



# Кулинарная книга

11  
рецептов

## Салат Оливье

### Ингредиенты:

- яйца
- морковь
- картофель
- колбаса
- соленые огурцы
- горошек
- майонез
- соль
- молотый перец
- паприка
- петрушка



Ограниченный тираж — 50 экземпляров  
Дизайнер-оформитель — Алябьева Софья  
Печать — типография «Пиктодидактик»

создано с  
**росмолодёжь**  
гранты



2024  
Москва

Лучше готовить  
заранее, чтобы все  
успеть. У нас такая  
традиция!

*Валерия Щ.*

*Флора Г.*

Очень вкусно  
и можно много съесть!

Салат крутой  
и яблочный!

*Михаил М.*

Отсканируй куар-код  
и смотри подробное видео!



1. Чистим яйца и режем кубиками 1 см.
2. Чистим морковь и режем кубиками 1 см.
3. Чистим картофель и режем кубиками 1 см.
4. Колбасу режем кубиками 1 см.
5. Соленые огурцы режем кубиками 1 см.
6. Добавляем горошек.
7. Кладём майонез 2 ст.ложки.
8. Добавляем соль, молотый перец и паприку.
9. Перемешиваем все ингредиенты.
10. Украшаем веточкой петрушки.



## Салат из шпината

### Ингредиенты:

- салат листовой
- морковь
- помидоры черри
- шпинат
- чеснок
- лимон
- паприка
- оливковое масло
- кедровые орешки





4

Идея! - шпинат можно  
заменить весной  
молодой крапивой

*Надежда С.*

Салат создавали  
двое людей,  
добавляя по очереди  
ингредиенты

*Надежда С.*

Отсканируй квар-код  
и смотри подробное видео!

Кладите  
побольше  
помидоров!

*Игорь Б.*



6

1. Листья салата рвать, не резать ножом, так как от ножа они окисляются.

2. Свежую морковь почистить и при помощи овощерезки и нарезать длиной 10-15 см.

3. Помидоры черри разрезать на 4 части.

4. Сыр фету резать ниткой в форме кубиков 1см.

5. Шпинат залить кипятком в отдельной миске, подождать

2 минуты, воду слить, добавить в салат.



7



9

6. Чеснок очистить и выжать чеснокодавилкой в соусницу.
7. Выжать половину лимона в соусницу.
8. В соусницу мелко порезать укроп.
9. Добавить паприку в соусницу.
10. Добавить оливковое масло в соусницу.
11. Перемешать ингредиенты в соуснице.
12. Смешать получившийся соус с салатом.
13. Сверху добавить кедровые орешки.

8

## Салат с креветками и апельсином



### Ингредиенты:

- креветки 150г
- апельсин 1 шт
- авокадо 100 г
- соль
- молотый перец
- рукола 30г
- сыр Пармезан 70 г
- оливковое масло 1 ч.л.
- лимон



10

Я бы добавил ананас  
и побольше апельсинов,  
вместо креветок

Даниил А.

Чистите креветки  
начиная с головы  
и хорошенько!

Флора Г.

Убрать креветки,  
добавить колбасу!

Борис Е.

Отсканируй куар-код  
и смотри подробное видео!



11



13

1. Креветки разморозить и сварить.
2. Апельсин очистить от кожуры, разобрать на дольки, убрать белые пленки.
3. Авокадо почистить и нарезать.
4. Руколу промыть, обсушить салфеткой и порвать руколу в тарелку.
5. Пармезан тонко нарезать или натереть на тёрке.
6. Очистить креветки и добавить в салат.
7. Добавить оливковое масло.
8. Отрезать дольку лимона и выжать лимонный сок.
9. Посолить и поперчить салат.
10. Посыпать салат молотой паприкой.



12

## Ирландское рагу

### Ингредиенты:

- мясо (баранина)
- квас
- картофель
- морковь
- лук
- соль и перец
- дайкон
- сельдерей
- петрушка
- чеснок
- сливочное масло
- тимьян
- розмари́н
- лавровый лист



14



Помидоры и картошку  
добавить, и будет еще  
сытнее!

*Иван О.*

Можно очень много  
резать!

*Мария Л.*

Идеально  
с майонезом!

*Софья А.*

Отсканируй куар-код  
и смотри подробное видео!



