

# Введение

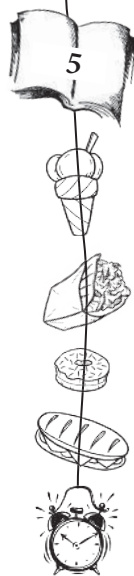
---

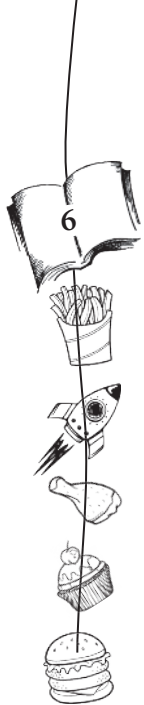
Сегодня мы с вами погружаемся в удивительный мир. Мир, с которого начинается хороший кулинар и... женщина с изюминкой. Вы же помните, что настоящая француженка из ничего может сделать три вещи: скандал, шляпку и салат. Скандалам и шляпкам я вас научить не берусь, а вот приготовлению салатов и прочей снеди — попробую. И будете вы у меня, как семирукая богиня, успевать все делать играючи, свою кухню и процесс приготовления еды любить трепетно и нежно, а в миру прослывете самой заботливой женой и умелой кулинаркой. Хотите? Тогда — договорились!

Но прежде нам с вами предстоит научиться двум простым вещам (простыми они станут для вас после определенного ряда повторений). У некоторых все получается с первого раза, другим требуется 2–3 подхода.

**МЫ С ВАМИ ОСВОИМ ПРАКТИКУ  
ПРИГОТОВЛЕНИЯ «МНОГОРАЗОВОГО»  
ПИТАНИЯ ДЛЯ СЕМЬИ ЗА ПАРУ-ТРОЙКУ ЧАСОВ.**

А еще научимся готовить быстрые перекусы (они же часто завтраки, полдники или ужины) — салаты. Поверьте, если зимой и особенно весной вы составите индивидуальное





меню для семьи практически из одних салатов — авитаминоз вам будет не страшен!

Ну и, безусловно, мы освоим базовые ежедневные меню, которые условно разделены по сезонам. Данного разнообразия блюд, увы, многие из нас себе не позволяют. И не потому, что это дорого или хлопотно. Просто нет у нас — у интернациональных нас — привычки к разнообразию. А ведь мир кулинарии так широк и многообразен, что способен сделать жизнь каждой семьи и интереснее, и вкуснее, и познавательнее, и даже дружнее. Патрокл считал, что интерес к жизни начинается с интереса к маминой кухне. Он так и писал — «маминой». Так чем же мы, дорогие мои занятые подруги, хуже древнегреческих мам?

Сейчас соберемся с силами и как начнем творить!

Готовы? Поехали!

# Содержание

Введение . . . . .	5
Содержание . . . . .	7
Ужины на неделю . . . . .	12
<b>САЛАТЫ . . . . .</b>	<b>20</b>
Основные ингредиенты салатов . . . . .	21
<b>СУПЫ. . . . .</b>	<b>32</b>
Нарезка овощей. . . . .	34
<b>ДЕМИСЕЗОННОЕ МЕНЮ . . . . .</b>	<b>42</b>
Ризотто по-деревенски . . . . .	42
Грибы по-французски с тимьяном . . . . .	44
Необычное пюре . . . . .	45
Ореховая капуста с зеленью (рецепт знаменитого ресторана «Шидо») . . . . .	46
Овощная запеканка с сыром «а-ля рюс» . . . . .	47
Ботва редиса с лимоном и имбирем. . . . .	48
Миндальный кускус . . . . .	49
Необычная морковь . . . . .	50
Картофель с розмарином по-американски . . . . .	51
Чесночная поджарка с брокколи. . . . .	52
<b>ПОСТНОЕ МЕНЮ . . . . .</b>	<b>56</b>
<b>ЗИМНЕЕ МЕНЮ . . . . .</b>	<b>71</b>
Эгретки французские . . . . .	74
Салат «Потипут» . . . . .	76
Суп гороховый прованский . . . . .	77
Котлеты аббатские . . . . .	78
Лионские красные сырники . . . . .	79
Салат «Епископский» . . . . .	80
Суп-жюльен французский . . . . .	81
Сациви из индейки (или курицы) . . . . .	83
Яичница «Гнездо». . . . .	84





