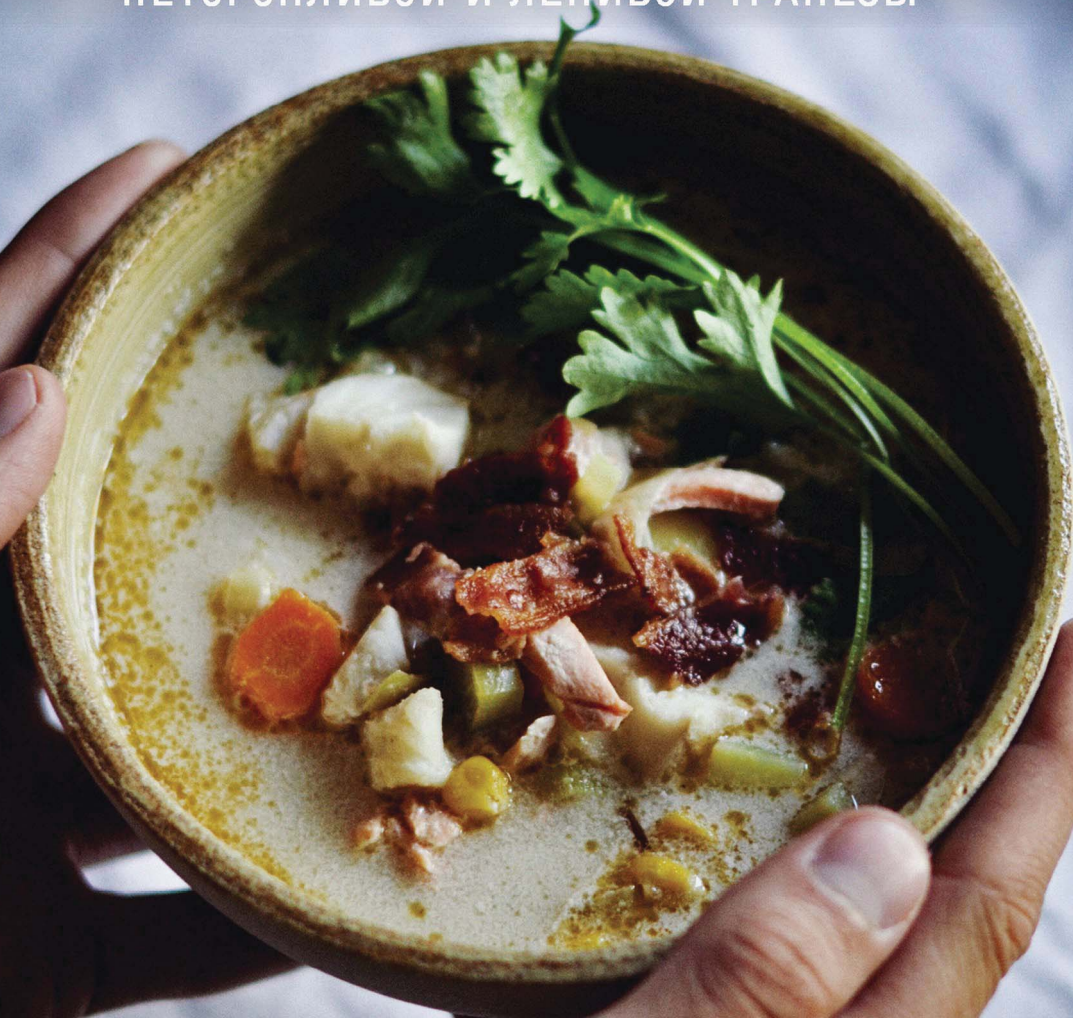


неСЛАДКАЯ КНИГА



48 ПРОСТЫХ РЕЦЕПТОВ ДЛЯ БЫСТРОЙ,
НЕТОРОПЛИВОЙ И ЛЕНИВОЙ ТРАПЕЗЫ



ВИКТОРИЯ ИСАКОВА

СОДЕРЖАНИЕ

- 8 **От автора**
- 10 **Нюансы и лайфхаки**
- ГЛАВА 1. СКОРЕЕ, СКОРЕЕ!
- 14 Палак панир
- 16 Фалафель
- 18 Кесадила с курицей и соусом гуакамоле
- 20 Паштет из куриной печени
- 22 Куриные фрикадельки в соусе терияки с рисом
- 24 Хрустящие палочки из цуккини
- 26 Каннеллони с грушей и рикоттой
- 28 Чили кон карне
- 30 Ризотто с грибами
- 32 Треска с кукурузной кашей
- 34 Паста с копчеными колбасками в томатном соусе

