

АЛЕКСАНДР СЕЦЕЗНЕВ

Воскресные **ОБЕДЫ**



Содержание

• • •

Вступление	6
------------------	---

Американская мечта

Запеченная тыква	14
Салат с апельсинами и окороком	16
Булка с семгой	18
Шоколадно-ягодные пирожные	20
Лимонад «Американский»	22

Меню «На летней веранде» ...

Карпаччо из семги с соусом	26
Салат коктейльный	28
Куриный суп	30
Утка с малиной	32
Пирог с клубникой	34

Меню «Очарование осени»

Салат из груши с сыром и беконом	38
Тыквенный суп	40
Ягненок с орегано	42
Картофель под укропом	42
Винные бискотти	44
Желе на кленовом листе	46
Мятный чай с джином	48

Меню «Овощная симфония» ...

Салат с обжаренной фетой	52
Овощной суп с пастой	54
Запеченные кабачки	56
Яблочный десерт	58
Тархунный напиток	60

Меню «Тайские узоры»

Тайские роллы	64
Салат из курицы с кокосовым молоком ..	66
Куриный суп с рисовой лапшой	68

Рыба по-тайски заглазированная	70
Лимонад имбирный	72

Меню «Витаминный коктейль»

Курица в цикории	76
Салат мясной с рукколой	78
Суп-пюре из гороха с беконом	80
Курица с перцем, лимоном и чесноком ..	82
Кексы с горячим шоколадом	84

Меню «Классика Европы»

Жареный камамбер	88
Суп «Минестроне»	90
Стейки с чесночным соусом	92
Тирамису	94
Сангрия белая	96

Меню «Гастрономическое путешествие»

Салат со стручковой фасолью и беконом	100
Суп «Чаудер»	102
Кускус с беконом	104
Персиково-малиновое суфле	106
Мятный джулеп	108

Меню «Элегантная торжественность»

Морские гребешки с креветочными чипсами	112
Салат в сырной корзинке	114
Креветки с кокосовой стружкой и лаймом	116
Суфле из маракуйи	118
Немецкий холодный пунш	120

Меню «Таинственный Восток»	122
Мацони	124
Башенка из семги с сыром	126
Утка с острым салатом	128
Гранита с зеленым чаем и мятой (сорбет)	130
Виноградный лед	132

Меню «Вегетарианский обед»	134
Салат с фенхелем и орехами	136
Морковный суп с чечевицей	138
Ризотто с грибами и спаржей	140
Сорбет из апельсинов	142
Дынный напиток	144

Меню «Воспоминания о лете»	146
Тарталетки с козым сыром	148
Грибной суп с лапшой и ушками	150
Сибас с кабачками	152
Персиковая шарлотка	154
Лимонное лето	156

Меню «Вива, Италия»	158
Салат из цуккини и моцареллы	160
Гаспачо	162
Курица с розмарином	164
Итальянский гарнир	164
Панна котта с малиной	166
Беллини	168

Меню «Путешествие к океану»	170
Шашлычки из креветок	172
Салат из морского коктейля	174
Норвежский лососевый суп	176
Конвертик с овощами и рыбой	178
Ликер «Пончо» из Мадейры	180

Меню «Морозный день»	182
Курица в тесте	184
Суп швейцарский из сыра	186
Запеченное мясо в томатном соусе	188
Ягоды с безе	190
Зимний коктейль	192

Меню «Вкус свободы»	194
Персики в прошутто	196
Салат с чипсами из пармезана	198
Рыбный суп с фенхелем	200
Стейк, заглазированный красным вином	202
Йогуртовый десерт	204

Меню «Славянские мотивы»	206
Салат со свеклой и рыбой	208
Борщ с рыбой	210
Линь запеченный	212
Вареники с вишней	214
Осенний морс	216

Меню «Мечты об отпуске»	218
Ростбиф со сливочным хреном	220
Зеленый салат	222
Французский луковый суп	224
Паста с горошком	226
Кокосовая черепица	228

Меню «Морской бриз»	230
Спаржа, завернутая в семгу	232
Морской салат	
по-итальянски	234
Клубничный гаспачо	236
Креветки под соусом	238
Круассаны	240
Мохито	242

Меню «Рыбный день»	244
Гноцци по-римски	246
Рыбные пирожки	248
Салат из семги с редисом	250
Суп-крем из креветок	252
Семга с орехами	254



Вступление

.....

