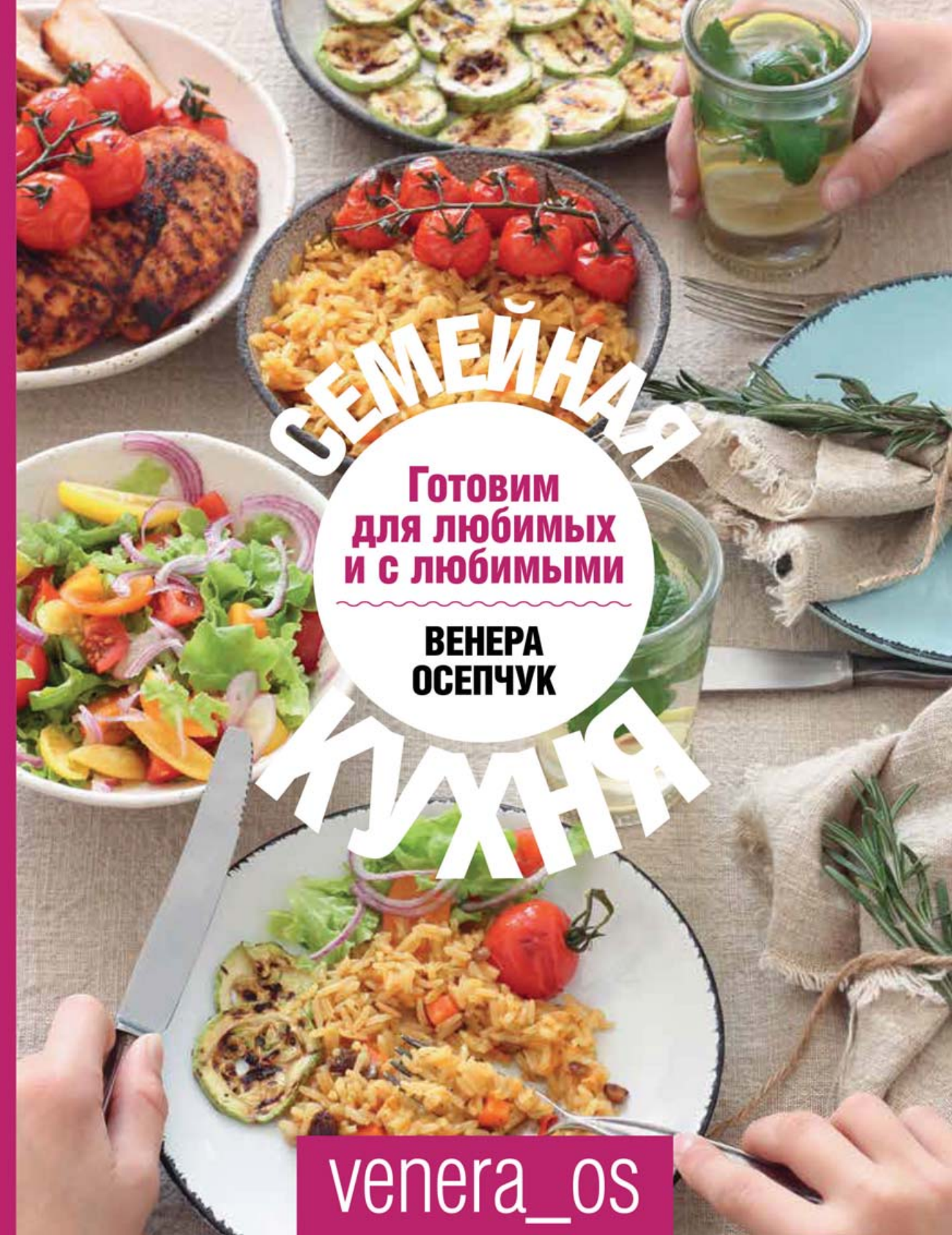


СЕМЕЙНАЯ КУХНЯ

Готовим для любимых и с любимыми

ВЕНЕРА ОСЕПЧУК

venera_os

содержание

От автора 6
Секрет вкусных котлет 10
Советы на каждый день! 14
Ароматное сливочное масло – что это, с чем едят и секреты приготовления 17
Секреты приготовления салатной заправки «Винегрет» 21

Завтраки 23
Блины «Столовские» 24
Оладьи на кефире 26
Оладьи с ветчиной и сыром 29
Омлет с начинкой 31
Творожная запеканка 32
Манная каша 35
Каша пшенная, молочная 37
Паштет из куриной печени 39