ГЛАВА 2. ТИХИЙ УЖИН

- 40 Галета с ветчиной, помидорами и сыром
- 42 Креветки с чесноком, чили и запеченным перцем
- 44 Суп из запеченных перцев с брынзой и кориандром
- 46 Запеченный картофель с ризотто из тунца
- 48 Чаудер
- 50 Лазанья с соусом бешамель
- 52 Ньокки в соусе песто

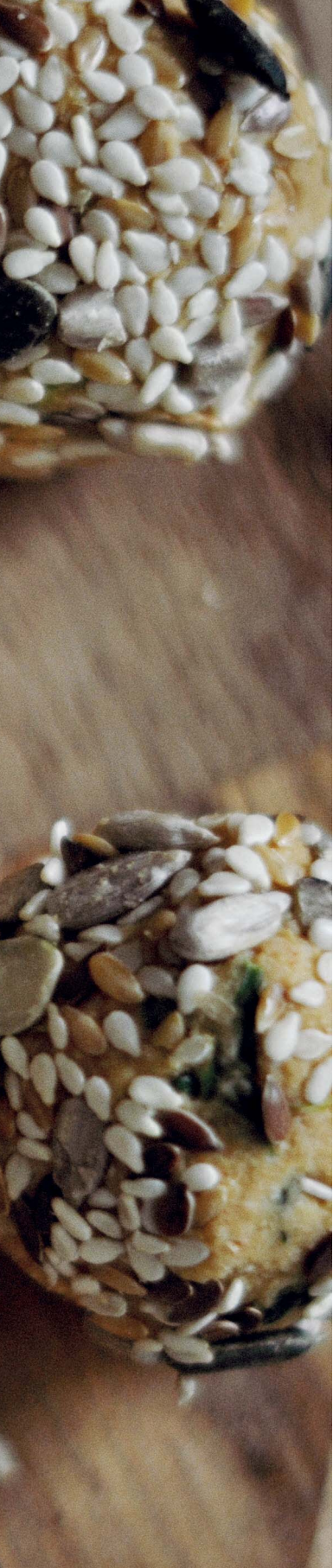
ГЛАВА 3. НЕКУДА СПЕШИТЬ

- 58 Киш с брокколи и лососем
- 60 Киш с копченой грудкой, цуккини и луком-пореем
- 62 Тортильи и такос
 - 62 Лепешки тортильи
 - 63 Такос с лососем и авокадо

- 66 Вареники с капустой
- 68 Итальянская пицца с тремя начинками
 - 70 Пицца «Маргарита»
 - 72 Пицца с тыквой и беконом
 - 74 Пицца с грушей и горгонзолой
- 76 Бейглы с начинкой
- 80 Говядина в вине
- 82 Бриошь с сыром и песто
- 84 Домашние бургеры
 - 84 Булочки для бургеров
 - 86 Бургер с котлетой из говядины и смородиновым вареньем
- 88 Гуляш
- 90 Луковый суп
- 92 Домашняя паста с рагу
- 96 Пирог с картофелем и грибами
- 98 Пита
- 100 Фокачча с травами и томатами
- 102 Домашний хлеб
- 106 Рамен с курицей и лапшой

ГЛАВА 4. СОУСЫ

- 112 Луковый мармелад
- 113 Соус песто
- 116 Томатный кетчуп
- 118 Соус с чили и чесноком
- 118 Гуакамоле
- 119 Чимичурри
- 119 Соус терияки
- 122 Указатель



ГЛАВА 1

СКОРЕЕ, СКОРЕЕ!



Глава для случаев, когда голод не ждет! Вернулись домой с мороза, было некогда перекусить или просто очень захотелось чего-нибудь вкусного — рецепты из этого раздела помогут в любых обстоятельствах.

