

МАРИЯ СУРОВА

# МАМА, СЕГОДНЯ ГОТОВЛЮ Я!

КНИГА ДЛЯ ДЕТЕЙ, КОТОРЫЕ ХОТЯТ ПРИГОТОВИТЬ  
ПИЦЦУ, БЛИНЧИКИ И НАГГЕТСЫ И ОСТАВИТЬ  
КУХНЮ ЦЕЛОЙ.

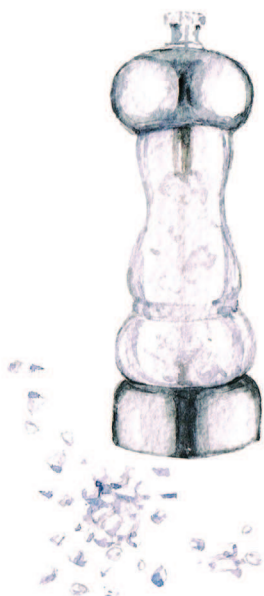


ХЛЕБ\*СОЛЬ

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

МОСКВА 2023

## СОДЕРЖАНИЕ



От автора.....	4
Что понадобится для того, чтобы ваши кулинарные опыты были удачными.....	5


### **Сладости, вкусности, десерты..... 9**

Взбитые сливки .....	10
Карамельный соус из кефира .....	12
Кексы с бананом и маком.....	14
Морковный кекс.....	18
Панкейки – американские оладьи.....	20
Панна котта .....	22
Шоколадная панна котта .....	25
Простое песочное печенье.....	26
Печенье с орешками .....	28
Сочни с творогом .....	31
Пирожное «Картошка» .....	34
Шоколадная колбаса .....	36
Шарлотка с яблоками.....	38

### **Приготовь на завтрак..... 41**

Тонкие блинчики .....	42
Блинчики с творогом.....	46
Ленивые вареники.....	48
Омлет в духовке.....	50
Омлет скрэмбл.....	52





Творожная запеканка с яблоком и хрустящей сладкой крошкой . . . . .	54
Французские тосты . . . . .	58
Яичница-глазунья с помидорами и зеленушкой . . . . .	60
Рисовая каша с ягодками . . . . .	62
Овсяная каша с орешками . . . . .	64

**Приготовь на обед . . . . . 67**

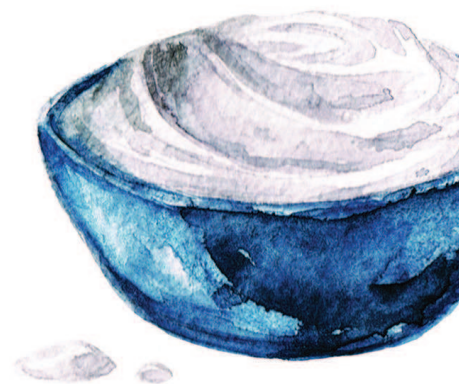
Домашний картофель по-деревенски . . . . .	68
Паста (макаронны) с тунцом и протертыми томатами . . . . .	70
Митболы, или фрикадельки «как в ИКЕА» со сливочным и брусничным соусом . . . . .	72
Котлеты из индейки . . . . .	76
Домашние наггетсы . . . . .	79
Макаронны по-флотски . . . . .	82
Как приготовить крем-суп из тыквы, кабачков, цветной капусты или брокколи . . . . .	84

**Салаты . . . . . 89**

Как приготовить вкусный винегрет . . . . .	90
Салат с картофелем, кукурузой и крабовыми палочками . . . . .	94
Салат из свежей капусты «Витаминный» . . . . .	96
Салат по-деревенски из свежих овощей . . . . .	98
Салат из свеклы с сыром и чесноком . . . . .	100

**Выпечка . . . . . 103**

Домашняя пицца . . . . .	104
Ленивый пирог с капустой . . . . .	108



## ОТ АВТОРА



Книга для детей, которые хотят самостоятельно, без родителей готовить всякие вкусные блюда. А еще для взрослых, которых в детстве не пускали на кухню.

Я начала готовить, когда мне было 6 лет. Пока мама была занята, я тоже решила заняться делом, отправилась на кухню и сварила манную кашу. Я видела, что мама в горячее молоко всыпает манную крупу, но сколько именно нужно насыпать, не поняла и насыпала ее так много, что каша получилась очень густая, а еще забыла про сахар, соль и сливочное масло. Это был мой первый кулинарный опыт. Следующие же «опыты» удавались все лучше и лучше.

