

Понедельник, Анастасия Викторовна.
П56 Мясо есть! / Настя Понедельник. — Москва : Эксмо, 2018. — 192 с. :
ил. — (Инстакулинария).

- 5 причин, почему эта книга должна быть у вас:
- 1) В книге собрано так много различных рецептов, что вы перестанете ломать голову над тем, что же опять сделать с этим мясом.
 - 2) Отбивать фарш или не отбивать – излюбленный предмет дискуссий среди домохозяйек. Настя Понедельник помогает разобраться с этим раз и навсегда.
 - 3) Какие лучше приобретать сковородки, как правильно варить бульон, добавлять ли хлеб в фарш – на эти и другие вопросы вы сможете найти ответы в книге известного инстаграм-блогера.
 - 4) Рецепты подойдут не только закоренелым мясоедам, но и сторонникам правильного питания и здорового образа жизни.
 - 5) Вы когда-нибудь пробовали котлеты с творогом или цукини? Или давно хотели приготовить настоящую итальянскую лазанью? Тогда чего вы ждете? Покупайте!

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-088544-2

© Понедельник А.В., текст, фото, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга
ИНСТАКУЛИНАРИЯ

Понедельник Анастасия Викторовна МЯСО ЕСТЬ!

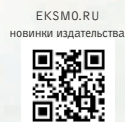
Ответственный редактор *Анна Братушева*. Художественный редактор *Андрей Гусев*
Дизайн и верстка *Юлии Анохиной*. Корректор *Людмила Воробьева*
Технический редактор *Тамара Анохина*. Препресс *Антон Бельтиков*

Во внутреннем оформлении использованы элементы дизайна:
Donatas1205, lightix, Yevgen Kryukov, Upixa, Liligraphie, nagib, Paladin12, theeradech sanin/ Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндiрушi: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесi, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгiсi: «Эксмо»
Интернет-магазин : www.book24.ru
Интернет-дукен : www.book24.kz
Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию, в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 03.08.2018. Формат 84x100¹/₁₆.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,67.
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-088544-2



Настя Понедельник

**МЯСО
ЕСТЬ!**

**ВКУСНЫЙ
ПОНЕДЕЛЬНИК**



#инстакулинария



COLLAR

TRAICN

Настя Понедельник

МЯСО ЕСТЬ!



ХЛЕБ*СОЛЬ

Москва
2018

СОДЕРЖАНИЕ

Супы и бульоны

БУЛЬОНЫ.....	13
Сборная мясная солянка	18
Борщ.....	21
Английский суп из бычьих хвостов – окстейл как альтернатива хашу	24
Классический рассольник	25
Харчо	28
Шурпа.....	30
Кюфта-бозбаш.....	31
Немецкий суп айнтопф	34
Турецкий суп чорба.....	37
Щи, томленные в духовке	38
Белый польский борщ с краковской колбасой.....	40
Овсяный суп с фрикадельками из индейки.....	43

Котлеты

ПРИГОТОВЛЕНИЕ КОТЛЕТ

Базовый рецепт	52
Пожарские котлеты.....	55
Котлеты по-киевски.....	56
Школьные котлеты с манкой и овсянкой.....	59
Куриные котлеты с творогом	60

Котлеты в подливе	63
Рубленые котлеты с картофелем.....	65
Печеночные котлеты с секретом	66
Котлеты с цукини.....	68
Куриные рубленые котлеты с грибами	69

Блюда с фаршем

Картофельно-мясная запеканка	72
Рататуй по-восточному	75
Баклажаны по-мароккански.....	76
Фрикадельки в томатном соусе ...	79
Кебабы из баранины с фисташками и мятой.....	80
Заливной пирог-пятиминутка на кефире	83
Тефтели в сметанном соусе.....	84
Пирог с фрикадельками	87
Запеканка с фрикадельками.....	88
Беляши с мясом на простом кефирном тесте	91
Ленивые оладьи.....	94
Гнезда с фаршем.....	97
Гемиста.....	98

Фаршированный картофель	99
Ленивые голубцы	101
Пирог-паштет	105
Фаршированные сушки	108
Итальянская лазанья	109
Пельмени	112

