

Rachel Allen



# Вкусная ЖИЗНЬ

от *Рейчел Аллен*

Звезда  
Би|Би|Си

ЕВРОПЕЙСКИЙ КУЛИНАРНЫЙ БЕСТСЕЛЛЕР

# Оглавление

- Введение ❀ 8
- Блюда для души ❀ 11
- Блюда из нашего детства ❀ 37
- Создавая воспоминания ❀ 59
- Отмечаем праздник ❀ 81
- «Ленивое» воскресенье ❀ 101
- Изысканный полдник ❀ 123
- Удовольствие без чувства вины ❀ 143
- Блюда для романтического вечера ❀ 165
- Для любителей шоколада ❀ 189
- Классические блюда ❀ 207
- Алфавитный указатель ❀ 236





## Введение

Еда обладает поистине удивительными свойствами. Она поднимает настроение, придает силы и энергию.

Питаемся ли мы по распорядку или прием пищи происходит спонтанно, не столь важно. Важно то, что без еды мы обойтись не можем.

Мне нравится вдыхать аромат пищи, который воскрешает в моей памяти какие-то приятные моменты. Например, запах жареной фаршированной курицы с картошкой до сих пор напоминает мне о потрясающих воскресных обедах моей мамы.

Сколько радостных эмоций порой вызывает обычный горячий тост, не говоря уже о романтическом ужине для двоих, когда вы готовите для своего любимого человека. Время будет потрачено для души и тела, если вы наслаждаетесь процессом приготовления.

Даже самая обычная еда может создать настроение во время встречи. Я, например, очень люблю болтать с подругами и пить чай с печеньем. Мы все знаем, что фраза «зайти на чашечку чая» на самом деле означает «зайти на несколько часов, чтобы поболтать».

В этой книге я постараюсь рассказать о тех блюдах, которые имеют особенную ценность для меня или моих друзей и их семей. Я надеюсь, что, освоив их рецепты, вы не только насладитесь процессом приготовления пищи, но и получите удовольствие от восхитительного вкуса того или иного блюда.

Рейчел





Rachel's  
food for  
Living





# Креветки в кокосовом креме с банановой райтой и специями

4 порции

для панч-пхорон  
или бенгальской масалы

1 ч. л. семян сарептской горчицы  
1 ч. л. цельных семян чернушки  
1 ч. л. молотых семян пажитника  
1 ч. л. молотых семян фенхеля  
1 ч. л. молотых семян тмина  
2 ч. л. порошка куркумы  
1 ч. л. (без горки) соли

для банановой райты  
со специями

400 мл натурального йогурта  
1/2—1 ст. л. индийской специи  
«Гарам масала»  
2 полные пригоршни изюма (на ваш  
вкус), замоченного в кипятке на  
10 минут (потом не забудьте  
слить воду)  
2 ст. л. нарезанной свежей мяты  
1 банан, нарезанный очень тонкими  
ломтиками.  
Сок и цедра 1/2 лайма

для креветок  
в кокосовом креме

4 ч. л. горчичного масла (можно  
подсолнечного или кукурузного)  
1 кг очищенных тигровых креветок  
1 ст. л. сливочного, топленого или  
растительного масла  
1 ст. л. с горкой гороховой муки  
(или 1 ст. л. обычной муки)  
1 банка (400 мл) консервированного  
кокосового молока  
1 ст. л. (без горки) тамариндовой  
пасты, разбавленной 2 ст. л.  
горячей воды до кашицеобраз-  
ного состояния и протертой  
через сито, чтобы избавиться от  
твердых частиц  
1 стручок перца чили, нарезанный  
на кусочки и очищенный от  
семян  
450 мл рыбного бульона или воды  
Горсть нарезанного свежего  
кориандра  
Соль по вкусу

20 блюд для души


Это просто божественный рецепт бенгальского блюда, которым со мной поделился мой друг Арун Капил. Морепродукты занимают центральное место в кухне этого региона — каждый день местные жители ловят свежайшую рыбу и самых упитанных креветок в Бенгальском заливе и обычно готовят их в сочетании с экзотическими фруктами, неострыми специями и кокосом в соответствии с традиционными семейными рецептами. Здесь Арун немного изменил этот потрясающе простой рецепт, совместив в его составе креветки, густое кокосовое молоко, экзотические тамаринцы и смесь из 6 индийских специй — панч-пхорон или бенгальская масала.



