

РЕЗЕДА ЛАТИПОВА-БОГДАН

# ЖАБА ЖАРИТ

семейные ритуалы  
вкусной жизни



# Резеда Латипова-Богдан Жаба Жарит. Семейные ритуалы вкусной жизни

*<https://litres.ru/74175799>*

*SelfPub; 2026*

## Аннотация

Эта история — сборник добрых советов, уютный кулинарный блокнот из дома, где живут наши герои: Драконесса, ее семья и главная героиня — Жаба, которая перевернет ваш взгляд на домашнюю экономику. Внутри вы найдете проверенные рецепты на все случаи жизни: торты из доступных продуктов, салаты, которые не стыдно поставить на праздничный стол, ароматные горячие блюда, выпечку и походные рецепты для пикников и поездок с детьми и без них. Кроме того, вы прочитаете комментарии врача-диетолога.

Это не просто сборник рецептов, а хроники одной семьи от первого появления известных блюд на столе до доброй семейной традиции, без которой трудно представить любой праздник.

«Жаба жарит» докажет: готовить и жить вкусно и бюджетно — это не магия, а простая привычка настоящей хозяйки.

Для молодых мам, жен, хранительниц очага и всех, кто хочет питаться разнообразно, не опустошая кошелек.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Глава                             | 4  |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 30 |

# **Резеда Латипова-Богдан Жаба Жарит. Семейные ритуалы вкусной жизни**

## **Глава**

### **Введение**

Дорогие читатели, перед вами кулинарная книга. Кажется бы, что тут такого: тысячи кулинарных книг давно написаны, прочитаны, а блюда, описанные в них, приготовлены. Эта кулинарная книга обычной семьи с самыми банальными на первый взгляд рецептами, но это только на первый взгляд.

Ведь эта книга не про правильное питание. Про него написаны сотни книг. Сто первую вы бы не открыли.

Все учат жить и питаться правильно. Все знают, как правильно, только мало кто так живет. Я предлагаю жить вкусно! Эта книга про вкусную еду — еду за обе щеки, еду, которая не остается на завтра.

К нам в гости приходят друзья с детьми и нередко говорят: «Мой ребенок — малоежка, он не будет есть», а потом оказывается, что у нас все всё едят! Добавки правда нет, четкий расчет по количеству, глаз-алмаз!

А может быть, эта книга не про еду, а про вас, и в моих героях вы узнаете себя и своих близких.

В этой книге ПП — это не про правильное питание, а про пироги и пирожки, и про походное питание.

А еще вы найдете комментарии эксперта — врача диетолога-терапевта Хасановой Линды Борисовны.

Это не просто книга рецептов, это история появления блюд и вкусных ритуалов, наша философия быта и жизни.

Если она вам подойдет, если понравятся наши семейные традиции, берите их, если что-то не подойдет — меняйте. Меняйте рецепты, не изменяя себе.

В этой книге нет фотографий, потому что блюдо каждый раз выглядит по-разному, это не нелъзяграмные кушанья с обложки модного журнала и даже не книга о вкусной и здоровой пище, более того, рецептура классических блюд в этой книге отличается, а в некоторых странных названиях, возможно, прячутся ваши любимые вкусняшки.

Читайте, вдохновляйтесь, готовьте вкусно, живите ярко и иногда слушайте Жабу, свою или мою, и будьте счастливы.

## **О Жабе, или Философия быта**

Те, кто читал мои Драконьи истории, уже знакомы с их героями. Если вы еще не читали, познакомлю: Дракон, Драконесса, дети-драконята, ну и конечно, главная героиня этой книги — Жаба.

Жабе моей лет пятьдесят. Дата и место ее рождения неиз-

вестны, но она точно старше меня, наверное, именно поэтому и любит меня поучать.

Внешне она симпатичная, прыщи и бородавки давно вылечила. От морщин, говорит, хорошо помогает муцин улитки, коих в ее болоте хватает. Хотя какое там болото, кажется, она уже давно сменила место обитания, но улитки по старой дружбе по-прежнему снабжают ее волшебным эликсиром, который помогает ей оставаться бодрой и красивой.

Где она живет, я точно не знаю, ведь появляется она всегда неожиданно и исчезает, стоит лишь чуть-чуть отвлечься. Дракон считает, что она живет где-то у меня в душе, причем кажется, что не очень-то и глубоко.

Жаба у нас экономист. В школе по точным наукам она получала лишь пятерки. Вот они с Драконом смотрят на меня и ждут, как сработают законы физики, и смеются потом, что я не дружу с ними. Как мне убедить их, что законы физики действуют, только когда домочадцы смотрят на меня испепеляющим взглядом?

