



F.R.I.E.N.D.S

ПО МОТИВАМ СЕРИАЛА

Официальная кулинарная книга



ТЕКСТ И ФОТО АМАНДА ЙИ

ХЛЕБ*СОЛЬ

Москва 2021

Содержание

Введение.....	7
---------------	---

Моника и ее синий кухонный гарнитур

Самое лучшее песто.....	10
Спред из ветчины.....	10
Соус барбекю ранч.....	11
Кетчуп чили с тмином.....	11
Тесто для пирога.....	12
Противоположность мужчины: ежевично-мятный джем.....	13
Лимонный курд.....	13
Бульон из индейки.....	14
Овощной бульон.....	14
Маринованный красный лук.....	15
Хрустящий лук-шалот.....	15

Завтраки

Французские орехово-шоколадные торто-тосты Марселя (французские тосты с начинкой).....	19
Парфе с сухофруктами и гранолой от Рейчел.....	20
Энергетические батончики Фиби.....	21
«О, мой Бог! Панкейки!» Дженис.....	23
Бублики «Утро пришло».....	25
Яйца «а-ля Чендлер».....	27
Чилакилес Росса.....	29
Предложение для ужина в стиле 50-х: Джентльмены выбирают колбаски с подливой.....	30

Аппетайзеры и закуски

Тарелка фри, только для Джо.....	35
Что-то жареное с сыром.....	36
Свадебные «свинки в одеялах».....	37
Знаешь, что говорят об устрицах?.....	39
Крабовые котлетки.....	40
Тэг на дипе из тунца с крекером.....	41
Севиче из креветок с соусом понзу и чипсами из теста для вонтонов.....	43
Дип из артишоков для Дженис.....	44
Аварийный чесночный хлеб.....	45
Молоко, которое можно жевать: советы по оформлению превосходной сырной тарелки.....	46

Гарниры

Ммм... Суп с лапшой!.....	51
Холодный суп с огурцом и персиками.....	52
Салатный гарнир Рейчел.....	53
Фруктовый салат Мелани.....	54
Волшебная фасоль.....	55
Черная фасоль в утином жире.....	56
«Кейл Слоу».....	57
Маринованные зеленые помидоры.....	58
Вишневый кускус с коричневым маслом.....	59

Сэндвичи

Увлажнитель сэндвичей.....	62
Сэндвич с мясным хлебом от Моника.....	64
Сэндвичи Росса с индейкой и пастроми на троих.....	65
Сэндвич со спагетти.....	66
Ролл с лобстером для Рейчел.....	67
Сэндвич с фрикадельками от Джо.....	69
Сэндвич с тапенадом и спредом из ветчины.....	70
Соблазнительный сэндвич с салатом и курицей.....	71
Рулеты с баклажаном (и никаких пяти стейков).....	72
Это я у тебя вчера покупала фалафель?.....	73
Жареный сыр Чендлера.....	74

Пицца и паста

Тесто для пиццы.....	78
Соус маринара от Джо.....	79
Фирменное блюдо Джо: двойная пицца.....	80
Пицца Дж. Стефанопулоса.....	81
Точно не вегетарианская лазанья.....	83
Овощная лазанья Буффе, ублажительницы вампиров.....	84



Порядочные макароны с сыром.....	85
Паста и соус в одной сковороде от Эстель.....	87
Сом по-каджунски с соусом альфредо.....	88

Основные блюда

Знаменитый запеченный картофель	
Рейчел и диетическая кола.....	93
Полупастушья запеканка.....	94
Луковая галета Моники.....	95
Киш с синим накладным ногтем.....	97
Сосисочная вечеринка	
в честь уродливого голого мужика.....	98
Боже, благослови шакшуку с нутом.....	101
Овладение искусством унаги:	
поке с хрустящим лососем.....	102
Куриные грудки со сливочной полентой	
от Кэрл и Сьюзен.....	104
Жареная курица для принятия ванны.....	105
Обжигающий руки фахитас Росса.....	107
Та самая корзинка для пикника (рийет из утки).....	108
Стейк для беременных от Фиби.....	110
Буйабес Алессандро.....	113

Ужин с друзьями

Еда предков Чендлера: китайская еда.....	116
Лапша с ягненком.....	118
Тосты с креветками.....	119
Острый огуречный салат.....	120
Жареный рис с овощами.....	121

Безликая еда.....	122
Тыквенный карри с кешью.....	124
Жареная цветная капуста.....	125

