

Куштуева, Любовь Борисовна.
К96 Поваренная книга гурмана : 75 рассекреченных рецептов / Любовь и Максим Куштуевы. — Москва : Эксмо, 2021. — 192 с. : ил. — (Кулинарное открытие).

Если вы увлеченный кулинар или хотите им стать и для вас главное — вкус блюда, а не простота и скорость его приготовления, то в новой книге гастрономических писателей и известных блогеров Любви и Максима Куштуевых, чью страницу о еде «Кухня занятых людей» в Фейсбуке читает и любит многотысячная аудитория, вы найдете не только оригинальные рецепты потрясающе вкусных блюд, но и особое поварское вдохновение для своих новых свершений на кухне.

УДК 641.55
ББК 36.996

ISBN 978-5-04-116564-2 © Л. Куштуева, М. Куштуев, текст, фото, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРНОЕ ОТКРЫТИЕ

Куштуева Любовь Борисовна
Куштуев Максим Александрович

ПОВАРЕННАЯ КНИГА ГУРМАНА
75 РАССЕКРЕЧЕННЫХ РЕЦЕПТОВ

Ответственный редактор С. Ильичева. Редактор М. Васильева
Дизайн и верстка Ю. Анохиной. Технический редактор Т. Анохина
Препресс А. Бельтиков. Корректор Л. Воробьева

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Эндүрүшү: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы.
123308, Ресей, қала Маскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»
Интернет-магазин: www.book24.ru
Интернет-магазин: www.book24.kz
Интернет-дүкен: www.book24.kz
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қарылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Довбыровский көш., 3-ғ., литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 18.12.2020. Формат 84x100¹/₁₆.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,67.
Тираж экз. Заказ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

ХЛЕБ*СОЛЬ
книги, которые делают жизнь вкуснее

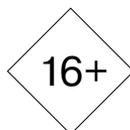
Мы в СОЦСЕТЯХ:

   breadsalt.publisher

ISBN 978-5-04-116564-2



9 785041 116564 2 >



В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книг



book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКСМО-АСТ»

поваренная
КНИГА
гурмана





ЛЮБОВЬ И МАКСИМ КУШТУЕВЫ

поваренная
КНИГА
гурмана

75 рассекреченных
рецептов

хлеб*соль

Москва
2021

СОДЕРЖАНИЕ

салаты и закуски

Кани-салат «Ниндзя в штатском».....	10
Pollo Tonnato экспресс-версия «Италия и талия».....	12
Праздничный мусс из лосося «Неделя высокой моды»	14
Хмельные помидоры быстрой засолки «Красный нос».....	16
Горячие рулетики «Завтрак выходного дня».....	18
Русский салат на американский манер «Оливер Твист».....	20
Карибский салат с манговой заправкой «Догнать Пятницу!»	22
Быстрый салат с горчичной заправкой «Ко Дню морковкина заговенья»	24
Колслоу с голубым сыром «Капустный блюз».....	26
Эффектная засолка лосося «Рубиновые звёзды Мишлена»	28
Основа для канапе «С приветом от Гринча».....	30
Сельдереевый салат «Осторожно: витаминное поле!».....	32
Критский дакос «Остров сокровищ».....	34

супы

Креветочный биск (bisque de crevettes) «Комплимент от шефа»	38
Гороховый суп «Тайны Пукингемского дворца».....	41
Суп из четырех видов лука с фасолью «Чиполлино разбушевался»	44
Мексиканский вермишелевый суп (sopa de fideo) «Пожарь мне супу, Хуанита!».....	46
Сливочный крем-суп из баклажанов «Синий бархат».....	48
Гаспачо с ананасом «Дон Кихот и Донна Роза».....	50
Суп из спаржи «Взболтать, но не смешивать».....	52
Томатный суп с фетой «По рецепту уже не помним кого»	54
Бархатный суп на кокосовом молоке «Тыквабрь месяц».....	56
Разваристый монастырский суп «Ах ты, рыбий глаз!».....	58

