

Автор проекту TALERKA.TV
АНДРІЙ ТАЛЄРКА

Як навчитися готувати не за книжками

Відеорецепти на кожен день

Харків
ФОЛІО
2016



Від автора

Щоб полагодити унітаз, не обов'язково вивчати історію появи Water Closet (WC), але щоб навчитися готувати, потрібно щонайменше знати основи і принаймні думати над кожною своєю дією на кухні. Десять років тому я теж нічого не вмів і не знав.

Якось у 1995 році, після знайомства з Інтернетом, у мене виникла ідея кулінарного проекту TALERKA: не лише зібрати найвідоміші традиційні рецепти, але й навчитися готувати за ними. Двадцять років тому я навіть не припускав, що колись зніматиму процес навчання на відео (адже YouTube ще не існував, цифрових камер теж ще не було). Тому я став чекати. По впливі десяти років прогрес наздогнав мою ідею.

Як художник за освітою, я погано сприймаю друкований текст, але краще розумію образну інформацію. Тому протягом останнього десятиліття, щоб і самому не забути те, чого навчився, я створив свою колекцію – зняв на відео понад 600 традиційних рецептів з усього світу. Частина рецептів, а саме 365, ви побачите в цій книзі. Підбираючи рецепти для кожного сезону, місяця, головних свят і вихідних, я намагався розмірковувати наче дбайлива господиня: продукти, придбані заздалегідь на тиждень, ніби «просочуються» від рецепту до рецепту. Наприклад, яловича вирізка. Придбайте цілий шматок і щодня готуйте за новим рецептом – яловичина Веллінгтон, філе міньйон, бефстроганов, карпаччо, стейк тартар.

Сторінки в книзі не пронумеровані, натомість я послуговуюсь датами й місяцями, що відповідають сезону приготування кожної страви. По суті, ви тримаєте в руках щоденник із рецептами на кожен день. Особливість цієї колекції в тому, що рецепти в ній підібрані відповідно до сезонності продуктів, характерних для Східної Європи. Це означає, що взимку не доведеться сушити мізки над тим, де знайти свіжі помідори або бурякову гичку. Принцип, за яким зібрані рецепти, вирізняє книгу з-поміж мільйонів інших. І найголовніше: кожна сторінка містить свій QR-код, скануючи котрий ваш планшет або смартфон автоматично завантажить потрібну сторінку сайту з відеоінструкцією.

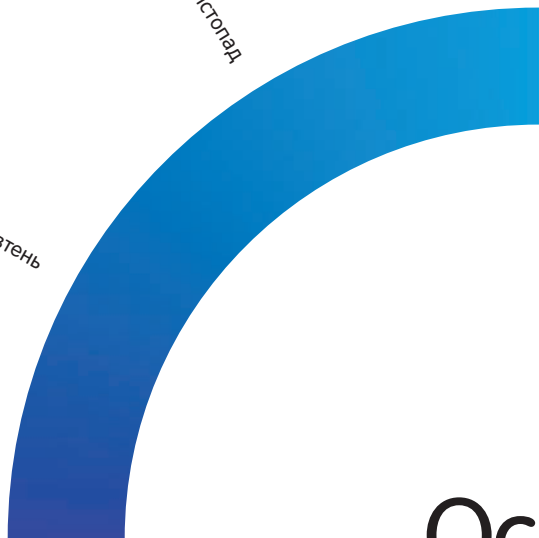
Теза про те, що кожен може фантазувати на кухні – не відповідає істині. Як і багато тисяч любителів, розчарованих першими результатами на кухні, я обдурював себе, так вважаючи. Хірург, оперуючи хворого, перш ніж зробити перший надріз, вчиться

