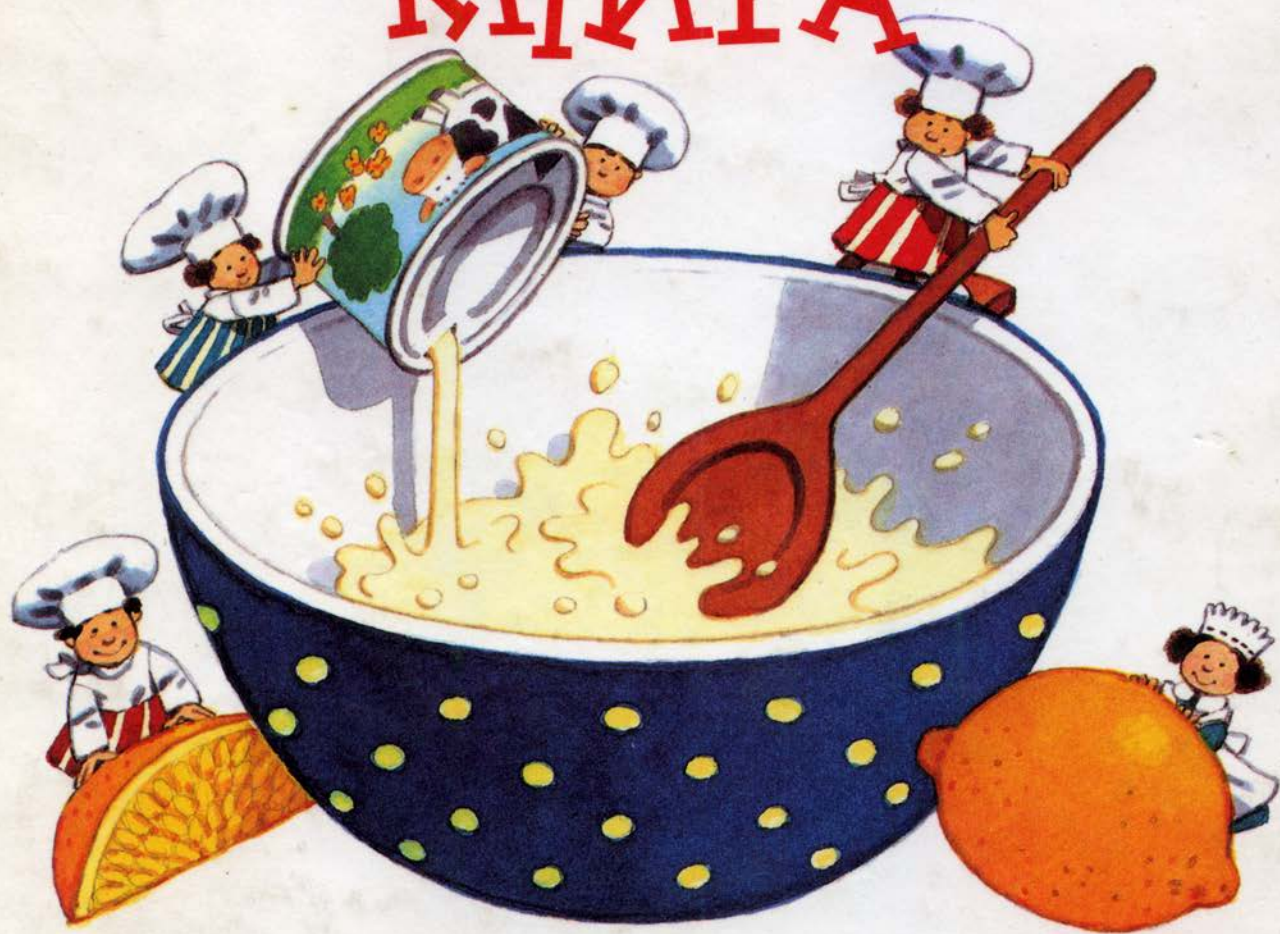


# МОЯ ПЕРВАЯ КУЛИНАРНАЯ КНИГА



«РОСМЭН»



Анджела Уилкс

# МОЯ ПЕРВАЯ КУЛИНАРНАЯ КНИГА

Иллюстрации Стивена Картрайта

Новое издание под редакцией Фионы Уотт

Дизайн Рэчел Керкланд

*Перевод с английского Владимира Демыкина*



Москва «Росмэн» 2000



# Прежде чем приступить к делу

Прежде чем начать, внимательно прочти рецепт блюда, которое собираешься приготовить, и убедись, что у тебя есть все, что для этого нужно. Если встретишь в рецепте непонятные слова, загляни на страницы 70—71: там ты скорее всего найдешь разъяснения.



Все рецепты в этой книжке рассчитаны на четыре порции.



## Духовка

Если в рецепте не сказано иначе, выпекай блюда на средней полке духовки.

Духовку разогревай предварительно, чтобы ко времени ее использования она успела прогреться до температуры, указанной в рецепте.

Если пользуешься аэрогрилем, надо установить температуру... пониже, в книжке указано насколько.



## Ингредиенты

В начале каждого рецепта ты найдешь список всех ингредиентов, то есть продуктов, которые необходимы для приготовления блюда. Сухие ингредиенты взвешивай на кухонных весах, а жидкости отмеривай с помощью мерной кружки. Если ингредиенты нужно измельчить, сделай это предварительно, до того, как начнешь готовить.



Грибы, перед тем как нарезать, нужно обсушить.

Лук нарежь как можно мельче.



Прежде чем давить прессом дольку чеснока, очисти ее от кожицы.

Приступай к работе только в присутствии взрослого, который может тебе помочь.





## Запомни: Будь осторожен!



Соблюдай осторожность, работая острым ножом. Режь продукты только на разделочной доске. Горячие блюда ставь на деревянную подставку или на специальный жаростойкий коврик, но не прямо на стол или другую рабочую поверхность.



Чтобы не столкнуться с плиты сковороду или кастрюлю, поверни их ручкой в сторону. Уходя из кухни, не оставляй плиту включенной.



Прежде чем взять что-то горячее, а также при контакте с горячей духовкой всегда надевай специальные рукавички.

## Соблюдай чистоту!



Готовить необходимо в чистоте. Обязательно надевай фартук, покрывая голову и закатывай рукава. Если что-то прольется — сразу же вытри.

## Следуй рецепту!



Не поддавайся соблазну открыть духовку, когда там выпекается блюдо, если только это не предусмотрено рецептом или если тебе не покажется, что блюдо подгорает.

Когда закончишь готовить, не забудь выключить духовку!



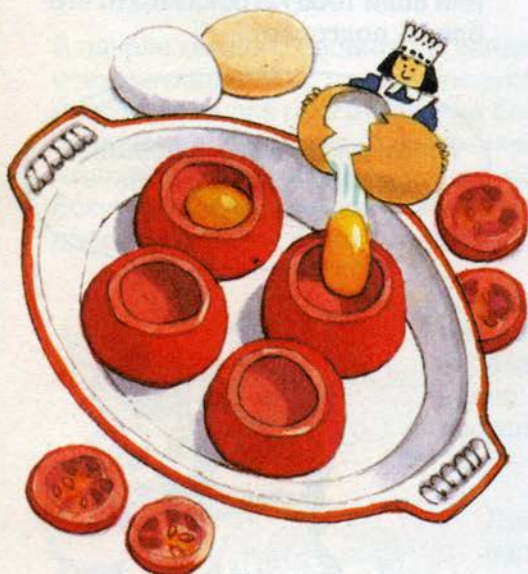


# Печеные помидоры с сюрпризом

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 крупных помидора  
4 яйца  
Соль и перец  
1 ч. ложка нарезанной  
петрушки

Температура духовки: 180 °С.

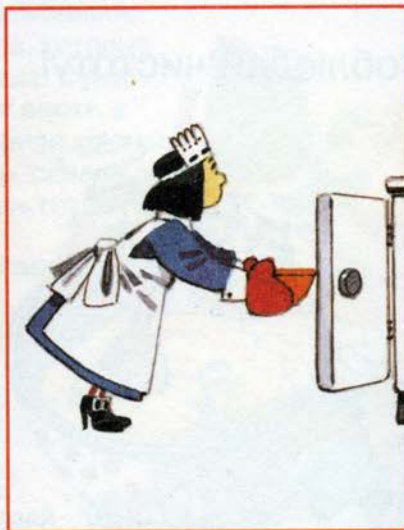


Положи помидоры в жаровню и вылей в каждый по сырому яйцу. Яйца слегка посоли и посыпь сверху нарезанной петрушкой.

Для приготовления этого блюда используй помидоры покрупнее, а при желании приготовь по два помидора на порцию.



Мелкую жаровню выстели пергаментной бумагой, смазанной маргарином или маслом.



Накрой помидоры срезанными крышечками и помести жаровню в духовку примерно на 20 минут, чтобы яйца в помидорах запеклись.



Срежь верхнюю часть каждого помидора и ложкой выскреби мякоть. В образовавшуюся полость насыпь немного соли и перца.



Итак, помидоры готовы. Подавать их нужно сразу, пока не остыли, а к ним — хлеб, намазанный маслом.



# Гренки по-валлийски

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 ломтика хлеба  
125 г тертого сыра  
1 взбитое яйцо  
1 ч. ложка горчицы  
Помидоры, нарезанные  
тонкими кружочками  
Чутьочку острой соевой  
приправы  
Соль и перец



Смешай в миске тертый сыр, горчицу, яйцо, приправу и щепотку соли и перца.



Положи ломтики хлеба в духовку и поджарь их с одной стороны.



На неподжаренную сторону ломтиков густо намажь приготовленную смесь, а сверху уложи кружочки помидоров.

Снова помести гренки в духовку и запекай до тех пор, пока сыр не начнет пузыриться и не приобретет светло-коричневый оттенок. Вынь из духовки готовые гренки, положи на теплую тарелку и немедленно подавай на стол.



# Соус из сыра и овощей

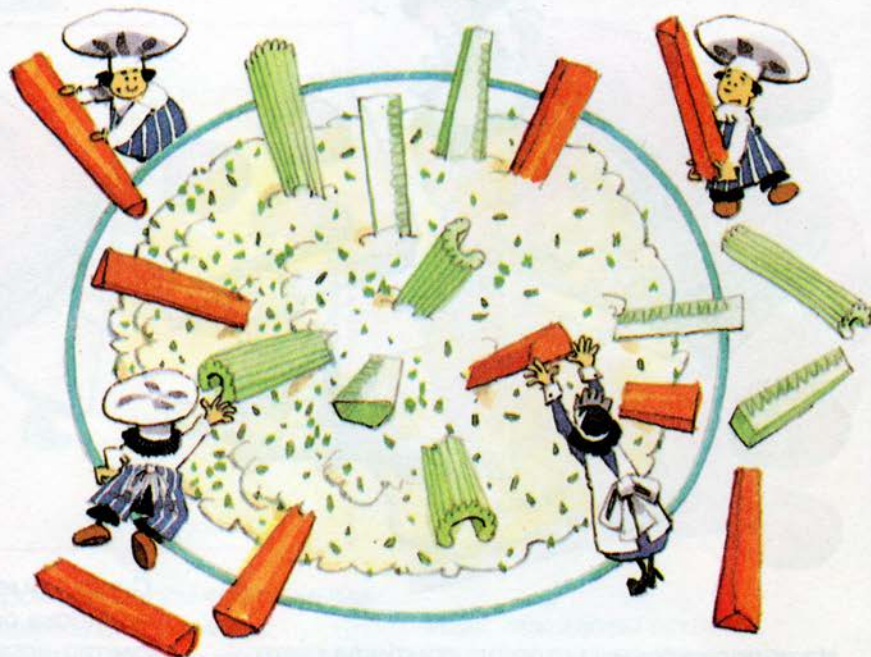
## ИНГРЕДИЕНТЫ:

350 г сливочного сыра  
150 г сливок  
2 мелко нарезанных побега  
зеленого лука  
2 ст. ложки мелко нарезанной  
свежей петрушки  
2 ст. ложки измельченного  
лука-резанца  
2 ч. ложки нарезанной мяты  
1 раздавленная долька  
чеснока  
Немного лимонного сока



Смешай сливки с сыром. Смесь должна получиться легкой, но при этом густой настолько, чтобы держать форму.

В полученную смесь высыпь лук, зелень, приправу, добавь лимонный сок и все перемешай. Попробуй и, если захочешь, добавь соли, перца или зелени.



Подготовь овощи: очисти морковь, огурцы и сельдерей. нарежь их на брусочки длиной с палец.

Ложкой выложи соус на тарелку и укрась, воткнув в него овощные брусочки.



# Горячий хлеб с зеленью

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 французский батон
- 90 г размягченного сливочного масла
- 2 раздавленные дольки чеснока (по желанию)
- 1 ст. ложка нарезанной свежей петрушки
- 1 ст. ложка измельченного лука-резанца



Смешай масло, зелень и чеснок.



По всей длине батона сделай ножом глубокие надрезы, но так, чтобы батон остался целым.



Намажь приготовленным маслом с приправой обе стороны каждого надреза.



Заверни батон в фольгу и запекай в течение 10—15 минут.



Этот хлеб нужно подавать к столу горячим. Особенно он вкусен с салатом.



# Суп из лука-порея и помидоров

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

350 г лука-порея  
350 г помидоров  
350 г картофеля  
25 г сливочного масла  
2 ч. ложки сахара  
750 мл воды  
Немного сливок  
Соль и черный перец



Очисти картофель и нарежь его кубиками.

Опусти помидоры в кастрюльку с кипящей водой. Оставь на минуту, а затем вынь и обдай холодной водой. Теперь помидоры легко очистить от кожицы.



Удали с помидоров кожицу и крупно нарежь их.

