



МАЙЯ ГЕЛЬФАНД

КАК НАКОРМИТЬ
ЧЕМПИОНА?

ДНЕВНИК ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЖЕНЫ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МАКС МЕЛЬЦЕР

Майя Гельфанд

Как накормить чемпиона

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17803452

ISBN 9785447460389

Аннотация

Борис Гельфанд – гордость Израиля. Олимпийский чемпион, обладатель Кубка мира, дважды вице-чемпион мира. Впрочем, любители шахмат и так это знают. А не знают о том, что Борис любит Каталонское начало, но не играет Испанскую партию, болеет за Барселону и жаждет поражения Реала, обожает свежую рыбу и не ест яйца. О Борисе Гельфанде, выдающемся шахматисте современности, о человеке, муже и сыне, рассказывает его жена Майя.

Содержание

1. Дневник профессиональной жены	5
Обед для начинающих	8
Лодочки из баклажанов с брынзой	9
Тунец, запеченный со специями и сливками	11
Творожный бисквит с шоколадом	13
2. Воспоминания	16
Обед по рецептам бабушки	17
Салат из тунца с яйцами	18
Фаршированная курица с рисом и грибами	19
Герихт (блюдо)	21
3. С днём рождения!	22
Торжественный деньрожденный обед	24
Салат из помидоров с луком	25
Плов с мясом	26
Торт из песочного теста с яблоками и швейцарским меренгом	29
Конец ознакомительного фрагмента.	33

**Как накормить чемпиона
дневник
профессиональной жены
Майя Гельфанд**

© Майя Гельфанд, 2016

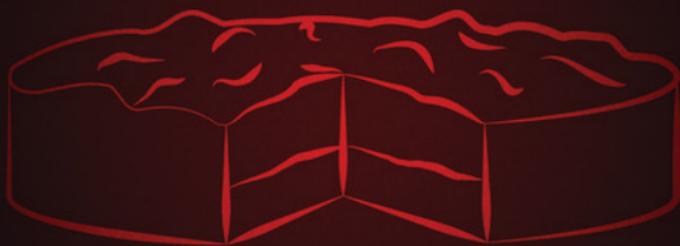
© Макс Мельцер, иллюстрации, 2016

© Владимир Кадырбаев, иллюстрации, 2016

Редактор Игорь Мельцер

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

1. Дневник профессиональной жены



Меня зовут Майя, а мужа моего – Борис Гельфанд. Он - вице-чемпион мира по шахматам, Олимпийский чемпион, обладатель Кубка мира. Вскоре после знакомства я поняла, этот уникальный талант требует незаурядного ухода. А значит, и специального питания. Неизбежно возник вопрос: как кормить чемпиона?

Я всегда любила готовить и интересовалась кулинарией. Мне было интересно пробовать новые ингредиенты, создавать необычные блюда, ставить эксперименты и достигать новых кулинарных вершин. Так появилась эта книга, в которой я собрала блюда русской, кавказской, азиатской и европейской кухонь. В моем меню есть сложные и простые блюда, обыденные и праздничные, требующие долгой подготовки и готовящиеся за пару минут. Но вне зависимости от того, что я готовлю, я стараюсь, чтобы каждая трапеза была здоровой, красивой и, конечно, вкусной.

Приятного аппетита!

Обед для начинающих

Лодочки из баклажанов с брынзой

Вариация на тему гарнира.

Продукты:

Баклажаны – 2 шт.

Зубчик чеснока – 1 шт.

Брынза – 50 гр.

Соль, черный молотый перец, листья мяты – по вкусу

Способ приготовления:

Разрезать баклажаны пополам и запечь в духовке в течение 30 минут.

Вытащить из духовки, остудить, вынуть мякоть, стараясь не повредить форму баклажанов.

Перемолоть мякоть вместе с чесноком и листьями мяты до получения пюре.

Добавить соль.

Выложить пюре на баклажаны.

Натереть брынзу на терке и посыпать на баклажаны.



Тунец, запеченный со специями и сливками

Тунец – это рыба особенная, то, что называется, ни рыба, ни мясо. Зато с восхитительным ароматом моря.

Продукты:

Филе тунца – 500 гр.

Сливки (15%) – 250 мл.

Оливковое масло – 50 мл.

Зерна горчицы, соль, черный молотый перец, красная сладкая паприка – по вкусу

Способ приготовления:

Помыть и обсушить рыбу.

Перемешать специи (кроме зерен горчицы) с оливковым маслом и сливками.

Зерна горчицы потолочь на ручной ступке.