Но и без «провалов» не обошлось. Например, один раз мама отправила меня зимой в магазин за яйцами для пирога. На обратном пути я решила покататься на горке, а сумку положила на снег. Через час я отправилась домой, но яйца принесла полностью замерзшие.

Постепенно я осваивала новые рецепты, и готовить становилось все интереснее и интереснее. В 12 лет я могла сварить суп, пожарить курицу, сделать салат и испечь печенье. Многому меня научили взрослые — мама и папа, бабушка и дедушка, а какие-то рецепты я находила в книжках. Но главное, чем больше я готовила, тем лучше получалось, и было так здорово, когда меня хвалили мама или друзья. Когда я окончила школу, то поступила на актерский факультет и стала актрисой, но готовить не переставала. Все мои друзья знали, что могут прийти в гости и попробовать что-нибудь вкусное. Когда умеешь готовить, так приятно всех угощать! А потом, через несколько лет, я снова пошла учиться, но на этот раз не в институт, а в ресторан и получила еще и поварской диплом. Рецептов на свете невероятно много, и я продолжаю осваивать новые, хотя мне уже много лет и у меня уже четыре внука.

Все любят простые и вкусные блюда. На самом деле, даже из элементарных ингредиентов можно сотворить кулинарный шедевр! А чтобы получалось хорошо, нужно чаще проводить кулинарные опыты, начиная с самых простых, и не важно, в каком возрасте начинать учиться готовить. Главное — смелее беритесь за дело, а эта книга вам поможет!

## ЧТО ПОНАДОБИТСЯ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВАШИ КУЛИНАРНЫЕ ОПЫТЫ БЫЛИ УДАЧНЫМИ

1. КУЛИНАРНЫЕ ВЕСЫ — ОСОБЕННО ВАЖНО ВЗВЕШИВАТЬ ИНГРЕДИЕНТЫ, КОГДА ЧТО-ТО ПЕЧЕШЬ. ВОЗЛЕ РЕЦЕПТА БУДЕТ ВОТ ТАКОЙ ЗНАЧОК (ЗНАЧОК «ВЕСЫ»), КОГДА ОНИ НУЖНЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО.
2. ВЕНЧИК ДЛЯ РАЗМЕШИВАНИЯ И ВЗБИВАНИЯ.
3. ЛОПАТКА ДЛЯ ПЕРЕВОРАЧИВАНИЯ.
4. СИЛИКОНОВАЯ ЛОПАТКА.
5. МИКСЕР.
6. БЛЕНДЕР РУЧНОЙ.
7. БЛЕНДЕР С НОЖОМ ВНИЗУ ЧАШИ (ОН ЕЩЕ НАЗЫВАЕТСЯ ЧОППЕР).
8. ВЫСОКАЯ МИСКА ДЛЯ ВЗБИВАНИЯ.
9. ТАЙМЕР.
10. МЕРНЫЙ КУВШИН С ДЕЛЕНИЯМИ.
11. РАЗДЕЛОЧНЫЕ ДОСКИ.
12. НОЖИ — БОЛЬШОЙ И МАЛЕНЬКИЙ.
13. СИТО ДЛЯ МУКИ.
14. КРУГЛОЕ СИТО СРЕДНЕГО РАЗМЕРА.
15. ПРИХВАТКА ИЛИ КУХОННАЯ РУКАВИЦА ДЛЯ ГОРЯЧЕГО.



# ИНСТРУМЕНТЫ



РАЗДЕЛОЧНЫЕ  
ДОСКИ

ЧОПЕР



(БЛЕНДЕР  
С НОЖОМ  
С НИЗУ  
ЧАШИ)



