

ас+
ИЗДАТЕЛЬСТВО

быстро, вкусно, просто



Суши и роллы ГОТОВИМ ДОМА



Быстро, вкусно, просто

Суши и роллы готовим дома

«АСТ»

2010

Суши и роллы готовим дома / «АСТ», 2010 — (Быстро, вкусно, просто)

ISBN 978-5-457-16695-0

Суши – полезная, здоровая и вкусная еда. Если вы хотите научиться готовить дома популярные суши и роллы, то эта книга поможет вам в этом, а также раскроет многие секреты японской кухни. Смелее беритесь за дело – и у вас все получится. Для широкого круга читателей.

ISBN 978-5-457-16695-0

, 2010
© АСТ, 2010

Содержание

Самое популярное блюдо японской кухни	5
Виды суши	6
Продукты для суши и роллов	7
Рис	7
Рыбпродукты	11
Рыба	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Суши и роллы готовим дома (составитель Дарья Костина)

Самое популярное блюдо японской кухни

Суши – это визитная карточка японской кухни, блюдо, снискавшее популярность по всему миру. Состав суши прост: рис, рыба, нори.

Рыба в суши может употребляться как в сыром, так и в обработанном виде. Употребление сырой морской рыбы не представляет опасности для здоровья человека, так как в ней, в отличие от речной, не содержатся паразиты.

Рис не только является источником клетчатки, которая способствует снижению уровня холестерина, нормализует деятельность кишечника, легко переваривается, а в желудке способна всасывать воду, занимая определенный объем и снижая, тем самым аппетит, но и способствует повышению уровня интеллекта.

Нори – это специальные листья водоросли, которые используют для приготовления суши. Сами японцы употребляют нори практически ежедневно, что благотворно сказывается на их здоровье. В этой морской капусте содержится большое количество йода, необходимое для правильного функционирования щитовидной железы. Достаточно съесть 30 г нори в день, чтобы удовлетворить суточную потребность организма в йоде.

Специалисты в области диетологии считают суши хорошо сбалансированной, здоровой пищей, так как в них содержится много питательных веществ, в том числе минералы и витамины, которые, как правило, частично теряются в процессе кулинарной обработки.

Роллы – это разновидность суши, японское блюдо, приготовленное из риса, свежей рыбы, с возможным добавлением авокадо или огурца, и специальных водорослей. Все ингредиенты раскладывают слоями на водоросли, начиная с риса, затем рыба или авокадо, или огурец, после чего аккуратно сворачивают в рулет и нарезают на равные части размером примерно 2,5 см.

В состав роллов входят морепродукты и нории, рис. В отличие от остальных видов суши, рулеты из риса требуют особых кулинарных навыков, а также макису – специального коврика из бамбука. Впрочем, люди, имеющие определенный опыт в приготовлении роллов в домашних условиях, ухищряются обходиться полотенцем или листом бумаги. Если же вы все-таки решили готовить роллы часто – лучше приобрести бамбуковый коврик.

Итак, чем же суши отличается от роллов? Суши – это рисовая длинная колбаска, на которую обычно кладут кусочек рыбы. Это может быть тунец, лосось, копченый угорь, креветка или осьминог. Филе рыбы перевязывают вместе с рисом тонкой полоской нори (лист сушеной морской водоросли). А роллы – это рулет, внутри которого определенная начинка, завернутая в рис. Часто рис с начинкой завернуты в лист нори, однако есть разновидность роллов, когда нори находится внутри рулетов. Если нори находится сверху, то это нори-маки. Если нори внутри – уро-маки.

Сегодня по всему миру открываются сотни и тысячи суши-баров. Так почему же не последовать мировой моде и не научиться готовить самим суши и роллы?

Книга дает возможность разобраться в составе японских блюд и насладиться их вкусом в домашних условиях.

Успехов вам и приятного аппетита!

Виды суши

Нигиридзуси – смазанный васаби рисовый пирожок с креветкой или рыбой на нем.

Гункан-маки – овальный рисовый пирожок, по периметру обрамленный полоской водоросли нори. Начинен ингредиентами, присущими нори, такими, как икра, натто или салат из макарон.

Макидзуси – суши цилиндрической формы, сделанные с применением бамбукового коврика макису. Обычно макидзуси завернуты в нори, иногда в тонкий омлет. Макидзуси обычно разрезают на 6 либо 8 штук.

