



HiCook

Готовь с удовольствием



СОДЕРЖАНИЕ

.....

Для начала. Готовить — это просто!	7	ЯЙЦА, КИШИ, ПИРОГИ	33–79
Оборудование	8	МАКАРОНЫ, КРУПЫ, БОБОВЫЕ	80–139
Способы приготовления	10	ОВОЩИ И САЛАТЫ	140–235
Овощи	12	МЯСО И ПТИЦА	236–327
Мясо и птица	14	РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ	328–417
Рыба и морепродукты	16	ДЕСЕРТЫ	418–517
Фрукты, ягоды, орехи	18	АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	518–527
Пряности	20		
Пряные травы	22		
Приемы и хитрости	24		
Глоссарий	26		





ДЛЯ НАЧАЛА. ГОТОВИТЬ — ЭТО ПРОСТО!

Дорогой новичок, добро пожаловать в мир кулинарии!

Если вы читаете эту книгу, а ведь так оно и есть, значит, вы решились на этот шаг. С чем мы вас и поздравляем, ведь теперь вы откроете для себя волшебное искусство кулинарии. Предлагаем несколько основных советов, которые предостерегут от некоторых ошибок.

- Не делайте из еды культа! Конечно, порой случается заварить кашу (стоит признать это), но тем не менее чаще всего приготовление пищи — дело очень простое. Нужно смешать несколько ингредиентов, которые хорошо сочетаются друг с другом, уложить их в посуду и — оп! — на плиту или в духовку... Ничего сложного, достаточно следовать рецепту. Мало-помалу вы будете запоминать один рецепт за другим и спустя совсем немного времени с удивлением обнаружите, что умеете готовить!
- Не спешите импровизировать! Да, приготовление дает большой простор для творчества, но для вас, новичка, лучше в точности следовать рецепту, чтобы избежать неприятных сюрпризов, которые приведут вас в уныние и навсегда отобьют охоту готовить. Скрупулезно соблюдайте количество ингредиентов (особенно это касается выпечки), новшества вы сможете вводить, как только хорошенько освоитесь с рецептом!
- Если вы принимаете гостей, не беритесь за такой рецепт, с которым рискуете дать осечку. Лучше выберите что-нибудь попроще, что уж точно у вас получится. Возможно, у ваших друзей и не сложится впечатление, будто они побывали в трехзвездочном ресторане, но зато они будут вполне довольны и сыты, а ведь это главное.
- Наслаждайтесь! Кухня прежде всего должна приносить удовольствие, а не становиться источником стресса. Итак, наконец вы готовы пуститься в это прекрасное приключение, в котором мы шаг за шагом будем указывать дорогу. Вот увидите, вы не пожалеете об этом!

ОБОРУДОВАНИЕ

.....

Чтобы хорошо готовить, совсем не обязательно иметь огромную кухню, шкафы в которой буквально ломаются от суперсовременного оборудования. Конечно, это может помочь, но обычно вполне достаточно правильно организованной и свободной от всего лишнего рабочей поверхности, а также расположенного поблизости необходимого оборудования. Сейчас, когда вы только собираетесь заняться покорением кухни, не стоит тратить на его избыток!



НЕОБХОДИМОЕ

.....

КАСТРЮЛИ: первое время довольствуйтесь тремя кастрюлями — маленькой, средней и большой. С таким набором вы сможете и растопить немного шоколада, и сварить макароны на целое застолье. Выбирайте кастрюли из нержавеющей стали. Идеальным было бы купить кастрюли из толстого металла, не подверженного деформации, приспособленные к вашему типу варочной поверхности.

СКОВОРОДЫ: выбирайте их с антипригарным покрытием, это позволит уменьшить количество жира при жаренье. Вам понадобятся большая и маленькая сковороды.

ЖАРОВНЯ: она позволит томить блюда под крышкой на слабом огне. Этот предмет утвари идеально подходит для длительного тушения.

ПРОТИВЕНЬ: для всех продуктов, которые запекают в духовке.

Начните с противня, который подойдет для разных случаев. Позже вы сможете расширить свой арсе-

нал плоским круглым противнем, противнем для жаренья, блюдом для запеканок и т. д.

ФОРМА ДЛЯ ПИРОГА: если вы выберете стеклянную форму, то сможете наблюдать за приготовлением теста. Но они бывают и металлическими, и фарфоровыми и т. д.

НОЖ: конец полуфабрикатам! Пришло время самим нарезать мясо, овощи и рыбу. Вам понадобится разделочный нож с очень длинным лезвием для птицы и больших кусков мяса и маленький нож с острым концом и тонким лезвием для овощей.

НОЖ ДЛЯ ЧИСТКИ ОВОЩЕЙ: этот маленький нож с отверстием в лезвии сделает чистку овощей гораздо более быстрой и приятной.

МЕРНЫЙ СТАКАН: если у вас нет весов, он поможет вам отмерить нужное количество таких продуктов, как мука, рис, сахар или жидкости.

ДУРШЛАГ И СИТО: на дуршлаг откидывают продукты, сваренные в воде (макароны, овощи, рис и т. д.). Сито конической формы идеально подходит для того, чтобы процедить соусы и подливки либо просеять муку.

ВЕНЧИК: для смешивания, взбивания яичных белков, сливок и др.



РАЗДЕЛОЧНАЯ ДОСКА: деревянная или пластиковая, она послужит для нарезки мяса, рыбы или овощей.

ЛОПАТКИ, ДЕРЕВЯННЫЕ ЛОЖКИ, РАЗЛИВАТЕЛЬНАЯ ЛОЖКА, ТЕРКА, СКАЛКА...



ИДЕМ ДАЛЬШЕ

ВОК: это один из самых полезных предметов кухонной утвари! Вок позволит вам сэкономить время. С его помощью вы сможете пассеровать продукты, тушить их, жарить во фритюре и даже варить на пару. Шагнувшее далеко за пределы азиатской кухни это совершенное приспособление поможет вам приготовить что угодно, от жареного картофеля до омлета!

ПАРОВАРКА: кастрюля с крышкой и одной или несколькими корзинками с отверстиями, через которые проходит пар. В нижнее отделение наливают воду, сверху устанавливают корзинки. В отличие от скороварки, пароварка сохраняет все витамины, но готовит не так быстро. Возможно, вам подойдет электрическая модель.

БЛЕНДЕР: от ручного блендера (его также называют погружным), который опускают прямо в кастрюлю или миску, до кухонного комбайна, проблема лишь в выборе. С помощью этих устройств очень удобно измельчать и смешивать продукты. Блендеры, чаша которых закрывается сверху, идеальны для приготовления жидких блюд, таких как супы-пюре, молочные и другие коктейли или смузи. Они могут даже измельчать лед.



ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ МИКСЕР: может работать с разными скоростями. На самой высокой скорости взбивают яичные белки, на средней — майонезы, на низкой — пюре.

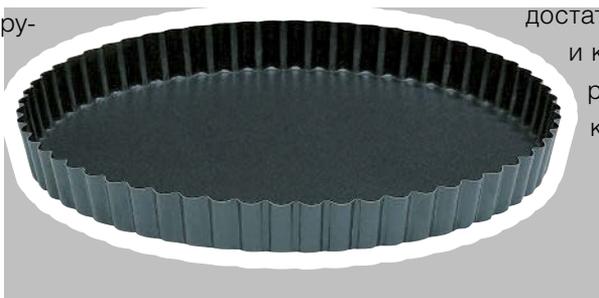
ПРЕСС ДЛЯ ОВОЩЕЙ: позволяет приготовить пюре. В комплекте обычно имеется несколько решеток с отверстиями разного диаметра, благодаря чему можно варьировать консистенцию продукта.

ВЫЕМКИ ДЛЯ ТЕСТА: выбирайте выемки разных форм и размеров. Они помогут вам быстро и аккуратно вырезать фигурки из теста.

КУЛИНАРНАЯ КИСТЬ: для смазывания продуктов и блюд. Позволяет дозировать количество жира, например при смазывании формы маслом.

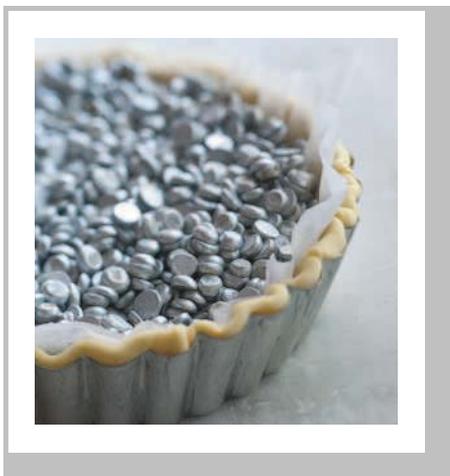
По возможности пополняйте свой кухонный арсенал качественным оборудованием, иначе вам придется часто менять его. Обращайте внимание на современные материалы. К примеру, силикон обладает антипригарными свойствами, устойчив к жару, подходит и для обычной духовки, и для микроволновой печи, и для посудомоечной машины.

Из силиконовых форм гораздо легче достать пироги, маффины и кексы, к тому же они радуют глаз яркими красками.



СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Существуют разные способы приготовления, каждый из которых имеет свои достоинства и недостатки. Важно, чтобы способ приготовления соответствовал тому или иному продукту.



ВЫПЕКАНИЕ

Это приготовление в духовке различных изделий из теста: тортов, сладких и несладких пирогов и другой выпечки.

ЖАРЕНИЕ НА СКОВОРОДЕ, В СОТЕЙНИКЕ ИЛИ ВОКЕ

Такой способ подходит для приготовления порционных кусков мяса или тушек рыбы средней величины, например морского языка. Продукты жарятся с жиром. Использование сковороды с антипригарным покрытием позволит сократить количество жира. В сотейнике или воке можно приготовить, к примеру, жареные овощи.

ЖАРЕНИЕ В ДУХОВКЕ

Это приготовление на противне или вертеле. Оно состоит в том, что продукт подвергают действию сильного прямого жара. Подходит для многих видов рыбы (сибас, дорада и др.), а также для птицы.

ВАРКА В ВОДЕ

Приготовление в воде: припускание в малом количестве жидкости при слабом кипении (для нежных продуктов, таких как рыба); варка в кипящей воде (например, для овощей); варка на пару (для овощей или рыбы).

ПАКЕТИКИ

Приготовление в пакетиках сохраняет аромат блюда, позволяет обойтись без жира и препятствует распространению запахов. Этот способ подходит, например, для рыбы или белого мяса. Можно свернуть пакетики из пергаментной бумаги или купить силиконовые — они очень практичны, их можно использовать повторно и мыть в посудомоечной машине.

ВОДЯНАЯ БАНЯ

Ее используют, чтобы растопить такие продукты, как шоколад или сливочное масло, либо чтобы сохранить теплой приготовленную пищу, не допуская ее разваривания. Поместите продукт в жаропрочную миску и установите ее на кастрюлю с кипящей водой, так чтобы дно миски не касалось воды (вместо миски подойдет и кастрюлька меньшего диаметра).

ЖАРЕНЬЕ ВО ФРИТЮРЕ

Речь идет о приготовлении продуктов в большом количестве масла. Конечно, это далеко не самый диетический способ приготовления, но как вкусен продукт, хрустящий снаружи и нежный изнутри! Используйте фритюрницу или кастрюльку, наполненную маслом (в этом случае лучше выделить особую кастрюлю для фритюра). Отлично подойдет и вок.

ЖАРЕНЬЕ НА ГРИЛЕ

Приготовление на решетке или вертеле идеально подходит для мяса. Вы можете использовать духовку с грилем, чугунную сковороду-гриль, а с наступлением погожих деньков конечно же барбекю.

ТУШЕНИЕ

При этом способе продукт быстро обжаривают, а затем томят на слабом огне в небольшом количестве жидкости или на пару с добавлением жира.

СТАДИИ ГОТОВНОСТИ МЯСА, ЖАРЕННОГО НА СКОВОРОДЕ ИЛИ ГРИЛЕ

- **С КРОВЬЮ:** подходит лишь для говядины. Мясо на разрезе ярко-красное, из него выделяется кровь.
- **СЛАБОПРОЖАРЕННОЕ:** так готовят говядину и ягнятину. Разрезанное мясо должно быть розовым.
- **СРЕДНЕПРОЖАРЕННОЕ:** подходит для говядины, ягнятину и телятины. Разрезанное мясо остается розовым лишь в середине.
- **СИЛЬНОПРОЖАРЕННОЕ:** так готовят в основном свинину. На срезе совсем не видно розового цвета.





ОВОЩИ

Золотое правило хорошей кухни: используйте только качественные продукты. Действительно, готовое блюдо не может превзойти по качеству продукты, входящие в его состав. По возможности всегда покупайте сезонные овощи, выращенные в соответствии с природными циклами. Овощи, произведенные вне сезона, выращивают в теплицах с использованием удобрений. Они не такие

вкусные, к тому же стоят дороже, ведь их производство более затратно. А к цене овощей, привезенных из стран с более теплым климатом, добавляются транспортные расходы. Так что, даже если вы можете купить помидоры круглый год, не всегда стоит это делать..

Съедобные части овощей могут быть различными: луковица (лук-шалот), корнеплод (морковь), клубень (картофель), плод (баклажан), лист (капуста), стебель (спаржа), цветок (артишок), зерно (горошек).

ВРЕМЕНА ГОДА



Помещенные в овощное отделение в нижней части холодильника свежие овощи следует использовать в течение 2–3 дней с момента приобретения, особенно если их подают сырыми. В противном случае они утратят питательные свойства.

В = весна, Л = лето, О = осень, З = зима

ОВОЩИ	КАК ВЫБИРАТЬ	В	Л	О	З
КАРТОФЕЛЬ	Существует много разновидностей, пригодных для различного использования (пюре, салаты...).				
ЛУК-ПОРЕЙ	Если вы слегка сожмете лист пальцами, он тихонько заскрипит.				
МОРКОВЬ	Должна быть ярко окрашенной, упругой, глянцевой, несморщенной. Ранняя морковь появляется в июне–июле.				
РЕДИС	Мелкий и упругий, с ярко-зелеными листьями.				
РЕПА	Ранняя летняя репа должна быть без пятен, с ярко-зелеными листьями. В остальные времена года — плотные тяжелые корнеплоды с гладкими листьями.				
САЛАТ	Листья не должны быть увядшими. Со временем кочан становится серым у основания.				
СВЕКЛА	Небольшие упругие ярко окрашенные корнеплоды.				
ЦВЕТНАЯ КАПУСТА	Тяжелая, с плотными соцветиями и упругими зелеными листьями.				
ШАМПИньОНЫ	Упругие (коричневые пластинки скрыты), гладкие, без пятен.				

В продаже круглый год

ОВОЩИ	КАК ВЫБИРАТЬ	В	Л	О	З
АРТИШОКИ	Равномерно окрашены, без коричневых пятен.	●	●		
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	Гладкие блестящие зеленые стручки с не слишком крупными горошинами.	●	●		
КАБАЧКИ	Упругие, равномерно окрашенные.	●	●		
ОГУРЦЫ	Упругие, с гладкой или пупырчатой кожицей и однородной окраской.	●	●		
ПОМИДОРЫ	Упругие, блестящие, равномерного красного цвета.	●	●		
СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ	Упругий, с гладкой блестящей кожицей без пятен.	●	●		
СПАРЖА	Бывает зеленой, белой или фиолетовой, в любом случае стебель должен быть упругим, с нераскрывшейся верхушкой.	●			
СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ	Упругая, бархатистая на вид.	●	●		
ЩАВЕЛЬ	Листья ярко-зеленые, упругие, блестящие.	●			
БАКЛАЖАНЫ	С блестящей гладкой кожицей. Не стоит выбирать слишком крупные плоды.		●		
ЛИСИЧКИ (ГРИБЫ)	Выбирайте небольшие молодые лисички. Края шляпок не должны быть вялыми и темными.		●		
ФАСОЛЬ В ЗЕРНАХ	Упругие блестящие зерна без следов плесени.		●		
КАПУСТА (брокколи, белокочанная, краснокочанная, савойская, брюссельская)	Очень тугие кочаны — для салатов, менее плотные — для горячих блюд.	●		●	●
СЕЛЬДЕРЕЙ (КОРНИ)	Тяжелый, но не слишком крупный корнеплод без коричневых пятен.			●	●
СЕЛЬДЕРЕЙ (СТЕБЛИ)	Стебли упругие, влажные при разломе, листья неувядшие, натурального цвета.		●	●	
ТЫКВА	Продается целиком или ломтями. Мякоть должна быть сочной, ярко окрашенной.			●	
ШПИНАТ	Упругие листья красивого темно-зеленого цвета.	●		●	
ЭНДИВИЙ	Белый и очень плотный, без увядших листьев.			●	●

ЗАБЫТЫЕ ОВОЩИ

Топинамбур, пастернак, брюква, репа, капуста романеско, краснокочанная, брюссельская... Непривычные сорта и виды овощей дают возможность ощутить широкий диапазон вкусовых оттенков.

Почему бы не повеселиться немного, используя картофель сортов «витагот» или «сиреневая дымка»? Устройте сюрприз для сотрапезников: приготовьте из него фиолетовое пюре!

МЯСО И ПТИЦА

.....

Приготовление мяса сводится для вас к тому, чтобы положить рубленый бифштекс на сковороду? Не ограничивайтесь этим. Освойте другие блюда, научитесь выбирать подходящий кусок и готовить его соответствующим способом. Совет: храните охлажденное мясо в самой холодной части холодильника максимум 2–3 дня. Если вы собираетесь подавать мясо сырым, в виде тартара или карпаччо, то покупайте его только в проверенной мясной лавке, убедившись, что оно наисвежайшее.

ПТИЦА

.....

Готовить птицу довольно легко, преимущество блюд из нее состоит в том, что их любит большинство. Если вы пригласили в гости друзей, но не знаете их кулинарных пристрастий, вы будете иметь больше всего шансов попасть в точку, приготовив курочку. Проще всего купить обработанную тушку без головы, шейки и лапок. Если купите птицу, разрубленную на кусочки, можете поджарить ее на сковороде или в духовке. Целую тушку готовьте в духовке или в жаровне. Отлично подходит для птицы и приготовление в папильотке.

ГОВЯДИНА

.....

Говядина — весьма вкусное мясо, которое готовят разными способами. Однако следует очень внимательно выбирать куски в соответствии с рецептом. Так, было бы ошибкой готовить говядину по-бургундски из отличного тонкого края!

Говядина должна быть блестящей, ярко-красной, плотной и эластичной. Мясо качеством похуже более бледное, сухое и зачастую не такое нежное.

Хорошие куски говядины, такие как филейная часть или вырезка, обычно дороговаты. Но зато они очень нежные и прекрасно подходят для жаренья на гриле, сковороде или в духовке. Менее «благородные» куски, например рулька или лопатка, стоят гораздо дешевле, но они значительно жестче и нуждаются в длительном приготовлении. Используйте их для таких блюд, как пот-о-фё (вареная говядина с овощами).

НА ЗАМЕТКУ: Натуральный стейк следует переворачивать во время жаренья только один раз. Если вы хотите, чтобы мясо оставалось сочным, солите его в самом конце приготовления.



Если вы собираетесь готовить слабoproжаренное мясо, достаньте его из холодильника заранее и дайте полежать 1 час при комнатной температуре. В этом случае оно хорошо прогреется и будет розовым в середине!

СВИНИНА

Нет, пожалуй, другого мяса, позволяющего получать из него столько блюд и изделий. Сало, колбасы, котлеты... Список можно продолжать бесконечно!

Качественную сырую свинину можно определить по розовой мякоти и плотному белому салу. Избегайте приобретать куски с рыхлой влажной мякотью: во время приготовления они потеряют жидкость и заметно уменьшатся.

Свинина отлично сочетается с пряными травами — особенно с шалфеем — и с фруктами.

НА ЗАМЕТКУ: Свинина всегда должна быть прожарена до готовности. Не следует жарить ее на слишком сильном огне.

ТЕЛЯТИНА

Телятина — нежное и достаточно нежирное мясо. Выбирайте мясо телят, «вскормленных молоком матери», или «фермерскую молочную телятину» — в этом случае каче-

ство гарантировано. Хорошая телятина будет розоватой и очень вкусной. Ее приготовление имеет ряд тонкостей, но ничего особенно сложного: достаточно обжарить мясо, а затем прогреть на слабом огне. В продаже вы найдете куски двух видов: для жаренья на открытом огне, или с жиром (бедренная часть, вырезка, отбивные с косточкой), и для тушения (лопатка или рулька).

ЯГНЯТИНА

Мясо барашка очень ароматно. Оно подходит как для традиционных французских рецептов, так и для более экзотических.

У качественной ягнятины очень плотная структура и ярко-белый жир. Готовьте ее на открытом огне или с маслом до слабой или средней степени прожаренности.

НА ЗАМЕТКУ: Перед приготовлением в духовке не удаляйте из кусков кости — они делают мясо более вкусным.



РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

.....

Рыба — это замечательный вкусный продукт, если уметь ее готовить. Кроме того, рыба богата белками и совсем не жирная — идеальный продукт, чтобы поддерживать себя в форме!

Рыба и морепродукты быстро портятся, поэтому их следует хранить в самой холодной части холодильника (уложив на блюдо и накрыв пищевой пленкой) не более 24 часов. Первое время лучше покупать филе, а не целые тушки.

Эти продукты стоят довольно дорого и подобно овощам связаны с сезонностью. Покупая рыбу в сезон, вы сможете сэкономить! Наконец, некоторые виды рыбы, такие как сайда или пикша, дешевле других.



ВРЕМЕНА ГОДА

.....

Чтобы упростить задачу, перечислим лишь те виды рыбы и морепродуктов, которые встречаются в рецептах нашей книги. Конечно, существует и много других, но начните хотя бы с этих!

В конечном счете вы можете покупать почти любой из продуктов практически круглый год. Мы лишь подскажем вам, в какое время года предложение наибольшее, а цена — наименьшая.

КАК ВЫБИРАТЬ РЫБУ?

Приятный легкий запах свежей рыбы, блестящее тугое туловище, упругая ярко окрашенная кожа, блестящие прозрачные глаза... Вам потребуется определенное чутье. Если внешний вид рыбы вызывает сомнения, лучше откажитесь от покупки.



Если вы выбрали какой-то конкретный рецепт, но не можете найти подходящую свежую рыбу, загляните в отдел замороженных продуктов: велика вероятность, что именно там счастье улыбнется вам.

РЫБА	Я	Ф	М	А	М	И	И	А	С	О	Н	Д
КАМБАЛА												
ЛОСОСЬ												
ПИКША	В продаже круглый год											
ТРЕСКА												
ХЕК (МЕРЛУЗА)												
БЕЛЫЙ ПАЛТУС	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
ДЛИННОПЕРЫЙ ТУНЕЦ									•	•	•	•
ДОРАДА							•	•	•	•		
КОРЮШКА				•	•	•	•	•	•			
ЛАВРАК (СИБАС)	•	•	•	•			•	•	•	•	•	•
МАКРЕЛЬ (СКУМБРИЯ)			•	•	•							
МОРСКОЙ ЯЗЫК			•	•								
НАЛИМ				•	•							
САЙДА			•	•	•	•	•					
САРДИНА					•	•	•	•	•	•		
СЕЛЬДЬ				•	•				•	•		

РАКООБРАЗНЫЕ, РАКУШКИ	Я	Ф	М	А	М	И	И	А	С	О	Н	Д
ОБЫКНОВЕННАЯ (ПИЛЬЧАТАЯ) КРЕВЕТКА	В продаже круглый год											
КРУПНАЯ (КОРОЛЕВСКАЯ) КРЕВЕТКА												
МОРСКОЙ ГРЕБЕШОК		•	•	•	•							
УСТРИЦА	•	•	•	•					•	•	•	•
МИДИЯ							•	•	•	•	•	

ФРУКТЫ, ЯГОДЫ, ОРЕХИ

Фрукты — одни из немногих продуктов, которые хороши не только после приготовления, но и в натуральном сыром виде. Тем не менее они дают широкий простор для лакомых трансформаций: муссы, пироги, запеканки, пирожные, смузи, сок... Но ведь из фруктов можно готовить не только десерты. Вы удивитесь, узнав, как великолепно сочетаются они с солеными блюдами. Итак, получайте удовольствие от работы с этим замечательным исходным материалом! Безусловно, как и в случае с овощами, фрукты, выбранные в соответствии с временем года, будут иметь преимущество не только во вкусе, но и в цене.

ЭКЗОТИЧЕСКИЕ ФРУКТЫ

Очень сладкие, насыщенные соком, они великолепны в классических рецептах. Зимой они служат заменой летним фруктам.

ОРЕХИ

Это плоды без мякоти, окруженные твердой скорлупой, такие как миндаль, фундук, семена пинии или фисташки. Осторожно, не увлекайтесь орехами сверх меры: они слишком калорийны!



Вы ждете гостей и опасаетесь, что десерт не удастся? Запаситесь свежими фруктами, которые можно подать целиком или в виде салата в том случае, если с десертом что-то пойдет не так. Вполне возможно, что, успокоенные наличием плана «Б», вы приготовите десерт, как заправский шеф-повар.



Самые нежные ягоды, такие как клубника или смородина, можно хранить в холодильнике максимум 36 часов. У некоторых фруктов, например персиков, груш или бананов, созревание продолжается после сбора, а значит, их следует хранить при комнатной температуре. В любом случае употребите их как можно быстрее: чем дольше вы ждете, тем больше витаминов они теряют.



ВРЕМЕНА ГОДА



В = весна, Л = лето, О = осень, З = зима

ФРУКТЫ	КАК ВЫБИРАТЬ И ХРАНИТЬ	В	Л	О	З
АНАНАС	Выбирайте ананасы, привезенные на самолете: они собраны зрелыми, тогда как плоды, привезенные морским путем, созревают в дороге.				
БАНАН	Зеленые бананы хрустят, желтые — крепкие, с пятнами, очень спелые и сладкие.				
ГРЕЙПФРУТ	Плотный и тяжелый, с блестящей кожурой, плотно прилегающей к мякоти.				В продаже круглый год
КОКОСОВЫЙ ОРЕХ	Встряхнув его, вы услышите плеск жидкости внутри.				
ЛИМОН И ЛАЙМ	Самые сочные плоды — круглые, с тонкой кожурой. Чтобы использовать цедру, выбирайте биоплоды.				
ЯБЛОКО	Храните яблоки при комнатной температуре.				
КЛУБНИКА	Ягоды должны быть ярко-красными, с ярко-зелеными чашелистиками.	●	●		
МАНГО	Плод мягкий, но не рыхлый.	●			
АБРИКОС	Плоды не созревают после сбора, покупайте спелые абрикосы.		●		
ВИНОГРАД	Созревает начиная с августа. Ягоды должны быть равномерно покрыты белесым налетом.		●		
ВИШНЯ	Ягоды должны быть ярко окрашены, с зелеными хвостиками.		●		
ДЫНЯ	Тяжелая, крепкая и ароматная. Не кладите ее в холодильник, иначе она утратит вкус.		●		
ЕЖЕВИКА	Садовая ежевика вкуснее и слаще дикой.		●		
ИНЖИР	На ощупь плод упругий, податливый при надавливании.		●	●	
КРАСНАЯ СМОРОДИНА	Храните в холодильнике максимум 36 часов.		●		
МАЛИНА	Созревает по октябрь включительно. Храните в холодильнике максимум 36 часов.		●		
НЕКТАРИН	Мягкий, с гладкой блестящей кожицей.		●		
ПЕРСИК	Мягкий на ощупь, с ярко выраженным ароматом.		●		
СЛИВА	Свежие плоды должны быть покрыты легким белесым налетом.		●		
ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА	В основном в июне—июле.		●		
ЧЕРНИКА	У садовой черники ягоды более крупные, чем у лесной, и не оставляют пятен.		●		
АВОКАДО	Мягкое — для немедленного употребления, плотное — для хранения.	●		●	●
ГРУША	Созревание продолжается после сбора. Если плоды твердые, не спешите их употреблять.			●	
КЛЕМЕНТИН	Плоды плотные на ощупь, ярко окрашенные.			●	●
МАНДАРИН	Плотные, с тонкой блестящей кожицей, прилегающей к мякоти.			●	●
АПЕЛЬСИН	Плотные и тяжелые.				●

ПРЯНОСТИ

.....

Щепотка пряностей порой способна сделать изысканным самое заурядное блюдо. Пряности просты в использовании и могут радикально изменить кушанье. Достаточно уметь верно сочетать их (скоро вы этому научитесь) и правильно дозировать. Первое время лучше добавлять пряности совсем понемножку, даже если вы их почти не почувствуете... Если безупречно приправленное блюдо станет наслаждением для вкусовых сосочков языка, то избыток пряностей сделает его просто несъедобным.



Всегда храните пряности в герметически закрытой емкости, желательно в темном месте.

ЗВЕЗДЧАТЫЙ АНИС (БАДЬЯН)

.....

Эта красивая пряность в форме звезды — плод кустарника бадьяна. У пряности анисовый вкус. Эфирное масло бадьяна используют для получения анисового ликера. Звездочки аниса используют целиком для ароматизации и украшения блюд, а также в виде порошка, в основном в составе пряных смесей, таких как смесь пяти пряностей. Целые звездочки хранятся долго, а порошок лучше покупать понемногу.

КОРИЦА

.....

Это кора экзотического кустарника, она продается в виде порошка или палочек.

У нее сладкий пряный аромат и приятный теплый вкус. Корицей ароматизируют соленые и сладкие блюда, но особенно хороша она в составе глинтвейна студеным зимним вечером!

ЗИРА И ТМИН

.....

Эти две пряности, принадлежащие к одному и тому же семейству, нередко путают. Зира отлично подходит для приготовления кюфты, мяса на вертеле, таджинов, овощных салатов. Тмином ароматизируют хлеб, а также некоторые сыры.

КАРРИ

.....

В действительности карри — это не пряность, а смесь пряностей. Существует множество рецептов такой смеси. Обычно в нее входят зира, кориандр, куркума, гвоздика, корица, мускатный орех, имбирь, кардамон, черный и кайенский перец. Смесь карри может быть мягкой, острой и очень острой. Она присутствует в индийской, китайской и креольской кухнях.

ИМБИРЬ

Обладает тонким пикантным вкусом. Высоко ценится в Индии и других странах Азии. Используется как свеженатертым, так и высушенным, в виде порошка. Засахаренный имбирь служит десертом. Пряность подходит и для соленых, и для сладких блюд.

ГОРЧИЦА

Зерна горчицы бывают белые, коричневые и черные (наиболее ценные), почти без запаха. Если размолоть зерна и развести порошок жидкостью, раскроется острый вкус.

МУСКАТНЫЙ ОРЕХ

Обладает тонким ароматом. Чтобы сохранить его, натирайте орех непосредственно перед использованием. Отменная пряность для бешамеля, блюд из яиц или сыра.

ПАПРИКА

Эту пряность в виде ярко-красного порошка получают из разновидности сладкого перца. Особенно широко паприка используется в венгерской, испанской и португальской кухнях.

РАС-ЭЛЬ-ХАНУТ

У этой марокканской смеси пряностей нет точного рецепта. Существуют различные ее варианты. Смесь может содержать до 20 различных специй: корицу, кардамон, кориандр, бутоны гвоздики, соль, черный перец, имбирь, мускатный орех, куркуму...

СМЕСЬ ЧЕТЫРЕХ ПРЯНОСТЕЙ

Вы можете купить ее готовой или сделать самостоятельно, смешав равные части молотых черного перца, гвоздики, корицы и мускатного ореха.

ПЕРЕЦ

Встречается в кухнях всего мира. Черный, белый или зеленый, он всегда предпочтителен в свежемолотом виде. Черный перец наиболее острый, белый — наименее; у зеленого вкус выражен слабее, чем у двух других, но по остроте он ближе к черному. У так называемого розового перца аромат проявляется, лишь если измельчить зерна.

ОСТРЫЙ ПЕРЕЦ

Существует множество его форм и разновидностей: свежий, в виде порошка или соуса... Он придает блюду обжигающий вкус и пробуждает аппетит. Но будьте осторожны с ним! И помните, покупая свежий перец, что даже стручки одного и того же растения могут отличаться по остроте!

ШАФРАН

Бережно используйте эту очень дорогую пряность, тем более что в чрезмерных количествах ее аромат становится неприятным. Шафран добавляют в паэлью, ризотто, сладкие блюда... Молотый шафран быстро утрачивает свой вкус. Покупайте пряность в виде нитей и храните в темном месте.

ПРЯНЫЕ ТРАВЫ

.....

Пряные травы способны улучшить вкус любых продуктов. Например, если вы готовите легкую заправку для салата, соус винегрет, заменяя часть масла водой, вы можете замаскировать недостаток вкуса при помощи пряных трав! Существует множество видов ароматных трав, вот лишь некоторые из них. Не забудьте хорошенько промыть и обсушить травы перед использованием.

УКРОП

.....

У него легкий анисовый привкус. Зелень укропа рубят или нарезают и добавляют к белой рыбе, свежемю или маринованному лососю, яйцам, картофелю...

БАЗИЛИК

.....

Его темно-зеленые листья высоко ценятся в южной кухне. Кроме того, это основной ингредиент соуса песто. Базилик нарезают или растирают (но не рубят, иначе он почернеет). Он превосходно сочетается с помидорами в любом виде, макаронами, карпаччо из тунца...

ПРОВАНСКИЕ ТРАВЫ

Речь идет о южной пряной смеси. В нее входят тимьян, садовый чабер, майоран, душица, розмарин... Эта смесь безукоризненно подходит к жареному мясу и многим блюдам прованской кухни. Используя смесь свежей или слегка подсушенной, вы заметно улучшите вкус блюд. Избегайте лишь ее избытка.



Пучок свежих трав хранится около трех дней при комнатной температуре и до шести дней — в нижней части холодильника, если завернуть его в пластиковый пакетик или влажную ткань. Сушеные травы хранятся до шести месяцев с момента вскрытия емкости.

КЕРВЕЛЬ

.....

Ажурные листья кервеля отличаются нежным, слегка анисовым вкусом. Внимание: их не следует подвергать тепловой обработке. Добавляйте нарезанные или рубленые листья в блюдо перед самой подачей. Кервель прекрасно сочетается с овощными супами, творогом, яйцами, глазированными мелкими овощами, салатами, соусами к рыбе...

ЛУК-РЕЗАНЕЦ

.....

Представляет собой тонкие длинные полые стебли с острым свежим вкусом. Используется только нарезанным, предпочтительно ножницами. Отлично сочетается с творогом, с омлетами и яйцами кокот, с картофелем, сваренным в воде или на пару, с многочисленными соусами.



Внимание: у сушеных пряных трав вкус более насыщенный. Если в рецепте речь идет о свежих травах, а вы используете сушеные, уменьшите их количество.

КОРИАНДР (КИНЗА)

.....

Эта трава слегка напоминает петрушку, ее даже называют арабской или китайской петрушкой. Она имеет сильный специфический запах и очень популярна в Азии и Марокко. Нарезанную или рубленую кинзу используют для приготовления бульонов, супов, салатов, жареных овощей, таджинов, котлет из мяса или птицы.

ЛАВР

.....

У лавровых листьев довольно горький привкус. Чаще всего их используют в букетах гарни, для ароматизации маринадов, бульонов и тушеных блюд.

МЯТА

.....

Листья разных видов мяты имеют более или менее выраженный ментоловый вкус. Используют нарезанные или рубленые веточки и листья. Мята отлично сочетается с салатами из огурцов, с табуле, фаршированными блинчиками, ягнатиной...

ПЕТРУШКА

.....

Эта зелень употребляется в разных кухнях. Обыкновенная петрушка ароматнее, чем курдювая. Стеблями петрушки можно при-

правлять супы. Петрушка используется рубленой, нарезанной, жареной, в виде веточек... Ее добавляют в масло к улиткам, в салаты, к рыбе, жареному картофелю, грибам...

РОЗМАРИН

.....

Его свежие или сушеные листья в форме иголок придают особый аромат маринадам и жареному мясу. Розмарин используется в виде целых или нарезанных веточек.

ТИМЬЯН

.....

Существует множество его разновидностей, некоторые — с легким лимонным привкусом. Тимьян используют в маринадах и мясных блюдах, целыми веточками в составе букета гарни или отдельными листиками. Он придает восхитительный вкус овощным рагу, томатным соусам, картофелю, жареному в духовке или на гриле.



БУКЕТ ГАРНИ

Состоит из веточки тимьяна, лаврового листа и трех веточек петрушки обыкновенной, перевязанных нитью. Букетом гарни ароматизируют бульоны, супы, тушеные блюда. Не забудьте удалить его в конце приготовления: на стол букет гарни не подают.

ПРИЕМЫ И ХИТРОСТИ

.....

Вот небольшая подборка кулинарных приемов и хитростей. Этот список далеко не полный, наша цель — дать некую основу, которую вы сможете дополнять по мере обучения и сделанных открытий.

АНГЛИЙСКИЙ (ЗАВАРНОЙ) КРЕМ

.....

Чтобы взбить его, налейте охлажденный и процеженный крем в бутылку и энергично встряхните.

ВЗБИТЫЕ СЛИВКИ

.....

Сливки следует сначала хорошенько охладить, а затем взбивать в охлажденной чаше. Для этого заранее налейте сливки в чашу и поместите на некоторое время в холодильник вместе с венчиками миксера. Не взбивайте крем слишком долго, иначе он расслоится и изменит консистенцию.

ВЗБИТЫЕ ЯИЧНЫЕ БЕЛКИ

.....

Чтобы взбить белки в более крепкую пену, добавьте несколько капель лимонного сока. Масса получится устойчивой и воздушной.

ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК

.....

Чтобы приготовить пюре из зеленого горошка, воспользуйтесь овощной мельничкой: в отличие от миксера она измельчит оболочку горошин, и смесь получится более гладкой.

ЗЕРНА ФАСОЛИ И ЧЕЧЕВИЦА

.....

Зерна фасоли перед варкой лучше замочить в холодной воде минимум на 2 часа. Чечевицу замачивать не требуется.

КАК «ИСПРАВИТЬ»

БЕАРНСКИЙ СОУС

.....

Чтобы заново взбить свернувшийся беарнский соус, постепенно введите в него ложку горячей воды, если соус холодный, или ложку холодной воды, если соус горячий.

КАК БЫСТРО ОБЕЗЖИРИТЬ БУЛЬОН

.....

Бульон, полученный, например, при варке мяса, послужит отличной основой для овощных и протертых супов. Однако нужно удалить из него лишний жир. Для этого поместите бульон в холодильник: жир соберется на поверхности, и его легко будет снять столовой или разливательной ложкой. Если вы торопитесь, то уберите максимум жира половником, а затем проведите листом бумажного полотенца по поверхности жидкости.

КАК ПРАВИЛЬНО ПРИГОТОВИТЬ ИЛИ «ИСПРАВИТЬ» БЕШАМЕЛЬ

.....

Следует очень медленно при постоянном помешивании вливать молоко в смесь сливочного масла с мукой (называемую «ру»). Если молоко холодное, вливайте его в горячую ру. Если молоко теплое, то перед смешиванием слегка охладите ру. Густой соус разведите небольшим количеством молока.

Если в соусе остались комочки, процедите его через мелкое сито или перелейте в чашу блендера и взбейте до гладкости.

КАК ПРАВИЛЬНО ПРИГОТОВИТЬ ИЛИ «ИСПРАВИТЬ» МАЙОНЕЗ

Чтобы майонез загустел, все его ингредиенты должны иметь комнатную температуру. Чаша для взбивания тоже не должна быть слишком холодной.

Чтобы восстановить консистенцию соуса, энергично взбейте столовую ложку воды со столовой ложкой свернувшегося майонеза, затем малыми порциями постепенно введите остаток майонеза, не прекращая взбивания.

Еще один способ: взбейте в чаше яичный желток и заново приготовьте майонез, используя свернувшийся соус вместо растительного масла.

КАК ХРАНИТЬ

РАЗРЕЗАННЫЙ ЛИМОН

Если вам требуется лишь несколько кружочков лимона для оформления блюда или пара капель лимонного сока, воспользуйтесь приемом, который поможет сохранить оставшуюся часть плода. Сок заморозьте в формочках для льда, а кружочки или цедру заверните по отдельности в пищевую пленку и уберите в морозильную камеру.

Если вы разрезали лимон пополам, неиспользованную половинку обмакните срезом в соль и уберите в холодильник. Когда она вам понадобится, просто срежьте соленый кружочек.

СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ

Чтобы легче было очистить перец от кожицы, запеките его в духовке под грилем, перевернув несколько раз, до появления черных пятен со всех сторон, затем охладите, завернув в пластиковый пакетик. После этого кожица легко снимется.

СОУС ВИНЕГРЕТ

Взбивая соус винегрет миксером, вы насытите его воздухом, и соус получится более легким.

