

## Глава 2

### Как научить яйцо летать

---

*Яйцу, вероятно, трудно превратиться в птицу;  
однако ему несравненно труднее научиться  
летать, оставаясь яйцом.*

К. Льюис «Просто христианство»<sup>1</sup>

У каждого найдется пара слов на тему яиц. Лучше всего о них высказалась Мэри Фишер: «Пожалуй, самая закрытая вещь в мире — яйцо, пока его не разбили». Реклама и представители индустрии по производству яиц без конца твердят, что они прекрасны и полезны. А французский философ Дидро заметил, что перед одним яйцом бессильны все богословы мира. Но Дидро ошибся. Вопрос не в том, с чего началось яйцо, а в том, чем оно закончилось. Нежно приготовленное яйцо раскрывает всю суть божественной природы, оно как бы намекает нам на существование некой высшей силы.

Я попытаюсь быть практичной, потому что большинство людей знают, как приготовить яйца. Но выражение «приготовить яйца» звучит слишком глупо и затерто — все равно что «обходиться малым». А ведь яйца заслуживают большего.

Я хочу сказать три вещи.

---

1 Mere Christianity by Clive Staples Lewis. *Прим. ред.*

Первое: яйца, которые мы покупаем, — это все что угодно, но только не яйца. Я не знаю, как назвать эти штуки, которые высиживают курицы с обрезанными клювами, «расфасованные» по грязным клеткам и вынужденные постоянно откладывать яйца. Что бы это ни было, их можно есть, только если нам нужно чем-то заполнить желудок.

Яйца должны откладывать курицы, которые разбираются в этом деле так же хорошо, как и мы — в зачатии детей. Необходимо, чтобы курицы-несушки жили неподалеку от вас. Конечно, не у каждого рядом с домом есть животноводческая ферма, но наверняка поблизости кто-нибудь выращивает птицу. Настоящие домашние яйца — вот что будет не просто съедобно, а бесподобно.

Второе: хорошее яйцо недешево, но его полезные свойства того стоят. Хоть яйца никогда и не взлетят, в них заключается загадочная энергия полета. В кулинарной книге 1930-х годов в перечне рецептов с яйцами я нашла такие: «белковая вода для больных», «средство от усталости», «быстрая перевязка при ожоге» и «противоядие». Я никогда не использовала яйца как средство от отравления, но готова пойти на это в случае необходимости.

Третье: яйцо может превратить любую пищу в интересное блюдо и только радо тому способствовать.

## КАК ПРАВИЛЬНО СВАРИТЬ ЯЙЦО?

Я варю яйца так: кладу их в холодную воду, довожу ее до кипения и выключаю конфорку, как только появляется первый пузырь. Рядом на стол ставлю миску с ледяной водой. Спустя четыре минуты вынимаю одно яйцо, кидаю его в холодную воду, откалываю немного скорлупы и проверяю, готово ли оно, слегка нажимая на белок. Я считаю, что идеально сваренное яйцо — это когда белок с желтком достаточно твердые, чтобы не растечься, если их разрезать пополам. Если мне кажется, что белок еще не готов, я оставляю яйцо вариться еще на 20 секунд, после чего вытаскиваю уже все яйца и очищаю их от скорлупы. Это и есть вареные яйца, неважно, мягкие они или твердые, и, хотя они не сварены в прямом смысле, их принято называть именно так.

Немало бумаги ушло на советы о том, как правильнее снимать скорлупу с вареного яйца. Согласно расхожему мнению, скорлупа прилипает к внутренним оболочкам в свежих яйцах, так что для приготовления подходят только те, которые были высижены неделю или несколько дней назад. Повар Эрве Тис<sup>1</sup>, занимающийся молекулярной гастрономией, потратил немало времени в своей парижской лаборатории на то, чтобы выяснить, действительно ли это так. Он пришел к следующему выводу: чтобы без проблем снять скорлупу, нужно на несколько часов погрузить вареные яйца в пищевой уксус, а затем смазать их щелочью (например, пищевой содой), чтобы избавиться от неприятного уксусного запаха.

