

КОМАНДА ЛУЧШИХ МОСКОВСКИХ ШЕФОВ В ИГРЕ

ЕШЬ И ЗАБЕЙ

БРУТАЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ
ДЛЯ НАСТОЯЩИХ
ПАРНЕЙ

хлеб•соль®

Москва 2018





ОНИ

ГОТОВИЛИ
РЕЗАЛИ
ОТБИВАЛИ
КОПТИЛИ И
МАРИНОВАЛИ
ЗАДАВАЛИ
ПЕРЦУ

ЧТОБЫ ТЫ НИКОГДА НЕ ОСТАЛСЯ ГОЛОДНЫМ

10

20

30

40

50

60

70

80

90

100

110

УДИВИ ДРУЗЕЙ!

НАКОРМИ ДЕВУШКУ!

КИРИЛЛ МАРТЫНЕНКО

BOSTON SEAFOOD & BAR,
СЕТЬ TORRO GRILL

УИЛЛИАМ ЛАМБЕРТИ

UILLIAM'S, UGOLĚK,
COCOLAMBERT, SALUMERIA,
NOFAR

КИРИЛЛ БЕРГЕР

ROSE BAR,
FORTE BELLO,
«У ДЯДИ МАКСА»

ТИМУР АБУЗЯРОВ

BEER HAPPENS,
WINE HAPPENS,
BAO+BAR И FISHOP

ТИМУР ЛАНСКИЙ

«ЧАЙХОНА №1»

ДМИТРИЙ ЗОТОВ

«КРЫЛЫШКО ИЛИ НОЖКА»,
WHAGGIS PUB & KITCHEN, PÂTÉ&CO,
ZOTMAN PIZZA PIE, MADAME WONG

КАРЛО ГРЕКУ

«КАРЛСОН»
МЯСНАЯ ЛАВКА BUTCH

АЛЕКСАНДР ГРИЦАЙ

СЕТЬ «ХИЩНИК
СТЕЙКС&BURGERS»

СЕРГЕЙ РЯХОВ

«РЮМКА ВОДКИ»

ГЛЕН БАЛЛИС

CUTFISH И REMY
KITCHEN BAKERY

ВЛАДИМИР ПЕРЕЛЬМАН

BEER&BRUT, I LIKE WINE, I LIKE WINE 2.0,
I LIKE BAR, I LIKE BAR 2.0, I LIKE GRILL,
«ГОЛОДНЫЙ-ЗЛОЙ», «РЫБА МОЯ»

**ЕДА ДЛЯ НАСТОЯЩИХ ПАРНЕЙ!
ЕСТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ КРУТО!**

ГЛАВНАЯ ПО ТАРЕЛОЧКАМ ЕКАТЕРИНА МАСЛОВА
[HTTP://EKATERINAMASLOVA.COM](http://ekaterinamaslova.com)

ИДЕЯ: НАТАЛЬЯ ЩЕРБАНЕНКО #NATASHPIE
ПОРТРЕТЫ: СЕРГЕЙ ГАВРИЛОВ

БОЕВОЙ АРСЕНАЛ



Кем бы ты ни был и что бы ты ни делал, учишься пользоваться ножами. Острые, качественные и дорогие — они созданы для твоего идеального стейка. Подари себе настоящий шефский нож. Ну и мелочевку для сыра и хлеба. Другой важный боевой арсенал — тяжелые сковородки, минимум две, с антипригарным покрытием и из нержавеющей стали, с толстым дном. Сковорода-гриль и вок тоже будут всегда кстати. Как и мощные кастрюли и серьезные деревянные доски. Ручная терка — для сыра, цедры и остального. Крупная соль и перец — внимание! — только в мельничках. Победа будет за тобой!



ПЫЛКО ЛЮБИ СПЕЦИИ

Забывать про них нельзя. Но и увлекаться тоже не стоит. Даже если ты фанат острого,пряного, соленого, держи себя в руках. Выбирай рецепты, где указаны соль и перец не «по вкусу», а в граммах. И помни, что всегда с тобой шанс добавить «огня» в блюдо уже в тарелке. И да, бульонные кубики — для слабаков.



