

ИННА МЕТЕЛЬСКАЯ-ШЕРЕМЕТЬЕВА

МАМА



ПО ПРОЗВИЩУ ВЖИК



КАК СТАТЬ СЕМИРУКОЙ БОГИНЕЙ
и ВСЕ УСПЕВАТЬ

Есть. Читать. Любить

Инна Метельская-Шереметьева

**Мама по прозвищу Вжик.
Как стать семирукой
богиней и все успевать**

«ЭКСМО»

2020

УДК 686.81
ББК я6

Метельская-Шереметьева И.

Мама по прозвищу Вжик. Как стать семирукой богиней и все успевать / И. Метельская-Шереметьева — «Эксмо», 2020 — (Есть. Читать. Любить)

ISBN 978-5-04-101710-1

Инна Метельская-Шереметьева – популярный блогер, талантливый кулинар и настоящая «богиня домашнего очага» – представляет свою новую книгу. В ней собраны настоящие сокровища: простые и доступные даже начинающим рецепты, ценнейшие советы, как не просто накормить любимых домочадцев, но и сделать это со вкусом, изысканно и технически правильно, как настоящий шеф-повар. А еще, как всегда, автор пишет таким легким и увлекательным языком, что читается все это кулинарное великолепие на одном дыхании!

УДК 686.81
ББК я6

ISBN 978-5-04-101710-1

© Метельская-Шереметьева И., 2020
© Эксмо, 2020

Содержание

Введение	5
Ужины на неделю	6
Салаты	10
Основные ингредиенты салатов	11
Заправки и приправы к салатам	14
Покупные соусы	15
Заправка	17
Малюсенькие подсказки	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Инна Метельская-Шереметьева

Мама по прозвищу Вжик. Как стать семирукой богиней и все успевать

Введение

Сегодня мы с вами погружаемся в удивительный мир. Мир, с которого начинается хороший кулинар и... женщина с изюминкой. Вы же помните, что настоящая француженка из ничего может сделать три вещи: скандал, шляпку и салат. Скандалам и шляпкам я вас научить не берусь, а вот приготовлению салатов и прочей снеди – попробую. И будете вы у меня, как семирукая богиня, успевать все делать играючи, свою кухню и процесс приготовления еды любить трепетно и нежно, а в миру прослывете самой заботливой женой и умелой кулинаркой. Хотите? Тогда – договорились!

Но прежде нам с вами предстоит научиться двум простым вещам (простыми они станут для вас после определенного ряда повторений). У некоторых все получается с первого раза, другим требуется 2–3 подхода.

Мы с вами освоим практику приготовления «многоразового» питания для семьи за пару-тройку часов.

А еще научимся готовить быстрые перекусы (они же часто завтраки, полдники или ужины) – салаты. Поверьте, если зимой и особенно весной вы составите индивидуальное меню для семьи практически из одних салатов – авитаминоз вам будет не страшен!

Ну и, безусловно, мы освоим базовые ежедневные меню, которые условно разделены по сезонам. Данного разнообразия блюд, увы, многие из нас себе не позволяют. И не потому, что это дорого или хлопотно. Просто нет у нас – у интернациональных нас – привычки к разнообразию. А ведь мир кулинарии так широк и многообразен, что способен сделать жизнь каждой семьи и интереснее, и вкуснее, и познавательнее, и даже дружнее. Патрокл считал, что интерес к жизни начинается с интереса к маминой кухне. Он так и писал – «маминой». Так чем же мы, дорогие мои занятые подруги, хуже древнегреческих мам?

Сейчас соберемся с силами и как начнем творить!

Готовы? Поехали!

Ужины на неделю

Нашей первой задачей на ближайший день будет приготовление комплексных ужинов на неделю вперед с той целью, чтобы освободить ваши вечера для более интересных дел дома или просто для отдыха после работы.

