





Вступ

От і довгоочікуване літо! А з ним — полуниці, черешні, абрикоси, кабачки, огірки, редиска, молода картопля, кріп, пір'я зеленої цибулі... І так можна ще довго перераховувати.

Улітку готувати — суцільне задоволення! Усе це буяння природи надихає і дарує безліч цікавих кулінарних ідей, які так і хочеться втілювати якнайшвидше.

Це період, коли треба все встигнути. Насититись, бо літо так швидко минає!

Їжа в цій книжці — це свято літнього способу харчування, засноване на хороших місцевих сезонних інгредієнтах і простих навичках. Це страви, на яких я виховувалась, які відкривала для себе в дорослому віці та привозила з інших країн. Тут усе те, що я завжди люблю готувати для своєї родини.

У цій книжці я зібрала рецепти, що відповідають тому, як ми любимо їсти сьогодні, а також дають можливість по-новому поглянути на улюблені традиційні страви. По собі знаю, що в сучасному темпі життя бракує вільного часу, який можна витратити на неспішне приготування їжі, а потім — на миття кожної каструлі та сковорідки. Тому тут ви знайдете достатньо рецептів, які забирають дуже мало часу, але водночас зберігають насичений смак страв.

Сподіваюся, вам сподобається готувати ці страви для вашої родини та друзів і показувати їм, наскільки простою та смачною може бути їжа, приготована вдома.

•

КУХОННІ ПУТІВНИКИ

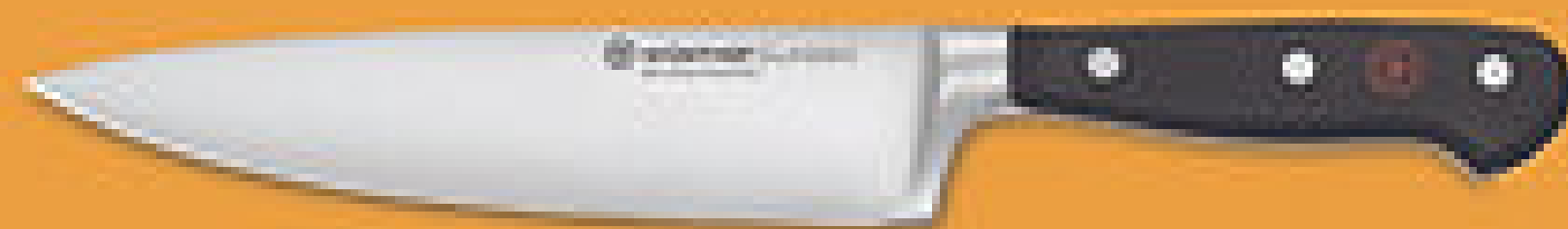
•

Погодьтеся, що приготування їжі вдома — це економно, смачно та корисно. Проте, на жаль, не всі мають можливість або готові витратити свій час на складання меню, ходіння в магазини та стояння над плитою.

Найчастіше процес приготування їжі сповільнює погана підготовка: відсутність знань, інгредієнтів, кухонного приладдя та абсолютна розгубленість у плані тайм-менеджменту. Тому, перш ніж перейти до рецептів літніх страв, хочу поділитися з вами дуже корисними й цікавими дрібничками, зібраними в путівники, які зроблять ваше приготування їжі швидким і безболісним.



