



МАРИЯ СУРОВА

КРУГО(ВЕТНОЕ  
ПУТЕШЕСТВИЕ  
ЮНОГО ШЕФ-ПОВАРА



ХЛЕБ\*СОЛЬ®

Москва 2023



## СОДЕРЖАНИЕ:

От автора .....	4
Список того, что понадобится для путешествия ....	6

### АНГЛИЯ

1. Апельсиновый кекс .....	10
2. Английский завтрак .....	12
3. Английское печенье .....	14

### ИРЛАНДИЯ

4. Ирландский яблочный пирог .....	18
5. Пастуший пирог с фаршем .....	20

### ГЕРМАНИЯ

6. Клецки картофельные .....	26
7. Роте Грютце .....	28

### ФРАНЦИЯ

8. Киш Лорен .....	32
9. Шорле .....	35
10. Рататуй .....	37

### ИТАЛИЯ

11. Пицца «Маргарита» .....	42
12. Тирамису .....	46
13. Брускетты с томатами, сыром моцарелла, соусом песто и рукколой ...	49

### ИСПАНИЯ

14. Тапас .....	52
15. Тортилья испанская .....	55
16. Мигас .....	57

### РОССИЯ

17. Пельмени .....	62
18. Ватрушки с творогом, ватрушки с черникой .....	66





## ГРУЗИЯ

- 19. Хачапури на сковороде . . . . . 72
- 20. Лимонад с базиликом . . . . . 75
- 21. Гозинаки . . . . . 77

## ТУРЦИЯ

- 22. Лахмаджун . . . . . 81
- 23. Кумпир . . . . . 85

## ИЗРАИЛЬ

- 24. Шакшука . . . . . 90
- 25. Фалафель . . . . . 92

## СРЕДНЯЯ АЗИЯ

- 26. Шаурма . . . . . 96
- 27. Пахлава из теста фило . . . . . 100
- 28. Халва . . . . . 103

## ИНДИЯ

- 29. Карри из курицы с кокосовым молоком и баклажанами . . . . . 106
- 30. Пури – жареные банановые лепешки . . . . . 108

## КИТАЙ

- 31. Битые огурцы . . . . . 112
- 32. Стир-фрай с курицей и брокколи . . . . . 114
- 33. Куриные крылышки в кока-коле . . . . . 118

## ЯПОНИЯ

- 34. Рамен . . . . . 122
- 35. Якитори – шашлычки с курицей . . . . . 126
- 36. Простые роллы . . . . . 128

## США

- 37. Бургер . . . . . 132
- 38. Брауни . . . . . 135

## МЕКСИКА

- 39. Буррито . . . . . 138
- 40. Горячий шоколад по-мексикански . . . . . 140





## ОТ АВТОРА:



Когда мне было 9 лет, я мечтала о сверхспособностях! Наверное, все о них мечтают: «А вот если бы я мог — летать, понимать язык животных, дышать под водой!» Одна из сверхспособностей, о которой я мечтала чаще всего, — мгновенно перемещаться в пространстве из одной местности в другую. Когда мы с мамой отправлялись в отпуск, мне нравилась атмосфера вокзала или аэропорта, но всегда хотелось быстрее оказаться в том месте, куда мы отправлялись. Потом в своей взрослой жизни я очень много путешествовала, обязательно в каждой стране ехала на рынок, где покупают продукты местные жители, — на рынок не для туристов, для того чтобы лучше почувствовать, как живут тут люди.

Во все времена люди привозили из путешествий разные интересные рецепты и продукты: из Индии — чай и специи, из Китая — рис и лапшу, из Америки — помидоры, картофель и какао, из Африки — кофе, бананы и кокосы. Сейчас трудно представить, что еще 200–300 лет назад некоторые продукты, давно ставшие для нас привычными, были экзотической редкостью. В России, например, долго не могли привыкнуть к картофелю и даже не понимали, как его есть, а сейчас блюда из картофеля популярны не только в нашей стране, но и в других странах мира. В больших городах есть кафе, в которых можно заказать блюда из самых разных стран мира и сейчас мы знаем очень много о том, что едят в Америке, Европе или Китае.

