

И Л Ь Я Л А З Е Р С О Н

46
ЛУЧШИХ БЛЮД



на все случаи
жизни



Секреты
кухни для сильных духом



Мужская

ПДА

УДК 641.5
ББК 36.997
Л17

Охраняется законодательством РФ
о защите интеллектуальных прав.
Воспроизведение всей книги или любой ее части
воспрещается без письменного разрешения издателя.
Любые попытки нарушения закона
будут преследоваться в судебном порядке.

Руководитель проекта
А.Э. Сироткин

Оформление художника
Я.А. Галеевой

Лазерсон И.И.

Л17 Мужская еда. Секреты кухни для сильных духом. 46 лучших блюд на все случаи жизни. — М.: ЗАО Издательство Центрполиграф, 2013. — 112 с.

ISBN 978-5-227-04249-1

Вашему вниманию предлагается уникальная подборка блюд для кавалеров. Лучшие рецепты для смелых, мужественных и сильных духом. Как никому не придет в голову кормить лань и тигра одинаково, так и меню рыцарей и принцесс заметно отличается. Никаких тирамису с клубникой и шоколадных равиоли, только настоящая мужская еда! Острое и горячее, мясное и сытное... С полной уверенностью заявляем: Илья Лазерсон точно знает, что должны есть мужчины.

Все исходные ингредиенты для исполнения кулинарных шедевров абсолютно доступны, рекомендуемые яства просты в приготовлении и не требуют применения сложной кухонной техники.

Всем и давно известно, что лучшие повара — мужчины, но готовят чаще женщины, поэтому книга будет одинаково интересна представителям обоих полов. Приятного аппетита!

УДК 641.5
ББК 36.997

ISBN 978-5-227-04249-1

© Лазерсон И.И., 2013
© ООО «Рт-СПб», 2013
© ЗАО «Издательство
Центрполиграф», 2013

Содержание

	Предисловие	7		Баба Гануш	20
	Овощная закуска	10		Китайский салат с говядиной	22
	Чили кон карне	12		Малосольная семга	24
	Тыквенная закуска	14		Хумус с жареным фаршем	26
	«Домино» с килькой	16		Буйабес	28
	Винегрет с килькой	18		Борщ с пампушками	30



Кюфтабозбаш
32



Грибной суп
44



Солянка
34



Картофельный суп
с копченой семгой
46



Суп пити
36



Чаудер
из морепродуктов
48



Харчо
38



Чечевичный суп
с гренками
50



Рассольник
40



Чесночный суп
52



Гороховый суп
42



Щи кислые
54

	Гуляш 56		Треска в беконе 68
	Лагман 58		Кулебяка с семгой 70
	Чахохбили 60		Судак в корочке 72
	Семга на картошке 62		Вареники с картошкой 74
	Семга в пергаменте 64		Свинные ребра в духовке 76
	Кальмары жареные с картошкой 66		Свиной шницель 78

	Тушеные говяжьи ребра с лапшой	80		Беф-строганов	92
	Плов	82		Курица фаршированная	94
	Фахитос	84		Острые крылышки в хрустящем тесте	96
	Айсбан	86		Тушеные куриные потрошки	98
	Бараньи котлетки с булгуром	88		Чебуреки	100
	Утка с булгуром	90		Хинкали	102

Овощная закуска



Всякая закуска — это мужская еда. Это блюдо кисло-сладкое, хрустящее, готовится достаточно просто. Его можно готовить впрок, оно прекрасно хранится в холодильнике рядом с бутылочкой, для которой, собственно, и предназначено.

Кабачки 2 шт.
Сладкий перец разноцветный 3 шт.
Растительное масло $\frac{1}{2}$ стакана
Белый винный уксус 2 ст. ложки
Соль $\frac{1}{2}$ ч. ложки
Сахар 1 ч. ложка
Бasilik зеленый $\frac{1}{2}$ пучка

Сладкий перец готовить под грилем до обугливания кожицы. Кожицу очистить, удалить семена. Мякоть перца крупно нарезать. Кабачки нарезать толстыми ломтиками и обжарить на сухой сковородке или под грилем до полуготовности. Кабачки попеременно с перцем плотно уложить в банку или другую емкость, пересыпая шинкованным базиликом. Залить смесью растительного масла и уксуса с добавленными солью и сахаром.



Илья Лазерсон. Мужская еда

Чили кон карне



Это блюдо можно рассматривать как закуску, которую едят «съедобными ложками» — кукурузными чипсами. Это весьма острая еда, а поэтому мужская. Его удобно подавать для мужской компании, употребляющей известный пенный напиток. Нужно всего лишь поставить в середину стола миску чили кон карне, а вокруг уложить чипсы. А дальше — неспешная беседа и хруст чипсов с ароматным мясным блюдом...

Говяжий фарш 400 г
Лук 2 шт.
Растительное масло
2 ст. ложки
Измельченные помидоры
400 г
Томат 1 ст. ложка

Чеснок 3 зубчика
Отварная фасоль 300 г
Молотый кориандр
½ ч. ложки
Орегано ½ ч. ложки
Зира ½ ч. ложки
Чипсы кукурузные

Очистить лук и нарезать его кубиками. Обжарить в масле на среднем огне до золотистого цвета, добавить фарш и обжарить его, пока он не станет коричнево-серым. Посолить, поперчить, приправить кориандром, и добавить измельченные помидоры и томат. Приправить толченым чесноком. Тушить 30 минут (при необходимости подливать воду), затем добавить фасоль, зиру, орегано и тушить еще 30 минут. Подать с кукурузными чипсами.



Илья Лазерсон. Мужская еда

Тыквенная закуска



Этот рецепт мне достался от маститого израильского гастрономического обозревателя. Закуска мне очень понравилась. К тому же известно, что тыква способна очищать печень человека, злоупотребляющего алкоголем. Именно поэтому я включил этот рецепт в мужскую книгу....

Тыква очищенная 500 г
Оливковое масло 2 ст. ложки
Тмин дробленый 1 ч. ложка
Кориандр дробленый ½ ч. ложки
Сахар 1 ч. ложка
Жгучий перец по вкусу
Черный хлеб

Мякоть тыквы отварить до мягкости в подсоленной воде, откинуть на сито, чтобы хорошо стекла жидкость. Мякоть размять вилкой, добавить оливковое масло, тмин, кориандр, сахар и перец. Тщательно перемешать, охладить. Подать на ломтиках обжаренного без масла хлеба.