После школы Жаба с отличием окончила экономический факультет, какого-то, видимо, очень престижного вуза. Поэтому что сколько можно все высчитывать до грамма и душить меня за каждую мелочь?! «Морепродукты замаринуй сама!», «Из сока консервированного ананаса, оставшегося после приготовления салата, сделай желе».

Нет, я на нее не обижаюсь, она выросла в 90-е, пережила с нами наводнения и годы безденежья, и ее расчетливость

всегда выручала нас в самых трудных ситуациях. Жаба помогала нам пережить экономические кризисы в стране и декретные отпуска, коих было аж три.

Родственников у нее тоже много, поэтому она говорит, что она у нас еще добрая и многое нам позволяет, и даже периодически уходит в отпуск, чаще всего на новый год, предварительно утвердив наше новогоднее меню.

Первая и основная характеристика моей Жабы — это расчётливость вкупе с экономностью. Вторая черта — заботливость: все помнит, знает, у кого когда дни рождения и кто что любит, вовремя мне подсказывает: «Смотри, товар с хорошей скидкой, купи сейчас, подруга будет счастлива!»

Жаба часто носит маску зануды и вечно бухтит. Но мы-то знаем, что это только маска, а под ней скрывается страх, что зарплату вновь перестанут платить, запасы иссякнут, магазины закроются или еще что-нибудь такое произойдет, что придется снова выживать. Есть предположения, что в роду у нашей Жабы были родственники, пережившие блокаду Ленинграда, поэтому ни один засохший кусок хлеба никогда не попадает в урну. Что же мы делаем с этими кусочками хлеба? Сушим, мелем панировочные сухари или собираем и отвозим летом в деревню на корм курам.

У Жабы нет слова «выбросить». Она привыкла выживать и, чтобы выжить, ей периодически приходится «душить». Несмотря на то что жить мы стали лучше, она бдит, денег на ветер и фразы «один раз живем» для нее не существует. Она

знает, что живем один раз, и поэтому ее задача не умереть с голоду, не пропасть в трудной ситуации, а тратить ресурсы на что-то более полезное и важное, ведь понты никому не нужны.

Причуд у Жабы тоже хватает. Например, она чувствует себя сытой только при полном холодильнике, поэтому раз в месяц отправляет нас в большой город, в большой магазин пополнять продовольственные запасы.

«Холодильник должен быть заполнен всегда! Хотя бы наполовину, и в целом, запасы провизии в виде консервов должны регулярно пополняться». И не надо мне говорить, что все можно купить. Даже если не вспоминать 2020-й, ковидный, год, когда полки в магазинах резко опустели, а лишний раз выходить на улицу запрещалось, то последнее наводнение, которое случилось в маленьком черноморском поселке в 2025 году, показало, что Жаба была права. Хорошо, что дома были запасы не только еды, но и воды. Только не надо говорить, что света не было и что могли пропасть продукты из холодильника, — Жаба нам всю плешь проела, что нужно приобрести генератор. Спасибо Жабе, автомобильный холодильник, купленный по ее рекомендации, который можно запитать от автомобильного аккумулятора, нас выручал уже много раз, оставляя продукты свежими, а воду холодной, что в условиях южной жары немаловажно. Жаба крутая!

Прежде чем ваши слюнки побегут от обилия вкусных рецептов, поясню свою философию быта.

Я не повар! Я не училась на повара и не знаю, как готовить правильно. Для меня еда должна быть прежде всего вкусной. И да, я очень люблю готовить. Люблю заморачиваться и экспериментировать. Кухня — это мое царство! Я не признаю мужчину на кухне, только если для того, чтобы открыть банку, которую якобы не могу открыть сама, или разрубить мясо, хотя и с ним я справлюсь не хуже любого мясника. И шашлык пожарю лучше, чем половина мужчин (только Дракону об этом не говорите). Хотя на природной кухне царь огня, конечно, он — мой Дракон. А дома только Драконесса, только женщина — царица кухни! Не кухарка, а именно маг и волшебник. Я видела, как готовят бабушки и мама. И, конечно, переняла эту магическую силу.

— Магия? Какая еще магия? Если бы не я, кто бы тебе нашепывал, что делать, — возмущается Жаба.

Нет никакой магии! Есть потребность вкусно поесть, есть традиции, есть поводы порадовать близких, не спустив при этом на еду весь семейный бюджет.