Салаты / закуски 43
Острый салат с вешенками и морковью 45
Салатная закуска из маринованной капусты быстрого приготовления «От тёти Вали» 47
Салат «Калейдоскоп» 48
Салат «Наргиз» 51
Салат из авокадо, яиц и редиса 53
Помидоры с зеленью в томатном маринаде 54
Финский рождественский салат Rosolli (Росоли) 57

Супы 59
Суп-гуляш с овощами и индейкой 60
Суп с фрикадельками 62
Гороховый суп с копчеными рёбрышками 64
Рыбный суп с пшеном 67
Борщ. Просто борщ. 68
Шурпа с бараниной и нутом 70

Горячее 73
Баранина долгого томления 74
Жаркое с говядиной и овощами 77
Запеченная квашеная капуста по-сербски 79
Буглама с рыбой и овощами 80
Запеченные фаршированные перцы в сметанно-томатном соусе 82
Карп, запеченный с грибами 84
«Мятая» картошка, запеченная с зеленью, чесноком и сыром 87
Куриные желудки в пиве 88
Люля-кебаб 91
Плов 93
Рыба в кляре 94
Спагетти с фрикадельками в томатном соусе 96
Шаурма, запеченная в духовке с бараниной, овощами и моцареллой 98
Шкмерули, или цыплёнок-тапака 100
Марокканский Тажин с тефтелями из баранины и яичницей-глазуньей в пряном томатном соусе (Kefta Tagine) 102

Выпечка 107
Капустный пирог моей мамы 109
Пиде с сыром 110
Булочки «Чесночные узелки» 112
Чебуреки 115
Вак-бэлиш 116
Пицца 118
Пирожки с черникой 120
Пирожки с яблочной начинкой 122

Десерты 125
Пахлава с шоколадной пастой «Нутелла» 127
Рулет «Красный бархат» / Red Velvet 129
Печенье на желтках с шоколадом и орехами 130
Кекс к чаю 132
Мегашоколадные капкейки «Шоко-шок» 135
Булочки «Синнабон» (Cinnamon rolls) 136

Для меня кухня – сердце и душа дома. Всё всегда крутится возле неё. День начинается и заканчивается на кухне. Все наши радости, проблемы, достижения, праздники, семейные посиделки – всё происходит за накрытым столом.

Любовь к готовке мне передалась от мамы. Хотя любовью это трудно назвать, просто приятная необходимость, которую я выполняю с большим удовольствием. Потому что, хоть это сейчас и старомодно, считаю, что в счастливом доме всегда пахнет пирогами! Люблю смотреть, как мои близкие и друзья с удовольствием опустошают тарелки с едой, которую приготовила для них я.

Детство у меня было счастливым. Благодаря моим родителям никогда не испытывала ни в чем нужды, хотя нас было трое у них. Но в те 1970–80-е годы все жили в полном достатке, были и такие «золотые времена» в нашей стране.

Наш дом всегда был полон гостей. Помимо праздников, часто и по выходным захаживали незваные гости (это было в порядке вещей). И моя мама, которая работала в три смены на хлебозаводе, придя домой, могла из ничего накрыть буквально «трёхэтажный» стол, который ломился от яств. «Из ничего», конечно, я преувеличила: папа работал заведующим склада – и мясо, фрукты, овощи всегда были в холодильнике (а мы жили в Туркмении, и с зеленью разного рода никогда проблем не было).

Мне всегда нравилась эта атмосфера «хлебосольного» дома, когда взрослые мужчины произносят тосты со смыслом, потом закусывают, нахваливая хозяйку, и в перерывах женщины разбредаются по комнатам немного посплетничать.

Мой папа мог говорить тосты часами, и никто никогда не перебивал уважаемого «дядь Федю» (хотя его звали Зифар), потому что всё шло от души и с добрым посылом.

И вот с тех самых детских лет во мне подсознательно сложилось понимание счастливого семейного очага, счастливого дома. Что, действительно, кухня – это сердце дома, а стол – его хозяин.

от автора

Честно, когда я вышла замуж, я совершенно не умела готовить. Мама меня никогда не напрягала, говорила всегда: «Доченька, успеешь ещё научиться и наготовиться за свою жизнь, отдыхай пока есть возможность, и неизвестно ещё, какой попадётся муж».

Муж, к счастью, попался прекрасный! Умеет отлично готовить, он меня и научил азам работы на кухне, начиная с того, как правильно сварить гречку.

