

*Уроки шеф-повара*

# ЛЕТНЯЯ КУЛИНАРИЯ



От ведущих ТВ-программы  
**«Спросите повара»**

Уроки шеф-повара

Коллектив авторов  
**Летняя кулинария**

«Просвещение»

2013

## **Коллектив авторов**

Летняя кулинария / Коллектив авторов — «Просвещение»,  
2013 — (Уроки шеф-повара)

Лето – время изобилия сезонных продуктов. Сочные овощи, ароматные ягоды и фрукты, первые лесные грибы, свежая речная рыба, разнообразная зелень – все это составляет основу нашего летнего меню. В книге собраны лучшие рецепты летней кулинарии от ведущих московских шеф-поваров: закуски и салаты, супы, горячие блюда, салаты с фруктами и десерты. Эти блюда непременно придутся по вкусу вам и вашей семье. В формате pdf А4 сохранен издательский дизайн.

© Коллектив авторов, 2013

© Просвещение, 2013

# Содержание

Вступление	6
Авторы рецептов	7
Закуски	16
Брускетта с помидорами, чесноком и базиликом	18
Брускетта с тертым огурцом и кинзой	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# **Летняя кулинария**

© ООО «Шефик», 2013

© ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2013

\* \* \*

## Вступление

В современном мире, с его огромными скоростями и стирающимися между странами и континентами границами, происходят большие изменения в повседневном укладе жизни людей, включая такую важную его сферу, как питание. Полвека назад хозяйки в СССР и мечтать не могли о свежих огурчиках, зелени, ягодах зимой, об арбузах или дыне весной, об осенних свежих грибах летом... При этом, несмотря на сегодняшнюю доступность всего богатейшего спектра продуктов в течение года, сезонность в кулинарии все-таки сохраняется. Объясняется это разными причинами: и привычкой, от которой так быстро не откажешься, и сезонными погодными условиями – зимой мало кто захочет готовить окрошку или холодный свекольник, а летом совсем не популярны тяжелые, сытные зимние блюда, такие, как жареное мясо с сытным гарниром... Диетологи сходятся во мнении, что рацион нашего питания должен меняться в зависимости от времен года, ведь наибольшее количество полезных веществ, прежде всего, витаминов, содержится в свежих сезонных овощах, зелени, фруктах.

После долгой российской зимы и довольно короткой весны приходит долгожданное лето. Зеленеющие деревья, аромат луговых трав, прекрасные солнечные деньки – все это мы с ностальгией будем вспоминать весь год... Наступает пора молодых овощей – грунтовой редиски, молодого картофеля, хрустящих огурчиков, помидоров, которые пахнут просто божественно, в сравнении с их бледными зимними тепличными «собратями», – а также напоенной солнцем сочной клубники, свежей речной рыбы, первых грибов и много-много другого. Летняя кулинария отличается необыкновенным разнообразием благодаря доступности сезонных продуктов, при этом состав нашего меню в жаркое время года существенно меняется. Если вы заглянете в оглавление книги, то увидите, что очень большое место в ней занимают закуски и салаты – блюда легкие и богатые витаминами, многообразные низкокалорийные супы и горячие кушанья из овощей, а блюд из мяса, например, совсем немного. При подборе рецептов для книги ведущие шеф-повара московских ресторанов старались максимально разнообразить ингредиенты блюд и при этом не забывали о самых популярных летних кушаньях – вы найдете здесь рецепты салатов с одуванчиками и молодым картофелем; супа из щавеля и несколько вариантов нашего любимого летнего супа – окрошки; многочисленные рецепты овощных блюд – рагу и соте из молодых овощей, кабачковые оладьи, картофельные драники, жареные артишоки; сезонные блюда из птицы, мяса и рыбы (например, цыпленок гриль или карасики в шпинате). Заключительный раздел книги посвящен салатам с фруктами и десертам, причем последние – легкие и малокалорийные, как того и требует летнее меню.

Большинство блюд, рецепты которых приведены в книге, под силу приготовить даже начинающей хозяйке. Есть несколько более сложных рецептов, относящихся к авторской кухне, – но ведь иногда так интересно экспериментировать и открывать перед собой новые горизонты! Мы надеемся, что наша книга, составленная с вниманием и любовью, поможет вам все лето готовить вкуснейшие и полезные блюда, чтобы радовать себя и своих близких. Приятного вам аппетита!

