

Съдържание



Драги читателю
НЕ ЗАБРАВЯЙТЕ!

8
14

Супи



Броколи	18	Индийска супа с ориз басмати	40
Карфиол	19	Леща с паста	41
Тиквички с босилек	20	Черен боб	42
Картофи	21	Бирена супа	44
Картофи с бекон	22	Бульон	45
Грах	23	Бульон с равиоли	46
Целина	24	Пилешка супа с царевица	47
Моркови и портокали	25	Кокошка в гърне	48
Резенё, целина и праз	26	Рибена чорба с миди	50
Тиква	27	Пилешки дреболии	52
Червено цвекло	28	Грозде и бадеми	53
Кестени	30	Гаспачо	54
Нахут с колбас	31	Крем от краставици	56
Пащърнак	32	Картофена супа	57
Холандска супа	34		
Минестроне	35		
Гъбена супа	36		
Праз и картофи	37		
Чесън	38		
Жито	39		



Салати



Зелена салата с фъстъци	60	Зеленчуци с риба тон	78
Рукола и смокини	61	Паста, майонеза и риба тон	79
Спанак с яйца	62	Кускус със зеленчуци	80
Ананас с ориз	63	Папардели с гъби и спанак	81
Салата на пластове	64	Сладко-кисели гъби	82
Грейпфрут и раци	65	Целина и ябълки	83
Спанак и камамбер	66	Картофи и салам	84
Пиле с грозде	67	Трицветна салата	85
Авокадо със скариди	68	Репички и резенё	86
Смесена бобена салата	69	Тиквички, домати и маслини	87
Оризovo фиде и соеви кълнове	70		
Броколи с чушка	72		
Цикория със синьо сирене	74		
Рачешко и артишок	75		
Пиле с фъстъчен сос	76		



Леки ястия

Ризото с тиква	90	Пилешко филе с гъби, сметана и мащерка	110
Ризото с гъби	92	Картофи, гъби и спанак	111
Леща с тиква	94	Пащърнак с глазура	112
Малайзийски специален ориз	95	Пълнени ябълки	114
Фарфалети с китайско зеле	96	Кейк със сирене и бекон	115
Леща със спанак	97	Кайма „Текс – мекс“	116
Тарта със зеленчуци	98	Телешка кайма по испански	118
Тарта с праз лук	100	Агнешки котлети с розмарин	120
Пиле с чипс	102	Агнешко с къри	121
Свинско с гъби и сметана	103	Рибен пай	122
Свинско филе с пелин (естрагон)	104	Риба с ароматна галета	123
Тортийа	105	Риба с горчица и галета	123
Пилешко филе с портокали	106	Риба с орехи и галета	123
Пиле със синьо сирене и грозде	108	Маринована риба тон	124
		Stir-Fry	125
		Свинско с кашу	126
		Свинско с чушки	128
		Свинско със зелен лук	129



Основни ястия

Пиле, пълнено с тропически плодове	132	Агнешко със сушени кайсии	153
Пилешки бутчета със зелени маслини	133	Агнешко бутче с горчица	154
Пиле с шоколадов сос	134	Агнешко бутче с лимон	155
Пилешки бутчета с круши	136	Агнешко бутче с кисело мляко и кориандър	156
Пилешко филе с източни подправки	137	Телешко в тесто	158
Малки пилета с ябълки	138	Телешко с бира	160
Пуешко със салам	140	Телешко със сини сливи	161
Патешко филе с ананас	141	Телешко със синап	162
Пуешко руло със спанак	142	Говежда опашка	164
Свинско печено с ябълки	144	Свински бърбери с чесън	166
Свинско руло с бира	146	Пилешки воденички с лук и картофи	167
Свинско гжоланче с грозде	148	Руло с червена чушка и бекон	168
Хусарски пържоли	150	Боботи	169
Агнешко „Роган гжож“	152	Кайма с праз лук	170
		Кайма със зелен фасул	171
		Кайма с ориз и леща	172
		Задушен заек	173



Десерти

Горски плодове с целувки	178	Цитрусов пудинг	189
Рикота с пюре от малини	179	Багемово парфе	190
Кайсии с маскарпоне	180	Сладкиш с плодове	192
Тарта със сливи и ябълки	181	Сладкиш със сушени сини сливи	194
Круши с бахар	182	Шоколадов сладкиш с круши	196
Банани с кокос	183		
Праскови с бяло вино	184		
Маскарпоне с горски плодове	185		
Халва от моркови	186		
Багемов сладкиш	187		
Шоколадов пай	188		