Футомаки – большие цилиндрические рулеты, суши, в которых нори находится снаружи. Нередко в них 2–3 вида начинки.

Хосомаки – маленькие цилиндрические рулеты, суши, в которых нори находится снаружи. Делаются, как правило, с одним видом начинки.

Тэмаки – большие суши в форме конуса, нори снаружи, ингредиенты «выливаются» с широкого конца. Обычно их едят пальцами.

Урамаки – рулеты средней величины с двумя или более видами начинок. Рис находится снаружи, а нори – внутри. Начинка расположена в середине и окружена слоем нори, затем идет обмакнутый в икру рис или поджаренные семена сезама.

Осидзуси – суши в форме брусочка, сделанные с помощью приспособления ошибако.

Инаридзуси – мешочек из жареного во фритюре тофу, омлета или засушенной тыквы, наполненный рисом.

Тирасидзуси – тарелка риса с начинкой, рассыпанной поверх него. Второе название – барадзуси.

Эдомэ тирасидзуси – сырые ингредиенты, красиво уложенные поверх риса.

Гомокудзуси – сырые или приготовленные ингредиенты, смешанные с рисом.

Нарэдзуси – самый старый вид суши. Рыбу засаливают, затем перекалывают слоями с рисом.

Продукты для суши и роллов

Рис

Рис различается по степени обработки, то есть может быть шелушенным или шлифованным. У шелушенного риса при предварительной очистке удаляется только шелуха, поверхностный слой, тогда как шлифованный рис тщательно полируется, лишаясь при этом высевок и ростков. С точки зрения содержания питательных веществ шелушенный рис предпочтительнее.

Шлифованный рис также имеет свои преимущества. Одно из них – это эстетичный вид готового продукта. Белый шлифованный рис более контрастно выглядит на фоне разноцветного гарнира, делая блюдо привлекательным и аппетитным. Кроме того, шлифованный рис легче подкрашивать, благодаря чему можно получить яркий и привлекательный готовый продукт.

Обработка риса

Для приготовления блюд из японского риса его необходимо тщательно промыть холодной водой, а затем откинуть на сито и оставить минимум на полчаса, а лучше – на час. При соблюдении этого условия можно быть уверенным, что рис понемногу вберет в себя нужное количество воды, оставшейся на поверхности зерен, но при этом не размокнет. Можно замочить рис на 10–15 минут в большом количестве воды, а затем дать воде стечь. Хорошо увлажненный рис приобретает мягкий матовый оттенок. Как правило, чтобы приготовить блюдо на двоих, требуется 200 г риса. Меньше брать не рекомендуется, так как в этом случае рис не сможет впитать нужное количество влаги.

На вкус готового риса могут повлиять также ширина, глубина и материал кастрюли, в которой он варится. Один из способов получить хороший результат – воспользоваться электрической рисоваркой. В микроволновой печи японский рис обычно не варят.

Мотигоме (клеякий рис) перед приготовлением следует замочить на ночь, варить его нужно 30–40 минут, и лучше на пару, чем в воде. Желательно использовать для этой цели большую бамбуковую пароварку: в ней можно разложить рис тонким слоем. Если варить рис в воде, то нужно взять 1 часть мотигоме на 4 части обыкновенного риса.

Варианты приготовления риса для суши

Вариант 1

1. Тщательно промыть рис в холодной воде, меняя воду, пока она не станет прозрачной, затем откинуть его на сито и оставить на час.

2. Положить рис в глубокую кастрюлю и залить водой. Воды должно быть на 1/5 больше, чем риса (на 200 г риса – около 250 мл воды). Кастрюля должна быть заполнена водой не более чем на треть. Чтобы рис был более ароматным, можно положить в воду квадратный кусочек водоросли конбу размером 5 см, который следует вынуть прежде, чем вода закипит.

3. Накрыть кастрюлю крышкой, поставить на средний огонь и довести до кипения – на это потребуется около 5 минут. Затем убавить огонь до минимума и варить рис при слабом кипении 10–13 минут, пока он не впитает всю воду.

4. Снять кастрюлю с огня и дать постоять, не открывая крышку, 10–15 минут.

