





В И Т А Л И Й И С Т О М И Н

нескучные
завтраки

КРАТКАЯ НЕСТАНДАРТНАЯ
КНИГА РЕЦЕПТОВ

ИЗДАНИЕ № 3



Москва
2021

Содержание

| | |
|-----------|---|
| От автора | 7 |
|-----------|---|

Шпаргалка рецептов

| | |
|-------------------|----|
| Голландский соус | 10 |
| Соус винегрет | 10 |
| Песто | 11 |
| Гуакамоле | 11 |
| Соус чимичурри | 12 |
| Яйцо пашот | 12 |
| Слабосоленая рыба | 13 |
| Льезон | 13 |

Яйца

| | |
|-------------------------------|----|
| «Бенедикт» с ветчиной | 17 |
| Глазунья по-сахалински | 20 |
| Яйцо «Рояль» с лососем | 23 |
| Шакшука | 24 |
| Омлет классический | 27 |
| Белковый омлет с козьим сыром | 28 |

Бутерброды

| | |
|---|----|
| Брускетта с угрем и сливочным сыром | 34 |
| Брускетта с авокадо и гуакамоле | 37 |
| Сэндвич с лососем и яйцом пашот | 38 |
| Брускетта с маринованными баклажанами и сливочным сыром | 41 |
| Брускетта с помидорами и маринованными артишоками | 42 |
| Бутерброд с колбасой | 45 |

Каша

| | |
|----------------------------------|----|
| Каша из тапиоки с хурмой | 49 |
| Киноа с карамелизованной грушей | 52 |
| Пшеничная каша с тыквой | 55 |
| Овсяная каша на кокосовом молоке | 56 |

Молочка

| | |
|---|----|
| Творожная запеканка со сгущенкой | 61 |
| Ванильные сырники со сметаной | 65 |
| Йогурт с вишней, гранолой и медом | 66 |
| Молочный коктейль с бананом и свежими ягодами | 69 |
| Домашний творог со сметаной и медом | 71 |

Блины и оладьи

| | |
|--|----|
| Блины | 74 |
| Блины заварные | 77 |
| Оладьи с вареньем из дыни | 78 |
| Оладьи с йогуртовым кремом и вареньем из черники | 81 |
| Оладьи из кабачков со сметаной | 82 |
| Оладьи из печеной моркови с грецкими орехами | 85 |

ЗОЖ

| | |
|---|----|
| Хумус | 90 |
| Спагетти с песто и фетой | 93 |
| Чиа-пудинг на кокосовом молоке | 95 |
| Морковный бисквит с миндальным кремом и черной смородиной | 96 |

Авокадо

| | |
|------------------------------------|-----|
| Салат с авокадо и лососем | 103 |
| Киноа-боул с авокадо и яйцом пашот | 106 |
| Карпаччо из помидоров и авокадо | 110 |
| Суп из авокадо и кабачков | 113 |
| Шоколадный торт с авокадо | 116 |

Выпечка

| | |
|------------------------------------|-----|
| Круассан классический | 122 |
| Круассан миндальный | 126 |
| Круассан с лососем и крем-сыром | 129 |
| Круассан с запеченными баклажанами | 130 |
| Круассан с моцареллой | 133 |
| Французский тост с клубникой | 135 |
| Творожное кольцо | 136 |

| | |
|----------------------|-----|
| Алфавитный указатель | 142 |
|----------------------|-----|



OMG

22 CM

YOUR REACTION WHEN YOU TASTE
FOOD BY VITALY ISTOMIN

NON-BORING FOOD
WITH VITALY ISTOMIN



ARTISAN

0 1 2 4 6 8 10

От автора

Привет, ребята!

Меня часто спрашивают: «Какая еда будет модной и какие тренды ждут нас в будущем?» Ответ на этот непростой вопрос у меня всегда один: «Люди хотят еды». Простой, понятной, нескучной. Кто-то готовит муравьев, кто-то ищет старинные рецепты, а кто-то находит новые сочетания. Лично я люблю еду «в лоб», когда люди за столом на какое-то время, пока едят, замолкают и перестают смотреть в телефон. Это лучший комплимент для меня. Люблю активные вкусы, хороший баланс соли и не очень вредную еду. Эти несложные правила и позволяют мне считать, что я имею свой неповторимый стиль.

Если сравнивать меня с другими поварами, то все-таки пока не стал бы утверждать, что я самый лучший. Но могу сказать, что учусь и занимаюсь идеи у более успешных коллег.

Все для того, чтобы гости моих ресторанов были довольны и счастливы, а моральные принципы здесь ни при чем.

Кто-то пытается доказать, что это он первым придумал, как жарить картошку с луком. А я обычно стою в таких случаях в стороне. Ведь смотреть, как твои коллеги с ненавистью грызутся из-за какого-то сомнительного блюда – одно удовольствие.

Не знаю, хорошо это или плохо, но я стал замечать, что и мои блюда кочуют из ресторана в ресторан. Круговорот еды в природе, так сказать. Что касается такого распространенного явления, как ресторанная критика, то могу сказать, что мой внутренний критик работает гораздо лучше, чем все критики, вместе взятые. И в моем ресторане гости могут вкусно поесть. А это единственная характеристика еды, которая имеет для меня значение: ДОЛЖНО БЫТЬ ВКУСНО! По-другому и не скажешь.