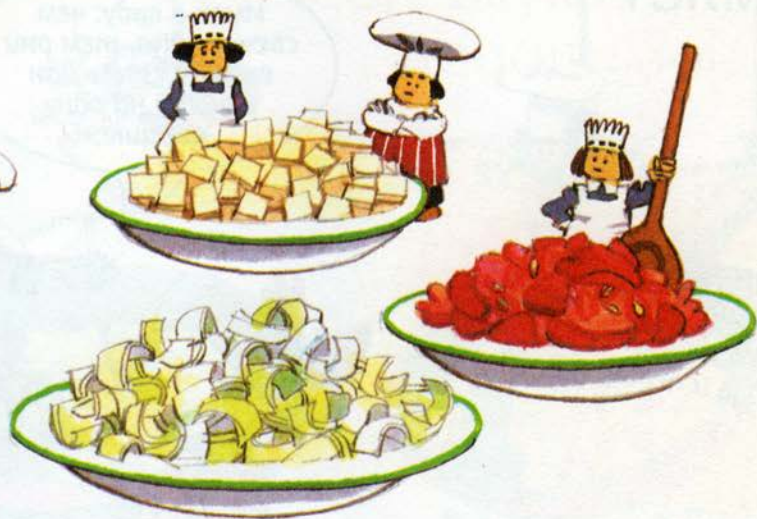


Отрежь верхушки и корешки лука-порея и очисти оставшиеся черешки от жесткого наружного слоя. Разрежь каждый черешок пополам вдоль, хорошо промой в холодной воде, а затем мелко нарежь.





В большой кастрюле с толстым дном растопи масло. Положи в масло лук, помешай и держи на слабом огне, пока лук не станет мягким.



Добавь нарезанные помидоры. Перемешай их с луком и держи на слабом огне, пока из них не потечет сок.

Добавь картофель, щепотку соли, сахар, а затем влей воду. Накрой кастрюлю крышкой и вари суп на слабом огне примерно 20 минут, до готовности овощей.

Сними кастрюлю с огня. Чтобы суп был более нежным, без комков, протри его через сито.



Перелей суп обратно в кастрюлю и слегка подогрей. Попробуй и, если захочешь, добавь немного приправы.



Влей в суп немного сливок, размешай и сразу подавай к столу.



# Омлет

Имей в виду: чем свежее яйца, тем они вкуснее. Здесь дан рецепт на одну порцию.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 яйца  
Кусочек масла  
Соль и перец

Омлет готовится очень быстро. Можешь приготовить его только из яиц, а можешь разнообразить всевозможными добавками.



Разбей яйца в миску. Добавь щепотку соли и перца и слегка взбей.

А теперь выбери одну из этих вкусных добавок или придумай свою. Не переусердствуй с добавкой: ее нужно совсем немного.



Тертый сыр



Кусочки помидора, припущенные в масле



Столовая ложка нарезанной петрушки и лука-резанца



Мелкие кусочки вареной грудки или ветчины





В небольшой сковороде растопи масло и распредели его равномерно по дну. Как только масло начнет пениться, вылей на сковороду взбитые яйца.



Когда омлет начнет запекаться по краям, положи в него выбранную добавку.



Запекшиеся края омлета подтягивай вилкой к центру, при этом наклоняй сковороду так, чтобы жидкое яйцо стекало из центра на освобождающееся по краям место.



Когда верх омлета запечется, но еще будет кремообразным, ножом-лопаточкой отдели края омлета от сковороды и сверни его пирожком.



Затем наклони сковороду и лопаточкой аккуратно столкни пирожок на тарелку. Омлет подается к столу горячим.



# Яичный хлеб

Яичный хлеб — это одно из тех блюд, которые готовятся очень быстро. Можешь сделать его, например, на завтрак.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 толстых ломтика  
белого хлеба с  
обрезанными  
корочками  
4 яйца  
60 г сливочного масла  
2 ст. ложки  
растительного масла  
Соль и перец



Будь внимательным!



Разбей яйца в тарелку. Хорошенько взбей их. Добавь щепотку соли и перца (соблюдай меру!).

Разогрей на сковороде сливочное и растительное масло (оно должно быть горячим, но не должно дымиться!).



Ломтики хлеба обмакни во взбитые яйца. Дай излишкам смеси стечь с хлеба обратно в тарелку.

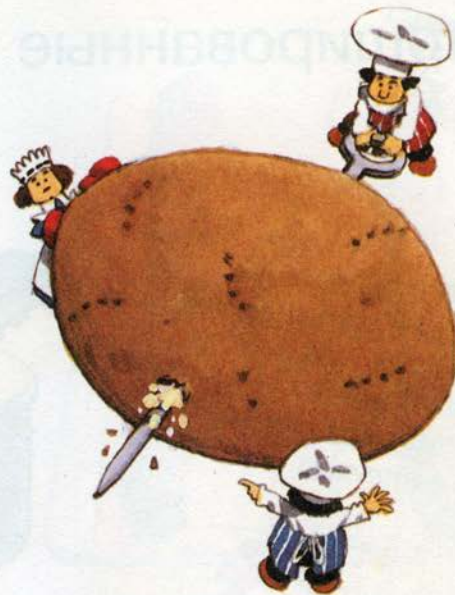
А теперь поджаривай ломтики на сковороде, пока не приобретут золотистый оттенок. Яичный хлеб вкусен горячим. Если захочешь, можешь посыпать его солью или сахаром.



# Фаршированный картофель в мундире

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 крупные, хорошо  
вымытые картофелины  
50 г сливочного масла  
75 г ветчины, нарезанной  
на кусочки  
75 г тертого сыра  
Немного молока  
1 ст. ложка нарезанной  
петрушки  
Соль и черный перец



Температура духовки: 200 °С.

Проколи картофелины вилкой.  
Уложи их на противень и  
запекай час-полтора.

Самую большую картофелину  
проколи шампуром или  
заостренной палочкой: если  
картофелина мягкая — значит,  
она готова; если жесткая —  
значит, надо еще немного  
подержать в духовке.



Когда картофелины испекутся,  
разрежь их пополам вдоль и  
ложкой извлеки мякоть.

Извлеченную из картофелин  
мякоть разомни в миске, чтобы  
получилось пюре. Добавь в  
пюре остальные ингредиенты и  
все хорошо перемешай.

Получившуюся смесь  
аккуратно уложи  
обратно в картофелины и  
запекай в духовке еще около  
15 минут. Перед подачей к столу  
укрась петрушкой.



# Фаршированные яйца

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Яйца — сколько захочешь  
Майонез  
Соль и перец  
Мелко нарезанная  
петрушка

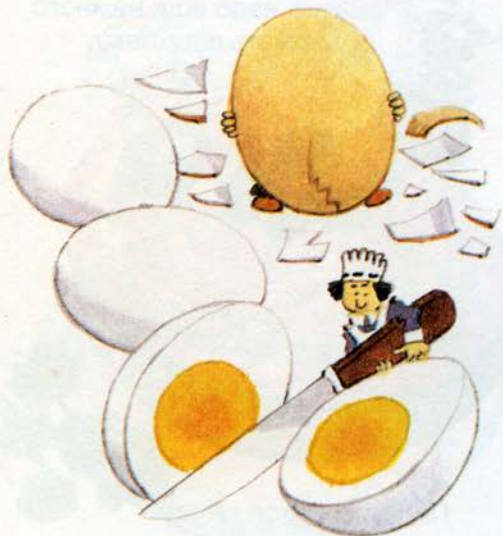


Сырые яйца залей холодной водой, доведи до кипения и вари на слабом огне 10 минут.



Это поможет избежать появления темного кольца вокруг желтка.

Сними кастрюльку с огня и поддержи ее под струей холодной воды из-под крана, пока яйца не охладятся.



Разбей яйца и удали скорлупу. Разрежь яйца пополам вдоль.



Ложкой вынь желтки и положи их в миску. Разомни их, добавь к ним майонез и мешай до образования густой массы. Добавь соли и перца.



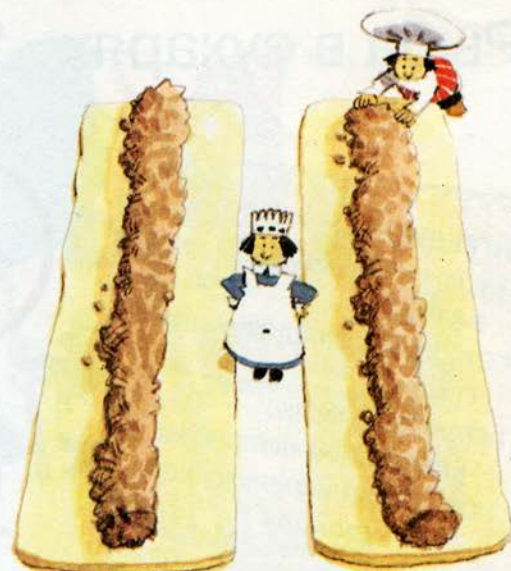
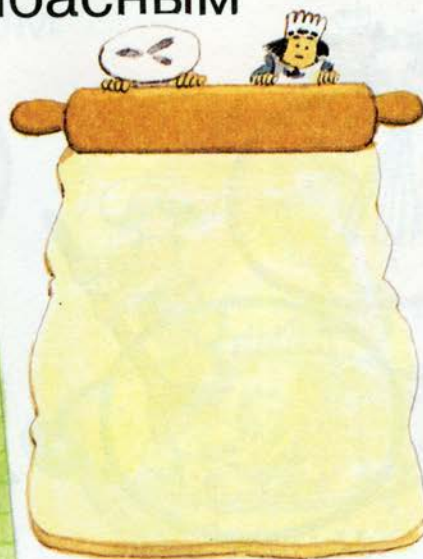
Приготовленную желтковую массу ложкой уложи обратно в яйца, в углубления для желтков, и посыпь мелко нарезанной петрушкой.



# Трубочки с колбасным фаршем

**ИНГРЕДИЕНТЫ:**  
60 г маргарина  
125 г пшеничной муки  
225 г колбасного фарша  
1 взбитое яйцо

Температура духовки: 220 °С.



Приготовь тесто (см. с. 24) и раскатай его в тонкий прямоугольный пласт шириной примерно 10 см. Разрежь пласт вдоль на две одинаковых полосы.

Раздели пополам фарш и сформируй его в две колбаски, по длине равные полосам теста. Затем каждую колбаску уложи на полосу теста (на середину).



С помощью специальной кисточки смажь края теста взбитым яйцом и как можно плотнее сомкни их поверх колбасок.



Разрежь длинную трубочку на несколько небольших. Смажь трубочки взбитым яйцом и на каждой сделай сверху небольшие надрезы. Уложи трубочки на противень.



Выпекай в течение 20—25 минут, пока тесто не станет золотистым.



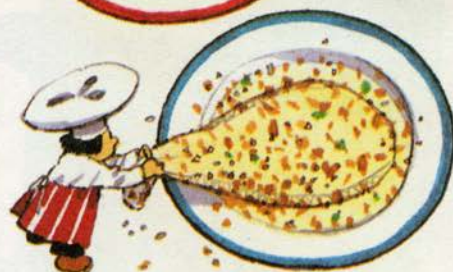
# Рыба в сухарях

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

8 кусков филе камбалы или палтуса  
4 ст. ложки панировочных сухарей  
1 ст. ложка мелко нарезанной петрушки  
1 ст. ложка измельченного лука-резанца  
2 яйца  
2 ст. ложки растительного масла  
Тертая цедра маленького лимона



В мелкой тарелке взбей яйца. Посоли и поперчи их. В другой мелкой тарелке перемешай зелень, панировочные сухари и тертую лимонную цедру.



Куски рыбного филе обсуши бумажным полотенцем. Окунь их во взбитые яйца, а затем равномерно обваляй в панировочных сухарях.



В большой сковороде подогрей масло. Обжаривай в нем куски рыбного филе с обеих сторон (примерно 3 минуты каждую сторону) до образования золотистой корочки.



Вынь из сковороды обжаренные куски и хорошо обсуши их на бумажном полотенце.



Подавай к столу, добавив ломтики лимона, вареный картофель и листочки салата.



# Кабачки с сыром

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

900 г кабачков  
3 яйца  
300 мл сливок  
125 г тертого сыра  
Соль и черный перец  
Щепотка тертого  
мускатного ореха

Температура духовки: 200 °С.  
Смажь жиром неглубокую  
жаропрочную форму для  
запекания.

Помой кабачки и нарежь их  
кружочками. Вари их в  
подсоленной воде в течение  
3—4 минут, после чего воду  
слей.

Взбей в миске яйца вместе со  
сливками. Добавь соль, перец и  
мускатный орех.

Подавай как  
самостоятельное блюдо или  
как гарнир к мясу.

Уложи кабачки на дно формы. Залей их яичной  
смесью и посыпь тертым сыром.

Запекай в духовке примерно 20 минут, до тех пор,  
пока яичная смесь не осядет, а сыр не начнет  
пузыриться и не приобретет золотистый оттенок.



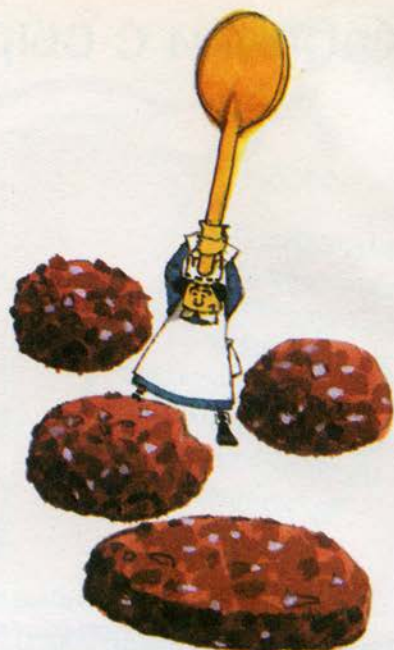


# Американские гамбургеры

**ИНГРЕДИЕНТЫ:**  
450 г мясного фарша  
(из говядины или баранины)  
1 небольшая мелко нарезанная луковица  
Взбитое яйцо  
Соль и перец  
4 мягкие круглые булочки



Смешай в миске фарш, лук, взбитое яйцо, соль и перец. Разрежь булочки пополам и поджарь их (желательно в тостере) со стороны разреза.



Раздели приготовленную смесь на четыре части и каждой рукой придай форму круглой плоской котлетки.



С помощью кисточки смажь каждую котлетку растительным маслом. Обжарь их с обеих сторон (по 6—10 минут каждую сторону).



Каждую готовую котлетку положи между половинками булочек. По желанию к котлеткам можно добавить тонкие ломтики сыра, листочки салата, тонкие кружочки помидоров и майонез.

