

[с секретом]  
**СОУСЫ**



[с секретом]  
**СОУСЫ**

Свежие и современные рецепты  
с сотнями идей, как сделать повседневные блюда ярче

Фотографии Стейси Крэмп

хлеб\*соль®

Москва 2019



**Кате, чудесной дочке, которая принесла в нашу жизнь столько радости. Когда-нибудь ты перерастешь арахисовое масло с джемом и пасту со сливочным маслом, и, возможно, насладишься некоторыми из этих соусов и рецептов.**





# Содержание

Погружаемся... 8

**1**

**Сливочные**

[Основной майонез]

11

**2**

**Кислые**

[Основная заправка винегрет]

29

**3**

**На основе трав**

[Основной соус песто]

49

**4**

**Фруктовые**

[Основной томатный соус]

69

**5**

## **Ореховые**

[Основной соус тахини]

87

**6**

## **Пряные и острые**

[Основной соус чили]

107

## **С кусочками**

[Основная сальса]

127

**7**

## **Десертные**

[Основной ганаш]

147

**8**

Инструменты для приготовления соусов...166

Благодарности...169

Указатель...170

*И горе повару, коль соус пресен,  
И мажордому, если стол чуть тесен.*  
Джеффри Чосер, «Кентерберийские рассказы»

## Погружаемся

Концепция этой книги — коллекция современных соусов с дополняющими их рецептами — родилась по нескольким причинам. Прежде всего, широта картины, так сказать. Соусы управляют кулинарной гаммой, охватывая множество кухонь, ингредиентов и техник. От маринадов, заправок и дипов до подлив, сальсы и карри, они дополняют собой каждый тип блюд, от закусок до десертов. Сладкие и несладкие, горячие или холодные, нейтральные или острые, однородные или с кусочками, соусы предлагают невероятное разнообразие компонентов, вкусовых профилей, цветов, ароматов и текстур.

Во-вторых, книга соусов — лучшая «трибуна», чтобы проповедовать с нее достоинства экзотических, интернациональных вкусов и ингредиентов, которые мне так нравятся, в то же время делясь моей страстью к уличной еде всего мира. Плюс она позволила бы мне создать собственную кулинарную перспективу — я родилась и живу в Лос-Анджелесе, городе, где очень сильно влияние и азиатских, и мексиканской кухни.

Хотя я люблю французские соусы, в этой книге намеренно отказываюсь от такой «тяжелой» классики, как соусы на основе ру и бульонов в пользу свежих, современных и легких. Таких, например, как соус из мисо, фисташек, авокадо и грейпфрута. Я даже взяла на себя смелость разработать собственные «материнские», или основные, соусы — поднятые на иной уровень альтернативы французской классике (бешамель, вельуте, эспаньоль, томатный и голландский). Я назвала их так, потому что на их основе можно приготовить бесчисленное количество вариантов и разработаны они были как некие «трамплины», или «соусы для вдохновения», если можно так сказать (уж извините). К каждому основному соусу я предлагаю три-четыре варианта, но, надеюсь, вы не остановитесь на них и придумаете свои собственные.

На этих страницах вы также найдете свидетельства того, как я жила в Нью-Йорке, наслаждаясь невероятными национальными кухнями, скрытыми в его пяти боро. Не то чтобы я отправлялась куда-то слишком далеко в поисках отличной еды; заведения по соседству в Бруклине предлагали достаточно блюд индийской, мексиканской и тайской кухни, а также суши, ближневосточную еду и многое другое. Немало рецептов родилось в результате желания воссоздать те соусы, что дополняли эти блюда, раскрыв секрет волшебных ингредиентов, которые за ними скрывались.



Еще одно замечание: некоторые соусы на первый взгляд незаметны. Даже что-то такое простое, как приправленное оливковое масло, может служить своего рода соусом. Вы увидите, что эта книга предложит вам не одно определение соуса или каким он может быть. Также я пришла к идее сопровождать каждый рецепт соуса соответствующим блюдом. Будучи преподавателем кулинарии и разработчиком рецептов, я постоянно думаю о смешивании и дополнении вкусов. Однако эти сочетания представляют собой определенную сложность, поскольку назначение каждого соуса варьируется в зависимости от того, что он сопровождает. Его роль можно усилить и активизировать, смягчить или превратить соус в контрапункт конкретного блюда. В некоторых случаях соус даже может стать самостоятельной звездой. Составить «работающие» пары с каждым из 65 соусов было ох как нелегко, и потребовались все мои кулинарные усилия, чтобы собрать воедино, пересмотреть и отточить то, что я изучила за долгие годы решения проблем на кухне.

