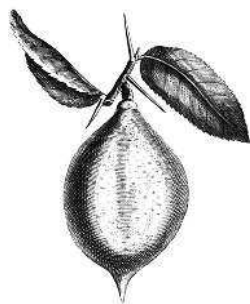


ЛЮБОВЬ *и* ЛИМОНЫ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ





ЛЮБОВЬ И ЛИМОНЫ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Более 100 ярких рецептов на растительной основе
для любой трапезы

ЖАНИН ДОНОФРИО

ХЛЕБ*СОЛЬ®

Москва 2020

УДК 641/642
ББК 36.997
Д67

Jeanine Donofrio
LOVE AND LEMONS EVERY DAY:
MORE THAN 100 BRIGHT, PLANT-FORWARD RECIPES FOR EVERY MEAL

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with Avery, an imprint of Penguin Publishing Group,
a division of Penguin Random House LLC

Д67 Донофрио, Жанин. Любовь и лимоны. Каждый день. Более 100 потрясающих рецептов из овощей / Жанин Донофрио / [первод с английского О. Ивенской]. – Москва : Эксмо, 2020. – 320 с. : ил. – (Кулинария. Вилки против ножей).

ISBN 978-5-04-106182-1

Иногда все, что вам нужно, – это капля вдохновения, и привычная рутина на кухне превращается в искусство. Жанин Донофрио не понаслышке знает, как создать правильную атмосферу во время готовки, чтобы ваши блюда вызвали эстетическое наслаждение и недетский аппетит. В своей книге она научит вас готовить быстрые и вкусные блюда из растительных продуктов, поделится рекомендациями по выбору сезонных овощей, а также расскажет, как добавить новые сочетания ингредиентов в ваше ежедневное меню. «Любовь и лимоны» – не просто кулинарная книга, это настольное пособие для хозяйки XXI века, когда мясо и сливочное масло уходят на второй план, а на их место приходят полезные веганские аналоги.

**УДК 641/642
ББК 36.997**

ISBN 978-5-04-106182-1

© Перевод на русский язык. О. Ивенская
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Читателям нашего блога Love & Lemons...

ДОПОЛНИТЕЛЬНО

- 62 6 СПОСОБОВ ПРИГОТОВИТЬ СКРЗМБЛ
- 80 АНАТОМИЯ ЗАКУСОЧНОЙ ТАРЕЛКИ
- 104 ОВОЩНОЙ БУЛЬОН
- 130 ОГРОМНЫЙ ВЫБОР САЛАТНЫХ ЗАПРАВОК
- 214 ПАСТА: ПЯТЬ ПРОСТЫХ ФАВОРИТОВ
- 234 ЗАПЕКАНИЕ ОВОЩЕЙ ОТ «А» ДО «Я»
- 236 ГИД ПО ЖАРКЕ ОВОЩЕЙ НА ГРИЛЕ
- 258 ФРУКТОВЫЕ КРАМБЛЫ — 4 СПОСОБА
- 272 КОКТЕЙЛИ С ЧАЕМ
- 296 ДОМАШНЕЕ КОНСЕРВИРОВАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ

- 9 Любовь и лимоны. История любви
 - 14 Эта прекрасная эра овощей!
 - 18 Гид по сезонным продуктам
 - 20 Пойдите, а как же протеины?
 - 22 Крупы
 - 23 Бобовые
 - 24 Ничего не выбрасываем
 - 29 Мои любимые вещи
 - 30 Подсказки на каждый день
-

- 32 **ЗАВТРАК**
 - 64 **ЗАКУСКИ И СНЕКИ**
 - 82 **СУШИ**
 - 108 **САЛАТЫ**
 - 132 **НА ОБЕД**
 - 216 **ГАРНИРЫ**
 - 238 **ДЕСЕРТЫ**
 - 262 **НАПИТКИ**
 - 274 **ДОПОЛНИТЕЛЬНО**
 - 298 **ОСНОВНЫЕ СОУСЫ И СПРЕДЫ**
-

- 306 Меню по особым случаям
- 309 Благодарности
- 311 Указатель



ЛЮБОВЬ И ЛИМОНЫ

История любви

В 2011 году мы с моим мужем Джеком начали вести фуд-блог. Тогда это казалось чем-то странным, потому что многие вообще не знали, что такое блог. Друзья поражались тому, что у нас на кухне повсюду фотооборудование, мои родные удивлялись, зачем я отказалась от основной работы ради своей сумасшедшей страсти к готовке, а наши собаки пугались того количества еды, которая теперь падала на пол. Думаю, лучше всех наше новое хобби описал мой папа: «Кто-то молится перед едой, а эти ребята ее фотографируют».

В нашей первой кулинарной книге я рассказала, почему именно «Любовь и лимоны» — это была долгая прогулка на острове Капри и собака, которая бежала за нами, держа в пасти лимон. В то время мы только обручились и впервые пробовали готовить вместе из свежайших местных продуктов. Но как и у любой хорошей любовной истории, у нашей была и темная сторона — в конце этой идиллической итальянской прогулки мы заблудились и обгорели на солнце, готовка на кухне превратилась в сплошной хаос, а процесс фотографирования еды вместе с супругом порой оборачивался серьезной ссорой.