Пир Моники в честь Дня благодарения.....	126
Запеченная индейка.....	129
Картофельное пюре.....	130
Подлива.....	130
Запеканка с кукурузным хлебом.....	131
Соус Чендберри.....	131
Зимний салат.....	132
Острые карамелизованные орехи пекан.....	132
Шведские вегетарианские фрикадельки.....	133

Выйецка и десерты

Миндальные бискотти из кофейни	
«Central Perk».....	137
Пальчики из арахисовой пасты.....	138
Пудинг с киви и лаймом.....	139
Флан ко дню рождения.....	141
Маффины «С днем рождения!»	
из кофейни «Central Perk».....	142
Праздничные макарон Коричневой Птички.....	144



Печенье с шоколадом по-французски.....	146
Джемовые ложка-булочки.....	147
Сэндвичи с овсяным печеньем	
и мороженым от Фиби.....	149
Бисквитный пирог «20-летняя малолетка».....	150
Хлебный пудинг из пончиков.....	151
Милкшейк с овсяными хлопьями	
(и большими бровями на шляпе).....	153
Гранита со льдом от Фиби.....	154
Праздничные конфеты «Райские капельки».....	155
Вишневый пирог «Испеки меня».....	157
Пирог с огромным шоколадным батончиком.....	158
Маффины с черникой.....	159
Чизкейк, достойный, чтобы его украли.....	160
Мясной трайфл от Рейчел.....	163

Напитки

Холодный кофе Гантера.....	167
Рейчелрита.....	168
Гавайский смертельный пунш.....	169
Мисс Ченандлер Бонг.....	170
Розовый чай из 72 роз от Росса.....	171
Реджина Филанджи.....	172
Официальное руководство игры в фэйрбол.....	173
Росс-а-Трон.....	173
Коктейль Драного Кота.....	174
Милкмастер-2000.....	174
Кубок Геллеров.....	175





ESSE BEANS
We Buy
We Sell
We Trade
Compact Discs
Records
Tapes



F.R.I.E.N.D.S

Введение



Многие сойдутся во мнении, что еда – важнейшая часть особой атмосферы в сериале «Друзья». Конечно, мы все помним мясной трайфл от Рейчел. А сможете ли вы назвать хоть одну серию с участием Джо, где бы он не ел? Было бы нам так смешно, если бы гжучий тако не сказывался на слабом кишечнике Росса? А что, если бы Моника была дантистом? По мере просмотра серий невольно задумываешься о том, как сильно совместные застолья влияют на формирование тесных связей и дружбы среди людей. Где, как не в Нью-Йорке, в радиусе 300 миль, можно попробовать традиционный рис, гандулес и цзунцзы? С кем разделить это гастрономическое удовольствие, как не с соседями, знакомыми из кофейен или теми, кого мы каждый день видим в метро?

Нью-Йорк – мегаполис, соединяющий в себе множество культур и открытость мировоззрения, и потому его ритм идеально дополняет приключения Росса, Моника, Чендлера, Джо, Фиби и Рейчел. Поклонники сериала по всему миру хранят в памяти эти смешные, актуальные на все времена сюжеты и происшествия, связанные с едой. От Моника и Джо с индейкой на голове до овладения искусством унаги – фанаты «Друзей» проживают с любимыми героями радости и невзгоды, увлеченно следят за их попытками наладить карьеру и личную жизнь.

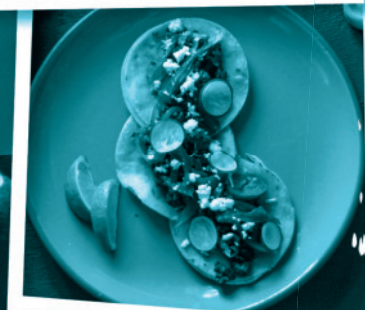
Я, как и герои «Друзей», обзавелась прочными связями с окружающими: все началось с простого приветствия новых соседей, когда мы столкнулись на лестничной площадке. Вначале ты помогаешь им поднять тяжелые сумки по лестнице и не скупилась на улыбку. А в какой-то момент все заканчивается тем, что ты зовешь их на ужин. Что я приготовила в тот день, уже и не припомню: вечером в моей маленькой квартирке собралось человек пятнадцать. Но все, с кем мы разделили трапезу, с той поры стали моими закадычными друзьями, и эта дружба длится по сей день.