Горячие блюда

Поркетта	118
Куриные голени в соусе из плавленых сырков	121
Курица, запеченная с тыквой ...	122
Американские крылышки баффало	125
Наггетсы	126
Говядина «Веллингтон»	131
Говяжья голяшка с картофелем	132
Пастроми	134
Говяжья печень со сметаной	135
Венский шницель	137
Телятина по-орловски	138
Венгерский гуляш	141
Мясо с грибами в горшочке	142
Chili con carne – чили с говядиной	145
Макароны по-флотски	147
Свиная рулька по-баварски	148
Азу по-татарски	150
Бефстроганов	151
Чахохбили	152

Руллет из баранины с грушами	155
Мясной руллет с беконом	156
Баранина с помидорами	159
Долма	160
Драники с мясом	163
Жюльен с курицей и грибами	164

Барбекю

Говяжья корейка на гриле	170
Томагавк на гриле с запеченными овощами	173
Рибай под соусом терияки и вишневый соус для говядины	174
Курица на пивной банке	177
Корона из баранины	178
Бараньи котлеты с песто из мяты	181

ДВЕ СУПЕРИДЕИ

ДЛЯ ГАРНИРА

Цветная капуста целиком	184
Быстрый маринованный лук	187
Указатель	190

ПРИВЕТСТВУЮ ВАС НА СТРАНИЦАХ МОЕЙ НОВОЙ КНИГИ!

Многие спрашивают, почему я решила остановиться на такой вроде бы мужской теме, как МЯСО, на что я им отвечаю, что мясо – это не только модные стейки, но и котлеты, пироги, наваристые супы, а также любимые многими фрикадельки и жаркое.

Сколько себя помню, я всегда хотела научиться жарить котлеты, как у бабушки, варить борщ, как у мамы, готовить стейки, как настоящий грильеро... На самом деле все это можно перечислять бесконечно.

В этой книге я представлю вам мои самые любимые рецепты, а также поделюсь секретами приготовления. Я расскажу, как правильно работать с фаршем, как нужно варить бульон (ведь бульон – это не просто кусок мяса и вода), какой именно отруб подходит для приготовления того или иного блюда, чтобы вы шли на рынок или в супермаркет уже подготовленными. Ну и конечно же, снова на страницах вы увидите моего верного помощника Тайсона, который полюбился очень многим подписчикам и читателям.

