

# АВОКАДО, ДЖУЛИ МОРРИСОН ХЛЕБ, ЯЙЦО

100  
простых  
рецептов,

которые помогут  
тебе стать

**звездой  
на кухне**



МИОО

**Джули Моррисон**  
**Авокадо, хлеб, яйцо.**  
**100 простых рецептов,**  
**которые помогут тебе**  
**стать звездой на кухне**  
**Серия «МИФ Подростки»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67283918](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67283918)*

*Моррисон Джули. Авокадо, хлеб, яйцо. 100 простых рецептов, которые помогут тебе стать звездой на кухне: Манн, Иванов и Фербер; Москва;*

*2022*

*ISBN 9785001950622*

### **Аннотация**

Приготовление еды – полезный навык, а еще это может быть очень весело! В этой книге для начинающих поваров собраны несложные рецепты, которые помогут повысить уровень кулинарных навыков и приготовить вкусные блюда для друзей и членов семьи.

Читатель узнает, как легко и быстро создать интересные блюда из простых ингредиентов: маффины с сыром и беконом на

завтрак, бургер из фасоли, легкую лазанью, пирог с бананом и сливками и многое другое.

Кроме рецептов в книге есть: азбука кулинарии; терминология; советы и рекомендации, которые помогут избежать распространенных ошибок в приготовлении пищи, а также лайфхаки для настройки рецептов «под себя».

Развивайте свои кулинарные навыки и готовьте фантастические блюда с помощью этой книги.

*На русском языке публикуется впервые.*

# Содержание

Введение	9
Глава 1. Рабочее место как у шеф-повара	13
Глава 2. Рабочий процесс как у настоящего шеф-повара	25
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# **Джули Моррисон Авокадо, хлеб, яйцо. 100 простых рецептов, которые помогут тебе стать звездой на кухне**

*Все права защищены.*

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

Original title: The How-To Cookbook for Teens: 100 Easy Recipes to Learn the Basics

Copyright © 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California  
Photography © 2019 Jennifer Chong. Food styling by Elizabeth Normoyle.

First published in English by Rockridge Press, an imprint of Callisto Media, Inc.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

\* \* \*

*Джсейку, Заку, Кайре, Эби, Маккензи и Уильяму*







# Введение

**ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!** Я невероятно рада, что ты открыл эту книгу и хочешь научиться готовить. Быть хорошим поваром не только полезно, но и очень увлекательно. С помощью этой книги ты научишься готовить себе еду не только прямо сейчас, но и всегда! А еще тебе захочется попробовать новые продукты и блюда и расширить свой рацион. Ты узнаешь, как благодаря нужному рецепту простые продукты становятся изысканным блюдом.

Мы не только вместе выучим правила кулинарии, но и отлично проведем время, перевернем вверх дном кухню (и узнаем, как после этого навести порядок) и, самое важное, научимся создавать чудесные блюда и воспоминания.

Начнем мы с основных рецептов – например, ты узнаешь, что можно приготовить из яиц. Базовые рецепты помогут поэтапно освоить технологию приготовления и отдельные навыки и стать увереннее. Как только отточишь базовые навыки, учиться станет проще – ты будешь постепенно совершенствоваться и сможешь готовить все более сложные блюда. Например, сначала я научу тебя делать яичницу-болтунью, жарить и варить яйца, а потом помогу улучшить эти навыки и приготовить «яйца в корзинке», фаршированные яйца, маффины к завтраку и омлеты.

Я расскажу, как правильно организовать процесс приго-

товления блюд, позаботиться о безопасности, а еще поделюсь всевозможными кулинарными хитростями. В этой книге ты найдешь информацию о том, как подготовить и оборудовать свое рабочее место, отмерить нужное количество жидких и сухих ингредиентов, как пользоваться ножом, чтобы не пораниться, и как избежать ожогов. Я открою тебе секреты того, как за считанные минуты [украсить торт глазурью и сделать это безупречно](#) и как приготовить [хрустящий бекон в духовке](#) – без лишнего беспорядка и брызг жира.

Практикуйся как можно чаще. Много будет получаться, но промахов тоже не избежать. И это нормально. Не огорчайся. Так бывает. Важно продолжать готовить и извлекать уроки, когда что-то идет не так.

Принимай обратную связь. Я всегда готовлю строго по рецепту только в первый раз. Затем слушаю, что говорят те, кто пробует блюдо, записываю на стикере комментарии и приклеиваю его к рецепту, чтобы в следующий раз все учесть.

