

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

Черняховская Кристина Юрьевна
ВРЕМЕНА ГОДА В МОЕЙ ТАРЕЛКЕ
ПРИКЛЮЧЕНИЯ СЕЗОННЫХ ПРОДУКТОВ

Ответственный редактор *Анна Райдер*
Фото к рецептам и обложке *Владимир Черняховский*
Редакторы *Светлана Галанинская, Тамара Анохина*
Компьютерная верстка и дизайн *Юлия Анохина*
Препресс *Антон Бельтиков*
Корректор *Людмила 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
Өндіріші: «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-дуken : www.book24.kz
Импортёр 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
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, 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 сайты: 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
Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Черняховская, Кристина Юрьевна.
Ч-49 Времена года в моей тарелке : приключения сезонных продуктов / Кристина Черняховская. — Москва : Эксмо, 2021. — 128 с.: ил. — (Кулинарное открытие).

Первая книга шеф-повара Кристины Черняховской раскрывает гастрономическую красоту и пользу каждого времени года. Именно сезонное питание дает нам возможность быть всегда красивыми и стройными, способствует обменным процессам и поддерживает организм и тело в тонусе. Однако книга Кристины не только о сезонной диете, но и об атмосфере сезонной кухни.

Спаржа с яйцом и голландским соусом и щавелевый суп по рецептам Кристины спасут от томительного авитаминоза весной. Идеальный гаспачо и шакшука с нутом помогут насладиться теплом и изобилием овощей и фруктов. Утиная ножка конфи с картофельным пюре и запеченные корнеплоды с греческой намазкой избавят от осенней хандры и поднимут иммунитет. Курица с нутом в кокосовом соусе и азиатский суп с креветками согреют даже самой лютой зимой. Особое место среди 60 простых, но оригинальных авторских рецептов занимают всесезонные блюда: кокосовые сырники, скрембл с крабом или луковый пирог будут уместным дополнением к любому меню. А искрометный стиль автора, воспоминания о том, как придумывалось то или иное блюдо, помогут наслаждаться не только приготовлением еды, но и чтением. И не важно, какое из времен года вы предпочитаете, — после знакомства с книгой Кристины вы полюбите их все. Ведь для автора каждый сезон — высокий.

УДК 641.155
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-118017-1

© Текст, Черняховская К.Ю., 2021
© Фото, Черняховский В.Э., 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Дата изготовления / Подписано в печать 12.01.2021. Формат 60x82¹/₈.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 14,58.
Тираж экз. Заказ

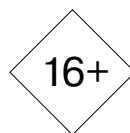
В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
Один клик до книги



book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКМО-АСТ»



ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

ХЛЕБ*СОЛЬ
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

МЫ В СОЦСЕТЯХ:
 breadsalt.publisher

ISBN 978-5-04-118017-1



9 785041 118017 1

Времена года в моей тарелке





КРИСТИНА ЧЕРНЯХОВСКАЯ

Времена года в моей тарелке

ПРИКЛЮЧЕНИЯ СЕЗОННЫХ ПРОДУКТОВ

хлеб•соль

Москва
2021





*Эту книгу я посвящаю
маме, Вове, Максиму, Альбине, Ксении,
Полине, Ольге и Хрустику*

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	11
----------------	----

Весеннее меню

Спаржа с яйцом пашот и голландским соусом.....	14
Драники из цукини.....	16
Салат с черемшой.....	17
Щавелевый суп	18
Гребешки с ризотто.....	20
Коулслоу	22
Салат с жареной ботвой, полбой и фундучным соусом.....	24
Мидии в сливочном соусе.....	26
Дорада на пару с молодым зеленым луком.....	27
Салат с крабами и капустой	28
Фарфалле с креветками и фасолью	30
Овощное рагу с вешенками и рисом	32