Сейчас я не ставлю задачу научить вас готовить деликатесы. Мы попробуем просто создать разнообразное меню, чтобы вы освоили сам принцип экономной комплексной готовки (и по времени, и по продуктам).

Почему это важно? Вы удивитесь, но хороший повар готовит одновременно пять блюд и тратит на это времени ровно столько, сколько мы затрачиваем для приготовления одного. Более того, для меня в свое время явилось большим открытием, что даже в хорошем четырехзвездочном отеле повара не готовят все блюда с пылу с жару, а пользуются, как и простые смертные, микроволновкой, просто разогревая готовые замороженные блюда. Мы приехали группой из 27 человек в случайный намибийский отель (просто заблудились). Нас никто не ждал, но уже через полчаса мы сидели на открытой веранде, наслаждаясь прекрасным ужином. Я поинтересовалась у повара, как это ему удалось среди ночи, он провел меня на кухню и показал большой морозильный ларь, где в специальных судочках хранились все те блюда, которые мы заказали...

С тех самых пор я частенько прибегаю к этому способу, особенно если мне предстоит уехать в командировку, оставляя домашних, или если я загружена работой, или в иных форс-мажорных обстоятельствах. Но я знаю десятки своих приятельниц, которые готовят так каждые выходные, освобождая для себя вечера в рабочие дни.

Давайте попробуем?

На четырех человек нам потребуется:

4 филе куриной грудки

4 филе трески (или любой другой рыбы)

4 стейка лосося

1 килограмм куриной печени

600 граммов «домашнего» фарша (свинина + птица + говядина)

1 банка консервированной фасоли

2 килограмма картофеля

2 крупные луковицы

2 моркови

горсть шампиньонов

4 пакетика гречки (для варки в пакетиках)

4 пакетика риса (для варки в пакетиках)

1 упаковка любой сухой пасты

1 большая пачка сливочного масла

топленое масло

растительное масло

сливки

пшеничная мука

томатная паста

головка чеснока

3 см корня имбиря

1 лимон

соль, специи

зелень

Поверьте, покупка всей этой красоты обойдется не в такую уж астрономическую сумму, а с учетом того, что вы обеспечите ужинами всю семью на рабочую неделю, – это будет совсем бюджетно.

Меню на следующую неделю (пусть это будет демисезонная неделя) у нас с вами следующее:

1 день: отварной рис с рыбой в тайском стиле

2 день: куриные отбивные в прованском стиле и жареный картофель с грибами

3 день: гречка с печенкой по-болгарски

4 день: португальские тефтели с пастой и фасолью

5 день: стейки из лосося с деревенским картофелем

Ниже я поделюсь также рецептами салатов-«пятиминуток», которые дополняют и разнообразят ваше меню. Как видите, пока я не предлагаю вам готовить сложные завтраки и первые блюда. Мы к ним перейдем позже.

Время приготовления всего этого великолепия – меньше двух часов.

Нам дополнительно понадобятся:

2 трехлитровые кастрюли

2 сковороды

мясорубка или кухонный комбайн

разделочные доски и ножи

Первым делом следим, чтобы все продукты были разморожены и вымыты.

Ставим на плиту 2 кастрюли, наполненные подсоленной водой из расчета 1 чайная ложка соли на 2 литра воды.

После закипания воды в одну из кастрюль погружаем все пакетики с рисом и гречкой, во второй отвариваем пасту, согласно инструкции на упаковке, то есть от 4 до 7 минут.

Чистим и моем картошку. Это займет ровно столько времени, сколько потребуется, чтобы закипела вода в одной из кастрюль и сварилась паста.

Сливаем с пасты воду через дуршлаг в миску, пасту сбрызгиваем растительным маслом и лимонным соком, раскладываем в 4 контейнера.

Воду от варки пасты возвращаем в кастрюлю, добавляем в нее ½ чайной ложки соли и отвариваем в этой воде картофель.

