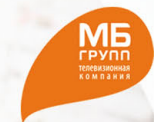


АЛЕКСАНДР СЕДЕНЕВ

Воскресные ОБЕДЫ

идеи
праздничного
СТОЛА



Panasonic
ideas for life



АЛЕКСАНДР
СЕЛЕЗНЕВ

Воскресные
ОБЕДЫ

идеи
праздничного
стола



ЭКСМО
Москва
2012

Содержание

• • •

Вступление 6

Американская мечта 12

Запеченная тыква 14

Салат с апельсинами и окороком 16

Булка с семгой 18

Шоколадно-ягодные пирожные 20

Лимонад «Американский» 22

Меню «На летней веранде» ... 24

Карпаччо из семги
с соусом 26

Салат коктейльный 28

Куриный суп 30

Утка с малиной 32

Пирог с клубникой 34

Меню «Очарование осени» 36

Салат из груши с сыром и беконом 38

Тыквенный суп 40

Ягненок с орегано 42

Картофель под укропом 42

Винные бискотти 44

Желе на кленовом листе 46

Мятный чай с джином 48

Меню «Овощная симфония» ... 50

Салат с обжаренной фетой 52

Овощной суп с пастой 54

Запеченные кабачки 56

Яблочный десерт 58

Тархунный напиток 60

Меню «Тайские узоры» 62

Тайские роллы 64

Салат из курицы с кокосовым молоком .. 66

Куриный суп с рисовой лапшой 68

Рыба по-тайски заглазированная 70

Лимонад имбирный 72

**Меню «Витаминный
коктейль»** 74

Курица в цикории 76

Салат мясной с рукколой 78

Суп-пюре из гороха с беконом 80

Курица с перцем, лимоном и чесноком .. 82

Кексы с горячим шоколадом 84

Меню «Классика Европы» 86

Жареный камамбер 88

Суп «Минестроне» 90

Стейки с чесночным соусом 92

Тирамису 94

Сангрия белая 96

**Меню «Гастрономическое
путешествие»** 98

Салат со стручковой фасолью
и беконом 100

Суп «Чаудер» 102

Кускус с беконом 104

Персиково-малиновое суфле 106

Мятный джулеп 108

**Меню «Элегантная
торжественность»** 110

Морские гребешки с креветочными
чипсами 112

Салат в сырной корзинке 114

Креветки с кокосовой стружкой
и лаймом 116

Суфле из маракуйи 118

Немецкий холодный пунш 120

Меню «Таинственный Восток»	122
Мацони	124
Башенка из семги с сыром	126
Утка с острым салатом	128
Гранита с зеленым чаем и мятой (сорбет)	130
Виноградный лед	132

Меню «Вегетарианский обед»	134
Салат с фенхелем и орехами	136
Морковный суп с чечевицей	138
Ризотто с грибами и спаржей	140
Сорбет из апельсинов	142
Дынный напиток	144

Меню «Воспоминания о лете»	146
Тарталетки с козым сыром	148
Грибной суп с лапшой и ушками	150
Сибас с кабачками	152
Персиковая шарлотка	154
Лимонное лето	156

Меню «Вива, Италия»	158
Салат из цуккини и моцареллы	160
Гаспачо	162
Курица с розмарином	164
Итальянский гарнир	164
Панна котта с малиной	166
Беллини	168

Меню «Путешествие к океану»	170
Шашлычки из креветок	172
Салат из морского коктейля	174
Норвежский лососевый суп	176
Конвертик с овощами и рыбой	178
Ликер «Пончо» из Мадейры	180

Меню «Морозный день»	182
Курица в тесте	184
Суп швейцарский из сыра	186
Запеченное мясо в томатном соусе	188
Ягоды с безе	190
Зимний коктейль	192

Меню «Вкус свободы»	194
Персики в прошутто	196
Салат с чипсами из пармезана	198
Рыбный суп с фенхелем	200
Стейк, заглазированный красным вином	202
Йогуртовый десерт	204

Меню «Славянские мотивы»	206
Салат со свеклой и рыбой	208
Борщ с рыбой	210
Линь запеченный	212
Вареники с вишней	214
Осенний морс	216