P.S. Все рецепты в книге рассчитаны на 4 порции. Для каждого блюда указано количество калорий, содержащееся в его 100 граммах, и время на приготовление, затраченное автором рецепта. Последнее следует воспринимать, скорее, просто как ориентир и цель, к которой стоит стремиться.

## Авторы рецептов



Константин Ивлев В ресторанном бизнесе с 1993 г. В разные годы шеф-повар столичных ресторанов «Репортер», «Ностальжи», VIP-21, «Бульвар», In Vino, Poison и др. В настоящее время шеф-повар ресторана Luciano. Участник многих профессиональных конкурсов, он дважды завоевывал бронзу на чемпионатах России по кулинарии (2000 и 2001 гг.) и трижды удостоивался звания «Шеф года» (в 2001 и в 2007 г. – по версиям журналов Time Out и «ШЕФ»). Возглавляет Федерацию профессиональных поваров и кондитеров России, руководит вместе с Юрием Рожковым открытой при ней кулинарной школой Ask the chef. Они также совместно ведут программу «Спросите повара» на телеканале «Домашний». Член Французской гильдии гастрономов Chaine des Rotisseurs, автор книги «Моя философия кухни».



Юрий Рожков Дипломированный повар, он учился также во Франции (в школе Le Notre и ресторане у Патрика Пажеса), стажировался в Швеции (ресторан Edsbaka Krog, 2 звезды Мишлен), в Лондоне (рестораны известного британского повара Гордона Рамзи), в Америке. Кулинарное мастерство шлифовал в самом модном ресторане Москвы конца 1990-х – «Ностальжи». В 2001–2003 гг. работал шеф-поваром в ресторане «Ле Колон». С 2003 г. бессменный шеф знаменитого Vogue Cafe. Автор книги «Юрий Рожков. То, что я люблю». Член Клуба французских гастрономов, имеет звание шевалье-рыцаря французской гастрономии. Золотой (2000 г.) и бронзовый (2001 г.) призер Чемпионата России по кулинарии и сервису (командные соревнования). Вместе с К. Ивлевым руководит кулинарной школой Ask the chef, открытой при Федерации профессиональных поваров и кондитеров России. На телеканале «Домашний» они совместно ведут программу «Спросите повара».



Сергей Болотов Работал шеф-поваром в ресторанах «Золотая рыбка» и «Голливудские ночи» в С.-Петербурге, «Русский чай» в канадском Ванкувере, «Колесо» и «Купеческий двор» в Киеве, кафе «Пушкин» в Москве... Участник районных и городских кулинарных конкурсов в С.-Петербурге, 2 место на I чемпионате по кулинарии «Золотая Кулина», дипломант двух выставок ПИРа в командных и индивидуальных соревнованиях.



Антон Ершов На разных позициях – от су-шефа до шеф-повара – работал в московских ресторанах «Премиум» и отеля «Шератон Палас», ресторанной сети Entrecote в Алма-Ате. С 2009 г. шеф-повар столичного лаунж-бара Tommy D.



Вячеслав Казаков Дипломированный повар, он обучался также в столичном Vogue Cafe, а итальянской кухне – у шеф-повара Фабио Теста в ресторане Bon. Шеф-поваром работал, в частности, в московском ресторане «Премиум», а с 2009 г. шеф-повар ресторана «Облака». Обладатель приза братьев Missoni «За современный стиль в традиционной кухне» на розыгрыше международного кубка Sanpellegrino в Италии (в командном зачете – 5 место).



Вячеслав Купцов В разные годы работал шеф-поваром в ресторанах «Зебрасквер», «Ла Вуаль» (отель «Шератон Палас»), «Бублик», с 2010 г. – в «Будвар».



Илья Захаров Начиная в 2007 г. поваром. Затем работал су-шефом в московском White Café, ресторанах «Твербуль» и «Метелица». В настоящее время шеф-повар столичного ресторана Luciano.



Марина Рябчикова Профессиональный повар-кондитер. В должности шеф-кондитера работает в московских ресторанах Vogue Cafe (с 2003 г.), «Мистер Ли», «Чердак».



Анатолий Сон Работал шеф-поваром в Bed café и сети кафе «Маленькая Япония», с 2008 г. – в лобби-баре «Пиано» (гостиница «Шератон»).



Марк Стаценко Шеф-поваром работает с 2009 г.: сначала в ресторанах Blackberry café и «Курабье», а в настоящее время – в Cup & Cake. Участник российских и международных кулинарных конкурсов.