— Да, Жаба, ты абсолютно права! Без тебя никуда! И если в дороге рулит Дракон, то на кухне рулим я и моя внутренняя Жаба, которая всегда подскажет, что делать, как быть и ничего при этом не выбросить.

— Не забудь написать про огонь, что все наши рецепты с огоньком в прямом и переносном смысле.

— Точно! Чуть не забыла! Я из тех, кто любит живой огонь и не признает электрические плиты, и тут дело не только в счете за электроэнергию, хотя и в этом тоже. Мне проще убавить огонь на костре, чем понять, насколько станет меньше температура если нажать минус на варочной панели, может, со временем я разгадаю секрет и этого гаджета, а пока у меня плита и духовка газовые, и рецепты в этой книге тоже рассчитаны на силу огня.

Итак, как вы уже поняли, действие моего «романа» разворачивается, как правило, на кухне. На самой обыкновенной кухне в скромной пещерке самого обыкновенного пятиэтажного дома в маленьком черноморском поселке в 150 километрах от границы с Абхазией.

На этой кухне все, как у самых обычных людей: холодильник, микроволновая печь, кухонные шкафы, которых всегда мало, стол со стульями, газовая плита, диванчик и посудомоечная машина, которая была куплена по совету мудрой Жабы еще в досанкционные времена. О ней напишу чуть подробнее, ведь посудомоечная машина — это не каприз Драконессы, хотя изначально выглядело именно так, это огромная экономия воды, электроэнергии и, конечно, времени — самого ценного ресурса современности.

Хотя друзья Дракона шутят, что посудомойка «IRA» служит безотказно уже двадцать лет, Дракон, досконально изучив устройство и преимущества посудомоечной машины, сам не только купил ее, но и привез.

— Платить за доставку? Вот еще, да Жаба нам на это никогда разрешения не даст.

Машина позволяет подобные перевозки, ведь что это за машина, если на ней нельзя привезти кровать (разобранную, конечно) и какую-нибудь машинку, стиральную или посудомоечную. Иметь машину, чтобы возить только свою попу, нецелесообразно! Поэтому машины у нас всегда большие, ведь нам всегда что-нибудь нужно. Мы всегда что-нибудь куда-нибудь везем, да и прожить в машине вполне можем хоть неделю, хоть месяц. Больше не пробовали.

Так вот, посудомоечную машину мало было привезти и занести в пещеру, ее еще предстояло установить и подключить. Нормальные семьи для этого вызывают специально обученных людей, но мы же ненормальные. Поэтому, ругаясь на своем драконьем языке, глава семейства построил чудо техники внутри самого обыкновенного шкафа среднестатистического кухонного гарнитура.

Жаба его душит чуть ли не чаще, чем меня, и он со словами «хочешь сделать хорошо — сделай сам» изучает и делает все сам.

Не всем это под силу, но вы же помните (кто читал «Дракон рулит»), что руки у Дракона золотые, а голова светлая. И Жаба бдит.

— Так, хватит уже рассуждать, вообще-то, если ты не забыла, это кулинарная книга, а не психологический триллер «Как правильно жить», все хотят простых рецептов, а не нра-

воучений и переливания из пустого в порожнее.

— Все-все, Жаба, не ругайся, начинаю. Ну что, предложим читателям меню? Салаты, супы, выпечка?

— Не надо меню! Ты же не собираешься открывать кафе, ты еще цены пропиши:

Салат «Цезарь» — 500 рублей

Оливье — 300 рублей

— Жаба, но у нас же кулинарная книга!

— Так-то оно так, но ведь здесь не просто рецепты, тут у каждого блюда своя история, своя уникальная рецептура, свой ритуал. И почти каждое блюдо связано с праздником и радостью, даже если это и не красный день календаря.

Я очень люблю праздники. Жизнь доказала, что умение создавать праздник — это целая философия. Ведь праздник — это про радость, про счастье, а видеть его в буднях, даже серых, и в самых простых блюдах — это целое искусство.

### ***Про праздники***

Если у всех людей год начинается с первого января, то у нас, тех, кто связан с педагогикой и у кого есть ученики, год традиционно начинается с 1 сентября.

Вот праздники, которые наша семья празднует масштабно: День знаний, День учителя, День автомобилиста, Хеллоуин, Новый год, день рождения старшей Драконяши, Пасха, День Победы, день рождения Дракона и Драконенка.

