

рассылка меню тани кощевой\_2021\_

# №5



no bottles  
no party

# Привет!

**Насыщенная вкусами Масленица закончилась, на смену ей пришел самый строгий пост в году. Мы живем в прекрасное время свободы выбора, во что верить и что есть, даже в одной семье могут быть те, кто придерживается поста и те, кто не следует всем правилам или части правил.**

Мне кажется, идея поста в обнулении после тяжелой зимы, когда много тоски и негативных мыслей в ожидании Пасхи и весны. У меня есть друзья, которые выбирают на это время отказаться от самого любимого лакомства, чтобы укрепить дух. Или те, кто в этот период вводят хорошую привычку, чтобы поддержать

тело и дух. Все считается, все важно, даже самый маленький шаг.

В рассылке я собрала вегетарианские идеи, но если вы не поститесь, то я подобрала идеи, как можно адаптировать рецепты. Напоминаю, что они рассчитаны на 4 человек, так что делите или умножайте на членов своей семьи.

# содержание

- овоци** 4 Белокочанная капуста
- 5 Карамелизированная капуста со свеклой и фетой
- 7 Зеленая редька
- 8 Салат из овощей
- 10 Кейл
- 11 Оладьи из киноа, кейла и маринованных лимонов
- чай** 13 Чай пихта и акация
- 14 Кекс с чаем
- фрукты** 16 Красные апельсины
- 17 Салат из красных апельсинов

# Овощи белокочанная капуста



Меню 5 / 2021

Рассылка меню Тани Кошечкиной @nobottlesparty

Сейчас уже появилась ранняя капуста с *нежными, сочными листьями*. В отличие от зимних и осенних сестричек, раннюю лучше съесть сразу, она плохо хранится. И, на мой взгляд, именно она идеальна для неожиданных гастрономических сочетаний.

Из фразы «щи да каша — пища наша» кажется, что кочанная капуста была всегда, но на самом деле речь в этих щах скорее о листовой капусте. Кочанная прочно вошла в нашу жизнь только в XIII–XVII веках. Но обосновалась прочно. Ее *квасили* (за это нашим предкам мое личное спасибо), *сушили, мариновали, томили, запекали, варили* и ели в больших количествах.

# караメリзированная капуста со свеклой и фетой

Здесь все на своих местах, теплая чуть сладковатая капуста, рубиновая свекла, сливочные фета или тофу, тягучий бальзамик — просто сразу начинайте готовить.

время приготовления:

**1 час**

вам понадобятся:

духовка

ингредиенты:

1 средний кочан капусты

3 средние свеклы

200 г феты (можно заменить тофу)

50 мл бальзамического уксуса

1 ч. л. оливкового масла

1 ч. л. сахара

несколько веточек укропа

несколько веточек петрушки

щепотка соли

перец по вкусу



## приготовление

**1.** Разогрейте духовку до 220 °С. Порежьте капусту на «стейки» толщиной примерно 2,5 см.

**2.** Положите их на противень, застеленный пергаментом. Смажьте оливковым маслом, посолите и поперчите. Накройте фольгой и запекайте 20 минут. Снимите фольгу и оставьте еще на 20–25 минут. Поглядывайте, нам нужен хороший румянец, но не угольки.

**3.** В то время как капуста запекается, очистите свеклу,



нарежьте тонкими слайсами и замаринуйте на 10 минут в бальзамике, сахаре и соли.

**4.** Подавайте капусту с кусочками феты, свеклой, укропом, петрушкой. Полейте все сверху маринадом от свеклы, и будет вам прекрасный обед.





Зеленую редьку редко встретишь в рационе жителя мегаполиса. Уж очень она кажется простой и непривлекательной. Я вам скажу, что это страшное упущение. Редька доступна *почти круглый год*, но в межсезонье, когда весенних овощей еще мало, а зимние уже закончились, она особенно хороша.

*Свежая и сочная, с балансом сладости и горчинки, она как-то по-человечески хороша.* С ней даже делать ничего не нужно, даже натертая на терке и приправленная оливковым маслом или сметаной, она с достоинством выдержит любой важный ужин. А уж если подружить ее с красивой микрозеленью, сочными редисом и айсбергом, то все весенние богини слетятся к вам на обед.