Андрей Тысячников В разные годы был су-шефом ряда столичных ресторанов, среди которых «Прага» и «Метрополь», затем шеф-поваром ресторанов «Бисквит», «Джу-Джу» (участвовал в его открытии и даже готовил для В. В. Путина), «Вишневый сад», а в настоящее время – в Parkhouse. Работал с поварами ресторана NOBU и такими мировыми знаменитостями в области кулинарии, как Ален Дюкасс и Пьер Эрме, когда они приезжали в Москву. Входил в состав судейской коллегии международного конкурса «Барбекю 2010» в Нижнем Новгороде.



Андрей Шашков В должности шеф-повара работал в ресторанах «Гео-кафе», «Чехов», The Cad. В настоящий момент бренд-шеф ресторана «Каприччо». Ведет мастер-классы, участвует в профессиональных конкурсах и чемпионатах. В 2006 г. занял 3 место в чемпионате России по барбекю, в 2010 г. – 2 место в чемпионате России по кулинарии и сервису (в рамках ПИР 2010).

## Закуски

Закуски обычно открывают трапезу – обед, ужин, реже завтрак, а подаваемые отдельно, выступают в роли перекуса. Закусками могут служить бутерброды или канапе и тарталетки с разнообразными начинками, паштеты, заливные блюда; отварные и жареные мясо, рыба, домашняя птица, дичь с острыми приправами и соусами; соленья и маринады, блюда с сырами и многое другое. Летом закуски обычно более легкие, чем в другие сезоны. Мы рекомендуем вам приготовить самую популярную закуску итальянской кухни – брускетту – по рецептам, приведенным в этом разделе. Хрустящие тосты с разнообразными дополнениями обязательно понравятся вам и вашим домочадцам.

Вот несколько общих советов, которые помогут правильно приготовить и подать закуски:

- Чтобы бутерброды выглядели аппетитно и привлекательно, готовьте их не раньше, чем за 1–2 часа до подачи на стол. Открытые бутерброды с такими ингредиентами, которые быстро подсыхают или вянут (красная икра, тонкие ломтики лосося, нежные листья салата), лучше готовить за 15–20 минут до подачи, а если необходимо сделать это раньше – накрыть пищевой пленкой.

- Украшайте закуски не слишком обильно, чтобы было видно само блюдо. Веточка или пара листочков зелени, колечки перца чили или ромбики сладкого перца, перышки красного лука – этого будет вполне достаточно.

- Рыбные закуски принято подавать перед мясными.



## Брускетта с помидорами, чесноком и базиликом

Помидоры биф 5 шт.  
Чеснок 6 зубчиков  
Красный лук 1 шт.  
Базилик 1 пучок  
Тимьян 10 г  
Чиабатта 1 батон  
Оливковое масло 150 мл  
Соль, перец, сахар

Время приготовления – 20 мин

Калорийность – 121 ккал

*Помидоры надрезать крестообразно, бланшировать в подсоленной воде (2–3 минуты), снять кожицу и нарезать мелкими кубиками. Чеснок очистить и мелко нарезать. Красный лук нарезать мелкими кубиками. У базилика оборвать листочки и соцветия. Тимьян разорвать на листочки.*

*Чиабатту нарезать ломтиками, сбрызнуть оливковым маслом, посыпать частью нарезанного чеснока и запечь в духовке при 200 °С в течение 4 минут.*

*Нарезанные помидоры, красный лук, чеснок, листья тимьяна и базилика смешать в миске, заправить оливковым маслом, приправить солью, перцем и сахаром.*

*На запеченную чиабатту выложить начинку из томатов, украсить соцветиями базилика и полить оливковым маслом.*



## Брускетта с тертым огурцом и кинзой

Хлеб пшеничный 4 ломтика

Оливковое масло 10 мл

Огурцы 200 г

Кинза 15 г

Аджика 10 г

Время приготовления – 18 мин

Калорийность – 117 ккал

*Хлеб обжарить на оливковом масле с обеих сторон и выложить на блюдо.*

*Огурцы натереть на терке и выложить на сито, чтобы стек сок, затем добавить рубленую кинзу и аджику, все перемешать.*

*На поджаренные ломтики хлеба выложить с помощью двух ложек кнели из огуречной массы и сразу подавать на стол.*

Брускетта – традиционная итальянская закуска, которую подают перед трапезой для возбуждения аппетита. Готовят брускетту с самыми разными продуктами: с овощами, рыбой, мясом, морепродуктами. При желании вы можете сделать брускетту более пикантной, используя острый сорт аджики или дополнив огуречную массу парой капель соуса табаско.

## **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.