салата, полей все парой столовых ложек соуса.



Израильские бистро Miznon, где все подают в пите, можно найти не только в Тель-Авиве, но и в Париже, и в Вене. Сделать традиционную еду модной придумал шеф-повар Эяль Шани. Ищи адреса в Facebook и ориентируйся на окна-витрины, заваленные свежими овощами. На фото — Miznon в Париже.





Внимание:  
ГОСТИ!

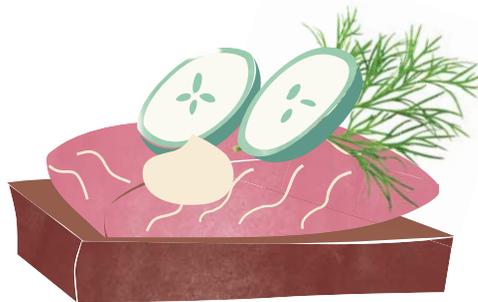


# СМУШИ

Домашние сморреброды — это огромные многоярусные бутерброды на черном хлебе, которые датские мамы готовят утром, дети берут с собой в школу, а папы — на работу. Их ресторанный вариант — смуши — размером почти с суши, есть их очень удобно.

На 20 смуши тебе понадобится: черный «влажный» хлеб, например «Бородинский», в нарезке — 10 ломтиков. Разрежь их пополам и отрежь корочку.

## Смуши № 1



Тебе понадобится

- 4 ломтика слабосоленого лосося
- 2 веточки укропа
- майонез
- огурец

Выложи на 4 ломтика хлеба рыбу, 2 кружка огурца, каплю майонеза и мелко нарезанный укроп.

## Смуши № 2

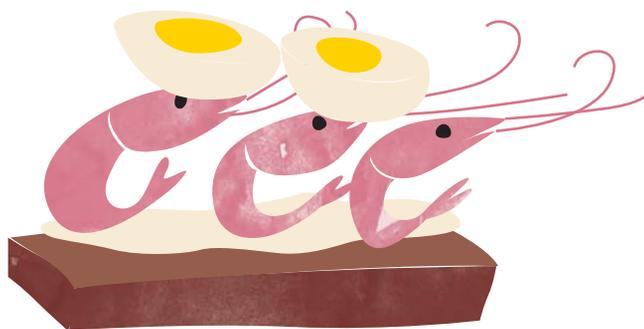


Тебе понадобится

- 4 ломтика буженины
- любой паштет
- помидор

Заверни в ломтик буженины чайную ложку паштета, выложи рулетик на хлеб, сверху накрой кружком помидора.

## Смуши № 3

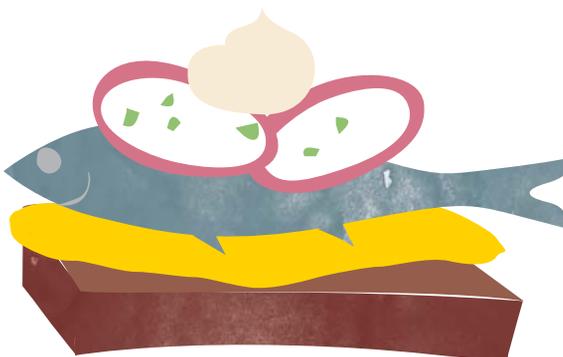


### Тебе понадобится

- 2 яйца
- 100 г консервированных креветок
- 2 столовые ложки сметаны
- соль

Свари яйца вкрутую и разрежь пополам. Выложи на хлеб по 3–4 креветки, сметану и половинки яиц, посоли.

## Смуши № 4

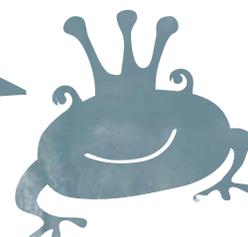


### Тебе понадобится

- 4 кусочка селедки
- яйцо
- чайная ложка муки
- 2 редиски
- жирная сметана
- петрушка

Яйцо разбей в миску, взболтай венчиком, добавь муку и соль. Разогрей сковороду, добавь масло и поджарь яичный креп (см. с. 23). Выложи на хлеб кусочек крепа, селедку, 2 кружка редиски, каплю сметаны. Посыпь сверху мелко нарубленной петрушкой.

Придумали смуши в Копенгагене в Royal Smushi Café с забавной лягушкой в короне на эмблеме, а у нас их готовят в Петербурге в «Бутербродсубар» на Васильевском острове.



# ТАРТАЛЕТКИ

Хрустящие тарталетки можно наполнить ягодным муссом, смесью сыра и бекона, фруктами и сливками, салатом. Это один из самых симпатичных способов подать еду.



## Тарталетки с ягодами

Тебе понадобится  
на 4 порции

- 12 готовых тарталеток
- 6–7 ягод клубники
- чашка малины
- чашка черники
- сливки в баллончике

### Инструменты

- ☞ миска
- ☞ нож и доска
- ☞ столовая ложка

1

Промой все ягоды, клубнику разрежь пополам, удалив хвостики.

2

Перемешай все ягоды в одной миске.

3

Наполни тарталетки ягодами и сверху укрась сливками из баллона. Несколько целых ягод выложи сверху.





# Овощи с пармезаном в тарталетках

## Важно!

Тарталетки быстро впитывают влагу — масло, соус, сок — и размокают. Поэтому наполнять их нужно только перед подачей.

## Инструменты

- ☞ сковорода
- ☞ лопатка
- ☞ нож и разделочная доска
- ☞ терка
- ☞ чайная ложка

## Тебе понадобится на 4 порции

- 12 готовых тарталеток среднего размера (около 6 см в диаметре)
- баклажан
- цукини
- болгарский перец
- 6 помидорок черри
- несколько веточек кинзы
- пармезан
- соль
- оливковое масло



1

Все овощи помой, у баклажана удали кожуру и нарежь мякоть кусочками примерно 1 × 1 см.

2

Помидорки черри разрежь на 4 части.

3

Разогрей сковороду на плите, добавь 3 чайные ложки оливкового масла, подожди, пока масло разогреется.

4

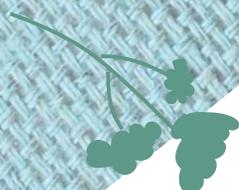
Переключи конфорку на средний огонь, добавь нарезанные овощи. Обжарь их в течение 5–7 минут, постоянно помешивая. Посоли в конце. Выключи огонь, отставь сковородку в сторону.

5

Мелко нарежь кинзу, натри пармезан.

6

Наполни тарталетки: положи 2–3 ложки обжаренных овощей, кинзу и сверху тертый пармезан.





# Круассаны с шоколадом

Противень горячих круассанов — это домашнее счастье. Начинкой может быть сыр, ветчина, варенье. Или шоколад — как в классических французских круассанах.

На 10 круассанов  
тебе понадобится

- 2 пластинки слоеного дрожжевого теста
- плитка любого шоколада с орехами или другой начинкой
- яйцо
- растительное масло

Инструменты

- ☞ скалка
- ☞ нож
- ☞ вилка
- ☞ чашка
- ☞ противень

В кулинарии все часто делается на глазок, но для выпечки важна точность. Запасись стаканом с делениями, мерными ложками или кухонными весами.



1

Разморозь пластинки теста на ровной поверхности. Оно должно стать мягким — это займет около часа.

2

Включи духовку разогреваться на 180 °С.

3

Смажь противень растительным маслом.

4

Раскатай тесто так, чтобы каждая пластинка стала толщиной 3–4 мм, но сохранила форму прямоугольника.

## Эволюция круассана

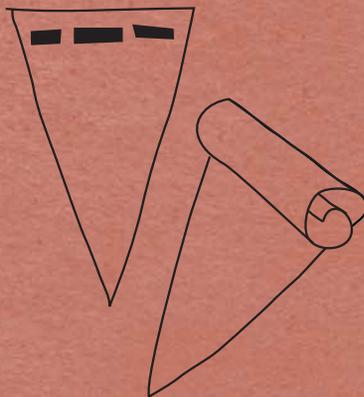


Не страшно, если первые круассаны будут кривоваты. Набивай руку, и они непременно станут красавцами-полумесяцами.

