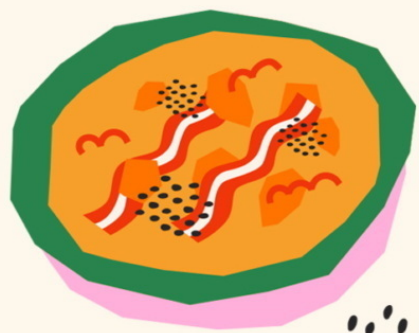




Мария Сурова



Разумная кухня



Как приготовить
вкусную еду
и не разориться



Кулинарное открытие (Эксмо)

Мария Сурова

**Разумная кухня. Как
приготовить вкусную еду и не
разориться. Обед за 100 рублей**

«ЭКСМО»

2026

УДК 641.55-053.2
ББК 36.997

Сурова М. В.

Разумная кухня. Как приготовить вкусную еду и не разориться. Обед за 100 рублей / М. В. Сурова — «Эксмо», 2026 — (Кулинарное открытие (Эксмо))

ISBN 978-5-04-238570-4

Можно ли питаться вкусно, разнообразно и при этом не лишаясь половины зарплаты? Если знать правильные рецепты и несколько лайфхаков по разумному выбору продуктов — очень даже можно! Мария Сурова — актриса, телеведущая и автор кулинарных книг — в этом вопросе совсем не теоретик: разные жизненные обстоятельства научили ее относиться к еде рационально, а поварской опыт позволил не ограничиваться «кашей из топора», а придумать многочисленные блюда, которые отнесутся к вашему кошельку бережно. Из этого опыта у Марии родилась идея мастер-классов «Обед за сто рублей». А в этой книге — сто лучших рецептов оттуда. Если вы не представляете, как можно приготовить бюджетно по-настоящему вкусную еду, то вот вам примеры: скрэмбл и драники, итальянский томатный суп и индийский дал, кускус с баклажанами и помидорами, буженина и корейский ролл кимпаб, а также целый ворох выпечки: пирожки, печенья, пироги — и даже народно любимые торты сметанник и наполеон! В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 641.55-053.2
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-238570-4