Кухни мира перемешались, как стеклышки в калейдоскопе, но, конечно, до сих пор в каждой стране есть свои особенные рецепты! Предлагаю вам отправиться вместе с моими друзьями Алисой, Славиком, котом Пирожком и собакой Пату в большое и увлекательное кулинарное путешествие по разным странам.

Начнется путешествие с Европы, из Англии в Ирландию, потом в Германию и на юг — в Италию и Испанию. Из Европы отправимся в Россию — это огромная многонациональная страна, которая соединяет Европу и Азию, а через нее — на Кавказ в Грузию, затем в Турцию. Потом заедем в Израиль, а оттуда в Среднюю Азию. Из Средней Азии отправимся в самые большие страны мира по численности населения — Индию и Китай. Из Китая — в страну восходящего солнца Японию, а потом через Тихий океан в Америку.

Поехали!



## ПРО ВЕС И ОБЪЕМ:

Некоторым людям удобнее, когда в рецепте указан не вес, а объем — например, не **120 граммов муки**, а **стакан муки**, не **20 граммов сахара**, а **столовая ложка сахара**. Но если ложки более или менее одинаковые, то стаканы бывают разные, — давайте договоримся, что у нас будет **стакан объемом 200 мл**. Некоторым людям, наоборот, удобнее, когда можно все ингредиенты взвесить, тогда они уверены в том, что получится. Во всех рецептах я буду указывать и вес, и объем, а еще подскажу тебе, где вес не очень важен.

## В ингредиентах будут сокращения:

Столовая ложка — ст. л.

Чайная ложка — ч. л.

Штук — шт

Килограмм — кг

Грамм — г

Литр — л

Миллилитр — мл



1 ст. л.



1 ч. л.

• ➔ ИНСТРУМЕНТЫ •

КУЛИНАРНЫЕ  
ВЕСЫ



ЧАЙНАЯ  
ЛОЖКА



СТОЛОВАЯ  
ЛОЖКА

ВЫСОКАЯ  
ДЛЯ



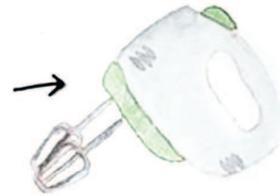
ВЕНЧИК  
ДЛЯ РАЗМЕШИВАНИЯ  
И ВЗБИВАНИЯ



СИЛИКОНОВАЯ  
ЛОПАТКА



МИКСЕР



СИТО ДЛЯ МУКИ



БЛЕНДЕР  
РУЧНОЙ



БЛЕНДЕР  
С НОЖОМ  
ВНИЗУ ЧАШИ  
(ЧОППЕР)