Достаем гречку и рис (аккуратно!) и раскладываем их по 8 контейнерам. Если ваша семья ужинает одновременно, можете пользоваться не порционными контейнерами, а более объемными (на 2 или даже на 4 порции). Важно только, чтобы этот большой контейнер у вас потом помещался в микроволновку. Проверьте! Рис и гречку маслом не приправляем!

Подготавливаем 2 сковороды, шинкуем 2 луковицы, трем на крупной терке 1 морковь, очищенный корень имбиря и 3 зубчика чеснока трем на мелкой терке. Просушиваем салфеткой куриную печень, режем на небольшие кусочки филе трески.

На одной сковороде разогреваем топленое масло и быстро обжариваем на нем куриную печень с двух сторон. Жарим не более 4 минут с каждой стороны.

В том же режиме на другой сковороде и тоже на топленом масле обжариваем рыбу. С ней будьте аккуратнее, не особо мните ее лопаткой. Лучше просто не переворачивать рыбу, если она, паче чаяния, прилипла.

Обжаренную печень сдвигаем к краям сковороды, освобождая середину. Добавляем чуточку масла и выкладываем на середину горсть лука.

Прижаренную рыбку засыпаем нашинкованным луком, тертой морковкой и добавляем протертый имбирь и чеснок. В стакане разводим две столовые ложки томатной пасты, столовую ложку растительного масла, чайную ложку сахара и доливаем стакан до краев кипятком. Заливаем томатным соусом рыбу, делаем огонь меньше и тушим под крышкой 10 минут. В самом конце добавляем горсть любимой зелени, чайную ложку смеси приправ (фантазируйте, берите по капле разных перцев, куркумы, чили). Оставляем рыбу с зеленью и специями под крышкой еще на 1 минуту и выкладываем ее равномерно в те контейнеры, где у нас рис.

Лук, который у нас находится в центре сковороды с печенью, пару раз перемешиваем, дожидаясь золотистого цвета, перчим, вливаем пару столовых ложек сливок или сметаны, добавляем ½ стакана воды, горсть нашинкованной петрушки, перемешиваем содержимое сковороды, доводим до кипения и выкладываем на гречку в соответствующие контейнеры.

Итак, *отварной рис с рыбой в тайском стиле и гречка с печенью по-болгарски* у нас готовы.

В ту сковороду, где была печенька, выкладываем нашинкованную соломкой половинку луковицы, 2 столовые ложки томатной пасты, обжариваем с добавлением топленого масла 2 минуты. Лук должен быть практически хрустящим. Добавляем банку фасоли, доводим до кипения. Добавляем молотый черный перец по вкусу, чуточку соли, 1 чайную ложку без горки сахара и 1 чайную ложку сухих прованских трав. Выкладываем соус в контейнеры с пастой, сбоку от нее.

Проверяем готовность картофеля. Сливаем воду. Половину картофеля режем на четвертинки по длинной стороне. Обваливаем в панировочных сухарях и выкладываем на выстеленный пергаментом противень так, чтобы картофель занял ровно половину противня. На вторую половину будем класть стейки из лосося. Хорошенько польем их соком лимона, смажем чесночной пастой (4 зубчика протрем на мелкой терке), приперчим, капнем на каждый стейк немного растительного масла. Между стейками и картошкой кладем пару веточек розмарина или просыпаем границу сушеным розмарином. Противень ставим в духовку, разогретую до 180 градусов, и запекаем рыбу с картофелем 30 минут. Если сухарики на картошке плохо румянятся, переставляем противень чуть выше, к верхнему грилю. По окончании запекания выкладываем в очередные контейнеры по одному стейку и по порции картофеля. Посыпаем слегка тертым сыром и отставляем в сторону. *Стейки из лосося с деревенским картофелем* у нас готовы.

Пока пекутся стейки, мы с вами прокрутим на мясорубке по 200 граммов свинины, говядины и филе курицы (если готовим фарш сами, а не собираем его из полуфабрикатов), ½ луковицы и два ломтя белого хлеба, замоченного в молоке и отжатого. Добавим в фарш соль, молотый черный перец, 1 сырое яйцо и вымесим приятный густоватый фарш.

