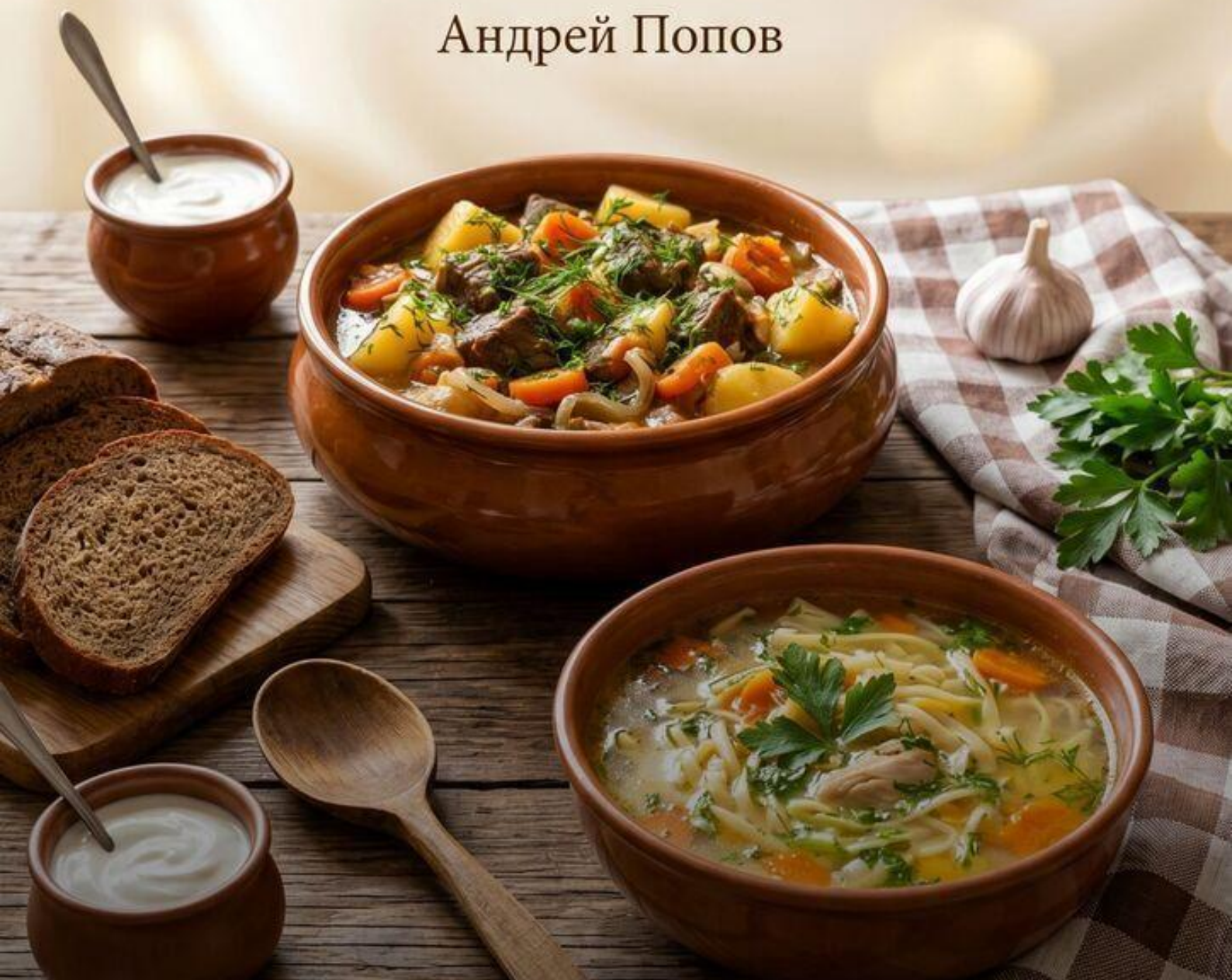


12+

ГОТОВИМ ВКУСНО
И ПРОСТО –
ДОМАШНИЕ РЕЦЕПТЫ
БЕЗ ХЛОПОТ

просто · вкусно · по-домашнему · с душой

Андрей Попов



Андрей Попов

**Готовим вкусно и просто:
домашние рецепты без хлопот**

«Издательские решения»

Попов А.

