

Р 1573509

ЄВГЕН КЛОПОТЕНКО



ЗВАБЛЕННЯ ЇЖЕЮ

70 РЕЦЕПТІВ, ЯКІ ЗАХОЧЕТЬСЯ ГОТУВАТИ

Євген Клопотенко познайомить вас не лише з добіркою смачнучих рецептів, випробуваних практикою, але й з власною філософією кулінарії. З цього моменту сніданок, обід, вечеря стануть для вас не буденною необхідністю, а часом насолоди, творчості та щастя. Кулінарні стереотипи у вашій голові ламатимуться, а мозок протестуватиме проти нового. Харчуватися усвідомлено, відмовлятися від звичних продуктів і просто насолоджуватися готуванням вдома – це рух вперед до буденного щастя. Змінивши своє ставлення до їжі, ви зміните якість і смак свого життя.

10 **ВСТУП**

14 **СНІДАНКИ**

Яйце-пашот зі смаженими грибами та лососем	16
Крок-месьє	18
Вишнево-горіхова вівсянка	20
Панкейки з карамельним соусом	22
Смузі-боул з банана й смородини	24
Тости з яйцем-скрембл	26
Французькі тости з сиром брі та цибулевим конфітюром	28
Фритата зі шпинатом	30
Шакшука	32
Яйця «Бенедикт»	34

36 **САЛАТИ ТА ЗАКУСКИ**

Капустяний салат з морквою «Коул-слоу»	40
Баклажанна ікра	42
Інжир із сиром брі та хлібними крихтами	44
Марокканський салат	46
Паста з квасолі а-ля хумус	48
Паштет а-ля фуа-гра	50
Салат з червоної капусти і грейпфрута	52
Салат зі шпинатом і печерицями	54
Салат із грушею та гарбузом	56
Салат із кускусом і авокадо	58

60 **СУПИ**

Грибна юшка з вишнями	64
Суп з фрикадельками, або італійський весільний суп	66
Легкий суп із запечених овочів	68
Гострий мексиканський суп з квасолею	70
Морквяний крем-суп з імбиром і куркумою	72
Овочевий суп на курячому бульйоні з сухариками	74
Гаспачо із запечених овочів	76
Крем-суп із цвітної капусти «Дюбаррі»	78
Легкий овочевий суп з рибою	80
Сочевичний суп з кінзою	82

84 **ДРУГІ СТРАВИ**

Галантин із курятини	86
Запіканка з баклажанів із сиром	88
Індича ніжка з журавлинним соусом	90
Кролик у маринаді з червоного вина	92
Кускус із мідіями	94
Нове м'ясо по-французьки	96
Стейк особуко з морквяним пюре	98
Свиняча вирізка з томатною сальсою та картопляним пюре з хроном	100
Прованський помідорний пиріг	102
Філе судака з пікантною гречкою	104

106

СТРАВИ ДЛЯ ДІТЕЙ

Курячі нагетси з журавлинним соусом	110
Молочний бутерброд	112
Ньоки зі шпинатом і томатним соусом	114
Домашнє вівсяне печиво з родзинками	116
Печиво з квасолі	118
Піца для дітей	120
Рисовий пудинг з екзотичною ноткою	122
Бурякові макарони з сиром	124
Сирна запіканка з полуницями	126
Гарбузові кекси	128

130

ДЕСЕРТИ ТА ВИПІЧКА

Банановий кекс	132
Ватрушки з сиром і дорблю	134
Віденський штрудель з яблуками та сухарями	136
Грушевий пиріг з фініками	138
Морквяний бісквіт	140
Пиріг з маком і м'ятою	142
Сабайон із шампанським і цедрою апельсина	144
Суфле з авокадо та шоколадом	146
Шоколадне біскоті з перцем чилі	148
Яблучний крамбл	150

152

ВАРЕННЯ ТА КОНФІТЮРИ

Виноградне варення з ваніллю	154
Абрикосове варення з мигдалем	156
Томатне варення з м'ятою	158
Вишневе варення з перцем чилі й цедрою лимона	160
Ожиновий джем із цедрою апельсина	162
Полуничне варення з бодяном	164
Полуничне варення з базиліком і ваніллю	166
Гарбузовий конфітур з апельсином	168
Цибулевий конфітур	170
Слинове варення з корицею	172

176

ПЕРЕХРЕСНІ РЕЦЕПТИ

178

ПОКАЖЧИК

182

НОТАТКИ