Именно тогда, когда я вышла замуж, у меня начал появляться интерес к готовке. Потому что стали приходить гости в мой дом! Мне хотелось накрывать столы такими блюдами, которые они никогда не пробовали, хотелось бесконечно удивлять их. И за это все полюбили бывать у нас, потому что знали, что Венера всегда приготовит что-то новое и интересное.

Я стала скупать журналы с рецептами, в то время они были не такие крутые, как сейчас, но всё равно можно было найти что-то интересное.

Потом в нашем доме появился первый компьютер и интернет. Я зарегистрировалась на кулинарных сайтах, выкладывала свои рецепты, участвовала в конкурсах, завела свой личный блог в жж и, наконец, перешла в Инстаграм, где у меня теперь 140 000 благодарных подписчиков, которые готовят по моим рецептам и всегда оставляют свои отзывы и комментарии, присылают мне свои фотоотчеты. Это дорогого стоит! И спасибо им огромное за это!

В эту книгу вошли самые топовые и востребованные рецепты. Они были проверены не раз не только на моей кухне, но и на тысячах кухнях моих любимых подписчиков. У книги, к сожалению, есть границы, и многое сюда я не смогла вместить. Поэтому отбирала только самое лучшее. Готовьте на здоровье, мои дорогие, и пусть ваш дом будет полон счастья, любви и аромата вкусных пирогов!

Секрет вкусных котлет

КАК ДОБИТЬСЯ ТОГО, ЧТОБЫ КОТЛЕТЫ ПОЛУЧАЛИСЬ СОЧНЫМИ, ПЫШНЫМИ И НЕЖНЫМИ? ЕСЛИ ВЫ БУДЕТЕ ЗНАТЬ НЕСКОЛЬКО СЕКРЕТОВ ИХ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ПРАВИЛЬНЫЕ ПРОПОРЦИИ, ПОВЕРЬТЕ, ВАШИ КОТЛЕТЫ ПОЛУЧАТСЯ ИДЕАЛЬНЫМИ.

Как выбрать правильно мясо? Не нужно покупать дорогую говяжью вырезку, а вот спинка, грудинка, лопатка и даже задняя часть ноги подойдут идеально.

Можно готовить котлеты из одного вида мяса, но лучшие получаются, если смешать два или три: говядину, телятину, свинину, индейку или дичь.

Котлеты можно сделать рыбными. Для них подойдёт любая малокостная рыба крупных пород: треска, лосось, палтус.

Не покупайте готовый фарш. Лучшие котлеты получаются из фарша, приготовленного собственноручно из охлажденного мяса. Конечно, можно достать мясо из морозилки, но если мы хотим получить вкусные и сочные котлеты, тогда только охлажденное. Его достаточно прокрутить один раз через среднюю решетку мясорубки. На крупной можно рубить мясо для котлет, которые отправятся в домашние бургеры.

Обязательно кладём в фарш хлеб. Делается это совсем не ради экономии – он придаёт мясу сочность и нежность. Лучше брать вчерашний подсохший, так как свежий добавляет котлетам заметную кислинку. У хлеба надо срезать корочку и замочить в холодном молоке. Слишком много добавлять не нужно, достаточно 200 г на 1 кг мяса.

Лук придаёт котлетам дополнительную сочность и пикантный вкус. Можно прокрутить его через мясорубку вместе с мясом или порубить в блендере. Ещё можно нарезать его кубиками, обжарить в растительном масле, охладить и также прокрутить через мясорубку вместе с мясом. Такой

лук придаст котлетам приятный дополнительный вкус. На 1 кг мяса нужны две средние луковицы. Любители более оригинального вкуса котлет могут в фарш натереть пару зубчиков чеснока.

Про яйца
Кто-то не добавляет их в фарш, мотивируя тем, что они делают его более плотным и твёрдым. Но тем не менее, яйца помогают склеить фарш и предотвратить котлеты от разваливания. На 1 кг мяса добавляю обычно 1 яйцо.