Готовим вкусно и просто: домашние рецепты без хлопот /
А. Попов — «Издательские решения»,

Хочется накормить семью вкусно, но без многочасового стояния у плиты? Уважаемый читатель, эта книга для вас! Здесь собраны самые любимые домашние рецепты — простые, понятные, из доступных продуктов. Ароматный куриный суп, нежная тушёная картошка с мясом, рассыпчатый плов, душевная шарлотка с яблоками — всё, что напоминает о доме и согревает сердце. Минимум хлопот, максимум вкуса! Готовьте с удовольствием и наслаждайтесь временем, проведённым с близкими за общим столом.

Содержание

«Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста», так как рекомендации в книге могут быть связаны с риском для здоровья»	6
Введение	7
Философия простой готовки	8
Минимум усилий, максимум вкуса	9
Преимущества домашней еды	10
Базовые ингредиенты	11
Инвентарь	12
Глава 1: Принципы простой готовки	13
Минимум ингредиентов	14
Доступные продукты	15
Простые техники	16
Универсальные рецепты	17
Экономия времени	18
Глава 2: Базовые продукты в доме	19
Крупы и макароны	20
Овощи долгого хранения	21
Замороженные продукты	22
Консервы	23
Молочные продукты	24
Глава 3: Универсальные техники	25
Жарка	26
Варка	27
Запекание	28
Тушение	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Готовим вкусно и просто: домашние рецепты без хлопот

Андрей Попов

Иллюстратор Андрей Попов

© Андрей Попов, 2026

© Андрей Попов, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0070-3101-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

«Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста», так как рекомендации в книге могут быть связаны с риском для здоровья»

Введение

Здравствуйтесь, дорогие читатели. Сейчас будет неожиданно — но самая вкусная еда на планете готовится без поварского колпака и без модного блендера за тридцать тысяч. Она готовится в обычной кастрюле, обычным человеком, обычным вечером. И при этом такая, что хочется добавки.

Эта книга — о том, как вернуть себе кухню. Без надрыва. Без беготни. Без чувства, что готовка — это каторга.

Философия простой готовки

Многие думают, что вкусно — значит сложно. Что хорошее блюдо требует пятнадцати ингредиентов и трех часов времени. И это самый главный обман нашего времени.

Откройте любую старую поваренную книгу — настоящую, бабушкину. Что там? Картошка, лук, морковь, мясо. Молоко, мука, яйца. Все. И при этом — какие блюда! Те, ради которых мы до сих пор приходим домой к маме.

Простая готовка — это не про бедность. Это про честность. Когда продукт говорит сам за себя. Когда лук — это лук, а мясо — это мясо. Без двадцати приправ, которые перебивают вкус.

Знаменитый Илья Лазерсон любит повторять одну фразу — лучшая еда состоит из трех-пяти продуктов. И с этим не поспоришь.

Минимум усилий, максимум вкуса

А теперь главное. Простая готовка экономит самое дорогое — ваше время. То самое, которого вечно не хватает.

Тридцать минут на ужин — это нормально. Не два часа. Не полдня у плиты. Полчаса — и вся семья за столом.

Секрет тут один. Знать несколько базовых блюд так хорошо, что готовите их с закрытыми глазами. И уметь подмечать те приемы, которые отделяют обычный ужин от того, ради которого все собираются на кухне.

Об этом и пойдет речь дальше. Все по полочкам. Без воды.

Преимущества домашней еды

Поговорим про доставку. Удобно? Удобно. Но есть нюанс.

Любая еда из ресторана — это масло, соль и сахар в количестве, которое вы дома никогда бы не положили. Иначе она просто не будет такой яркой на вкус. У ресторана задача — чтобы вы заказали еще. А у вас задача — чтобы семья была здорова.

