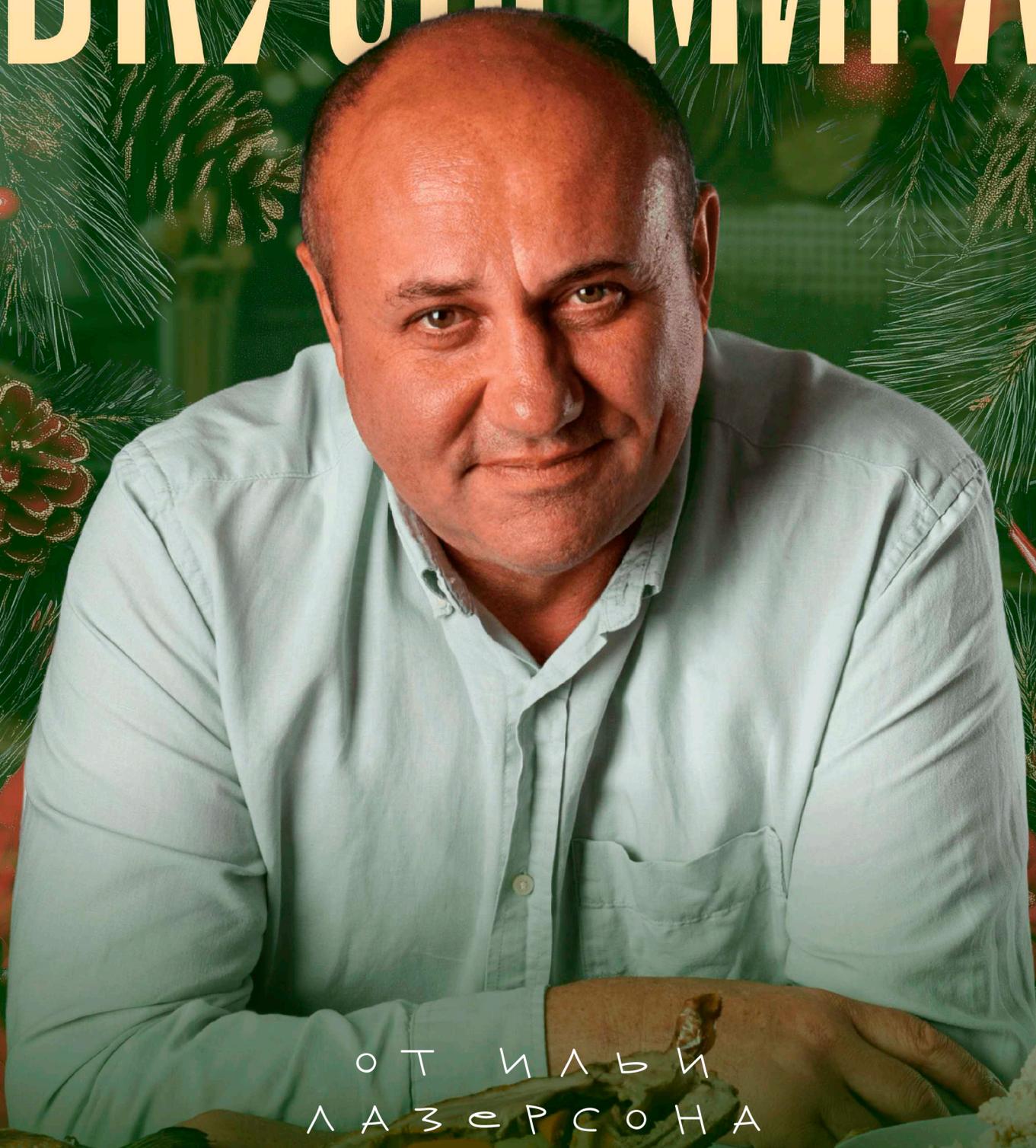


П Р А З Д Н И Ч Н Ы Й С Т О Л

ВКУСЫ МИРА



О Т И Л Ь И
Л А З Е Р С О Н А

Име

Список заготовок и план действий в праздничный день, чтобы вы приготовили стол максимально быстро и рационально.

