

НАСТЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

ПРО ОВОЩИ

БОЛЬШАЯ КНИГА ПРО ОВОЩИ

И НЕ ТОЛЬКО

ВКУСНЫЙ
ПОНЕДЕЛЬНИК

© @n_ponedelnik
190 000 подписчиков

#инстакулинария

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	8
------------------	---

часть 1. ОСНОВЫ

Выбор овощей	14
Хранение овощей	16
Основные способы приготовления овощей	18
Базовые рецепты	21
Лайфхаки	26

часть 2. РЕЦЕПТЫ

КАРТОФЕЛЬ – ВСЕМУ ГОЛОВА!

Чамп – любимое пюре ирландских крестьян	32
Картофельное пюре от Жюэля Робюшона	32
Колканнон – ирландское пюре с капустой	33
Стамппот – голландское пюре	33
Элеш с курицей и картошкой	34
Мятый картофель	37
Испанская тортилья	38
Тартифлет	39
Картофельные батоны	40
Крокеты из картофеля и рыбы	
Bolinho de bacalhau	43
Крошка-картошка как на костре.	
Пастуший картофель	44
Изысканное картофельное суфле	46
Римская фокачча с картофелем	47
Картофельные булочки для бургеров	48
Фаршированный драник	51
Чипсы	52
Пампушки	55
Деревенский картофель	56

Картофель фри с секретом	59
Рёшти – швейцарские оладьи	60
Картофель «Анна»	62
Картофель «Дофинуа»	62
Картофель «Буланжер»	63
Картофель по-княжески	63
Жареная картошка со сметаной и грибами	65
Английский пирог с бараниной	66
Пирожки с картошкой	69
Пирог с лисичками	70
Итальянские ньокки	73

КАПУСТА

Ленивый киш с брокколи	77
Заливной капустный пирог на простокваше	
с овсянкой	78
Заливной пирог из молодой капусты	79
Капустные оладьи	82
Цветная капуста, запеченная целиком	
с голубым сыром	85
Соус дорблю	85
Шукрут	86
Голубцы	88
Кимчи из пекинской капусты	91
Гратен из цветной капусты	93

ПОМИДОРЫ

Кубанский томатный суп	96
Курица по-китайски в кисло-сладком соусе	99
Красная паста	100
Куриная «Маргарита»	101
Курица «Каталина»	103
Креветки по-гречески – гаридес саганаки	104
Сырное печенье с томатами	106

Гаспачо	107
Кальмары Totani e patate.....	109
Яйца фламенко	110
Двойные помидоры	111
Греческие котлеты из томатов – Tomatokeftedes.....	112
Тонкая фокачча с секретом.....	115
Малосольные помидоры	116
Жареные зеленые помидоры.....	116
Квашенные в кастрюле помидоры.....	117
Гениальная закуска/намазка.....	117
Фрикадельки в томатном соусе	119
Крылышки баффало	120
Гречка по-купечески.....	123
Неаполитанская пицца Рейнхарта.....	124
Тот самый хлеб без замеса с вялеными помидорами и луком	127
Ваш любимый кетчуп.....	130
Быстрый сацебели.....	130

БАКЛАЖАНЫ, КАБАЧКИ И ПЕРЦЫ

Палочки из кабачков в панировке	134
Испанские медовые баклажаны	137
Йогуртовые баклажаны и перцы	138
Фаршированные баклажаны.....	141
Теплый салат из баклажанов.....	142
Фаршированные овощи – универсальный рецепт.....	145
Кабачковая икра	146
Фаршированные кабачки в духовке.....	149
Оладьи из кабачков.....	150
Запеканка из цуккини	153
Куриные котлеты с цуккини	154
Курица в соусе из грибов и баклажанов	157
Маффины с кабачками и грецкими орехами.....	158
Бадриджани	161
Мусака.....	162
Эскаливада	165

ЛУК И ЧЕСНОК

Гусарики.....	168
Галета с луком и яйцами.....	171
Творожные палочки с чесноком	172
Творожный пирог с сыром.....	175
Сконы.....	176
Творожные ушки.....	179
Лепешки с луком и чесноком.....	180
Закуска из нута в духовке	183
Багет как из супермаркета	184
Йоркширские пудинги	187
Печень в духовке	188
Печенье с чесноком, беконом и яблоком.....	191
Омлет как в детском саду	192
Гнезда из фарша	195