БАГЕТ vs ОГУРЕЦ



Белый хлеб — не твой приоритет. Стейк, шашлык или котлеты отлично чувствуют себя в обнимку со свежими овощами и горькой листвей салата. В них витамины, сынок. Клетчатка из овощей и зелени помогает мясу быстрее и лучше перевариться. Учти, что мы не покушаемся на святые для мужчины блюда и не просим отказаться от макарон по-флотски, пельменей, спагетти карбонара, картофельной запеканки с мясом, бургеров, пиццы.. Короче, забудь! Просто старайся есть хотя бы один помидор, огурец или лист салата в каждый прием пищи.

ХВАТАЙ БАНАН



У девушек есть врожденный навык – погладив и понюхав фрукт, овощ или корнеплод, они уже знают наверняка, насколько он зрелый и свежий. Запомнить тонкости сложно: одни продукты должны быть непременно твердыми и крепкими, другие, наоборот, мягкими и нежными. Легко перепутать. Так что наш совет – скачай на смартфон простую и понятную инструкцию, как правильно выбирать разные овощи и фрукты, и пользуйся ею.



ОТМОРОЖЕННЫМ ТУТ НЕ МЕСТО

Свежее всегда вкуснее размороженного, будь то мясо, птица, рыба, морепродукты, грибы, овощи, фрукты, пицца. Если что-то с продуктом пошло не так, тебя предупредит об этом запах еще в магазине. Замороженное не пахнет, и есть шанс разочароваться дома у плиты. Забежал в ближайший супермаркет, а с выбором негусто? О'кей, бери замороженное, но выбирай в прозрачном пакете и смотри, чтобы в нем не было много льда, а продукт не выглядел как один заледенелый комочек. Такой осколок айсберга намекает, что содержимое было неоднократно разморожено и заморожено вновь. Руки прочь, если не хочешь испортить себе и окружающим вечер.

УТРО В ПОСТЕЛЬ



Для тебя завтрак в постель – это крошки на простыне и липкие следы от варенья на подушке. А для подружки это пункт обязательной любовной программы. Форма важнее содержания: поднос из «Икеи», розеточки с медом и джемом, разогретый в микроволновке круассан или мюсли, залитые йогуртом, – простой и необременительный способ оставить девушку в твоей кровати на долгие годы.



РОМАНТИКА БЕЗ КАЛОРИЙ

Пригласил ее на ужин с продолжением? Тогда никакой тяжелой еды. Девушки почти всегда сидят на каких-нибудь диетах. Он сытного ужина у них на глазах растет животик, и им хочется лечь спать – причем не с тобой, а с плюшевым мишкой.

ТВОЕ МЕСТО – У ОГНЯ



В каждой национальной кухне есть блюда, которые не терпят женских рук. Как правило, это мясо, приготовленное на огне или тлеющих углях: шашлыки, бургеры, плов, кебабы, копченое мясо, жареные окорока на вертеле. Кулинарное гендерное неравенство связано с тем, что этот способ готовки тяжелый, грязный, жаркий и небезопасный. В общем, работа не для ангелов. Пусть девушки режут салаты, готовят гарниры и накрывают на стол. Нам, мужчинам, место у огня.

ПО ЧЕСНОКУ



Лук и чеснок созданы для мужчин. Места для поцелуев выберешь потом, а пока запомни, что под рукой всегда должен быть плотный чеснок с сухой шелухой, похожей на бумагу (китайский отдай врагу, а себе купи родной, российский). Наруби его острым ножом или пройди по нему скалкой, оставь подышать минут на 10, а потом кидай на сковородку и не отходи: как появится светлый золотистый оттенок – снимай с огня и добавляй в искомое блюдо.