Дома вы сами выбираете масло. Сами кладете соль. Сами решаете — сколько сахара в десерте. И это бесценно.

Плюс — экономия. Один обед на семью из четырех человек в кафе — это тысячи три рублей. Дома — рублей пятьсот. За месяц набегает приличная сумма. На отпуск хватит.

И еще один момент, о котором мало говорят. Когда вы готовите — вы как будто отдыхаете. Парадокс. Руки заняты, голова — свободна. Мысли укладываются. День заканчивается спокойно. Это работает лучше любой медитации из тех роликов, что смотрят в интернете.

Базовые ингредиенты

Что должно стоять в шкафу всегда. Без этого никуда.

Соль — обычная и крупная. Сахар. Растительное масло — лучше брать без запаха. Уксус — белый винный или яблочный. Перец молотый и горошком. Лавровый лист. Сушеный чеснок. Паприка.

В холодильнике — яйца, молоко, сметана, сливочное масло. Лук, морковь, картошка — это база любой кухни. Хлеб.

В морозилке — куриное филе, фарш, рыба. Замороженные овощи — горошек, стручковая фасоль, смесь для жарки. Это все спасает в моменты, когда в магазин идти лень.

И крупы — гречка, рис, овсянка, макароны. С этим запасом вы не пропадете никогда.

Инвентарь

Тут многие думают — нужен набор кастрюль за пятьдесят тысяч и сковородка с мраморным покрытием. Не нужен.

Достаточно трех сковородок. Большая — для всего сразу. Поменьше — для омлета и блинов. И чугунная — если получится достать. Чугун — это вечная штука, переживет вас и ваших детей.

Две кастрюли. Большая литров на пять — для супа и макарон. Маленькая — для каши, гарнира, соуса. Все.

Острый нож. Один хороший нож лучше десяти плохих. Точите его раз в месяц — и проблем с готовкой станет в два раза меньше. Тупой нож — это не только медленно, это еще и опасно.

Доска. Деревянная или пластиковая — не важно. Главное, чтобы было где резать.

Лопатка, половник, шумовка, терка. Венчик. Сито. Противень. Все. С этим набором можно приготовить любое блюдо из этой книги.

Дорогие гаджеты — мультиварки, аэрогрили, су-видЫ — это все интересно, но не обязательно. Можно прожить всю жизнь и не купить ни одного из них. И при этом вкусно кормить семью каждый день.

Глава 1: Принципы простой готовки

Готовить вкусно — это не талант. Это привычка. Та же, что чистить зубы по утрам или завязывать шнурки. И сейчас будет разговор о том, как эту привычку себе поставить.

Многие считают, что у них «не получается» готовить. Что есть какие-то особенные люди, которым дано. А им — не дано. Так вот — это полная чушь. Готовка состоит из нескольких простых правил. Кто их знает — у того получается. Кто не знает — у того нет.

И эти правила — не секрет. Они открыты для всех. Просто никто не сел и не объяснил человеку. Сейчас сядем и объясним.

Минимум ингредиентов

Чем меньше продуктов в блюде — тем оно вкуснее. Звучит странно, но это правда.

Возьмите итальянскую пасту карбонара. Спагетти, яйцо, бекон, сыр, перец. Пять продуктов. И это блюдо едят по всему миру уже сто лет. И не наедаются.

Возьмите русскую гречку с маслом. Гречка, вода, соль, кусок сливочного масла. Четыре продукта. И никто не променяет ее на ресторанные премудрости.

Когда вы кладете в блюдо двадцать ингредиентов — каждый из них теряется. Вкусы сливаются в кашу. Получается «что-то такое». А когда продуктов три-четыре — каждый звучит отдельно. Как нота в музыке.

Правило простое — если можете убрать ингредиент и блюдо от этого не потеряет — убирайте. Чище состав — ярче вкус. Это работает всегда.