горячие блюда из рыбы и морепродуктов

Рыбные котлеты со свеклой «На гребне весны».....	62
Мидии мариньер (moules marinières) «Морской узел».....	64
Тигровые креветки в беконе «Я человек простой»	66
Сёмга под ореховой шубой «Тепло ль тебе, девица, тепло ль тебе, красная?»	68
Запечённая дорада с соусом винегрет «Особо королевская особа».....	70
Треска в пивном кляре для fish&chips «В сетях Её Величества»	72
Фаршированные кальмары «Генерал на Майорке»	75

горячие блюда из овощей

Бобы в остром кофейном соусе по-ковбойски «Полковник Колыт».....	80
Картофель «Анна» «Под музыку Берлиоза».....	82
Баклажанно-картофельный гратен «Тот ещё кадр»	84
Капуста в молоке по-миннесотски «Дело ясное, что дело тёмное».....	86
Тофу со сладко-пикантным соусом «На улице Сезам».....	88

горячие блюда из мяса и птицы

Оленина в сливочно-шафрановом соусе «Стреляйте, Карл!»	92
Митлоф по-тюремному «В камерной обстановке»	94
Рагу на ирландском стауте «Другая книга Гиннеса»	97
Каре ягненка в травах «Молодо-зелено»	100
Куриные котлетки с острова Бали «Горизонт, бунгало, пляж»	102
Куриные ножки гриль с манговым дипом «Джаз-фестиваль»	104
Куриные грудки в арахисовой панировке «O'Chicken!»	106
Запечённая свиная шея «Оставь диету, всяк сюда входящий»	108
Тальята с помидорами и маслинами «Гонец из Пизы»	110
Свиные рёбрышки (spare ribs) «The best of the West»	112

блюда из макарон и круп

Макароны в нежном шпинатном соусе «Green Friday»	116
Спагетти а-ля путанеска «Ты служишь украшением стола»	118
Вегетарианская паэлья «Ни рыбы, ни мяса»	120
Гречка по-осеннему «Если в кашах новичок...»	122
Макароны по-мореходному «Капитан, капитан, улыбнитесь!»	124

несладкая выпечка

Пирожки с курицей «План Маршалла»	128
Индийские лепёшки («нанн») без дрожжей «Болливудская улыбка»	130
Турт с луком-пореем и камбалой «Ты на суше, я на море»	132
Закусочные эклеры с сёмгой «Гарсон, а что вон там, на том подносе?»	135
Овощной тарт с сырно-ореховой крошкой «6 соток в Провансе»	138
Слоёные ушки с горчицей «Easy come, easy go»	140
Кесадилья с цукини и шпинатом «Вернём Техас в родную гавань!»	142

сладкая выпечка и десерты

Испанские печенья монтекаос (montecaos) на растительном масле «Иберия»	146
Праздничный кулич со сметанно-шоколадной глазурью «Удостоверение куличности»	148
Заварная пасха «Царский подарок»	151
Лимонные пирожные «Осенний марафон»	154
Шоколадный торт «Адвокат дьявола»	156
Печенье с предсказаниями «Щедрые чаевые»	158
Кекс с ревенём «Rhubarber shop»	161
Соблазнительное миндальное печенье «Амуретти»	164
Американское печенье-брауни «Хьюстон, у нас проблема»	166
Эскиммо из бананов «Мёрзни, мёрзни, жёлтый фрукт!»	168
Шоколадная салями «Конкурс двойников»	170
Ягодный пудинг «Моё черничное утро»	172
Рисовый десерт с манго «То ли девочка, то ли виденье»	174
Полосатый торт из микроволновки «С юбилеем, Битлджус!»	176
Лимонно-фисташковое печенье «Пуговицы для снеговика»	178
Натуральный сорбет из персиков «Если видишь на картине...»	180
Паштел-де-ната (Pastel de nata) «Держите меня, семеро!»	182
Удивительный рождественский штоллен «Готовь сани летом»	185
Указатель	189

ОТ АВТОРОВ

Дорогие читатели!

Мы рады познакомиться с вами поближе.

Хотя, кажется, мы про вас уже многое знаем.