И ДРУГИЕ ОВОЩИ

Таратор.....	198
Карамельная морковь	201
Запеченная в соли свекла и карпаччо из свеклы	202
Карпаччо.....	202
Окрошка	202
Свекольник	203
Икра из свеклы	203
Малосольная спаржа	206
48-часовая курица с тыквой	209
Салат из моркови в корейском стиле	210
Оладьи из зеленого горошка.....	213
Маринованная морковь	214
Маринованная редиска	214
Запеченный корень сельдерея	215
Кимчи из огурцов.....	215
Чаудер классический.....	216
Мамалыга	217
Пирог с ревенем.....	219
Указатель.....	222

Вступление



Приветствую вас на страницах моей новой книги – про овощи. Сразу хочу сказать о том, что эта книга не вегетарианская. Она – о ведущей роли овощей в нашем ежедневном рационе. Я обожаю овощи в салатах, на гарнир и в выпечке. А также в супах и различных закусках. В этой книге я постаралась рассказать о сочетаниях овощей, об использовании определенных приправ, которые подчеркнут их вкус, а также о том, с каким мясом или рыбой/морепродуктами их лучше всего готовить.

Я с детства люблю овощи. У моей бабушки Нади на даче был большой огород, и она с детства учила меня выращивать, а в дальнейшем и заготавливать овощи. (Об этом я даже написала большую книгу «Не только джем».)

Прошло время, и у меня появился свой дом с большим огородом. Для меня ухаживать за садом сродни медитации. Это мое второе любимое хобби после кулинарии. Но эта книга будет не о том, как выращивать овощи.

Эта книга станет для вас настоящим руководством к действию по приготовлению полезных и питательных завтраков, обедов и ужинов для вашей семьи и друзей. Я научу вас печь хлеб, запеканки и пироги. Вместе с вами мы пронесемся по всему земному шару и научимся готовить ближневосточные закуски, блюда славянской кухни, европейского севера, центра и юга, не забудем и о латиноамериканской кухне и кухне азиатского региона. Я покажу вам, как при помощи овощей разнообразить рацион. Хочу отметить, что это не книга быстрых рецептов, с некоторыми придется немного повозиться, но, поверьте, результат вас обрадует!

**ГОТОВЬТЕ С ЛЮБОВЬЮ И УДОВОЛЬСТВИЕМ!
ВАША НАСТЯ П.**





ЧАСТЬ 1

ОСНОВЫ

КУХОННЫЕ ПОМОЩНИКИ

- Блендер
- Набор острых кухонных ножей
- Кухонный процессор
- Терка/мандолина
- Спиралайзер
- Пароварка или вставка-пароварка в кастрюлю
- Пашотница
- Мультиварка
- Соковыжималка для цитрусовых
- Соковыжималка
- Сито для протирки
- Термометр
- Нож для чистки овощей
- Ситечко
- Бумага для выпечки
- Мерные ложки
- Ложка-нож для фруктов и овощей
- Стекланные банки с крышками
- Миски и банки для хранения в холодильнике
- Большая миска для подъема теста
- Фольга
- Пищевая пленка
- Кухонные весы
- Толкушка для пюре
- Венчик для взбивания
- Пресс для чеснока
- Керамические формы для выпечки
- Чугунная форма для выпечки с крышкой
- Мерный стакан
- Топорик для мяса
- Молоток для мяса
- Нож для чистки рыбы
- Нож для пиццы
- Орехокол
- Форма для пельменей
- Ложка для мороженого
- Отделитель косточек из ягод
- Сырорезка
- Яйцerezка
- Силиконовая кисточка
- Ножницы для рыбы
- Силиконовая лопатка
- Разъемная форма для выпечки
- Силиконовый коврик
- Мясорубка
- Ступка для специй





Выбор овощей

Обращали ли вы когда-нибудь внимание на то, что часто на прилавках овощи и фрукты выглядят совсем не так, как из огорода? Они слишком яркие, слишком ровные и слишком блестящие. Некоторые из них так и кричат: не берите меня, я весь состою из нитратов и пестицидов. Так как же убедить себя и своих близких от попадания вредных веществ в организм? Я предлагаю вам следовать элементарным правилам безопасности, о которых напишу ниже.