Протрем сковородку корочкой хлеба, добавим топленое масло, подождем, чтобы оно разогрелось. Разделим фарш на 8 частей. Сформируем 8 колобков. Внутри каждого колобка спрячем по кусочку твердого сливочного масла (кубик 1×1 см). Чуть приплющим колобки и обжарим их на сковороде с двух сторон по 5 минут до красивой коричневой корочки. Лимон, из которого мы уже выдавили сок, натрем на терке, чтобы получить цедру. Добавим эту цедру в сковороду, положим туда же 2 лавровых листика, нальем ⅓ стакана воды и потушим под крышкой 3–5 минут. Переложим тефтели в контейнеры с пастой и фасолью, прямо на фасоль. У нас готово еще одно блюдо: *португальские тефтели с пастой и фасолью*.

Осталась самая малость. Надеюсь, духовку вы еще не выключили? Пусть пока побудет на тех же 180 градусах.

Куриные грудки посолим, поперчим, положим по две штуки между слоями полиэтилена или пищевой пленки и хорошенько отобьем молотком.

Возьмем 4 листа пергамента примерно формата А4 и натрем их хорошенько сливочным маслом. Дадим волю своей фантазии и посыпем листы пергамента любимыми приправами. Каждый лист согнем пополам, специями внутрь, и вложим между «страницами» по отбитой куриной грудке. «Собрание сочинений» отправим в духовку. Запекаем 10 минут на одной стороне, 10 минут на другой. Выкладываем в контейнеры.

Сковороду еще раз протираем корочкой хлеба, добавляем сливочное масло и обжариваем на нем мелко нарезанные шампиньоны. Жарим на сильном огне, чуть посолив. Оставшийся картофель нарезаем на толстенькие кружки. Раздвигаем обжаренные грибы к бокам сковороды, в центр выкладываем картофель и жарим с каждой стороны до золотой, румяной корочки. Если сковорода небольшая, то освобождаем ее от грибов, посыпая шампиньонами наши запеченные грудки в контейнерах, а потом уже сверху выложим еще и кружочки картофеля. Можно посыпать небольшим количеством тертого пармезана. Теперь у нас готово последнее блюдо: **куриные отбивные в прованском стиле и жареный картофель с грибами.**

Осталось добавить секретный ингредиент. Собираем со стола остатки зелени, чеснока (дольки чистим) и прокручиваем их через мясорубку вместе с пачкой подмороженного сливочного масла. Из этого масла быстро формируем шарики (по количеству наших контейнеров). Вкладываем в каждый контейнер по шарiku, закрываем крышкой и отправляем в морозильник.

Мы молодцы!

Вы – героини!

Ведь вы обеспечили семью ужинами на всю неделю, потратив всего два-три часа. Но даже не это самое главное. Дело в том, что вы сейчас подвергли блюда двойному ферментированию – теплом и холодом. Можете верить, можете не верить, но когда вы разогреете их на следующий день в микроволновке, вкус улучшится на 100 %. Но обязательно дайте контейнерам проморозиться как следует!

Салаты

А теперь задача № 2 – САЛАТЫ к пробному меню!

Действительно, уже много веков подряд хозяйки разных стран мира быстренько собирают в одной тарелке самые незамысловатые продукты, из которых получается вполне внятное и аппетитное блюдо. Но делают они это разными способами.

Немцы не мыслят себе салата без белкового компонента – в традиционной немецкой кухне в состав любых салатов обязательно входят колбаса, сосиски, мясо, и все это обильно заправляется майонезом...

Итальянцы не преминут и в салат подмешать горячо любимую пасту фарфалле, на крайний случай что-нибудь не менее углеводистое: например, салат на основе нарезанных пластинок теста для лазаньи, заправленных оливковым маслом.

