



Анна Людковская

НАША
любимая еда
Истории и рецепты



Анна Людковская

НАША *любимая* еда

Истории и рецепты



Спецпроект РИА Новости
http://ria.ru/fresh_food



ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА

УДК 641
ББК 36.997
Л93

Художественное оформление и макет Лидия Левина

Фотографии и иллюстрации Анна Людковская, Лидия Левина, Екатерина Степанова, © РИА-Новости,
© ITAR-TASS, © Фотобанк Лори, © ООО «Бонниер Пабליкейшенз», Музей «Калачная», Архив Завода «Артус»
Фотография на обложке Ирина Воителева

Главный редактор Варвара Горностаева
Ведущие редакторы Марианна Орлинкова, Анна Туревская
Выпускающий редактор Ольга Энрайт
Фоторедактор Екатерина Овсянян
Технический редактор Надежда Духанина
Корректор Любовь Никифорова

Людковская Анна

Л93 Наша любимая еда. Истории и рецепты / Анна Людковская. – Москва : АСТ : CORPUS, 2014. – 320 с.

ISBN 978-5-17-083173-9

Книга Анны Людковской «Наша любимая еда. Истории и рецепты» возвращает нас в детство, на бабушкину и мамину кухню, к привычным и комфортным вкусам и ароматам. Если вы хотите создать у себя дома теплую и уютную атмосферу, о которой с любовью будут вспоминать ваши дети, начните готовить по этим рецептам! А истории про российские продукты (бородинский хлеб, можайское молоко, вологодское масло, муромские калачи, «Птичье молоко») помогут вам лучше узнать наши кулинарные традиции.

УДК 641
ББК 36.997

ISBN 978-5-17-083173-9

© А. Людковская, 2014
© Л. Левина, оформление, 2014
© ООО «Издательство АСТ», 2014
Издательство CORPUS ®

Настоящее издание не содержит возрастных ограничений, предусмотренных Федеральным законом «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию». (№ 436-ФЗ)

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2; 953000 – книги, брошюры

Подписано в печать 14.01.14. Формат 60х90 1/8
Бумага мелованная. Гарнитура New BaskervilleC. Печать офсетная. Усл. печ. л. 40
Тираж 3000 экз. Заказ №

ООО «Издательство АСТ», Москва, Звездный бульвар, 21, строение 3, комната 5

Охраняется Законом РФ об авторском праве. Воспроизведение всей книги или любой ее части воспрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

По вопросам оптовой покупки книг обращаться по адресу:
123317, г. Москва, Пресненская наб., д. 6, стр. 2. БЦ «Империя», а/я №5 Тел.: +7 (499) 951 6000, доб. 574

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами
в ОАО «Тверской полиграфический комбинат». 170024, г. Тверь, пр-т Ленина, 5.
Телефон: (4822) 44-52-03, 44-50-34, Телефон/факс: (4822) 44-42-15
Home page – www.tverpk.ru. Электронная почта (E-mail) – sales@tverpk.ru



Для меня и, думаю, для прочих не лишенных ностальгии 30–40-летних барышень это прямое попадание в душу. Мое детство, счастье: мама и бабушка на кухне делают что-то такое, и будни превращаются в праздники. Все эти лепешки, можайское молоко – артефакты кулинарии, ни грамма идеологии, зато сколько нежных воспоминаний. Даже когда читаешь рецепты, уже понимаешь (или вспоминаешь) и вкус, и аромат, и текстуру.

Наталья ЩЕРБАНЕНКО, главный редактор журнала «Крестьянка»

Эдакое «Намедни» из мира еды – занимательные истории пополам с воспоминаниями. Полезная книжка для поколения, которое за «Цезарем» и руколой забыло узнать у бабушек рецепт борща. И теперь не знает, как объяснить детям, что такое домашняя русская кухня.

Анна ТЮРИНА, газета «Ведомости»

Ценность этой симпатичной книжки даже не в рецептах домашней русской кухни, а в историях, будто бы невзначай разбросанных между омлетами и буженинами. Наши можайское молоко, бородинский хлеб, тульский пряник вдруг из привычного набора потребительской корзины превращаются в бриллианты, которые сверкают, да еще как! И, согласно жанру, вкусно пахнут. И даже если какая-нибудь из этих историй – просто легенда, как же здорово пересказывать их тем, кто всегда жил рядом с таким богатством и никогда не обращал на него внимания.