15

9. Чистим чеснок и выдавливаем чеснокодавилькой.
10. Добавляем ветку тимьяна.
11. Добавляем ветку розмарина.
12. Добавляем лавровый лист.
13. Добавляем перец и соль.
14. Добавляем кусочек сливочного масла.
15. В мультиварку заливаем подсолнечное масло и перекладываем в него мясо.
16. Добавляем остальные ингредиенты в мультиварку и готовим 20 минут.

17

1. Баранину режем мелкими кусочками и кладём в пиалушку.
2. Заливаем мясо несладким квасом.
3. Чистим и режем мелко картофель, перекладываем в отдельную пиалу.
4. Чистим и мелко режем морковь.
5. Чистим и режем лук.
6. Чистим и режем мелко дайкон.
7. Режем сельдерей.
8. Режем петрушку.



16



18

# Тыквенный суп

## Ингредиенты:

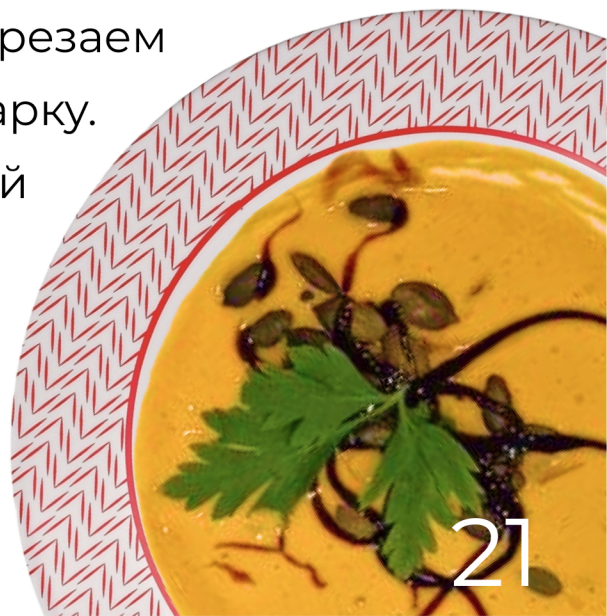
- тыквы очищенная - 500 г
- морковь - 150 г
- картофель - 200 г
- мускатный орех
- лук красный - 100 г
- соль
- сливки 10% - 400 мл
- перец
- растительное масло - 2 ст. л.
- чеснок

**Для подачи** - бальзамический соус, петрушка, тыквенные семечки, багет, утиный печеночный паштет



19

1. В мультиварку наливаем растительное масло и добавляем сливочное.
2. Чисти и режем лук. Жарим в мультиварке 5 мин.
3. Чистим морковь и режем на небольшие кусочки.
4. Чистим и режем картофель и выкладываем к обжаренным овощам.
5. Тыкву очищаем от кожуры и нарезаем брусочками, кладем в мультиварку.
6. Овощи заливаем горячей водой доверху.
7. Добавляем соль по вкусу.
8. в мультиварке включаем режим "Суп" на 30 мин.



21

Может понравиться  
даже нелюбителям  
тыквы!

*Надежда С.*

Рекомендую  
добавить соевый  
соус и сухарики!

*Даниил А.*

Рекомендую кунжут!  
Суп-пюре это  
очень вкусно

*Григорий Е.*

Отсканируй квар-код  
и смотри подробное видео!



20

9. После звукового сигнала сбрасываем давление, открыв клапан и снимаем крышку.
10. К сваренным овощам добавляем по вкусу черный молотый перец и молотый мускатный орех.
11. С помощью блендера превращаем содержимое чаши в однородное пюре.
12. В пюре вливаем горячие сливки и хорошо перемешиваем. Затем снова включаем режим “Жарка” и перемешиваем. Но не кипятим!
13. Готовый суп разливаем по тарелкам, посыпаем тыквенными семечками, поливаем бальзамическим соусом, украшаем петрушкой и подаем на стол с багетом и утиным паштетом.

22



23

Справится любой человек!  
Главное соблюдать  
инструкцию и не забыть  
рисовый уксус.  
Экспериментируйте  
с ингредиентами!

*Надежда С.*

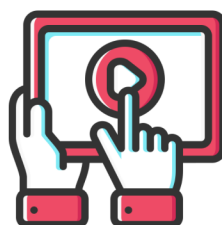
Самое вкусное -  
это ламинария,  
на вкус как море!

*Флора Г.*

Огурцы и курица -  
вот тогда вкусно!  
Обязательно  
попробуйте сладкие  
суши.

*Григорий Е.*

Отсканируй куар-код  
и смотри подробное видео!



