



no bottles  
no party

# Привет!

Майские праздники как день рождения,  
Карнавал и Новый год сразу. Бесконечная  
череда встреч, фейерверков и отмывания  
решетки-гриль.

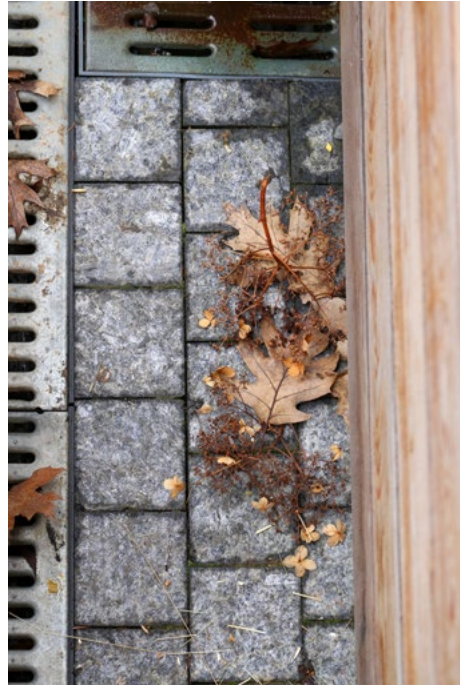
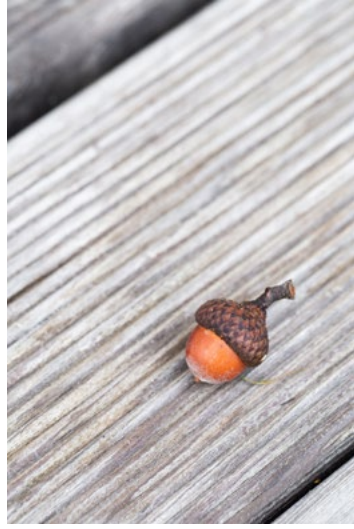
А потом лето и дача, дача, дача.

С поездками в этом  
году так же туго, так  
что готовьте большие  
кастрюли и щипцы  
для мяса.

В этой рассылке мне  
хочется бросать семена  
и смотреть на всходы.  
Поэтому займемся ми-  
кро и другой зеленью.











# содержание

- овощи**
- 7 Молодой картофель
  - 8 Нисуаз
  - 10 Зеленый горошек
  - 11 Фриттеры из зеленого горошка с заатаром и фетой
  - 14 Руккола
  - 15 Тортильи с салатом из рукколы
- разное**
- 17 Сморчки
  - 18 Ризотто со сморчками от Белоники
  - 22 Кексы
  - 23 Банановый кекс с кокосовой пропиткой и взбитыми сливками
  - 25 Микрозелень



# *Молодой картофель*

Возможно, это *единственный овощ на Земле*, который **не знает ненависти**. Самый капризный малыш базирует свой рацион на картошке. А заветное слово «**фри**» одинаково звучит на всех языках. Не удивительно, что инки считали время в циклах варки картофеля.

*Можно и сейчас использовать это:*  
**полет от Москвы до Казани ровно одна варка**. А до Берлина два раза успеем сварить картошку и пюре сделать.

*А их аксо-мама, Богиня Картофеля,*  
просто не знала, что ещё придумать на ужин. Макарон и хлеба тогда ведь не было.



# картофель

# «Нисуаз»

«Нисуаз» — мой любимый салат. За все. Во-первых, там есть картофель, во-вторых, тунец. А в-третьих, его можно бесконечно масштабировать. То есть приготовить и на двоих, и на 20 человек. На даче ведь можно всю семью собрать.

время приготовления:

**1 час**

вам понадобятся:

кастрюля, нож,  
ступка или блендер,  
сервировочное блюдо

ингредиенты:

8 клубней картофеля  
1 кочан салата (латук,  
айсберг — берите  
сочные)  
500 г зеленой  
стручковой фасоли  
320 г тунца  
консервированного  
в оливковом масле  
250 г томатов черри  
75 г маслин или оливок  
4 яйца  
оливковое масло  
морская соль  
черный перец

для заправки:

4 ст. л. оливкового масла  
первого холодного  
отжима  
2 ст. л. красного винного  
или яблочного уксуса  
1 ч. л. дижонской  
горчицы  
1 ст. л. каперсов  
5 анчоусов в оливковом  
масле  
1 зубчик чеснока  
пучок петрушки





## приготовление

**1.** Разогрейте духовку до 220 °С. Порежьте капусту на «стейки» толщиной примерно 2,5 см. Положите картофель в кастрюлю с холодной водой и щепоткой соли, доведите до кипения и отварите в течении 6–7 минут. Добавьте зеленую фасоль и варите еще 3–5 минут после закипания до мягкости обоих. Откиньте на дуршлаг, посолите, поперчите и сбрызните оливковым маслом. Отложите в сторону.