Пусть еда станет для тебя приключением. Наслаждайся вкусом каждого кусочка, узнавай больше о вкусах, ароматах, текстурах и о том, как они сочетаются друг с другом. Думай об ингредиентах, из которых состоят блюда. Обращай внимание на подачу.

Я обожаю готовить по новым рецептам и пробовать разные продукты и блюда. Кулинария – очень творческое занятие, к тому же в качестве награды за свой труд ты получаешь вкусную еду и ощущение того, что движешься к цели и

все получается. Но больше всего в приготовлении пищи мне нравится то, что это отличный способ собрать вместе семью и друзей.

Я надеюсь, что ты приготовишь все блюда и дополнишь их своими заметками (прямо в книге), чтобы готовить так, как тебе больше нравится. А еще надеюсь, что ты пригласишь друзей и родственников попробовать эти блюда. Но больше всего надеюсь на то, что тебе будет весело в процессе.

Давай начнем!



# Глава 1. Рабочее место как у шеф-повара

Здорово, что ты начинаешь учиться готовить как профессиональный повар. Желаю тебе успеха! Первым делом давай организуем рабочее место – так, как это делают профессиональные повара. Во французском языке есть специальный кулинарный термин – «мизанплас» (фр. *mise en place*), который означает «все на своем месте». Шеф-повару очень важно придерживаться этого правила. Только подумай: когда у каждой тарелки, каждой специи и каждого инструмента на кухне есть свое место, ты работаешь быстрее и продуктивнее.

В этой главе я расскажу, как организовать рабочее место и процесс работы на кухне так, чтобы всегда добиваться желаемого.

## Основной инвентарь

Когда все необходимое находится под рукой, приготовление еды идет легко и быстро. Рассмотрим предметы на своей кухне. Скорее всего, некоторый – или даже весь – нужный инвентарь уже есть в ящиках или шкафчиках. Итак, вот что тебе понадобится.

**Ножи.** Универсальный, или поварской, кухонный нож – основной нож, которым ты будешь пользоваться. Размер такого ножа – 20 см в длину и около 4 см в ширину. Им пользуются, чтобы нарезать что-то ломтиками или кубиками, мелко порубить или покрошить. Еще здорово иметь нож для резки и чистки овощей и фруктов (маленький нож с гладким лезвием) и нож для хлеба (у такого ножа зазубренные края).

**ВНИМАНИЕ!** *Нет ничего хуже тупого ножа! Вопреки распространенному мнению, тупой нож намного опаснее, чем острый. Незаточенный край лезвия разрывает продукты, а не разрезает их, потому что мы прикладываем большие усилия при резке таким ножом. Дополнительное давление также повышает риск того, что лезвие может соскользнуть. Пользуйся острыми ножами, это безопаснее и удобнее.*

**Разделочные доски.** Тебе понадобятся две разделочные доски: одна – для резки мяса, птицы или морепродуктов, а другая – для всего остального. Лучше всего выбирать разделочные доски из дерева, бамбука или пластика. Такие доски не затупляют ножи.

**Мерные емкости.** Ты можешь использовать набор специальных мерных емкостей, но вначале для измерения объема ингредиентов подойдет и обычный стакан (объемом 250 мл). Для более точных измерений используй мерный стакан (с делениями).

**Мерные ложки.** Они нужны для того, чтобы отмерять

небольшое количество сухих или жидких ингредиентов. Идеально, если в твоём наборе будут мерные ложки разного объема: 1/8 чайной ложки (0,5 мл), 1/4 чайной ложки (1 мл), 1/2 чайной ложки (2 мл), 1 чайная ложка (5 мл) и 1 столовая ложка (15 мл). Но ты также можешь пользоваться обычными чайной и столовой ложками.

**Миски для смешивания.** Миски для смешивания необходимы для того, чтобы соединять ингредиенты для маринадов, соусов, теста и прочего. Набор из трех мисок – маленькой, средней и большой – отлично подойдет для начинающего повара.

**Дуршлаг.** Он пригодится, чтобы откинуть на него готовую пасту, помыть овощи или слить жидкость из консервированных продуктов.

**Венчик.** Один из тех инструментов, которыми я пользуюсь чаще всего. Он нужен, чтобы готовить соусы для салатов, взбивать яйца и соединять ингредиенты.