Именно поэтому кулинарные идеи в книге рассчитаны на большие компании: вы сможете разделить их с друзьями или семьей. Рецепты связаны с личными качествами и пристрастиями персонажей: как главных, так и второстепенных. Моника, к примеру, блещет в кадрах мастерством шеф-повара, избалованную Рейчел отличает изысканность блюд, а Джо своими кулинарными задумками приведет в восторг целые толпы гостей. Каждый рецепт неповторим, но их объединяет главное: способность собрать и сплотить близких за большим столом.

Надеюсь, эта кулинарная книга не только усилит вашу любовь к «Друзьям», но и поможет усвоить философские принципы, отраженные в фильме. Ведь именно благодаря им сериал будет актуален еще долгие годы: он учит нас быть терпимее к слабостям друг друга, как Рейчел и Росс; проявлять щедрость, как Чендлер и Джо (конечно, когда речь не идет о еде: все мы знаем, что Джо не делится едой!); быть преданными, как Моника, и искренне радоваться жизни, как Фиби. Давайте вместе усвоим этот главный урок веселого и доброго фильма: наслаждение совместной трапезой с близкими и родными.

Аманда Йи







Моника и ее синий кухонный гарнитур

У любого хорошего повара всегда есть в запасе свой набор специй, соусов, джемов и бульонов, которые помогут приготовить вкусный ужин и порадовать родных и близких. Хорошо укомплектованный синий кухонный гарнитур Моника выручал ее всякий раз, когда в гости без предупреждения являлся любитель вкусно покушать или голодный друг, или когда нужно было срочно подготовиться к прощальной вечеринке Рейчел. Наличие такого оборудованного гарнитура с полным набором приправ поможет превратить приготовление любого блюда в запоминающийся праздник, а обычный семейный ужин – в пышное праздничное застолье. Только не забывайте периодически протирать от пыли верхушки консервных банок, как это делала Моника!

На своей кухне Моника использует мерный стакан, который равен 240 мл. Поэтому если вы видите, что вам необходимо отмерить $\frac{1}{2}$ стакана, скажем, тертого сыра, то необходимо заполнить тертым сыром мерный стакан до отметки 120 мл без горки.

Самое лучшее песто

Спред из ветчины

Соус барбекю ранч

Кетчуп чили с тмином

Тесто для пирога

Противоположность мужчины:
ежевично-мятный джем

Лимонный курд

Бульон из индейки

Овощной бульон

Маринованный красный лук

Хрустящий лук-шалот



76

Самое лучшее песто

Сезон 8, эпизод 5
Эпизод, в котором Джо идет на свидание с Рейчел

Количество порций: 4
Время приготовления: 10 минут

Когда Фиби появляется в ресторане Моники на кухне, то песто новенького, обаятельного су-шефа Тима колеблется от «отлично» до «в целом неплохо». И когда Моники решает уволить незадачливого повара, даже качество песто его не спасает. Однако это песто из рапини (листовой брокколи) – определенно самое лучшее!

1 пучок рапини (листовой брокколи)
½ стакана обжаренного миндаля
цедра и сок 1 лимона
½ стакана тертого сыра пармезан
80 мл оливкового масла extra virgin
соль и перец

В чашу кухонного комбайна добавьте пучок рапини, миндаль, цедру и сок лимона, сыр и измельчите. Понемногу вливая оливковое масло, доведите смесь до однородной консистенции. Посолите и поперчите по вкусу. Накройте песто крышкой и храните в холодильнике до 2 недель. Для классического варианта вместо рапини можете использовать зеленый базилик или рукколу для более терпкого вкуса.

Спред из ветчины

Количество порций: 4
Время приготовления: 20 минут

½ стакана калабрийского перца чили в масле
½ стакана гуанчиале, панчетты или бекона, нарезанного кубиками
½ стакана (80 мл) красного вина
225 г салами
2 ст. л. оливкового масла
57 г сливочного масла
соль и перец

Достаньте перец чили из масла и отрежьте плодоножку. Масло оставьте в сторону, а стручок положите в чашу кухонного комбайна.

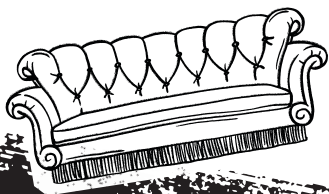
В чашу к перцу добавьте гуанчиале, панчетту или бекон, красное вино, салами, оливковое и сливочное масло. Измельчите до густой однородной консистенции в течение 5–7 минут.

Понемногу влейте остатки масла чили. Посолите и поперчите по вкусу. Накройте соус крышкой и храните в холодильнике до 2 недель.