**2.** Для «Нисуза» мне нравятся яйца почти вкрутую, я варю их в слабо кипящей воде 7 минут. А потом охлаждаю в холодной воде.

**3.** Для заправки положите в ступку или блендер горчицу, каперсы, анчоусы и 2 чайные ложки масла от них же и смешайте до однородности. Добавьте чеснок и щепотку перца, снова перемешайте. Наконец, добавьте уксус, 4 столовые ложки оливкового масла и нарезанную петрушку, опять хорошо перемешайте.

**4.** Картофель разрежьте на крупные ломтики яйца и нарежьте ломтиками.

**5.** Выложите все ингредиенты в большое сервировочное блюдо и полейте заправкой. Не жалейте ее, нисуаз маслом не испортишь.



Зеленый горошек **знавал еще царей** и первые **кулинарные книги римлян**. На Руси он сопровождал путников, чтобы те могли утолить голод, горох высаживали вдоль дорог. Мне видится в этом столько заботы о том, кого даже не знаешь. Из такой заботы сажают горох и дают промокод **NBNPWINE** на **15%** для курса «Винные ответы».

*Фигура у него противоречивая.* С одной стороны, горох **дарили на «Горохов день»** с пожеланием плодородия, а с другой — горох **заговаривали на измену**. Из его ботвы делали чучело на Масленицу и связывали со слезами Адама и Богородицы.

Готовили из гороха **для королей и крестьян**, солдат и мирных, здоровых и больных. Ели и свежий горох и хранили 12 лет без потери вкуса, лишь с надеждой на светлое будущее.

# ГОРОШЕК

## *фриттеры из зеленого горошка с заатаром и фетой*

Это очень классный способ добавить в рацион больше зеленого. А если не раскрывать секретов детям, то и они согласятся.

время приготовления:

**40 минут**

сотейник с толстым дном, блендер

ингредиенты:

800 мл растительного масла для жарки

500 г замороженного горошка

200 г феты

120 г рикотты

100 г муки

3 больших яйца

1 лимон (снять 1 ч. л. цедры, лимон нарезать на 6 долек)

3 ст. л. заатара (если нет, то просто сделайте вид, что его здесь нет)

1 ч. л. разрыхлителя

20 г листьев мяты

щепотка соли

перец





## приготовление

**1.** Размороженный зеленый горошек взбейте в кухонном комбайне до грубого пюре, затем переложите в большую миску.

**2.** Добавьте рикотту, яйца, цедру лимона,  $\frac{3}{4}$  ч. л. соли и хорошо поперчите. Хорошо перемешайте, добавьте заатар, муку и разрыхлитель. Перемешайте и аккуратно добавьте мяту и фету так, чтобы куски сыра остались целыми.



**3.** Налейте растительное масло на сковороду и поставьте на средний огонь. Когда масло нагреется, используйте две десертные ложки, чтобы формировать из приготовленной смеси фриттеры в форме шариков или кнелей. Не важно, будут ли они одинаковыми по форме, но в ширину они должны быть 4 см. Осторожно опускайте их в масло по 6–7 шт. за раз и жарьте 3–4 мин., переворачивая один раз, до золотисто-коричневого цвета.

**4.** Можно хранить их в теплой духовке на 60°C и подать с овощным салатом или на гарнир к стейку. Как indulgence.





# ОБЩИ *руккола* *руккола*



*Да-да, я ретроград* и долго принимаю изменения. С 2013 года можно писать рукола, но там ведь в середине прыг-скок из Букв «к». А лучше вообще называть её «гусеничник по-сЕВНОЙ».

Если после ее жгучей свежести вас **тянет пригласить кого-то на свидание** — знайте, все в порядке. *Руккола – афродизиак*. Её ещё добавляли в вино, чтобы лечить боль от истязания плетью. Так, ничего особенного, просто истязание плетью.

Сегодня я предлагаю не добавлять её в вино, но добавлять в салаты **с яркими помидорами и кахетинским маслом**. Если у вас проблема с хранением этой зелени, то положите ее в миску с водой и поставьте в холодильник, так она проживет пару дней в добром здравии.



# руккола

## тортильи с салатом из рукколы

Тут все, как мы любим: есть лепешки, есть креветки и много зелени. Для дачи идеальны вот такие блюда-конструкторы, где каждый может регулировать соотношение лепешки к начинке и количество Грюнера Вельтинера в бокале.