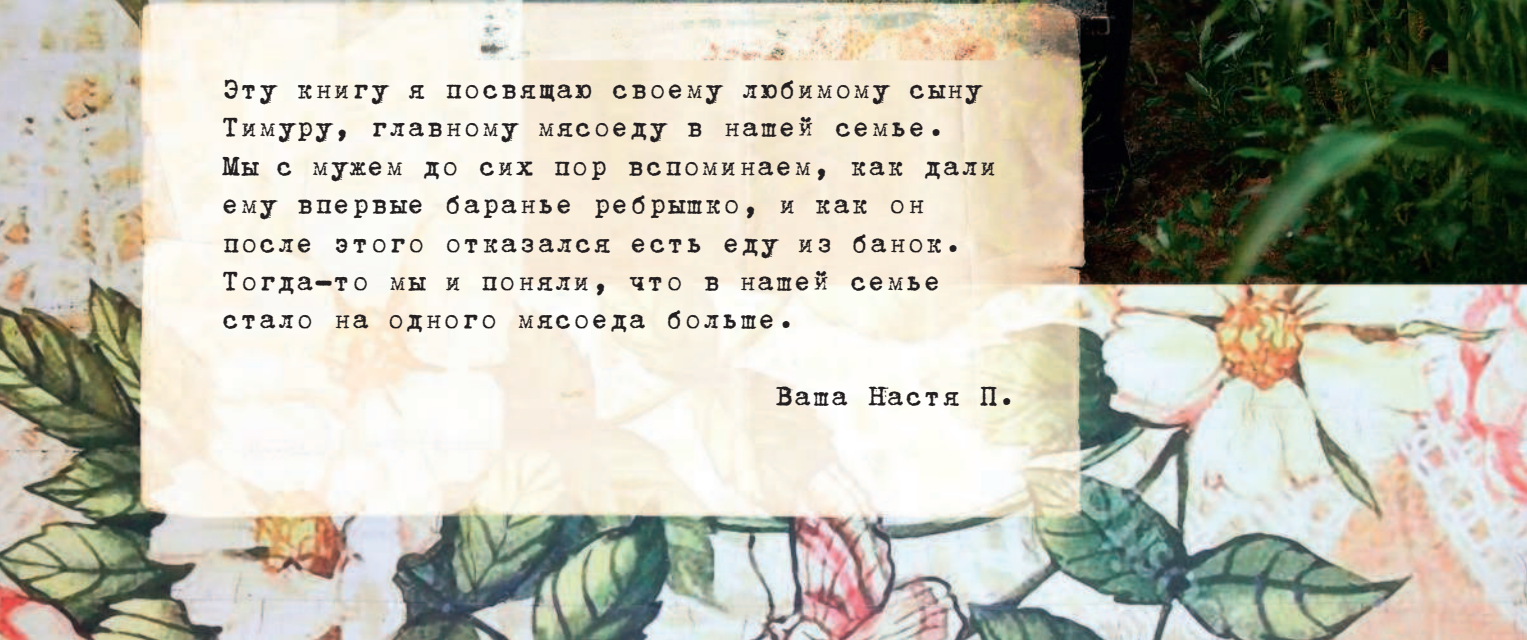
Я знаю, что среди моих читателей много сторонников здорового образа жизни и правильного питания, и предполагаю, что некоторые страницы этой книги вы будете пролистывать. Но ведь иногда достаточно просто поменять способ приготовления того или иного блюда, и оно, поверьте, заиграет новыми красками. Котлеты можно готовить в пароварке, мясо перед запеканием совершенно необязательно обжаривать на сковороде, вместо ленивых оладий всегда можно приготовить заливной пирог, просто сбрызнув форму для выпечки вашим любимым кокосовым или любым другим полезным маслом. Так что я всегда выступаю за компромисс.





Эту книгу я посвящаю своему любимому сыну
Тимуру, главному мясоеду в нашей семье.
Мы с мужем до сих пор вспоминаем, как дали
ему впервые баранье ребрышко, и как он
после этого отказался есть еду из банок.
Тогда-то мы и поняли, что в нашей семье
стало на одного мясоеда больше.

Ваша Настя П.







*Mom's
Diner*

OPEN  HOURS



СУПЫ И БУЛЬОНЫ

БУЛЬОНЫ.....	13
Сборная мясная солянка.....	18
Борщ.....	21
Английский суп из бычьих хвостов - окстейл как альтернатива хашу.....	24
Классический рассольник.....	25
Харчо.....	28
Шурпа.....	30
Кюфта-бозбаш.....	31
Немецкий суп айнтопф.....	34
Турецкий суп чорба.....	37
Щи, томленные в духовке.....	38
Белый польский борщ с краковской колбасой.....	40
Овсяный суп с фрикадельками из индейки.....	43



БУЛЬОНЫ

В ЭТОЙ ГЛАВЕ Я ХОЧУ РАССКАЗАТЬ ВАМ об особенностях приготовления разных видов бульона, а именно: куриного, говяжьего белого и говяжьего красного.

Немногие из вас знают, что говяжий бульон бывает еще и красным. Белый бульон варят из сырого мяса, а красный – из обжаренного или запеченного. На мой взгляд, это самый вкусный бульон из всех возможных, да простят меня любители куриного бульона. Ведь кости для красного бульона, перед тем как отправить варить, нужно запечь в духовке, и именно благодаря этому шагу бульон получается насыщенного цвета с потрясающим ароматом. Порой меня журят мои читатели за восторженные эпитеты и прилагательные, которыми я описываю то или иное блюдо. Ну а как еще можно описать этот восхитительный вкус, кроме как потрясающий, превосходный или волшебный.

