

Единственная
характеристика
в еде, которая имеет
для меня значение:
ДОЛЖНО БЫТЬ
ВКУСНО!

**Виталий
Истомин**



издание № 3

нескучные завтраки

Книга про яйца, авокадо и ЗОЖ

Виталий Истомин

Нескучные завтраки

Серия «Кулинарное открытие (Эксмо)»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65329526

Нескучные завтраки : краткая нестандартная книга рецептов /

Виталий Истомин: Эксмо; Москва; 2021

ISBN 978-5-04-154581-9

Аннотация

В своей новой, третьей книге шеф-повар Виталий Истомин твердо намерен сделать ваши утра яркими и разнообразными. Как? Легко: просто начните с великолепного завтрака – и весь день пойдет как по маслу. С легкой руки Виталий научит готовить завтраки из яиц (и нет, это не просто омлет); бутерброды, да непростые; конечно же, каши; блинчики, сырники, блюда с авокадо и нежнейшую выпечку. Авторские рецепты не дадут заскучать, а изюминка в классических блюдах откроет их для вас с новой стороны.

Задать вопросы, уточнить нюансы приготовления и особенности ингредиентов можно в блоге Виталия Истомина – @istomin_vitaly.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

Содержание

От автора	7
Шпаргалка рецептов	12
Голландский соус	13
Соус винегрет	14
Песто	15
Гуакамоле	17
Соус чимичурри	18
Яйцо пашот	19
Слабосоленая рыба	20
Льезон	21
Яйца	22
«Бенедикт» с ветчиной	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Виталий Истомина
Нескучные завтраки:
краткая нестандартная
книга рецептов



© Истомин В.С., текст, фото, 2020

© Скоморошенко К.В., фото, 2021



От автора



Привет, ребята!

Меня часто спрашивают: «Какая еда будет модной и какие тренды ждут нас в будущем?» Ответ на этот непростой вопрос у меня всегда один: «Люди хотят еды». Простой, понятной, нескучной. Кто-то готовит муравьев, кто-то ищет старинные рецепты, а кто-то находит новые сочетания. Лично я люблю еду «в лоб», когда люди за столом на какое-то время, пока едят, замолкают и перестают смотреть в телефон. Это лучший комплимент для меня. Люблю активные вкусы, хороший баланс соли и не очень вредную еду. Эти несложные правила и позволяют мне считать, что я имею свой неповторимый стиль.

Если сравнивать меня с другими поварами, то все-таки пока не стал бы утверждать, что я самый лучший. Но могу сказать, что учусь и заимствую идеи у более успешных коллег.

Все для того, чтобы гости моих ресторанов были довольны и счастливы, а моральные принципы здесь ни при чем.

Кто-то пытается доказать, что это он первым придумал, как жарить картошку с луком. А я обычно стою в таких случаях в стороне. Ведь смотреть, как твои коллеги с ненавистью грызутся из-за какого-то сомнительного блюда – одно удовольствие.

Не знаю, хорошо это или плохо, но я стал замечать, что и мои блюда кочуют из ресторана в ресторан. Круговорот еды в природе, так сказать. Что касается такого распространенного

явления, как ресторанный критик, то могу сказать, что мой внутренний критик работает гораздо лучше, чем все критики, вместе взятые. И в моем ресторане гости могут вкусно поесть. А это единственная характеристика еды, которая имеет для меня значение: ДОЛЖНО БЫТЬ ВКУСНО! По-другому и не скажешь.



Меня часто спрашивают: «Какая еда будет модной и какие тренды ждут нас в будущем?» Ответ на этот непростой вопрос у меня всегда один: «Люди хотят еды». Простой, понятной, нескучной.

Шпаргалка рецептов

В этом разделе вы найдете рецепты соусов и основ, которые не раз встретятся вам в книге. Не забывайте подглядывать сюда, если что-то забыли.

Голландский соус

Яичные желтки 100 г

Соус ворчестер 1 ч. л.

Соус табаско 1 ч. л.

Горчица 1 ст. л.

Сахар 2 ч. л.

Соль $\frac{1}{2}$ ч. л.

Масло сливочное 200 г

Уксус винный пара капель



Все ингредиенты, кроме сливочного масла, перемешиваем в миске до однородной консистенции.



Сливочное масло разогреваем примерно до 70 °С (оно не должно кипеть) и тонкой струйкой вливаем в соус, постоянно помешивая. В итоге мы должны получить достаточно густой соус нежно-желтого оттенка.

