

ГРЕЧКА — НЕ ГАРНИР

10 историй о вкусе, смелости и новой русской кухне



АРТУР ПОДРЕЗОВ

Артур Подрезов

**Гречка – не гарнир.
10 блюд о вкусе, смелости
и новой русской кухне**

«Издательские решения»

Подрезов А.

Гречка – не гарнир. 10 блюд о вкусе, смелости и новой русской кухне / А. Подрезов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-692986-9

Откройте гречку заново. Представьте: хрустящая гречневая гранола на завтрак. Плотный «стейк» с карамелизированным луком на обед. Нежный десерт с тёмным шоколадом и морской солью на ужин. Книга «Гречка — не гарнир» — это 10 гастрономических историй, в которых привычный продукт выходит на первый план и диктует новые правила. Шеф Артур Подрезов соединяет русские корни с современными техниками, создавая рецепты, которые удивляют и вдохновляют. Гречка заслуживает большего. Подарите ей главную роль.

ISBN 978-5-00-692986-9

© Подрезов А.
© Издательские решения

Содержание

ГРЕЧКА – НЕ ГАРНИР	6
Хрустящий гречневый боул с авокадо и тахини	9
Идея блюда	10
Пошаговое приготовление	11
Гречка с карамелизированной грушей и голубым сыром	12
Идея блюда	13
Пошаговое приготовление	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Гречка – не гарнир 10 блюд о вкусе, смелости и новой русской кухне

Артур Подрезов

© Артур Подрезов, 2026

ISBN 978-5-0069-2986-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ГРЕЧКА – НЕ ГАРНИР

10 историй о вкусе, смелости и новой русской кухне

Меня зовут Артур Подрезов. Я автор гастрономического tg-канала Meal Deal про кулинарные путешествия, околую и эксперименты. А ещё – я шеф-повар кулинарной студии, где регулярно провожу мастер-классы, делюсь знаниями и страстью к поварскому ремеслу.



Недавно я готовил гречку несколько дней подряд и понял: хочу придумать с ней что-то новое. Не просто гарнир, а полноценные интересные блюда. Меня всё сильнее увлекает фьюжн-кухня. Для меня это не про сложность или вычурность – это про смелость: соединять привычные продукты с техниками и акцентами из других кухонь. Когда гречка перестаёт быть фоном и начинает играть по новым правилам, происходит магия.

Так родилась эта книга. Десять рецептов, где гречка раскрывается с неожиданных сторон. Главная идея проста: гречка – не гарнир. Это основа, платформа для экспериментов.

Запасайтесь гречкой. Будем готовить.

Хрустящий гречневый боул с авокадо и тахини



Идея блюда

Это блюдо – про текстуру и баланс. Хрустящая гречка здесь играет первую скрипку: она тёплая, поджаренная, с ореховым характером. Авокадо даёт мягкость, овощи – сладость, а тахини связывает всё в одно цельное ощущение. Не салат, не гарнир, а полноценная тарелка, после которой ничего не хочется добавлять.

КБЖУ (1 порция): ~520 ккал / Б 14 г / Ж 28 г / У 52 г

Время приготовления: 35—40 минут

Сложность: ★★★☆☆ (3/5)

Ингредиенты (на 2 порции)

- Гречка ядрица (сухая) – 120 г
- Авокадо – 1 крупный (около 200 г)
- Тыква или батат – 300 г
- Микс зелени (руккола, шпинат) – 60 г
- Оливковое масло – 1 ст. л.
- Соль – по вкусу

Для заправки:

- Тахини – 40 г
- Лимонный сок – 20 мл
- Вода – 30—40 мл

Пошаговое приготовление

1. Гречку промойте и отварите в подсоленной воде до полной готовности. Она должна быть рассыпчатой, но не сухой. Откиньте на сито и дайте пару минут «отдохнуть».

2. Подсушите гречку. Выложите её тонким слоем на противень и отправьте в духовку, разогретую до 180° С, на 10—15 минут. Гречка должна стать хрустящей снаружи, но остаться мягкой внутри.

3. Подготовьте овощи. Тыкву или батат нарежьте кубиками, смешайте с оливковым маслом и щепоткой соли. Запекайте при 190° С около 20 минут до мягкости и лёгкой карамелизации.

4. Сделайте заправку. В миске смешайте тахини с лимонным соком и постепенно добавляйте воду, добиваясь кремовой, текучей консистенции. Соус должен легко стекать с ложки.

5. Соберите боул. Выложите гречку как основу, добавьте запечённые овощи, нарезанное дольками авокадо и свежую зелень. Полейте тахини непосредственно перед подачей.

Совет шефа

Главное здесь – не пересушить гречку. Лучше достать её из духовки на минуту раньше: хруст усилится в тарелке.

Гречка с карамелизированной грушей и голубым сыром



Идея блюда

Это блюдо построено на контрасте, который сначала кажется рискованным, а потом – абсолютно логичным. Тёплая гречка с ореховыми нотами, сладкая груша, мёд и солоноватый, резкий голубой сыр. Здесь гречка не спорит с яркими вкусами, а собирает их в цельную, спокойную композицию. Очень гастрономично и при этом удивительно просто.

КБЖУ (1 порция): ~560 ккал / Б 18 г / Ж 30 г / У 55 г

Время приготовления: 20—25 минут

Сложность: ★★☆☆☆ (2/5)

Ингредиенты (на 2 порции)

- Гречка ядрица – 120 г
- Груша – 2 шт. (около 300 г)
- Голубой сыр (горгонзола, дорблю) – 80 г
- Мёд – 30 г
- Сливочное масло – 20 г
- Грецкие орехи – 30 г
- Тимьян – по вкусу
- Соль – щепотка

Пошаговое приготовление

1. Сварите гречку. Промойте крупу и отварите в подсоленной воде до мягкости и рассыпчатости. Снимите с огня и дайте постоять под крышкой 5 минут.

2. Подготовьте груши. Извлеките сердцевину и нарежьте крупными дольками. Форма важна – груша должна оставаться сочной и визуально читаемой.

3. Карамелизуйте. Разогрейте сковороду, растопите сливочное масло, выложите груши, добавьте мёд и тимьян. Обжаривайте на среднем огне 5—7 минут, аккуратно переворачивая, до золотистой корочки и мягкой текстуры.

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.