

18+

Тимур Ахтамов

# Кулинарная книга

Рецепты готовых блюд

Тимур АХТАМОВ

**Кулинарная книга.  
Рецепты готовых блюд**

«Издательские решения»

**Ахтамов Т.**

Кулинарная книга. Рецепты готовых блюд / Т. Ахтамов —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-691599-2

Кулинарная книга. Рецепты готовых блюд. Вашему вниманию представляем  
готовые рецепты блюд. Итальянская кухня, Узбекская, уйгурская, Болгарская и  
многое другое. Секреты и фишки приготовления еды.

ISBN 978-5-00-691599-2

© Ахтамов Т.  
© Издательские решения

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Паста                             | 6  |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 20 |

# **Кулинарная книга**

## **Рецепты готовых блюд**

**Тимур Ахтамов**

© Тимур Ахтамов, 2026

ISBN 978-5-0069-1599-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Итальянская кухня славится разнообразием блюд, которые сочетают простоту ингредиентов с яркими вкусами. Среди основных блюд можно выделить пасту, ризотто, лазанью, пиццу и мясные блюда, такие как сальтимбокка и оссобуко.

## Паста

Паста – один из символов итальянской кухни. Это макаронные изделия, которые подаются с различными соусами. Существует множество видов пасты, различающихся формой и текстурой.

Некоторые популярные виды и блюда на их основе:

Спагетти. Длинные тонкие макароны, которые сочетаются с томатными, масляными и сливочными соусами. Классические блюда – спагетти карбонара (с гуанчале, яйцами, сыром и перцем), спагетти болоньезе (с томатным соусом и мясным фаршем), спагетти алио-олио (с чесноком и оливковым маслом).

Тальятелле. Длинная плоская паста, которая хорошо подходит для густых соусов, например болоньезе.

Фарфалле («бантики»). Подходят для лёгких соусов, салатов, а также для сочетания с курицей или копчёным лососем.

Пенне. Короткие трубочки с диагонально срезанными краями, которые идеально удерживают густые соусы – томатные с кусочками овощей или мяса.

Равиоли и тортеллини. Похожи на пельмени, их начиняют мясом, рыбой, сыром, овощными и сладкими начинками.

Ньокки. Варёные клёчки из манной крупы, картофеля, кукурузной или манной крупы, яиц и сыра. Подают с соусами – томатным, песто, сливочным.

Совет: пасту варят до состояния аль денте – когда она становится полностью готовой снаружи, но остаётся немного твёрдой внутри.

### Ризотто

Ризотто – густая рисовая каша на основе бульона. Для приготовления используют сорта риса с высоким содержанием крахмала, например арборио, карнароли, виалоне нано. Рис постепенно добавляют в горячий бульон, постоянно помешивая, чтобы добиться кремовой текстуры.

Классические разновидности ризотто:

По-милански с шафраном – ризотто с луком и шафраном.

С белыми грибами – одно из популярных грибных ризотто.

С зелёным горошком, тыквой или морепродуктами.

С чернилами каракатицы

## Лазанья

Лазанья – слоёная запеканка из широких прямоугольных листов теста с начинкой и соусом. Классическое блюдо включает соус болоньезе (рагу из фарша, томатов и овощей), сливочный соус бешамель и сыр. Лазанью можно готовить и с другими начинками – овощами, морепродуктами, рыбой.

## Пицца

Пицца – открытый пирог, запечённый с томатным соусом, сыром и разнообразными опциональными ингредиентами. Некоторые классические разновидности:

«Маргарита». Состоит из томатов, моцареллы и базилика.

«Капричоза». В начинку входят шампиньоны и белые грибы в равных пропорциях, ветчина, артишоки, оливки, сыр твёрдых сортов, помидоры, чеснок и ароматные травы.

«Кватро формаджи» («четыре сыра»). Пицца с томатным или сырным соусом и четырьмя различными сортами сыра.

«Дьябола». Пиццу смазывают острым соусом, первый слой начинки – сыр, затем добавляют салями, грибы и острый перец.

## Мясные блюда

Сальтимбокка. Классическое римское блюдо из телятины (иногда используют свинину или курицу), обложенной шалфеем и завернутой в прошутто. Мясо маринуют в вине или солёной воде, затем обжаривают и запекают.

