



СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА	8
ПРИНЦИПЫ УЮТА	25
Скажи мне, что вокруг тебя, и я скажу, кто ты	27
Что же такое организация пространства и для чего она вообще нужна?	34
КУХНЯ КАК ПРОСТРАНСТВО	36
Что портит вид нашей кухни, что мешает простору?	46
Пошаговая инструкция, как расхламить кухню и больше не доводить ее до такого состояния	47
КУХНЯ КАК РАБОЧЕЕ МЕСТО	51
Зона мытья кухонного инвентаря и продуктов	59
Зона подготовки продуктов	65



Зона приготовления блюд	71
Зона хранения пищи	74
Крупы и мука	74
Консервация	76
Хранение хлеба	76
Хранение сладостей к чаю	77
Хранение чая и кофе	78
Поговорим о холодильнике	78
КУХНЯ КАК ДОМАШНИЙ ОЧАГ	88
Как чистота и уют влияют на изобилие	89
Сервировка	95
РЕЦЕПТЫ ОТ ФЕИ УЮТА	111
Уютные завтраки	112
Сырные треугольники	114
Оладьи с секретом	115
Вафли из кабачков	116
Вафли сырные	117
Идеальные сырники	118
Блинчики с начинкой	119
Брускетты	120
Банановый овсяноблин	122



Быстрые сырны лепешки с начинкой	123
Слойки из слоеного теста	124
Кекс к завтраку	125
Нежные булочки	126
Круассаны с нутеллой	127
Нежный пирог манник	128
Обеды	129
Печень с жареным луком и сливочным рисом	131
Сырны суп	132
Тыквенны крем-суп	133
Гарниры	134
Ужины	137
Ароматны ребрышки с картошкой	139
Запеченная дорадо	140
Ризотто с креветками	141
Курица на картофельной подушке	142
Рулеты из кабачков с курицей	143
Запеченная свинина под соусом «Бешамель»	144
Рыбка «по-восточному»	145
Запеченны котлетки по-аджарски	146
Рецепты на скорую руку	147
Филе трески в кляре	149
Тушеная капуста по-деревенски	150



Фаршированные баклажаны	151
«Неаполитанский кальцоне»	152
Салаты и закуски	153
Закусочный ролл с красной рыбкой	154
Сельдь закусочная	155
Салат фасолевый	156
Тёплый салат из индейки с манго	157
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	158



Счастлив тот,
кто счастлив у себя дома



ОТ АВТОРА



Привет, меня зовут Настя!

Я эксперт по организации пространства и сервировке, блогер, жена, мама: у меня 2 дочки-близняшки, Маша и Стеша, и сын Мирон, белоснежный таунхаус с уютной верандой и милый кот Кевин — всеобщий любимец! Каждый свой день я проживаю в любви, гармонии и удовольствии! Вот такая я изобильная!) Но так было не всегда.

В течение жизни я жила и в 10 квадратных метрах в семейном общежитии (в малосемейке), и в съемном жилье, и в общежитии колледжа, в небольшой комнате в квартире у свекрови, пока мы с мужем не переехали в свой дом.

И теперь мы подыскиваем большую квартиру в Москве, и я уже представляю, как красиво и удобно я в ней все организую, какого цвета у меня будут стены, какая будет мебель, какая посуда! В каждом своем жилье, несмотря на то что не могла позволить себе роскошные предметы интерьера или дорогую посуду, я создавала уют, наводила красоту, чистоту и видела прямую связь между тем, что меня окружает, и моим внутренним миром, замечала, как обстановка влияет на мое состояние, настроение и, как следствие, на результаты моей деятельности, которая в дальнейшем приводила к новому уровню жизни, к изобилию во всем! И точно так же обстановка вокруг меня отражала мое состояние в каждый момент времени, весь мой дом был зеркалом моей личности. Я пришла к этому выводу, и мне непременно хочется поделиться им с вами, дорогие читатели! Доставайте из буфета самую красивую чайную пару — пришла ее пора — заваривайте кофе или чай и погружайтесь в мир уюта.