Я, наверное, не сильно погрешу против истины, если скажу, что одно из удовольствий, которые нам дарит жизнь, — это удовольствие вкусно поесть. И также, наверное, не ошибусь, предположив, что у большинства из нас понятия «вкусно» и понятия «полезно» находятся на разных полюсах сознания. «Вкусно» — это то, от чего у нас начинают течь слюнки, что поднимает нам настроение, заряжает позитивом и чего нам непременно хочется попросить «на бис». А «полезно» — это вязкая овсянка с безвкусным пюрированным шпинатом и кипяченое молоко с длинными противными пенками.

Вот сказал это, и у самого аж мурашки пробежали — с детского сада не выношу кашу с комочками и молоко с пенками! Но сейчас не обо мне, сейчас о вас, мои дорогие читатели, взявшие в руки эту книгу.

Ее я написал, прежде всего, для тех, кто, так же как и я, любит вкусно поесть, умеет получать удовольствие от еды и от процесса ее приготовления, но при этом не хочет вредить своему здоровью, а хочет, наоборот, продлевать свою жизнь.

Часто, готовя для своих друзей или просто добрых знакомых, я наблюдаю такую картину: вот собрались все за столом. Одни

.....

гости с удовольствием пробуют угощения, другие — стараются не смотреть на предложенные вкусности, накладывая в свои тарелки лишь по листику пресного салата.

— Я набрал(а) за зиму лишние килограммы, теперь вот на диете, сбрасываю вес, — как правило, объясняют они. А у самих в глазах — тоска и непреодолимое желание заглянуть в календарь, посчитать, сколько же там дней осталось до окончания ненавистой диеты. Как складываются в дальнейшем отношения с едой у таких «диетчиков», наверное, объяснять не приходится. Срок диеты заканчивается, лишние килограммы сбрасываются, «шлагбаум» запретов и ограничений поднимается, и снова: переедания, прибавка в весе и... «наша песня хороша, начинай сначала». Сколько раз наблюдал за такими людьми, столько раз и убеждался, что ни к чему хорошему такой образ жизни не приводит. Рано или поздно, после круга так называемых «оздоровительных» диет, будь то даже самые модные — «японские», «средиземноморские», «кефирные» и даже «цветные», — люди оказываются в числе пациентов гастроэнтеролога и даже психиатра.

Я как кулинар, которому не все равно, что он готовит, много общался с разными ди-



етологами, изучал, как совместить в блюде и вкус и полезность, и в итоге пришел к очень простому выводу: чтобы быть здоровым и привлекательно выглядеть, вовсе не нужно время от времени прибегать к диетическому экстриму. Более того, это крайне вредно для здоровья! Гораздо проще выработать в себе так называемую «культуру питания», которой вы будете следовать всю свою жизнь.

— Всю жизнь есть протертый шпинат и ненавистную овсянку?! — наверняка сейчас спросите меня вы.

Нет, конечно же. Хотя и шпинат, и овсянку можно приготовить так, что вы будете требовать их себе, как любимые лакомства. Я сейчас подразумеваю совсем другое. Например, меня часто спрашивают, что я ем, чтобы не прибавлять в весе. И мне очень забавно видеть, как округляются глаза собеседника, когда я говорю, что я ем ВСЕ! Да, я ем все! Я люблю ароматный поджаренный шашлык, мне нравится полакомиться кусочком фуагра или десертом с шоколадом и взбитыми сливками. Но это не означает, что я это ем каждый день или, переедая, позволяю себе все эти вкусности сразу. Культура питания в том и состоит, чтобы, не лишая себя кулинарных удовольствий, научиться их так сочетать, чтобы они были в прямом смысле на здоровье!