Оссобуко. Говяжье рагу на мозговой косточке. Классический состав – телячья голяшка, овощи, томатный соус и специи. Подают блюдо вместе с ризотто или пюре из овощей.

Это лишь некоторые из основных блюд итальянской кухни. В каждом регионе Италии есть свои кулинарные традиции и вариации классических рецептов.

## Итальянская кухня: культовые блюда и их рецепты

Итальянская кухня покорила мир сочетанием простоты, качества ингредиентов и глубины вкуса. Рассмотрим пять знаковых блюд – пасту, ризотто, лазанью, пиццу и сальтимбокку – с подробными рецептами.

### 1. Паста карбонара (классический римский рецепт)

Ингредиенты (на 2 порции):

спагетти – 200 г;

гуанчиале (или панчетта) – 100 г;

яйца – 2 шт.;

сыр пекорино романо – 50 г;

чёрный перец – по вкусу;

соль – по вкусу.

Пошаговый рецепт:

В большой кастрюле вскипятите 2—3 л воды, добавьте 1—2 ст. л. соли. Варите спагетти до состояния аль денте (на 1—2 минуты меньше, чем указано на упаковке).

Пока варится паста, нарежьте гуанчиале кубиками 1×1 см. Обжарьте на сухой сковороде до лёгкого хруста (3—4 минуты).

В миске взбейте яйца, добавьте тёртый пекорино и щепотку перца. Перемешайте до однородности.

Откиньте спагетти на дуршлаг, сохранив 100 мл воды от варки. Переложите горячие спагетти в сковороду с гуанчиале, снимите с огня.

Быстро введите яично-сырную смесь, интенсивно перемешивая. Если соус слишком густой, добавьте немного воды от варки.

Подавайте немедленно, посыпав дополнительным пекорино и свежемолотым перцем.

Секрет: не добавляйте сливки – в аутентичной карбонаре их нет.

## 2. Ризотто по-милански с шафраном

Ингредиенты (на 2 порции):

рис арборио – 180 г;

бульон (куриный или овощной) – 1 л;

белое сухое вино – 100 мл;

лук репчатый – 1 шт. (мелко нарезанная);

сливочное масло – 30 г;

оливковое масло – 1 ст. л.;

шафран – 0,1 г (или 5—6 нитей);

пармезан – 30 г (тёртый);

соль, перец – по вкусу.

Пошаговый рецепт:

Разогрейте бульон до кипения, держите тёплым. Шафран замочите в 50 мл горячей воды.

В глубокой сковороде разогрейте оливковое и сливочное масло. Обжарьте лук до прозрачности (3—4 минуты).

Добавьте рис, помешивайте 1—2 минуты, пока зёрна не станут прозрачными по краям.

Влейте вино, выпаривайте до полного выпитывания.

Начните добавлять бульон по 100 мл, постоянно помешивая. Каждый раз дожидаетесь полного выпитывания жидкости.

Через 15—18 минут варки влейте настой шафрана. Проверьте рис: он должен быть аль денте.

Снимите с огня, добавьте пармезан и сливочное масло (10 г). Накройте крышкой на 2 минуты.

Подавайте сразу, посыпав пармезаном.

Важно: ризотто должно быть кремообразным, но не жидким.

### 3. Лазанья болоньезе с бешамелем

Ингредиенты (на 6 порций):

листы лазаньи сухие – 12 шт.;

соус болоньезе – 600 г;

соус бешамель – 600 г;

пармезан – 100 г (тёртый);

моцарелла – 150 г (натёртая);

оливковое масло – 1 ст. л.;

соль, перец – по вкусу.

Для соуса болоньезе:

говяжий фарш – 400 г;

томаты в собственном соку – 400 г;

морковь – 1 шт. (мелко нарезанная);  
сельдерей – 1 стебель (мелко нарезанный);  
лук – 1 шт. (мелко нарезанный);  
красное вино – 100 мл;  
оливковое масло – 2 ст. л.;  
лавровый лист – 1 шт.;  
соль, перец, сушёный базилик – по вкусу.

Для соуса бешамель:

молоко – 500 мл;  
мука – 40 г;  
сливочное масло – 40 г;  
мускатный орех – щепотка;  
соль, перец – по вкусу.

