## Жить вкусно. Готовить дома, как в ресторане



Мария Шелушенко

Жить вкусно. Готовить дома, как в ресторане

Мария Владимировна Шелушенко

Кулинарное открытие (Эксмо)

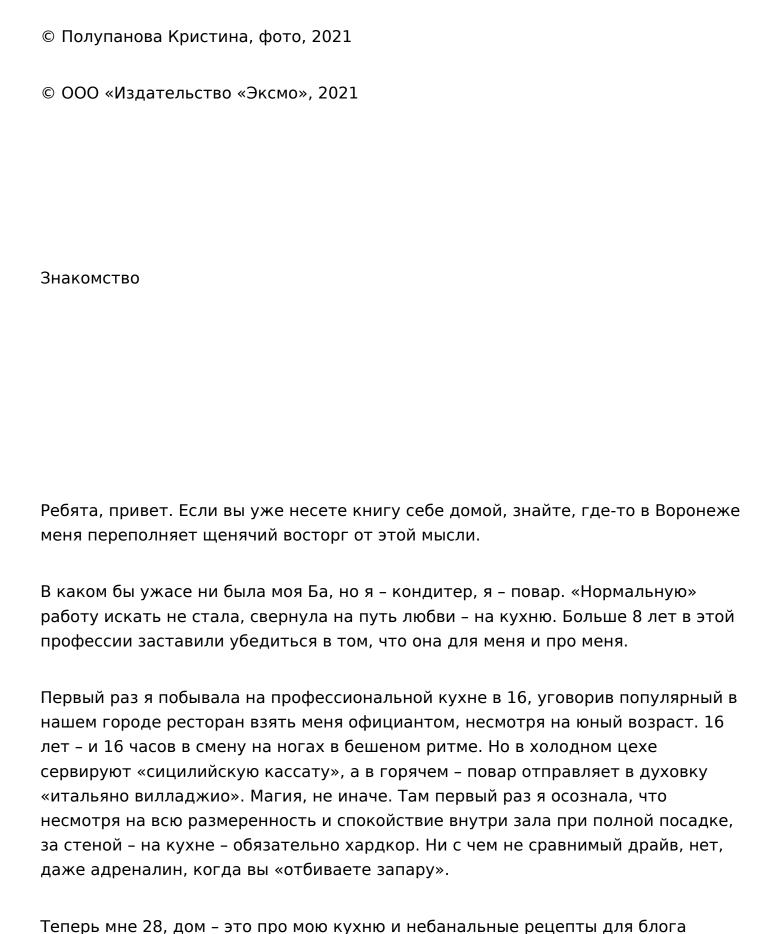
Эта книга для вдохновения и для тех, кто ценит домашний уют и комфорт. С каждой страницей книги, с каждым новым разделом, все глубже окунаешься в атмосферу настоящего волшебства. Автор – повар и шеф-кондитер Мария Шелушенко, известный блогер @shelusha\_food, к которой хочется прийти в гости всем миром. Мария очень непринужденно создает из повседневных будней и фику, и лагом, и хюгге. Чем приятнее вы начинаете день – ароматный кофе из красивой кружки, полезный завтрак из стильной тарелки, цветы на столе, удобные руке столовые приборы, – тем ярче день, да что там – жизнь. Видеть и создавать красоту вокруг себя с помощью таких простых инструментов, как еда дома, – вот она, главная задача этой книги. Она научит вас делать это просто, с любовью, без спешки и очень вкусно.

В формате PDF A4 ссохранён издательский дизайн.

Маша Шелушенко

Готовить дома, как в ресторане

© Мария Шелудченко, текст, 2021



@shelusha food, любимый Данил, снимающий первую пробу, и Эффи (она же

рыжая морда, она же мой любимый бассет), ворующая еду без спроса. А работа – это 4 кондитерских и цех, где я и команда собираем самые честные десерты. Что

значит честные? Это десерты, которые стоят своих денег, это десерты, ради которых не жалко нырнуть в углеводную кому.