Vitaly Is

KitchenAid

Меня часто спрашивают:
«Какая еда будет модной и какие тренды
ждут нас в будущем?» Ответ
на этот непростой вопрос у меня всегда
один: «Люди хотят еды». Простой,
понятной, нескучной.



Шпаргалка рецептов

В этом разделе вы найдете рецепты соусов и основ, которые не раз встретятся вам в книге. Не забывайте подглядывать сюда, если что-то забыли.

Голландский соус

Яичные желтки 100 г
Соус ворчестер 1 ч. л.
Соус табаско 1 ч. л.
Горчица 1 ст. л.
Сахар 2 ч. л.
Соль ½ ч. л.
Масло сливочное 200 г
Уксус винный пара капель

- 🐱 Все ингредиенты, кроме сливочного масла, перемешиваем в миске до однородной консистенции.
- 🐱 Сливочное масло разогреваем примерно до 70 °С (оно не должно кипеть) и тонкой струйкой вливаем в соус, постоянно помешивая. В итоге мы должны получить достаточно густой соус нежно-желтого оттенка.

Соус винегрет

Масло оливковое 25 мл
Сок лимона 2 ч. л.
Уксус бальзамический 1 ч. л.
Чеснок 1 маленький зубчик
Лук-шалот ¼ луковицы
Сахар ½ ч. л.
Соль

- 🐾 Лук и чеснок очищаем от шелухи и нарезаем произвольными кусочками.
- 🐾 Перекладываем в блендер, добавляем оставшиеся ингредиенты и взбиваем до получения однородной гладкой текстуры.

Песто

НА 5–6 ПОРЦИЙ

Бasilik 1 большой пучок
Шпинат 1 пучок
Масло растительное без запаха 4 ст. л.
Масло оливковое 5 ст. л.
Пармезан тертый 4 ст. л.
Орехи кедровые, слегка обжаренные 2 ст. л.
Чеснок 2 зубчика
Соль щепотка
Перец черный молотый щепотка

- 🐾 Перед приготовлением песто растительное и оливковое масло необходимо охладить в холодильнике в течение 1–2 часов.
- 🐾 У зелени удаляем толстые стебли и потемневшие листья. Опускаем в кипящую воду на 10 секунд. Затем сразу охлаждаем в ледяной воде. Просушиваем.
- 🐾 Взбиваем все ингредиенты в блендере, постепенно добавляя растительное и оливковое масло. Песто готов.

Гуакамоле

Авокадо (мягкое) 1 шт.
Лук маринованный 5 г
Кинза несколько листочков
Соль
Сок ½ лайма
Перец чили свежий пара колечек

- 🐾 Авокадо очищаем от кожуры и удаляем косточку, мякоть рубим ножом.

- 🐾 Кинзу мелко нарезаем и смешиваем в миске все ингредиенты.
- 🐾 Для мягкости вкуса по желанию можно добавить натуральный йогурт.

Соус чимичурри

Кинза 1 пучок
Зелень петрушки 1 пучок
Чили свежий 1 небольшой стручок
Чеснок 1 зубчик
Масло кунжутное 20 мл
Масло растительное без запаха 70 мл
Сок лайма 1 ч. л.
Соль 1–2 щепотки

- 🐾 Кинзу, петрушку, чили и чеснок измельчаем в блендере или мелко рубим ножом.
- 🐾 Добавляем к готовой пасте кунжутное и растительное масло, сок лайма, солим и перемешиваем.

Яйцо пашот

Яйцо 1 шт.
Соль 1 ст. л.
Уксус столовый 9% 1 ст. л.

- 🐾 В кастрюлю с водой добавляем соль и уксус, доводим жидкость практически до кипения – пока на дне не появятся первые пузырьки.
- 🐾 Создаем в кастрюле с помощью вилки или венчика воронку, в которую аккуратно выливаем содержимое яйца, варим 1,5 минуты. Достаем готовое яйцо шумовкой.
- 🐾 В теории должен получиться идеальный ровненький сверточек. Но предупреждаю: ни у кого не получается с первого раза, так что запаситесь временем и десятком яиц!

Слабосоленая рыба

Филе форели на коже 500 г
Соль 125 г
Сахар 1 ст. л.
Цедра ½ лимона
Перец черный свежемолотый ½ ч. л.
Зелень укропа 1 небольшой пучок

- 🐾 В миске смешиваем соль, сахар, перец, цедру и зелень.
- 🐾 Удаляем кости из форели, выкладываем кожей вниз в форму по размеру филе и засыпаем подготовленной смесью. Накрываем пищевой пленкой и убираем в холодильник на 1–3 часа, в зависимости от толщины филе.
- 🐾 Достаем филе, очищаем от соли и промываем под проточной водой.

Льезон

Все тосты у себя в ресторане я обжариваю в льезоне. Мне кажется, что это придает дополнительную мягкость хлебу, и так его гораздо удобнее есть. Но если вы уверены в свежести вашего хлеба, то можете не проводить эту процедуру.

Яйца 2 шт.
Молоко 200 мл
Соль
Перец черный молотый

- 🐾 В широкой глубокой миске смешиваем яйца и молоко. Солим и перчим по вкусу.
- 🐾 Обмакиваем хлеб в смеси и обжариваем его с двух сторон.