Наталья САВИНСКАЯ, журнал Time Out

Что за чудо и эстетическое удовольствие эта книга! Познавательно, легко, ярко, структурированно – хочется немедленно приготовить. Эта книга не только для кухни, она для библиотеки – такие перечитывают, берегут и оставляют детям.

Наталья ЛОСЕВА, «Аргументы и факты»

Содержание



Вступление 9

Моя кухня 10



Завтраки 17

Закуски и салаты 55

Супы 101

Мясо 133

Рыба 175

Овощи, крупы и пироги 209

Десерты и сладкая выпечка 247

Напитки 291



Указатель рецептов и историй 316

Алфавитный указатель ингредиентов 318



Вступление

Очень жаль, что в России не принято гордиться собственной кухней. У нас есть выдающиеся блюда, которыми восхищаются кулинары всего мира. Бефстроганов давно стал международной классикой. Кефир продается в западных супермаркетах. А иностранцы, оказываясь в России, налегают на малосольные огурцы, глазированные сырки и ряженку.

Я несколько лет писала статьи о французских сырах и итальянской ветчине, а потом поняла, что не знаю ни одной истории про родные продукты. Я начала ездить, расспрашивать — и была так поражена открывшимися фактами, что стала все записывать. Вы знали, что печенье «Юбилейное» придумали к 300-летию дома Романовых? Оно каким-то чудом уцелело в советский период. Бородинский хлеб имеет лишь косвенное отношение к знаменитой битве, оказывается, этот хлеб пекли монахини Спасо-Бородинского монастыря. Уж не говоря о том, что именно наш ученый Илья Мечников создал йогурт! Все это великие истории — но нам их не рассказывают ни учебники, ни реклама. У нас нет гастрономического туризма, а повара больше знают про испанский хамон, чем про окорок из Тамбова. Это ужасно грустно.

Самые яркие истории я собрала в этой книге. Расскажите своим детям о тульском прянике и козулях с Русского Севера. Выпивая в баре на «Красном Октябре», вспомните, что именно здесь появился первый русский пиленый сахар и в 1970-х годах создали шоколад «Алёнка». Жизнь еще теплится в кулинарии «Прага» на Старом Арбате, там до сих пор делают настоящее «Птичье молоко». Кондитер Владимир Гуральник, придумавший этот торт, совсем недавно вышел на пенсию. Съездите, купите тот самый, правильный торт. Ведь вкус и аромат обладают настоящей магией — они возвращают в детство.

Продукты — главное в моих рецептах. Каким бы замечательным рецепт ни был, без хороших ингредиентов ничего не получится. Во всем мире уже усвоили, что лучшее — это свое, местное, прадедами придуманное и их по-

томками с любовью выращенное и произведенное. И это русское масло и ряженка, гречка и печень трески, камчатские крабы и даже рижские (но все равно наши) шпроты вдохновляют меня надеть фартук. Объясните, зачем люди гонятся за рикоттой, когда можно купить восхитительный русский творог?

Конечно, бывает настроение для индийского карри или японских суши. Но каждый день организм требует еды с понятной вкусовой палитрой. Я гораздо чаще делаю творожную запеканку, чем итальянское тирамису. Каждое 31 декабря режу овощи для оливье, потому что без него не бывает новогоднего застолья. Иногда пеку ржаные лепешки, точно такие, как по выходным делает бабушка.

Конечно, есть и отличия. По моим рецептам готовить гораздо быстрее, чем по рецептам наших прабабушек — ни у кого сейчас нет времени часами стоять у плиты. И культурные требования теперь несколько другие, так что я не вытапливаю свиной жир, а беру сливочное масло... В старых блюдах я упрощаю технологию, меняю ингредиенты, многие процессы доверяю кухонным гаджетам. Ведь в кулинарии как в стирке: руками стирать нужно разве что самые деликатные вещи, остальное удобнее поручить технике. Так у вас останется время пообщаться с детьми, выпить хорошего вина и посмотреть телевизор.