В кухне народов Кавказа в состав салата обязательно войдут как минимум 1–2 вида пряностей – чеснок, розмарин, хмели-сунели, а часто еще и орехи.

Русские женщины готовят салаты тяжеловесные, многокомпонентные, сытные. Неважно, что за окном июль, мы всегда готовимся к морозам и салаты должны нас согревать.

Однако если отбросить хиханьки, то в эпоху молодеющего атеросклероза и прочих сердечно-сосудистых хворей салат приобретает особую значимость не просто как одна из составляющих нашего рациона, а как средство профилактики болезней.

Основные ингредиенты салатов

Итак, как же в одном салате совместить несовместимое: и вкусно семью накормить, и пользу здоровью принести? Это достаточно несложно сделать при соблюдении некоторых правил.

Не стремитесь сочетать несочетаемое

Белки молока и мяса несовместимы, точнее, мало совместимы. Это хорошо знают иудеи. Но у них это облечено в религиозные одежды, а мы говорим о физиологии. Белка, как и прочего, должно быть в меру. А сложных белков, тем более разных белков, в организме должно присутствовать одновременно по минимуму. Поэтому мы не будем запивать куриную ножку молоком и не будем заправлять мясной салат сливочным соусом. Это, конечно, сытно, но отнюдь не здорово. Мясо с сыром, понятно, тоже не лучшее сочетание, хотя широко распространено. Я в свое время очень удивилась, когда увидела в одном дорогом французском ресторане, как официант, принеся нам гратен под сырной корочкой, эту самую корочку аккуратно с блюда снял и отодвинул на край блюда... Если очень хочется добавить в «сборную салатную солянку» сыр, откажитесь от мяса, но смело включайте в состав салата любые овощи и даже фрукты! Получится сытная и полезная смесь с неординарным вкусом. А вот в салате из зеленых овощей (огурцы, капуста, лук) очень даже гармонично будет смотреться мясо. Вот вам и полноценный «славянский» салат – сытно, вкусно и переваривается легко.

Выдерживайте правильное сочетание овощей

Возможно, кому-то покажется удивительным, но **овощи тоже имеют свои правила сочетаемости**. В старых кулинарных книгах этому уделялось много внимания. Одно из самых распространенных правил – пропорциональное (1:1) соотношение надземных и подземных плодов. Нарушение такого баланса в рационе **категорически** не рекомендуется. Если вы смешиваете в одном салате картофель, морковь и свеклу (узнаете основу родного классического винегрета?), добавьте туда зелень, капусту и огурцы. Кроме того, заядлые огородники прекрасно знают, что есть овощи, которые «на дух не переносят» соседства друг с другом на грядках. Как не следует сажать на одних участках различные культуры бобовых (горох, фасоль, бобы), так не следует и смешивать их в одной тарелке в салате (исключение составляют сложносочетанные индийские и арабские блюда, где ко всем видам бобовых добавляется большое количество овощей и круп и бобовые подвергаются долгой термической обработке).

Примеров несочетаемых садовых культур достаточно много: помидоры и свекла, тыква и кабачок, капуста и лук, слива и вишня. В этом случае правило должно быть четким: раз в природе у них гармонии нет, не будет ее и в одной кухонной миске.

Не увлекайтесь овощными нарезками

Во-первых, нарушить в них правило № 2 проще простого, потому как хочется разложить на огромном блюде побольше всего вкусенького и полезенького. Во-вторых, каждый из овощных компонентов нарезки имеет свои свойства и свои противопоказания. Не углубляясь в детали, резюмируем: если есть малейшие проблемы со стороны желудочно-кишечного тракта – лучше ешьте овощи по отдельности. В-третьих, поскольку такие нарезки чаще всего ставятся на праздничный стол, то они останутся без вашего контроля, нарушат правило «сочетания несочетаемого» и в конце концов могут вызвать элементарную желудочную колику.