Салат «Капри» . . . . .	85
Суп прованский с дюками . . . . .	87
Рыба в кокосовой стружке . . . . .	89
Десертный омлет с орехами . . . . .	90
Голубцы с сосисками . . . . .	91
Парижский суп-лапша из курицы с томатами . . . . .	93
Рыбная запеканка «Лазурный берег» . . . . .	94
Пирожки прованские с яйцом и луком . . . . .	96
Салат с авокадо и сыром фета . . . . .	98
Куриный суп в лаосском стиле . . . . .	99
Отварное мясо с гречневыми тефтелями с грибами . . . . .	100
Куриная грудка с яблоками в пейзажном стиле . . . . .	102
Пицца «Маргарита» . . . . .	104
Луковый суп (парижский вариант) . . . . .	106
Тыква по-еврейски (польское блюдо) . . . . .	107
Картофельные лепешки с зеленым луком . . . . .	108
Смузи на воскресный завтрак . . . . .	109
Теплый тайский салат . . . . .	110
Суп «Челестино» . . . . .	111
Чанахи . . . . .	113
ЛЕТНЕЕ МЕНЮ . . . . .	115
(примерно с середины мая по конец октября) . . . . .	115
Рисово-яблочная бабка . . . . .	119
Салат «Адыгейский» . . . . .	121
Щи уральские, оригинальные . . . . .	122
Рататуй европейский . . . . .	123
Французский лапшевник с творогом . . . . .	125
Салат «Сицилийский» . . . . .	127
Гуляш молдавский . . . . .	128
Куриные шашлычки с песто из петрушки . . . . .	131
Капустная шарлотка . . . . .	133
Салат «Экзотик» с гречкой . . . . .	136
Детская солянка . . . . .	137
Курица в соусе пири-пири и картофель с черносливом . . . . .	139
Зеленый завтрак с домашним сыром «Филадельфия» . . . . .	142
Салат «Веселый витамин» (еврейский) . . . . .	144
Лагман по-уйгурски . . . . .	145
Запеченная треска «Матросский праздник» . . . . .	148
Детский плов . . . . .	149
Салат «Берлинский» . . . . .	151

Суп с сельдереем . . . . .	152
Итальянская мясная закуска . . . . .	153
Сэндвичи с запеченными яблоками и творогом . . . . .	155
Сэндвичи с мясной намазкой . . . . .	156
Сэндвичи со свиной отбивной . . . . .	156
Туна-салат . . . . .	158
Зеленый борщ . . . . .	159
Гречневое горячее «Купчиха» . . . . .	160
Пицца на сковороде . . . . .	162
Салат «Нежность польки» . . . . .	164
Танзанийский суп-пюре из тыквы . . . . .	165
Паста с чили по-мексикански . . . . .	166
<b>ДЕСЕРТЫ . . . . .</b>	<b>168</b>
Брауни . . . . .	168
Яблочные фрителли . . . . .	169
«Банана-мама» . . . . .	170
Жидкий десерт — чампуррадо . . . . .	171
Халифа . . . . .	172
<b>МЕНЮ ДЛЯ СЕМЕЙНОГО ТОРЖЕСТВЕННОГО ПРИЕМА . . . . .</b>	<b>173</b>
Судак, фаршированный креветками . . . . .	173
Рулетики из семги или лосося, фаршированные шпинатом . . . . .	175
Лосось в тонком лаваше с мягким сыром . . . . .	178
Селедочка в картофельной ладье . . . . .	180
Овощная корзина «Разносол» . . . . .	181
Овощная корзина «Дача» . . . . .	182
Моцарелла с томатом и авокадо . . . . .	182
Блинчики с сыром и грибами . . . . .	184
Салат «Капитан» в ладьях . . . . .	185
Салат «Столичный» в корзиночках . . . . .	186
Мясной рулет «Ужин Ришелье» . . . . .	189
Стейк из телятины с красной икрой в соусе «шампань» . . . . .	191
Семга на шпажках . . . . .	192
Овощи гриль . . . . .	193
Картофель в мундире, обжаренный в сливочном креме . . . . .	195
Пирожные «Медовик» . . . . .	197
Кексы «Дипломат» . . . . .	199
<b>САЛАТНЫЕ ЗАПРАВКИ . . . . .</b>	<b>200</b>
Заправка «Руж винэгр» . . . . .	201
Заправка «Аманде-фик» . . . . .	203
Заправка «Помм д'отонн» . . . . .	204