Хочется быстрее, чем за час? Вам сюда!

ПАЛАК ПАНИР

Палак панир переводится как «шпинат с домашним сыром». Так как родина этого блюда — Индия, мы будем использовать традиционные специи для карри: куркуму, корицу, зиру, семена горчицы, кориандр, имбирь и чили. Благодаря этому блюдо получится теплым и насыщенным. Палак панир рекомендуется подавать с лепешками наан и рисом.



ГОТОВИМ 20 минут

ПОЛУЧАЕТСЯ 4 порции

40 г сливочного масла
или масла гхи

1 ч. л. семян горчицы

1 ч. л. куркумы

1 ч. л. зиры (кумина)

½ ч. л. корицы

1 ч. л. чили

1 ч. л. кориандра

1 ч. л. сухого имбиря

1 ч. л. соли

2 зубчика чеснока

400 г шпината

200 г панира

или адыгейского сыра

4 ст. л. жирной сметаны

Основу вкуса — специи. Выбирайте немолотые специи в закрытой упаковке, а не на рынке, так как они могут терять вкус из-за неправильного хранения.

1. Перетрите специи в ступке или с помощью кофемолки. Сыр нарежьте небольшими кубиками. Если используете замороженный шпинат, его следует заранее разморозить и слить жидкость.

2. В глубокой сковороде нагрейте сливочное масло и всыпьте в него специи. Помешивая, обжарьте их около 1 минуты — так лучше раскроется их вкус.

3. Добавьте к специям сыр, дождитесь, пока он приобретет золотистую корочку и впитает в себя запах специй.

4. Добавьте шпинат и чеснок, убавьте огонь, накройте крышкой и тушите около 5–7 минут, время от времени помешивая.

5. Сметана придаст блюду сливочный вкус и уравновесит кислоту шпината. Добавьте сметану (или греческий йогурт, или кокосовое молоко). Через 3–4 минуты снимите палак панир с огня.



ФАЛАФЕЛЬ

Фалафель — это маленькие котлетки из бобов, которые чаще всего готовят из вареного нута. Нут измельчают в пюре, добавляя специи, лук и зелень, формируют шарики, обжаривают или запекают в духовке. Готовый фалафель подают в лепешке (пите) с овощами и соусом или просто на тарелке.



Готовим 30 минут

Получается 12 штук

Для фалафеля

2 ст. л. растительного масла

250 г вареного нута

½ луковицы

1 зубчик чеснока

несколько веточек
петрушки

½ ч. л. паприки

½ ч. л. зиры

½ ч. л. кориандра

½ ч. л. соли

сок ½ лимона

2 ст. л. тхины
или арахисовой пасты

50 г кунжута

Для соуса

200 г сметаны или
греческого йогурта

2 зубчика чеснока

1 пучок петрушки

½ ч. л. соли

½ ч. л. молотого
черного перца

Для подачи

5 соленых огурцов

70 г рукколы (или любого
салата)

1 маленькая баночка
кукурузы

½ луковицы

20 г уксуса 6%

1. Кто хотя бы раз варил бобы, знает, что это длительный процесс. Поэтому для фалафеля я использую консервированный нут. А если вы захотите сварить его самостоятельно, замочите бобы на ночь в холодной воде, и затем варите на медленном огне около 2 часов.

2. Поместите в чашу блендера нут, половину луковицы, зубчик чеснока, петрушку, молотые специи, соль, сок лимона и тхину. Измельчите содержимое чаши в пюре, мокрыми руками сформируйте 12–14 шариков, отмеряя массу столовой ложкой. Обваляйте фалафель в кунжute и обжарьте на растительном масле в хорошо разогретой сковороде со всех сторон до золотистой корочки. Фалафель также можно запечь в духовке — около 20 минут при 180 °С.

3. Нашинкуйте лук и замочите в уксусе на 5–10 минут, это смягчит горький вкус и запах. Огурцы нарежьте кружочками, перемешайте с кукурузой, салатом и луком.

4. Для соуса измельчите петрушку и чеснок в пасту, объедините со сметаной, солью и молотым черным перцем. Подавайте фалафель на тарелке с салатом и соусом или заверните в питу (ее рецепт на странице 98).