Последнее, но не менее важное: будучи работающей мамой, я должна очень точно рассчитывать время и бюджет, а также готовить такую еду, которая подойдет всем членам семьи. Хотя во многих рецептах вы встретите экзотические ингредиенты, я постаралась сделать их максимально доступными и простыми в приготовлении, а также предлагаю замены тем из них, что, возможно, будет сложно найти, или тем, которые не каждому придутся по вкусу. Многие рецепты пробовали мои соседи, и в зависимости от их оценок я вносила в них изменения, чтобы они стали проще или, например, подошли бы и детям. Если соус подлежит хранению, я обязательно привожу сведения об этом в каждом рецепте, а также предлагаю дополнительные варианты использования соусов.

В готовке и еде для меня главным является социальный аспект. Вкусная еда стирает границы, географические и языковые, и создает теплое чувство общности — с семьей, друзьями, соседями и даже незнакомцами. Надеюсь, эта книга вдохновит вас на то, чтобы попробовать новые вкусы и ингредиенты, на эксперименты со своими собственными соусами, чтобы поделиться ими с другими. И никогда не помешает батон хорошего свежего хлеба с хрустящей корочкой, чтобы макать в соус его кусочки.



# 1

## Сливочные

### Основной майонез...12

Соус из авокадо «Зеленая богиня»...14  
[Крудите]

Крем-фреш с хреном...16  
[Кростини со стейком рибай и зеленью]

Ремулад с укропом и консервированным лимоном...18  
[Устрицы во фритюре]

Нью-йоркский уличный соус к мясу...20  
[Ближневосточные фрикадельки из баранины на подушке из риса и зеленых овощей]

Соус «Гольф»...22  
[Салат с лобстером «Луи»]

Масала с лаймом...24  
[Куриные ножки в стиле Нью-Дели]

Айоли...26  
[Оладьи из поленты со свеклой]

# Основной майонез

Майонез — это эмульсия, смесь двух жидкостей, которые на самом деле вовсе не хотят смешиваться. В данном случае эти две жидкости — яичные желтки и растительное масло. Если просто их смешать, они останутся каждая по отдельности, но медленное вливание масла в желтки при их взбивании позволит вам объединить их, чтобы получился густой шелковистый соус. Научное объяснение этому состоит в том, что одна из жидкостей действует как эмульгатор. В случае с майонезом в его роли выступает лецитин, содержащийся в яичном желтке, — именно он и делает всю работу.



## Примерно на 1 стакан

**2 крупных яичных желтка**  
комнатной температуры

**1 ст. л. белого винного уксуса**

**1 ч. л. дижонской горчицы**

**1 стакан рапсового масла**  
или масла  
из виноградных косточек

**Морская соль**

1. Соедините в чаше кухонного комбайна яичные желтки, уксус и горчицу, перемешайте в пульсирующем режиме. Не выключая мотор, очень-очень тонкой струйкой медленно вливайте в смесь масло, пока соус не станет густым и светлым.

2. Также майонез можно приготовить вручную (но этот метод не для новичков). В большой миске взбейте венчиком желтки, уксус и горчицу. Очень медленно вливайте масло, постоянно активно взбивая, пока не получите густой и светлый соус.

3. Посолите по вкусу. Майонез можно хранить в плотно закрытом контейнере в холодильнике до 3 дней.

## С добавками

Преобразите основной соус на свой вкус и используйте другими способами.



**Майонез с кочхуджан и кунжутом**

Вмешайте 2 ч. л. масла из жареного кунжута, 2 ½ ч. л. кочхуджан (ферментированной пасты чили) и 1 ч. л. жареных семян кунжута.



**«Копченый» майонез с томатом**

Вмешайте 2 ст. л. томатной пасты, 2 ч. л. копченой паприки и ½ ч. л. молотого кумина.