В течение недели после начала ведения блога целый противень лепешек наан чуть не сжег наш дом, мы уронили нашу новенькую камеру, а еда скукоживалась на тарелке до того, как мы находили нужный ракурс. Сейчас процесс более упорядочен, и если мы чему-то и научились друг у друга, так это тому, как проводить часы на кухне вместе, не ссорясь, а делая общее дело. Я перестала беситься, когда Джек рассыпал муку по всему полу, потому что он пек волшебную фокаччу, а Джек был счастлив присоединиться к моему глубокому увлечению здоровым питанием, потому что я часто использовала его любимые продукты — грибы, горчицу и все маринованное. Он также больше не жалуется на необходимость все убирать и подчищать... особенно когда «подчищать» — значит съесть яйцо пашот, все еще идеальное на вкус, но уже нефотогеничное.

ЛЮБОВЬ И ЛИМОНЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Мы с Джеком обожаем ходить на фермерские рынки. Он любит пробовать сыры местных производителей, я люблю составлять план следующей трапезы, исходя из того, какие великолепные и уникальные овощи ждут меня там сегодня. Живя в Остине, мы ходили на рынок по выходным каждую неделю, весь год. Сейчас, когда мы переехали в Чикаго, наши воскресные походы ограничены сезонно.

Наша первая книга родилась под вдохновением от этих походов, и главы в ней сгруппированы по принципу «овощи от А до Я». То есть идеи блюд зависят от того, какие овощи вы принесли с рынка. Это мой любимый способ планирования трапез, когда рынок переполнен продуктами. Но даже когда на земле лежит толстый слой снега, нам все равно нужно есть. И мы хотим, чтобы еда была вкусной и полезной. (Например, как веганский пот-пай с грибами и белой фасолью со с. 141 или сааг панир с греческим йогуртом на с. 185.)

В этой книге вы найдете массу рецептов с использованием как сезонных овощей с рынка, так и обычных, которые круглый год можно найти в продуктовом магазине. Конечно, я призываю вас по возможности искать продукты местного производства и всегда дожидаться лета, чтобы полакомиться персиками. Каждый рецепт в этой книге создан с использованием тех продуктов, которые я могу найти здесь, на Среднем Западе.





ПОВСЕДНЕВНАЯ ГОТОВКА НА НОВОМ УРОВНЕ

В течение рабочей недели мои дневные трапезы обычно выглядят так: зеленый смузи на завтрак, тост с авокадо на обед и купленный навынос суп Фо на ужин. Хотя все это полезная еда, я считаю, что разнообразие придает жизни радость, так что желательнее не скатываться до рутины. (Например, в колледже я каждое утро ела на завтрак овсянку, а потом десять лет смотреть на нее не могла.) Вот почему рецепта тоста с авокадо вы здесь не найдете — я хочу, чтобы в вашем кулинарном репертуаре появилось что-то новое, о чем вы и не подозревали.

Что же вы здесь найдете? Более ста авторских рецептов на растительной основе, все они полезные и вкусные. Рецепты, по которым я годами готовлю для голодных друзей и семьи. Одни супербыстрые и простые, идеальные для рабочего утра или уик-энда. Другие для таких вечеров, когда вы готовите с удовольствием, не торопясь, и вознаграждаете себя за труды бокалом вина.

Среди рецептов нет сложных, большинство дополняют подсказки, например, как ускорить процесс (замороженная киноа!), какие салаты можно сохранить для завтрашнего ланча (два моих любимых — это салат с персиками и вьющейся фасолью, с. 115, и салат с лапшой соба, с. 117) или как остатки одного блюда превратить в другое.

ЭТА

ПРЕКРАСНАЯ

ЭРА

ОВОЩЕЙ!

ОВОЩИ — ГЛАВНЫЕ НА ТАРЕЛКЕ

Возможно, вы заметили культурный тренд последних лет — мясо больше не «звезда» на тарелке. Изменилась и позиция вегетарианцев — они больше не ищут заменителей мяса. Наступила прекрасная эра овощей!

..... КАК МНЕ УДАЕТСЯ ДЕЛАТЬ ОВОЩИ ГЛАВНЫМИ НА ТАРЕЛКЕ?

Чтобы сделать блюда сытными, я использую проверенные веганские продукты, такие как картофель, цветная капуста, тыква и грибы. У меня под рукой всегда масса листовой зелени, потому что она помогает зарядиться энергией и чувствовать легкость. Обожаю готовить те овощи, которые не пользуются особой популярностью, например морковь, фенхель, свеклу, брюкву и пастернак, потому что эти скромные овощи, на мой взгляд, краеугольный камень готовки в зимний период, и они тоже заслуживают креативности и любви. Летом, естественно, я заполняю сумки помидорами, баклажанами, кабачками, сладким перцем, кукурузой, вишней и моими любимыми персиками.

..... УЧИМСЯ ЛЮБИТЬ ОВОЩИ

Когда кто-то говорит мне, что терпеть не может какой-то овощ, я всегда отвечаю: «Вы просто не умеете их готовить!» Мой муж Джек «ненавидел» спаржу, но когда мы начали жарить ее упругие, свежие ростки на гриле, он кардинально поменял свое мнение. Долгие годы я не переносила вареную морковь, а теперь запекаю ее до идеального вкуса со специально подобранными специями. Сейчас я просто обожаю морковь, и вы тоже будете, когда попробуете морковный салат с марокканскими специями со с. 121.

Эта книга не о том, как стать вегетарианцем, она о том, чтобы научиться любить овощи, ведь их можно так по-разному готовить, и это очень весело. Обычная тыква превращается в дип кесо, и, поверьте, ваши гости на следующей вечеринке просто влюбятся в него (с. 75). Головка брокколи становится «рисовой» начинкой пряного буррито (с. 149). А брюква превращается в сытное рагу без мяса (с. 189).

Нам всем не слишком нравятся «пластиковые» несезонные овощи из супермаркета. Но я хочу призвать вас — дайте овощам шанс! Только не готовьте их слишком долго.