В этом списке нет моего дня рождения, потому что слиш-

ком насыщенный у нас октябрь, у меня в этот день всегда уроки. Мы отмечаем мой день рождения, если Дракон дома и хорошая погода, а я не слишком загружена. Иногда мы ездим на шашлыки, а если дома ожидаем гостей, то я готовлю «Жюльен в булочках» и какой-нибудь из наших любимых салатов.

Наверное, когда я выйду на пенсию, обязательно придумаю свой ритуал празднования дня рождения, а пока это самый обычный вкусный день.

В списке наших торжеств нет и любимого многими Дня матери — в нашей семье он не прижился, а день рождения средней Драконяши совпал с одним из перечисленных праздников.

Ну и самый волнующий вопрос: в списке праздников нет 23 февраля и 8 марта? Мы их отмечаем, но довольно скромно, так как после масштабного празднования Нового года я не успеваю восстановиться, это период, когда я уже устала от праздников и Жаба твердит: «Остановись!»

## **День знаний и салаты**

После яркого насыщенного лета, пропев «Я так хочу, чтобы лето не кончалось», мы входим в учебный год.

Первое сентября — День знаний!

Фрукты и овощи начинают уступать место мясным и другим более питательным продуктам. В этот день у нас на столе домашняя пицца, салат «Цезарь», домашнее мороженое

и обязательно какой-нибудь торт, а еще «Тетя Груша» — та, которая лимонад. Иногда Жаба в этот день разрешает нам пойти в кафе, но и там мы заказываем что-то из этого списка, а дома продолжаем торжество.

— Про рецепты не забывай! Предлагаю начать с салатов и легких закусок.

— Конечно, ведь их можно приготовить практически из всего, что есть в холодильнике или в саду.

### **Салат ананасовый, или Вкусный оксюморон**

История этого салата началась давно, еще до моей самостоятельной взрослой жизни. Курица и ананасы в одном салате казались мне диким оксюмороном! И если в литературе это средство выразительности, то для меня это был шок. Первый шок — фрукты и овощи. Второй — последовательность слоев, помидоры, майонез и ананасы. Я много лет отказывалась даже пробовать этот салат, а не то что готовить.

Но со временем все меняется, мы решаемся, пробуем и влюбляемся. Во вкус. Тут так и хочется написать мою коронную фразу: «Страна встречала новый, 2011-й, год», — кажется, именно тогда я впервые сделала и полюбила этот салат.

— Не забудь добавить: до любви к сельдерею и брокколи оставалось каких то лет 10–15.

— Да, Жаба, именно так! До сельдерея еще далеко, а пока странный, но такой любимый ананасовый салат.

Итак, начнем. Берем куриное филе, в идеале копченое, нарезаем небольшими кубиками и аккуратно покрываем дно блюда, кладем любимый майонез тонким слоем, затем маринованные шампиньоны и снова сеточку из майонеза, дальше сыр, натертый на мелкой терке — сыр майонезом смазывать сложно, нужно аккуратненько, не спеша — теперь раскладываем помидоры, самые обычные, нарезанные кубиком, и снова майонез, и вот теперь очередь ананаса. Мы обычно используем консервированный нарезной, но все равно я его дорезаю до тонких кусочков и укладываю по всему салату, можно еще сверху немного поперчить черным молотым перцем.

Этот сочный салат стал моим первым вкусным оксюморон. Дракон любит его за сочность, я — за необычный вкус.

## **Салат баклажановый**

Кажется, этот салат называется «Райский», его рецепт я прочитала давным-давно в какой-то книге и переписала в один из своих многочисленных блокнотов.

Но прочитать — это одно, а ввести в своей рацион — это другое. Вводить пришлось с изменениями, потому что изменяет память, а блокнот, в который я его записала, куда-то потерялся. Еще бывает, что отсутствует один из ингредиентов, и тогда получается совсем другое блюдо. Вы, прочитав рецепт, скорее всего, тоже будете готовить его по-своему. Поэтому для меня это не «Райский салат», а просто **Салат ба-**

## **кляжановый.**

Берем два крупных баклажана, нарезаем пластами, смазываем солью и отправляем в глубокую тарелку с водой полежать.

— Жаба, я помню, поясняю: чтобы горечь вышла. Я время не засекаю, они лежат, пока готовится курица, то есть минут двадцать.

Пока баклажаны отдыхают, жарим грудку. Вообще я не люблю, когда овощи отдыхают, а я нет. Грудку можно предварительно замариновать. Старый рецепт гласит, что нужно натереть репчатый лук на терке и в нем замариновать куриное филе, но мне обычно некогда, поэтому я просто солю, перчу и жарю. Если вы принципиально не любите жареную курицу, то можно добавлять и отварную. Пожарили — выкладываем курицу на блюдо, теперь ее очередь отдыхать и остывать.