За помощь в создании книги благодарю моих партнеров — компанию Panasonic и компанию Unilever (бренд «Пышка»).

Булка с семгой



- 1 Булку разрежьте на две части вдоль, смажьте ее оливковым маслом и обжарьте с двух сторон на сковороде гриль.
- 2 Семгу измельчите. Лук-шалот нарежьте на мелкие кусочки.
- 3 Мясо креветок также измельчите и перемешайте с рыбой и луком. Добавьте черный молотый перец и соль.
- 4 Туда же добавьте натертый сыр и яйцо. Все перемешайте и сформируйте две котлеты.
- 5 На раскаленной сковороде на оливковом масле обжарьте котлеты с двух сторон по 2–3 минуты.
- 6 Для соуса огурец нарежьте очень мелкой соломкой, перемешайте с сыром «Филадельфия», мелко нарезанным луком сибует, соком лимона, солью, перцем.
- 7 Булку смажьте соусом, выложите котлету и листья салата, политые соусом.

Ингредиенты

200 г филе семги

2 булки белого хлеба

100 г сыра «Филадельфия»

0,5 пучка лука сибует

100 г мяса креветок

1 шт. лука-шалота

соль и черный молотый перец
по вкусу

60 г натертого
твердого сыра

1 яйцо

4 листа салата

1 огурец

оливковое масло
для смазывания

2 ст. л. сока лимона

НАША ДАНЬ СТЕРЕОТИПУ
ОБ АМЕРИКАНСКОМ СТИЛЕ ПИТА-
НИЯ — ВНЕШНЕ ПОХОЖАЯ НА ГАМБУР-
ГЕР БУЛКА С СЕМГОЙ. НО СХОДСТВО ЗДЕСЬ
ЛИШЬ ВНЕШНЕЕ. ВСЕ ИНГРЕДИЕНТЫ ЭТОГО
РЕЦЕПТА ПОЛНЫ ВИТАМИНАМИ И ПРИНЕ-
СУТ ЛИШЬ ПОЛЬЗУ ВАШЕМУ ОРГАНИЗМУ.
НУ А ВЫ СМОЖЕТЕ ПОЧУВСТВОВАТЬ
СЕБЯ НАСТОЯЩИМИ
АМЕРИКАНЦАМИ!



Утка с малиной

• • •

- 1 Грудку утки натрите солью и перцем. Замаринуйте ее на 15–20 минут в смеси оливкового масла и уксуса. Затем обсушите утку.
- 2 На раскаленной сковороде обжарьте грудку с двух сторон. Затем полейте утку $\frac{1}{2}$ частью маринада и уберите в духовку выпекаться на 15 минут при температуре 180 °С.
- 3 В разогретой сковороде обжарьте лук-шалот, добавьте соус из-под маринада, затем добавьте утку, нарезанную кусочками, свежую малину и варенье. Перемешайте и протушите несколько минут.
- 4 Подавайте утку с соусом и свежими овощами.

Ингредиенты

1 грудка утки

3 ст. л. малинового уксуса

2 ст. л. оливкового масла

100 г свежей малины

1 шт. лука-шалота

1 ст. л. варенья

соль, перец по вкусу

помидоры и огурцы
для гарнира

ДИЕТОЛОГИ СОВЕ-
ТУЮТ ВНОСИТЬ РАЗНООБРА-
ЗИЕ В СВОЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ. НА-
ПРИМЕР, ЕСЛИ ВЫ ЛЮБИТЕ КУРИЦУ И ЧА-
СТО ЕЕ ГОТОВИТЕ ДЛЯ СЕМЬИ, РАЗ В НЕДЕ-
ЛЮ ИСПОЛЬЗУЙТЕ МЯСО УТКИ.
МАРИНАД, КОТОРЫЙ МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ ДЛЯ
ЭТОГО РЕЦЕПТА, СДЕЛАЕТ МЯСО УТКИ ОСО-
БЕННО МЯГКИМ И СОЧНЫМ. А НЕЖНЫЙ
СЛАДКИЙ ВКУС ЯГОД ОБЯЗАТЕЛЬ-
НО ПРИДЕТСЯ ПО ВКУСУ ВСЕМ
УЧАСТНИКАМ ОБЕДА.