© Сурова М. В., 2026

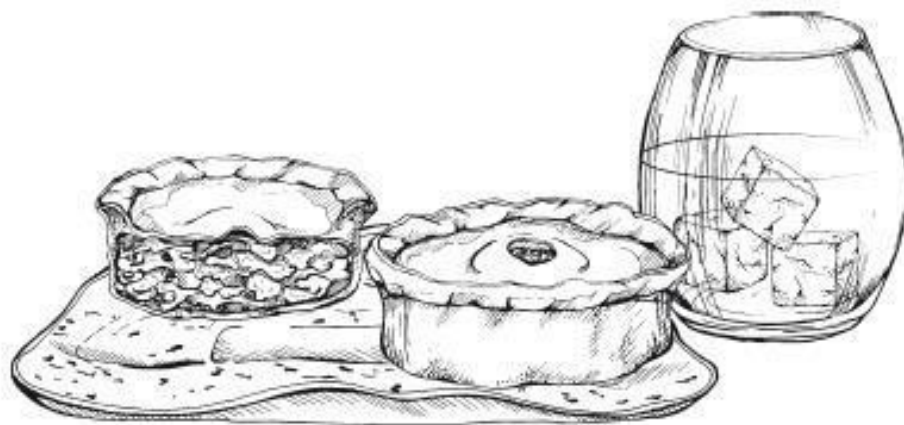
© Эксмо, 2026

Содержание

От автора	7
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Мария Сурова

Разумная кухня. Как приготовить вкусную еду и не разориться



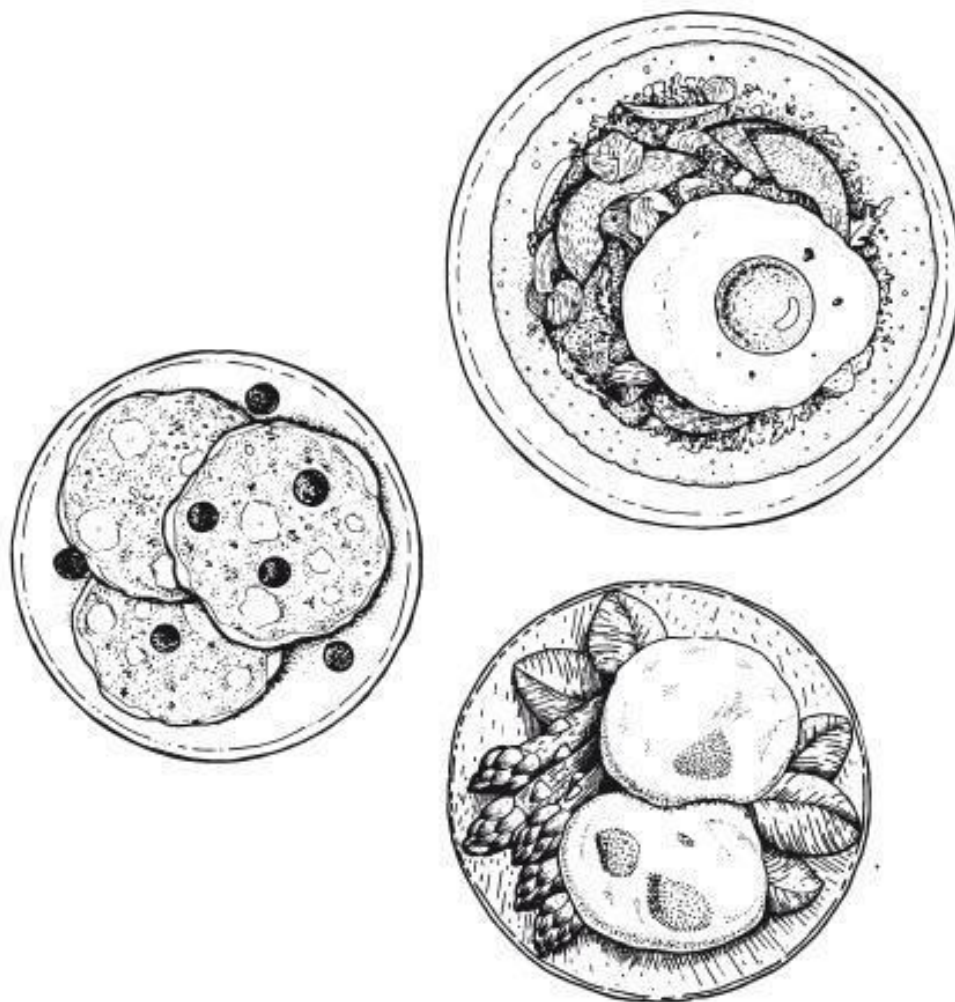
Серия «Кулинарное открытие»

хлеб*соль®

© М. Сурова, текст, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

От автора



В январе 2016 года мне пришло личное сообщение от незнакомого человека в социальной сети. Ничего подозрительного или неприятного в нем не было, хотя отсутствие фотографии на аватарке меня немного насторожило. Я убедилась, что у нас есть общие друзья и знакомые, и мы стали обсуждать поднятую тему. Мужчина владел бизнесом, у него был офис с открытой кухней, и он хотел, чтобы на ней происходило что-то интересное. Оказалось, что он в длительной командировке за границей и у нас внушительная разница во времени, поэтому мы договорились созвониться на следующий день. Тогда я работала в кафе в районе метро Курская: проводила кулинарные мастер-классы, постоянно делала анонсы и делилась фотографиями – это его и заинтересовало.

Мы пообщались и договорились, что для людей мастер-класс будет бесплатным, а мне компания выплатит небольшой гонорар и выделит деньги на закупку продуктов.

Так как это была туристическая компания, я предложила готовить блюда разных стран, но владелец пояснил, что они делают упор на бюджетные путешествия и попросил предоста-

вить какие-то простые и недорогие варианты, типа обеда за 100 рублей. В голове сразу всплыли сотни рецептов, ведь про обеда за 100 рублей я знала все! Вечером того же дня у меня уже была готова концепция мастер-класса, и я отправила письмо с анонсом. Мы договорились о сумме и ударили по рукам. Первый «Обед за 100 рублей» состоялся 6 февраля 2016 года, последний – 25 ноября 2018 года. За это время я провела 100 мастер-классов, которые транслировались в социальной сети компании. Весной того же года мне написал продюсер и предложил снять пилотную программу для Первого канала: сценарий был написан вместе с будущим мужем, выпуск снят, но программу не утвердили. Через год идеей заинтересовался директор программы «Доброе утро» на Первом канале, и мы с продюсером написали сценарии трех пилотных выпусков рубрики «Кулинарный вызов», которые стали эфирными.

Жизненный опыт, любовь к приготовлению еды, актерское и поварское образование – вот что помогло мне добиться успеха, когда я уже особо ни на что не рассчитывала. Я стала телеведущей в 47 лет, блогером – в 49, автором первой кулинарной книги – в 52.

Когда я училась во ВГИКе, у Сергея Соловьева, мастер часто повторял: «Берегите себя, свое здоровье, вы не знаете, когда придет ваш час. Вы можете сниматься в юности или старости, о вас могут забыть, несмотря на главные роли...» Я часто вспоминаю эти слова, насколько же он был прав.

Я родилась в Казани в 1970 году, но через несколько месяцев мама собрала чемоданы и уехала в Норильск, к родителям. В маленькой хрущевке вместе с бабушкой и дедушкой жили четверо детей, и маме было непросто. Сначала она устроилась в круглосуточный детский сад, потом в театр, где работала с утра до поздней ночи. В 1977 году приехал папа, родители попробовали начать все заново, но семья не сложилась.