Я не настолько старательна. Я считаю, что за несколько минут холодная вода проникает за скорлупу и ослабляет ее, так что та легко отходит от яйца. Ничто не вызывает такой восторг, как снятие скорлупы одним движением, но, если вам удастся это труднее, попробуйте очистить яйцо под струей воды. Если же и это вам не помогает, раздробите скорлупу на множество мелких кусочков. В таких случаях яйцо всегда теряет немного белка, но не списывайте это на свою неумелость, плохую кастрюлю или курицу. Наверное, вам просто попалось очень свежее яйцо.

## КАК ПРИГОТОВИТЬ ЯЙЦА-ПАШОТ?

Существует множество различных способов приготовления яиц-пашот. Уверена, все они хороши. Единственная проблема заключается в том, что при варке яиц-пашот нужно понимать все тонкости этого процесса, что не требуется при любых других операциях с яйцами.

Яйца разбивают и варят в едва кипящей воде, то есть вы буквально можете наблюдать за процессом приготовления. Если же вы устанавливаете таймер, накрываете кастрюлю и уходите от плиты, то рано или поздно поймете, что не знаете, как приготовить яйца-пашот без таймера и крышки.

---

<sup>1</sup> Тис, Эрве (Herve This, род. 1955) — французский химик, родоначальник молекулярной гастрономии и автор понятия «молекулярная кухня». *Прим. ред.*

На приготовление яйца-пашот требуется около трех минут. Для начала налейте в кастрюлю 10 сантиметров воды и поставьте ее на плиту. Кастрюля должна быть достаточно просторной, чтобы вы могли свободно поместить в нее все яйца. Пока вода нагревается на медленном огне, добавьте в нее чайную ложку уксуса. Он поможет белку собраться вокруг желтка. Если вы только начинаете яично-пашотную карьеру, не бойтесь влить побольше уксуса. Благодаря ему белок станет очень упругим. Затем, когда будете чувствовать себя увереннее в этом деле, добавляйте меньше уксуса, и белок будет помягче.

Прежде чем положить яйца в кастрюлю, убавьте огонь, чтобы вода тихо кипела. Разбейте каждое яйцо в неглубокую чайную чашку с острыми краями. Если желток растекся, оставьте это яйцо для омлета.

Быстро выливайте яйца из чашек в едва кипящую воду, постарайтесь добавлять их одно за другим как можно скорее, чтобы потом не пришлось гадать, какое было первым. Если нити белка начнут отделяться от желтка, ложкой собирайте их обратно.

Через полторы минуты яйца уже станут похожи на яйца-пашот. Как только это произойдет, достаньте одно шумовкой из воды и осторожно потрогайте пальцем. У готового яйца белок будет упругим, а желток — жидковатым.

Если вы готовите угощения на целую компанию, то варите яйца-пашот заранее, несколькими порциями. Поставьте рядом с кастрюлей миску с холодной водой и перекладывайте в нее готовые яйца. После уберите эту миску в холодильник. Когда придет время подавать яйца, разогрейте их, погрузив в слегка кипящую воду буквально на несколько секунд. Эта хитрость поможет, если вам не нравится, когда кто-то наблюдает за тем, как вы готовите.

Всегда солите яйцо, пока оно горячее. От этого зависит его вкус. Также советую вам сбрызнуть яйцо оливковым маслом, даже если вы собираетесь потом приправить готовое блюдо чем-то еще. По такому же принципу надо солить яйца, сваренные всмятку или вкрутую, разрезанные пополам или на четыре части. Солите каждое яйцо, особенно желток.

*Яйца-пашот станут настоящим деликатесом, если вы сбрызнете их хорошим оливковым маслом, посыпете тертым твердым сыром вроде пармезана или пекорино, молотым тертым перцем и увенчаете свежей зеленью. Пошированному яйцу подходят вкусовые контрасты, а самое прекрасное в том, что из набора продуктов, которые сами по себе мало что значат, получается полноценное блюдо.*



*Яйца-пашот можно готовить прямо в рагу. В ближневосточной кухне есть замечательное блюдо для позднего завтрака — шакиука. Сначала в оливковом масле тушат лук, теснок, ломтики перца и помидоры, а затем выливают яйца прямо в насыщенный маслянистый соус. Это восхитительно вкусно. Вы можете добавить еще немного томатного соуса. Если он покупной, то сначала немного потушите теснок, лук и перец в оливковом масле, а уже после — добавляйте соус. Подавать блюдо нужно горячим и с хлебом.*