Меню

«Очарование осени»

Осень – чудесная пора, радующая не только наш глаз красотой природы, но и поспевающими фруктами и овощами. Не воспользоваться таким случаем и не приготовить обед с сезонными продуктами просто непостижительно! Тыквенный суп, закуска с грушей и стилизованный десерт создадут соответствующее настроение за обедом. А дополнить стол можно букетом из кленовых листьев.

*Салат из груши с сыром
и беконом*

...

Тыквенный суп

...

Ягненок с орегано

...

Картофель под укропом

...

Винные бискотти

...

Желе на кленовом листе

...

Мятный чай с джином





Норвежский лососевый суп

• • •

- 1 Картофель очистите от кожицы и нарежьте крупными кубиками. Лук нарежьте кусочками.
- 2 Лосось нарежьте кусочками.
- 3 В рыбном бульоне отварите картофель до готовности. Добавьте лосось и варите еще 5 минут.
- 4 Залейте в бульон сливки и все перемешайте. Доведите до кипения.
- 5 Укроп мелко порежьте и посыпьте в суп.

Ингредиенты

200 г лосося

2 шт. картофеля

1 пучок укропа

100 мл сливок

700 мл рыбного бульона

1 белая луковица

ОДИН ИЗ ЛЮБИМЫХ РЫБНЫХ СУПОВ МНОГИХ ПОВАРОВ. ОЧЕНЬ СЫТНЫЙ, ОБЛАДАЮЩИЙ ЯРКИМ ВКУСОМ, ОН СПОСОБЕН НАСЫТИТЬ САМОГО ГОЛОДНОГО МУЖЧИНУ. НОРВЕЖЦЫ С ИХ КЛИМАТОМ ЗНАЮТ ТОЛК В ПОДОБНЫХ ВЕЩАХ!



Креветки под соусом



- 1 Креветки очистите от панциря. Затем обжарьте на оливковом масле с двух сторон по 2 минуты.
- 2 Помидоры разрежьте на четверти и удалите сердцевину, срежьте кожицу. Затем нарежьте помидоры на небольшие кусочки.
- 3 Чеснок мелко измельчите и обжарьте с креветками и соком лимона.
- 4 Добавьте в сковороду уксус и тушите.
- 5 Затем добавьте помидоры и тушите все вместе 3–4 минуты.
- 6 Укроп и базилик мелко измельчите и добавьте в сковороду в конце приготовления.
- 7 Перед подачей на горячее блюдо выложите кусочки сливочного масла.

Ингредиенты

2 веточки базилика



3 веточки укропа



20 г сливочного масла



1 ст. л. сока лимона



2 больших помидора



соль, перец по вкусу



4 зубчика чеснока



250 г креветок



3 ст. л. оливкового масла



30 г уксуса



ЭТО БЛЮДО ВХО-
ДИТ В СОСТАВ МЕНЮ СА-
МЫХ ИЗВЕСТНЫХ РЕСТОРАНОВ
МИРА. КОНЕЧНО, РЕЦЕПТ ХРАНИТСЯ
В СЕКРЕТЕ И ПЕРЕДАЕТСЯ ИЗ ПОКОЛЕ-
НИЯ В ПОКОЛЕНИЕ. НО МЫ ПРИОТКРО-
ЕМ ЗАВЕСУ ТАЙНЫ И ПОДЕЛИМСЯ С
ВАМИ ОСНОВАМИ ПРИГОТОВЛЕ-
НИЯ САМОГО ВКУСНОГО СОУ-
СА ДЛЯ КРЕВЕТОК.