Пошаговый рецепт:

Приготовьте болоньезе. Обжарьте лук, морковь и сельдерей в масле (5 минут). Добавьте фарш, жарьте до коричневого цвета. Влейте вино, выпарите. Добавьте томаты, лавровый лист, специи. Тушите 1—1,5 часа на слабом огне.

Приготовьте бешамель. Растопите масло, добавьте муку, помешивайте 2 минуты. Постепенно влейте молоко, постоянно взбивая. Варите до загустения (5—7 минут). Приправьте мускатным орехом.

Соберите лазанью. Смажьте форму маслом. Выложите слои: бешамель → листы лазаньи → болоньезе → пармезан → моцарелла. Повторите 3—4 раза. Верхний слой – бешамель и сыры.

Запекайте при 180° С 30—35 минут до золотистой корочки.

Дайте постоять 10 минут перед подачей.

Совет: если листы лазаньи требуют варки, отварите их до аль денте заранее.

#### 4. Пицца «Маргарита» (неаполитанский стиль)

Ингредиенты (на 2 пиццы):

Тесто:

мука типа «00» – 250 г;

вода – 175 мл;

оливковое масло – 10 мл;

соль – 5 г;

дрожжи свежие – 3 г (или 1 г сухих).

Начинка:

томатный соус для пиццы – 150 г;

моцарелла фьоре – 200 г;

свежие листья базилика – 10 шт.;

оливковое масло – 1 ст. л.;

соль, чёрный перец – по вкусу.

Пошаговый рецепт:

Замесите тесто. В тёплой воде растворите дрожжи. Добавьте муку, соль, масло. Вымешивайте 10 минут до эластичности.

Оставьте тесто подходить на 1—1,5 часа (оно должно увеличиться вдвое).

Разделите на 2 шара, раскатайте в круги диаметром 25—30 см.

Сформируйте пиццу. Нанесите соус, оставляя 1—2 см по краям. Выложите моцареллу, базилик, сбрызните маслом.

Выпекайте в разогретой до 250—280° С духовке (или на камне для пиццы) 8—10 минут до румяной корочки.

Подавайте горячей, дополнительно посыпав базиликом.

Примечание: настоящая «Маргарита» не содержит орегано или чеснок в соусе.

5. Сальтимбокка по-римски

Ингредиенты (на 2 порции):

телятина (вырезка) – 400 г (2 стейка);

прошутто крудо – 60 г (2 ломтика);

листья шалфея – 6 шт.;

мука – 1 ст. л.;

белое сухое вино – 100 мл;

сливочное масло – 40 г;

оливковое масло – 1 ст. л.;

соль, перец – по вкусу.

Пошаговый рецепт:

Отбейте стейки до толщины 5 мм. Приправьте солью и перцем, обваляйте в муке.

На каждый стейк выложите ломтик прошутто и 3 листа шалфея. Прижмите.

В сковороде разогрейте оливковое и 20 г сливочного масла. Обжарьте мясо прошутто-вниз 2—3 минуты до золотистой корочки. Переверните, жарьте ещё 2 минуты.

Переложите на тарелку. В сковороду влейте вино, выпарите 1 минуту. Добавьте оставшееся сливочное масло, перемешайте до соуса.

Верните мясо в соус, прогрейте 1 минуту.

Подавайте с соусом и гарниром из картофельного пюре или зелёной фасоли.

Фишка: шалфей и прошутто создают неповторимый аромат, а вино добавляет кислинку.

Болгарская кухня: солнце, специи и свежесть овощей

Болгарская кухня – это гармоничное сочетание балканских, средиземноморских и восточных кулинарных традиций. Её отличают:

использование свежих локальных продуктов;

насыщенные, но натуральные вкусы;

обилие овощей, мяса и молочных продуктов;

умеренное применение специй.

Давайте познакомимся с самыми знаковыми блюдами и попробуем приготовить некоторые из них.

## Знаковые блюда болгарской кухни

Шопский салат (Шопска салата) – визитная карточка болгарской кухни. Основа: свежие помидоры, огурцы, сладкий перец, красный лук и тёртый сыр «сирене» (местный аналог брынзы). Заправляется оливковым маслом и винным уксусом.