Для меня русская кухня — это вкус детства. Благодаря еде можно вернуться к бабушке в деревню, снова забежать в школьную столовую или сесть за праздничный стол в большой комнате, уже заставленный солеными грибами и селедкой под шубой. Я не вижу смысла воссоздавать дореволюционные рецепты, они не вызывают никаких ассоциаций. Однажды я пробовала соусы Древнего Рима, их скрупулезно приготовил прекрасный британский повар. И знаете, я ничего не почувствовала. Интересно, не более. Мне не понятна вкусовая палитра, не известен контекст. А в кулинарии главное — это желание приготовить еду снова. Вы же сами прекрасно знаете, родная еда не может надоесть. Только она должна быть обязательно вкусной.

Моя кухня

На моей кухне — только предметы первой необходимости, без которых невозможно или просто затруднительно приготовить блюдо. Все гаджеты должны действительно экономить время. И еще нужно, чтобы их было легко мыть! Я не люблю, когда кухни превращаются в склад бесполезного барахла: нужна куча шкафов для хранения — а найти там все равно ничего невозможно.

Все приспособления и посуда на кухне должны быть безвредными. Я готовлю для самых дорогих мне на свете людей и хочу, чтобы они были здоровы. У меня нет пластиковых контейнеров и досок. Нет тефлоновых сковородок. Лучше пусть блинчики будут чуть пригоревшими. Если в разговорах о вреде синтетических покрытий есть даже самая малая доля истины — зачем подвергать себя риску?

Ножи

Любимых ножа у меня два. Один нож с тонким и длинным лезвием, другой — шефский, он поэтому так и называется — без него не может работать ни один шеф-повар. Тонким удобно разделывать рыбу и нарезать мелкие овощи; шефским, универсальным, — все остальное. Еще нужен нож для овощей, он поменьше и покороче, идеально чистит корнеплоды и вырезает «глазки» у картошки. Еще у нас есть Здоровенный Нож (тесак), но им пользуются мои отец, муж и брат — я же его побаиваюсь.

И, конечно, на кухне не обойтись без хорошей точилки, ведь тупятся даже самые лучшие и дорогие ножи. Свои я прошу мужа поточить примерно раз в месяц.

Разделочные доски

Все мои доски — только деревянные, одна из модного сейчас легкого бамбука, а другая дубовая, толстая и тяжелая, она не скользит. Пластиковые доски я не признаю. Мой отец — доктор химических наук, профессор МГУ — объяснил мне, что во время нарезки с любой доски срезаются крохотные частички — и оказываются в еде. Полимеры не выводятся из организма и вполне могут способствовать развитию всяких болезней. Дерево в тысячу раз надежнее.

По правилам положено иметь разные доски для овощей и мяса, чтобы не было «перекрестного заражения». Но я не до такой степени правильная, да и люди из СЭС ко мне на кухню не заглядывают, так что мне проще доски тщательно мыть.

Лопаточки

Все лопаточки для переворачивания, смешивания, помешивания и прочих действий на сковороде или в кастрюле должны быть деревянными или силиконовыми, ни в коем случае не пластиковыми. Очень удобны силиконовые скребки, которые помогают собирать еду (соусы, тесто) со стенок до последней капли. Если любите печь, непременно обзаведитесь ими!



Нож для чистки овощей, терки и прочее
Всякие полезные штуки, без которых сложно снять цедру с лимона или быстро и экономно почистить картошку, тоже нужны — но здесь у каждого свои критерии абсолютной необходимости. Для меня к необходимым относятся дуршлаг, сито, шумовка, ложка с дырочками, толкушка для пюре, венчик и непременно — ложка для мороженого, чтобы его можно было подать аккуратными шариками, как в дорогом ресторане.

Приспособления для мяса

Молоточек, чтобы отбивать мясо для бефстроганова, рулетов и, собственно, отбивных. Тендерайзер — размягчитель для стейков — устройство с большим количеством тончайших лезвий, надрезающих жесткие волокна в мясе так ювелирно, что сок не вытекает. А вот маринад через эти надрезы проникает в мясо гораздо быстрее. Это сезонные приспособления: мясо я чаще отбиваю зимой, а стейки мы жарим летом. Еще есть термометр для мяса и птицы — классное изобретение, которое позволяет проверять, готовы ли они, по внутренней температуре.