О'кей, с холодильной камерой разобрались. Дальше не повестке — морозильная камера.

Раз в месяц проводим ревизию и помечаем для себя те продукты, которые нужно использовать в первую очередь. Конечно, пища в морозилке может лежать очень долго, но все-таки у каждого продукта есть свой срок хранения, и тут я тоже подготовила для вас небольшую подсказку.

- ❁ Мясо (курица, говядина, свинина, конина) — 6 месяцев.
- ❁ Нежирная рыба и морепродукты — 4 месяца.
- ❁ Жирная рыба — 2–3 месяца.
- ❁ Полуфабрикаты домашнего производства — 3–4 месяца.
- ❁ Полуфабрикаты промышленного производства — срок, указанный на упаковке.
- ❁ Блюда домашнего приготовления — 2–3 месяца.
- ❁ Бульоны, соусы — 2 месяца.
- ❁ Ягоды — 6–9 месяцев.
- ❁ Орехи — около полутора лет.
- ❁ Зелень, травы, овощи, фрукты — до 9 месяцев. Чем плотнее фрукт/овощ и чем меньше в нем воды, тем дольше он хранится.
- ❁ Грибы жареные — 12 месяцев.
- ❁ Грибы сырые — не более 8 месяцев.
- ❁ Мороженое, любое тесто — около 2 месяцев.
- ❁ Хлеб и выпечка — до 2 месяцев.
- ❁ Масло, маргарин, сало — до 9 месяцев.



Чтобы не запутаться, что и сколько лежит в вашей морозилке, клейте на каждый пакет специальные наклейки, на которых написано название продукта и дата заморозки. Например: «Клюква. Сентябрь 2020» или «Говядина на гуляш. Январь 2021».

Раз в 3 месяца достаём все из морозилки и протираем ее влажной тряпкой с раствором из воды и лимона, затем вытираем насухо.

Раз в 6 месяцев проводим генеральную уборку всех отсеков.

Банановый овсяноблин

Это один из самых популярных сейчас вариантов завтрака.

Блин прекрасно утоляет голод, а варианты его начинки ограничены только вашей фантазией.

Ингредиенты

☑ Овсянка — 40 г.

☑ Яйцо — 1 шт.

☑ Молоко — 50 мл.

☑ Банан — 100 г.

Приготовление

Заливаете овсянку молоком или водой, вбиваете яйцо и даете немного настояться, чтобы овсянка впитала жидкость и разбухла. Взбиваете тесто блендером.

Выпекаете на антипригарной сковороде. Очищенный банан нарежьте кружочками, выложите на половину готового блина, смазанную шоколадной пастой или творожным сыром, и сложите блин пополам.



Быстрые сырные лепешки с начинкой

Ингредиенты

- ✓ Кефир — 250 мл.
- ✓ Мука пшеничная — 2 стакана.
- ✓ Сыр твердый тертый — 100–150 г.
- ✓ Для начинки: любое отварное мясо — 150 г.
- ✓ Растительное масло — для жарки, по необходимости.
- ✓ Соль — 0,5 ч. ложки.
- ✓ Сахар — 0,5 ч. ложки.
- ✓ Сода — 0,5 ч. ложки.

Приготовление

Смешайте кефир с солью, сахаром и содой. Добавьте натертый сыр и муку. Вымесите гладкое, однородное тесто, не липнущее к рукам. Разделите получившееся тесто на несколько кусочков. Каждый кусок раскатайте в тонкий круглый пласт. На серединку выложите мясную начинку. Соберите края лепешки к серединке и хорошенько защипните. Слегка раскатайте получившийся кружок скалкой, чтобы образовалась лепешка, но при этом тесто не порвалось. Обжарьте каждую лепешку до готовности на сковороде.

