

ЕДА
КАК
ЕСТЬ



ВИКТОРИЯ МЕЛЬНИК

ЕДА КАК ЕСТЬ

КАК ОНА ЕСТЬ НА САМОМ ДЕЛЕ,
НАСТОЯЩАЯ, ЖИВАЯ

хлеб•соль

МОСКВА
2019



СОДЕРЖАНИЕ

УТРО

12

СМУЗИ

48

САЛАТЫ

56

ПЕРВОЕ

76

НЕ ТОЛЬКО ПИРОГИ

86

ПАСТА И РИЗОТТО

102

АЗИЯ

134

УСПЕТЬ ДО ШЕСТИ

146

ЭТО ПРИГОДИТСЯ

180

НА ДЕСЕРТ

190

УТРО

Несладкая овсянка	15
Гранола	16
Запеканка	18
Шоколадная овсянка	21
Ленивые вареники	22
Ролл в дорогу	25
Крок-мадам	26
Батончики мюсли	28
Панкейки	31
Сырники	32
Датский блин	34
Черничное мороженое	37
Босток	38
Яйцо пашот	44

СМУЗИ

Кокос-клубника, шпинат-авокадо	52
Банан-арахис, черника-йогурт	53
Морковь-апельсин, халва-чернослив	54

САЛАТЫ

Капрезе	59
Салат с киноа	60
Салат с хурмой	62
Хумус	64
Салат с инжиром	67
Тёплый салат с нутом	68
Острый салат с тыквой	74

ПЕРВОЕ

Морковный крем-суп	79
Крем-суп из зелёного горошка	80
Острый мексиканский суп	82
Тыквенный крем-суп	85

НЕ ТОЛЬКО ПИРОГИ

Киш с красной рыбой	89
Творожные галеты	91
Эмпанадас	96
Ржаная галета	99
Полента	100





ПАСТА И РИЗОТТО

Паста с красной рыбой	104
Ньокки в сливочном соусе	107
Свекольное ризотто	108
Паста с творогом	111
Паста с креветками	116
Равиоли с сёмгой	119
Гречка	123
Ризотто с лисичками	124
Вареники с солёным творогом	129
Ньокки в соусе песто	131
Томатное перлотто	132

АЗИЯ

Тыквенное карри	137
Пад-тай	143
Азиатская курочка	144

УСПЕТЬ ДО ШЕСТИ

Пицца «Плезир»	149
Пицца «Беатрис»	150
Пицца на кукурузном тесте	152
Хачапури	155
Бриошь с моцареллой	159
Самые вкусные брускетты	166
Идеальный запечённый картофель	169
Банош	170
Бургер от Вики	172
Бургер от Ромы	177

ЭТО ПРИГОДИТСЯ

Вяленые томаты	183
Томатный соус	184
Соус песто	187
Как правильно пожарить шампиньоны	189

НА ДЕСЕРТ

Мамины сочники	192
Фисташковый торт	195
Штрудель	196
Тирамису-чизкейк	198
Тыквенный кекс	203
Семифредо	204

ПОЧЕМУ ЕДА? ПОЧЕМУ ЕСТЬ?

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

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

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

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

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

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



УТРО

или как начать день правильно

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

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

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

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

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





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

Несладкая овсянка

с авокадо и яйцом

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

- НА 2 ПОРЦИИ

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

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

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