Достаем баклажаны, ополаскиваем, сушим и на сковородку на обжарку, можно запечь в духовке или аэрогриле, чтоб получились более диетическими, но я жарю. Зарумянились? Выкладываем на бумажное полотенце, убираем лишнее масло.

А теперь нарезаем! Сначала вкусную курицу делим на волокна или режем любыми кусочками. Пока резали курицу, баклажаны остыли, теперь режем их аккуратными кусочками, затем полукольцами красный лук, у меня обычно одна средняя луковица или две маленьких, лук можно замарино-

вать в воде с уксусом, затем воду слить, лук промыть и в салат.

Теперь режем кубиками помидоры, только вкусные и ароматные, темно-красные, сорта «бычье сердце». И главный ингредиент — петрушка. Много-много петрушки. Если вы не любите петрушку, этот салат точно не ваш.

Соль, оливковое масло, я еще добавляю ложку майонеза. Вот и все. Вкусный летний, при этом очень сытный, салат готов.

## **Салат «Цезарь»**

Любимый салат нашей старшей Драконяши. Мы долго пытались вспомнить, когда же он появился в нашем рационе, но так и не смогли. Наверное, лет пять назад, до этого мы ели его в кафе, и нам очень нравилось, но, вы же помните, Жаба бдит — велела осваивать самим. И вот накануне какого-то нового года мы решились и в итоге, собрав несколько рецептов, пришли к своему варианту, который нам по вкусу.

Готовились мы ответственно: заранее закупили редкие продукты типа каперсов, которых в то время не было в местных магазинах, выписали рецепты и начали магию «Цезаря».

Мы готовим его в большой белой миске. Первый слой — половина салата айсберг, я рву, но можно и порезать; если салата айсберг нет, то можно и обычный. Куриную грудку отвариваем и обжариваем на сливочном масле до золотистой корочки, но тут нужен глаз да глаз, чтоб курочка была нежной.

Нарезаем кубиками. Остывшие кусочки кидаем, нет, укладываем на нежную зелень салата. Дальше штук шесть отваренных перепелиных яиц, нарезанных пополам, укладываем рядом с филе. Помидоры черри тоже пополам, 6-8 штук. Знаю, что в классическом варианте их не нужно добавлять, но нам нравится с помидорами.

Готовим гренки: сливочное масло на сковородку, туда же две раздавленные дольки чеснока, буквально минуту, затем их лучше убрать, обжариваем хлеб. Когда он остынет, режем на кусочки.

Теперь самое сложное — то, из-за чего я не решалась включать этот салат в рацион. Соус «Цезарь» — самый вкусный, самый сбалансированный.

Жаба уже подготовила кипяток — наливаем его в стакан и опускаем туда куриное яйцо, держим минуту, можно две.

Разбиваем яйцо в чашу блендера, оно изменило структуру: белок частично свернулся, как будто сварился. Теперь сюда выжимаем сок 1/3 лимона, добавляем две чайные ложки каперсов. Странные эти ваши каперсы, на вкус непонятные, но соус без них теряет свою изюминку. Кстати, тут даже Жаба не бухтит, ведь одной банки каперсов нам хватает надолго. То ли рассол такой ядреный, что с ними ничего не случается: до последнего каперса вкус великолепен и благодаря этому соус тоже.

Туда же добавляем две чайные ложки дижонской горчицы, чайную ложку майонеза, прованские травы, немного со-

ли и треть стакана оливкового масла. Еще немного сыра, натертого на самой мелкой терке, в праздничном варианте лучше пармезан, а вообще любой. Взбиваем погружным блендером.

И происходит магия! Тот самый соус «Цезарь».

— Соус «Цезарь», соус «Цезарь», просто выпендренный домашний майонез!

— Ну пусть будет так, называй, как хочешь. Ведь главное — вкусно и полезно, так как сделано дома, с любовью.

Итак, салат почти готов, осталось натереть пармезан, заправить соусом и перемешать. И не забудьте про сухарики, их лучше положить сверху перед подачей, чтобы не размокли. У нас салат съедается так мгновенно, что ничего не успевает размокнуть.

Жаба нашептывает, что если вариант не праздничный или вы забыли купить перепелиные яйца, можно и обычные, но резать их нужно крупно, четвертинку на две части, помидоры тоже можно обычные, оливковое масло заменить на подсолнечное, пармезан — на любой твердый или полутвердый сыр. Вкус особо не изменится, просто салат станет «менее ВИПским», как говорят драконята.

