

*Элина Флэш*

К  
У  
Л  
И  
Н  
А  
Р  
И  
Я

**Еда  
дома**

**40 лучших  
рецептов**



Элина Флэш

**Кулинария. Еда дома.  
40 лучших рецептов**

«Издательские решения»

**Флэш Э.**

Кулинария. Еда дома. 40 лучших рецептов / Э. Флэш —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-935282-8

Международный издательский дом «Империя И-паб» представляет Вам первую книгу из новой серии кулинарных книг «Домашняя кухня» на русском языке под названием «Кулинария. Еда дома: 40 лучших рецептов».

ISBN 978-5-44-935282-8

© Флэш Э.  
© Издательские решения

# Содержание

Предисловие	6
Салат с креветками и соусом «Коктейль»	7
Салат с крабом	10
Салат с королевскими креветками и кальмаром	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# **Кулинария. Еда дома 40 лучших рецептов**

**Элина Флэш**

© Элина Флэш, 2018

ISBN 978-5-4493-5282-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Предисловие

Автор этой книги Элина Флэш является опытным кулинаром, практикующим свое искусство готовить роскошные блюда более 10 лет. Элина несколько лет работала в ресторанном бизнесе и решила углубиться в написание кулинарных книг. Путешествуя по разным странам мира, она собирает рецепты «от Востока до Запада», практикует приготовление самых вкусных блюд в мире, делает красивые фотографии и описывает поэтапные рецепты этих блюд. Именно так она и ее команда создают серию кулинарных книг «Домашняя кухня».

Кулинарные книги Элины уже переведены на несколько языков.

Международный издательский дом «Империя И-паб» представляет Вам первую книгу из новой серии кулинарных книг «Домашняя кухня» на русском языке под названием «Кулинария. Еда дома: 40 лучших рецептов».

Главное кредо Элины – НЕ бояться экспериментировать и добавлять что-то новое, основанное на личных вкусах, к обычным блюдам. Главное послание автора этой поваренной книги «со вкусом» – рассматривать приготовление блюд как искусство, а также экспериментировать со специями и их количеством в соответствии с вашими вкусовыми предпочтениями!

Помните! Мы то, что мы едим. И еда – лучшее лекарство в мире.

## Салат с креветками и соусом «Коктейль»

6 порций

### *Ингредиенты:*

Вареные коктейль креветки 1 кг.

Королевские креветки 1 кг.

1 упаковка микс-салата

1 кочан салата Айсберг

1 упаковка помидоров черри

2 средних огурца

Каперсы (3 чайные ложки)



### *Маринад для обжаривания креветок:*

Оливковое масло (1 столовая ложка)

### *Специи:*

соль (2 чайные ложки)

молотый черный перец (половина чайной ложки)

молотый белый перец (половина чайной ложки)

половина стручка чили перца

3 зубчика чеснока

порошок паприки (половина чайной ложки)

порошок копченой паприки (четверть чайной ложки)

### *Коктейль соус:*

Майонез (4 столовые ложки)

Кетчуп (2 столовые ложки)

Соевый соус (1 столовая ложка)

Вустерский соус (1 чайная ложка)

Лимонный сок (1 чайная ложка)

### *Специи:*

соль (четверть чайной ложки)

молотый черный перец (четверть чайной ложки)

молотый белый перец (четверть чайной ложки)



## Рецепт

### *Готовим креветки:*

Промываем и просушиваем креветки

Обжариваем королевские креветки на оливковом масле в течение примерно 5 минут

Добавляем специи:

соль (2 чайные ложки)

молотый черный перец (половина чайной ложки)

молотый белый перец (половина чайной ложки)

половина стручка чили перца, порезанного кольцами

3 измельченных зубчика чеснока

порошок паприки (половина чайной ложки)

порошок копченой паприки (четверть чайной ложки)

### *Готовим соус*

Смешиваем все ингредиенты для соуса в глубокой тарелке:

майонез (4 столовые ложки)

кетчуп (2 столовые ложки)

соевый соус (1 столовая ложка)