протягом довгих років. Перукарі, футболісти і музиканти спочатку вивчають основи і лише потім починають експериментувати. Мені знадобилося десять років на збір, аналіз інформації та практику на кухні, і протягом цих років я вчився розуміти суть того, що роблю. І досі вчуся: читаю книги, дивлюся відео, спілкуюся в кулінарних спільнотах з такими ж любителями, як сам. Потому я став боязко імпровізувати, поєднуючи в рецепті традиційні продукти з нетрадиційними (наприклад: гречка + авокадо = прекрасне поєднання!). Але подібних вільних трактувань у цій книзі немає. Ви знайдете тут лише традиційні рецепти, перевірені часом і особисто мною.



facebook.com/talerka

Осінь



вересень

жовтень

листопад

грудень

січень

лютий

березень

квітень

травень

червень

липень

серпень



Італійська кухня

Капоната (Caponata)

Баклажани розрізати на 4 частини, а потім впоперек на шматочки по 2 см, викласти в друшляк, посолити сіллю грубого помелу, залишити на 30 хвилин. Змити сіль, скибочки баклажанів обсушити паперовим рушником, обсмажити в олії на сильному вогні до утворення легкої скоринки, відкласти. На середньому вогні в сухій сковороді протягом кількох хвилин підсушити кедрові горішки, влити олію, обсмажити цибулю до м'якості, додати нарізану селеру, дрібно посічений часник, насіння фенхелю. Консервовані помідори розім'яти в каструлі, додати цукор, каперси і очищені від кісточок оливки, розмішати, готувати на повільному вогні 15 хвилин. Додати баклажани, посолити, поперчити, влити оцет, прогріти. Додати дрібно нарізану зелень, розмішати, охолодити, накрити харчовою плівкою і залишити на ніч в холодильнику. Подавати капонату холодною як закуску.

На 2–6 порцій

1 баклажан, 1 червона цибулина,
1 стебло селери, жменя оливок,
2 ст. л. каперсів, 1 ст. л. кедрових
горіхів, 2 ст. л. білого винного оцту,
4–6 ст. л. оливкової олії,
2–3 зубці часнику, зелень
петрушки й базиліку, 2–3 ч. л.
коричневого цукру, дрібка насіння
фенхелю, чорний перець, сіль.





Грузинська (абхазька кухня)

Аджика (აჭარა)

На 180 г

10 підв'ялених на сонці абхазьких гострих перців, 2–3 зубці часнику, по 1 ч. л. насіння гуньби сінної (шамбали) й коріандру, кілька гілочок кінзи, 2 ч. л. солі.

У стручків перцю відірвати хвостики, стручки замочити на 3–5 годин. За цей час кілька разів змінити воду. Прянощі підсушити в сухій сковороді на повільному вогні, потовкти у ступці з 1 ч. л. солі грубого помелу, додати кінзу, розтерти. Перці відтиснути від зайвої вологи, розтерти у ступці разом з очищеним часником і рештою солі до стану однорідної пасту. Перемішати розтерті прянощі і пасту з перцю з часником. Зберігати у холодильнику в закритому посуді. Подавати до м'яса, використовувати як приправу.



відеорецепт тут



Французька кухня

Рататуй (Ratatouille)

Баклажан нарізати скибочками завтовшки 1 см, обсипати сіллю, відкласти на годину, щоб сіль витягнула зайву вологу. Тим часом окремо обсмажити з ложкою олії на сильному вогні нарізані солодкий перець і цукіні, відкласти. З баклажана змити сіль, обсушити його, нарізати кубиками, обсмажити на сильному вогні. У холодну каструлю з високими стінками влити кілька ложок олії, додати розчавлений часник, гострий перчик, насіння фенхелю, перець-горошок, лавровий лист, шавлію – обсмажувати все на повільному вогні до появи аромату. Збільшити вогонь до середнього, всипати нарізану сегментами цибулю, злегка обсмажити, додати нарізану кубиками селеру, всипати чебрець. За кілька хвилин додати і розім'яти помідори, ще за кілька – додати цукор, посолити, готувати ще 5 хвилин. Додати обсмажені раніше овочі, перемішати, прогріти. Зняти каструлю з вогню, залишити овочі під кришкою на 10–15 хвилин. Подавати рататуй теплим або холодним як гарнір або перекуску.