Гамбургеры вкусны с печеным картофелем, маринованными овощами и томатным кетчупом.

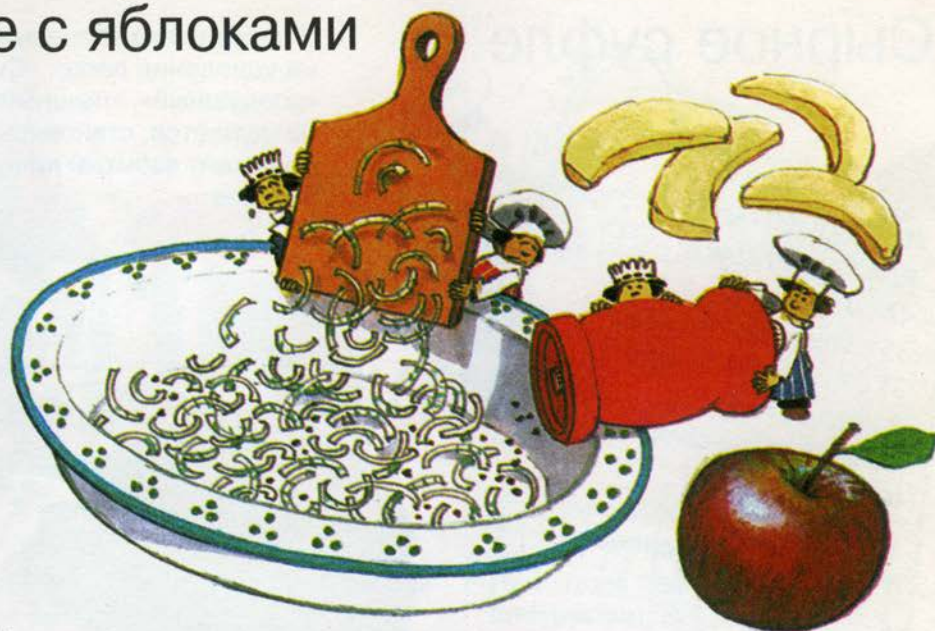




# Свинные отбивные с яблоками

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 свиные отбивные  
450 г репчатого лука  
450 г яблок  
1 ст. ложка сахара  
Соль, перец, сахарный  
песок  
Кусочек масла



Температура духовки: 180 °С.

Лук и яблоки очисти от кожуры и нарежь дольками. Уложи лук на дно огнеупорной кастрюльки. Посыпь его щепоткой соли и перца, а затем покрой половиной приготовленных яблочных долек. Присыпь сахаром.



Теперь положи свиные отбивные. Посыпь их солью и перцем, покрой оставшейся половиной яблочных долек. Сверху положи несколько крошечных кусочков масла.



Накрой кастрюльку крышкой и держи в духовке час-полтора, пока отбивные не станут мягкими. Подавай к столу с картофелем и зеленью.



# Сырное суфле

Суфле выглядит очень эффектно, при этом готовить его на удивление легко. «Суфле» по-французски означает «воздушный», «пышный». При выпекании суфле раздувается, становясь все более легким, так как содержит взбитый яичный белок, в котором много воздуха.

## ИНГРЕДИЕНТЫ: Для белого соуса:

425 мл молока  
35 г сливочного масла  
35 г пшеничной муки  
3 крупных яйца  
85 г тертого сыра  
Соль и перец  
Щепотка тертого  
мускатного ореха

Смажь жиром глубокую форму емкостью 900 мл.

## Полезные советы

Используй яйца, согретье до комнатной температуры.

Взбивание яичных белков следует прекратить, как только они начнут подниматься гребешками.

После добавления в соус яичных белков полученную смесь взбивать нельзя.

Установи в духовке противень для формы на среднем уровне. Температура духовки: 190 °С.



Как только суфле вынимают из духовки, оно начинает оседать, поэтому есть его следует сразу после выпекания. При подаче суфле можно украсить зелеными листочками салата и другой зеленью.





Отдели яичные белки от желтков: для этого потребуется две миски. Над одной разбивай яйцо и переливай желток из одной половинки скорлупы в другую.



Белок соскользнет со скорлупы в миску. В другую миску выливай желтки. Смешай все вылитые желтки и взбей их.



Приготовь белый соус, следуя инструкции на с. 22. Добавь к соусу тертый мускатный орех, тертый сыр и взбитые желтки. Перемешай.



Взбивай белки до появления гребешков. Положи в соус ложку белков и перемешай. После этого осторожно добавь остальные белки. Не взбивай полученную смесь — иначе суфле не поднимется!



Перелей смесь в форму и выпекай в духовке 30—35 минут, пока суфле не станет пышным, с золотистым оттенком. Не открывай духовку, пока суфле печется!



# Тушеный бекон с картофелем

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 большие луковицы  
4 большие картофелины  
225 г бекона  
425 мл молока  
35 г пшеничной муки  
35 г сливочного масла  
Соль и перец

Температура духовки: 180 °С.

Прежде чем приступить к бекону, нужно приготовить белый соус. Им поливают подготовленное блюдо, перед тем как поместить его в духовку.



Итак, растопи в кастрюльке масло. Насыпь туда муку и помешивай на слабом огне, пока смесь не начнет пузыриться.

Оставь смесь на огне на минуту, затем сними кастрюльку с плиты и понемногу вливай в нее молоко, постоянно помешивая.



Вновь поставь кастрюльку на огонь. При нагревании соус начнет густеть. Постоянно помешивай его, чтобы не образовались комки. Когда соус закипит, максимально убавь огонь и дай соусу потомиться, пока он не станет густым, как крем. Посоли и поперчи, а затем сними с огня.



Теперь приготовь основное блюдо.



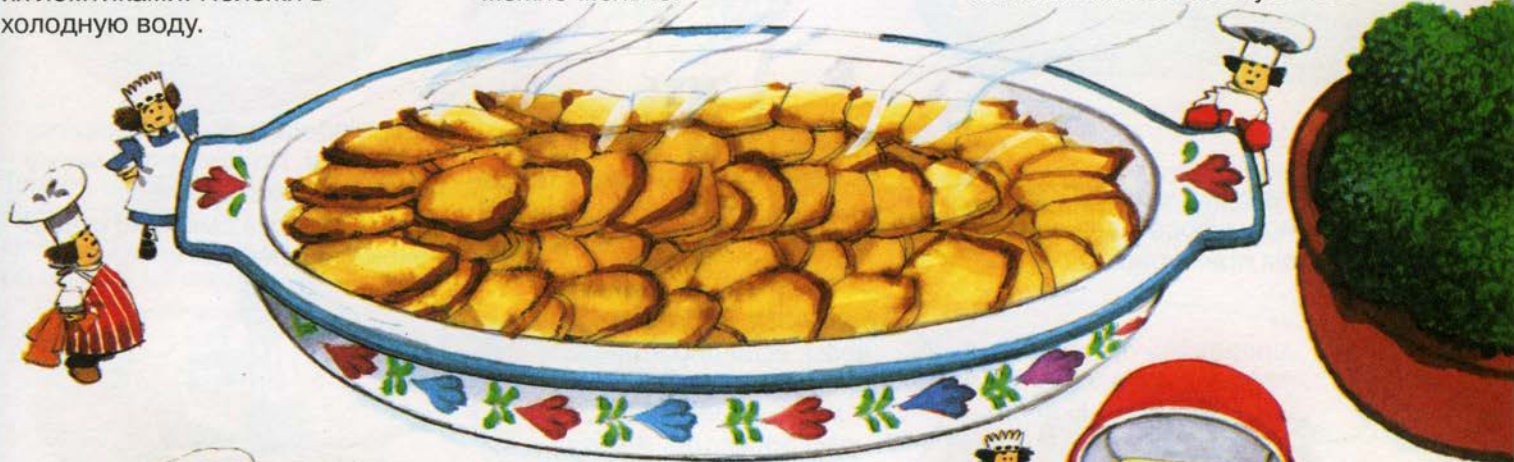
Очисти картофелины и нарежь их ломтиками. Положи в холодную воду.



Очисти луковицы и нарежь как можно мельче.



Срежь корку с бекона. Нарежь бекон на маленькие кусочки.



Смажь жиром огнеупорную форму для запекания и уложи слой картофеля, затем слой лука и бекона. Каждый слой посыпай солью и перцем. Вновь последовательно уложи слоями картофель, лук и бекон так, чтобы последним (самым верхним) стал слой картофеля.

Подготовленное таким образом блюдо залей соусом и поставь в духовку на среднюю полку. Запекай примерно полтора часа. На последние 20 минут переставь форму на верхнюю полку, чтобы верх блюда подрумянился.



# Киш по-лотарингски

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

175 г пшеничной муки  
90 г сливочного масла или маргарина  
3 ст. ложки холодной воды  
Щепотка соли

## Для начинки:

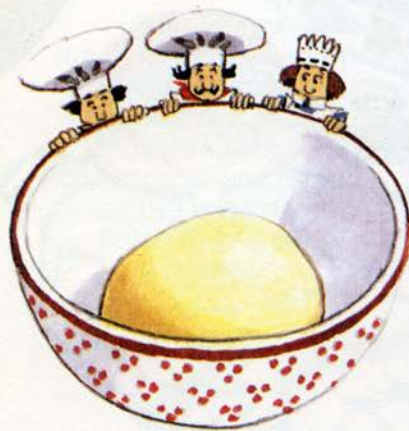
6 тонких ломтиков бекона  
300 мл сливок  
2 крупных яйца  
Соль и перец  
Щепотка тертого мускатного ореха

«Киш» — французское слово, им называют открытый пирог или запеканку с начинкой. Рецепт этого пирога с беконом и сливками придумали жители Лотарингии — местности на востоке Франции.

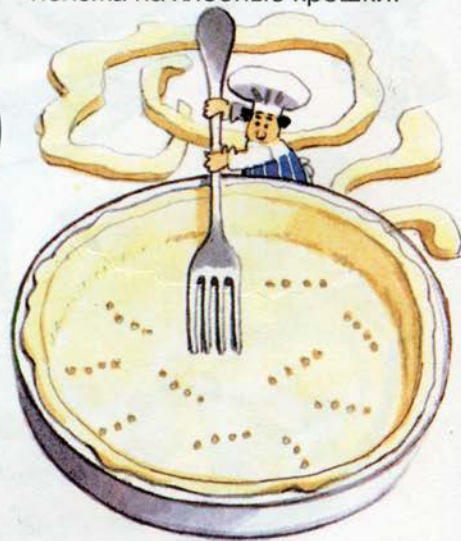


Масло предварительно нарежь на кусочки. Положи его в миску вместе с мукой и солью. Растирай, пока смесь не станет похожа на хлебные крошки.

Температура духовки: 200 °С.  
Смажь жиром форму для пирога диаметром примерно 20 см.



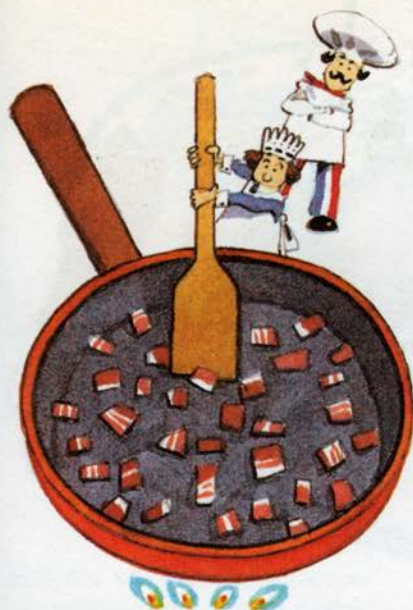
Если тесто крошится, добавь немного воды; если оно липнет к стенкам миски — добавь муки. Перед тем как раскатывать тесто, присыпь мукой стол и скалку.



Раскатай тесто скалкой в тонкую круглую лепешку. Уложи лепешку в форму, в середине несколько раз проткни вилкой, а края выровняй (подогни) вдоль края формы.

Добавь в миску немного воды. Меси тесто, пока не перестанет прилипать к стенкам миски и его можно будет скатать в шар.





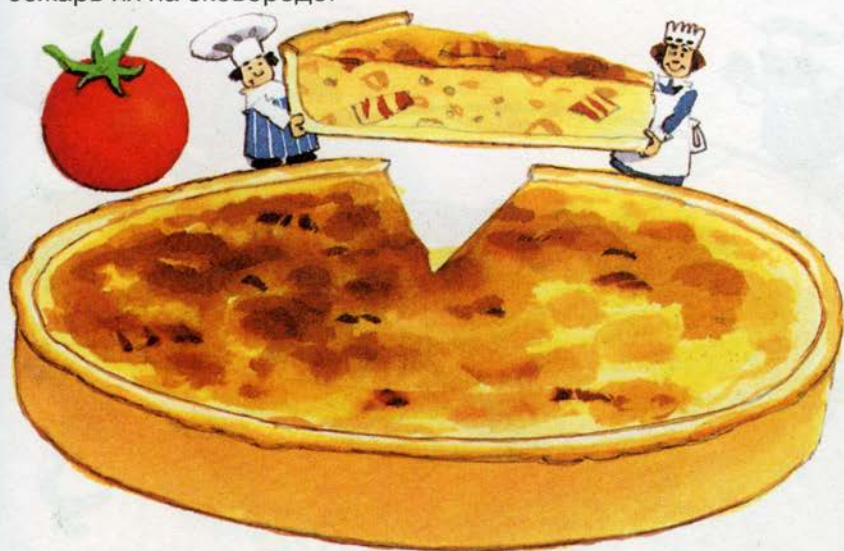
Теперь готовь начинку. Срежь корку с бекона. нарежь бекон на маленькие кусочки и слегка обжарь их на сковороде.



Взбей в миске яйца и сливки, добавив соли, перца и мускатного ореха.



Распредели кусочки бекона по поверхности лепешки и залей яичной смесью.



Поставь пирог в духовку и запекай в течение 30 минут. Киш готов, если начинка осела и запеклась в середине, а тесто стало пышным и золотистого цвета. Это блюдо подают как горячим, так и холодным, с овощным салатом или с зеленью.

В киш можно добавлять самую разную начинку: тертый сыр, грибы, репчатый лук и лук-порей, помидоры и многое другое.





