







НАСТАСЬЯ СУСЛИНА

• Ж • И • З • Н • Ъ •

# ПОД СОУСОМ

Рецепты из кулинарного  
дневника гурмана

#podsousom

хлеб\*соль®

Москва 2021

УДК 641.55  
ББК 36.997  
С90

**Суслина, Настасья Владимировна.**

С90 Жизнь под соусом : рецепты из кулинарного дневника гурмана / Настасья Суслина. — Москва : Эксмо, 2021. — 128 с. : ил. — (Кулинарное открытие).

ISBN 978-5-04-118507-7

Кулинарный блогер Настасья Суслина в своей дебютной книге предлагает нам «пожить под соусом». Что это значит? Прежде всего – научиться легко придавать своей жизни неповторимый вкус. И проще всего это сделать именно на кухне. Авторские базовые рецепты этой книги создадут отличную основу для вашего кулинарного творчества. Здесь далеко не только инструкции по приготовлению соусов, как вы могли бы подумать. Особое внимание автор уделяет завтракам – им посвящен целый раздел. Ведь, по мнению диетологов, это главный прием пищи и залог правильного настроения. Несмотря на доступность рецептов, здесь вы не найдете скучных каш и бутербродов: к привычной глазунье предлагается добавить пиццу, из блинов сотворить лазанью, а омлет превратить в мини-фриттату с креветками. Супы, соусы, закуски, горячее, напитки, десерты – в исполнении автора все обретает органичную изюминку и гениальную простоту. Отдельный раздел ждет вегетарианцев, их, несомненно, порадует томатная лазанья и орзотто с грибами и грецкими орехами. А иначе и быть не может, ведь это настоящая «Жизнь под соусом».

УДК 641.55  
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-118507-7

© Суслина Настасья Владимировна, текст и фото, 2021  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

# СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА	9
-----------	---

## ГЛАВА 1

### Завтраки на любое время дня

Пицца с глазуньей	13
Мини-фриттата с креветками	15
Клафути с ягодами и овсяными хлопьями	17
Простой омлет с кабачком	19
Яблочные оладьи с апельсиновой цедрой	21
Блинная лазанья	23
Пицца на слоеном тесте	25
Яйцо в хлебе и тосты с семгой	27

## ГЛАВА 2

### Супы и соусы

Крем-суп из тыквы с креветками	31
Грибной крем-суп	33
Луковый суп с гренками	35
Севиче по-эквадорски	37
Шампиньоны, томленные в сливках	39
Легкий соус тартар	41
Лук конфи	43
Соус из банана с горчицей	45
Чатни из дыни	47

## **ГЛАВА 3**

### **Закуски и сэки**

Панировочные сухари панко	51
Креветки в панировке Панко	53
Рыба в легкой панировке	55
Кальмары в кляре	57
Тарт фламбе	59
Жареные шампиньоны с белым вином и бальзамическим соусом	61
Маринованные шампиньоны	63

## **ГЛАВА 4**

### **Легкий ужин**

Скумбрия, запеченная с луком под сливочно-чесочным соусом	67
Куриная грудка с грушами в соусе бульгоги	69
Куриные котлетки с шампиньонами и легким салатом	71
Рыба с томатной икрой и фасолью	73
Свинина, запеченная с грушей и чесноком	75
Голубцы из пекинской капусты	77

## **ГЛАВА 5**

### **Без мяса**

Стейки из цветной капусты	81
Томатная лазанья	83
Котлеты из цуккини с запеченной свеклой и сметаной	85
Запеченная тыква с рисом и сыром	87
Равиоли с грушами	89
Орзотто с грибами и грецкими орехами	91

## **ГЛАВА 6**

### **Выпечка**

Штрудель из слоеного теста	95
Кексы на апельсиновом соке	97
Слойки с бананом	99
Шоколадно-сливовый кекс	101
Быстрое овсяное печенье	103
Хлеб с грецкими орехами	105
Сырные сконы с тыквой	107
Гриссини	109

