



ALY HUDSON LLC

Сохраняем семьи вместе, *один документ за раз.*

КУЛИНАРНЫЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ · РЕСУРС ДЛЯ НОВЫХ ИММИГРАНТОВ

Вкус дома *на новом месте*

Привычные блюда стран СНГ из продуктов, которые легко найти в американских магазинах.

Для кого	Новые иммигранты из стран СНГ
Что внутри	10 проверенных рецептов и гид по покупкам
Продукты	Все ингредиенты доступны в магазинах США
Кухни	Украина, Россия, Беларусь, Казахстан и другие
Подготовлено	Aly Hudson LLC
Дата	_____

Этот сборник - дружеский ресурс от Aly Hudson LLC для тех, кто недавно переехал в США. Рецепты адаптированы под продукты из американских магазинов; количество и специи можно менять по вкусу. Перед приготовлением проверяйте сроки годности и возможные пищевые аллергии.

Содержание

Перед рецептами идёт короткий гид: где покупать продукты в США и чем заменить привычные ингредиенты. Далее - 10 рецептов, каждый на отдельной странице.

№	Блюдо	Особенность
1	Борщ	Наваристый свекольный суп
2	Плов	Рис с мясом и морковью
3	Гречневая каша с грибами	Простой сытный ужин
4	Сырники	Творожные оладьи к завтраку
5	Салат Оливье	Праздничная классика
6	Винегрет	Свекольный салат
7	Котлеты с пюре	Домашний обед
8	Блины	Тонкие, к чаю
9	Драники	Картофельные оладьи
10	Пельмени	Лепим дома

Где покупать продукты в США

Почти всё для этих блюд можно купить в обычном супермаркете. Редкие продукты ищите в международном ряду ("International" или "European") или в русском / европейском магазине.

ГДЕ ИСКАТЬ

- **Крупные сети:** Walmart, Kroger, Safeway, Albertsons - смотрите международный ряд.
- **Русские и европейские магазины:** NetCost Market и местные деликатесы; ищите "European" или "Russian grocery" рядом с домом.
- **Доступные цены:** Aldi и Trader Joe's - овощи, сметана, выпечка.
- **Онлайн:** Amazon и Instacart - специфические продукты с доставкой.

ЗАМЕНЫ ПРИВЫЧНЫХ ПРОДУКТОВ

Привычный продукт	Что искать в США
Творог	Farmer cheese (Friendship, Lifeway). Замена - отжатый cottage cheese или ricotta
Сметана	Sour cream
Кефир	Kefir (Lifeway) - есть почти везде
Гречка	Buckwheat groats / kasha (Bob's Red Mill, Wolff's)
Сгущёнка	Sweetened condensed milk (Eagle Brand)
Тушёнка	Canned beef; или возьмите свежий фарш / говядину
Селёдка	Pickled herring в банках (отдел деликатесов)
Подсолнечное масло	Sunflower / vegetable / canola oil
Укроп	Fresh dill (отдел овощей)
Свёкла	Beets; готовая cooked/canned beets экономит время
Квашеная капуста	Sauerkraut
Маринованные огурцы	Dill pickles
Майонез	Mayonnaise (любой подойдёт для Оливье)



Рецепты домашней кухни

10 привычных блюд - из продуктов, которые легко найти в США.

Борщ

Украина · Россия

Продукты в США. Свёклу можно купить свежую или готовую (cooked beets) - так быстрее. Мясо берите для тушения (beef chuck или stew meat).

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Говядина для тушения (beef stew meat) - 500 г (about 1 lb)
- Свёкла (beets) - 2 средние
- Капуста (green cabbage) - 1/4 небольшого кочана
- Картофель (potatoes) - 3 шт.
- Морковь (carrot) - 1 шт., лук (onion) - 1 шт.
- Томатная паста (tomato paste) - 2 ст. л.
- Чеснок (garlic) - 2 зубчика, лавровый лист (bay leaf) - 1 шт.
- Соль, перец, щепотка сахара - по вкусу
- Сметана (sour cream) и укроп (dill) - для подачи

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Залейте мясо 2-2,5 л воды, доведите до кипения, снимите пену и варите на медленном огне около часа.
2. Натрите свёклу и морковь, нарежьте лук. Обжарьте 5-7 минут, добавьте томатную пасту и сахар, тушите ещё 5 минут.
3. Картофель нарежьте кубиками, капусту нашинкуйте. Картофель - в бульон, через 10 минут - капусту.
4. Добавьте свекольную за жарку, посолите и поперчите. Варите 10-15 минут до мягкости овощей.
5. Добавьте чеснок и лавровый лист, выключите огонь и дайте настояться 15-20 минут.
6. Подавайте со сметаной и свежим укропом.