25

# Суши

## Ингредиенты:

- рис
- огурец
- авокадо
- рыба красная
- креветки
- крабовые палочки

生

- сыр сливочный
- водоросли нори
- рисовый уксус
- имбирь маринованный
- тунец
- сахар
- кунжут
- соль
- васаби
- соевый соус



24

1. Берём рис для роллов, варим его без соли.
2. В отдельной ёмкости нагреваем рисовый уксус, не до кипения, добавляем сахар и соль.
3. Смешиваем рис с уксусом.
4. Кладём нори на пакет.
5. Рис руками выкладываем на нори, оставляя место сверху.
6. Чистим огурец или авокадо и режем его тонко полосками, и кладём на рис.
7. Режем красную рыбу или тунец полосками и кладём на рис.

26

8. Кладём сливочный сыр.
9. Кладём креветки или крабовые палочки.
10. Циновкой заворачиваем ролл, аккуратно надавливая на него.
11. Немного смачиваем водой нори и плотно приклеиваем.
12. Посыпаем сверху кунжутом.
13. Разрезаем ролл на 6 частей.
14. Подаём с соевым соусом, имбирём и васаби.



27

## Спагетти "Болоньезе" с сыром

### Ингредиенты:

- Морковь - 1 штука
- Чеснок - 4 зубчика
- Бекон - 500 грамм
- Спагетти 250 грамм
- Томатный соус - 500 мл
- Масло оливковое - 2 ст. ложки
- Лук репчатый - 2 шт
- Стебель сельдерея - 1 шт
- Черный молотый перец
- Сыр - 100 грамм
- Соль



29



28

Спагетти это всегда вкусно! Если не знаете, что готовить - готовьте спагетти!

*Валерия Щ.*

Рекомендую добавить курицу и грибы!

*Елизавета А.*

Много сыра - самое вкусное!

*Юра Л.*

Отсканируй квар-код и смотри подробное видео!



30



1. Чистим лук и режем мелкими кубиками.
2. В мультиварку наливаем оливковое масло.
3. В мультиварку добавляем лук, жарим 5 минут.
4. Чистим и режем морковь кубиками.
5. Режем сельдерей.
6. В мультиварку добавляем морковь и сельдерей, жарим 3 минуты.
7. Режем бекон и добавляем в мультиварку.
8. Чистим чеснок и давим его чеснокодавилькой.
9. В другой мультиварке кипятим воду и кладём спагетти.
10. Варим спагетти помешивая.
11. К овощам выливаем томатную пасту.

31



33

12. Добавляем соль и перец.
13. Тушить в мультиварке 30 минут.
14. Трём сыр на тёрке.
15. В готовый соус "болоньезе" добавляем тёртый сыр.
16. Перекладываем макароны из мультиварки на тарелку.
17. Сверху кладём пасту "болоньезе".
18. Сверху кладём веточку базилика.



32

## Десерт "Хвост"

### Ингредиенты:

- яйцо
- мука
- молоко
- соль
- вода
- мёд
- ягоды
- сахарная пудра
- подсолнечное масло



34

Тесто должно полностью погрузиться в масло!

Надежда С.

Можно украсить клубникой и добавить крем!

Игорь Б.

Очень быстро и сладко!

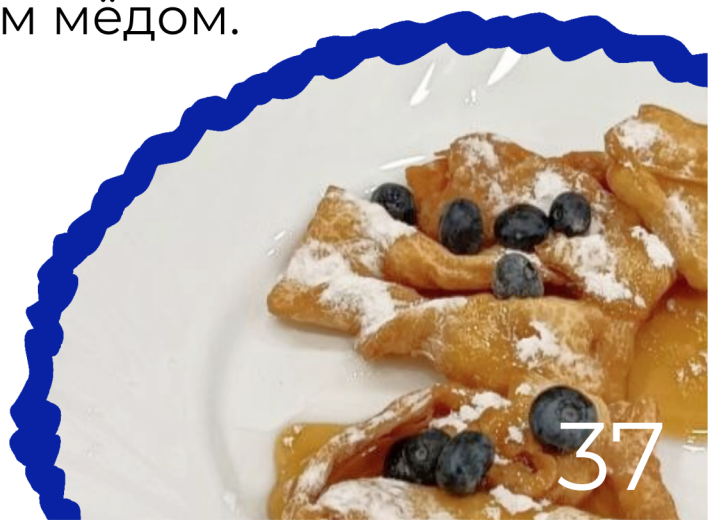
Елизавета А.