Составляется автоматически на втором листе таблицы, исходя из вашего количества порций. Просто возьмите с собой в магазин!

ПРЕДИСЛОВИЕ



ЛАЗЕРСОНЫ
2024 ГОД



Все, кто следит за моим творчеством, знают, что это не первое меню от меня.

Меню бывают разные:

- ★ Меню ресторана, кафе или столовки.
- ★ Меню для похудения.
- ★ Недельное меню для человека, который занимается конкретным видом деятельности.
- ★ Меню для набора веса.
- ★ Меню праздничного стола.
- ★ Диетическое меню и др.

Такие меню хороши, но как минимум ограничиваются перечнем блюд и рецептами этих самых блюд, а в лучшем случае дают ещё и информацию по времени приготовления каждого блюда и калорийности.

Мои меню иные, более полные и осмысленные. В них реализованы принципы разнообразия продуктов по составу, сезонности, сбалансированности.

В них реализованы принципы рационального использования продуктов – это возможность автоматически пересчитать рецепт на нужное количество порций и автоматическое формирование таблицы закупок продуктов для всего меню или выбранных блюд.

В меню приводятся разнообразные блюда по технологии и технологичности. Вот здесь стоит пояснить, чем технология отличается от технологичности.

удобство, экономия времени, рациональное использование продуктов, а значит – снижение затрат.

Применительно к упомянутой жарке картошки технологичность – сначала всю картошку помыть, потом всю картошку почистить, потом всю картошку нарезать. То есть не чистить одну картошку и нарезать её потом, и снова чистить одну картошку, и нарезать её.

Любое блюдо может стать технологичным, а может – и нет.

Есть более глубокий подход к технологичности, когда он направлен не на одно блюдо, а на меню в целом. Например, если хотя бы в двух блюдах меню есть лук (это нетрудно предположить), то уместно сразу взять расчётное количество лука для двух блюд, почистить его и нарезать, пусть даже разными способами, помыть доску, чтобы она не пахла луком и работать дальше.

Так вот, мои меню технологичны, потому что в них приводятся алгоритмы технологичности: они приводятся не в конкретном рецепте, а общим списком (**он находится на стр. 29**), чтобы вы сразу могли охватить всё меню, сделать общие заготовки, рационально подавать еду, чтобы не бегать бесконечно на кухню из-за стола.

Для этого в гайде есть специальный раздел – **«Алгоритм действий»**, – где расписываются заготовки буквально по часам. Смотри на стр. 29

ПОЧЕМУ ТАКОЕ МЕНЮ НА ЭТОТ РАЗ?

Хотел бы сообщить вам о том, что **популярность еды** в той или иной стране очень часто **оценивается по массовости блюд доставки**.

У нас самая массовая доставка — это суши и пицца. Не кулебяка, не винегрет и не суточные щи.

Очевидно, что доставлять уместно не все блюда — не все хорошо переносят дорогу, не все хорошо сохраняют температуру и свою правильную консистенцию. Однако тенденция на лицо — **мы любим чужое**. Не потому что мы такие, а потому что нам интересно узнавать что-то новое, необычное. Вот почему на этот раз предлагается интернациональное меню.

Если вы хотите обзавестись ещё и более классическими меню, в русско-европейском стиле, вам стоит обратить внимание на две предыдущих версии «Вечная классика» или «С изюминкой».

<https://lazerson.zone/holiday-menu>

[Перейти на сайт](#)



КАК ОРГАНИЗОВАНЫ РЕЦЕПТЫ?

Все рецепты рассчитаны на **6 порций**, при необходимости рецепты можно пересчитать в рамках прямо пропорциональной зависимости.

В свете этого, для удобства пересчёта, неразумно приводить количество ингредиентов в штуках, ложках, стаканах и т. д., однако для тех, кто к этому привык, мы приведём количество ещё и так.