Кастрюли и сотейники

Объем и количество зависят от числа домочадцев. Минимум — это кастрюли на 2, 4 и 6 литров и еще вместительный сотейник с невысокими бортиками. Обязательно покупайте с толстым дном, поскольку оно равномерно нагревается, долго

держит и правильно распределяет температуру. Здесь правило простое — чем тяжелее кастрюля, тем лучше! Вес крышки не учитывается.

Чугунная кастрюля для рагу

Моя любимая! Чего я в ней только не готовлю. Классическая, чугунная, с толстенными стенками и эмалью внутри. У меня таких несколько, одна еще бабушкина, купленная чуть ли не в 1960-х годах. Такой посуде нет сносу, она, как и чугунные сковородки, переживет и нас с вами. Чем вместительнее такая кастрюля, тем лучше. А то, что не доели, всегда можно заморозить.

Правильные сковородки

Моя фаворитка, конечно же, из чугуна. Хорошо жарит, ничего в ней не пригорает и, что важно, ее можно ставить в духовку. Например, пожарили сырники, а доводить хотите в духовке — взяли и переставили. И не надо ничего перекладывать, потом лишнюю посуду мыть. А чтобы к чугуну не пригорало, за ним просто нужно правильно ухаживать — смазывать маслом и мыть мылом лишь в том случае, если сковородка пропахла рыбой. Не поверите, но об этом обычно написано в инструкциях к сковородкам (а кто ж их читает!). Совершенно безвредные сковородки, со временем становятся только лучше. Ищите на блошиных рынках second hand или, наоборот, — в дорогих магазинах. Или просите бабушку, чтоб подарила вам одну из своих. Еще здорово иметь специальную







блинную сковородку с низкими бортиками, если, вы, конечно, печете блины. И сковородку для гриля, чтобы жарить стейки «в полосочку».

Антипригарные сковородки

Я уже говорила, что не признаю пластик. И тефлоновые покрытия не признаю, считаю их вредными. Но у них есть альтернатива!

1. Сковородки с керамическим покрытием. Их, к примеру, выпускает европейская компания Века, и эту посуду рекомендует Дэвид Лебовиц, известный американский кондитер, автор книг, который последние 10 лет живет в Париже. У меня есть итальянская керамическая сковородка, которую я очень люблю. На ней даже блинчики из ржаной муки не пригорают!

2. Существует антипригарное покрытие «Термолон», которым покрывают бельгийские сковородки Green Pan. Это молодая компания, где придумали покрывать посуду чем-то вроде песка. В состав входят кремний, кислород и углерод, которые в процессе гидролиза и конденсации превращаются в покрытие вроде керамики. Эти сковородки выдерживают нагревание до 450 градусов.

3. Еще одно покрытие — гидrolон, который не содержит так называемого ПФОА (перфтороктановой кислоты), основного компонента тефлона. Как объясняют производители, если раньше для «приклеивания» антипригарного слоя к сковороде использовался ПФОА, то сейчас используют воду и, соответственно, вредные пары пускать просто нечему. Эти сковородки можно нагревать до 177 градусов, это средняя температура, при которой готовят омлеты и яичницы, а также припускают овощи. Безусловно, это не лучшая замена тефлону, но если вам кровь из носу нужно приготовить эффектный омлет любимому на завтрак или блюдо в телепрограмме, то гидrolон с этими задачами справится.

Формы для запекания и выпечки

Здесь все зависит от ваших потребностей. Печете тарты — держите круглые формы, кексы — кирпичеобразные емкости, мадленки и маффины — специальные формы с дырочками для этих национальных бисквитов. Только не забывайте, что никаких антипригарных покрытий. Годятся силикон, сталь и керамика. Лучше всего отмывается силикон, и мне очень нравится, что силиконовые формы выпускают ярких жизнерадостных цветов. В обязательном

арсенале должны быть противень и стальная форма с бортиками, где поместилась бы упитанная курица.

Миски для смешивания

Их должно быть несколько, разного размера, но лучше всего — сферические, в них страшно удобно смешивать. Покупайте стальные, стеклянные, фарфоровые, только, умоляю, не пластиковые.