ТОМАТНЫЙ СОУС

Из спелых помидоров, как правило, получается не кислый соус. Чтобы смягчить вкус соуса, посыпьте его кофейной ложечкой сахарной пудры. Для более насыщенного вкуса добавьте столовую ложку томатной пасты.

ЭНДИВИЙ

Чтобы эндивий не слишком горчил, не погружайте его в воду. Быстро сполосните кочанчик под струей воды и сразу же обсушите. А главное, щедро срежьте жесткое утолщение у основания — это самая горькая часть растения. Лимонный сок и сахарная пудра немного смягчат горечь.

ЯЙЦА ВСМЯТКУ

Добавьте в воду, в которой варите яйца, немного винного уксуса: в этом случае вероятность того, что яичная скорлупа треснет, будет меньше.

ГЛОССАРИЙ



Представляем вам небольшой глоссарий кулинарных терминов. Некоторые из них — технические, возможно, вы не найдете их в нашей книге, так как мы старались максимально упрощать тексты рецептов. Однако знать их необходимо, может быть, они встретятся вам в других книгах или рецептах из интернета. Этот глоссарий позволит вам продвинуться в освоении кулинарного искусства.

БЛАНШИРОВАТЬ — подвергнуть сырые продукты действию кипящей воды, чаще всего подсоленной или подкисленной, затем облить их холодной водой и обсушить перед последующим приготовлением. Бланширование позволяет сделать овощи более упругими, сохранить их цвет, сократить использование соли, избавиться от острого вкуса, облегчить очистку, уменьшить объем.

БРЮНУАЗ — способ нарезки овощей мелкими кубиками со стороной в 1–2 мм, а также результат такой нарезки в виде некоторого количества овощей одного вида либо смеси разных овощей.

БУКЕТ ГАРНИ — набор связанных в маленький пучок пряных трав, которые используют для ароматизации блюд. Обычно букет гарни состоит из 2–3 веточек петрушки, веточки тимьяна и 1–2 сушеных лавровых листов.

БЫСТРО ОХЛАЖДАТЬ — быстро снизить температуру крема, мороженого, ликера, смеси, шампанского, фруктов.

ВЗБИВАТЬ — энергично перемешивать продукт или смесь продуктов (яйца, сливки, соленые или сладкие смеси) с целью изменить их консистенцию, внешний вид или цвет. Для взбивания могут быть использованы венчик, электрический миксер, блендер или даже вилка. Полученная в резуль-

тате взбивания масса может иметь как однородную, так и неоднородную консистенцию. Например, для получения пышной пены яйца тщательно взбивают миксером, а для омлета их слегка смешивают вилкой. В процессе взбивания масса насыщается воздухом и увеличивается в объеме, а также приобретает специфические цвет и консистенцию.

ВЫБРАТЬ — извлечь мякоть плода, не разрушая оболочку; извлечь сердцевину яблока при помощи специального приспособления.

ВЫМАЧИВАТЬ — 1. Замачивать на более или менее длительное время в холодной воде (подкисленной или нет), меняя ее несколько раз, мясо, птицу или потроха, чтобы очистить их от загрязнений и крови. Вымачивают также речную рыбу, чтобы избавиться ее от запаха тины.

2. Погрузить сырые, сушеные или маринованные продукты на некоторое время в жидкость (коньяк, ликер, сироп, вино, чай), для того чтобы придать им аромат этой жидкости.

ВЫМЕШИВАТЬ — перемешивать руками или при помощи кухонного комбайна сливочное масло или тесто, чтобы сделать его более мягким и эластичным. Некоторые виды теста вымешивают довольно долго, до получения однородной массы.

ВЫПЕКАТЬ «ВСЛЕПУЮ» — выпекать основу из теста без начинки. Этот прием используется в том случае, если начинке требуется короткое время приготовления, если начинка уже готова или же если ее вовсе не следует готовить (например, нежные фрукты или ягоды). Выпекают тесто «вслепую» и в том случае, когда используют слишком влажную или жидкую начинку, которая может просочиться через тесто.

ВЫСТЕЛИТЬ — покрыть внутренние стенки и/или дно формы плотным слоем какого-либо продукта или вещества, что позволяет блюду не прилипнуть к посуде и легко отделяться от нее или от других ингредиентов блюда. Нередко форму выстилают пергаментом, смазанным сливочным маслом.

ГЛАЗИРОВАТЬ — 1. Полностью покрыть готовый продукт или кондитерское изделие (например, торт или пирожное) более или менее толстым слоем другого продукта или смеси (крем, глазурь и т.п.).

2. Способствовать образованию на поверхности блюда или кулинарного изделия блестящего гладкого слоя. Так, при запекании



в духовке многие блюда во время или в конце приготовления регулярно смазывают выделяющимся соком или поливают бульоном, чтобы на их поверхности образовался тонкий блестящий слой. 3. Готовить овощи (например, репу) с водой, солью, сливочным маслом и сахаром до тех пор, пока полученная жидкость не загустеет и не покроет их блестящей карамелизированной оболочкой.

ГОРКА — насыпанная на рабочую поверхность кучка муки, в середине которой делается углубление, или колодец, для того чтобы в процессе замешивания добавлять в него различные ингредиенты, входящие в состав теста.

ДЕГЛАСИРОВАТЬ — растворить в жидкости (вине, сливках и т.д.) экстрактивные вещества, оставшиеся в посуде после жаренья или запекания продуктов, для того чтобы приготовить подливку или соус.

ЖАРИТЬ В МАСЛЕ — готовить или доводить до готовности продукт, погружая его в разогретое до высокой температуры растительное или топленое масло. Продукт (сырой или вареный, обычно нарезанный мелкими кусочками), как правило, перед жареньем панируют в муке, покрывают кляром (тестом для оладий или блинчиков), слоем заварного теста и т.д., благодаря чему на нем образуется аппетитная золотистая корочка.

ЖЮЛЬЕН — 1. Способ нарезки овощей тонкой соломкой.

2. Блюдо из одного или нескольких видов овощей, нарезанных таким образом.

ЗАГУЩАТЬ — придавать соусу более густую консистенцию, добавляя в него в конце приготовления муку, яичные желтки, сливки и т.д.

ЗАКИПАТЬ — речь идет о жидкости, которая только начинает «волноваться» перед закипанием.

ЗАМЕШИВАТЬ — тщательно размешивать руками, миксером или блендером муку с другими продуктами до получения однородного гладкого теста.

ЗАПЕКАТЬ — готовить или доводить до готовности блюдо в духовке так, чтобы на его поверхности появилась румяная корочка.

ЗАПРАВЛЯТЬ СЛИВКАМИ — добавлять в блюдо (суп, соус) сливки, для того чтобы довести его до нежной бархатистой консистенции и смягчить его вкус.

ЗАЧИЩАТЬ — удалять в процессе приготовления несъедобные части мяса, птицы, рыбы или овощей.

ИЗМЕЛЬЧАТЬ — довольно небрежно порубить или нарезать продукт. На разделочной доске несколькими быстрыми ударами ножа измельчают мякоть предварительно очищенных от кожицы и семян помидоров, зелень петрушки или эстрагона.

КАРАМЕЛИЗОВАТЬ — 1. Преобразовать сахар в карамель, нагревая его на слабом огне. Карамелью покрывают форму для пирога или глазируют фрукты.

2. «Карамелизовать» означает также подрумянить под грилем верх изделия из теста, посыпанного сахаром, чтобы придать ему золотистый цвет.

3. Поверхность мяса карамелизуют, обжаривая его с жиром на сильном огне или подвергая воздействию тепла.

4. Кроме того, некоторые овощи, которые называют глазированными, слегка карамелизуют в кастрюле с сахаром и небольшим количеством воды или сливочного масла.



КАРБОВАНИЕ — нанесение небольших неглубоких параллельных V-образных бороздок на поверхность плода при помощи специального ножа. Можно также наносить бороздки на поверхность пюре или мусса при помощи лопатки или вилки. На изделия из теста насечки наносят при помощи специального ролика.

ЛОМТИКИ ШПИКА — тонкие ломтики подкожного свиного сала, которыми оборачивают куски мяса, птицы или дичи, чтобы они оставались сочными при запекании.

МАРИНОВАТЬ — на определенное время замочить продукт в ароматной жидкости, для того чтобы сделать его более нежным и ароматным.

МЕРЕНГА — 1. Яичные белки, взбитые с сахаром в пышную устойчивую пену. 2. Базе, кондитерское изделие из взбитых с сахаром и запеченных яичных белков.

НАДРЕЗАТЬ — делать остро наточенным ножом более или менее глубокие надрезы. Например, делать неглубокие косые надсечки на поверхности тушки рыбы. Благодаря этой операции время приготовления рыбы сокращается, и продукт лучше впитывает аромат приправ.

НАРЕЗАТЬ ЭСКАЛОПЫ — нарезать под углом довольно тонкими ломтями кусок мяса, крупное филе рыбы, мякоть омара или некоторые овощи.

НАЧИНЯТЬ — наполнять приготовленными или сырыми продуктами соленое или сладкое блюдо.

ОБЕЗЖИРИТЬ — уменьшить содержание жира в продукте, блюде или посуде.

ОБЕССОЛИТЬ — сократить, частично или полностью, содержание соли в некоторых продуктах, таких как соленая треска. Продукты обессоливают, погружая в холодную воду.

ОБЖАРИТЬ — 1. Более или менее интенсивно подрумянить на сильном огне в хорошо разогретом масле мясо, птицу, рыбу или овощи. 2. Начать приготовление продукта, поместив его в сильно разогретый жир, чтобы произошла быстрая коагуляция поверхности продукта.

ОКРАСИТЬ — усилить или изменить цвет продукта (крема, смеси, соуса) при помощи натурального красителя (свекольного сока, томатной пасты, карамели и т. д.).

ОПАРА — закваска, полученная путем смешивания муки с хлебопекарными дрожжами и водой. Опаре дают расстояться в теплом месте до увеличения объема в два

раза, прежде чем смешать с остальными ингредиентами теста.

ОСВЕТЛИТЬ — 1. Сделать прозрачным бульон, сироп, желе путем процеживания или отстаивания.

2. Чтобы осветлить сливочное масло, его растапливают на водяной бане, не перемешивая. При этом отделяется молочная сыворотка, которая образует беловатый осадок.

ОТСТАВИТЬ В СТОРОНУ — убрать в прохладное или теплое место продукты, смеси или блюда, которые понадобятся позже.

ОФОРМЛЯТЬ — 1. Красиво, гармонично располагать на блюде или тарелке элементы приготовленного кушанья перед подачей. 2. Выкладывать украшение на торт или пирог.

ОЧИСТИТЬ ОТ КОЖИЦЫ — снять кончиком ножа кожицу плода (миндаля, персика, помидора), предварительно погруженного на несколько секунд в кипящую воду.

ПАНИРОВАТЬ — обваливать продукт в панировочных сухарях, прежде чем жарить его.

ПАССЕРОВАТЬ — обжаривать продукт в жире без изменения цвета или до появления легкого золотистого оттенка. Обычно пассеруют репчатый лук и лук-шалот, но можно обжарить муку на растопленном сливочном масле для мучной пассеровки, необходимой для приготовления соуса бешамель.

ПЕРВИЧНОЕ ТЕСТО — смесь муки с водой в различных пропорциях, которую получают в начале замешивания теста, перед добавлением в него других ингредиентов (сливочного масла, яиц, молока и др.).

ПОДЖАРИВАТЬ — прогревать ядра миндаля, фундука, фисташек и т.п. на сухой сковороде на плите или на противне в разогретой духовке, часто помешивая, так чтобы они приобрели равномерный легкий золотистый оттенок.

ПОДЛИВАТЬ ЖИДКОСТЬ — добавлять жидкость (воду, бульон, вино) в блюдо, чтобы довести его до готовности или чтобы получить соус.

ПОДРУМЯНИТЬ — обжарить в сотейнике, жаровне или на сковороде в сильно разогретом масле мясо, птицу или овощи до образования на поверхности продукта золотистой корочки.

ПОДСУШИТЬ — уменьшить содержание влаги в блюде или изделии, прогревая его на слабом огне. Этот прием используется, главным образом, при выпечке изделий из заварного теста.

ПОЛИТЬ — как можно более равномерным слоем вылить соус или крем на кушанье, так чтобы полностью покрыть его.

ПОРУБИТЬ — измельчить продукт (репчатый лук, пряные травы, цедру цитрусовых) при помощи ножа или сечки.

ПРИПЫЛИТЬ МУКОЙ — посыпать мукой продукт, форму для выпечки или рабочую поверхность.

ПРИПУСКАТЬ ОВОЩИ — готовить на слабом огне с добавлением небольшого количества жира овощи, чаще всего мелко нарезанные, так чтобы входящая в их состав жидкость частично или полностью выделилась и смешалась с жиром.

ПРОПИТЫВАТЬ — смачивать некоторые кондитерские изделия (например, шарлотку)

сиропом, коньяком или ликером, чтобы сделать их более мягкими и ароматными.

ПРОСЕЯТЬ — насыпать муку, разрыхлитель или сахар в сито и пропустить через него, чтобы освободить продукт от комочков и посторонних включений.

ПРОФИЛЬТРОВАТЬ — налить в сито и процедить бульон, соус, сироп или желе, которые не должны содержать посторонних включений.

РАСКАТЫВАТЬ — растягивать и расплющить тесто при помощи скалки.

РАССТОЯТЬСЯ — речь идет о тесте, которое увеличивается в объеме под действием ферментации.

РАСТИРАТЬ — измельчать до получения порошка или пасты некоторые продукты (миндаль, фундук и т.п.). Можно также растереть размягченное сливочное масло до получения нежной пышной массы.

РАСТОПИТЬ — придать продукту, например сливочному маслу, жидкую консистенцию посредством нагревания. Чтобы продукт не подгорел, иногда его растапливают на водяной бане.

СМАЗЫВАТЬ РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ — покрыть тонким слоем растительного масла внутреннюю поверхность противня или формы для выпечки, чтобы препятствовать прилипанию продукта.

СМАЗЫВАТЬ ТЕСТО ЖЕЛТКОМ — смазать при помощи кулинарной кисточки поверхность теста взбитым яичным желтком, который иногда смешивают с небольшим количеством воды или молока. Благодаря этому на выпеченном изделии появляется блестящая золотистая корочка.



СМАЗЫВАТЬ ФОРМУ — покрывать жиром противень или форму для выпечки, для того чтобы блюдо не прилипло во время приготовления и чтобы его легче было извлечь. Для смазывания можно использовать растительное или сливочное масло.

СНИМАТЬ ПЕНУ — при помощи шумовки или ложки удалять пену, образующуюся во время приготовления на поверхности жидкости или блюда (бульона, соуса и т. д.).

СНИМАТЬ ЦЕДРУ — срезать при помощи овощечистки или специального ножа поверхность окрашенную ароматную часть кожицы цитрусовых плодов.

СОЕДИНИТЬ — добавить один или несколько продуктов к другому и тщательно перемешать (например, муку со сливочным маслом).

СФОРМОВАТЬ — придать тесту или блюду определенную форму.

СФОРМОВАТЬ ОСНОВУ ПИРОГА — формируют нижнюю часть пирога, для того чтобы она подошла по размерам к форме для выпечки. Ее либо вырезают выемкой для теста, либо проводят скалкой по бортикам формы после

того, как была выложена начинка, чтобы удалить излишки теста.

ТОМИТЬ — готовить или доводить до готовности блюда на очень слабом огне, обычно в соусе.

ТОНКО НАРЕЗАТЬ — нарезать овощи, фрукты или мясо ломтиками, полосками или кружочками одинаковой толщины.

УВАРИТЬ — уменьшить объем жидкости (бульона, соуса) посредством выпаривания, прогревая ее при кипении. В результате жидкость становится более густой, а ее вкус усиливается благодаря повышению концентрации экстрактивных веществ.

УДАЛЯТЬ ЛИШНЮЮ ЖИДКОСТЬ — некоторые овощи (такие, как капуста, огурцы) избавляют от слишком выраженного вкуса и излишнего содержания воды, посыпая солью.

ФАРШИРОВАТЬ — наполнять куски мяса (лопатку, грудинку и т. д.), птицу, дичь, рыбу, ракушки, овощи, яйца, фрукты фаршем, пюре или какой-либо смесью, чаще всего перед тепловой обработкой, но также и для приготовления холодных блюд.

ФЛАМБИРОВАТЬ — полить во время приготовления несладкое блюдо (или же горячий десерт) предварительно подогретым спиртным напитком (например, ликером), который сразу же поджигают.

ШПИГОВАТЬ — начинять кусочками свиного сала мякоть мяса, дичи или некоторых видов рыбы, для того чтобы сделать ее более нежной и вкусной.

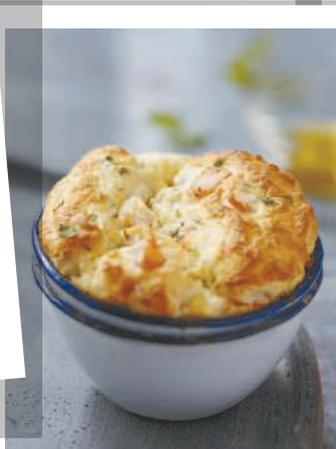
ЭМУЛЬГИРОВАТЬ — добиться соединения двух нерастворимых друг в друге жидкостей. Наиболее часто используемым в кулинарии эмульгатором является яичный желток.



ЯЙЦА, КИШИ, ПИРОГИ

.....

4 РЕЦЕПТА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЯИЦ.....	34–35	Пирог с помидорами и кремом из тунца.....	60
• Яйца «в мешочек» со шпинатом		ШАГ ЗА ШАГОМ: ПИРОГ С ЦУКИНИ И КОЗЬИМ СЫРОМ.....	62–65
• Глазунья с помидорами черри и беконом		Пирог с луком-пореем и сыром.....	66
• Яйца всмятку с бальзамическим уксусом		4 РЕЦЕПТА ЗАКУСОК ИЗ ТЕСТА.....	68–69
• Фриттата с чоризо		• Слоеные булочки с пармезаном	
Яйца кокот с двумя лососями.....	36	• Хрустящие хлебцы	
ШАГ ЗА ШАГОМ: ЯЙЦА ПАШОТ.....	38–39	• Сосиски в тесте	
Омлет с беконом и луком в соусе из петрушки.....	40	• Круассаны с маслинами	
3 РЕЦЕПТА ТОРТИЛЬИ.....	42–43	4 РЕЦЕПТА ЗАКУСОЧНЫХ СМЕСЕЙ.....	70–71
• Тортилья с цукини, мятой и фетой		• Цацики	
• Тортилья со сладким перцем		• Баклажанная икра	
• Классическая тортилья		• Гуакамоле	
ШАГ ЗА ШАГОМ: СУФЛЕ С СЫРОМ.....	44–47	• Хумус	
Суфле с креветками.....	48	ШАГ ЗА ШАГОМ: ПИЦЦА «МАРГАРИТА».....	72–77
ШАГ ЗА ШАГОМ: КЕКС С ВЕТЧИНОЙ.....	50–53	4 РЕЦЕПТА ПИЦЦЫ.....	78–79
4 РЕЦЕПТА КЕКСОВ.....	54–55	• Пицца с морепродуктами	
• Кекс с курицей, сыром мимолет и эстрагоном		• Пицца с пармской ветчиной, руколой и пармезаном	
• Кекс с уткой		• Пицца с овощами гриль	
• Кекс с томатами, фетой и оливками		• Пицца с артишоками, грибами и оливками	
• Кекс с лососем, маком и укропом			
Лотарингский киш.....	56		
Киш с двумя лососями.....	58		



Яйца «в мешочек» со шпинатом

НА 4 ПОРЦИИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 мин.

Возьмите 150 г шпината, затем промойте листики в миске с подкисленной водой.

Отварите 4 яйца в течение 5 минут в кипящей подсоленной воде. Выньте из воды, охладите.

Шпинат обсушите и прогрейте, помешивая, 3–4 минуты с добавлением 25 г сливочного масла на сильном огне в большой сковороде. Влейте сок $\frac{1}{2}$ лимона, 2 ст. ложки сливок жирностью 33–35%, посолите и поперчите. Готовьте еще 2 минуты.

Аккуратно очистите яйца. Разложите горячий шпинат в тарелки или чашки, сверху поместите по яйцу.



4 РЕЦЕПТА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЯИЦ

Глазунья с помидорами черри и беконом

НА 4 ПОРЦИИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 10 мин.

Разрежьте 8 ломтиков бекона на кусочки. Обжаривайте их 2 минуты на сковороде с 2 ст. ложками растительного масла. Добавьте 12 помидоров черри, посолите, поперчите и прогревайте, помешивая, на слабом огне 3 минуты. Влейте 2 ст. ложки хересного или другого винного уксуса, перемешайте и снимите с огня.

Растопите 20 г сливочного масла на сковороде на слабом огне. Аккуратно вбейте 8 яиц, посолите только белок (иначе на желтках останутся пятна от соли) и готовьте 4–5 минут на слабом огне. Белки должны свернуться без образования пузырей, а желтки — остаться жидкими. Выложите помидоры и бекон на яйца.



Яйца всмятку с бальзамическим уксусом

НА 4 ПОРЦИИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 10 мин.

Уварите 150 мл бальзамического уксуса на $\frac{2}{3}$ в кастрюльке. Снимите с огня и, взбивая смесь, добавьте 20 г сливочного масла. Посолите, поперчите и сохраняйте в тепле.

В кастрюле с кипящей подсоленной водой отварите в течение 3 минут 8 яиц. Разложите их на подставки, разбейте сверху скорлупу и влейте уваренный бальзамический уксус. Подавайте с ломтиками поджаренного на гриле хлеба.

Фриттата с чоризо

НА 4 ПОРЦИИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 мин.

Очистите и нарежьте мелкими кусочками 100 г чоризо (острой копченой колбасы). Нарежьте мелкими кубиками 200 г очищенного картофеля, промойте. Очистите и измельчите 1 головку репчатого лука. Обжаривайте лук 5 минут на сковороде с 2 ст. ложками растительного и 20 г сливочного масла. Добавьте картофель, посолите, поперчите. Готовьте, помешивая, 20 минут на среднем огне.

Слегка взбейте 6 яиц с 1 кофейной ложечкой молотого острого перца, солью и молотым черным перцем, затем вместе с колбасой добавьте эту смесь на сковороду с картофелем. Готовьте 4–5 минут, слегка помешивая лопаткой. При помощи тарелки переверните фриттату на другую сторону и готовьте еще 4–5 минут. Подавайте фриттату немного жидкой или хорошо прожаренной.





ЯЙЦА КОКОТ С ДВУМЯ ЛОСОСЯМИ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 15 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

6–8 мин.

- > 20 г сливочного масла
- > 100 г свежего лосося
- > 100 г копченого лосося
- > несколько веточек зелени укропа
- > 4 яйца
- > 4 ст. ложки сливок жирностью 20–30%
- > 4 ломтика хлеба без корки
- > 4 ч. ложки икры лосося или форели (по желанию)
- > соль и молотый черный перец

Разогрейте духовку до 220 °С. Смажьте сливочным маслом 4 формочки для запекания. Нарезьте свежий лосось тонкими ломтиками, копченый — узкими полосками, укроп мелко порубите.

В каждую формочку уложите кусочки свежего и копченого лосося, немного укропа, затем разбейте яйцо. Посолите, поперчите, сверху выложите ложку сливок.

На глубокий противень установите формочки, налейте воду до половины высоты формочек (чтобы получилась водяная баня) и поместите его в духовку на 6–8 минут.

Тем временем поджарьте ломтики хлеба, отложите их.

Достаньте формочки из духовки, посыпьте их содержимое оставшейся зеленью укропа. Подавайте сразу с поджаренными ломтиками хлеба.

ОФОРМЛЕНИЕ: Перед подачей по желанию оформите икрой лосося или форели.



Если вы хотите, чтобы яичные желтки остались непрожаренными, перед приготовлением аккуратно отделите желтки от белков и сначала влейте в формы белки. За 3 минуты до конца приготовления добавьте желтки и доведите блюдо до готовности.





ЯЙЦА ПАШОТ

.....

НА 2 ЯЙЦА

ПОДГОТОВКА: 5 мин. • ПРИГОТОВЛЕНИЕ: приблизительно 3 мин.



- 100 мл белого винного уксуса • 2 яйца • соль
- поджаренные ломтики хлеба • салат из проростков
- зелень петрушки



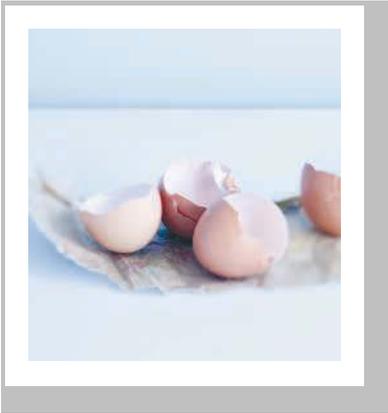
1 Вскипятите в кастрюльке воду с добавлением соли и уксуса. Разбейте яйцо в разливательную ложку и погрузите ее в воду. Аккуратно поверните ложку, оставляя яйцо в воде. То же самое проделайте с другим яйцом.



2 Готовьте яйца 3 минуты, не допуская кипения. Когда белок свернется (свернувшись, он послужит оболочкой для желтка), достаньте яйца шумовкой и опустите в миску с холодной водой.



3 Маленьким ножом обрежьте бахрому, образовавшуюся вокруг яиц, чтобы придать им правильную форму. Подавайте на поджаренных ломтиках хлеба, с салатом из проростков, посыпав зеленью петрушки.



ОМЛЕТ С БЕКОНОМ И ЛУКОМ В СОУСЕ ИЗ ПЕТРУШКИ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 5 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 мин.

- > 30 г сливочного масла
- > 150 г репчатого лука
- > 200 г ломтиков бекона
- > 8 яиц
- > 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки
- > 1 ст. ложка подсолнечного масла
- > соль и молотый черный перец
- > зеленый салат

Растопите масло на сковороде. Добавьте нарезанный тонкими ломтиками лук и жарьте на среднем огне 6–8 минут, пока он не подрумянится. Положите ломтики бекона, увеличьте огонь и жарьте 4–5 минут, помешивая время от времени.

Взбейте яйца в миске с петрушкой, солью и перцем.

На сковороду с луком и беконом налейте подсолнечное масло, затем — яичную смесь. Аккуратно перемешайте вилкой и готовьте 2–3 минуты на сильном огне.

Снимите омлет со сковороды, аккуратно сверните. Подавайте сразу с зеленым салатом.



В омлет можно добавлять самые разные замороженные продукты: нарезанные кубиками помидоры, овощи для рагу, кружочки кабачка... Они уже нарезаны, поэтому помогут сэкономить время, если вы торопитесь!



3 РЕЦЕПТА ТОРТИЛЬИ

Тортилья с цукини, мятой и фетой

НА 4 ПОРЦИИ
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 10 мин.

Тонко нарежьте 1 крупный цукини. Разогрейте на небольшой сковороде с антипригарным покрытием 3 ст. ложки оливкового масла и обжарьте цукини на слабом огне. Приправьте по вкусу и продолжайте готовить.

Слегка взбейте 6 яиц, посолите, поперчите. Добавьте 3 нарезанные веточки мяты и 100 г раскрошенной феты. Вылейте эту смесь на сковороду и готовьте 5 минут.

Проверьте готовность, переверните и обжарьте с другой стороны. Дайте остыть, а затем нарежьте кубиками.

Тортилья со сладким перцем

НА 4 ПОРЦИИ
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 10 мин.

Очистите и нарежьте тонкими ломтиками 1 крупную луковицу. Нарежьте полосками 1 красный сладкий перец. Разогрейте на небольшой сковороде с антипригарным покрытием 3 ст. ложки растительного масла и обжарьте на слабом огне лук и сладкий перец. Посолите, посыпьте молотым острым перцем и жарьте до мягкости.

Слегка взбейте 6 яиц, приправьте и вылейте на сковороду. Готовьте 5 минут. Переверните и обжарьте с другой стороны. Дайте остыть, нарежьте кубиками.





Классическая тортилья

НА 4 ПОРЦИИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 10 мин.

Очистите 3 отваренных клубня картофеля, затем нарежьте их кружочками толщиной 3 мм. Очистите и нарежьте тонкими ломтиками 1 крупную луковицу. Разогрейте на небольшой сковороде с антипригарным покрытием 3 ст. ложки растительного масла и обжарьте лук. Добавьте картофель, посолите, поперчите и жарьте, пока смесь слегка не подрумянится.

Слегка взбейте 6 яиц, приправьте по вкусу и вылейте на сковороду. Готовьте на слабом огне 5 минут. Проверьте готовность, приподнимая тортилью лопаткой. Когда тортилья будет легко отделяться от сковороды, резким движением переложите ее на тарелку, а затем верните на сковороду и жарьте с другой стороны еще 5 минут. Дайте остыть, а затем нарежьте кубиками.



СУФЛЕ С СЫРОМ

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 15 мин. • ПРИГОТОВЛЕНИЕ: приблизительно 45 мин.



30 г сливочного масла • 30 г муки
• 300 мл холодного молока • мускатный орех
• 4 яйца • 150 г тертого конте, бофор или другого
твердого сыра • соль и молотый черный перец



1 Приготовьте бешамель. Положите в кастрюльку сливочное масло и растопите его на среднем огне.



2 Добавьте муку и тщательно перемешайте до получения гладкой массы. Готовьте 2 минуты без изменения цвета.



3 Снимите кастрюльку с огня и сразу влейте все холодное молоко, взбивая смесь, чтобы не допустить образования комочков.



4 Вновь поставьте кастрюльку на огонь и варите приблизительно 10 минут. Посолите, поперчите, посыпьте щепоткой тертого мускатного ореха. Разогрейте духовку до 220 °С.



5 Разбейте яйца, отделяя белки от желтков.



6 Взбейте белки с щепоткой соли в пышную пену.



7 Всыпьте в бешамель тертый сыр, перемешайте массу лопаткой.



8 По одному добавляйте яичные желтки, каждый раз хорошенько перемешивая массу.



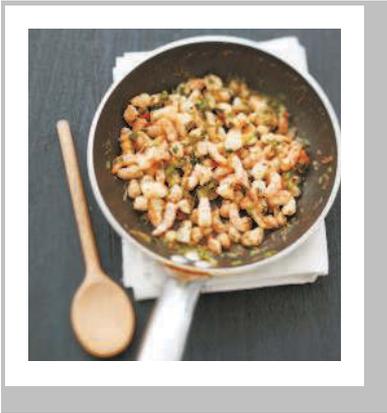
9 Аккуратно введите взбитые белки, вращая деревянной ложкой в одну сторону, чтобы белки не осели.



10 Смажьте сливочным маслом форму для суфле диаметром 20 см и влейте в нее смесь.



11 Готовьте 30 минут, не открывая дверцу духовки. Подавайте сразу, можно с зеленым салатом.



СУФЛЕ С КРЕВЕТКАМИ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 30 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

приблизительно 45 мин.

- > 40 г сливочного масла
+ немного для формы
- > 40 г муки
+ немного для формы
- > 4 яйца
- > 250 г
варено-мороженых
креветок
- > 1 пучок зелени петрушки
- > 1 ст. ложка
оливкового масла
- > 1 ст. ложка семян зиры
- > 400 мл молока
- > соль и молотый черный
перец

Смажьте сливочным маслом и посыпьте мукой форму для суфле диаметром 20 см (или 4 порционные формочки). Поместите ее в холодильник. Разогрейте духовку до 200 °С. Разбейте яйца, отделяя белки от желтков.

Очистите креветки от панциря. Отложите 4 креветки, остальные крупно порубите. Нарезьте зелень. На сковороде разогрейте оливковое масло и обжаривайте рубленые креветки 3–4 минуты. Добавьте зиру и зелень, посолите, поперчите.

Приготовьте бешамель. В кастрюльке растопите сливочное масло. Добавьте муку, перемешайте и готовьте при помешивании 4–5 минут на среднем огне. Влейте холодное молоко, посолите, поперчите. Доведите до кипения и готовьте еще 4–5 минут на среднем огне. Добавьте в бешамель креветки и яичные желтки.

Взбейте яичные белки с щепоткой соли в пышную пену и аккуратно подмешайте их к соусу лопаткой.

На $\frac{3}{4}$ наполните форму (или порционные формочки) полученной массой, сверху разложите целые креветки. Поместите в духовку и готовьте 30 минут, не открывая дверцу. Подавайте сразу.



Чтобы суфле удалось, важно ни в коем случае не открывать дверцу во время его приготовления.





КЕКС С ВЕТЧИНОЙ

.....

НА 6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 20 мин. • ПРИГОТОВЛЕНИЕ: приблизительно 40 мин.



2 ломтика ветчины • 3 яйца • 100 г муки • 100 мл молока • 3 ст. ложки оливкового масла • 1 пакетик разрыхлителя теста • 150 г тертого швейцарского или другого твердого сыра • 1 ст. ложка зеленого перца горошком • 2 ст. ложки рубленого зеленого лука • сливочное масло для формы • соль и черный перец



1 Разогрейте духовку до 180 °С. Удалите лишний жир с ветчины и нарежьте ее одинаковыми мелкими кубиками.



2 Взбейте яйца в миске вилкой.



3 Добавьте муку, перемешайте деревянной ложкой.



4 Влейте молоко, тщательно перемешайте.



5 Добавьте оливковое масло, щепотку соли и разрыхлитель. Дважды перемелите черный перец в мельничке, добавьте его в миску, снова перемешайте.



6 Перемешивайте тесто, пока оно не станет однородным.



7 Добавьте тертый сыр, горошины зеленого перца и рубленый зеленый лук.



8 Теперь добавьте кубики ветчины.



9 Смажьте сливочным маслом форму для кекса.



10 Выложите полученную смесь в форму и разровняйте поверхность.



11 Запекайте 40 минут. Достаньте кекс из духовки и дайте ему слегка остыть, затем выложите из формы. Нарезьте толстыми ломтиками и подавайте теплым с салатом. Такой кекс можно подавать и холодным на закуску.



Кекс с курицей, сыром мимолет и эстрагоном

Пассеруйте 2 рубленые головки лука-шалота с 1 ст. ложкой оливкового масла. Добавьте 350 г куриного филе, нарезанного кубиками. Посолите, поперчите и жарьте 2 минуты. Затем следуйте рецепту кекса с ветчиной (с. 50–53), добавив на этапах 7 и 8 вместо швейцарского сыра, зеленого перца, зеленого лука и ветчины обжаренное куриное филе, 150 г тертого сыра мимолет или другого твердого сыра и 1 рубленый пучок эстрагона.

Кекс с уткой

Следуйте рецепту кекса с ветчиной (с. 50–53), добавив на этапах 7 и 8 вместо швейцарского сыра, зеленого перца, зеленого лука и ветчины 180 г ломтиков копченого утиного филе без жира, нарезанных узкими полосками, 150 г тертого пармезана или другого тертого сыра и 50 г крупно рубленых грецких орехов.



4 РЕЦЕПТА КЕКСОВ

Кекс с лососем, маком и укропом

Следуйте рецепту кекса с ветчиной (с. 50–53), добавив на этапах 7 и 8 вместо швейцарского сыра, зеленого перца, зеленого лука и ветчины 350 г свежего лосося, нарезанного кубиками, цедру 2 лимонов, сок 1 лимона, 1 ст. ложку с горкой семян мака и 1 рубленый пучок зелени укропа.

Кекс с томатами, фетой и оливками

Следуйте рецепту кекса с ветчиной (с. 50–53), добавив на этапах 7 и 8 вместо швейцарского сыра, зеленого перца, зеленого лука и ветчины 150 г крупно раскрошенной феты, 100 г томатов в масле, нарезанных узкими полосками, и 90 г крупно рубленых оливок.





ЛОТАРИНГСКИЙ КИШ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 25 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
45–50 мин.

- > 200 г ломтиков копченого бекона
- > 5 яиц
- > 400 мл сливок жирностью 15–20%
- > мускатный орех
- > соль и молотый черный перец
- > зеленый салат

Для песочного теста:

- > 150 г размягченного сливочного масла
- > 225 г просеянной муки
- > 2 щепотки соли
- > 8 ст. ложек холодной воды

Приготовьте песочное тесто. Нарежьте масло мелкими кусочками. Насыпьте муку в миску горкой, сделайте в центре углубление, добавьте в него соль и кусочки масла. Быстро перемешайте, растирая смесь кончиками пальцев. Влейте воду (по 1 ст. ложке за раз) и быстро замесите пластичное тесто. Выложите его на посыпанную мукой рабочую поверхность и вымесите ладонью, не растирая слишком сильно. Сформируйте из теста шар, сплющите его немного. Заверните в пищевую пленку и уберите в холодильник на 30 минут.

Разогрейте духовку до 200 °С. Выстелите пергаментом форму для пирога с высокими бортиками диаметром 26 см. Раскатайте тесто до толщины 4 мм, затем выложите в форму поверх пергамент. Наколите в нескольких местах вилкой, накройте пергаментом, сверху насыпьте сухую фасоль или шарики для выпечки: у вас получится основа пирога. Выпекайте 10 минут, затем охладите и уберите фасоль или шарики и пергамент.

Слегка обжарьте ломтики бекона без добавления жира на сковороде с антипригарным покрытием. Дайте стечь вытопившемуся жиру, затем уложите ломтики на основу пирога. Слегка взбейте яйца со сливками. Посолите, поперчите, добавьте немного тертого мускатного ореха и залейте этой смесью ломтики бекона. Выпекайте 35–40 минут. Подавайте киш горячим с зеленым салатом.





КИШ С ДВУМЯ ЛОСОСЯМИ

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 25 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
35–40 мин.

- > 20 г сливочного масла
- > 1 кофейная ложка муки для формы
- > 1 упаковка раскатанного слоеного теста
- > 3 яйца
- > 200 мл сливок жирностью 15–20%
- > 125 г тертого швейцарского или другого твердого сыра
- > ½ пучка зелени укропа
- > 200 г свежего лосося
- > 200 г копченого лосося

Разогрейте духовку до 190 °С. Смажьте маслом форму для пирога и слегка посыпьте ее мукой. Выложите в форму тесто, накройте его листом пергамент, сверху насыпьте сухую фасоль или шарики для выпечки. Выпекайте основу пирога 10 минут, затем достаньте из духовки, уберите фасоль или шарики и пергамент.

Слегка взбейте яйца со сливками, посолите, поперчите, добавьте тертый сыр. Всыпьте нарезанный укроп, перемешайте. Вылейте эту смесь на основу пирога.

Свежий лосось нарежьте кусочками, копченый — узкими полосками, уложите их на пирог. Выпекайте 25–30 минут.

Подавайте киш горячим с зеленым салатом.

ВАРИАНТ: Почему бы не добавить к свежему лососю пикшу или другую рыбу с белой мякотью?

НА ЗАМЕТКУ

Если вы выпекаете порционные тарталетки, немного сократите время их приготовления!





ПИРОГ С ПОМИДОРАМИ И КРЕМОМ ИЗ ТУНЦА

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 10 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 20 мин.

- > 1 упаковка раскатанного слоеного теста
- > 2 банки тунца в масле
- > 8 филе анчоусов
- > 1 зубчик чеснока
- > 1 ст. ложка хересного или другого винного уксуса
- > 3 крупных помидора
- > 1 горсть салатной смеси
- > 1 ст. ложка маринованных каперсов
- > соль и молотый черный перец

Разогрейте духовку до 200 °С. Наколите тесто вилкой, уложите на противень и накройте пергаментом. Сверху поставьте другой противень или форму для пирога с грузом и выпекайте 15 минут. Затем уберите второй противень или форму и выпекайте основу пирога до равномерного золотистого цвета. Охладите на решетке.

Измельчите блендером кусочки тунца в масле, филе анчоусов, очищенный зубчик чеснока и уксус. Попробуйте, по желанию посолите и поперчите по вкусу. У вас должна получиться однородная масса.

Смажьте основу пирога приготовленным кремом из тунца. Нарезьте помидоры кружочками и уложите сверху. Оформите салатной смесью, посыпьте каперсами.





ПИРОГ С ЦУКИНИ И КОЗЬИМ СЫРОМ

.....

НА 6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 20 мин. • ПРИГОТОВЛЕНИЕ: приблизительно 40 мин.



6 цукини • 200 г мягкого козьего сыра • 4 ст. ложки оливкового масла • 1 ст. ложка коричневого сахара • соль и молотый черный перец • ДЛЯ ПЕСТО: 4 веточки базилика • 2 зубчика чеснока • 3 ст. ложки тертого пармезана или другого твердого сыра • 1 ст. ложка семян пинии или кедровых орехов • 120 мл оливкового масла



1 Приготовьте песто. Промойте базилик, обсушите, оборвите листики.