Меню «Мечты об отпуске»	218
Ростбиф со сливочным хреном	220
Зеленый салат	222
Французский луковый суп	224
Паста с горошком	226
Кокосовая черепица	228

Меню «Морской бриз»	230
Спаржа, завернутая в семгу	232
Морской салат	
по-итальянски	234
Клубничный гаспачо	236
Креветки под соусом	238
Круассаны	240
Мохито	242

Меню «Рыбный день»	244
Гноцци по-римски	246
Рыбные пирожки	248
Салат из семги с редисом	250
Суп-крем из креветок	252
Семга с орехами	254



Вступление

.....

Я, наверное, не сильно погрешу против истины, если скажу, что одно из удовольствий, которые нам дарит жизнь, — это удовольствие вкусно поесть. И также, наверное, не ошибусь, предположив, что у большинства из нас понятия «вкусно» и понятия «полезно» находятся на разных полюсах сознания. «Вкусно» — это то, от чего у нас начинают течь слюнки, что поднимает нам настроение, заряжает позитивом и чего нам непременно хочется попросить «на бис». А «полезно» — это вязкая овсянка с безвкусным пюрированным шпинатом и кипяченое молоко с длинными противными пенками.

Вот сказал это, и у самого аж мурашки пробежали — с детского сада не выношу кашу с комочками и молоко с пенками! Но сейчас не обо мне, сейчас о вас, мои дорогие читатели, взявшие в руки эту книгу.

Ее я написал, прежде всего, для тех, кто, так же как и я, любит вкусно поесть, умеет получать удовольствие от еды и от процесса ее приготовления, но при этом не хочет вредить своему здоровью, а хочет, наоборот, продлевать свою жизнь.

Часто, готовя для своих друзей или просто добрых знакомых, я наблюдаю такую картину: вот собрались все за столом. Одни

.....

гости с удовольствием пробуют угощения, другие — стараются не смотреть на предложенные вкусности, накладывая в свои тарелки лишь по листику пресного салата.

— Я набрал(а) за зиму лишние килограммы, теперь вот на диете, сбрасываю вес, — как правило, объясняют они. А у самих в глазах — тоска и непреодолимое желание заглянуть в календарь, посчитать, сколько же там дней осталось до окончания ненавистой диеты. Как складываются в дальнейшем отношения с едой у таких «диетчиков», наверное, объяснять не приходится. Срок диеты заканчивается, лишние килограммы сбрасываются, «шлагбаум» запретов и ограничений поднимается, и снова: переедания, прибавка в весе и... «наша песня хороша, начинай сначала». Сколько раз наблюдал за такими людьми, столько раз и убеждался, что ни к чему хорошему такой образ жизни не приводит. Рано или поздно, после круга так называемых «оздоровительных» диет, будь то даже самые модные — «японские», «средиземноморские», «кефирные» и даже «цветные», — люди оказываются в числе пациентов гастроэнтеролога и даже психиатра.

Я как кулинар, которому не все равно, что он готовит, много общался с разными ди-



етологами, изучал, как совместить в блюде и вкус и полезность, и в итоге пришел к очень простому выводу: чтобы быть здоровым и привлекательно выглядеть, вовсе не нужно время от времени прибегать к диетическому экстриму. Более того, это крайне вредно для здоровья! Гораздо проще выработать в себе так называемую «культуру питания», которой вы будете следовать всю свою жизнь.

— Всю жизнь есть протертый шпинат и ненавистную овсянку?! — наверняка сейчас спросите меня вы.

Нет, конечно же. Хотя и шпинат, и овсянку можно приготовить так, что вы будете требовать их себе, как любимые лакомства. Я сейчас подразумеваю совсем другое. Например, меня часто спрашивают, что я ем, чтобы не прибавлять в весе. И мне очень забавно видеть, как округляются глаза собеседника, когда я говорю, что я ем ВСЕ! Да, я ем все! Я люблю ароматный поджаренный шашлык, мне нравится полакомиться кусочком фуагра или десертом с шоколадом и взбитыми сливками. Но это не означает, что я это ем каждый день или, переедая, позволяю себе все эти вкусности сразу. Культура питания в том и состоит, чтобы, не лишая себя кулинарных удовольствий, научиться их так сочетать, чтобы они были в прямом смысле на здоровье!