5

Нарежь шоколад брусочками примерно  $1 \times 0,5$  см.

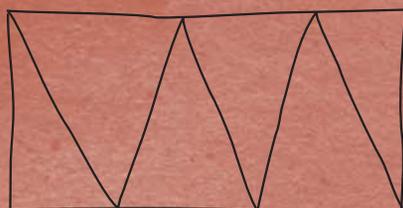
7



8

Немного покатай получившийся рулетик по столу, сверни полумесяцем и выложи на противень.

6



Нарежь тесто вытянутыми треугольниками. В основание каждого треугольника положи 3–4 брусочка шоколада.

9

Когда все круассаны будут на противне, разбей в чашку яйцо, взболтай вилкой и смажь полумесяцы.

Сверни круассан, следи, чтобы начинка не выглядывала, иначе она вытечет в духовке.

10

Поставь в духовку и выпекай 15 минут — круассаны должны вдвое увеличиться в размере и стать золотистыми.

# ★★ Медовая ПАННА-КОТТА

Шеф-повара придумали множество вариаций панна-котты и даже готовят ее с помощью жидкого азота, представляешь? А по сути это простое лакомство, которыми баловали себя итальянские крестьяне. Мы приготовили ароматную медовую панна-котту.

*Панна-котта легко меняет цвет и впитывает ароматы и вкусы. Смело добавляй цедру лимона или апельсина, ваниль, корицу, кофе, какао. Можно подавать ее с шоколадным соусом, черничным вареньем, листочками мяты.*



## Инструменты

- ☞ КОВШИК
- ☞ СТОЛОВАЯ ЛОЖКА
- ☞ ЧАШКА
- ☞ 4 БОКАЛА ИЛИ ФАРФОРОВЫЕ ЧАШКИ

## Тебе понадобится на 4 порции

- 250 мл сливок (33 % жирности)
- 150 мл молока
- столовая ложка (или листик) желатина
- пол чайной ложки ванилина
- столовая ложка гречишного меда (можно взять любой, но гречишный самый ароматный)

1

Смешай в чашке 4 столовые ложки молока с желатином, тщательно перемешай и оставь набухать.

2

В ковшик налей остальное молоко и сливки и подогрей на среднем огне 🔥, но не доводи до кипения.

3

Уменьши огонь 🔥 до минимума, добавь в смесь мед и ванилин и помешивай до полного растворения.

4

Выключи конфорку 🔌, сними с плиты, добавь желатин (ему необходима горячая жидкость, чтобы начать работать) и тоже тщательно размешай.

5

Продолжай помешивать, пока смесь не перестанет дымиться. Затем разлей ее в бокалы или чашки и поставь в холодильник на пару часов.

6

Готовая панна-котта застынет, и ее можно будет посыпать орешками, мюсли, кусочками фруктов или ягодами.

# Овсяное печенье с вишней



Тебе понадобится на 3 порции

- 400 г мелкой овсянки
- 3 яйца
- столовая ложка сахара
- щепотка соли
- несколько капель ванильной или ромовой эссенции
- горсть сушеной вишни
- немного масла для смазывания противня

Инструменты

- ☞ блендер с насадкой-венчиком
- ☞ столовая ложка
- ☞ 2 миски
- ☞ противень
- ☞ бумага для выпечки

1

Включи духовку и разогреваться на 180 °С.

2

Разбей яйца в миску, добавь щепотку соли и взбей блендером до образования пены.

3

Смешай в другой миске овсяные хлопья, вишню и сахар, перемешай. Добавь пару капель ванильной эссенции для аромата.

4

Добавь взбитые яйца к хлопьям и тщательно перемешай: должна полу-

читься влажная плотная масса, которая не распадается на кусочки.

5

Застели противень бумагой для выпечки и смажь ее маслом.

6

Зачерпывай столовой ложкой шарики овсяной массы и выкладывай на противень в шахматном порядке.

7

Поставь в духовку на 15 минут. Когда печенье зарумянится снаружи, а внутри останется чуть мягким — пора доставать.

*Геркулес — это не только римский герой, но и марка советских овсяных хлопьев. В детстве мама говорила мне: «Ешь овсянку, чтобы быть сильной, как Геркулес».*





# ВАТРУШКИ с корицей

Готовое тесто бывает слоеным и сдобным, с дрожжами и без — все это написано на упаковке. Оно выручает меня, когда хочется быстро приготовить пиццу, сырные палочки или слоеные пирожки.

Тебе понадобится  
на 4 порции

- упаковка слоеного теста
- 3 столовые ложки сахара
- чайная ложка молотой корицы
- сливочное масло
- яйцо

Инструменты

- ☞ чашка
- ☞ ложка
- ☞ вилка
- ☞ противень
- ☞ нож



Тесто смазывают яйцом, перед тем как ставить в духовку, для красоты. Выпечка получается глянцевая и румяная.

1

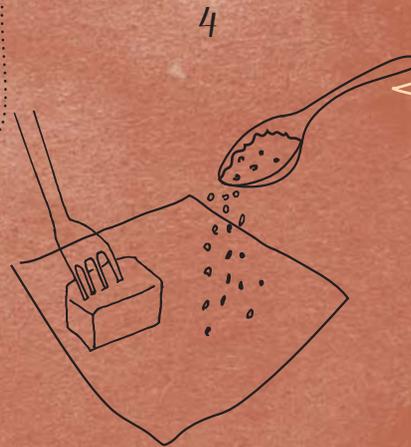
Достань тесто из упаковки и оставь на столе размораживаться на часок.

2

Когда тесто станет равномерно мягким, включи духовку 🔥 на 180 °С.

3

В чашке смешай 3 столовые ложки сахара и чайную ложку молотой корицы.



4

Наколи на вилку кусочек сливочного масла и смажь им тесто, масло отложи.

5

Посыпь тесто сахаром с корицей, слегка вдави сахар в тесто ладонями.



6

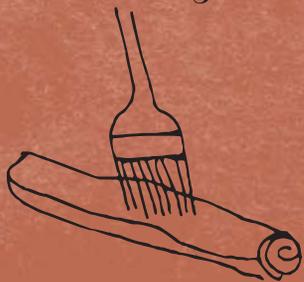


Сверни тесто в плотную колбаску-рулет и прищипни длинный край, чтобы он не отходил. Можно немного покатавать получившуюся колбаску по столу и убедиться, что она не раскрывается.

7

В чашку разбей яйцо и смешай вилкой белок с желтком.

8



Смажь рулет яйцом с помощью вилки или силиконовой кисточки.

9

Помнишь про кусочек масла на вилке, которым мы смазывали тесто? Возьми его и смажь противень.

10

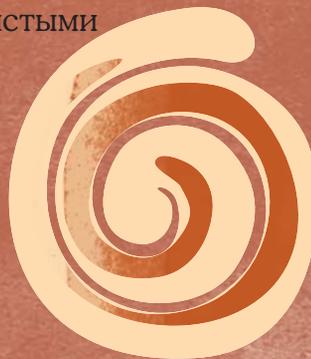
Порежь рулет на кусочки толщиной в два твоих пальца и аккуратно выложи на противень.



11



Поставь в духовку на 15 минут. Затем выключай огонь ✖ и доставай противень с помощью прихватки — ватрушки должны стать коричнево-золотистыми и вкусно пахнуть на весь дом.





# Киш лорен

Все пироги делятся на открытые и закрытые. В закрытых начинка скрыта слоем теста, в открытых видна. Киш лорен – открытый французский пирог, для начинки подойдут ветчина, рыба, курица, шпинат, сыр, овощи, грибы. Обычно киш готовят на песочном тесте, но мы для быстроты возьмем готовое слоеное – будет тоже очень вкусно!

