

ИННА МЕТЕЛЬСКАЯ-ШЕРЕМЕТЬЕВА

МАМА ПО ПРОЗВИЩУ ВЖИК

КАК СТАТЬ СЕМИРУКОЙ БОГИНЕЙ
и ВСЕ УСПЕВАТЬ



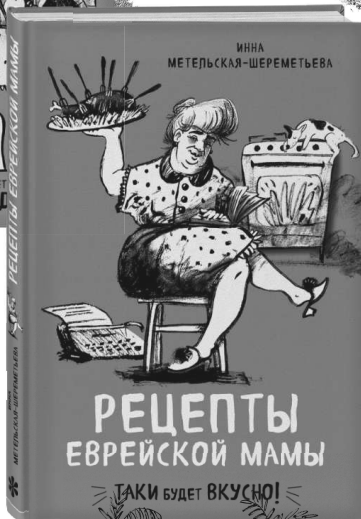
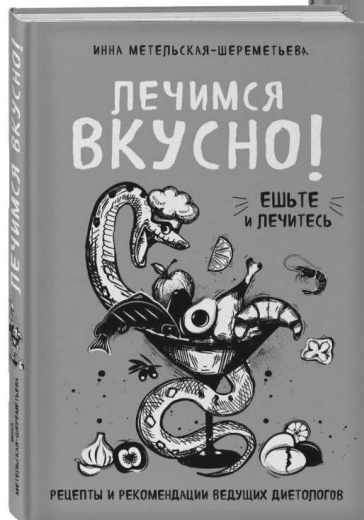
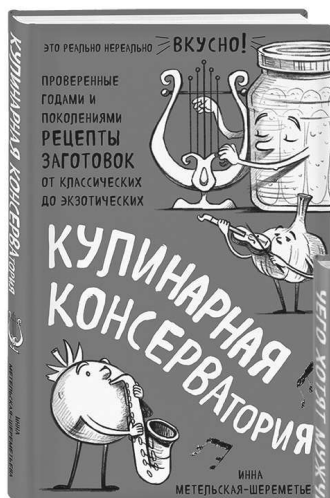
МОСКВА
2020

Простые, лихие, искрометные, яркие, ароматные – прямо как в фильмах Кустурицы – блюда от **Метельской-Шереметьевой** не смогут оставить равнодушными абсолютно никого!



КАК ПРИГОТОВИТЬ ЧТО-ТО, ЧТОБЫ
ВСЕ ПРОСТО СТОНАЛИ ОТ ВОСТОРГА
И НАХВАЛИВАЛИ ВАШИ КУЛИНАРНЫЕ
ТАЛАНТЫ...

ИНТЕРЕСНО?



Это лишь маленькая толика из сокровищницы рецептов талантливой женщины и отменного кулинара – **ИННЫ МЕТЕЛЬСКОЙ-ШЕРЕМЕТЬЕВОЙ.**



Введение

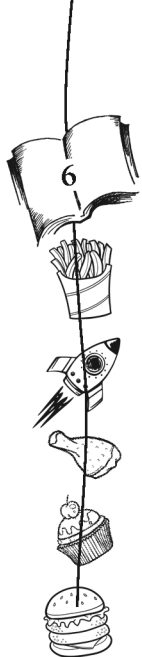


Сегодня мы с вами погружаемся в удивительный мир. Мир, с которого начинается хороший кулинар и... женщина с изюминкой. Вы же помните, что настоящая француженка из ничего может сделать три вещи: скандал, шляпку и салат. Скандалам и шляпкам я вас научить не берусь, а вот приготовлению салатов и прочей снеди — попробую. И будете вы у меня, как семирукая богиня, успевать все делать играючи, свою кухню и процесс приготовления еды любить трепетно и нежно, а в миру прослывете самой заботливой женой и умелой кулинаркой. Хотите? Тогда — договорились!

Но прежде нам с вами предстоит научиться двум простым вещам (простыми они станут для вас после определенного ряда повторений). У некоторых все получается с первого раза, другим требуется 2–3 подхода.