БОЛЬШАЯ  
КАСТРЮЛЯ

МИСКА  
ВЗБИВАНИЯ



МЕРНЫЙ  
КУВШИН  
С ДЕЛЕНИЯМИ



ТАЙМЕР



РАЗЪЕМНАЯ  
ФОРМА  
ДЛЯ ВЫПЕЧКИ

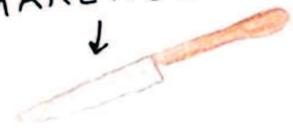


СКОВОРОДА

РАЗДЕЛОЧНЫЕ  
ДОСКИ

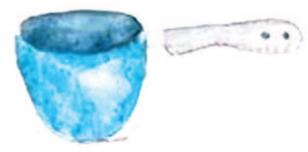


↑ НОЖ И  
БОЛЬШОЙ  
И МАЛЕНЬКИЙ



ФОРМА  
ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ

КРУГЛОЕ  
СИТО СРЕДНЕГО  
РАЗМЕРА



МАЛЕНЬКАЯ  
КАСТРЮЛЯ  
ИЛИ КОВШИК



МЯСОРУБКА





# АНГЛИЯ

АНГЛИЯ — САМАЯ БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ ГОСУДАРСТВА, КОТОРОЕ НАЗЫВАЕТСЯ ВЕЛИКОБРИТАНИЯ. В 927 ГОДУ ОБЪЕДИНИЛИСЬ 7 ВРАЖДОВАВШИХ КОРОЛЕВСТВ И ВОЗНИКЛО ОДНО — АНГЛИЯ. ОНА НАХОДИТСЯ НА САМОМ БОЛЬШОМ ОСТРОВЕ ВЕЛИКОБРИТАНИИ, А ВСЕГО ИХ ОКОЛО 4 ТЫСЯЧ. АНГЛИЯ — РОДИНА ПАРОВОЗА, ШНУРКОВ ДЛЯ ОБУВИ И ЗУБНОЙ ЩЕТКИ, ВЕЛИКОГО ДРАМАТУРГА УИЛЬЯМА ШЕКСПИРА, ЗНАМЕНИТОГО ДЕТЕКТИВА ШЕРЛОКА ХОЛМСА, МУЗЫКАНТОВ ГРУППЫ «БИТЛЗ» И ПИСАТЕЛЬНИЦЫ ДЖОАН РОУЛИНГ, АВТОРА КНИГ ПРО ГАРРИ ПОТТЕРА. АНГЛИЧАНЕ ЛЮБЯТ ВКУСНО ПОЕСТЬ, ПИТЬ ЧАЙ ПОСЛЕ ОБЕДА, ГОВОРИТЬ О ПОГОДЕ И ШУТИТЬ, ОБОЖАЮТ ФУТБОЛ И ТЕННИС.



# АПЕЛЬСИНОВЫЙ КЕКС

*Очень нежный и ароматный английский кекс из самых простых ингредиентов — приготовь его к чаю и подай на красивой тарелочке.*

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Апельсины — 350 г (2 небольших или 1 крупный)  
Мука — 185 г (1,5 стакана)  
Яйца С1 — 4 шт  
Разрыхлитель — 10 г (1 пакетик)  
Сахар — 150 г  
Соль — щепотка  
Сливочное масло — 150 г

## ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ:

**МИСКА ДЛЯ ВЗБИВАНИЯ, МИКСЕР, НОЖ, ТЕРКА, СИТО ДЛЯ МУКИ, ФОРМА ДЛЯ ВЫПЕЧКИ, СТАКАН, КОВШИК ИЛИ МАЛЕНЬКАЯ КАСТРЮЛЬКА, СИЛИКОНОВАЯ ЛОПАТКА, СТОЛОВАЯ ЛОЖКА.**

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Отмерь все ингредиенты. Хорошо вымой апельсины. Сними цедру на мелкой терке — натирай на терке только оранжевую часть, как только появится белая часть корки, переходи к следующему участку.

*Дело в том, что белая часть корки горькая, поэтому при готовке ее не используют.*



- 2 Разрежь апельсины пополам и отожми из них сок, он понадобится для кекса. Нужно 150 мл сока.
- 3 Масло положи в ковшик, поставь на плиту, на небольшой огонь; как только начнет таять, сразу сними с огня, оно должно остыть и быть не горячим, а теплым.
- 4 Яйца с сахаром взбей миксером в пышную пену.

- 5 Добавь к яйцам цедру, апельсиновый сок, щепотку соли и растопленное масло — теперь перемешивай ручным венчиком, лопаткой или миксером на самой маленькой скорости.
- 6 Включи духовку разогреваться до 180 градусов.
- 7 В муку добавь разрыхлитель и немного перемешай, затем частями просеивай муку с разрыхлителем в миску с массой из яиц, сахара и сока и аккуратно перемешивай.