- 1 Чтобы приготовить панч-пхорон, смешиваем все ингредиенты в маленькой миске.
- 2 Потом в миске среднего размера смешиваем горчичное масло и 1 ч. л. получившейся смеси. Кладем туда тигровые креветки, хорошенько перемешиваем и оставляем на 30 минут.
- 3 Готовим райту, перемешивая все ингредиенты в миске среднего размера. Добавляем специи по вкусу и оставляем в стороне.
- 4 В китайской сковороде или в большой сковороде с толстым дном нагреваем топленое или растительное масло и добавляем туда оставшуюся сухую смесь специй. Убавляем огонь и поджариваем 10—15 секунд, постоянно помешивая. Добавляем муку и перемешиваем, пока не получится однородная масса (это займет около 2 минут). Пусть на этом этапе вас не беспокоит внешний вид — мы готовим заправку из муки, а она обычно напоминает подсохший клейстер.
- 5 Добавляем в сковороду кокосовое молоко, тамариндовую пасту, измельченный чили и хорошенько солим, продолжаем помешивать или взбивать, пока не получится однородная масса (на это потребуется еще 3 минуты). Добавляем понемногу воду или рыбный бульон, пока масса по консистенции не будет напоминать густые сливки.
- 6 Кладем в полученную смесь креветки, прибавляем огонь и быстро доводим до кипения. Снова убавляем огонь и жарим еще 1 минуту, пока креветки не будут готовы (если их хоть немного передержать, они на вкус будут напоминать резину).
- 7 Выключаем огонь, добавляем кориандр, сок лайма и специи по вкусу. Сразу подаем на стол с большим количеством риса Басмати и райтой.



## Подсказки от Рейчел

 Если у вас мало времени, вы можете купить готовый панч-шюрон, который продается во многих азиатских магазинах или крупных супермаркетах. Это блюдо можно также подавать с йогуртовой огуречной рaitтой, описанной на стр. 119. Вам понадобится полпорции.












## Сырный содовый хлеб

Все дети любят играть с тестом, а, при приготовлении этого ирландского содового хлеба можно поэкспериментировать. Я часто исключая из рецепта зелень, иногда сыр или заменяю зелень пригоршней либо молочного или темного шоколада, либо даже изюмом или сушеной клюквой. Лепешки можно вырезать любой формы, которую только пожелает ваш малыш, хотя, если месить тесто слишком долго, то они получатся жестковатыми.



- 1 Нагреваем духовку до 250 °С (отметка 9).
- 2 Просеиваем сухие ингредиенты в миску и смешиваем с измельченной зеленью. Делаем в центре лунку. Выливаем в нее молоко. Месим тесто круговыми движениями руки от центра к краям миски. Тесто должно быть мягким, но не слишком влажным и липким.
- 3 Когда тесто будет готово, выкладываем его на обильно посыпанную мукой поверхность. Разминаем тесто в лепешку толщиной 2 см. Режем квадратиками или кружочками и кладем на посыпанный мукой противень. Обильно посыпаем каждую лепешку сыром.
- 4 Ставим противень в духовку. Выпекаем 10—20 минут (в зависимости от размера лепешек), пока они не подрумянятся и не будут издавать глухой звук при постукивании по нижней части. 10 минут спустя убавляем температуру духовки до отметки 6 (200 °С), если лепешки уже подрумянились.

### Варианты

 Чтобы испечь шоколадный содовый хлеб, не посыпайте лепешки сыром и замените зелень на 75—100 г измельченного темного шоколада или шоколадной крошки. К пахте можно еще подмешать яйцо и 1 ст. л. сахарной пудры, чтобы тесто было более сладким. Хлеб также получается изумительно вкусным, если добавить в него 100 г изюма или сушеной клюквы.

16 лепешек  
ВЕГЕТАРИАНСКОЕ БЛЮДО

- 450 г муки высшего сорта
- 1 ч. л. пищевой соды
- 1 ст. л. измельченной свежей зелени, такой как розмарин, тмин, шалфей, петрушка или лук-резанец
- 400 мл пахты или кислого молока (к пахте добавьте 3 ст. л. натурального йогурта или сок 1/2 лимона к 400 мл свежего молока)
- Примерно 75 г тертого сыра «Чеддер» или «Грюйер»
- 1 ч. л. соли



# Печенье с шоколадным драже

25 крупных печений  
ВЕГЕТАРИАНСКОЕ БЛЮДО  
225 г сливочного масла  
375 г светлого коричневого сахара  
или светлого неочищенного  
тростникового сахара  
2 ч. л. ванильного экстракта  
2 взбитых яйца  
350 г муки  
1 ч. л. пищевой соды  
1 ч. л. разрыхлителя  
150 г цветных шоколадных драже  
1/2 ч. л. соли

А это очень забавные и симпатичные печеньица. Снаружи они хрустящие, а внутри немного напоминают тянучки. Угостите своих детей таким печеньем и чашкой горячего шоколада или стаканом молока и расскажите какую-нибудь историю из своего детства!