Много лесна



Умерено трудна



Лесна



Трудна



Драги читателю,

Мисля, че преди да седнем на масата, е редно да се представя. Родена съм в София преди повече от половин век. Както повечето български семейства по това време, живеехме три поколения заедно. И двамата ми родители работеха, така че естественото време за общуване беше вечер, около масата. Хранехме се без глезотии и излишества, но и без да отстъпваме от нормалното: супа (от супник!), основно ястие (не обичам бездушния русизъм „второ“) и десерт. И двете ми баби – софийската и видинската – бяха всепризнати майсторки в кухнята, и най-важното, готвеха с настроение. Майка ми се научи от тях и съумява – да е жива и здрава! – да го прави до ден днешен, въпреки че отдаде близо

40 години на тежката и ограничаваща личното време лекарска професия. Самата аз още от малка попивах умение и ентусиазъм. Омъжих се твърде млада и влязох в семейство, в което доброто хранене беше на почит. Вечер свекърва ми оставяше тегобите на юридическата професия пред прага на кухнята и за по-малко от час сътворяваше блюда, които на мнозина други биха отнели доста време. Бабата на мъжа ми, родена по времето, когато в България е управлявал Стефан Стамболов, говореше свободно седем езика и много често името на някой зеленчук или подправка идваше в съзнанието ѝ на 4-5 други езика преди българския, който не ѝ беше роден. Тя записваше рецепти в дебели тетрадки на езика, на който мислеше в момента, и впоследствие често ми се е налагало да разшифровам рецепта, започваща на италиански, завършваща на немски и ползваща английски мерки.

Освен самоходен речник тя беше и жив мост между кухните на Централна Европа, където се беше родила, на Западна Европа, където беше живяла дълги години, и на България, където житейският ѝ път завърши на 93-годишна възраст след хубаво коледно похапване и чашка коняк.

Завърших история, специализирайки антична древност. Никога не съм крила, че любителят на добрата храна Петроний ми е много по-близък по дух от сипещия поучения Светоний. Древните траки, които бяха тясната ми специалност, винаги са ми били по-интересни с угощенията и гъстото си вино, отколкото с войнствеността и орфизма. Станах учителка точно когато бе въведен недомисленият учебен предмет „Морал и право“.

Стараех се да дам на осмокласниците практически знания, които да им бъдат полезни в живота.

Работих и доста години в издателство „Наука и изкуство“.

Тогава всички издателства бяха държавни, но някои бяха още по-държавни, а шегите не се насърчаваха.

После трябваше да последвам мъжа си на другия край на планетата и да прекарам почти четири години във Виетнам, Лаос и Камбоджа. Там, наред с чисто битовите предизвикателства (оцеляване при температури над 40° и 100-процентова влажност,

миене на зъби с преварена вода, дезинфекция на листни зеленчуци така, че да се отървеш от амебите, но и същевременно да не се отровиш с калиев перманганат) всекидневно се сблъсках и с кулинарни предизвикателства – как да превърна мърлявия бут със зловеща черна четина в апетитно свинско, или как да се справя с пълна вана тихоокеански раци, всеки от които жадува да ми откъсне пръста. Изправена пред коренно различното азиатско светоусещане, аз се убедих колко вярна е китайската поговорка, която мъжът ми обича да повтаря – яде се всичко, което ходи, пълзи, лети или плува и не успее да те изяде първо. Беше някак естествено малкият ми син да израсне със супа от змици, лотосови зърна и черни дървесни гъби или с пържолки от временовидни черни лаоски прасета.

Прибрах се в България малко преди да избухне демокрацията, която набързо видя сметката на държавните издателства. Заех се с антикварна дейност и с наслада започнах да попълвам колекцията си от стари готварски книги. Някои от тях бяха великолепни, но трогателно безполезни в гладната зима, когато трябваше да станеш в четири часа, за да купиш малко мляко. И тогава, и доста след това човек можеше да избира дали да изпадне в униние или искрено да се забавлява, четейки френски рецепти от 1910 година, които започваха примерно така:

„Вземете 24 средно големи трюфела и 48 петльови сърца...“

След осем години пазарна демокрация с мъжа ми започнахме да губим чувство за хумор и се преселихме в Англия, където съдбата ми отреди да прекарам 12 години. По това време английското общество тъкмо беше започнало да привиква към мисълта, че кулинарията не се изчерпва с кървав стек, овнешки бут с гъст сос и недоварени зеленчуци, и че вкусното хапване не е непременно патент на китайците, индийците, турците и арабите. Нароиха се телевизионни готвачи – от девет сутринта по всички възможни канали се пържеше, печеше, вареше, задушаваше, мариноваше. Повечето от тези телеготвачи бяха забравени, но някои като Джейми Оливър, се наложиха с простотата на рецептите си, изяществото

