

Надежда Измайлова



МУЖСКИЕ РЕЦЕПТЫ

Для сильных и голодных

Надежда Измайлова

**Мужские рецепты. Для
сильных и голодных**

«Издательские решения»

Измайлова Н.

Мужские рецепты. Для сильных и голодных / Н. Измайлова —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-655421-4

Забудьте о стереотипах! Эта книга доказывает, что мужчины на кухне — это не только барбекю и пиво. «Мужские рецепты» — это сборник вкусных и оригинальных блюд, специально подобранных для современных мужчин, ценящих качественную еду и не боящихся экспериментировать. Здесь найдется рецепт на любой случай. Удивите себя и своих близких новыми кулинарными шедеврами!

ISBN 978-5-00-655421-4

© Измайлова Н.
© Издательские решения

Содержание

Острые крылышки Баффало	8
Гуляш с паприкой	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Мужские рецепты Для сильных и голодных

Надежда Измайлова

© Надежда Измайлова, 2025

ISBN 978-5-0065-5421-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Добро пожаловать на кухню настоящего мужчины!

Готовы к кулинарному вызову? Тогда эта книга для вас! Здесь нет места скучным салатам и пресным супам. Только ароматные грили, пикантные закуски и, конечно же, десерты, которые невозможно забыть. Готовьте с огоньком, не бойтесь экспериментировать и доказывайте, что настоящие мужчины не только едят вкусно, но и готовят с удовольствием!

- Закуски:
- Креветки на гриле с чесночным соусом
- Острые крылышки баффало
- Чесночный хлеб с розмарином
- Сырный соус для чипсов
- Основные блюда:
- Стейк из лосося на гриле с лимоном и травами
- Говядина по-бургундски
- Гуляш с паприкой
- Пицца из печного теста
- Гарниры:
- Картофельное пюре с розмарином
- Запеченный картофель с чесноком и сыром
- Жареный картофель с травами
- Тушеные овощи с тимьяном
- Десерты:
- Шоколадный торт
- Классический яблочный пирог
- Шоколадный мусс
- Напитки:
- Кровавая Мэри
- Коктейль «Мохито»
- Домашний лимонад
- Быстрые ужины за 30 минут:
- Спагетти карбонара
- Куриные грудки с овощами на сковороде
- Рыба с овощами в фольге
- Рецепты на гриле:
- Бургер «Мужской характер»
- Шашлык из свинины
- Курица-гриль с лимоном
- Рецепты выходного дня:

- Плов с бараниной
- Рагу из говядины
- Пицца с домашним тестом
- Десерты на скорую руку:
- Брауни
- Шоколадный фондан

Креветки на гриле с чесночным соусом

Этот рецепт идеально подходит для быстрого и вкусного ужина или закуски. Сочные креветки, приготовленные на гриле, идеально дополняются ароматным чесночным соусом.



Для креветок (4 порции):

- 1 кг крупных креветок, очищенных и с хвостами
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1 ч.л. соли
- 1/2 ч.л. черного перца
- 1/4 ч.л. красного перца (по желанию, для остроты)
- 2 зубчика чеснока, мелко нарезанных
- Свежая зелень (петрушка или кинза), для украшения

Для чесночного соуса:

- 1/2 стакана майонеза
- 1/4 стакана сметаны
- 4 зубчика чеснока, мелко нарезанных или пропущенных через пресс
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1 ст. л. рубленой свежей петрушки
- Соль и перец по вкусу

Инструкции:

– Приготовьте маринад: В небольшой миске смешайте оливковое масло, лимонный сок, соль, черный перец и красный перец (если используете).

– Замаринуйте креветки: Добавьте креветки в маринад, перемешайте и оставьте мариноваться на 15—20 минут.

– Приготовьте соус: В отдельной миске смешайте майонез, сметану, чеснок, лимонный сок и петрушку. Посолите и поперчите по вкусу.

– Жарьте креветки: Разогрейте гриль на среднем огне. Выложите креветки на гриль и жарьте по 2—3 минуты с каждой стороны, или пока они не станут розовыми и не прожарятся.

– Подавайте: Выложите креветки на блюдо, полейте чесночным соусом и украсьте свежей зеленью.

