

**Ольга Герун**

**РЕЦЕПТЫ СЕМЕЙНОЙ КУХНИ  
100 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ**



Издательство АСТ  
Москва

# Всем привет!

Так мы всегда здороваемся с вами на канале «Семейная кухня», а теперь и здесь. Прежде чем появилась эта книга, прошло несколько лет в съемках видео, а сделано за это время было немало — более 1000 рецептов. Все рецепты для канала подбирались тщательно и с любовью. Очень часто бывает, что на просторах интернета или в кулинарных брошюрах прочитаешь рецепт, начинаешь готовить и выходит не блюдо, а испорченные продукты, и становится жаль потраченного времени и сил, а семья-то все равно осталась голодная. Знакомо такое? Но этот вариант точно не про нас.

Эта первая книга с лучшими и любимыми рецептами нашей семьи. Все пропорции выверенные и точные, и вы не ошибетесь, ведь сможете готовить вместе с нами, так как книга интерактивная: достаточно отсканировать QR-код — и включить видео на YouTube. Это очень удобно, если вы готовите блюдо впервые и хотите увидеть, как это делать пошагово. Как будто подруга делится с вами рецептом, показывая, как и что надо делать. Наши блюда получаются особенно вкусными или просто Ну, оОчень вкусными! Кто смотрел нас на канале, тот знает и поймет :)

Главная задача для нас — поделиться с вами домашними рецептами, которые смогут приготовить все члены семьи, даже дети. С рецептами посложнее справится даже неопытная хозяйка, главное — повторять все в точности, и у вас обязательно получится! Ведь за 5 лет ведения кулинарного канала мы получили огромное количество отзывов-комментариев, обратную связь с нашими зрителями, благодаря которой формула каждого рецепта становится все лучше.



# История «Семейной кухни»

Главные герои: Я — мама Ольга (автор книги), папа Вова, сын Ваня, дочь Надя, невестка Катя, а также бабушка Люда и дядя Саша (мои мама и брат). Все началось задолго до создания на YouTube канала «Семейная кухня». Волей судьбы наша семья переехала жить в Испанию на постоянное место жительства. Дети пошли там в школу, а мы, родители, — на работу. Я устроилась помощником повара в ресторан, специального поварского образования у меня не было, но был огромный опыт организации праздников (еще в России) — я накрывала столы для 30–40 человек друзей и родственников, кормила всех сытно и очень вкусно. В испанском ресторане я прошла отличную школу готовки опытным путем благодаря испанским поварам, которые передали мне свои знания и навыки. Через некоторое время меня взяли в ресторан уже в качестве повара. Проработав несколько лет, оттачивая мастерство готовки, я познавала все новые рецепты испанской кухни, а тем временем у нас в доме появилась Катя, в последующем — наша сноха.

Как оказалось, она пришла не случайно, этот момент стал поворотным. Мы в скором времени стали семьей видеоблогеров. Катя снимала видео на YouTube-канал о красоте, наблюдать за этим было очень занимательно и интересно. Ее творчество вдохновило и меня, спустя год, в январе 2014 года, я решила создать «Семейную кухню». Кулинарный канал с видеорецептами должен был стать вроде записной книжки, только в новом удобном формате, где мы пошагово рассказываем и показываем, как готовить. Изначально эта идея преследовала две цели: первая — поделиться своими рецептами с родственниками, которые остались в России и все время спрашивали после того или иного торжества, как я приготовила то или иное блюдо. Без ложной скромности скажу, что спустя даже много лет мои блюда помнят и говорят, как же это было вкусно. Вторая цель — это научить детей Ваню и Надю готовить и еще больше объединить нашу дружную семью. Что может быть лучше, чем заниматься одним делом всем вместе? Мужа Вову и Катю особо учить готовке было не нужно, так как у них были навыки и свои коронные блюда. Очень часто к нам в гости в Испанию приезжали наша любимая бабушка Люда, моя мама и мой старший брат Саша, которые с удовольствием принимали участие в наших съемках, и им тоже было чем поделиться с нашими зрителями. Вот такая у нас дружная кулинарная семья.

Надеюсь, наша кухня будет вам полезна и интересна. Всем приятного аппетита!