на изпълнението и смисленото отношение към храната въобще. Още през първите години в Англия една статистика ме поразя. Някой беше изчислил, че през 2000 година 67%, тоест две трети от британските домакинства не притежават маса за хранене (!) Престанах да се чудя защо повечето англичани, които добросъвестно искаха да ни върнат вечерята след гостуване у нас, правеха това с покана за ресторант. Но все си мисля, че проблемът е далеч по-дълбок и крие съществена част от отговорите на въпросите, които така тормозят жителите на Острова – защо родители и деца не се разбират помежду си, защо младото поколение затлъстява, подвива и се напива до несвѣст и т. н. Но нека оставим англичаните и техните проблеми. Искане ми се да се надявам, че българинът, колкото и да го брулят, е стъпил здраво на земята.

От четири години насам живея в Белгия и съм домакиня на пълно работно време. Продължавам да търся и изпълнявам интересни и необичайни рецепти. Двамата ми снове – единият надхвърлил, другият наближаващ тридесетте – много обичат да готвят и може би ме превъзхождат, но необяснимо за мен пренебрегват зеленчуците. През последните години голямото ни семейство, разпростряло се от Белгия през България до Австралия, се обогати с три внучета. Когато са край мен, се стремя да ги храня по възможно най-естествения и разнообразен начин. Твърдо съм убедена, че така не само се изгражда непредубедено отношение към храненето, но и се издига ефикасна естествена бариера срещу *Макдоналдс*, *Кей Еф Си*, пакетираните мазно-солени боклуци и целия печалбарски заговор срещу човешкото здраве и добро настроение.

Вече повече от 35 години моят мъж е човекът, който винаги ме е вдъхновявал, уважавал е готварските ми експерименти и е бил най-точният ми критерий и най-справедливият ми съдник. Класически Телец, той изпитва удоволствие да си похапва вкусно. Пътувал е по света повече от мен и обича да казва, че е опитвал всичко освен камбоджански блатни костенурки, но най-вкусно му е вкѣщи. От десетина години той се зарази с неизлечима

болест – колекционерството. Започна на шега да събира фигурки на жаби – една, втора, пета, и неусетно симпатичните животинки запълниха цялата ни къща. Сега вече съм заразена и аз, жабите, надхвърлящи три хиляди, са навсякъде: на жаба-закачалка виси жаба-миксер, жаба-солница презгърща жаба-пиперница, върху жаба-салфетка се мъдри жаба-чинийка. Затова си позволявам, без да ви ги напращам, да покажа част от моите спътници във всекидневие.

Драги читателю,
Направих тази книга с обич – за себе си, за теб и за всички.
Често казват, че любовта на мъжете минавала през стомаха.
Нека не преувеличаваме, но от дългогодишен опит съм убедена,
че вкусното хапване осигурява както доброто настроение
вкъщи, така и приятното прекарване в компания, а защо не
и успешното запознанство.

Опитала съм се да събера в тази книга дългогодишен опит, широк
диапазон вкусове и многобройни източници. Рецептите, които
ще намериш тук, идват от различни стари и нови книги,
наръчници, тефтери, изрезки и хвърчащи листчета. През
годините открих, че често ми е нужно повече време да намеря
някоя желана рецепта, отколкото да я приготвя. Обзема
ме носталгия, като си припомня старите тетрадки с подгънати
краища, често тук-там с някое издайническо петно, съдържащи
старателно изписани или набързо надраскани рецепти. Искане
се, читателю, тази книга да стане за теб такава тетрадка.

Имам – да си призная – и една егоистична цел. Години наред чувам
от близки и приятели: „Моля те, дай ми тази рецепта!“. Давам
винаги с готовност, но рецептите често се записват на някое
от тези прословути хвърчащи листчета и скоро сцената
се повтаря – на живо или по телефона. Та ето начин да събера
тези рецепти, за да са готови за близки, приятели, а най-вече
за теб, читателю.

Най-важното, което искам да ти кажа, е, че когато готвенето
се възприема като тежоба, резултатът никога не е добър.