*Лучше просеивать частями — немного муки добавить и перемешать, потом добавить следующую порцию.*

- 8 Желательно перемешивать лопаткой — конечно, часть пузырьков полопается, но тесто должно остаться воздушным.
- 9 Форму смажь растопленным сливочным маслом и перелей в нее тесто. Если будешь печь в силиконовой форме, то поставь ее на противень, а потом заполняй тестом.



*Пирог поднимется, но не очень, не переживай — он хорошо пропекается, хоть и остается чуть влажным.*

- 10 Поставь в печь и выпекай при температуре 180 градусов 50 минут или час — смотри по своей духовке.

*Кекс получается чуть влажный, упругий и не такой сухой, как бисквит.*

- 11 Готовый кекс проверь зубочисткой — тесто не должно к ней прилипнуть. Накрой форму тарелкой или деревянной доской и переверни. Пусть немного постоит, а через полчаса посыпь сахарной пудрой, нарежь на кусочки и подавай к чаю.



# АНГЛИЙСКИЙ ЗАВТРАК

*Как приготовить настоящий английский завтрак? Думаешь, сварить овсянку? А вот и нет! Настоящий английский завтрак очень сытный, он состоит из жареных колбасок или сосисок, яиц, фасоли, помидоров. Соотношение продуктов в английском завтраке более или менее условное, можно добавить чего-нибудь или уменьшить.*

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

На 2 порции

Яйца – 4 шт

Сосиски – 4 шт

Шампиньоны – 4 шт

Помидоры – 2 шт

Бекон сырокопченый – 100 г

Фасоль в томатном соусе – 4 ст. л.

Хлеб для тостов – 4 ломтика

ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ:

РАЗДЕЛОЧНАЯ ДОСКА, НОЖ, БОЛЬШАЯ

СКОВОРОДА, МАЛЕНЬКАЯ СКОВОРОДА,

ТОСТЕР (ЕСЛИ НЕТ, МОЖНО ПОДЖАРИТЬ

ХЛЕБ НА СКОВОРОДЕ), МАЛЕНЬКАЯ

КАСТРЮЛЬКА, СТОЛОВАЯ ЛОЖКА.

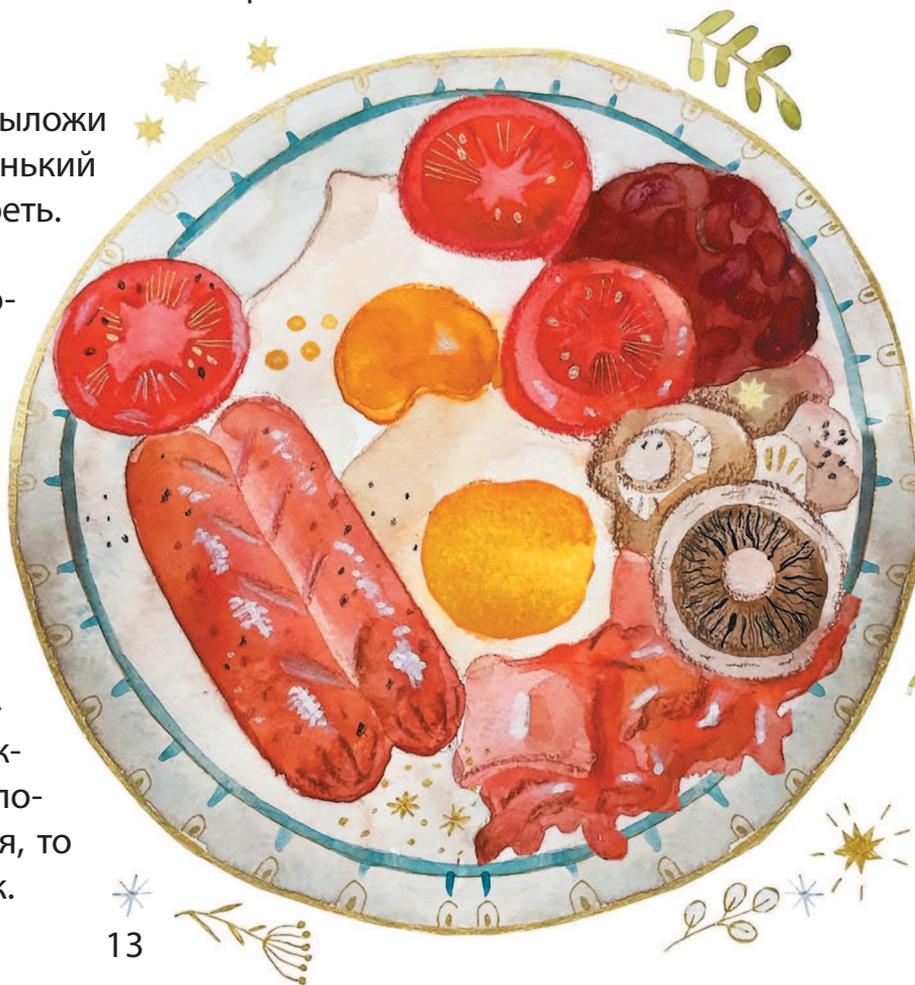
## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