КУЛИНАРНЫЕ  
ВЕСЫ



СИЛИКОНОВАЯ  
ЛОПАТКА



ЛОПАТКА  
ДЛЯ ПЕРЕВОРАЧИВАНИЯ



МИКСЕР

КРУГЛОЕ СИТО



СРЕДНЕГО  
РАЗМЕРА



ВЫСОКАЯ  
МИСКА



ДЛЯ ВЗБИВАНИЯ



ТАЙМЕР

ВЕНЧИК ДЛЯ  
РАЗМЕШИВАНИЯ  
И ВЗБИВАНИЯ



МЕРНЫЙ КУВШИН



С МАСЛАМИ

БЛЕНДЕР  
РУЧНОЙ



СИТО  
ДЛЯ МУКИ



НОЖИ БОЛЬШОЙ



И МАЛЕНЬКИЙ







**СЛАДОСТИ,  
ВКУСНОСТИ,  
ДЕСЕРТЫ**



# ВЗБИТЫЕ СЛИВКИ



Этот простой и очень вкусный десерт придумал Франсуа Ватель, его еще называют «Крем Шантийи» — по названию замка, в котором Ватель был метрдотелем. Можно, конечно, купить сливки в баллончике, но домашние взбитые сливки вкуснее и полезнее — проведи опыт, взбей сливки по этому рецепту и оцени разницу.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Холодные сливки вылей в глубокую миску.
- 2 Взбивай на низкой скорости 1 минуту. Затем увеличь скорость до средней и взбивай еще 2 минуты до полуготовности — это когда видно, что сливки начали густеть.
- 3 Добавь сахарную пудру и размешай.
- 4 Взбивай на максимальной скорости еще 2–3 минуты.
- 5 Когда увидишь, что появился рисунок, остановись и попробуй. Если сливки достаточно густые, значит, они готовы.
- 6 Выложи сливки в красивую тарелочку, если хочешь, добавь свежие ягоды или орешки.
- 7 Можно натереть на терке шоколад и посыпать десерт шоколадной крошкой.

## ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ:

БОЛЬШАЯ ВЫСОКАЯ МИСКА, МИКСЕР С ВЕНЧИКАМИ, СТОЛОВАЯ ЛОЖКА.

## ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА:

- 1 Сливки нужны жирные — от 30% до 34%; лучше, если на пачке написано «для взбивания».
- 2 Сливки охлади в холодильнике, держи их там 3 часа или больше.
- 3 Сначала взбивай на небольшой скорости, затем постепенно ее увеличивай.
- 4 Если будешь взбивать в планетарном миксере, не отходи от него. Как только на поверхности сливок появится рисунок от венчика (венчиков) — выключай. Сливки взбиваются до плотного состояния от 4 до 6 минут, это зависит от качества сливок.





# КАРАМЕЛЬНЫЙ СОУС ИЗ КЕФИРА

Этот соус отлично подойдет к панкейкам, оладьям, бисквитному пирогу или блинчикам, а еще им можно полить мороженое. Рецепт очень простой, из элементарных ингредиентов, и похож на опыт по химии. Результат очень вкусный. Обязательно нужны весы и таймер — точное соотношение продуктов и время варки очень важны в этом рецепте.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Кефир 3,2 % — 185 мл  
Масло сливочное 82 % — 110 г  
Сахар — 350 г  
Мед — 2 чайные ложки  
Сода — 1 чайная ложка  
Соль — 1/4 чайной ложки

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Возьми большую кастрюлю объемом не меньше 2,5 литров, соус сильно увеличивается в объеме.
- 2 Взвесь все ингредиенты. В кастрюлю добавь все сразу: налей кефир, добавь сливочное масло, сахар, соль, мед и соду. Поставь на плиту на средний огонь. Постоянно помешивай и доведи до кипения, а затем убавь огонь. Поставь таймер на 7 минут и вари соус, постоянно помешивая.
- 3 Соус сначала будет сильно пениться. Потом масса потемнеет и уменьшится в объеме. Как только услышишь сигнал таймера, сразу снимай кастрюлю с огня.
- 4 Подожди пять минут, чтобы соус немного остыл, и еще раз размешай. Перелей соус в стеклянную банку и закрой крышкой. Горячий соус более жидкий, а когда остывает, то становится гуще.

## ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ:

КАСТРЮЛЯ СРЕДНЕГО РАЗМЕРА (2,5 ЛИТРА), ВЕСЫ, ЛОПАТКА ДЛЯ ПОМЕШИВАНИЯ, ЧАЙНАЯ ЛОЖКА, БАНКА ИЛИ МИСКА ДЛЯ ГОТОВОГО СОУСА.

# ИНГРЕДИЕНТЫ

КЕФИР 3,2%  
185 мл



МЁДЬ

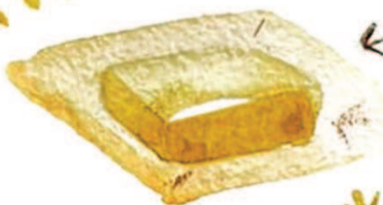
2 ч.л.



САХАР  
350г



МАСЛО  
СЛИВОЧНОЕ  
82%  
110г



СОДА

1 ч.л.



СОЛЬ

1/4 ч.л.