*Попробуйте пошировать яйца прямо в курином бульоне. Положите в кастрюлю немного теснока, обжарьте его в оливковом масле, залейте куриным бульоном, а когда он закипит, вылейте пару яиц. Пока они готовятся, положите на дно миски кусок обжаренного хлеба, переложите на него яйцо и залейте бульоном.*



*Рис или полента — идеальные компаньоны для яиц-пашот: в них можно сделать углубления для яиц. Овощи тоже хороши — разложите их вокруг яйца: обжаренную спаржу или зеленый лук можно закрутить в «гнездо», другие овощи, из которых «гнезда» не получится, нужно слегка размять, чтобы они впитали желток.*

*Салат-латук с яйцом-пашот — тоже вкусно. Желток становится густой заправки. Такой салат достаточно лишь слегка приправить, а уксус капнуть прямо на яйцо. Яйцо, соль и уксус всегда счастливы вместе.*



*Если же вы захотите тост с яйцом, пригнем необязательно на завтрак, нарежьте хлеб толстыми кусками, поджарьте их, натрите чесноком, затем сверху положите яйцо, посолите его, слегка полейте оливковым маслом и под конец посыпьте сыром и свежемолотым черным перцем.*

## ЖАРИМ ЯИЧНИЦУ!

Чаще всего мы жарим яичницу — глазунью или болтунью. Выражение «жарить яйца» звучит чересчур агрессивно. Я обращаюсь с яйцами бережно, когда готовлю оба эти блюда. Если вы имеете дело с глазуньей, то должны слышать легкое шипение — тогда яйца не станут резиновыми, а если делаете болтунью, то постоянно ее перемешивайте.

Жареные яйца отлично сочетаются со спагетти. Взять хотя бы тосканское блюдо «спагетти карбонара» (pasta alla carbonara): сырые яйца смешивают с пармезаном, а затем выливают в горячие спагетти. В этом нет ничего сложного, за исключением одной детали — яйца могут загустеть до того, как превратятся в соус.

Или пожарьте глазунью и положите ее на пасту, заправленную оливковым маслом с сыром. Это блюдо не требует особых усилий и показывает, насколько удачно такое сочетание продуктов.

Я научилась правильно жарить яйца к пасте в Испании. Готовьте их медленно в сантиметровом слое теплого оливкового масла, постоянно поливая им яйца, чтобы они немного сварились в масле. Разложите готовую пасту в две плоские тарелки, добавьте в каждую из них

немного воды, оставшейся после варки, оливкового и сливочного масла, и горсть свежей петрушки. Затем положите сверху каждой порции жареные яйца и посыпьте их пармезаном.

С яичницей-болтуней получаются отличные сэндвичи. Впервые я попробовала такой бутерброд в Лаосе — болтунья со странными маленькими грибами была завернута в теплую лепешку. Яичница была идеальной консистенции, грибы — слегка поджарены. Для меня это стало настоящим откровением. Теперь я делаю похожие сэндвичи с лесными грибами или просто с маслом и свежими травами.

Необязательно, чтобы яйца всегда были горячими. Пожалуй, остывшее жареное яйцо и выглядит уныло, но если, к примеру, остыла яичница-болтунья, то немного лимона и пара глотков пива или вина все исправят. Как только вы избавитесь от мысли о том, что готовые яйца должны быть горячими, процесс их приготовления станет более непринужденным. Мне очень нравятся слегка остывшие яйца всмятку, поэтому я всегда готовлю их с запасом и оставляю несколько яиц на потом. Одно холодное яйцо помогает мне побороть соблазн пообедать в каком-нибудь кафе.

## КАК ПРИГОТОВИТЬ ОМЛЕТ

Существуют тысячи видов омлета. Впрочем, у всех есть кое-что общее: из одного яйца не получится хороший омлет, нужно, чтобы их было два, а в идеале — даже три. Из двух яиц получается крепкий завтрак, а из трех — настоящая вакханалия вкуса. Я обычно приберегаю яйца до того момента, как окончательно проснусь, чтобы готовить их осмысленно. Но если вы предпочитаете есть яйца за утренним кофе, тогда сварите их или аккуратно поджарьте, приготовьте яйца-пашот или яичницу-болтунью, а омлет отложите на другое время.

