

*Спроси шеф-повара*

# ВЕГЕТАРИАНСКАЯ КУХНЯ



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

# Коллектив авторов

# Вегетарианская кухня

## Серия «Уроки шеф-повара»

*Текст предоставлен правообладателем.*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8740881](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8740881)*

*Вегетарианская кухня. Оригинальные рецепты от профессионалов*

*Уроки шеф-повара: ЗАО «ОЛМА Медиа Групп»; Москва; 2012*

*ISBN 978-5-373-04629-9*

### **Аннотация**

Вегетарианство – вовсе не модное увлечение последних лет, но стиль питания, известный с античных времен. Какой бы ни была причина отказа от продуктов животного происхождения, вегетарианство – это путь к здоровью и долголетию. Приведенные в книге рецепты из арсенала ведущих российских кулинаров, шеф-поваров московских ресторанов, доказывают, что вегетарианская кухня изысканна и разнообразна. В книге собраны рецепты для любых вегетарианцев – и тех, кто отказался лишь от мяса и рыбы, но употребляет молочные продукты и яйца, и для последователей веганства – полного отказа от продуктов животного происхождения.

# Содержание

Авторы рецептов	7
Закуски	26
Карпаччо из помидоров с маринованным дайконом	28
Гуакамоле	31
Гуакамоле с овощными чипсами	34
Брускетта с тремя видами сальсы	37
Закуска из кабачков с сулугуни	41
Закуска из кабачков с помидорами и творогом	43
Конец ознакомительного фрагмента.	44

# Вегетарианская кухня. Оригинальные рецепты от профессионалов *Уроки шеф-повара*

© ООО «Шефик», 2012

© ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2012

\* \* \*

Вегетарианство в наши дни становится все более популярным. Для одних это стиль жизни, основанный на принципиальном нежелании употреблять в пищу убитых животных или продукты их жизнедеятельности, для других это необходимое условие соблюдения поста по религиозным соображениям, для третьих – средство похудеть или поправить свое здоровье. Но каковы бы ни были ваши мотивы, вегетарианские блюда, при постоянном или периодическом употреблении, способны помочь оставаться в тонусе, быть здоровым и прожить долгою и полноценную жизнь.

Главные аргументы невегетарианцев – без мяса прожить невозможно, так как это источник необходимого человеческого организму белка, кроме того, овощные блюда – это

скучно и невкусно. Аргументы более чем спорные – существует множество продуктов растительного происхождения, богатых белком, к тому же растительные белки быстрее и проще усваиваются. Недаром во всем мире большой популярностью пользуются блюда из сои – соевые бифштексы и другие аналогичные продукты пусть и не имеют характерного «мясного» вкуса, который так ценят гурманы-мясоеды, зато при правильно подобранном наборе специй и приправ они, как и любое другое вегетарианское блюдо, могут стать настоящим деликатесом.

В последние годы ряды вегетарианцев пополняются очень активно. Это естественно – здоровый образ жизни сейчас стал поистине модным! И не учитывать этот факт нельзя – именно поэтому у каждого уважающего себя шеф-повара есть целый набор великолепных рецептов, рассчитанных на тех, кто в той или иной мере следует законам вегетарианского питания.

В этой книге вы найдете рецепты лучших московских шеф-поваров, рассчитанные на все группы вегетарианцев. Здесь есть блюда, включающие в себя яйца и молочные продукты, то есть подходящие для лакто-ово-вегетарианцев, исключивших из своего рациона лишь мясо и рыбу. Однако основная часть блюд соответствует нормам веганства – то есть полного отказа от продуктов животного происхождения.

P.S. Все рецепты в книге рассчитаны на 4 порции. Для каждого блюда указано количество калорий, содержащееся в

его 100 граммах, а также время, затраченное автором рецепта на его приготовление. Последнее следует воспринимать не как строго заданную норму, а, скорее, 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 Кие-