# Спагетти по-болонски

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

450 г спагетти  
450 г говяжьего фарша  
75 г бекона  
2 луковицы  
Банка консервированных томатов (225 г)  
1 ст. ложка томатного пюре  
1 ст. ложка растительного масла  
1 долька чеснока  
Щепотка базилика  
Соль и перец



Самое главное в приготовлении спагетти — не переварить их. Спагетти должны быть мягкими, но при этом достаточно плотными. Болонский соус — это соус из мяса и помидоров.



Очисти и раздави чеснок.  
Лук мелко нарежь.



Срежь корку с бекона и нарежь его на маленькие кусочки.



В большой сковороде разогрей растительное масло. Слегка обжарь чеснок и лук, они должны стать мягкими. Добавь бекон, а затем мясной фарш. Вилкой порыхли и равномерно распредели его по сковороде и жарь, пока он весь не станет коричневым (помешивай и переворачивай его для равномерного прожаривания).





Добавь консервированные помидоры, томатное пюре, базилик и щепотку соли и перца. Хорошо перемешай, накрой сковороду крышкой и держи на слабом огне 20 минут.



В большой кастрюле подогрей воду, добавь щепотку соли и чайную ложку растительного масла (это предотвратит слипание спагетти).



Когда вода закипит, опусти в нее спагетти. (Легонько подталкивай их — опущенные в кипящую воду концы будут размягчаться, и постепенно спагетти целиком соскользнут в кастрюлю.)



Вари в течение 8—10 минут, пока спагетти не станут мягкими (но не разваренными!). После этого откинь их на дуршлаг и дай воде полностью стечь в раковину.



Выложи спагетти на теплое блюдо, залей соусом и все перемешай.

Посыпь спагетти тертым сыром и подавай с зеленым салатом.

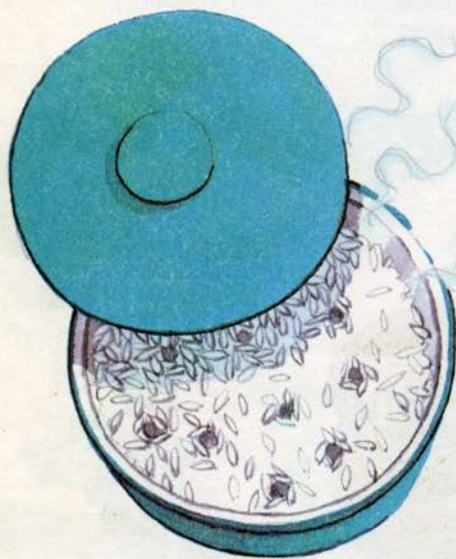


# Идеальный рис

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

225 г длиннозерного риса  
600 мл кипящей воды  
1 ст. ложка  
растительного масла  
Соль

Следуй этому рецепту — и у тебя всегда будет получаться пышный, рассыпчатый рис.



Через 15 минут (или через 40 минут, если рис недробленный) открой крышку — крупа должна впитать всю воду.



Разогрей в кастрюльке растительное масло. Насыпь туда рис, хорошо перемешай его с маслом и несколько минут прогревай на слабом огне, пока рис не станет прозрачным.



Добавь воду и соль. Накрой кастрюльку крышкой и продолжай готовить рис на слабом огне. (Больше не перемешивай его!)



Попробуй рис. Если зерна все еще жесткие, добавь в кастрюльку немного воды и продолжай варить.



Когда рис будет готов (станет мягким), выложи его ложкой на теплое блюдо, разрыхли вилкой, чтобы придать ему пышность, и подавай на стол.



# Ризотто

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

225 г вареного риса  
1 красный сладкий перец  
125 г грибов  
2 ст. ложки томатного пюре  
2 луковицы  
2 ст. ложки растительного масла  
6 тонких ломтиков бекона  
4 помидора  
125 г зеленого горошка

Чтобы приготовить ризотто, надо сделать соус, рецепт которого приводится на этой странице, а затем смешать его с рисом.



Помидоры очистить от кожицы (см. с. 8) и нарезать на кусочки. Промой грибы и нарежь их на тонкие ломтики. Очисти от кожуры и мелко нарежь луковицы. Из перца вырежь сердцевину и нарежь его полосками. С бекона срежь корку и нарежь его на маленькие кусочки.



Разогрей в кастрюльке растительное масло и обжаривай в нем лук и бекон, пока лук не станет мягким. Добавь остальные овощи и томатное пюре. Все хорошо перемешай, после чего накрой кастрюльку крышкой и дай овощам потушиться 15—20 минут.

Смешай в кастрюле рис и овощи, подогрей получившееся ризотто и подай его на теплом блюде.



# Цыпленок с лимоном

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

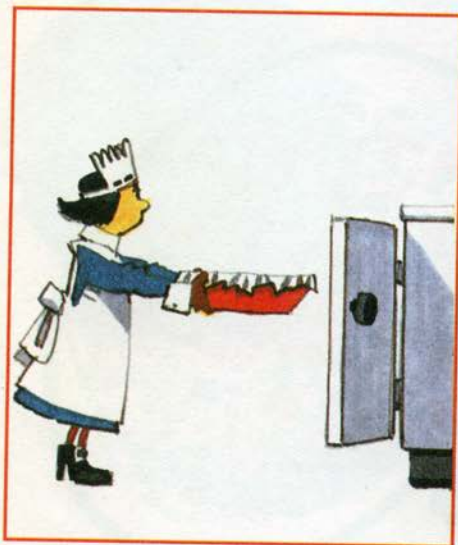
4 куска куриного белого  
мяса (грудки,  
очищенные от кожи)  
Сок половины лимона  
Сок большого апельсина  
1 ст. ложка соевого соуса  
Сливочное масло  
Соль и перец  
Жидкий мед



Температура духовки: 150 °С.  
Смажь жиром мелкий противень.

Каждую куриную грудку смажь  
одной ложкой меда и уложи на  
противень.

Смешай апельсиновый и  
лимонный сок и соевый соус.  
Добавь соли, перца и залей  
этой смесью куриные грудки.



Накрой противень фольгой и  
запекай куриное мясо  
примерно 40 минут.



Чтобы определить готовность  
мяса, проткни его шампуром  
или заостренной палочкой: если  
готово, то не должно появиться  
розового сока.

Подавай с рисовым  
гарниром.





# Кебаб

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

450 г молодой баранины без костей

4 помидора

1 большая луковица

8 небольших грибов (шампиньонов)

Металлические шампуры

### Для маринада:

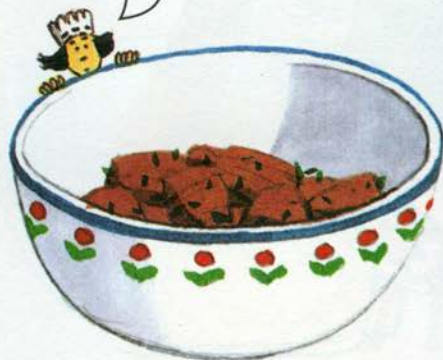
6 ст. ложек растительного масла

Сок 1 лимона

Соль и перец

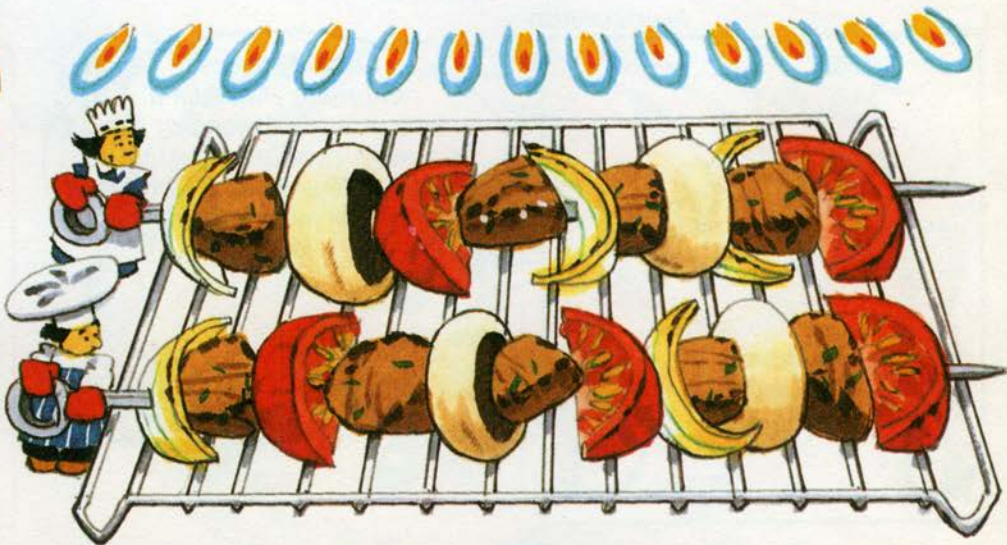
Щепотка зелени (смеси приправ)

Чтобы мясо было нежнее, поддержи его несколько часов в маринаде.



Нарежь баранину на кубики и сложи в миску. Добавь лимонный сок, растительное масло, соль, перец и пряности, чтобы получился соус-маринад.

Очисти луковицу. Разрежь ее на четыре части, после чего раздели слои. Разрежь помидоры на четвертинки. Вымой грибы.



Слей маринад, плотно насади на шампуры кусочки мяса, лука, шампиньонов и помидоров, чередуя их. (Будь осторожен с острыми шампурами!)

Надень рукавички и жарь кебаб на гриле примерно 10 минут. Время от времени поворачивай шампуры, чтобы кебаб прожарился со всех сторон. Мясо должно покрыться коричневой корочкой и остаться сочным внутри. Подавай с рисом и салатом.



# Пицца

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

225 г пшеничной муки  
1 ч. ложка соли  
2 ч. ложки (без верха) сухих дрожжей  
1/2 ч. ложки сахарного песка  
75—150 мл теплой воды  
1 банка консервированных помидоров  
1 ст. ложка томатного пюре  
1 ч. ложка сухой зелени (пряностей)  
125 г тертого сыра  
Соль и перец

Температура духовки: 230 °С.



Выложи тесто на стол, посыпанный мукой, и меси его минут пять.

Имей в виду: поскольку тесто подходит долго, приготовление пиццы занимает не менее двух с половиной часов. Для начала смажь жиром две круглые формы для выпечки диаметром 20 см.



Налей в кружку 2 ст. ложки теплой воды и насыпь туда сахар и дрожжи. Поставь кружку в теплое место на 10 минут, пока дрожжи не начнут пениться.



В миску просей через сито муку и соль. Добавь дрожжи и немного теплой воды — ровно столько, сколько потребуется, чтобы получилось мягкое тесто, не прилипающее к стенкам миски.

Когда тесто станет гладким и эластичным, положи его в миску, смазанную жиром, накрой крышкой и оставь в теплом месте примерно на час.



Когда оно увеличится в объеме вдвое, вынь его из миски и меси еще 5 минут. Затем раздели на два шара и каждый шар положи в форму.

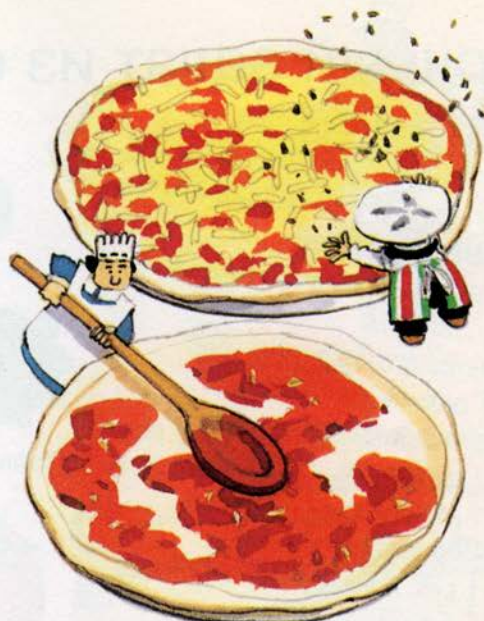




Разровняй руками тесто так, чтобы оно покрыло все дно формы. Загни края теста, чтобы получился бордюрок.



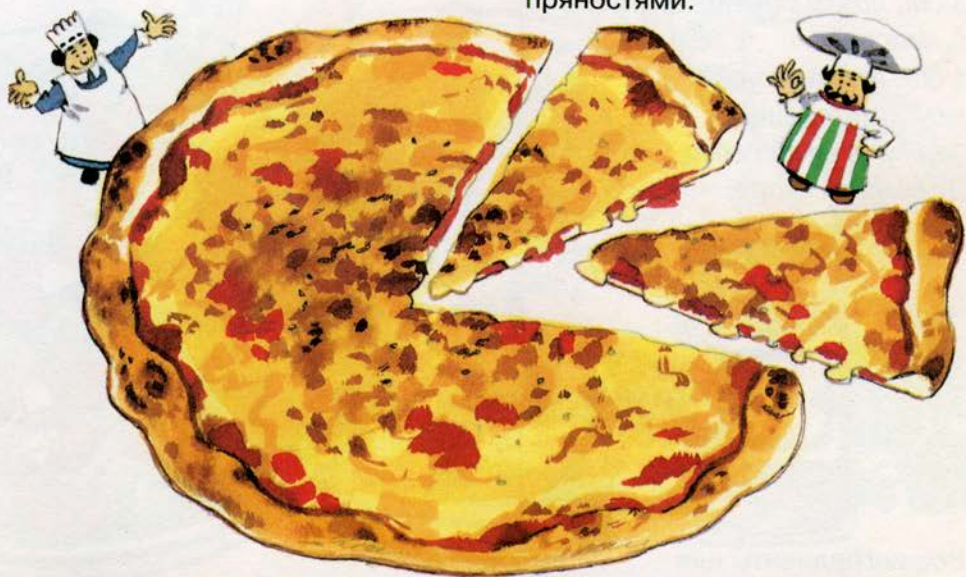
Вынь из рассола консервированные помидоры и через сито ложкой протри их в миску. В полученную массу добавь томатное пюре, соль и перец и перемешай.



Приготовленный таким образом томатный соус распредели по поверхности каждой пиццы, за исключением краев. Сверху присыпь тертым сыром и пряностями.