Классическая заправка «Бальзам бальзамик» . . . . .	205
Заправка с острым маринованным перцем . . . . .	206
Заправка «Хинди-карри» . . . . .	207
Заправка «Флер де паво» . . . . .	208
Заправка «Фе де томат» . . . . .	209
Заправка «Гояв» . . . . .	210
Заправка «Уиль де трюффе» . . . . .	211
Заправка «Миракль д'арашид» . . . . .	212
Заправка «Песто-стиль» . . . . .	213
Заправка «Гурмэ» . . . . .	214
Заправка «Дэейес верт» . . . . .	215
Заправка «Паприкаш-каталина» . . . . .	216
Заправка «Винегрет орьенталь» . . . . .	217
Заправка «Цезарь» . . . . .	218
Заправка «Сос-о-конкомбр» . . . . .	219
Майонез классический . . . . .	220
Шведский яблочный майонез . . . . .	223
Соус айоли . . . . .	224
Заправка «Фромаж блю» . . . . .	226
Заправка «Паперони нуаре» . . . . .	227
Заправка «Джапонез» . . . . .	228
Заправка «Лу Кретьян» . . . . .	229
Классическая заправка «Тысяча островов» . . . . .	230
Ароматизированное масло «Паприкаш» . . . . .	231
Ароматизированное базиликом масло . . . . .	232
Соус «Андалузский прим» . . . . .	233
Цитрусовое масло . . . . .	234
Заправка «Тако» . . . . .	235
Заправка для теплых салатов . . . . .	236
Соус «Цыганский-бистро» . . . . .	237
Пико-де-гайо . . . . .	238
Соус из красной смородины с хреном . . . . .	238
Соус «Грибиш» . . . . .	240
Соус мятный . . . . .	241
Соус «Мушкетерский» . . . . .	241
Соус горчичный со сливками . . . . .	242
Соус фуршетный с хреном и грецкими орехами . . . . .	243
Соус порционный «Кембриджский» . . . . .	244
ЛУЧШИЕ КЛАССИЧЕСКИЕ САЛАТЫ . . . . .	245
Классический французский столовый салат . . . . .	247
Классический греческий салат . . . . .	248
Классический салат «Айсберг» . . . . .	249

Салат «Цикотиччи» с рокфором . . . . .	250
Салат из шпината с теплой заправкой . . . . .	251
Салат «Ле беттерав-фромаж-нуа» . . . . .	252
Салат «Крест» . . . . .	254
Салат «Адвокат» . . . . .	255
Салат «Пюр делишез» . . . . .	256
Салат «Вальдорф» . . . . .	257
Салат «Полонез» . . . . .	258
Салат «Пражский» . . . . .	259
Марокканский салат «Каррот о рэзин сек» . . . . .	260
Салат-мусс «Огуречный йогурт» . . . . .	261
Салат «Панцанелла» . . . . .	262
Салат «Капрезе» . . . . .	263
Салат «Къйпоолу» . . . . .	264
Салат «Вакасуно» . . . . .	265
Тайский мармелин с папайей и фасолью . . . . .	266
Салат «Тай-макарони» . . . . .	268
Салат «Крустейян д'обержин» . . . . .	270
Салат «Ваканс ан Прованс» . . . . .	271
Классический салат «Цезарь» . . . . .	272
Салат «Романо-Пулетт» . . . . .	274
Салат «Комплимент от шефа» . . . . .	276
Салат «Куриный Хью» . . . . .	278
Салат «Пулет нувель» . . . . .	280
«Коронационный цыпленок» . . . . .	281
Салат из индейки и вишни . . . . .	284
Теплый салат «Жуайе лапен» . . . . .	285
Салат «Тако» . . . . .	287
Салат «Юй Шен» по-сингапурски . . . . .	288
Салат «Ам де вянд» . . . . .	291
Легкий ветчинный салат . . . . .	292
Салат «Прошутто-Мелон» . . . . .	292
Севиче из лосося «Селистер» . . . . .	294
Классический туна-салат . . . . .	295
Фуршетный салат «Туна-черри» . . . . .	296
Итальянский салат из белой фасоли с тунцом . . . . .	297
Салат «Лосось на морковной подушке» . . . . .	298
Английский яичный салат «Солсбери» . . . . .	299
Закуска «Халापеньо попперс» . . . . .	300
Закуска «Скотч Эггс» . . . . .	302





