

Боги кухні. Основи

Богами кухні стати зовсім нескладно. Якщо не ставити собі за мету дивувати інших, а просто насолоджуватися моментами на кухні.

З радянських часів застілля були пов'язані з тим, що наші батьки мали дістати дефіцитні продукти й здивувати гостей і сусідів стравами, які тоді можна було створити лише власноруч. Це була головна розвага тих часів. От всі й звикли сприймати святкові страви на зразок конкурсних. Рецепти шукали в іноземних журналах, передавали й переписували в зошити, напередодні застілля зазвичай жінки проводили день і ніч на кухні — випікали, готували, збивали, намащували, маринували, формували, смажили, варили та нарізали. А коли гості приходили, бігали на кухню, щоби поповнити кришталеві вазочки салатами. Принаймні так було в моїй родині. Утім розуміння їжі та складових різних страв закладено в нашому природному тюнінгу.

З давніх-давен люди додавали різні інгредієнти у страви — і тоді ще не було професійних кухарів. Усі просто довіряли своїм відчуттям,

смакам і прислухалися до природи. Не намагалися бути оригінальними, а просто — справжніми. Їжа була ліками й розвагою водночас, природною потребою. Люди прислухалися до своїх інстинктів, а не до трендів. Ті, хто працював фізично, їли більше спельтових каш, а хто залишався вдома — переважно харчувалися корінцями та листям. Великим делікатесом залишалося м'ясо, яке, якщо звір трапився великий, потрібно було не лише приготувати, а й знайти спосіб його зберегти на тривалий час.

Я не професійний кухар і вчилася готувати у своєї мами на кухні комунальної квартири. Тітоньки та бабусі додали сімейних рецептів до моєї колекції. І от я перед вами зі своєю добіркою рецептів на будь-які випадки життя. Богами стати нескладно. Треба звільнитися від умовних меж і стереотипів і почати вірити в себе.

Мої рецепти — це просто мої щасливі миті на кухні. Вашими вони стануть, коли ви створите власні щасливі моменти.



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Квітковий кекс

К В І Т К О В И Й К Е К С

ІНГРЕДІЄНТИ

300 г	цукру
1 ч. л.	лаванди
175 г	борошна
1/2 ч. л.	розпушувача
1/2 ч. л.	соди
1/4 ст. л.	солі
2	яйця
250 г	сметани
125 мл	рослинної олії
	цедра і сік одного лимона
1	білок
150 г	цукрової пудри
	Істівні квіти —для прикрашання: троянда, жасмин та ін. (їх можна прид- бати в кондитерських інтернет-магазинах)

СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ

Сухий процес:

1. У кухонному процесорі змішую лаванду й цу-
кор і перебиваю протягом двох хвилин.
2. Додаю у суміш усі сухі інгредієнти—розпу-
шувач, соду, сіль і борошно. Просіюю.

Мокрий процес:

3. Окремо трохи збиваю у міксері яйця, сметану й рослинну олію.
4. Вливаю в суху суміш і перемішую. Важливо не вимішувати довго!
5. Випікаю в улюбленій формі, змащеній рос-
линною олією, за температури 170 градусів
протягом 35 хвилин. Перевіряю кекс на го-
товність дерев'яною паличкою.

Заключний процес:

6. Натираю цедру і вичавлюю сік із лимона.
7. Змішую цедру, сік лимона, білок і цукрову пудру.
8. Поливаю кекс, що вистиг, глазур'ю і присипаю лавандою та істівними квітами.



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Друзі на кухні

Із радянських часів у нас залишилася жахлива місія здивувати гостей, чого б це не вартувало. Імовірно, дивувати більше не було чим. Стомлена, без настрою, ноги болять — так приймали гостей наші мами та бабусі. Потім гості сідали на диван і з'їдали все, оскільки їх припирали столом і не відпускали. А дозволялося лише викочуватися з-під столу. І пити теж примушували. Їли багато, а потім всім хотілося спати. Так розважалися тоді. Хоча деякі люди завжди знаходили можливість радіти — і, наприклад, танцювали після поглинених кілограмів їжі.