Выпекай пиццу в духовке 20—25 минут, пока края не покроются золотисто-коричневатой корочкой.



Пиццу едят горячей. нарежь ее на треугольные куски и подавай с салатом. Можно разнообразить начинку, добавив, к примеру, кусочки ветчины и бекона, шампиньонов, колбасы, а также оливки и анчоусы.



# Сочный салат из свежих овощей

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Половина пучка салата-латука  
Четверть огурца  
2 помидора  
2 черешка сельдерея  
2 морковки  
1 яблоко  
Пригоршня орехов  
1 ст. ложка измельченного лука-резанца  
1 ст. ложка мелко нарезанной петрушки

## ОСНОВНАЯ ПРИПРАВА:

3 ст. ложки растительного масла  
1 ст. ложка уксуса  
Немного горчицы  
Соль и черный перец  
Щепотка сахара



Все ингредиенты для приправы помести в банку с завинчивающейся крышкой и хорошо потряси, чтобы они смешались.



Порви пальцами салат-латук.



Нарежь на кубики огурец.



Нарежь помидоры, сельдерей, морковь и яблоко.



Не добавляй приправу слишком рано.



Смешай все овощи в большой миске. За 10 минут до подачи (ни в коем случае не раньше!) полей приправой и перемешай.



# Картофельный салат

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

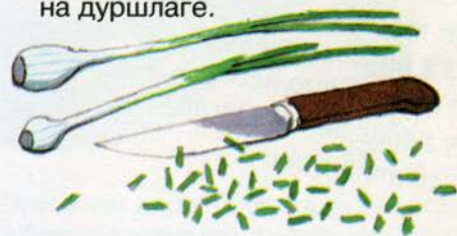
450 г молодого картофеля  
Половина пучка зеленого  
лука  
4 ст. ложки приправы  
(см. с. 34)  
Соль и перец  
1 ст. ложка мелко  
нарезанной петрушки



Вымой картофель и вари его  
10—15 минут, пока не станет  
мягким.



Слей воду и суши картофель  
на дуршлаге.



Очисти и промой зеленый лук.  
Мелко нарежь его.



Картофель и лук переложи в салатницу. Полей приправой и слегка  
перемешай. Посыпь петрушкой.

После того как картофель  
остынет, нарежь его на кубики.





# Воздушный пирог с яблоками

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

### Для начинки:

900 г яблок

50 г сахарного песка

1/2 ч. ложки молотой корицы

2 ст. ложки апельсинового сока

### Для теста:

175 г пшеничной муки

50 г сахарного песка

75 г сливочного масла

Щепотка соли

Такой пирог вкусен с любыми фруктами. Помимо яблок, попробуй приготовить начинку, к примеру, из слив, малины или черной смородины.



Очисти яблоки от кожицы.

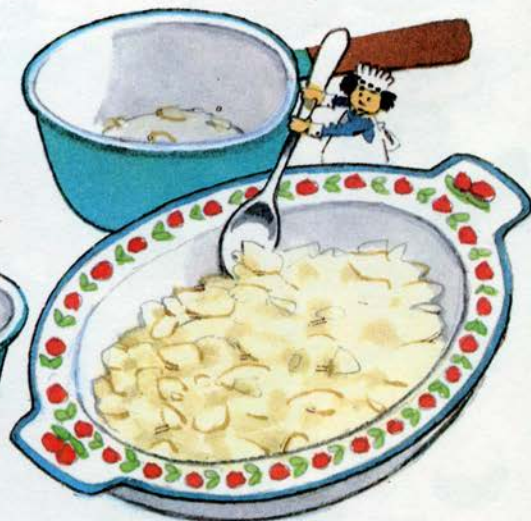
Температура духовки: 200 °С.



Разрежь яблоки пополам, вырежь сердцевину и нарежь кружочками.



Вари их в кастрюльке вместе с апельсиновым соком, корицей и сахаром до тех пор, пока они не станут мягкими.



Приготовленные яблоки выложи в литровую форму для пирога и равномерно распредели по дну.



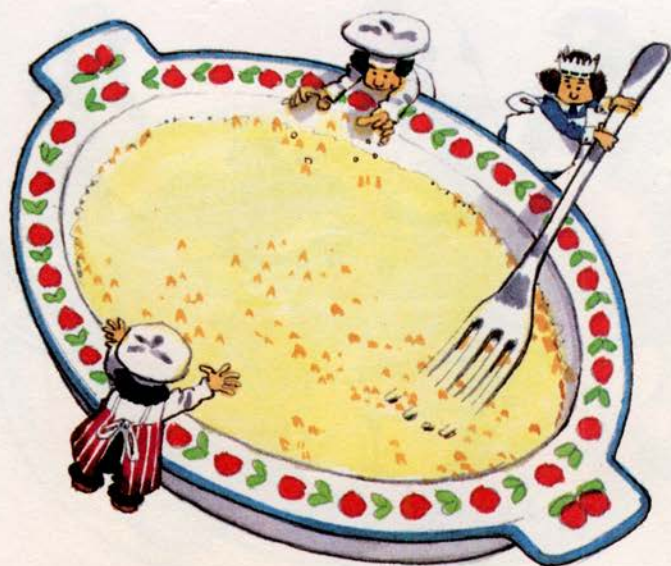
## Приготовление теста



Просей в миску муку и соль. Добавь масло, измельчив его ножом на маленькие кусочки.



Пальцами втирай масло в муку. При этом держи руки повыше над миской — тогда в смесь попадет больше воздуха, отчего она станет легкой и воздушной. Когда смесь станет однородной и рассыпчатой, насыпь в нее сахар и хорошо перемешай.



Приготовленную воздушную смесь ложкой выложи на яблоки. Легкими движениями распредели смесь по поверхности (но не утрамбовывай ее!).



Выпекай в духовке 25—30 минут, пока верх не подрумянится. Время от времени заглядывай в духовку, контролируя процесс выпекания. Этот пирог подается горячим, с заварным кремом или мороженым.



# Фруктовый салат «Летний»

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

225 г клубники  
125 г малины  
2 персика  
2 банана  
1 груша  
1 апельсин  
Половина лимона  
Сахарная пудра



Подготовь любые свежие фрукты в зависимости от сезона. А мы предлагаем свой набор.



Итак, в сервировочное блюдо выдави сок из апельсина и лимона.

Грушу нарежь тонкими ломтиками, предварительно удалив сердцевину, уложи ломтики на блюдо. Очисти бананы, нарежь их кружочками и также уложи на блюде. Аккуратно смешай фрукты с апельсиновым и лимонным соком — тогда они не потемнеют.





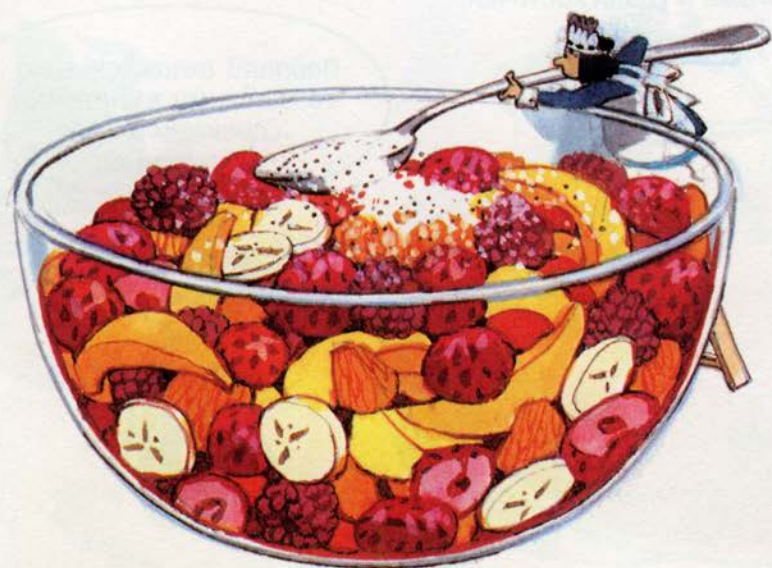
Разрежь пополам персики и удали косточки.



Очисти персики от кожуры и нарежь их ломтиками. Клубнику и малину промой и обсуши.



С клубники удали плодоножку, наиболее крупные ягоды разрежь пополам.



Персики, клубнику и малину уложи на блюде. Фрукты на блюде посыпь небольшим количеством сахара и аккуратно перемешай. Помести салат в холодильник примерно на час и подавай охлажденным.

Повторяем, что этот салат можно готовить из любых плодов. Попробуй использовать, например, сливы, вишни, ананас, яблоки, абрикосы, апельсины, виноград.





# Сочные апельсины

**ИНГРЕДИЕНТЫ:**  
6 апельсинов  
1 лимон  
2 ст. ложки сахара



Очисти четыре апельсина и удали сердцевину. Нарезь апельсины тонкими ломтиками и удали косточки.



На терке сотри цедру с лимона. Из половины лимона выжми сок.



Ломтики апельсина положи на блюдо или в миску и посыпь сахаром и тертой лимонной цедрой. Выдави сок из двух оставшихся апельсинов.

Ломтики в миске залей соком апельсинов и лимона. Слегка перемешай и помести в холодильник.

Подавай охлажденными со сладкими взбитыми сливками или с мороженым.





# Грушевый пирог

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

5 груш  
125 г сливочного масла  
125 г муки  
125 г сахарной пудры  
3 яйца  
Щепотка соли  
Несколько капель  
ванильной эссенции



На слабом огне растопи в миске масло.



В другой миске взбей яйца вместе с сахаром. Влей туда растопленное масло, затем насыпь муку (сыпь понемногу и постоянно помешивая). Добавь ванильную эссенцию и щепотку соли.

Температура духовки: 180 °С.  
Смажь жиром огнеупорную форму для пирога.



Груши очисти от кожуры и разрежь на четвертинки. Удали сердцевину и косточки.



В форму для пирога влей немного приготовленной смеси. Уложи груши, а потом долей остальную смесь.



Выпекай в духовке от 45 минут до 1 часа, пока пирог не станет пышным, с золотисто-коричневым оттенком.



# Сырный пирог с лимоном

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

175 г имбирного печенья  
75 г сливочного масла  
225 г сливочного сыра  
Маленькая банка  
сгущенного молока без  
сахара  
1 лимон  
1 ст. ложка сахарной пудры



Смажь жиром круглую форму для пирога диаметром 20 см.

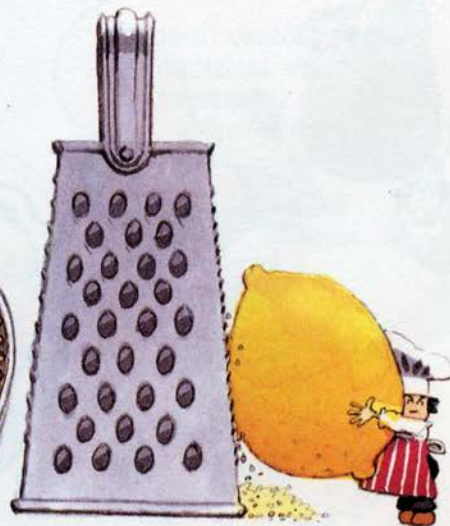
Разломай печенье на кусочки, насыпь их в полиэтиленовый пакет и скалкой раздави на мелкие крошки.



На слабом огне растопи в миске масло. Добавь крошки печенья и хорошо перемешай.



Выложи смесь в форму, равномерно распредели и утрамбуй ее. Поставь в холодильник — при охлаждении смесь затвердеет.



На терке сотри цедру с лимона. Затем разрежь лимон пополам и выдави из него весь сок.





Лимонный сок  
сделает смесь гуще.



В большую миску положи сливочный сыр и взбей его деревянной ложкой, чтобы размягчить. Затем понемножку вливай сгущенное молоко, не переставая взбивать, — должна получиться однородная смесь.

Добавь сахар, тертую лимонную цедру и лимонный сок и все перемешай.



Когда смесь станет однородной, вылей ее на песочную основу в форме и разровняй ножом.

Накрой пирог фольгой и вновь помести в холодильник не менее чем на 3 часа. Когда он застынет, укрась его сверху тертым шоколадом или тертой лимонной цедрой.



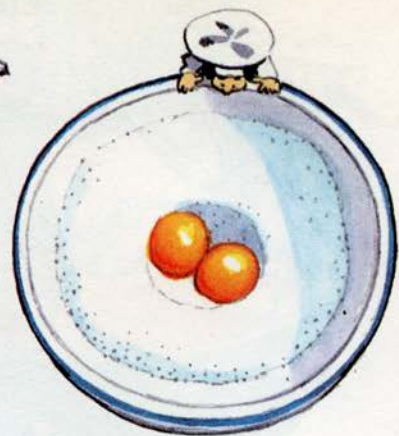
# Блины

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

225 г пшеничной муки  
Щепотка соли  
300 мл молока, смешать  
с 300 мл воды  
1 яйцо  
1 ст. ложка  
растопленного  
сливочного масла



В большую миску просей муку и соль (держи сито повыше, чтобы мука лучше насытилась воздухом).



Сделай в муке ямку и разбей в нее яйцо. Взбей его, захватив немного муки с боков.



Понемногу вливай смесь молока и воды, не переставая взбивать и постепенно захватывая остальную муку. Взбивай, пока не получится однородная смесь.



Добавь растопленное масло и взбивай еще некоторое время. Получилось жидкое тесто.

Можешь оставить приготовленное тесто на потом, однако в этом случае, перед тем как печь блины, снова хорошо взбей его.







Растопи в сковороде немного масла. Влей в сковороду полчашки приготовленного теста.



Быстро наклоняй сковороду в разные стороны, так чтобы слой теста равномерно покрыл все дно.



Выпекай блин на огне до тех пор, пока в тесте не появятся пузырьки, а края не подрумянятся. Теперь переверни блин и испеки его с другой стороны.



Готовый блин переложи на теплую тарелку, сбрызни лимонным соком, посыпь сахаром и сверни в трубочку. После этого приступай к следующему.



Блины едят горячими. Если у тебя вечеринка, будет здорово угостить друзей блинами с пылу, с жару. По желанию можно намазать развернутый блин джемом или медом.