2 Очистите зубчики чеснока, удалите ростки, очень мелко порубите.



3 Положите в ступку базилик и чеснок, разотрите их пестиком в пюре. Добавьте пармезан, хорошо перемешайте.



4 Слегка обжарьте семена пинии или кедровые орехи на сковороде, затем разотрите их отдельно.



5 В пюре из базилика при помешивании влейте масло тонкой струйкой. Посолите, поперчите, добавьте растертые семена пинии или кедровые орехи, перемешайте.



6 Промойте цукини, удалите кончики, нарежьте кубиками.



7 Разогрейте масло в сотейнике, добавьте кубики цукини, посолите и обжаривайте на среднем огне 5 минут. Разогрейте духовку до 200 °С.



8 Слейте из сотейника выделившийся сок, к цукини добавьте сахар и песто. Карамелизуйте на слабом огне 10 минут, часто помешивая. Приправьте по вкусу.



9 При необходимости вновь слейте жидкость. Затем переложите смесь в плоскую круглую форму диаметром 24 см, предварительно смазанную оливковым маслом. Добавьте раскрошенный козий сыр.



10 Накройте начинку раскатанным слоеным тестом, плотно прижмите его края к внутренней поверхности формы.



11 Выпекайте приблизительно 25 минут.



ПИРОГ С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ И СЫРОМ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 30 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
приблизительно 45 мин.

- > 600 г белой части лука-порейя
- > 2 ст. ложки оливкового масла
- > 1 яйцо
- > 100 мл сливок жирностью 15–20%
- > 50 г тертого твердого сыра
- > 1 упаковка раскатанного песочного теста
- > соль и молотый черный перец

Белую часть лука-порейя промойте и нарежьте кусочками длиной 3 см. Затем каждый кусочек нарежьте соломкой.

Разогрейте оливковое масло на сковороде на среднем огне и обжаривайте лук-порей приблизительно 15 минут, часто помешивая. Посолите, поперчите.

Разогрейте духовку до 180 °С. Вилкой взбейте яйцо со сливками. Добавьте тертый сыр, перемешайте.

Выложите тесто в форму диаметром 24 см. Проколите тесто вилкой, разложите на нем обжаренный лук-порей, сверху вылейте яично-сливочную смесь. Выпекайте 30–35 минут. Подавайте пирог горячим или теплым.

ВАРИАНТ: Замените половину лука-порейя, например, шампиньонами.





Слоеные булочки с пармезаном

ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО НА 20 БУЛОЧЕК
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 20 мин.

Раскатайте 150 г слоеного теста в прямоугольник приблизительно 20x30 см. Смажьте яичным желтком, смешанным с небольшим количеством воды. Посыпьте 70 г тертого пармезана, затем скатайте короткие стороны к центру. Заверните заготовку в пленку и уберите на 30 минут в морозильную камеру. Разогрейте духовку до 180 °С. Достаньте тесто из морозильной камеры, снимите пищевую пленку. Разрежьте тесто на булочки толщиной приблизительно 1 см. Выложите их на выстеленный пергаментом противень, слегка прижимая, чтобы они получились более плоскими. Выпекайте 12–15 минут. Подавайте булочки теплыми.



Хрустящие хлебцы

ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО НА 30 ХЛЕБЦЕВ
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 25 мин.

Разогрейте духовку до 180 °С. В микроволновой печи слегка нагрейте 50 мл воды и разведите в ней $\frac{1}{2}$ пакетика сухих дрожжей. Смешайте 200 г муки с 50 мл воды, разведенными дрожжами, 3 ст. ложками оливкового масла, рубленой веточкой розмарина и солью. Разделите тесто на маленькие шарики, затем скатайте из них руками длинные тонкие валики.

Уложите их на противень, выстеленный пергаментом, и выпекайте 10–12 минут. Охладите и подавайте.

4 РЕЦЕПТА ЗАКУСОК ИЗ ТЕСТА

Сосиски в тесте

ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО НА 25 ШТ.
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 20 мин.

Раскатайте 150 г слоеного теста в ленту приблизительно 15 × 40 см. Смажьте ее яичным желтком, смешанным с небольшим количеством воды или молока. Вдоль длинной стороны ленты из теста уложите подряд 5 сосисок (чесночных или страсбургских). Плотнo заверните сосиски в тесто, слегка прижимая его. Нарежьте заготовку кусочками по 3–4 см, уложите их на противень, выставленный пергаментом. Смажьте яичным желтком, затем посыпьте 1 ст. ложкой семян кориандра или зиры. Выпекайте 10–12 минут. Подавайте сосиски в тесте теплыми.

Круассаны с маслинами

ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО НА 20 КРУАССАНОВ
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 20 мин.

Разогрейте духовку до 180 °С. Раскатайте 150 г слоеного теста. Нарежьте его ленточками шириной 7–8 см, затем — треугольниками. Распределите на треугольниках 70 г тапенады (пасты из маслин, анчоусов и каперсов), затем сверните их. Уложите заготовки на противень, загните концы к середине. Слегка смажьте яичным желтком, смешанным с небольшим количеством воды или молока. Выпекайте 12–15 минут. Подавайте круассаны теплыми.





Цацики

НА 4 ПОРЦИИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 30 мин.

Очистите 150 г огурцов, нарежьте их кубиками. Откиньте на дуршлаг, посолите и дайте стечь соку.

Тем временем порубите 3 веточки кинзы, 5 листиков мяты и $\frac{1}{2}$ пучка лука-резанца. Очистите и порубите 2 зубчика чеснока. Смешайте 400 г творога с пряными травами и чесноком, 50 мл оливкового масла, огурцом, слегка посолите и поперчите. Перед подачей охлаждайте минимум 2 часа.



Баклажанная икра

НА 4 ПОРЦИИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 20 мин.

Разогрейте духовку до 160 °С. Промойте 3 баклажана, разрежьте их вдоль пополам, затем надрежьте ножом мякоть в виде сетки. Полейте их 100 мл оливкового масла, посолите, поперчите. Заверните баклажаны в фольгу и запекайте 1 час.

Дайте баклажанам остыть, затем выберите мякоть ложкой. Порубите мякоть баклажанов и 4 зубчика чеснока, перемешайте. Чтобы икра получилась однородной, можно измельчить баклажаны и чеснок в кухонном комбайне. Перед подачей охлаждайте минимум 2 часа.



4 РЕЦЕПТА ЗАКУСОЧНЫХ СМЕСЕЙ



Гуакамоле

НА 4 ПОРЦИИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 мин.

Очистите 2 авокадо. Очистите и мелко порубите 1 маленькую головку лука и 2 зубчика чеснока. Разомните авокадо вилкой. Добавьте рубленые лук и чеснок, 1 кофейную ложечку рубленого острого перца, сок 1 лимона, ½ кофейной ложечки молотой зиры, посолите. Перемешайте, охладите перед подачей 2 часа.



Хумус

НА 4 ПОРЦИИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 10 мин.

400 г консервированного или вареного нута откиньте на дуршлаг и промойте под проточной водой. Переложите в чашу кухонного комбайна, добавьте сок 2 лимонов, веточку кинзы, соль и черный перец. Измельчите до получения пюре, затем постепенно влейте 150 мл оливкового масла, не прекращая перемешивания.

Перелейте эту смесь в миску, добавьте 4 рубленых зубчика чеснока и 100 г кунжутной пасты (продается в отделах пряностей или восточных продуктов). Перед подачей охладите хумус минимум 2 часа.





ПИЦЦА «МАРГАРИТА»

НА 1 ПИЦЦУ

ПОДГОТОВКА: 35 мин. • ОТДЫХ: 1 ч. • ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 20 мин.



300 г моцареллы • 200 г ветчины
• 400 г консервированных томатов без кожицы
• 2 ст. ложки томатной пасты • маслины
• 1–2 веточки майорана • 2 ст. ложки оливкового масла
• соль и черный перец • ДЛЯ ТЕСТА: 8 г дрожжей
• 225 г муки • 7 г соли • щепотка сахара • 2 ст. ложки
оливкового масла



1 Приготовьте тесто для пиццы. Разведите дрожжи в чашке с теплой водой.



2 В миску насыпьте горкой муку, сделайте в центре углубление.



3 Добавьте разведенные дрожжи, соль, сахар и оливковое масло.



4 Перемешайте содержимое миски кончиками пальцев.



5 Замесите тесто, скатайте его в шар. Если тесто слишком жидкое, всыпьте немного муки, если слишком крутое, то влейте немного воды.



6 Слегка посыпьте мукой рабочую поверхность, положите на нее тесто. Вымешивайте ладонью в течение 10 минут, пока тесто не станет гладким и блестящим.



7 Переложите тесто в миску и накройте салфеткой из ткани.



8 Дайте тесту расстояться приблизительно в течение часа в теплом месте (22 °С), пока оно не удвоится в объеме.



9 Вновь посыпьте мукой рабочую поверхность. Вымесите тесто 1–2 раза, разминая его кулаком и снова собирая в шар, пока оно не станет гладким и эластичным.



10 Разогрейте духовку до 240 °С, поместив в нее противень. Тонко раскатайте тесто на посыпанной мукой рабочей поверхности.



11 Нарезьте моцареллу кубиками.



12 Нарежьте ветчину кубиками.



13 Дайте стечь соку с помидоров, разрежьте их пополам и удалите семена.



14 Перемешайте подготовленные помидоры с томатной пастой.



15 Уложите тесто на лист пергамента, растягивая его руками.



16 Равномерно нанесите приготовленный томатный соус на тесто.



17 Сверху выложите моцареллу, ветчину и маслины.



18 Посолите, поперчите, посыпьте рубленым майораном. Сбрызните оливковым маслом.



19 Переложите пиццу вместе с листом пергамента на горячий противень. Выпекайте 20 минут.

Пицца с морепродуктами

НА 1 ПИЦЦУ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 10 мин.

Разморозьте 250 г замороженного морского коктейля. Дайте стечь жидкости. Смешайте морепродукты с измельченными 3 зубчиками чеснока и зеленью петрушки. Добавьте 4 ст. ложки оливкового масла, посолите, поперчите. Выложите на предварительно выпеченную пиццу, выпекайте 5–10 минут при 200 °С.



Пицца с пармской ветчиной, руколой и пармезаном

НА 1 ПИЦЦУ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 10 мин.

Разложите 6 очень тонких ломтиков пармской ветчины на горячей предварительно выпеченной пицце, смазанной томатным соусом. Добавьте 100 г помидоров черри, разрезанных пополам, и горсть руколы. Посыпьте стружкой пармезана. Сбрызните оливковым маслом, поперчите.



4 РЕЦЕПТА ПИЦЦЫ



Пицца с овощами гриль

НА 1 ПИЦЦУ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 10 мин.

Разморозьте 500 г замороженных овощей гриль (баклажанов, цукини, сладкого перца). Маринуйте их 5 минут с измельченным зубчиком чеснока и оливковым маслом. Посолите, поперчите. Выложите на заранее выпеченную пиццу, смазанную томатным соусом. Выпекайте 5–10 минут при 200 °С. Посыпьте пиццу 1 ст. ложкой мелких каперсов и листиками $\frac{1}{2}$ пучка базилика.



Пицца с артишоками, грибами и оливками

НА 1 ПИЦЦУ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 10 мин.

На горячей предварительно выпеченной пицце, смазанной сливками, распределите баночку пасты из артишоков. Сверху разложите 3 нарезанных тонкими ломтиками шампиньона, 4 разрезанных на четвертинки артишока, маринованных в масле, добавьте несколько маслин и рубленую зелень петрушки.



МАКАРОНЫ, КРУПЫ, БОБОВЫЕ

.....

4 РЕЦЕПТА СОУСОВ К МАКАРОНАМ 82–83

- Томатный соус
- Соус болоньезе
- Соус с двумя лососями
- Песто

Спагетти карбонара 84

Лингвини, жаренные с ракушками 86

Салат из макарон с летними овощами 88

ШАГ ЗА ШАГОМ: ЛАЗАНЬЯ С СОУСОМ

БОЛОНЬЕЗЕ 90–93

Запеканка из макарон 94

4 РЕЦЕПТА СОУСОВ ДЛЯ НЬОККИ 96–97

- Соус с грецкими орехами
- Томатный соус с острым перцем и базиликом
- Соус горгонзола
- Соус с сосисками

Пад тай 98

Суп с китайской лапшой 100

Рис пилав с карри 102

ШАГ ЗА ШАГОМ:

РИЗОТТО ПО-ПЬЕМОНТСКИ 104–107

4 РЕЦЕПТА НАПОЛНИТЕЛЕЙ

ДЛЯ РИЗОТТО 108–109

- Жареные грибы

- Верхушки зеленой спаржи

- Креветки с помидорами

- Чоризо и лук, жаренные с оливками

Салат с рисом и креветками 110

Рис с зелеными овощами и креветками 112

Паэлья 114

Семolina с фисташковым песто 116

Настоящее табуле 118

4 РЕЦЕПТА

ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПОЛЕНТЫ 120–121

- Полента со сливками и базиликом

- Запеканка из поленты с артишоками

- Шашлычки из поленты с вяленой ветчиной

- Лепешки из поленты с маслинами и томатами

Пилав из киноа по-восточному 122

Гречка с грибами 124

Дал из красной чечевицы 126

Чечевица по-мароккански 128

Гороховое пюре 130

Салат из нута с курицей по-мароккански 132

ШАГ ЗА ШАГОМ: ФАЛАФЕЛЬ ИЗ БОБОВ

С КУНЖУТНЫМ СОУСОМ 134–137

Белая фасоль в томате 138



Томатный соус

НА 750 МЛ СОУСА

Очистите и мелко порубите 1 головку репчатого лука и 1 морковь. Нарежьте кусочками 1 кг спелых помидоров. Очистите и порубите 1 зубчик чеснока.

Поджарьте на сковороде 50 г бекона. Добавьте рубленые морковь и лук, обжаривайте 8–10 минут на слабом огне. Посыпьте 1 ст. ложкой муки, жарьте 30 секунд. Добавьте помидоры, рубленый чеснок и 1 кофейную ложку сахарной пудры, посолите, поперчите. Влейте воду так, чтобы она покрыла продукты, и готовьте приблизительно 1 час 30 минут на слабом огне. Протрите соус через сито. Храните в холодильнике.

Соус болоньезе

НА 450 Г СОУСА

Очистите и мелко порубите 1 головку репчатого лука и 1 морковь. Нарежьте кусочками 5 спелых помидоров. Разогрейте в кастрюльке 50 мл растительного масла и обжаривайте на нем лук и морковь в течение 5 минут. Добавьте 400 г фарша из говядины, обжаривайте при помешивании на сильном огне 5 минут. Затем положите нарезанные помидоры, 1 ст. ложку томатной пасты, букет гарни, посолите и поперчите. Готовьте 35–40 минут на среднем огне.





4 РЕЦЕПТА СОУСОВ К МАКАРОНАМ

Песто

НА 150 Г СОУСА

Измельчите в ступке или блендером листья 1 пучка базилика, 1 зубчик чеснока и 50 г семян пинии или кедровых орехов. При постоянном помешивании влейте 100 мл оливкового масла, затем добавьте 100 г тертого пармезана, посолите и поперчите.

Соус с двумя лососями

НА 300 МЛ СОУСА

Уварите наполовину 200 мл рыбного бульона. Добавьте 200 мл сливок (10–15%), уварите до получения маслянистого соуса. Нарежьте 100 г свежего лосося мелкими кубиками, обжаривайте их 1 минуту на сковороде с 1 ст. ложкой оливкового масла. Добавьте их в соус вместе с 1 большим ломтиком копченого лосося, нарезанным мелкими кусочками, поперчите. Прогрейте соус, не доводя до кипения.





СПАГЕТТИ КАРБОНАРА

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 15 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
12–15 мин.

- > 400 г спагетти
- > 1 головка репчатого лука
- > 30 г сливочного масла
- > 200 г копченого бекона
- > ½ стакана белого вина
- > 1 целое яйцо + 2 желтка
- > 75 г тертого пармезана или другого твердого сыра
- > соль и молотый черный перец

Сварите спагетти аль денте в кастрюле с подсоленной кипящей водой.

Тем временем очистите и порубите лук. Растопите масло на сковороде, обжарьте лук и ломтики бекона. Влейте белое вино, готовьте 2–3 минуты. Снимите с огня.

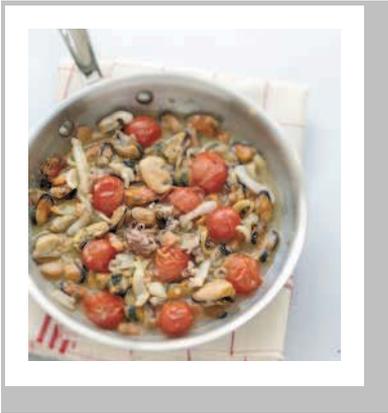
Взбейте яйцо и 2 желтка в миске, посолите, поперчите, затем добавьте тертый пармезан и 2 ст. ложки отвара от спагетти.

Откиньте спагетти на дуршлаг, затем переложите на блюдо и смешайте с обжаренным беконом.

Сразу влейте взбитые яйца с пармезаном, перемешайте и подавайте блюдо горячим.

СОВЕТ: При подаче в каждую тарелку добавьте по 1 ст. ложке сливок жирностью 20–30%. Соус от этого станет более маслянистым.





ЛИНГВИНИ, ЖАРЕННЫЕ С РАКУШКАМИ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 20 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 20 мин.

- > 400 г лингвини или спагетти
- > 1 большой помидор или 200 г помидоров черри
- > 100 г тертого пармезана или другого твердого сыра
- > 2 головки лука-шалота
- > 2 зубчика чеснока
- > 50 мл оливкового масла
- > 600 г замороженных ракушек или замороженного морского коктейля
- > 2 веточки тимьяна
- > соль и молотый черный перец

Варите лингвини 6–7 минут в кастрюле с подсоленной кипящей водой. Откиньте на дуршлаг, затем облейте холодной водой.

Промойте помидоры, удалите плодоножки. Если используете большой помидор, надрежьте его снизу крест-накрест, погрузите на 30 секунд в кастрюльку с кипящей водой, затем — в холодную воду. При помощи маленького ножа аккуратно снимите кожицу, удалите семена, затем разомните помидор.

Очистите и порубите лук-шалот и зубчики чеснока. Обжаривайте их 2 минуты в большой сковороде с половиной оливкового масла. Добавьте ракушки или морской коктейль, размятый помидор, тимьян, посолите и поперчите. Готовьте 10 минут на среднем огне.

Добавьте в сковороду лингвини и оставшееся оливковое масло. Перемешайте и готовьте все на сильном огне 3–4 минуты, помешивая. Подавайте сразу со свеженатертым пармезаном.

СОВЕТ: Вы можете использовать и свежие ракушки. В этом случае сначала приготовьте их в луковом соусе, прежде чем обжаривать с лингвини, и влейте к лингвини немного отвара от ракушек.





САЛАТ ИЗ МАКАРОН С ЛЕТНИМИ ОВОЩАМИ

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 30 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

20–25 мин.

- > 1 пучок зеленой спаржи
- > 50 г тальятелле
- > 150 г вяленых томатов
- > 150 г черных маслин
- > 4 ст. ложки
оливкового масла
- > 2 ст. ложки
бальзамического уксуса
- > стружка пармезана
или другого твердого
сыра
- > ½ пучка свежего базилика
- > соль и молотый черный
перец

Очистите спаржу от кожицы при помощи овощного ножа, срежьте у нее нижние кончики. Отварите на пару в течение 15 минут, отставьте в сторону.

В кипящую подсоленную воду опустите тальятелле, варите приблизительно 6 минут, до степени готовности аль денте. Слейте отвар и облейте тальятелле холодной водой, чтобы остановить процесс приготовления. Переложите их в салатник.

Перемешайте охлажденные макароны с нарезанной кусочками спаржей, вялеными томатами и маслинами. Посолите и поперчите.

Перед подачей полейте оливковым маслом, бальзамическим уксусом, посыпьте стружкой пармезана и нарезанным базиликом. Подавайте салат охлажденным.

ВАРИАНТ: Замените тальятелле другими разновидностями макарон, например пенне, фарфалле и т. д. Можно также дополнить вяленые томаты свежими. В разгар сезона смешайте помидоры разных цветов, это не только придаст блюду дополнительные оттенки вкуса, но и порадует глаз!

НА ЗАМЕТКУ

Варка на пару —
превосходный
способ
приготовления,
сохраняющий
натуральный
вкус продуктов
и не требующий
добавления жира.





ЛАЗАНЬЯ С СОУСОМ БОЛОНЬЕЗЕ

.....

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 25 мин. • ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 2 ч.



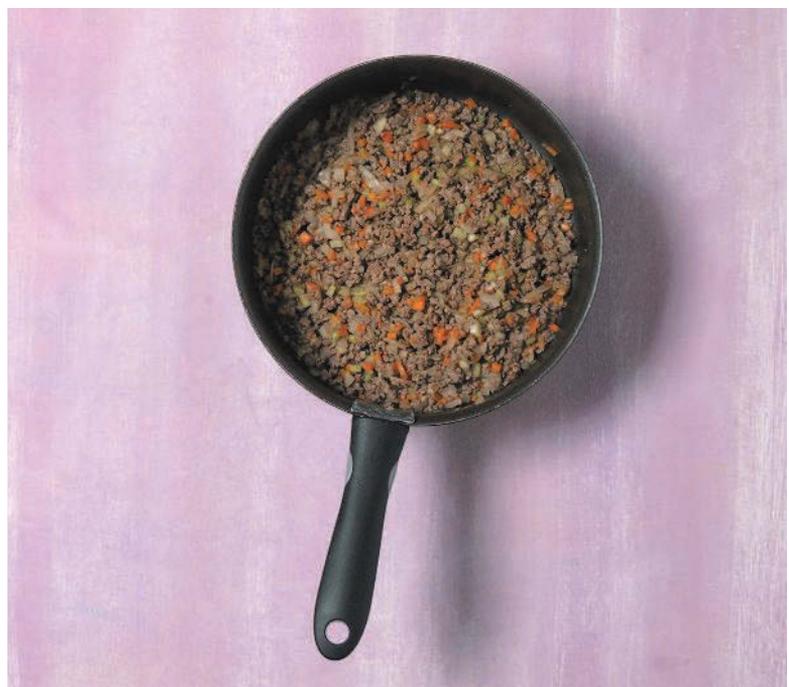
450 г лазаньи • 1 луковица • 1 морковь • 1 стебель сельдерея • 1 зубчик чеснока • 2 ст. ложки оливкового масла • 350 г говяжьего фарша • 400 г консервированных томатов • 1 кубик говяжьего бульона • 30 г муки • 100 мл белого вина • 30 г сливочного масла • 500 мл молока • мускатный орех • 150 г пармезана или другого твердого сыра • соль, черный перец



1 В кипящую подсоленную воду опустите пластины лазаньи (3–4 штуки за раз) и варите 1 минуту, пока они не всплывут. Обсушите их на полотняной салфетке. Если лазанья сварена заранее, пропустите этот этап.



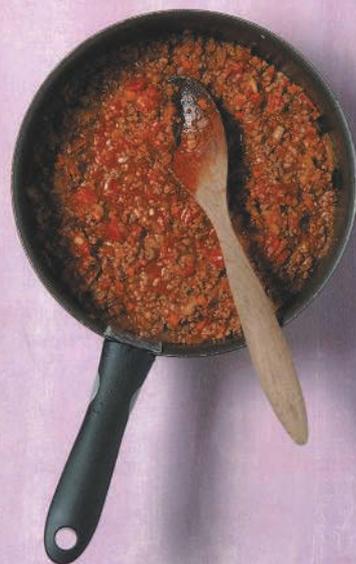
2 Приготовьте соус болоньезе. Очистите и мелко порубите лук, морковь, сельдерей и зубчик чеснока.



3 Пассеруйте подготовленные овощи на слабом огне на сковороде с маслом в течение 10 минут. Добавьте говяжий фарш, готовьте еще 5 минут.



4 Положите в сковороду томаты без кожицы и готовьте 10 минут, помешивая время от времени деревянной ложкой.



5 Добавьте бульонный кубик, 300 мл воды, белое вино, немного посолите, поперчите. Готовьте соус 1 час под крышкой на слабом огне. Попробуйте, приправьте по вкусу.



6 Приготовьте бешамель. В кастрюльке растопите масло, всыпьте муку и энергично перемешайте венчиком до получения гладкой массы. Готовьте 2 минуты без изменения цвета.



7 Влейте сразу все холодное молоко, перемешайте венчиком и готовьте 10 минут на очень слабом огне. Посолите, поперчите, посыпьте тертым мускатным орехом.



8 Разогрейте духовку до 250 °С. Смажьте сливочным маслом форму для запекания. Распределите по дну формы немного бешамеля.



9 Выложите на бешамель листы лазаньи, смажьте их слоем бешамеля.



10 Добавьте соус болоньезе и немного тертого сыра.



11 Выложите, чередуя, оставшиеся ингредиенты. Закончите слоем лазаньи и бешамеля. Щедро посыпьте оставшимся сыром и запекайте 30 минут.



ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 15 мин.

ОХЛАЖДЕНИЕ: 12 ч.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 25 мин.

- > 400 г макарон
- > 1 л молока
- > 200 мл сливок жирностью 10–15%
- > 80 г тертого швейцарского или другого твердого сыра
- > 40 г сливочного масла + для смазывания противня
- > соль и молотый черный перец

Накануне приготовления отварите макароны в кипящей подсоленной воде. Слейте отвар, облейте макароны холодной водой. Переложите их в миску, залейте холодным молоком, накройте пищевой пленкой и охлаждайте 12 часов.

На следующий день разогрейте духовку до 180 °С. С макарон слейте жидкость, перемешайте их со сливками, половиной тертого сыра, посолите и поперчите. Смажьте противень сливочным маслом и переложите в него полученную смесь.

Посыпьте оставшимся тертым сыром, сверху выложите сливочное масло, нарезанное мелкими кусочками. Запекайте в духовке 15–20 минут. Чтобы получилась хрустящая корочка, в конце приготовления установите на 2 минуты режим «Гриль».



Запеканка — отличный способ приготовить вкусное блюдо из остатков макарон или овощей.





Томатный соус с острым перцем и базиликом

НА 4 ПОРЦИИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15–20 мин.

Обжарьте на слабом огне 1 мелко рубленную луковицу и $\frac{1}{2}$ кофейной ложечки молотого острого перца с 5 ст. ложками оливкового масла. Добавьте 1 большую банку томатов без кожицы, консервированных в собственном соку, и 2 измельченных зубчика чеснока. Тушите на слабом огне 20 минут, пока соус не загустеет. Посолите, добавьте $\frac{1}{2}$ кофейной ложечки сахара.

Измельчите соус миксером, затем добавьте листики 1 пучка базилика. Полейте горячим соусом ньокки.



Соус с грецкими орехами

НА 4 ПОРЦИИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 мин.

Замочите ломтик хлеба (вместе с корочкой) в 200 мл молока. Обжарьте 200 г ядер грецких орехов на сковороде в течение 5 минут.

Соедините хлеб и орехи со 100 мл сливок жирностью 20–30%, 70 г тертого пармезана и 1 пропущенным через пресс зубчиком чеснока. Посолите, поперчите и тщательно перемешайте. Прогрейте 5 минут в кастрюльке на слабом огне и полейте горячим соусом ньокки.



4 РЕЦЕПТА СОУСОВ ДЛЯ НЬОККИ



Соус горгонзола

НА 4 ПОРЦИИ

В кастрюльке на слабом огне разогрейте 150 мл сливок жирностью не ниже 20%. Добавьте 250 г крупно раскрошенной горгонзолы, готовьте на слабом огне 10 минут, постоянно помешивая. Посолите и поперчите.

По мере готовности соус приобретет однородную консистенцию. Можно приготовить его 3 рублеными листиками шалфея или добавить горсть молодых листьев шпината. Полейте соусом ньокки.

Соус с сосисками

НА 4 ПОРЦИИ

Снимите оболочку с 250 г сосисок и разомните их вилкой. Обжарьте сосиски на 2 ст. ложках оливкового масла. Влейте 50 мл белого вина и уварите. Добавьте 2 пропущенных через пресс зубчика чеснока, 1 банку консервированных томатов без кожицы и 1 веточку розмарина. Посолите, поперчите и тушите 20 минут на слабом огне, пока соус не уварится.

Выложите горячий соус на ньокки.





ПАД ТАЙ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 20 мин.

ЗАМАЧИВАНИЕ: 1 ч.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 мин.

- > 375 г рисовой лапши
- > 16 очищенных крупных варено-мороженных креветок
- > 6 ст. ложек растительного масла
- > ½ головки репчатого лука
- > 4 яйца
- > 100 г ростков сои
- > 3 стебля зеленого лука
- > 1 лайм
- > 2 ст. ложки арахиса
- > соль
- > молотый красный перец (по желанию)

Для соуса

- > 3 ст. ложки сахарной пудры
- > 1 ст. ложка соевого соуса
- > 4 ст. ложки рыбного соуса
- > 2 ст. ложки белого винного уксуса

Замочите рисовую лапшу на час в миске с холодной водой. Когда лапша хорошо намокнет, откиньте ее на дуршлаг.

Приготовьте соус. Смешайте сахарную пудру с соевым и рыбным соусами, белым винным уксусом и 60 мл воды.

В сотейнике быстро обжарьте креветки на 1 ст. ложке масла, слегка посолите. Снимите с огня.

Очистите и измельчите репчатый лук. Разогрейте оставшееся масло на сильном огне в сотейнике или воке и обжарьте лук. Добавьте рисовую лапшу, влейте соус, хорошо перемешайте. Когда лапша достигнет степени готовности аль денте, отодвиньте ее в сторону и приготовьте в образовавшемся углублении яйца. Положите подготовленные креветки, перемешайте. Проверьте готовность.

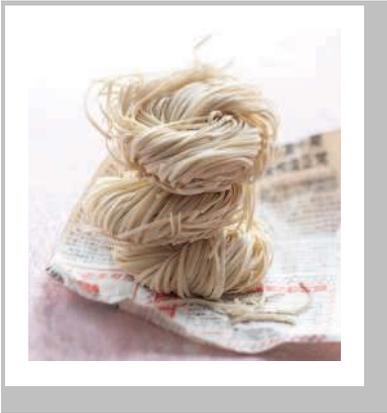
Снимите с огня, добавьте соевые ростки и нарезанный зеленый лук.

Подавайте блюдо горячим с лаймом, дробленым арахисом и, по желанию, молотым красным перцем.



Чтобы сэкономить время, можно использовать заранее очищенные и замороженные креветки.





СУП С КИТАЙСКОЙ ЛАПШОЙ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 25 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 25 мин.

- > 2 стебля лемонграсса либо 2 ч. ложки тертой цедры лимона или лайма
- > 1 кубик куриного бульона
- > 1 маленький зеленый острый перец
- > 1 крупная морковь
- > 5 свежих (при отсутствии — сушеных) грибов шиитаке
- > 1 стебель сельдерея
- > 100 г китайской лапши
- > 50 г молодых листьев шпината
- > 12 варено-мороженых креветок
- > сок ½ лайма
- > несколько веточек кинзы

Лемонграсс (если используете) промойте и мелко нарежьте. Положите бульонный кубик в кастрюлю с 1 л воды. Добавьте лемонграсс или цедру и острый перец. Доведите до кипения, затем дайте настояться 15 минут.

Тем временем очистите морковь и нарежьте ее соломкой. Отрежьте ножки грибов, шляпки нарежьте ломтиками, промойте их. Промойте стебель сельдерея и, удалив прожилки, нарежьте мелкими кубиками.

Процедите бульон через сито, затем доведите до кипения на слабом огне. Положите нарезанную морковь, ломтики грибов, кубики сельдерея, готовьте 10 минут.

Тем временем доведите подсоленную воду в кастрюле до кипения и варите в ней китайскую лапшу в течение 3 минут. Откиньте на дуршлаг, затем вместе с листьями шпината добавьте в бульон. Промойте креветки, очистите их от панциря, затем положите в суп, добавьте сок лайма.

Приправьте по вкусу. Посыпьте суп нарезанной кинзой и подавайте горячим.

ВАРИАНТ: У вас нет экзотических грибов? Используйте шампиньоны!



Если вам не удалось купить свежие шиитаке, замените их сушеными, которые предварительно замочите на 30 минут в теплой воде.





ПИЛАВ С КАРРИ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 15 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 25 мин.

- > 300 г риса басмати
- > 1 крупная головка репчатого лука
- > 3 ст. ложки оливкового масла + для смазывания формы
- > 750 мл куриного бульона
- > 1 ст. ложка порошка карри
- > соль и молотый черный перец

Промойте и обсушите рис басмати. Очистите и мелко порубите репчатый лук. Разогрейте в сотейнике на среднем огне оливковое масло и обжарьте лук до легкого золотистого цвета.

Всыпьте рис, перемешайте. Через 2–3 минуты, когда зернышки риса станут прозрачными, влейте половник бульона, вновь перемешайте и готовьте, пока жидкость полностью не впитается.

Добавьте карри, немного бульона, слегка посолите и поперчите. Продолжайте готовить на слабом огне 15 минут, подливая бульон по мере того, как он будет впитываться, и часто помешивая.

Пока готовится рис, разогрейте духовку до 120 °С. Смажьте форму для запекания маслом. Когда рис будет готов, переложите его в форму, поместите в духовку и подсушите в течение 6–8 минут. Подавайте в той же форме, в которой готовили.

НА ЗАМЕТКУ

Подавайте пилав как самостоятельное блюдо или на гарнир к жареным мясу или птице.



Если добавить во время приготовления несколько капель лимонного сока, зернышки риса будут менее клейкими.





РИЗОТТО ПО-ПЪЕМОНТСКИ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 10 мин. • ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 20 мин.



2 кубика овощного бульона • 1 головка репчатого лука
• 200 г круглозерного риса (типа арборио) • 2 ст. ложки
оливкового масла • 1 букет гарни • 150 г ветчины • 40 г
сливочного масла • 90 г тертого пармезана или другого
твердого сыра • черный перец



1 Растворите бульонные кубики в 1 л воды.
Доведите до кипения. Поддерживайте слабое
кипение бульона в течение всего времени
приготовления ризотто.



2 Очистите и порубите лук.



3 В сотейнике разогрейте оливковое масло
и пассеруйте лук 2–3 минуты.



4 Всыпьте в сотейник рис, тщательно перемешайте.



5 Когда зернышки риса станут прозрачными, добавьте 300 мл бульона.



6 Прогревайте, перемешивая деревянной ложкой, пока рис не впитает бульон.



7 Готовьте еще приблизительно 18 минут, добавляя по половнику бульона по мере того, как жидкость будет впитываться рисом, и не прекращая помешивания.



8 Во время приготовления добавьте букет гарни.



9 Нарежьте ветчину кубиками, сливочное масло — кусочками.



10 В конце приготовления добавьте в ризотто сливочное масло, 60 г тертого пармезана и ветчину.



11 Подавайте ризотто горячим, посыпав свежемолотым перцем (соль добавлять не нужно, ее много в бульоне и пармезане). Оставшийся пармезан подайте отдельно.

Жареные грибы

НА 4 ПОРЦИИ
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 мин.

Промойте и порубите 1 пучок зелени петрушки. Очистите 300 г свежих вешенок или лесных грибов, быстро промойте их в проточной воде, нарежьте кусочками.

Очистите и порубите 2 головки лука-шалота. Обжаривайте их 2 минуты на среднем огне на сковороде с 20 г сливочного масла и 2 ст. ложками масла лесного ореха.

Добавьте вешенки и готовьте 6–8 минут на среднем огне, помешивая. Лесные грибы готовьте на 2–3 минуты меньше. Посолите, поперчите, всыпьте петрушку.

Соедините с ризотто в конце его приготовления.



Верхушки зеленой спаржи

НА 4 ПОРЦИИ
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 мин.

Очистите 16 стеблей спаржи, ножом аккуратно снимите кожицу. Срежьте верхушки длиной приблизительно 10 см.

В кастрюльке доведите до кипения подсоленную воду и варите в ней верхушки спаржи 6–8 минут. Откиньте на дуршлаг, сразу облейте холодной водой.

Перед подачей прогрейте верхушки спаржи 2–3 минуты на сковороде с 50 мл оливкового масла. Посолите, поперчите и добавьте в готовое ризотто.



4 РЕЦЕПТА НАПОЛНИТЕЛЕЙ ДЛЯ РИЗОТТО



Креветки с помидорами

НА 4 ПОРЦИИ
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 мин.

Очистите от панцирей 20 крупных варено-мороженых креветок (черную жилку из спинок удалите).

Очистите и порубите 1 зубчик чеснока и 1 головку лука-шалота. Жарьте 2 минуты на слабом огне с 50 мл оливкового масла. Добавьте креветки, 20 помидоров черри и 1 веточку тимьяна. Увеличьте нагрев, влейте 50 мл белого вина, посолите, поперчите и готовьте 5 минут на сильном огне, помешивая.

Добавьте к ризотто за 5 минут до конца приготовления.



Чоризо и лук, жаренные с оливками

НА 4 ПОРЦИИ
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 мин.

150 г чоризо (острой сырокопченой колбасы) очистите от оболочки и нарежьте кусочками.

Очистите и нарежьте тонкими ломтиками 2 головки репчатого лука. Обжаривайте лук 10 минут на среднем огне на сковороде с оливковым маслом.

Добавьте чоризо, 100 г маслин без косточек, 1 веточку свежего тимьяна, посолите и поперчите. Готовьте на среднем огне еще 10 минут, помешивая.

Добавьте наполнитель в готовое ризотто.

САЛАТ С РИСОМ И КРЕВЕТКАМИ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 30 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 20 мин.

- > 200 г риса (типа басмати)
- > 4 грейпфрута
(2 розовых и 2 желтых)
- > 5 ст. ложек
оливкового масла
- > 2 ст. ложки
бальзамического уксуса
- > 16 вареных креветок
- > 10 веточек укропа
- > соль и розовый перец

Промойте рис 2–3 раза, отварите в кипящей подсоленной воде на слабом огне 15 минут. Откиньте рис на сито, облейте холодной водой и дайте воде стечь.

Тем временем очистите грейпфруты от кожуры и вырежьте дольки из мембран, сохраняя выделившийся сок.

Положите в миску рис, дольки грейпфрута вместе с соком, добавьте соль, розовый перец, оливковое масло, бальзамический уксус и очищенные креветки. Тщательно перемешайте и выдержите перед подачей в холодильнике минимум 20 минут. Посыпьте нарезанной зеленью укропа.

ВАРИАНТ: Замените грейпфруты апельсинами или клементинами. Добавив цедру, вы еще больше усилите цитрусовый аромат этого блюда! Чтобы вкус салата получился более мягким, замените бальзамический уксус апельсиновым соком.



Как очистить грейпфрут и вырезать дольки из мембран

1 Срежьте обе верхушки грейпфрута, затем разделочным ножом срежьте по кругу кожуру.

2 После этого отделите дольки фрукта, вырезая их из белых мембран.

3 Соберите и сохраните выделившийся при этом сок.





РИС С ЗЕЛЕНЫМИ ОВОЩАМИ И КРЕВЕТКАМИ

НА 4 ПОРЦИИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 10 мин.

- > 1 пучок зеленой спаржи
- > 125 г стручков молодого зеленого горошка
- > 3 зубчика чеснока
- > 16 варено-мороженых креветок, очищенных от панциря
- > 6 ст. ложек растительного масла
- > 2 ст. ложки соевого соуса
- > 500 г охлажденного вареного длиннозерного риса
- > 2 ст. ложки рыбного соуса
- > 1 кофейная ложка сахарной пудры
- > соль и молотый черный перец

При помощи ножа очистите спаржу от кожицы, нарежьте кусочками, разрежьте верхушки вдоль пополам. Разрежьте пополам стручки горошка. Очистите и пропустите через пресс зубчики чеснока.

Посолите и поперчите креветки. Обжарьте их на сильном огне с 1 ст. ложкой растительного масла и пропущенным через пресс зубчиком чеснока. Снимите с огня.

В воке на сильном огне разогрейте оставшееся масло. Обжаривайте кусочки спаржи и горошка в течение 1 минуты с соевым соусом и оставшимся чесноком. Добавьте охлажденный длиннозерный рис, рыбный соус и сахарную пудру. Тщательно перемешайте лопаткой, отделяя зернышки риса друг от друга. Щедро поперчите.

Когда рис хорошо обжарится и прогреется, добавьте креветки. Снова перемешайте. Подавайте блюдо горячим.





ПАЭЛЬЯ

НА 8 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 50 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 40 мин.