6

Летнее меню

Бриошь с клубникой и страчателлой	36
Итальянский салат.....	38
Идеальный гаспачо	39
Бабагануш и кефирные пышки от моей мамы	40
Шакшука с нутом	42
Плато из морепродуктов	44
Лосось с птитимом в сливочном соусе	45
Кальмар с рисом.....	46
Поке с лососем, авокадо, эдамаме и капустой пак-чой.....	48
Фиш&чипс без чипсов, или треска в японском кляре.....	50
Паста с лисичками	52
Перцы фаршированные с мини-картофелем.....	53

Осеннее меню

Брюссельская капуста с козьим сыром.....	56
Салат с запеченной тыквой, хурмой и фермерским творогом.....	58
Лосось «Гравлак»	60
Французский луковый суп	62

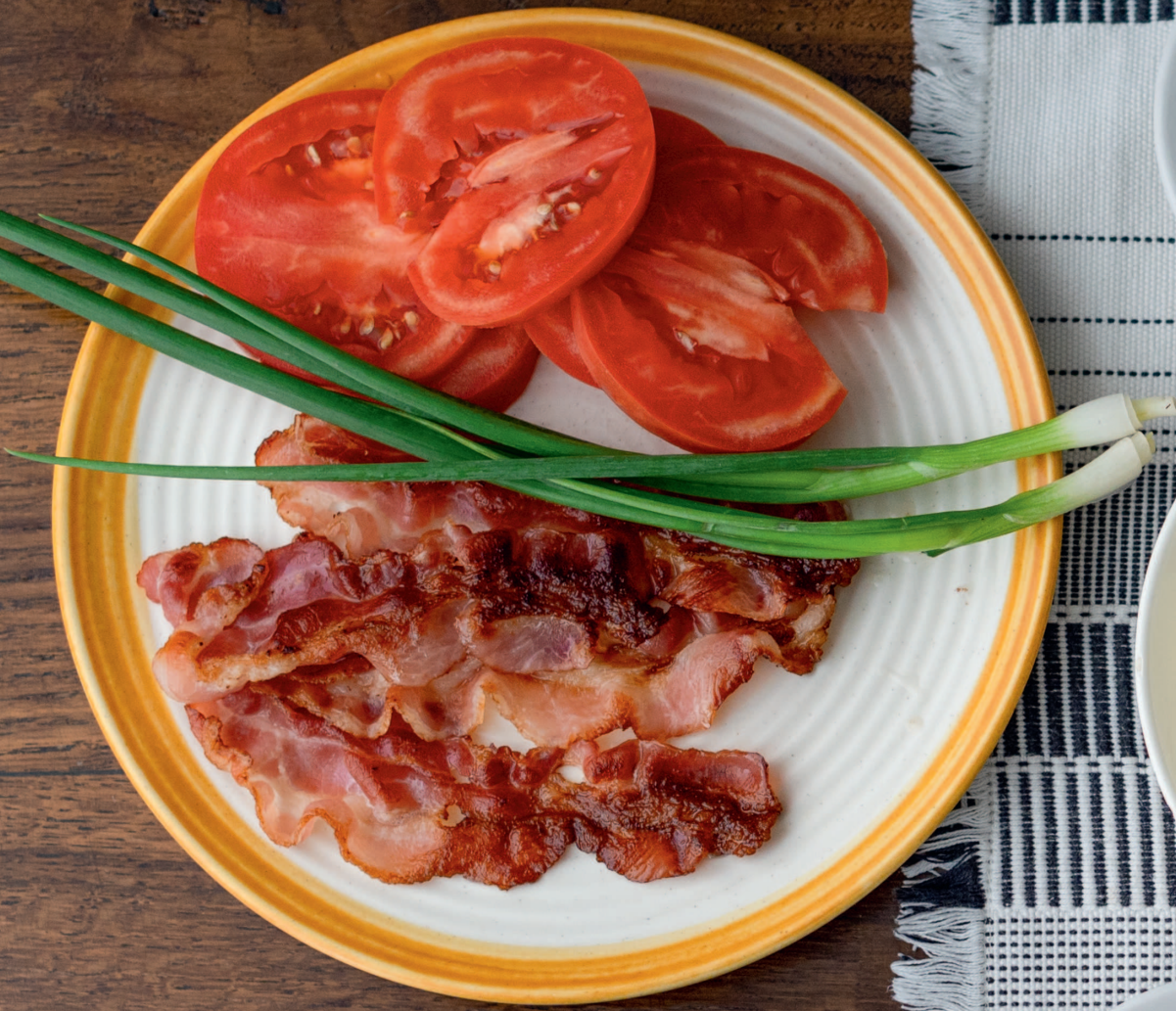
Цветная капуста с йогуртовым соусом на основе тахини, с эстрагоном и перцем чили + запаренный кускус	64
Утиная ножка конфи с картофельным пюре	66
Запеченные корнеплоды – тыква, пастернак, батат с греческой намазкой	68
Филе сибаса с пюре из корня сельдерея и пастернака, с каперсами и розмарином	70
Инжир с горгонзолой и сливами	72
Кукуруза с соусом песто	73
Картофельные маффины с беконом и брокколи.....	74
Блинчики с мясом.....	76
Шоколадная бабка.....	78

