

MIRAVA BOOKS

# Вкус, который собирает

---

24 рецепта для общего стола и тёплого разговора

Русское издание

Бесплатный фрагмент

# Вкус, который собирает

24 рецепта для общего стола и тёплого разговора

Русское издание · Обновлённое издание · октябрь 2026

Эта книга помогает собрать общий стол из знакомых продуктов: горячего супа, домашних вареников, овощей, выпечки и простых десертов. Выберите одно основное блюдо и одно дополнение; для первого ужина этого достаточно. Сначала прочитайте рецепт целиком, взвесьте продукты и подготовьте посуду. Масса овощей указана после очистки, если не оговорено иначе; масса консервированных бобовых - после слива жидкости. Яйца среднего размера. Чайная ложка - 5 мл, столовая - 15 мл. Температуры относятся к духовке с верхним и нижним нагревом; для конвекции обычно уменьшайте их на 20°C. Время ориентировочное: размер кусочков, посуда и духовка влияют на результат.

Заранее уточните аллергии гостей: здесь используются пшеница, яйца, молочные продукты, рыба, орехи, кунжут и горчица. Проверяйте также состав замен. Вымойте овощи и зелень; сырую курицу не мойте. Держите сырые мясо, рыбу и яйца отдельно от готовой еды, мойте руки и инвентарь после контакта с ними. Не пробуйте сырое тесто. Готовность курицы проверяйте термометром: не менее 74°C в самой толстой части, вдали от кости.

Остатки разделите на небольшие неглубокие контейнеры и уберите в холодильник не позднее чем через 2 часа, а при жаре выше 32°C - через 1 час. Не ждите полного остывания большой кастрюли на столе. Храните при 0-4°C и используйте в течение 2-3 дней; свежие намазки и кремовые десерты лучше съесть за 2 дня. Разогревайте горячие блюда до 74°C в центре. При подготовке текста и переводов использован искусственный

интеллект. Рецепты проверены редакционно, но не практическим приготовлением; ориентируйтесь на описанные признаки готовности и термометр.

MIRAVA · Текст и перевод подготовлены с помощью ИИ.

# Содержание

- |                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 01 Борщ семейного стола              | 13 Салат из свёклы, яблока и семечек |
| 02 Овощной капустняк                 | 14 Салат из фасоли и печёного перца  |
| 03 Голубцы с рисом и грибами         | 15 Домашний хумус                    |
| 04 Деруны с йогуртовым соусом        | 16 Намазка из творога и зелени       |
| 05 Вареники с картофелем             | 17 Булочки с чесноком и укропом      |
| 06 Галушки с зеленью                 | 18 Медовик в стакане                 |
| 07 Печёные овощи на большом противне | 19 Творожная запеканка с изюмом      |
| 08 Курица с яблоками                 | 20 Маковый рулет простой             |
| 09 Фаршированный перец с чечевицей   | 21 Ягодный кисель                    |
| 10 Рыбные котлеты с укропом          | 22 Груши с ореховой крошкой          |
| 11 Запеканка из картофеля и грибов   | 23 Чайный стол с травами             |
| 12 Пирог с капустой на кефире        | 24 Пирог дружбы с яблоками           |

01

## Борщ семейного стола

6 порций · подготовка 20 минут · всего около 60 минут. Нужна кастрюля объёмом не менее 4 л.

Ингредиенты: свёкла - 300 г; картофель - 300 г; белокочанная капуста - 250 г; готовая фасоль - 240 г; лук - 100 г; морковь - 100 г; томатная паста - 30 г; растительное масло - 30 мл; вода или несолёный овощной бульон - 1,8 л; яблочный уксус 5% - 15 мл; чеснок - 6 г; укроп - 10 г; соль - 8 г; чёрный перец -  $\frac{1}{4}$  ч. л.; сметана для подачи - 80 г, по желанию.

1. Нарежьте картофель кубиками по 2 см, капусту тонко нашинкуйте. Свёклу и морковь натрите крупно, лук нарежьте мелко. Фасоль из банки промойте и дайте воде стечь.
2. В сковороде разогрейте масло. Обжаривайте лук и морковь 5 минут на среднем огне. Добавьте свёклу, пасту, уксус и 150 мл отмеренного бульона. Накройте и тушите 15-20 минут, пока свёкла почти не станет мягкой; при необходимости немного уменьшите огонь.
3. Оставшийся бульон вскипятите в кастрюле. Положите картофель и варите 10 минут. Добавьте капусту и варите ещё 7-10 минут: картофель должен легко прокалываться вилкой.
4. Переложите свекольную заправку в кастрюлю, добавьте фасоль, соль и перец. Варите при слабом кипении 5 минут. Выключите нагрев, вмешайте измельчённый чеснок и укроп, оставьте под крышкой на 10 минут. Сметану предложите отдельно.

Замена: вместо фасоли возьмите 240 г готового нута. При солёном бульоне начните с 4 г соли и корректируйте вкус только после добавления всех компонентов.

02

## Овощной капустняк

6 порций · подготовка 20 минут · всего около 60 минут.

Ингредиенты: квашеная капуста без рассола - 350 г; картофель - 400 г; пшено - 70 г; лук - 100 г; морковь - 100 г; растительное масло - 30 мл; несолёный овощной бульон или вода - 1,5 л; лавровый лист - 1 шт.; чёрный перец -  $\frac{1}{4}$  ч. л.; соль - до 3 г, после пробы готового супа.

1. Пшено промойте несколько раз, затем обдайте кипятком и слейте воду. Картофель нарежьте кубиками по 2 см. Лук измельчите, морковь натрите. Длинные полоски капусты разрежьте, чтобы суп было удобно есть.
2. В кастрюле разогрейте масло. Готовьте лук и морковь 5 минут, помешивая. Влейте бульон, добавьте картофель, пшено и лавровый лист. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 15-20 минут.
3. Проверьте картофель: он должен стать мягким до добавления кислой капусты, иначе кислота замедлит его размягчение. Добавьте капусту и перец, варите ещё 15-20 минут при слабом кипении, пока капуста не приобретёт приятную для вас мягкость.
4. Удалите лавровый лист. Попробуйте суп и только теперь добавьте соль, если она нужна: капуста уже солёная. Дайте капустняку постоять под крышкой 5 минут. Если он слишком густой, при разогреве отдельной порции добавьте немного кипятка.

Замена: пшено можно заменить 70 г круглозёрного риса. Слишком кислую капусту быстро промойте холодной водой и хорошо отожмите; не вымачивайте её долго, чтобы сохранить вкус.

Это бесплатный фрагмент. Полная PDF-книга содержит все главы из содержания. Продажи пока не открыты.

## Дополнительное чтение

[1] BfR — Foodborne infections in private households: identifying sources and avoiding risks · [www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de)

[2] USDA FSIS — Safe Minimum Internal Temperature Chart · [www.fsis.usda.gov](http://www.fsis.usda.gov)

[3] USDA FSIS — Leftovers and Food Safety · [www.fsis.usda.gov](http://www.fsis.usda.gov)

[4] BfR — Boiling water a must for herbal teas · [www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de)

[5] BfR — Deep frozen berries are better thoroughly cooked before consumption · [www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de)

[6] BfR — Rare but avoidable: questions and answers about botulism · [www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de)

[7] USDA FSIS — Washing Food: Does it Promote Food Safety? · [www.fsis.usda.gov](http://www.fsis.usda.gov)