Тщательно вымазать рыбу смесью. Посыпать сверху зернами горчицы.

Убрать в холодильник на 2—3 часа.

Когда рыба замаринуется, обжарить на сильном огне 3—4 минуты с каждой стороны до получения корочки. Рыба должна оставаться розовой и сочной внутри.

Совет: рыба – это легко. И в приготовлении, и в пи-

щеварении. Главный секрет приготовления рыбы – не спалить ее!

Творожный бисквит с шоколадом

Этот нежный и мягкий пирог станет прекрасным дополнением к ароматному кофе или чашке горячего чая.

Продукты:

Яйца —4 шт.

Мука – 150 гр.

Разрыхлитель или сода – четверть чайной ложки

Сахар – 150 гр.

Творог – 100 гр.

Сметана – 50 гр.

Шоколад черный – 75 гр.

Изюм, грецкие орехи – 25 гр.



Способ приготовления:

Отделить белки от желтков.

Взбить желтки с сахаром до получения светлой массы.

Взбить холодные белки с щепоткой соли до получения устойчивой пены.

Добавить к белкам муку с разрыхлителем (если сода, то загасить) и аккуратно перемешать.

Добавить сметану и творог и перемешать до получения однородной массы. Смешать с желтками.

Растопить шоколад на водяной бане.

Ввести аккуратно шоколад в творожно-бисквитную массу.

Перемешать и выложить смесь в форму для запекания.

Украсить изюмом и орехами.

Запекать при температуре 180—200 градусов в течение 30 минут.

2. Воспоминания

Я приехала в Израиль в девятнадцать лет. Одна, по глубокому внутреннему убеждению в том, что жить я должна именно здесь.

Самым близким родственником в Израиле была моя бабушка, родители остались на бывшей родине. Бабушка стала мне семьей, домом, подругой. Она стала тем, кто поддерживал меня в первые годы; она была рядом, когда я совершала первые ошибки; она помогала мне тогда, когда опускались руки.

Я помню ее красивую квартиру, куда я приезжала на выходные из студенческого общежития. Сухие цветы в вазе, столовый сервиз в комодe, выцветшие фотографии на стенах.

Она учила меня готовить. Чистить курицу, хранить зелень, выбирать свежее мясо. Принимать гостей, накрывать стол на еврейские праздники.

Для меня нет запаха ароматнее, чем запах жареного лука. Для меня нет блюда вкуснее, чем домашние котлеты. А для вас?

Обед по рецептам бабушки

Салат из тунца с яйцами

Это салат, который мне всегда готовила бабушка.

Продукты:

Консервированный тунец – 1 банка

Вареные яйца – 4 шт.

Лук – 1/2 шт.

Майонез – 50 гр.

Соль, черный молотый перец – по вкусу

Способ приготовления:

Порезать яйца на мелкие кубики.

Мелко нашинковать лук.

Процедить тунец (вылить лишнее масло) и добавить кусочки тунца к яйцам и луку.

Посолить, поперчить, заправить майонезом.

Подавать с горячим хлебом.

Фаршированная курица с рисом и грибами

Приготовление этого блюда требует немного большего количества времени, чем обычно. Курицу нужно прошить, чтобы начинка не вытекла. Но как же это красиво!

Продукты:

Целая курица – 1 шт. (1,5 – 2 кг)

Рис – 200 гр.

Грибы белые – 250 гр.

Горчица – 100 гр.

Лук – 1 шт.

Соль, черный молотый перец, молотый тмин – по вкусу

Способ приготовления:

Отварить рис в соленой воде около 20 минут.