Доступные продукты

Сейчас будет правда, которую не любят кулинарные блоги. Для вкусной еды не нужны редкие продукты.

Не нужен лосось из Норвегии. Подойдет горбуша из ближайшего магазина — если ее правильно приготовить. Не нужен пармезан за две тысячи. Подойдет хороший российский твердый сыр. Не нужны итальянские помидоры в банке — наши краснодарские в банке ничуть не хуже.

Все, что нужно для домашней кухни — есть в любом сетевом магазине у дома. Курица, свинина, картошка, капуста, морковь, лук. Молоко, творог, сметана. Гречка, рис, овсянка. Этого хватит на тысячу разных блюд.

Не гонитесь за модными продуктами. Киноа, авокадо, спирулина — это все хорошо, но не обязательно. Наши бабушки никогда о них не слышали — и при этом готовили так, что слюнки текут до сих пор.

Лучше купить простые продукты, но хорошего качества. Свежий хлеб с пекарни — это в десять раз лучше дорогой нарезки из супермаркета. Сметана с фермы — это вообще другая вселенная. На простоту накладывается качество — и получается чудо.

Простые техники

Всю кухню мира можно свести к пяти способам приготовления. Жарка, варка, тушение, запекание, готовка на пару. Все. Больше ничего не существует.

Не верите? Посмотрите любой рецепт. Хоть итальянский, хоть китайский, хоть французский. Все сводится к этим пяти приемам.

И освоить их можно за месяц. Если готовить через день — за две недели. Это не институт. Это просто опыт рук.

Жарка — это быстро и горячо. Варка — медленно и в воде. Тушение — между ними, в небольшом количестве жидкости. Запекание — в духовке, сухим жаром. Пар — самый нежный способ, для рыбы и овощей.

Когда вы понимаете, что нужно сделать — задача упрощается в десять раз. Не «приготовить курицу» — а «пожарить курицу». Это уже конкретное действие. С понятным результатом.

Книга про техники — впереди. Будет третья глава. А пока запомните — техник всего пять. И освоите их легче, чем кажется.

Универсальные рецепты

Есть такие блюда, которые умеют все. Любые продукты прячут, любые остатки используют, любого гостя кормят. Это спасатели домашней кухни.

Суп. Котлеты. Запеканка. Омлет. Жареная картошка с чем-нибудь. Тушеное мясо с овощами. Каша с добавками.

Эти базовые блюда можно готовить бесконечно — каждый раз будет другое. Сегодня суп с курицей и лапшой. Завтра — с фрикадельками. Послезавтра — с фасолью и копченостями. Это все суп. Но каждый раз — новый.

И главное. Когда вы освоите хотя бы пять таких универсальных блюд — у вас не будет проблем с едой никогда. Открыли холодильник — собрали что есть — приготовили. Без рецептов, без книги, без напряжения.

Это и есть кулинарная свобода. К ней нужно прийти. Не сразу. Но прийти можно. И эта книга — карта пути.

Экономия времени

Готовка съедает время по одной причине — нет плана. Когда нет плана, человек делает много лишних движений.

Открывает холодильник — закрывает — снова открывает. Идет за солью на другой конец кухни. Ищет крышку от кастрюли. Моет нож, потому что забыл им резать овощи. И вместо тридцати минут получается полтора часа.

Есть прием, который меняет все. Французы зовут его «мизанплас» — все на своих местах. Перед тем как включить плиту — достаньте все продукты на стол. Помойте, нарежьте, разложите по мискам. И только потом начинайте готовить.

Звучит занудно. Но это экономит половину времени. Seriously — половину! Когда все под рукой — руки летают. Когда все разбросано — стоите и думаете «где же тот лук».

Второй прием — готовить впрок. Сварили большую кастрюлю супа — едите три дня. Запекли курицу — на ужин едите, утром делаете сэндвич, вечером добавляете в салат. Время, потраченное один раз, кормит вас несколько дней.