# Закуски





# Фаршированные помидоры с креветками и сыром

## • Ингредиенты:

12 помидоров  
100 г тертого сыра  
100 г сыра «Филадельфия»  
1 кг креветок (нечищенных)  
2–3 зубчика чеснока  
Зелень укропа







## o Приготовление:

1. Отрезаем у помидора шляпку. Вынимаем мякоть помидора, подрезая ножом и помогая столовой ложкой.
2. Подготовленные помидоры перекладываем на тарелку срезом вниз.
3. Процеживаем вынутую мякоть помидоров через сито, убирая лишнюю жидкость.
4. Мелкими кубиками нарезаем половину мякоти помидоров. Перекладываем в тарелку к тертому сыру.
5. Отвариваем и охлаждаем креветки. Нарезаем мелко и отправляем к сыру с помидорами. Выдавливает чеснок в тарелочку с сыром, помидорами и креветками.
6. Мелко нарезаем немного укропа. Отправляем к порезанным ингредиентам. Добавляем полпачки сыра «Филадельфия» и перемешиваем.
7. Теперь подготовленные помидоры фаршируем начинкой. Начиненные помидоры сверху посыпаем сыром.
8. Каждый помидор украшаем двумя креветками и веточками укропа.



  
Желаю вам  
приятного аппетита  
и хорошего настроения!  




# Бутерброды с тунцом

---



## • Ингредиенты:

Батон  
Консервированный тунец  
Яйца вареные  
Лук  
Майонез  
Соль





## o Приготовление:

1. Очищаем отваренные яйца от скорлупы и очень мелко нарезаем.
2. Очень мелко шинкуем лук. Перекладываем его в ситечко и ошпариваем кипятком, чтобы ушла горечь. Отставляем лук, вода должна вся стечь.
3. Открываем баночки с тунцом и сливаем лишнюю жидкость. Тунец в баночке разминаем вилкой.
4. Лук и тунец перекладываем в миску с порезанным яйцом. Немного солим. Добавляем ложку майонеза. Перемешиваем.
5. Нарезаем батон.
6. Выкладываем подготовленную массу на каждый кусочек хлеба.



  
Желаю вам  
приятного аппетита  
и хорошего настроения!  



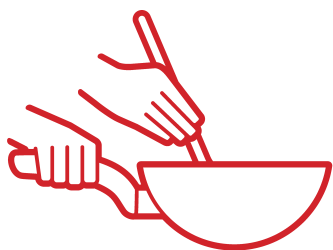

# Морковь по-корейски

---

## ● Ингредиенты:

1 кг моркови  
2 ст.л. сахара  
1 ч.л. соли  
60 мл. уксуса 6%  
1 головка чеснока

Черный перец, красный  
острый перец  
Паприка, кориандр и др.  
специи







## o Приготовление:

1. Натираем морковь на специальной терке.
2. В небольшой ковшик выдавливаем чеснок. Туда же выливаем растительное масло, уксус и высыпаем все специи. Добавляем сахар и соль. Перемешиваем и ставим на газ, доводим до кипения, но не кипятим.
3. Горячим маринадом заливаем морковь. Тщательно перемешиваем. Оставляем остывать, а потом убираем в холодильник на ночь. Утром корейская морковь будет готова.



Желаю вам  
приятного аппетита  
и хорошего настроения!



# Рулетики из ветчины

---



## ● Ингредиенты:

12 тонких кусочков ветчины  
100 г мягкого сливочного сыра  
2 зубчика чеснока  
3 яйца  
Зелень





### o Приготовление:

1. Вынимаем желтки из вареных яиц. Белок натираем на терке. Перекладываем в тарелку.
2. В отдельную миску натираем желтки на мелкой терке.
3. К натертым белкам добавляем мягкий сыр и чеснок, выдавленный через чесночницу. Добавляем зелень и перемешиваем.
4. Выкладываем уже порезанную ветчину на тарелку. На один край выкладываем готовую начинку. Заворачиваем.
5. Фиксируем рулетик шпажкой.
6. Оба края рулета смазываем мягким сыром.
7. Обмазанные края обмакиваем в тертый желток.



  
Желаю вам  
приятного аппетита  
и хорошего настроения!  




# Фаршированные шампиньоны

---



## ● Ингредиенты:

- 20 шампиньонов
- 20 помидоров черри
- 1 луковица
- 1 морковь
- 100 г тертого сыра
- 50 г сливочного масла





## ○ Приготовление:

- 1.** Необходимо подготовить шампиньоны. Аккуратно отделяем ножку гриба от шляпки. Шляпки перекладываем в одну тарелку, ножки – в другую.
- 2.** Мелко нарезаем ножки грибов. Лук шинкуем маленькими кубиками. На мелкой терке натираем морковь.
- 3.** На сковородку наливаем растительное масло. Когда масло нагрелось, высыпаем лук, грибы, морковь. Солим, перчим и добавляем грибную приправу.
- 4.** Добавляем сливочное масло и перемешиваем. Обжариваем до полуготовности.
- 5.** Шляпки грибов выкладываем на противень. Солим и начиняем шляпки начинкой. В начинку вставляем маленький помидор черри, сверху посыпаем сыром. Отправляем противень в духовку, разогретую до 180 градусов, на 35 минут.



  
Желаю вам  
приятного аппетита  
и хорошего настроения!  