1. Практически все овощи должны иметь свой запах, поэтому не стесняйтесь понюхать их перед покупкой.
2. Не покупайте слишком яркие и глянцевые овощи – они так выглядят за счет обработки парафином с добавлением химических веществ.
3. Не покупайте идеально ровные овощи и овощи гигантского размера.
4. Покупайте местную сезонную продукцию.
5. Не бойтесь спрашивать у продавцов документы на овощи и фрукты.
6. Попросите продавца разрезать пополам овощ, чтобы посмотреть, что у него внутри. На хорошем рынке продавец всегда идет навстречу.
7. Лучшие овощи и фрукты – не яркие и красивые, а естественные. Обратите внимание в отделе с биотоварами, насколько отличаются их овощи и фрукты.
8. Тщательно проверяйте овощи на наличие плесени и сильных вмятин с гнилью.

ПЕРВИЧНАЯ ОБРАБОТКА

1. Тщательно вымойте овощи под проточной водой.
2. Будет хорошо, если вы купите специальное жидкое мыло для мытья овощей и фруктов. Не всегда простая вода смывает химическую пленку.
3. В основном вредные вещества скапливаются под кожурой, поэтому в зимнее время года ее нужно срезать.
4. У зелени срежьте толстые черенки. Именно там скапливаются все вредные вещества.





Хранение овощей

ГДЕ ХРАНИТЬ?

- Холодильник
- Ящики для хранения
- Кладовка
- Этажерка
- Тканевые сумки
- Термошкаф

КАК ХРАНИТЬ?

1. Сельдерей. 1–2 недели в зоне свежести в холодильнике.
2. Баклажаны, огурцы и цукини. В зоне свежести в холодильнике. Баклажаны стоит употребить в пищу в течение 2–3 дней, огурцы и цукини можно хранить неделю.
3. Помидоры легко переносят комнатную температуру. Имейте в виду, что они выделяют этилен, который ускоряет созревание хранящихся рядом с ними овощей и фруктов.
4. Чеснок прекрасно хранится в ящиках или в подвешенном виде в кладовке.
5. Лук также хранится в ящиках или в подвешенном виде. Как и чеснок, не любит влагу и попадание прямых солнечных лучей.
6. Морковь любит сухость и холод. Поместите ее в бумажный пакет и положите в холодильник.
7. Картофель предпочитает темные и прохладные места. При комнатной температуре он живет до 1 недели, а вот при +10...+13 °C – до 3 месяцев. Главное, не забудьте его хорошо просушить.
8. Свекла тоже любит низкие температуры (+2...+5 °C). Храните ее в холодильнике.
9. Капусту нужно хранить при температуре +2...+4 °C, в холодильнике. Белокочанная выдерживает температуру до –1 °C.
10. Сладкому перцу нужен холод. Оптимальное место для хранения – зона свежести в холодильнике.
11. Спаржу следует хранить в холодильнике, обернув влажной салфеткой или поставив в стакан с водой.



CHICOREE
LUXE

Основные способы приготовления овощей

БЛАНШИРОВАНИЕ

Это метод обработки продукта, когда его сначала погружают в кипящую воду на пару минут, а затем обливают холодной водой либо опускают в емкость со льдом, чтобы остановить тепловой процесс.

КАК ПРАВИЛЬНО БЛАНШИРОВАТЬ ОВОЩИ?

1. Вымойте овощи
2. Подготовьте миску со льдом
3. Доведите до кипения воду
4. Опустите овощи в кипяток на несколько минут
5. Затем переместите в миску со льдом на пару минут

ВРЕМЯ БЛАНШИРОВАНИЯ ОВОЩЕЙ

- Целая морковь – 4–5 минут
- Брокколи – 1 минута
- Цветная капуста – 2–3 минуты
- Спаржа – 2 минуты
- Сельдерей – 2–3 минуты
- Зеленый горошек – 2 минуты
- Помидоры – 1 минута

ДЛЯ ЧЕГО БЛАНШИРУЮТ ОВОЩИ?

Это делается для того, чтобы сохранить цвет и вкус зелени и овощей, чтобы было легче снять кожицу у помидоров или чтобы убрать горечь у некоторых овощей.