Омлет очень похож на яичницу-болтунью, я из числа тех людей, которые не видят разницы между этими двумя блюдами. Я готовлю омлет и яичницу-болтунью одним способом. Для меня омлет — это та же болтунья, просто в какой-то момент я перестаю его перемешивать и добавляю каких-нибудь интересных приправ.

## Омлет

*Разбейте в миску два-три яйца, добавьте щепотку соли и — при желании — чайную ложку жирных сливок. Здесь нет никакой хитрости, просто со сливками многие продукты вкуснее, и яйца в их числе.*

*Разогрейте на среднем огне чайную ложку топленого или оливкового масла в сковороде с антипригарным покрытием. Убавьте огонь перед тем, как добавите яйца. Вылейте в сковороду яйца и не трогайте три секунды, затем силиконовой лопаткой сдвиньте зарождающийся омлет к краю сковороды чтобы еще не загустевшая часть яйца смогла занять освободившееся место. Убавьте огонь, если вам кажется, что процесс идет слишком быстро. Как только дно омлета полностью схватится, но еще не зарумянится, снимите сковороду с огня. Если поверхность омлета еще настолько сырая, что ее не назовешь кремообразной, сдвиньте дрожащую часть к краям сковороды — там она быстро дойдет до готовности.*

Самый лучший омлет, как и болтунья, получается на топленом масле. Чтобы его приготовить, разогрейте сливочное масло на очень медленном огне, снимите всю пену с поверхности; когда в сотейнике останется только золотистая жидкость, медленно слейте ее, оставив твердые кусочки на дне. Остывшее топленое масло поставьте в холодильник, где оно может храниться бесконечно долго.

Чаще всего я готовлю омлет на оливковом масле, так как забываю купить масло и растопить его, к тому же яйца с оливковым маслом мне нравятся ничуть не меньше. Оно горит не так быстро, как обычное сливочное. Если же вы все-таки используете сливочное масло, добавьте к нему капельку оливкового, чтобы оно не горело.



Пусть внутри омлет будет мягким. Независимо от того, что вы в него добавите, омлет должен это радостно «поглотить». Ингредиенты омлета вовсе не должны быть простыми и предсказуемыми. Лучше всего в этом разбирается великолепная Габриэль Гамильтон<sup>1</sup>, шеф-повар ресторана Prune. Например, в одном из омлетов Габриэль можно найти три жареные устрицы и соус ремулад. Если у вас нет устриц, подберите что-нибудь холодное и кремообразное, чтобы подчеркнуть вкус теплых яиц.

Моя любимая холодная добавка к омлету — чесночный соус. Я готовлю его таким образом: измельчаю чеснок с солью в кашу и перемешиваю с самым густым йогуртом, который найду. Как только я снимаю омлет со сковороды, соус растекается и убегает, поэтому такой омлет лучше подавать в неглубоких мисочках, а не на плоских тарелках.

Габриэль делает также омлеты с отварным говяжьим языком в чесночном соусе сальса верде. У меня есть более быстрый, хоть и менее изысканный рецепт: я нарезаю любое отварное мясо и перемешиваю его с приправой, приготовленной на скорую руку из соевых огурцов, оливок, каперсов и анчоусов, или же добавляю остатки соуса сальса верде (см. рецепт на с. 26). Попробовав такой омлет, вы подумаете: «Так вот для чего я варил мясо и выбирал хорошие яйца, для чего тратил свое время, вот для чего я ем».

В омлет можно добавить и овощи, но они должны быть восхитительно вкусными. В Провансе омлеты готовят с репой, обжаренной на масле с травами, а в Таиланде — с нежными листьями акации, от которых пощипывает язык. Единственный овощ, который абсолютно не подходит омлету, — это авокадо, с ним блюдо получается безвкусным. С другой стороны, авокадо прекрасно сочетается с вареными яйцами, а также со многими другими продуктами.