Зимнее меню

Тост с ростбифом, гуакамоле и ялтинским луком	82
Картофельные драники с рикоттой.....	84
Равиоли с рикоттой и шпинатом.....	86
Оссобуко.....	88
Азиатский суп с креветками	90
Форель с капустой.....	92
Паста с митболами в белом соусе.....	94
Курица с нутом в кокосовом соусе	96
Еще одни митболы в томатном соусе с фасолью.....	98
Спагетти с морепродуктами	100
Утиная грудка с полбой и апельсиновым соусом	102
Вафли с беконом, чеддером и вялеными томатами.....	103
Апельсиновый пирог без муки	104

Круглый год

Луковый пирог «Писсаладьер»	108
Скрэмбл с крабом	110
Эдамаме с мисо-майонезом	112
«Усиленная» карбонара.....	114
Жареный халуми.....	115
Яйцо кокот	116
Кокосовые сырники.....	118
Ванильное мороженое	120
Канеле.....	122
Жареный камамбер с облепиховым соусом.....	123
Благодарность	125







ВВЕДЕНИЕ

Если бы в юности, когда я поступала на журфак, мне кто-то сказал, что я буду профессионально готовить и еда станет не только профессией, но и призмой, через которую я смотрю на людей, общество и саму жизнь, я не то чтобы не поверила, а, скорее, даже не услышала бы эту гипотезу моего будущего.

Но жизнь сложилась так, как сложилась, и я бесконечно счастлива, что однажды, в 2009 году, пришлось уйти с работы и придумать новое для себя дело. Его я постигаю до сих пор.

За эти годы я попробовала себя во всех сферах гастрономии – от владелицы кулинарной школы, ведущей кулинарного шоу, шефства в ресторанах до частного повара на лоне дикой природы, у берегов Северного Ледовитого океана, в тундре и тайге; и в детском лагере в эстонских лесах, где 120 детей каждый день проверяют твоё мастерство на «вкусно/невкусно».

И только странный и сложный 2020 год приблизил меня к осуществлению мечты.

Используя карантинное время, я смогла собрать все свои любимые проверенные рецепты в одну большую книгу.

Я разбила ее на 4 принципиально важные части – весна, лето, осень и зима. В каждой части я собрала подходящие для каждого сезона блюда. Причем руководствовалась не только доступностью и сезонностью ингредиентов, но и постаралась передать атмосферу каждого периода.

С помощью всех представленных техник я готовлю дома – быстро, четко и без долгой возни.

Мне бы очень хотелось, чтобы эта книга стала для многих вдохновением и стимулом перестать бояться кухонного пространства и сложных, на первый взгляд, блюд.