1. Варка в кипящей воде. Варке я всегда предпочту приготовление на пару либо запекание, потому что именно при варке убивается большая часть витаминов. Если уж вы решили варить овощи, то ни в коем случае не переваривайте их и по возможности варите в кожуре, даже картофель для пюре.
2. Приготовление блюд на пару
3. Приготовление на гриле на открытом огне
4. Приготовление на гриле в духовке
5. Конфи
6. Тушение
7. Брезирование
8. Жарка
9. Обжаривание
10. Запекание
11. Дегидрация
12. Копчение
13. Низкотемпературная жарка
14. Сувид
15. Припускание
16. Поширивание

ВРЕМЯ* ВАРКИ И ПРИГОТОВЛЕНИЯ НА ПАРУ ОВОЩЕЙ (В МИНУТАХ) ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ВИТАМИНОВ

ОВОЩ	ВАРКА	НА ПАРУ
картофель	15–22	10–12
спаржа	–	5–7
свекла	30–60	40–60
брюссельская капуста	5–7	8–10
баклажан	6–8	5–6
бобы	7–9	5–8
горох	–	3–5
перец	–	3–5
брокколи	3–6	3–5
цветная капуста	3–6	3–5
белокочанная капуста	5–9	5–8
морковь	5–9	4–5
цукини	3–4	4–6

* Зависит от размера овоща. Нарезанные кусками овощи готовятся намного быстрее.



Базовые рецепты

ДЛЯ САЛАТОВ И ОВОЩЕЙ НА ПАРУ

Чтобы приготовить любую из этих заправок, сложите подготовленные ингредиенты в емкость с закрывающейся крышкой и тщательно взболтайте. А можно просто выложить продукты в миску и взбить венчиком. Заправка готова!

МЕДОВО-ГОРЧИЧНАЯ ЗАПРАВКА

1 ст. л. дижонской горчицы
1½ ч. л. меда
7 ст. л. оливкового масла холодного отжима
1 ст. л. очень мелко нарезанного лука (лучше шалота)
2 ст. л. красного винного уксуса
1 ч. л. сахара
соль, молотый черный перец

ЗАПРАВКА БАЛЬЗАМИКО

4–5 ст. л. оливкового масла холодного отжима
1 ст. л. бальзамического уксуса
1 ст. л. красного винного уксуса
соль, молотый черный перец

ЛИМОННАЯ ЗАПРАВКА С АНЧОУСАМИ

3–4 измельченных филе анчоуса
5 ст. л. оливкового масла холодного отжима
1–2 измельченных зубчика чеснока
½ ч. л. тертой лимонной цедры
1–2 ст. л. лимонного сока
1 ч. л. сахара
соль, молотый черный перец

ЗАПРАВКА С ГОЛУБЫМ СЫРОМ

150 г раскрошенного голубого сыра
120 г сметаны
50 мл оливкового масла
1 ст. л. винного или яблочного уксуса
1 измельченный зубчик чеснока
½ ч. л. сахара
соль, молотый черный перец

ЗАПРАВКА МИСО

4 ст. л. готовой пасты мисо
2 ст. л. меда
2 ст. л. горчицы
4 ст. л. рисового уксуса
1 ч. л. измельченного имбиря
¼ ч. л. сахара
¼ ч. л. соли

АВОКАДО-СОУС

150 г измельченной мякоти авокадо
70 г сливок жирностью 33%
3 ст. л. рисового уксуса
1 измельченное филе анчоуса
1 ч. л. тертой лимонной цедры
2 ч. л. лимонного сока
½ пучка петрушки, измельчить
1 ч. л. сахара
¼ ч. л. соли
¼ ч. л. молотого перца

ДОМАШНИЙ МАЙОНЕЗ

Майонез по праву считается одним из самых знаменитых и любимых соусов на земле. Что совсем неудивительно! Этот густой шелковистый соус получается за счет медленного вливания оливкового масла в желтки и аккуратного последующего взбивания. Сейчас жизнь намного упростилась, и многие готовят майонез с помощью погружного блендера. К сожалению, то, что продается в магазинах, настоящим майонезом можно назвать с большой натяжкой. Достаточно просто посмотреть на «замечательный» состав на упаковке. Поэтому я настоятельно рекомендую готовить майонез самостоятельно, тем более что для его приготовления нужны самые простые продукты, которые всегда есть под рукой.

200 мл оливкового масла или масла
виноградных косточек
1 ч. л. дижонской горчицы
2 крупных яичных желтка
1 ч. л. сахара
1 ч. л. белого винного уксуса
½ ч. л. соли

Все продукты должны быть одинаковой, комнатной, температуры. Вам потребуется погружной блендер с высоким стаканом.

В стакан налейте масло, затем добавьте все остальные ингредиенты, кроме уксуса. Погрузите блендер на самое дно, при этом аккуратно накрыв желтки, и начинайте взбивать на максимальной скорости. Взбили секунд 40? Теперь чуть приподнимите блендер и продолжайте взбивать еще секунд 25. Затем добавьте уксус и взбейте еще секунд 15.