За помощь в создании книги благодарю моих партнеров — компанию Panasonic и компанию Unilever (бренд «Пышка»).



Сочетаемость продуктов

Я как кулинар, твердо убежден, что хороший повар должен работать, как и хороший врач, придерживаясь принципа «не навреди!». Можно сколь угодно заботиться о сочетании вкусов продуктов, об их красивой презентации, об эффектной подаче на стол, но грош вам цена как специалисту, если при этом вы не учтете, как будет себя чувствовать человек после вашей еды.

То, что разные продукты могут «дружить» или «не дружить» между собой, заметили еще древние врачеватели Авиценна и Парацельс. Современные медики это обозначили термином «сочетаемость продуктов».

Проще говоря, вы должны понимать, что наш с вами желудок — это не топка паровоза, в которой сгорит все, что в нее ни накидай. Мы — это сложный механизм, в котором все взаимосвязанно, в том числе и порядок поступления пищи.

Если запивать селедку молоком, то с большинством из нас случится то, о чем за столом приличные люди не говорят. А если на булку с маслом вы любите выложить три слоя ветчины, то последствия вы заметите не так быстро, как с селедкой, а примерно через полгода, когда перестанете пролезать в дверной проем. Но все эти примеры просто шутка по сравнению с тем, к чему могут привести регулярные неправильные сочетания продуктов. Дело в том, что все они, пускай даже самые свежие и аппетитно приготовленные, соединяясь между собой в нашей пищеварительной системе, вызывают сложные химические реакции, которые далеко не всегда полезны всему организму в целом.

Так, например, медики настоятельно не рекомендуют в один прием пищи соединять белковые продукты (мясо, рыбу, яйца) и крахмалосодержащие (каши, хлебобулочные и кон-

дитерские изделия). От подобных «связей» в организме образуются токсины, которые «бьют» по печени, сердцу, почкам, выводя впоследствии из строя весь организм.

Или, казалось бы, любимое многими молоко. О его пользе мы слышим с детства. Но не все так однозначно. Выпитое, например, сразу после обеда, оно способно подорвать ваше самочувствие до конца дня. Дело в том, что молоко имеет свойство обволакивать продукты. И те, вместо того чтобы нормально перевариваться, долгое время лежат «грузом» в желудке, создавая дискомфорт и тяжесть. Мы начинаем чувствовать не известно откуда взявшуюся слабость, вялость и апатию.

В приведенной ниже таблице я отобрал самые распространенные продукты, которые появляются в нашем рационе, и сопоставил их сочетаемость друг с другом. Теперь и вы, пользуясь такой «напоминалкой», сможете составить себе рациональное меню, которое не навредит вашему здоровью.

- сладкие фрукты и ягоды: бананы, финики, хурма, инжир, изюм, сухофрукты...
- кислые фрукты и ягоды: ананасы, апельсины, гранаты, грейпфруты, ежевика, клюква, лимоны, мандарины, смородина...
- крахмалосодержащие продукты: крупы, кукуруза, овес, пшеница, рожь, все хлебобулочные изделия, картофель, каштаны...
- белковые продукты: мясо, рыба, яйца, бобовые, орехи, семена, грибы...
- сахара: сахар, варенье, патока, сиропы...

При неестественных же сочетаниях продуктов или при чрезмерном количестве съеденного нарушается желудочное, а затем и кишечное пищеварение. Недопереваренные, подолгу задерживающиеся массы становятся добычей гнилостных бактерий. Поток токсинов бьет по печени, почкам, отравляет все тело и приводит к многочисленным заболеваниям.