И третий — параллельность. Пока варятся макароны — режете овощи для соуса. Пока тушится мясо — моете посуду. Это не разорваться. Это просто не стоять без дела, пока огонь работает за вас.

С этими тремя правилами обычный ужин укладывается в полчаса. А выходные перестают быть кулинарной каторгой.

Глава 2: Базовые продукты в доме

Что лежит у вас на полках прямо сейчас? Откройте дверцу шкафа. Загляните в холодильник. Большинство людей не вспомнит даже половину. Потому что покупаем по привычке, едим что попадется, выбрасываем что испортилось.

А ведь продуктовая база — это основа спокойной жизни. Когда дома есть запас — вам не страшен ни поздний приход с работы, ни внезапные гости, ни выходной без планов. Всегда есть из чего собрать ужин.

Сейчас разберем, что должно быть дома всегда. И почему именно эти продукты. Без воды, по делу.

Крупы и макароны

Гречка — это национальное достояние. Без преувеличения. Полезная, сытная, готовится двадцать минут, стоит копейки. И при этом — вкусная сама по себе. Просто с маслом. Без всяких изысков.

Рис — второй кит крупяной полки. Универсальный. Подходит к чему угодно — к мясу, к рыбе, к овощам. Делайте плов, делайте просто отварной, делайте жареный с овощами. Тысяча применений у одной крупы.

Овсянка — для завтрака. Не та, что в пакетиках с сахаром. А настоящая, в большом пакете. Варится десять минут на молоке или воде, добавляете ложку меда, горсть ягод или орехов — и завтрак сильнее любого «Геркулеса» из коробки.

Перловка — продукт незаслуженно забытый. Сейчас ее многие игнорируют, а зря. Перловая каша с грибами и луком — это блюдо ресторанного уровня. Стоит при этом — рубли. Только варить ее долго, час-полтора. Зато можно замочить с вечера — тогда время сократится в три раза.

Макароны — отдельная история. И тут есть один момент, о котором мало кто знает. Качество макарон видно по цене. Дешевые макароны слипаются в кашу. Хорошие — держат форму при любой варке. Платите за макароны столько же, сколько за хороший хлеб — и не пожалеете.

Берите макароны из твердых сортов пшеницы. На пачке так и написано — «группа А» или «из твердых сортов». Это важно. Они и полезнее, и вкуснее, и не дают резкого скачка сахара в крови.

Овощи долгого хранения

Картошка. Король русского стола. Сто блюд из одного продукта. Жареная, вареная, тушеная, печеная, в супе, в салате, в пирогах. Без нее наша кухня не существует.

Покупайте картошку мешком — если есть где хранить. В прохладном темном месте она лежит до весны без проблем. А если нет погреба или прохладной кладовки — берите небольшими порциями, килограмма по три-четыре.

Лук репчатый. Основа большинства блюд. Жарите вы что-то, тушите, варите суп — без лука редко обходится. Хранится месяцами в сухом темном месте.

Морковь. Та же история. Лежит долго, нужна везде. Купите килограмма два — и спокойно готовите все, что хочется, неделями.

Чеснок. Не в пакетиках с маринадом — а настоящий, в шелухе. Зубчик кладете в плов, в суп, в мясо, в соус — и блюдо играет по-другому. Маленькая головка чеснока меняет вкус большой кастрюли супа.

Свекла. Зимний витамин. Борщ без свеклы — это не борщ. Винегрет без свеклы — это не винегрет. Лежит свекла в холодильнике месяцами. Купили один раз — забыли о вопросе на долго.

Капуста белокочанная. Большой кочан — это и щи, и тушеная капуста, и салат, и голубцы. На неделю одного кочана хватает с запасом.

Тыква. Многие про нее забывают, и зря. Тыквенный суп, тыквенная каша, запеченная тыква с медом — это и вкусно, и полезно, и красиво. Лежит тыква месяцами, если не разрезанная.

Замороженные продукты

Морозилка — это ваш стратегический запас. Туда нужно вкладываться с умом.