# салат из овощей

Я люблю салаты, где есть чем поживиться и пожевать. Свежий сочный редис, яркая редька, ароматное масло и нежные яйца — идеальный весенний заряд. Можно добавить сюда кусочки курицы или жареный халуми (если вы захотите), а можно и поджаренные ломтики бородинского хлеба.

время приготовления:

**30 минут**

вам понадобятся:

кастрюля, острый нож

ингредиенты:

пучок редиса

2 огурца

1 зеленая редька

половина кочана  
айсберга или листовой  
салат или фризе или  
мангольд

2 яйца (для тех, кто не  
постится)

кахетинское масло для  
заправки

щепотка соли

перец по вкусу

микрозелень для  
украшения





## приготовление

**1.** Включите Поставьте кастрюлю с водой, доведите ее до кипения, положите яйца и варите их от 6 до 8 минут. Если вы хотите жидкий в центре желток, то 6, если вы любите яйца вкрутую, то подержите чуть дольше.

**2.** Очистите редьку и порежьте средними кусочками, нарежьте огурец, редис, айсберг такими же по размеру кусочками. Салат промойте и высушите, нам не нужна водопроводная вода.

**3.** Сложите все в миску, посолите, поперчите, заправьте кахетинским маслом. Сверху украсьте разрезанным пополам яйцом и микрозеленью.



# овощ Кейл



Еще один представитель семейства капустных — кейл, который успел уже побывать и *самым модным*, и *самым надоевшим* продуктом нашего времени. У многих он ассоциируется с хипстерами, смузи, детоксом и прочими атрибутами здорового образа жизни. Но на самом деле он был рядом всегда, дополнял самые обычные блюда вроде итальянского супа риболлиты или нидерландского стаппота с сосисками.

Его вкус напоминает *одновременно и капустный и горчичный*, текстура у него жесткая и насыщенная в сыром виде, поэтому он не останется незамеченным в свежем. Он хорошо переносит тепловую обработку, так его характер смягчается. Я крайне рекомендую вам попробовать его и так и так, он точно вам понравится.

# оладьи из киноа, кейла и маринованных лимонов

Если вы не любите киноа и побаиваетесь кейла, то попробуйте соединить их вместе. Эти оладьи получаются нежными и сытными, это и классный гарнир, и самостоятельное блюдо. А если вы сварите киноа заранее, то и на приготовление уйдет очень мало времени.

время приготовления:  
**20 минут  
для киноа,  
1 час в холо-  
дильнике,  
и 40 минут на  
все остальное**

вам понадобятся:  
кастрюля, сковорода

ингредиенты:

400 г киноа (*отварите ее как указано на упаковке*)  
140 г рикотты или тофу  
3 листа кейл  
2 яйца  
2 ч. л. мелко нарезанных маринованных лимонов или используйте цедру  
несколько веточек петрушки  
щепотка соли  
перец **по вкусу**  
оливковое масло для жарки  
сумак для подачи (*можно пропустить*)



## приготовление

**1.** Положите в миску киноа, яйца, рикотту, лимоны, порезанные кейл (жесткую середину лучше вырезать) и петрушку, соль и перец и хорошо перемешайте.

**2.** Слепите из смеси круглые оладьи. Уберите на час в холодильник. Разогрейте сковороду с маслом для жарки. Обжаривайте каждый пафф по 3–4 минуты с двух сторон до золотистой корочки.

**3.** Храните их под полотенцем, чтобы не остыли. Подавайте, посыпав специей сумак (она придает кислинку) и чем угодно от зеленого салата до лосося и сметаны, ну вдруг.



# чай Пихта и акация



Меню 5 / 2021

Рассылка меню Тани Кошечки @nobotblesparty

«Пихта и акация» — авторский купаж чайной «Нитка» с ярким ароматом русского леса.

Пихта пахнет смолой и бескрайними лесами, где темно и тихо. А акация напоминает о жаре и влажном воздухе. Вместе они прекрасная пара для медленного вечера со свечами и любимыми. Идеальны для долгих разговоров или спокойного молчания.