Тебе понадобится на 4 порции

- пластинка готового слоеного теста
- 2 баночки консервированного лосося
- пучок любой зелени — петрушка, кинза, зеленый лук, укроп или все вместе
- 3 яйца
- 4 столовые ложки сливок 10 или 22 % жирности
- кусочек сыра размером с твой кулак
- соль и перец
- любое масло

Инструменты

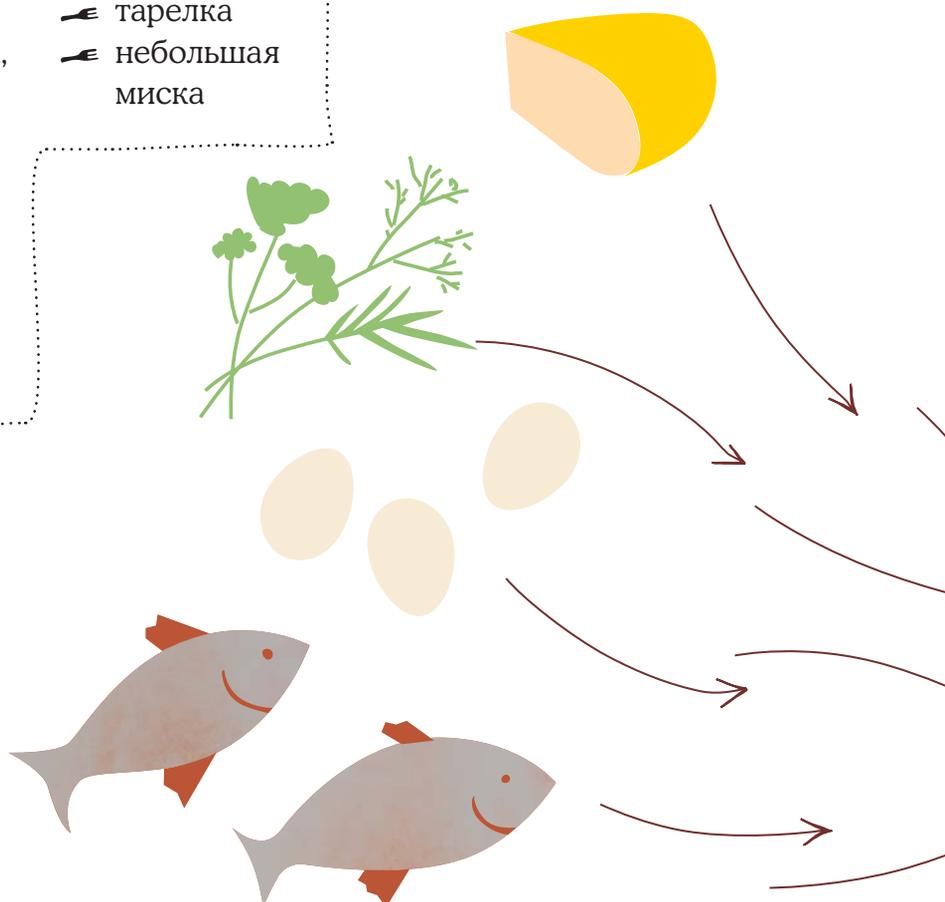
- ☞ форма для пирога
- ☞ вилка
- ☞ нож и доска
- ☞ тарелка
- ☞ небольшая миска

1

Достань из упаковки пластинку теста, положи на стол размораживаться.

2

Когда тесто станет мягким, включи духовку на 200 °С, пусть греется.



3

Открой банку с рыбой, потянув за колечко на крышке, или попроси кого-нибудь из взрослых открыть консервным ножом.

4

Выложи кусочки рыбы на тарелку и удали косточки и кожу, а мякоть разомни вилкой. Чем больше будет рыбы, тем сочнее начинка.

5

Раскатай тесто так, чтобы пластинка была на 3 см больше формы для пирога.

6

Форму для пирога смажь маслом и положи в нее тесто, сделай бортик\* по краю.

7

Равномерно выложи сверху рыбу, возьми прихватку и поставь пирог в духовку на 10 минут на решетку в середине духовки. СРАЗУ убавь нагрев духовки  $\curvearrowright$  вполовину.

8

В миску разбей яйца и влей сливки. Добавь щепотку соли и щепотку перца и все хорошо перемешай вилкой. Помой и порежь на доске пучок зелени и добавь ее к яйцам и сливкам. Перемешай.

9

Натри кусочек сыра на средней терке.

10

Возьми прихватку, осторожно открой духовку, не заглядывая в нее, там жарко, держись немного

сбоку. Прихваткой достань форму с пирогом и поставь на разделочную доску.

11

Залей пирог яичной смесью с зеленью, посыпь сверху сыром и поставь обратно в духовку.

12

Подожди еще 10–15 минут, пока яйца не пропекутся, а края пирога не станут золотистыми.

13

Выключи духовку  $\times$ , надень прихватку-варежку и достань пирог. Можно подавать теплым, но лучше дай остыть — вкус каждого ингредиента будет ярче!

\* Бортик из теста. Подробно о том, как его сделать, читай на с. 55!





# Тарт с ягодами

Главный принцип тарта — мало теста и много начинки. Обычно я смешиваю творог с нежной рикоттой, чтобы у начинки появилась теплая сливочная нотка.

Тебе понадобится  
на 6 порций

- упаковка слоеного замороженного теста
- 200 г творога
- 200 г рикотты
- стакан ягод — брусники, клюквы, смородины — или их смеси
- 100 г сахара (4 столовые ложки)
- 2 столовые ложки манной крупы
- сливочное масло и мука для «французской рубашки»\*

Инструменты

- ☞ форма для выпечки (около 25 см в диаметре или 3–4 формочки по 10 см)
- ☞ глубокая миска
- ☞ вилка
- ☞ скалка
- ☞ толкушка

1

Достань тесто из упаковки и разморозь на ровной поверхности.

2

Включи духовку разогреваться ☺ на 200 °С.

3

Смешай в миске ягоды с сахаром и разомни толкушкой так, чтобы примерно половина ягод дала сок.

4

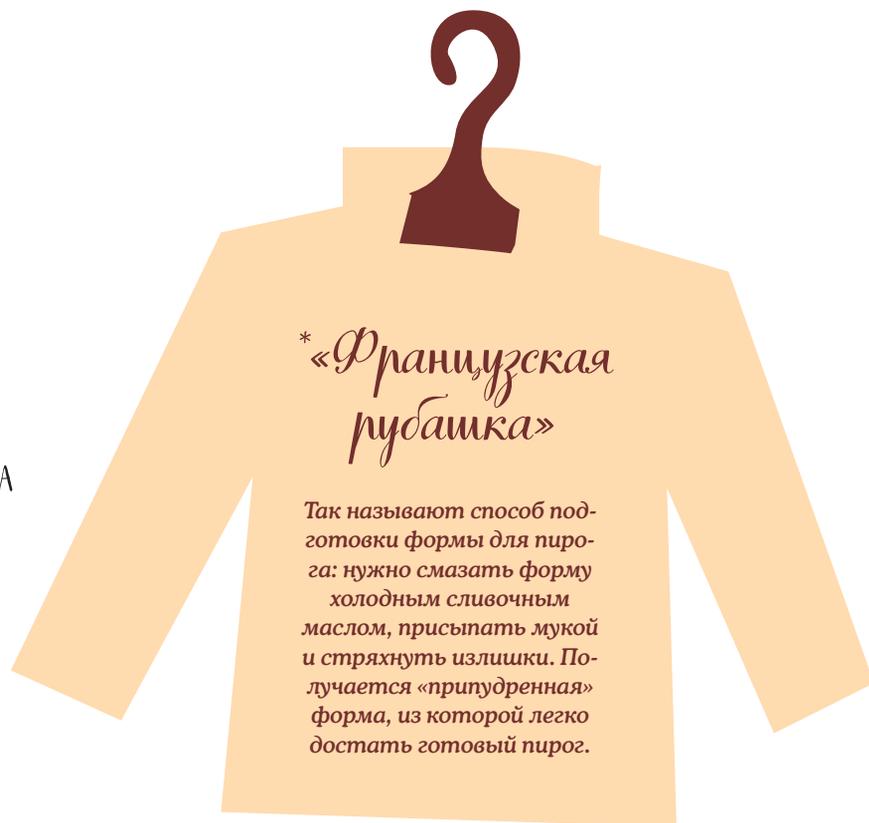
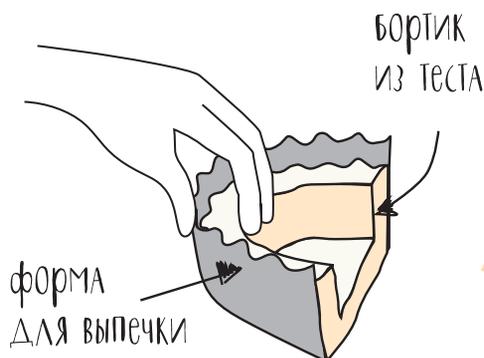
Добавь творог и рикотту и тщательно перемешай. Добавь манку — она сделает начинку плотной, держащей форму, как у чизкейков. Попробуй: если тебе кажется, что начинка недостаточно сладкая, добавь еще сахара.



