ГРЕЧКА — НЕ ГАРНИР

10 историй о вкусе, смелости и новой русской кухне



АРТУР ПОДРЕЗОВ



Меня зовут Артур Подрезов. Я автор гастрономического tg-канала Meal Deal про кулинарные путешествия, околоеду 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 °C, 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°C около 20 минут до мягкости и лёгкой карамелизации.

4. Сделайте заправку. В миске смешайте тахини с лимонным соком и 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.

4. Соберите блюдо. Выложите тёплую гречку в тарелки, сверху — карамелизированные груши. Посыпьте сыром и орехами.

5. Финальный штрих. При желании — несколько капель мёда прямо перед подачей.