Таблица сочетаемости продуктов

Продукт	Полезное сочетание	Этого сочетания старайтесь избегать
Мясо и рыба	Зеленые овощи	Кислые фрукты, сладости, крупы, хлеб, картофель
Яйца	Зеленые овощи	Молоко, крупы, хлеб, картофель кислые фрукты, сливочное масло
Молоко и молочные продукты	Фрукты, овощи	Крупы, хлеб, картофель, мясо, рыба
Крупы, хлеб, картофель	Зеленые овощи, пряные травы	Молоко, сладости, кислые фрукты, мясо, рыба
Сладкие фрукты	Зеленые овощи	Крупы, хлеб, картофель
Дыня и арбуз	—	Не сочетаются ни с одним видом продуктов

Сезонность продуктов

Когда мне задают вопрос, какие блюда я имею в виду, когда говорю о здоровом питании, я отвечаю, что это прежде всего сезонные блюда. Невозможно составить себе рациональное меню, не учитывая, какое время года за окном.

Дело в том, что каких бы высоких технологий мы не достигли, мы были и будем оставаться детьми природы. Хотим мы того или нет, но в каждом из нас непрерывно «тикают» биологические часы, требуя неукоснительного соблюдения правил сезонности. Почему зимой нам больше хочется наваристых супов, а летом все чаще возникает желание сытный ужин заменить хрустящим салатиком? Потому что разные сезоны требуют от нас разного питания.

Зимой организм бережет энергию, заставляя нас получать дополнительное «тепло» от пряных и высококалорийных блюд. И неразумно в это время пытаться сбросить вес или садиться на голодную диету (хотя я в принципе

против всякого рода голодных диет. — *Авт.*). Поэтому, если зимой вы надумаете голодать, то ваш организм запустит такие механизмы, которые способны выработать калории и отложить их в виде жировой клетки, вы не поверите, из квашеной капусты!

Летом же, наоборот, теплая солнечная атмосфера заставляет организм расслабиться, ускорить обмен веществ и не требует от нас дополнительного топлива в виде калорийных бомб. Поэтому совершенно бессмысленно заставлять себя в жару есть, к примеру,



борщ или жирную свиную отбивную, это будет равносильно тому, что в середине июля надеть на себя меховую шапку и удивляться, почему же нам так «некомфортно».

Возможно, говоря о сезонности продуктов, многие захотят мне возразить: мол, о какой сезонности может идти речь сейчас, когда современные технологии производства, хранения и транспортировки позволяют поставлять голубику и персики круглогодично в любую точку земного шара.

Голубика в январе — это, конечно, здорово! Приятно в морозную погоду побаловать себя душистой ягодой, пусть и за нескромную цену. Но даже если вы самый богатый олигарх, с самым-самым толстым кошельком, у которого нету дна, даже в этом случае я не советую вам уповать на зимние, привезенные издалека ягоды как на источник витаминов. И уж тем более не советую вам закармливать ими детей. Потому что «химии» и «физики» в этих ягодах гораздо больше, чем полезных свойств. Вот придет лето, созреет и в наших лесах ягода — тогда угощайтесь на здоровье. И это будет действительно на здоровье!

Ну, а чтобы не зачахнуть в зимнее время от недостатка витаминов, ешьте то, что по сезону: лимоны, киви, различные корнеплоды и репчатый лук.

Кстати, хотел бы заодно развеять миф о зимних корнеплодах. Я не знаю, кто это придумал (подозреваю, что те самые производители зимней голубики. — *Авт.*), якобы в наших русских морковке и свекле зимой проку нет. Мол, все витамины, что в них были, во время хранения в темном подвале разрушились, и не осталось от них ни следа. Да, действительно, какая-то часть витаминов, примерно 25–30 процентов от того, что было сразу после сбора урожая, ушла в «естественные потери». Но остальные 70–75 процентов остались! Так зачем же их игнорировать своим презрительным отношением? Свеклу, морковь, репку зимою — на стол!

Праздничный обед

Праздничный обед — это добрая традиция отмечать с близкими важные события в жизни. Юбилеи, торжества, рождения детей или просто встреча с дорогими людьми — это важные поводы, которые нас собирают за одним столом, дарят радость общения друг с другом и ощущения праздника.

И чтобы праздник удался, недостаточно поставить на стол много еды и напитков. Важно создать саму атмосферу, которая сделает эту встречу особенной, выделяя из потока многодневных будней.