время приготовления:

**40 минут**

вам понадобятся:

гриль или сковорода,  
нож

ингредиенты:

400 г сырых креветок  
очищенных (или в пан-  
цире, чтобы пожарить  
их на гриле)  
60 г рукколы  
1–2 спелых авокадо  
2 молодых кочанчика  
латук-салата  
8–12 редисок  
8–12 томатов черри  
4 маленькие тортильи  
или роти (или намного  
больше)  
4 стебля зеленого лука  
2 зубчика чеснока  
1 стручок красного пер-  
ца чили  
1 ч. л. хлопьев чили  
сок 1 лайма  
оливковое масло  
морская соль  
черный перец



## приготовление

**1.** Положите креветки, чеснок и хлопья чили в миску, добавьте по щепотке соли и перца, плесните оливкового масла. Хорошо перемешайте и отставьте в сторону.

**2.** В другую миску положите нарезанные средними кубиками авокадо, зеленый лук, чили, редис и томаты, посолите, поперчите, заправьте половиной сока лайма. Хорошо перемешайте, добавьте рукколу, отставьте в сторону.

**3.** Нагрейте немного масла в сковороде с тяжелым дном. Достаньте креветки из маринада и обжарьте по 2 минуты с каждой стороны. Полейте оставшимся соком лайма и перемешайте. Или на гриле, помните?

**4.** Поджарьте тортильи на сухой сковороде до красивого цвета.

**5.** Разложите салат по горячим лепешкам, сверху выложите готовые креветки и подавайте.





# рецепты

## сморчки



Это один из моих самых любимых грибов, который появляется **самый первый**. Весной, когда еще ничего нет, они со строчками уже показывают всем своим космическим видом, что *грядет обновление*.

**Удивительно в них все**. Их шляпки не сморщенные, а пористые, как ячейки. Растут они на пожарищах, появляются и исчезают мгновенно. Но особенно они любят яблоневые сады, в душе они *явно романтики*. Сейчас самый сезон, но их можно купить почти круглый год замороженными или сушеными.

Миколог *Михаил Вишневский* пишет, что они растут, пока **лес светлый и прозрачный**, когда листьев нет.

Их не нужно отваривать дважды, они совершенно безопасны. Но прежде, чем собирать их, **лучше прочитать о технике Безопасности**.



# СМОРЧКИ

## *ризотто со сморчками от Белоники*

Со сморчками можно готовить все: от омлета до просто картофеля с соусом из сморчков. Но я предлагаю ризотто из книги «Про Прованс», которое настолько же согревающее и жизнеутверждающее, как и мультит «Душа» от Pixar.

время приготовления:

**40–50 минут**

вам понадобятся:

кастрюля, сотейник,  
сковорода

ингредиенты:

1 л куриного или  
овощного бульона  
750 мл белого сухого  
вина  
500 г риса для ризотто  
горсть сушеных сморчков  
или замороженных  
6 стеблей спаржи  
3 средних белых  
луковицы  
2 стебля сельдерея  
30 г тертого пармезана  
пучок петрушки  
пучок зелёного  
базилика  
пучок рукколы  
пучок шпината  
1 зубчик чеснока  
сливочное масло  
оливковое масло  
морская соль



## приготовление

**1.** Сморчки замочите в теплой воде, отожмите, сохранив жидкость, промойте, удалите грубые части или дайте им разморозиться и отожмите.

**2.** Мелко нарежьте одну луковицу. В сотейнике нагрейте оливковое и сливочное масло. Слегка обжарьте зубчик чеснока, разрезанный пополам и лук. Положите сморчки в масло и обжаривайте с луком и чесноком до мягкости и нежности (потом зубчик можно вынуть).

**3.** Зелень хорошо промойте, отделите листья от стеблей.



**4.** Подготовьте кастрюлю кипятка, сильно посолите, чтобы сохранить цвет зелени.

**5.** Спаржу бланшируйте в кипятке (помните, это бросить на пару минут в кипящую воду?), выньте шумовкой и слегка обжарьте на сливочном масле. [↓ продолжение рецепта](#)



**6.** Подготовьте миску с холодной водой и льдом. Зелень по очереди бланшируйте в той же воде в течение 2–3 минут, листья должны сохранить упругость. Вынимайте зелень шумовкой и сразу перекладывайте в воду со льдом. Хорошо отожмите, пюрируйте в блендере около 5 минут, добавляя понемногу сколько жидкости от бланширования, чтобы получилось густое, но очень гладкое пюре.

**7.** В сотейнике прогрейте оливковое масло и добавьте сливочное, обжарьте в масле мелко порезанные 2 луковицы. Когда лук будет прозрачный и ароматный, насыпьте в него сухой рис и хорошо перемешайте с луком и маслом.