Книга для меня всегда была мечтой, мыслью, при которой в животе все сжимается, а в голове видеоряд, где я листаю страницы, а божественный свет их озаряет. Почему? Чем дольше я вела блог, тем больше мне хотелось делиться своей домашней философией. Люди так закрыты к экспериментам в еде, всегда выбирают привычный маршрут между полок супермаркета, что не замечают, что лишают себя намного большего, чем просто еда. Я убеждена, что чем больше вы открыты к новому в таких мелочах, тем вы открытее к миру в целом. Чем приятнее вы начинаете день – ароматный кофе из красивой кружки, полезный завтрак из стильной тарелки, цветы на столе, удобные руке столовые приборы, тем ярче день, да что там – жизнь. Видеть и создавать красоту вокруг себя с помощью таких простых инструментов, как еда дома, – вот она, главная задача этой книги. Она научит вас делать это просто, с любовью, без спешки и очень вкусно.

тем ярче день, да что там – жизнь. Видеть и создавать красоту вокруг себя с помощью таких простых инструментов, как еда дома, – вот она, главная задача этой книги. Она научит вас делать это просто, с любовью, без спешки и очень вкусно.
Спасибо за доверие.
Розпол 1
Раздел 1
Завтраки

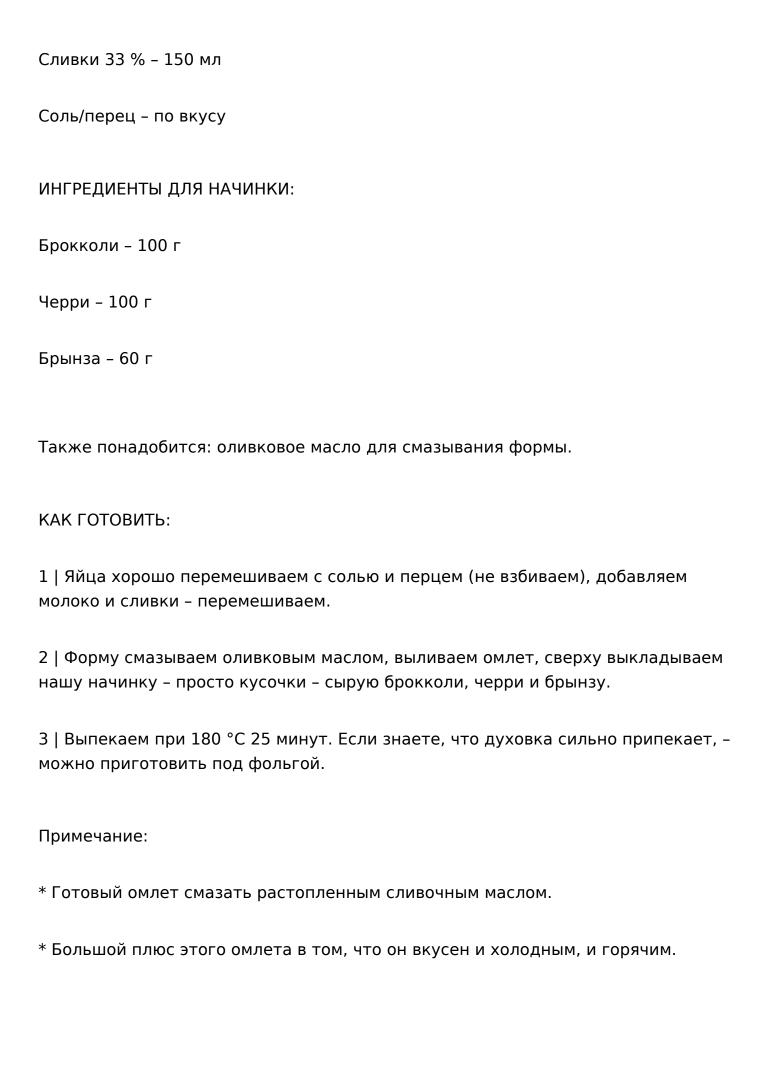
Идеальные сырники с начинкой

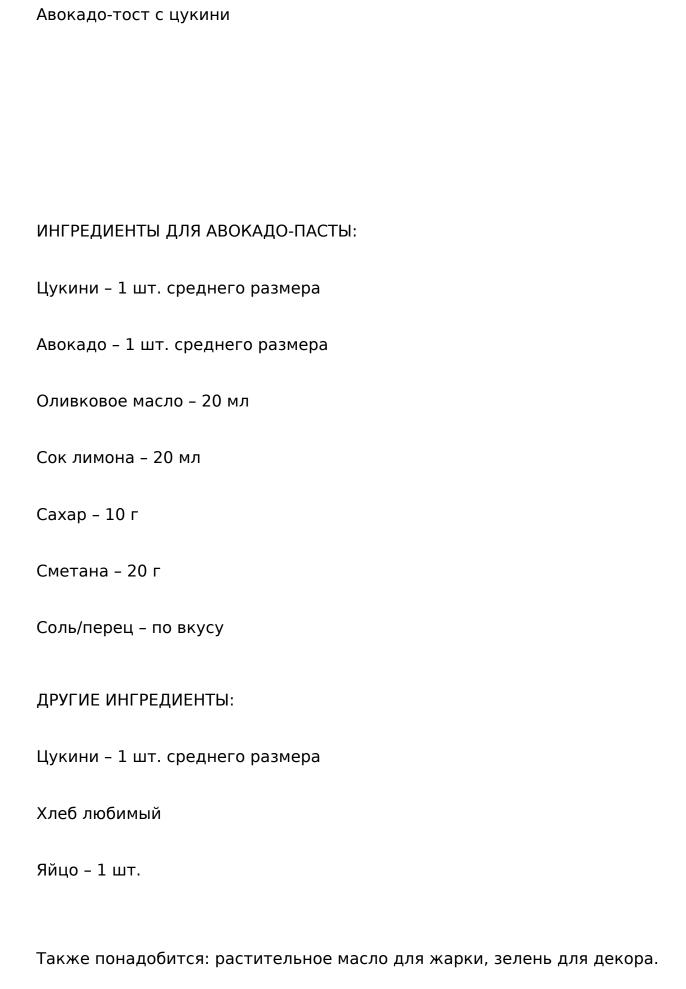
ингредиенты для сырников:
Творог в брикете 5 % – 350 г
Желток яичный - 2 шт.
Сахар - 50 г
Мука пшеничная – 50 г
ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ НАЧИНКИ:
Творог в брикете 5 % – 50 г
Вареная сгущенка – 50 г
Арахисовая паста – 30 г
Также понадобится: сливочное масло, растительное масло – для жарки, сметана – для подачи.
КАК ГОТОВИТЬ:
1   Начинку сделать очень просто – взбиваем все ингредиенты в блендере до однородности.
2   Творог смешиваем с сахаром, желтком и мукой, формируем 10 шариков. Делаем плоский круг толщиной 2 см, в центр выкладываем чайную ложку

начинки, аккуратно защипываем края и формируем сырник.

