



Идея, рецепты и приготовление
АЛЕКСАНДР БЕЛЬКОВИЧ

Тексты и редактура **ПОЛИНА ЁЖ**

Постановка съёмок **ПОЛИНА ЁЖ,**
ЕВГЕНИЙ БЕЛИКОВ

Фотографии **ЕВГЕНИЙ БЕЛИКОВ**
на стр. 5,10, 11, 54, 74, 75, 80, 84, 122, 123, 125
ФИЛИПП БЕЛОВОРДОВ
на стр. 6,23, 33, 37, 43, 84, 96 **АНЯ НОВИЧ,**
на стр. 93 **АНДРЕЙ СУГЛБОВ**

Иллюстрации, дизайн и вёрстка **АНЯ НОВИЧ**

Фото на обложке **ЕВГЕНИЙ БЕЛИКОВ, АНЯ НОВИЧ**

Руководитель проекта **ОЛЬГА ЩЕРБАКОВА**

Также в работе над книгой
принимали участие **КИРИЛЛ ШИШОВ,**
КСЕНИЯ МИШИНА

Выражаем благодарность
МУЗЕЮ ПЕТЕРБУРГСКОГО АВАНГАРДА
(ДОМ М.В.МАТЮШИНА)

Хочу посвятить эту книгу своим любимым дочке и сыну. Они самые лучшие. Во всяком случае для меня — папы, это точно так. Надеюсь, когда они вырастут, будут по-настоящему разбираться в еде.

Большое спасибо моей любимой жене Оле — без её поддержки ничего бы не получилось.

И, конечно, спасибо моей супер команде, которая становится всё профессиональнее и увереннее. Мы вместе старались, осторожно относились к каждой детали, спорили и размышляли.

Отдельное спасибо Ольге Куликовой, нашему лучшему советчику и доброму другу.

Спасибо вам :)

Работая над меню для русского заведения «Мари Vanna» в Лондоне, шеф-повар Александр Белькович решил сделать книгу о простой русской еде, которую мы знаем и любим. Каждый рецепт взят из всем знакомых меню семейных обедов, школьных столовых и прочих мест, с которыми связаны лучшие гастрономические воспоминания. При этом шеф Саша Белькович адаптирует привычные блюда для современной жизни.



РУССКАЯ КУХНЯ

ВЕРСИЯ 2.0



3-е издание

АЛЕКСАНДР
БЕЛЖЕВИЧ

ХЛЕБ*СОЛЬ®

Москва 2019



НА СТАРТ (8)

СОВРЕМЕННАЯ буженина, строганина
ПО-ЯКУТСКИ, маринованные овощи
и о том, **КАК** засолить свежий лосось



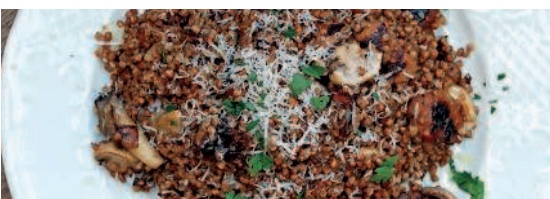
САЛАТЫ (16)

Русский **МИКС**, маленький салат
из редьки и **НОВЫЕ СПОСОБЫ**
приготовить оливье



БЛИНЫ И ВСЁ ОСТАЛЬНОЕ (26)

ВЕЛИКИЕ оладушки, хрустящие draniki,
ПЫШНЫЕ сырники
и важные **ПРАВИЛА ЖАРКИ** блинов



КАШИ (34)

НОВЫЙ ВЗГЛЯД на традиционные крупы:
гречка с трюфельным маслом,
ВЕГЕТАРИАНСКОЕ перлотто и сладкое пшено
с тыквой



ПИРОЖКИ (40)

КАК ЛЕПИТЬ пирожки, лучшие **НАЧИНКИ**
и проверенный командой **БАБУШЕК**
рецепт дрожжевого теста



СУПЫ (46)

Большая тарелка борща, кастрюля солянки,
котелок ухи **С ВОДКОЙ**, таз окрошки и миска
с грибным супом



ПЕЛЬМЕНИ И ВАРЕНИКИ (58)

Все о том, как делать пельмени дома:
как **МЕСИТЬ ТЕСТО**, как закручивать края
КОСИЧКОЙ, как сделать начинку **ИЗ КРОЛИКА**

МАКАРОНЫ (66)