На 3–5 порцій

По ½ цибулини, баклажана, цукіні, червоного й жовтого солодкого перцю, 3–4 очищених помідори (тут консервовані), 1–2 стебла селери, 1 гострий перчик, 2–3 зубці часнику, 6 ст. л. оливкової олії, ½ ч. л. насіння фенхелю, дрібка сушеного чебрецю, лавровий лист, десяток дрібних листочків шавлії, 1 ч. л. цукру, чорний перець-горошок, сіль.





Англійська кухня

Фіш енд чіпс (Fish & Chips)

На 2–4 порції

2 філе тріски, 2 картоплини,
1 яйце, 2 скл. рапсової олії,
1 скл. пива, $\frac{2}{3}$ скл. борошна,
чорний перець, сіль.

Заморожену рибу розморозити протягом ночі на нижній полиці холодильника. Борошно просіяти, поставити на годину до морозильника. У борошно додати жовток, посолити, влити холодне пиво (або крижану воду), збити вінчиком однорідне рідке тісто, поставити до холодильника. Картоплю помити, обсушити, очистити, нарізати великою соломкою, обсмажити в нагрітій до 160 °C олії протягом 3 хвилин, відкласти. Додати до кляр збитий білок і обережно перемішати. Рибне філе посолити, поперчити, розрізати навпіл. Занурювати рибу в кляр, смажити порціями по 2 шматки в нагрітій до 180 °C олії до отримання золотистої скоринки (2–4 хвилини). Викласти рибу на паперовий рушник, щоб стекла зайва олія. Тим часом ще раз обсмажити картоплю при 180 °C до золотистого кольору. Подавати відразу, з пюре із зеленого горошку і половинкою лимона.



відеорецепт тут



Іспанська кухня

Тріска в соусі піль-піль (Bacalao al pil-pil)

Тріску розморозити протягом ночі в холодильнику, очистити, помити, зняти філе, обсушити кухонними рушниками, нарізати впоперек шматками завширшки з три пальці. Часник очистити, нарізати тонкими скибочками, обсмажити на повільному вогні у керамічній сковороді в олії разом з перчиком до золотистого кольору, викласти на паперовий рушник. У тій же олії на сильному вогні посмажити філе з боку м'якоті 7–8 хвилин, постійно штовхаючи сковороду до себе і від себе, поки соус не загусне. Посолити, поперчити. Покласти до риби перчик і часник, подавати у сковороді зі свіжим білим хлібом.

На 1–2 порції

1 тріска, 2–4 зубчики часнику,
1–2 свіжих гострих перчика,
1 скл. оливкової олії, чорний
перець, сіль.



Зміст

Від автора

Осінь

вересень

- | | | | |
|----|----------------------------|----|--|
| 01 | Капоната | 16 | Суп із лисичками |
| 02 | Аджика | 17 | Шинка |
| 03 | Рататуй | 18 | Устриці Кілпатрік |
| 04 | Фіш енд чіпс | 19 | Крильця Баффало |
| 05 | Тріска в соусі піль-піль | 20 | Печінковий паштет з ялівцевими ягодами |
| 06 | Пончики з тріски | 21 | Домашній паштет із свинини |
| 07 | Суп-гуляш з чипетке | 22 | Банош |
| 08 | Салат Волдорф | 23 | Лінгвіне з мідіями |
| 09 | Салат з інжиром та хамоном | 24 | Картопля фрі |
| 10 | Хамон із динею | 25 | Мідії у вершках |
| 11 | Оселедець в сметані | 26 | Кролик у пергаменті |
| 12 | Карі з м'ясом | 27 | Борщ із квасолею |
| 13 | Кеджері | 28 | Фарширований перець |
| 14 | Лінгвіне з червоним песто | 29 | Лютеница |
| 15 | Чаудер із копченою рибою | 30 | Квашена капуста |