**Терка.** Это многофункциональный инструмент. Терка нужна как для того, чтобы натирать продукты, так и для того, чтобы, например, снимать цедру с цитрусовых.

**Сковорода.** Понадобится для того, чтобы быстро обжаривать или жарить что-то. Для начала будет достаточно сковороды диаметром 25 см.

**Кастрюля.** Кастрюли нужны для приготовления супов, пасты, соусов. Для начала понадобятся две кастрюли – маленькая (1 1/2 литра) и средняя (4 литра).

**Большая кастрюля.** Большая кастрюля объемом 6 литров идеально подойдет для супов, пасты и рагу большого объема.

**Противень.** Без него не обойтись, если ты захочешь испечь печенье, запечь овощи или приготовить начос для большой компании. Поищи форму для выпечки или противень с бортиками, такие варианты более удобны, и из них ничего не вытечет.

**Форма для выпечки маффинов.** Выбирай форму, с помощью которой можно испечь сразу шесть или двенадцать маффинов.

**Форма для запекания.** У формы для запекания высокие бортики, она большая и глубокая. Чаще всего встречаются квадратные формы размером 20 × 20 см и прямоугольные размером 23 × 33 см.

**Силиконовая лопатка.** Основание такой лопатки широкое и гибкое – ею пользуются, чтобы убедиться, что в кастрюле или миске не осталось каких-то жидких продуктов, собрать остатки, а также чтобы аккуратно перемешать что-то.

**Лопатка для переворачивания.** Инструмент с твердым, широким и плоским основанием, который необходим для приготовления яиц, переворачивания панкейков, французских тостов, бургеров и прочего.

**Другие кухонные принадлежности.** Тебе понадобятся: деревянная лопатка, ложка для перемешивания с длинной



ручкой, шумовка, половник. Все это очень полезные кухонные принадлежности.

**Кухонные щипцы.** Они нужны для того, чтобы захватывать и переносить что-то.

**Рукавицы для духовки.** Они защищают руки, когда достаешь что-то из духовки.

**Цифровой кухонный термометр.** С его помощью ты сможешь измерить температуру приготовленного блюда.

**Блендер.** Стационарный или погружной блендер поможет приготовить смузи, соус или суп.

## **Как пользоваться микроволновой печью**

В микроволновой печи можно не только разогревать приготовленные ранее блюда. Я помню, как в нашей семье появилась первая микроволновая печь и моя мама приготовила в ней все блюда для праздничного ужина на День благодарения.

Готовить бекон, запекать картофель или тушить консервированные бобы в микроволновой печи легче и быстрее, это знают все. А знаешь ли ты, что если отправить лимон в микроволновку на двадцать секунд, то из него можно выдавить больше сока? Или что глазурь для торта расплавляется в микроволновке примерно за тридцать секунд (до однородной консистенции)? Она получается идеально жидкой, и ты можешь полить этой глазурью торт.

Микроволновая печь пригодится и для уборки. Протрезинфицируй грязные кухонные губки, предварительно замочив их в воде и поставив в печь на одну минуту. Или же обработай небольшие деревянные разделочные доски, отправив их в микроволновую печь на тридцать секунд или на одну минуту.

## **Безопасность важнее всего**

Не имеет значения, начинающий ты повар или профессиональный, безопасность на кухне – твой приоритет; а начинается безопасность с правил предосторожности. Изучи правила, перечисленные ниже, прежде чем приступить к приготовлению блюд.

### **ПОЖАРЫ**

Чтобы предотвратить возгорание на кухне, выполняй следующие правила.

- Проверь, работает ли в твоём доме дымовая сигнализация.
- Ознакомься с последовательностью действий при пожаре.
- Не оставляй без присмотра то, что готовишь на плите.
- Не отправляй в микроволновую печь металлические предметы (миски, серебряные приборы, фольгу и т. п.).

Если начнется пожар, действуй быстро и реагируй в соот-

ветствии с ситуацией.

- **Огонь в сковороде на плите.** НЕ двигай сковороду. Надень рукавицы для духовки и попробуй накрыть сковороду крышкой, чтобы потушить пламя. Выключи плиту. Если дома есть огнетушитель и ты умеешь им пользоваться, направь его струю на очаг возгорания.

- **Огонь, возникший из-за возгорания жира на кухонной плите.** НЕ пользуйся водой! Потуши огонь при помощи соды, соли или огнетушителя.