5

Раскатай тесто так, чтобы пласт был больше формы для пирога на 3 см.

6



Сделай «французскую рубашку»\*. Переложи тесто в форму, сформируй бортик.

7

Выложи в форму начинку, разровняй ее и поставь форму в духовку на 20 минут.

8

Когда край теста зарумянится — пора доставать! Выключи конфорку ~~Ж~~ и дай тарту остыть на столе, прежде чем доставать из формы и нарезать.





# Шарлотка

Лучшая начинка для шарлотки — кислая! Поэтому осенью я готовлю шарлотку с ароматной антоновкой, зимой — с клюквой, брусникой или вишней.

Тебе понадобится  
на 6 порций

- 150 г муки (не больше)
- 200 г сахара
- 5 яиц
- 5 яблок
- горсть грецких орехов
- пакетик разрыхлителя
- корица
- сахарная пудра
- щепотка соли
- масло для смазывания формы

Инструменты

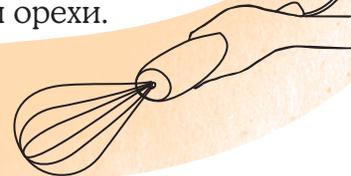
- ☞ миска
- ☞ нож и разделочная доска
- ☞ блендер с венчиком
- ☞ лопатка
- ☞ форма для пирога

1

Включи духовку разогреваться на 180 °С.

2

Ножом на доске мелко поруби орехи.



3

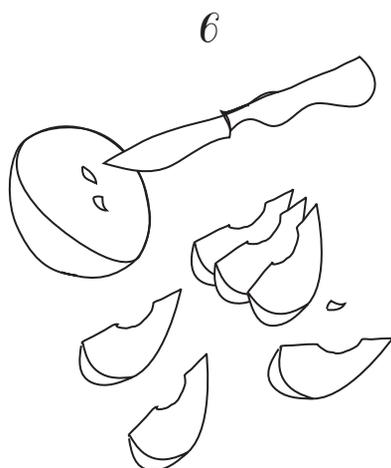
В миску разбей яйца, добавь щепотку соли и взбей блендером в белую пену.

4

По ложке начинай добавлять сахар и продолжай взбивать.



Смешай муку с разрыхлителем, добавляй ее в тесто ложка за ложкой и размешивай все лопаткой. Тесто должно получиться воздушным, но не очень жидким — кусочек яблока должен тонуть в нем не сразу, а через пару секунд.



Помой и порежь яблоки пополам, удали семечки и жесткую середину, разрежь каждую половинку на 8–10 долек.



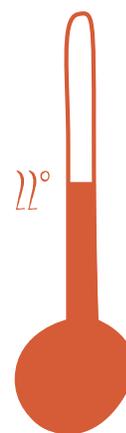
Добавь в тесто яблоки и измельченные орехи, аккуратно все перемешай.

Если делаешь шарлотку с ягодами, смешай их в миске с парой столовых ложек сахара, разомни ступкой так, чтобы половина ягод лопнула, а другие остались целыми. И дальше вмешивай в тесто, как яблоки в п. 7. Орехи лучше не класть: они будут спорить с ярким ягодным вкусом.

Форму для пирога смажь маслом, выложи в нее тесто. Поставь в духовку на 25 минут.

Знак того, что пирог пора доставать, — румяная равномерная корочка и аромат на всю кухню. Дай пирогу постоять в духовке еще минут 5, выключай огонь ✖ и доставай.

Дай остыть на столе и посыпь смесью корицы и сахарной пудры. Для этого удобно использовать чайное ситечко с ручкой.



Есть только одно тесто, ингредиенты для которого должны быть буквально ледяными, — рубленое. Любое другое делается из продуктов комнатной температуры — доставай масло, молоко и яйца из холодильника за час до начала приготовления.



# Брауни

Правильной брауни — чуть влажный внутри, с тонкой корочкой снаружи — может получиться и с первого раза, и с пятого. И все промежуточные варианты тоже будут вкусными!

Тебе понадобится  
на 6 порций

- 100 г муки
- 100 г сахара
- 3 яйца
- 2 плитки темного шоколада с орехами
- 120 г сливочного масла
- пакетик разрыхлителя
- пакетик ванилина

Инструменты

- ☞ кастрюля
- ☞ ковшик (размером немного меньше кастрюли)
- ☞ лопатка
- ☞ миска
- ☞ сито
- ☞ блендер с венчиком
- ☞ форма для выпечки

За компанию:

- любое белое мороженое
- несколько листиков мяты



1

Сделай водяную баню: вскипяти в кастрюле 2 стакана воды, уменьши огонь до самого маленького. Поставь в кастрюлю ковшик: он должен быть погружен в воду не весь, а «по колено». В ковшик поломай шоколад и добавь порезанное кубиками масло. Придерживая ковшик за ручку, аккуратно помешивай кусочки лопаткой: они должны превратиться в жидкий шоколад, но не закипеть.

2

Как только получилась шоколадная масса без комочков, выключай конфорку, вынимай ковшик, оставляй остывать.

3

Включи духовку разогреваться на 180 °С.

4

Разбей яйца в миску, взбей блендером, ложка за ложкой добавляя сахар и ванилин. Яйца стали белыми и пенистыми? Достаточно!

5

Смешай растопленный шоколад и взбитые яйца. Шоколад тяжелый, не страшно, что он осядет на дно.



6

Смешай муку с разрыхлителем. Возьми сито и, держа его над миской, просей муку в тесто.

7

Размешай все лопаточкой. Твоя цель — замешать равномерное шоколадное тесто без разводов и комочков. Оно будет чуть глянцевым и тягучим.

8

Смажь форму маслом и переложи в нее тесто, оно лениво растечется по форме.

9

Поставь в разогретую духовку на 15–20 минут.



### Важно:

Тесто должно подняться и покрыться корочкой. Как только это произошло, дай брауни постоять в духовке еще минут 5 и вынимай. Воткни в центр зубочистку или деревянную шпажку: если на ней осталось тесто — хорошо. Брауни доходит до идеальной консистенции на столе: дай ему полчаса, чтобы остыть, и нарежь квадратиками или полосками. Выкладывай на тарелку с веточкой мяты и шариком любого белого мороженого.



Большая  
ДЕСЯТКА

# Проще, чем яйцо

*Люблю яйцо всмятку. Это когда начинка остается полужидкой и в нее можно покрошить хлеб — красота!*

Консистенция яйца зависит от времени варки. Для начала яйца нужно положить в холодную воду так, чтобы вода покрывала их, и поставить на огонь. Как только вода закипит, отмеряем время:



Всмятку — полужидкие белок и желток. Яйца всмятку кипят 3 минуты.

В мешочек — жидкий желток, твердый белок. Яйца в мешочек получают, если кипятить их 5 минут.