ПОДНИМИ ЕГО



Суперкорм для альфа-самцов состоит из лука-шалота, арбуза, устриц, салата ромэн, цветной капусты, фисташек, сельдерея и батата. И все с кайенским перцем и горбушкой ржаного хлеба. Горький шоколад на десерт. Ешь почаще эти продукты – и будет счастье и тебе, и ей.



ПЕЙ КРАСИВО

Если тебе больше 25 лет, ты обязан сносно разбираться не только в крепости алкогольных напитков, но и в том, какая закуска к ним подходит. И навсегда уяснить, что лимон и коньяк – не лучшее сочетание. К нему стоит подавать фрукты, произрастающие в той же местности, где был изготовлен коньяк, орехи или холодные мясные закусочки. К вину – как красному, так и белому – отлично подойдут орехи, сырная тарелка, маринованные продукты вроде артишоков, малины и вяленых томатов, нарезанные фрукты. К игристому нет лучше компании, чем шоколад и свежие ягоды: старая добрая классика для романтического вечера!

ПОМОЩЬ ДРУГА



В любой непонятной кулинарной ситуации зови на помощь жену или подружку. При отсутствии таковой социальные сети тебе в помощь. Это надежнее, чем допрашивать «Гугл». К тому же вопросы в «Фейсбуке» или «ВКонтакте» вроде «Народ, какой соус приготовить к стейкам из лосося?» или «Сколько минут запекать в духовке мясо по-французски?» положительно скажутся на твоём имидже в глазах прекрасных подписчиц.





КИРИЛЛ МАРТЫНЕНКО

52 ГОДА, ЖЕНАТ

**Совладелец и бренд-шеф
ресторана Boston Seafood & Bar
и сети ресторанов Torro Grill.**

Мужчина должен быть автономен и при необходимости уметь сам себя накормить. Ну мало ли, вдруг девушка бросит или жена с детьми уедет на дачу летом. Недельку-другую можно продержаться на лапше быстрого приготовления, пельменях и пицце «на дом», но, ребята, это прямой путь к проблемам с желудком! Лучше освоить пяток рецептов – простых и быстрых, а чтобы не вставать 10 раз к плите, советую сразу делать что-то мегасытное. Чтобы поел – и свободен!



ЗАВТРАК СО СТЕЙКОМ

Что мужчина должен есть на завтрак? Что-то сытное и непременно с мясом, чтобы до обеда о еде не вспоминать! Нам не обойтись по утрам баночкой йогурта или миской овсянки на воде. Уже через час-другой в животе начнет урчать, а все мысли будут только о еде. Какие уж тут великие дела!

1 ПОРЦИЯ

Стейк из говядины – 150-200 г

Яйца – 3 шт.

Сливочное масло – 20 г

Растительное масло – 1 ст. л.

Репчатый лук – 0,5 шт.

Авокадо – 1 шт.

Кинза или петрушка – 2 веточки

Лечо – 0,5 банки

Помидор – 1 шт.

Соль и перец – по вкусу

Свежий хлеб с хрустящей корочкой – сколько хочется

**ЕСТЬ ТАКОЙ ЗАВТРАК НАДО С УДОВОЛЬСТВИЕМ,
С ТОСТАМИ И СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ И
С ЧАШКОЙ КРЕПКОГО ЧЕРНОГО КОФЕ.**

1. Авокадо очистить, удалить косточку и разрезать на 4 дольки. Обжарить на сковороде в растительном масле.
2. Стейк обжарить с двух сторон на сильном огне, потом довести до готовности в духовке (время будет зависеть от толщины мяса). Лучше взять два стейка потоньше, чтобы приготовить быстрее.
3. Лук мелко нарезать, обжарить на сливочном масле до золотистого цвета, положить нарезанный помидор, через 1-2 минуты добавить лечо, прогреть. Сделать три «гнезда», выпустить в них яйца, посолить, поперчить и готовить на маленьком огне.
4. Нарезать стейк и выложить в сковороду, сверху разложить авокадо. Подавать с хлебом и зеленью.