Для пересчёта можете пользоваться [таблицей](#).



МЕНЮ

Оливье по-грузински

стр. 9



ГРУЗИЯ



Салат из трески с хреном

стр. 13



НОРВЕГИЯ



Паштет из куриной печёнки

стр. 15



ФРАНЦИЯ



Рыбный холодец

стр. 17



РОССИЯ



Креветки в зелёном буйабесе

стр. 19



США



Нажмите на блюдо для перехода к рецепту



Коксинья с курицей

стр. 21



БРАЗИЛИЯ



Утка с тыквой и яблоками

стр. 23



КИТАЙ



Форель, фаршированная кус-кусом

стр. 25



ТУНИС



Печенье Brutti ma Buoni

стр. 27



ИТАЛИЯ



ОЛИВЬЕ ПО-ГРУЗИНСКИ



- 1 Картофель отварить в очень солёной воде (2 ст. л. соли на 500 мл воды).
- 2 Сырую морковь нарезать кубиками и варить 10 минут.
- 3 Охлаждённый язык нарезать кубиками (рецепт языка см. ниже).
- 4 Огурцы, картофель, яйца очистить, овощи нарезать кубиками, яйца – нарубить.
- 5 Лук мелко нарезать и бланшировать.
- 6 Всё смешать с майонезом (рецепт см. ниже) и уцхо-сунели, посолить.
- 7 Выложить на блюдо, украсить красным луком, перепелиными яйцами, гранатом.

Вареный язык –
220 г / ¼ языка

Горошек –
150 г / 1 стакан

Солёные / маринованные
огурцы – 120 г / 2 шт.

Яйца – 3 шт.

Уцхо-сунели – 5 г / ½ ч. л.

Картофель – 150 г / 2 шт.

Лук красный – 20 г / ¼ шт.

Морковь – 80 г / 1 шт.

Майонез – 100 г / 4 ст. л.

Для украшения
(опционально)

Гранат (зёрна) –
30 г / ¼ граната

Перепелиные яйца –
5 шт.



КАК ЗАСОЛИТЬ ЯЗЫК И СВАРИТЬ ЕГО ДЛЯ «ОЛИВЬЕ»

- 1 К языку добавить $\frac{2}{3}$ стакана соли, поместить в вакуумный пакет и завакуумировать. Поместить в холодильник на 6–7 дней. Если вакууматора нет: засолить язык в миске, которую уместно закрыть пищевой плёнкой.
- 2 При засолке можно добавить 1,5% нитритной соли от веса языка, а количество обычной соли уменьшить до $\frac{1}{3}$ стакана. В результате использования нитритной соли язык приобретает «ветчинность».
- 3 После засолки язык отварить в течение часа (возможно, дольше – нужно прокалывать толстую часть языка узким ножом и оценивать мягкость) с добавлением:

Лавровый лист – 2 шт.

Чёрный перец горошек – 12 шт.

Душистый перец – 8 шт.

- 4 После варки язык очистить под струёй холодной воды и остудить.



ДОМАШНИЙ МАЙОНЕЗ

- 1 Яйцо тщательно вымыть тёплой водой, поместить в стакан погружного блендера, добавить горчицу, соль и сахар и взбить блендером в течение 30 секунд (увеличения в объёме не будет).
- 2 Затем, продолжая взбивать, влить растительное масло. Вначале тонкой струйкой (примерно $\frac{1}{4}$ часть всего масла), а затем – быстро.
- 3 Получится густая эмульсия, в которую нужно добавить уксус или лимонный сок и снова всё взбить.

Примечание:

Майонез нужен для Оливье и креветок в зелёном буйабесе (100 г + 250 г), сделайте полторы нормы.

Яйца – 50 г / 1 шт.

Горчица русская или
дижонская – 10 г / 1 ч. л.
(не зерновая,
только однородная)

Растительное масло –
180 г / 1 стакан

Винный уксус / лимонный
сок – 15 г / 1 ст. л.