5. В мерной чашке соединить столовую ложку японского рисового уксуса или белого винного уксуса, 7 1/2 чайных ложек сахара и 2 чайные ложки морской соли и хорошо перемешать, чтобы сахар и соль растворились.

6. Рис переложить во влажный деревянный таз для суши и полить уксусной смесью. Деревянной лопаточкой смешать смесь с рисом – рис следует переворачивать, но не перемешивать. Прежде чем приступить к приготовлению суши, дать рису остыть.

Вариант 2

1. За один час до варки риса тщательно промыть его в посуде с плоским дном, при этом следует тереть влажные зерна по стенкам и дну. Таким образом удаляется вся плева или остатки лущения. Дать стечь воде и добавить свежей. Повторять все до тех пор, пока вода не станет чистой. Просушить рис, добавить воды и дать рису настояться. Мыть рис и отмачивать его в воде следует за 30 минут до варки.

2. Всыпать в посуду рис и добавить отмеренное количество воды (воды должно быть на 1/5 больше, чем риса), накрыть крышкой. Поставить кастрюлю на средний огонь. Как только вода закипит, уменьшить пламя и варить примерно 10 минут. Выключить огонь и дать настояться рису 10 минут. Не снимать крышку при варке, чтобы не выпустить пар и не испортить рис.

3. Ставя на огонь рис и воду в расчете на 3 стакана риса, добавить кусочек комбу размером 6–7 см (протертый перед этим влажной салфеткой). Как только вода начнет закипать, вынуть комбу и добавить сакэ или мирин в расчете 1 столовая ложка на каждый стакан сухого риса.

4. Пока рис варится, можно приготовить для него уксусную приправу. Для этого в расчете на 5 стаканов сухого риса смешать до обретения составом прозрачного вида в миске:

– 7–8 столовых ложек рисового уксуса, 1 столовую ложку соли;

– 4–5 столовых ложек сахара (его количество следует уменьшить наполовину, если нужно готовить лепное суши с рисом).

5. Смочить водой широкую смесильную миску. Удалить излишки влаги. Смочить миску второй раз подкисленной водой (2–3 столовые ложки уксуса на 1 стакан воды). Вытереть излишки влаги. Всыпать отваренный рис в центр миски. Дать остыть рису примерно 10 минут.

6. Вылить рисовую приправу на верхушку образовавшейся горки риса.

7. Утопить до конца лопатку или широкую деревянную ложку и начинать перемешивать горку риса, чтобы равномерно распределить приправу.

8. Перемешивая, нужно обмахивать рис веером. Проветривание риса придает ему жемчужный блеск.

9. Обязательно нужно смахивать всякое рисовое зерно, прилипающее к стенкам миски, смоченной в подкисленной воде салфеткой. Охлажденный до температуры тела рис готов к употреблению.

Вариант 3

1. Довести воду до кипения и засыпать в нее рис. Уменьшить огонь, накрыть кастрюлю крышкой и готовить, пока рис не впитает всю жидкость.

2. В маленькой кастрюле смешать лимонный сок, уксус, соль и сахар. Довести до кипения, уменьшить огонь и помешивать до тех пор, пока сахар не растворится. Полить этой жидкостью рис, плотно закрыть кастрюлю крышкой и дать настояться, пока рис не впитает всю жидкость. Остудить рис.

Вариант 4

1. Промыть рис до чистой воды.
2. Выложить его в кастрюлю, залить водой и оставить на полчаса набухать.
3. Поставить рис на огонь и довести до кипения.
4. Убавить огонь до минимума и варить рис еще 10 минут.
5. Выключить горелку и дать рису потомиться еще 20 минут.
6. За это время приготовить уксус для суши: в небольшой кастрюле, поставленной на огонь, смешать все ингредиенты и нагревать, пока сахар и соль не растворятся.
7. Выложить рис на лист пергамента, побрызгать готовым уксусом и перемешать так, как будто вы режете его. При помощи веера остудить рис до температуры тела.

Простой способ приготовления риса для суши

- *1 кг вареного риса, 5 ст. ложек рисового уксуса, 2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка соли.*

Отварить рис. Пока он готовится, тщательно перемешать сахар, соль и уксус до полного растворения сахара и соли. Переложить рис в отдельную посуду, желательна деревянную, и полить его уксусной смесью. Плоской деревянной лопаточкой быстро перемешать рис, равномерно распределяя по нему уксусную смесь и обмахивая его ладонью, чтобы он остыл как можно быстрее.