ве, 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**

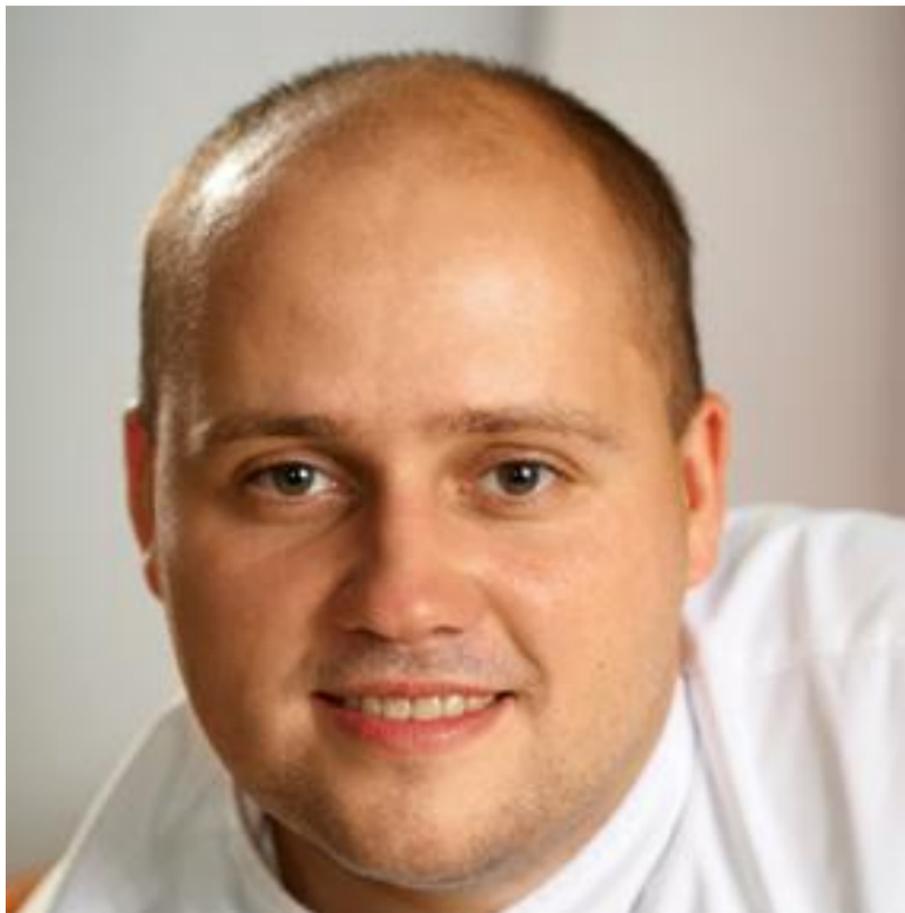
На разных позициях – от су-шефа до шеф-повара – работал в московских ресторанах «Премиум» и отеля «Шератон Палас», ресторанной сети Entrecote в Алма-Ате. С 2009 г. шеф-повар столичного лаунж-бара Tommy D.



## **Вячеслав Казаков**

Дипломированный повар, он обучался также в столичном Vogue Cafe, а итальянской кухне – у шеф-повара Фабио Теста в ресторане Wop. 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**

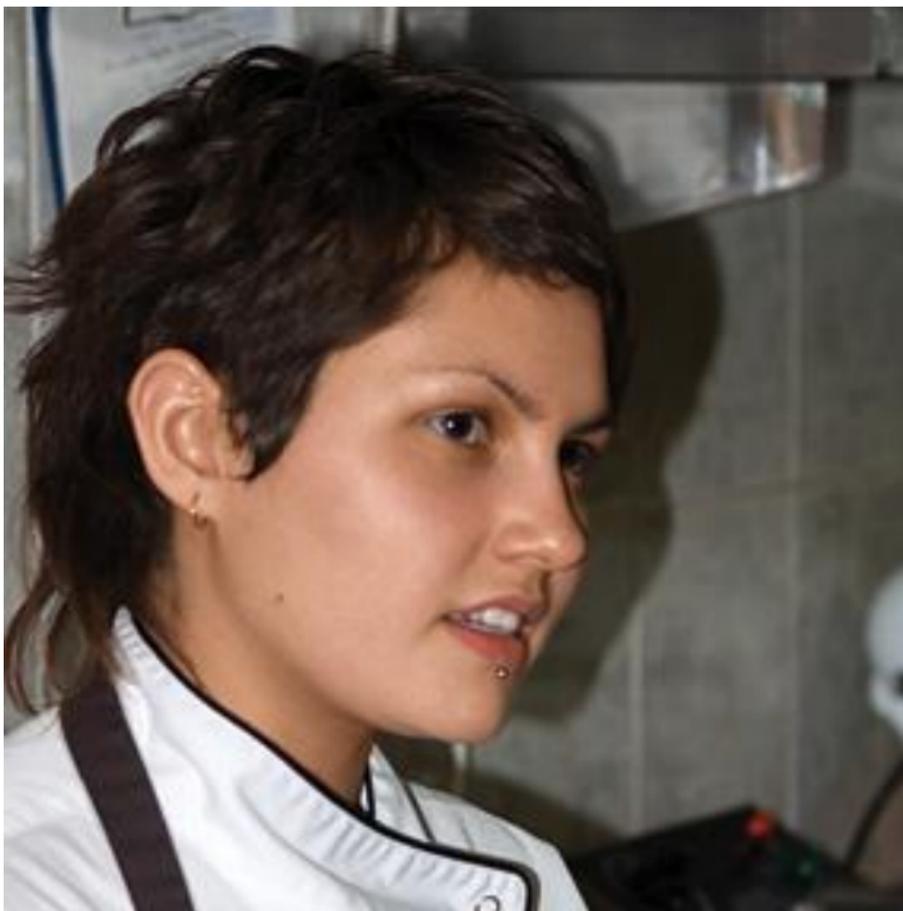
В разные годы работал шеф-поваром в ресторанах «Зебрасквер», «Ла Вуаль» (отель «Шератон Палас»), «Бублик», с 2010 г. – в «Будвар».