*Лучше готовить этот завтрак сразу на двух сковородах — и быстрее, и все ингредиенты будут горячими.*

*Я обычно шампиньоны не мою, а протираю, поскольку они быстро впитывают влагу и хуже обжариваются.*

- 1 Яйца вымой теплой водой, потом — помидоры, а шампиньоны достаточно протереть влажной салфеткой.
- 2 Сосиски очисти от оболочки и сделай по бокам небольшие надрезы. Бекон разрежь на две части. Одну часть обжарь цели-

- ком — выложи полоски бекона на холодную сковороду, поставь на плиту и жарь на средней температуре.
- 3** Вторую часть бекона нарежь небольшими кусочками — на нем надо будет пожарить глазунью.
- 4** Помидор разрежь пополам или на три части.
- 5** Шампиньоны разрежь пополам — вдоль.
- 6** В небольшой ковшик выложи фасоль и поставь на маленький огонь — ее нужно подогреть.
- 7** Когда в большой сковороде поджарятся большие полоски бекона, выложи их на тарелку. А в этой же сковороде обжарь сосиски с двух сторон.
- 8** Если сковорода большая и все поместится — вместе с сосисками можно обжарить грибы и помидоры; если небольшая, то обжарь их после сосисок.
- 9** Во вторую сковороду выложи мелко нарезанный бекон, немного обжарь на среднем огне, отодвинь к краям сковороды и разбей в сковороду яйца — постарайся, чтобы желток остался целым. Солить яичницу не обязательно, поскольку бекон и так соленый.
- 10** Выложи на большую тарелку — сосиски, полоски бекона, глазунью, грибы, помидоры и фасоль.



# АНГЛИЙСКОЕ ПЕЧЕНЬЕ



*В Англии есть традиция вечернего чаепития «five o'clock», о которой знает весь мир. К чаю подают молоко или сливки, сэндвичи, печенье и разные джемы. Это печенье как раз подходит — оно не очень сладкое, хрустящее, со сливочным вкусом.*

**ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ:**

**БОЛЬШАЯ МИСКА, СИТО ДЛЯ МУКИ, НОЖ,  
ВЕСЫ, СТАКАН, СТОЛОВАЯ ЛОЖКА, СКАЛКА,  
БУМАГА ДЛЯ ВЫПЕЧКИ, КРУГЛАЯ ФОРМОЧКА  
ДЛЯ ВЫРЕЗАНИЯ ПЕЧЕНЬЯ.**



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Мука – 280 г (2,5 стакана)  
Сливочное масло – 130 г ( $\frac{2}{3}$  стандартной пачки)  
Молоко –  $\frac{1}{2}$  стакана  
Сахар – 40 г (2 ст. л.)  
Разрыхлитель – 10 г  
Соль – щепотка