Сушка для салата

Классная штука! Кладете салат или зелень, крутите центрифугу и получаете отдельно сухие листья, отдельно воду. Ведь что может быть хуже мокрой зелени в салате, когда содержимое миски вместо того, чтобы быть элегантно воздушным, слипается в безвкусную массу? Кстати, дешевые сушики продаются в IKEA. Правда у меня есть правило после магазина мыть зелень сразу (читайте главу «Закуски и салаты», стр. 55).

Кухонный комбайн

Для меня это обязательная в хозяйстве вещь. Экономит кучу времени и действительно помогает. И не слушайте поваров-снобов, которые говорят, что комбайн портит вкус блюда. Дед Льва Толстого тоже отправлял белье в Голландию стирать, не доверяя русским бабам, но вы ж, наверное, не хотите ночами кулинарить после рабочего дня — как и стирать белье руками? Купите комбайн, мощный, но в то же время очень простой. У моего три насадки и две кнопки. Большого и не надо! Зато удобно и мыть, и хранить.

Миксер + тестомес

Несколько лет я мечтала о миксере Kitchen Aid, американском чуде функциональности и дизайна. Он умеет взбивать, вымешивать тесто, к нему можно прикрутить мясорубку, машинку для равиоли и пасты, штуку для мороженого и еще много-много чего. Мечта! Но скажу честно, обзаводиться миксером Kitchen Aid имеет смысл, если а) у вас много свободного места, б) вы действительно часто готовите и в) не стеснены в средствах. В России Kitchen Aid стоит дорого. Свой я купила в Америке, через приятеля, что работает инженером в Kitchen Aid и имеет право на корпоративную скидку. Бывают тестомесы дешевле, а для маленькой кухни прекрасно подойдет обыкновенный погружной миксер.

Блендер

Без блендера не приготовить ни суп-пюре, ни смузи, ни форшмак. Если у вас до сих пор нет блендера, то непременно купите! Есть модели —

особенно погружных блендеров — которые стоят меньше, чем килограмм хорошего стейка. В начале XXI века блендер на кухне нужнее, чем мясорубка или кофемолка! Даже если вы живете сами по себе и готовите раз в неделю, блендер должен у вас быть. Как иначе раздробить лед для коктейлей? Это только в кино эффектно колют ножом, а потом за кадром кухню отмывает съемочная группа.

Весы

Незаменимы, если вы любите печь и варить варенье. Как иначе точно отмерить 125 граммов муки или 75 граммов сахара? А ошибетесь, прощай надежды домашних получить кусочек идеального пирожного к пятичасовому чаю. Я люблю электронные весы, они честнее. По утрам встаю тоже на электронные, чтоб не потерять бдительность.

Тостер

С хлебом у меня особые отношения. Я или пеку сама, или покупаю дорогой в хорошей пекарне. Так что я просто не могу позволить дать зачерстветь буханке — знаете как для бюджета накладно! Поэтому когда свежего хлеба слишком много, его лучше нарезать на кусочки и сразу отправить в морозильник. Это особенно удобно, если в дорогой пекарне вечером сбрасывают цены на хлеб. Нужна пара кусочков к обеду — достаю, кладу в тостер и подаю мягким и теплым. С багетом такая тактика не работает, а с зерновым хлебом, ржаным, бородинским — очень даже.

Таймер

По-хорошему, с него нужно было бы начать в нашем списке. Без него я бы давно спалила всю кухню и отправила в мусорное ведро вагон продуктов. Ведь как обычно бывает: поставлю я в духовку пирог (рагу на плиту) и сяду бродить по Интернету, смотреть новый сериал или читать роман Улицкой. И все — забыла о еде! Но завизжит на весь дом бдительный таймер, и я все сразу же вспомню. Согласитесь, не сидеть же на кухне все 40 минут!

Щипцы

Страшно удобная штука, на нее мгновенно подсаживаешься, как на шумовку или дуршлаг — и не понимаешь, как ты без них раньше готовил. Щипцами удобно доставать из кастрюли зелень, переворачивать мясо на сковороде, смешивать пасту с соусом и прочее, прочее... Только покупайте щипцы со стальными или силиконовыми, а не пластиковыми или резиновыми лопастями — чтобы не расплавились от высокой температуры.