Белый шлифованный рис можно окрасить в различные цвета, чтобы сделать готовое блюдо контрастным и придать ему таким образом праздничный вид.

Если вместо яблочного уксуса для приготовления уксусной смеси использовать красный сливовый уксус, то рис приобретет розовый цвет.

Если в воду перед отвариванием риса добавить 1 чайную ложку куркумы, рис получится ярко-желтым.

Если в уже готовый рис суши замешать 2 столовые ложки молотых морских водорослей, он станет нежно-зеленым.

Приготовление шелушенного риса для суши

- *700 г шелушенного риса, 700 мл холодной воды, 1 ч. ложка соли, 70 мл сливового уксуса, 3 ст. ложки мирина.*

Тщательно промыть и высушить рис. Поместить его в кастрюлю, залить водой и посолить. Отварить как обычный рис. Смешать сливовый уксус и мирин. Когда рис будет готов, дать ему постоять 15 минут, а затем переложить в большую посуду, желательна деревянную, и полить уксусной смесью. Плоской деревянной лопаточкой быстро перемешать рис, захватывая небольшие его порции и стараясь не раздавить рисинки. Равномерно распределяя уксусную смесь по рису, обмахивать его ладонью, чтобы он остыл как можно быстрее. Когда рис остынет, его можно использовать для приготовления суши.

Приготовление шлифованного риса для суши

• 700 г шлифованного риса, 700 г холодной воды, 2 ст. ложки саке, 1 пластинка бурых водорослей комбу, 70 мл яблочного уксуса, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка соли.

Тщательно промыть и высушить рис. Поместить рис в кастрюлю, залить водой, добавить саке и бурые водоросли и дать постоять 1 час. Удалить водоросли и отварить рис как обычно. Когда он будет готов, дать ему постоять 15 минут. Смешать яблочный уксус, мед и соль. Переложить рис в большую посуду, желательно деревянную, и полить его уксусной смесью. Плоской деревянной лопаточкой перемешать рис, равномерно распределяя по нему уксусную смесь, и одновременно с этим обмахивать рис ладонью, стараясь как можно быстрее остудить его. Когда рис остынет, его можно использовать для приготовления суши.

Рыбопродукты

В японской кулинарии используется множество видов рыбопродуктов. Они просты в применении и могут пригодиться домашнему кулинару в качестве ароматизаторов и вкусовых добавок.

Кацуо-буси

Это сваренный и засушенный целиком малый тунец кацуо, с которого по мере необходимости срезают тонкие рыбные хлопья – стружки. Кацуо-буси – один из основных ингредиентов бульона даси; также его используют как приправу.

Нибоси

Это твердые вяленые сардины, которые используются для приготовления очень ароматного бульона даси. Нибоси следует кипятить около 5 минут, чтобы проявился их аромат, а бульон получился более крепким. Поэтому бульон из нибоси идет на жирные супы, такие как суп с мисо и бульон для лапши соба или удон.

Унаги но кабайяки

Для получения этого продукта филе угря варят на пару, а затем жарят или грилируют в густом сладком соевом соусе. Этот мягкий рыбный полуфабрикат не похож на угря ни видом, ни вкусом. Его кладут поверх горячего отварного риса, полив соусом и посыпав сантё (смесью семи приправ).

Хидара

Это вяленое филе трески можно жарить на гриле, а затем есть с рисом. Кроме того, из него готовят закуски к напиткам.

Сирасу-боси

Сирасу (маленькие белые жареные сардинки) используются для приготовления многих вяленых рыбопродуктов. Сирасу-боси – это мягкие вяленые сирасу, которые едят в натуральном виде или смешивая с другими компонентами, например, с тертым дайконом или с соевым соусом. Сирасубоси хорошо сочетаются с горячим отварным рисом, из них часто готовят закуски и начинку для онигири (рисовых шариков).

Медзаси

Это целые полупровяленные сардины, нанизанные по 4–6 штук на соломинку, продев ее сквозь глаза. Медзаси едят с горячим отварным рисом или с sake, слегка поджарив их на гриле. Сардины можно есть целиком, с костями, головой и внутренностями, – это очень питательное, богатое кальцием и протеином, но в то же время недорогое повседневное блюдо.