## **Салат «Подсолнух»**

Этот слоеный салат — хит у наших драконят. Рецепт прост: выкладываем на блюдо отварную курицу, нарезанную мелкими кусочками, на нее мелко-мелко накрошенный реп-

чатый лук, смазываем майонезом, далее натертый на мелкой терке белок, снова майонез, затем сыр твердый или полутвердый, на сыр майонез ложится плохо, можно просто се-точкой, сверху желток.

— Сколько брать продуктов? Все зависит от диаметра вашей тарелки.

Поверх желтка можно еще немного покрошить черные маслины, если те, для кого вы готовите этот салат, любят их и едят, тогда ваш подсолнух будет созревшим.

Самое главное, за что этот салат любит детвора, — по краям, в качестве листочков подсолнуха мы втыкаем чипсы, круглые желтые чипсы, и лучше это сделать перед подачей, чтоб они не размокли.

— А Жаба считает, что можно обойтись без чипсов, так будет бюджетнее и полезнее!

## **Греческий салат**

Жаба долго ждала, когда же я научусь готовить этот салат. Я очень долго не решалась, мне казалось, я не смогу приготовить самый вкусный салат на свете. Сколько Жаба меня душила, но терпела, пока я заказывала его в кафе, но однажды ее терпение лопнуло, и мне пришлось научиться его делать.

Итак, начинаем магию греческого салата. На дно блюда кладем хрустящие листья салата (если готовите салат порционно, то положите внизу целый лист, чтобы потом съесть

все до последней капли), затем еще хороший пучок салата просто рвем руками и равномерно распределяем по блюду, дальше укладываем только самые вкусные ароматные овощи: помидоры, режем четвертинку на половинки, огурцы тоже крупно, перец болгарский, красный и желтый, режем крупно, лук, обязательно красный, полукольцами. Дальше укладываем фету — никакой брынзы! — красивыми кубиками и, конечно, черные маслины без косточек. Перед подачей чуть-чуть солим и перчим, сбрызгиваем свежавыжатым лимонным соком, посыпаем прованскими травами, добавляем чайную или столовую ложку (в зависимости от объема салата) соевого соуса и все поливаем оливковым маслом. Перемешиваем и наслаждаемся!

## **Генеральский салат**

Мы из тех странных людей, которые, несмотря на возраст 40+, до сих пор не делают закрутки. Варенье не варю, огурцы не солю, помидоры не мариную, кабачковую икру не делаю. — Почему?

Во-первых, закрутки надо делать из излишков, а у нас их нет. А специально покупать овощи и фрукты для закруток мы считаем неправильным, да и закрутки обычно делаются летом, а нас летом нет дома. Домашние овощные салаты в банках я вообще никогда не любила. Единственный салат, который мне нравится, — генеральский.

Для него нам понадобятся килограмм свежих огурцов и

столько же помидоров, по 300 граммов лука репчатого, свежей моркови, белокочанной капусты, перец болгарский, у меня обычно зеленый — самый доступный по цене, но можно и красный, и желтый — любой на ваш вкус и кошелек.

Хорошо моем овощи и подготавливаем большую кастрюлю, миску, тазик (имеющееся подчеркнуть). Шинкуем овощи так, как любим, чтоб удобно было брать на вилку, мне нравится удлиненный формат, как для корейских салатов. Натерли — перемешиваем и убираем на 2-3 часа, даем овощам отстояться.

Пока овощи отстаиваются, стерилизуем банки.

Теперь отжимаем сок и снова даем овощам отдохнуть, а сами пока занимаемся маринадом. Для этого перемешиваем восемь чайных ложек сахара, по четыре чайные ложки соли и уксуса и заливаем 100 граммами растительного масла. Маринад готов. Заливаем маринад в овощи и еще раз все перемешиваем.

Наполняем подготовленные банки, прикрываем крышками.

В большую кастрюлю кладем на дно тряпочку и наливаем немного воды, ставим банки с овощами и тушим 30 минут. Когда банки остынут, плотно закрываем крышки и убираем салат в холодильник. Это одна из немногих вкусных закруток, которые я делаю, если нам удастся в августе–сентябре урвать овощи *по дешману*.

## *Комментарий диетолога*

Здоровое питание формируется на основе здоровых пищевых привычек. Одна из ключевых — регулярное употребление овощей. Овощи богаты клетчаткой, витаминами и минеральными веществами, они снижают калорийность рациона, хорошо насыщают, содержат воду и разнообразные антиоксиданты.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует каждый день есть от 400–500 граммов овощей. Употреблять их можно в любом виде: сыром, вареном, приготовленном на пару или тушеном. Подойдут овощные рагу, салаты, нарезки, смузи, супы, что вам удобнее.