Соль – 5 г / $\frac{1}{2}$ ч. л.

Сахар – 10 г / 1 ч. л.

Выход: 270 г





САЛАТ ИЗ ТРЕСКИ С ХРЕНОМ



- 1 Филе трески отварить в очень солёной воде (2 ст. л. соли на 500 мл воды) в течение 5–6 минут.
- 2 Откинуть на сито, остудить и перебрать руками от костей, разделив на кусочки.
- 3 Очистить яблоко и корень сельдерея, нарезать кубиками стороной 0,5 см.
- 4 Сельдерей отварить 5 минут с щепоткой сахара и соли. За 30 секунд до готовности сельдерея добавить к нему яблоко.
- 5 Яблоко и сельдерей откинуть на сито и пролить холодной водой, дать стечь.
- 6 Нарезать бекон на полоски, обжарить.
- 7 Огурец нарезать кубиками, сбрызнуть щепоткой соли и сахара для удаления лишней влаги и усиления вкуса, уложить на сито на 15 минут, затем промокнуть салфеткой.
- 8 Смешать треску, бекон, сельдерей, яблоко, огурец, добавить хрен, оливковое масло, молотый чёрный перец. Не солить (треска уже солёная).
- 9 Аккуратно перемешать и украсить половинками отваренных (5–6 мин) перепелиных яиц.

Филе трески –
600 г / 1,5 шт.

Бекон – 100 г / 7 слайсов

Яблоко
(Антоновка или Гренни смит) –
130 г / 1 шт. (среднее)

Корень сельдерея –
150 г / ¼ шт.

Огурцы свежие –
200 г / 2 шт.

Хрен сливочный
из банки – 40 г / 2 ст. л.

Щепотка чёрного
молотого перца – 1 г

Оливковое масло –
30 г / 2 ст. л.

Для подачи

Перепелиные яйца – 3 шт.



ФРАНЦУЗСКИЙ ПАШТЕТ



- 1 Добавить в блендер все ингредиенты для паштета, измельчить.
- 2 Массу протереть через сито, поместить в баночки, закрыть фольгой.
- 3 В глубокий противень поместить баночки, добавить горячую воду до половины высоты баночек. Противень с ними отправить в духовку на 110°C.
- 4 Готовить в течение 40 минут, режим конвекции. После приготовления остудить.

Для желе

- 1 Смешать портвейн и воду. Нагреть.
- 2 Растворить желатин. Процедить. Остудить до тёплого.
- 3 Залить паштет. Поместить в холодильник.

Куриная печёнка –
600 г / 30 шт.

Жареный лук – 30 г / ¼ шт.

Сливки 20% –
50 мл / ½ стакана

Сухой тимьян – 1 г / ½ ч. л.

Мускатный орех –
1 г / ½ ч. л.

Желтки – 30 г / 2 шт.

Портвейн – 20 мл / 1 ст. л.

Нитритная соль –
9 г / 1 ч. л. (без горки)

Щепотка соли – 1 г

Важное замечание.

Паштет можно готовить и без нитритной соли, в этом случае возьмите 10 г обычной соли (примерно чайная ложка).

Для желе из портвейна

Портвейн –
20 мл / 1 ст. л.

Вода – 20 мл / 1 ст. л.

Щепотка сахара – 1 г

Щепотка соли – 1 г

Быстрорастворимый
желатин
(по рекомендации на упаковке
из расчёта на 40 мл жидкости)



РЫБНЫЙ ХОЛОДЕЦ



- 1 Филе судака засыпать солью (2 ст. л. соли) и выдержать 20 минут, затем соль смыть холодной водой.
- 2 Тем временем из моркови сделать шарики (или вырезать другую красивую форму) и отварить с добавлением соли и сахара в течение 15–20 минут, остудить.
- 3 В желатин добавить немного воды для набухания.
- 4 Филе рыбы нарезать на кусочки и отварить с горошинами чёрного перца в кипящем бульоне в течение полутора минут. Рыбу отложить.
- 5 В горячем бульоне растворить желатин, процедить.
- 6 Налить первый слой желе в форму, выложить кусочки рыбы белой стороной к себе, морковь и петрушку. Дать застыть.
- 7 Далее повторять процесс с использованием половинок перепелиных яиц.
- 8 Подать с хреном.

