



Борис Мачник

# рецепты старого холостяка

Блюда из мяса птицы и овощей

Борис Мачник

**Рецепты старого холостяка.  
Блюда из мяса птицы и овощей**

«Издательские решения»

**Мачник Б. А.**

Рецепты старого холостяка. Блюда из мяса птицы и овощей /  
Б. А. Мачник — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-509693-7

Так случилось, что половина моей жизни прошла за полмира от места, где я родился. Это удивительная страна, в которой замечательным образом соседствуют разные миры и культуры и, конечно, их кухни. Еда для меня — это способ познания мира и себя в нем. Ее приготовление — действие, позволяющее настроить свои чувства и ощущения на камертон жизни. Рецепты, которые я вам предлагаю, просты и вкусны, главное, что их может приготовить человек, который никогда в жизни не готовил еду.

ISBN 978-5-00-509693-7

© Мачник Б. А.  
© Издательские решения

## Содержание

введение	6
Как появилась эта книга и почему	6
Оглавление	7
Рецепты блюд из мяса птицы	8
Курица, запеченная с горчицей (6 порций)	9
Цыпленок по-тайски с карри (4 порции)	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **Рецепты старого холостяка Блюда из мяса птицы и овощей**

**Борис Аарон Мачник  
Галина Эдуардовна Дудукалова**

© Борис Аарон Мачник, 2019

© Галина Эдуардовна Дудукалова, 2019

ISBN 978-5-0050-9693-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Борис Мачник, Галина Дудукалова 2019

Эта книга посвящена моему любимому мужу Борису Мачнику. Для него приготовление еды было приключением и наслаждением. В эту книгу вошла небольшая часть рецептов, собранных и доработанных им. Представленные вашему вниманию рецепты отличает простота приготовления и доступность ингредиентов. Волшебником может стать любой желающий им стать.

Пробуйте, получайте удовольствие и творите свои уникальные рецепты.

## **введение**

### **Как появилась эта книга и почему**

Вы спрашиваете почему так названа моя книга? Так сложилось, что хозяйка на кухне – женщина, но, когда за приготовление еды берется мужчина, он желает это делать в одиночестве. В эти минуты своего созидания он ощущает себя холостяком и блюдо, которое рождается в его руках, посвящает любимой или любимым.

Я предлагаю вам к блюдам, рецепты которых вы найдете в моей книге, красное вино Pinot Noir (производителя определите путем проб). Заметьте, что хорошее вино никогда не пьют залпом. Его наливают в бокал на треть или половину, не больше. Аромату вина надо дать раскрыться, и бокал слегка раскачивают круговыми движениями или использовать для этого декантер. Вдохните аромат, чтобы вкусовые рецепторы возбудились и пригубите немного вина. Не спешите его глотать. Пусть растечется по ротовой полости.

Постарайтесь уловить, как долго вкус вина сохраняется во рту. Аромат некачественного дешевого вина пропадает уже через пару секунд, максимум через 5. Дорогое вино будет чувствоваться на языке более 10 секунд.

Что сказать о сервировке? Доверьте ее своей милой. Для того, чтобы чувствовать биение сердца своей любимой и наслаждаться единением, на мой взгляд, не требуется классическая сервировка. А как вкусно есть из одной тарелки под открытым небом!

Пробуйте и насыщайте свою жизнь новыми красками и вкусом блюд, приготовленных с любовью.

## **Оглавление**

## Рецепты блюд из мяса птицы



## **Курица, запеченная с горчицей (6 порций)**

**1/3 чашки сухих хлебных крошек**

**1/3 чашки муки**

**1/3 чашки дижонской горчицы**

**Соль, перец**

**1 столовая ложка сливочного масла**

**4 половинки куриных грудок без костей**

Разогрейте духовку до 200 градусов. Смешайте хлебные крошки, муку и паприку. Отдельно смешайте горчицу,  $\frac{3}{4}$  чайной ложки соли,  $\frac{1}{4}$  чайной ложки перца и 2 столовые ложки воды. Растопите масло, выложите неглубокий противень фольгой и слегка смажьте жиром. Окуните куриные грудки в горчичную смесь, затем обваляйте в сухарях. Уложите на противень и взбрызните сверху растопленным маслом. Запекайте 10—15 минут, пока грудки не станут золотисто-коричневыми и не пропекутся.

Блюдо подается с любыми печеными овощами, салатом из трав или свежей зеленью.

## **Цыпленок по-тайски с карри (4 порции)**

**Около 0.5 кг филе куриного бедра или грудки без кожи**

**2 чайные ложки арахисового масла**

**½ до 1 чайной ложки зеленой пасты карри (может заменить порошок карри)**

**1 чашка несладкого кокосового молока**

**½ стакана куриного бульона**

**1 столовая ложка рыбного соуса**

**2 горстки листьев базилика, тонко нарезанные**

**3 горсти шпината, тонко нарезанного**

Точная пропорция кокосового молока к куриному бульону этого рецепта получается чудесным соусом с оттенком кокосового вкуса. Готовый порошок желтого карри ничуть не хуже пасты из зеленого карри с его смелым вкусом и ярким оттенком. Но паста менее однородна и дает прекрасный, хотя и тонкий вкус, который медленно накапливается.

Мясо курицы высушить бумажными полотенцами. Разрежьте его на куски 2—2,5 см. Поместите сковороду-вок или большую сковороду на средний огонь. Добавьте масло и пасту карри и готовьте, постоянно помешивая, около 30 секунд. Увеличьте огонь до среднего, добавьте курицу и жарьте от 3 до 5 минут.

Уменьшите огонь до среднего, добавьте кокосовое молоко, бульон и рыбный соус и доведите до медленного кипения. Не кипятить. Варите на медленном огне, пока курица не будет готова, около 3 минут. Добавьте базилик и шпинат и готовьте, помешивая, в течение 1 минуты. Попробуйте и, если хотите, добавьте дополнительную пасту карри или отрегулируйте пропорцию кокосового молока к куриному бульону.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.