Первое, о чем я всегда задумываюсь перед приемом гостей, — это вовсе не то, какие закуски приготовить, а то — сколько человек одновременно соберутся за моим столом. Это, на мой взгляд, один из самых важных моментов. Ведь будет так неловко, когда кому-то из присутствующих не хватит места за столом или не достанется столовых приборов. Я вовсе не к тому, что приглашать людей к себе в дом нужно строго по количеству тарелок в вашем кухонном шкафу. Конечно же, нет! Просто, зная примерное количество гостей, вы сможете заранее побеспокоиться о том, чтобы им было комфортно и они



не чувствовали себя неловко в вашем доме. Недостающие стулья или посуду всегда можно докупить, занять у соседей или заказать в специализированных фирмах.

Второе, о чем необходимо задуматься, прежде чем начнете составлять праздничное меню, — это индивидуальные особенности ваших гостей. Будут ли среди них вегетарианцы, диабетики или люди, чьи религиозные взгляды не позволяют употреблять тот или иной вид пищи? Если найдется хотя бы один такой человек среди присутствующих, то необходимо позаботиться и об угощении для него. Не обязательно в таком случае составлять отдельное меню, достаточно 1–2 блюд, которые можно было бы предложить этому гостю.

Отдельная тема праздничного обеда — это дети за столом. Причем не важно, есть в вашем доме традиция усаживать малышей вместе со взрослыми или для них отведен отдельный столик. Вы должны быть готовы к тому, что эта категория гостей не будет чинно весь вечер смаковать ваши кулинарные изыски. Более того, часть ваших фирменных закусок могут быть не по душе детскому вкусу. Фуагра с черносливом или стейк в вине не поражают детское воображение. А вот простые блюда, типа салатов, картофельного пюре или блинчиков, они едят с удовольствием. Разумеется, это не означает, что маленьких гостей нужно лишать праздничной атмосферы. Обязательно купите в магазине или приготовьте сами украшения для детских блюд и напитков. Заготовьте несколько воздушных шариков, припасите побольше ярких фруктов и небольших сувениров для малышей.

Ну а теперь непосредственно о закусках: принято считать, и это совершенно справедливо, что на праздничном обеде блюда должны быть неординарными, особенными, подчеркивающими важность события. И здесь я бы хотел предостеречь многих от распространенной ошибки. Я — обеими руками за кулинарные эксперименты! Творите, фантазируйте, пробуйте что-то новое на кухне сколько вашей душе угодно. Но не старайтесь к празднику приготовить то, чего раньше



никогда не делали. В редком случае сложные по кулинарной технологии блюда получаются с первого раза. Тогда вы будете гарантированно застрахованы от того, что запланированный «гвоздь программы» не удастся и праздник не будет омрачен вашим конфузом и разочарованием гостей. Но если вам на юбилей прабабушки хочется непременно приготовить «бланманже с вишенкой» по рецепту со времен Александра Пушкина, то прорепетируйте его приготовление не в день торжества, а заранее.

Чтобы ваши гости остались довольны, старайтесь подбирать меню с учетом времени года и погоды за окном. Зимой, в морозы будут уместны острые, горячие закуски и сытные калорийные десерты. А вот летом старайтесь подать к столу побольше легких салатов, воздушных суфле и муссов, а десерты приготовить из натуральных фруктов и ягод.

Американская мечта

Стереотип об американском стиле питания очень прочно укоренился в нашем сознании. Но на самом деле далеко не все в Америке так плохо. Пример американского меню наглядно это иллюстрирует. Очень полезная тыква, сезонный овощ, найти который можно в магазинах в любое время года, в виде закуски настроит аппетит на нужный лад. А салат с апельсинами и лимонад еще и укрепят иммунитет витамином С.

Запеченная тыква

...

*Салат с апельсинами
и окороком*

...

Булка с семгой

...

*Шоколадно-ягодные
пирожные*

...

Лимонад «Американский»





Запеченная тыква

• • •

- 1 Тыкву очистите от семян и снимите кожу.
- 2 Порежьте тыкву на плоские кусочки и выложите в один слой на противень.
- 3 Присыпьте тыкву корицей, сахаром и смажьте медом.
- 4 Выпекайте тыкву при температуре 180 °C 15 минут.
- 5 Подавайте с орехами или сезонными ягодами, присыпанной корицей.