Соблюдайте принципы подачи блюд

Салат не случайно испокон веков предшествовал вторым блюдам как более тяжелым для переваривания. Принцип любой трапезы, **вопреки устоявшемуся мнению**, должен быть следующим: сначала кислые фрукты, потом сладкие фрукты (то есть фактически десерт), потом овощи (горячее и салаты), потом супы и бульоны (в виде первых блюд), потом мясное и рыбное. Кроме того, сырые овощи и фрукты должны при подаче предшествовать вареным или запеченным, так как сырые овощи – своего рода щетка, очищающая кишечник благодаря большому количеству клетчатки. После порции сырых овощей лучше перевариваются и белки, и углеводы. **Традиционный фруктовый салатик также лучше съесть перед едой... если вообще имеет смысл его съесть.** О фруктовом салате – правило № 5.

Большой пользы от фруктового салата нет. Малой – тоже

Во-первых, витамины из фруктов улетучиваются молниеносно. Во-вторых, возвращаемся к правилу № 2 о сочетаемости фруктов: не все из них сочетаются даже между собой, не говоря уже о сочетаемости с последующими блюдами. Здесь, кстати, запретов больше, чем разрешений. Вишня-черешня – нельзя. Вишня-слива – нельзя. Яблоко-банан – нельзя. Киви-манго – нельзя. Ну, и так далее. Идеально ко всему подходят только клюква и клубника. И, наконец, любой фруктовый салат – это увеличение нагрузки на поджелудочную железу, поскольку большинство фруктов – молниеносные углеводы. Людям, страдающим диабетом, непереносимостью глюкозы, такие салаты следует употреблять с осторожностью. Детям их вообще давать нельзя, так как организм ребенка гормонально нестабилен и, приготовив любимому чадушке вкусный фруктовый салат, вы можете вызвать у него сильнейшую болевую колику (разных органов).

Регулярно ешьте овощи в сыром виде

Мы уже два раза говорили о «ершике». Не забывайте о нем. Злоупотреблять не нужно, но хотя бы раз в два дня ешьте сырые овощи. Чтобы вам веселее их елось, напомню, что при отваривании некоторые микроэлементы просто теряются, а витамины – разрушаются.

Правильно отваривайте овощи

Если хотите, чтобы овощи максимально мягко воздействовали на ЖКТ, – отваривайте их очищенными. Если заботитесь о витаминах – варите в кожуре. Храните отваренные овощи в холодильнике, причем не по принципу «отчаянных домохозяек» – нарезать, перемешать и оставить в миске, чтобы потом сразу заправить, а целыми, в плотно закрытой емкости. Нарезанные и перемешанные овощи сохраняются значительно хуже и в плане потери витаминов и микроэлементов, и с точки зрения вкусовых качеств. Варить овощи следует только в кипящей воде, опуская прямо в кипяток так, чтобы вода покрывала овощи полностью и казалась избыточной. Для зеленых овощей воды следует брать в несколько раз больше (почти шестикратно), чем масса самих овощей, и варить только в открытой посуде – так можно избежать их обесцвечивания и свести к минимуму потери важных и полезных микроэлементов.

Используйте посуду из материалов, которые не окисляются

Иначе в результате известной всем со школьных времен химической реакции вы рискуете получить плохо усвояемый и, следовательно, не очень-то и полезный организму продукт. Подойдут для этой цели эмалированная, керамическая, стеклянная посуда, но уж никак не алюминиевые кастрюли, которыми мы тоже обязательно воспользуемся, но в другой раз и исключительно для кипячения молока и варки крема.

Активно используйте зелень как важный источник витаминов и микроэлементов

Летом можно, помимо всех знакомых и приевшихся за зиму благодаря современным морозильным камерам, а также изобилию в супермаркетах петрушки, укропа и зеленого лука, использовать их «диких» собратьев – листья крапивы, одуванчика, молодой клевер, щавель, лебеду, мокрицу. При том условии, что вы собрали их не в загрязненном лесу или на лугу, а на собственной даче или приусадебном участке. Это прекрасный источник витаминов и минеральных солей, которые так нужны организму летом. Вообще возьмите себе за правило покупать любую зелень, которую встречаете на рынке. Если сейчас и сегодня она не понравилась – засушим и обязательно найдем, куда применить.