# КЕКСЫ С БАНАНОМ И МАКОМ



**А вы знали, что в выпечке можно яйца заменить бананами?**

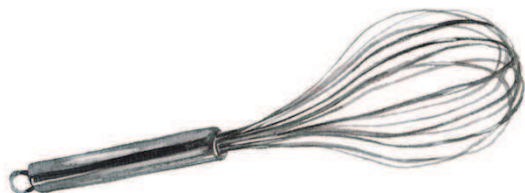
Эти вкусные банановые кексы с маком подходят тем, кому по какой-то причине нельзя яйца — например, у кого на них аллергия. Испеки к чаю банановые кексы с маком, они просто готовятся и получаются очень вкусными.

## **ИНГРЕДИЕНТЫ:**

Бананы — 2 больших спелых  
Сахар — 2 столовые ложки, или 40 г  
Ванильный сахар — 10 г  
Растительное масло  
(подсолнечное рафинированное) —  
100 мл  
Мука — 180 г  
Крахмал (лучше кукурузный) — 10 г  
Разрыхлитель — 1 чайная ложка, или 5 г  
Мак — 2 столовые ложки  
Соль — щепотка  
Сахарная пудра для украшения —  
1 столовая ложка

## **ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ:**

**БОЛЬШАЯ МИСКА, МИСКА СРЕДНЕГО  
РАЗМЕРА, МИКСЕР ИЛИ БЛЕНДЕР,  
ВЕСЫ, ФОРМА ДЛЯ КЕКСА  
(ИЛИ МАЛЕНЬКИЕ ФОРМОЧКИ),  
ЧАЙНАЯ ЛОЖКА, СТОЛОВАЯ ЛОЖКА,  
СИТО ДЛЯ МУКИ, ТАЙМЕР.**



# ИНГРЕДИЕНТЫ

2 СПЕЛЫХ БАНАНА



10Г  
БАНИЛЬНЫЙ  
САХАР



2 С.Л. МАКА



САХАР  
2 С.Л. (40Г)



180Г  
МУКА



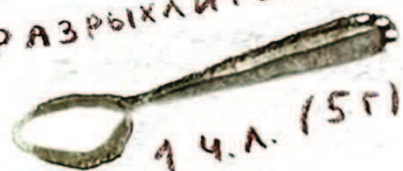
(ЛУЧШЕ  
КУКУРУЗНЫЙ)

10Г  
КРАХМАЛ



РАЗРЫХЛИТЕЛЬ

1 Ч.Л. (5Г)



САХАРНАЯ ПУДРА

1 С.Л.



РАСТИТЕЛЬНОЕ



МАСЛО - 100Г

1 ЩЕПОТКА

СОЛИ



## КЕКСЫ С БАНАНОМ И МАКОМ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Включи духовку разогреваться до 180 °С. Пока замешиваешь тесто, духовка как раз прогреется. Кексы нужно ставить в разогретую духовку.
- 2 Бананы нужны очень спелые, лучше даже брать переспевшие с темными пятнышками на кожуре.
- 3 Очисти бананы от кожуры. Возьми большую высокую миску, руками поломай бананы на кусочки и отправь в миску.
- 4 Добавь к бананам сахар и растительное масло. Взбей миксером или блендером до однородного состояния, чтобы получилось пюре.
- 5 В другую миску добавь муку, крахмал и разрыхлитель и перемешай.
- 6 Подготовь форму или формочки.
- 7 Можно испечь большой кекс или много маленьких. Формы бывают силиконовые или металлические. Если силиконовая форма новая, то нужно ее смазать внутри тонким слоем растительного масла, если нет, то не обязательно. Металлические формочки нужно обязательно смазать маслом.
- 8 Просей через сито сухую смесь (мука, разрыхлитель и крахмал) в миску с банановым пюре. Добавь мак и хорошо перемешай до однородного состояния. Можно сделать это миксером, насадками для теста или силиконовой лопаткой.
- 9 Выложи тесто в форму или формочки, заполнив на  $\frac{2}{3}$ , потому что тесто поднимется.
- 10 Режим выпекания «верх/низ» или «конвекция». Маленькие кексы выпекай при температуре 180 °С 40 минут. Большой кекс выпекай при температуре 180 °С 15 минут, затем убавь температуру до 160 °С и выпекай еще 40–50 минут.
- 11 Готовность кекса можно проверить деревянной зубочисткой или шпажкой: проткни его и вынь шпажку, она должна быть сухой. Достань кексы из духовки. Чтобы не обжечься, пользуйся полотенцем или специальной вилочкой.
- 12 Дай кексам немного остыть, примерно 10–15 минут, и переложи их на блюдо.
- 13 Готовые кексы можно посыпать сахарной пудрой.