жовтень

- | | | | |
|----|-------------------------------|----|----------------------------------|
| 01 | Біріані | 16 | Крем-суп із гребінців |
| 02 | Гратен з мідіями | 17 | Курка із 40 зубцями часнику |
| 03 | Баранячі нирки стір-фрай | 18 | Грибний суп з галушками |
| 04 | Шавля | 19 | Суп з куркою |
| 05 | Тажин із бараниною та інжиром | 20 | Курка ганбао |
| 06 | Лагман | 21 | Батончики гранола |
| 07 | Самса | 22 | Гранола |
| 08 | Різотто з розмарином | 23 | Клем чаудер із Нової Англії |
| 09 | Суп із сьомги | 24 | Хінкалі |
| 10 | Чіхіртма | 25 | Хашлама |
| 11 | Луїзіанське гамбо | 26 | Яловичина Миротон |
| 12 | Кролик по-прованськи | 27 | Суп з галушками |
| 13 | Полента з грибами | 28 | Яєчня з салом |
| 14 | Печиво з поленти | 29 | Картопляні ньоккі |
| 15 | Ячмінна каша з вершками | 30 | Оселедець з картоплею та цибулею |

листопад

- | | | | |
|----|-------------------------------------|----|--------------------------|
| 01 | Масло з оселедцем | 16 | Лобіані |
| 02 | Чебуреки | 17 | Харчо |
| 03 | Ірландська печеня | 18 | Мчаді |
| 04 | Цепеліни | 19 | Лобіо |
| 05 | Біґос | 20 | Макарони з сиром |
| 06 | Огірковий суп | 21 | Креветки з часником |
| 07 | Риба в соусі з хріном | 22 | Картопляна тортілья |
| 08 | Бешбармак | 23 | Астурійська фабада |
| 09 | Розсольник із нирками | 24 | Спагеті алла карбонара |
| 10 | Кіш із цибулею-порою | 25 | Пенне алла аматрічана |
| 11 | Суп-пюре із цибулі-пори та картоплі | 26 | Орзотто з гарбузом |
| 12 | Гусак, запечений з капустою | 27 | Равіолі з гарбузом |
| 13 | Гречана каша з гусячими шкварками | 28 | Рьошті |
| 14 | Різотто з морепродуктами | 29 | Казан кебаб |
| 15 | Курча чкмерулі | 30 | Розсольник із тельбухами |
| | | 31 | Цибулевий суп |

Зима

грудень

- 01 Зелений борщ
- 02 Млинці з мізками
- 03 Ідеальні тости
- 04 Запечені мідії з Шаранту
- 05 Суп із сочевицею, свининою і гірчицею
- 06 Шотландська юшка
- 07 Латкес
- 08 Манти з гарбузом
- 09 Гарбузовий суп
- 10 Вермонтський пшеничний хліб на заквасці
- 11 Чоппіно
- 12 Сиров'ялена ковбаса
- 13 Школондза
- 14 Сальцесон
- 15 Печінка в сметані

- 16 Мачанка
- 17 Гарбузовий суп
- 18 Сацिवі із цесарки
- 19 Айсбайн по-берлінськи
- 20 Біла ковбаса
- 21 Мюнхенський брецель
- 22 Мульгікапсад
- 23 Солений яловичий язик
- 24 Росольє
- 25 Різдвяний пудинг
- 26 Різдвяні пампушки
- 27 Рисова каша
- 28 Чізкейк
- 29 Холодець
- 30 Оселедець під шубою
- 31 Салат Олів'є

січень

- 01 М'ясна солянка
- 02 Печена качка з медовим соусом
- 03 Заливний судак
- 04 Кулеб'яка на два кути
- 05 Тірамісу
- 06 Мариновані яйця
- 07 Строганина
- 08 Львівський сирник
- 09 Узвар
- 10 Бутерброд з маслом і кількою
- 11 Юшка із сочевицею
- 12 Парча бозбаш
- 13 Картопляна бабка
- 14 Паштет з печінки цесарки
- 15 Локшина з молоком

