

**Твої найкращі рецепти. Книга
про те, як полюбити готувати**

КУПИТИ

Готувати вдома - це не нудна рутинна, а захопливий творчий процес, переконана Тетяна Юшина. Кухню цілком можна перетворити на майстерню, де ви заспокоюєтесь і відволікаєтесь, створюючи найсмачніші кулінарні шедеври.

У цій книжці Тетяна зібрала 90 своїх найкращих рецептів - від сніданків до святкових тортів. Це прості домашні страви, які ви з легкістю зможете приготувати.

Також авторка пропонує розібратись у тонкощах кулінарних процесів, ділиться своїми секретами та радить, яке приладдя варто мати на кожній кухні.

Книга про те,
як полюбити готувати

~~Мої~~ Твої НАЙКРАЩІ РЕЦЕПТИ

Тетяна
Юшина



Якщо-лима
Даруєся (16)
- 100 г м'яса
- 80 г м'яса
- 5 г м'яса
- 250 г м'яса
- 2 г м'яса
Даруєся
Даруєся
Даруєся
Даруєся
Даруєся



Твої найкращі рецепти

Тетяна Юшина



КНИГА ПРО ТЕ, ЯК ПОЛЮБИТИ ГОТУВАТИ

віхблa

Київ • 2023



УДК 641.55/.56(083.12)

Ю95

Юшина Тетяна

Твої найкращі рецепти. Книга про те, як полюбити готувати / Тетяна Юшина. — Київ: Віхола, 2023. — 240 с. — (Серія «Хліб та вино»).

ISBN 978-617-8257-78-1

Готувати вдома — це не нудна рутинна, а захопливий творчий процес, переконана Тетяна Юшина. Кухню цілком можна перетворити на майстерню, де ви заспокоюєтесь і відволікаєтесь, створюючи найсмачніші кулінарні шедеври.

У цій книжці Тетяна зібрала 90 своїх найкращих рецептів — від сніданків до святкових тортів. Це прості домашні страви, які ви з легкістю зможете приготувати.

Також авторка пропонує розібратись у тонкощах кулінарних процесів, ділитись своїми секретами та радить, яке приладдя варто мати на кожній кухні.

Тетяна Юшина — авторка кулінарного інстаграм-блогу зі стотисячною аудиторією. Підприємця. Мама двох синів. Мешкає у місті Бориспіль. З дитинства захоплюється кулінарією та у своєму блозі надихає інших готувати їжу.

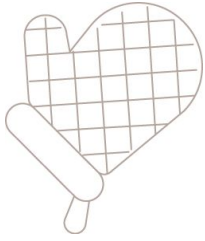
Усі права застережено. Будь-яку частину цього видання в будь-якій формі та будь-яким способом без письмової згоди видавництва і правовласників відтворювати заборонено.

© Тетяна Юшина, 2023

© Оксана Гаджій, обкладинка, 2023

© ТОВ «Віхола», виключна ліцензія на видання, оригінал-макет, 2023

Світлої пам'яті моєї бабусі Лідії Яківни — прекрасної господині,
яка відкрила для мене дорогу в кулінарний світ



Вступне слово

Розпочати цю книжку я хочу зі спогадів, тож розкажу, як узагалі навчилася готувати. Інтерес до кулінарії в мене прокинувся років у тринадцять, і моя бабуся по батьковій лінії радо взялася навчати онучку цього мистецтва. Я виросла в сім'ї, де вміли готувати всі, але вчила мене цього саме бабуся Ліда. Вона навчала не просто кидати капусту в борщ після картоплі, а й відчувати різні присмаки. Розповідала, якого смаку має бути страва в кінці приготування. Стільки років минуло, а я досі пам'ятаю, як вона говорила, коли ми квасили капусту: «А тепер спробуй і запам'ятай цей смак». Ось і я буду вас учити так само, як бабуся навчала мене. Розповідатиму, як відчувати нюанси смаку, дійти до розуміння того, чого не вистачає в тій чи іншій страві, щоб вона була смачною.