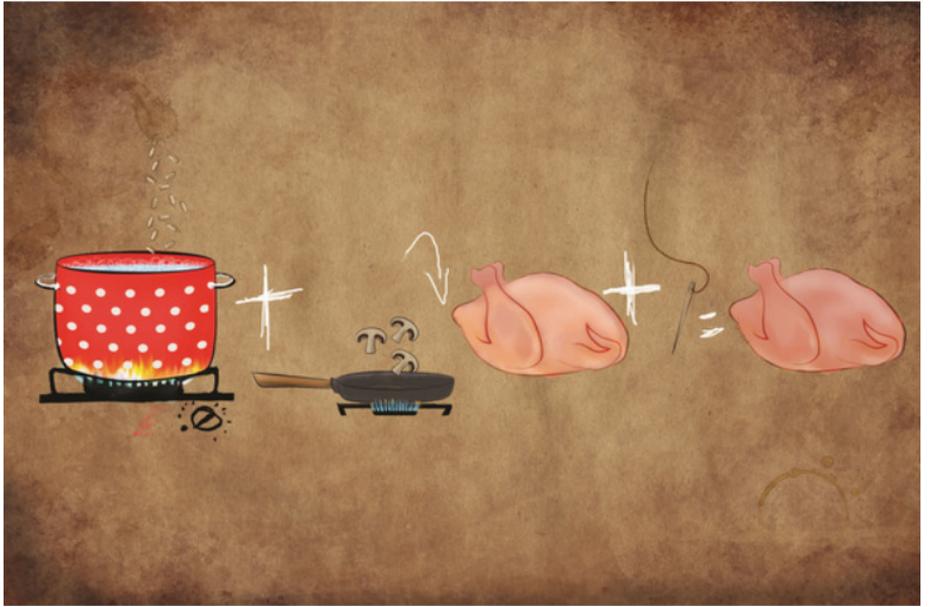
Обжарить грибы с луком, смешать с рисом.

Очистить курицу. Тщательно втереть в курицу горчицу с солью и перцем. Дать ей отдохнуть около 2 часов.

Вложить в курицу начинку. С помощью иглы и нитки прошить курицу, чтобы сохранить начинку внутри.

Переложить курицу в форму для запекания и запекать в течение часа при температуре 180 градусов.

Подавать с овощным салатом.



Герихт (блюдо)

Это любимый десерт моей бабушки. Никаких усилий. Сплошное удовольствие.

Продукты:

Чернослив – 100 гр.

Курага – 100 гр.

Изюм (можно смешать сорта) – 100 гр.

Грецкие орехи – 100 гр.

Жидкий мед – 100 гр.

Лимонный сок – 10 мл.

Способ приготовления:

Порубить (размолоть) сухофрукты.

Порубить орехи.

Добавить мед и лимонный сок. Хорошо перемешать.

3. С днём рождения!

Это был мой первый день рождения в Израиле. Тогда я жила в общежитии университета. Я пригласила своих студенческих товарищей, чтобы поразить их пловом домашнего приготовления. Конечно, я не сообщила им, что это – мой первый самостоятельный опыт.

Денег у меня не было, поэтому вместо дорогой баранины я решила довольствоваться курицей.

Тогда я еще не умела выбирать рис, поэтому купила единственный, который нашла на полке ближайшего магазинчика.

И наконец, я не имела понятия о том, чем отличается куркума от кинзы, поэтому решила ограничиться солью и перцем.

Начала я с приготовления курицы. Вымыла ее, как положено, добавила специй, порезала лук и морковку и благополучно спалила ее на сковороде.

После того, как я осталась без курицы, мне в голову пришла гениальная мысль: приготовлю вегетарианский плов!

Помыла рис, как полагается, добавила специй (соль и перец, естественно), порубила лук и морковку. Через час интенсивной варки я получила рисовую кашу с овощами.

Это была почти катастрофа. Но я сказала себе: не опускать руки. Ведь у меня еще осталось немного овощей! Сле-

лаю салат.

Почистила лук, помыла морковь. Аккуратно и очень мелко порезала овощи. Я очень старалась и работала крайне тщательно. В конце концов, прежде чем брызнуть немного масла и подавать салат на стол, черт дернул меня потянуться не в ту сторону, и вместо соли я щедро сдобрила салат сахаром.

«Это конец», – подумала я. В эту минуту позвонила моя бабушка: приходи, у меня для тебя подарок.

Я пришла расстроенная и опечаленная. Настроение было ужасным. И вдруг на столе я увидела свой любимый торт с яблоками и безе.

День рождения был спасен. Правда, на горячее пришлось заказать пиццу.

Торжественный деньрожденный обед

Салат из помидоров с луком

Это классический салат, который подают в Азии к мясным блюдам. Он помогает переваривать тяжелую пищу.

Продукты:

Помидоры – 4 шт.

Лук – 1 шт.

Соль, перец, сладкая паприка – по вкусу

Способ приготовления:

Разрезать помидоры на очень тонкие кольца.

Разрезать лук на очень тонкие кольца.

Смешать в отдельной миске соль, перец и сладкую паприку.

Посыпать смесью из специй помидоры и лук, аккуратно перемешать.

Плов с мясом

Плов – это одно из самых популярных блюд среднеазиатской кухни. Во время приготовления плова нужно соблюдать несколько правил:

– Плов готовят в чугунном казане. Так плов не сгорит и впитает все ароматы специй.