Вы не ждёте особого повода, чтобы побаловать своё эго чем-нибудь вкусным, ибо обычное желание и есть лучший повод. Вы с жадностью и любопытством изучаете кухни разных стран и не даёте предрассудкам остановить себя в открытии новых ощущений. Смотря кино, вы непременно обращаете внимание на всё съедобное на экране, запоминаете названия блюд, а потом обязательно выясняете, что же это такое. Если всё это про вас, то можете считать нас своими единомышленниками, и эта книга попала в ваши руки совершенно не случайно.

Что касается нас, то мы не умеем сидеть без дела. С утра до вечера, а иногда и с вечера до утра на работе, а когда возвращаемся со службы, то мчимся на кухню, чтобы с помощью кулинарии снять стресс, избавиться от усталости и очистить голову от всякого мусора. Погружаемся в медитативную жарку-варку-выпечку и забываем обо всём на свете.

Мы не ограничиваем себя ни во времени, ни в бюджете, потому что на кого ещё тратить первое и второе, как не на себя любимых? Мы не виним себя за лишний кусок торта, потому что при активном образе жизни эти калории сгорают в два счёта. А ещё мы никому не позволим заменять в оливье майонез на йогурт, потому что это издевательство над брендом. Мы твёрдо стоим на том, что псевдопохудальная ханжеская философия в стиле «это нельзя, это вредно, а это вообще неприлично» убивает суть хорошей и правильной домашней кухни.

Помните, были времена, когда утренняя пробежка считалась уделом сумасшедших? Сегодня же все наматывают марафоны, как заводные, это стало трендом, народ вошёл во вкус. Бегают в том числе и замученные офисной работой менеджеры, у которых свободного времени – максимум час в обед. Мы хотим, чтобы такой же перелом случился в голове людей и в плане домашней кулинарии. Пусть она перестанет быть обязателькой в промежутках между сериалами у домохозяек. Готовка – это не повинность и тяжкий труд, а самый настоящий отдых, да ещё и с каким результатом.

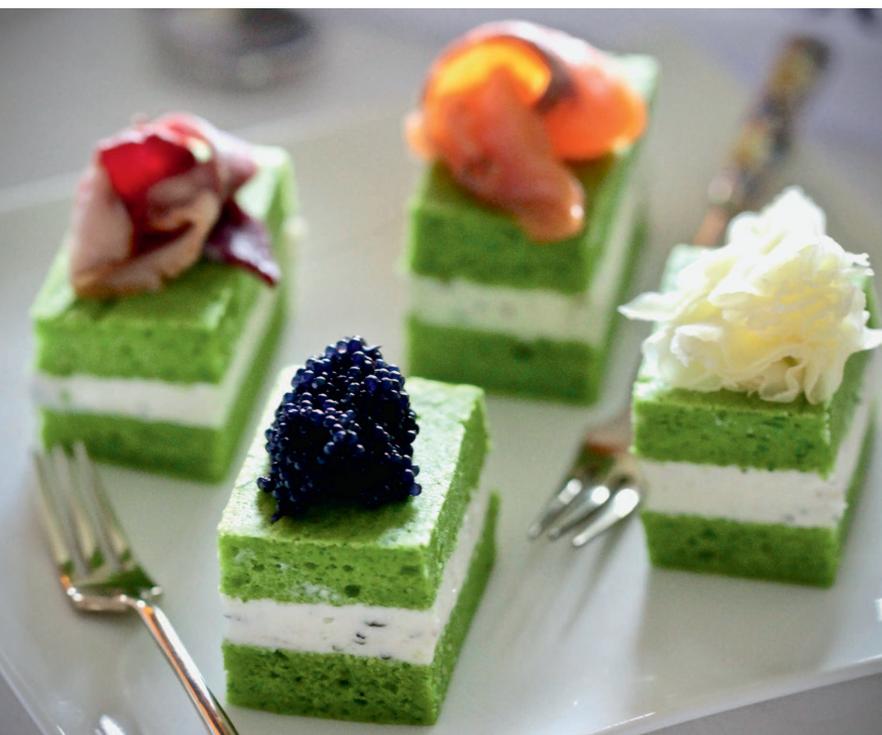
Макс и Люба





01

салаты и закуски



КАНИ (力二) ПО-ЯПОНСКИ ОЗНАЧАЕТ «КРАБ». Но кругом один обман. В кани-салат никогда не кладётся мясо краба, разве что какой-то ушлый ресторатор решит дорисовать к цене этой демократичной закуски дополнительный нолик. Вместо дорогостоящего деликатеса основным ингредиентом салата является сурими, исконно японское изобретение.