Вкрутую — твердый белок, твердый желток. Чтобы сварить яйцо вкрутую, нужно кипятить его 8–9 минут.

По истечении времени выключи огонь ✂, слей кипяток. И залей яйца холодной водой из-под крана — так их будет легче чистить.

Яйца вкрутую обычно варят для салатов, их удобно крошить и смешивать. Яйцо в мешочек выкладывают на сэндвич или салатные листья и разрезают, чтобы начинка немного вытекла. А яйца всмятку едят из красивых рюмок для яиц, разбивая с тупого конца: в этом месте под скорлупой есть полость — яйцо удобно чистить.

*Папа научил меня выигрывать в семейной пасхальной «битве яиц». Нужно плотно обхватить яйцо рукой — ладонь и пальцы придают скорлупе дополнительную прочность. Подставлять для удара нужно носик и бить тоже носиком. Под тупым концом есть полость — место уязвимое. Целая наука!*

# ПАСТА

*Однажды мы неделю ели разные виды пасты: спагетти, лазанью, ньокки и фузилли. Готовили их с соусом, запекали, наполняли начинкой. Такая выдалась итальянская неделя!*

Какую бы пасту ты ни готовил, помни 2 важных момента: правило 1110 и состояние al dente.

## Правило 1110

На каждые 100 г пасты нужно брать 1 л воды и 10 г соли.

## Al dente

Состояние чуть-чуть недодваренной пасты. Всегда вари пасту на 3–4 минуты меньше, чем указано на упаковке. Если ты собираешься смешать пасту с другими ингредиентами и довести до готовности в сотейнике, вари на 5–6 минут меньше, чем нужно. Достань рожок из кипятка, остуди и попробуй: если он упругий, хорошо держит форму, не имеет твердых участков — это и есть состояние al dente, откидывай пасту на дуршлаг.

*Складочки, спирали, бороздки и дырочки в пасте придуманы для того, чтобы удерживать соус: чем витиеватее рожки, тем сочнее будет блюдо.*

# РИС

Обычно так готовят рис для прасада — подношений божествам в кришнаитских храмах. Индийская кухня стоит на специях, натуральных красителях и ароматных приправах. Мы не будем использовать их активно, и рис станет отличным гарниром или основой для вполне европейского салата.

Тебе понадобится на 4 порции

- 200 г риса
- щепотка кумина (зиры)
- кусочек сливочного масла
- кипяток

Инструменты

- ☞ кастрюля
- ☞ сито
- ☞ лопатка



1

Рис промой в сите и дай постоять 10 минут, чтобы вода стекла и он немного просох.

2

Включи самый маленький огонь ☺, поставь кастрюлю на конфорку и растопи в ней кусочек сливочного масла. Обжарь в нем щепотку кумина в течение 20 секунд.

3

Добавь в кастрюлю рис, перемешай, чтобы он весь покрылся маслом, и обжарь в течение ми-

нуты, ПОСТОЯННО помешивая.

4

Налей кипятка на два пальца выше риса, посоли и вари на медленном огне около 15 минут.

5

Рис должен полностью впитать воду. Готовность можно проверить так: вылови одну рисинку, остуди и сожми ее двумя пальцами. Если все зернышко раздавилось и ты не чувствуешь твердой сердцевины, рис готов!

Самый простой вариант приготовления риса — в мультиварке. Промытый рис нужно залить водой на два пальца выше зерен, посолить и поставить на режим «Рис». Если добавишь в чашу щепотку куркумы, рис приобретет красивый оранжевый оттенок.

# Картофельное Пюре

Воздушное пюре — это и гарнир, и основа для запеканки. И конечно, куда без пюре с сосисками и зеленым горошком!

Тебе понадобится  
на 4 порции

- 1 кг картофеля
- яйцо
- 100 мл молока
- 50 г сливочного масла
- соль
- щепотка мускатного ореха
- укроп

Инструменты

- ☞ кастрюля
- ☞ блендер
- ☞ ковшик, чтобы подогреть молоко

1

Почисти и отвари картофель. Готовность проверь вилкой: если клубень легко протыкается, картошка готова.

2

Выключи огонь ✂, слей воду и минуту поддержи картофель на выключенной конфорке, чтобы вся влага испарилась. Следи, чтобы картошка не пригорела!

3

Сними с плиты и добавь теплое молоко, яйцо и нарезанное кусочками масло. Пробей все блендером с насадкой-ножом. Посоли, добавь мускатный орех и еще раз хорошенько пройди блендером, чтобы не осталось комков и кусочков и пюре стало нежным и однородным.

4

Измельчи укроп и добавь к пюре в конце.

# Сырники

Моя мама в детстве не любила творог и вообще была малоежкой. И ее маме, моей бабушке, приходилось идти на хитрость и говорить, что самые зажаристые сырники на тарелке «без творога». Мама выросла и придумала свой рецепт сырников, в которых творожная кислинка почти не чувствуется.

Тебе  
ПОНАДОБИТСЯ  
НА 4 ПОРЦИИ

- 250 г творога (1 упаковка)
- яйцо
- 3 столовые ложки сахара (без горки)
- 200 г муки (1 стакан)
- щепотка соли
- чайная ложка разрыхлителя
- 5 капель ванильной эссенции
- растительное масло для жарки

Инструменты

- ☞ миска
- ☞ сковороды
- ☞ лопатка
- ☞ столовая ложка

1 Смешай в миске творог, сахар, соль, муку и ванилин, все тщательно перетри вилкой.

2 Добавь яйцо и снова вымеси творожное тесто. Оно должно быть плотным и отлипать от рук. Если тесто сыровато, добавь еще муки.

3 Зачерпни шарик теста столовой ложкой, покатай в ладонях и слепи приплюснутый сырник.

4 Включи огонь 🔥, разогрей сковородку, добавь масло на 6 счетов и подожди, пока оно тоже не разогреется, — масло начнет пузыриться и чуть дымить.

5 Уменьши нагрев 🔥 в половину и осторожно выкладывай сырники — не обожгись маслом!

6 Обжаривай сырники 3–4 минуты с каждой стороны, переверни несколько раз. Если сомневаешься, разрежь один сырник и проверь, пропеклась ли середина.

7 Готовые сырнички выкладывай на тарелку и подавай со сметаной, вареньем, шоколадным сиропом или медом.

Для жарки в масле удобно использовать крышку-экран: она не позволяет маслу разбрызгиваться.

Сырники можно готовить для ресторанных дней или фестивалей. Например, на московском летнем фестивале журнала *Seasons More Amore* есть Детский маркет, где дети продают приготовленную дома еду. [www.seasons-project.ru](http://www.seasons-project.ru).

# БЛИНЫ

*В детстве за один присест я могла съесть три блина. А теперь — пять.  
Из tego делаю вывод: я выросла.*

## Тебе понадобится на дюжину блинов

- 2 яйца
- пол-литра молока комнатной температуры
- 250 г муки
- 2 столовые ложки сахара
- щепотка соли
- 2 столовые ложки растительного масла
- кусочек сливочного масла
- любое масло для жарки

## Инструменты

- ☞ глубокая миска
- ☞ лопатка для переворачивания блинов
- ☞ венчик
- ☞ столовая ложка
- ☞ сковорода
- ☞ вилка
- ☞ тарелка

*После каждого блина сковороду нужно смазывать маслом с помощью силиконовой кисточки. Моя прабабушка смазывала сковороду гусиным перышком — очень удобно.*

1

Разбей яйца в миску, добавь соль и сахар и взбей венчиком, пока на поверхности не появится пена.

2

Понемногу, по паре ложек, добавляй к яйцам муку и смешивай.

3

Когда вся мука будет вмешана, добавь молоко — оно должно быть комнатной температуры или чуть теплым. В холодном молоке мука плохо растворяется, образуются комочки.