- > 1 цыпленок массой 1,5 кг
- > 350 г венерок
- > 350 г сердцевидок
- > 16 мидий
- > 400 г кальмаров
- > 2 головки репчатого лука
- > 2 сладких перца
- > 6 помидоров
- > 2 зубчика чеснока
- > 250 г стручковой фасоли
- > 250 мл оливкового масла
- > 16 лангустинов
- > 1 щепотка шафрана
- > 250 г свежего или замороженного зеленого горошка
- > 400 г длиннозерного риса
- > 1 щепотка молотого кайенского перца
- > соль и молотый черный перец

Разрежьте цыпленка на 8 кусков. Промойте и почистите венерки, сердцевидки и мидии, промойте кальмары и нарежьте их узкими полосками.

Очистите и порубите лук. Разрежьте сладкий перец пополам, удалите семена и белые перегородки, нарежьте полосками. Нарежьте помидоры мелкими кубиками. Очистите и пропустите через пресс зубчики чеснока. Обрежьте кончики у стручков фасоли и нарежьте фасоль кусочками.

В большой жаровне, подходящей для духовки, разогрейте оливковое масло и обжарьте лангустины. Достаньте их из жаровни и отложите. В ту же жаровню положите куски цыпленка, обжарьте. Добавьте кальмары, затем лук, сладкий перец и помидоры. Посыпьте шафраном, добавьте чеснок, фасоль и зеленый горошек. Готовьте на слабом огне приблизительно 15 минут.

Разогрейте духовку до 220 °С.

Измерьте объем риса и вскипятите в кастрюле воду, объем которой вдвое превышает рис.

Добавьте рис в жаровню, перемешайте, затем положите венерки, сердцевидки и мидии. Влейте кипящую воду, посолите, приправьте кайенским перцем. Доведите все до кипения, накройте крышкой и тушите в духовке в течение 25 минут.

Достаньте паэлью из духовки, разложите на поверхности лангустины. Дайте постоять 10 минут и подавайте.

СОВЕТ: По желанию можно заменить морепродукты, входящие в состав паэльи, таким же количеством морского коктейля.





СЕМОЛИНА С ФИСТАШКОВЫМ ПЕСТО

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 20 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 5 мин.

- > 150 мл овощного бульона
- > 200 г средней семолины (пшеничной крупки)
- > 1 цукини
- > 1 головка репчатого лука
- > 2 ст. ложки оливкового масла

Для фисташкового песто

- > 25 г очищенных несоленых фисташек
- > 30 г смеси трав (мята, рукола, кинза)
- > 50 мл оливкового масла
- > соль и молотый черный перец

Нагрейте бульон в кастрюльке, затем вылейте его в миску с крупой, накройте крышкой и оставьте для набухания на 10 минут.

Тем временем нарежьте цукини мелкими кубиками. Очистите и мелко нарежьте лук. Обжарьте его с 2 ст. ложками оливкового масла. Когда лук хорошо карамелизуется, смешайте его с крупой в салатнике. Добавьте кубики цукини.

Смешайте все ингредиенты песто. Полейте этим соусом крупу, по желанию приправьте по вкусу, перемешайте. Украсьте крупно рубленными листиками зелени и фисташками.





НАСТОЯЩЕЕ ТАБУЛЕ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 35 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

приблизительно 1 ч.

- > 2 пучка свежей зелени петрушки
- > 1 пучок свежей мяты
- > 2 головки со стеблями зеленого лука или лука-батун
- > 2 помидора
- > 2 ст. ложки булгура
- > сок 2 лимонов
- > 60 мл оливкового масла
- > соль и молотый черный перец

Промойте петрушку и мяту, обсушите на бумажном полотенце.

Очистите и мелко порубите зеленый лук или лук-батун. Промойте помидоры, удалите семена, нарежьте мякоть мелкими кубиками.

Отрежьте стебли петрушки и мяты, затем как можно мельче порубите ножом листья.

Всыпьте булгур в салатник, добавьте лимонный сок, помидоры, рубленые лук и зелень. Посолите, поперчите, добавьте оливковое масло. Тщательно перемешайте и выдержите до подачи в холодильнике минимум 1 час.

ВАРИАНТ: Можно заменить мяту кинзой. Если у вас нет булгура, используйте вместо него более мелкую дробленую пшеничную крупу — семолину (не более 2 ст. ложек).

НА ЗАМЕТКУ

Лук-батун,
или татарка,
является
разновидностью
мелкого белого
лука.



4 РЕЦЕПТА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПОЛЕНТЫ

Запеканка из поленты с артишоками

НА 4 ПОРЦИИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 мин.

Вскипятите 600 мл молока с 1 очищенным зубчиком чеснока, солью и перцем. Всыпьте в молоко струйкой 130 г кукурузной крупы и варите 15–20 минут, постоянно помешивая лопаткой.

Снимите с огня, добавьте 50 мл оливкового масла и 40 г пармезана. Разложите в порционные формочки для запекания. Добавьте нарезанные тонкими ломтиками 6 консервированных в масле доньшек артишока, разложите их в формочки. Посыпьте 40 г тертого пармезана и запекайте 6–8 минут под грилем.



Полента со сливками и базиликом

НА 4 ПОРЦИИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 мин.

Вскипятите в кастрюле 600 мл молока с 1 целым очищенным зубчиком чеснока, солью и перцем. Всыпьте в молоко струйкой 130 г кукурузной крупы и варите 15–20 минут, постоянно помешивая лопаткой.

Снимите с огня, влейте 150 мл сливок (15–20%), добавьте 1 рубленый пучок свежего базилика, 30 г нарезанного кусочками сливочного масла и 30 г пармезана. Перемешайте до получения однородной поленты и сразу подавайте.



Шашлычки из поленты с вяленой ветчиной

НА 4 ПОРЦИИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 мин.

Вскипятите в кастрюле 600 мл молока с 1 целым очищенным зубчиком чеснока, посолите и поперчите. Всыпьте в молоко стружкой 150 г кукурузной крупы. Варите 15–20 минут, постоянно помешивая лопаткой. Снимите с огня, добавьте 50 г нарезанного кусочками сливочного масла, 60 г тертого пармезана. Перемешайте.

Переложите полученную смесь ровным слоем толщиной приблизительно 1,5 см на смазанный растительным маслом противень. Дайте остыть, затем нарежьте кубиками или брусочками. Нарежьте полосками 4 ломтика вяленой ветчины. Нанижите кубики или брусочки поленты на шпажки для шашлычков и оберните их полосками ветчины.

Перед подачей обжарьте шашлычки на сковороде с 50 мл оливкового масла. Подавайте горячими.

Лепешки из поленты с маслинами и томатами

НА 4 ПОРЦИИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 мин.

Порубите 80 г маслин без косточек и 25 г вяленых томатов, консервированных в масле. Вскипятите 600 мл молока с 1 очищенным зубчиком чеснока. Посолите и поперчите. Всыпьте стружкой 150 г кукурузной крупы. Варите 15–20 минут, постоянно помешивая. Снимите с огня, добавьте 50 г сливочного масла, 60 г тертого пармезана, маслины и томаты.

Переложите эту смесь слоем толщиной 1,5 см на смазанный растительным маслом противень. Охладите, затем выемкой для теста вырежьте кружочки. Жарьте лепешки по 2 минуты с каждой стороны на сковороде с 50 мл оливкового масла.





ПИЛАВ ИЗ КИНОА ПО-ВОСТОЧНОМУ

НА 6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 10 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 20 мин.

- > 2 головки репчатого лука
- > 2 красных сладких перца
- > 5 ст. ложек оливкового масла
- > 400 г киноа
- > 60 г изюма
- > 500 мл овощного бульона
- > 2 ст. ложки семян кориандра
- > 1 банка консервированного нута или 1 стакан отваренного
- > несколько веточек зелени петрушки и кинзы
- > соль и молотый черный перец

Очистите и нарежьте тонкими ломтиками лук и сладкий перец. Разогрейте в жаровне оливковое масло. Положите нарезанные лук и сладкий перец. Обжаривайте, пока овощи не станут мягкими.

Добавьте промытые киноа и изюм, влейте овощной бульон. Приправьте растолченным кориандром, посолите и поперчите. Варите киноа так же, как и рис, помешивая время от времени и добавляя воду по мере необходимости. Проверьте готовность.

Незадолго до готовности блюда добавьте нут. Снимите с огня, посыпьте нарезанными петрушкой и кинзой. Подавайте блюдо горячим, теплым или холодным.

НА ЗАМЕТКУ

Киноа не содержит глютена, а значит, подходит для аллергиков. К тому же эта крупа богата протеинами.





ГРЕЧКА С ГРИБАМИ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 20 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 20 мин.

- > 280 г гречневой крупы
- > 500 г шампиньонов
- > 50 г сливочного масла
- > сок $\frac{1}{2}$ лимона
- > 1 пучок зелени петрушки
- > соль и молотый черный перец

Доведите в кастрюле до кипения подсоленную воду. Всыпьте в нее струйкой гречневую крупу и готовьте на среднем огне 20–25 минут. Крупа должна оставаться слегка жестковатой. Откиньте на сито и облейте холодной водой.

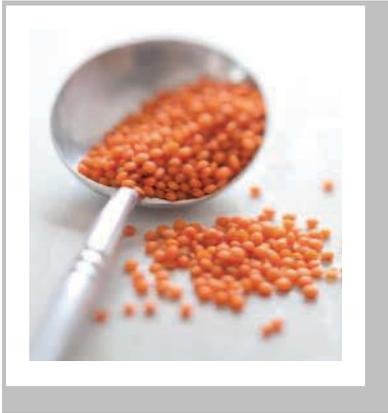
Шампиньоны промойте, нарежьте тонкими ломтиками. Растопите на большой сковороде 25 г сливочного масла и обжарьте грибы с добавлением лимонного сока до золотистого цвета. Посолите и поперчите.

Когда грибы будут готовы, добавьте к ним отваренную гречневую крупу и обжаривайте на сильном огне 2 минуты.

Положите оставшееся сливочное масло, нарезанное мелкими кусочками, и мелко нарезанную зелень. Попробуйте, приправьте по вкусу и сразу подавайте.

СОВЕТ: Вы можете разнообразить это блюдо по вкусу, добавляя свежие овощи, вяленые томаты или тертый сыр.





ДАЛ ИЗ КРАСНОЙ ЧЕЧЕВИЦЫ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 15 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 25 мин.

- > 1 головка репчатого лука
- > 220 г красной чечевицы
- > 2 ст. ложки молотой паприки
- > 1 ст. ложка молотой зиры
- > 4 щепотки семян зиры
- > ½ пучка кинзы
- > 6 ст. ложек кокосового молока
- > соль и молотый черный перец

Очистите луковицу и нарежьте ее кусочками.

Промойте чечевицу, поместите ее в большую кастрюлю с 400 мл холодной воды и луком. Добавьте молотую паприку, молотые и цельные семена зиры, доведите до кипения. Варите без крышки на среднем огне 20 минут. В конце приготовления посолите и поперчите.

Тщательно перемешайте чечевицу с жидкостью, в которой она варилась, затем добавьте нарезанную кинзу (отложите немного для оформления).

Перед подачей прогрейте суп из чечевицы с кокосовым молоком и оформите оставшейся кинзой. Подавайте дал горячим.

ВАРИАНТ: По желанию замените кокосовое молоко натуральным йогуртом.

СОВЕТ: Можно дополнить блюдо свежими или свежеморожеными креветками, очищенными от панциря и обжаренными с небольшим количеством сливочного масла.

НА ЗАМЕТКУ

Словом «дал» в Индии называют бобовые, такие как чечевица, и, соответственно, блюда из бобовых.





ЧЕЧЕВИЦА ПО-МАРОККАНСКИ

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 10 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 30 мин.

- > 250 г чечевицы
- > 1 головка репчатого лука
- > 3 зубчика чеснока
- > 1 крупный помидор
- > 3 ст. ложки
оливкового масла
- > 1 кофейная ложка
с горкой томатной пасты
- > 1½ кофейной ложки
молотой зиры
- > 1 кофейная ложка
молотой куркумы
- > зелень петрушки
- > соль

Замочите чечевицу в миске с холодной водой. Очистите и порубите лук. Очистите и пропустите через пресс зубчики чеснока. Удалите из помидора семена и нарежьте мякоть кубиками.

Разогрейте оливковое масло на сковороде и обжарьте рубленый лук. Добавьте томатную пасту, зиру и куркуму.

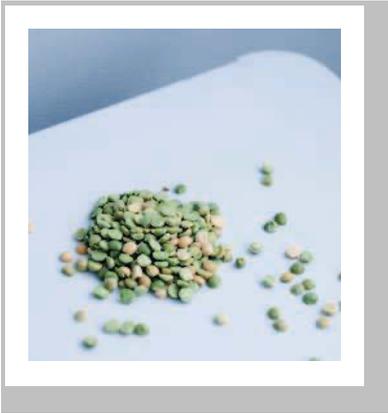
Откиньте чечевицу на сито и дайте стечь жидкости.

Высыпьте чечевицу на сковороду, добавьте лук, чеснок и кубики помидора. Влейте воду, так чтобы она покрыла продукты, и готовьте на слабом огне 30 минут, пока соус не уварится.

При необходимости добавьте немного воды. Проверьте готовность. Чечевица должна быть мягкой, но сохранять форму. Посолите в конце приготовления.

Подавайте с рубленой зеленью петрушки.





ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ

НА 6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 10 мин.

ЗАМАЧИВАНИЕ: 2 ч.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 1 ч.

- > 600 г сушеного гороха
- > 1 букет гарни
- > 2 головки репчатого лука
- > 2 бутона гвоздики
- > 20 г сливочного масла
- > 2 ст. ложки сливок жирностью 20%
- > соль и молотый черный перец

Замочите горох на 2 часа в миске с холодной водой.

Слейте с гороха воду и переложите его в большую жаровню. Добавьте букет гарни и луковицы, в каждую из которых воткните по бутону гвоздики. Влейте столько воды, чтобы она только покрыла горох, и на слабом огне доведите до кипения. Готовьте в течение часа на среднем огне, помешивая время от времени.

Выньте из жаровни букет гарни и луковицы. Слейте лишнюю жидкость и протрите горох в пюре.

Переложите гороховое пюре в кастрюлю, поставьте ее на слабый огонь. Добавьте сливочное масло и растопите его при помешивании. Затем введите сливки. Посолите, поперчите, хорошо перемешайте. Пюре должно получиться однородным.

НА ЗАМЕТКУ

Приготовление гороха занимает довольно много времени. Вы можете удвоить пропорции и заморозить половину пюре для следующего раза.





САЛАТ ИЗ НУТА С КУРИЦЕЙ ПО-МАРОККАНСКИ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 20 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 8 мин.

- > 2 куриных филе
- > 50 мл оливкового масла
- > 1 кофейная ложка семян зиры
- > ½ кофейной ложки молотой куркумы
- > 1 ст. ложка с горкой меда
- > 400 г консервированного или отваренного нута
- > 1 крупная головка красного репчатого лука
- > 50 мл хересного или другого винного уксуса
- > 2 веточки кинзы
- > соль и молотый черный перец

Нарежьте куриные филе мелкими кусочками. Разогрейте на сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и обжарьте кусочки курицы. Когда на них образуется золотистая корочка, добавьте зиру, куркуму и мед, 50 мл холодной воды, посолите и поперчите. Готовьте, помешивая, на слабом огне 5–6 минут, затем снимите с огня и охладите.

Слейте жидкость с нута и промойте его холодной водой. Очистите и нарежьте тонкими ломтиками репчатый лук.

Смешайте в миске оставшееся оливковое масло с хересным или другим винным уксусом, солью, перцем и мелко нарезанной кинзой. Добавьте нут, нарезанный лук и кусочки курицы вместе с жидкостью, образовавшейся во время приготовления.

Перемешайте.

Перед подачей выдержите салат в холодильнике минимум 1 час. Подавайте с лавашем.

СОВЕТ: Чтобы салат получился более пикантным, добавьте к его заправке ½ кофейной ложки хариссы.



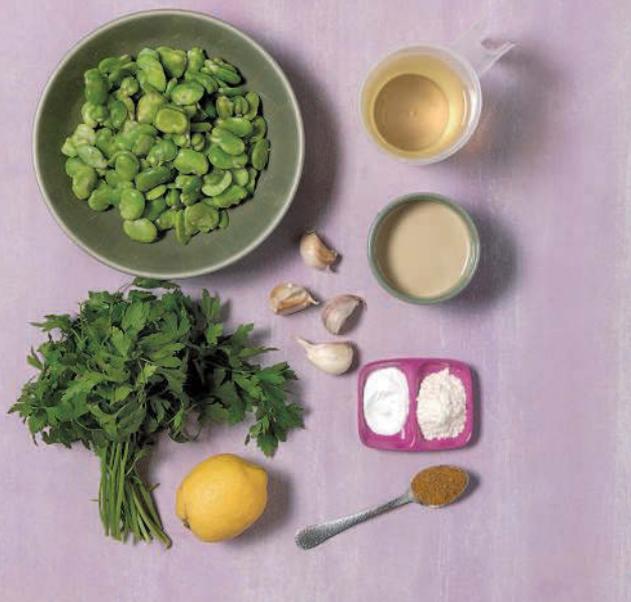


ФАЛАФЕЛЬ ИЗ БОБОВ С КУНЖУТНЫМ СОУСОМ

.....

НА 12 ШТ.

ПОДГОТОВКА: 15 мин. • ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 5 мин.



2 зубчика чеснока • ½ пучка петрушки • 250 г очищенных бобов • 2 ст. ложки муки • 2 кофейные ложки разрыхлителя • 1 кофейная ложка приправы рас-эль-ханут • масло для фритюра • соль • **ДЛЯ КУНЖУТНОГО СОУСА:** ½ пучка петрушки • 2 зубчика чеснока • 100 мл кунжутной пасты (тахины) • сок 1 лимона



1 Приготовьте фалафель. Очистите зубчики чеснока, разрежьте их на четыре части. Промойте зелень петрушки, обсушите. Измельчите чеснок и петрушку в чаше кухонного комбайна.



2 Добавьте бобы, муку, разрыхлитель и рас-эль-ханут.



3 Перемешайте все, посолите. У вас должна получиться довольно густая масса.



4 Из бобовой массы руками сформируйте плоские биточки.



5 Большую сковороду с толстым дном на треть наполните растительным маслом и разогрейте его до 180 °С. Обжаривайте фалафель в течение 5 минут, до образования золотистой хрустящей корочки.



6 Выложите фалафель на бумажное полотенце и дайте стечь жиру.



7 Приготовьте кунжутный соус. Измельчите в кухонном комбайне пучок петрушки.



8 Удалите ростки чеснока и порубите зубчики ножом.



9 Поместите кунжутную пасту в миску, постепенно влейте 150 мл воды, перемешивайте до получения однородного густого соуса.



10 Добавьте лимонный сок, чеснок, петрушку и большую щепотку соли.



11 Хорошо перемешайте. Если соус слишком густой, влейте немного воды. Приправьте по вкусу и подавайте с горячим фалафелем и лавашем.



БЕЛАЯ ФАСОЛЬ В ТОМАТЕ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 20 мин.

ЗАМАЧИВАНИЕ: минимум
3 ч. или на ночь

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
1 ч. 35 мин.

- > 300 г сушеной белой фасоли
- > 2 зубчика чеснока
- > 100 г свиной грудинки
- > веточки свежего тимьяна
- > 250 мл томатного соуса
- > соль и молотый черный перец

Всыпьте зерна фасоли в миску и залейте холодной водой.

Выбросьте зерна, всплывшие на поверхность, и дважды смените воду. Замочите фасоль минимум на 3 часа (или с вечера на всю ночь). Дайте воде стечь.

Зубчики чеснока очистите и порубите. Грудинку нарежьте мелкими ломтиками.

Большую кастрюлю наполните холодной водой, посолите, положите в нее фасоль и тимьян, варите на слабом огне приблизительно 1 час 30 минут.

Откиньте сваренную фасоль на дуршлаг. Когда вода стечет, верните фасоль в кастрюлю, добавьте томатный соус, рубленый чеснок, соль, перец и ломтики грудинки. Прогрейте еще 5 минут и подавайте блюдо горячим.

ВАРИАНТ: Можно обжарить ломтики грудинки на сковороде — они станут слегка хрустящими, получится интересный контраст с мягкой фасолью.



В сезон, когда продается свежая фасоль, достаточно отварить высушенные зерна в течение 20–30 минут в кипящей подсоленной воде.





ОВОЩИ И САЛАТЫ

.....

3 РЕЦЕПТА ПРИГОТОВЛЕНИЯ КАРТОФЕЛЯ..... 142–143

- Жареный картофель
- Картофель с розмарином и лимоном
- Пюре из картофеля с семенами пинии

Салат из картофеля с зирой..... 144

Гратен дофинуа (запеченный картофель) 146

Суп-пюре из зеленого горошка..... 148

Карри из зеленого горошка с бататом 150

Брокколи с креветками 152

Андалусское гаспачо 154

ШАГ ЗА ШАГОМ: ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ И ДРУГИЕ ОВОЩИ..... 156–159

Стручковая фасоль с беконом..... 160

Стручковая фасоль,
жаренная с помидорами черри 162

Глазированная морковь с апельсинами 164

Морковный крем с плавленым сыром
и эстрагоном 166

Флан с цукини 168

Цукини, жаренные с зирой и чоризо..... 170

Крамбл с цукини 172

Запеканка из баклажанов
по-провансальски 174

Баклажаны и помидоры гриль с песто 176

Белые грибы по-бордоски..... 178

Грибы, фаршированные творожным сыром
и ветчиной..... 180

Шпинат со сливками..... 182

Эндивий в ветчине 184

Эндивий, жаренный с цедрой 186

ШАГ ЗА ШАГОМ: СПАРЖА С ЛЕГКИМ МАЙОНЕЗОМ..... 188–191

Спаржа с уксусом и лесными орехами..... 192

Суп из тыквы с кокосовым молоком..... 194

Тыквенная запеканка..... 196

Пюре из корня сельдерея..... 198

Овощной тартар на кростини..... 200

Запеченные овощи 202

ШАГ ЗА ШАГОМ: ОВОЩНОЕ РАГУ..... 204–207

Кускус с овощами 208

4 РЕЦЕПТА САЛАТНЫХ ЗАПРАВOK..... 210–211

• Ванильная заправка

• Заправка с карри

• Йогуртовый соус с кунжутом и кориандром

• Классическая заправка

Салат из цикория с беконом 212

Салат корн со свеклой..... 214

Салат с авокадо, спаржей и креветками..... 216

Рукола с грушами и сыром 218

Вегетарианский салат в стаканах..... 220

ШАГ ЗА ШАГОМ: САЛАТ С ГОВЯДИНОЙ ПО-ТАЙСКИ 222–225

Греческий салат..... 226

Огуречный салат с йогуртом..... 228

Салат «Нисуаз»..... 230

Ландский салат 232

Салат «Цезарь» 234



Жареный картофель

НА 4 ПОРЦИИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 20 мин.

Очистите 800 г картофеля с плотной мякотью и нарежьте его тонкими кружочками. В сковороде на среднем огне разогрейте 4 ст. ложки растительного масла и жарьте картофель 20 минут. Нарежьте кусочками 40 г сливочного масла, добавьте их к картофелю через 10 минут после начала приготовления. Картофель будет готов, когда хорошо подрумянится снаружи и будет мягким внутри. Посолите и поперчите в конце приготовления. Можно подавать жареный картофель с рубленой зеленью петрушки и 1 рубленным зубчиком чеснока.



Картофель с розмарином и лимоном

НА 4 ПОРЦИИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 20 мин.

Разогрейте духовку до 180 °С. Тщательно промойте 800 г картофеля с плотной мякотью. Не очищая, разрежьте клубни на четвертинки. Сбрызните их 4 ст. ложками растительного масла, посолите, поперчите, добавьте 4 неочищенных зубчика чеснока и 2 веточки розмарина. Выложите все на противень и запекайте 30–40 минут, перемешивая время от времени, пока картофель хорошенько не подрумянится. При необходимости добавьте немного растительного масла. Проверьте готовность, проткнув картофель кончиком ножа: он должен легко входить. Подавайте картофель горячим.



3 РЕЦЕПТА ПРИГОТОВЛЕНИЯ КАРТОФЕЛЯ



Пюре из картофеля с семенами пинии

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 25 мин.

В большой кастрюле доведите до кипения подсоленную воду. Очистите 1 кг картофеля, отварите его в течение 30 минут.

Тем временем обжарьте на сковороде без жира 40 г семян пинии или кедровых орехов.

Проверьте готовность, проткнув картофель кончиком ножа: он должен легко входить. Сохраните немного картофельного отвара, затем слейте оставшийся отвар и разотрите картофель в пюре. Постепенно введите 150 мл оливкового масла. Добавьте 100 г тертого пармезана, перемешайте. Если консистенция пюре слишком густая, влейте немного картофельного отвара. Посолите, поперчите, добавьте обжаренные семена пинии или кедровые орехи и полейте оливковым маслом.



САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗИРОЙ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 15 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 8 мин.

- > 600 г картофеля
- > 2 головки красного репчатого лука
- > ½ пучка кинзы
- > 2 ст. ложки молотой зиры
- > 2 ст. ложки семян зиры
- > 2 ст. ложки малинового уксуса
- > 4 ст. ложки оливкового масла
- > соль

Доведите подсоленную воду в кастрюле до кипения. Картофель промойте и варите в кипящей воде приблизительно 8 минут. Слейте отвар, облейте картофель холодной водой, затем очистите и нарежьте тонкими кружочками.

Очистите и нарежьте очень тонкими ломтиками репчатый лук. Порубите кинзу.

Поместите кружочки картофеля в большой салатник. Добавьте нарезанный лук, молотые и цельные семена зиры, кинзу, посолите. Влейте малиновый уксус и оливковое масло, хорошо перемешайте и охладите перед подачей. Этот салат можно подавать и теплым.

ВАРИАНТ: Замените оливковое масло ореховым и добавьте несколько очищенных ядер грецкого ореха.

СОВЕТ: Для приготовления салата используйте картофель с пониженным содержанием крахмала.



Меняйте сорта картофеля. Так, розовый картофель отличается приятным фиолетовым оттенком и придаст салату оригинальный вид.





ГРАТЕН ДОФИНУА (ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ)

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 15 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
приблизительно 50 мин.

- > 1 кг картофеля
с плотной мякотью
- > 2 зубчика чеснока
- > 80 г сливочного масла
- > 150 г тертого
швейцарского или
другого твердого сыра
- > мускатный орех
- > 500 мл молока
- > 250 мл сливок
жирностью 20%
- > соль и молотый черный
перец

Картофель очистите и нарежьте тонкими кружочками. Очистите зубчики чеснока.

Разогрейте духовку до 220 °С.

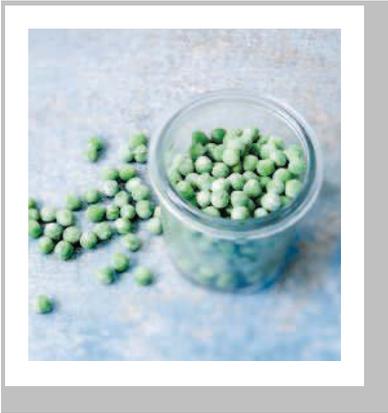
Натрите форму для запекания чесноком, затем обильно смажьте частью сливочного масла. Выложите в нее ровными слоями картофель, посыпая каждый слой тертым сыром, солью, перцем и тертым мускатным орехом.

Молоко со сливками доведите до кипения, слегка посолите. Полейте картофель этой смесью, затем посыпьте мелкими кусочками оставшегося сливочного масла. Запекайте 50 минут. Подавайте блюдо горячим.

ВАРИАНТ: Вы можете дополнить это блюдо, по вкусу добавив в него кусочки бекона, остатки курицы, ломтики шпика, нарезанные вяленые томаты и т. д.

СОВЕТ: Гратен дофинуа отлично сочетается с говядиной, свининой, телятиной или ягнятиной. Вместе с зеленым салатом и небольшим количеством колбасных изделий он может послужить основным блюдом. Можно начать готовить его заранее, запекая как минимум 30 минут, а затем закончить приготовление, прогревая 25 минут при той же температуре.





СУП-ПЮРЕ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 10 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 мин.

- > 1 головка лука-шалота
- > 1 зубчик чеснока
- > 60 г сливочного масла
- > 400 г зеленого горошка
- > 800 мл
овощного бульона
- > 80 г творожного сыра
с зеленью петрушки
- > соль и молотый черный
перец

Очистите и порубите лук-шалот и чеснок. Разогрейте в кастрюле половину сливочного масла и обжаривайте лук-шалот и чеснок в течение 3 минут. Добавьте зеленый горошек, овощной бульон, посолите и поперчите. Доведите до кипения и варите 15 минут на сильном огне.

При помощи блендера измельчите приготовленную смесь в пюре. Добавьте оставшееся сливочное масло и половину творожного сыра с петрушкой. Взбивайте еще 2 минуты.

Перед подачей прогрейте суп-пюре в кастрюле, затем разлейте его в чаши или бокалы и посыпьте раскрошенным оставшимся сыром.

ВАРИАНТ: Замените творожный сыр с зеленью петрушки свежим козьим сыром.





КАРРИ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА С БАТАТОМ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 15 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 30 мин.

- > 1 батат
- > 2 помидора
- > 1 головка репчатого лука
- > 2 зубчика чеснока
- > 2 см корня имбиря
- > ½ пучка кинзы
- > 2 ст. ложки растительного масла
- > 1 кофейная ложка гарам масалы
- > ½ кофейной ложки молотых семян кориандра
- > ½ кофейной ложки молотой куркумы
- > ¼ кофейной ложки молотого острого перца
- > 100 г зеленого горошка
- > 200 г риса басмати
- > соль

Батат очистите и нарежьте кубиками. Помидоры нарежьте мелкими кубиками. Очистите и порубите лук. Пропустите через пресс очищенные зубчики чеснока. Порубите кинзу.

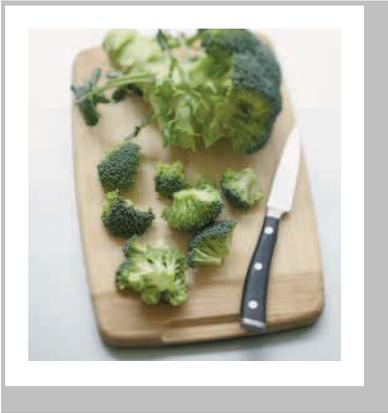
В кастрюле разогрейте масло и обжарьте рубленый лук. Добавьте тертый имбирь, чеснок, гарам масалу, молотые кориандр, куркуму и перец. Жарьте в течение 5 минут.

Добавьте помидоры и батат, влейте 200 мл воды. Посолите и тушите на слабом огне приблизительно 20 минут. Помешивайте время от времени и при необходимости подливайте воду.

Проверьте готовность батата, проткнув его кончиком ножа: он должен легко входить. Положите зеленый горошек и тушите еще 5 минут. Приправьте по вкусу, посыпьте кинзой и подавайте карри горячим с рисом басмати.

СОВЕТ: По желанию можно заменить батат (сладкий картофель) обыкновенным картофелем, а также тыквой, морковью или топинамбуром.





БРОККОЛИ С КРЕВЕТКАМИ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 20 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 10 мин.

- > 600 г брокколи
- > 500 г крупных варено-мороженных креветок
- > 1 стебель лемонграсса либо 1 ч. ложка тертой цедры лимона или лайма
- > 2 зубчика чеснока
- > 50 мл оливкового масла
- > 50 мл соевого соуса
- > соль и молотый черный перец

Доведите в кастрюле подсоленную воду до кипения. Разделите брокколи на соцветия, варите их 3–4 минуты в кипящей воде. Слейте воду и сразу переложите брокколи в миску с ледяной водой. Охлажденную брокколи откиньте на дуршлаг и дайте воде стечь.

Очистите креветки. Нарезьте лемонграсс (если используете) тонкими ломтиками. Очистите и порубите зубчики чеснока. Разогрейте оливковое масло на сковороде на среднем огне. Положите на сковороду очищенные креветки, лемонграсс либо цедру и чеснок, обжаривайте в течение 5 минут.

Увеличьте нагрев, добавьте соевый соус, поперчите. Прогрейте 2 минуты, затем положите брокколи и готовьте, помешивая, на сильном огне еще 2 минуты. Подавайте сразу.

СОВЕТ: Вместе с креветками можно добавить 1 кофейную ложку тертого корня имбиря.



АНДАЛУССКОЕ ГАСПАЧО

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 25 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 2 ч.

- > 4 помидора
- > 1 красный сладкий перец
- > 1 зеленый сладкий перец
- > 2 огурца
- > 1 головка репчатого лука
- > 2 зубчика чеснока
- > 1 ст. ложка томатной пасты
- > 1 ст. ложка каперсов
- > 1 веточка свежего тимьяна
- > 2 ст. ложки уксуса
- > 10 листиков эстрагона
- > сок 1 лимона
- > 3 ст. ложки оливкового масла
- > соль и молотый черный перец

Доведите в кастрюле воду до кипения. Маленьким ножом надрежьте у помидоров верхушки крест-накрест, затем опустите их на 30 секунд в кипящую воду. После этого сразу переложите помидоры в холодную воду. Очистите от кожицы, удалите семена, нарежьте мякоть кубиками. То же самое сделайте со сладким перцем.

Огурцы очистите и нарежьте кубиками. Очистите и порубите лук и чеснок. Соедините кубики помидора, сладкого перца и огурца (отложите по 1 столовой ложке овощей для оформления), рубленые лук и чеснок. Добавьте томатную пасту, каперсы без заливки, листики тимьяна и уксус.

Влейте 1 л холодной воды и измельчите эту смесь блендером.

Нарежьте эстрагон, добавьте его в полученную массу вместе с лимонным соком и оливковым маслом. Посолите, поперчите, перемешайте.

Уберите гаспачо в холодильник минимум на 2 часа, затем подавайте в глубоких тарелках или чашках.

Оформите отложенными кубиками овощей.





ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ И ДРУГИЕ ОВОЩИ

.....

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 20 мин. • ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 30–40 мин.



2 помидора • 2 круглых кабачка • 2 красных сладких перца • 1 головка репчатого лука • 1 зубчик чеснока • 20 г зелени петрушки • 20 г сливочного масла • 500 г мясного фарша • 40 г хлебных крошек • 2 ст. ложки арахисового масла • 1 ст. ложка растительного масла



1 Выберите спелые, но плотные помидоры правильной формы. Срежьте верхушку каждого помидора со стороны цветоножки. Все верхушки сохраните.



2 Чайной ложкой выберите из помидоров сердцевину. Слегка посолите их изнутри, затем опрокиньте на решетку, чтобы стек сок.



3 Так же подготовьте круглые кабачки и сладкий перец.



4 Очистите и мелко порубите лук и чеснок.
Нарежьте зелень петрушки.



5 Разогрейте в сотейнике сливочное масло
и спассеруйте лук. Снимите с огня.



6 Соедините лук с мясным фаршем, хлебными
крошками, петрушкой и чесноком.



7 Перемешайте все до получения однородной
массы. Посолите и поперчите.



8 Разогрейте духовку до 220 °С. Чайной ложкой наполните овощи фаршем, формируя горку.



9 Накройте фаршированные овощи срезанными верхушками.



10 Плотно уложите их на смазанный растительным маслом противень. Сбрызните арахисовым маслом.



11 Запекайте в течение 30–40 минут. Подавайте фаршированные овощи горячими.



СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ С БЕКОНОМ

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 10 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 мин.

- > 700 г стручковой фасоли
- > 100 г бекона, нарезанного очень тонкими ломтиками
- > 30 г сливочного масла
- > соль и молотый черный перец

В кастрюле доведите до кипения подсоленную воду.

У стручков фасоли обрежьте кончики, затем промойте их. Варите фасоль 5–7 минут в кипящей воде. Слейте отвар и переложите фасоль в миску с ледяной водой, чтобы прекратить процесс приготовления. Вновь слейте воду.

Уложите на доску ломтик бекона. На него выложите 8–10 стручков фасоли и заверните их в бекон, образуя пучок. Каждый пучок закрепите деревянной шпажкой. Так же сформируйте другие пучки.

Разогрейте на сковороде сливочное масло и обжарьте пучки фасоли со всех сторон. Поперчите и готовьте еще 10 минут.

Подавайте фасоль с беконом горячей, например, к свинине, телятине, крольчатине, птице.

ПОДАЧА: Чтобы блюдо выглядело более привлекательно, перед самой подачей удалите шпажки и перевяжите каждый пучок стеблем зеленого лука.



При варке овощей добавьте в воду 1 ст. ложку пищевой соды, чтобы они лучше сохранили зеленый цвет. Не варите овощи слишком долго, иначе они потеряют хрустящую текстуру и вкус.





СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ, ЖАРЕННАЯ С ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 15 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 мин.

- > 600 г стручковой фасоли
- > 250 г помидоров черри
- > 3 зубчика чеснока
- > 3 ст. ложки
оливкового масла
- > несколько
веточек тимьяна
- > 3 ст. ложки
бальзамического уксуса
- > соль и молотый черный
перец

В кастрюле доведите до кипения подсоленную воду. У стручков фасоли обрежьте кончики, затем промойте их. Положите фасоль в кипящую воду, варите 5 минут, затем откиньте на дуршлаг.

Разрежьте помидоры черри пополам. Не очищая зубчики чеснока, раздавите их широкой стороной лезвия ножа.

Разогрейте в сотейнике оливковое масло и обжарьте помидоры черри. Добавьте зубчики чеснока, тимьян и бальзамический уксус. Прогрейте в течение 5 минут. Положите фасоль, приправьте по вкусу и готовьте несколько минут. Стручки фасоли должны оставаться слегка хрустящими. Подавайте блюдо горячим или теплым.



Раздавленный зубчик чеснока — это неочищенный зубчик («в рубашке»), на который давят широкой стороной лезвия ножа, чтобы чеснок растрескался и издавал аромат.





ГЛАЗИРОВАННАЯ МОРКОВЬ С АПЕЛЬСИНАМИ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 20 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
25–30 мин.

- > 16 молодых морковок с ботвой
- > 30 г сливочного масла
- > 25 г сахарной пудры
- > 250 мл свежевыжатого апельсинового сока

При помощи ножа аккуратно почистите морковь, сохраняя часть зеленой ботвы.

На большой сковороде растопите сливочное масло. Добавьте сахарную пудру, затем положите морковь. Перемешайте, чтобы морковь была равномерно покрыта маслом и сахаром. Влейте апельсиновый сок, добавьте столько воды, чтобы морковь была покрыта жидкостью. Накройте пергаментом и готовьте на среднем огне 25–30 минут. Снимите пергамент, увеличьте нагрев и уварите оставшуюся жидкость, чтобы морковь покрылась глазурью. Подавайте морковь горячей.

СОВЕТ: Глазированная морковь с апельсиновым соком отлично сочетается с телятиной, крольчатинной, свининой, птицей или даже с филе рыбы. Можно усилить апельсиновый вкус, добавив во время приготовления кофейную ложечку тертой апельсиновой цедры.



Глазирование овощей — это приготовление их в сиропе, который обволакивает продукты блестящей карамелизованной пленкой.





МОРКОВНЫЙ КРЕМ С ПЛАВЛЕННЫМ СЫРОМ И ЭСТРАГОНОМ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 5 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 10 мин.

- > 300 г моркови
- > 250 мл молока
- > 1 кубик куриного или овощного бульона
- > 4 порции плавленого сыра
- > 2 ст. ложки рубленой зелени эстрагона
- > соль и молотый черный перец

Морковь очистите ножом и нарежьте кружочками.

В кастрюлю налейте стакан воды и молоко, затем положите бульонный кубик и морковь. Варите 15 минут на среднем огне, пока морковь не станет мягкой.

Добавьте плавленный сыр и перемешайте до получения однородной массы. Посолите, поперчите, посыпьте рубленым эстрагоном. Подавайте в чашках.



Кружочки моркови можно заменить замороженным морковным пюре. Оно готовится еще быстрее — всего 5 минут!





ФЛАН С ЦУКИНИ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 15 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 40 мин.

- > 400 г цукини
- > 2 головки лука-шалота
- > 1 зубчик чеснока
- > 4 ст. ложки
оливкового масла
- > 5 яиц
- > 250 мл сливок
жирностью 20–30%
- > 6 веточек тимьяна
- > 30 г сливочного масла
+ немного для смазывания
форм
- > 100 г тертого пармезана
или другого твердого
сыра
- > соль и молотый черный
перец

Разогрейте духовку до 180 °С.

Промойте и обсушите цукини, обрежьте у них кончики. Нарезьте цукини небольшими кубиками. Очистите лук-шалот и мелко порубите его. Очищенный зубчик чеснока разотрите в пюре.

