

# КРУТАЯ БОТВА

овощи — это не гарнир  
и не салат из помидоров

ЕЛЕНА САВЧУК



**Елена Савчук**  
**Крутая ботва. Овощи**  
**– это не гарнир... и не**  
**салат из помидоров**  
**Серия «Кулинария. Зеленый путь»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=57548111](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57548111)*

*Крутая ботва. Овощи – это не гарнир... и не салат из помидоров:*

*Эксмо; Эксмо; 2020*

*ISBN 978-5-04-108751-7*

### **Аннотация**

Овощи – это не салат и не гарнир к ужину, а полноценное блюдо, которое может стать главным украшением вашего стола. Мир растительной еды полон ярких и неожиданных вкусов и текстур. Все еще сомневаетесь? Дело за малым: открываем книгу и приступаем к готовке.

Дебютная книга Елены Савчук – это новое слово в веганстве. Оригинальные авторские рецепты, аппетитные фотографии, от которых ваши ноги сами понесут вас на кухню. Здесь вы найдете блюда на все случаи жизни и даже больше. Поверьте, столько вариантов приготовления тофу вы еще не видели!

Эта книга для тех, кто не боится рисковать, постигать новые гастрономические вершины, пробовать необычные сочетания и совершенствовать свои кулинарные таланты.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

# Содержание

Начало	6
Немного теории	9
Конец ознакомительного фрагмента.	15

**Елена Савчук**  
**Крутая ботва. Овощи**  
**– это не гарнир... и не**  
**салат из помидоров**

© ООО «Издательство «Эксмо», 2020

# Начало



Всем привет!

Я – Лена Савчук, и я шеф-повар.

Я так сильно подседа на кулинарные книги, что последние несколько лет очень хотела написать что-то свое.

Но написать просто сборник рецептов а-ля «еда на раз-

два-три» или «все за 15 минут» – это не мой путь. Я уверена, что каждая книга рецептов должна быть желанной, интересной, с ценными и важными знаниями.

В книге обязательно должны быть красивые фотографии, потому что еда – это не только вкус, но и визуальная эстетика.

Что же будет в моей книге?

Рецепты в этой книге не самые простые.

Рецепты в этой книге уникальны.

Рецепты в этой книге абсолютно все только из растительных ингредиентов.

Рецепты в этой книге помогут всем посмотреть на вегетарианство с другой стороны.

Мир растительной еды разнообразен и гастрономичен, полон ярких и неожиданных вкусов и текстур.

Овощи – это не салат и не гарнир. Это не скучно. Овощи – это полноценное блюдо. Сами видите, на целую книгу хватило.

Не бойтесь экспериментировать. Не бойтесь пробовать новое. Будет интересно – обещаю.

В эту книгу вошли рецепты из моего проекта BOTWA. А также гастрономический сет тартаров от BOTWA для проекта «Дом Культур».

Фото для книги от прекрасной Дарьи Несмеяновой.

Также без моей команды у меня ничего бы не получилось, поэтому я благодарю моих поваров Сашку и Галиба и моего

верного су-шефа Ваню Шевчука. За то, что были рядом.

Спасибо моему любимому мужу Мите за вдохновение и поддержку и за красоту, которую он выращивает для моих блюд.

Спасибо моей дочери Полине за то, что она знает: даже если мама часто занята – она все равно рядом и любит.

Без вас у меня ничего бы не получилось.

Спасибо большое вам за то, что вы есть.



# Немного теории

Как готовить овощи еще вкуснее, а главное – интереснее.

Почему-то многие считают, что овощи – это салат или что-то для борща... Но знаете, это вопрос желания и, конечно, немного знаний, которых в принципе достаточно на просторах интернета, но то ли лень искать, то ли лень читать, лень заморачиваться, печь, бланшировать, правильно нарезать, да еще все эти специи... Где я это все возьму? Сложно! Страшно! Да, это вам не мясо бросить на гриль. Но ведь все любят вкусные баклажаны или хрустящую цветную капусту? Ну так давайте наберем в легкие побольше воздуха и перестанем просто закидывать все в кастрюлю и накрывать крышкой! А я расскажу, как сделать овощи интереснее, и поделюсь необходимым набором специй и технических знаний.

Овощи, которые обязательно нужно готовить: цветная капуста, брокколи, брюссельская капуста, баклажаны, болгарский перец, кабачок, спаржа, картофель (если есть мини, то печем целиком), батат, молодая капуста (попробуйте запечь – это перевернет вашу жизнь), морковь, свекла, пастернак, сельдерей (корень и стебель).

Ну и, конечно, чеснок, любимая зелень и зеленый лук.

Начнем с самого простого: французы знают толк в еде, поэтому лучший друг любых овощей – это сливочное масло.

Обжариваете ли вы молодую морковь или брюссельскую капусту, сливочное масло, немного соли и тимьяна превратят ваши овощи в фантастическое блюдо.

На радость веганам сейчас продается густое кокосовое масло, которое станет отличной альтернативой сливочному.

Что еще нам досталось от прекрасных французов? Конечно, техника приготовления и нарезка.