Салаты — хорошее подспорье, для того чтобы начать есть овощи. Неважно, какие именно: каждый человек выбирает тот вариант, который ему нравится, который он может внедрить в свою жизнь и жизнь своей семьи. Главное, чтобы было вкусно и доступно.

Подумайте, какие блюда вы можете приготовить. Рецепты Драконьей семьи вам в помощь. Экспериментируйте, не бойтесь необычных сочетаний. Например, салат с курицей, ананасами и помидорами — на первый взгляд несочетаемо, но может оказаться вкусно. Можно действовать проще: каждый день есть огурцы с помидорами. Это даст немного клетчатки, но главное — вы будете учиться есть овощи. В дальнейшем, возможно, вы откроете для себя брокколи, цветную капусту или стручковую фасоль.

Если вы никогда не ели брокколи, не начинайте с целой тарелки, добавьте пару соцветий в привычное блюдо. Кроме того, используйте «принцип радуги»: на вашей тарелке должны быть продукты разных оттенков, и овощи с фруктами здесь главные помощники. Чем больше цветов вы добавите в рацион, тем больше витаминов и антиоксидантов получит ваш организм.

## **Комментарий Жабы**

Не... ну есть каждый день огурцы с помидорами не позволю! Видели на них цены?! Задушу! Только по праздникам. А вот до брокколи с сельдереем мы, кажется, уже доросли.

## **Салат из брокколи**

Возраст постепенно двигается от молодости к зрелости, и вдруг замечаешь, что зеркало все чаще стесняется отвечать тебе на вопрос: «Я ль на свете всех милее, всех румяней и белее?»

Когда число морщин начинает превышать число пальцев на руках, шапка становится неотъемлемой частью гардероба, а до пенсии еще далеко и надо бы дожить до нее в добром здравии, то в твоем пакете, кроме привычного майонеза, вдруг оказываются сельдерей и брокколи. Про сельдерей будет чуть позже, а пока брокколи.

— Да! А что ты хотела, с возрастом меняется не только мировоззрение, но и потребности организма, и вкусы! А это

значит, пора делать салат из брокколи!

— Да не переживай ты, все будет вкусно, доверься любимой Жабе.

Жаба появилась, как всегда, из ниоткуда и, продолжая нашептывать что-то себе под нос, доставала из пакета привычные продукты.

В нашем детстве на Урале брокколи не росли, а нам все-таки привычно питаться понятными проверенными продуктами, а незнакомые вкусы всегда немного страшат. Но раз Жаба одобряет, то пробуем.

Берем 400 граммов брокколи, у меня замороженные, и кидаем в кипящую воду. Когда вода с брокколи снова закипит, отвариваем примерно 3—4 минуты.

— О, Жаба, какая ты няшка, уже и лед подготовила!

— А что его готовить-то, лед он и в Африке лед. Что стоишь, доставай шумовкой и кидай.

— Кстати, а почему в лед?

— Можно и просто в холодную воду. Ты же эстет, любишь, когда все красиво, а в холодной воде лучше сохраняется яркий цвет, да и остынет скорее, ты же вечно спешишь.

Пока брокколи остывает, мелко нарезаем куриное мясо, кто что любит: грудку, ножку или даже бедра. У нас обычно курица отварная, но можно и копченую, если вам позволяют ваша Жаба и бюджет. Копчености нынче дорогие. Можно и обжарить, тут уж смотрите по времени. Я рекомендовать не буду, чтобы кто-нибудь не сказал, что жареное вредно. От-

варные яйца, достаточно четырех штук, нарезаем крупным кубиком.

Теперь добавляем зелень, много зелени — укропа и петрушки! И чеснок, буквально пару долек, через пресс.

— Добавь еще фасоль! Второй день в холодильнике открытая стоит, пропадет же.

— Но тут же всего полбанки!

— А больше и не надо, но при этом, кроме животного белка, в салате будет еще и растительный.

Соль перец, оливковое масло, немного майонеза. Готово!

— Напиши еще, что если вдруг дома не оказалось курицы, можно положить отварные яйца, тоже будет вкусно.

— Да, действительно, получилось вкусно!

— Я же говорила! Ну что, теперь ты не будешь проходить мимо брокколи в магазине?!