Разогрейте оливковое масло на большой сковороде на слабом огне. Обжарьте лук-шалот, чеснок и цукини. Посолите, поперчите и готовьте 5 минут, помешивая. Снимите с огня и дайте остыть.

В миске взбейте яйца со сливками до получения однородной массы, введите цукини и листики тимьяна.

Смажьте сливочным маслом 4 формы, разложите в них приготовленную смесь и запекайте 30 минут. После этого достаньте формы из духовки, посыпьте флан тертым пармезаном и 30 г сливочного масла, нарезанного мелкими кусочками. Вновь поместите флан в духовку и подрумяньте под грилем в течение 3–4 минут.

Проверьте готовность, проткнув флан кончиком ножа (он должен остаться сухим).





ЦУКИНИ, ЖАРЕННЫЕ С ЗИРОЙ И ЧОРИЗО

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 15 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 мин.

- > 500 г цукини
- > 120 г чоризо или другой острой сырокопченой колбасы
- > ½ головки белого репчатого лука
- > 50 мл оливкового масла
- > 1 ст. ложка с горкой семян зиры
- > соль и молотый черный перец

Промойте и обсушите цукини, нарежьте их кружочками толщиной 2–3 мм, удалив кончики. Аккуратно очистите колбасу от оболочки, нарежьте небольшими кусочками. Очистите и порубите лук.

На большой сковороде нагрейте оливковое масло и обжаривайте лук в течение 3 минут. Добавьте кружочки цукини и семена зиры. Готовьте 8–10 минут на довольно сильном огне, равномерно обжаривая цукини с обеих сторон, пока они не будут готовы и не подрумянятся. Добавьте кусочки колбасы, посолите, поперчите и готовьте еще 3 минуты.

Подавайте блюдо горячим или холодным.



КРАМБЛ С ЦУКИНИ

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 30 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 45 мин.

- > 820 г цукини
- > 1 крупная головка репчатого лука
- > 3 ст. ложки оливкового масла
- > 400 г мягкого козьего сыра
- > веточки свежего базилика
- > 30 г сливочного масла
- > соль и молотый черный перец

Для теста

- > 150 г охлажденного сливочного масла
- > 200 г муки
- > 125 г тертого пармезана или другого твердого сыра

Разогрейте духовку до 180 °С. Промойте и обсушите цукини, натрите их на средней терке и отложите в сторону. Очистите репчатый лук и нарежьте его тонкими ломтиками.

Разогрейте растительное масло на сковороде на среднем огне, обжарьте лук до золотистого цвета. Положите тертые цукини, посолите, поперчите. Готовьте приблизительно 10 минут, постоянно помешивая. Добавьте раскрошенный козий сыр, нарезанные листики базилика и готовьте приблизительно 3 минуты. Выключите огонь и отставьте сковороду в сторону.

Приготовьте тесто для крошки. Нарежьте масло мелкими кусочками и положите их в миску с мукой и тертым пармезаном. Перемешайте все кончиками пальцев до получения крупной крошки, охладите.

Смажьте сливочным маслом дно прямоугольной формы для запекания. Переложите в нее смесь цукини с сыром, равномерно посыпьте тестом для крошки. Разложите сверху несколько кусочков сливочного масла и запекайте 20 минут. Подавайте сразу.

ВАРИАНТ: Импровизируйте, используя вместо базилика другую пряную траву по вашему выбору, например тимьян, кинзу и т. д. Можно изменить цвет блюда, выбрав, к примеру, желтые цукини — получится очень красиво.



ЗАПЕКАНКА ИЗ БАКЛАЖАНОВ ПО-ПРОВАНСАЛЬСКИ

НА 6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 30 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

приблизительно 45 мин.

- > 4 средних баклажана
- > 150 мл оливкового масла
- > 600 г мякоти консервированных томатов, нарезанной кубиками
- > 150 г тертого пармезана, швейцарского или другого твердого сыра
- > 1 кофейная ложка листиков тимьяна
- > соль и молотый черный перец

Разогрейте духовку с грилем. Нарежьте баклажаны ломтиками толщиной приблизительно 1 см и разложите их на решетке.

Кисточкой смажьте баклажаны оливковым маслом, поместите их в духовку и жарьте под грилем 3–4 минуты. Когда они хорошо подрумянятся с одной стороны, переверните ломтики и так же жарьте с другой стороны.

Разогрейте духовку до 180 °С. В большую форму уложите слой обжаренных баклажанов, затем мякоть томатов, после чего — тертый швейцарский сыр или пармезан. Повторяйте слои, пока не закончатся все ингредиенты. Последним должен быть слой сыра. Посыпьте поверхность запеканки тимьяном.

Поместите в духовку и готовьте приблизительно 40 минут. Если поверхность слишком подрумянится, накройте запеканку листом фольги.

Подавайте запеканку горячей в той форме, в которой она готовилась, с бараниной гриль.



Мякоть баклажанов может впитать значительное количество масла. Чтобы слегка покрыть маслом ломтики баклажанов, быстро смажьте их кулинарной кистью или сбрызните маслом из маленького пульверизатора.





БАКЛАЖАНЫ И ПОМИДОРЫ ГРИЛЬ С ПЕСТО

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 15 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 мин.

- > 2 баклажана
- > 4 помидора
- > оливковое масло
- > соль

Для песто

- > 1 пучок базилика
- > 20 г поджаренных семян пинии или кедровых орехов
- > 30 г тертого пармезана или другого твердого сыра
- > 100 мл оливкового масла
- > 1 ст. ложка уксуса
- > соль и молотый черный перец

Приготовьте песто. Промойте и оборвите листики базилика, затем соедините все ингредиенты соуса в чаше миксера. Измельчайте 30 секунд. Посолите и поперчите. Отставьте в сторону.

Нарежьте помидоры и баклажаны кружочками. Обильно смажьте кружочки баклажанов оливковым маслом. Посолите.

Нагрейте на сильном огне сковороду-гриль, обжаривайте на ней баклажаны по 2–3 минуты с каждой стороны. Баклажаны должны стать мягкими.

Положите на сковороду-гриль помидоры. Увеличьте нагрев и быстро обжарьте. Как только на помидорах появятся полоски, переверните их.

Уложите овощи на блюдо и подавайте горячими или теплыми с соусом песто.





БЕЛЫЕ ГРИБЫ ПО-БОРДОСКИ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 30 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

приблизительно 10 мин.

- > 800 г белых грибов
- > 2 головки лука-шалота
- > ½ пучка зелени петрушки
- > 100 мл оливкового масла
+ еще немного
- > сок ½ лимона
- > 50 г хлебного мякиша
- > соль и молотый черный
перец

НА ЗАМЕТКУ

Белые грибы не следует мыть, так как они обладают пористой текстурой. Тщательно оботрите грибы по одному, затем обрежьте загрязненные землей ножки. Отдавайте предпочтение молодым, то есть мелким белым грибам.

Очистите грибы. Крупные грибы нарежьте ломтиками, средние разрежьте вдоль пополам, а мелкие оставьте целыми.

Очистите и порубите лук-шалот.

Порубите зелень петрушки, так чтобы получилось 2 ст. ложки измельченной массы. Смешайте 1 ст. ложку рубленой зелени с луком-шалотом, оставшуюся зелень отложите.

Разогрейте в сотейнике 100 мл оливкового масла и положите в него грибы. Добавьте лимонный сок, посолите, поперчите и готовьте под крышкой 5 минут, помешивая время от времени. Выложите грибы на бумажное полотенце и обсушите.

Разогрейте оставшееся масло на сковороде. Положите грибы, посолите, поперчите и жарьте на сильном огне 2–3 минуты вместе с луком-шалотом. Добавьте раскрошенный хлебный мякиш.

Обсушите грибы, посыпьте их оставшейся рубленой петрушкой, перемешайте и подавайте горячими.





ГРИБЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОЖНЫМ СЫРОМ И ВЕТЧИНОЙ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 30 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 20 мин.

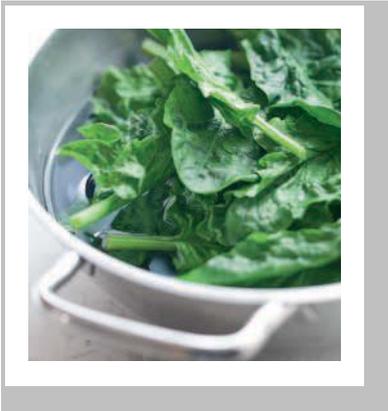
- > 16 крупных шампиньонов
- > 2 ломтика ветчины
- > 200 г творожного сыра
- > ½ пучка зеленого лука
- > 50 мл оливкового масла
- > соль и молотый черный перец

Разогрейте духовку до 180 °С. Обрежьте ножки грибов, затем аккуратно очистите шляпки, ножом снимая кожицу.

Нарежьте ветчину мелкими кусочками. Порубите зеленый лук. Смешайте ветчину с творожным сыром и зеленым луком, посолите, поперчите. При помощи ложки наполните шляпки грибов полученной смесью. Уложите фаршированные шампиньоны на противень или в форму. Сбрызните их оливковым маслом и запекайте приблизительно 20 минут. Подавайте фаршированные грибы в качестве закуски или на гарнир к свинине, телятине, крольчатине, птице.

ВАРИАНТ: Замените вареную ветчину ломтиками бекона, предварительно обжаренными на сковороде, ароматизируйте творожный сыр небольшим количеством зиры или карри.





ШПИНАТ СО СЛИВКАМИ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 10 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 20 мин.

- > 2 кг свежего шпината
- > 70 г сливочного масла
- > мускатный орех
- > 250 г сливок жирностью 20–30%
- > соль и розовый перец

Промойте и обрежьте хвостики у листьев шпината, выбрасывая испорченные листья. Крупно порубите листья шпината ножом. Несколько раз промойте шпинат в большом количестве воды, отложите.

В большой кастрюле доведите до кипения подсоленную воду, положите в нее шпинат и варите на слабом огне приблизительно 5 минут. Готовый шпинат откиньте на дуршлаг, затем переложите на несколько минут в большую миску с ледяной водой, чтобы остановить процесс приготовления. Вновь откиньте шпинат на дуршлаг, слегка нажимая, чтобы слить как можно больше воды.

В большой сковороде на слабом огне растопите сливочное масло. Выложите шпинат, добавьте розовый перец, посыпьте тертым мускатным орехом (приблизительно 1 кофейная ложка) и готовьте 10 минут.

Влейте сливки, перемешайте и готовьте еще 5 минут. По желанию подсолите и подавайте.



Соблюдайте время приготовления со сливками: нужно прогревать их не слишком долго, чтобы шпинат получился мягким. Лучше добавить побольше мускатного ореха, чем пересолить, поэтому пробуйте блюдо, прежде чем подавать. Свежий шпинат можно заменить на мороженный.



ЭНДИВИЙ В ВЕТЧИНЕ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 30 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

приблизительно 30 мин.

- > 4 кочана эндивия
- > 60 г сливочного масла
+ для смазывания
противня
- > 30 г тертого сыра
- > 4 ломтика ветчины
- > соль и молотый черный
перец

Для соуса бешамель

- > 30 г сливочного масла
- > 30 г муки
- > 500 мл холодного молока
- > мускатный орех
- > 30 г тертого сыра
- > соль и молотый черный
перец

Выберите плотные белые кочаны эндивия. Удалите увядшие верхние листья и вырежьте кочерыжку. Растопите на сковороде 30 г сливочного масла. Выложите эндивий, накройте крышкой и готовьте приблизительно 10 минут.

Приготовьте бешамель. В кастрюле растопите сливочное масло. Всыпьте муку и перемешивайте до получения однородной массы. Прогревайте 2 минуты, без изменения цвета. Снимите кастрюлю с огня, сразу влейте все молоко и тщательно перемешайте, чтобы не допустить образования комочков. Вновь поставьте бешамель на огонь и готовьте 10–12 минут, до загустения. Посолите, поперчите, посыпьте тертым мускатным орехом и добавьте тертый сыр. Хорошенько перемешайте.

Разогрейте духовку до 275 °С. Смажьте маслом противень или форму для запекания.

Обсушите эндивий, каждый кочан оберните ломтиком ветчины. Уложите их в один слой на противень или в форму и полейте соусом бешамель.

Посыпьте оставшимся тертым сыром и кусочками оставшегося масла. Поместите в духовку и запекайте приблизительно 15 минут. Подавайте блюдо горячим.





ЭНДИВИЙ, ЖАРЕННЫЙ С ЦЕДРОЙ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 10 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 20 мин.

- > 1 головка лука-шалота
- > 8 кочанов эндивия
- > 2 ст. ложки
оливкового масла
- > 1 неочищенный апельсин
- > 1 неочищенный лимон
- > соль и молотый черный
перец

Очистите и нарежьте ломтиками лук-шалот. Промойте эндивий, отрежьте у кочанов основания и нарежьте их вдоль ломтиками. На сковороде разогрейте оливковое масло, положите нарезанный лук-шалот, затем эндивий. Посолите и поперчите. Готовьте, помешивая, 5 минут на среднем огне.

Промойте апельсин и лимон, ножом снимите цедру, так чтобы получилось 4 кофейные ложки. Срезанную цедру нашинкуйте и выложите на эндивий. Добавьте сок $\frac{1}{2}$ лимона и $\frac{1}{2}$ апельсина. Потушите 15 минут, помешивая время от времени. Подавайте блюдо горячим.



Чтобы смягчить горечь эндивия, добавьте в сковороду во время приготовления один-два кусочка сахара.





СПАРЖА С ЛЕГКИМ МАЙОНЕЗОМ

.....

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 20 мин. + 10 мин. для майонеза • ПРИГОТОВЛЕНИЕ: приблизительно 20 мин.



1,2 кг белой спаржи • 100 мл сливок жирностью 30%
• 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки • крупная соль и перец • ДЛЯ МАЙОНЕЗА: 1 яичный желток
• 1 кофейная ложка острой горчицы • 1 ст. ложка красного винного уксуса • 250 мл подсолнечного масла



1 Уложите спаржу на доску и обрежьте жесткие кончики, так чтобы все стебли были одинаковой длины. Картофельчистойкой снимите кожуру в направлении от верхушки к основанию, удаляя волокнистые части.



2 Промойте спаржу свежей водой, не замачивая, и свяжите в пучки кулинарной нитью. Поставьте салатник в холодильник.



3 В сотейнике доведите до кипения подсоленную воду (из расчета 10 г соли на 1 литр воды). Как только вода закипит, положите в нее спаржу и варите приблизительно 20 минут.



4 Пока варится спаржа, приготовьте майонез. Разбейте яйцо и отделите белок от желтка. Белок сохраните для другого блюда, а желток поместите в большую миску.



5 Добавьте к яичному желтку горчицу и уксус. Посолите, поперчите, затем энергично взбейте венчиком.



6 Энергично взбивая соус, вливайте масло сначала по капле, а затем тонкой струйкой, пока майонез не начнет густеть. Оставшееся масло влейте быстрее, продолжая взбивать до получения густого майонеза. При взбивании майонез белеет.



7 Достаньте салатник из холодильника и влейте в него хорошо охлажденные сливки. Тщательно взбивайте электрическим миксером на средней скорости, пока они не загустеют.



8 Аккуратно введите во взбитые сливки майонез. Посолите, поперчите, добавьте петрушку.



9 Перелейте в миску и до подачи уберите в холодильник.



10 Проверьте готовность спаржи, проткнув ее кончиком ножа: спаржа должна быть довольно мягкой, но упругой. Аккуратно достаньте ее шумовкой и уложите на бумажное полотенце.



11 Подавайте спаржу горячей, теплой или холодной, по желанию. Вместе со спаржей подайте приготовленный соус.



СПАРЖА С УКСУСОМ И ЛЕСНЫМИ ОРЕХАМИ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 20 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 10 мин.

- > 20 стеблей
зеленой спаржи
- > 70 г ядер лесных орехов
- > 40 г сливочного масла
- > 100 мл бальзамического
уксуса
- > 50 мл хересного
или другого винного
уксуса
- > соль и молотый черный
перец

В кастрюле доведите подсоленную воду до кипения. Аккуратно очистите спаржу овощечисткой. Варите ее 3–4 минуты, так чтобы спаржа оставалась слегка хрустящей. Откиньте на дуршлаг и сразу охладите в миске с ледяной водой. Вновь откиньте на дуршлаг.

Растопите на сковороде большой кусочек масла. Жарьте спаржу 4–5 минут на среднем огне, переворачивая. Уберите спаржу со сковороды. Влейте на сковороду бальзамический и хересный или винный уксус и 50 мл воды. Уварите наполовину на среднем огне. Снимите с огня, добавьте при помешивании кусочки оставшегося сливочного масла, посолите и поперчите. Прогрейте спаржу в соусе 2 минуты и сразу подавайте, посыпав рублеными орехами.

СОВЕТ: Этот рецепт хорош и для белой спаржи, возьмите ее по 4 штуки на порцию и варите в воде на 2 минуты дольше.





СУП ИЗ ТЫКВЫ С КОКОСОВЫМ МОЛОКОМ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 15 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 40 мин.

- > 1 кубик овощного бульона
- > 500 г тыквы
- > 1 крупная головка репчатого лука
- > 30 г сливочного масла
- > 300 мл кокосового молока
- > 150 мл сливок жирностью 10–15%
- > 1 ст. ложка тертого кокосового ореха
- > соль и молотый черный перец

В кастрюле доведите до кипения 2 л воды с кубиком овощного бульона, солью и перцем. Очистите тыкву и нарежьте мякоть крупными кусками. Положите их в кипящий бульон и варите на среднем огне 20 минут. Откиньте кусочки тыквы на сито и сохраните бульон.

Очистите и нарежьте ломтиками лук. Жарьте его со сливочным маслом на среднем огне в течение 8–10 минут. Добавьте отваренные кусочки тыквы и жарьте их 2 минуты вместе с луком. Влейте кокосовое молоко, приблизительно 500 мл бульона и сливки. Готовьте на среднем огне 10 минут. Измельчите блендером до получения однородной массы. Если суп получился слишком густым, добавьте немного бульона. По желанию посолите и поперчите. Горячий суп посыпьте тертым кокосовым орехом и сразу подавайте.

СОВЕТ: Ароматизируйте суп, добавив к луку 1 ст. ложку семян тмина.





ТЫКВЕННАЯ ЗАПЕКАНКА

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 15 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

приблизительно 30 мин.

- > 800 г тыквы
- > 150 г репчатого лука
- > 50 г сливочного масла
- > 1 зубчик чеснока
- > 50 г тертого
твердого сыра
- > 2 ст. ложки
оливкового масла
- > соль и молотый черный
перец

Приготовьте тыкву. Очистите ее, нарежьте кусочками, удалите волокна и семена. Нарежьте мякоть мелкими кусочками, опустите в кастрюлю с кипящей водой и варите 10 минут. Охладите вареные кусочки тыквы в холодной воде, откиньте на дуршлаг и обсушите.

Очистите и нарежьте ломтиками лук. Растопите на сковороде 40 г сливочного масла и обжаривайте лук 10–12 минут.

Разогрейте духовку до 230 °С.

Очистите зубчик чеснока и натрите им изнутри противень. Смажьте противень оставшимся сливочным маслом и уложите в него слой тыквы, затем лук и оставшуюся тыкву.

Посыпьте тертым сыром, сбрызните оливковым маслом и запекайте 10–15 минут.

СОВЕТ: Лучше использовать нож с длинной рукояткой и длинным лезвием, так как тыкву довольно трудно очистить и нарезать кусочками.





ПЮРЕ ИЗ КОРНЯ СЕЛЬДЕРЕЯ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 20 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 40 мин.

- > 800 г корня сельдерея
- > сок 2 лимонов
- > 200 г картофеля
- > 100 мл молока
- > мускатный орех
- > 60 г сливочного масла
- > соль и молотый черный перец

Очистите корневища сельдерея. Сбрызните их лимонным соком, затем нарежьте крупными ломтиками. Очистите картофель.

В большой кастрюле доведите до кипения 3 л подсоленной воды с соком 1 лимона. Положите в нее картофель и сельдерей. Варите 30–40 минут, пока овощи не начнут развариваться.

Вскипятите молоко. Слейте воду с овощей и разотрите их в пюре при помощи пресса для овощей. Переложите пюре в кастрюлю и прогрейте, помешивая, на слабом огне, добавляя горячее молоко. Посолите, поперчите, посыпьте тертым мускатным орехом. Добавьте кусочки сливочного масла и перемешайте. Такое пюре прекрасно подходит к жаркому.

НА ЗАМЕТКУ

Тяжелое плотное
корневище
сельдерея
низкокалорийно,
легко усваивается
и богато
минералами.





ОВОЩНОЙ ТАРТАР НА КРОСТИНИ

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 мин.

- > 2 помидора
- > ½ головки репчатого лука
- > 1 маленький цукини
- > ½ огурца
- > 60 г маслин без косточек
- > 2 ст. ложки бальзамического уксуса
- > 2 ст. ложки оливкового масла
- > 20 г семян пинии или кедровых орехов
- > несколько веточек зелени петрушки и мяты
- > 1 багет
- > 1 зубчик чеснока
- > соль и молотый черный перец

Разрежьте помидоры на четвертинки и удалите семена. Очистите и мелко нарежьте лук, затем нарежьте мелкими кубиками помидоры, цукини, огурец и маслины. Переложите нарезанные овощи в миску, полейте бальзамическим уксусом, оливковым маслом, посолите и поперчите. Тщательно перемешайте. Попробуйте и приправьте по желанию.

Семена пинии или кедровые орехи обжарьте на сухой сковороде, зелень нашинкуйте. Перед самой подачей добавьте семена пинии или кедровые орехи и зелень к овощам. Нарежьте багет ломтиками и подсушите, затем натрите очищенным зубчиком чеснока.

Подавайте овощной тартар на ломтиках багета.





ЗАПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ

НА 6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 15 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1 ч. 30 мин.

- > 5 помидоров
- > 1 баклажан
- > 2 цукини
- > 10 шампиньонов
- > 2 ст. ложки
оливкового масла
- > 2 веточки свежего
или сушеного тимьяна
- > 1 лимон
- > соль и молотый черный
перец

Разогрейте духовку до 150 °С.

Промойте все овощи. Нарежьте помидоры, баклажан и цукини кружочками. Очистите и нарежьте тонкими ломтиками грибы.

Чередую, вертикально уложите на противень кружочки овощей и ломтики грибов, посыпая их солью и перцем. Сбрызните сверху оливковым маслом и посыпьте листиками тимьяна.

Отожмите сок из лимона и сбрызните овощи.

Поместите в духовку и запекайте 1 час 30 минут. Подавайте на противне сразу после приготовления.

Это блюдо идеально сочетается с мясом или рыбой гриль.

СОВЕТ: Можно запечь овощи в индивидуальных формочках или в кольцах для выпечки.





ОВОЩНОЕ РАГУ



НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 30 мин. • ПРИГОТОВЛЕНИЕ: приблизительно 40 мин.



3 цукини • 1 головка репчатого лука • 2 сладких перца
• 3 помидора • 2 зубчика чеснока • 3 баклажана
• 50 мл оливкового масла • 1 букет гарни • 1 веточка
тимьяна • соль и молотый черный перец



1 Удалите черешки у цукини, нарежьте их кружочками, не очищая.



2 Очистите и нарежьте тонкими ломтиками лук.



3 Разрежьте сладкий перец пополам, удалите семена и белые перегородки, затем нарежьте каждую половинку полосками.



4 Опустите помидоры на 20 секунд в кипящую воду, затем переложите в холодную воду.



5 Очистите их от кожицы, удалите семена, затем крупно нарежьте мякоть.



6 Очистите и измельчите зубчики чеснока.



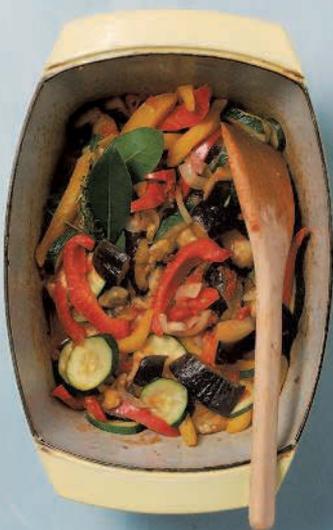
7 Нарежьте кусочками баклажаны.



8 Разогрейте в чугунной жаровне большую часть оливкового масла. Обжарьте в нем баклажаны.



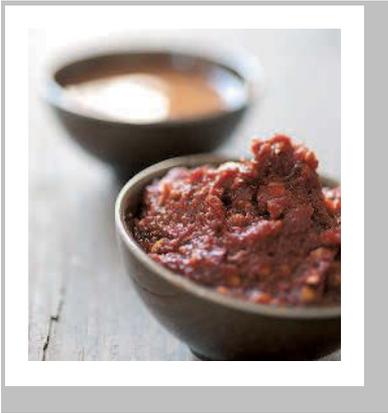
9 Положите в жаровню сладкий перец, помидоры и репчатый лук.



10 Добавьте цукини, чеснок, букет гарни и тимьян. Посолите, поперчите и готовьте 30 минут на слабом огне. Влейте оставшееся оливковое масло и продолжайте готовить еще некоторое время.



11 Уберите букет гарни и подавайте рагу горячим. Овощное рагу подают к жаркому, жареной птице, жаренной на углях рыбе, омлетам. Можно подавать рагу и холодным.



КУСКУС С ОВОЩАМИ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 1 ч.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

приблизительно 1 ч. 30 мин.

- > 500 г манной крупы
- > 150 г свежих или замороженных бобов
- > 1 головка репчатого лука
- > 2 репы
- > 2 моркови
- > 2 помидора
- > 2 цукини
- > 2 консервированных или замороженных донышка артишока
- > 50 г консервированного или отваренного нута
- > 100 г сливочного масла
- > душистый перец или рас-эль-ханут
- > соль и молотый черный перец

Начните с приготовления манной крупы. Наполните нижнюю емкость кастрюли для кускуса на $\frac{2}{3}$ водой или бульоном и нагрейте жидкость на сильном огне. В верхнюю емкость насыпьте манную крупу. Когда жидкость закипит, оберните емкость с крупой влажной тканью, чтобы предотвратить испарение, установите ее на нижнюю емкость и накройте крышкой.

Приблизительно через 30 минут переложите крупу на большое круглое блюдо с бортиками и разотрите смазанными растительным маслом руками, разбивая комочки.

Если бобы заморожены, разморозьте их. Очистите и нарежьте тонкими ломтиками лук. Очистите репу и морковь, нарежьте их кусочками. Нарежьте помидоры и цукини кружочками, донышки артишоков — кубиками.

Положите подготовленные овощи в нижнюю емкость кастрюли для кускуса, добавьте нут, посолите. Залейте на $\frac{2}{3}$ водой или овощным бульоном, затем вновь установите верхнюю емкость с крупой. Готовьте в течение часа.

Достаньте крупу из емкости и еще раз разотрите. Разложите сверху кусочки сливочного масла и перемешайте, затем переложите крупу в глубокое блюдо.

Достаньте овощи из бульона и уложите на крупу или в отдельное блюдо. Попробуйте бульон, приправьте его черным перцем или другими пряностями (душистым перцем или рас-эль-ханутом). Подавайте бульон отдельно, чтобы каждый мог полить им овощи и крупу.



Ванильная заправка

НА 300 МЛ ЗАПРАВКИ
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 5 мин.

Прогревайте в кастрюле 40 г сахарной пудры с 1 разрезанным и выскобленным стручком ванили и 100 мл воды до получения густого сиропа. Влейте в кастрюлю 100 мл винного уксуса, прокипятите 30 секунд, затем снимите с огня. Охладите. Уберите стручок ванили, влейте 200 мл растительного масла. Посолите, поперчите, затем взбейте миксером до образования эмульсии. Перелейте заправку в бутылку и храните при комнатной температуре. Взбалтывайте перед каждым использованием.

Заправка с карри

НА 300 МЛ ЗАПРАВКИ
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 мин.

Смешайте в миске 1 ст. ложку порошка карри без горки с 50 мл горячей воды, солью и перцем. Дайте карри настояться в течение 10 минут. Добавьте 80 мл уксуса и 200 мл оливкового масла. Взбейте погружным блендером до образования эмульсии. Перелейте заправку в бутылку и храните при комнатной температуре. Взбалтывайте перед каждым использованием.



4 РЕЦЕПТА САЛАТНЫХ ЗАПРАВОК

Классическая заправка

НА 300 МЛ ЗАПРАВКИ
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 мин.

Взбейте в миске 80 мл винного уксуса с 1 кофейной ложкой с горкой горчицы. Посолите, поперчите. Не прекращая взбивания, добавьте 150 мл растительного масла. Перелейте заправку в бутылку и храните при комнатной температуре. Взбалтывайте перед каждым использованием. Можно ароматизировать заправку 1 ст. ложкой рубленого свежего эстрагона.

Йогуртовый соус с кунжутом и кориандром

НА 300 МЛ СОУСА
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 5 мин.

Смешайте 150 г натурального йогурта с 2 ст. ложками поджаренных семян кунжута, 1 ст. ложкой с горкой рубленой кинзы, 1 ст. ложкой кунжутного масла, 1 ст. ложкой лимонного сока, солью и перцем. До использования храните соус в холодильнике. Этот соус прекрасно подходит для салатов, овощей, приготовленной на пару рыбы, холодной свинины, телятины, птицы...



САЛАТ ИЗ ЦИКОРИЯ С БЕКОНОМ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 20 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

приблизительно 10 мин.

- > 4 яйца
- > 1 небольшой кочан кудрявого цикория
- > 200 г бекона

Для заправки

- > 1 кофейная ложка острой горчицы
- > 1 ст. ложка винного уксуса
- > 4 ст. ложки оливкового или рапсового масла
- > соль и молотый черный перец

Доведите до кипения подсоленную воду. Положите в нее яйца и сварите их в мешочек в течение 6 минут с момента закипания. Сразу же опустите яйца в холодную воду, затем очистите их.

Переберите, промойте и обсушите цикорий. Оборвите листья и поместите их в салатник.

Приготовьте заправку. Смешайте в миске острую горчицу с винным уксусом. Посолите и поперчите. Влейте стружкой оливковое или рапсовое масло, постоянно взбивая смесь до получения эмульсии.

Поджаривайте ломтики бекона на сковороде с антипригарным покрытием на среднем огне в течение 5 минут, пока они не станут хрустящими. Выложите теплые ломтики на салат, полейте заправкой, перемешайте. Выложите сверху яйца и подавайте.



Чтобы сделать ломтики бекона более нежными, можно опустить их на 3 минуты в кастрюлю с кипящей водой, а затем уже обжарить.



САЛАТ КОРН СО СВЕКЛОЙ

НА 4 ПОРЦИИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 10 мин.

- > 100 г салата корн
- > 1 сырая
или вареная свекла
- > 1 яблоко сорта
«Гренни смит»
- > 1 ст. ложка семян пинии
или кедровых орехов
- > 1 ст. ложка
семян кунжута
- > 12 лесных орехов

Для заправки

- > 1 ст. ложка
яблочного уксуса
- > 2 ст. ложки
арахисового масла
- > 1 ст. ложка
орехового масла
- > соль и молотый черный
перец

Промойте и обсушите салат корн. Сырую свеклу очистите и натрите на терке. Если вы используете вареную свеклу, нарежьте ее кубиками. Промойте яблоко и удалите сердцевину, затем нарежьте его тонкими ломтиками.

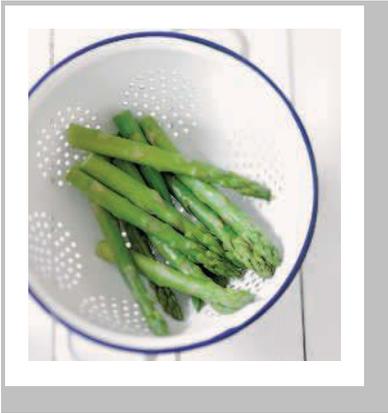
Приготовьте заправку. Налейте яблочный уксус в салатник. Посолите, поперчите. Энергично перемешайте с арахисовым и ореховым маслом.

Семена пинии или кедровые орехи и семена кунжута слегка подрумяньте на хорошо разогретой сухой сковороде.

Выложите салат корн, яблоко и свеклу в салатник с заправкой. Посыпьте лесными и кедровыми орехами и семенами кунжута, перемешайте и сразу подавайте.

ВАРИАНТ: Если вам нравится более легкий салат, замените арахисовое масло 2 столовыми ложками творога или нежирных сливок.





САЛАТ С АВОКАДО, СПАРЖЕЙ И КРЕВЕТКАМИ

НА 6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 15 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 13 мин.

- > 1 пучок зеленой спаржи
- > 4 головки зеленого лука
- > 6 сердцевин салата-латука
- > 2 авокадо
- > 400 г очищенных варено-мороженых креветок

Для заправки

- > сок 3 апельсинов
- > сок $\frac{1}{2}$ лимона
- > 1 ст. ложка кунжутного масла
- > 2 ст. ложки оливкового масла
- > соль и молотый черный перец

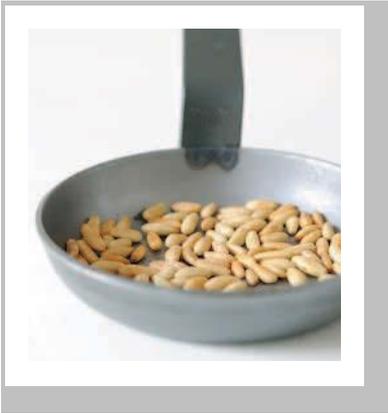
В кастрюле доведите до кипения подсоленную воду. Очистите спаржу при помощи овощного ножа, обрежьте жесткие кончики. Опустите спаржу на 3 минуты в кастрюлю с кипящей водой. Достаньте, дайте стечь воде, охладите, затем разрежьте на 2–4 части.

Приготовьте заправку. В маленькой кастрюльке наполовину уварите апельсиновый сок. Снимите с огня, добавьте лимонный сок, кунжутное и оливковое масло, посолите, поперчите.

Нарежьте лук и авокадо тонкими ломтиками, разберите латук на листья. Соедините все ингредиенты в салатнике, полейте заправкой и сразу подавайте.

ВАРИАНТ: Можно добавить в салат нарезанные листики мяты.





РУКОЛА С ГРУШАМИ И СЫРОМ

НА 4 ПОРЦИИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 10 мин.

- > 4 горсти руколы
- > 150 г горгонзолы или другого сыра с голубыми прожилками
- > 2 груши типа «конференц»
- > 20 г семян пинии или кедровых орехов

Для заправки

- > 2 ст. ложки бальзамического уксуса
- > 2 ст. ложки оливкового масла
- > соль и молотый черный перец

Приготовьте заправку, смешав бальзамический уксус с оливковым маслом. Посолите и поперчите.

Промойте и обсушите руколу, затем уложите ее в салатник. Сверху посыпьте раскрошенным сыром. Промойте груши, разрежьте их пополам и удалите сердцевину. Нарежьте груши тонкими ломтиками и выложите на салат.

Полейте заправкой, перемешайте и приправьте по вкусу. Обжарьте семена пинии или кедровые орехи на сухой сковороде и посыпьте ими салат.

ВАРИАНТ: Замените семена пинии или кедровые орехи смесью грецких орехов и миндаля.





ВЕГЕТАРИАНСКИЙ САЛАТ В СТАКАНАХ

НА 4–5 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 20 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 мин.

- > 200 г свежих или замороженных бобов либо стручковой фасоли
- > 180 г киноа
- > 300 г стручков зеленого горошка
- > 10 шт. кураги
- > ½ пучка зелени петрушки
- > 6 ст. ложек оливкового масла
- > 3 ст. ложки бальзамического уксуса
- > соль и молотый черный перец

Разморозьте бобы (если используете замороженные).

Доведите в кастрюле подсоленную воду до кипения. Всыпьте зерна киноа и варите 15 минут на слабом огне. Слейте воду и переложите киноа в стаканы или в салатник.

Вылущите зеленый горошек, положите его в кипящую подсоленную воду и варите 5 минут вместе с размороженными бобами. Слейте воду и переложите горошек и бобы в стаканы или салатник с киноа.

Нарежьте кубиками курагу, порубите петрушку и добавьте их в стаканы или салатник. Посолите, поперчите, заправьте оливковым маслом и бальзамическим уксусом. До подачи храните в прохладном месте. Такой салат хорош как теплым, так и холодным.

ВАРИАНТ: Курагу можно заменить свежими фруктами. Для этого простого рецепта с легким сладко-соленым вкусом также подойдет инжир.



Если зерна киноа лопнули, значит, они готовы. Чтобы горошек не деформировался при варке, не следует класть его в холодную воду, дождитесь, когда вода нагреется. После варки дайте жидкости постепенно остыть.





САЛАТ С ГОВЯДИНОЙ ПО-ТАЙСКИ

.....

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 30 мин. • ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 5 мин.



- ¼ огурца
- 1 головка зеленого лука
- 1 головка лука-шалота
- ½ пучка кинзы
- 1 стебель лимонграсса либо тертая цедра лимона или лайма
- 4 веточки мяты
- 1 стебель сельдерея
- 300 г говядины (тонкий край)
- ДЛЯ СОУСА: 2 перца чили
- 1 зубчик чеснока
- 1 ст. ложка сахара
- 1 лайм
- 1 ст. ложка рыбного соуса



1 По желанию очистите огурец при помощи овощного ножа. Разрежьте его вдоль на четыре части, затем нарежьте тонкими ломтиками.



2 Зеленый лук очистите и порубите (должно получиться 2 ст. ложки).



3 Лук-шалот очистите и нарежьте тонкими ломтиками.



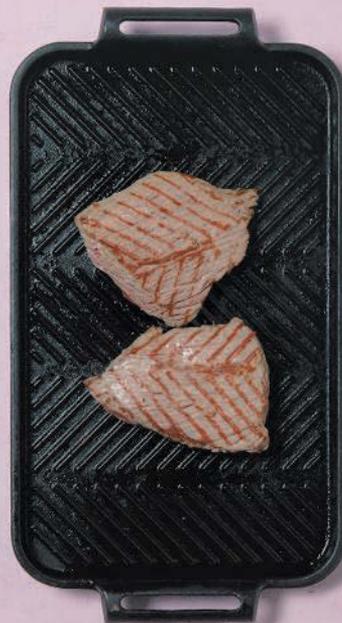
4 Кинзу, лемонграсс и мяту мелко порубите.



5 Стебель сельдерея очистите от кожицы и мелко нарежьте.



6 Перемешайте все эти ингредиенты в салатнике.



7 На раскаленном гриле или сковороде приготовьте мясо с кровью или среднепрожаренное, по вашему вкусу.



8 Дайте ему полежать 5 минут (чтобы не вытек сок) и нарежьте тонкими ломтиками.



9 Приготовьте соус. Перчики нарежьте ломтиками, а затем мелко порубите. Чеснок очистите и тоже мелко порубите.



10 Перемешайте в миске перчики с чесноком, рыбным соусом, сахаром и 2 ст. ложками сока лайма.



11 Выложите мясо в салатник и тщательно все перемешайте с соусом.



ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ

НА 4 ПОРЦИИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 10 мин.

- > 1 огурец
- > 4 помидора
- > 1 сладкий перец
- > 200 г сыра фета
- > 1 горсть маслин

Для заправки

- > сок 1 лимона
- > 4 ст. ложки
оливкового масла
- > 1 ст. ложка рубленой
зелени петрушки
- > соль и молотый черный
перец

При помощи овощного ножа очистите огурец (по желанию), затем нарежьте его мелкими кубиками или ломтиками.

У помидоров удалите плодоножки, промойте их, затем разрежьте на четвертинки. Сладкий перец промойте, удалите семена и белые перегородки, затем нарежьте его тонкими ломтиками. Сыр нарежьте кубиками. Выложите все эти ингредиенты в салатник, добавьте маслины без косточек.

Приготовьте заправку. Перемешайте лимонный сок с оливковым маслом, добавьте петрушку, посолите и поперчите.

Полейте салат заправкой и тщательно перемешайте.



По возможности покупайте сыр фета наилучшего качества без добавления растительных жиров (внимательно читайте упаковку) и маслины каламата.



ОГУРЕЧНЫЙ САЛАТ С ЙОГУРТом

НА 4 ПОРЦИИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 30 мин.

ВЫСТАИВАНИЕ: 10 мин.