Наши лучшие русские рецепты макарон, от которых **ИТАЛЬЯНЦЫ СОЙДУТ С УМА**



ГОРЯЧЕЕ. МЯСО И ПТИЦА (72)

Всё, за что стоит любить русскую кухню: пушистые котлеты, **СОЧНЫЕ** голубцы, **БАРХАТНЫЙ** бефстроганов, и другие знакомые блюда



ГОРЯЧЕЕ. РЫБА (90)

Как коптить лосось, разделывать камбалу и готовить **СЕКРЕТНОЕ ТЕЛЬНОЕ** с печенью трески



СОУСЫ (98)

ПРОСТОЙ СПОСОБ приготовить домашний майонез, тартар и шашлычный соусы за 5 минут



НА СЛАДКОЕ (102)

Шарлотка с ревенем, сметанник в стакане, графские развалины, и черничная тюря. Меньше муки, **БОЛЬШЕ ПОЛЬЗЫ!**



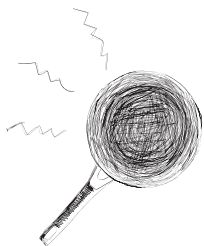
НАПИТКИ (114)

Чем можно начать **ХОРОШИЙ ДЕНЬ** и закончить сытный обед? Компотом из копчёной кураги или облепиховым морсом



ПРАКТИКА (118)

КАК делать топлёное масло, **КАК** разделывать вырезку, **КАК** быстро нарезать кубиком и **КАК** проращивать пшеницу





О х уж эта русская кухня... Она вызывает столько споров и противоречий. Некоторые даже утверждают, что её нельзя считать кухней, потому что большая часть рецептов пришла из других стран. её считают тяжёлой и сложной в приготовлении, обвиняют в отсутствии специй и в том, что в ней всего слишком мало или слишком много. Мне приходилось готовить пасту, лобстеров, стейки и бургеры в десятках ресторанов для разных людей. Но если бы меня попросили определиться и выбрать для себя одну единственную кухню в мире, я бы выбрал русскую и отлично бы себя чувствовал.

И все потому, что в русской кухне есть одна важная составляющая — её можно назвать душевностью. **ДЛЯ МЕНЯ НИЧЕГО НЕТ ДУШЕВНЕЕ АРОМАТА ПОДСОЛНЕЧНОГО МАСЛА С ГОРЯЧЕЙ МОЛОДОЙ КАРТОШКОЙ И БОЧКОВОЙ СЕЛЕДКОЙ ИЛИ ПУШИСТЫХ ДОМАШНИХ КОТЛЕТ.**

И я могу сказать, что сейчас русская кухня становится трендом. Российские рестораторы здорово рекламируют нашу страну, открывая русские заведения в Англии и в Америке. В ресторанах «Мари Vanna» за границей я вижу довольные лица гостей, получающих сумасшедшее удовольствие от еды и атмосферы. И меня это очень радует! **ОДНА БРАЗИЛЬЯНКА, ЖЕНА МОЕГО ЗНАКОМОГО АМЕРИКАНСКОГО ШЕФ-ПОВАРА ВОСХИЩЕННО ГОВОРИТ: "RELMENI IS MY FAVOURITE FOOD", ДОМА ГОТОВИТ ЕМУ БОРЩ И САМА УПЛЕТАЕТ ЗА ОБЕ ЩЁКИ.** Одним словом, русские шефы начали выступать на международной арене и отлично с этим справляются.

