

Эдуард Насыров

ВСЁ БУДЕТ НА РУУFOOD!

60 НЕТРИВИАЛЬНЫХ РЕЦЕПТОВ
ИЗ ПРОСТЫХ ПРОДУКТОВ
ДЛЯ ВЕГЕТАРИАНЦЕВ





Эдуард Насыров

ВСЁ БУДЕТ НА РУФООД!

60 НЕТРИВИАЛЬНЫХ РЕЦЕПТОВ
ИЗ ПРОСТЫХ ПРОДУКТОВ
ДЛЯ ВЕГЕТАРИАНЦЕВ



ХЛЕБ*СОЛЬ®

Москва
2018

СОДЕРЖАНИЕ

От автора.....	7	СУПЫ	40
ЗАКУСКИ	10	Томатный суп с фетой	
Брускетты с острой тыквой		в средиземноморском стиле	41
и голубым сыром	11	Тыквенный суп с вялеными	
Сырное суфле	12	томатами и карри	42
Тосты с фетой, рикоттой,		Фасолевый суп с чили	
томатами и красным луком	15	и шоколадом	45
Запеченный перец с пряным		Грибной суп-пюре	
картофелем и оливками	16	с красным вином.....	46
Сырный террин с песто,		Овощной суп с хлебом	
томатами и маслинами.....	19	и яйцом	49
Картофель по-испански		Суп с авокадо, черри и кинзой.....	50
«Patatas bravas»	20	ПАСТА	52
Картофельные лодочки		Паста с нутом, томатами	
с перцем и сыром	23	и тыквой.....	53
Свекольный «хумус»		Тимбалини с баклажаном,	
с грецкими орехами.....	24	бамией и вялеными томатами.....	54
САЛАТЫ	26	Крапивные равиоли с рикоттой,	
Салат из красной капусты		лимоном и чесноком.....	56
с медовой заправкой.....	27	Паста с томатами, оливками,	
Салат с виноградом		каперсами и базиликом	58
и козьим сыром	28	Лапша удон с яйцом	
Салат из авокадо с огурцом		и овощами.....	61
и оливками	30	БОВОВЫЕ И ЗЛАКИ	62
Салат из кольраби		Чечевица с чили, имбирем	
с йогуртовым соусом	31	и томатами	63
Салат из жареной		Пшеничная каша	
цветной капусты, орехов		в восточном стиле с овощами.....	64
и граната.....	33	Запеченная фасоль	
Салат из персиков и томатов		в томатном соусе с травами	67
с малиной и моцареллой	34	Рис с бамией	
Простой салат со свеклой		и вялеными томатами.....	68
и козьим сыром	37	Ризотто с томатами, морковью	
Сабих	38	и апельсином.....	71

Перловая крупа с зеленью и фетой	72	ДЕСЕРТЫ	100
Гороховое суфле с пармезаном	75	Банановое мороженое с кленовым сиропом	101
Томатные котлеты из чечевицы	76	Ананасовый сорбет	102
ВЫПЕЧКА	78	Мороженое с шелковицей.....	103
Шоколадное печенье с тимьяном и апельсином.....	79	Шоколадный трайфл с бананом и маракуйей	104
Кекс с кокосом, персиками и овсянкой.....	80	Апельсиновый пудинг с персиками	106
Дрожжевой кекс с арахисом, апельсином и шоколадом.....	82	Трюфели «Двойной шоколад» с орехами	108
Гранатовый шоколадный торт	85	ЗАГОТОВКИ	110
Каштановое рождественское полено.....	86	Песто из вяленых томатов с тыквой	111
Овсяное печенье с лимоном.....	89	Баклажаны в томатном соке.....	112
Шоколадное пирожное без муки	91	Помидоры черри в собственном соку с базиликом.....	115
Тарт с рикоттой и маком для мамы	92	Вяленые томаты	116
Сырный пирог со свежими томатами и базиликом.....	95	Айвовый курд.....	119
Сырный тарт с зеленым горошком.....	96	Гурийская маринованная капуста	120
Греческий пирог-перевертыш с томатами и перцем.....	99	Кетчуп из томатов с нектаринами.....	123
		Соленые лимоны	124
		Маринованная красная капуста...	125
		Алфавитный указатель.....	126

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

ОВО – в рецепте использованы яйца

ЛАКТО – в рецепте использованы молочные продукты

ОВО-ЛАКТО – в рецепте использованы яйца и молочные продукты (классическое вегетарианство)

ВЕГАН – в рецепте не использованы продукты животного происхождения (подходят для поста)



ПОСВЯЩАЕТСЯ МОЕЙ МАМЕ



ОТ АВТОРА

ЗДРАВСТВУЙТЕ! МЕНЯ ЗОВУТ ЭДУАРД НАСЫРОВ, Я АВТОР КУЛИНАРНОГО БЛОГА HARRYFOOD. МНЕ 35 ЛЕТ, ИЗ КОТОРЫХ 16 ЛЕТ Я ПРИДЕРЖИВАЮСЬ ВЕГЕТАРИАНСТВА.