- > 2 длинных огурца
- > ½ пучка лука-резанца
- > 1 баночка натурального йогурта
- > 3 ст. ложки сливок жирностью 20–30%
- > ½ лимона
- > соль и молотый черный перец

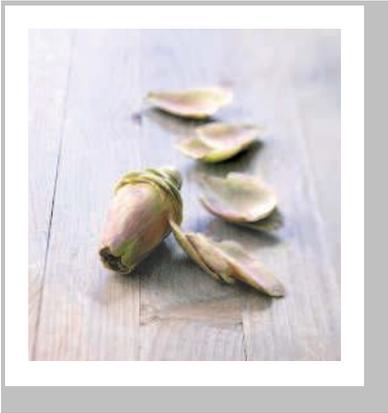
Очистите огурцы (по желанию), разрежьте их пополам и удалите семена (если они грубые) ложкой. Нарежьте огурцы тонкими ломтиками, выложите их на глубокую тарелку, слегка посыпая каждый слой солью. Оставьте на 30 минут.

Тем временем промойте и мелко нарежьте лук-резанец. Выложите йогурт и сливки в салатник, посолите, поперчите, влейте немного лимонного сока. Перемешайте, затем добавьте лук-резанец.

Выложите ломтики огурцов на дуршлаг и тщательно промойте. Обсушите на кухонном полотенце.

Добавьте огурцы в салатник и перемешайте. До подачи держите салат в холодильнике.





САЛАТ «НИСУАЗ»

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 40 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 10 мин.

- > 5 яиц
- > 1 маленький кочан салата-латука
- > 6–8 помидоров
- > 1 пучок зеленого лука
- > 12–18 соленых филе анчоусов
- > 1 сладкий перец
- > 3 стебля сельдерея
- > сок 1 лимона
- > 3–4 донца фиолетовых артишоков
- > 2 ст. ложки белого винного уксуса
- > 5 ст. ложек оливкового масла
- > 1 банка консервированного в масле или натурального тунца
- > 100 г мелких маслин
- > соль и молотый черный перец

Доведите воду в кастрюле до кипения и варите в ней яйца в течение 10 минут.

Промойте и обсушите салат-латук. Разрежьте помидоры на четвертинки. Очистите лук и порубите его перья (головки отложите).

Промойте анчоусы в проточной воде, чтобы удалить лишнюю соль.

Промойте сладкий перец, удалите семена и белые перегородки, затем нарежьте его тонкими полосками. Промойте стебли сельдерея и нарежьте их мелкими кубиками. Донца артишоков сбрызните лимонным соком и нарежьте тонкими ломтиками. Яйца охладите, очистите и разрежьте на четвертинки.

Приготовьте заправку, смешав белый винный уксус, оливковое масло, соль и черный перец.

На дно каждой тарелки уложите несколько листиков салата, затем немного помидоров, ломтиков артишоков, полосок сладкого перца, часть раскрошенного тунца и нарезанных кольцами головок лука, 2–3 щепотки сельдерея, посыпьте рубленым луком.

Полейте салат заправкой и перемешайте. Сверху разложите четвертинки яиц и филе анчоусов. Оформите маслинами.





ЛАНДСКИЙ САЛАТ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 30 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

3 мин. (желудки)

- > 200 г копченых утиных желудков
- > 2 ст. ложки хересного (или другого винного) уксуса
- > 60 г ядер грецких орехов
- > 4 порции смеси из разных сортов салата и ароматических трав
- > 4 ломтика фуа-гра из утиной печени, каждый приблизительно по 60 г
- > 20 ломтиков филе копченой утки

Для заправки

- > 1 ст. ложка винного уксуса
- > 1 кофейная ложка горчицы
- > 3 ст. ложки орехового масла
- > соль и молотый черный перец

Прогрейте утиные желудки в кастрюле, чтобы растопить жир. Обсушите их и нарежьте кусочками. Слегка подрумяньте на сковороде в течение 3 минут. Влейте хересный (или другой винный) уксус и перемешайте. Выключите огонь и добавьте орехи.

Приготовьте салатную заправку. Перемешайте уксус с горчицей. Посолите, поперчите, затем добавьте ореховое масло. Перемешайте заправку со смесью из разных сортов салата и ароматических трав.

Нарежьте ломтики фуа-гра кусочками. Разложите заправленный салат на четыре тарелки, сверху уложите ломтики филе, кусочки фуа-гра и утиных желудков, орехи и сразу подавайте.

СОВЕТ: Добавьте в салат какие-либо мелко нарезанные сушеные фрукты, например инжир или курагу. По желанию замените копченые утиные желудки копченым филе курицы, гуся или индейки.



САЛАТ «ЦЕЗАРЬ»

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 20 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 10 мин.

- > 3 яйца
- > 2 кочана салата ромен или фризе
- > 5 ломтиков хлеба без корок
- > 2 зубчика чеснока
- > 4 ст. ложки оливкового масла
- > 6 филе анчоусов в масле
- > сок 1 лимона
- > 50 г стружки пармезана или другого твердого сыра
- > соль и молотый черный перец

Доведите воду в кастрюле до кипения и сварите в ней яйца в течение 10 минут. Оборвите листья салата, промойте их.

Нарежьте ломтики хлеба небольшими кубиками. Очистите и порубите зубчики чеснока.

Разогрейте на сковороде 2 ст. ложки оливкового масла, положите чеснок, перемешайте. Добавьте кубики хлеба и обжаривайте в течение 5 минут. Обсушите сухарики на бумажном полотенце.

Охладите вареные яйца, очистите их и разрежьте на четвертинки. Нарежьте анчоусы тонкими полосками.

В салатнике приготовьте заправку из лимонного сока, оставшегося масла, соли и перца. Добавьте листья салата, перемешайте. Положите вареные яйца, сухарики с чесноком и анчоусы. Посыпьте стружкой пармезана и подавайте.





МЯСО И ПТИЦА

.....

Стейк тартар	238	Рагу из телятины с рисом по-креольски	278
Карпаччо из говядины	240	Эскалопы в панировке	280
Жареная говядина	242	ШАГ ЗА ШАГОМ: САЛЬТИМБОККА ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ШАЛФЕЕМ	282–285
Антрекот с картофелем фри	244	Свинные отбивные с капустным салатом	286
Стейки с маслом «Метрдотель»	246	Филе-миньон из свинины с сыром в тесте ...	288
4 РЕЦЕПТА СОУСОВ ДЛЯ СТЕЙКА	248–249	Буженина с пряностями и лимоном	290
• Соус с жареным луком-шалотом	248	ШАГ ЗА ШАГОМ: ГЛАЗИРОВАННЫЕ СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ С ЖАРеныМ РИСОМ	292–295
• Соус с сыром рокфор	248	Слабосоленая свинина с чечевицей	296
• Соус с зеленым перцем	249	Карри из свинины	298
• Соус с грибами	249	Коломбо из свинины	300
ШАГ ЗА ШАГОМ: КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ	250–253	Тушенный кролик с бобами	302
Рулетики с говядиной	254	Жареный цыпленок с картофелем	304
Пот-о-фё (говядина с овощами)	256	Курица по-баскски	306
ШАГ ЗА ШАГОМ: ГОВЯДИНА ПО-БУРГУНДСКИ	258–261	ШАГ ЗА ШАГОМ: ФАРШИРОВАННАЯ ИНДЕЙКА	308–311
Рагу из ягненка с репой и морковью	262	Шашлычки из курицы со шпинатом	312
ШАГ ЗА ШАГОМ: ЖАРЕНАЯ БАРАНЬЯ НОЖКА С ЧЕСНОКОМ	264–267	Куриное филе с шалфеем	314
Шашлычки из ягнятины с йогуртовым соусом	268	ШАГ ЗА ШАГОМ: КУРИНЫЕ НАГГЕТСЫ	316–319
ШАГ ЗА ШАГОМ: КОТЛЕТКИ ИЗ ЯГНЯТИНЫ С КАБАЧКАМИ	270–273	Таджин из курицы с картофелем	320
Оссо буко	274	Индейка в пакетиках	322
Жареная телятина с оливками	276	Утиное филе с персиками	324
		Утка с апельсинами	326



СТЕЙК ТАРТАР

НА 4 ПОРЦИИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 мин.

- > 2 головки репчатого лука
- > 2 головки лука-шалота
- > 700 г мякоти говядины (боковая или верхняя части тазобедренного отруба, поясничная часть)
- > кайенский перец
- > вустерширский соус
- > 4 кофейные ложки каперсов
- > несколько веточек зелени петрушки
- > 4 яичных желтка
- > кетчуп, оливковое масло, горчица, соус табаско для подачи
- > соль и молотый черный перец

Очистите и порубите репчатый лук и лук-шалот.

Пропустите говядину через мясорубку, посолите, поперчите, добавьте щепотку кайенского перца и несколько капель вустерширского соуса.

В салатнике перемешайте рубленое мясо с луком, каперсами и рубленой петрушкой.

Уложите на тарелки четыре круглые выемки для теста и наполните их мясным фаршем, хорошенько утрамбовывая его.

На каждую тарелку рядом с мясом поместите по яичному желтку.

Подавайте с кетчупом, оливковым маслом, горчицей, вустерширским соусом и табаско, чтобы каждый мог приправить блюдо по вкусу.

СОВЕТ: Для приготовления стейка тартар, а также карпаччо, всегда используйте свежайшую охлажденную говядину от проверенного производителя.





КАРПАЧЧО ИЗ ГОВЯДИНЫ

НА 4 ПОРЦИИ

ЗАМОРАЖИВАНИЕ: 4 ч.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 20 мин.

- > 200 г филе говядины
- > 4 ст. ложки оливкового масла
- > сок 2 лимонов
- > 50 г пармезана или другого твердого сыра
- > ¼ пучка зелени петрушки
- > соль и молотый черный перец

Заверните мясо в пищевую пленку и поместите в морозильную камеру на 4 часа. Благодаря этому мясо легче будет нарезать очень тонкими ломтиками. Кисточкой смажьте тарелки оливковым маслом.

Очень острым ножом или слайсером нарежьте филе ломтиками толщиной с бумажный лист. По мере нарезания раскладывайте ломтики на тарелки.

Сбрызните карпаччо оставшимся оливковым маслом и лимонным соком, посолите и поперчите.

Нарежьте пармезан тонкой стружкой, мелко порубите петрушку. Посыпьте карпаччо пармезаном и петрушкой. Поставьте на стол емкость с оливковым маслом, соль и перец, чтобы каждый приправлял блюдо по вкусу.

Кроме пармезана к карпаччо можно подавать и другие гарниры: раскрошенный сыр рокфор, ядра грецких орехов, нарезанные тонкими ломтиками сырые шампиньоны, филе анчоусов, каперсы.





ЖАРЕНАЯ ГОВЯДИНА

НА 6–8 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 5 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

30 мин.

ВЫСТАИВАНИЕ:

5–10 мин.

- > 1 кг мякоти говядины (верхняя часть тазобедренного отруба)
- > 1 ст. ложка оливкового масла
- > соль и молотый черный перец

Разогрейте духовку до максимальной температуры.

Мясо туго перевяжите кулинарной нитью, придавая ему правильную форму.

Уложите мясо на противень и кисточкой слегка смажьте его оливковым маслом. Посолите. Поперчите в конце приготовления.

Уменьшите нагрев духовки до 210 °С. Готовьте говядину из расчета 15 минут на каждые 500 г для получения мяса с кровью. Когда мясо будет наполовину готово, переверните его.

Готовому мясу дайте полежать на решетке 5–10 минут, а затем нарежьте его ломтиками. Подавайте со стручковой фасолью, салатом или картофелем дофинуа.



Добавьте 3 очищенных и нарезанных соломкой зубчика чеснока. Кончиком острого ножа проколите мясо в нескольких местах и вложите в каждый прокол по кусочку чеснока. Приправьте несколькими веточками тимьяна или розмарина.





АНТРЕКОТ С КАРТОФЕЛЕМ ФРИ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 45 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 мин.

- > 1 антрекот весом 1 кг
- > 2 ст. ложки оливкового масла
- > ½ пучка свежего тимьяна
- > 7 крупных клубней картофеля
- > 1 л подсолнечного масла для фритюра
- > соль и молотый черный перец

Для бешамельного соуса

- > 1 маленькая головка лука-шалота
- > ½ пучка свежего эстрагона
- > 100 г сливочного масла
- > 5 ст. ложек уксуса
- > 5 ст. ложек белого вина
- > 2 яичных желтка
- > соль и молотый черный перец

Достаньте мясо из холодильника. Поставьте кастрюльку с оливковым маслом и 2 веточками тимьяна на слабый огонь. Немного разогрейте, накройте кастрюлю крышкой и настаивайте масло приблизительно 30 минут.

Тем временем приготовьте бешамельный соус. Нарежьте тонкими ломтиками лук-шалот, порубите эстрагон и нарежьте сливочное масло кусочками. Разогрейте в кастрюле уксус с белым вином, добавьте лук-шалот и эстрагон. Посолите, поперчите и уварите жидкость наполовину. Затем процедите этот соус через сито и вновь налейте его в кастрюлю. Добавьте яичные желтки, затем сливочное масло. Энергично перемешайте и влейте 1 ст. ложку воды. Накройте пищевой пленкой и отставьте в сторону.

Картофель очистите, обсушите и нарежьте длинными брусочками. Переложите на кухонное полотенце. Разогрейте подсолнечное масло в большой кастрюле или во фритюрнице до 150 °С. Опустите брусочки картофеля в масло и жарьте 5 минут, затем выложите на бумажное полотенце и дайте жиру стечь. Увеличьте нагрев масла до 185 °С.

Тем временем натрите мясо оливковым маслом, ароматизированным тимьяном. Поперчите и обжаривайте на большой сковороде на сильном огне по 8 минут с каждой стороны. Накройте мясо листом фольги и отставьте в сторону.

Вновь поместите картофель в разогретое масло и жарьте, пока он не подрумянится и не станет хрустящим. Посолите и тщательно перемешайте. Обсушите и сразу подавайте с мясом, оставшимся тимьяном и бешамельным соусом.





СТЕЙКИ С МАСЛОМ «МЕТРДОТЕЛЬ»

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 15 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

4–16 мин. для стейков

+ 16–18 мин. для стручковой
фасоли

ОХЛАЖДЕНИЕ: 2 ч.

- > 4 стейка толщиной
приблизительно 2 см
- > 500 г стручковой фасоли
- > соль

Для масла «Метрдотель»

- > 1 пучок зелени петрушки
- > 100 г сливочного масла
- > 4 г соли
- > сок $\frac{1}{2}$ лимона

Приготовьте масло «Метрдотель». Промойте и порубите зелень петрушки, так чтобы получилась столовая ложка с горкой рубленой зелени. Нарежьте сливочное масло кусочками, разотрите их в миске лопаткой до получения пластичной массы. Добавьте соль, лимонный сок и петрушку. Выложите масляную смесь на кусок пищевой пленки и сверните в форме колбаски. Положите минимум на 2 часа в холодильник, чтобы масло затвердело. Перед подачей снимите пищевую пленку, нарежьте масло ломтиками и разложите на горячие стейки.

Для приготовления стейков растительное масло более предпочтительно, чем сливочное, так как сливочное масло будет гореть, если его предварительно не перетопить. Чтобы получить мясо с кровью, жарьте стейки по 2 минуты с каждой стороны. Слабoproжаренное мясо, когда кровь начинает выступать на его поверхности, готовьте по 3 минуты с каждой стороны. Среднепрожаренное мясо, когда кровь вытекает из куска, готовьте по 4 минуты с каждой стороны. И, наконец, сильнопрожаренное мясо, когда крови больше нет, готовьте по 6–8 минут с каждой стороны.

Подавайте стейки со стручковой фасолью. Чтобы фасоль оставалась хрустящей, варите ее 16–18 минут. Поместите фасоль в большое количество кипящей несоленой воды. Посолите воду через 10 минут после начала варки. Откиньте фасоль на дуршлаг, затем сразу переложите в миску с ледяной водой, чтобы стручки сохранили зеленый цвет. Перед подачей прогрейте фасоль в кастрюле с куском масла «Метрдотель», небольшим количеством воды или сливок и рубленой зеленью.



Соус с жареным луком-шалотом

НА 4 ПОРЦИИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 1 ч.

Очистите и нарежьте тонкими ломтиками 10 крупных головок лука-шалота. Готовьте 25–30 минут на среднем огне в кастрюле с 40 г сливочного масла, пока лук не размягчится и слегка не подрумянится. Посолите и поперчите. Перед подачей прогрейте на сковороде, на которой готовились стейки, с половником мясного сока или бульона из телятины.



Соус с сыром рокфор

НА 4 ПОРЦИИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 10 мин.

В кастрюльке на среднем огне уварите наполовину 200 мл бульона из телятины. Добавьте 150 мл сливок (10–15%), также уварите наполовину. Добавьте 70 г рокфора или другого сыра с голубыми прожилками и слегка поперчите. Взбивайте соус погружным миксером в течение 1 минуты до получения однородной массы. Прогрейте соус, не доводя до кипения.





Соус с зеленым перцем

НА 4 ПОРЦИИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 25 мин.

Крупно разомните 1 столовую ложку с горкой консервированного зеленого перца. Обжарьте размятый перец без добавления жира в кастрюльке на среднем огне. Влейте 50 мл коньяка, затем подожгите его спичкой или зажигалкой. Влейте 100 мл бульона из телятины, уварите наполовину на среднем огне в течение 5 минут, затем добавьте 150 мл сливок (10–15%), посолите. Варите соус 5 минут, затем взбивайте погружным миксером 30 секунд, до получения однородной массы.



4 РЕЦЕПТА СОУСОВ ДЛЯ СТЕЙКА

Соус с грибами

НА 4 ПОРЦИИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 25 мин.

Промойте и нарежьте тонкими ломтиками 200 г шампиньонов. Обжаривайте их 8–10 минут на сковороде с 20 г сливочного масла. Когда грибы будут готовы и подрумянятся, влейте 200 мл сливок (10–15%). Посолите и поперчите. Потушите 10 минут на слабом огне.



КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ

.....

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 30 мин. • ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 35 мин.



800 г картофеля • 2 головки репчатого лука
• 3 головки лука-шалота • 110 г сливочного масла
• 1 кубик говяжьего бульона • 600 г фарша из говядины
• 400 мл горячего молока • 2 ст. ложки сливок
жирностью 30% • панировочные сухари • соль и черный
перец



1 Картофель очистите, нарежьте кусочками и варите 20 минут в кастрюле с кипящей подсоленной водой.



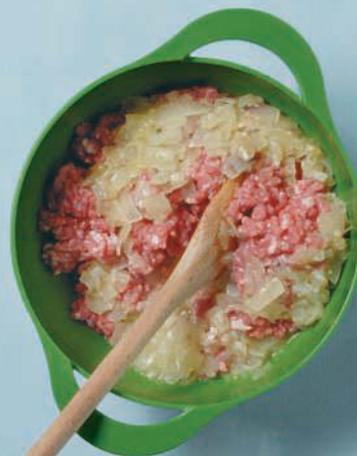
2 Очистите и мелко порубите репчатый лук и лук-шалот.



3 Растопите в сотейнике 20 г сливочного масла и обжарьте рубленые репчатый лук и лук-шалот.



4 Посолите, поперчите, добавьте бульонный кубик и 200 мл воды. Перемешайте и готовьте на слабом огне 15 минут.



5 Переложите в миску, слегка охладите, затем добавьте фарш и перемешайте.



6 Приготовьте из картофеля пюре при помощи овощной мельнички или картофелемялки.



7 Добавьте 50 г сливочного масла, горячее молоко и сливки. Перемешайте. Приправьте пюре солью и перцем.



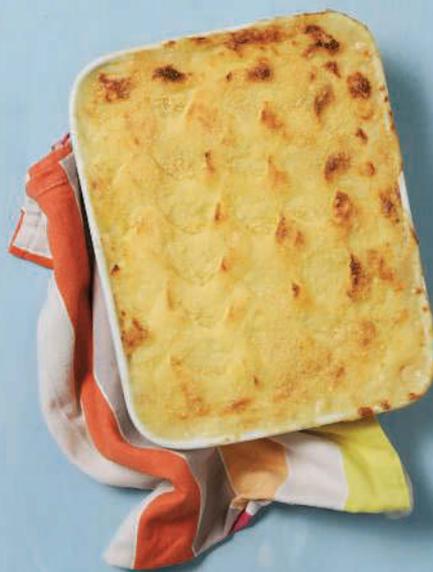
8 Разогрейте духовку до 275 °С. Смажьте сливочным маслом форму для запекания. Выложите в форму мясной фарш.



9 Покройте фарш ровным слоем картофельного пюре.



10 Растопите оставшееся сливочное масло. Посыпьте пюре панировочными сухарями и сбрызните растопленным маслом.



11 Запекайте в духовке 15 минут. Подавайте с зеленым салатом.



РУЛЕТКИ С ГОВЯДИНОЙ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 25 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 10 мин.

- > 500 г мякоти говядины (пашина)
- > 1 желтый сладкий перец
- > 2 веточки кинзы
- > 50 мл оливкового масла
- > 50 мл соевого соуса
- > 2 ст. ложки консервированного соуса с чесноком и перцем чили (из отдела азиатских продуктов)
- > 1 пригоршня салатной смеси
- > 4 кукурузные тортильи
- > соль и черный молотый перец

Нарежьте мясо узкими полосками. Сладкий перец очистите и нарежьте мелкими кусочками. Порубите кинзу.

Разогрейте оливковое масло на сковороде на среднем огне. Положите кусочки сладкого перца и обжаривайте 5–7 минут. Уберите со сковороды перец и положите на нее мясо. Жарьте, помешивая, на сильном огне 4–5 минут. Поперчите, слегка посолите, затем добавьте соевый и перечный соуса и обжаренный сладкий перец. Готовьте 1 минуту.

Снимите с огня, добавьте рубленую кинзу. Разложите понемногу листьев салата и мяса с перцем на тортильи, аккуратно сверните рулетики и сразу подавайте.

ВАРИАНТ: Замените говядину телятиной или куриным филе. В этом случае увеличьте время приготовления на 2–3 минуты.



ПОТ-О-ФЁ (ГОВЯДИНА С ОВОЩАМИ)

НА 6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 30 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 4 ч.

- > 500 г говяжьей грудинки
- > 500 г говяжьей рульки
- > 500 г говяжьей лопатки
- > 1 головка репчатого лука
- > 4 бутона гвоздики
- > 4 зубчика чеснока
- > 1 букет гарни
- > 6–8 горошин черного перца
- > 1 ст. ложка крупной соли
- > 5 шт. моркови
- > 5 шт. репы
- > 3 пастернака
- > 4 стебля лука-порея (белая часть)
- > 2 стебля сельдерея
- > 4 мозговые кости

Влейте в жаровню 2,5 л холодной воды. Положите в нее грудинку, рульку и лопатку. Медленно доведите до кипения (как минимум за 10 минут) и варите 1 час, часто снимая пену.

Очистите луковицу и воткните в нее бутоны гвоздики. Очистите чеснок, пропустите через пресс. Добавьте в жаровню лук и чеснок вместе с букетом гарни, горошинами перца и солью. Вновь доведите до кипения, снимите пену, затем уменьшите огонь и тушите 2 часа, время от времени снимая пену.

Тем временем очистите и промойте морковь, репу, пастернак, белую часть лука-порея и стебли сельдерея. Все овощи крупно нарежьте и положите в жаровню. Готовьте еще 30 минут.

Заверните мозговые кости в марлю, добавьте их в жаровню и готовьте еще 30 минут. Время от времени при помощи бумажного полотенца снимайте с поверхности жир.

Достаньте из жаровни мясо, овощи и мозговые кости (снимите с них марлю) и переложите их на большое блюдо. Процедите бульон через сито. Полейте блюдо 2–3 ст. ложками процеженного бульона.

Подавайте с крупной солью, корнишонами, горчицей и с поджаренным на гриле хлебом (для костного мозга). Бульон получается вкусным, можно подать его в чашках.

ПОДАЧА: Это блюдо будет выглядеть очень аппетитно, если подать его в порционных горшочках.



При необходимости разогревайте мясо с овощами в кастрюле с бульоном. Благодаря этому мясо останется таким же нежным.





ГОВЯДИНА ПО-БУРГУНДСКИ

НА 4-6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 45 мин. • ПРИГОТОВЛЕНИЕ: приблизительно 2 ч. 40 мин.



2 моркови • 2 луковицы • 1 зубчик чеснока • 2 ст. ложки растительного масла • 150 г ломтиков бекона
• 1,2 кг говядины, нарезанной кубиками с ребром 5 см
• 2 ст. ложки муки • 2 ст. ложки порошка говяжьего бульона • 600 мл красного бургундского вина • 1 букет гарни • 200 г шампиньонов • 20 г сливочного масла
• соль и черный перец



1 Очистите морковь, лук и чеснок. Нарезьте морковь и лук кружочками. Пропустите чеснок через пресс.



2 Разогрейте растительное масло в жаровне и обжарьте ломтики бекона, затем достаньте их.



3 Положите в жаровню кусочки говядины и обжарьте их со всех сторон.



4 Добавьте морковь и лук, слегка обжарьте их в течение 2–3 минут, посолите, поперчите.



5 Достаньте мясо с овощами. Удалите жир из жаровни и вновь положите в нее мясо, лук и морковь. Посыпьте мукой, перемешайте и жарьте еще 1–2 минуты.



6 Влейте в жаровню говяжий бульон, разведенный в 500 мл воды, добавьте вино. Положите чеснок, букет гарни, перемешайте и готовьте под крышкой на очень слабом огне 2 часа 15 минут – 2 часа 30 минут.



7 Тем временем очистите шампиньоны и нарежьте их кусочками.



8 Жарьте грибы 10 минут на сковороде с 20 г сливочного масла.



9 Достаньте куски говядины, переложите их на блюдо. Снимите жир с мясного сочка и по желанию уварите его, затем процедите.



10 Перелейте мясной сочок в кастрюлю, добавьте бекон и жареные грибы. Попробуйте, приправьте по вкусу.



11 Прогрейте мясной сочок с беконом и грибами, затем полейте им говядину и сразу подавайте. Можно подавать это блюдо, как в Бургундии, с чесночными гренками.

РАГУ ИЗ ЯГНЕНКА С РЕПОЙ И МОРКОВЬЮ

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 25 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

приблизительно 1 ч.

- > 600 г лопатки ягненка
- > 600 г шейки ягненка с косточкой
- > 2 помидора
- > 2 зубчика чеснока
- > 2 ст. ложки арахисового масла
- > 1 ст. ложка муки
- > 1 букет гарни
- > 2 пучка молодой моркови
- > 200 г репы
- > 1 пучок зеленого лука с головками
- > 300 г стручковой фасоли
- > 300 г зеленого горошка
- > 25 г сливочного масла

Нарежьте лопатку ягненка крупными кусками, шейку — ломтями.

Доведите воду в кастрюле до кипения. Надрежьте помидоры снизу крест-накрест и опустите их на 30 секунд в кипящую воду, затем облейте холодной водой. Снимите кожицу, удалите семена и разомните мякоть. Очистите и порубите чеснок.

Разогрейте арахисовое масло в большой жаровне и обжарьте куски ягнятины. Обсушите их на бумажном полотенце, слейте жир.

Вновь положите мясо в жаровню, посыпьте его мукой и жарьте, помешивая, 3 минуты. Посолите, поперчите, посыпьте тертым мускатным орехом. Добавьте размятые помидоры, рубленый чеснок и букет гарни. Влейте немного воды, так чтобы она только покрывала мясо. Доведите до кипения, накройте крышкой и готовьте 35 минут.

Почистите морковь и репу, очистите головки лука, обрежьте кончики у фасоли, вылущите зеленый горошек. Нарежьте морковь кружочками, репу — кусочками. Растопите сливочное масло в сотейнике и обжарьте морковь, лук и репу.

Отварите стручковую фасоль на пару в течение 7–8 минут.

Положите в жаровню морковь, репу, лук и зеленый горошек, перемешайте. Готовьте на слабом огне под крышкой еще 20–25 минут. За 5 минут до конца приготовления добавьте стручковую фасоль, аккуратно перемешайте. Подавайте блюдо горячим в жаровне.







ЖАРЕНАЯ БАРАНЬЯ НОЖКА С ЧЕСНОКОМ

.....
НА 4 ПОРЦИИ
ПОДГОТОВКА: 20 мин. • ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 35–40 мин.



1 обрезанная баранья ножка, приблизительно 1,5 кг
• 3 головки чеснока • 500 мл оливкового масла
• 2 веточки свежего тимьяна • 1 кофейная ложка
молотого розмарина • соль и черный перец горошком



1 Маленьким ножом срежьте с бараньей ножки жир.



2 Очистите 2 зубчика чеснока и нарежьте их небольшими кусочками. Разогрейте духовку до 240 °С.



3 Уложите баранью ножку на противень.



4 Маленьким ножом сделайте в мясе надрезы и вставьте в них кусочки чеснока.



5 Перемешайте в миске оливковое масло с рубленным тимьяном и розмарином, дважды прокрутите мельничку с перцем.



6 При помощи кисточки смажьте мясо ароматизированным маслом. Поместите в духовку и запекайте 15 минут.



7 Тем временем приготовьте чеснок «в рубашке». Разделите оставшиеся головки на зубчики. Выберите самые крупные зубчики из расчета 4–5 штук на порцию. Промойте и обсушите их, но не очищайте.



8 Баранину посолите, поперчите и готовьте еще 25 минут при 200 °С. Во время приготовления регулярно смазывайте ее оставшимся ароматизированным маслом.



9 За 15–25 минут до конца приготовления мяса разложите на противне зубчики чеснока и полейте их выделившимся мясным сочком.



10 Накройте баранью ножку листом фольги и поместите в выключенную духовку на 10–15 минут, оставив дверцу наполовину открытой.



11 Перелейте полученный соус в миску и подавайте вместе с бараньей ножкой.

ШАШЛЫЧКИ ИЗ ЯГНЯТИНЫ С ЙОГУРТОВЫМ СОУСОМ

НА 3–4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 15 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 5 мин.

- > 600 г лопатки или окорока ягненка
- > 2 зубчика чеснока
- > сок 1 лимона
- > 1 кофейная ложка зиры
- > 1 кофейная ложка молотой корицы
- > 1 кофейная ложка молотого сумаха или барбариса (по желанию)
- > 3 ст. ложки оливкового масла

Для йогуртового соуса

- > ½ пучка свежей мяты
- > 2 баночки греческого йогурта
- > 1 ст. ложка оливкового масла
- > соль и черный перец

Нарежьте ягнятину крупными кубиками и уложите на противень с высокими бортиками. Очистите и пропустите через пресс зубчики чеснока. Смешайте в миске лимонный сок с чесноком, зирой, корицей, сумахом или барбарисом и оливковым маслом. Полейте мясо этой смесью, посолите, поперчите и оставьте мариноваться на 40 минут.

Приготовьте йогуртовый соус. Мелко нарежьте мяту и смешайте с греческим йогуртом. Добавьте оливковое масло, посолите, поперчите, перемешайте. Поместите в холодильник.

Нанижите кубики мяса на шампуры и жарьте на сковороде по 2 минуты с каждой стороны. Можно также жарить мясо на решетке в духовке. Подавайте шашлычки горячими с йогуртовым соусом. К шашлычкам подайте салат из свежих овощей и питу.

НА ЗАМЕТКУ

Сумах — это кустарник родом из Турции. Молотый сумах имеет кисловатый вкус и используется, например, в маринадах.





КОТЛЕТКИ ИЗ ЯГНЯТИНЫ С КАБАЧКАМИ

.....

НА 6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 30 мин. • ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 10 мин.



1 пучок зелени укропа • 600 г цукини • 2 средние головки репчатого лука • 100 мл оливкового масла • 2 яйца • 600 г фарша из лопатки ягненка • 80 г мягкого козьего сыра • 30 г муки + 30 г, чтобы обвалить котлетки • соль и черный перец



1 Удалите грубые стебли и мелко нарежьте зелень укропа.



2 Цукини промойте, обсушите и нарежьте кусочками, не очищая от кожицы.



3 Положите кусочки цукини в чашу блендера и измельчите до получения пюре.



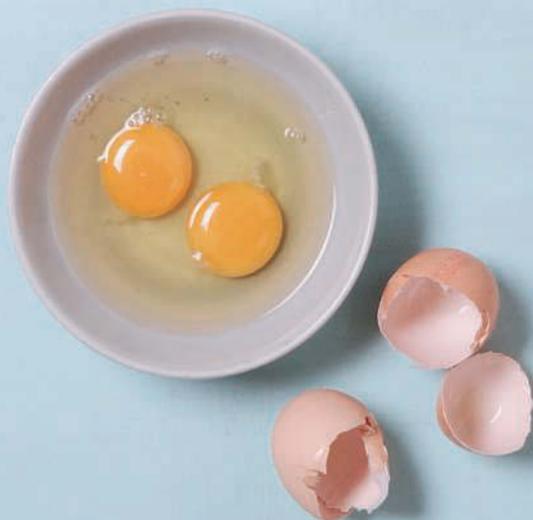
4 Выложите пюре из цукини в сито, посолите. Оставьте на 15 минут, чтобы стек сок, затем отожмите деревянной лопаткой как можно больше сока.



5 Очистите и мелко порубите репчатый лук.



6 Пассеруйте лук до прозрачности на слабом огне на сковороде с небольшим количеством оливкового масла.



7 Разбейте яйца в миску.



8 Выложите мясной фарш, мякоть цуккини и лук на большую тарелку, добавьте зелень укропа, раскрошенный козий сыр, яйца и муку. Посолите, поперчите.



9 Тщательно перемешайте до получения однородной массы.



10 Слегка посыпьте руки мукой и сформируйте 12 котлеток.



11 Разогрейте сковороду с маслом на среднем огне и жарьте котлетки приблизительно 10 минут, перевернув 1 или 2 раза, до образования золотистой корочки. Подавайте с кускусом.



ОССО БУКО

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 30 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1 ч. 30 мин.

- > 1 морковь
- > 1 стебель сельдерея
- > 1 головка репчатого лука
- > 2 помидора
- > 4 ст. ложки
оливкового масла
- > 40 г сливочного масла
- > 30 г муки
- > 4 ломтя телячьей рульки
толщиной 4 см
- > 150 мл белого вина
- > 300 мл
овощного бульона
- > соль и молотый черный
перец

Для гремолаты

- > 1 лимон
- > 1 зубчик чеснока
- > несколько веточек
зелени петрушки

Доведите воду в маленькой кастрюльке до кипения. Промойте и очистите морковь и сельдерей. Очистите и порубите репчатый лук, нарежьте морковь кружочками, сельдерей — кусочками. Маленьким ножом надрежьте помидоры снизу крест-накрест, опустите их на 30 секунд в кипящую воду. Облейте помидоры холодной водой и снимите кожицу, затем нарежьте кубиками.

Разогрейте в жаровне оливковое и сливочное масло. Посыпьте куски мяса мукой и обжаривайте по 5 минут с каждой стороны. Добавьте репчатый лук, морковь и сельдерей. Влейте белое вино и выпаривайте его 5 минут. Посолите, поперчите, влейте бульон и готовьте на слабом огне 1 час.

По окончании этого времени добавьте помидоры. Готовьте еще 20–30 минут. Когда мясо будет отделяться от костей, оссо буко готово.

Приготовьте гремолату. Мелко порубите цедру лимона, чеснок и петрушку. Подавайте оссо буко с тальятелле, посыпав гремолатой.





ЖАРЕНАЯ ТЕЛЯТИНА С ОЛИВКАМИ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 5 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 40 мин.

- > 700–800 г мякоти телятины (поясничная, спинная часть, окорок или лопатка)
- > 3 ст. ложки арахисового или другого растительного масла
- > 50 г зеленых оливок
- > ½ пучка кресс-салата
- > 3 веточки зелени петрушки
- > 1 веточка тимьяна
- > ½ лаврового листа
- > соль и молотый черный перец

Нарежьте мясо порционными кусками. Каждый кусок туго перевяжите кулинарной нитью, придавая ему правильную форму.

Разогрейте духовку до 220 °С. Посолите и поперчите мясо. Разогрейте противень с арахисовым маслом на плите и обжарьте на нем мясо со всех сторон. Добавьте оливки.

Поместите противень в духовку и жарьте мясо 15 минут. Уменьшите нагрев до 200 °С и продолжайте готовить еще 25 минут, часто поливая мясо выделяющимся сочком.

Промойте кресс-салат в холодной воде, затем обсушите на бумажном полотенце.

Переложите мясо с противня и храните в тепле. Налейте на противень 500 мл воды, добавьте петрушку, тимьян и лавровый лист. Хорошенько отделите от противня мясной сочок и наполовину уварите жидкость на сильном огне. Попробуйте, приправьте по вкусу. Процедите соус через сито, полейте мясо двумя-тремя столовыми ложками соуса. Оставшийся соус подайте отдельно. Оформите кресс-салатом, на гарнир подайте пюре из корня сельдерея.





РАГУ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С РИСОМ ПО-КРЕОЛЬСКИ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 20 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

приблизительно 1 ч. 10 мин.

- > 800 г – 1 кг мякоти телятины (лопатка, шейка, грудинка или их смесь)
- > 1 морковь
- > 1 стебель сельдерея
- > 1 стебель лука-порея (белая часть)
- > 1 головка репчатого лука
- > 1 бутон гвоздики
- > 1 букет гарни
- > 2 л воды или прозрачного бульона из телятины
- > 200 г длиннозерного риса, тайского или басмати
- > 30 г сливочного масла
- > 30 г муки
- > 1 яичный желток
- > 100 мл сливок жирностью 20–30%
- > сок ½ лимона
- > соль и молотый черный перец

Нарежьте мясо крупными кусками.

Очистите все овощи. Нарежьте морковь, сельдерей и лук-порея крупными кусками. Воткните бутон гвоздики в репчатый лук. Уложите овощи с мясом в большую жаровню, добавьте букет гарни. Влейте бульон или воду, посолите. Варите в течение 1 часа на слабом огне, часто снимая пену.

Приготовьте рис по-креольски. Промойте рис несколько раз, дайте стечь воде, затем всыпьте рис в кастрюлю. Посолите, влейте столько воды, чтобы ее объем втрое превышал объем риса. Варите без крышки при сильном кипении. Когда уровень воды будет не выше уровня зерен риса, накройте кастрюлю крышкой и оставьте на очень слабом огне, так чтобы вода полностью выпарилась (приблизительно 12–18 минут).

Когда мясо будет готово, достаньте его из жаровни и держите в тепле. Процедите полученный бульон через сито.

Растопите сливочное масло в кастрюле с толстым дном, не допуская изменения цвета. При помешивании понемногу всыпьте муку и прогревайте несколько секунд. Разведите ее небольшим количеством процеженного бульона, энергично помешивая полученный соус. Доведите соус до кипения и прогрейте в течение 10 минут.

В миске смешайте яичный желток со сливками и приготовленным соусом. Не ставя жаровню на плиту, налейте в нее полученную массу. Посолите и поперчите по вкусу, добавьте лимонный сок и перемешайте.

Положите мясо в соус. До подачи сохраняйте рагу теплым, не доводя до кипения. К мясу подайте рис по-креольски.





ЭСКАЛОПЫ В ПАНИРОВКЕ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 25 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 40 мин.

- > 200 г спагетти или макарон
- > 2 шампиньона
- > 1 ломтик ветчины, приблизительно 80 г
- > 4 эскалопа из телятины, приблизительно по 150 г
- > 80 г сливочного масла
- > 2 ст. ложки арахисового масла
- > 3 ст. ложки мадеры
- > 200 мл бульона из телятины
- > 20 г пармезана или другого твердого сыра
- > соль и черный перец

Для томатного фондю

- > 5–6 помидоров
- > 1 головка репчатого лука
- > 1 зубчик чеснока
- > 2 ст. ложки оливкового масла
- > 1–2 веточки свежего тимьяна

Для панировки

- > 100 г муки
- > 1 яйцо
- > 100 г мелких хлебных крошек
- > 30 г пармезана или другого твердого сыра

Приготовьте томатное фондю. Доведите воду в кастрюле до кипения. Маленьким ножом надрежьте помидоры снизу крест-накрест, затем опустите их на 30 секунд в кипящую воду. Снимите кожицу, удалите семена и нарежьте мякоть кубиками. Очистите и порубите лук и чеснок. Разогрейте оливковое масло и обжарьте на нем лук. Добавьте помидоры, чеснок и тимьян, готовьте, помешивая, на слабом огне приблизительно 20 минут. Посолите и поперчите.

Тем временем отварите макароны аль денте в подсоленной кипящей воде. Очистите грибы и нарежьте их соломкой. Нарежьте ветчину тонкими полосками.

Приготовьте панировку. Насыпьте муку на плоскую тарелку. Слегка взбейте яйцо в глубокой тарелке. На другой плоской тарелке перемешайте хлебные крошки с 30 г сыра. Эскалопы посолите и поперчите. Обваливайте их с обеих сторон сначала в муке, затем во взбитом яйце и наконец в крошках с сыром.

На сковороде растопите 20 г сливочного масла с арахисовым маслом и жарьте эскалопы 8–10 минут, переворачивая.