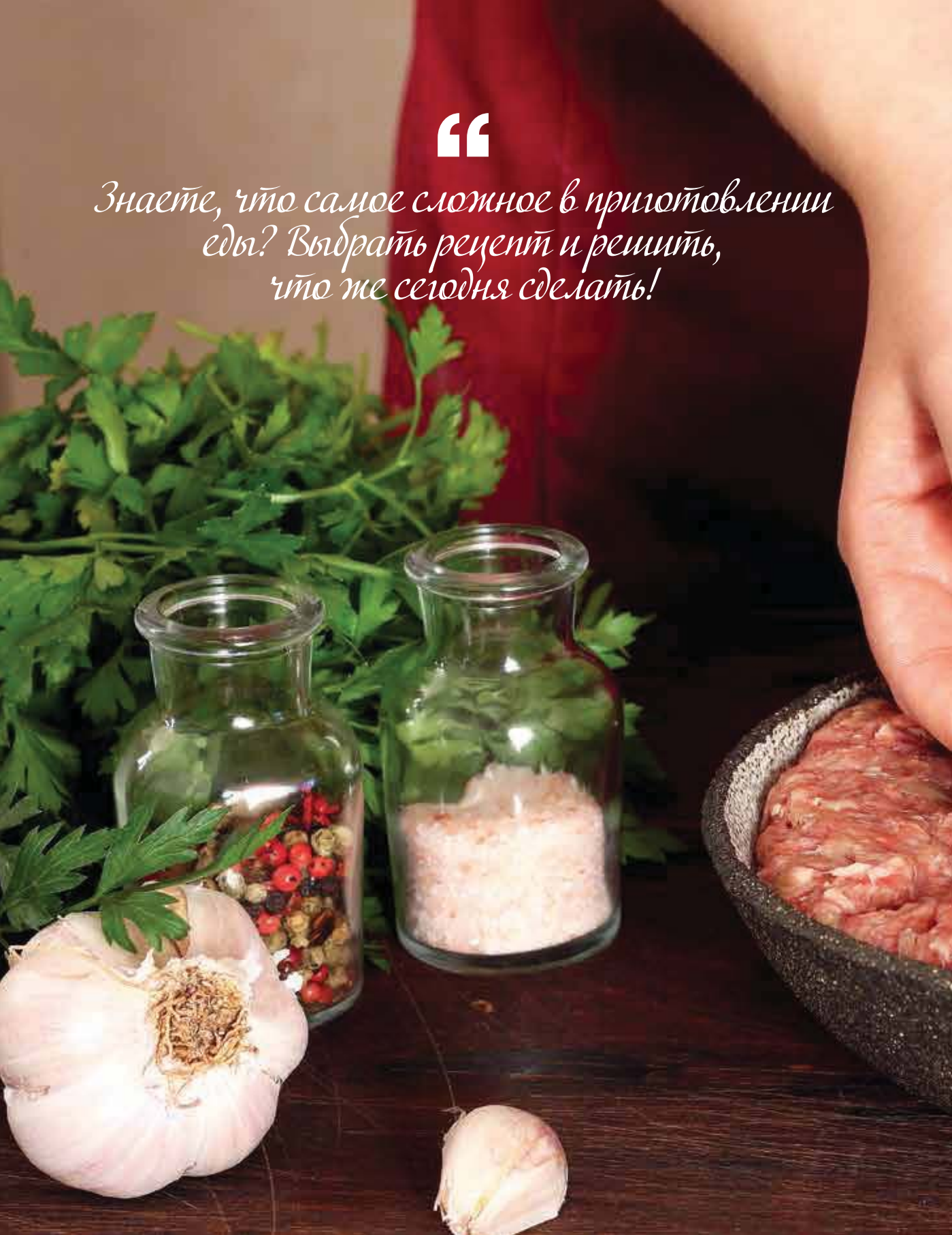
Из специй вполне достаточно соли и черного молотого перца.

Для нежности: чтобы котлеты получились более сочными и нежными, на 1 кг фарша влейте 100–150 мл сливок 10–20% жирности и натрите на тёрке 100 г холодного сливочного масла. Хорошо вымесите фарш, отбейте и мокрыми руками налепите котлеты. Ещё можно в середину каждой сформированной котлетки положить кусочек сыра или ветчины.

Про панировку
Лучше всего обваливать в муке, так как панировочные сухари впитывают в себя много масла.

Как готовить? Классическое приготовление – жарка котлет на сковороде. Самое главное – хорошо прогреть поверхность с растительным маслом. Котлеты положить в раскаленное масло, обжарить до румяной корочки на сильном огне, затем перевернуть, обжарить вторую сторону до румяной корочки (это чтобы сохранился внутри сок и не вытек), накрыть сковороду крышкой, уменьшить огонь и жарить до готовности внутри. Как узнать готово или нет: проткнуть котлету ножом. Если вытекает светлый сок, значит, они готовы.