Самое большое удовольствие есть спаржу или брокколи и чувствовать их потрясающий хруст. Для этого нужно уметь бланшировать овощи. Это не страшно и, главное, – недолго! Овощи не надо варить по три часа. Это самая популярная ошибка, которую я вижу на кухнях.

Золотые правила бланшировки:

Вода должна быть подсоленной и хорошо кипеть.

У вас под рукой должны быть миска с ледяной водой и бумажные полотенца.

Время бланшировки 10–30 секунд (зависит от размера овоща).

Сразу после кипятка погружаем овощи в ледяную воду (так мы сохраним цвет и хруст).

После воды обсушиваем овощи бумажными полотенцами. Да! Овощи должны быть сухими, тогда на них образуется аппетитная корочка.

И после этих нехитрых действий можно быстро – 1–2 минуты – обжарить спаржу, брокколи, морковь, цветную или брюссельскую капусту на разогретом масле (сливочном, ко-

косовом и даже растительном), добавьте немного чеснока в самом конце, посолите – и вуаля! Хрустящие, полные цвета и вкуса овощи готовы!

Еще одна хорошая техника приготовления овощей – запечь. Тут все тоже максимально просто. Главное, выбрать правильную температуру и время. И немного волшебства, конечно.

Идеальная температура для запекания корнеплодов, баклажанов, перцев 220 °С.

Для капусты 190 °С.

Самый простой рецепт для запекания: смазать овощи сливочным (кокосовым) маслом и посыпать любимыми специями. Но помните, что масло должно быть мягкое, и не жалейте специй. Во Франции так запекают даже редис и дайкон! Только представьте... свежий хрустящий салат, немного кунжутного масла и запеченный редис. Это же стопроцентный вау-эффект.

Усложняем вкусы, едем дальше!

В моем шкафу много азиатских соусов и специй, которые выводят вкус овощей на новый уровень.

## **Поехали:**

- **Кунжутное масло.** Покупать ароматное, в азиатских магазинах. Пара капель кунжутного масла даже в тушеной капусте перевернет вашу жизнь.
- **Рисовый уксус.** Прекрасный заменитель любого уксу-

са (но только не яблочного). Немного рисового или соевого уксуса в свежие огурцы, и они захрустят еще больше.

- **Мирин.** Сладкий соус из рисового вина. Он сглаживает соленость соевого соуса и помогает румяниться овощам при запекании. Ну и в салате он не менее хорош.

- **Соевый соус.** Самое главное правило с соевым соусом – не переусердствовать, иными словами, добавляйте в небольшом количестве. Можете также смешать его с миринем или маслом. Мирин, соевый соус, рисовый уксус и кунжутное масло – это четыре моих любимых ингредиента на все случаи жизни!

- **Мисо-паста.** Самое главное тут – не запутаться! Белая мисо для соусов, она менее соленая, и с ней также делают веганский сыр. Красная мисо более соленая, с ней вкусно печь, делать маринады. Я использую много разных мисо, коджи-мисо, барли-мисо, но это уже продвинутый уровень. Если вы начнете экспериментировать с мисо, поверьте, один и тот же набор продуктов всегда будет отличаться в зависимости от выбранной пасты.

- **Мед или сироп агавы.** Можно использовать для смягчения кислоты и солености мисо-пасты или для придания румяной корочки. Обычная цветная капуста, обмазанная маслом с добавлением мисо или меда, и очередной вау-эффект гарантирован.

- **Много свежей зелени.** Не ленитесь мелко рубить зелень и зеленый лук. Вы же знаете, просто посыпать карто-

шечку зеленью, и уже совсем другое дело.

- **Дижонская горчица.** В смеси с маслом и карри-пудрой просто потрясающая приправа для запекания картофеля.

- **Чесночный порошок (луковый порошок).** Его можно добавлять буквально куда угодно. Попробуйте обжарить грибы с луковым порошком, в конце добавьте немного кунжутного масла, зеленый лук и чеснок.

- **Сухари панко** – крупные азиатские панировочные сухарики. Но прежде чем ими пользоваться, нужно помнить две вещи: во-первых, в панко панируют только после тэмпуры (это жидкое тесто, кляр по-нашему). Во-вторых, в панко нужно добавлять специи, так как они чаще всего пресные. Овощи в панко можно запекать и жарить во фритюре. Мое любимое – это хрустящая цветная капуста и хрустящее авокадо.

## **Жарить или тушить?**

И то и другое, но... что-то лучше жарить, а что-то тушить.

Что жарим: все мелкое, молодое и зеленое. Молодую морковь, мини-кабачки, цукини, баклажаны, цветную и брюссельскую капусту и брокколи, спаржу и даже редис. Как жарить? Возвращаемся в раздел про бланшировку.

Тушим. Самое золотое правило: когда вы тушите овощи – не кидайте все сразу в чан, даже ведьмы в зелье добавляли все по отдельности.

Итак, научу на простом примере: «Рагу из корнеплодов».

Картофель, морковь, лук, стебель и корень сельдерея, томаты в собственном соку, немного белого вина, растительное масло, сироп агавы или просто сахар, прованские травы.

# 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.