Советы шеф-повара:

– Для более интенсивного вкуса можно добавить в маринад немного чеснока.

– Если у вас нет гриля, креветки можно жарить на сковороде-гриль или обычной сковороде.

– Подавайте креветки с рисом, картофелем, салатом или просто с хлебом.

– Можно экспериментировать с другими травами и специями в маринаде и соусе.

Острые крылышки Баффало

Этот рецепт – классика жанра, идеальная закуска для вечеринки или просмотра спортивных событий. Хрустящие, острые крылышки, приготовленные по этому рецепту, покорят всех ваших гостей!

Для крылышек (4 порции):

- 1 кг куриных крылышек, разделенные на 3 части (кончики лучше удалить)
- 1/2 стакана растительного масла
- 1/4 стакана буффало соуса (или острого соуса на ваш вкус)
- 2 ст. л. сливочного масла
- 1 ст. л. яблочного уксуса
- 1 ч.л. паприки
- 1/2 ч.л. чесночного порошка
- 1/4 ч.л. кайенского перца (или больше, по вкусу)
- Соль и черный перец по вкусу

Инструкции:

– Подготовьте крылышки: Промойте крылышки и обсушите их бумажным полотенцем.
– Замаринуйте (необязательно): Для более интенсивного вкуса можно замариновать крылышки в смеси из паприки, чесночного порошка, кайенского перца, соли и перца на 30 минут – 1 час.

– Обжарьте крылышки: Разогрейте растительное масло в большой сковороде или сотейнике на среднем огне. Обжарьте крылышки партиями по 5—7 минут с каждой стороны, до золотисто-коричневого цвета и полной прожарки. Удалите крылышки из сковороды и отложите.

– Приготовьте соус: В той же сковороде растопите сливочное масло. Добавьте буффало соус, яблочный уксус, паприку, чесночный порошок и кайенский перец. Хорошо перемешайте и варите на слабом огне 2—3 минуты, до загустения.

– Смешайте крылышки с соусом: Добавьте обжаренные крылышки в соус и хорошо перемешайте, чтобы они равномерно покрылись соусом.

– Подавайте: Подавайте горячими.

Советы шеф-повара:

– Для большей остроты можно использовать более острый соус или добавить больше кайенского перца.

– Можно добавить в соус немного меда или кленового сиропа для баланса вкуса.

– Подавайте крылышки с сельдереем, морковью, картофелем фри или другими любимыми закусками.

– Для более хрустящей корочки можно обваливать крылышки в муке или панировочных сухарях перед жаркой.



Чесночный хлеб с розмарином

Этот рецепт – идеальное дополнение к любому основному блюду. Ароматный чесночный хлеб с ноткой розмарина будет прекрасно сочетаться как с мясом, так и с рыбой или овощами.

Для хлеба (4 порции):

- 1 багет или булка хлеба (желательно, с хрустящей корочкой)
- 1/2 стакана сливочного масла, размягченного
- 4 зубчика чеснока, мелко нарезанных или пропущенных через пресс
- 2 ст. л. свежего розмарина, мелко нарезанного
- 1/4 ч.л. соли
- 1/4 ч.л. черного перца

Инструкции:

– Подготовьте хлеб: Разогрейте духовку до 180° С. Разрежьте багет или булку вдоль пополам, или на несколько более тонких ломтиков.

– Приготовьте чесночное масло: В небольшой миске смешайте размягченное сливочное масло, чеснок, розмарин, соль и перец. Хорошо перемешайте.

– Смажьте хлеб: Щедро намажьте чесночным маслом внутреннюю часть хлеба.

– Запеките хлеб: Выложите хлеб на противень, застеленный пергаментом, и запекайте в разогретой духовке 10—15 минут, или до золотисто-коричневого цвета и хрустящей корочки.

– Подавайте: Подавайте горячим.

Советы шеф-повара:

– Для более интенсивного вкуса чеснока можно использовать больше чеснока или добавить немного чесночного порошка.

– Можно добавить в чесночное масло другие травы, например, тимьян или орегано.

– Если вы хотите более мягкий хлеб, уменьшите время выпечки.