4

Все тщательно размешай: тесто должно быть однородным и тягучим, как кефир. Если оно жидковато, добавь немного муки: всыпай по одной ложке и смотри, как меняется консистенция. Если тесто слишком крутое, добавь понемногу еще молока.

*Если не обошлось без комочков, возьми небольшое ситечко с ручкой и сними им комки с поверхности теста. Или процеди тесто в другую миску через большое сито.*

5

Готовое тесто оставь на 15–20 минут просто постоять — все ингредиенты «схватятся».

6

Перед жаркой добавь в тесто пару ложек растительного масла и размешай.

7

Разогрей сковороду ☞, добавь на нее масло, подожди, пока оно нагреется, и выливай блин. Попробуй зачерпнуть разные объемы теста — ты найдешь нужный. Следи за температурой конфорки ☞: нужно поймать оптимальную для твоей плиты, чтобы блины не подгорали и не пеклись слишком долго. Обжаренные с двух сторон блинчики выкладывай на тарелку и смазывай сливочным маслом, наколотым на вилку, — они будут не сухими и чуть сливочными.

# Рыбка моя!

*Рыба любит кислотку, поэтому смело добавляй лимонный сок или томаты. Самый легкий и быстрый способ — запечь рыбу в фольге.*

Разогрей духовку до 200 °С. В форму для запекания или на противень выложи фольгу, она должна быть длиннее твоей рыбки на 10 см с каждого конца. Рыбу — это может быть филе трески или лосося, целая потрошенная форель, речная или морская — положи на фольгу. Немного подними края фольги, чтобы получилась лодочка — в ней специи не будут рассыпаться. Теперь можно посолить рыбу крупной солью, поперчить, положить сверху веточку розмарина. Внутри или под филе положи 3–4 дольки лимона или помидора. Сбрызни сверху растительным маслом. Полностью заверни рыбу в фольгу, чтобы не было просветов, и ставь в духовку.



*Рыба готовится очень быстро и быстро пересыхает. Не томи ее долго — запекай буквально 8–10 минут. Если рыба крупная — больше 2 кг, можно запекать дольше, но не более 15 минут.*

# Соусы

С соусом все становится вкуснее: в него можно макать жареную картошку, можно полить пасту или яичницу. Соус варят или просто смешивают и подают к нарезанным кусочками овощам и фруктам, тинсам, гренкам — все му, что удобно брать руками. Мы приготовили 4 холодных соуса для разных случаев.

## Инструменты

☞ миска ☞ блендер с насадкой-измельчителем  
☞ ковшик ☞ нож ☞ терка



## Фруктовый соус

### Тебе понадобится

- 2 банана
- 5 ягод клубники
- стаканчик натурального йогурта (125 г)

1

Промой клубнику, очисти банан. Крупно порежь все и сложи кусочки в миску.

2

Добавь йогурт и измельчи все погружным блендером до состояния пюре. Если захочешь подсластить, добавь немного жидкого меда.

Подавай к гренкам из белого хлеба или оладушкам.



## Зеленый соус с сыром

### Тебе понадобится

- 2 спелых авокадо
- 2 чайные ложки лимонного сока
- кусочек сыра с плесенью (например, дор блю). Внимание! Сыр с плесенью — это специальный сорт, а не тот сыр, что затерялся в холодильнике и заплесневел.
- 3 столовые ложки натурального йогурта или сметаны
- соль и перец

1

Очисти авокадо от кожуры, удали косточки и крупно порежь в миску.

2

Добавь туда же сыр и йогурт и измельчи все блендером до однородной массы.

3

Добавь лимонный сок, посоли и поперчи по вкусу.



## Сырный соус

### Тебе понадобится

- 300 г любого твердого сыра (можно смешать несколько видов сыра)
- 2 зубчика чеснока
- столовая ложка сливочного масла
- несколько веточек любой зелени: кинза, укроп, петрушка, базилик
- 2 чайные ложки лимонного сока
- соль и перец

1

Сыр потри на крупной терке или нарежь небольшими кусочками. Промой и нарежь зелень.

2

Сложи в чашу миксера сыр, масло, зелень и чеснок и размели до однородной массы.

3

Добавь лимонный сок, соль и перец и еще раз перемешай.

Сырное фондю — это горячий соус-дип (от англ. *dip* — макать). В него окунают кусочки хлеба или мяса на специальных вилках.



## Острый соус из фасоли с табаско

### Тебе понадобится

- банка консервированной фасоли
- помидор
- зеленый или лиловый базилик
- пара ложек оливкового масла
- пол чайной ложки соуса табаско
- соль по вкусу

1

Помидор очисти от кожуры: сделай на попке надрез крест-накрест и окуни помидор в кипяток на пару минут. Вынь, дай немного остыть и сними кожицу. Разрежь пополам и удали семечки.

2

Смешай в миске фасоль из банки (без жидкости), мелко нарезанный базилик, мякоть помидора и соус табаско, пробей все блендером до однородной массы.

3

Попробуй, посоли и поперчи по вкусу.

Самая вкусная в мире картошка: помой клубни, разрежь пополам и каждую половинку вдоль на 4 дольки (как картофели «Айдахо»). Выложи на противень, щедро полей растительным маслом, посоли крупной солью, добавь пару веточек розмарина и несколько зубчиков чеснока. Запекай в духовке 30 минут при 180 °С. Подавай с сырным соусом.



# ЗАПРАВКИ ДЛЯ САЛАТОВ

Хорошая заправка — нежная и однородная, в ней есть кислинка, сладость, острота и соль. Знакомься: мои любимые 4 заправки, которые подойдут для любых салатов.

## Инструменты

- ☞ миска
- ☞ блендер с насадкой-венчиком

## Домашний майонез

### Тебе понадобится

- 2 яйца
- чайная ложка дижонской горчицы
- 2 чайные ложки лимонного сока
- стакан оливкового масла
- пара щепоток соли и черного перца

1

В миску отдели желтки от белков. Это можно сделать с помощью разделителя или переливая яйцо из одной половинки скорлупы в другую, пока белок не стечет и в скорлупе не останется желток. Главное в этом деле — аккуратно разбить яйца, не повредив желтки: нам нужны именно они.

2

Добавь к желткам горчицу и лимонный сок, посоли и поперчи и взбивай минуты 3 на средней скорости.



3

Продолжая взбивать, добавляй по капле масло. Когда основная часть масла размешается, влей остаток тонкой струйкой.

4

Должен получиться нежный кремообразный майонез. Если он слишком густой, добавь еще немного лимонного сока и столовую ложку горячей воды.

Заправляй майонезом мясные и рыбные салаты, салаты с рисом, яйцами и курицей.



## Горчишно-медовая заправка

### Тебе понадобится

- 100 мл оливкового (горчичного) масла
- сок половинки лимона или 2 столовые ложки винного уксуса
- чайная ложка горчицы
- пол чайной ложки жидкого меда
- немного соли

Смешай все ингредиенты в миске венчиком. А лучше — в баночке с завинчивающейся крышкой и хорошенько потряси. Такую заправку можно долго хранить, она подходит к любым ярким овощным салатам вроде греческого и салатам, в которых много зеленых листьев.



## Йогуртовая заправка

### Тебе понадобится

- 125 мл (1 стаканчик) натурального йогурта
- 2 столовые ложки жидкого меда
- 5 листочков свежей мяты

Мелко-мелко нарежь мяту и смешай с йогуртом и медом до однородной консистенции. Эта заправка подходит для сладких фруктовых и ягодных салатов.



## Творожная заправка

### Тебе понадобится

- 125 мл (1 стаканчик) натурального йогурта
- 2 столовые ложки лимонного сока
- 100 г рикотты или творога
- 3 веточки укропа
- немного сахара, соли и перца

Укроп нарежь мелко, соедини все ингредиенты в миске и тщательно перемешай.

Творожная заправка отлично подходит к бобовым салатам и вообще к блюдам из фасоли, гороха или чечевицы. Можно подать ее как заправку к хачапури.