Рыбный бульон
(из костей и головы судака) —
700 мл / 3 стакана

Филе судака —
500 г / 1-2 шт.

Соль — 40 г / 2 ст. л.

Желатин по рекоменда-
циям на упаковке

Морковь — 80 г / 1 шт.

Яйца перепелиные — 5 шт.

Петрушка — 5 г / ½ пучка

Чёрный перец —
10 г / 6 горошин

Для подачи

Хрен из банки —
120 г / 6 ст. л.



КРЕВЕТКИ В ЗЕЛЁНОМ БУЙАБЕСЕ



- 1 Креветочные очистки варить в течение 20 минут после закипания, чтобы получить бульон для соуса.
- 2 Весь картофель начать варить отдельно (2+1).
- 3 Лук и сельдерей нарезать произвольно, обжарить на растительном масле, добавить 2 раздавленных зубчика чеснока и жарить ещё 1 минуту.
- 4 Лук, сельдерей, чеснок, 1 картофелину (переложить её из кастрюли, где варится весь картофель), бадьян положить в бульон и варить 10 минут, затем удалить бадьян и варить ещё 15 минут.
- 5 Добавить ½ ст. л. настойки из шафрана, нарубленную произвольно зелень, перемешать (всё должно кипеть) и сразу же обработать блендером до однородного состояния, при необходимости – протереть.
- 6 В каждую кокотницу положить 4–5 очищенных сырых креветок, залить горячим зелёным соусом. Затем прогреть в духовке в течение 20 минут при 180°C.

Для соуса (намазки) Руй

Чеснок натереть на тёрке, горячий картофель (2 шт.) размять в пюре, добавить чеснок, майонез, настойку из шафрана, сладкую паприку. Перемешать.

- 7 Перед подачей багет нарезать ломтиками и обжарить в тостере, на сухой сковородке или в духовке.
- 8 Выложить соус Руй на багет, подать с креветками.

Креветки королевские
без головы неочищенные –
360 г / 25–30 шт. (сред.)

Багет – 250 г / 1 шт.

Для зелёного соуса

Репчатый лук – 50 г / ½ шт.

Сельдерей стебли (или
корень) – 40 г / ¼ стебля

Чеснок – 15 г / 3 зубчика

Картофель – 130 г / 1 шт.

Можно исключить!

Шафран настойка –
5 г / ½ ст. л.

Петрушка – 10 г / ½ пучка

Кинза – 8 г / ½ пучка

Бадьян – 1 г / 1 шт.

Бульон
из креветочных очистков –
450 мл / 2 стакана

Растительное масло
для жарки – 10 г / 1 ст. л.

Соус Руй

Картофель – 250 г / 2 шт.

Майонез – 250 г / 10 ст. л.

Чеснок – 10 г / 2 зубчика

Можно исключить!

Настойка из шафрана –
15 мл / 1 ст. л.

Сладкая паприка –
5 г / 1 ч. л.

**Процесс можно
разделить:** заранее
залить креветки зелёным
соусом и не прогревать.
Хранить в холодильнике
и перед подачей прогреть
в духовке, увеличив время
прогрева на 2 минуты.



КОКЕИНЫЯ С КУРИЦЕЙ



- 1 Картофель нарезать кубиками и отварить в бульоне, обработать блендером вместе с бульоном.
- 2 Добавить молоко, сливочное масло, довести до кипения, ввести муку и тщательно перемешать, не снимая с нагрева. Полученное тесто остудить.