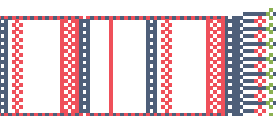
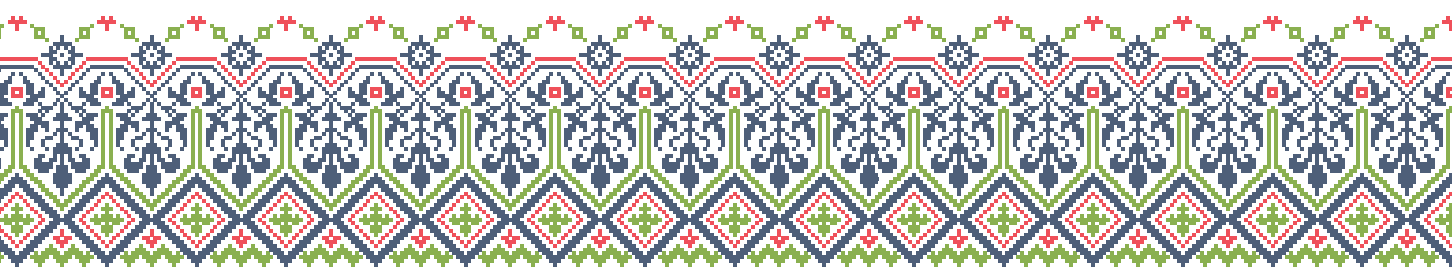
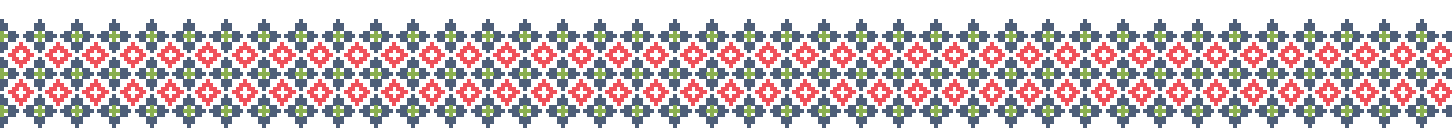
В этой книге мы собрали знакомые привычные рецепты, но переделали их в духе новой школы. В них нет долгих сложных процессов и тысяч лишних калорий. **Я СТАРАЛСЯ СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ГОТОВИТЬ ЛЮБИМЫЕ КОТЛЕТЫ И БОРЩИ БЫЛО ЛЕГКО И БЫСТРО, В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ПОТОМУ, ЧТО Я САМ НЕ ЛЮБЮ СЛОЖНОСТИ НА КУХНЕ.**

Кроме того, все продукты, которые

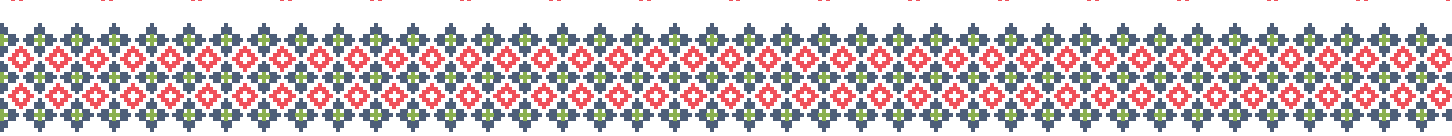
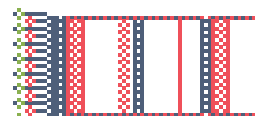
я использовал, легко найти в обычных магазинах. Я очень слежу за тем, чтобы есть здоровую и натуральную еду, поэтому я старался использовать больше овощей и зерновых, которые всегда были основой питания в нашем климате. Хотя, конечно, не стоит забывать о сытных котлетах, пельменях и супах, которые возвращают силы холодной зимой.

М не сложно, придя в ресторан голодным, не сорваться и не объесться салатом оливье, борщом и котлетами. Поэтому я не прятал русскую классическую вкуснятину, а старался облегчить процесс, сохраняя самую суть. И результаты получались отличными. В общем, я считаю, что сейчас самое время менять стереотипы о русской кухне, модернизировать её и привносить новое. Можно приготовить пасту, но сделать это с местными продуктами и в русском духе, почему нет? **ВЕДЬ МАКАРОНЫ ПО-ФЛОТСКИ – ЭТО ТОЖЕ ПАСТА, НО ОНА СТАЛА ПО-НАСТОЯЩЕМУ НАШИМ БЛЮДОМ.** И это важный момент — самым любимым становится то, что мы знаем с детства. Поэтому для меня правильный вкус — это вкус родных и понятных гречки, рыбных котлет, солянки и черничной тюри.

ПРИ ЭТОМ МНЕ НРАВИТСЯ ПРОБОВАТЬ, ИСКАТЬ, СМЕШИВАТЬ, ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАТЬ. Поэтому я часто соединяю разные традиции, технологии разных стран мира с русской кулинарией. Так делали повара в прошлом, мне кажется, нужно поступать так и сейчас. Иногда из этих экспериментов получаются настоящие шедевры. Но самое главное — вся русская кухня начинается в семье и она как будто специально придумана, чтобы собрать всех за общим столом. Вместе ведь так здорово лепить пельмени или пирожки, резать оливье и печь блины. И от такой еды точно становится теплее на душе.