Заправки и приправы к салатам

Правильно подобрать приправы и продумать вкусный и полезный **соус для заправки салата** – это целая наука. Снова, не останавливаясь на гастрономических тонкостях, дадим несколько общих советов с точки зрения здорового питания:

Не добавляйте соль при готовке

Не добавляйте соль при приготовлении салатов от слова совсем. Существует масса вкусных и полезных соусов и приправ, которые вполне способны не только заменить соль, но даже значительно улучшить при этом вкусовые качества салата. Я предлагала своим читателям в интернете провести тест на соль, предлагая своим близким варианты маринадов с солью и без. Так вот, многие мне писали, что самым вкусным они признали маринад БЕЗ соли. Полностью исключать ее мы не будем. Соль важна. Но и добавлять ее в салаты мы станем только перед самой подачей на стол. **Посоленные заранее овощи выделяют сок, способный значительно испортить вкус блюда.**

Принцип последовательности заправки салатов сохранит питательную ценность блюда

Если вы не готовите многослойный торт-салат, то при заправке его в самом конце (перед подачей) запоминаем очередность: сначала добавляют соль, перец и другие пряности, перемешивают и только потом вливают жидкую заправку (уксус, любые соусы вроде соевого, вустерширского, рыбного и т. п., если они положены по рецептуре). Завершающим аккордом является растительное масло. **Уксус и соусы должны следовать перед маслом, а не наоборот!** Если заправка для салата приготовлена на основе сметаны или майонеза, соблюдается та же последовательность: соль – перец – пряности – заправка.

Используйте естественные ароматические приправы, которые могут быть вкусной и полезной основой для заправок

Многие из них находятся у нас буквально под руками, а вместе с тем используются не очень часто: семена укропа и тмина, мята и мелисса, сельдерей и цедра цитрусов. Некоторые из них с успехом могут заменить и соль, и майонез, и всякие соусы промышленного производства.

Покупные соусы

Нет нужды рассказывать, что вкусные соусы в ярких упаковках, которыми сегодня пестрят прилавки магазинов, не всегда полезны. Точнее, почти никогда. Между тем приготовление идентичного по составу, ничуть не уступающего магазинному, а, наоборот, превосходящего его по вкусовым качествам и, кроме того, полезного домашнего соуса на самом деле не отнимет много труда и времени.

Попробуйте майонезы монахов!

Монахи делают майонезы на основе растительного масла, яиц и приправ по выбору – молотого сельдерея, чеснока, лука, мяты, фенхеля. Не менее популярными с десятков лет назад были заправки на основе растительных соков: клюквенного и гранатового – в сочетании с растительным маслом и приправами по выбору. Не бойтесь экспериментировать, не забывая при этом, конечно, о противопоказаниях к применению некоторых соков и приправ. Найдите в интернете мой фасолевый майонез (так и наберите: «Инна Метельская-Шереметьева майонез») и приготовьте его из фасоли. Очень вкусно!

А теперь приступаем к практике...

Давайте посмотрим: что у вас есть в холодильнике? Вот из этого мы и будем придумывать салат. Выкладывайте все на стол.

Секрет 1: Хороший салат состоит минимум из трех компонентов, но и увлекаться складыванием продуктов вместе тоже не стоит, иначе получится каша неизвестного вкуса. Самое оптимальное – это 3–5 компонентов.

Секрет 2: Один из продуктов должен быть «ведущим». Это продукт с выраженным вкусом, например мясо, копченая курица или рыба; то же самое, но вареное; ветчина; морепродукты. Из овощей это могут быть помидоры, баклажаны, сладкий перец, редька и т. д. Продолжите список сами. Что вы нашли в своем холодильнике? Этого продукта необязательно должно быть много.