Для начинки

- 1 Куриную мякоть нарубить.
- 2 Обжарить нарезанные лук и чеснок, добавить куриную мякоть, всё прогреть, остудить.

Для льезона

Все компоненты смешать.

- 3 Тесто разделить на 6 частей, превратить каждую порцию теста в лепёшку, сверху уложить начинку, сформировать пирожок в форме условного куриного окорочка, запанировать по схеме: мука – льезон – сухари панко.
- 7 Обжарить в разогретом масле, обсушить на бумажном полотенце.
- 8 Сырые запанированные пирожки можно сделать заранее и хранить в холодильнике до 12 часов и обжарить их перед подачей.

Молоко –
70 мл / 1/3 стакана

Бульон куриный –
140 мл / 3/4 стакана

Картофель – 50 г / 1/2 шт.

Мякоть курицы вареная –
150 г / 1 филе или 2 бедра

Лук – 30 г / 1/3 шт.

Чеснок – 10 г / 2 зубчика

Мука – 140 г / 1 стакан

Сливочное масло –
10 г / 2 ч. л.

Соль

Подсолнечное масло
(для фритюра) –
500–700 мл / 2–3 стакана

Сухари панко для пани-
ровки – 100 г / 1/2 стакана

Мука для панировки –
100 г / 1/2 стакана

Для льезона

Мука – 25 г / 2 ст. л.

Яйцо – 50 г / 1 шт.

Вода – 70 мл / 1/3 стакана

Соль



УТКА С ТЫКВОЙ И ЯБЛОКАМИ

- 1 Утку засолить в растворе из расчёта 60 г соли на 1 л воды в течение 8–10 часов, промыть, обсушить.
- 2 Тыкву нарезать на куски, обжарить, добавить соль и сахар, воду, тушить 5 минут, остудить.
- 3 Яблоки очистить от всего и нарезать на дольки.
- 4 Утку разделать: удалить гузку, хребет (разрезом через спину), килевую кость.
- 5 Утку обсушить, посолить, уложить начинку вместе со специями, зафиксировать тушку шпажками.
- 6 Зафиксировать крылья и ножки шпагатом.
- 7 Готовить при 100°C 90 минут, затем дать корочку при 180–190°C в течение 30 минут.

Утка – 2,5 кг / 1 шт.

Тыква очищенная –
250 г / ½ шт.
(в зависимости от размера)

Яблоко
(Антоновка или Гренни смит) –
300 г / 3 шт.

Корица – 2 г / ¼ ч. л.

Бадьян – 1 г / 1 шт.

Кардамон крупный –
3 г / 1 шт.

Мускатный орех –
0,5 г / ⅙ ч. л.

Соль, сахар – по вкусу





ФОРЕЛЬ с кус-кусом



- 1 В кус-кус добавить соль и оливковое масло, перемешать, залить кипятком чуть выше уровня кус-куса (на 8 мм), накрыть крышкой. **Не варить!**
- 2 Лук нарезать кубиком, брокколи нарубить, сладкий перец нарезать кубиком.
- 3 Обжарить на смеси оливкового и сливочного масел.
- 4 Овощи в сковороде присыпать мукой и залить бульоном, прогреть до загустения, затем добавить кинзу, кус-кус, цедру 1 лимона и лимонный сок, перемешать, остудить.
- 5 У форели удалить жабры, вырезать хребет и реберные кости, посолить мякоть.
- 6 Уложить в рыбу начинку, поместить форель на противень, готовить при 150°C 45 минут.
- 7 Перед подачей снять кожу.

Форель – 1,5 кг / 1 шт.

Кус-кус –
250 г / 1,5 стакана

Брокколи (соцветия) –
100 г / ¼ вилка (шт.)

Лимон – 1 шт. (цедра и сок)

Кинза – 10 г / ¼ пучка

Лук – 50 г / ½ шт.

Мука – 15 г / 1 ст. л.

Болгарский перец –
50 г / ½ шт.