- 1 Нагреваем духовку до 180 °С (отметка 4).
- 2 Размягчаем масло до кремообразного состояния в большой миске, добавляем сахар и взбиваем, пока масса не станет мягкой и светлой. Добавляем ванильный экстракт и, продолжая взбивать, яичную массу.
- 3 Насыпаем муку и соль в отдельную миску среднего размера, добавляем, просеивая, соду и разрыхлитель и перемешиваем. Смешиваем сухие и жидкие ингредиенты, тщательно перемешиваем, добавляем цветные шоколадные драже и еще раз перемешиваем.
- 4 Делаем из теста шарики (чтобы печенье получилось крупным, делайте шарики размером с мяч для гольфа, маленьким — размером с грецкий орех) и выкладываем на противень (необязательно смазывать их или надрезать) на большом расстоянии друг от друга.
- 5 Ставим противень в духовку. Маленькие печенья выпекаются 8 минут, большие — 13—16 минут. Можно считать, что печенье готово, когда края стали золотистыми, а серединка — бледно-золотистой. Если вы их так приготовите, они будут немного тягучими. Чтобы печенья хрустели, нужно выпекать их до тех пор, пока они не станут равномерного золотистого цвета. Часто они готовятся не одновременно, поэтому необходимо внимательно следить за ними и вынимать те, которые уже готовы.
- 6 Пока печенья горячие, аккуратно перекладываем их на решетку лопаточкой из нержавеющей стали. Если оставить их остывать на противне, то они прилипнут.











# Омар в горячем сливочном масле

Я не смогла бы написать главу о праздничных блюдах, не включив рецепт омара в горячем сливочном масле. Это неотъемлемое блюдо шикарного праздничного стола.



- За 2—3 часа до приготовления кладем омаров в пакет и убираем в морозильную камеру. Когда придет время готовить их, наливаем в большую кастрюлю воду, солим (3 ст. л. соли на каждые 2 л воды) и доводим ее до кипения.
- Опускаем замороженных омаров прямо в кипящую воду и, когда их цвет будет меняться с темно-синего на коричнево-оранжевый (примерно через 10 минут), вынимаем их из кастрюли и обсушиваем.
- Кладем морковь, лук, сельдерей, воду, вино, зелень и перец горошком в ту же кастрюлю и доводим до кипения. Опускаем туда омаров и накрываем крышкой. Варим до тех пор, пока омары не станут ярко-оранжевого цвета без оттенков синего (чтобы сварить омара весом 900 г, понадобится примерно 20 минут, 1,3 кг — около 30 минут). Когда они будут готовы, вынимаем их из кастрюли и остужаем. Процеживаем бульон и используем его как рыбный (его можно заморозить).
- Когда омары немного остынут, берем большой острый нож-рубак и разрезаем их вдоль от головы к хвосту как можно ровнее. Достаем из головы коричневое мясо, а из хвоста и клешней — белое. Вам понадобятся деревянная колотушка или рукоятка ножа, чтобы вскрыть клешни. Нарезаем мясо кусочками по 2 см.
- Моем панцири омаров (голова и хвост должны по возможности остаться целыми, чтобы в них подавать мясо омаров) и ставим в духовку, чтобы подогреть.
- Растапливаем сливочное масло в сковороде на сильном огне. Когда оно станет горячим и начнет пениться, кладем туда мясо омаров и размешиваем в течение 1 минуты. Сбрызгиваем соком лимона, добавляем перец. Шумовкой раскладываем мясо в половинки панцирей, лежащие на подогретых тарелках, сверху поливаем оставшимся соком. Подаем к столу немедленно, с дольками лимона, и выслушиваем, как гости выражают свой восторг!

## 4 порции

- 2 живых омара по 900 г
- 1 морковь, очищенная и нарезанная ломтиками
- 1 головка репчатого лука, очищенная и нарезанная ломтиками
- 2 веточки сельдерея, нарезанного ломтиками
- 600 мл воды
- 600 мл белого сухого вина
- 2 веточки свежей петрушки и тимьяна
- 1 лавровый лист
- несколько горошин черного перца
- 50 г сливочного масла
- Сок 1 лимона и несколько долек лимона для украшения
- Соль и свежемолотый черный перец