# ЧАЙ

*Вроде бы такое простое дело — заварить чай.  
Но есть хитрости!*

- ☛ Заварочный чайник, термос или чайник-пресс окати внутри кипятком, чтобы он прогрелся.
- ☛ Сам чай — особенно зеленый и травяной — крутым кипятком не заваривай. Вода должна быть горячей, но не обваривать листочки — только «будить» их.
- ☛ Заварку и все ингредиенты залей водой на 2/3, а через 5 минут долей до верха и дай настояться несколько минут.
- ☛ Вчерашнюю заварку пить не стоит, лучше сделать свежую.

## Согревающий масала-чай

Тебе понадобится

- 2 стакана воды
- стакан молока
- 4 столовые ложки черного чая
- 5 гвоздиков гвоздики
- несколько зернышек кардамона
- палочка корицы
- 1 см корня имбиря
- коричневый сахар по вкусу



Подогрей молоко и воду и залей все специи, сахар и чайные листья, дай настояться несколько минут. Масала-чай родом из Индии, там его пьют, не добавляя новый кипяток. Нашего объема жидкости хватит на 3 чашки.

## Красный летний чай

Тебе понадобится

- литр теплой воды
- 4 столовые ложки каркаде
- сок лайма
- 10 листочков мяты
- сахар или фруктовый сироп по вкусу



Завари каркаде и мяту, добавь сок лайма и сахар по вкусу. Дай настояться и остыть до комнатной температуры, поставь в холодильник или добавь несколько кубиков льда и пей в самые жаркие летние дни.

## Сентябрьский чай с облепихой

Тебе понадобится

- литр горячей воды
- крупное яблоко
- полчашки облепихи (100 г)
- 4 столовые ложки зеленого чая
- 7–8 листочков зеленого базилика



Базилик помни в руках, чтобы он немного дал сок. Яблоко порежь на 8–10 долек, удали семечки. Сложи чайный лист, яблоки, облепиху и базилик в чайник и залей горячей водой. Дай настояться несколько минут, и можешь пить. Лучше всего — с медом.

## Травяной весенний чай

Строго говоря, это не чай, а травяной настой с фруктами.

Тебе понадобится

- литр теплой воды (можно заменить яблочным соком)
  - 7 веточек мяты с листьями
  - цедра половинки апельсина
  - крупный персик или нектарин или 3 абрикоса
  - сахар по вкусу
- 



Промой и порежь дольками все фрукты. Натри на крупной терке цедру с половины апельсина. Сам апельсин можно отжать, если хочешь усилить вкус, и добавить его сок в настой. Мятку помни в ладонях, чтобы пошел аромат, залей листочки, фрукты и апельсиновую цедру теплой водой или яблочным соком. Дай настояться и добавь сахар по вкусу.



# Быстрые рецепты

*И на закуску несколько блюд, которые ты приготовишь за 5 минут!*



Помидорки черри  
+ ШАРИКИ МОЦАРЕЛЛЫ  
+ БАЗИЛИК  
+ ОЛИВКОВОЕ МАСЛО  
=

*Все смешать, заправить маслом.*



Тост + чеснок  
+ помидор  
=

*Обжарить хлеб в тостере или на сковороде, натереть чесноком, положить нарезанный кружками помидор.*



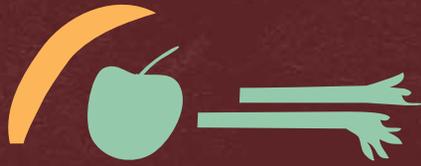
Початок кукурузы  
+ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО  
+ СОЛЬ  
=

*Разогреть кукурузу: в течение 30 секунд в микроволновке или минуту обжаривать на сухой горячей сковороде. Третий вариант — бросить на пару минут в кипящую воду. Смазать горячую кукурузу сливочным маслом, посолить.*



Груша + голубой сыр  
+ ОЛИВКОВОЕ МАСЛО  
=

*Нарезать грушу и сыр дольками, смешать, заправить маслом.*



БАНАН + СЕЛЬДЕРЕЙ  
+ ЯБЛОКО  
=

Сельдерей и яблоко помыть, банан очистить. Все порезать произвольно, закинуть в чашу блендера и измельчить.



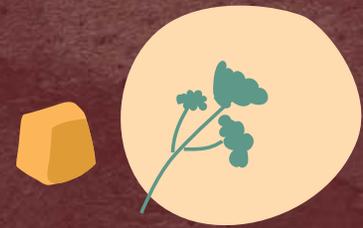
Мелкая овсянка  
+ грецкие орехи  
+ ВОДА + МЕД  
=

Овсянку залить кипятком, настаивать 3 минуты, орехи измельчить, добавить к каше. Мед по вкусу.



Зеленый салат  
+ растительное  
МАСЛО  
+ ОТВАРНАЯ  
КУРИЦА  
+ орехи  
+ СОЛЬ  
=

Курицу порезать и смешать с листьями и орехами, заправить маслом, посолить.



Тонкий лаваш  
+ сыр + зелень  
=

Посыпать лаваш нарезанной зеленью и тертым сыром, свернуть в рулет и разогреть полминуты в микроволновке или на сковороде с каплей масла (с двух сторон).



Вареный рис + яйцо  
+ ЧЕСНОК + КИНЗА  
=

Рис слегка обжарить в масле, добавить яйцо, все смешать, добавить тертый чеснок и кинзу и жарить еще пару минут, чтобы яйцо приготовилось.

# ЗА ВДОХНОВЕНИЕМ!



## Открыть:

[eda.ru](http://eda.ru)

Это целый мир русских фуддиз\*: поваров, ресторанных критиков, авторов кулинарных книг и любителей готовить. Здесь можно найти почти любой рецепт. Начать стоит с раздела «Видеоуроки»: посмотри, как готовить, например, спагетти болоньезе, шарлотку или блины.

[lavkalavka.ru](http://lavkalavka.ru)

Кто-то делает лучший в своем городе соус песто, мед или домашнюю пасту, кто-то собирает грибы, варит вкусный сидр или шоколад — таких людей объединяет проект «ЛавкаЛавка». Домашние продукты полезнее и вкуснее тех, что производят на заводах в огромных количествах, потому что в маленьких хозяйствах все делают вручную из свежих ингредиентов и не используют консерванты.

[seasons-project.ru/life/food](http://seasons-project.ru/life/food)

У журнала Seasons of life, в котором я работаю редактором уже 10 лет, есть очень хороший сайт, а в нем — раздел «Еда». И в этом разделе — множество блюд, большинство из которых были приготовлены на нашей редакционной кухне, там же сфотографированы и с аппетитом съедены!

[www.kinfofolk.com](http://www.kinfofolk.com)

Kinfofolk — это американский журнал о еде. Команда журнала придумала красиво накрывать стол в разных уголках мира: у Эйфелевой башни, на бывшей фабрике в Лондоне, на пляже в Калифорнии. Обеды Kinfofolk с напечатанным на крафтовой бумаге меню и старинной посудой проходят и в России.

jaymi-oliver.ru

Джейми Оливер — один из самых известных шеф-поваров планеты. Любой видеорецепт Джейми полон его заразной энергией и легкости. Заходи просто за вдохновением.

honeytanie.com

Даже если ты и не читаешь по-английски, загляни в блог Тани Баляницы — ее блюда сфотографированы с такой любовью, что хочется поскорее перевести рецепт и приготовить.

mondaydelights.ru

Настя Понедельник — автор трех кулинарных книг, фотограф, отлично снимает и готовые блюда, и наглядные инструкции к рецептам.

\*Фуддиз (по-англ. foodies) — это люди, не профессионально, но серьезно интересующиеся кулинарией. Они первыми ходят в новые рестораны, пробуют непривычные блюда, узнают кулинарные новости, ведут блоги о еде и любят готовить сами.