– Использовать только твердые сорта риса. Иначе получите рисовую кашу с мясом.

– Мясо, конечно, должно быть бараньим.

– Использовать много специй. Плов любит разнообразные специи, но все же, нужно следить за тем, чтобы не переусердствовать.

– Плов требует постоянного присутствия повара. Это капризное блюдо, которое требует внимания.

Продукты:

Баранье мясо на кости – 500 гр.

Рис – 500 гр.

Бараний жир – 50 гр.

Лук – 2 шт.

Морковь – 3 шт.

Шафран – 10—12 цветочков

Барбарис – 10 штук

Английский перец – 10 штук

Чеснок – 1 головка

Теплая вода – по необходимости

Растительное масло – 100 мл.

Соль, молотая зира, куркума, черный молотый перец – по вкусу.



Способ приготовления:

Нашинковать лук и обжарить в глубоком масле.

Добавить бараний жир, мелко порезанный, и обжаривать 5—7 минут на среднем огне до растопления жира.

Добавить английский перец, барбарис и шафран.

Мелко порезать морковь и добавить в лук и специи.

Слегка обжарить, добавить мясо, порезанное на кубики.

Обжарить на сильном огне до получения корочки.

Уменьшить огонь, добавить воду (около 200 мл) и тушить около 30 минут под крышкой.

После этого положить слой риса поверх мяса.

Посреди риса сделать углубление и вложить головку чеснока.

Залить рис водой (вода должна покрыть рис примерно на сантиметр).

Сбрызнуть маслом и варить около 20 минут (время варки риса лучше уточнить на упаковке).

Варить с закрытой крышкой и подавать горячим.

Совет: плов станет более вкусным на следующий день после приготовления, когда обогатится ароматами специй.

Торт из песочного теста с яблоками и швейцарским меренгом

Это звучит и выглядит очень сложно. Но после нескольких попыток и выбросов в помойку неудавшихся тортов, успех найдет своих героев!

Продукты:

Для теста:

Мука – 200 гр.

Масло – 120 гр.

Яйцо – 1 шт.

Сахарная пудра – 75 гр.

Выжимка из ванили – 5 гр.

Способ приготовления:

Просеять муку в миксер.

Добавить сахарную пудру, ваниль и масло. Мешать до получения крошек.

Добавить яйцо и замешивать на низкой скорости до получения теста.

Остудить тесто в холодильнике в течение 30—60 минут.

Холодное тесто раскатать, выложить в форму для запекания и отправить в духовку. Запекать при температуре 180—200 градусов в течение 25 минут.

Для начинки:

Яблоки (желательно кислые) – 500 гр. (4—5 яблок)

Масло – 50 гр.

Сахар – 100 гр.

Корица – 1/4 ч. л.

Способ приготовления:

Разрезать яблоки на тонкие дольки.

В сковороде растопить масло, добавить сахар и немного воды. тщательно размешать до получения карамели. Добавить корицу.

Важно: постоянно помешивать сахар, чтобы он не сгорел!

Выложить в карамель дольки яблок и обжаривать в течение пяти минут.

Для меренга:

Белки – 3 шт.

Сахар (сахарная пудра) – 75 гр.

Способ приготовления.

Взбить белки с сахаром с помощью миксера до получения устойчивой пены.

Способ формирования торта:

Выложить яблоки на готовое тесто.

Поверх яблок выложить белки и аккуратно размазать.

Запекать 3—4 на при температуре 200 градусов, пока меренг не приобретет приятный золотисто-коричневый цвет.



Совет: как приготовить песочное тесто

Хорошее тесто – это тот признак, по которому определяют умелого кулинара. Песочное тесто должно быть рассыпчатым и таять во рту. И для этого нужно соблюдать некоторые правила:

– Сладкое песочное тесто готовят только на сливочном масле. Можно, конечно, использовать маргарин. Но тогда не обижайтесь, если вкус будет совсем другим.

– Сахар можно смело заменить сахарной пудрой, и тесто выйдет более нежным и рассыпчатым.

– С разрыхлителем или содой следует быть аккуратнее. Если тесто идет в качестве основы для начинки, то в него не следует добавлять разрыхлитель, иначе

оно будет доминировать.

Текстура теста:

Тесто должно быть мягким и маслянистым. Ни в коем случае не упругим! Такое тесто не любит длительной обработки, поэтому долго замешивать его не стоит. Оно может быть слегка липким, тогда его желательно выровнять руками на поверхности запекания. Идеальное тесто – легко раскатывающееся и быстро запекающееся.

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.