В первый класс я пошла в Норильске. Мама училась заочно в ГИТИСе и работала целыми днями, поэтому давала мне на день рубль – довольно большие деньги для того времени. Я ела в школе, а остаток тратила на свои маленькие радости: пять стаканчиков пломбира в оранжевом автобусе, утренние киносеансы за десять копеек, лакомства в кафе «От трех до пяти», куда пускали только детей, и поездки к бабушке на улицу Нансена. Иногда покупала пирожки и кормила местных дворняг.

Когда мне исполнилось восемь, мама стала отправлять меня за продуктами – безо всяких списков, просто говорила: «Купи поесть». Так я училась запоминать нужное и повзрослела. Я узнала, что если стоит очередь, значит «что-то дают» и надо вставать, не раздумывая. Вернувшись несколько раз домой с замерзшими яйцами и лопнувшими банками, я поняла, что при морозах – 35 °С лучше без приключений сразу идти домой. Деньги носила в варежке, иногда теряла, но мама никогда не ругала – только переживала. Сейчас понимаю: именно тогда я научилась думать самостоятельно, импровизировать и не бояться ошибок.

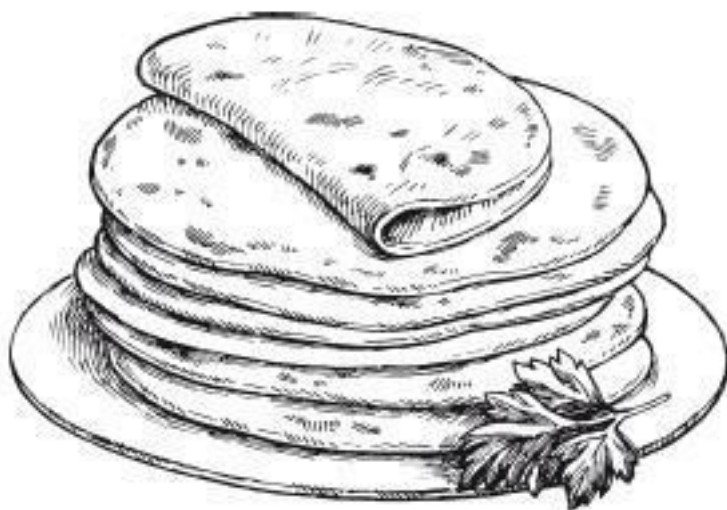
В декабре 1981 года мы уехали из Норильска и жили в Ленинграде, Москве, Днепро-дзержинске, а после того, как мама защитила диплом – в Чите. Зарплаты на «материке» были меньше, приходилось экономить. Я училась, пыталась устроиться на работу. В магазинах – талоны, соевый соус, мыло и треснутые яйца за 65 копеек вместо рубля тридцати. В стране все менялось – заканчивалась одна эпоха и начиналась другая.

В конце концов я устроилась в кафе при телевидении. Работала с утра: с коллегами мыли мясной цех, пекли блины на пяти сковородках, а в половине одиннадцатого садились есть кар-

тошку с селедкой и пить крепкий чай. Получала 82 рубля в месяц и строго записывала расходы – так удавалось неплохо жить. Мама летом собирала в тайге грибы и ягоды: грузди, рыжики, чернику, бруснику. Зимой мы лепили пельмени и замораживали за окном.

Позже я поступила во ВГИК (с третьей попытки) на курс Сергея Соловьева. Учеба была феерической, но к окончанию института в 1995 году страна уже жила без денег: на Мосфильме снималась одна картина – «Время танцора».

Поваром я стала случайно. В 1998-м мы жили впятером – я, муж, две дочери и больная бабушка. Муж перебивался случайными заработками, а я однажды нашла объявление: «Требуются повара на дому». Уже через неделю готовила на 30 человек, через две – на 40. Продукты закупала сама, развозил их водитель. Когда в августе грянул дефолт, цены выросли в пять раз, и зарплаты стало хватать только на еду. Но я не бросила работу – именно тогда научилась рассчитывать порции до грамма.



Постепенно появились постоянные заказчики. В 2001 году знакомая предложила оплатить поварские курсы, и я получила второй диплом – поварской. В ресторане не задержалась, работала в семье подруги, которая вышла замуж за миллионера, сначала поваром, потом управляющей. Пять лет все было стабильно, пока не ушел муж.

Однажды я посмотрела в зеркало и поняла: такая, заплаканная и потерянная, я не нужна ни детям, ни себе. Решила вернуться к актерству. Играть удалось, но стабильности не было. В 2015 году я стала проводить кулинарные мастер-классы, и неожиданно кулинария с актерством сложились в гармоничный союз. Через два года я стала телеведущей, преподавателем и блогером, потом автором четырех книг, эта – пятая. В ней мои рецепты с историями – они, как верные друзья, которые всегда рядом, чтобы в жизни ни происходило!

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.