Разложите начинку на ближайшей к вам половинке омлета. Наклоните к себе всю сковороду и положите дальнюю половину омлета на ближнюю — в этом вам помогут лопатка, сила притяжения и оптимизм.

Есть еще вариант: сделайте омлет без начинки, чтобы не пришлось его сворачивать. Подобные омлеты сдержанные и немного

---

1 Гамильтон, Габриэль (Gabrielle Hamilton) — хозяйка и шеф-повар нью-йоркского ресторана Prune, который считается одним из лучших в США. Автор мемуаров «Кровь, кости и сливочное масло» (Blood, Bones and Butter). *Прим. ред.*

серьезные. Мне нравится есть их с хлебом или рисом (в последнем случае я нарезаю его широкими полосками, сбрызгиваю уксусом и подаю с маринованным перцем чили). Недавно я узнала одну хитрость: взбейте яйца с чайной ложкой белого вина, прежде чем вылить их на сковороду, и вкус омлета станет намного изящнее.

Для омлета без начинки вам понадобится чуть больше оливкового масла, чем для яичницы-болтуни или омлета с начинкой. Благодаря излишкам масла верхняя часть омлета готовится так же хорошо, как и нижняя. Огонь должен быть сильнее, и в процессе сам омлет нужно подвигать всего несколько раз.

Омлеты без начинки одинаково вкусные при любой температуре — холодные, теплые, горячие. Приготовьте омлет утром, позвольте ему остыть, а через несколько часов выжмите на него лимон, сбрызните оливковым маслом, положите на свежий багет и съешьте.

Итальянские фриттаты (frittata), испанские тортильи (tortilla) и английские яичные пироги нужно готовить заранее и желательно подавать остывшими до комнатной температуры.

Знаменитая испанская тортилья готовится из лука, картофеля и яиц. Как и любое испанское блюдо, она насквозь пропитана маслом. Я предлагаю вам такой рецепт.

### *Испанская тортилья*

*2 небольшие картофелины*

*1 головка репчатого лука*

*оливковое масло*

*соль*

*3 взбитых яйца*

*Разогрейте духовку до 190 градусов. Очистите и тонко нарежьте картофель и лук. Налейте в глубокую сковороду столько оливкового масла, чтобы из него образовался слой*

*в один сантиметр. Разложите в сковороде картофель с луком слоями, посолив каждый слой. Готовьте на медленном огне, чтобы овощи хорошо потушились в оливковом масле и в собственном соку. Когда овощи станут мягкими, переложите их в дуршлаг, использованное масло слейте. Дайте картофелю остыть.*

*В сковороде диаметром 20–25 сантиметров разогрейте свежее оливковое масло. Смешайте в отдельной миске обжаренный картофель с луком, четверть уже использованного масла и взбитые яйца, а затем переложите все в сковороду. Готовьте, пока яйца не загустеют. Переставьте сковороду в духовку на 10–15 минут, чтобы поверхность омлета стала упругой. Накройте сковороду тарелкой, переверните. Подавайте блюдо, когда оно остынет.*

## ДОМАШНИЙ МАЙОНЕЗ

Самое яичное блюдо, которое вы можете приготовить, — это майонез. Глупо и неправильно использовать его только как жирный слой соуса, ведь майонез — удивительная заправка к вареным овощам или сэндвичам. Хороший майонез позволяет еще сохранить свой вкус. Подавая ярко-желтый домашний майонез к овощам, вы можете быть уверены, что от этой приправы их полезные свойства ничуть не пострадают — напротив, она сделает их еще аппетитнее.

Майонез — это когда желток готовится в оливковом масле, а оливковое масло — в желтке. Они оба должны быть превосходного качества. Запишите «домашний майонез» в список продуктов, на которые стоит потратиться.

У майонеза много общего с соусом айоли (aïoli или all-i-oli), только у второго вкус еще ярче. Айоли — это прованский майонез с чесноком. Если сыр — это молоко, обретшее бессмертие, то айоли — яйца с чесноком, перенесенные на небо.

Во время праздника прованской еды под названием «Айоли» в городах устанавливаются огромные миски с этим соусом — его можно черпать ложкой, намазывать им что угодно и что угодно окунать в него...