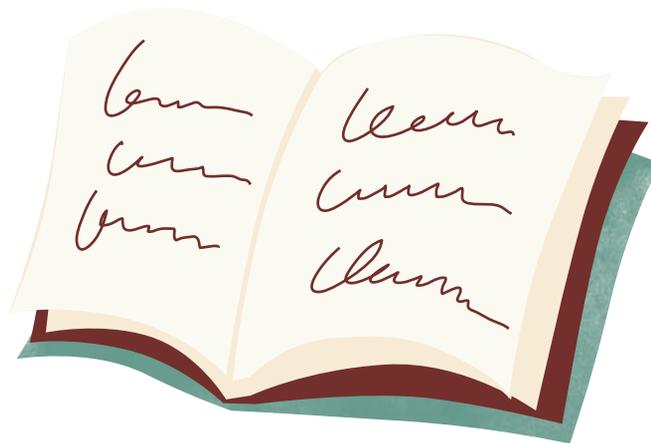
## Посмотреть:

фильм «Гост»

мультфильм «Рататуй»

фильм «Чарли и шоколадная фабрика»

кулинарное шоу «МастерШеф. Дети»



## Почитать:

Наверняка в твоей семье есть книга с рецептами от бабушки или прабабушки либо мамини записи. Они бесценны. Во-первых, потому что это часть истории твоей семьи, во-вторых, потому что ты можешь попросить бабушку саму научить тебя ее фирменному блюду. Роскошный мастер-класс!

Софи Райт, «Дома в 7, ужин в 8». Это книга для работающих взрослых, которые спешат вечером домой и не хотят тратить много времени на готовку. Нам с тобой пригодится список продуктов и кухонных принадлежностей, который составила Софи, и еще — жизнерадостная интонация, с которой она описывает каждое блюдо. Например, салаты или рисовый пудинг с черникой будут тебе вполне по силам.

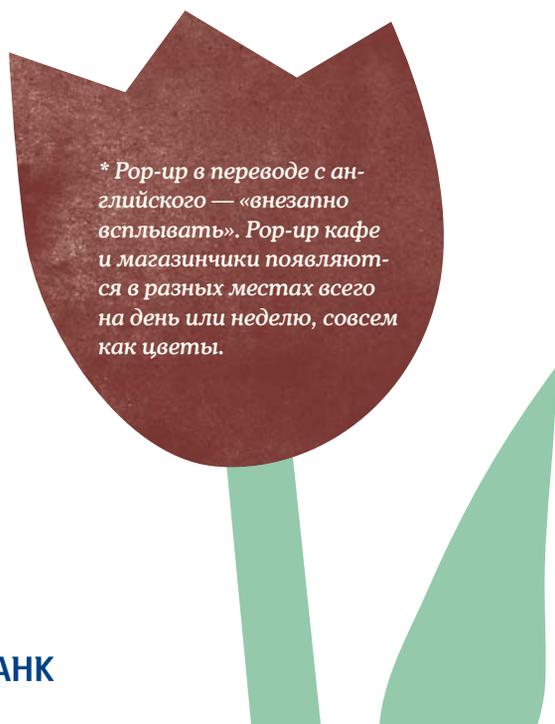
Кулинарная книга ИКЕА «Все к столу». Шведская кухня, как и вся скандинавская, стоит на простых продуктах: черный хлеб, рыба, картошка — это всегда найдется на нашей кухне. В ход идут колбаски, сосиски и тефтели, простоты которых стесняется европейская гастрономия, а мы, северяне, очень любим.

Почему горячая вода остывает быстрее, чем холодная? Как делают уксус? Можно ли растворить три стакана сахара в стакане воды? Эти вопросы возникают на кухне, а на уроках химии или физики на них не отвечают. Зато отвечает книга «О чем Эйнштейн рассказал своему повару».

Если ты изучаешь французский, сможешь перевести рецепты из замечательно оформленной книги «Recettes d'une grand-mère à sa petite-fille» («Бабушкины рецепты для внучки»). Ее автор — бабушка известного актера Венсана Касселя, Сабина, а предисловие написала актриса Моника Беллуччи.

# Сходить:

Я очень люблю **ПРОДУКТОВЫЕ** рынки. Если хочешь по-настоящему познакомиться с новым городом, сходи с родителями на местный рынок. В Париже это может быть знаменитый Rungis, в Копенгагене — Torvehallerne, в Лондоне — Borough Market, в Анталии — кочующий рынок, который каждый день переезжает в новый район, в Стамбуле — Египетский базар. В маленьких итальянских городках базарный день — это праздничный день. В Нью-Йорке есть рыбный рынок, который открывается в два часа ночи и закрывается к утру — словно его и не было. Рынки — самая живая часть города, они говорят на всех языках и наполнены яркими людьми. Здесь только успевай пробовать, наблюдать, слушать и вдыхать ароматы.



*\* Рор-уп в переводе с английского — «внезапно всплывать». Рор-уп кафе и магазинчики появляются в разных местах всего на день или неделю, совсем как цветы.*

В твоём городе наверняка проходят **ФЕСТИВАЛИ ЕДЫ**: фестиваль фуд-траков, на который собираются «повара на колесах», пикники, ресторанные дни, во время которых можно стать ресторатором на сутки. Например, у нас в Петербурге летом устраивают Ресторанный день: любой человек может подать заявку и открыть рор-уп\* ресторан — ресторан одного дня — на улице, веранде или в парке.  
[www.restaurantday.org](http://www.restaurantday.org)

Для идей, удачных находок и рисунков





Для идей, удачных находок и рисунков .



Для идей, удачных находок и рисунков



УДК 087.5:641.55  
ББК 83.3:36.99  
Д75

*Издание для досуга  
Для широкого круга читателей*

**Дронова** Катерина

## **МАМ, ДАЙ ФАРТУК!**

Рецепты для самостоятельных детей

*Издано с разрешения автора*

Возрастная маркировка в соответствии  
с Федеральным законом № 436-ФЗ: 0+

Главный редактор *Артем Степанов*  
Руководитель направления *Анастасия Троян*  
Дизайн, верстка, иллюстрации *Мария Ларина*  
Корректоры *Елена Пинчукова, Юлия Молокова, Мария Шафранская*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»  
[www.mann-ivanov-ferber.ru](http://www.mann-ivanov-ferber.ru)  
[www.facebook.com/MIFDetstvo](https://www.facebook.com/MIFDetstvo)  
[vk.com/mifdetstvo](https://vk.com/mifdetstvo)

© Катерина Дронова, 2016  
© ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2016

*Все права защищены. Никакая часть данной книги  
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме  
без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

В оформлении книги использованы изображения по лицензии Shutterstock (с. 14, 17, 18, 19, 21, 22, 25, 29, 30, 32, 33, 36, 38, 46, 55, 68, 72, 73, 74, 75, 81, обложка), изображения с сайтов [copenhagenstreetfood.dk](http://copenhagenstreetfood.dk) (с. 39), [libreshot.com](http://libreshot.com) (с. 79), а также из личных архивов Катерины Дроновой и Марии Лариной. Автор благодарит Александру Арутюнову за фотосъемку.

ISBN 978-5-00100-139-3

Вкусно готовить могут не только взрослые! Эта книга поможет тебе освоиться на кухне и, возможно, открыть в себе новый талант — кулинарный! Ты научишься жарить на завтрак панкейки или яичницу-скрембл, удивлять гостей фирменным брауни и круассанами с шоколадом, готовить картошку с сырной начинкой и горячие бутерброды. Мир очень интересно пробовать на вкус: смотри вокруг, экспериментируй и твори. И помни: еда — это радость, а у радости множество рецептов!

Эту книгу придумала и написала Катерина Дронова, редактор журнала Seasons of life, мама, которая научила своего 8-летнего сына и его друзей вкусно готовить.



издательство  
**МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР**

Максимально полезные книги для детей  
на сайте [mann-ivanov-ferber.ru](http://mann-ivanov-ferber.ru)

 Like [facebook.com/mifdetstvo](https://facebook.com/mifdetstvo)

 [vk.com/mifdetstvo](https://vk.com/mifdetstvo)

 [instagram.com/mifdetstvo](https://instagram.com/mifdetstvo)