Соус винегрет

Масло оливковое 25 мл

Сок лимона 2 ч. л.

Уксус бальзамический 1 ч. л.

Чеснок 1 маленький зубчик

Лук-шалот ¼ луковицы

Сахар ½ ч. л.

Соль



Лук и чеснок очищаем от шелухи и нарезаем произвольными кусочками.



Перекладываем в блендер, добавляем оставшиеся ингредиенты и взбиваем до получения однородной гладкой текстуры.

Песто

На 5–6 порций

Бasilik 1 большой пучок

Шпинат 1 пучок

Масло растительное без запаха 4 ст. л.

Масло оливковое 5 ст. л.

Пармезан тертый 4 ст. л.

Орехи кедровые, слегка обжаренные 2 ст. л.

Чеснок 2 зубчика

Соль щепотка

Перец черный молотый щепотка



Перед приготовлением песто растительное и оливковое масло необходимо охладить в холодильнике в течение 1–2 часов.



У зелени удаляем толстые стебли и потемневшие листья. Опускаем в кипящую воду на 10 секунд. Затем сразу охлаждаем в ледяной воде. Просушиваем.



Взбиваем все ингредиенты в блендере, постепенно добавляя растительное и оливковое масло. Песто готов.

Гуакамоле

Авокадо (мягкое) 1 шт.

Лук маринованный 5 г

Кинза несколько листочков

Соль

Сок 1/2 лайма

Перец чили свежий пара колечек



Авокадо очищаем от кожуры и удаляем косточку, мякоть рубим ножом.



Кинзу мелко нарезаем и смешиваем в миске все ингредиенты.



Для мягкости вкуса по желанию можно добавить натуральный йогурт.

Соус чимичурри

Кинза 1 пучок

Зелень петрушки 1 пучок

Чили свежий 1 небольшой стручок

Чеснок 1 зубчик

Масло кунжутное 20 мл

Масло растительное без запаха 70 мл

Сок лайма 1 ч. л.

Соль 1–2 щепотки



Кинзу, петрушку, чили и чеснок измельчаем в блендере или мелко рубим ножом.



Добавляем к готовой пасте кунжутное и растительное масло, сок лайма, солим и перемешиваем.

Яйцо пашот

Яйцо 1 шт.

Соль 1 ст. л.

Уксус столовый 9 % 1 ст. л.



В кастрюлю с водой добавляем соль и уксус, доводим жидкость практически до кипения – пока на дне не появятся первые пузырьки.



Создаем в кастрюле с помощью вилки или венчика воронку, в которую аккуратно выливаем содержимое яйца, варим 1,5 минуты. Достаем готовое яйцо шумовкой.



В теории должен получиться идеальный ровный сверточек. Но предупреждаю: ни у кого не получается с первого раза, так что запаситесь временем и десятком яиц!

Слабосоленая рыба

Филе форели на коже 500 г

Соль 125 г

Сахар 1 ст. л.

Цедра $\frac{1}{2}$ лимона

Перец черный свежемолотый $\frac{1}{2}$ ч. л.

Зелень укропа 1 небольшой пучок



В миске смешиваем соль, сахар, перец, цедру и зелень.



Удаляем кости из форели, выкладываем кожей вниз в форму по размеру филе и засыпаем подготовленной смесью. Накрываем пищевой пленкой и убираем в холодильник на 1–3 часа, в зависимости от толщины филе.



Достаем филе, очищаем от соли и промываем под проточной водой.

Льезон

Все тосты у себя в ресторане я обжариваю в льезоне. Мне кажется, что это придает дополнительную мягкость хлебу, и так его гораздо удобнее есть. Но если вы уверены в свежести вашего хлеба, то можете не проводить эту процедуру.

Яйца 2 шт.

Молоко 200 мл

Соль

Перец черный молотый



В широкой глубокой миске смешиваем яйца и молоко. Солим и перчим по вкусу.



Обмакиваем хлеб в смеси и обжариваем его с двух сторон.

Яйца

17



20



24



23



28



- 17 «Бенедикт» с ветчиной**
- 20 Глазунья по-сахалински**
- 23 Яйцо «Рояль» с лососем**
- 24 Шакшука**
- 27 Омлет классический**
- 28 Белковый омлет с козьим сыром**

«Бенедикт» с ветчиной



Герои инстаграма завтракают яйцом пашот в модных кофейнях и заказывают латте на кокосовом молоке, пока я утром лежу лицом в подушку. И долгое время мне хотелось приобщиться к этому миру запретных удовольствий.

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.