Секрет 3: В зависимости от того, какой вкус вы хотите получить, добавляем другие продукты, которые не станут перебивать вкус основного продукта, а будут его дополнять и усиливать именно ту гамму, которая нам требуется. Тут стоит поэкспериментировать.

Например, если основной продукт у вас – мясо, можно подчеркнуть его вкус солеными огурцами, и это будет одно направление, а можно апельсинами, ананасами или брусникой, и это будет совсем другое направление. Попробуйте положить и соленый огурец, и ананас – вы почувствуете диссонанс. Но можно не класть и не портить продукты. **Просто нюхайте!**

Вот некоторые сочетания:

Морепродукты немного сладковатые на вкус, для них хорошо подходит сладковатая кукуруза, зрелые, не кислые помидоры, жареный лук, вареная морковь, яблоко, брусника.

Мясо хорошо сочетается с жареным луком, тушеной или вареной морковкой, грибами, черносливом в небольших количествах (чернослив имеет ярко выраженный вкус и может «забить» мясо), курагой.

Мясо может сочетаться и с солеными огурцами, зеленым луком, помидорами, огурцами, вареным яйцом, зеленым горошком, маринованными грибами, солеными зелеными помидорами.

Печень хороша с жареным луком, зеленым горошком, солеными или свежими огурцами, грибами.

Копченая рыба любит «плавать» в салате в компании с вареными яйцами и огурцами (солеными или свежими), авокадо.

Вареная курица сочетается с грибами, жареным луком, яйцом, вареной морковкой, горошком, кукурузой, а можно с черносливом, вареной свеклой и орехами.

Копченая курица согласится с грибами, жареным луком и яйцами, а вот чернослив и свеклу вряд ли примет.

Баклажаны любят мясо, морковь (можно сырую), чеснок, репчатый и зеленый лук, сыр, помидоры, сладкий перец.

Помидоры лучше всего сочетать с сыром и чесноком, но они также любят мясо, перец, баклажаны, кабачки, свежие огурцы, любой лук.

Этот список можно продолжать бесконечно, а можно составить самому.

Заправка

Но мы совсем забыли о заправке. От нее многое зависит. Нельзя каждый салат заправлять майонезом, его не все продукты любят. В некоторых случаях он способен совершенно «забить» вкус основного продукта, и тогда вы будете есть майонез, наполненный чем-то непонятным.

Заправка зависит, опять же, от того, какого вкуса вы добиваетесь. Если вы хотите получить нежный вкус, как в любимых оливье или салатах с птицей, то вкус майонеза надо сильно разбавить. Это можно сделать, например, кипяченой водой, сметаной или сливками. Хорошо добавить при этом немного сахара или сахарной пудры. Салат из помидоров, если в нем есть и огурцы, лучше заправить просто сметаной, а капустный салат, где капуста – основной продукт, вы просто задушите майонезом. Капуста любит, чтобы ее заправляли хорошим растительным маслом, лимонным соком (можно использовать лимонную кислоту, на худой конец уксус), сахаром и солью. Или, если уж без майонеза никак, маслом с лимонным соком в соотношении 1:1 с майонезом.

Малюсенькие подсказки

(можете не читать; верьте себе больше, чем написанному кем-то с другой вкусовой палитрой мира):

Животные белки. Они отлично взаимодействуют со многими овощами. Исключение составляют крахмальные овощи дуэтом. Речь идет, к примеру, о картофеле и кукурузе в сочетании с мясом или курицей.

Орехи и сухофрукты. Эта группа продуктов также хорошо сочетается с сырыми овощами, а вот к отварным овощам лучше орехи и сухофрукты не добавлять.

Фрукты. Часто в десертные салаты или в салаты, которые подаются как основная закуска, добавляется много фруктов. Вы уже знаете, что это не комифо... Фрукты перевариваются в желудке около двадцати минут. Только спустя это время можно приступить к приему другой пищи.

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.