**МЫ С ВАМИ ОСВОИМ ПРАКТИКУ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ «МНОГОРАЗОВОГО»
ПИТАНИЯ ДЛЯ СЕМЬИ ЗА ПАРУ-ТРОЙКУ ЧАСОВ.**

А еще научимся готовить быстрые перекусы (они же часто завтраки, полдники или ужины) — салаты. Поверьте, если зимой и особенно весной вы составите индивидуальное



меню для семьи практически из одних салатов — авитаминоз вам будет не страшен!

Ну и, безусловно, мы освоим базовые ежедневные меню, которые условно разделены по сезонам. Данного разнообразия блюд, увы, многие из нас себе не позволяют. И не потому, что это дорого или хлопотно. Просто нет у нас — у интернациональных нас — привычки к разнообразию. А ведь мир кулинарии так широк и многообразен, что способен сделать жизнь каждой семьи и интереснее, и вкуснее, и познавательнее, и даже дружнее. Патрокл считал, что интерес к жизни начинается с интереса к маминой кухне. Он так и писал — «маминой». Так чем же мы, дорогие мои занятые подруги, хуже древнегреческих мам?

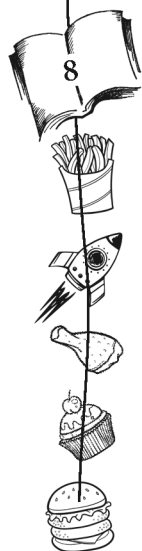
Сейчас соберемся с силами и как начнем творить!

Готовы? Поехали!

Содержание

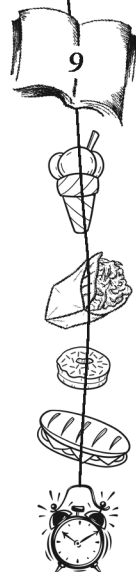
Введение	5
Содержание	7
Ужины на неделю	12
САЛАТЫ	20
Основные ингредиенты салатов	21
СУПЫ	32
Нарезка овощей	34
ДЕМИСЕЗОННОЕ МЕНЮ	42
Ризотто по-деревенски	42
Грибы по-французски с тимьяном	44
Необычное пюре	45
Ореховая капуста с зеленью (рецепт знаменитого ресторана «Шидо»)	46
Овощная запеканка с сыром «а-ля рюс»	47
Ботва редиса с лимоном и имбирем	48
Миндальный кускус	49
Необычная морковь	50
Картофель с розмарином по-американски	51
Чесночная поджарка с брокколи	52
ПОСТНОЕ МЕНЮ	56
ЗИМНЕЕ МЕНЮ	71
Эгретки французские	74
Салат «Потипут»	76
Суп гороховый прованский	77
Котлеты аббатские	78
Лионские красные сырники	79
Салат «Епископский»	80
Суп-жюльен французский	81
Сациви из индейки (или курицы)	83
Яичница «Гнездо»	84

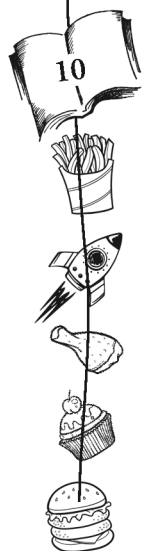




Салат «Капри»	85
Суп прованский с дюками	87
Рыба в кокосовой стружке	89
Десертный омлет с орехами	90
Голубцы с сосисками.	91
Парижский суп-лапша из курицы с томатами	93
Рыбная запеканка «Лазурный берег»	94
Пирожки прованские с яйцом и луком.	96
Салат с авокадо и сыром фета	98
Куриный суп в лаосском стиле.	99
Отварное мясо с гречневыми тефтелями с грибами	100
Куриная грудка с яблоками в пейзажном стиле	102
Пицца «Маргарита»	104
Луковый суп (парижский вариант)	106
Тыква по-еврейски (польское блюдо)	107
Картофельные лепешки с зеленым луком	108
Смузи на воскресный завтрак	109
Теплый тайский салат	110
Суп «Челестино»	111
Чанахи	113
ЛЕТНЕЕ МЕНЮ	115
(примерно с середины мая по конец октября)	115
Рисово-яблочная бабка	119
Салат «Адыгейский»	121
Щи уральские, оригинальные	122
Рататуй европейский.	123
Французский лапшевник с творогом	125
Салат «Сицилийский»	127
Гуляш молдавский	128
Куриные шашлычки с песто из петрушки	131
Капустная шарлотка	133
Салат «Экзотик» с гречкой	136
Детская солянка.	137
Курица в соусе пири-пири и картофель с черносливом.	139
Зеленый завтрак с домашним сыром «Филадельфия».	142
Салат «Веселый витамин» (еврейский).	144
Лагман по-уйгурски	145
Запеченная треска «Матросский праздник».	148
Детский плов	149
Салат «Берлинский»	151