Таратор – холодный йогуртовый суп. Идеален в жару: охлаждённый йогурт, натёртые огурцы, чеснок, укроп и дроблёные грецкие орехи.

Каварма – тушёное мясо (чаще свинина) с овощами в глиняном горшочке. Готовится медленно на слабом огне, отчего становится невероятно нежным.

Баница – слоёный пирог с начинкой из сыра, шпината или тыквы. Популярное блюдо для завтрака и праздников.

Лютеница – густая паста из запечённых помидоров, перца, баклажанов и моркови. Используется как гарнир, закуска или намазка на хлеб.

Мусака – болгарская версия отличается от греческой. Готовится из картофеля и мясного фарша, заливается яично-молочной смесью и запекается до золотистой корочки.

Кебапче – болгарские мясные колбаски для гриля. Подаются с картофелем или свежим салатом.

Айран – освежающий напиток из йогурта, воды и соли. Отлично утоляет жажду.

## Рецепты для домашнего приготовления

### 1. Шопский салат (на 2 порции)

Ингредиенты:

помидоры – 2 шт.;

огурцы – 1 шт.;

сладкий перец – 1 шт.;

красный лук – ½ головки;

сыр «сирене» («брынза») – 100 г;

оливковое масло – 2 ст. л.;

винный уксус – 1 ст. л.;

соль, чёрный перец – по вкусу;

маслины для украшения – несколько штук.

Приготовление:

Овощи вымыть и нарезать: помидоры и огурцы – дольками, перец – полосками, лук – тонкими полукольцами.

Сыр натереть на крупной тёрке.

В салатнике смешать овощи, посолить и поперчить.

Заправить оливковым маслом и винным уксусом, аккуратно перемешать.

Сверху равномерно распределить тёртый сыр.

Украсить маслинами и подать сразу после приготовления.

2. Таратор (на 2 порции)

Ингредиенты:

натуральный йогурт без добавок – 200 мл;

огурец – 1 шт.;

чеснок – 1 зубчик;

укроп – несколько веточек;

грецкие орехи – 30 г;

холодная вода – 100 мл;

оливковое масло – 1 ст. л.;

соль, перец – по вкусу.

Приготовление:

Огурец натереть на мелкой тёрке, слегка отжать лишнюю жидкость.

Чеснок измельчить, укроп мелко нарезать.

Грецкие орехи измельчить в крошку.

В миске смешать йогурт, воду, огурец, чеснок и укроп.

Добавить оливковое масло, соль и перец, тщательно перемешать.

Разлить по бокалам, посыпать грецкими орехами и подать охлаждённым.

### 3. Лютеница (на 4 порции)

Ингредиенты:

красный болгарский перец – 500 г;

помидоры – 300 г;

баклажаны – 200 г;

морковь – 100 г;

чеснок – 3 зубчика;

растительное масло – 50 мл;

соль – 1 ч. л.;

чёрный перец – ½ ч. л.;

острый перец – по вкусу;

уксус (9%) – 1 ст. л.

Приготовление:

Перец, баклажаны и помидоры запечь в духовке при 200° С до мягкости (около 30 минут).

Овощи остудить, снять кожицу, удалить семена.

Морковь натереть на мелкой тёрке, обжарить на растительном масле до мягкости.

Все овощи пропустить через мясорубку или измельчить блендером до однородной массы.

Переложить в кастрюлю, добавить масло, соль, перец, измельчённый чеснок и уксус.

Тушить на медленном огне 30—40 минут, периодически помешивая.

Готовую лютеницу разложить по стерилизованным банкам и закрыть крышками.

Секреты болгарской кухни

Свежие продукты – основа вкуса. Используйте сезонные овощи и качественный местный сыр.

Оливковое масло – предпочтительный жир для заправки салатов и тушения.

Травы и специи – добавляйте умеренно, чтобы не перебить натуральный вкус ингредиентов.

Глиняная посуда – идеально подходит для медленного приготовления мясных и овощных блюд.

Йогурт – ключевой ингредиент многих супов и соусов. Выбирайте натуральный, без добавок.

Болгарская кухня подарит вам яркие вкусовые ощущения и познакомит с традициями Балканского полуострова. Попробуйте эти рецепты – и ваш стол заиграет новыми красками!