Путівник ножами



Шеф-ніж



Для піци



Для томатів



Для чищення овочів



Для зачищення кісток



Для сиру



Топірець



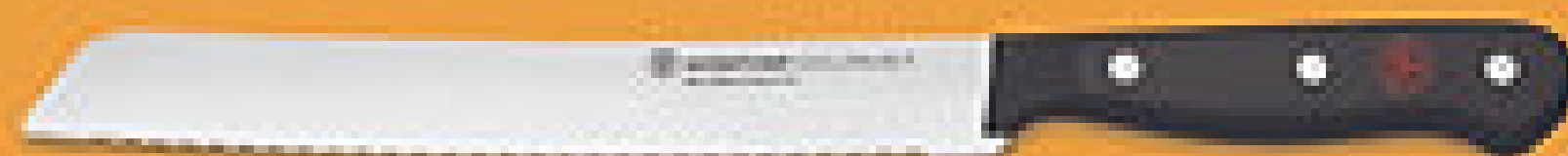
Універсальний



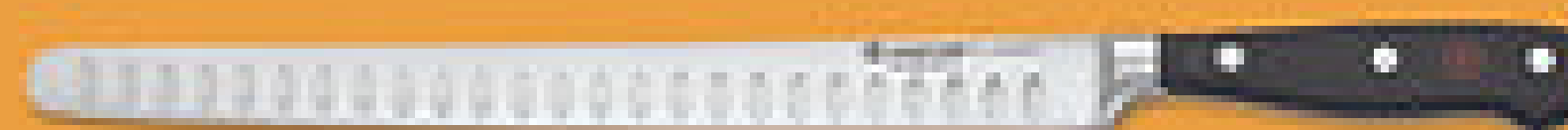
Філейний



Для овочів



Хлібний



Для шинки

СНІДАНКИ

Сніданок — це не просто перший прийом їжі на день, а справжнє мистецтво кулінарних витворів. Якщо ви хочете розпочати свій ранок з енергією, гарним настроєм і задоволенням, то саме час приготувати щось особливе.

Я підготувала для вас прості, але незабутні ранкові страви, які точно покращать ваш настрій і додадуть сил на цілий день. А традиційні сніданки зі смаком дитинства — це не тільки їжа, а й справжнє задоволення для смакових рецепторів.



• Шакшука •

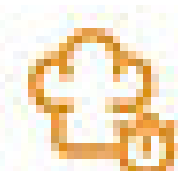


Шакшука, або по-іншому чакчука, — неймовірно смачна, ситна й корисна страва для великої родини. Приготування не забере у вас багато часу й не становитиме особливих труднощів.

Шакшука — єврейська яєчня, відома у всьому світі. Ця незвичайна назва перекладається як «суміш» або «все змішано». Базовими інгредієнтами страви вважаються яйця, помідори та спеції.

Пам'ятайте!

Жовтки мають залишитися рідкими! Їхня місія — змішатися під час трапези з ароматним томатним соусом.



35 хвилин



4 порції

Інгредієнти:

- яйця — 8 шт.;
- помідори — 5 шт.;
- перець солодкий — 1 шт.;
- перець чилі свіжий — ¼ шт.;
- цибуля ріпчаста — 1 шт.;
- часник — 3 зубки;
- цукор — 1 ч. л.;
- паприка солодка мелена — 1 ч. л.;
- перець чорний мелений — ¼ ч. л.;
- коріандр мелений — ½ ч. л.;
- базилік сухий — 1 ч. л.;
- зелень петрушки — 1 ст. л.;
- цибуля зелена — 1 ч. л.;
- вода — 100 мл;
- сіль — на смак;
- олія — для смаження;
- сир фелата — 50 г.

Спосіб приготування

Солодкий перець, ріпчасту цибулю, часник і гострий перець дрібно нарізати. Помідори нарізати разом із насінням.

На сухій сковорідці погріти приблизно 5 хвилин усі спеції.

Налити олію, обсмажити часник і гострий перець упродовж 2–3 хвилин.

Додати ріпчасту цибулю. Туди ж кинути солодкий перець і чайну ложку цукру.

Додати помідори та влити воду. Готувати на маленькому вогні 8 хвилин.

Ложкою в тушкованих овочах для кожного яйця зробити невелике заглиблення та вилити туди яйця.

Смажити шакшуку на невеликому вогні ще 5–6 хвилин до готовності. Яєчний білок має побіліти, а жовток — залишитися рідким.

Перед подаванням шакшуку посипати зеленню та сиром. Подавати на сковорідці.