В конце главы я обязательно опишу основные правила и лайфхаки приготовления бульона, ну а начну я с самого простого – куриного.

КУРИНЫЙ БУЛЬОН

Я не стану предлагать вам варить бульон из костей, так как большинство из вас варят его из целой курицы или цыпленка. Многие перед варкой бульона курицу разделяют на части – крылья, ножки, бедра и филе. На самом деле это совершенно правильно.

Поэтому я предлагаю вам начать именно с разделки куриной тушки.

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

4 л воды
600 г овощей (репчатый лук, морковь, сельдерей)
1 куриная тушка (1,5 кг)
корень имбиря (5 см)
1/2 пучка петрушки
1/2 пучка укропа
1 ч. л. соли

После разделки тушки вы сами решите, оставлять или нет кожу. Я знаю, что некоторые просто обожают вареную куриную кожу, но так как мы не относимся к таким гурманам, кожу я предлагаю отделить от мяса во время разделки. Особое внимание уделите внутренней части куриной тушки: нужно убрать все жилки и остатки потрошков.

В кастрюлю положите сначала косточки, а затем кусочки мяса. Залейте холодной водой и поставьте на огонь. Обычно я ставлю кастрюлю на средний огонь и далеко не отхожу, так как самое главное – не упустить момент закипания воды. Вы знаете о том, что закрывать кастрюлю крышкой ни в коем случае нельзя. Конечно, если вы хотите получить в итоге мутный бульон, то можете закрыть

кастрюлю крышкой, но я бы вам не рекомендовала этого делать, так как мы с вами хотим научиться варить тот самый прозрачный и плотный бульон, о котором во Франции сочиняли поэмы.

Следующим шагом будет снятие пены и уменьшение огня под кастрюлей. Как только появится пена, вы должны снизить огонь до минимального значения и подождать, пока пена не станет плотной и не соберется в одной части кастрюли, чтобы ее было удобно снимать. Некоторые даже сдвигают кастрюлю на край конфорки, чтобы пена собиралась в самом краю кастрюли, но я не заморачиваюсь с такими нюансами, так как при снижении температуры пена в любом случае становится более плотной, и ее легко снимать.

Пока вы ждете образования пены, очистите морковь с луком и тщательно промойте стебли сельдерея. Вы помните, что очень часто основная грязь остается сбоку в их бороздке. Вот именно ее и необходимо тщательно промывать.

Теперь приступайте к снятию пены и жира. Аккуратно при помощи столовой ложки уберите всю пену и жир. Если вы не хотите, чтобы некоторые мелкие частицы пены попадали с ложки обратно в бульон, каждый раз окунайте ложку в горячую воду, таким образом промывая ее от остатков пены и жира. Этому лайфхаку меня научила еще моя бабушка, которая знала толк

в настоящих наваристых и прозрачных бульонах. В начальной школе я была подвержена простудным заболеваниям, и поэтому мама с бабушкой частенько отпаивали меня целебным бульоном.

Как только вы убрали всю пену, положите овощи вместе с имбирем и увеличьте огонь, чтобы бульон вновь закипел. После закипания снизьте температуру и варите 20–30 минут. Самое главное, следите за тем, чтобы бульон сильно не кипел.

По истечении этого времени, если у вас снова образовалась пена, снимите ее и лишний жир, а затем посолите. После этого варите бульон до готовности курицы. Как только курица будет готова, достаньте овощи, попробуйте бульон и, если необходимо, снова посолите и положите зелень. Затем накройте кастрюлю крышкой и снимите с огня.

ЗАПОМНИТЕ ОДНО ПРОСТОЕ ПРАВИЛО:
зелень в бульоне не нужно варить!

БЕЛЫЙ ГОВЯЖИЙ БУЛЬОН

Начнем с выбора мяса. Если вы хотите получить вкусный насыщенный бульон, то рекомендую вам покупать мясо на рынке. Все-таки мясники на рынке знают толк в мясе и не заинтересованы в обмане клиентов, наоборот, им будет приятно, если именно их мясо вы оцените по достоинству и еще не один раз вернетесь за мясными покупками именно к ним.