Оливковое масло –
15 г / 1 ст. л.

Сливочное масло –
30 г / 2 ст. л.

Куриный бульон –
250 мл / 1 стакан



ПЕЧЕНЬЕ BRUTTI MA BUONI



- 1 Белки взбить с сахаром, уксусом и щепоткой соли.
- 2 Фундук измельчить.
- 3 Аккуратно ввести во взбитые белки орехи и крахмал.
- 4 Разогреть несильно сухую сковородку, выложить в неё белково-ореховую массу и прогревать её, постоянно помешивая, на достаточно высоком нагреве (8 из 9) до заметного изменения цвета (он должен стать коричневатым).
- 5 Затем ложкой выложить массу на противень с пергаментом или силиконовым ковриком, высушить в духовке при 140°C 25–30 минут.
- 6 При подаче посыпать сахарной пудрой.
- 7 Можно приготовить за несколько дней до праздника и хранить в закрытом контейнере, в этом случае пудрой не посыпать.

Сахар –
300 г / 1,5 стакана

Яйца (белки) – 45 г / 3 шт.

Фундук – 250 г / 2 стакана

Рисовый уксус или
лимонный сок –
0,15 мл / 3 капли

Соль – щепотка / 1 г

Крахмал – 5 г / 1 ч. л.

Сахарная пудра
для подачи



АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ

За 7–8 дней до праздника

- Засолить язык.

Накануне (день «до»)

- Отварить и очистить просоленный язык.
- Отварить треску для салата.
- Обработать рыбу для холодца (разделить на филе).
- Сварить рыбный бульон для холодца.
- Подготовить утку для фарширования.
- Подготовить начинку для утки.
- Подготовить форель для фарширования.
- Подготовить начинку для форели.
- Полностью приготовить Брутти ма Буони.
- Отварить овощи для оливье (лучше вечером, хранить в холодильнике).
- Отварить овощи для салата из трески (лучше вечером, хранить в холодильнике).

В день праздника

- Нарезать все продукты для оливье, смешать, но **не заправлять** майонезом и уцхо-сунели.
- Приготовить майонез.
- Подготовить (разобрать) треску для салата.
- Нарезать овощи для салата из трески, всё смешать, но **не добавлять** хрен и оливковое масло.
- Полностью приготовить рыбный холодец (**желательно начать не позже 12 часов дня**).
- Полностью приготовить паштет из куриной печёнки (**тепловую обработку провести до 16 часов**).
- Остудить паштет на воздухе и поместить в холодильник для охлаждения, затем залить желе и снова поместить в холодильник.
- Приготовить тесто для коксиньи.
- Приготовить фарш для коксиньи.
- Сформовать и запанировать коксиньи (хранить в холодильнике).
- Приготовить зелёный соус для креветок.
- Обжарить ломтики багета.
- Приготовить руй.
- Креветки очистить, уложить в кокотницы, залить соусом, хранить в холодильнике.
- За 2 часа до подачи выложить из холодильника креветки в соусе, поставить их в духовку за 20 минут до подачи.
- Зафаршировать утку, начать готовить за 2 часа до подачи.

- ❑ Зафаршировать форель, начать готовить за 45 минут до подачи (если будут оба горячих, то форель подать раньше утки).
- ❑ Заправить салат из трески хреном и оливковым маслом за 30 минут до подачи.
- ❑ Заправить оливье майонезом и уцхо-сунели за 30 минут до подачи.