# КЕКС С ЧАЕМ

Этот рецепт просто неприлично простой. Нужно сделать несколько элегантных движений, и сочный ароматный кекс готов. Ароматы чая и специй будут скрашивать ожидание. И я не уверена, что он доживет до полного остывания.

время приготовления:

**1 час**

вам понадобятся:

духовка, форма для кекса, венчик или миксер

ингредиенты:

375 г муки

375 мл миндального, овсяного или обычного молока

330 г сахара

250 г растопленного сливочного масла

4 яйца

2 ст. л. горячей воды

1 ч. л. чая пихта и акация

1 ч. л. разрыхлителя

1 ч. л. корицы

1 ч. л. кардамона

1 ч. л. ванильного экстракта



## приготовление

1. Разогрейте духовку до 180 °С. Смажьте форму маслом. Можно сделать французскую рубашку. Для этого на масло нужно насыпать муку, распределить ее по всей поверхности и аккуратно стряхнуть излишек.

2. Заварите чай в 2 ст. л. горячей воды. Для заварки чая лучше использовать не кипяток, а воду 90 градусов. Дайте чаю настояться 5–8 минут.

3. Положите муку, разрыхлитель, сахар, специи, яйца, молоко, масло, чай процедите через сито и смешайте все вместе венчиком до гладкой текстуры.



4. Перелейте тесто в форму и выпекайте в духовке 30–35 минут. Проверить готовность можно зубочисткой. Она должна быть сухой.

5. Дайте кексу 10 минут остыть в форме, а потом выньте его из формы. Пусть остынет полностью. Подавайте его с чаем «Пихта и акация», чтобы эффект был полным. Или добавьте к нему вареную сгущенку от Наны Нармани.



# фрукты **КРАСНЫЙ** АПЕЛЬСИН



Меню 5 / 2021

Рассылка меню Тани Кошечки @nobottlesparty

В марте еще можно успеть в последний вагон сезона *красных сицилийских, или марокканских, апельсинов.*

В отличие от «родителя», обычного апельсина, который был выведен, красный апельсин — продукт естественной мутации апельсина и, видимо, сицилийского воздуха. Потому что впервые его заметили именно там. Подозревают еще и Этну в причастности, но это не точно.

Точно одно: красные апельсины *слаще, ароматнее и глубже* оранжевых. А цвет просто *огненный.*



# салат из красных апельсинов

Вы удивитесь, как неожиданно можно использовать цитрусовые. Вместо красных апельсинов можно взять и грейпфрут, и кумкваты. Но я настаиваю на красных апельсинах.

время приготовления:

**30 минут**

вам понадобятся:

нож

ингредиенты:

3 красных апельсина

2 мандарина

40 мл оливкового масла

½ красной луковицы

4 ч. л. винного уксуса  
(или яблочного)

10 каперсов

щепотка перца чили

щепотка соли



## приготовление

**1.** Помойте красные апельсины. Срежьте верхнюю часть и нижнюю, потом боковую цедру, так чтобы белых пленок не осталось, но мякоть не очень пострадала. Порежьте их на круги толщиной 3 мм.

**2.** Нарезьте красный лук тонкими полосками.

**3.** Выложите на сервировочную тарелку апельсины, мандарины, лук.

**4.** Смешайте уксус и оливковое масло, каперсы, соль и перец. Заправьте апельсины.

**5.** Это невероятно свежий, яркий салат. Его можно дополнить авокадо-тостом и запеченным картофелем.



# Спасибо!

Архитектор гастрономического сознания  
Таня Кощеева [@nobottlesnoparty](#).

Автор курсов [«Винные ответы»](#)  
и [«Гастрономический 1»](#).

[Поддержать на Patreon](#).

Главный редактор  
Саша Смолокурова [@smolokurova](#)

Шеф-редактор  
Настя Пугачева [@skazochno](#)

Арт-директор  
Соня Каем [@kaem\\_design](#)

Иллюстратор  
Маша Дубровина [@dubrovina.m.00](#)