Подают айоли вместе с гарниром и теплым хлебом. В Провансе айоли невозможен без розового вина, и, думаю, там никто не начнет есть соус, не дождавшись напитка.

Для приготовления майонеза и айоли я беру яйца комнатной температуры. Наука так и не определилась, правда ли стоит использовать именно такие яйца, или это всего лишь суеверие. Мне все равно, кто что говорит, просто так мой майонез получается лучше.

Соус нужно готовить вручную. Хорошее оливковое масло начинает горчить от острых лезвий блендера. Такой способ приготовления майонеза достаточно утомительный и дорогой, но вы быстро поймете, что он того стоит. Если вы собираетесь использовать блендер, кухонный комбайн или ручной миксер, замените половину или три четверти оливкового масла рафинированным растительным, а оливковое масло вбейте в уже готовый майонез вручную. Хотя майонез получится не таким роскошным, он все равно будет вкусным, так что это разумный компромисс.

### *Майонез и айоли*

*2 яичных желтка*

*$\frac{3}{4}$  чайной ложки соли*

*$\frac{1}{8}$  чайной ложки дижонской горчицы*

*2 стакана оливкового масла (можно и больше, если майонез получается недостаточно густым)*

*$\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$  чайной ложки теплой воды (комнатной температуры)*

*$\frac{3}{4}$  чайной ложки свежевыжатого лимонного сока*

*1 капля красного винного уксуса*

*Для айоли: два зубчика теснока с солью,  
растолченных до состояния пюре в ступке или  
на разделочной доске.*

*Намотите кухонное полотенце, положите его кольцом на стол, в центр поставьте миску. Так она будет крепче стоять, пока вы взбиваете яйца. Смешайте венчиком яичные желтки, соль и горчицу. Где-то через пять секунд желтки превратятся в однородную желтую массу, и тогда очень медленно вливайте оливковое масло, капля за каплей. Это очень важно, здесь нет никакой хитрости или волшебства, но этим моментом нельзя пренебрегать. Масло можно будет вливать быстрее, как только майонез станет густым. Когда его уже станет трудно взбивать, добавьте воды и лимонного сока. Затем снова взбейте все, добавив оставшееся оливковое масло. Попробуйте, насколько соус получился соленым. Потребуется немного времени для того, чтобы майонез пропитался солью. Если вы не собираетесь подавать майонез в течение нескольких часов, будьте умеренны с солью. Поставьте майонез в холодильник, а перед использованием попробуйте, и вот тогда посолите еще раз, если сочтете нужным.*

*Если вы хотите сделать айоли, вмешайте теснок в самом конце. Если соус кажется вам недостаточно тесночным, добавьте еще немного теснока прямо перед тем, как будете подавать его на стол. Чесноку, как и соли, нужно время для того, чтобы впитаться в соус. Капля уксуса из красного вина раскроет вкус яиц, оливкового масла и теснока.*

Если майонез или айоли внезапно расслоились, спасти их может желток. Разделите яйцо на белок и желток. Белок оставьте для яичницы-болтуни, а желток положите в чистую миску. Взбейте его, а затем постепенно, как оливковое масло, вылейте испорченный майонез. В результате у вас должна получиться густая и крепкая

смесь. Добавьте еще немного оливкового масла, чтобы компенсировать дополнительный желток. Если у вас снова что-то не получится, повторите всю операцию второй раз.

Если же и во второй раз майонез не выйдет, оставьте его как соус к пасте (см. рецепт на с. 237) и начните все сначала.

Я храню майонез и айоли в холодильнике три дня несмотря на то, что они содержат сырые яйца. Если же вы сомневаетесь в качестве использованных яиц, сделайте меньше соуса и не храните его так долго.



Только нежно сваренные яйца, разрезанные пополам и поданные вместе с хлебом и майонезом, способны расшевелить наши чувства.

Ресторанный критик Анна Хессер в одной статье описала, как обедала с гранд-дамой французской кухни Джулией Чайлд и как та заказала яйца под майонезом и съела их с радостью, доходящей до эйфории.

Я думаю, эйфорию вызывает чистота этого блюда, а также тот факт, что на поверку хрупкие яйца оказываются вовсе не слабаками, а, напротив, демонстрируют свою вкусовую мощь.