У цій книжці я зібрала понад дев'яносто своїх найкращих рецептів — від простих сніданків до святкових тортів. Ви знайдете тут страви на будь-який смак. Це зараз із рецептами немає жодних проблем, адже повно кулінарних сайтів, блогерів-кулінарів і кулінарних книг у магазинах, а раніше було зовсім не так.

Мій перший кулінарний досвід припав на середину 1990-х. Що тоді було? А нічого! Інтернету не було, кулінарних книг — теж. Навіть продуктів у магазинах не було! Тоді тільки почали з'являтися перші кулінарні шоу на телебаченні, і мама завжди все записувала, що там готували. Правда, жодного разу потім тими рецептами не користувалася.

Я теж вела свій кулінарний зошит. Записувала туди підряд усі рецепти, які тільки підверталися під руку. Переписала кулінарні зошити мами й бабусі, а також усі рецепти з тогочасних журналів і газет і мріяла, що все це обов'язково приготую! До речі, у цій книжці будуть рецепти й із того зошита також.

Коли на початку 2000-х ми із чоловіком купили наш перший комп'ютер, здогадайтеся, які слова я передусім набрала в «пошуковику»? Правильно — кулінарні рецепти! Я й досі ними

одержима. У моїй голові постійно витають якісь нові ідеї, а вдома — купа збережених рецептів, кулінарних книг, і я досі мрію все те приготувати.

Кухня — це моя Нарнія, місце, де я творю, відволікаюся, заспокоююся, кайфую! Цією книжкою я хочу показати вам, що готувати — це не нудний обов'язок, рутинна, а захопливий творчий процес! Мрію, щоб ви йшли на свою кухню з радістю та насолоджувалися тим, що там робите.

Отже, ви вже зрозуміли, що я не професійна кулінарка, а звичайна жінка, яка любить готувати.

У цій книжці не буде страв високої кухні — лише смачні домашні рецепти, які ви з легкістю зможете приготувати.

Поговорімо про різне кухонне начиння. Знову ж таки зазначу, що, коли я починала готувати, пиріжки перед випіканням змащували не силіконовим пензликом, а гусячими пір'ями, зв'язаними в пучок. Зараз ситуація змінилась, і від вибору кухонних аксесуарів у магазинах розбігаються очі.

Обожнюю посуд і різне кухонне начиння. Упевнена, що його багато не буває. Бувають тільки маленькі кухні, куди воно все не вміщається!



Отже, без чого я не уявляю успішного приготування їжі?

НОЖІ

Пишу їх першими. Вони мають бути гострими та різними.

Мій особистий мінімум такий:

- маленький обробний ніж, щоб чистити овочі;
- великий поварський ніж для приготування основних страв;
- ніж для хліба — із зубчиками. І свіжий хліб покрає, і бісквіт розріже без крихт.
- ніж для овочів — також має зубчики, але менший за розміром і дуже зручний для приготування салатів;
- ніж для філе — допоможе в роботі з м'ясом і птицею.

Дуже зручно мати сучасне точило, щоб не просити нікого нагострити ножі.

СКОВОРОДИ

Пишу їх другими, хоча можна було б і на перше місце поставити.

Як можна дістати задоволення від приготування їжі, якщо ваші відбивні чи омлет намертво прилипли до сковороди? Тож якісне антипригарне покриття — це обов'язково для мене.

Звісно, бажано мати декілька сковорід — для смаження, тушкування (глибоку з кришкою), для млинців.

До сковороди знадобляться зручні ложки й лопатки.

МИСКИ

У мене їх купа — усіляких розмірів.

Підготувати інгредієнти, замісити тісто, замаринувати щось або змішати — для всього цього потрібні миски. Раджу теж мати декілька штук різних розмірів, тоді їх зручно зберігати — одна

в одній.



КУХОННІ ВАГИ

Обов'язково потрібно мати їх на кухні, якщо хочете навчитися пекти, адже ця наука потребує точності, тож для надійності краще користуватися вагами.



