

Елена Лотова: Секрет лучшего блюда для романтического ужина

07.05.2021



– Елена, как рано вы научились готовить?

– Меня с раннего детства привлекали к домашним обязанностям: я ходила на грядки рвать укроп, помогала взрослым накрывать на стол. Позже мама стала доверять что-то порезать. А когда уже выросла – тут и у самой появился азарт и желание что-то приготовить.

– Помните свое первое самостоятельно приготовленное блюдо?

– Это были блины. Мы только познакомились с моим нынешним мужем, и у нас как раз была стадия романтических отношений. Впереди была Масленица, и я взялась испечь блины. Мама мне рассказала, как это делать, но я все равно очень переживала – вдруг что-то не получится и сюрприз не удастся? Но все прошло благополучно! С того дня у нас хранится памятное фото, которое до сих пор греет светлыми воспоминаниями.

– Какие кулинарные впечатления стали для вас самыми яркими?

– В этом смысле у меня было счастливое детство: тетя жила в Германии и присылала большие посылки с шоколадками, жвачками, жевательными конфетами... Так что, когда у нас в стране только-только появились баунти, сникерсы, и прочее – мы уже этого наелись. Поэтому сейчас я уже не испытываю острой потребности в конфетах.

– Какие еще вкусняшки помните из детства?

– Наверное, это пирожки и торты. Мама почему-то решила, что у нее нет большого таланта к выпечке, поэтому пекла торты не очень часто. А вот моя тетя пекла их постоянно, затейливо украшала розочками, делала всевозможные надписи. Самым вкусным был торт из бисквитных коржей с разными начинками: с изюмом, грецким орехом и маком. Все это смазывалось вкуснейшим кремом... А бабушка пекла очень вкусный хворост...



– Продолжаете семейные традиции?

– Поскольку это все – мучное, то я его стараюсь избегать. Но для других пеку с удовольствием! На один из праздников решила порадовать папу: испекла хворост в качестве подарка. Я вообще люблю подарки печь: торты на день рождения, имбирное печенье на Новый год... Считаю, что выпечка – один из самых приятных подарков.

– А вы любите экспериментировать с едой, пробовать новые диеты и стили

питания?

– В моей жизни было огромное количество диет, в том числе и голодовок. Но, к сожалению, это не привело ни к чему хорошему: любое лишение всегда оборачивалось плохой концовкой. И теперь знаю точно: для того, чтобы быть в хорошей форме, нужно есть. Конечно, у меня имеются свои правила, которые, скажу честно, не всегда удается соблюдать. Тем не менее режим и сбалансированное питание делают свое дело.

– От каких блюд и продуктов вам пришлось отказаться?

– Из всех видов молочных продуктов – оставила только импортный пармезан, который очень люблю. Также отказалась от мяса и птицы. Полностью исключила газированные напитки и пакетированные соки. Врач посоветовала мне забыть про мучное и сахар. Честно говоря, в тот период жизни я очень испугалась за свое здоровье и отказалась от всех видов сахара. И начала искать то, чем его можно заменить, потому что сладкого периодически все равно хочется. Стала есть сухофрукты, но в большом количестве употреблять их тоже не рекомендуется – ем только тогда, когда действительно очень хочется.

Изучила досконально, что такое пальмовый и тростниковый сахар, сироп топинамбура и агавы и в чем их отличие. Последние, конечно, полезнее – у них в разы ниже гликемический индекс. Сейчас уже можно вернуться к сахару, и привычка не злоупотреблять им сработает. Конечно, я могу позволить себе съесть шоколадку или круассан, но только в редких случаях. И я думаю, что это неплохо! *(Улыбается.)*



– **А из путешествий вам что-то вкусное запомнилось?**

– Пока еще я не могу назвать себя опытным путешественником, но на сегодняшний день меня поразили кухни Чехи и Греции. Мне очень понравился греческий творог, который совсем не похож на творог в нашем представлении – он больше схож с десертом. У него другая, очень интересная консистенция: густая и тягучая, похожая на крем. Это очень вкусно, и такого творога я больше не встречала нигде! Нужно сказать, что традиционные национальные блюда – это всегда очень вкусно и интересно. И кстати, я люблю где-то подглядеть, что-то

почерпнуть, чтобы, вернувшись из поездки, как-то разнообразить свой быт.

– А сами придумывать что-то новое любите?

– Очень! Я люблю пробовать различные сочетания. Наверное, это больше касается соусов: мне нравится, когда в блюде присутствуют и кислый, и сладкий, и острый вкус.

– Приготовление пищи для вас – это вынужденное занятие, приятные хлопоты или любимое хобби?

– Так как это ежедневная рутина, и еда нужна всегда – то, конечно, от готовки немного устаешь. И потом, нужно ведь сначала придумать, что готовить. В этом меня выручают короткие кулинарные видео: тут подсмотрю, там подслушаю, возьму за основу одно блюдо, смиксую его с другим – и в итоге получится что-то новое и интересное!

– Что обычно готовите в будни?

– Себе я готовлю вегетарианские блюда, и тут у меня все просто, как конструктор. Если это овощи – то их можно сочетать как угодно, крупы добавлять разные, и каждый раз получается по-новому. Я обожаю все, что хрустит. Недавно для меня стало открытием, что брокколи варится всего две минуты – ровно до того момента, пока овощ не приобретет яркий салатный цвет. И тогда получается отличный продукт со всеми сохраненными полезными свойствами, но при этом он термически обработан. А муж очень любит мой гуляш из говядины – готовится просто, а на выходе получается вкусно!

– Расскажите, как вы готовите гуляш?

– Сначала на сковороде быстро обжаривается говядина, потом с разницей в пять минут постепенно добавляем лук, морковь, болгарский перец, сельдерей, грибы, чеснок, и, может быть, кабачок. Затем накрываем крышкой и тушим на медленном огне минимум час. Солим блюдо только в самом конце. По желанию можно добавить зелени.



– Можете назвать себя радушной хозяйкой?

– Обожаю принимать гостей! Люблю все продумать, составить меню, красиво сервировать стол... Недавно для гостей я готовила морской гребешок с ананасом. Гребешок был обжарен в соевом соусе, яблочном уксусе и меде, а затем нанизан на шпажках и приготовлен вместе с кусочками ананаса. Блюдо получилось необычным и очень вкусным. А на десерт я часто готовлю мороженое. Делается оно очень просто: режется на кусочки и замораживается переспевший банан, затем достается из морозилки и пару минут размораживается. К нему добавляется молоко: кокосовое, миндально или коровье. Я добавляю кокосовое – оно пожирнее и дает свой вкус. Затем нужно добавить какао – буквально чуть-чуть. Все это взбивается блендером – и получается очень вкусное мороженое. Рекомендую от души!

А на романтические ужины с мужем люблю готовить мидии в кокосовом молоке. Нужно взять сковородку, слегка обжарить на ней чеснок. Туда же забрасываем мидии и даем им потомиться примерно пять минут. Затем щедро рукой добавляем кокосовое молоко, соль, мускатный орех, еще немного тушим и в самом конце бросаем зелень. Блюдо готово!

Елена Соколова, фото из личного архива Елены Лотовой

(ИА «Столица»)