Куриное филе. Покупаете большую упаковку, расфасовываете по пакетам — по две-три штуки. Достали с вечера на ужин — оттаяло — приготовили. Никогда не остаетесь без белка на ужин.

Фарш. Лучше домашний — крутите сами из куска мяса. Если домашний делать сложно, берите магазинный, но смотрите на состав. Только мясо. Никакой сои, никакого крахмала. Из фарша — котлеты, тефтели, болоньезе, начинка для пирогов, голубцы.

Рыба. Минтай, треска, хек — это база. Лосось или форель — для особых случаев. Размораживается рыба за пару часов в холодильнике или за полчаса в холодной воде. И никогда — в горячей. И никогда — в микроволновке.

Замороженные овощи — спасение в темное время года. Брокколи, цветная капуста, стручковая фасоль, зеленый горошек, мексиканская смесь. Зимой свежие овощи дорогие и часто никакие на вкус. Замороженные — те же витамины, заморозили их сразу с грядки.

Ягоды замороженные. Для компота, для пирога, для йогурта по утрам. Клюква, смородина, вишня, малина. Лето в банке круглый год.

Зелень тоже можно морозить. Укроп, петрушку, зеленый лук — порезали, в пакет, в морозилку. Зимой достали горсть в суп — как с грядки.

Консервы

Тут многие морщатся. Мол, консервы — это не еда. А зря морщатся. Хорошие консервы — это спасение в трудный момент.

Тушенка. Только настоящая, по ГОСТу, из говядины или свинины. На банке должен быть один состав — мясо, соль, перец, лавровый лист. И ничего больше. Из тушенки за десять минут получается полноценный ужин — с картошкой, с гречкой, с макаронами.

Рыбные консервы. Сардины, шпроты, сайра. Бутерброд с шпротами и долькой огурца — это вкус, знакомый с детства. И при этом сытно и быстро.

Туец в собственном соку. Современный продукт — для салатов, для пасты, для бутербродов. Открыли банку — и уже почти готовый обед.

Кукуруза, горошек, фасоль. Это для салатов и быстрых супов. Открыл банку фасоли — добавил в овощной суп — и вместо постного варева получилась сытная похлебка.

Томаты в собственном соку. Многие соусы и супы делаются на их основе. Зимой это в десять раз лучше тепличных помидоров, которые продают в магазине. Те томаты для консервов снимали летом, спелые, с солнцем внутри.

Маслины и оливки. Не из самой дешевой категории — те, что подороже, действительно из Греции или Испании. Для салатов, для бутербродов, для пиццы.

Молочные продукты

Молоко. Само собой. Для каши, для омлета, для блинов, для соусов. И просто попить с пирогом.

Сметана. Главный русский соус. К пельменям, к супу, к запеканке. И в выпечку. Сметана делает любое тесто более нежным.

Сливочное масло. Только настоящее, с надписью на упаковке «масло сливочное» и составом — сливки и все. Если в составе растительные жиры — это уже не масло, это спред. Бутерброд со спредом и с маслом — это два разных блюда.

Творог. На сырники, на запеканку, на ленивые вареники. Просто на завтрак со сметаной и медом. Один из самых полезных продуктов вообще — много белка, мало калорий, много кальция.

Сыр. Хотя бы один хороший твердый сыр должен лежать в холодильнике всегда. Натереть в макароны, положить в омлет, бутерброд сделать — везде он нужен.

Кефир или ряженка. стакан вечером — и желудок спокоен. Плюс это основа для блинов и оладий. Кефирное тесто получается легче и нежнее, чем на молоке.

Яйца. Сюда же. Хотя это не молочное, но в холодильнике стоит рядом. Десяток должен быть всегда. Это и завтрак, и ужин, и начинка, и связующее в фарше.

С таким набором продуктов вы готовы к любой ситуации. Гости пришли — есть из чего собрать стол. Поздно с работы вернулись — за пятнадцать минут ужин на столе. Заболели и в магазин не выходите — спокойно живете неделю. Это и есть запас прочности на кухне.