## **Илья Захаров**

Начинал 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 Ved 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 Тысячник**

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 про-

фессиональных 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

Изначально на Руси закуски предназначались для того, чтобы заедать, «закусывать» основные тяжелые блюда, отсюда и название этой категории блюд, холодных и горячих. Сейчас под данным термином мы подразумеваем совсем другое. И хотя иногда закуски остаются дополнением – например, к напиткам, все-таки главное их предназначение – возбудить аппетит в начале трапезы, раздражить обоняние и вкус своей пикантностью.

Мы предлагаем вам попробовать приготовить закуски из привычных продуктов, но подать их, взглянув на классическую кухню по-новому, а иногда и осваивая рецепты современной «высокой» кухни. В соответствии с новыми веяниями в кулинарии и диетологии, традиционные тяжелые закуски, щедро сдобренные жирными соусами, уже не популярны, да и в вегетарианской кухне им не место. Предпочтение отдается легким блюдам с запоминающимся вкусом: изысканным карпаччо и гуакамоле, домашней овощной икре и паштету из бобовых, а также таким популярнейшим национальным закускам, как японские роллы с овощами или израильский хумус.

При приготовлении закусок помните несколько нехитрых правил, которые помогут создать поистине идеальные кулинарные произведения. Холодные закуски готовятся из све-

жайших продуктов, так как они, за редким исключением, не подвергаются долгой кулинарной обработке. Приготовленное блюдо не рекомендуется хранить, поэтому готовить лучше небольшими порциями.



# Карпаччо из помидоров с маринованным дайконом

Помидоры – 700 г

Дайкон – 250 г

## Для соуса

Лимонный сок – 30 мл

Соевый соус – 70 мл

Кунжутное масло – 15 мл

Лук-шалот – 20 г

Чеснок – 2 зубчика

Растительное масло – 60 мл

Мед – 40 г



10 мин



102 ккал

Приготовить кунжутный соус: лимонный сок, соевый соус, кунжутное масло, лук-шалот, нарубленный мелкими кубиками, рубленый чеснок, растительное масло и мед перемешать до однородности.

Грунтовые помидоры нарезать очень тонкими кружочками, уложить в центр тарелки, на помидоры выложить дайкон, нарезанный тонкой соломкой, заправить приготовленным кунжутным соусом.



# Гуакамоле

Авокадо – 4 шт.

Чеснок – 1 зубчик

Красный лук – 30 г

Перец чили – 6 г

Вяленые помидоры в масле – 40 г

Кинза свежая – 20 г

Оливковое масло – 50 мл

Лимонный сок – 10 мл

Чипсы кукурузные – 120 г

Соль



8 мин



139 ккал

Авокадо, чеснок и красный лук очистить, перец чили очистить от семян, помидоры промокнуть салфеткой. Все мелко порубить.

Нарубить кинзу, соединить все ингредиенты гуакамоле, посолить и заправить оливковым маслом и лимонным соком.

Выложить гуакамоле в глубокую чашку и подавать с кукурузными чипсами.



# Гуакамоле с овощными чипсами

Картофель – 2 шт.

Морковь – 2 шт.

Пастернак – 2 шт.