Еще один способ приготовления – быстро обжарить котлеты с двух сторон до румяной корочки и довести до готовности в духовке при 180 градусах в течение 15 минут.



Знаете, что самое сложное в приготовлении еды? Выбрать рецепт и решить, что же сегодня сделать!

Советы на каждый день!

Как запечь свеклу для салатов?
Свеклу для салатов я никогда не варю, а запекаю в духовке. Таким образом из неё не вымываются в воду все полезные для нас элементы. А ещё на кухне не будет запаха и пара от бурлящей свеклы, и кастрюлю потом отмывать не нужно.

Делаю это так: промытую, обсушенную сырую свеклу завернуть в фольгу и поставить запекаться в нагретую до 180 градусов духовку на 1 час – 1 час 20 мин. Запекаю сразу по 5–6 шт., так как такая свекла долго хранится в холодильнике, недели две точно. Хранить не разворачивая фольгу. Если плоды большие, заворачиваю каждый отдельно, если меленькие – по несколько штук в одну фольгу.

Как сварить рассыпчатый рис?
Для рассыпчатого риса в идеале нужно брать продолговатые сорта: жасмин, басмати, узбекские сорта для плова.

Рис и воду всегда берём в пропорциях 1:2. То есть, 1 стакан риса, 2 стакана воды. Одного стакана риса обычно достаточно на 4 взрослые порции. Рис лучше всего варить в толстостенной кастрюле, нержавейке. Ни в коем случае не в эмалированной, иначе всё пристанет ко дну, устанете отмывать. Соль добавляем 1 ч. л. на 1 стакан риса.

Рис хорошо промыть несколько раз, чтобы с него стекала прозрачная вода.

Высыпать рис в кастрюлю, добавить соль, влить горячую воду (кипяток) и варить без крышки на сильном огне. Дождитесь того момента, когда вода почти выкипит и будет еле покрывать рис (это примерно 5–7 минут сильного кипения без крышки). Затем накрыть крышкой, убавить огонь на самый минимум и варить 20 минут, не открывая крышки.

Выключить огонь, крышку не открывать, дать рису «отдышаться» ещё 10 минут. После открыть крышку, разрыхлить и подавать.

Как продлить жизнь зелени?
Если вы в нижнем ящике своего холодильника обнаружили увядающую зелень или уже купили в магазине такую, не огорчайтесь, ей можно дать шанс для «второй жизни». Но имейте в виду, если ваша зелень потемнела, то такой фокус с ней уже не пройдёт, можете смело её выкидывать.

С увядшей зелени оборвать тёмные листочки, срезать 1 см кончиков стеблей, промыть под проточной водой. Зелень положить в широкий пластиковый контейнер, залить холодной водой из-под крана (если есть кубики льда, положите тоже), закрыть крышкой и убрать в холодильник. Через час вы увидите, что ваша зелень ожила на глазах. В таком виде можно хранить её 3–4 дня, только не забывайте менять воду.

Если за это время вы ещё не съели эту зелень, дальше делаем так: встряхнуть, обсушить, ударяя об кухонное полотенце, поставить «букет» в стакан с водой, стакан поставить в пакет и завязать сверху концы пакета. В таком виде зелень простоит в холодильнике ещё несколько дней.

Этот трюк работает для таких трав, как укроп, петрушка, кинза, базилик, тархун (эстрагон), мята.

Пряные травы, такие как тимьян и розмарин, не увядают, они сохнут. Как их дольше сохранить? Знаю два способа. Первый: в стакан налить воды, высотой 2–3 см, поставить зелень, стакан поставить в пакет, концы завязать сверху. В таком виде зелень простоит в холодильнике как минимум 10–15 дней. Только не забывайте периодически менять воду.

Второй способ: завернуть во влажную бумажную салфетку, положить в пластиковый контейнер, закрыть крышкой и хранить в холодильнике. И до момента использования нельзя мыть или замачивать эти травы.

Как за 5 минут превратить неспелые бананы в спелые?

Обычно для выпечки кексов или бананового хлеба требуются спелые бананы. Вы хотите испечь «прямо здесь и сейчас», а в магазине лежат чуть ли не зеленого цвета бананы. Что делать? Будем их «дозревать» сами.

Бананы выложить на противень и поставить в нагретую до 180 градусов духовку на 5–7 минут. Плоды будут готовы, как только потемнеет кожура.