На самый часто задаваемый вопрос «Что заставило меня отказаться от мяса?» всегда отвечаю: «Само пришло». Одним прекрасным утром, проснувшись, я понял, что больше не хочу ни котлет, ни пельменей, ничего другого мясного. Это был мой осознанный выбор. В то время вегетарианство не было популярным, и все мои знакомые в один голос говорили: «Ты протянешь ноги, выпадут волосы, ногти отвалятся» и подобное, но, как видите, все со мной хорошо, и я прекрасно себя чувствую (как выгляжу, уже судить вам, конечно). Я благодарен своим родителям, которые с пониманием отнеслись к моему выбору и ни разу не упрекнули меня, а, наоборот, поддерживали мои кулинарные эксперименты.

Готовить я любил всегда благодаря моей замечательной маме. Уже в семь лет испек свой первый кекс «Зебра», а когда подрос, она научила меня готовить плов, печь эклеры, варить борщ и делать самый вкусный «наполеон». Именно мама привила мне любовь к выпечке, да и к кулинарии в целом, от нее же я получил знания о том, как вести огород и как обрести счастье благодаря магической силе земли.

Хотя кулинария и была всегда моей страстью, я и подумать не мог, что это станет любимым занятием. Блог появился совершенно случайно. Когда друзья попросили в очередной раз рецепт «того самого пирога», решил, что куда проще один раз написать рецепт и потом просто делиться с ними ссылкой.

День за днем я выкладывал рецепты, и сам не заметил, как втянулся в блогосферу, познакомился с замечательными людьми и обрел своих первых читателей. Прошло шесть лет, как я уволился с работы и занялся HAPPYFOOD. Много чего изменилось: вегетарианство стало популярным течением в кулинарии, блогосфера развилась, коллеги выпускают прекрасные книги, мы проводим мастер-классы, общаемся со своими читателями, и уже практически настал тот момент, когда фуд-блогеров воспринимают всерьез. Я говорю СПАСИБО своим читателям, в особенности «старожилам», которые со мной на протяжении всей хеппифудовской жизни, с некоторыми уже развиртуализировался и начал по-настоящему дружить, кого-то я люблю заочно и надеюсь когда-то пожать руку. Все течет и меняется, но неизменным остается одно – колоссальное СЧАСТЬЕ, которое я получаю от своей работы!

Когда издательство «Эксмо» предложило мне издать книгу вегетарианских рецептов, я, ни секунды не думая, согласился, но и представить не мог, как сложно будет выбрать всего лишь 60 рецептов. Существует такое количество вкусных и интересных вегетарианских блюд – сочные салаты, быстрые закуски, нежные супы, душевнейшая выпечка, полезные десерты и т. д. Среди всего множества я выбрал проверенные годами, те, которые могу смело назвать любимыми. С блюдами из этой книги вам будут не страшны нежданные гости, вы всегда сможете побаловать своих любимых и себя, получить пользу и удовольствие от сезонных овощей и фруктов, бобовых и злаков, орехов и сочной зелени!





В ВАШИХ РУКАХ СБОРНИК РЕЦЕПТОВ, КОТОРЫЕ ПОДОЙДУТ ЛЮБОМУ ЧЕЛОВЕКУ – НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО БЫТЬ УБЕЖДЕННЫМ ВЕГЕТАРИАНЦЕМ, ЧЕЛОВЕКОМ, СОБЛЮДАЮЩИМ ПОСТ, ИЛИ ТЕМ, КОМУ ПРЕДПИСАН ОПРЕДЕЛЕННЫЙ ТИП ПИТАНИЯ. ДОСТАТОЧНО ЛЮБИТЬ ЕДУ, УМЕТЬ ЛОВИТЬ КАЙФ НА КУХНЕ, ИМЕТЬ ЖЕЛАНИЕ РАДОВАТЬ СВОИХ БЛИЗКИХ И БЫТЬ ГОТОВЫМ СКАЗАТЬ: СЧАСТЬЕ ЕСТЬ И ЕГО МОЖНО СЪЕСТЬ ДЕСЕРТНОЙ ЛОЖЕЧКОЙ!