# Профитроли

Профитроли — это легкие, пышные маленькие булочки из заварного теста. Тесто готовится в кастрюле.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

50 г сливочного масла  
65 г пшеничной муки  
2 яйца, слегка взбитых  
150 мл воды  
Маленькая упаковка жирных сливок для взбивания

## Для соуса:

125 г горького шоколада  
2 ст. ложки воды

Температура духовки: 200 °С.  
Смажь жиром противень и смочи его, подержав несколько секунд под струей холодной воды.



Нарежь масло на кусочки и вместе с водой разогрей в кастрюле. На лист пергаментной бумаги просей муку.

Когда смесь в кастрюле закипит,ними ее с огня и высыпь туда сразу всю муку.



Взбивай смесь, пока она не станет однородной и не будет легко отходить от стенок кастрюли, — на это требуется около минуты.

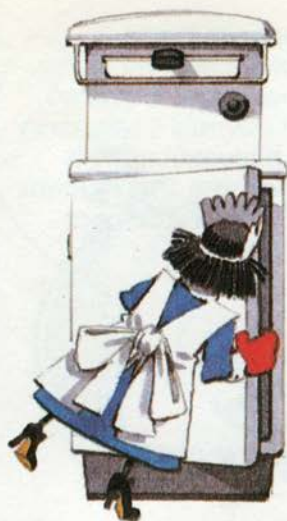


Дай смеси охладиться минут пять, а затем понемногу вливай в нее взбитые яйца, непрерывно помешивая. Тесто получается густое, ровное.



Чайной ложкой выложи тесто шариками на противень и поставь в духовку. Через 10 минут увеличь температуру духовки до 200 °С.





Продолжай выпекать еще 15—20 минут, затем загляни в духовку. Булочки должны стать пышными, золотистого цвета.



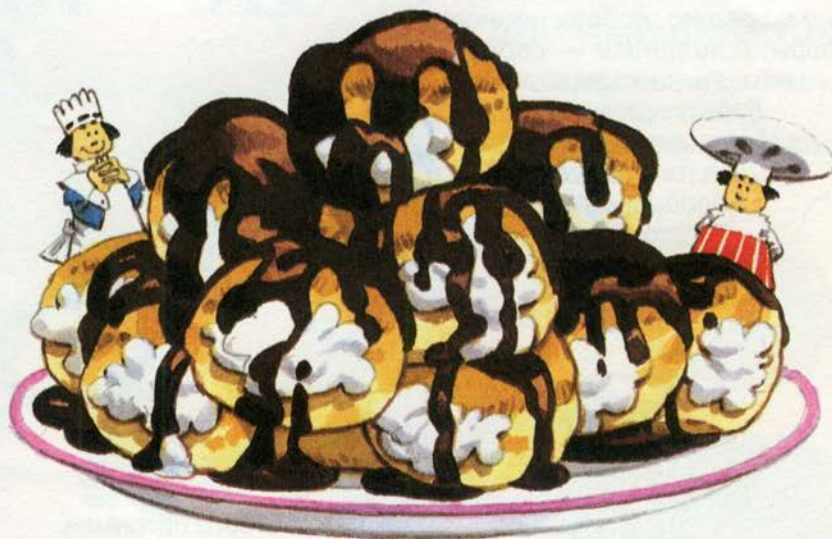
Выложи их на решетку. Острием ножа проколи бочок каждой булочки, чтобы дать выйти горячему пару.



Положи в миску шоколад, подлей воды и разогревай на пару — над кастрюлькой с водой, — пока шоколад не растает. Размешивай его до образования однородной массы, после чего отставь миску в сторону.



Взбей сливки. Сбоку каждой булочки проделай отверстие и наполни его сливками (по чайной ложке сливок на каждую булочку). Профитроли готовы.



Уложи профитроли горкой на блюдо и полей шоколадным соусом.



# Тарталетки с клубникой

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

175 г просеянной  
пшеничной муки  
85 г сливочного масла  
85 г сахарной пудры  
3 взбитых яичных желтка  
Щепотка соли  
450 г клубники  
175 г желе из красной  
смородины

Температура духовки: 200 °С.

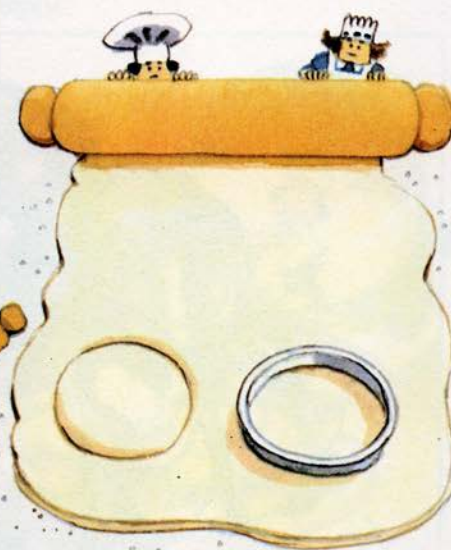


Смешай в миске муку, сахар, соль и масло до образования рассыпчатой массы, похожей на хлебные крошки (см. с. 37).



Добавь яичные желтки. Хорошо перемешай — сначала с помощью ножа, а затем руками — до образования однородного теста. Скатай его в шар.

Тесто должно быть мягким, но не липким. Если оно суховато, добавь немного воды; если липкое — добавь муки. Раскатывать его будет легче, если предварительно полчаса подержать его в холодильнике.



Раскатай тесто потоньше. Специальной выемкой или стаканом вырежь из него кружочки и впрессуй их в формочки для печенья в виде корзиночек.



Тесто в формочках проколи вилкой и застели пергаментной бумагой. Насыпь слой сухого гороха, фасоли или риса — это предотвратит разбухание теста.



## Приготовление глазури

Через 15 минут после начала выпечки удали бумагу и горошины. Затем пеки еще 5 минут, пока тесто не приобретет светло-коричневый оттенок. Готовые тарталетки остуди на решетке.



В небольшой миске растопи на слабом огне желе из красной смородины.



Промой клубнику и удали чашелистики. Крупные ягоды разрежь пополам.



Когда испеченные корзиночки остынут, кисточкой густо смажь их внутреннюю часть красносмородиновым желе. Уложи в корзиночки клубнику и также смажь ее растопленным желе. После охлаждения желе осядет.

## Тарталетки с другими фруктами

Можно наполнить тарталетки виноградом, малиной, крыжовником или абрикосами.





# Шоколадный мусс

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

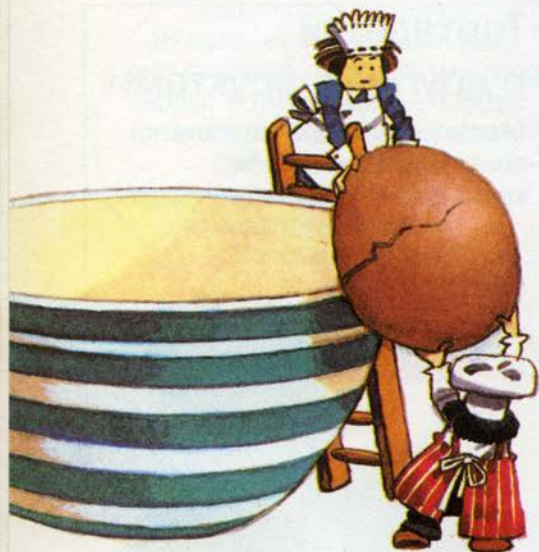
125 г горького шоколада  
4 яйца  
1 ст. ложка воды



Разломай шоколад на кусочки и положи их в миску. Добавь столовую ложку воды. Разогрей в кастрюльке немного воды и оставь воду кипеть на слабом огне.



Поставь миску на кастрюльку. Когда шоколад растает, мешай его до образования однородной массы, после чего отставь в сторону, чтобы охладился.



Отдели яичные белки от желтков (см. с. 21). Постарайся, чтобы белки с желтками не смешивались, иначе белки будут плохо взбиваться.

Не смешивай белки с желтками, иначе белки будут плохо взбиваться.







Взбей желтки до образования однородной массы, а затем медленно вливай их в шоколад, постоянно помешивая смесь.

В белки добавь щепотку соли и взбей их до появления гребешков.



С помощью металлической ложки осторожно переложи взбитые белки в шоколадную смесь. После этого, черпая и аккуратно переворачивая, равномерно перемешай полученную массу (не взбивай ее!).



Осторожно выложи смесь на сервировочное блюдо и поставь на несколько часов в холодильник. Мусс готов. Когда он застынет, посыпь его тертым шоколадом. Подавай к столу со сладкими взбитыми сливками.



# Мороженое «Сандей»

Это  
пломбир с сиропом,  
орехами, фруктами и  
другими вкусными вещами.  
Готовить его — большое  
удовольствие. Тебе  
потребуется мороженое  
разных сортов, различные  
соусы, орехи и шоколад. Вот  
некоторые идеи:





## Шоколадный соус

125 г горького шоколада  
3 ст. ложки воды



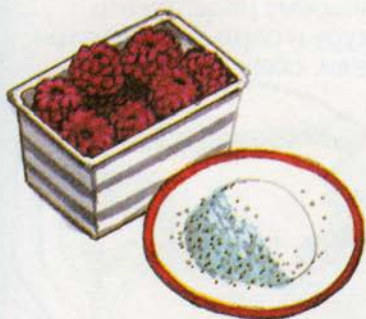
Разломай шоколад на мелкие кусочки и положи их в небольшую миску с водой.



Поставь миску поверх кастрюльки с медленно кипящей водой и дождись, пока шоколад растает. Хорошо размешай.

## Малиновый соус

222 г малины  
4 ст. ложки сахарной пудры



Вымой малину и протри ее через нейлоновое сито в миску.



Постепенно, по ложке, добавляй сахар; постоянно помешивай, пока сахар не растворится.

## Соус «Тоффи»

25 г сливочного масла или маргарина  
75 г сахарного песка  
2 ст. ложки светлой патоки  
4 ст. ложки сливок



Масло, сахар и патоку подогревай на слабом огне, помешивая, до полного растворения сахара.



Добавь сливки и все перемешай. Этот соус можно подавать как горячим, так и холодным.



# Мюсли

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

125 г овсяных хлопьев  
1 ст. ложка проросших  
зерен пшеницы  
50 г изюма  
50 г измельченных орехов  
2 яблока  
2 маленькие упаковки  
йогурта  
Мед или сахарный песок

По желанию в мюсли можно добавить молоко, чайную ложечку меда или немного сахарного песка. Хороши фруктовые добавки: кусочки бананов, клубника; с персиками тоже очень вкусно.



Мюсли хороши на завтрак, они дают большой заряд энергии.



В большой миске перемешай овсяные хлопья, проросшие зерна пшеницы, изюм, орехи и йогурт. Мюсли готовы. Теперь экспериментируй с добавками. Согласно нашему рецепту, это может быть йогурт или яблоки. Удалив кожуру и сердцевину, натри яблоки на терке и быстро, пока не потемнели, смешай с мюсли.



Можно сразу приготовить побольше мюсли и хранить их в банке с крышкой. Перед употреблением достань их из

банки ложкой, разложи по мискам и добавь что-нибудь по желанию.



# Банановое пюре с медом и взбитыми сливками

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 спелых банана  
Маленькая упаковка сливок  
для взбивания  
Полторы маленьких  
упаковки простого  
йогурта (без добавок)  
2 ст. ложки жидкого меда  
Пригоршня очищенных  
миндальных орешков  
Сок лимона



В миске венчиком-взбивалкой  
взбей сливки — они должны  
стать пышными, воздушными.



В другую миску мелко нарежь  
очищенные бананы и вилкой  
разомни их в пюре.



В банановое пюре влей йогурт,  
мед и сок лимона. Все хорошо  
перемешай.



Осторожно добавь взбитые  
сливки. Готовое блюдо разложи  
ложкой по тарелочкам или  
специальным вазочкам.





# Овсяная лепешка с изюмом

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

225 г овсяных хлопьев  
125 г сливочного масла  
50 г сахарного песка  
1 ст. ложка светлой патоки  
75 г изюма

Температура духовки: 180 °С.  
Смажь жиром неглубокий  
продолговатый противень  
(приблизительно  
18 x 28 см).



Выложи полученную смесь на  
противень, разровняй ее  
ножом-лопаткой и выпекай в  
течение 20 минут.



На очень слабом огне растопи в  
кастрюле масло, сахар и патоку.  
Перемешай деревянной  
ложкой.



Готовую лепешку разрежь на  
квадратные куски. Когда они  
остынут,ними их с противня.  
Храни в жестяной коробке для  
печенья.





# Шоколадные коржики брауниз

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

125 г горького шоколада  
125 г сливочного масла  
225 г сахарной пудры  
2 взбитых яйца  
125 г пшеничной муки  
1/2 ч. ложки соды  
125 г измельченных грецких орехов  
Щепотка соли



Температура духовки: 180 °С.  
Смажь жиром неглубокий продолговатый противень (приблизительно 18 x 28 см).

Разломай шоколад на кусочки, положи их в миску и добавь масло. Миску установи поверх кастрюльки с кипящей водой.

Когда масло и шоколад растают, сними миску с кастрюльки и добавь, непрерывно помешивая, все остальные ингредиенты.



Брауниз должны быть сверху хрустящие, а внутри — густые и клейкие.

Полученную смесь выложи на противень, разровняй и выпекай 30 минут.

Дай готовому коржу охладиться в течение 10 минут, не снимая его с противня. Он немного осядет. После этого нарежь его на квадратные куски и охлади на решетке. Храни в жестяной коробке для печенья.



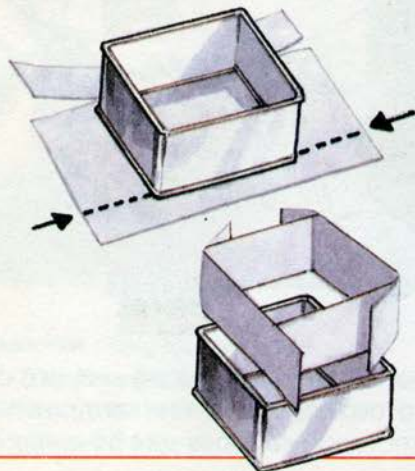
# Апельсиновая коврижка

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

225 г блинной муки  
1 взбитое яйцо  
75 г сливочного масла или  
маргарина  
1 ч. ложка молотой корицы  
2 ч. ложки молотого имбиря  
150 г светлой патоки  
225 г апельсинового  
конфитюра  
1 ст. ложка горячей воды  
Щепотка соли

Температура духовки: 170 °С.