Ингредиенты

500 г тыквы

1 ст. л. сахара

1 ст. л. меда

1 ч. л. корицы

орехи и сезонные ягоды
для подачи

НЕСМОТРЯ НА ТО
ЧТО ТЫКВА СЕЗОННЫЙ ОВОЩ,
К СЧАСТЬЮ, КУПИТЬ В МАГАЗИНАХ
СЕЙЧАС ЕЕ МОЖНО КРУГЛЫЙ ГОД.
О ПОЛЬЗЕ ТЫКВЫ ИЗВЕСТНО МНОГО.
А ВОТ ВКУС ЭТОГО ОВОЩА ЛЮБЯТ НЕ ВСЕ.
ЗАКУСКА ИЗ ТЫКВЫ С МЕДОМ
И КОРИЦЕЙ ЗАСТАВИТ ПЕРЕСМОТРЕТЬ
СВОИ ВЗГЛЯДЫ НА ТЫКВУ ТЕХ,
КТО РАНЬШЕ СТАРАЛСЯ
НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЕЕ



Автор и Издательство благодарят телеканал «Домашний» и «МБ-групп» за многолетнюю медийную поддержку книг Александра Селезнева

Дизайн макета и переплета *П. Петрова*

Во внутреннем оформлении макета использованы фото
Е. Моргуновой, Ю. Майоровой

Фото автора на переплете *Ю. Майоровой*

Так же автор выражает благодарность магазинам «Императорский фарфор», «Дезульер групп», «Акценты», «Полная чаша», «Эндрю Мартин», «Пурпур», «Интерьерная лавка», «Воздух Прованса», которые помогли при съемке

Интересы автора представляет литературно-маркетинговое агентство
Westland Marketing (WMG) www.westlandmarketing.ru

Селезнев А.

С 29 Воскресные обеды. Идеи праздничного стола / Александр Селезнев. – М. : Эксмо, 2012. – 256 с. : ил. – (Кулинарные праздники с А. Селезневым).

Александру Селезневу часто задают вопрос, как ему удается при работе кондитером оставаться в такой хорошей физической форме. И он всегда отвечает, что основа всего — это правильное, здоровое питание. Но это слишком абстрактные слова. В своей новой книге Александр делится личными секретами питания и приводит примеры своих любимых рецептов, которые он готовит дома для себя и друзей. Приведенные в книге рецепты очень полезны, просты в приготовлении и, конечно же, вкусны. Ну а для вашего удобства рецепты собраны в определенные тематические меню. Меню воскресного обеда, когда за столом собирается вся семья. Вы найдете здесь меню обедов на любой вкус: и классические, и вегетарианские, и азиатские, и средиземноморские. Но главная основа всех меню — это полезные продукты, гармоничные пропорции блюд и полезных веществ в них и незабываемый потрясающий вкус!

УДК 641/642
ББК 36.997

© Селезнев А. А., 2011

© Моргунова Е.Н., фото, 2011

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2012

ISBN 978-5-699-50997-3

Издание для досуга

Кулинарные праздники с А. Селезневым

Александр Селезнев

ВОСКРЕСНЫЕ ОБЕДЫ. ИДЕИ ПРАЗДНИЧНОГО СТОЛА

Ответственный редактор *Т. Радина*. Редактор *Ю. Туманова*
Художественный редактор *П. Петров*. Технический редактор *М. Печковская*
Компьютерная верстка *В. Позднякова*. Корректор *С. Горшкова*

ООО «Издательство «Эксмо»

127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел.: 411-68-86, 956-39-21, факс: 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:

ООО «ТД «Эксмо», 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.

E-mail: reception@eksmo-sale.ru

**По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями** обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»

E-mail: international@eksmo-sale.ru

Подписано в печать 19.10.2011. Формат 60х84/8.

Гарнитура «NewBaskervilleTC». Печать офсетная. Усл. печ. л. 29,87.

Тираж экз. Заказ №

ISBN 978-5-699-50997-3



9 785699 509973 >