Глава 3: Универсальные техники

Был такой повар — Огюст Эскофье. Француз. Сто лет назад он перевернул всю кулинарию мира. И знаете, что он сделал? Он не придумал новые блюда. Он систематизировал техники. Разложил по полочкам — что и как готовится. И с тех пор любой повар учится по его системе.

Так вот — техник в кулинарии немного. Их можно пересчитать по пальцам. И когда вы их освоите — рецепты вам не понадобятся вовсе. Откроете холодильник, увидите продукты, выберете технику — и готово.

Это самая важная глава в книге. Если запомните ее — научитесь готовить что угодно.

Жарка

Самый понятный способ. Сковородка, масло, огонь. Что может быть проще?

А вот и непросто. Большинство людей жарят неправильно. И получают то жесткое мясо, то размокшие овощи, то горелые котлеты.

Главное правило жарки — горячая сковородка. Не теплая. Не «вроде нагрелась». А именно горячая. Когда капля воды на ней моментально с шипением испаряется. Когда от масла идет легкий дымок.

Если положить продукт на холодную или едва теплую сковородку — он начнет выделять сок. И вместо жарки получится тушение. Мясо станет серым и жестким. Овощи — мокрыми и развалятся.

Горячая сковородка моментально запечатывает поверхность продукта. Образуется корочка. Внутри сок остается. И вкус — совершенно другой.

Второе правило — не толпиться. Не сваливайте на сковородку все сразу. Если положить много мяса — оно охладит сковородку и опять начнется тушение. Жарьте партиями. Слой продукта на сковороде — не толще одного слоя. Между кусками — пространство, чтобы они не касались друг друга.

Третье правило — терпение. Положили продукт — оставили. Не трогайте его минуту-две. Дайте образоваться корочке. Если начать сразу гонять лопаткой — корочка не образуется, продукт начнет рваться, сок будет вытекать. Положили — отошли — посмотрели через две минуты — перевернули.

Какое масло использовать. Для жарки на сильном огне — растительное без запаха. Подсолнечное рафинированное, кукурузное, рисовое. Оливковое первого отжима — НЕ для жарки. Оно горит. Его используют для салатов и в готовое блюдо.

Сливочное масло на сильном огне сгорает. Поэтому если хочется сливочного вкуса — кидайте кусочек масла в самом конце, на уже почти готовое блюдо. Аромат будет, а гари — нет.

И последнее — после жарки дайте мясу отдохнуть. Сняли с огня, накрыли крышкой или фольгой, постояло пять минут. За это время сок распределяется по всему куску. Разрезаете — мясо сочное, на доске сухо. Если не дать отдохнуть — весь сок вытечет на доску, а мясо станет сухим.

Варка

Тут вообще все просто. Вода, продукт, огонь. Чего тут учить?

А поучиться есть чему. Большинство ошибок при варке — это либо мало воды, либо много, либо переварили.

Соотношение воды и продукта. Для макарон — литр воды на сто граммов сухих макарон. Это много, но именно так нужно. В большом объеме воды макароны не слипаются и варятся равномерно.

Для риса наоборот — мало воды. Один стакан риса на два стакана воды. Если налить больше — рис разварится в кашу. Меньше — не доварится, останется твердым в середине.

Гречка — один к двум. Так же как рис. Промыли крупу, залили водой, посолили, закрыли крышкой, довели до кипения, убавили огонь до самого слабого — двадцать минут не открываете крышку вообще. Через двадцать минут выключили, оставили еще на десять минут под крышкой. Получится рассыпчатая, идеальная.

Овощи варятся быстро. Картошку режете кубиками — пятнадцать минут. Целиком — полчаса. Морковь — десять-пятнадцать минут. Свекла — час, если целая.

Зелень и листовые овощи — это секунды. Капусту в борщ закладываете за десять минут до конца варки, не раньше. Иначе превратится в тряпку. Шпинат — вообще на одну минуту в кипятке, и достаем.