TIPS & TRICKS. Чтобы преобразить ваш майонез, можете добавить в него лимонную цедру, пасту мисо, измельченную зелень с чесноком, мякоть авокадо, соевый соус, кунжут, соус табаско или копченую паприку.

ДИПЫ ДЛЯ ОВОЩЕЙ

Многие из вас любят подавать к столу свежие или запеченные овощи с соусами-дипами. В моей книге чуть дальше вы увидите несколько рецептов этих замечательных намазок. А здесь хочу вам дать рецепты своих самых любимых. Так приятно похрустеть овощными палочками, макая их в какой-нибудь вкусный дип.

СМЕТАННЫЙ ДИП

120 г сметаны
250 г майонеза
2 измельченных зубчика чеснока
½ пучка петрушки
¼ пучка укропа
2 пера зеленого лука
½ ч. л. уксуса 9%
1 ч. л. сахара
½ ч. л. соуса табаско
100 мл кефира (по желанию)
½ ч. л. соли
½ ч. л. молотого черного перца

Смешайте сметану с майонезом, добавьте чеснок и измельченную зелень. Посолите и поперчите, добавьте сахар, уксус и табаско, тщательно перемешайте венчиком. Если соус покажется вам слишком густым, разбавьте его кефиром.

АВОКАДО-ДИП

2 очень спелых авокадо
225 г консервированного нута
½ головки репчатого лука
2 зубчика чеснока
1 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. соли
½ ч. л. молотого черного перца
1 ст. л. сока лайма или лимона
½ пучка кинзы
½ острого перчика чили без семян

Авокадо очистите от кожуры, удалите косточку. Лук, чеснок, кинзу и острый перец нарежьте. Поместите все ингредиенты в чашу блендера и измельчите.

ДИП ИЗ СВЕКЛЫ С ОРЕХАМИ

100 г очищенного фундука
2 ст. л. молотой зиры
30 г мякоти черствого хлеба
350 г отваренной или запеченной в соли свеклы (см. стр. 202)
2 ст. л. тахини
2 зубчика чеснока
сок 1 лимона
1 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. сахара
соль, молотый черный перец

Свеклу очистите, нарежьте небольшими кусочками. Чеснок мелко нарежьте или пропустите через пресс. Сложите в чашу блендера все ингредиенты и взбейте.

Понедельник, Анастасия Викторовна.
П56 Про овощи! : Большая книга про овощи и не только / Анастасия Понедельник. — Москва : Эксмо, 2020. — 224 с. : ил. — (Инстакулинария).

Овощи должны быть в рационе каждого человека. Они полезные и низкокалорийные. Овощи прекрасно дополняют мясное или рыбное блюдо или возьмут ведущую роль на себя. Настя Понедельник в своей новой книге расскажет вам, как лучше всего включить овощи в свой рацион. Вы не встретите здесь незнакомых овощей, которые так часто встречаются на страницах кулинарных книг. Настя взяла за основу самые популярные овощи в нашей стране: капуста, картофель, помидоры, баклажаны, кабачки, перец и т.д. А приготовить из них вы сможете не только салаты и закуски, но и супы, горячие блюда и даже выпечку. Эта книга станет для вас настоящим руководством к действию по приготовлению полезных и питательных завтраков, обедов и ужинов для всей вашей семьи и друзей.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-100232-9

© Понедельник А.В., текст, фото, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ИНСТАКУЛИНАРИЯ

Понедельник Анастасия Викторовна

ПРО ОВОЩИ!

Большая книга про овощи и не только

Ответственный редактор А. Сидорова
Художественный редактор В. Терещенко
Младший редактор В. Горбунова
Корректор Л. Воробьева

Дизайн и верстка Ю. Анохина
Технический редактор Т. Анохина
Препресс А. Бельтиков

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндіріші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКСМО-АСТ»

16+

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru
ЛитРес:
один клик до книг



ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

ХЛЕБ*СОЛЬ
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

МЫ В СОЦСЕТЯХ:
 [breadsalt.publisher](https://www.breadsalt.publisher)

ISBN 978-5-04-100232-9



9 785041 002329 >

Подписано в печать 02.09.2020. Формат 84x100^{1/16}.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 21,78.

Тираж экз. Заказ