Если же, наоборот, вы хотите продлить бананам жизнь как можно дольше, надо завернуть их концы (стебли) пищевой плёнкой. А ещё лучше отделить бананы и завернуть каждый стебель. Пищевая плёнка блокирует выброс этиленовых газов из стебля, следовательно, сохраняет плод от быстрого созревания.

Как быстро охладить бутылки с напитками?

Вот-вот должны нагрянуть гости, а ваши напитки ещё тёплые? Заверните каждую бутылку во влажную бумажную кухонную салфетку и уберите в морозилку. Так они охладятся невероятно быстро.

Секреты вкусного картофельного пюре.

Часто поступают вопросы от моих читателей, как вкусно приготовить картофельное пюре. Раз многих это интересует, решила уделить этой теме внимание в своей книге.

Во-первых, надо брать картофель «крахмальных» сортов. Чтобы отличить его на прилавке супермаркета, знайте, у него светло-коричневая кожура и светлая мякоть. Народный способ проверки на наличие крахмала – разрезать картофель пополам, потереть друг о друга, если крахмала много, то они прилипнут и не будут распадаться. Также для картофельного пюре не подходит молодой картофель, в нём мало крахмала, пюре не будет однородным. Картофель нужно чистить непосредственно перед варкой, иначе, если он будет лежать в воде, из него вымоется крахмал.

Очищенный картофель положить в кастрюлю, залить водой, чтобы она покрывала на 2–3 см картошку, дать закипеть и только после этого посолить воду.

Картофельное пюре любит сливочное масло, на 1 кг картофеля берите 100–120 г масла. Ищем вкусное, не заменяя его на спреды, от его качества тоже зависит конечный результат, так как именно масло придаёт нежный сливочный вкус.

Картошка любит жидкость, но не заправляйте пюре картофельным отваром, лучшего всего влейте горячее молоко, на 1 кг картошки примерно 150 мл.

Когда картошка будет готова, слейте воду. Пюре нельзя делать с помощью блендера, иначе у вас получится клейстер. Только вручную, только толкушкой.

Начните толочь картофель, подливая горячее молоко, затем влейте растопленное сливочное масло, взбивайте толкушкой до тех пор, пока не исчезнут комочки, во время взбивания солите и перчите на свой вкус. Пюре любит, чтобы его взбивали, только тогда оно будет воздушным.

Можно пюре ароматизировать разными добавками, например, поджаренным на сливочном масле репчатым луком, натёртым сыром, можно добавить в сливочное масло при нагреве пару веточек тимьяна или розмарина, печёный чеснок, мелко рубленный укроп – всё на ваш вкус.

УДК 641.55
ББК 36.997
О72

Осепчук, Венера.

Семейная кухня. Готовим для любимых и с любимыми / Венера Осепчук. – Москва: ИД «Комсомольская правда», 2019. – 144с.

В кулинарии, как и в жизни, без щепотки любви не вкусно! Добро пожаловать на кухню популярного кулинарного блогера Венеры Осепчук (@venera_os). 180 тысяч подписчиков в Instagram уже оценили ее невероятно вкусные и доступные рецепты домашней кухни. Оторваться невозможно! Эти блюда превратят будни в праздники. Ваши любимые точно оценят баранину долгого томления, люля-кебаб, запеченные перцы в томатном соусе, суп-гуляш с индейкой, финский салат со свеклой и сельдью, воздушную творожную запеканку и оладьи на кефире, пиде с сыром и капустный пирог, пахлаву и булочки с корицей.

Дизайн-макет Анна Ветрова
Фото Венера Осепчук, Антонина Кочнева, Виктория Ходос
Корректор Елена Королева

Подписано в печать 18.02.2019. Формат 80x100/16
Тираж 4000 экз. Номер заказа 1902950

Акционерное общество «ИД “Комсомольская правда”»
127287, Россия, Москва,
Старый Петровско-Разумовский проезд, д. 1/23, стр. 1. www.kp.ru

Отпечатано в полном соответствии
с качеством предоставленного электронного оригинал-макета
в ООО «Ярославский полиграфический комбинат»
150049, Россия, Ярославль, ул. Свободы, 97

© Венера Осепчук, текст, фото
© АО «ИД "Комсомольская правда"», 2019
Все права защищены.

© При подготовке издания использовались фотоматериалы агентств Getty Images, PhotoXpress.ru, а также фотобанка Лори

ISBN 978-5-4470-0331-9
9 785447 003319 >

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

Свободная цена

16+