Приспособления для пирожных и тортов

Это для продвинутых. Честно говоря, до тортов я пока не доросла. Хотя не так давно мне даже приснился сон, что я сделала умопомрачительной красоты торт! Наверное, нужно заняться. А для обычного печенья, кексов и простых пирожных вполне достаточно кондитерского мешка с насадками, лекал для пирожных и решетки, на которую выкладывают выпечку, чтобы она, остывая, не отпотевала снизу. И пряничные резные доски и скалки из дерева, если к Рождеству вы мечтаете напечь русских или европейских пряников.

Расходный материал

Ах как он уменьшает количество грязной посуды! Я всегда выстилаю противень фольгой, формы бумагой для выпечки, миски с соусами и полуфабрикатами затягиваю пищевой пленкой. Ножки курице связываю хлопчатобумажным кулинарным шпагатом, а творог откидываю на марлю. Никогда не лишние в доме деревянные зубочистки — проверять как пропекается тесто и, ясное дело, после ужина использовать по назначению.

Моющие средства и губки

Пожалуйста, читайте внимательно этикетки! Все моющие средства для посуды должны быть экологически безопасными. Даже если вам глубоко безразлично загрязнение окружающей среды (имеете право), то подумайте о здоровье — многие химикаты остаются на посуде и потом оказываются у вас в желудке, застревая в организме. Мы же не споласкиваем тарелки в десяти водах! То же самое касается средств для мытья раковины (чем проще, тем лучше, идеально — с содой), средств для посудомоющей машины и химикатов, которыми вы иногда протираете стол. И не забывайте как можно чаще менять губки для мытья посуды, это такой рассадник заразы! Ведь они всегда влажные, и в этих тепличных условиях уже через несколько дней заводится зоопарк микробов.

Контейнеры для хранения

У меня в хозяйстве исключительно керамические и стеклянные, с силиконовыми разноцветными крышечками. Только посмотрите какие они нарядные, я их использую как салатники и сервировочные миски — очень удобно! Но главное их достоинство в том, что керамические контейнеры можно безбоязненно ставить в микроволновку.



Что может быть важнее завтрака? В нем бодрость, хорошее настроение и целая тарелка здоровья! Стоит пару раз не позавтракать — и тут же замедляется обмен веществ, вес ползет вверх, а там недалеко до депрессии. Я обязательно готовлю завтрак для всей семьи. Аромат свежесваренного кофе, милые сонные лица детей, планы на день, ланчи с собой, быстрые поцелуи... и вот все уже разошлось по делам. В будни мы чаще всего едим домашние мюсли, их всего-то нужно

Раньше завтракать было не принято. По древней христианской традиции наедаться до конца литургии считалось неблагочестивым, ведь причащаются натощак. Будь то в поле или в царском дворце, наши прапрадеды ждали окончания службы и только потом приступали к еде. Кстати, у модных на западе бранчей тоже христианские корни — люди ходят в воскресенье в церковь, а потом, проголодавшиеся, отправляются завтракать в кафе. Правда, теперь многие

Завтраки

залить молоком, кефиром или смузи. Или разогреваем в микроволновке кусочки творожной запеканки или крутеника, которые я делаю накануне вечером. Это куда полезнее бутербродов, которые, согласно статистике, ест половина россиян.

До революции завтракали совсем иначе. Дамы благородных кровей, поднявшись с постели, выпивали чашку кофе или стакан кваса, а плотно ели уже после полудня. Судя по дневникам императрицы Марии Федоровны, из-за стола вставали в три часа дня! Конечно, это были не скромные яйца всмятку, а несколько перемен блюд, в том числе пироги и запеченное мясо. У крестьян меню было куда проще — серый хлеб, зеленый лук и крынка молока.

первой частью пренебрегают и сразу переходят к пышным оладьям.

По выходным получают особенные завтраки! Помню, как у нас дома по субботам вся квартира наполнялась запахом ржанных лепешек, что пекла бабушка. Я вылезала из-под одеяла, прямо в пижаме мчалась умываться и в предвкушении садилась за стол. Теперь я сама пеку детям такие лепешки, они изумительны с нежирным рассыпчатым творогом. Еще можно напечь блинчиков, сделать из булки гренки или приготовить вкусный омлет. Накрыть на стол, потягивать кофе, листать журнал и делиться с детьми воспоминаниями. Например, как в школьной столовой нам раз в месяц выдавали глазированные сырки. Какое это было счастье!