Фенхель – 2 шт.

Свекла – 2 шт.

Масло фритюрное – 1 л

Соль, перец

## Для гуакамоле

Авокадо мягкое – 2 шт.

Яблоко зеленое – 1 шт.

Огурцы – 2 шт.

Лук-шалот – 1 шт.

Лимон – 1/2 шт.

Перчик чили зеленый – 1 шт.

Оливковое масло – 70 мл

Соль, перец



25 мин + охлаждение



142 ккал

Все овощи очистить, нарезать брусочками толщиной 3 мм. В глубокой кастрюле разогреть фритюрное масло и обжарить все овощи по отдельности до хрустящего состояния, выложить на бумажные полотенца, посыпать слегка солью и перцем.

Приготовить гуакамоле. Все фрукты и овощи очистить (авокадо освободить от косточки, яблоки – от сердцевины). Из лимона выжать сок. Все ингредиенты произвольно нарезать, измельчить в блендере до консистенции крема, посолить и поперчить, дать настояться в холодильнике 30 минут.

Подавать гуакамоле в глубокой чашке, с овощными чипсами.



# **Брускетта с тремя видами сальсы**

Чиабатта или багет – 2–3 шт.

## **Для сальсы из помидоров с базиликом**

Помидоры – 1 кг

Базилик – 30 г

Оливковое масло – 70–100 мл

Морская соль, перец

## **Для сальсы из авокадо с вялеными помидорами**

Авокадо – 2 шт.

Лимон – 1 шт.

Помидоры вяленые – 100 г

Перец чили красный – 1–2 шт.

Оливковое масло – 30 мл

Кинза – 15 г

Морская соль, перец

## **Для сальсы из кукурузы с огурцом**

Кукуруза консервированная – 80 г

Лук красный – 70 г

Огурец – 150 г

Перец чили – 2 шт.

Лайм – 1 шт.

Базилик – 10 г

Мята – 15 г

Оливковое масло – 10 мл

Соль, перец



35 мин



144 ккал

Хлеб нарезать ломтиками толщиной 1,5 см и слегка подсушить на сковороде без масла или в духовке. Он не должен быть сухим, у него должна быть легкая корочка.

Приготовить сальсу из помидоров и базилика. Помидоры очистить от кожицы и сердцевины (получится конкассе). Конкассе нарезать кубиками, добавить нарезанный зеленый базилик, заправить оливковым маслом, морской солью и перцем, охладить.

Приготовить сальсу из кукурузы и огурца. С кукурузы слить сок, соединить с нарезанными мелкими кубиками красным луком, огурцом и перцем чили, добавить сок лайма, нарезанные листья базилика и мяты, соль, перец и оливковое масло, охладить.

Приготовить сальсу из авокадо с вялеными помидорами. Авокадо очистить и нарезать небольшими кубиками, заправить соком лимона. Вяленые помидоры и перец чили нарезать такими же кубиками и смешать с авокадо. Заправить

оливковым маслом, морской солью и добавить кинзу. Охла-  
дить.

На ломтики хлеба выложить все виды сальсы и выложить  
готовые брускетты на тарелки, чередуя друг с другом и укра-  
шая зеленью.



# Закуска из кабачков с сулугуни

Кабачки – 400 г

Оливковое масло – 60 г

Тимьян – 5 г

Чеснок – 1 зубчик

Помидоры бакинские – 120 г

Красный лук – 15 г

Сулугуни – 160 г

Базилик свежий – 10 г

Соль, перец



10 мин



115 ккал

Кабачки нарезать крупными кубиками, поджарить на оливковом масле с рубленым тимьяном и чесноком до золотистого цвета.

Добавить помидоры, нарезанные дольками, красный лук, нарезанный крупной соломкой, сулугуни, нарезанный на небольшие кусочки, посолить и поперчить, перемешать и

быстро выложить в тарелки.

Украстить листьями базилика и полить соком, образовавшимся при жарке.

# **Закуска из кабачков с помидорами и творогом**

Кабачки (или молодые цукини) – 1 кг

Оливковое масло – 70 мл

Чеснок – 10 зубчиков

Розмарин – 30 г

Творог домашний – 350 г

Кинза и петрушка – 50 г

Йогурт натуральный – 50 г

Соус наршараб – 50 мл

Соль, перец

## **Для салата**

Помидоры – 800 г

Лук красный – 1–2 шт.

# 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.