КЕСАДИЛЬЯ С КУРИЦЕЙ

и соусом гуакамоле

Это незамысловатое блюдо — абсолютный хит для моих друзей. Обычно я использую покупные лепешки, начинку готовлю в двойном объеме и мы едим кесадилью несколько раз в день. Подавать можно с греческим йогуртом или соусом гуакамоле, а курицу — заменить на говяжий фарш.



ГОТОВИМ 30 минут
ПОЛУЧАЕТСЯ 4 порции

4 большие тортильи	3 ст. л. консервированной фасоли	30 г сливочного масла
100 г куриной грудки	1 помидор	½ ч. л. чили
2 зубчика чеснока	½ луковицы	½ ч. л. черного перца
3 ст. л. консервированной кукурузы	40 г тертого мягкого сыра	½ ч. л. соли

1. Куриную грудку нарежьте кубиками размером с фасолину и обжарьте с 1 зубчиком чеснока на половине сливочного масла около 5–7 минут. Посолите, поперчите и снимите с огня. Если увеличить время, филе получится сухим.

2. Помидор нарежьте маленькими кусочками. На оставшемся сливочном масле обжарьте лук до румяного состояния, добавьте фасоль, кукурузу, помидор, чили и молотый черный перец. Тушите около 5 минут, пока не выпарится влага, снимите с огня и соедините с курицей.

3. На сухую горячую сковороду положите лепешку, половину ее поверхности присыпьте тертым сыром, выложите ¼ часть начинки. Ее должно быть столько, чтобы лепешка легко сложилась пополам. Добавьте еще сыра и накройте начинку второй половиной лепешки. Обжарьте кесадилью с двух сторон, чтобы сыр расплавился. Очень хорошо кесадилья сочетается с соусом гуакамоле (его рецепт на странице 118).



ПАШТЕТ

из куриной печени

Вкусный, сытный, нежный паштет, который можно подать с хрустящим хлебом или крекерами как на завтрак, так и на званый ужин. Я люблю сочетать паштет с луковым мармеладом или брусничным вареньем. Звучит странно, но это нужно однажды попробовать!



Готовим 30 минут

Получается около 500 г

400 г куриной печени

100 мл портвейна
или белого вина

1 большая луковица

1 морковь

70 г сливок 20%

30 г сливочного масла

2 ст. л. сахара

1 ст. л. растительного масла

1 ст. л. сливочного масла

1 веточка розмарина

½ ч. л. соли

½ ч. л. молотого черного
перца

1. Лук и морковь нарежьте средними кусочками. Печень почистите: удалите крупные сосуды и желчные протоки, срежьте жировые слои, если таковые имеются, и разрежьте кусочки пополам.

2. В глубокой сковороде на сильном огне нагрейте сливочное и растительное масло и обжарьте лук, морковь с сахаром и веточкой розмарина до румяного цвета.

3. К овощам добавьте печень, алкоголь, соль и перец. Выпарите алкоголь, убавьте огонь, накройте крышкой и тушите около 8–10 минут до готовности печени.

4. Снимите с огня, объедините массу со сливками и сливочным маслом. Пробейте блендером до однородности. Готовый паштет переложите в баночку и остудите. Храните в холодильнике не более 4 дней.



УДК 641.55
ББК 36.997
И85

Исакова, Виктория Эдуардовна.

И85 Несладкая книга : 48 простых рецептов для быстрой, неторопливой и ленивой трапезы / Виктория Исакова. — Москва : Эксмо, 2021. — 128 с. : ил. — (Кулинарное открытие).

ISBN 978-5-04-115538-4

Все самое вкусное случается дома. Лучшие пироги, мягчайший хлеб, согревающие супы и даже снеки под сериал. В своей новой книге Виктория Исакова, автор кулинарного блога @takecakespb, рассказывает именно о такой еде: уютной, домашней, неторопливой.

Рецепты не потребуют особенных умений и просты в исполнении, а атмосферные авторские фотографии настраивают скорее потянуться за мукой и достать пару картофелин.

**УДК 641.55
ББК 36.997**

ISBN 978-5-04-115538-4

© Исакова В.Э., текст, фото, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021