БЛЕНДЕР

Повірте, ви ніколи не пошкодуєте, якщо цей пристрій з'явиться на вашій кухні. Подрібнити домашній сир для запіканки, зробити смузі, збити майонез, приготувати суп-пюре й ще багато чого — для всього цього знадобиться блендер. Це незамінний помічник на моїй кухні.



РІЗНЕ

Якщо ви бажаєте оволодіти навичками випікання, то знадобляться вінчик, силіконова лопатка, міксер, форми тощо.



Caramu

Сьогодні салати часто подають як основну страву. Прихильники здорового харчування роблять їх збалансованими згідно з КБЖВ (калорії, білки, жири, вуглеводи) та їдять на сніданок, обід і вечерю.

Ресторани додають у меню салати з дивними інгредієнтами й надзвичайно їх подають. Наприклад, я їла дуже оригінальний салат. Уявіть: на тарілку викладено камені, на яких лежить панцир величезного краба. Поруч — клешні. У панцирі — салат із краба й манго. І все це ще й димить! До речі, той салат був дуже смачний.

Які були раніше салати? Олів'є, оселедець під шубою та вінегрет.

На початку 2000-х увійшли в моду різні шарові салати, перемащені майонезом. У моєму старенькому кулінарному зошиті яких тільки різновидів не було: і печінка з яблуками, і шпроти з апельсинами, і м'ясо з гранатовими зернами.

Ще був салат «Білочка» з плавлених сирків, варених яєць, часнику та майонезу. Я й досі іноді роблю його, коли чогось гостренького хочеться. Утім, виявляється, цей простий салатик мав в Україні безліч назв. Хочете посміятися? Ось їх перелік:

- «Космос»;
- «Молодіжний»;
- «Вогник»;
- «Закуска алкоголіка»;
- «Смердючка»;
- «Смерть фашистам»;
- «Часничник»;
- «Сніжок»;
- «Оригіналка»;
- «Чорти-що»;
- «7:40»;
- «Апетитка»;
- «Студентський»;
- «Сара»;

- «Ластівчине гніздо»;
- «Дракончик»;
- «Холостячок»;
- «Ану, дихни».

Рецепт цього салату дуже простий.

Інгредієнти:

- два плавлених сирки;
- три варених яйця;
- два-три зубчики часнику;
- майонез.

Сирки та яйця натерти на велику тертку. Додати пропущений через прес часник і майонез за смаком. Перемішати до однорідності.

У цій книжці я хочу поділитись улюбленими рецептами салатів. Багато з них — мої авторські. Вони підійдуть як для повсякденної вечері, так і до святкового столу. Пробуйте, але перед цим ще поговорімо про заправки.

Одна з найпопулярніших заправок — це **майонез**. Робити його дуже просто. Знадобиться заглибний блендер, адже саме ним найпростіше готувати цей соус.

Важливо! Усі інгредієнти для майонезу мають бути однієї температури, тож дістаньте яйце з холодильника за кілька годин до початку приготування соусу.



10 хв

Інгредієнти:

- одне яйце або два жовтки;
- одна чайна ложка (надалі — ч. л.) гострої гірчиці;
- одна столова ложка (надалі — ст. л.) оцту 9 %;
- дрібка солі;
- дрібка чорного перцю;
- 0,5 ч. л. цукру;
- 200–250 г рафінованої олії.

Майонез краще робити у високій ємності. Ідеально підходить склянка, яка зазвичай продається разом із заглибним блендером.

Яйце добре вимити теплою водою. Розбити його в склянку, додати гірчицю, оцет, сіль, цукор і перець. Зверху налити олії. Опустити блендер на дно склянки. Почати збивати, тримаючи його просто на дні. Не рухайте блендером, доки не побачите, що почала утворюватися світла емульсія — наш майонез. Бачите його? Тоді вже можна робити обережні кругові обертання та рухати блендером угору-вниз.

Густота майонезу залежатиме від кількості олії. Що менше її, то густішим буде соус. Із наведених вище інгредієнтів у вас вийде 250–300 г майонезу. Зберігати такий соус можна не більше від п'яти днів у закритому посуді в холодильнику. Ви можете

використовувати цей майонез для заправки салатів або робити на його основі інші салатні заправки.