**ЛЮБИТЕ ЖИЗНЬ – И ОНА ОТВЕТИТ
ВАМ ВЗАИМНОСТЬЮ!**





ЗАКУСКИ

МЫ С МОЕЙ КОШКОЙ БАЙРОЙ ОЧЕНЬ ЛЮБИМ ПРИНИМАТЬ ГОСТЕЙ – НАКРЫВАЕМ СТОЛ, ЗАЖИГАЕМ СВЕЧИ, ДОСТАЕМ БОКАЛЫ, КОНЕЧНО, ГОТОВИМ ВСЯКИЕ УГОЩЕНИЯ.

Приходят друзья с вином и хорошим настроением, и мы вместе устраиваем душевные посиделки в сопровождении любимой Нины Симон. Для таких званных вечеров у меня есть проверенные годами рецепты вкусных и простых закусок, с которыми ни один гость не останется голодным! В этом разделе я собрал для вас самые любимые и наиболее популярные (среди моих друзей) рецепты блюд, которые помогут вам вкусно встретить гостей!

БРУСКЕТТЫ

с острой тыквой и голубым сыром

НА 4 ПОРЦИИ

250 г мякоти тыквы

2 ст. л. оливкового масла

1 зубчик чеснока

1 ст. л. меда

1 щепотка чили

1/2 ч. л. тимьяна

1 небольшая горсть
грецких орехов

50 г голубого сыра

соль и молотый черный
перец

подсушенный хлеб (багет)

Я всегда говорю о том, что тыква, на мой взгляд, очень недооцененный продукт в наших кругах. С ней хороши не только каши, но и супы, выпечка, закуски, ризотто, рагу и т. д. А как она прекрасна в сочетании с голубым сыром на хрустящем багете, вы себе не представляете!

1. Чеснок измельчить. Тыкву нарезать маленькими кубиками. В сотейнике разогреть оливковое масло, обжарить 10–15 секунд чеснок и добавить тыкву. Помешивая, тушить на среднем огне, посолить, поперчить, добавить пряности. Готовить до мягкости тыквы около 10 минут, можно под крышкой. Следить, чтобы тыква не превратилась в кашу. Снять с огня, заправить медом и перемешать.

2. Орехи порубить, сыр раскрошить на небольшие кусочки.

3. Выложить на кусочки багета тыкву, сверху распределить орехи и сыр. Все – можно подавать к столу. Приятного вам аппетита!

НА ЗАМЕТКУ. С голубым сыром также хорошо сочетается груша.

Тыкву можно запечь в духовке при 200 °С в течение 20–30 минут.

СЫРНОЕ СУФЛЕ

[ОВО-ЛАКТО]

НА 3–4 ПОРЦИИ

3 яйца

50 г пармезана

50 г эмменталя или грюйера

1 ст. л. сливочного масла

1 ст. л. пшеничной муки

130 мл молока

1 щепотка мускатного
ореха

морская соль

Приготовить суфле совсем не сложно, уверяю вас. Да, нужно немного сноровки и хорошая реакция, но в целом процесс очень простой, а результат потрясающий! Не забывайте, что суфле нужно подавать к столу сразу после приготовления – пока оно во всей своей красе! Предлагаю вам нежнейший сырный вариант, который идеально подойдет для встречи добрых друзей за бокальчиком белого вина.

1. Духовку предварительно разогреть до 190 °С.
2. Приготовить соус: разогреть в сковороде сливочное масло, заварить муку, влить молоко и перемешивать, пока соус не станет густым и однородным. Снять с огня и добавить мускатный орех. Перемешать.
3. Отделить желтки от белков.
4. Желтки посолить и взбить миксером, добавить соус и еще немного взбить.
5. Весь сыр натереть на терке, добавить к желтковой массе.
6. Белки посолить, взбить миксером в крепкую пену, аккуратно ввести их в желтковую массу и перемешать.
7. Разложить полученную массу по небольшим жаропрочным формочкам, заполняя их на 2/3, затем отправить в духовку на 10–15 минут. Вот и все. Это невероятно вкусно и нежно... и сырно!

НА ЗАМЕТКУ. Если соус получился с комочками, не расстраивайтесь. Достаточно протереть его через сито или хорошо пробить блендером – и он будет идеально гладким.

Выбирая сыр для суфле, отдайте предпочтение сыру с насыщенным вкусом, можно попробовать чеддер, овечий или козий сыр.