3   Обжариваем на смеси сливочного и растительного масла с двух сторон на среднем огне по 2–3 минуты до румяной корочки.
Примечание:
* Также этот рецепт подойдет для запекания. Обжариваем на большом огне буквально по минуте с каждой стороны и отправляем в духовку при 180°C на 8 минут.
* Сырники идеально подходят для заготовок. Делаю сразу двойную-тройную порцию, замораживаю на плоском подносе уже сформированные сырники. Это очень удобно. И быстрый красивый завтрак вам обеспечен.
Сэндвич с тунцом и творожным сыром
ИНГРЕДИЕНТЫ:
Тунец в масле – 1 банка (185 г)
Вареное яйцо – 1 шт.
Творожный сыр - 100 г
Зеленый лук - небольшой пучок
Оливки – 30 г
Огурец свежий – 1 шт.

Также понадобится: зерновой хлеб, сливочное масло для жарки, любимая зелень для декора.
КАК ГОТОВИТЬ:
1   Слить масло из тунца - перемешиваем до однородности с творожным сыром.
2   Добавляем к этой массе мелко нарезанный лук и оливки, а также натертое яйцо и смешиваем.
3   Хлеб обжариваем на сливочном масле до румяной корочки с двух сторон. Выкладываем пасту с тунцом, огурец слайсами и зелень для декора.
Примечание:
* Возьмите на заметку этот паштет из тунца, он будет замечательно смотреться и в формате брускетт, и как начинка для круассана.
Омлет с брокколи, брынзой и черри
ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОМЛЕТА:
Яйцо – 4 шт.
Молоко 3,2 % – 200 мл





## КАК ГОТОВИТЬ:

- 1 | Цукини мелко режем и обжариваем до мягкости, 5-7 минут. Загружаем в блендер вместе с остальными ингредиентами для авокадо-пасты и взбиваем до однородности.
- 2 | Второй цукини нарезаем слайсами и обжариваем на гриль-сковороде до мягкости, по 2-3 минутки на небольшом огне с двух сторон.
- 3 | Хлеб обжариваем на сухой сковороде с двух сторон до румянца.
- 4 | Готовим яйцо удобным/любимым для вас способом всмятку, или пашот, или глазунью.
- 5 | Собираем тост: хлеб, авокадо-паста, цукини, яйцо и сверху зелень для декора.