Суп с сельдереем	152
Итальянская мясная закуска	153
Сэндвичи с запеченными яблоками и творогом	155
Сэндвичи с мясной намазкой	156
Сэндвичи со свиной отбивной	156
Туна-салат	158
Зеленый борщ	159
Гречневое горячее «Купчиха».	160
Пицца на сковороде	162
Салат «Нежность польки»	164
Танзанийский суп-пюре из тыквы	165
Паста с чили по-мексикански	166
ДЕСЕРТЫ	168
Брауни	168
Яблочные фрителли	169
«Банана-мама»	170
Жидкий десерт — чампуррадо	171
Халифа	172
МЕНЮ ДЛЯ СЕМЕЙНОГО ТОРЖЕСТВЕННОГО ПРИЕМА	173
Судак, фаршированный креветками	173
Рулетки из семги или лосося, фаршированные шпинатом	175
Лосось в тонком лаваше с мягким сыром	178
Селедочка в картофельной ладье	180
Овощная корзина «Разносол»	181
Овощная корзина «Дача»	182
Моцарелла с томатом и авокадо	182
Блинчики с сыром и грибами	184
Салат «Капитан» в ладьях.	185
Салат «Столичный» в корзиночках	186
Мясной рулет «Ужин Ришелье»	189
Стейк из телятины с красной икрой в соусе «шампань»	191
Семга на шпажках	192
Овощи гриль	193
Картофель в мундире, обжаренный в сливочном креме	195
Пирожные «Медовик»	197
Кексы «Дипломат»	199
САЛАТНЫЕ ЗАПРАВКИ	200
Заправка «Руж винэгр»	201
Заправка «Аманде-фик»	203
Заправка «Помм д'отонн»	204





Классическая заправка «Бальзам бальзамик»	205
Заправка с острым маринованным перцем	206
Заправка «Хинди-карри»	207
Заправка «Флер де паво»	208
Заправка «Фе де томат»	209
Заправка «Гояв»	210
Заправка «Уиль де трюффе»	211
Заправка «Миракль д'арашид»	212
Заправка «Песто-стиль»	213
Заправка «Гурмэ»	214
Заправка «Дэейес верт»	215
Заправка «Паприкаш-каталина»	216
Заправка «Винегрет орьенталь»	217
Заправка «Цезарь»	218
Заправка «Сос-о-конкомбр»	219
Майонез классический	220
Шведский яблочный майонез	223
Соус айоли	224
Заправка «Фромаж блю»	226
Заправка «Паперони нуаре»	227
Заправка «Джапонез»	228
Заправка «Лу Кретьян»	229
Классическая заправка «Тысяча островов»	230
Ароматизированное масло «Паприкаш»	231
Ароматизированное базиликом масло	232
Соус «Андалузский прим»	233
Цитрусовое масло	234
Заправка «Тако»	235
Заправка для теплых салатов	236
Соус «Цыганский-бистро»	237
Пико-де-гайо	238
Соус из красной смородины с хреном	238
Соус «Грибиш»	240
Соус мятный	241
Соус «Мушкетерский»	241
Соус горчичный со сливками	242
Соус фуршетный с хреном и грецкими орехами	243
Соус порционный «Кембриджский»	244
ЛУЧШИЕ КЛАССИЧЕСКИЕ САЛАТЫ	245
Классический французский столовый салат	247
Классический греческий салат	248
Классический салат «Айсберг»	249