НА СТРАТЕ





❖ ❖ ❖ СТРОГАНИНА ❖ ❖ ❖

2-3 порции / 5 минут
+ 5 часов **НА ЗАМОРОЗКУ**

- 100-130 г вырезки говядины
**САМОГО ХОРОШЕГО КАЧЕСТВА, КАКОГО
УДАСТЯ НАЙТИ**

- 1/2 лайма
- 4 горошины чёрного перца
- 1 ч.л. крупной
морской соли



На самом деле это карпаччо по-русски. У нас замороженное мясо едят северные народы — в Якутии, например, едят строганину из оленины. Самое главное — найти мясо, которое захочется съесть сырым — оно должно быть приятным на ощупь, блестящим и одного цвета по всей поверхности.

1. Очистить мясо от жилок, если нужно.
2. Замотать в пищевую плёнку и положить в морозилку.
3. Через 5 часов (или в любой другой день) достать, грубо настругать острым ножом и выложить на тарелку или доску.
4. Горошины чёрного перца раздавить сковородой или ножом, чтобы перец получился очень крупным.
5. Соль, перец и лайм выложить на тарелку рядом с мясом и есть, полив соком лайма, обмакивая строганину в соль и чёрный перец.

❖❖❖ СВЕЖИЙ ЛОСОСЬ В СОЛИ ❖❖❖

8 порций / 6-7 часов

- 1 кг филе лосося **С КОЖЕЙ**
- 150 г петрушки
- 130 г кинзы
- 2 маленькие луковички лука-шалота
- 1/2 ч.л. сахара
- 2,5 ст.л. с горкой крупной морской соли

**ЕЩЁ ПОНАДОБИТСЯ БОЛЬШАЯ
МИСКА И ВАФЕЛЬНОЕ
ПОЛОТЕНЦЕ.**




Считается, что свежую рыбу в сыром виде едят только японцы. Вовсе нет, всеми любимый лосось слабой соли по сути — та же сырая рыба, только проведшая какое-то время наедине с солью. Соль здесь выступает как консервант, в результате все полезные вещества в рыбе сохраняются. Готовить таким образом лосось (можно взять сёмгу или форель) очень просто, а удовольствия гораздо больше, чем от купленного в магазине. Из зелени я добавляю только петрушку и кинзу. её нужно взять немного меньше, чтобы уравнивать с петрушкой.


1. Крупно порубить зелень, стебли и листья. Перемешать с солью и сахаром.
2. Выложить на вафельное полотенце рыбу чешуёй вниз (**ТКАНЬ НУЖНА, ЧТОБЫ ВПИТЫВАТЬ ЛИШНЮЮ ВЛАГУ**). Чешую счищать не надо, она не мешает. Сверху на рыбе равномерно распределить оставшуюся зелень с солью и сахаром. Соль заставляет продукты отдавать сок, поэтому петрушка, лук и кинза сразу начнут действовать.
3. Завернуть лосось в полотенце и убрать в холодильник, положив его кожей вниз.
4. Уже через 5-6 часов рыбу можно будет есть. Так она получится очень нежной. Если захочется более солёного вкуса, её можно перевернуть, добавить ещё соли и убрать в холодильник на 2-3 часа. Её можно оставить и на 12 часов, и дольше. Но я предпочитаю держать рыбу не больше 9 часов. **В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ НУЖНО ПРОБОВАТЬ.**
5. Когда вкус будет таким, как хочется, достать лосось, развернуть и ножом очистить его от зелени, протереть салфеткой или полотенцем.
6. Острым ножом нарезать рыбу поперёк волокон изящными ломтиками. Можно делать это одним движением — не доходя до кожи, подрезать филе у основания. Выкладывая на тарелку, подворачивать края, чтобы создать симпатичный объём.

**ОТЛИЧНО ЕСТЬ ЕГО И С ХЛЕБОМ И ПРОСТО ТАК, БЕЗ ВСЕГО,
С ВИНОМ ИЛИ, КАК ПРИНЯТО, С ВОДКОЙ. НЕ ГОВОРИ УЖЕ
О ПОЛЕЗНОСТИ: В НЁМ ОСТАЮТСЯ ВСЕ МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА
И РЫБИЙ ЖИР.**






ЛУЧШЕ ВЫБИРАТЬ ПЛОСКОЛИСТНУЮ
ПЕТРУШКУ, А НЕ КУДРЯВУЮ:
В НЕЙ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ СОКА И АРОМАТА.