Смажь жиром квадратную  
(18 × 18 см) форму для пирога.  
Выстели форму по бокам  
пергаментной бумагой  
(см. рисунок внизу).



Для приготовления этой коврижки  
используй апельсиновый конфитюр  
с кусочками цедры.



Нарежь масло на кусочки и  
положи их в кастрюльку с  
патокой. Растопи масло и патоку  
на слабом огне.



Просей в миску муку, имбирь,  
соль и корицу. В середине  
сделай углубление.

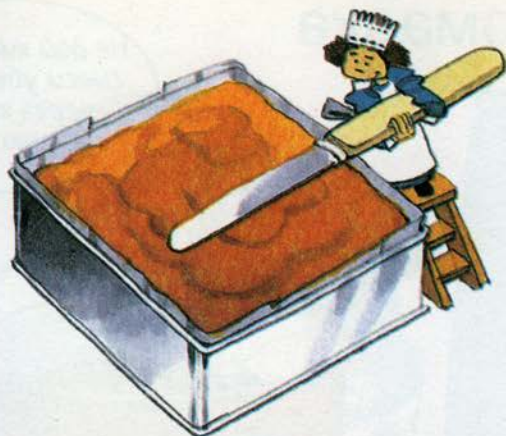


Смесь масла и патоки медленно выливай в углубление, постепенно  
примешивая муку с его краев. Добавь апельсиновый конфитюр,  
взбитое яйцо и воду и все перемешай.





Получившаяся смесь должна быть нежной и легко стекать с ложки. Если она густовата, добавь воды.



Выложи смесь в форму и разровняй ее ножом.



Выпекай на средней полке духовки в течение часа.



Коврижка готова, если она приобрела золотистый цвет, а ее средняя часть упруго пружинит при легком надавливании; кроме того, если проколоть середину готовой коврижки заостренной палочкой, на ней не должно остаться теста.

Остужай готовую коврижку сначала в форме (15 минут), а затем на решетке.



Рекомендуем хранить коврижку в жестяной коробке.





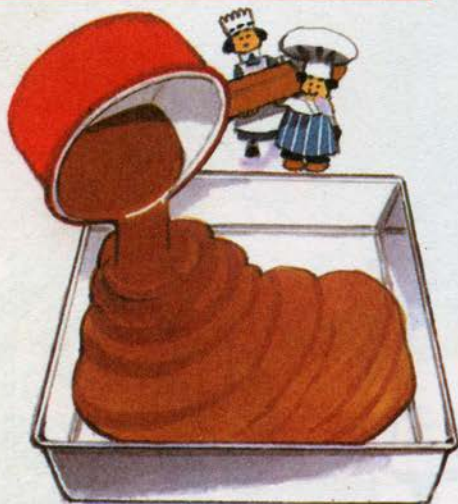
# Сливочная помадка

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

450 г сахарного песка  
50 г сливочного масла или  
маргарина  
275 мл молока  
Несколько капель  
ванильной эссенции

Смажь жиром форму для выпекания размером 15 x 15 см.

Помни: кипящий сахар опасен!  
Поэтому готовь помадку  
с участием взрослого.



Сними кастрюльку с огня, добавь ванильную эссенцию и взбивай смесь, пока она не станет густой, похожей на крем. Вылей ее в форму.



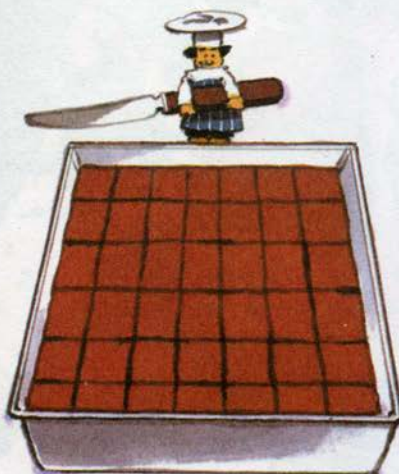
Не дай кипящей смеси убежать через край кастрюльки!



Разогревай в кастрюльке сахар, масло и молоко, пока сахар не растворится. Постоянно помешивая, доведи смесь до кипения. Кипяти примерно 30 минут.



Готовность смеси определяется таким образом: капни ее в миску с холодной водой. Если смесь готова, то капля образует в воде мягкий шарик. Продолжай кипятить смесь до готовности.



Дай смеси застыть, после чего разрежь ее на квадратики. Можно приготовить и другие сорта помадки: с какао, орехами или изюмом.





# Меренги

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 яичных белка\*  
225 г просеянной сахарной пудры

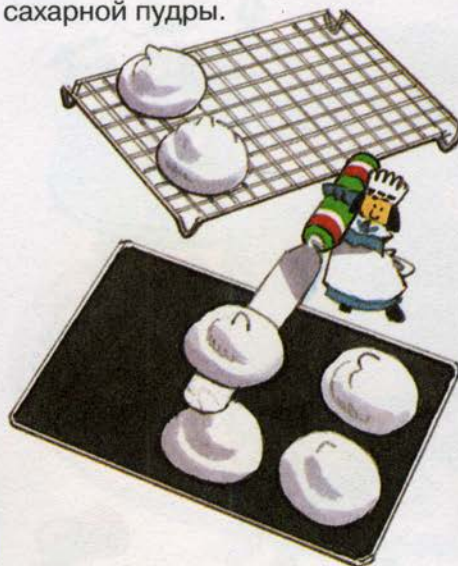


Температура духовки: 110 °С.

Два противня смажь растительным маслом и поверх масла просей немного муки. Поставь противни на стол и слегка постучи по ним, чтобы равномерно распределить муку по поверхности.



В большой миске взбивай до густоты яичные белки. Продолжая непрерывно взбивать, постепенно, по ложке добавь половину нормы сахарной пудры.



Окончив взбивать, очень аккуратно металлической ложкой добавь в белки остальной сахар.



Готовую смесь выложи порциями (по ложке) на противни на расстоянии 3 см друг от друга. Придай порциям округлую форму.

Выпекай меренги 2—2,5 часа, пока они не затвердеют и не приобретут светло-золотистый оттенок. Охлаждай на решетке.

Меренги можно подавать и в виде сандвичей, склеив попарно взбитыми сливками.

\* Как отделить белки от желтка, см. с. 21. Желтки можно использовать для приготовления тарталеток с клубникой (см. с. 48).



# Фруктовый торт

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

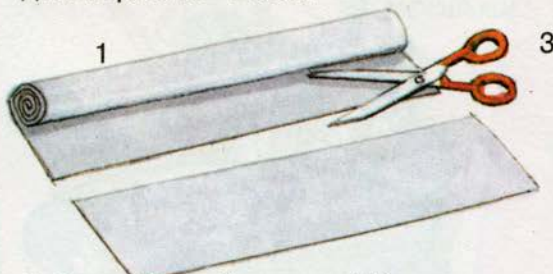
225 г пшеничной муки  
 1 ч. ложка соды  
 1 ч. ложка смешанных специй  
 (пряностей)  
 175 г сахарного песка  
 175 г сливочного масла  
 3 яйца среднего размера  
 125 г смородины  
 125 г изюма  
 125 г кишмиша  
 50 г замороженной вишни  
 50 г смеси лимонной и  
 апельсиновой цедры  
 50 г молотых миндальных  
 орехов  
 50 г бланшированных  
 миндальных орехов

Температура духовки: 140 °С.

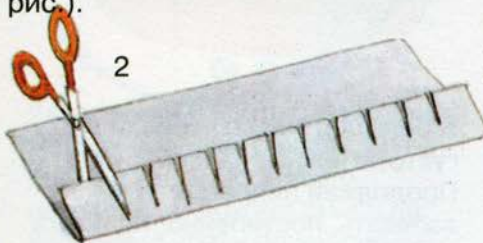
Приготовить торт  
 будет легче, если масло  
 и яйца вынуть из  
 холодильника за час до  
 начала работы.



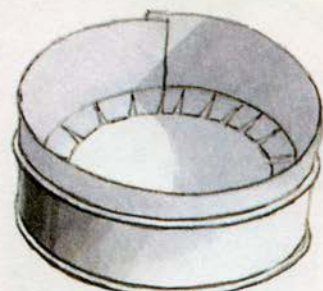
1. Отрежь полосу пергаментной бумаги, чтобы выстелить изнутри стенку круглой формы для пирога диаметром 18—20 см.



2. Отверни край шириной 2 см и сделай на нем надрезы (см. рис.).



Всю внутреннюю поверхность формы для пирога смажь маслом.



3. Выстели полосой бумаги внутреннюю стенку формы по окружности.

4. Вырежь из бумаги круг, чтобы закрыть дно формы.



Взбей яйца.



Ополосни и высуши замороженную вишню и разрежь ягоды пополам.



Масло и сахар положи в миску и взбивай деревянной ложкой до образования пышной смеси.



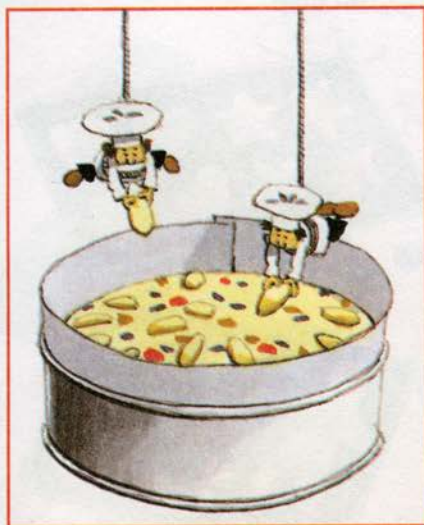




Понемножку примешай взбитые яйца. Затем осторожно добавь соду и муку. Приготовленная смесь должна легко стекать с ложки.



Если смесь покажется слишком густой, добавь в нее немного молока. Столовой ложкой осторожно положи в смесь сухофрукты, затем вишню, соль, смешанные специи, лимонную и апельсиновую цедру и молотые миндальные орехи. Не взбивай готовое тесто!



Ложкой осторожно выложи тесто в форму, верх разровняй и выложи узором из миндальных орешков.



Выпекай на средней полке духовки 2—2,5 часа. Проверь готовность торта: середина торта должна быть плотной и упругой при нажатии; если воткнешь в торт заостренную палочку и на ней не останется теста — значит, торт готов. Остуди его, прежде чем вынимать из формы.



# Глазированное печенье с пряностями

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

225 г пшеничной муки  
125 г сливочного масла  
125 г сахарного песка  
1 маленькое яйцо (взбить)

2 ч. ложки смешанных  
специй (пряностей)

Щепотка соли

## Для глазури:

125 г сахара

1—2 ст. ложки горячей воды

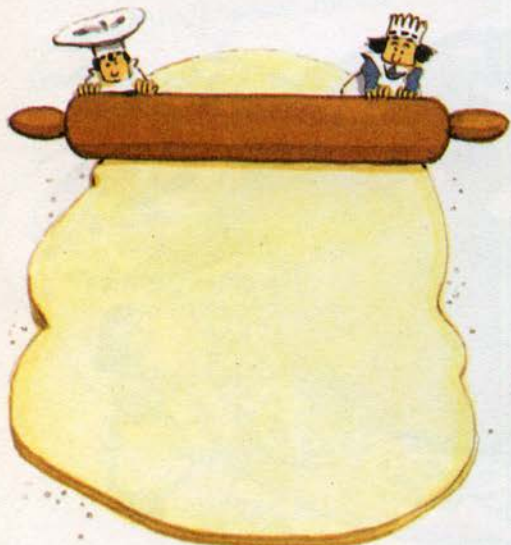
Пищевые красители



Температура духовки: 190 °С.  
Смажь жиром два противня.

Взбей вместе масло и сахар в пышную смесь. Не переставая взбивать, понемногу влей яйцо.

Просей в эту же миску муку, соль и пряности. Все хорошо перемешай и скатай тесто в упругий шар.



Посыпь небольшим количеством муки стол и скалку и раскатай тесто в пласт толщиной примерно 0,5 см.

Вырежь из теста фигурки. Оставшееся тесто собери, вновь раскатай и вырежь фигурки.

Выложи фигурки на противни. Выпекай их на верхней полке духовки примерно 15 минут, пока они не станут светло-коричневыми.





Готовое печенье охлади,  
переложив на решетку. Смешай  
в миске сахар для глазировки и  
горячую воду до однородной  
массы.

Ложкой разложи глазурь  
в 2—3 чашки и в каждую добавь  
каплю пищевого красителя.  
Немного глазури оставь  
неокрашенной.

Когда печенье охладится,  
положи на каждое по половине  
чайной ложки глазури и  
распредели ее равномерно по  
поверхности.



До того как глазурь застынет, можешь украсить печенье глазками или любыми другими мелкими деталями на выбор.



# Шоколадный торт «Особый»

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

175 г горького шоколада  
175 г размягченного  
сливочного масла  
175 г сахарной пудры  
4 взбитых яичных желтка  
4 яичных белка  
90 г молотых миндальных  
орехов  
90 г пшеничной муки

## Для глазури из шоколадной помадки:

75 г сахара  
50 г сливочного масла или  
маргарина  
125 г горького шоколада  
75 мл сгущенного молока без  
сахара

Температура духовки: 180 °С.



В большой миске венчиком взбей яичные белки до образования гребешков. После этого сразу прекрати взбивание, иначе белки осядут.



Разломай шоколад на кусочки и положи в миску. Поставь миску на кастрюльку с кипящей водой и дай шоколаду растаять. Хорошо перемешай.

Не взбивай  
приготовленное  
тесто!



В приготовленную шоколадную смесь осторожно добавляй понемногу муку и белки попеременно, пока они полностью не будут перемешаны.