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Просей муку с разрыхлителем через сито в большую миску, добавь сахар и щепотку соли.
- 2 Туда же отправь масло и нарежь его на маленькие кусочки, пересыпая мукой.
- 3 Разотри руками кусочки масла с мукой и сахаром так, чтобы получилась мелкая крошка. Влей молоко, перемешай хорошо с крошкой и замеси тесто.
- 4 Тебе понадобится большая круглая формочка для вырезания (можно взять стакан с тонкими стенками).
- 5 Возьми противень, застели бумагой для выпечки. Включи духовку разогреваться до 200 градусов.
- 6 Посыпь рабочую поверхность тонким слоем муки, раскатай тесто в тонкий пласт. Печенье немного поднимается при выпечке, поэтому и нужно раскатывать очень тонко.
- 7 Нарежь формочкой круглое печенье, выложи его на противень и в каждом сделай дырочки вилкой.
- 8 Поставь в духовку и выпекай 10–12 минут.
- 9 Смотри по своей духовке и ориентируйся на внешний вид, печенье должно стать золотистым — у кого-то, может, будет готово и за 9 минут, а у кого-то — за 15. Открывать духовку и проверять можно, это тесто не капризное!
- 10 Кстати, это печенье можно макать в чай — оно не разваливается!





# ИРЛАНДИЯ

ИРЛАНДИЯ — ЭТО БОЛЬШОЙ ОСТРОВ, ПО ВЕЛИЧИНЕ ЗАНИМАЕТ 20-Е МЕСТО В МИРЕ. ОН РАЗДЕЛЕН НА ДВЕ ЧАСТИ: РЕСПУБЛИКА ИРЛАНДИЯ ЗАНИМАЕТ ЮЖНУЮ ЧАСТЬ ОСТРОВА, А СЕВЕРНАЯ ИРЛАНДИЯ — ЭТО ЧАСТЬ ВЕЛИКОБРИТАНИИ. ПОКРОВИТЕЛЕМ ИРЛАНДИИ СЧИТАЕТСЯ СВЯТОЙ ПАТРИК. УДИВИТЕЛЬНО, ЧТО БОЛЬШЕ ИРЛАНДЦЕВ ЖИВЕТ ЗА ПРЕДЕЛАМИ СВОЕЙ РОДИНЫ, ЧЕМ ВНУТРИ СТРАНЫ. ПОЧТИ 80 МИЛЛИОНОВ ЧЕЛОВЕК ВО ВСЕМ МИРЕ ИМЕЮТ ИРЛАНДСКИЕ КОРНИ. ПОТОМКИ ИРЛАНДЦЕВ ЖИВУТ В АВСТРАЛИИ, КАНАДЕ, США, АРГЕНТИНЕ И ЮЖНОЙ



АФРИКЕ. ИРЛАНДЦЫ ДОБРЫЕ И ОТКРЫТЫЕ ЛЮДИ, НЕ ТАКИЕ ЧОПОРНЫЕ, КАК АНГЛИЧАНЕ. В ЭТОЙ СТРАНЕ ОЧЕНЬ МНОГО РЫЖИХ ЛЮДЕЙ, БОЛЬШЕ ЧЕМ В ДРУГИХ СТРАНАХ МИРА. ИРЛАНДЦЫ НЕ ГОНЯТСЯ ЗА ПРОГРЕССОМ — НА МЕСТНЫХ ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГАХ ДО СИХ ПОР МОЖНО УВИДЕТЬ СТАРИННЫЕ ПОЕЗДА, КОТОРЫМ ПОЧТИ СТО ЛЕТ. КОННЫЕ СКАЧКИ И СОБАЧЬИ БЕГА — ЛЮБИМОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ ИРЛАНДЦЕВ. ТУТ ОЧЕНЬ УВАЖАЮТ КАРТОШКУ — ИРЛАНДЦЫ ПЕРВЫМИ В ЕВРОПЕ ЕЕ ОЦЕНИЛИ. ИНТЕРЕСНО, ЧТО В РОССИЮ КАРТОШКА ПОПАЛА ИМЕННО ИЗ ИРЛАНДИИ.



