


Содержание



- Вступление **7**
- Пита с хумусом из фасоли **10**
- Фирменный гамбургер **12**
- Шаверма с курицей **14**
- Кесадилья **16**
- Салат из хрустящего хлебного мякиша с разноцветными помидорами и авокадо **20**
- Салат из зеленой гречки **22**
- Копченая корюшка с мятно-цитрусовым салатом **24**
- Холодный томатно-перечный суп (гаспачо) **28**
- Сырный суп в хлебе **30**
- Архангельский борщ с черносливом **32**
- Суп из индейки с баклажанами **34**
- Чечевичный суп со слабосоленой форелью **38**
- Рагу из фасоли с корнеплодами и овощами **42**
- Розовое ризотто с печеной свеклой и брынзой **44**
- Макаронная запеканка премиум-класса с грибами и сыром **46**
- Гречневая лапша с капустой и яйцом **48**
- Фаршированные мясом перцы с томатами и булгуром **50**
- Зеленая гречка с грибами, грудинкой и сельдереем **52**
- Жаркое из свинины с картофелем и ананасом **54**
- Рагу из копченых колбасок с кукурузной кашей **56**
- Пастуший пирог с печенью **58**
- Запеченная свиная шея с картофельно-луковым пюре и битыми огурцами **60**



Пряные кисло-сладкие запеченные свиные ребра
с салатом «коул слоу» **62**

Блинчики с запеченной свининой и овощами
по-азиатски **64**

Куриная грудка в соевом соусе с кунжутом **66**

Курица в индийском стиле с овощами
и кускусом **68**

Домашний плов с курицей с салатом
«ачик-чучук» **70**

Куриные крылышки в пряном маринаде с гарниром
из свежих овощей **72**

Куриные сердечки в медово-горчичном соусе
с перловкой и морковкой **74**

Жюльен из куриных потрошков с маринованными
огурцами **76**

Котлеты из грибов и индейки с соте из свежей
зелени **78**

Наггетсы из индейки с овощными чипсами и соусом
тартар **80**

Треска с грибами и яйцом-пашот на хрустящем
тосте **82**

Картофельные драники с форелью **84**

Печеный картофель с начинкой из сливочного сыра с
копченой рыбой **86**

Рыбный пирог **90**

Чизкейк с клубникой на шоколадной основе **92**

Овсяные оладьи с березовым сиропом **94**

Крем-брюле **95**





Вступление



Всем привет!

Эту книгу я хочу посвятить всей нашей суперкоманде кулинарного шоу «ПроСТО кухня». Прошло чуть больше года со старта программы в эфире СТС, а уже немало сделано. Наше шоу становится все лучше и лучше, и я хочу сказать спасибо за личный вклад каждому из нашей команды. Нас даже номинировали на премию ТЭФИ, а это очень круто!

Хочу поблагодарить Антона и Сириля, боссов «Мастифф продакшен» за идею, парней, которые дали шанс и поверили! Фате, продюсеру, за все переживания и старание сделать проект лучше и успешнее! Роме, режиссеру, за новый вклад и фишки, а Диме, первому режиссеру, за самый ответственный труд – воссоздание того, что только что придумали. Даше и Вике, лучшим редакторам и советчицам, за четкий контроль за тем, чтобы быть актуальными и интересными! Моим лучшим кулинарным помощникам Кириллу, Рустаму и Илье за безграничные кулинарные навыки! Самым заботливым Ане и Свете за отглаженные рубашки и самые продуманные графики. Саше, двум Максима, Ване как самым творческим и талантливым операторам. Марии, гримеру и просто красивой женщине. Анне, второму гримеру, за позитив. Яне, самой спортивной и самой грамотной, которая записывает за мной все рецепты и знает цены на все продукты! Диме, звукорежиссеру, который особенно любит, когда я делаю отбивные. Богдану, Вике, Владу, Андрею, Сергею, Ксении и еще многим техникам, инженерам и осветителям, которые творят технические чудеса. А еще я не всех знаю и некоторых даже не видел, но спасибо всем, кто отвечает за подготовку программы. Моей лучшей помощнице Ксюше за то, что всегда рядом. Отдельное спасибо руководству канала СТС за лучший, по моему мнению, канал в России. Издательскому дому «Эксмо» за отличное сотрудничество и реализацию проекта. И всем тем, кто когда-либо принимал участие в создании проекта «ПроСТО кухня».

Эта книга – результат труда целой неравнодушной команды. Дальше только вперед!

Мы приготовили для вас отличные рецепты на каждый день. Готовьте и наслаждайтесь!

Салаты и закуски



Пита с хумусом из фасоли

Фирменный гамбургер

Шаверма с курицей

Кесадилья

**Салат из хрустящего хлебного мякиша
с разноцветными помидорами и авокадо**

Салат из зеленой гречки

**Копченая корюшка
с мятно-цитрусовым салатом**

Пита с хумусом из фасоли



Ингредиенты (4 порции)

100 г сухой белой фасоли
100 г сухой красной фасоли
½ средней моркови
1 луковица
20 мл оливкового масла +
дополнительно по вкусу
150 г томатов в собственном соку
кумин по вкусу
1 лимон
1 крупный огурец

1 крупный помидор
6 маслин и оливок
4 питы
100 г сыра фета или брынзы
2 средние редиски
кинза и базилик для подачи
оливковое масло extra virgin для
подачи
соль по вкусу





Приготовление

1. Заранее замочить в холодной воде фасоль (примерно на 8 часов).
2. Очистить и нарезать небольшими кусочками половину моркови, нарубить лук.
3. В кастрюле обжарить на оливковом масле морковь, лук и замоченную фасоль.
4. Томаты в собственном соку выложить в кастрюлю, чуть-чуть полить соком из банки. Долить небольшим количеством воды. Накрыть крышкой, готовить 50 минут, пока фасоль не станет мягкой. Добавить кумин и соль, хорошо перемешать.
5. Снять кастрюлю с огня, измельчить содержимое блендером или размять толкушкой для картофеля. Если хумус слишком густой, добавить немного горячей кипяченой воды.
6. Влить немного оливкового масла. Выжать небольшое количество сока из лимона. Перемешать, переложить хумус в тарелку.
7. Нарезать тонкой соломкой огурец и небольшими кубиками — помидор. Маслины и оливки нарезать колечками.
8. Каждую питу завернуть в пищевую пленку и поместить в микроволновку на 20 секунд.
9. У каждой питы отрезать край так, чтобы было удобно раскрыть ее и положить внутрь начинку.
10. Внутри горячей питы выложить помидоры, хумус, огурцы и оливки. Сверху посыпать фетой или брынзой.
11. Редис нарезать тонкими ломтиками, зелень промыть и обсушить.
12. При подаче украсить сэндвичи из питы ломтиками редиса, кинзой и базиликом, сбрызнуть оливковым маслом холодного отжима.

Приятного аппетита!