- **Огонь в духовке или микроволновой печи.** Не открывай дверцу, чтобы не дать пламени разгореться. Немедленно выключи прибор из розетки.

Если дома есть кто-то из взрослых, позови его. Если пламя распространяется и ты не можешь его контролировать, выведи всех из дома и позвони по телефону 101 или 112.

## **ОЖОГИ**

Ожоги случаются, когда на кожу попадают горячая вода, горячее растительное масло, пар или если человек прикасается к раскаленной металлической поверхности. Чтобы предотвратить ожоги, поступай следующим образом.

- Ставь сковороду так, чтобы ее ручка оказалась как можно дальше от других конфорок и ближайшего к тебе края плиты.

- Надевай фартук, убирай назад волосы, выбирай одежду без длинных и широких рукавов, когда готовишь.

- Храни рукавицы для духовки рядом с плитой.
- Никогда не дотрагивайся до варочной панели или элементов внутри духовки голыми руками.
- Соблюдай необходимую дистанцию, когда в процессе приготовления еды используются горячая вода, горячее масло или другие горячие жидкости.

## **ПОРЕЗЫ**

Большинство порезов на кухне случаются из-за ножей, поэтому важно помнить технику безопасности при работе с ними.

- Всегда режь от себя.
  - Не облизывай нож.
  - Не вскрывай ножом консервные банки.
  - Никогда не клади нож в раковину, наполненную водой.
- Сразу после использования мой его и убирай на место.

## **БАКТЕРИИ**

Бактерии невозможно увидеть, но они могут стать причиной проблем со здоровьем – как легких недомоганий, так и серьезных болезней. Чтобы избежать бактериальной инфекции, следуй простым правилам.

- Всегда мой руки перед тем, как приступить к процессу приготовления пищи, и как можно чаще в ходе работы, особенно если используются сырые яйца, мясо или рыба.
- Храни сырое мясо, рыбу, яйца и молочные продукты в

холодильнике, пока они не понадобятся. Любое блюдо, в составе которого есть мясо, рыба, яйца и молочные продукты, ставь в холодильник в течение двух часов после приготовления.

- Мой разделочные доски после каждого использования.
- Готовь мясо до тех пор, пока оно не достигнет рекомендованной внутренней температуры.
- Не выкладывай еду на тарелку, на которой до этого находилось сырое мясо.
- Не ешь сырые яйца или тесто, в составе которого есть сырые яйца.

## **7 правил хорошего повара**

Не стоит бояться готовить. Чтобы добиться успеха, нужно лишь знание теории и немного практики.

### **1. Держи под рукой кухонное полотенце.**

Оно тебе пригодится, чтобы вытереть руки после мытья, прочно закрепить на рабочей поверхности разделочную доску (положи полотенце под доску) и вытереть поверхность, если что-то прольется.

### **2. Готовь рабочее место, прежде чем приступать к процессу приготовления.**

Достань необходимый инвентарь до того, как начнешь готовить. Затем отмерь, разрежь, очисти, нарежь или потри все

необходимые ингредиенты, чтобы быстро и точно следовать инструкциям в рецепте.

### **3. Отмеряй нужное количество ингредиентов.**

Выложи ложкой сухие ингредиенты (такие как мука и сахар) в сухой мерный стакан и выровняй поверхность для получения нужного количества. Чтобы отмерить необходимый объем жидкости, воспользуйся обычным или мерным стаканом.

### **4. Добавляй приправы по вкусу.**

Соль и другие приправы необходимы для того, чтобы улучшить вкус блюда. Попробуй то, что ты готовишь, затем добавь приправы и попробуй снова. Если покажется, что нужно больше специй, добавляй их понемногу, перемешивай и пробуй после каждого добавления.

### **5. Пользуйся кулинарным термометром.**

Проверяй с его помощью готовность блюда, особенно если в составе есть мясо, птица или рыба. Говядину, свинину, телятину и морепродукты необходимо готовить минимум до 63 °С, фарш – до 71 °С, а птицу – до 74 °С.

### **6. Наводи порядок сразу.**

Это поможет быстрее все убрать, когда закончишь готовить.