# ИРЛАНДСКИЙ ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

*Этот пирог вроде классической шарлотки, но способ приготовления у него другой и довольно оригинальный. Яблочный пирог в Ирландии всегда готовят на день святого Патрика, который празднуют 17 марта. Есть любопытная история, связанная с этой традицией. По легенде, святой Патрик посадил в небольшом селении на востоке Ирландии несколько яблонь, и яблоки от них были удивительно вкусные и сочные. Поэтому и по сей день ирландцы, в благодарность своему покровителю, пекут в день его памяти яблочный пирог. Поскольку яблоки сейчас продают постоянно, а продукты для этого пирога нужны самые обычные, ты можешь печь его в любое время года.*

## **ИНГРЕДИЕНТЫ:**

**На форму 26–28 см в диаметре  
(10 порций)**

Яблоки – 800 г (5 шт)

Мука – 400 г (3,5 стакана)

Сливочное масло – 250 г

Сахар – 120 г (6 ст. л.)

Молоко 3,2 % –  $\frac{2}{3}$  стакана

Яйца – 2 шт

Разрыхлитель теста – 10 г  
(1 пачка)

Соль –  $\frac{1}{4}$  ч. л.

Мускатный орех или корица –  
 $\frac{1}{4}$  ч. л. (по желанию)

## **ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ:**

**РАЗДЕЛОЧНАЯ ДОСКА, НОЖ, БОЛЬШАЯ  
МИСКА, СИТО ДЛЯ МУКИ, ВЕСЫ, СТАКАН,  
ФОРМА ДЛЯ ВЫПЕЧКИ, БУМАГА ДЛЯ  
ВЫПЕЧКИ, СТОЛОВАЯ ЛОЖКА, ЧАЙНАЯ  
ЛОЖКА.**

## **ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

- 1** Просей муку через сито в большую миску. Столовую ложку сахара от общего количества отложи в другую емкость.
- 2** Добавь к просеянной муке мускатный орех (корицу) и раз-

рыхлитель, а затем весь сахар (кроме отложенной столовой ложки) и сливочное масло. Масло нарежь кусочками прямо в миске небольшим ножом.

*Можно просеять муку на стол и нарезать кубиками масло, но в миске аккуратнее, меньше потом убирать.*

- 3 Потом разотри масло и муку руками, чтобы получилась мелкая крошка.
- 4 Яблоки вымой, разрежь пополам, вырежи ножом сердцевину с семечками и нарежь маленькими кубиками. Добавь яблоки в миску с масляной крошкой и перемешай.
- 5 Смешай венчиком яйца с молоком и добавь в смесь с яблоками — аккуратно перемешай.

*Перемешать можно ложкой или силиконовой лопаткой.*

- 6 Тебе понадобится разъемная форма для выпечки. Расстегни замок, вынь дно и застели его бумагой для выпечки, сверху надень кольцо (бортик) и застегни.

Бортик внутри смажь сливочным маслом и посыпь мукой.

- 7 Включи духовку разогреваться до 180 градусов.

*Тесто удобно выкладывать и уплотнять силиконовой лопаткой.*

- 8 Затем в форму выложи смесь с яблоками, разровняй лопаткой, немного уплотняя, и посыпь поверхность теста тонким слоем сахара (здесь нужна та столовая ложка сахара, которую нужно было отложить в начале). Чтобы слой сахара получился ровнее, держи ложку выше или посыпь рукой.
- 9 Во время выпекания сахар слегка расплавится и получится сахарная корочка.
- 10 Поставь форму с тестом в духовку и выпекай 45–50 минут. Когда это время пройдет, проверь пирог сухой шпажкой или зубочисткой.
- 11 Этот пирог можно подать с шариком ванильного мороженого.