В маленькой кастрюльке растопите 20 г сливочного масла и обжаривайте грибы 2 минуты. Добавьте ветчину и готовьте еще 2 минуты. Влейте мадеру, прокипятите 1 минуту, затем добавьте бульон и кипятите 2–3 минуты. Положите 20 г сливочного масла. Посолите и поперчите соус по вкусу и сохраняйте в тепле.

Слейте воду с макарон, заправьте их оставшимися 20 г сливочного масла, перемешайте. Подавайте эскалопы с макаронами на тарелках. Отдельно подайте сыр, томатное фондю и соус.





САЛЬТИМБОККА ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ШАЛФЕЕМ

.....

НА 4 ПОРЦИИ

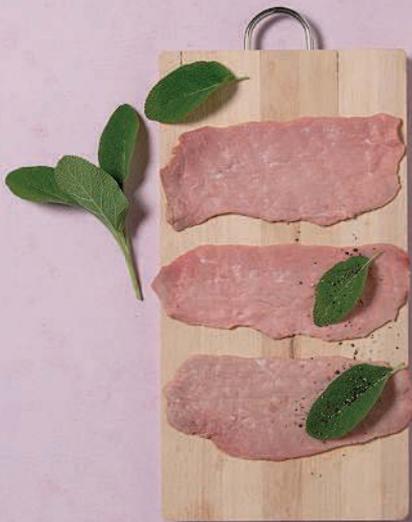
ПОДГОТОВКА: 15 мин. • ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 мин.



8 тонких эскалопов из говядины, каждый по 100 г
• 8 листиков свежего шалфея • 8 тонких ломтиков
окорока • 75 г сливочного масла • 3 ст. ложки сухого
белого вина • черный перец



1 Положите каждый эскалоп из говядины между
двумя листами бумаги для выпечки и разомните
скалкой, чтобы получился прямоугольник длиной
10–12 см.



2 На каждый эскалоп положите по листику
шалфея. Поперчите, но не солите.



3 Из ломтиков окорока вырежьте прямоугольники
такого же размера, как эскалопы.



4 Уложите на каждый эскалоп ломтик окорока.



5 Сверните эскалопы и окорок рулетиками, скрепите их деревянными шпажками.



6 Растопите на сковороде сливочное масло.



7 Положите на сковороду рулетики и обжаривайте их 7–8 минут.



8 Налейте в сковороду 2 ст. ложки белого вина, готовьте 10 минут на сильном огне. Накройте крышкой, уменьшите огонь и готовьте еще 5 минут.



9 Переложите рулетики на блюдо и удалите шпажки.



10 Налейте в сковороду 1 ст. ложку вина и перемешивайте деревянной ложкой на среднем огне, чтобы мясной сок отделился от сковороды и получился соус.



11 Полейте рулетики приготовленным соусом.



СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ С КАПУСТНЫМ САЛАТОМ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 25 мин.

МАРИНОВАНИЕ: 1 ч.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 мин.

- > 4 свиные отбивные
- > сок 1 лайма
- > 4 ст. ложки оливкового масла
- > 1 щепотка молотого острого перца
- > 1 кофейная ложка сахарной пудры
- > соль и молотый черный перец

Для капустного салата

- > 400 г белокочанной капусты
- > 2 яблока сорта «грэнни смит»
- > 30 г сливочного масла
- > 2 ст. ложки сливок жирностью 20%
- > 10 перьев лука-резанца

Уложите свиные отбивные в глубокую тарелку с высокими бортиками. Полейте соком лайма, оливковым маслом, посыпьте эспелетским и черным перцем и сахарной пудрой. Уберите в холодильник на час. За это время несколько раз переверните отбивные в полученном маринаде.

Через час достаньте отбивные из холодильника и вместе с маринадом выложите их на сковороду, разогретую на среднем огне. Жарьте по 10 минут с каждой стороны, так чтобы они хорошенько подрумянились.

Тем временем промойте капусту и яблоки. Если вы используете биологически чистые плоды, можно не очищать их от кожицы. Мелко нашинкуйте капусту и яблоки. На другой сковороде растопите сливочное масло и сразу добавьте капусту и яблоки. Посолите, поперчите, добавьте сливки, рубленый лук-резанец и готовьте в течение 10 минут, помешивая.

Подавайте отбивные с салатом, оформив несколькими перьями лука-резанца.

ВАРИАНТ: У вас нет яблок сорта «грэнни смит»? Используйте яблоки других сортов, каждый из которых добавит салату особую нотку: сладкую, кислую.



Если вам нравится сладко-соленый вкус, добавьте еще одну кофейную ложку сахара: мясо еще лучше подрумянится, почти карамелизуется. После того как вы нашинкуете яблоки, сразу используйте их или же сбрызните лимонным соком, иначе они потемнеют.



ФИЛЕ-МИНЬОН ИЗ СВИНИНЫ С СЫРОМ В ТЕСТЕ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 30 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 25 мин.

- > 2 ст. ложки
оливкового масла
- > 600 г филе свинины
- > 200 г слоеного теста
- > 150 г сыра чеддер
или другого твердого
сыра
- > 1 яичный желток
- > 500 г овощной
смеси, свежей
или замороженной
- > 30 г сливочного масла
- > соль и молотый черный
перец

Разогрейте духовку до 180 °С. Оливковое масло разогрейте на сковороде. Свинину посолите, поперчите, затем обжарьте со всех сторон на сковороде. Переложите на решетку и оставьте на 5 минут.

Налейте в сковороду 100 мл воды, вскипятите. Полученный мясной сочок процедите.

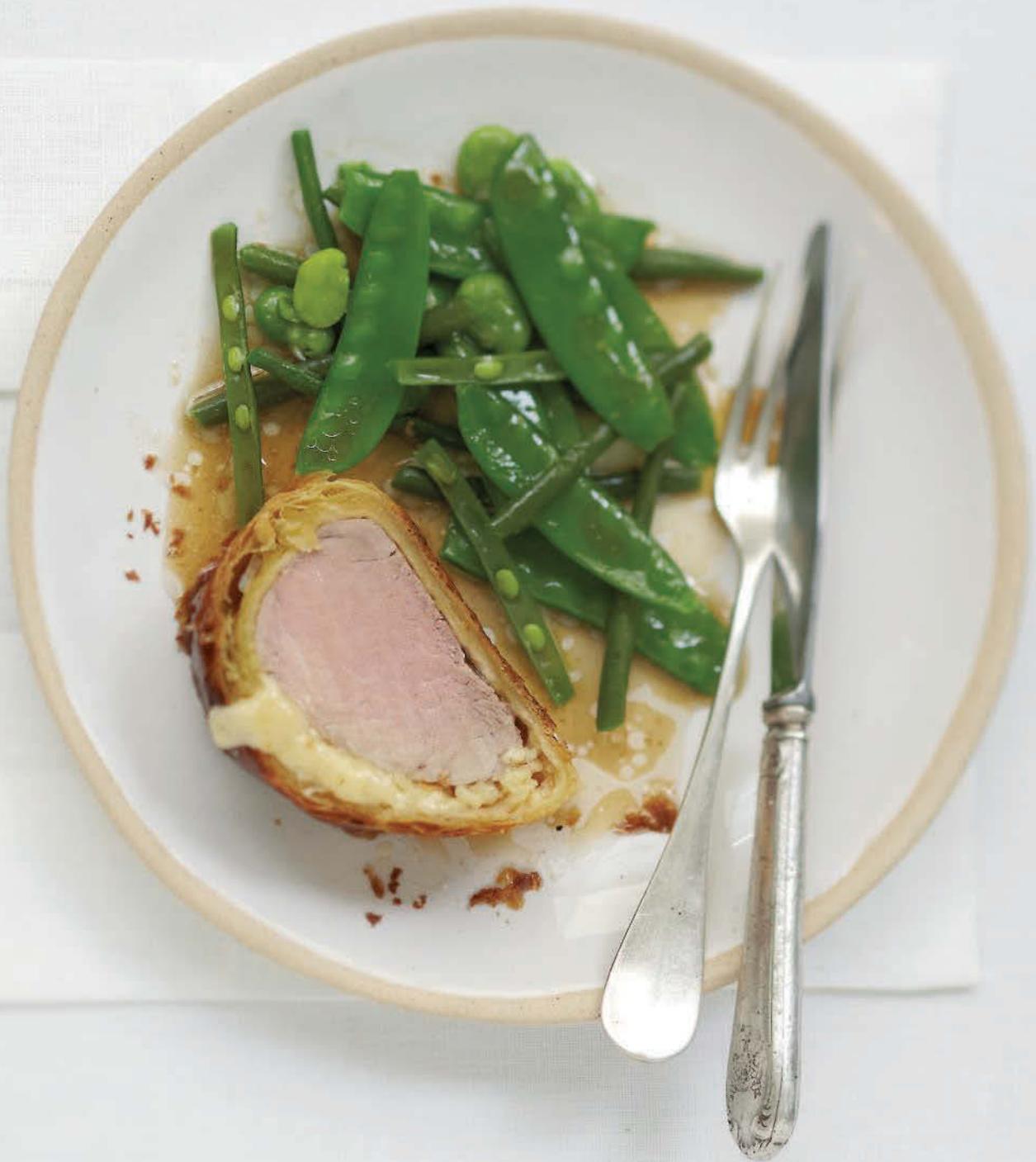
Раскатайте тесто в прямоугольник толщиной 3 мм, вдвое больше, чем филе. Уложите на тесто филе, на него — сыр, нарезанный ломтиками толщиной 5 мм. Заверните филе в тесто.

Переложите филе в тесте на противень, выстеленный бумагой для выпечки. Взбейте в миске яичный желток и смажьте тесто при помощи кисточки. Запекайте 15–20 минут.

Тем временем отварите овощи в кастрюле с кипящей подсоленной водой. Откиньте их на дуршлаг, затем опустите в миску с ледяной водой, чтобы прекратить процесс варки.

Достаньте филе в тесте из духовки и оставьте его на 10 минут. Прогрейте овощи в кастрюле со сливочным маслом и мясным сочком. Нарезьте филе в тесте ломтиками и сразу подавайте.

ВАРИАНТ: Замените чеддер сыром другого сорта, например конте или раклет.





БУЖЕНИНА С ПРЯНОСТЯМИ И ЛИМОНОМ

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 15 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1 ч. 15 мин.

- > 1 головка репчатого лука
- > 1 пучок молодой моркови
- > 1 маринованный или свежий лимон
- > 1 ст. ложка с горкой меда
- > сок и цедра 1 лимона
- > 2 ст. ложки оливкового масла
- > 1 кофейная ложка семян зиры
- > ½ кофейной ложки смеси специй (мускатный орех, гвоздика, белый перец, молотый имбирь)
- > 1 кг мякоти свиной шейки
- > несколько веточек тимьяна
- > соль и молотый черный перец

Разогрейте духовку до 160 °С.

Очистите лук и морковь, затем разрежьте луковицу на четыре части, нарежьте морковь кусочками. Разрежьте маринованный или свежий лимон на четыре части.

В миске перемешайте мед с лимонной цедрой и соком, оливковым маслом, зирой и четырьмя специями. Посолите, поперчите.

Уложите свинину на противень, полейте медовым соусом. Вокруг разложите кусочки моркови и лука, посолите и поперчите их. Добавьте разрезанный маринованный или свежий лимон и веточки тимьяна. Запекайте 1 час 15 минут, переворачивая время от времени мясо и овощи. Подавайте блюдо горячим.





ГЛАЗИРОВАННЫЕ СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ С ЖАРЕНЫМ РИСОМ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 30 мин. • МАРИНОВАНИЕ: 12 ч. • ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 1 ч.



1,2–1,5 кг свиных ребрышек • 350 г риса • 1 зубчик чеснока
• 1 луковица • 1 красный и 1 зеленый сладкий перец
• оливковое масло • соевый соус • **ДЛЯ МАРИНАДА:**
2 зубчика чеснока • 1 ст. ложка сахара • 4 ст. ложки соевого
соуса • 1 ст. ложка кетчупа • 2 ст. ложки растительного
масла • 1 кофейная ложка молотого имбиря • 1 щепотка
молотой гвоздики



1 Замаринуйте мясо. Для этого накануне приготовления очистите чеснок и пропустите его через пресс или мелко порубите.



2 В миске смешайте чеснок с остальными ингредиентами маринада.



3 Разделите свинину на кусочки, разрезая острым ножом мясо между ребрышками.



4 Залейте кусочки свинины маринадом. Переверните несколько раз, так чтобы кусочки со всех сторон были покрыты смесью. Накройте крышкой и уберите в холодильник минимум на 12 часов, перевернув несколько раз за это время.



5 Разогрейте духовку до 180 °С. Достаньте кусочки свинины из маринада и дайте жидкости стечь.



6 Уложите их на противень и готовьте в духовке 1 час. Время от времени переворачивайте кусочки, чтобы они равномерно обжарились, и смазывайте маринадом при помощи кисточки.



7 Тем временем приготовьте рис. Отварите рис в кастрюле с подсоленной кипящей водой. Дайте воде стечь.



8 Мелко порубите чеснок, лук и сладкий перец.



9 Разогрейте сковороду с оливковым маслом и обжарьте овощи.



10 Добавьте соевый соус, затем рис, перемешайте. Готовьте, помешивая время от времени деревянной лопаткой.



11 Когда свиные ребрышки станут блестящими и хорошо карамелизуются, достаньте их из духовки и переложите на блюдо. Подавайте с рисом.

СЛАБОСОЛЕНАЯ СВИНИНА С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 20 мин.

ВЫМАЧИВАНИЕ: 2 ч.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
2 ч. 30 мин.

- > 600 г слабосоленой свиной лопатки
- > 400 г слабосоленой свиной грудинки
- > 2 моркови
- > 1 головка репчатого лука
- > 4 копченые колбаски
- > 350 г зеленой чечевицы
- > 1 лавровый лист
- > 1 веточка тимьяна
- > соль и молотый черный перец

Вымочите мясо в холодной воде в течение 2 часов, регулярно меняя воду.

Дайте воде стечь, переложите мясо в большую кастрюлю с 1 морковью и разрезанной пополам головкой лука. Залейте холодной водой, доведите до кипения и варите 1 час 30 минут на среднем огне, регулярно снимая пену. Добавьте колбаски, проткнув их в нескольких местах, и готовьте еще 30 минут.

Пока варится мясо, начните готовить чечевицу. Промойте ее, положите в кастрюлю, наполненную большим количеством холодной воды, добавьте вторую морковь, очистив ее и разрезав пополам, лавровый лист и тимьян. Доведите до кипения и готовьте 30 минут на среднем огне. В конце приготовления посолите и поперчите.

Достаньте мясо из кастрюли, нарежьте кусочками. Добавьте кусочки мяса к чечевице и прогрейте на слабом огне в течение 30 минут, затем подавайте.

К свинине с чечевицей подавайте горчицу разных сортов: классическую либо с различными пряными добавками.





КАРРИ ИЗ СВИНИНЫ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 15 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 30 мин.

- > 1 головка репчатого лука
- > 2 моркови
- > 250 г картофеля
- > 2 ст. ложки оливкового масла
- > 2 ст. ложки без горки порошка карри
- > 600 г свиной шейки, нарезанной кусочками
- > 1 кофейная ложка с горкой сахарной пудры
- > 3 ст. ложки рыбного соуса
- > 400 мл кокосового молока или обычных сливок жирностью 10–15%
- > соль

Очистите лук, морковь и картофель. Нарезьте лук тонкими ломтиками, морковь — небольшими кусочками, разрежьте картофель на 2 или 4 части в зависимости от величины клубней.

Разогрейте в жаровне оливковое масло. Слегка спассеруйте лук без изменения цвета. Добавьте карри мадрас, а через 2 минуты положите кусочки мяса и обжарьте их до золотистого цвета. Влейте воду, так чтобы она только покрыла мясо. Добавьте картофель, морковь, сахарную пудру и рыбный соус. Накройте жаровню крышкой и готовьте карри приблизительно 20 минут.

Проверьте готовность овощей, проткнув их кончиком ножа: овощи должны стать мягкими. Влейте кокосовое молоко или сливки, посолите по вкусу, доведите до слабого кипения и готовьте 5 минут. Подавайте карри горячим с рисом басмати или тайским рисом.



КОЛОМБО ИЗ СВИНИНЫ

НА 6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 20 мин.

МАРИНОВАНИЕ: 30 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 55 мин.

- > 1,2 кг свиной шейки
- > 2 маленькие головки репчатого лука
- > 1 манго
- > 3 средних баклажана
- > 3 клубня картофеля
- > 3 ст. ложки арахисового масла
- > 3 ст. ложки порошка карри
- > сок 1 лимона
- > ½ пучка зелени петрушки для подачи

Для маринада

- > 2 зубчика чеснока
- > 1 маленький стручковый перец
- > 3 ст. ложки уксуса
- > соль и молотый черный перец

Приготовьте маринад. Очистите и пропустите через пресс или мелко порубите зубчики чеснока. Нарежьте стручковый перец тонкими ломтиками. В глубокой тарелке смешайте чеснок и перец с уксусом, посолите, поперчите.

Нарежьте мясо кубиками, положите в маринад, перемешайте. Маринуйте 30 минут.

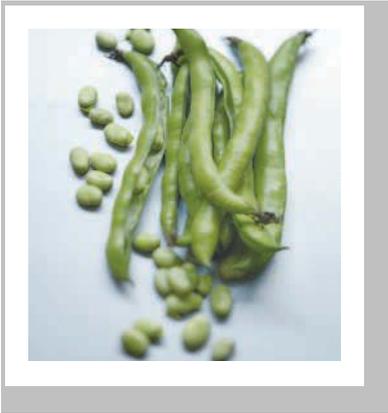
Тем временем очистите и мелко порубите лук. Манго очистите от кожицы, разрежьте пополам. Удалите косточку, затем нарежьте плод кусочками. Очистите баклажаны и картофель, промойте, нарежьте кубиками.

В жаровне разогрейте на среднем огне арахисовое масло. Достаньте мясо из маринада и дайте жидкости стечь, затем положите его в жаровню. Добавьте манго и репчатый лук. Обжаривайте на слабом огне, помешивая, приблизительно 5 минут.

Разведите порошок карри в небольшом количестве воды и влейте в жаровню. Добавьте баклажаны и картофель. Посолите, поперчите, перемешайте. Влейте столько воды, чтобы она покрыла продукты, доведите до кипения. Уменьшите нагрев, накройте жаровню крышкой и готовьте колombo 50 минут.

Приблизительно за 5 минут до конца приготовления влейте лимонный сок. Попробуйте, посолите, поперчите по вкусу и сразу подавайте, оформив зеленью.





ТУШЕННЫЙ КРОЛИК С БОБАМИ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 30 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 1 ч.

- > 4 головки лука-шалота
- > 2 ст. ложки растительного масла
- > 50 г сливочного масла
- > 1 тушка кролика, разрезанная на 8 кусков
- > 25 г муки
- > 200 мл белого вина
- > 1 л куриного бульона
- > 1 пучок свежего тимьяна
- > 1 лавровый лист
- > 1,2 кг свежих бобов
- > соль и молотый черный перец

Очистите и нарежьте тонкими ломтиками лук-шалот. Разогрейте в жаровне растительное и сливочное масло. Обжарьте со всех сторон куски кролика. Как только они подрумянятся, добавьте лук-шалот и жарьте, помешивая, на среднем огне 6–8 минут. Посыпьте мясо мукой, хорошенько перемешайте и жарьте 30 секунд.

Влейте белое вино, доведите до кипения, затем добавьте бульон, тимьян и лавровый лист. Посолите, поперчите, доведите до кипения. Накройте крышкой и готовьте приблизительно 1 час на среднем огне.

Тем временем в кастрюле доведите до кипения подсоленную воду. Вылущите бобы и варите их 5 минут в кипящей воде. Откиньте на дуршлаг, облейте холодной водой и аккуратно снимите с бобов кожицу, стараясь не раздавить их.

Достаньте из жаровни куски кролика, уберите тимьян и лавровый лист. Уваривайте полученный соус несколько минут на сильном огне. Вновь положите в жаровню куски кролика, добавьте бобы и прогрейте на слабом огне. Подавайте блюдо горячим.

СОВЕТ: В конце приготовления, прежде чем положить куски кролика и бобы, добавьте в соус 1 столовую ложку сливок жирностью 20–30% и 50 г рокфора или другого сыра с голубыми прожилками.



ЖАРЕНый ЦЫПЛЕНОК С КАРТОФЕЛЕМ

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 15 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
1 ч. 15 мин.

- > 1 кг мелкого картофеля
- > 5 зубчиков чеснока
- > 1 тушка цыпленка, приблизительно 1,2 кг
- > 4 ст. ложки оливкового масла
- > крупная соль и молотый черный перец

Разогрейте духовку до 200 °С.

Клубни картофеля промойте и разрежьте пополам. Неочищенные зубчики чеснока раздавите лезвием ножа.

Цыпленка натрите изнутри и снаружи солью и перцем. Уложите его на противень на один бочок, вокруг разложите картофель и чеснок. Сбрызните оливковым маслом и запекайте 1 час 15 минут.

Через 30 минут после начала приготовления поверните цыпленка на другой бочок. В конце приготовления уложите его на спинку. Перемешивайте картофель время от времени. Проверьте готовность цыпленка, проткнув окорочок в районе сустава. Вытекающий сок должен быть не розоватым, а прозрачным. Подавайте цыпленка горячим с зеленым салатом.



Как разрезать жареного цыпленка

- 1** Проведите большим ножом между каждым окорочком и туловищем цыпленка. Разрежьте по суставу.
- 2** Разделите окорочок на бедро и голень.
- 3** Отделите филе от костей.



КУРИЦА ПО-БАСКСКИ

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 15 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

приблизительно 1 ч.

- > 1 тушка курицы, 1,5 кг
- > 4 ст. ложки
оливкового масла
- > 4 головки репчатого лука
- > 3 зубчика чеснока
- > 3 помидора
- > 200 г сыровяленой
ветчины
- > 4 сладких перца
- > ½ острого перца
или 1 щепотка молотого
кайенского перца
- > 200 мл сухого
белого вина
- > соль и молотый черный
перец

Разрежьте курицу на куски и обжарьте в жаровне с 2 ст. ложками оливкового масла.

Очистите и порубите лук и чеснок. Опустите помидоры на 20 секунд в кипящую воду, затем облейте их холодной водой. Очистите от кожицы, удалите семена и нарежьте кусочками. Нарежьте ветчину кубиками.

Разогрейте гриль духовки. Разрежьте сладкий перец на четвертинки, удалите семена и белые перегородки. Уложите четвертинки перца кожей вверх на противень и поместите в 15 см от нагревательного элемента. Запекайте, пока кожица перца не почернеет и не покроется пузырями. После этого перец слегка охладите, очистите от кожицы и нарежьте узкими полосками.

Достаньте курицу из жаровни, слейте жир. Разогрейте жаровню с оставшимся оливковым маслом, положите кубики ветчины, рубленый лук и обжарьте, помешивая.

Добавьте рубленый чеснок, полоски сладкого перца, помидоры, острый перец, влейте вино. Посолите, поперчите, перемешайте и готовьте без крышки 10–12 минут. Положите куски курицы, перемешайте, накройте крышкой и готовьте 30–40 минут. Подавайте в жаровне.

К этому блюду подайте отваренные макаронные изделия.





ФАРШИРОВАННАЯ ИНДЕЙКА

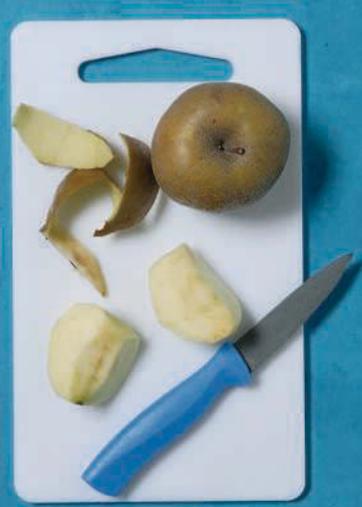
.....

НА 6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 15 мин. • ПРИГОТОВЛЕНИЕ: приблизительно 1 ч. 40 мин.



4 кисловатых яблока • 60 г подсоленного сливочного масла + немного для смазывания • 1 небольшая индейка, приблизительно 2,5 кг • 6 шт. печенья «Дамские пальчики» • 200 г мягкого творога • 1 яйцо • соль и черный перец • 1 кофейная ложка кальвадоса



1 Разогрейте духовку до 220 °С. Очистите яблоки от кожицы, удалите сердцевину с семенами.



2 Нарежьте 2 яблока кубиками, 2 яблока — четвертинками. Отложите четвертинки.



3 Растопите 20 г сливочного масла на сковороде и обжарьте яблоки, нарезанные кубиками. Снимите с огня.



4 В миске раскрошите печенье.



5 Добавьте творог и яйцо.



6 Посолите, поперчите, добавьте кальвадос и охлажденные кубики яблок. Перемешайте начинку.



7 Смажьте противень сливочным маслом. Индейку обсушите, слегка посолите и натрите сливочным маслом.



8 Наполните индейку начинкой, уложите на противень на бочок.



9 Жарьте в духовке 20 минут. Переверните индейку на другой бочок и жарьте еще 20 минут.



10 Уложите индейку на спинку и жарьте 1 час при 150 °С, поливая образующимся сочком. Проверьте готовность, проткнув иглой толстую часть ножки: сок должен быть прозрачным.



11 Незадолго до подачи обжарьте четвертинки яблок на 40 г сливочного масла. При подаче разложите четвертинки яблок вокруг индейки.



ШАШЛЫЧКИ ИЗ КУРИЦЫ СО ШПИНАТОМ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 30 мин.

МАРИНОВАНИЕ:

минимум 1 ч.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 25 мин.

- > 500 г куриного филе
- > сок 1 лайма
- > сок 1 апельсина
- > 1 кофейная ложка молотой сладкой паприки
- > ½ красного сладкого перца
- > ½ желтого сладкого перца
- > 1 цукини
- > 1 крупная или 2 средние головки красного репчатого лука
- > 4 ст. ложки масла виноградных косточек
- > соль и молотый черный перец

Для салата

- > 300 г листьев шпината
- > сок 1 лимона
- > стружка пармезана или другого твердого сыра

Нарежьте куриное филе крупными кубиками одинакового размера и поместите в миску. Полейте лаймовым и апельсиновым соками. Посолите, поперчите, добавьте паприку. Маринуйте в холодильнике минимум 1 час, перемешивая время от времени, чтобы кусочки курицы были равномерно покрыты маринадом.

Тем временем промойте сладкий перец, обсушите и нарежьте сначала полосками, а затем кубиками. Промойте цукини, обсушите, нарежьте кружочками. Очистите лук и разрежьте его на 8 частей.

На деревянные шпажки нанижите, чередуя, овощи и кусочки курицы.

Разогрейте на большой сковороде масло виноградных косточек, положите на нее шашлычки. Жарьте на среднем огне приблизительно по 5 минут с каждой стороны, регулярно переворачивая. Во время жаренья добавляйте жидкость от маринада. В конце приготовления увеличьте нагрев, чтобы слегка карамелизовать шашлычки.

Подавайте горячими с салатом из молодых листьев шпината, политых лимонным соком и посыпанных стружкой сыра.



По этому рецепту летом приготовьте шашлычки из курицы на барбекю.



КУРИНОЕ ФИЛЕ С ШАЛФЕЕМ

НА 2–4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 10 мин.

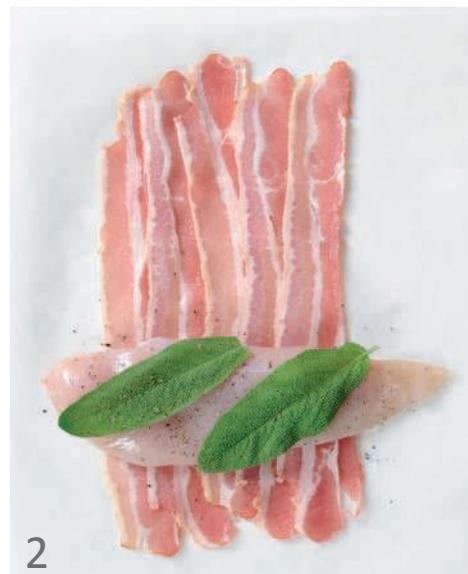
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 мин.

- > 2 куриных филе
- > 8–10 ломтиков копченого бекона
- > 4 листика шалфея
- > 1 ст. ложка оливкового масла
- > 1 рюмка белого вина
- > 20 г сливочного масла
- > соль и молотый черный перец

Поперчите и слегка посолите куриные филе. Разложите 4 или 5 ломтиков бекона (в зависимости от размера филе) на рабочей поверхности. Уложите филе, накрытое 2 листиками шалфея, на ломтики бекона и сверните рулетик.

Разогрейте оливковое масло на сковороде. Выложите филе, обжарьте их со всех сторон на сильном огне. Уменьшите нагрев и жарьте филе 10–12 минут. Когда филе станут твердыми на ощупь, они готовы.

Уберите филе со сковороды, налейте в нее вино, добавьте сливочное масло. Перемешайте и уварите до получения соуса. Подавайте с макаронами или зеленым салатом.



Как обернуть кусок мяса беконом

1 Разложите ломтики бекона рядом друг с другом на рабочей поверхности, так чтобы слой бекона был той же длины, что и кусок мяса.

2 Положите кусок мяса на ломтики бекона.

3 Оберните бекон вокруг мяса.





КУРИНЫЕ НАГГЕТСЫ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 15 мин. • ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 5 мин.



4 куриных филе • 1 маленькая головка репчатого лука
• панировочные сухари • мука • 1 кофейная ложка
семян мака • 1 яйцо • 200 мл растительного масла
для жаренья • соль



1 Нарежьте куриное филе небольшими кусочками.
Разрежьте луковичу на четыре части.



2 С помощью блендера или мясорубки измельчите
кусочки филе с луком.



3 Ладонями сформируйте из куриного фарша
небольшие шарики.



4 Насыпьте муку и панировочные сухари в миски.



5 В миску с сухарями добавьте мак, перемешайте.



6 Слегка взбейте яйцо вилкой.



7 Обваляйте шарики из фарша со всех сторон в муке.



8 Затем обмакните их во взбитое яйцо.



9 Наконец запанируйте шарики в сухарях.



10 Разогрейте растительное масло на сковороде.



11 Жарьте в масле панированные шарики, пока они хорошенько не подрумянятся.

ТАДЖИН ИЗ КУРИЦЫ С ЛИМОНОМ И КАРТОФЕЛЕМ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 30 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 1 ч.

- > 600 г мелкого картофеля
- > 1 тушка курицы, приблизительно 1,2 кг
- > 50 мл оливкового масла
- > 2 головки репчатого лука
- > 1 кофейная ложка молотой зиры
- > 1 кофейная ложка молотой куркумы
- > 2 щепотки шафрана
- > 1 маринованный с солью или свежий лимон
- > 2 ст. ложки жидкого меда
- > 1 кубик куриного бульона
- > 1 веточка тимьяна
- > соль и черный перец

Очистите и промойте картофель, крупные клубни разрежьте пополам. Разрежьте курицу на восемь кусков. Очистите и нарежьте тонкими ломтиками лук. Разогрейте в жаровне оливковое масло и обжарьте куски курицы.

Когда куски курицы подрумянятся, добавьте лук и жарьте его 5 минут на среднем огне. Посыпьте курицу с луком зирой, куркумой и шафраном. Перемешайте, чтобы куски курицы были равномерно покрыты пряностями, затем добавьте маринованный или свежий лимон и мед. Дайте курице слегка карамелизоваться.

Влейте холодную воду, так чтобы она только покрыла продукты, положите бульонный кубик, тимьян и картофель. Посолите, поперчите. Накройте крышкой и готовьте 1 час на среднем огне или в духовке, разогретой до 180 °С. Подавайте блюдо горячим.

ВАРИАНТ: За 15 минут до конца приготовления блюда добавьте в жаровню 100 г маслин и оливок без косточек.



Таджин получил свое название благодаря одноименному керамическому горшку с высокой конической крышкой, в котором традиционно готовят это североафриканское блюдо. Если у вас есть такой горшок, готовьте и подавайте таджин в нем!







ИНДЕЙКА В ПАКЕТИКАХ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 25 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 20 мин.

- > 1 маленькая головка брокколи
- > 4 эскалопа из индейки, каждый по 150 г
- > 20 г сливочного масла
- > оливковое масло
- > 250 г помидоров черри
- > несколько веточек свежего эстрагона
- > соль и молотый черный перец

Разогрейте духовку до 220 °С.

В кастрюле доведите подсоленную воду до кипения. Отрежьте у брокколи толстый стебель и разберите головку на соцветия одинаковой величины. Промойте их и отварите в кипящей воде в течение 5 минут. Облейте холодной водой, чтобы прекратить процесс варки. Отложите в сторону.

Обжаривайте эскалопы из индейки в течение 5 минут с каждой стороны на сковороде со сливочным маслом, чтобы они слегка подрумянились.

Разрежьте лист пергамента на 4 прямоугольника, смажьте их оливковым маслом. На каждый прямоугольник уложите эскалоп из индейки, 5–6 помидоров черри, несколько соцветий брокколи и листиков эстрагона. Посолите, поперчите и полейте каждый эскалоп с овощами 2 ст. ложками оливкового масла. Сверните пакетики и запекайте индейку приблизительно 10 минут. Когда пергамент станет слегка золотистым, доставайте пакетики из духовки и сразу подавайте.





УТИНОЕ ФИЛЕ С ПЕРСИКАМИ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 20 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
25–30 мин.

- > 2 утиных филе
- > 8 персиков
- > 30 г сливочного масла
- > сок 1 апельсина
- > сок ½ лимона
- > 25 г сахарной пудры
- > соль и молотый черный перец

Сделайте надрезы на коже филе.

Доведите в кастрюле воду до кипения и опустите в нее персики на 3 минуты. Откиньте персики на дуршлаг, облейте холодной водой, затем очистите от кожицы. Разрежьте пополам и отложите.

На сковороде растопите сливочное масло. Добавьте апельсиновый и лимонный соки, положите половинки персиков, посыпьте сахарной пудрой. Готовьте 15 минут на слабом огне, так чтобы фрукты карамелизовались (при необходимости добавьте 1 ст. ложку воды).

Тем временем положите утиные филе кожей вниз на другую сковороду и жарьте без добавления жира приблизительно 5 минут на среднем огне. Слейте вытопившийся жир и жарьте филе еще по 5 минут с каждой стороны. Посолите и поперчите.

До подачи заверните филе в фольгу и храните в тепле. Подавайте с жареными персиками.

ВАРИАНТ: Попробуйте приготовить это блюдо с другими фруктами, такими как груши или яблоки, на ваш выбор.



Вне сезона используйте консервированные персики. В этом случае не посыпайте их сахарной пудрой, а сбрызните фруктовым сиропом.





УТКА С АПЕЛЬСИНАМИ

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 35 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

приблизительно 1 ч. 15 мин.

- > 6 апельсинов
- > 200 г кумкватов
- > 70 г сливочного масла
- > 1 тушка утки, 2 кг
- > 150 мл апельсинового ликера
- > 1 ст. ложка уксуса
- > 150 мл бульона из телятины
- > 10 г муки
- > соль и молотый черный перец

Снимите цедру с 2 апельсинов, нарежьте ее тонкой соломкой и опустите в кипящую воду на 5 минут, затем откиньте на сито.

Очистите 4 оставшихся апельсина (тщательно удаляя белую кожицу), нарежьте их ломтиками. Нарежьте кумкваты толстыми кружочками.

В жаровне растопите 60 г сливочного масла и обжарьте утку на умеренном огне. Посолите, поперчите. Накройте жаровню крышкой, уменьшите нагрев и тушите утку 40 минут, часто переворачивая.

Влейте 100 мл апельсинового ликера и готовьте еще 5 минут.

Достаньте утку из жаровни, заверните в фольгу и сохраняйте в тепле.

Отожмите сок из апельсинов, с которых сняли цедру, и добавьте его в жаровню вместе с кумкватами, уксусом, оставшимся ликером и бульоном из телятины. Тушите 10 минут. Процедите соус, снимите с него жир.

В тарелке тщательно разотрите вилкой оставшееся сливочное масло с мукой и добавьте эту смесь в соус.

Положите ломтики апельсинов в маленькую кастрюльку, добавьте 4 ст. ложки соуса, прогрейте. Как только соус закипит, уберите ломтики апельсинов. Вылейте содержимое кастрюльки в жаровню.

Утку нарежьте и уложите на подогретое блюдо. Соберите сок, вытекший на фольгу, добавьте его в жаровню, прогрейте, затем процедите соус через сито.

Полейте утку несколькими ложками соуса, посыпьте цедрой, вокруг разложите ломтики апельсинов и кружочки кумкватов. Оставшийся соус подайте отдельно.





РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

Тартар из лосося с кинзой.....	330	Филе белого палтуса, запеченное с помидорами.....	368
Филе лосося со щавелем.....	332	Карри из налима с овощными тальятелле ...	370
ШАГ ЗА ШАГОМ: ФИЛЕ ЛОСОСЯ С СЕМЕНАМИ КУНЖУТА.....	334–335	Таджин из налима с бобами.....	372
Гравлакс из лосося.....	336	ШАГ ЗА ШАГОМ: ЖАРЕНый НАЛИМ.....	374–377
Филе трески со шпинатом.....	338	Тушеная тюрбо с соусом дюглере.....	378
ШАГ ЗА ШАГОМ: ТРЕСКА В ПАКЕТИКАХ С ОВОЩНЫМ ЖЮЛЬЕНОМ.....	340–343	Запеченный морской язык.....	380
Треска в хлебной панировке.....	344	Филе рыбы с белым масляным соусом.....	382
Брандада из трески.....	346	Суп-пюре из рыбы.....	384
Панированное филе сайды с горчицей.....	348	Суши и нори-маки.....	386–391
Жареные сардины с лимонами.....	350	Спринг-роллы с копченым лососем.....	392
Стейки из тунца с пиперадой.....	352	Якитори с морским гребешком и лососем... 394	
Стейки из тунца в кунжуте с темпурой из кинзы.....	354	Жареные кальмары по-баскски.....	396
Тушка сибаса с фенхелем.....	356	ШАГ ЗА ШАГОМ: КАЛЬМАРЫ ВО ФРИТЮРЕ.....	398–401
ШАГ ЗА ШАГОМ: КОРОЛЕВСКАЯ ДОРАДА В КОРОЧКЕ ИЗ СОЛИ.....	358–361	Карпаччо из морских гребешков.....	402
Севиче из дорады.....	362	ШАГ ЗА ШАГОМ: МОРСКИЕ ГРЕБЕШКИ С ЛУКОВЫМ ФОНДЮ.....	402–407
Жареная рыба с мелким картофелем.....	364	Мидии мариньер.....	408
Фритто мисто с соусом тартар.....	366	Жареные креветки.....	410
		Карри из креветок с ананасом.....	412
		Гратен из морепродуктов.....	414



ТАРТАР ИЗ ЛОСОСЯ С КИНЗОЙ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 20 мин.

ЗАМОРАЖИВАНИЕ:
20 мин.

- > 400 г свежего лосося без кожи
- > 2 маленькие устрицы (по желанию)
- > 1 пучок кинзы
- > 2 ст. ложки оливкового масла
- > сок ½ лайма
- > соль и молотый черный перец

Убедитесь, что на рыбе не осталось кожи, затем проверьте, нет ли косточек, слегка проведя по мякоти рыбы пальцами в разных направлениях. Если косточки есть, удалите их пинцетом. Поместите рыбу в морозильник приблизительно на 20 минут, чтобы ее легче было нарезать.

Раскройте раковины устриц, если вы их используете, обрежьте ножку и достаньте мякоть. Промойте и обсушите кинзу. Удалите крупные стебли и ножницами нарежьте листья в миску.

Поместите другую миску в посуду большего объема со льдом. Достаньте лосось из морозильника. Положите устрицы и лосось на разделочную доску и мелко порубите острым ножом. По мере нарезания перекладывайте их в охлажденную миску.

Полейте рыбу оливковым маслом, посолите, поперчите и тщательно перемешайте. Добавьте сок лайма и кинзу, снова перемешайте.

Разложите тартар из лосося в порционные формочки и храните до подачи в холодильнике.



Как приготовить тартар из лосося

1 Поместите лосось в морозильник, чтобы он затвердел и его легче было нарезать.

2 Нарежьте лосось как можно более мелкими кубиками.

3 Ножницами мелко нарежьте кинзу и смешайте ее с лососем.



ФИЛЕ ЛОСОСЯ СО ЩАВЕЛЕМ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 20 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 30 мин.