## **ГЛАВА 7**

### **Десерты и напитки**

Роллы из блинов с заварным кремом	113
Легкий шоколадный пудинг с ягодным соусом	115
Творожный чизкейк со смородиной без выпечки	117
Фадж	119
Кофейный баварский крем	121
Аффогато	123
Кофе по-ирландски	125

## **ПОСЛЕСЛОВИЕ**

127





## ОТ АВТОРА

Мне всегда нравилось составлять свой рацион просто и вкусно. В течение тринадцати лет я была вегетарианкой, потом довольно долго придерживалась правильного питания, пробовала разные диеты и подсчитывала калории. В итоге пришла к своему личному пониманию гармонии питания и сейчас не зависаю на чем-то одном, ведь в любом направлении есть много интересного.

Не люблю сложные и тяжелые блюда и не люблю, когда приготовление еды превращается в долгий и утомительный процесс. Мне нравится каждый день готовить что-то новое, сочетать разные продукты и красиво это подавать. Рецепты в книге универсальны, они просты и понятны, в них можно заменять ингредиенты и создавать свои собственные сочетания.

Давайте вместе добавим в свою жизнь того самого «соуса», который делает ее вкусной и интересной. Открывайте любую страницу, вдохновляйтесь новыми идеями и начинайте жить #подсоусом.



## ГЛАВА 1

### Завтраки на любое время дня

Всегда существуют правила, гласные или негласные, и хотим мы этого или нет, мы им следуем. Например, яичница — это завтрак, курица в духовке — это ужин, десерт — завершение трапезы, а выпечка — исключительно для воскресных чаепитий. Но почему яичница не может быть ужином, а десерт — завтраком и почему нельзя побаловать себя утром необычной пиццей, а не кашей?

Предлагаю добавить немного фантазии в завтраки и начать изменять свое отношение к еде именно с них. Здесь собраны рецепты, по которым вы можете готовить в любое время дня, но которые абсолютно точно могут быть завтраком, а значит, они универсальны и подойдут всем.

Итак, начинаем...



## ПИЦЦА С ГЛАЗУНЬЕЙ

Яичница-глазунья и пицца, интересное сочетание, правда? А ведь на самом деле яичница хороша не только сама по себе, но и в качестве начинки для пиццы. Делайте края теста потолще, чтобы потом макать воздушными кусочками в растекающийся, как соус, желток.

### Ингредиенты для теста:

150 мл теплой воды

---

5 г сухих активных дрожжей

---

1 ст. л. меда

---

300 г муки

---

2 ст. л. оливкового масла

---

щепотка соли

### Начинка на 2 порции:

2 ст. л. томатного соуса

---

2 помидора черри

---

100 г любой части курицы гриль

---

2 яйца

---

соль и специи по вкусу

► Растворить в теплой воде мед и щепотку соли, добавить дрожжи, оставить на 10–15 минут, чтобы дрожжи активизировались.

► Добавить муку и оливковое масло, аккуратно вымесить ложкой тесто, оно будет липким.

► Оставить тесто на 2 часа в теплом месте, накрыв полотенцем, оно должно подняться.

► Обмять тесто и разделить на две части, на бумаге для выпечки размять каждую часть руками в круг толщиной 0,5 см, оставляя высокими края, чтобы при приготовлении не вытекло яйцо.

► Смазать тесто томатным соусом, курицу и помидоры произвольно нарезать и выложить сверху, поставить выпекать в разогретую до 220 градусов духовку на 5 минут.

► Достать пиццу и аккуратно разбить в каждую по одному яйцу, выпекать еще 10 минут в нижней части духовки при температуре 200 градусов до готовности белка, по вкусу добавить соль и специи.

**Примечание:** чтобы тесто не липло к рукам, смажьте их растительным маслом. Это тесто можно использовать как основу для тарта фламбе со стр. 59 или сделать из него гриссини со стр. 109.