# ПАСТУШИЙ ПИРОГ —

## КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ФАРШЕМ



По-английски этот пирог называется *Shepherd's pie*, *Cottage pie* или «Коттеджный пирог», так почему же он стал «пастуший»? Потому что это простое деревенское блюдо, которое готовили крестьянки для своих мужей пастухов,

а жили семьи в маленьких домиках — «коттеджах». Это сейчас коттеджи бывают совсем не маленькие, а раньше было по-другому. В 1589 году сэр Уолтер Рэли завез в Ирландию картофель, который через некоторое время полюбился крестьянам, потому что он простой, недорогой, вкусный и сытный.

Баранина была дешевле и доступнее, чем говядина, поэтому изначально этот пирог готовили именно с этим мясом. Потом пирог стали готовить и в Англии, и в Шотландии, и в США. Он простой и очень вкусный.



# ИНГРЕДИЕНТЫ

КАРТОФЕЛЬ 1 КГ

МОРКОВЬ 150 Г (1 МОРКОВКА)

ФАРШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ИЛИ ГОВЯДИНА/БАРАНИНА) 1 КГ

ТИМЬЯН СУШЕНЫЙ



МОЛОКО 100 МЛ 1/2 СТАКАНА

ПРОТЕРТЫЕ ТОМАТЫ 2 СТ. Л. (ИЛИ 1 СТ. Л. ТОМАТНОЙ ПАСТЫ)



РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО 50 МЛ

СОЛЬ 1 Ч. Л.

СЛИВОЧНОЕ МАСЛО 50 Г

СЫР ТВЕРДЫЙ 70 Г

ЯЙЦО 1 ШТ

ЧЕШОК 2 ЗУБЧИКА

ЛУК РЕПЧАТЫЙ 150 Г (2 ЛУКОВИЦЫ)

ПЕРЕЦ ПО ВКУСУ

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

На 8–10 порций

Фарш из баранины (или говядина + баранина) – 1 кг

Картофель – 1 кг

Сливочное масло – 50 г

Молоко – 100 мл (½ стакана)

Яйцо – 1 шт

Лук репчатый – 150 г (две луковицы среднего размера)

Чеснок – 2 зубчика

Морковь – 150 г (1 морковка среднего размера)

Протертые томаты – 2 ст. л.  
(или 1 ст. л. томатной пасты)

Сыр твердый – 70 г

Растительное масло (рафинированное подсолнечное) – 50 мл

Тимьян сушеный – ½ ч. л.

Соль – 1 ч. л.

Перец – по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Сначала приготовь картофельное пюре. Картофель очисти от кожуры, если крупный, нарежь большими кубиками, сложи в кастрюлю и залей холодной водой так, чтобы она покрыла картофель полностью. Поставь на огонь, доведи до кипения, добавь ½ чайной ложки соли и вари 20 минут — картофель

ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ:

РАЗДЕЛОЧНАЯ ДОСКА, НОЖ, КАСТРЮЛЯ, БОЛЬШАЯ СКОВОРОДА, ЛОПАТКА, ФОРМА ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ, КАСТРЮЛЯ, ТОЛКУШКА ДЛЯ КАРТОФЕЛЯ, СТОЛОВАЯ ЛОЖКА, ЧАЙНАЯ ЛОЖКА.



должен стать мягким. Слей отвар и разомни картофель толкушкой. В отдельном ковшике доведи до кипения молоко и добавь горячее молоко и сливочное масло к растолченному картофелю — еще раз растолки толкушкой. Оставь его остывать без крышки; когда немного остынет, добавь сырое яйцо и хорошо перемешай.

*Картофель лучше толочь сначала без молока, чтобы пюре получилось без комочков. Если у тебя есть готовое пюре, например осталось после ужина, — то можно его не готовить.*