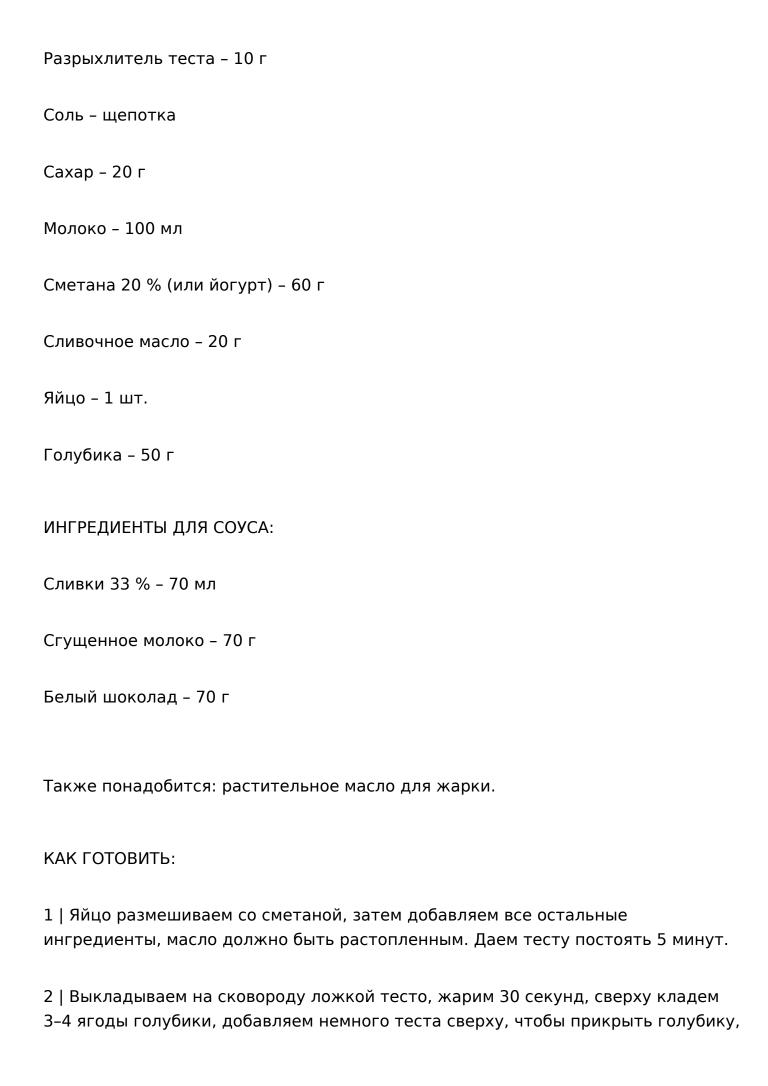
Примечание:

\* Также вкусно будет приготовить пасту с кабачком. Попробуйте обязательно.

Оладьи с соусом «Белый шоколад»

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ТЕСТА:

Мука пшеничная - 110 г



и жарим, пока не схватится, чтобы перевернуть оладьи и дожарить с другой стороны до румянца.
3   Для соуса смешиваем сливки и шоколад – растапливаем в микроволновке, периодически помешивая, добавляем сгущенку и перемешиваем.
4   Подаем оладьи, украшенные голубикой, с соусом.
Примечание:
* Если будете использовать замороженную ягоду – обваляйте ее предварительно в кукурузном крахмале. Можно приготовить с любой ягодой, будет не менее вкусно.
Кукурузная каша с персиками
ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ КАШИ:
Кокосовое молоко - 300 мл
Вода – 100 мл
Кукурузная крупа – 60 г
Сахар - 40 г
Соль – щепотка