**Майонез с мисо и соевым соусом**

Вмешайте 1 ст. л. сладкой светлой пасты мисо, 1 ч. л. соевого соуса с низким содержанием соли и 2 ч. л. мирина.



**Майонез с лимоном и травами**

Вмешайте 2 ч. л. лимонной цедры, 2 ст. л. лимонного сока и 3 ст. л. зелени на выбор, например рубленой свежей петрушки, шнитт-лука, тимьяна, розмарина, кервеля или эстрагона.

---

### Дополнительно

● **На суши** или подайте к темпуре или жареному тофу.

● Используйте «копченый» томатный майонез **в бургере** вместо кетчупа.

● Полейте майонезом с мисо и соевым соусом бланшированные побеги **спаржи**.

● Подайте майонез с лимоном и травами к любым жареным **морепродуктам** или макайте в него чешуйки артишока.

---

## СОУС ИЗ АВОКАДО «ЗЕЛЕНАЯ БОГИНЯ»

Соус «Зеленая богиня», истинно калифорнийское изобретение, обычно представляет собой смесь свежих трав, лимона, может быть, чуточки анчоусов и какого-либо сливочного компонента. Насыщенный и очень вкусный, этот соус — простой способ добавить жизни к отварной курице или приготовленным на пару овощам, а еще он необыкновенно хорош с сырыми хрустящими овощами. Чтобы сделать соус еще более калифорнийским, я добавляю в свою «Зеленую богиню» авокадо и немного сметаны для усиления сливочного вкуса.

### Примерно на 1 стакан

½ стакана нарезанной мякоти авокадо

¼ стакана жирных сливок

3 ст. л. рисового уксуса

2 ч. л. пасты из анчоусов (по желанию)

1 ч. л. тертой лимонной цедры

2 ч. л. свежавыжатого лимонного сока

½ стакана рубленой свежей зелени, такой как петрушка, эстрагон, базилик и/или шнитт-лук

Морская соль и свежемолотый черный перец

Соедините все ингредиенты в кухонном комбайне или высокоскоростном блендере и взбейте до однородности. Посолите и поперчите по вкусу. Используйте сразу или храните в холодильнике в плотно закрытом контейнере до 3 дней.

---

### Дополнительно

● Полейте соусом любые **весенние зеленые овощи** или салатные листья; для суперсалата больше ничего и не требуется.

● Полейте соусом рыбу, креветки или **такое с лобстером**.

● Смешайте с нарезанным мясом запеченной курицы и поместите между 2 ломтиками хлеба с листочками шпината для калифорнийской версии **сэндвича с куриным салатом**.

● Взбейте с дополнительным количеством авокадо и пахтой, чтобы консистенция стала более жидкой. Охладите — получится освежающий **зеленый летний суп**.

---



---

## Крудите

Положите 4 яйца в среднюю кастрюлю и влейте столько воды, чтобы она покрывала их слоем в 5 см. Доведите до кипения на сильном огне. Снимите с огня, накройте крышкой и оставьте на 4 минуты. Переложите яйца в большую миску с ледяной водой, дождитесь, когда они немного остынут, достаньте.

Доведите до кипения большую кастрюлю с сильно подсоленной водой. Подготовьте большую миску с ледяной водой, чтобы быстро остужать в ней овощи, при необходимости добавляйте в нее лед. Выложите по  $\frac{1}{4}$  стакана соуса «Зеленая богиня» в рамекины и поставьте каждый на тарелку для подачи.

Нарежьте 340 г брокколи и 340 г цветной капусты на соцветия длиной около 7,5 см

и положите в кипящую воду. Бланшируйте примерно 4 минуты, чтобы они оставались хрустящими, затем немедленно переложите в ледяную воду. Слейте воду через дуршлаг, выложите капусту на тарелки. Обрежьте твердые концы у 340 г ростков спаржи и бланшируйте около 2 минут. Переложите в ледяную воду, слейте воду через дуршлаг и выложите спаржу на тарелки. Отрежьте жесткие кончики у 300 г стручковой фасоли, бланшируйте около 4 минут. Переложите в ледяную воду, слейте воду через дуршлаг и выложите фасоль на тарелки.

Очистите и разрежьте яйца пополам, положите по 2 половинки на каждую тарелку. Посыпьте морской солью и сразу подавайте. **На 4 порции**