Плов

Средняя Азия · Узбекистан

Продукты в США. Подойдёт рис basmati или long-grain. Специи - cumin (зира); иногда есть готовая смесь "plov seasoning".

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Рис длиннозёрный (long-grain / basmati rice) - 2 стакана (cups)
- Мясо (lamb или beef) - 500 г (about 1 lb)
- Морковь (carrots) - 3 шт., лук (onions) - 2 шт.
- Чеснок (garlic) - 1 головка
- Растительное масло (vegetable oil) - 1/2 стакана
- Зира / кумин (cumin) - 1 ч. л., соль и перец - по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Промойте рис в холодной воде, пока вода не станет прозрачной.
2. В толстостенной кастрюле (Dutch oven) разогрейте масло, обжарьте мясо до румяной корочки.
3. Добавьте лук полукольцами, затем морковь соломкой. Обжаривайте 10 минут.
4. Влейте горячую воду, чтобы покрыть мясо, добавьте зиру и соль. Тушите 30-40 минут.
5. Выложите рис ровным слоем, не перемешивая. Долейте воды на 1,5-2 см выше риса, воткните головку чеснока.
6. Готовьте под крышкой на медленном огне 20-25 минут, пока рис не впитает воду.
7. Выключите огонь, дайте постоять 10 минут, затем аккуратно перемешайте.



Гречневая каша с грибами

Россия

Продукты в США. Гречку ищите как “buckwheat groats” или “kasha” (Bob's Red Mill, Wolff's) в отделе круп или health-food.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Гречка (buckwheat groats) - 1 стакан
- Вода (water) - 2 стакана
- Грибы (mushrooms) - 250 г (about 8 oz)
- Лук (onion) - 1 шт.
- Сливочное масло (butter) - 2 ст. л.
- Соль, перец - по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Промойте гречку, залейте 2 стаканами подсоленной воды, доведите до кипения.
2. Накройте крышкой и варите на медленном огне 15-18 минут, пока вода не впитается.
3. Лук и грибы нарежьте, обжарьте на масле до золотистого цвета.
4. Смешайте гречку с грибами, добавьте масло, посолите и поперчите.

Сырники

Украина · Россия

Продукты в США. Творог замените на “farmer cheese” (Friendship, Lifeway). Если нет - отожмите cottage cheese через марлю или возьмите whole-milk ricotta.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Творог / farmer cheese - 500 г (about 1 lb)
- Яйцо (egg) - 1 шт.
- Сахар (sugar) - 2 ст. л.
- Мука (all-purpose flour) - 3-4 ст. л. плюс для обвалки
- Щепотка соли, ваниль по желанию
- Масло для жарки (oil / butter)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Разомните творог вилкой, добавьте яйцо, сахар, соль и муку. Замесите мягкое тесто.
2. Сформируйте небольшие шайбочки и обваляйте в муке.
3. Жарьте на среднем огне по 2-3 минуты с каждой стороны до золотистой корочки.
4. Подавайте тёплыми со сметаной, мёдом или вареньем.

Салат Оливье

Общая классика СНГ

Продукты в США. Колбасу замените на "bologna" или варёную курицу. Маринованные огурцы - "dill pickles", горошек - canned green peas.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Картофель (potatoes) - 4 шт., морковь (carrots) - 2 шт.
- Яйца (eggs) - 4 шт.
- Варёная колбаса или курица (bologna / cooked chicken) - 300 г
- Маринованные огурцы (dill pickles) - 3-4 шт.
- Зелёный горошек (canned peas) - 1 банка
- Майонез (mayonnaise) - по вкусу, соль, перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Отварите картофель, морковь и яйца. Остудите и очистите.
2. Нарежьте все ингредиенты мелкими кубиками.
3. Слейте жидкость с горошка и добавьте его к нарезке.
4. Заправьте майонезом, посолите и поперчите. Перемешайте и охладите перед подачей.