Вустерский соус (1 чайная ложка)

лимонный сок (1 чайная ложка)

Добавляем специи:

соль (четверть чайной ложки)

молотый черный перец (четверть чайной ложки)

молотый белый перец (четверть чайной ложки)

### *Готовим салат:*

Промываем и просушиваем листья салата

Моем и режем помидоры черри пополам

Моем огурцы и нарезаем крупными кубиками

### *Собираем салат:*

Выкладываем на большую плоскую тарелку или порционно:

Листья салата

Помидоры черри

Порезанные огурцы

Добавляем каперсы

Выкладываем красиво обжаренные королевские креветки  
Поливаем салат коктейль соусом

**Подаем салат с дольками лимона или лайма и свежей чиабаттой.**

## Салат с крабом

4 порции

### **Ингредиенты:**

#### *Салат:*

Фаланги краба 300 гр.  
Вареные королевские креветки 300 гр.  
1 упаковка микс-салата с рукколой  
Половина кочана салата Айсберг  
1 упаковка помидоров черри  
1 средняя красная луковица  
1 упаковка пшеничных сухариков  
Сыр пармезан 100 гр.

#### *Соус:*

1 яйцо  
Горчица (1 чайная ложка)  
Лимонный сок (1 чайная ложка)  
2 анчоуса  
Каперсы (1 чайная ложка)  
Сыр пармезан 100 гр.  
Оливковое масло 150 мл.  
Растительное масло 150 мл.

#### *Специи:*

соль (четверть чайной ложки)  
молотый белый перец (четверть чайной ложки)



**Рецепт**

*Готовим салат:*

Очищаем крабовые фаланги

Очищаем креветки

Промываем и просушиваем листья микс-салата и салата Айсберг

Промываем, просушиваем и режем пополам помидоры черри

Чистим луковицу и нарезаем ее полукольцами

Нарезаем пармезан тонкой стружкой

*Готовим соус*

Смешиваем миксером следующие ингредиенты в глубокой тарелке, используя насадку «венчик» на медленной скорости:

1 яйцо

Горчица (1 чайная ложка)

Лимонный сок (1 чайная ложка)

2 анчоуса

Каперсы (1 чайная ложка)

Сыр пармезан 100 гр.

Добавляем специи:

соль (четверть чайной ложки)

молотый белый перец (четверть чайной ложки)

Тонкой струей вливаем оливковое масло и растительное масло, увеличивая скорость взбивания (соус напоминает домашний майонез)

*Собираем салат:*

Смешиваем все ингредиенты

Поливаем салат соусом

**Салат подаем сразу, чтобы он не дал сок.**



## Салат с королевскими креветками и кальмаром

4 порции

### *Ингредиенты:*

Креветки 300 гр.  
Кольца кальмара 300 гр.  
1 упаковка микс-салата  
1 упаковка помидоров черри  
2 средних огурца  
1 красная луковица  
1 авокадо  
Лайм для подачи  
1—2 манго

### *Маринад:*

Оливковое масло (1 столовая ложка)  
1 лайм

### *Специи:*

соевый соус (3 столовые ложки)  
соус терияки (1 столовая ложка)  
половина стручка чили перца  
сухой имбирь (половина чайной ложки)  
сухой чили перец (1 чайная ложка)  
3 зубчика чеснока  
тростниковый сахар (1 чайная ложка)



### **Рецепт**

#### *Маринуем морепродукты:*

Промываем и просушиваем креветки и кольца кальмара  
Укладываем их в глубокую тарелку и добавляем все ингредиенты для маринада:  
оливковое масло (1 столовая ложка)  
сок 1 лайма  
Добавляем специи:  
соевый соус (3 столовые ложки)

соус терияки (1 столовая ложка)  
половина стручка чили перца  
сухой имбирь (половина чайной ложки)  
сухой чили перец (1 чайная ложка)  
3 измельченных зубчика чеснока

*Готовим салат:*

Промываем и просушиваем микс-салат  
Помидоры черри моем и режем пополам

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.