Готвенето е удоволствие! Съвременните уреди и изобилието на продукти дават възможност бързо и лесно да се приготвят ястия, за които понякога не се сещаме сами, а ни е нужна само една свежа идея или изпитана комбинация. Тук представям рецепти, по-голямата част от които не изискват повече от 30-40 минути подготовка и час – час и половина печене, ако е необходимо. Стремил съм се, където е възможно, да съчетаая вечните достоинства на старите методи на готвене с предимствата на модерните технологии, които пестят време и са здравословни, без да намаляват вкусовите качества на храната. Не спадам към песимистите, които смятат, че витрокерамиката и индукционната плоча ще изхвърлят завинаги къкрещото часове наред гърне. Постарала съм се да включа по малко от кухните на народи, които открай време са се отнасяли към храненето като към празник, а към готвенето като към изкуство – французи, италианци, германци, китаЙци, индийци. Умишлено пропускам традиционните български гозби – за тях трябва отделна книга, пък и са написани много такива книги. Но има позабравени стари рецепти, които ще разнообразят менюто. Както си му е редът, предлагам супи, салати, леки ястия, основни блюда и десерти. Привлекателният вид е задължителен за добрата кухня. Драги читателю, използвай тази книга за твое улеснение и удобство, пести си времето, радвай се и споделяй интересни гозби с близки и приятели. Не забравяй – готвенето е удоволствие в две действия. Първото се развива в кухнята, второто – около масата с доволните лица на гощаваните.

Желая ти дълги години добър апетит и добро настроение!

Лучия

Не забравяйте!

- Обливайте или намазвайте с лимонов сок обелените или нарязани ябълки, авокадо, целина, резене и ендиви – така ще избегнете обезцветяването им.
- Когато запържвате нарязано месо, слагайте в тигана малки порции, иначе месото ще пусне сок и ще се вари, а няма да се запържи отвън. Изваждайте готовите парчета с решетеста лъжица и пазете на топло (във фурната на 50 – 60 °C).
- Съхранявайте яйцата в хладилник – на стайна температура те губят за един ден толкова от качествата си, колкото за една седмица в хладилник. Ако ви останат неизползвани белтъци, можете да ги съхранявате в хладилник до 4 дни в добре затворено стъклено бурканче. Жълтъците се съхраняват до три дни също в добре затворено бурканче, леко полати със студена вода (1 чаена лъжичка).
- За да направите забулени яйца, налейте в широка тенджерка вода на около 8 сантиметра дълбочина, добавете 2 – 3 лъжици оцет и половин чаена лъжичка сол, кипнете течността и докато ври не много силно, пускайте яйцата едно по едно цели (с черупките) за няколко секунди, изваждайте с решетеста лъжица. След това пускайте внимателно във врящата течност яйцата – вече счупени и без черупките. Варете ги около 3 минути или докато изплуват на повърхността, и ги извадете внимателно с решетеста лъжица върху чиния да се отцедят (наклонете леко чинията). През цялото време внимавайте жълтъкът да остане цял.
- За да обелите лесно домати, направете малък кръстовиден прорез на дупето на всеки домати и ги пуснете за 30 до 60 секунди във вряща вода. Извадете с решетеста лъжица и облейте със студена вода. Така ще ги обелите много лесно.
- Пресни гъби почиствайте само с навлажнена кухненска хартия. Никога не ги мийте, защото те се просмукват с вода и губят от вкуса си.
- Главите целина невинаги се използват изцяло, но можете много успешно да ги замразявате. Обелете, нарежете на парчета, увийте всяко парче

поотделно в прозрачно фолио и после всички парчета заедно във фолио. Така ще можете да си вземате колкото ви е необходимо следващия път.

- Маринатите за месо трябва да съдържат: 1) нещо кисело – лимонov сок, оцет, вино, кисело мляко, доматиена салца; 2) някакъв силен алкохол – ракия, коняк, бренди, шери и 3) подправки – зелени и сухи. Можете да комбинирате по собствен вкус, но винаги да има по нещо от трите вида съставки. Времето за мариноване е от няколко часа до едно денонощие.
- Винаги оставяйте печено месо да почива десетина минути, след като сте го извадили от фурната, преди да го нарежете и поднесете. Така температурата ще е подходяща за сервиране и много по-лесно ще можете да нарежете месото на порции.
- За да получите хрупкава кожа на печени меса (пилешко, патешко, свинско с кожа и др.) подсушете добре външната повърхност на месото, особено кожата и я поръсете със сол непосредствено преди печенето. Не поливайте кожата със сос по време на печенето.
- Ако използвате марината за месо или риба, в която има соев сос, не мариновайте повече от два часа, защото месото (рибата) ще се втвърди.
- За да съхраните по-дълго твърди сирена като пармезан или чедър, увийте ги в навлажнено парче памучен или копринен плат, сложете ги в добре затворен контейнер и ги съхранявайте в хладилник в продължение на една-две седмици.
- Навсякъде, в рецептите вместо жълто сирене може да се използва всяко сирене от типа кашкавал или едам.
- Всички рецепти с телешко месо могат да се приготвят и с говеждо.