**8.** Влейте белое вино и дайте ему выпариться.

**9.** Влейте 1–2 половника горячего бульона, и готовьте, постоянно помешивая, пока он не впитается.

**10.** Повторите эту операцию еще пару раз, пока рис не станет мягким, но не разваренным, а крахмал образует кремообразную субстанцию (около 15 минут). Пишите мне, если непонятно объяснила.

**11.** Добавьте пармезан, оливковое масло и пюре из зелени.

**12.** Посолите и поперчите, если нужно. В тарелке украсьте ризотто спаржей зеленью и грибами.







# рецепт

## КЕКСЫ



По задумке здесь должен был быть **ревень**, но сезон у него странный. И я не могу найти его ни с собаками, ни со свиньями, они мне все трюфели предлагают. Поэтому будем печь. Вообще мне интересно, *какие рецепты вы используете чаще?* Отмечайте меня в инстаграме или пишите на почту. Для меня это очень **важно**.

Кексы, на мой взгляд, *палочки-выручалочки* в любой момент. Чаще всего весь рецепт — смешать и запечь. В них можно класть орехи, цукаты, специи — **не бойтесь экспериментировать**.

# банановый кекс с кокосовой пропиткой и взбитыми сливками

Банановые кексы в нашей семье уже никто не признает десертом. Мы пекли их так часто, дабы спасти перезрелые, что теперь их никто на дух не переносит. Но бананы по-прежнему остаются. И спасти их надо. На выручку пришла Донна Хэй, и посмотрите, что получилось. Почти торт, очень сочный и сладкий. Для особых случаев, а готовится проще простого.

время приготовления:

**30 минут**

вам понадобятся:

духовка, миксер

ингредиенты:

3 переспелых

печальных банана

225 г муки

180 г мягкого масла  
комнатной температуры

5 яиц

2 ч. л. разрыхлителя

200 г сахара

пара капель ванильного  
экстракта

для пропитки и крема:

250 мл молока

250 мл кокосового  
молока

200 г сгущенного  
кокосового молока  
(ага, оно бывает,  
оказывается. Я покупаю  
в лавке, но есть и во  
«Вкусвилле» и на  
«Озоне»)

250 мл сливок 33%  
жирности

50 г сахарной пудры





## приготовление

1. Разогрейте духовку до 160 °С.
2. В миксере взбейте сахар с маслом и ванильным экстрактом. Масса должна быть белая и воздушная.
3. По одному вбивайте в масло с сахаром яйца. Не торопитесь, они должны хорошо перемешаться. В конце добавьте бананы и перемешайте до однородности.
4. И напоследок добавьте муку и разрыхлитель. Перемешайте. Тесто будет густым.



5. Вылейте его в форму, смазанную маслом и отправьте в духовку на 40–50 минут. Проверяйте зубочисткой. Банановые кексы остаются влажными, но все-таки не мокрыми. Готовый кекс еще и отстает от стенок.
6. Когда кекс будет готов, оставьте его остывать. В принципе, он уже хорош. Но пойдем дальше.
7. Смешайте молоко, кокосовое молоко и сгущенку. Зубочисткой или шпажкой наколите его часто-часто. А потом обильно полейте кекс смесью из молока и сгущенки. Она должна проникнуть в него, как гениальные идеи в умы человеческие. Уберите в холодильник на пару часов или на ночь.
8. Ну и последний штрих — взбитые сливки. Просто взбейте сливки с сахарной пудрой до твердых пик и нанесите крем на кекс.
9. Уф! Не благодарите, он правда хорош и слааадкий)

# РАЗОЗНОЕ



## Микро-Зелень

Если честно, я люблю ее **любую и практически везде**. Жаль, ростки гороха с десертами не сочетаются, а то я бы ими и кексы украшала. Обычно я покупаю зелень у Авиягрин или Botanica. Но для фото и красоты дома *выращиваю ее в простых терракотовых горшках*.

Для этого вам понадобятся горшки из Оби, семена (я покупаю на «Озоне»), дренаж и земля. Их тоже можно найти на «Озоне» или в любом садовом центре.

Все очень просто: я заполняю горшок наполовину дренажом, наполовину землей и высаживаю сверху семена. Землю нужно хорошенько смочить и поливать каждый день. **Микозелени нужны солнце и тепло**, так что не убирайте ее далеко от окошка.

Каждый раз, когда вам нужна зелень, просто аккуратно отрежьте ее ножницами. **Мои самые любимые – базилик и руккола**. *Вы никогда не купите их такими юными в магазине.*

Можно прорастить микрозелень и на вате под колпаком и в специальных проращивателях. Мне нравится именно вариант с горшками, потому что это **часть декора** и их вид тешит моего латентного садовода.





# 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](#)

Иллюстрации  
Вася Кармазин [@karma\\_zine](#)

Вёрстка  
Катя Кроневальд [@comeonkate](#)