СПИСОК АЛЬТЕРНАТИВ

Салаты, холодные и горячие закуски

Кальмары в кокосовом молоке



Зелёная фасоль в стиле лобио



Паштет из куриной печёнки



Сельдерей на шпажках



Мидии в сухарях на шпажках



Треска с бискайским соусом



Французский салат «Нисуаз»



Салат с яблоком и сельдереем



Мухаммара



Перепёлка



Салат «ремохон»



Треска пиль-пиль



Нажмите на карточку блюда, чтобы перейти к рецепту

Закуска с козым сыром, чесноком



«Уолдорф» с копчёной рыбой



Креветки жареные в тесте



Основные блюда

Свинные рёбра в соевой глазури



Утка со сливовым соусом



Стифадо с говядиной



Рыба «Пани Валевска»



Турнедо Шамбор



Сатай из свинины



Конфи из утки



Курица с кешью



Говядина в соевом соусе



Кролик с белыми грибами



Говядина Бургињон



Доб по-провански



Клефтико



Диплес



Шатобриан



Жиго из индейки



Десерты

Тарт татен



Креп Сюзет



Зимний тирамису



Крем-брюле



Банановый тирамису



Чизкейк «Нью-Йорк»



Американский тыквенный пирог



ПЕРЕСЧЁТ ИНГРЕДИЕНТОВ И СПИСОК ПОКУПОК

Мы подготовили удобную таблицу, с помощью которой вы мгновенно сможете пересчитать граммовки рецепта на своё количество порций.

1. **Определитесь с количеством порций** – это зависит от количества гостей и вкусовых предпочтений (если что-то не любите, сократите, если обожаете или хотите поделиться с соседом, увеличьте). Если не хотите готовить блюдо, введите «0» в соответствующее окошко.
2. **Откройте таблицу.**

[Таблица расчёта продуктов. Вкусы мира](#)



3. **Обязательно сохраните себе копию таблицы** (иначе вы не сможете её редактировать, вводить свои цифры).

Если таблица не работает, вы не сохранили копию! Как это делать указано в самой таблице и по ссылке ниже

[Подробная инструкция к таблице](#)

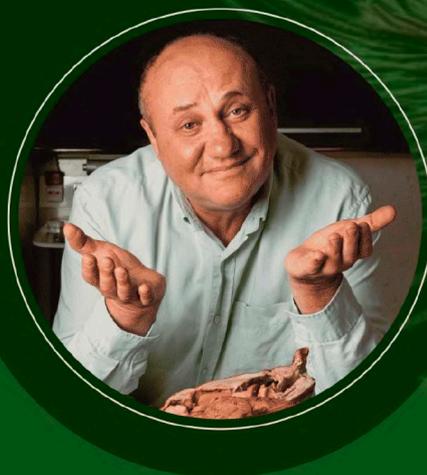


4. Введите в зелёное окошко своё количество порций для каждого блюда (по умолчанию везде стоит «6»).
5. **Всё! Вы великолепны.** Теперь в таблице видно, сколько продуктов нужно взять для каждого рецепта на ваше количество гостей. На всякий случай сверяйтесь с рецептом
6. В левом нижнем углу найдите вкладку «Продукты» – это второй лист таблицы. Список автоматически пересчитается под ваше количество порций.
7. Не забудьте распечатать или сфотографировать список, чтобы взять с собой в магазин. Перед походом в магазин проверьте шкафы и холодильник, возможно, часть продуктов у вас уже есть.



ПОСЛЕСЛОВИЕ АВТОРА

НА
ЭТОМ
ВСЁ



Скорее всего, вы читаете моё послесловие, ещё не приготовив обозначенные блюда.

Приготовление еды — это жизнеутверждающее занятие, оно чаще всего даёт результат, который оценивают другие люди, те для которых мы готовим. **Самая приятная оценка — это благодарность в ваш адрес,** значит, что было красиво и вкусно, что едоки получили удовольствие.

При этом, очень важно, чтобы и тот, кто готовит, тоже получил удовольствие не только от результата, но и от самого процесса. Именно такие два вида удовольствия испытываю я. А поскольку процесс происходит раньше, чем появляется результат, — я уверен, что вы получите поначалу именно удовольствие от приготовления блюд, которые я включил в этот гайд. Я очень старался, чтобы это было так!

ГАСТРОНОМИЧЕСКИ ВАШ,
ИЛЛЯ ЛАЗЕРСОН

Илья