Винегрет

Россия

Продукты в США. Готовые “cooked beets” сильно ускоряют готовку. Квашеную капусту ищите как “sauerkraut”.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Свёкла (beets) - 2 шт., картофель (potatoes) - 2 шт.
- Морковь (carrot) - 1 шт.
- Солёные огурцы (dill pickles) - 2 шт.
- Квашеная капуста (sauerkraut) - 1/2 стакана
- Зелёный горошек или фасоль (peas / beans) - 1/2 банки
- Лук (onion) - 1/2 шт., растительное масло, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Отварите свёклу, картофель и морковь до мягкости. Остудите и очистите.
2. Нарежьте все овощи мелкими кубиками.
3. Добавьте нарезанные огурцы, отжатую квашеную капусту, горошек и лук.
4. Заправьте растительным маслом, посолите по вкусу и перемешайте.



Котлеты с пюре

Россия

Продукты в США. Берите "ground beef" или смесь beef + pork. Для пюре подойдёт russet или Yukon Gold.

ИНГРЕДИЕНТЫ

Котлеты

- Фарш (ground beef / pork) - 500 г (about 1 lb)
- Лук (onion) - 1 шт.
- Белый хлеб, размоченный в молоке (white bread + milk) - 2 ломтика
- Яйцо (egg) - 1 шт., соль, перец, масло для жарки

Пюре

- Картофель (potatoes) - 700 г
- Молоко (milk) - 1/2 стакана
- Сливочное масло (butter) - 2 ст. л., соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Смешайте фарш с натёртым луком, размоченным хлебом, яйцом, солью и перцем.
2. Сформируйте котлеты и обжарьте на среднем огне по 4-5 минут с каждой стороны.
3. Для пюре отварите картофель в подсоленной воде до мягкости, слейте воду.
4. Разомните картофель с тёплым молоком и маслом до однородности.
5. Подавайте котлеты с пюре и любимым салатом.



Блины

Украина · Россия

Продукты в США. Подойдёт обычная “all-purpose flour” и “whole milk”. Для жарки удобна антипригарная сковорода.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Мука (all-purpose flour) - 1,5 стакана
- Молоко (milk) - 2,5 стакана
- Яйца (eggs) - 2 шт.
- Сахар (sugar) - 1 ст. л., щепотка соли
- Растительное масло - 2 ст. л. в тесто

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Взбейте яйца с сахаром и солью, влейте половину молока.
2. Добавьте муку, размешайте, затем влейте оставшееся молоко и масло. Тесто должно быть жидким.
3. Разогрейте сковороду, смажьте маслом. Налейте тонкий слой теста, наклоняя сковороду.
4. Жарьте по 1 минуте с каждой стороны до золотистого цвета.
5. Подавайте со сметаной, маслом, мёдом или вареньем.



Драники

Беларусь

Продукты в США. Любой картофель подойдёт; russet даёт более хрустящий результат.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Картофель (potatoes) - 6 шт.
- Лук (onion) - 1 шт.
- Яйцо (egg) - 1 шт.
- Мука (flour) - 2 ст. л.
- Соль, перец, масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Натрите картофель и лук на крупной тёрке. Отожмите лишнюю жидкость.
2. Добавьте яйцо, муку, соль и перец. Перемешайте.
3. Выкладывайте ложкой на разогретое масло, формируя оладьи.
4. Жарьте по 3-4 минуты с каждой стороны до румяной корочки.
5. Подавайте горячими со сметаной.



Пельмени

Россия · Сибирь

Продукты в США. Если нет времени на тесто, готовые пельмени продаются в русских магазинах и в международном ряду (frozen dumplings).

ИНГРЕДИЕНТЫ

Тесто

- Мука (all-purpose flour) - 3 стакана
- Вода (water) - 1 стакан
- Яйцо (egg) - 1 шт., соль - 1 ч. л.

Начинка

- Фарш (ground beef / pork) - 500 г
- Лук (onion) - 1 шт.
- Соль, перец, немного воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесите тесто из муки, воды, яйца и соли. Накройте и оставьте на 30 минут.
2. Для начинки смешайте фарш с натёртым луком, солью, перцем и 2-3 ст. л. воды.
3. Раскатайте тесто тонко, вырежьте кружочки стаканом.
4. В центр каждого кружка положите начинку, слепите края и соедините уголки.
5. Варите в подсоленной кипящей воде 7-8 минут, пока не всплывут и не проварятся.
6. Подавайте со сметаной, маслом или уксусом.