— Не буду. Ведь этот замечательный салат уже прочно вошел в наш рацион. Конечно, пока не все члены семьи его приняли и полюбили, но мы с Жабой не расстраиваемся: «зато на дольше хватит».

## **День учителя и супы**

Если ты родился в семье учителей, а потом сам выбрал эту профессию, то невозможно пройти мимо главного профессионального праздника — Дня учителя.

Осень у нас насыщенная и богатая на праздники! Ну так это же прекрасно!

В этот день с самого раннего утра я получаю поздравления, поэтому заранее, с вечера готовлю себе какой-нибудь вкусный пирог или торт. Но жду свой праздник не только я, но и все члены нашей семьи, потому что, кроме вкусных сладостей, в этот день у нас на столе особое блюдо. Последние несколько лет День учителя ассоциируется у нас с праздничным супом — сборной солянкой.

Так получилось, что впервые этот суп я сварила именно в свой профессиональный праздник, и он получился очень вкусным.

Еще бы, вы только посмотрите на ингредиенты! Теперь это наш праздничный суп ко Дню учителя.

Особенных супов в нашем рационе крайне мало: сборная солянка и харчо, их рецептуру я напишу. А банальные борщ, гороховый и «белый куриный суп с вермишельками» — это, скорее, из серии «если не знаешь что приготовить — свари суп», но даже они нечастые блюда в нашем рационе, потому что мы не супеды. В нашем холодильнике не найти большую кастрюлю вчерашнего супа, может, это из-за особенностей жизни на юге — жаркий климат и отсутствие потребности организма в жидком и жирном, а может, просто так совпали вкусы в нашей семье.

## **Сборная солянка**

Те, кто читал «Дракон рулит», наверное, помнят, как мы на голом энтузиазме доехали до города Тулуна, и именно там

в придорожном кафе я впервые попробовала сборную солянку, это был самый вкусный суп, который я только ела. Может, я была сильно голодна, но вкус той тулунской солянки остался для меня эталонным. Много лет я думала, как бы научиться ее готовить, и вот что у меня получилось. Я называю ее суп праздничный. С Жабой мы договорились, что готовим его только по праздникам, ведь по цене этот суп выходит совсем не бюджетно.

У меня все супы на мясном бульоне. Для него отвариваем мясо на кости, процеживаем бульон, кидаем в него картошку, нарезанную кубиками, — пять маленьких картофелин, если суп на пятерых.

Пока варится картошка, готовим зажарку: мелко нарезанную грудинку кидаем на чугунную сковороду, чуть зашкворчало, добавляем охотничьи колбаски (сколько человек, столько и штук), жарим, бросаем сюда же немного любимой сырокопченой колбасы. На обалденный запах поджаренных копченостей подтягиваются коты...

Шумовкой достаем красивые копчености и кидаем в бульон, сюда же мелко нарезанные кусочки отварного мяса, которое успели отделить от кости. Лук репчатый — у меня четыре крупные луковицы — нарезаем перьями, кидаем на сковороду, где жарились копчености. Одну маленькую морковь натираем на мелкой терке и добавляем к луку. Лук с морковкой должны стать золотистыми. Теперь к ним добавляем томатную пасту, я беру четыре столовых ложки. Зажар-

ку солим, добавляем паприку; если суп для взрослых, то еще аджику или перец чили, и обязательно сахар, по вкусу. Это тот случай, когда нужно пробовать. Должно быть вкусно.

В маленькой кастрюле кипятим воду, добавляем полстакана огуречного рассола и кидаем сливочное масло, грамм пятьдесят. Когда все снова закипело, кидаем нарезанные кубиками соленые огурцы (любые). Сколько? У меня примерно половина банки объемом 0,7 л, отвариваем несколько минут, пока огурцы не станут мягкими.

Отправляем в бульон, сюда же луково-морковную зажарку. Уже красиво и вкусно. Все продолжает кипеть и томиться. Тем временем достаем оливки и маслины без косточек, полбанки зеленых, полбанки черных, нарезаем пополам. Отправляем в суп. Закрываем крышку и выключаем. Даем настояться. Когда суп в тарелке, я выпендриваюсь — рисую майонезом сердечко, в центр кладу любую зелень: укроп, петрушку, кинзу; кто хочет, тому добавляю тонкий ломтик лимона. Очень вкусно.

Да, это целый ритуал, магия сборной солянки, к которой я шла почти десять лет и которая началась с первой тарелки супа в столовой где-то под Тулуном...

Еще один особенный суп, претендующий на звание праздничного, — это, конечно же, харчо.

# 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.