Як створити ідеальну заправку для салату?

Ви можете створювати безліч смачних оригінальних заправок для салатів, користуючись дуже простою формулою.

У заправці має бути чотири складники:

1. Щось жирне.

Зараз у магазинах можна знайти різноманітну олію: оливкову, горіхову, з кунжуту, льону й навіть з авокадо! Також це може бути сметана, майонез, сир, авокадо, варені або сирі яєчні жовтки.

2. Щось солодке.

Це може бути цукор, мед, сироп, фруктове пюре.

3. Щось кисле.

Зазвичай це сік цитрусових або різні види оцту: яблучний, винний, бальзамічний. Також чудово підходять кислі плоди, як-от ківі чи румбамбар (ревінь).

4. Щось солоне.

Сіль, соєвий соус використовують найчастіше.

Ці компоненти треба змішати в такій пропорції, щоб усі смаки були збалансовані. Ви маєте відчувати кисле, солодке й солоне водночас, і це має бути смачно. Щоразу пробуйте й замислюйтеся: якого смаку зараз не вистачає? Надто кисло? Треба додати трошки меду. Надто солодко? Отже, потрібен оцет. Надто прісно — сіль.

Окрім цього, у заправки для смаку можна додавати соус песто (його рецепт дивіться далі), часник, різні види гірчиці, зелень, анчоуси, каперси, чорний перець, інші спеції.

У рецептах своїх салатів я наведу кілька варіантів смачних

заправок із точними пропорціями. Надалі, узявши їх за основу й використовуючи формулу із чотирьох складників, ви зможете самостійно створювати дуже смачні заправки для ваших салатів.

Соус песто

🍽️ 4 порції

🕒 15–20 хв

Я просто обожаю цей соус і люблю використовувати в салатних заправках, тож вирішила додати його рецепт у книжку. Тим паче, що песто можна приготувати літом, коли на базилік доступна ціна, і зберігати в морозильній камері. Соус прекрасно зберігається й не втрачає своїх смакових якостей.

Інгредієнти:

- 50 г горіхів (кедрові, мигдаль, фундук);
- один-два зубчики часнику;
- 50 г листя зеленого базиліку;
- 100–130 мл оливкової олії;
- 50 г сиру;
- одна ч. л. лимонного соку;
- сіль, свіжозмелений чорний перець.

Песто — це традиційний італійський соус на основі базиліку, кедрових горіхів, сиру й оливкової олії. Роблять його зазвичай у важких ступках, перетираючи всі інгредієнти товкачем. Я ж пропоную зробити це в блендері. Так набагато швидше й усе одно дуже смачно.

Кедрові горіхи можна замінити іншими, наприклад, мигдалем, кеш'ю, фундуком. Сир треба обирати витриманий — пармезан, грана падано, парміджано реджано. Олія має бути обов'язково оливкова *Extra Virgin*.

У блендері подрібнити горіхи. Додати до них листя базиліку, сир,

олію, сіль і перець. Подрібнити в однорідну масу. Соус готовий.

Із наведених вище інгредієнтів у вас вийде 200 г песто. Готовий соус можна зберігати протягом тижня в холодильнику або протягом року в морозильній камері.

ПОРАДА!

Зробіть улітку декілька порцій песто, розкладіть у маленькі контейнери та зберігайте в морозилці. Використовуйте за потреби.

Окрім салатних заправок, використайте цей соус до брускет, омлетів, у пасту, до риби, птиці тощо.



Салат з овочами, куркою, песто та сирним соусом, або Салат по-одеськи

 4 порції

 35–45 хв

Чому по-одеськи?

Тому що ідею цього салату я привезла саме з Одеси. Люблю пробувати в ресторанчиках і кав'ярнях щось новеньке, а потім відтворювати вдома. Скажу чесно: цей салат мені вдавсь набагато смачнішим, ніж в оригіналі. Дуже раджу його спробувати! Секрет саме в заправці, вона неймовірно смачна!

Інгредієнти:

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.



КУПИТИ