Тепер наприкінці дня цілком нормально запросити гостей, заїхати разом до супермаркету і спланувати вечерю. Налити всім вина й готувати разом. Вино і мінімальні закуски з хліба, сиру та горіхів — чудовий прояв вашої гостинності. І спілкуючись весело, сердечно, відверто, з побутовими порадами та навіть облизуванням пальців, разом із друзями приготувати вечерю. Соціальні мережі зазвичай змушують нас забувати один одного, тож нехай хоча б на кухні ми об'єднуємося і навчимося взаємодіяти. Кухня вже не місце для самотності. Настали інші часи.

Цей розділ допоможе вам не лише приготувати страви за рецептами, а й, сподіваюся, надихне на тематичні вечірки, які я обожаю!



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ПАСТА З РАПАНАМИ

ІНГРЕДІЄНТИ

.....

150 г	пасти лінгвіні
200 г	рапанів
100 г	томатів (червоні, жовті, кумато)
1–2	зубчики часнику
	рослинна олія
	вершкове масло

СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ

1. Рапани очищую і попередньо проварюю близько 5 хвилин.
2. Лінгвіні відварюю у підсоленій воді до стану альденте.
3. Часник подрібнюю, помати нарізаю великими кубиками.
4. На пательні нагріваю рослинну олію та вершкове масло, обсмажую часник і за ним — помати.
5. Додаю до овочів рапани й тушкую їх декілька хвилин.
6. Наприкінці додаю подрібнену зелень і відварену пасту. Перемішую і подаю страву гарячою.

Паста
з рапанами



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Сирна запіканка

СИРНА
ЗАПІКАНКА

ІНГРЕДІЄНТИ

.....

500 г	сиру
3	яйця
2–3 ст. л.	манної крупи
4–5 ст. л.	цукру
	ванільний цукор
	дрібка солі
	вершкове масло— для змащування форми

СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ

1. У глибокій ємності змішую сир, яйця, ванільний цукор, манку, сіль і цукор.
2. Форму для запікання змащую вершковим маслом і присипаю манкою.
3. Суміш викладаю у форму і ставлю в духовку. Запікаю 30–40 хвилин за 180 градусів. Готову запіканку можна посипати зверху цукровою пудрою.



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ЛИМОННИЙ СОРБЕТ

ІНГРЕДІЄНТИ

.....

5	лимонів
1	склянка цукру
1	склянка води

СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ

1. Розрізаю лимони навпіл. Вичавлюю сік і проціджую його крізь сито.
2. Готую сироп: воду і цукор змішую в ронделі й ставлю на помірний вогонь. Коли цукор розчиниться і сироп закипить, варю суміш ще декілька хвилин.
3. Коли сироп вистигне, поєдную його з лимонним соком і переливаю в контейнер.
4. Ставлю майбутній сорбет у морозилку і залишаю там на декілька годин. Протягом цього часу бажано ще дістати сорбет і перемішати його ложкою.

Лимонний
сорбет



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ЛАЗАНЬЯ

ІНГРЕДІЄНТИ

листи для лазаньї з твердих сортів пшениці, соус «Болоньєзе»

ДЛЯ СОУСУ «БЕШАМЕЛЬ»

100 г	вершкового масла
3 ст. л.	борошна
1 л	молока
	смачний сир (я використовую насичені: горгондзолу, гауду, чеддер)
	мускатний горіх

СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ

1. Готую соус «Бешамель»: у соуснику розтоплюю вершкове масло, додаю борошно і підсмажую його декілька хвилин.
2. Після цього вливаю молоко і варю соус, повсякчас помішуючи віничком, допоки він загусне.
3. Щойно соус став густим, додаю сир, мускатний горіх і, якщо сир не був дуже солоним, підсолюю.
4. Тепер збираю лазанью: у форму для випічки наливаю трохи соусу «Бешамель», потім викладаю листи лазаньї, соус «Болоньєзе», листи лазаньї і так чергую шари. Їх має бути не менше ніж три і не більше ніж п'ять. Зверху має бути шар листів лазаньї. Щедро заливаю соусом «Бешамель» і ставлю в духовку на 30 хвилин за температури 170 градусів.

Лазанья



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)