Мясо варится долго. Для бульона из курицы — час-полтора. Из говядины — два-три часа. И вот тут есть момент. Если хотите получить хороший бульон — кладите мясо в холодную воду. Если хотите вкусное вареное мясо — в кипящую. В первом случае вкус уходит в бульон. Во втором — остается в мясе.

Соль кладите в воду в начале для мяса. Для овощей — когда вода уже кипит. Для каш — сразу.

Пенку с бульона снимайте. Это белок, который сворачивается. Если оставить — бульон будет мутный.

Запекание

Духовка — это тот самый помощник, который работает за вас. Поставили блюдо, закрыли — и можете идти заниматься своими делами. Через час все готово. И мыть нужно один противень, а не пять сковородок.

Главное в запекании — температура. Большинство блюд идет на температуре от ста восьмидесяти до двухсот градусов. Это золотая середина.

Сто восемьдесят — для нежных продуктов. Рыба, запеканки, выпечка. Здесь продукт прогревается равномерно и не пересыхает снаружи.

Двести — для мяса и овощей. Тут уже начинается легкое подрумянивание.

Двести двадцать и выше — для тех случаев, когда нужна сильная корочка. Курица целиком в самом конце, ростбиф, картошка по-деревенски.

Сухость в духовке — главный враг. Курица, которая выходит сухой, как наждачка. Мясо, которое нужно жевать полчаса. Как с этим бороться?

Первый прием — фольга. Заворачиваете продукт в фольгу. Внутри создается пар. Все готовится в своем соку. Получается нежно и сочно. За пять минут до конца разворачиваете — пусть подрумянится сверху.

Второй прием — рукав для запекания. То же самое, что фольга, но удобнее. Засунули продукт, завязали — забыли на час.

Третий прием — поливать соком. Каждые двадцать минут открываете духовку, поливаете блюдо тем соком, что натек на противень. Это создает на поверхности глянецкую сладкую корочку.

Четвертый прием — налить на противень воды. Полстакана воды на дне противня — и духовка превращается в пароконвектомат. Воздух влажный, продукты не сохнут.

Кстати — про предварительный нагрев. Духовку нужно греть до нужной температуры ДО того, как вы туда что-то поставите. Не на десять минут после, а ДО. Иначе блюдо начнет готовиться неправильно — сначала будет лежать на холоде, потом нагреваться вместе с духовкой. Корочка не образуется, время приготовления растягивается.

Гриль в духовке — для тех, кто еще не знает. Эта функция включает верхний жар на полную. Мясо или курица за пять минут получают идеальную корочку. Включайте гриль в самом конце готовки, на пять-семь минут. Не дольше — иначе сгорит.

Тушение

Самый прощающий способ. Тут трудно ошибиться. И самые вкусные домашние блюда — именно тушеные. Гуляш, рагу, голубцы, тушеная капуста — это все долгое нежное томление.

Принцип такой. Сначала обжариваем продукт — чтобы запечатать сок и получить вкус. Потом добавляем жидкость — воду, бульон, сметану, томатный сок. Закрываем крышкой. Уменьшаем огонь до самого маленького. И забываем на час-полтора.

Жидкости нужно немного. Она должна покрывать продукт на треть, не больше. Это не варка — это именно тушение. Продукт томится в собственном соку плюс немного жидкости.

Огонь — минимальный. Должно чуть-чуть булькать. Не кипеть. Кипение — это уже варка, и она разрушает структуру мяса. Тушение — это когда жидкость почти спокойна, лишь изредка появляются пузырьки.

Время — много. Час — это минимум. Полтора-два часа — нормально. Хорошее тушение — это всегда долго. Но при этом не требует вашего присутствия. Все делается само.

Что хорошо тушится. Жесткое мясо. Говяжья голяшка, лопатка, шейка — все, что нельзя пожарить из-за жесткости, прекрасно тушится. За два часа любое жесткое мясо становится таким, что распадается на волокна от прикосновения вилки.

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.