ЛУК-ШАЛОТ ХОРОШО ПОДХОДИТ
К РЫБЕ СВОЕЙ ДЕЛИКАТНОСТЬЮ.
ОН ТАКОЙ НЕЖНЫЙ, ЧТО
ОТ НЕГО И ГЛАЗА ПЛАЧУТ МЕНЬШЕ.



КРУПНАЯ
МОРСКАЯ
СОЛЬ



ЖЕЛАТЕЛЬНО ВЫБРАТЬ ГЛУБОКУЮ ПОСУДУ, ЧТОБЫ БУЖЕНИНА ПЛАВАЛА В МАРИНАДЕ.

СОВРЕМЕННАЯ БУЖЕНИНА С КОРНЕВЫМ И ВИТАМИННЫМ САЛАТАМИ

1 кг буженины /
12 часов + 3 часа

МАРИНОВАНИЕ МЯСА ЗАПЕКАНИЕ

- 2,5 кг + 200 г свиной шеи
- 1 банка x 250 г горчицы **С ЗЁРНАМИ**
- 150 г жидкого мёда
- 10 зубчиков чеснока
- несколько веточек тимьяна
- 1 ст.л. аджики
- 1 ст.л. соли
- 1 ст.л. перца
- 2 ч.л. паприки



Буженину можно есть холодной или горячей, отрезать от неё по куску всю неделю из холодильника или съесть за один вечер за семейным столом. В этом рецепте паприка даёт красивый золотистый цвет, а горчица с мёдом — отличный вкус.

1. Чеснок мелко порубить, смешать с горчицей и мёдом, добавить соль, чёрный перец, тимьян, розмарин, аджику и паприку, перемешать. Обмазать мясо, оставить на ночь под закрытой плёнкой или под крышкой.
2. Разогреть духовку на 180 °С. Постелить 3 слоя фольги. Выложить на неё мясо, аккуратно очистив его от маринада, и закрыть со всех сторон. Готовить 3 часа. **МИНУТ ЗА 15 ДО КОНЦА ЗАПЕКАНИЯ ОТКРЫТЬ, ПОМАЗАТЬ СОКОМ И ПОСТАВИТЬ В ДУХОВКУ. ЕСЛИ СОКА НЕТ, ТО МОЖНО ВЗЯТЬ ОСТАВШИЙСЯ МАРИНАД.**
3. Из маринада сделать соус: перелить в кастрюлю, добавить 3/4 стакана воды и варить 10-15 минут, пока не начнёт медленно стекать с ложки. Процедить и перелить в соусник.
4. Достать из духовки буженину, немного дать ей остыть. Подавать с соусом, корневым и витаминным салатами.



Подавать буженину можно с простыми салатами — витаминным и корневым — и хорошим ржаным хлебом. Когда-то мы делали заготовки квашеной капусты на зиму и рубили по 20 кг кочанов.

Теперь капусту можно просто помять руками, заправить лимонным соком, и отличный заряд витамина С и А готов. А корневой салат нежным кремовым вкусом отлично дополняет картину — он здесь почти соус.

❖❖❖ КОРНЕВОЙ САЛАТ ❖❖❖

4 порции / 15 минут

- 1/2 корня сельдерея - 100 г хрена - 1 **СЕЗОННОЕ** кисло-сладкое яблоко - 4 веточки петрушки - 1,5 ст.л. густой сметаны
- 1 щепотка соли



1. Корень сельдерея и хрен почистить, срезая всё лишнее. Яблоко очистить от кожуры. Натереть яблоко и сельдерей на крупной тёрке. Хрен — на мелкой. Петрушку порубить.
2. Всё перемешать, посолить, добавить петрушку и заправить сметаной.



❖❖❖ ВИТАМИННЫЙ САЛАТ ❖❖❖

3 порции / 15 минут

- 200 г белокочанной капусты - 1/2 небольшой моркови
- 1 горсть **СВЕЖЕЙ ИЛИ ЗАМОРОЖЕННОЙ** клюквы
- 1/3 ч.л. соли - 1 ч.л. **С ГОРКОЙ** сахара - 1/2 лимона, **ТОЛЬКО СОК**
- нерафинированное подсолнечное масло



1. Капусту тонко нашинковать. Морковь натереть на крупной тёрке.
2. Посолить и посахарить капусту с морковью, сбрызнуть лимоном, перемешать и немного помять руками, чтобы дали сок.
3. Заправить маслом и клюквой, перемешать.