Сисямо

Эта маленькая, длиной 10–15 см, тонкая розовато-серебристая рыбка водится только в северной части Тихого и Атлантического океанов и считается одним из лучших японских деликатесов к sake и потому дорого стоит. Особенно ценится комоти-сисямо (с икрой).

Татми-иваси

Для получения татами-иваси маленькие жареные сардинки скрепляют вместе и высушивают в тонкий лист, подобно водорослям нори. Перед подачей к столу этот лист слегка

обжаривают на гриле – получается превосходная закуска к напиткам, особенно с горячим отварным рисом. Татами-иваси обладают нежным сладковатым вкусом и сочным ароматом, но за пределами Японии в магазинах обычно не встречаются.

Тадзукури

Для тадзукури маленькие сушеные сардины слегка обжаривают в мелкой сковороде. Подают тадзукури как самостоятельную закуску или к напиткам. У тадзукури своеобразный умами (сочный аромат). Тадзукури в сахаре наряду с другими острыми яствами считаются праздничным новогодним угощением. Тадзукури не только вкусны, но и очень питательны, так как богаты кальцием.

Рыба

Как выбрать рыбу для суши

Рыба и моллюски с ракообразными, идущие на приготовление суши, прежде всего должны быть свежими, поскольку в большинстве случаев их едят в сыром виде. Умение определить свежесть целой рыбины, кусков рыбы, моллюсков с ракообразными и прочих даров моря позволит вам по возможности выбрать самую свежую и, значит, наиболее вкусную рыбу на рыбном рынке или лучше всего сохранившуюся замороженную рыбу в крупном магазине.

Особенно важно, чтобы свежей была целая рыба, со всеми внутренностями, то есть непотрошенная. При осмотре такой рыбы нужно убедиться, что чешуя не повреждена и блестит, плоть упругая, глаза черные и прозрачные, не налиты кровью, брюхо твердое, жабры ярко-красные. И, конечно, отсутствие всякого рыбного запаха! Мутные глаза и грязносерые жабры говорят о том, что такую рыбу нужно отваривать.

Покупая куски рыбы, убедитесь, что мякоть твердая и блестит и кровь на срезах ярко-красная. Поскольку при мытье кусков рыбы ее мясо теряет вкус и делается рыхлым, лучше всего покупать рыбу целиком и разделывать ее дома.

Купив рыбу, следует как можно быстрее ее разделать, после чего хранить в холоде. Если вскоре вы будете готовить рыбу, поместите ее в холодильник, обернув предварительно влажной тряпкой. Если же разделанная рыба будет находиться в холодильнике более полу-суток, лучше держать ее в целлофановом пакете. Открытая рыба в холодильнике высыхает.

Вкус мороженой рыбы зависит от того, насколько глубоко она оттаяла. Рыба лучше всего оттаит, если ее поместить на ночь в холодильник, где она будет размораживаться постепенно. Но в случае спешки рыбу можно разморозить в подсоленной воде. Пресноводную рыбу следует положить в раствор с расчетом 1/2 чайной ложки соли на 4 стакана воды;

для морской рыбы нужна 1 столовая ложка соли на 4 стакана воды. Это позволит избежать потери многих вкусовых качеств. Но нельзя давать мороженой рыбе оттаивать полностью. Как только ее можно будет резать ножом – она готова к последующей обработке.

Виды рыбы

Магуро

Магуро, или тунец, принадлежит к тому же семейству, что и скумбрия. Существует несколько видов этой рыбы: обыкновенный (в Японии его называют черным), большеглазый, желтоперый, длинноперый и австралийский.

В Японии тунец, как правило, попадает на прилавок в виде толстых прямоугольных кусков, из которых удобно нарезать сасими. Эти куски бывают двух видов – аками и торо – в зависимости от того, из какой части рыбы они вырезаны: аками, красное мясо, – из спинки, а торо, жирное мясо, – из брюшка. Торо, учитывая жирность мяса, иногда делят на тюроро, то есть среднее торо, и о-торо – большое торо.