ПРИМЕЧАНИЕ ОТ ШЕФА МОНИКИ:

В этом рецепте указан калабрийский перец чили в масле. Я настоятельно рекомендую использовать именно его, но если его у вас нет, замените другими видами чили и готовым маслом чили, но в этом случае вкус спреда будет другим.



Соус барбекю ранчи

Количество порций: 4
Время приготовления: 5 минут
Время ожидания: 2–4 часа

½ стакана (115 г) густого йогурта
½ стакана (115 г) сметаны
3 ст. л. майонеза
2 ст. л. сушеного укропа
1 ст. л. чесночного порошка
1 ст. л. лукового порошка
¼ стакана измельченного свежего чеснока
2 ст. л. вустерского соуса
1 ст. л. белого уксуса
2 ст. л. соуса барбекю
соль и перец

В большую миску положите йогурт, сметану, майонез, укроп, чесночный и луковый порошки, измельченный чеснок, соевый соус и уксус. Хорошо перемешайте, посолите и поперчите по вкусу. Накройте крышкой и охладите в холодильнике в течение 2–4 часов.

Перед тем как подать к столу, добавьте соус барбекю по вкусу и перемешайте. Накройте крышкой и храните в холодильнике сроком до 1 недели.

Кейшуй чили с тмином

Количество порций: 4
Время приготовления: 5 минут

1 ст. л. молотого тмина
1½ ст. л. молотого чили
цедра и сок 1 лайма
285 г кетчупа
соль и перец

В небольшой миске перемешайте тмин, порошок чили, цедру и сок лайма, кетчуп. Посолите и поперчите по вкусу. Переложите в герметичный контейнер и храните в холодильнике сроком до двух недель.



Тесто для пирога

Количество порций: 2
Время приготовления: 20 минут
Время ожидания: 1 час

Это тесто с тимьяном станет превосходной основой для любого несладкого пирога. Если вы планируете приготовить сладкий пирог, не используйте тимьян.

2¼ стакана (300 г)
пшеничной муки
1 ч. л. сахара
1 ч. л. соли
230 г сливочного масла,
охлажденного, нарезанного
маленькими кубиками
4 ст. л. листьев свежего тимьяна
5–6 ст. л. ледяной воды
1 ст. л. яблочного уксуса

В большой миске смешайте муку, сахар и соль.

Выложите в миску кубики сливочного масла. Разотрите масло с мукой руками, но не переусердствуйте – крошка должна получиться неравномерной, а масло не должно растаять.

Равномерно посыпьте тесто измельченным тимьяном.

В центре миски проделайте углубление и постепенно добавляйте в него по 1 ст. л. воды. Начинайте вымешивать тесто, но не слишком интенсивно. Приблизительно через 30–40 секунд тесто должно стать липким. Влейте 1 ст. л. яблочного уксуса и продолжайте замешивать тесто до однородности в течение 1–3 минут.

Если тесто продолжает оставаться сухим, при замешивании постепенно вливайте в него по ½ ч. л. холодной воды.

Как только текстура теста станет гладкой и однородной, оберните его полиэтиленовой пленкой и поставьте охлаждаться в холодильник минимум на 1 час.



Противоположность мужчины: ежевично-мятный джем

Сезон 3, эпизод 3
Эпизод с джемом

Количество: 450 г
Время приготовления: 30 минут
Время ожидания: 1 час

Что можно противопоставить мужчине? Джем! В этом, по крайней мере, уверена Моника: пытаясь забыть Ричарда, она с головой погружается в приготовление джема. Подавайте его на джемовой ложко-булочке (с. 147).

5 стаканов ежевики (или малины)
3 ст. л. сушеной мяты
цедра и сок 1 лимона
2½ стакана (500 г) сахара
2 ст. л. виски (по желанию)

В большой кастрюле соедините все ингредиенты. Поставьте на слабый огонь и, помешивая в течение 20–30 минут, доведите смесь до загустения.

Как только джем станет густым, разлейте его по стерилизованным банкам, оставляя незаполненным около 1,5 см. Остудите при комнатной температуре, затем закройте крышкой и поставьте в холодильник на срок до 1 недели.

Лимонный курд

⅓ стакана (130 г) сахара
4 яичных желтка
цедра и сок 2–3 маленьких лимонов
6 ст. л. (85 г) сливочного масла

В небольшой миске взбивайте желтки с сахаром до однородной массы в течение 2 минут. Добавьте цедру лимона и сок и хорошо перемешайте в течение 1 минуты.