![] (1000009426.webp)

Узбекская кухня: праздник вкуса и традиций

Узбекская кухня – яркий представитель кулинарного наследия Центральной Азии. Она сформировалась на пересечении торговых путей Великого шёлкового пути, впитав традиции оседлых и кочевых народов. Результат – сытные, ароматные блюда с богатым набором специй и особым подходом к приготовлению.

Характерные черты

Основное мясо: баранина, говядина, конина (свинина под запретом по исламским канонам).

Жиры: перекаливание хлопкового масла, использование курдючного сала.

Специи: зира, барбарис, кориандр, тмин, чёрный перец, кунжут.

Зелень: укроп, базилик (райхон).

Посуда: казан, тандыр, мантоварка.

Подача: в глубоких мисках (коса), с пиалами для чая.

Знаковые блюда

1. Плов

Визитная карточка узбекской кухни. Классический вариант включает:

рис (сорт девзира);

баранину или говядину;

морковь (сорт мушак);

лук;

зиру, барбарис, чеснок.

Секрет: мясо и овощи обжаривают отдельно, рис варят до полуготовности, затем томят в казане. Подают с салатом аччик-чучук (помидоры, лук, острый перец).

## 2. Манты

Паровые «мешочки» из тонкого теста с начинкой:

фарш из баранины с луком;

тыква или картофель (вегетарианский вариант);

специи (соль, чёрный перец).

Подаются с катыком (кисломолочный напиток) или поджаркой из лука.

## 3. Самса

Пирожки из слоёного теста, выпекаемые в тандыре. Начинки:

мясо с луком и зирой;

картофель с курдючным жиром;

тыква с сахаром.

Традиционно – треугольной формы, смазываются яйцом, посыпаются кунжутом.

## 4. Шурпа

Наваристый суп из баранины с овощами:

картофель;

помидоры;

морковь;

лук;

зелень (кинза, укроп).

Два варианта приготовления: кайнатма (без обжарки) и ковурма (с предварительным обжариванием мяса).

## 5. Басма

Тушёное мясо с овощами в собственном соку. Слои в казане:

Баранина или говядина.

Лук, помидоры, морковь.

Картофель, кабачки, баклажаны.

Капуста, чеснок, зелень.

Томится под капустными листьями 2—3 часа. Подаётся с бульоном в отдельной чаше.

#### 6. Лагман

Густое блюдо с домашней лапшой:

обжаренное мясо (баранина, говядина);

овощи (болгарский перец, морковь, лук);

соус с томатами и специями;

длинная лапша, отваренная отдельно.

#### 7. Ханум

Паровой рулет из теста с начинкой:

мясной фарш с луком;

картофель или тыква;

специи.

Подаётся с соусом из обжаренного лука и помидоров.

#### Выпечка и десерты

Лепёшки (нон): оби-нон (на дрожжах) и патыр-нон (сдобные).

Нишолда: воздушная сладость на основе белка и сахара, подаётся во время Рамадана.

Нават: кристаллизованный сахар из фруктозы и глюкозы.

Парварда: карамельные конфеты с мукой.

Халвайтар: жидкая халва из муки и масла.

#### Напитки

Чай (зелёный, чёрный) – основной напиток, подаётся до и после еды.

Катык: кисломолочный напиток из кипячёного молока.

Сузьма: творожная масса из катыка.

Айран: разведённая сузьма с льдом и яблоками.

Курт: солёные шарики из сузьмы, служат закуской.

#### Региональные особенности

Ферганская долина: тёмный жареный плов.

Ташкент: светлый плов, акцент на овощные блюда.

Юг Узбекистана: сложные рисовые блюда с овощами.

Север: преобладание плова и мучных изделий.

#### Традиции застолья

Еда – символ гостеприимства. Отказ от угощения может быть воспринят как неуважение.

Основной столовый прибор – ложка (вилки используются редко).

Трапеза начинается с чая и лепёшек.

Блюда подают в общей посуде, едят руками или ложкой.

Во время Рамадана особое внимание уделяется ифтару (вечернему приёму пищи).

Узбекская кухня – это не просто еда, а целая философия, где каждый ингредиент и способ приготовления несут культурный код народа. Попробовать её – значит прикоснуться к многовековой истории Центральной Азии.

## **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.