У магуро нежный сладкий вкус и плотная гладкая мякоть. Чаще всего из магуро готовят сасими и суши, салаты с уксусом, терияки, а также тушеные блюда. Кроме того, соленого тунца жарят на гриле. Длинноперого тунца сырым не едят, но он продается в виде консервированных стейков.

Сырого тунца следует использовать сразу же или хранить в холодильнике не более двух дней. Его можно также заморозить.

Кацуо

Малый, или полосатый, тунец – одна из самых важных и универсальных рыб в японской кулинарии. Мясо у кацуо темно–красное, намного темнее, чем у тунца, со слабым рыбным запахом. Самое известное блюдо из кацуо – та-таки (ломтики сырого мяса с соусом), которое едят с имбирем, чесноком и другими пряностями.

Судзуки

Морской окунь достигает в длину 1 м. Экземпляры длиной более 60 см вкуснее мелких. Розовато-белое мясо морского окуня имеет нежный вкус и комковатую структуру, что придает сасими и суши приятную свежесть. Морского окуня следует лишь слегка отваривать: с соусом, в супе, в рагу или на пару. Для жаренья он не годится, так как его мясо слишком нежное.

Тай

Морской лещ, или тай – рыба для праздничных блюд. Красный тай имеет красновато-серебристую окраску и краснеет при жаренье, а красный цвет в Японии считается символом праздника и радости.

Мясо морского леща молочно-белое и после тепловой обработки распадается на хлопья, поэтому из него делают соборо (рыбные хлопья). Кроме того, с ним готовят сасими и суши, например осидзуси (прессованное суши), а также супы и блюда из риса.

Карей

Это название семейства, объединяющего более ста видов рыб. Лучшей рыбой в этом семействе считается камбала.

Некоторые предпочитают белокорого палтуса за превосходную мясистую структуру. У морского языка мясо более рыхлое, а вкус не так ярко выражен. Карей – рыба универсальная, их можно жарить в сковороде и на гриле, тушить, а также готовить из них сасими.

Хираме

Это род морского языка, плоская рыба, у которой глаза расположены на спине. Это один из наиболее часто используемых в японской кулинарии видов рыбы: хираме жарят, варят на пару и тушат, с ним готовят салаты и овощные блюда с уксусом, а также суши и сасими.

Саба

Саба (скумбрия) – красивая рыба с красным мясом; использовать ее необходимо в день вылова, так как она очень быстро портится. У свежей сабы ясные глаза, блестящая шкура, а внутренности не имеют неприятного запаха. Мясо у сабы сочное, но пахнет рыбой; этот запах можно ослабить с помощью соли. Также саба хорошо сочетается с мисо и уксусом. Сасими из сабы следует есть, обмакивая в соевый соус, смешанный с тертым свежим имбирем.

Иваси

Иваси (сардины) входят в число рыб, наиболее употребляемых в японской кухне, и составляют 25% всей добычи японских рыбных промыслов. Свежие иваси жарят в сковороде

и на гриле, маринуют, используют в смешанных суши, а из фарша иваси делают рыбные фрикадельки.

Самма

У этой рыбы, известной также как сайра, длинное узкое тело, иссиня-черная спина и блестящее серебристо-белое брюхо. Осенью она вкуснее всего, так как достигает максимальной, 20%-ной, жирности. Осеннюю самму лучше всего жарить целиком, на гриле или в сковороде, и подавать с тертым дайконом и соевым соусом, чтобы смягчить рыбный запах. Вяленая самма также пользуется большой популярностью. В другие времена года, когда самма не такая жирная, ее используют для приготовления суши или салатов с уксусной заправкой. В продаже часто имеются консервы из саммы.

Моллюски и ракообразные

Наряду с рыбой неотъемлемой частью японской кухни являются моллюски и ракообразные. Большинство видов используется для приготовления сасими и суши, а также для других блюд.

Эби

Среди множества видов ракообразных, используемых в японской кулинарии, львиную долю составляют креветки. Курума-эби (тигровые креветки) бывают длиной до 20 см, у них светлый красноватый панцирь с коричневыми или синекрасными полосками. Уси-эби (черные тигровые креветки) наряду с тигровыми считаются самыми вкусными. Окраска у них темно-серая, с черными полосками. Те и другие креветки лучше всего есть сырыми, свежими, но их также жарят, грилируют, тушат и готовят с ними супы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.