### **7. Относись к приготовлению еды как к приключению.**

Пробуй новые продукты и блюда, когда у тебя есть такая возможность. Во время еды отмечай внешний вид, аромат,

вкус и текстуру. Если что-то не понравится, попробуй это еще раз в каком-то другом виде. Я думаю, что свежая бамя так себе на вкус, но мне очень нравится бамя в жареном виде. Найди свой любимый вариант шоколадного торта и выясни, чем он отличается от остальных. Никогда не списывай со счетов продукт или блюдо, попробовав его один раз!





## **Глава 2. Рабочий процесс как у настоящего шеф-повара**

Довести до совершенства приготовление своего любимого блюда поможет практика. Однако, чтобы научиться готовить как настоящий шеф-повар, нужно освоить кое-какие важные навыки.

В этой главе мы разберемся в кулинарной терминологии и базовых знаниях об организации рабочего процесса, научимся читать рецепты, отмерять и смешивать ингредиенты, а также освоим азы работы с ножом. Все эти навыки важны. С их помощью ты точно станешь настоящей звездой на кухне!

### **Организация рабочего места**

Всегда начинай работу с наведения порядка на кухне. Это поможет избежать несчастных случаев и содержать продукты и инвентарь в чистоте. Чаше мой и вытирай руки – пусть кухонное полотенце висит рядом с раковиной. Тебе понадобится еще одно тканевое полотенце или бумажные полотенца в рулоне. Держи их под рукой, чтобы быстро вытереть поверхности, если что-то прольется, и убирать в процессе приготовления.

Достань весь необходимый инвентарь. Тогда не придется прерывать процесс и что-то искать, отвлекаясь от рецепта. Если понадобится разделочная доска, подложи под нее влажное бумажное полотенце или антипригарный силиконовый коврик. Так она не будет двигаться в процессе резки. Каждый рецепт в этой книге сопровождается списком необходимых инструментов, но разделочную доску и универсальный нож стоит держать под рукой всегда, независимо от того, есть ли они в списке. Вероятно, они тебе понадобятся, поэтому пусть будут рядом.

Собери все ингредиенты, подготовь их и размести там, откуда будет удобно взять. Если что-то необходимо держать в холодильнике или морозилке, убедись, что нужные продукты на месте и ты сможешь быстро их достать.

## КУЛИНАРНАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ

В кулинарии есть набор общепринятых терминов. Пользуйся этим списком, когда не понимаешь что-то в рецепте или хочешь проверить свои знания.

**Взбить.** Сделать что-то воздушным и превратить в однородную массу, смешивая вручную или электрическим миксером.

**Смешать до однородности.** Тщательно перемешать некоторое количество ингредиентов.

**Сварить.** Приготовить в кипящей жидкости.

**Нарезать кусочками.** Разрезать ножом на небольшие части.

**Взбить масло.** Масло взбивают (иногда вместе с сахаром) задней поверхностью ложки или электрическим миксером до тех пор, пока оно не станет легким и воздушным.

**Панировать.** Обвалять в муке или в хлебных крошках.

**Смазать маслом.** Обработать внутреннюю поверхность формы сливочным маслом или другим жировым продуктом, чтобы блюдо не прилипло.

**Разогреть духовку.** Нагреть духовку до определенной температуры, прежде чем отправить в нее блюдо, которое нужно приготовить.

**Довести до кипения.** Готовить в жидкости до тех пор, пока она не закипит. На поверхности появятся пузырьки, но не такие большие, как при кипении.

**Настройки температуры плиты.** Когда ты видишь в рецепте «среднеслабый», «средний» или «среднесильный» огонь, помни, что все плиты разные, и лучшее понимание степени нагрева плиты дает представление о том, как при определенной температуре ведет себя сливочное масло.

**Слабый огонь** = сливочное масло будет постепенно таять, слегка пузыриться и менять цвет так медленно, что тебе надоест ждать.

**Средний огонь** = сливочное масло быстро растает, будет активно пузыриться и быстро приобретет

коричневый оттенок.

**Сильный огонь** = сливочное масло растает с невероятной скоростью, будет пениться и станет коричневым буквально за несколько секунд.

## Как читать рецепт

Внимательное прочтение рецепта поможет правильно приготовить блюдо. Прежде чем начать готовить, прочитай рецепт полностью. Если не знаешь какой-то термин, технологию, метод приготовления или ингредиент, обязательно выясни, что имеется в виду. Затем прочитай рецепт еще раз, чтобы убедиться, что тебе понятно, как готовить блюдо поэтапно.