Яичница со щавелем
и шпинатом

Творожная запеканка
С ИЗЮМОМ

Гурьевская каша на топленом молоке со свежими ягодами

Гренки
из сдобной
булки с ванилью

Крупеник
из рассыпчатой
гречки и творога

Бабушкины оладьи на свежей простокваше с черникой

Овсяная каша
с яблоками

Начинки и намазки
к блинам

Смузи из ряженки
со спелыми персиками

Омлет с колбаской
и жареными помидорами

Домашние мюсли с ягодами, семечками и орехами

Дрожжевые блины
с дырочками

*Ржаные лепешки
с творогом*

Печенье к Юбилею

Молоко в пивной бутылке

Золотой корешок

История одной простокваши

Гренки из сдобной булки с ванилью

Это отличный рецепт для большой компании, когда вы еще не продали глаза, а нужно накормить ораву гостей. Друзья или родственники хотят есть, будто накануне это не они умяли огромную баранью ногу! Сделайте им гренки, на Западе их называют французскими тостами. Только возьмите не батон — он безвкусный как вата, — а сдобную булку с изюмом. Подойдет и старый кулич, после Пасхи я для таких случаев всегда замораживаю черствые кусочки. Добавьте хорошей ванили, откройте банку с бабушкиным вареньем. И готовьте из расчета 2–3 гренки на человека.

Вообще-то гренки — старое, хорошо известное блюдо, но рецептов почти не встретишь. Даже в «Книге о вкусной и здоровой пище» о гренках толком ничего не говорится. А все почему? Гренки — словно «Отче наш», все девушки раньше знали, как черствый хлеб превратить в умопомрачительный завтрак. Сейчас гренки переживают ренессанс, их готовят в кофейнях и ресторанах, смазывают шоколадной пастой, пропитывают коньяком... И они всем всегда нравятся!

Приготовление

1. Нарезьте хлеб толстыми кусками. Разбейте яйца в миску, добавьте сахар и молоко. Стручок ванили разрежьте вдоль, достаньте семена и добавьте к яйцам. Подойдет и ванильный сахар или ванильная эссенция. Можно добавить бренди, особенно если вы готовите для друзей, выпивших много вина накануне. Содержимое миски взбейте венчиком или погружным миксером, чтобы весь сахар растворился.

2. Обмакните ломтики булки один за другим в жидкую смесь. Каждый кусочек должен хорошо пропитаться. Поставьте сковородку на плиту. Растопите часть сливочного масла.

3. Обжарьте ломтики с каждой стороны на сильном огне, примерно по полминуты или даже меньше — гренка должна подрумяниться. Для каждой следующей партии не забывайте добавлять сливочное масло. И не спускайте с гренков глаз — они жарятся мгновенно! Сложите их на большую тарелку и ставьте в центр стола.

4 порции


10 мин



- 1 большая сдобная булка с изюмом
- 4 яйца
- $\frac{3}{4}$ стакана молока
- 2 столовые ложки коричневого сахара
- 2–3 столовые ложки сливочного масла
- 1 стручок ванили (или пакетик ванильного сахара, или несколько капель ванильной эссенции)
- 1 столовая ложка бренди (по желанию)

С гренками сочетается все: и фруктовая сальса, и варенье, и сгущенное молоко, и шоколадная паста, и взбитые сливки.

Важно



Яичница со щавелем и шпинатом

Любой русский знает, что яйца и щавель — безупречное сочетание. Вы можете представить себе щавелевый суп без вареного яйца? Вот именно! Только яйцо умеет так обволакивать кислоту щавеля, превращая его из ершистого подростка в благовоспитанного студента Гарварда. Ну так почему бы этой паре не стать вашим завтраком? Взбейте пару яиц, киньте горсть зелени и начните день со вкусной зеленой яичницы.

Я всегда жарю такую в июне, когда на грядках вылезают кислые листочки. Впрочем, разбивать огород ради щавеля совершенно не обязательно: примерно 20 его видов растут на солнечных опушках и в сосновых лесах нашей родины. За полчаса можно набрать целый мешок кислого счастья! В другое время года эта яичница прекрасно получается с щавелем из горшочка или с консервированным.