- 16 Морський язик ман'єр
- 17 Цесарка у вершковому соусі
- 18 Чахохбілі
- 19 Пиріг з м'ясом і нирками
- 20 Щі з бараниною
- 21 Курка на парі
- 22 «Лініві» галушки з грибним соусом
- 23 Форшмак
- 24 Швейцарський раклет
- 25 Суп із зеленою сочевицею
- 26 Кенігсберзькі клопси
- 27 Бульогі
- 28 Перлова каша на молоці
- 29 Картопляна кишка
- 30 Штрудель з яблуками
- 31 Гуляш по-коложварськи

лютий

- 01 Квасоля зі свининою
- 02 Сибірські пельмені
- 03 Цесарка в хлібній скоринці
- 04 Картопля Дофінуа
- 05 Довга
- 06 Піті
- 07 Зур бялеш
- 08 Кибіні
- 09 Пиріг вівчара
- 10 Салат карі з куркою та ананасом
- 11 Яєчна локшина з куркою і китайською капустою
- 12 Салтімбока алла романа
- 13 Устричний соус
- 14 Бельгійські вафлі

- 15 Яловичина Веллінгтон
- 16 Філе мінйон
- 17 Бефстроганов
- 18 Стейк тартар
- 19 Карпачо
- 20 Насі горенг
- 21 Вонтони на пару
- 22 Салат Цезар
- 23 Вівсяні млинці зі сметаною та ікрою
- 24 Перкольт із телятини
- 25 Млинці по-хортобадськи
- 26 Бульйон з яловичини
- 27 Гречаники
- 28 Юшка з локшиною з млинців

Весна

березень

- 01 Налисники з домашнім сиром
- 02 Млинці Сюзетт
- 03 Вареники з грибами
- 04 Пілав з булгуру
- 05 Щі зі сметками
- 06 Англійські мафіни
- 07 Голландський соус
- 08 Яйця Бенедикт
- 09 Сиров'ялена качка
- 10 Полядвиця
- 11 Ѓоза
- 12 Хумус
- 13 Піта
- 14 Фалафель
- 15 Єрусалимська суміш

- 16 Вуха Амана
- 17 Ірландський хліб на соді
- 18 Солодкий кускус
- 19 Магуро бутсу
- 20 Роли з тунцем
- 21 Щі з ріпою
- 22 Морква по-корейськи
- 23 Карі з соєвих бобів
- 24 Суп-місо з тофу
- 25 Камааге удон
- 26 Суп із сочевиці
- 27 Спагеті з креветками і руколою
- 28 Том ям кунг
- 29 Пакора
- 30 Мурукку
- 31 Кічрі

квітень

- 01 Кама
- 02 Маш зі шпинатом
- 03 Драники
- 04 Фасолада
- 05 Кундюми
- 06 Крупеня
- 07 Грибний квас
- 08 Пудла
- 09 Голубці з грибами
- 10 Житній хліб на заквасці
- 11 Шпинат з арахісом
- 12 Фетучіні з ікрою
- 13 Кисіль із журавлини
- 14 Домашній сир
- 15 Кнейдлах

- 16 Куряча локшина
- 17 Паска
- 18 Паска
- 19 Крашанки
- 20 Фаршироване ягня
- 21 Журек
- 22 Сендвіч з яєчним салатом
- 23 Рагу болоньєзе
- 24 Зелена лазанья з рагу болоньєзе
- 25 Вівсяне печиво
- 26 Рис з сирим яйцем
- 27 Мальфатті
- 28 М'який сир із зеленню
- 29 Книші з гречаною кашею
- 30 Сало з черемшиною

травень

- 01 Пиріжки з опеньками в сметані
- 02 Уха з карасів
- 03 Пиріжки з рибою
- 04 Карасі в сметані
- 05 Гравадлакс
- 06 Роли Філадельфія
- 07 Терін із лосося
- 08 Ботвинья
- 09 Чакапулі
- 10 Хачапурі по-аджарськи
- 11 Імеретинське хачапурі
- 12 Печериці, запечені з сиром
- 13 Темпура
- 14 Рис зі шпинатом
- 15 Маринований восьминіг