– Перед подачей можно посыпать хлеб пармезаном или другим твердым сыром.

Сырный соус для чипсов (три варианта)

Этот рецепт предлагает три варианта сырного соуса для чипсов, от простого до более сложного, чтобы вы могли выбрать тот, который лучше всего подходит вашим вкусам и времени.

Вариант 1: Быстрый и простой сырный соус

Ингредиенты:

- 1 стакан (2 пачки) плавленого сыра (типа «Дружба» или «Viola»)
- 1/4 стакана молока
- 1 столовая ложка сливочного масла
- Соль и перец по вкусу

Инструкции:

- Растопите сливочное масло в кастрюле на среднем огне.
- Добавьте плавленый сыр и молоко. Постоянно помешивайте, пока сыр полностью не расплавится и соус не станет однородным.

- Приправьте солью и перцем по вкусу.

- Подавайте горячим, полив чипсы.

Вариант 2: Более густой и насыщенный сырный соус

Ингредиенты:

- 1/2 стакана тертого чеддера
- 1/4 стакана тертого пармезана
- 1/4 стакана молока
- 1 столовая ложка сливочного масла
- 1 чайная ложка муки
- Соль и перец по вкусу

Инструкции:



- Растопите сливочное масло в кастрюле на среднем огне.
- Добавьте муку и взбейте венчиком, готовя бешамель, до лёгкого загустения (около 1 минуты).
- Постепенно влейте молоко, постоянно помешивая, доведите до кипения.
- Снимите с огня и добавьте тертый чеддер и пармезан. Помешивайте, пока сыры полностью не расплавятся.

- Приправьте солью и перцем по вкусу. По желанию добавьте щепотку мускатного ореха.
- Подавайте горячим, полив чипсы.

Вариант 3: Острый сырный соус

Ингредиенты:

- Используйте рецепт из Варианта 2.
- Добавьте 1—2 чайные ложки острого соуса (табаско или аналогичный) в конце приготовления.

Советы для всех вариантов:

- Для более гладкой консистенции можно использовать блендер, чтобы взбить соус после приготовления.
- Экспериментируйте с различными видами сыра, добавляйте специи по вкусу (паприка, чесночный порошок).
- Подавайте соус с чипсами, овощами, крекерами или использовать как соус для бургеров.

Стейк из лосося на гриле с лимоном и травами

Этот рецепт – идеальный вариант для лёгкого и вкусного ужина. Нежный лосось, приготовленный на гриле, приобретает неповторимый аромат благодаря лимону и травам.



Для лосося (2 порции):

- 2 стейка лосося (по 150—200 г каждый), кожей вниз
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1 ч.л. соли
- 1/2 ч.л. черного перца
- 1 ст. л. свежей петрушки, мелко нарезанной
- 1 ст. л. свежего укропа, мелко нарезанного
- 1/2 лимона, нарезанного тонкими кружочками

Инструкции:

- Подготовьте лосось: Промойте стейки лосося и обсушите их бумажным полотенцем.

– Приготовьте маринад: В небольшой миске смешайте оливковое масло, лимонный сок, соль, перец, петрушку и укроп.

– Замаринуйте лосось: Положите стейки лосося в маринад, переверните, чтобы они равномерно покрылись маринадом. Оставьте мариноваться на 15—20 минут.

– Приготовьте гриль: Разогрейте гриль на среднем огне.

– Жарьте лосось: Выложите стейки лосося на гриль кожицей вниз. Жарьте 4—5 минут, до золотисто-коричневой корочки. Переверните и жарьте еще 3—4 минуты, до готовности. Время жарки зависит от толщины стейка и желаемой степени прожарки.

– Добавьте лимон: За 1—2 минуты до готовности положите на каждый стейк кружочки лимона.

– Подавайте: Снимите лосось с гриля и немедленно подавайте.

Советы шеф-повара:

– Можно добавить в маринад другие травы, например, тимьян, розмарин или базилик.

– Для более яркого вкуса можно использовать цитрусовый сок (грейпфрут, лайм).

– Лосось можно готовить не только на гриле, но и на сковороде-гриль или в духовке.