Небольшую кастрюлю поставьте на слабый огонь и перелейте в нее смесь. В течение 6–7 минут, помешивая, добавляйте в нее кусочки сливочного масла и варите до загустения, затем снимите кастрюлю с огня и дайте содержимому остыть. Готовый лимонный курд храните в холодильнике до 1 недели.

Количество: ½ стакана
Время приготовления: 15 минут
Время ожидания: 25 минут

Бульон из индейки

Количество: 1½ л
Время приготовления:
3½ часа

Бульоны – отличный способ пустить в дело неизрасходованные остатки продуктов. Для экономии мы советуем использовать остатки трав, овощей и даже фруктов, чей срок хранения подходит к концу, а вместо мяса можно использовать мясные кости.

- 1 тушка индейки
- 2 головки репчатого лука, очищенного, разрезанного пополам
- 4 крупно нарезанных стебля сельдерея
- 4 крупно нарезанных моркови
- 2 ст. л. розового перца горошком
- 3–4 лавровых листа
- 1 пучок петрушки
- соль и перец

Все продукты, кроме соли и перца, выложите в большую кастрюлю и залейте водой, не доливая 1,5–3 см до краев. Накройте крышкой и доведите бульон до кипения на среднем или сильном огне.

Затем снимите крышку и варите на слабом огне 2–3 часа, пока часть бульона не выпарится. Процедите, посолите и поперчите по вкусу.

Если вы планируете хранить бульон в течение долгого времени, то перелейте его в герметичный контейнер. Сначала охладите без крышки при комнатной температуре, а затем герметично закройте и заморозьте.

Овощной бульон

Количество: 1½ л
Время приготовления:
3½ часа

- 2 головки репчатого лука
- 2 крупно нарезанных стебля сельдерея
- 4 крупно нарезанных моркови
- 2 лимона, разрезанных пополам
- 200 г грибов (шляпки и ножки)
- 200 г помидоров
- 4 клубня картофеля, разрезанных на 4 части
- 1–2 пучка трав
- соль и перец

Все ингредиенты, кроме соли и перца, выложите в большую кастрюлю и залейте водой, не доливая 1,5–3 см до краев. Накройте крышкой и доведите бульон до кипения на среднем или сильном огне.

Затем убавьте огонь до слабого, снимите крышку и варите 2–3 часа, пока часть бульона не выпарится. Процедите, добавьте соль и перец по вкусу.

Если вы планируете хранить бульон в течение долгого времени, то перелейте его в герметичный контейнер. Сначала охладите без крышки при комнатной температуре, а затем герметично закройте и заморозьте.



ПРИМЕЧАНИЕ ОТ ШЕФА МОНИКИ:

Используйте для этого рецепта любые остатки и обрезки овощей, которые вы планировали выбросить. Например, грибные ножки, остатки помидоров, стебли трав и многое другое.



Маринованный красный лук

Количество порций: 2
Время приготовления:
5 минут
Время ожидания: 8 часов

1 большая головка красного репчатого лука, нарезанная кольцами
1 ч. л. семян тмина
120 мл теплой воды
2 лавровых листа
120 мл яблочного уксуса
1 ст. л. сахара
1½ ст. л. соли

Кольца красного лука, тмин и лавровый лист поместите в банку с герметичной крышкой.

В небольшой чашке в течение 2 минут перемешайте яблочный уксус, воду, сахар и соль.

Залейте лук маринадом до краев. Если кольца будут возвышаться над краями банки, то придавите их кусочком сложенной пергаментной бумаги.

Накройте банку крышкой и поставьте ее на ночь в холодильник, лук должен хорошо замариноваться перед использованием. Храните маринад в холодильнике до 3 недель.

Хрустящий лук-шалот

Количество порций: 1
Время приготовления:
25 минут

120 мл кокосового или растительного масла
1 крупная головка лука-шалота, нарезанная тонкими кольцами
соль и перец

Большую кастрюлю или сковороду вок нагрейте на среднем или сильном огне. Влейте растительное масло и нагрейте его до температуры 150 °С. Добавьте в масло нарезанный лук-шалот и перемешайте. Когда на поверхности масла начнут образовываться пузыри, примерно через 5 минут, убавьте огонь. Помешивая, обжаривайте лук на слабом огне 15–18 минут, пока он не станет золотистым и хрустящим.

Шумовкой переложите жареные кольца лука на тарелку, застеленную бумажным полотенцем. Посолите и поперчите по вкусу.



«Ладно,
что у нас на ужин?»

Джо

