

Маша Шелушенко

# ЖИТЬ ВКУСНО

Готовить дома,  
как в ресторане



**Мария Владимировна Шелушенко**  
**Жить вкусно. Готовить**  
**дома, как в ресторане**  
Серия «Кулинарное открытие (Эксмо)»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63008622](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63008622)  
Готовить дома, как в ресторане: Эксмо; Москва; 2021  
ISBN 978-5-04-114123-3*

### **Аннотация**

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 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Знакомство	7
Раздел 1	12
Идеальные сырники с начинкой	14
Сэндвич с тунцом и творожным сыром	18
Омлет с брокколи, брынзой и черри	22
Авокадо-тост с цукини	26
Оладьи с соусом «Белый шоколад»	30
Кукурузная каша с персиками	34
Конец ознакомительного фрагмента.	38

# **Маша Шелушенко**

## **Готовить дома, как в ресторане**

© Мария Шелудченко, текст, 2021

© Полупанова Кристина, фото, 2021

© ООО «Издательство «Эксмо», 2021



# Знакомство

Не может книга Маши Шелушенко обойтись без короткого рассказа о Маше Шелушенко



Ребята, привет. Если вы уже несете книгу себе домой, знайте, где-то в Воронеже меня переполняет щенячий восторг от этой мысли.

В каком бы ужасе ни была моя Ба, но я – кондитер, я – повар. «Нормальную» работу искать не стала, свернула на путь любви – на кухню. Больше 8 лет в этой профессии заставили убедиться в том, что она для меня и про меня.

Первый раз я побывала на профессиональной кухне в 16, уговорив популярный в нашем городе ресторан взять меня официантом, несмотря на юный возраст. 16 лет – и 16 часов в смену на ногах в бешеном ритме. Но в холодном цехе сервируют «сицилийскую кассату», а в горячем – повар отправляет в духовку «итальяно вилладжио». Магия, не иначе. Там первый раз я осознала, что несмотря на всю размеренность и спокойствие внутри зала при полной посадке, за стеной – на кухне – обязательно хардкор. Ни с чем не сравнимый драйв, нет, даже адреналин, когда вы «отбиваете запару».

Теперь мне 28, дом – это про мою кухню и небанальные рецепты для блога **@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.

Спасибо за доверие.



# **Раздел 1**

## **Завтраки**



# **Идеальные сырники с начинкой**

Рецепт рассчитан на 10 шт.



## **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 °С 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**

Рецепт рассчитан на 2 больших сэндвича



## **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**

Рецепт рассчитан на форму диаметром 24 см



## **ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОМЛЕТА:**

Яйцо – 4 шт.

Молоко 3,2 % – 200 мл

Сливки 33 % – 150 мл

Соль/перец – по вкусу

## **ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ НАЧИНКИ:**

Брокколи – 100 г

Черри – 100 г

Брынза – 60 г

**Также понадобится: оливковое масло для смазывания формы.**

## **КАК ГОТОВИТЬ:**

**1** | Яйца хорошо перемешиваем с солью и перцем (не взбиваем), добавляем молоко и сливки – перемешиваем.

**2** | Форму смазываем оливковым маслом, выливаем омлет, сверху выкладываем нашу начинку – просто кусочки – сырую брокколи, черри и брынзу.

**3** | Выпекаем при 180 °С 25 минут. Если знаете, что ду-

ховка сильно припекает, – можно приготовить под фольгой.

### **Примечание:**

\* Готовый омлет смазать растопленным сливочным маслом.

\* Большой плюс этого омлета в том, что он вкусен и холодным, и горячим.

# **Авокадо-тост с цукини**

Рецепт рассчитан на 4 тоста



## **ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ АВОКАДО-ПАСТЫ:**

Цукини – 1 шт. среднего размера  
Авокадо – 1 шт. среднего размера  
Оливковое масло – 20 мл  
Сок лимона – 20 мл  
Сахар – 10 г  
Сметана – 20 г  
Соль/перец – по вкусу

## **ДРУГИЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:**

Цукини – 1 шт. среднего размера  
Хлеб любимый  
Яйцо – 1 шт.

**Также понадобится:** растительное масло для жарки, зелень для декора.

## **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»**

Рецепт рассчитан на 2 порции



## **ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ТЕСТА:**

Мука пшеничная – 110 г

Разрыхлитель теста – 10 г

Соль – щепотка

Сахар – 20 г

Молоко – 100 мл

Сметана 20 % (или йогурт) – 60 г

Сливочное масло – 20 г

Яйцо – 1 шт.

Голубика – 50 г

## **ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ СОУСА:**

Сливки 33 % – 70 мл

Сгущенное молоко – 70 г

Белый шоколад – 70 г

**Также понадобится:** растительное масло для жарки.

## **КАК ГОТОВИТЬ:**

**1** | Яйцо размешиваем со сметаной, затем добавляем все

остальные ингредиенты, масло должно быть растопленным. Даем тесту постоять 5 минут.

**2** | Выкладываем на сковороду ложкой тесто, жарим 30 секунд, сверху кладем 3–4 ягоды голубики, добавляем немного теста сверху, чтобы прикрыть голубику, 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**

Рецепт рассчитан на 2 порции



## **ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ КАШИ:**

Кокосовое молоко – 300 мл

Вода – 100 мл

Кукурузная крупа – 60 г

Сахар – 40 г

Соль – щепотка

Сливочное масло – 40 г

## **ДРУГИЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:**

Персики – 2 шт.

Сахар – 20 г

Сливочное масло – 30 г

Грецкие орехи – 20 г

**Также понадобится: специи по вкусу. Можно корицу добавить, можно тимьян или ваниль.**

## **КАК ГОТОВИТЬ:**

**1 |** Доводим до кипения воду с кокосовым молоком, всыпаем тонкой струйкой, постоянно помешивая, кукурузную крупу, добавляем сахар и соль и варим на медленном огне

около 12–15 минут. Добавляем сливочное масло и перемешиваем.

# 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.