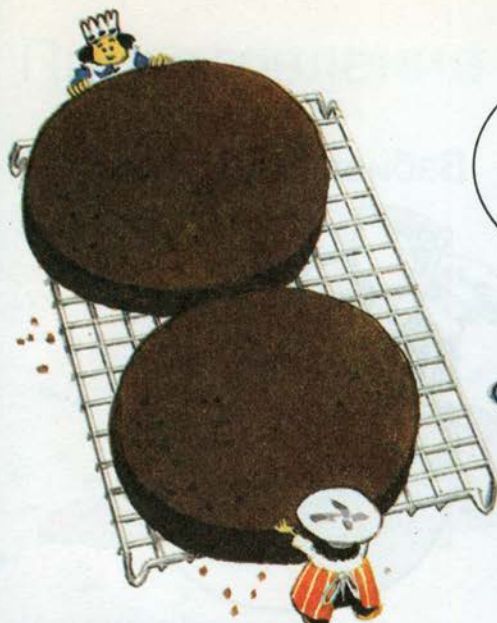
Сотри масло с сахаром в пышную смесь, понемногу добавляя яичные желтки. Добавь, постоянно перемешивая, растопленный шоколад и миндальные орехи.

Смажь жиром две круглые формы для пирога диаметром 20 см.



Выложи тесто в формы. Разровняй его. Выпекай 20 минут, пока середина коржей не станет упругой.





Готовые коржи оставь в формах на несколько минут, затем проведи ножом по окружности между боками каждого коржа и стенками формы и опрокинь коржи на решетку.

Пока торт печется, готовь глазурь. Разогрей в кастрюльке сгущенное молоко и сахар, перемешай и доведи до кипения. Дай этому соусу покипеть на слабом огне 5 минут.



Сними кастрюльку с огня. Добавь измельченный шоколад и размешивай его, пока он не растает. То же проделай с маслом.



Перелей глазурь в миску, остуди, а затем поставь в холодильник. При охлаждении глазурь загустеет, и ее будет легче наносить.



Когда и коржи, и глазурь охладятся, нанеси половину глазури на верхнюю поверхность одного из коржей. Положи на него второй корж и смажь его верх остальной глазурью.



# Полезные советы

## Смешивание



При смешивании ингредиентов, а также при добавлении яиц или яичных желтков в приготовленные смеси используй деревянную ложку.

## Взбивание яиц



Взбивай яйца специальным венчиком или вилкой, пока они не начнут пениться. Чтобы миска не скользила, ставь ее на влажную ткань.

## Взбивание белков



Взбивай яичные белки до появления нежных гребешков. Если взбивать белки слишком долго, в них появятся комки и они не смогут полностью соединиться с остальной смесью.

## Смазывание формы для выпекания



Кусочек масла или маргарина положи на клочок пергаментной бумаги и протри им внутреннюю поверхность формы (противня).

## Глазировка торта



Наноси глазурь ножом с закругленным концом. Перед нанесением каждой порции окунай его в теплую воду. Разравнивай глазурь плоской стороной ножа.

## Не забывай о красоте!



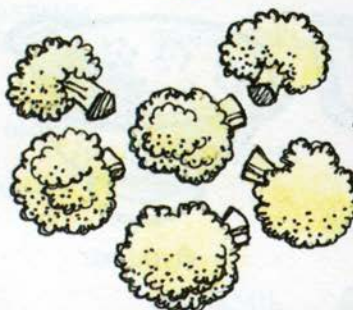
Позаботься о том, чтобы блюдо выглядело привлекательно. Торт или пудинг, например, можно украсить резными ломтиками лимона или апельсина.



# Приготовление овощей



Мой овощи быстро, но тщательно, в холодной воде. Не держи их в воде слишком долго. Чтобы не остались частицы грязи или песка, потри овощи специальной щеткой.



Крупную морковь и картофель очисти от кожуры; мелкие и молодые корнеплоды достаточно просто вымыть или поскоблить ножом.

Срежь с овощей все жесткие черешки, листья, ботву и хвостики и только после этого можешь нарезать их (см. рисунок).



При варке опускай овощи в небольшое количество кипящей подсоленной воды. Вари под крышкой, пока они не станут мягкими, но не разваренными. Для проверки готовности



проткни их заостренной палочкой или шампуром. Не переваривай овощи! Готовые овощи опрокинь над раковиной в дуршлаг и хорошо обсуши.



Подавай овощи горячими, добавив в них масло. Для гарнира можно использовать петрушку, мелко нарезанную или веточки, либо ломтики лимона.



# Кухонные принадлежности



Сковорода



Кастрюля



Решетка



Скалка



Разделочная доска



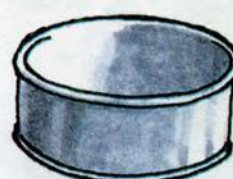
Миска



Мерная кружка



Дуршлаг



Форма для пирога



Форма для открытого пирога с начинкой



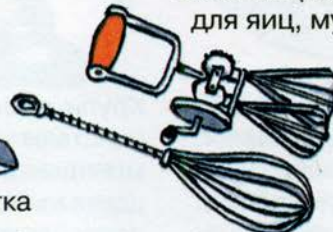
Сито



Таймер



Картофелечистка



Венчик (взбивалка для яиц, мутовка)



Металлическая лопатка



Огнеупорная кастрюлька



Соковыжималка для лимона



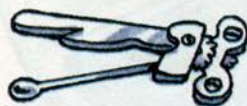
Весы



Мельничка для перца



Нож-лопаточка



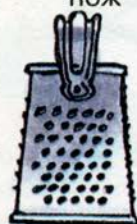
Консервный нож



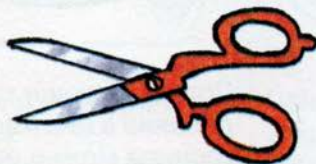
Выемки для печенья



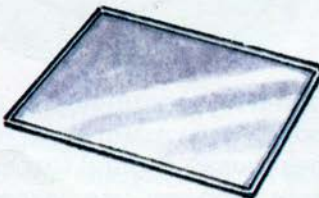
Лопаточка (веселка)



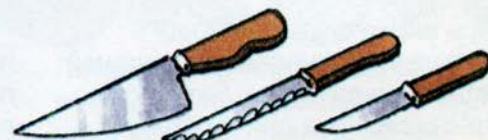
Терка



Кухонные ножницы



Противень



Кухонные ножи (большой, зазубренный, маленький — все острые)



# Кулинарный словарь

- ВАРИТЬ.** Готовить в кипящей воде.
- ВЗБИВАТЬ.** Энергично перемешивать вилкой, деревянной ложкой или специальным венчиком, чтобы добавить в смесь воздуха и таким образом сделать ее легкой и пышной.
- ВТИРАТЬ (РАСТИРАТЬ).** Кончиками пальцев тереть вместе жир и муку до получения рассыпчатой смеси, похожей на хлебные крошки.
- ВЫПЕКАТЬ.** Готовить в печи (духовке).
- ГАРНИРОВАТЬ.** Украшать блюда чем-либо, например мелко нарезанной петрушкой.
- ГЛАЗИРОВАТЬ.** Покрывать готовое блюдо взбитым яйцом, растопленным джемом, желе и т. п.
- ГОТОВИТЬ В ГРИЛЕ.** Обжаривать продукты на вертеле или решетке в специальной жаровне, духовке или в микроволновой печи.
- ГОТОВИТЬ НА СЛАБОМ ОГНЕ.** Варить так, чтобы жидкость не бурлила, а лишь чуть-чуть пузырилась.
- ДОВОДИТЬ ДО КИПЕНИЯ.** Разогреть жидкость, пока она не начнет кипеть.
- ЖАРИТЬ.** Готовить в горячем жире или масле.
- МАРИНАД** Смесь, в которой выдерживают мясо или рыбу, прежде чем начать их готовить, чтобы они стали нежнее и ароматнее.
- МЕСИТЬ (ЗАМЕШИВАТЬ).** Мять тесто руками на ровной поверхности, пока оно не

станет гладким, однородным и эластичным.

**ОСТОРОЖНО ДОБАВИТЬ.**

Аккуратно смешать металлической ложкой ингредиент со смесью.

**ПРИПРАВЛЯТЬ.**

Добавлять к пище соль, перец и пищевые травы, чтобы сделать ее вкуснее и ароматнее.

**ПРОСЕИВАТЬ.**

Потряхивая, пропускать муку или сахар для глазировки через сито, чтобы очистить их от комков и придать легкость и воздушность.

**СМАЗЫВАТЬ ЖИРОМ.**

Покрывать маслом или маргарином внутреннюю поверхность формы для выпекания или огнеупорной посуды, чтобы содержимое не приставало к ней.

**СТЕРЕТЬ.**

Растереть вместе масло и сахар деревянной ложкой.





# Алфавитный указатель

- американские гамбургеры 18  
апельсиновая коврижка 58  
апельсины сочные 40  
банановое пюре с медом и  
взбитыми сливками 55  
блины 44  
брауниз, шоколадные коржики  
57  
взбивание яиц 68  
воздушный пирог с яблоками 36  
гамбургеры 18  
глазированное печенье с  
пряностями 64  
глазировка торта 68  
гренки по-валлийски 5  
грушевый пирог 41  
идеальный рис 28  
изюм:  
овсяная лепешка с изюмом  
56  
картофель:  
картофельный салат 35  
тушеный бекон с картофелем  
22  
фаршированный в мундире 13  
кебаб 31  
киш по-лотарингски 24  
тарталетки с клубникой 48  
коврижка апельсиновая 58  
лимон:  
сырный пирог с лимоном 42  
лук-порей:  
суп из лука-порей и  
помидоров 8  
малиновый соус 53
- меренги 61  
мусс шоколадный 50  
мороженое «сандей» 52  
мюсли 54  
овсяная лепешка с изюмом 56  
омлет 10  
печенье глазированное с  
пряностями 64  
пирог воздушный с яблоками 36  
пицца 32  
помидоры:  
печеные с сюрпризом 4  
суп из лука-порей и  
помидоров 8  
приготовление овощей 69  
профитроли 46  
рис 28  
ризотто 29  
трубочки с колбасным фаршем 15  
рыба в сухарях 16  
салат:  
картофельный 35  
сочный, из свежих овощей 34  
фруктовый «летний» 38  
«Сандей», мороженое 52  
свинные отбивные с яблоками 19  
сливочная помадка 60  
смазывание формы для  
выпекания 68  
смешивание 68  
соус:  
из сыра и овощей 6  
малиновый 53  
«Тоффи» 53  
шоколадный 53
- сочные апельсины 40  
сочный салат из свежих овощей 34  
спагетти по-болонски 26  
суп из лука-порей и помидоров 8  
суфле 20  
сыр:  
гренки по-валлийски 5  
кабачки с сыром 17  
сырное суфле 20  
сырный пирог с лимоном 42  
торт:  
фруктовый 62  
шоколадный «особый» 66  
«Тоффи», соус 53  
травы:  
горячий хлеб с травами 7  
соус из сыра и овощей 6  
тушеный бекон с картофелем 22  
фруктовый салат «летний» 38  
фрукты:  
тарталетки 48  
торт 62  
хлеб:  
горячий с травами 7  
яичный 12  
цыпленок с лимоном 30  
шоколад:  
коржики брауниз 57  
шоколадный мусс 50  
шоколадный соус 53  
шоколадный торт «особый»  
66  
яйца:  
фаршированные 14  
яичный хлеб 12

Для младшего школьного возраста  
Angela Wilkes

## FIRST COOKBOOK

Анджела Уилкс

## МОЯ ПЕРВАЯ КУЛИНАРНАЯ КНИГА

Редактор О. И. ИВАНОВА  
Художественно-технический редактор  
М. В. ГАГАРИНА  
Корректор Л. А. РОГОВА

Издание подготовлено компьютерным центром  
издательства «РОСМЭН».


Лиц. изд. № 071924 от 02.07.99.  
Налоговая льгота — общероссийский  
классификатор продукции ОК-005-93,  
том 2; 953000 — книги, брошюры.

Подписано к печати 10.05.2000. Формат  
84х90 1/16. Бум. офс. №1. Печать офсетная.  
Гарнитура Прагматика. Усл. печ. л. 6,3.  
Доп. тираж 10 000 экз. Заказ № 417. С — 109.

ООО «Росмэн-Издат».  
125124, Москва, а/я 62. 1-я ул. Ямского поля, 28.

**МЕЛКООПТОВЫЙ СКЛАД:**  
Москва, 1-я ул. Ямского поля, 28 (левое крыло).  
Тел.: (095) 257-34-75.

**ОТДЕЛ ОПТОВЫХ ПРОДАЖ:**  
все города России, СНГ: (095) 257-46-61;  
Москва и Московская область: (095) 257-41-32.

Тверской ордена Трудового Красного Знамени  
полиграфкомбинат детской литературы  
им. 50-летия СССР Министерства  
Российской Федерации по делам печати,  
телерадиовещания и средств массовых  
коммуникаций.  
170040, Тверь, проспект 50-летия Октября, 46. 

ББК 36.991  
ISBN 5-8451-0109-3

© Издание на русском языке.  
ООО «Росмэн-Издат», 2000  
Первое издание на русском языке.  
Издательский дом «РОСМЭН», 1998

© 1997, 1987 Usborne Publishing

First published in 1987 by Usborne Publishing Ltd,  
83 — 85 Saffron Hill, London, EC1N 8RT, England.  
This edition first published in 1997.

All rights reserved. No part of this book may be  
reproduced, stored in a retrieval system,  
or transmitted in any form or by any means, electronic,  
mechanical, photocopying, recording or otherwise,  
without prior permission of the publisher.

Все права на книгу на русском языке принадлежат  
издательскому дому «РОСМЭН». Ничто из нее не  
может быть перепечатано, заложено  
в компьютерную память или скопировано в любой  
форме — электронной, механической, фотокопии,  
магнитофонной записи или какой-то другой —  
без письменного разрешения владельца.



# МОЯ ПЕРВАЯ КУЛИНАРНАЯ КНИГА

Веселая команда маленьких поварят, нарисованных художником специально для этой книги, покажет, как легко приготовить всевозможные вкусные блюда и какое увлекательное это занятие. Среди предлагаемых в книжке рецептов есть и очень простые, и немножко посложнее, но все они помогают овладеть основными навыками, которые необходимы каждому начинающему кулинару.



ISBN 5-8451-0109-3



9 785845 101099