Отсканируй куар-код и смотри подробное видео!



35

7. В мультиварку добавить подсолнечное масло высотой 5 см и разогреть её.
8. Положить хворост в мультиварку и обжарить до золотистого цвета 10-15 минут.
9. Достать хворост и уложить на блюдо.
10. Полить хворост жидким мёдом.
11. Украсить сверху любимой ягодой.



37

1. Разбить яйцо в чашу и взбить его.
  2. Добавить к яйцу соль и воду, взбить.
  3. Добавить молоко и взбить.
  4. Добавить муку и замесить тесто.
  5. Раскатать тонко тесто скалкой.
  6. Нарезать тесто на узкие прямоугольные полоски, внутри сделать прорезь и перевернуть тесто внутрь.
- Получится хворост.

36



38

# Капкейки "Брауни"

## Ингредиенты:

- масло сливочное 45г
- шоколад 25г
- сахар 50 г
- разрыхлитель 0.25 ч.л.
- какао 10г
- мука 25г
- яйцо 1 шт



для подачи - мята, сахарная пудра  
и посыпка



39

1. Сливочное масло смешиваем с шоколадом.
2. Добавляем сахар и хорошо взбиваем.
3. Добавляем яйцо и взбиваем.
4. В отдельную емкость высыпаем муку, какао и разрыхлитель и размешиваем.
5. Объединяем сухие и жидкие ингредиенты и размешиваем.
6. Раскладываем тесто по формочкам.
7. Выпекаем в разогретой до 180 градусах духовке около 20 минут.
8. Посыпаем сахарной пудрой и посыпкой.
9. Украшаем листочком мяты.



41

Самое классное -  
посыпать пудрой  
и посыпкой!

Флора Г.

Очень быстрая  
выпечка!

Софья А.

Отсканируй куар-код  
и смотри подробное видео!

Очень шоколадно!  
И здорово взбивать

Юра П.



40



42

# Ананасовое гласе

(рецепт 17 века)

## Ингредиенты:

- 1 Большой ананасъ
- 675 гр. (1 фунт. 21 лоть) сахара
- 1 литръ воды
- Сокъ с двухъ лимоновъ



43

1. Нарѣжьте ананасъ совсѣмъ мелко.
2. Добавьте в воду ананас.
3. Прибавьте лимонный сокъ.
4. Добавьте сахаръ.
5. Варите 5 минутъ.
6. Добавьте лёд.

Нарѣжьте ананасъ совсѣмъ мелко и прибавьте туда лимонный сокъ. Варите воду съ сахаромъ 5 минутъ и когда она остыла, слейте её и пропустите черезъ салфетку. Замораживайте по правиламъ.



45

Этот рецепт был  
подсмотрен  
на экскурсии в Музее  
предпринимателей,  
меценатов  
и благотворителей

*Надежда С.*

Удобно, когда  
каждый добавляет  
сахар на свой вкус!

*Тимофей Т.*

Отсканируй куар-код  
и смотри подробное видео!

Легко и Быстро!

*Борис Е.*



44



46



# Банановый мусс

## Ингредиенты:

- желатин
- банан
- лимон
- сливки
- сахарная пудра
- шоколад

для подачи - мята и ягоды



47

1. Желатин пересыпаем в мисочку и заливаем холодной водой (50 мл). Оставляем на 30 минут.
2. Банан измельчаем блендером в пюре в отдельной миске.
3. Добавляем лимонный сок. В третью миску выливаем сливки.
4. Смешиваем сливки и сахарную пудру.
5. Взбиваем блендером до плотного состояния.
6. Ко взбитым сливкам добавляем банановое пюре.

49

Вкус шоколада!  
Понравилось  
смешивать

*Михаил М.*

Хорошо, когда  
хочется расслабиться!

*Мария Б.*

Отсканируй куар-код  
и смотри подробное видео!

Здорово мешать  
и украсить  
виноградом!

*Борис Е.*



48

7. Перемешиваем сливочно-банановую массу.
8. Добавляем желатин.
9. Взбиваем массу миксером.
10. Шоколад натираем на тёрке.
11. Сверху кладём мяту и ягоды.



50



Хворост .....34

Капкейки Брауни .....39

Ананасовое глассе .....43

Банановый мусс .....47

# Оглавление:

Салат Оливье .....	1
Салат из шпината .....	5
Салат с креветками и апельсином .....	10
Ирландское рагу .....	14
Тыквенный суп .....	19
Суши .....	24
Болоньезе .....	29