## Ужины на неделю



Нашей первой задачей на ближайший день будет приготовление комплексных ужинов на неделю вперед с той целью, чтобы освободить ваши вечера для более интересных дел дома или просто для отдыха после работы.

Сейчас я не ставлю задачу научить вас готовить деликатесы. Мы попробуем просто создать разнообразное меню, чтобы вы освоили сам принцип экономной комплексной готовки (и по времени, и по продуктам).

Почему это важно? Вы удивитесь, но хороший повар готовит одновременно пять блюд и тратит на это времени ровно столько, сколько мы затрачиваем для приготовления одного. Более того, для меня в свое время явилось большим открытием, что даже в хорошем четырехзвездочном отеле повара не готовят все блюда с пылу с жару, а пользуются, как и простые смертные, микроволновкой, просто разогревая готовые замороженные блюда. Мы приехали группой из 27 человек в случайный намибийский отель (просто заблудились). Нас никто не ждал, но уже через полчаса мы сидели на открытой веранде, наслаждаясь прекрасным ужином. Я поинтересовалась у повара, как это ему удалось среди ночи, он провел меня на кухню и показал большой морозильный ларь, где в специальных судочках хранились все те блюда, которые мы заказали...

С тех самых пор я частенько прибегаю к этому способу, особенно если мне предстоит уехать в командировку, оставляя домашних, или если я загружена работой, или



в иных форс-мажорных обстоятельствах. Но я знаю десятки своих приятельниц, которые готовят так каждые выходные, освобождая для себя вечера в рабочие дни.

Давайте попробуем?

### На четырех человек нам потребуется:

- 4 филе куриной грудки
- 4 филе трески (или любой другой рыбы)
- 4 стейка лосося
- 1 килограмм куриной печени
- 600 граммов «домашнего» фарша (свинина + птица + говядина)
- 1 банка консервированной фасоли
- 2 килограмма картофеля
- 2 крупные луковицы
- 2 моркови
- горсть шампиньонов
- 4 пакетика гречки (для варки в пакетиках)
- 4 пакетика риса (для варки в пакетиках)
- 1 упаковка любой сухой пасты
- 1 большая пачка сливочного масла
- топленое масло
- растительное масло
- сливки
- пшеничная мука
- томатная паста
- головка чеснока
- 3 см корня имбиря
- 1 лимон
- соль, специи
- зелень





Поверьте, покупка всей этой красоты обойдется не в такую уж астрономическую сумму, а с учетом того, что вы обеспечите ужинами всю семью на рабочую неделю, — это будет совсем бюджетно.

Меню на следующую неделю (пусть это будет демисезонная неделя) у нас с вами следующее:

**1 день:** отварной рис с рыбой в тайском стиле

**2 день:** куриные отбивные в прованском стиле и жареный картофель с грибами

**3 день:** гречка с печенкой по-болгарски

**4 день:** португальские тефтели с пастой и фасолью

**5 день:** стейки из лосося с деревенским картофелем

Ниже я поделюсь также рецептами салатов-«пятиминуток», которые дополнят и разнообразят ваше меню. Как видите, пока я не предлагаю вам готовить сложные завтраки и первые блюда. Мы к ним перейдем позже.

Время приготовления всего этого великолепия — меньше двух часов.

**Нам дополнительно понадобятся:**

- 2 трехлитровые кастрюли
- 2 сковороды
- мясорубка или кухонный комбайн
- разделочные доски и ножи

Первым делом следим, чтобы все продукты были разморожены и вымыты.