Однако вопреки распространённому заблуждению кани-салат никоим боком не относится к традиционной японской кухне. Вспоминается замусоленная до дыр аналогия с роллами «Калифорния». Всё ровно так же, это блюдо впервые увидело свет в японских ресторанах Соединённых Штатов, а уже оттуда распространилось по всему миру, не миновав в результате и всё околофудзиямное пространство. На этом будем считать, что круг национальных кухонь наконец-то логично замкнулся, и можно приступать к приготовлению.

КАНИ-САЛАТ «НИНДЗЯ В ШТАТКОМ»



25 МИНУТ



4 ПОРЦИИ



США

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Крабовые палочки 200 г
Огурец 300 г
Морковь 120 г
Майонез 1½ ст. л.
Соус кунжутный 2 ст. л.
Перец чёрный молотый

ДОПОЛНИТЕЛЬНО ДЛЯ ПОДАЧИ:

Салат зелёный (например, айсберг) 4–8 листьев
Семена кунжута 2 ч. л.
Панировочные сухари 2 ст. л.

НАЧИНАЕМ ГОТОВИТЬ:

- 1 Назначаем добровольцем самого терпеливого члена семьи и сажаем его (или её) разбирать крабовые палочки на тонкие нитки. Дело это простое, достаточно их развернуть, как сразу будут видны линии отрыва.
- 2 Нарезаем морковь и огурец тонкой соломкой. Действуем так: сначала режем овощи тончайшими лентами при помощи овощечистки. Складываем эти пластинки в стопочки и острым ножом шинкуем их длинными нитками. Огурец можно нарезать весь, но лучше не использовать водянистую мякоть с семенами, она может дать много лишнего сока.
- 3 Соединяем нарезанные овощи и крабовые палочки в большой миске, перчим, заправляем майонезом и кунжутным соусом.
- 4 Раскладываем листья зелёного салата по тарелкам, сверху выкладываем кани-салат, посыпаем панировочными сухарями и семенами кунжута – первое придаст закуске очень приятную хрустящую нотку, а второе усилит присущий японской кухне вкус.
- 5 Подаём готовый салат к столу и дегустируем по принципу спагетти, то есть наматывая на вилку и отправляя в рот. Хотя особо упорные могут продемонстрировать искусство владения как марибаши, так и нурибаши.



КРОМЕ ЗНАМЕНИТОГО «VITELLO TONNATO» (ТЕЛЯТИНЫ В ТУНЦОВОМ СОУСЕ)

в итальянской кухне существует аналогичная, но чуть менее известная закуска из курицы, именуемая, соответственно, «pollo tonnato». Классический рецепт этого блюда довольно длинный, он состоит из множества тщательно выверенных шагов и не терпит суеты. Мы же хотим поделиться с вами экспресс-версией полло тоннато. Возможно, она не такая насыщенная по вкусу, как оригинал, но зато ощутимо легче как в смысле процесса, так и по части калорий.

POLLO TONNATO ЭКСПРЕСС-ВЕРСИЯ «ИТАЛИЯ И ТАЛИЯ»



20 МИНУТ



4 ПОРЦИИ



ИТАЛИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Куриные грудки 4 шт.
Тунец консервированный
в собственном соку 150 г
Каперсы 2 ст. л.
Сметана нежирная
(или натуральный йогурт)
90 г
Сок лимона 1 ст. л.
Масло оливковое 2 ст. л.
Соль, перец чёрный
молотый

ДЛЯ СЕРВИРОВКИ:

Помидоры черри
Лук-шалот
Кресс-салат

НАЧИНАЕМ ГОТОВИТЬ:

- 1 С консервированного тунца сливаем жидкость и перекладываем рыбу в блендер. Туда же добавляем сок лимона, каперсы и сметану.
- 2 Измельчаем до однородной массы, солим и перчим по вкусу. Оставляем до момента подачи в холодильнике, чтобы соус охладился и загустел.
- 3 Куриные грудки обжариваем на оливковом масле до готовности. Для грудок среднего размера достаточно 5 минут с каждой стороны.
- 4 Обжаренную курицу остужаем и нарезаем на небольшие ломтики, затем выкладываем на тарелку вместе с помидорами черри, луком-шалотом и кресс-салатом.
- 5 Поливаем соусом и подаём к столу.

НА ЗАМЕТКУ Несмотря на то что это блюдо традиционно подаётся как холодная закуска, его можно дегустировать и в тёплом виде. В таком случае курицу лучше не поливать соусом заранее, а подавать соус отдельно, чтобы он не «поплыл» от горячей температуры.



БЕЗУСЛОВНО, У КАЖДОЙ ХОЗЯЙКИ ЕСТЬ СВОЙ СОБСТВЕННЫЙ СПИСОК КОРОННЫХ БЛЮД, которые идеально вписываются в картину любого застолья. Нам не терпится пополнить вашу коллекцию ещё одним сногшибательным рецептом!

ПРАЗДНИЧНЫЙ МУСС ИЗ ЛОСОСЯ «НЕДЕЛЯ ВЫСОКОЙ МОДЫ»



20 МИНУТ (подготовка)
+ **2 ЧАСА** (охлаждение)



6 ПОРЦИЙ (объёмом 100 мл каждая)



БЕЗ ПОРТА ПРИПИСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Лосось свежий (филе) 270 г
Лосось копчёный (филе) 60 г
Икра красная 3 ч. л.
Сыр творожный 100 г
Сметана (20% жирности) 2 ст. л. + немного для украшения
Желатин 1 пластинка (около 2 г)
Яичные белки 2 шт.
Зелень укропа 4 веточки + немного для украшения
Соль, перец чёрный молотый

НА ЗАМЕТКУ

Проявите крайнюю деликатность в вопросе приправ: соли и перца этот рецепт требует совсем чуть-чуть.

НАЧИНАЕМ ГОТОВИТЬ:

- 1 Филе свежего лосося кладём на тарелку, накрываем другой тарелкой или пищевой плёнкой и готовим в микроволновой печи 2,5 минуты на мощности 700 Вт. Рыба должна как бы свариться в собственном соку, но при этом остаться внутри очень нежной. В случае сомнений разрежьте кусок пополам – если мякоть сыроватая, верните рыбу в микроволновку ещё на несколько секунд.
- 2 Готовую рыбу охлаждаем, сливаем с неё лишний сок, после чего кладём в чашу блендера. Разумеется, если рыба на коже, то её следует снять, а также вынуть все кости, если таковые всё-таки обнаружались.
- 3 В блендер также кладём филе копчёного лосося и творожный сыр. Измельчаем до однородной консистенции. Добавляем мелко нарубленный укроп и сметану, солим, перчим и перемешиваем.
- 4 Пластинку желатина заливаем холодной водой и оставляем разбухать на пару минут. Затем сливаем воду, оставив 1–2 столовые ложки, и ставим посуду с желатином в микроволновую печь на 10 секунд (мощность 800 Вт), так чтобы желатин разошёлся, но не закипел.
- 5 Растаявший желатин слегка охлаждаем и вливаем в рыбную смесь, тщательно размешиваем.
- 6 В отдельной посуде взбиваем яичные белки в крепкую пену, а затем аккуратно вмешиваем их в лососёвый мусс.
- 7 Полученную массу раскладываем по верринам (или в любую другую порционную посуду) и ставим в холодильник минимум на 2 часа, чтобы мусс схватился.
- 8 На каждую порцию охлаждённого мусса кладём маленькую ложку сметаны, а сверху – немного красной икры. Посыпаем рубленным укропом и сразу же подаём к столу.