Приготовление

1. Вымойте зелень, удалите черешки и нарвите листья руками. Чеснок очень мелко нарежьте. Яйца разбейте в миску, добавьте чеснок.

2. Поставьте чугунную или антипригарную сковородку на плиту, распустите сливочное масло (не дайте ему стать коричневого цвета). Покрутите сковородку, чтоб масло равномерно распределилось по дну и бокам. Слегка взбейте яйца вилкой и сразу же вылейте их на сковородку.

3. Поверх яиц киньте зелень и дайте яичнице схватиться. Снимайте, когда верх яичницы еще немного влажный. Выложите на тарелки по кусочку хлеба, сверху яичницу, приправьте солью, перцем, положите тонкие ломтики сыра (можно потереть сыр на терке) и подавайте.

2 порции


10 мин



- 4 яйца
- по горсти щавеля и шпината
- 1 маленький зубчик чеснока
- 3–4 ломтика твердого сыра
- 2 куска любого хлеба
- 1 столовая ложка сливочного масла
- свежемолотый черный перец, соль

Если вы используете консервированный щавель, вмешайте его прямо в яйца.





Бабушкины оладьи на свежей простокваше с черникой

Считается, что слово «оладья» заимствовано из греческого языка. «Эладион» в переводе с греческого означает еду, приготовленную на масле. В украинском языке есть слово «оладка», а жарили раньше в «ладке», глиняной глубокой сковороде. Возможно, рецепт оладий к нам занесли греческие миссионеры и со временем он менялся. На севере их пекли из ячменной и ржаной муки, в Центральной России из овсяной и гречневой. В XVIII–XIX веках в оладьи стали добавлять изюм, кусочки яблок, кубики тыквы. Если вы за здоровый образ жизни, то промокните готовые оладьи бумажным полотенцем, чтобы удалить лишний жир. И вместо пшеничной высшего сорта возьмите овсяную или цельнозерновую муку.

Оладьи можно есть с чем угодно: с вареньем, сметаной и соленой рыбой, но если вы за принцип «как ели прапрабабушки», то полейте их медом — так оладьи подавали в монастырях по праздникам.

Приготовление

1. В простоквашу добавьте соду, разрыхлитель, сахар и соль, перемешайте, чтобы сахар и соль растворились. На поверхности должны появиться пузырьки. Дайте постоять 3 минуты, чтобы оладьи получились пышные, с пузырьками воздуха.

2. В смесь с простоквашей добавьте яйцо, размешайте, а затем просейте туда же муку. Быстро разбейте венчиком или миксером, ничего страшного, если останутся мелкие комочки. Хуже, если вы переусердствуете с тестом, тогда оладьи не поднимутся. Тесто должно получить консистенции густой сметаны.

3. На среднем огне разогрейте чугунную или другую сковородку с толстым дном, налейте масло, дайте ему хорошенько разогреться. Столовой ложкой или небольшим половником зачерпывайте тесто и выливайте на сковородку так, чтобы оладьи располагались подальше друг от друга и не слипались — через секунду они поднимутся и увеличатся в объеме. Сразу выложите на оладьи по ложке ягод. Жарьте примерно 1 минуту с одной стороны, а затем переверните с помощью лопатки и вилки на другую и жарьте еще 30–45 секунд.

4. Готовые оладьи положите на бумажное полотенце, чтобы удалить лишний жир. Подлейте на сковороду немного масла и пеките следующую партию. Подавайте оладьи горячими, с медом.

12 оладий


25 мин



- 1 стакан простокваши
- 1 стакан муки
- 1 яйцо
- 2 большие горсти черники (или других ягод)
- 1 столовая ложка коричневого сахара
- сода на кончике ножа
- ½ чайной ложки разрыхлителя
- соль
- растительное масло
- мед для подачи

Простокваша никогда не получится из «вечного» стерилизованного молока — только из молока с недолгим сроком хранения. Через сутки при комнатной температуре оно скисает. А на содержимое картонных емкостей сроком хранения 6 месяцев законы природы не распространяются — такое молоко не киснет, а неприятно прогоркает.