Ставим на плиту 2 кастрюли, наполненные подсоленной водой из расчета 1 чайная ложка соли на 2 литра воды.

После закипания воды в одну из кастрюль погружаем все пакетики с рисом и гречкой, во второй отвариваем пасту, согласно инструкции на упаковке, то есть от 4 до 7 минут.

Чистим и моем картошку. Это займет ровно столько времени, сколько потребуется, чтобы закипела вода в одной из кастрюль и сварилась паста.

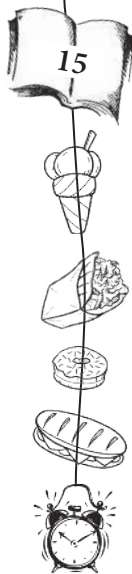
Сливаем с пасты воду через дуршлаг в миску, пасту сбрызгиваем растительным маслом и лимонным соком, раскладываем в 4 контейнера.

Воду от варки пасты возвращаем в кастрюлю, добавляем в нее  $\frac{1}{2}$  чайной ложки соли и отвариваем в этой воде картофель.

Достаем гречку и рис (аккуратно!) и раскладываем их по 8 контейнерам. Если ваша семья ужинает одновременно, можете пользоваться не порционными контейнерами, а более объемными (на 2 или даже на 4 порции). Важно только, чтобы этот большой контейнер у вас потом помещался в микроволновку. Проверьте! Рис и гречку маслом не приправляем!

Подготавливаем 2 сковороды, шинкуем 2 луковицы, трем на крупной терке 1 морковь, очищенный корень имбиря и 3 зубчика чеснока трем на мелкой терке. Просушиваем салфеткой куриную печень, режем на небольшие кусочки филе трески.

На одной сковороде разогреваем топленое масло и быстро обжариваем на нем куриную печень с двух сторон. Жарим не более 4 минут с каждой стороны.





В том же режиме на другой сковороде и тоже на топленном масле обжариваем рыбу. С ней будьте аккуратнее, не особо мните ее лопаткой. Лучше просто не переворачивать рыбу, если она, паче чаяния, прилипла.

Обжаренную печень сдвигаем к краям сковороды, освобождая середину. Добавляем чуточку масла и выкладываем на середину горсть лука.

Прижаренную рыбку засыпаем нашинкованным луком, тертой морковкой и добавляем протертый имбирь и чеснок. В стакане разводим две столовые ложки томатной пасты, столовую ложку растительного масла, чайную ложку сахара и доливаем стакан до краев кипятком. Заливаем томатным соусом рыбу, делаем огонь меньше и тушим под крышкой 10 минут. В самом конце добавляем горсть любимой зелени, чайную ложку смеси приправ (фантазируйте, берите по капле разных перцев, куркумы, чили). Оставляем рыбу с зеленью и специями под крышкой еще на 1 минуту и выкладываем ее равномерно в те контейнеры, где у нас рис.

Лук, который у нас находится в центре сковороды с печенью, пару раз перемешиваем, дожидаясь золотистого цвета, перчим, вливаем пару столовых ложек сливок или сметаны, добавляем  $\frac{1}{2}$  стакана воды, горсть нашинкованной петрушки, перемешиваем содержимое сковороды, доводим до кипения и выкладываем на гречку в соответствующие контейнеры.

Итак, **отварной рис с рыбой в тайском стиле и гречка с печенкой по-болгарски** у нас готовы.

В ту сковороду, где была печенка, выкладываем нашинкованную соломкой половинку луковицы, 2 столовые ложки томатной пасты, обжариваем с добавлением топленного масла 2 минуты. Лук должен быть практически хрустя-

щим. Добавляем банку фасоли, доводим до кипения. Добавляем молотый черный перец по вкусу, чуточку соли, 1 чайную ложку без горки сахара и 1 чайную ложку сухих прованских трав. Выкладываем соус в контейнеры с пастой, сбоку от нее.