– Подавайте лосось с рисом, картофелем, овощами или салатом.

Говядина по-бургундски (Boeuf Bourguignon)

Это классическое французское блюдо, требующее времени, но результат стоит затраченных усилий. Нежная говядина, тушенная в красном вине с грибами и овощами, поразит вас своим богатым вкусом и ароматом.

Для говядины (6—8 порций):

– 1,5 кг говядины для тушения (лучше всего подойдет говяжья грудинка или лопатка), нарезанная 3—4 см кубиками

– 2 ст. л. растительного масла

– 1 большая луковица, мелко нарезанная

– 2 моркови, нарезанные кружочками

– 2 стебля сельдерея, нарезанные кусочками

– 250 г бекона, нарезанного кубиками

– 250 г шампиньонов, нарезанных пополам

– 750 мл сухого красного вина (бургундское, если возможно)

– 500 мл говяжьего бульона

– 2 ст. л. томатной пасты

– 2 зубчика чеснока, мелко нарезанных

– 2 веточки тимьяна

– 1 лавровый лист

– 2 ст. л. муки

– Соль и черный перец по вкусу

– 2 ст. л. коньяка или бренди (необязательно)

– 100 г свежей петрушки, грубо нарубленной

Инструкции:

– Обжарьте говядину: Обжарьте говядину в растительном масле партиями, до золотисто-коричневого цвета. Выложите обжаренную говядину на тарелку.

– Обжарьте лук, морковь и сельдерей: В той же кастрюле обжарьте лук, морковь и сельдерей до мягкости.

– Добавьте бекон: Добавьте бекон и обжаривайте до золотистого цвета.

– Добавьте муку: Посыпьте мукой и хорошо перемешайте. Готовьте 1 минуту.

– Добавьте томатную пасту, чеснок, тимьян и лавровый лист: Добавьте томатную пасту, чеснок, тимьян и лавровый лист. Хорошо перемешайте.

- Добавьте вино: Влейте вино, добавьте говяжий бульон. Посолите и поперчите по вкусу.
 - Верните говядину: Верните говядину в кастрюлю. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь, накройте крышкой и тушите 2—3 часа, или пока говядина не станет очень мягкой.
 - Добавьте грибы: Добавьте грибы и тушите еще 30 минут. Если соус слишком жидкий, увеличьте огонь и уваривайте до нужной консистенции.
 - Добавьте коньяк (необязательно): Перед подачей добавьте коньяк (если используете) и перемешайте.
 - Подавайте: Посыпьте свежей петрушкой перед подачей. Подавайте с картофельным пюре или другими любимыми гарнирами.
- Советы шеф-повара:
- Для лучшего результата лучше использовать говядину, выдержанную не менее 2 дней.
 - Можно добавить в блюдо другие овощи, например, картофель или лук-порей.
 - Готовое блюдо можно хранить в холодильнике до 3 дней.

Гуляш с паприкой

Для гуляша (6—8 порций):

- 1,5 кг говядины, нарезанной 2—3 см кубиками
- 2 большие луковицы, мелко нарезанные
- 2—3 сладких перца (красный, желтый или оранжевый), очищенных от семян и нарезанных кубиками
- 2—3 ст. л. сладкой паприки
- 1 ст. л. острой паприки (по желанию)
- 2—3 зубчика чеснока, мелко нарезанных
- 1 ст. л. томатной пасты
- 1 ч.л. молотого кориандра
- 1/2 ч.л. молотого черного перца
- 1 лавровый лист
- 2—3 веточки тимьяна
- 1,5 л говяжьего бульона или воды
- 2 ст. л. растительного масла
- Соль по вкусу
- Картофель (500—700 гр), нарезанный кубиками (добавляется за 30 мин до готовности)

Инструкции:

– Обжарьте говядину: В большой кастрюле или толстостенной кастрюле разогрейте растительное масло на среднем огне. Обжарьте говядину партиями до золотисто-коричневого цвета. Выньте мясо из кастрюли и отложите в сторону.

– Обжарьте лук: Добавьте в кастрюлю мелко нарезанный лук и обжаривайте до мягкости (около 5—7 минут).

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.