- 16 Тіропітакія
- 17 Стіфадо з кролика
- 18 Пиріг з куркою
- 19 Омлет із зеленню
- 20 Салат із молоді капусти
- 21 Капусняк
- 22 Кальмари, смажені з овочами
- 23 Цавлевий суп по-селянськи
- 24 Голубці
- 25 Парові вареники з домашнім сиром
- 26 Сирники
- 27 Мацнабрдош
- 28 Пібім і муль ненмьон
- 29 Весняні роли
- 30 Кальмари на грилі
- 31 Пресовані свинячі вуха

Літо

червень

- 01 Салат із пресованими свинячими вухами
- 02 Огіркова райта
- 03 Дзару соба
- 04 Айолі
- 05 Бурріда
- 06 Беарнський соус
- 07 Цесарка, запечена з травами
- 08 Фокачча
- 09 Смажена картопля з лисичками
- 10 Суп з цукіні
- 11 Спагеті з лисичками
- 12 Скумбрія на грилі
- 13 Цахараджин
- 14 Холодник
- 15 Огірки малосольні

- 16 Лассі з полуницею
- 17 Панна котта
- 18 Лисички в смальці
- 19 Риба з салом-шпик
- 20 Картопляний салат
- 21 Віденський шніцель
- 22 Селянські ковбаски зі свинини
- 23 Сунічна пастила
- 24 Рис із зеленим горошком
- 25 Пшеничні тортільяс
- 26 Фахітас
- 27 Мексиканський сніданок
- 28 Бастурма
- 29 Вареники з чорницею
- 30 Хлібний квас

липень

- 01 Пхалі
- 02 Бита курка по-лешанськи
- 03 Лимонад
- 04 Нью-Йорк стрип-стейк
- 05 Кобб-салат
- 06 Портерхаус-стейк з валентинівським соусом
- 07 Вареники з вишнею
- 08 Суп-пюре Сен-Жермен
- 09 Різотто з лисичками
- 10 Халасле
- 11 Помідоровий базовий соус
- 12 Піца Маргарита в бруклінському стилі
- 13 Баранина з розмарином
- 14 Холодник
- 15 Огірки з медом

- 16 Тальятеле з білими грибами
- 17 Гаспачо
- 18 Паелья
- 19 Ескалівада
- 20 Сангрія
- 21 Джем із чорної смородини
- 22 Панцанелла
- 23 Оладки з кабачків
- 24 Лаврак на парі
- 25 Плов з бараниною
- 26 Салат Ачічук
- 27 Перемячі
- 28 Суп-крем із лисичок
- 29 Биті огірки
- 30 Кабачкова ікра
- 31 Варені раки

серпень

- 01 Раковий біск
- 02 Клефтіко
- 03 Долма
- 04 Цацикі
- 05 Грецький салат
- 06 Шопський салат
- 07 Шкара
- 08 Свинячі реберця на грилі
з китайським соусом барбекю
- 09 Кукурудза на грилі з маслом
і блакитним сиром
- 10 Чаудер із кукурудзою і беконом
- 11 Запечена бринза
- 12 Плачінда
- 13 Ескабече
- 14 Авейронський естофінад

- 15 Баклажани по-пармськи
- 16 Маринований кролик на грилі
- 17 Паппарделле з соусом із зайця
- 18 Песто по-генуезьки
- 19 Трофіє з песто по-генуезьки
- 20 Фазолетті із соусом песто
- 21 Суп із пісту
- 22 Басма
- 23 Бабагануш
- 24 Імам баялди
- 25 Солені огірки
- 26 Перепілки з виноградом і естрагоном
- 27 Теплий салат із зеленої квасолі
- 28 Салат Нісуаз
- 29 Чанахи
- 30 Ковурма шурпа
- 31 Аджапсандалі

Смаки різних країн і народів
Алфавітний показчик
Словник термінів