Проверяем готовность картофеля. Сливаем воду. Половину картофеля режем на четвертинки по длинной стороне. Обваливаем в панировочных сухарях и выкладываем на выстеленный пергаментом противень так, чтобы картофель занял ровно половину противня. На вторую половину будем класть стейки из лосося. Хорошо польем их соком лимона, смажем чесночной пастой (4 зубчика протрем на мелкой терке), приперчим, капнем на каждый стейк немного растительного масла. Между стейками и картошкой кладем пару веточек розмарина или просыпаем границу сушеным розмарином. Противень ставим в духовку, разогретую до 180 градусов, и запекаем рыбу с картофелем 30 минут. Если сухарики на картошке плохо румянятся, переставляем противень чуть выше, к верхнему грилю. По окончании запекания выкладываем в очередные контейнеры по одному стейку и по порции картофеля. Посыпаем слегка тертым сыром и отставляем в сторону. **Стейки из лосося с деревенским картофелем** у нас готовы.

Пока пекутся стейки, мы с вами прокрутим на мясорубке по 200 граммов свинины, говядины и филе курицы (если готовим фарш сами, а не собираем его из полуфабрикатов),  $\frac{1}{2}$  луковицы и два ломтя белого хлеба, замоченного в молоке и отжатого. Добавим в фарш соль, молотый черный перец, 1 сырое яйцо и вымесим приятный густоватый фарш.

Протрем сковородку корочкой хлеба, добавим топленое масло, подождем, чтобы оно разогрелось. Разделим фарш





на 8 частей. Сформируем 8 колобков. Внутри каждого колобка спрячем по кусочку твердого сливочного масла (кубик 1×1 см). Чуть приплющим колобки и обжарим их на сковороде с двух сторон по 5 минут до красивой коричневой корочки. Лимон, из которого мы уже выдавили сок, натрем на терке, чтобы получить цедру. Добавим эту цедру в сковороду, положим туда же 2 лавровых листика, нальем  $\frac{1}{3}$  стакана воды и потушим под крышкой 3–5 минут. Переложим тефтели в контейнеры с пастой и фасолью, прямо на фасоль. У нас готово еще одно блюдо: **португальские тефтели с пастой и фасолью**.

Осталась самая малость. Надеюсь, духовку вы еще не выключили? Пусть пока побудет на тех же 180 градусах.

Куриные грудки посолим, поперчим, положим по две штуки между слоями полиэтилена или пищевой пленки и хорошенько отобьем молотком.

Возьмем 4 листа пергамента примерно формата А4 и натрем их хорошенько сливочным маслом. Дадим волю своей фантазии и посыплем листы пергамента любимыми приправами. Каждый лист согнем пополам, специями внутрь, и вложим между «страницами» по отбитой куриной грудке. «Собрание сочинений» отправим в духовку. Запекаем 10 минут на одной стороне, 10 минут на другой. Выкладываем в контейнеры.

Сковороду еще раз протираем корочкой хлеба, добавляем сливочное масло и обжариваем на нем мелко нарезанные шампиньоны. Жарим на сильном огне, чуть посолив. Оставшийся картофель нарезаем на толстенькие кружки. Раздвигаем обжаренные грибы к бокам сковороды, в центр выкладываем картофель и жарим с каждой стороны до золотой, румяной корочки. Если сковорода небольшая, то освобождаем ее от грибов, посыпая шампиньонами

наши запеченные грудки в контейнерах, а потом уже сверху выложим еще и кружочки картофеля. Можно посыпать небольшим количеством тертого пармезана. Теперь у нас готово последнее блюдо: **куриные отбивные в прованском стиле и жареный картофель с грибами.**

Осталось добавить секретный ингредиент. Собираем со стола остатки зелени, чеснока (дольки чистим) и прокручиваем их через мясорубку вместе с пачкой подмороженного сливочного масла. Из этого масла быстро формируем шарики (по количеству наших контейнеров). Вкладываем в каждый контейнер по шарик, закрываем крышкой и отправляем в морозильник.

Мы молодцы!

Вы — героини!

Ведь вы обеспечили семью ужинами на всю неделю, потратив всего два-три часа. Но даже не это самое главное. Дело в том, что вы сейчас подвергли блюда двойному ферментированию — теплом и холодом. Можете верить, можете не верить, но когда вы разогреете их на следующий день в микроволновке, вкус улучшится на 100%. Но обязательно дайте контейнерам проморозиться как следует!