После того как прочитаешь рецепт минимум дважды, достань нужный инвентарь и начни собирать ингредиенты, а также отмерять нужное их количество.

Когда ты впервые готовишь блюдо по какому-то рецепту, четко следуй инструкциям. Даже небольшие изменения могут испортить результат. Когда у тебя все получится так, как указано в рецепте, можешь начать экспериментировать с приправами или ингредиентами, которые влияют на вкус и аромат блюда. Однако помни, что для выпечки нельзя менять количество жировых продуктов, муки, соды и жидкости.

## **Отмеряем продукты**

Умение отмерять нужное количество ингредиентов – ключ к успеху. Кулинария – это наука, и, используя продукты точно в том количестве, которое указано в рецептах, ты будешь получать стабильные результаты.

### **СУХИЕ ИНГРЕДИЕНТЫ**

Сухие ингредиенты обычно отмеряют при помощи мерных стаканов или мерных ложек. Всегда выравнивай поверхность обухом кухонного ножа, чтобы получилось ровно столько, сколько необходимо. Если насыплешь что-то в мерный стакан с горкой или не заполнишь его до конца, результат может оказаться не таким, который предполагался в рецепте.

Когда отмеряешь муку, помни, что в упаковке она становится более плотной. Чтобы получить нужное количество, следует сначала просеять муку в мерный стакан, а затем, не встряхивая его, выровнять поверхность. Никогда не опускай мерный стакан в муку и никогда не встряхивай его, когда наполняешь, иначе измерение будет неверным.

### **ЖИДКОСТИ**

Жидкости удобнее всего отмерять с помощью прозрачной емкости с мерной шкалой и горлышком. Поставь мерную ем-

кость на ровную поверхность и наполни ее точно до необходимого уровня. Наклонись так, чтобы лучше видеть деления мерной шкалы и убедиться, что получилось налить столько, сколько нужно.

Если пользуешься одним и тем же набором мерных чашек и ложек для работы с сухими и жидкими ингредиентами, следует сначала отмерить все сухие ингредиенты, потом жидкости на масляной основе, а затем жидкости без масел (например, воду).

## **Смешиваем ингредиенты**

В большинстве случаев жидкие и сухие ингредиенты смешиваются отдельно. Это очень важно. Когда ты перемешиваешь только сухие ингредиенты, то равномерно распределяешь по всей смеси специи, сахар и разрыхлитель. Это помогает избежать случаев, когда вся соль оказывается в одном печенье.

Раздельное смешивание жидких и сухих ингредиентов гарантирует не только оптимальный результат, но и более равномерную консистенцию и насыщенный вкус блюда.

Существуют термины, поясняющие, как именно следует соединять ингредиенты. Ты встретишь эти слова и в рецептах этой книги, и в любых других рецептах.

## **ПЕРЕМЕШАТЬ**

Это означает соединить ингредиенты, делая круговые движения. При этом смесь становится более гладкой, приобретает нужные аромат и вкус. Когда перемешиваешь что-то на плите, то благодаря круговым движениям блюдо готовится равномерно и не подгорает.

В рецептах тебе будут встречаться такие варианты, как «перемешивать время от времени», «перемешивать постоянно» или «часто перемешивать».

Обычно мы постоянно перемешиваем блюдо (то есть без перерывов), чтобы загустить жидкость крахмалом или протеином. Смесь с молочными продуктами необходимо постоянно перемешивать, чтобы она не пригорела.

Часто перемешивать, или помешивать с некоторыми промежуточками, необходимо, когда ты добавляешь твердые продукты к жидкости или хочешь загустить смесь методом уваривания. Примером в данном случае будет подлива: сухой продукт (мука или кукурузный крахмал) должен вступить в реакцию с жидкостью, чтобы сделать смесь более густой.

Перемешивать время от времени – значит делать это ровно столько, сколько необходимо, чтобы внутренняя температура блюда не менялась и оно не сгорело.

## **ВВЕСТИ**

Это действие обычно подразумевает работу со взбитыми сливками или взбитыми яичными белками. Ввести – значит соединить более легкие ингредиенты (такие как взбитые

сливки или яичные белки) с более тяжелыми (такими как тесто), не потеряв воздушности сливок или белков. Следует аккуратно перемешать смесь, двигая ложку сначала вниз, а затем вверх, поднимая выше некоторое количество смеси. Повтори столько раз, сколько необходимо, чтобы перемешать все до однородной массы.



# 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.