- > 2 пучка щавеля
- > 50 г сливочного масла
- > 2 ст. ложки лимонного сока
- > 200 мл сливок жирностью 10–15%
- > 220 г риса басмати
- > 1 головка репчатого лука
- > 4 ломтика филе лосося без кожи, каждый по 180 г
- > 2 ст. ложки оливкового масла
- > соль и молотый черный перец

Удалите стебли щавеля и промойте листья. Прогрейте щавель в течение 2 минут на сковороде с 20 г сливочного масла. Добавьте лимонный сок, затем влейте сливки. Прогревайте на слабом огне 4–5 минут. Посолите и поперчите.

Приготовьте рис. Очистите и порубите лук, пассеруйте 3 минуты в кастрюле с оставшимся сливочным маслом. Всыпьте рис, посолите, поперчите, тщательно перемешайте. Влейте воду, по объему в полтора раза превышающую рис. Перемешайте, накройте бумагой для выпечки и готовьте 18 минут на среднем огне.

Посолите и поперчите филе лосося. Разогрейте на сковороде оливковое масло. Жарьте филе 3–4 минуты. Подавайте филе лосося с рисом и щавелевым соусом.



Если щавелевый соус слишком кислый, добавьте в него щепотку сахарной пудры.







ФИЛЕ ЛОСОСЯ С СЕМЕНАМИ КУНЖУТА

.....

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 10 мин. • ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 20 мин.



4 ломтика филе лосося • 1 ст. ложка подсолнечного масла • 1 ст. ложка жидкого меда • 4 ст. ложки соевого соуса • 3 ст. ложки поджаренных семян кунжута • черный перец



1 Разогрейте духовку до 180 °С. Уложите ломтики лосося на противень. Поперчите их, затем сбрызните подсолнечным маслом.



2 В миске перемешайте мед с соевым соусом.



3 Полейте ломтики лосося этой смесью. Посыпьте семенами кунжута. Запекайте 20 минут, регулярно сбрызгивая ломтики лосося полученным при запекании соком.



ГРАВЛАКС ИЗ ЛОСОСЯ

НА 6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 15 мин.

ОХЛАЖДЕНИЕ: 10–12 ч.

- > 1 кг филе лосося без кожи
- > 1 ст. ложка семян укропа (по желанию)
- > 1 пучок зелени укропа
- > 250 г крупной соли
- > 350 г коричневого сахара

Промойте филе лосося. Убедитесь, что оно очищено от кожи, затем проверьте, не осталось ли косточек, слегка проведя по филе пальцами вперед и назад. Удалите найденные косточки пинцетом. Обсушите филе бумажным полотенцем.

Крупно раздробите семена укропа. Промойте и порубите зелень укропа. Перемешайте в миске крупную соль с сахаром, измельченными семенами и рубленой зеленью укропа. Посыпьте блюдо половиной этого сухого маринада. Уложите сверху филе лосося, посыпьте оставшимся маринадом. Накройте блюдо пищевой пленкой и уберите на ночь в холодильник.

На следующий день промойте филе лосося под струей холодной воды. Обсушите и нарежьте ломтиками. Подавайте с небольшим количеством лимонного крема и черным хлебом.

НА ЗАМЕТКУ

Коричневый сахар бывает как свекольным, так и тростниковым. Он может быть светлым или бурым.





ФИЛЕ ТРЕСКИ СО ШПИНАТОМ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 20 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 мин.

- > 1 кг шпината
- > 2 зубчика чеснока
- > 4 ломтика филе трески с кожей, каждый по 150 г
- > 40 г сливочного масла
- > 1 ст. ложка оливкового масла
- > соль и молотый черный перец

Разогрейте духовку до 140 °С. Промойте листья шпината, срежьте стебли. Раздавите неочищенные зубчики чеснока плоской стороной лезвия ножа, чтобы почувствовался их вкус.

Посолите ломтики трески, уложите их на противень и запекайте 10–12 минут.

Тем временем разогрейте в сотейнике сливочное и оливковое масло. Добавьте зубчики чеснока и шпинат, посолите, поперчите. Как только шпинат осядет, снимите сотейник с огня. Подавайте филе трески со шпинатом, по желанию посыпав цветочной солью (особая морская соль, добываемая вручную и отличающаяся тонким вкусом).





ТРЕСКА В ПАКЕТИКАХ С ОВОЩНЫМ ЖЮЛЬЕНОМ

.....

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 30 мин. • ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 10 мин.



3 моркови • 3 репы • 300 г белой части лука-порей
• 2 зубчика чеснока • 1 головка лука-шалота • 3 веточки
зелени петрушки • 2 ст. ложки сливок жирностью
20–30% • 4 ломтика филе трески • 2 чайные ложки
семян кориандра • 2 ст. ложки оливкового масла • соль
и черный перец



1 Промойте и очистите морковь, репу и лук-порей.



2 Для жульена нарежьте морковь, репу и лук-порей
соломкой.



3 Очистите и порубите зубчики чеснока и лук-
шалот.



4 Мелко порубите зелень петрушки.



5 Разогрейте духовку до 210 °С. Из бумаги для выпечки вырежьте четыре больших квадрата.



6 На каждый квадрат бумаги выложите слой нарезанных овощей.



7 На овощи разложите сливки.



8 Уложите сверху ломтик трески.



9 Посыпьте рыбу размятыми семенами кориандра, чесноком, луком-шалотом и петрушкой. Посолите и поперчите.



10 Полейте оливковым маслом, затем сверните пакетики, подгибая края бумаги. Можно перевязать пакетики кулинарной нитью.



11 Уложите пакетики на противень и запекайте 10 минут. Горячие пакетики разложите на тарелки и сразу подавайте.



ТРЕСКА В ХЛЕБНОЙ ПАНИРОВКЕ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 35 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

приблизительно 15 мин.

- > сок 1 лимона
- > 4 филе трески, каждое приблизительно по 180 г
- > сок 4 апельсинов
- > 2 палочки корицы (или 2 кофейные ложки молотой корицы)
- > 6 ломтиков хлеба с пряностями
- > 90 г сливочного масла + кусочек для жаренья
- > ½ кочана краснокочанной капусты
- > ½ кочана белокочанной капусты
- > соль и молотый черный перец

Разогрейте духовку до 210 °С.

Доведите воду в кастрюле до кипения, затем влейте в нее лимонный сок. Опустите филе трески в подкисленную кипящую воду и варите 3 минуты, затем сразу выньте и переложите на противень.

В миску налейте апельсиновый сок, добавьте палочки корицы (или молотую корицу) и дайте настояться.

Блендером измельчите хлеб в крошку. Растопите сливочное масло в микроволновой печи и полейте им крошки. Перемешайте до однородности. Добавьте щепотку соли, поперчите и выложите слой этой смеси на каждый кусок рыбы. Налейте на противень вокруг рыбы апельсиновый сок с корицей и запекайте 10–15 минут, в зависимости от ее толщины. За это время несколько раз полейте рыбу апельсиновым соком. Если вы хотите, чтобы рыба получилась более сочной, добавьте немного воды.

Когда рыба будет готова, промойте краснокочанную и белокочанную капусту. Тонко нарежьте капусту большим ножом. Растопите на сковороде кусочек сливочного масла и положите туда капусту. Посолите, поперчите и готовьте 5 минут, так чтобы капуста оставалась хрустящей.

Сразу подавайте рыбу с капустой.



Перед приготовлением в духовке опустите рыбу в кипяток (не больше, чем на 3 минуты!): она лучше сохранит свою форму.



БРАНДАДА ИЗ ТРЕСКИ

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 35 мин.

ВЫМАЧИВАНИЕ: 1 ночь
(минимум 10 ч.)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 25 мин.

- > 600 г соленой трески
- > 500 г картофеля
- > 200 мл сливок
жирностью 10–15%
- > 4 ст. ложки
оливкового масла
- > ½ пучка зелени петрушки
- > 10 сухарей
- > 40 г сливочного масла
- > молотый черный перец

Накануне приготовления положите треску в большую миску с холодной водой, чтобы избавиться ее от лишней соли. Вымачивайте минимум 10 часов, несколько раз за это время меняя воду.

На следующий день доведите воду в большой жаровне до кипения и варите треску 10 минут на слабом огне.

Тем временем вскипятите воду в большой кастрюле. Не солите ее! Очистите картофель и варите его в течение 10 минут. Проверьте готовность картофеля, проткнув его кончиком ножа: клубни должны быть мягкими. Слейте воду.

Достаньте треску из воды. Удалите кости и раскрошите мякоть. Разомните картофель вилкой. Добавьте сливки, треску, оливковое масло и нарезанную петрушку, поперчите и хорошо перемешайте.

Разогрейте гриль духовки. Измельчите сухари. Выложите треску с картофелем на противень, посыпьте измельченными сухарями, сверху разложите мелко нарезанное сливочное масло. Запекайте под грилем 5 минут, до образования золотистой корочки. Подавайте с зеленым салатом и подрумяненными гренками.



Как приготовить брандаду из трески

1 Достаньте треску из воды. Удалите кости и кончиками пальцев аккуратно раскрошите мякоть.

2 Приготовьте из картофеля пюре, размяв его вилкой.

3 Добавьте сливки, раскрошенную треску, оливковое масло и нарезанную петрушку, поперчите, затем хорошо перемешайте.





ПАНИРОВАННОЕ ФИЛЕ САЙДЫ С ГОРЧИЦЕЙ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 20 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 8 мин.

- > 2 яйца
- > 1 ст. ложка горчицы
- > 80 г панировочных сухарей
- > 70 г муки
- > 8 небольших филе сайды, каждое приблизительно по 70 г
- > 40 г сливочного масла
- > 50 мл растительного масла
- > сок 1 лимона
- > соль и молотый черный перец

Слегка взбейте вилкой яйца с горчицей в глубокой тарелке. Посолите, поперчите. Насыпьте панировочные сухари в другую глубокую тарелку, а муку — в третью.

Последовательно опускайте филе сайды в муку, взбитые яйца с горчицей, а затем в панировочные сухари, хорошо прижимая, чтобы панировка лучше держалась.

Растопите сливочное масло вместе с растительным на сковороде на среднем огне и жарьте филе сайды по 3–4 минуты с каждой стороны. Когда они подрумянятся и станут хрустящими, сбрызните их лимонным соком и сразу подавайте с рисом или салатом.

СОВЕТ: Прежде чем панировать филе рыбы, добавьте к панировочным сухарям 1 ст. ложку с горкой семян горчицы.





ЖАРЕННЫЕ САРДИНЫ С ЛИМОНАМИ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 20 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 10 мин.

- > 1 кубик куриного бульона
- > 150 г семолины (пшеничной крупки)
- > 50 г изюма
- > сок 1 лимона
- > 16 сардин (очищенных и выпотрошенных)
- > сок 2 лаймов
- > 3 ст. ложки тмина
- > 2 ст. ложки смеси восточных пряностей
- > 2 ст. ложки молотой паприки
- > 2 ст. ложки оливкового масла
- > соль и молотый черный перец

Разогрейте духовку до 200 °С.

Нагрейте в кастрюле 600 мл воды с кубиком куриного бульона. Всыпьте семолину и изюм в салатник, добавьте лимонный сок, перец и часть горячего бульона. Перемешайте и оставьте набухать, накрыв салатник тарелкой. Когда бульон впитается, влейте еще порцию. Продолжайте, пока не кончится бульон. После этого прогрейте семолину в течение 2 минут в микроволновой печи. Тщательно перемешайте вилкой и отставьте в сторону.

Уложите сардины на противень. Посолите, сбрызните соком лаймов, посыпьте тмином, восточными пряностями и паприкой, затем полейте оливковым маслом. Запекайте 10 минут. Подавайте горячими с семолиной.

ВАРИАНТ: Замените изюм другими сушеными фруктами или орехами, например инжиром, курагой, очищенными ядрами миндаля.

СОВЕТ: В зависимости от толщины сардин можно увеличить время их приготовления, но не перестарайтесь: если рыбу пересушить, она получится менее вкусной.





СТЕЙКИ ИЗ ТУНЦА С ПИПЕРАДОЙ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 30 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 45 мин.

- > ½ маринованного или свежего лимона
- > 1 пучок кинзы
- > 50 мл оливкового масла
- > 4 стейка из тунца, приблизительно по 160 г каждый
- > соль и молотый черный перец

Для пиперады

- > 2 желтых сладких перца
- > 2 красных сладких перца
- > 1 крупная головка репчатого лука
- > 1 зубчик чеснока
- > 50 мл оливкового масла

Очистите лимон от семян, затем нарежьте его мелкими кубиками. Промойте, обсушите и порубите листики кинзы. Смешайте их в миске с кубиками лимона, оливковым маслом, солью и перцем. Уберите этот соус в холодильник.

Приготовьте пипераду. Промойте сладкий перец, удалите семена и белые перегородки, затем нарежьте его соломкой. Очистите и нарежьте лук и чеснок. Разогрейте на сковороде оливковое масло и пассеруйте лук и чеснок на слабом огне в течение 5 минут. Добавьте сладкий перец, посолите и поперчите. Готовьте 30–35 минут, периодически помешивая.

Переложите пипераду на тарелку, налейте на сковороду еще немного масла. Положите подсолненные и поперченные стейки из тунца и жарьте их на среднем огне по 4–5 минут с каждой стороны. Вновь положите пипераду на сковороду и прогревайте на слабом огне до момента подачи. Подавайте с соусом из лимона и кинзы.

СОВЕТ: Чтобы гарнир был более объемным, через 10 минут после начала приготовления перцев добавьте нарезанный мелкими кубиками цукини.



СТЕЙКИ ИЗ ТУНЦА В КУНЖУТЕ С ТЕМПУРОЙ ИЗ КИНЗЫ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 25 мин.

МАРИНОВАНИЕ 6 ч.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

5–6 мин.

- > 4 стейка из тунца, каждый по 150 г
- > 80 г кунжута
- > 3 ст. ложки кунжутного или другого растительного масла
- > соевый соус и васаби для подачи

Для маринада

- > 20 г корня имбиря
- > 100 мл соевого соуса
- > 3 ст. ложки порошка сате
- > 1 кофейная ложка без горки сахарной пудры
- > ½ кофейной ложки молотого кайенского перца

Для темпуры

- > 100 г муки
- > ½ кофейной ложки пищевой соды
- > 150–200 мл воды
- > 1 пучок кинзы
- > растительное масло для фритюра

Приготовьте маринад. Очистите и мелко натрите имбирь. В миске перемешайте его с соевым соусом, порошком сате, сахарной пудрой и кайенским перцем.

Уложите стейки из тунца на противень, полейте их маринадом и накройте пищевой пленкой. Маринуйте в холодильнике 6 часов, перевернув стейки через 3 часа.

Достаньте стейки из маринада. Запанируйте их в семенах кунжута, слегка прижимая, чтобы кунжут лучше держался.

Разогрейте на сковороде кунжутное масло и жарьте стейки на среднем огне по 2–3 минуты с каждой стороны. Переложите на тарелку и оставьте на 3 минуты, затем аккуратно нарежьте ломтиками. Подавайте с соевым соусом, смешанным с небольшим количеством васаби.

К стейкам из тунца подайте темпуру из кинзы. Перемешайте муку с пищевой содой и ледяной водой до получения довольно жидкого теста. Обмакивайте большие листики кинзы в тесто и жарьте в течение нескольких секунд в хорошо разогретом масле.





ТУШКА СИБАСА С ФЕНХЕЛЕМ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 15 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 30 мин.

- > 4 клубня фенхеля
- > 1 тушка сибаса массой 1,7–2 кг, выпотрошенная
- > 4 ст. ложки семян фенхеля
- > ½ пучка зелени укропа
- > 6 ст. ложек оливкового масла
- > 40 г сливочного масла
- > соль и розовый перец

Разогрейте духовку до 220 °С.

Промойте клубни фенхеля, отрежьте у них донца и зеленые веточки и разрежьте на четвертинки. В кастрюле доведите до кипения подсоленную воду и варите фенхель приблизительно 10 минут. Достаньте его из воды.

Тушку сибаса промойте и аккуратно обсушите. Уложите ее на противень, посолите, посыпьте розовым перцем, семенами фенхеля, вложите внутрь листики укропа и сбрызните оливковым маслом. Запекайте 30 минут.

Тем временем растопите на сковороде сливочное масло и жарьте фенхель, время от времени переворачивая, пока он хорошенько не подрумянится. Поперчите.

Подавайте рыбу с поджаренным фенхелем.

ВАРИАНТ: Вам не удалось купить сибас? Замените его дорадой или даже скумбрией. Если рыба небольшая, покупайте ее из расчета одна тушка на порцию и сократите время приготовления до 15 минут.



Если вам нравится анисовый аромат клубней и семян фенхеля, вы можете усилить его, добавив кофейную ложку анисового ликера приблизительно за 5 минут до конца приготовления.





КОРОЛЕВСКАЯ ДОРАДА В КОРОЧКЕ ИЗ СОЛИ

.....

НА 6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 20 мин. • ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 20–35 мин.



1 тушка дорады, приблизительно 1,6 кг, выпотрошенная, но не очищенная, или 2 тушки дорады, каждая по 800 г

- 4 веточки тимьяна
- 2 кг крупной морской соли
- черный перец



1 Разогрейте духовку до 240 °С. Промойте тушку дорады и обсушите кухонным полотенцем.



2 Вложите внутрь тушки веточку тимьяна, поперчите.



3 Оборвите листики с трех оставшихся веточек тимьяна и смешайте их с морской солью.



4 На противень насыпьте слой морской соли с тимьяном.



5 Сверху уложите подготовленную тушку дорады.



6 Полностью засыпьте рыбу солью.



7 Запекайте 30–35 минут рыбу массой 1,6 кг или 20–25 минут 2 рыбы массой 800 г. Достаньте из духовки и дайте постоять 10 минут.



8 При помощи пестика или рукоятки большого ножа освободите рыбу от соляной корочки (будьте аккуратны, чтобы не рассыпать соль).



9 Уложите рыбу на блюдо и снимите с нее кожу.



10 Сделайте надрез вдоль всей спинки и боков рыбы и снимите филе (оно легко отделяется).



11 Подавайте дораду с растопленным сливочным маслом, ароматизированным нарезанным луком-резанцом.



СЕВИЧЕ ИЗ ДОРАДЫ

НА 4 ПОРЦИИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 20 мин.

- > 300 г дорады
- > 1 помидор
- > 1 авокадо
- > 2 мелкие головки репчатого лука
- > несколько веточек кинзы
- > сок 1 лайма
- > соль и молотый черный перец

Пинцетом удалите из дорады косточки и нарежьте мякоть кубиками. Удалите из помидора семена, очистите авокадо и нарежьте плоды мелкими кубиками. Очистите и мелко нарежьте лук. Порубите кинзу.

В салатнике перемешайте кубики дорады, помидора и авокадо. Добавьте лук и кинзу. Посолите, поперчите, влейте половину лаймового сока. Перемешайте, попробуйте и по желанию добавьте соль, перец и лаймовый сок. Подавайте сразу.

НА ЗАМЕТКУ

Севиче — это блюдо перуанского происхождения, которое состоит из нарезанных сырой рыбы или морепродуктов, маринованных в лаймовом соке.





ЖАРЕНАЯ РЫБА С МЕЛКИМ КАРТОФЕЛЕМ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 15 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 25 мин.

- > 500 г мелкого картофеля
- > 4 головки лука-шалота
- > 4 куска белой рыбы (хек, треска)
- > 2 ст. ложки муки
- > 30 г сливочного масла
- > 4 ст. ложки оливкового масла
- > 150 мл сливок жирностью 10–15%
- > зелень петрушки
- > соль и розовый перец

В кастрюле доведите до кипения подсоленную воду. Поскоблите и промойте в большом количестве воды клубни картофеля, чтобы смыть с них остатки земли. Варите картофель в кипящей воде приблизительно 10 минут. Слейте воду.

Очистите и мелко нарежьте лук-шалот.

Посолите и поперчите куски рыбы, затем слегка обваляйте их в муке. Растопите на сковороде сливочное масло и жарьте куски рыбы по 8 минут с каждой стороны.

Тем временем на другой сковороде обжарьте лук-шалот на оливковом масле. Когда он подрумянится, добавьте картофель и жарьте 10 минут. Затем влейте сливки, хорошенько перемешайте и готовьте на слабом огне еще несколько минут, так чтобы сливки уварились и загустели. Сразу подавайте с жареной рыбой, посыпав несколькими нарезанными листиками петрушки.

СОВЕТ: Добавьте к рыбе кофейную ложку лимонного сока, это придаст ей приятную кислинку.



Нет необходимости очищать картофель от тонкой кожицы, однако важно тщательно промыть его.





ФРИТТО МИСТО С СОУСОМ ТАРТАР

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 20 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 мин.

- > растительное масло для фритюра
- > 150 г мелких анчоусов или сардин
- > 150 г нарезанных кольцами кальмаров
- > 150 г корюшки

Для соуса тартар

- > 1 маленькая головка лука-шалота
- > несколько веточек зелени петрушки
- > 6 корнишонов
- > 1 ст. ложка каперсов
- > 1 сваренное вкрутую яйцо
- > 200 г майонеза
- > 1 кофейная ложка горчицы
- > соль и молотый черный перец

Для кляра

- > 150 г муки
- > 450 мл ледяной воды

Приготовьте соус тартар. Очистите и порубите лук-шалот. Мелко нарежьте зелень петрушки. Порубите корнишоны, каперсы и вареное яйцо. Перемешайте все эти ингредиенты с майонезом, затем добавьте горчицу. Попробуйте, посолите и поперчите по вкусу.

Приготовьте кляр. Просейте муку через сито в салатник. Посолите и влейте ледяную воду при постоянном помешивании венчиком. Тесто должно получиться однородным.

В кастрюле разогрейте масло для фритюра до температуры 180 °С. Обмакните анчоусы, кольца кальмаров и корюшку в кляр. Дайте кляру немного стечь, затем опустите продукты в разогретый фритюр и жарьте в течение 3 минут. Достаньте из фритюра и переложите на бумажное полотенце. Подавайте горячими с соусом тартар. Можно некоторое время держать жареную рыбу и кальмары в тепле, поместив их в слегка разогретую духовку.



Если у вас нет кухонного термометра, то, чтобы определить температуру масла, капните в него несколько капель теста для кляра. Если они трещат и подрумяниваются, значит, масло достигло нужной температуры.





ФИЛЕ БЕЛОГО ПАЛТУСА, ЗАПЕЧЕННОЕ С ПОМИДОРАМИ

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 10 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 10 мин.

- > 2 помидора
- > 8 небольших шариков моцареллы
- > 50 мл оливкового масла
- > 4 ломтика филе белого палтуса, каждый приблизительно по 180 г
- > 4 веточки тимьяна
- > 50 мл бальзамического уксуса
- > соль и молотый черный перец

Разогрейте духовку до 200 °С.

Помидоры промойте и нарежьте тонкими ломтиками. Шарiki моцареллы разрежьте пополам.

Смажьте противень половиной оливкового масла. На противне разложите ломтики палтуса, на них внахлест уложите ломтики помидоров и половинки шариков моцареллы. Посыпьте листиками тимьяна, посолите, поперчите, затем сбрызните оставшимся оливковым маслом.

Запекайте 10 минут. Достаньте противень из духовки, сбрызните рыбу бальзамическим уксусом и сразу подавайте.

СОВЕТ: Мякоть белого палтуса очень нежная, поэтому будьте внимательны, не готовьте эту рыбу слишком долго.



КАРРИ ИЗ НАЛИМА С ОВОЩНЫМИ ТАЛЪЯТЕЛЛЕ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 40 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 25 мин.

- > сок 1 лимона
- > 800 г налима
- > 2 средних цукини
- > 3 моркови
- > 30 г сливочного масла
- > 1 ст. ложка пасты карри
- > 200 мл кокосового молока
- > 3 зубчика чеснока
- > 1 пучок кинзы
- > 1 головка красного репчатого лука
- > соль и молотый черный перец

В кастрюле доведите воду до кипения, затем добавьте в нее лимонный сок. Разрежьте рыбу на четыре куса и опустите на 3 минуты в кипящую воду. Достаньте и дайте воде стечь.

Промойте цукини и морковь, срежьте у них кончики. При помощи овощечистки нарежьте их одинаковыми тонкими полосками. Опустите полоски овощей в кастрюлю с подсоленной кипящей водой и варите ровно 2 минуты. Сразу переложите тальятелле в воду со льдом, чтобы прекратить процесс варки.

На сковороде с толстым дном растопите сливочное масло и обжарьте на слабом огне куски рыбы. Посолите и поперчите. Добавьте пасту карри, кокосовое молоко, пропущенный через пресс чеснок, нарезанный ломтиками лук, нарезанную кинзу, перемешайте и прогревайте по 8 минут с каждой стороны. После этого добавьте овощные тальятелле и готовьте еще 5 минут. Подавайте блюдо горячим.

ВАРИАНТ: Вы можете заменить кокосовое молоко соевым, добавив его в середине приготовления. По этому рецепту можно приготовить и треску, у которой тоже плотная мякоть.



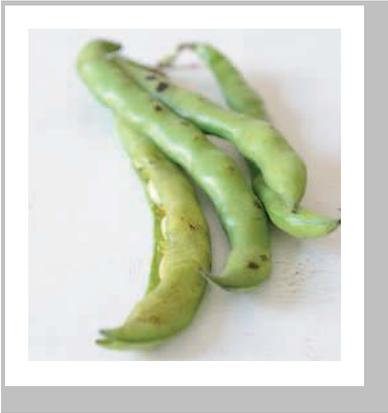
Как приготовить овощные тальятелле

1 Промойте овощи и обрежьте у них кончики, затем при помощи овощечистки или мандолины нарежьте одинаковыми тонкими полосками.

2 В кастрюле доведите воду до кипения и положите в нее овощи на 2 минуты. Затем шумовкой переложите их в миску с ледяной водой.

3 Откиньте овощи на дуршлаг и дайте воде стечь.





ТАДЖИН ИЗ НАЛИМА С БОБАМИ

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 15 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 30 мин.

- > 1 головка репчатого лука
- > 3 зубчика чеснока
- > 3 помидора
- > 4 ст. ложки
оливкового масла
- > 1 кофейная ложка
без горки молотого
имбиря
- > 1 кофейная ложка
с горкой молотой
паприки
- > 450 г свежих
или замороженных
бобов
- > 300 г сердцевин
артишоков
- > 1 кг налима, нарезанного
кусками
- > 2 щепотки шафрана,
разведенные в 50 мл
теплой воды
- > 1 пучок кинзы
- > соль

Очистите и мелко нарежьте репчатый лук. Очистите и пропустите через пресс зубчики чеснока. Нарежьте помидоры крупными кубиками.

В жаровне или таджине разогрейте оливковое масло. Обжарьте лук, затем добавьте имбирь и паприку. Готовьте 5 минут, после чего положите кубики помидоров, чеснок, бобы, сердцевинки артишоков и куски налима. Добавьте 200 мл воды и шафран. Посолите, накройте крышкой и готовьте 20–25 минут.

Если вы используете таджин, поместите его в духовку, разогретую до 180 °С, на 30–35 минут. Подавайте с рубленой кинзой.





ЖАРЕНЬЙ НАЛИМ

.....

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 25 мин. • ПРИГОТОВЛЕНИЕ: приблизительно 30 мин.



400 г корня сельдерея • 150 г сливочного масла
• 100 мл сливок жирностью 10–15% • 1 пучок зелени
петрушки • 1 пучок кинзы • 4 куска филе налива, каждый
приблизительно по 160 г • 250 мл рыбного бульона
• 3 ст. ложки оливкового масла • соль и черный перец



1 Ножом разрежьте корень сельдерея на кусочки.



2 Варите кусочки сельдерея 20 минут в подсоленной кипящей воде, затем откиньте на сито.



3 Переложите сельдерея в чашу кухонного комбайна, добавьте 100 г сливочного масла и сливки.



4 Взбивайте 2 минуты, до получения однородной массы. Сохраняйте в тепле.



5 Промойте и нарежьте петрушку и кинзу.



6 Надрежьте куски филе вдоль по толщине, не разрезая их до конца, и разверните, как книгу.



7 Посыпьте внутреннюю поверхность филе половиной нарезанной зелени. Посолите и поперчите.



8 Сложите филе вдвое начинкой внутрь и закрепите кулинарной нитью.



9 В маленькой кастрюльке уварите рыбный бульон наполовину. Добавьте кусочки оставшегося сливочного масла и прокипятите 2 минуты.



10 Снимите с огня, добавьте оставшуюся зелень и тщательно перемешайте соус до получения однородной массы.



11 На сковороде разогрейте оливковое масло и обжаривайте филе налима в течение 1–2 минут. Уменьшите нагрев и готовьте филе 6–8 минут, переворачивая время от времени. Подавайте с кремом из сельдерея и соусом.



ТУШЕНАЯ ТЮРБО С СОУСОМ ДЮГЛЕРЕ

НА 8 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 30 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 35 мин.

- > 1 тушка тюрбо (палтуса)
- > 2 помидора
- > 140 г сливочного масла
- > 1 головка лука-шалота
- > 100 мл белого вина
- > соль и черный перец

Для бульона

- > 1 морковь
- > 1 маленькая головка репчатого лука
- > 1 головка лука-шалота
- > 40 г сливочного масла
- > 1 веточка тимьяна
- > 1 лавровый лист
- > 2 веточки петрушки

НА ЗАМЕТКУ

Соус дюглере — это соус из уваренного рыбного бульона со сливочным маслом.

Традиционно его подают к сибасу.

Разделайте тюрбо на филе и разрежьте его на 8 кусков. Сохраните кости для бульона.

Приготовьте бульон. Очистите и нарежьте морковь, репчатый лук и лук-шалот. Промойте и тщательно обсушите рыбьи кости. Обжарьте все на сковороде с растопленным сливочным маслом. Влейте холодную воду, так чтобы она только покрыла продукты, добавьте тимьян, лавровый лист и петрушку. Варите на слабом огне 25 минут, время от времени снимая пену. Процедите и оставьте.

Разогрейте духовку до 160 °С. В кастрюле доведите воду до кипения. Надрежьте помидоры снизу крест-накрест и погрузите их на 30 секунд в кипящую воду. Облейте холодной водой и очистите от кожицы. Удалите семена и нарежьте помидоры кубиками.

Смажьте противень сливочным маслом и разложите на нем нарезанный лук-шалот и кубики помидоров. Сверху уложите куски рыбы кожей вниз. Посолите, поперчите, влейте белое вино, затем — охлажденный соус, так чтобы он только покрыл рыбу. Накройте смазанным сливочным маслом листом пергамента и тушите в духовке 10–12 минут. Выключите духовку и откройте дверцу. Оставьте в духовке накрытую пергаментом рыбу.

Влейте в кастрюлю бульон и уварите его наполовину. Затем добавьте нарезанное кусочками оставшееся сливочное масло. Взбейте венчиком. Попробуйте, по желанию приправьте по вкусу. Подавайте тюрбо горячей с гарниром из картофельного пюре с базиликом, полив соусом дюглере.





ЗАПЕЧЕННЫЙ МОРСКОЙ ЯЗЫК

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 10 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

приблизительно 15 мин.

- > 100 г сливочного масла
- > 2 обработанные тушки морского языка, каждая по 300–400 г
- > 300 мл рыбного бульона
- > сок ½ лимона или лайма
- > зелень петрушки и розовый перец для подачи (по желанию)
- > соль и молотый черный перец

Разотрите вилкой 40 г сливочного масла с 4 щепотками соли и 4 щепотками черного перца. Вложите это масло внутрь каждой тушки рыбы.

Разогрейте духовку до 250 °С.

В кастрюле разогрейте рыбный бульон и добавьте лимонный или лаймовый сок.

Смажьте маслом форму для запекания, уложите в нее тушки морского языка. Влейте бульон, он должен только покрыть рыбу. Нарежьте оставшееся масло кусочками и разложите их на рыбу. Посолите и поперчите.

Поместите в духовку и готовьте приблизительно 15 минут, 4–5 раз за это время полив рыбу полученным соусом. Соус должен загустеть, а поверхность рыбы — подрумяниться. Можно подать рыбу в той форме, в которой она готовилась. По желанию оформите рыбу кружочками лимона или лайма, зеленью петрушки, розовым перцем.





ФИЛЕ РЫБЫ С БЕЛЫМ МАСЛЯНЫМ СОУСОМ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 25 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 мин.

- > 2 головки лука-шалота
- > 200 мл белого сухого вина
- > 1 веточка тимьяна
- > 150 мл сливок жирностью 15%
- > 150 г сливочного масла + 20 г для приготовления филе рыбы
- > 8 филе рыбы (минтай, треска, дорада, морской окунь и т. д.)
- > 2 ст. ложки растительного масла
- > 2 ст. ложки муки
- > 600 г отваренного на пару картофеля
- > соль и молотый черный перец

Очистите и порубите лук-шалот. Положите его в кастрюльку с белым вином и веточкой тимьяна. Уварите жидкость на среднем огне на две трети. Добавьте сливки, снова уварите наполовину. Снимите с огня и взбейте, добавляя в кастрюльку кусочки сливочного масла. Посолите и поперчите. Процедите соус и сохраняйте его в тепле, поместив кастрюльку на водяную баню.

Филе рыбы посолите, поперчите и обваляйте в муке. Разогрейте на сковороде 20 г сливочного масла и растительное масло. Положите филе и жарьте на среднем огне по 2 минуты с каждой стороны. Сразу подавайте филе рыбы с белым масляным соусом и отваренным на пару картофелем.



Если соус не получился гладким, взбивайте его ручным миксером в течение 20 секунд.





СУП-ПЮРЕ ИЗ РЫБЫ

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 1 ч.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
приблизительно 35 мин.

- > 2 кг рыбной смеси (минтай, треска, дорада, морской окунь и т. д.)
- > 2 стебля лука-порея
- > 2 головки репчатого лука
- > 4 помидора
- > 4 зубчика чеснока
- > 50 мл оливкового масла
- > 2 лавровых листа
- > цедра $\frac{1}{4}$ апельсина
- > 3 сушеные веточки укропа
- > 4 веточки зелени петрушки
- > 1 кофейная ложка томатной пасты
- > 0,5 г шафрана
- > соль и молотый черный перец

Для подачи

- > гренки
- > айоли с красным перцем
- > розовый перец

Очистите, выпотрошите и промойте рыбу. Нарезьте ее крупными кусками.

Очистите и промойте лук-порей. Очистите репчатый лук. Нарезьте весь лук кружочками. В кастрюле доведите воду до кипения. Надрежьте помидоры снизу крест-накрест и погрузите их на 30 секунд в кипящую воду. Облейте помидоры холодной водой и снимите с них кожицу. Удалите семена и нарежьте мякоть кубиками. Очистите чеснок.

Разогрейте в жаровне оливковое масло и пассеруйте репчатый лук и лук-порей 2–3 минуты. Добавьте рыбу, помидоры, чеснок, лавровый лист, апельсиновую цедру, укроп, петрушку и томатную пасту. Перемешайте и готовьте на слабом огне, пока рыба не разварится (приблизительно 15 минут).

Тем временем вскипятите 2,5 л воды. Влейте ее в жаровню после того, как рыба будет готова, и варите суп 20 минут. Посолите и поперчите.

Уберите все ароматические добавки. Взбейте суп блендером, затем вновь поставьте его на огонь на 10–15 минут. Попробуйте, по желанию приправьте.

В половник положите шафран, разведите его 1 ст. ложкой супа, влейте смесь в жаровню и хорошо перемешайте.

Подавайте суп горячим с приправой айоли с красным перцем и с гренками. По желанию посыпьте розовым перцем.





СУШИ И НОРИ-МАКИ

НА 4-6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 2 ч. • ПРИГОТОВЛЕНИЕ РИСА: 20 мин.



500 г круглозерного риса • 50 г маринованного имбиря
• 40 г васаби • 150 мл соевого соуса • ДЛЯ СУШИ:
200 г филе рыбы • ДЛЯ НОРИ-МАКИ: 200 г филе рыбы
• 3 листа водорослей нори • 1 авокадо • 1 огурец
• ДЛЯ УКСУСА ДЛЯ СУШИ: 70 мл рисового уксуса
• 1 кофейная ложка соли • 2 ст. ложки сахара



1 Тщательно промывайте рис в сите, пока с него не начнет стекать прозрачная вода. Дайте рису постоять приблизительно 30 минут.



2 Налейте в кастрюлю 750 мл воды, всыпьте рис. Доведите до кипения, затем варите рис 10 минут на сильном огне, затем еще 5 минут — на слабом. Дайте постоять 10 минут.



3 Приготовьте уксус для суши: в миске смешайте соль, сахар и рисовый уксус.



4 Нагревайте уксус для суши в течение нескольких секунд, чтобы растворился сахар. Налейте в миску воды: во время приготовления суши и нори-маки вы будете опускать в нее пальцы, чтобы они не склеивались.



5 Переложите рис на керамическое блюдо. Влейте уксус и аккуратно перемешайте деревянной ложкой, так чтобы не помять зернышки риса. Обмахните рис веером, чтобы охладить его. Дайте постоять несколько минут.



6 Быстро промойте филе рыбы в проточной воде и обсушите на кухонном полотенце.



7 Приготовьте суши. Уложите рыбу на разделочную доску. Острым ножом нарежьте филе (вертикально, но слегка наискосок) очень тонкими ломтиками, толщиной приблизительно 5 мм и размером 3×7 см.



8 Уложите ломтик рыбы на ладонь. Другой рукой поместите сверху немного васаби.



9 Возьмите немного риса, смешанного с уксусом, и слепите небольшой комок.



10 Уложите его на ломтик рыбы и слегка сожмите руку. Указательным и средним пальцами другой руки приплюсните комок риса.



11 Переверните суши и придайте им окончательную сигарообразную форму. Так же сформируйте остальные суши, пока не закончатся ломтики рыбы.



12 Приготовьте нори-маки. Нарезьте рыбу полосками в мизинец толщиной.



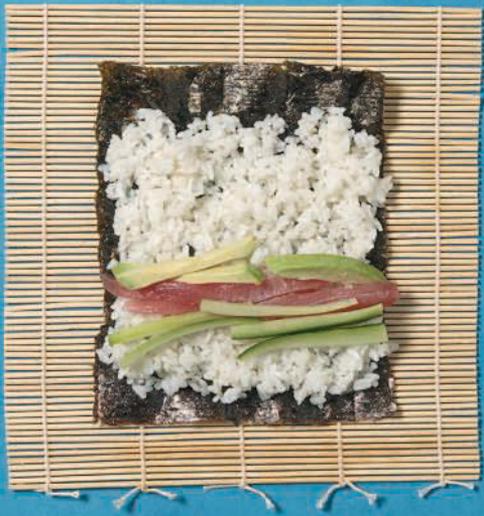
13 На маленький бамбуковый коврик макису уложите лист нори блестящей стороной вниз.



14 Огурец промойте, очистите и нарежьте тонкими брусочками. Авокадо очистите и также нарежьте тонкими брусочками.



15 По листу нори, отступая от двух концов по 2 см, распределите слой риса толщиной приблизительно 5 мм.



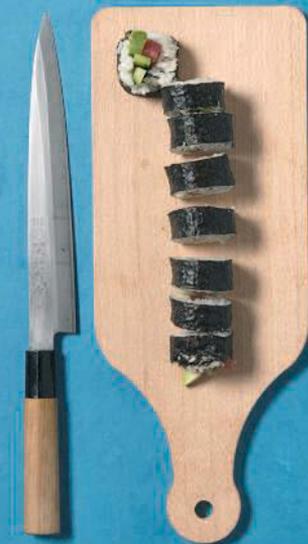
16 В середину уложите полоски рыбы. Добавьте брусочки огурца и авокадо.



17 При помощи коврика макису аккуратно скатайте рулетик, слегка прижимая его пальцами, чтобы лист нори, рис и начинка хорошо скрепились между собой.



18 Уберите бамбуковый коврик. У вас должен получиться плотный рулетик правильной формы.



19 Острым ножом разрежьте его на 8 маленьких роллов. Точно так же приготовьте роллы из оставшихся ингредиентов. Подавайте с соевым соусом и маринованным имбирем.

СПРИНГ-РОЛЛЫ С КОПЧЕНЫМ ЛОСОСЕМ

НА 4 ПОРЦИИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 40 мин.

- > 100 г рисовой лапши
- > ½ огурца
- > 1 морковь
- > 1 упаковка рисовой бумаги
- > 12 листьев салата латука или салата эскариоль
- > ½ пучка свежей мяты
- > ½ пучка кинзы
- > 6 ломтиков копченого лосося
- > 4 ст. ложки соевого соуса
- > 1 ст. ложка сахарной пудры
- > сок ½ лимона
- > 1 острый перчик (по желанию)

Налейте кипящую воду в миску. Опустите в нее рисовую лапшу и оставьте для набухания на 3–4 минуты. Слейте воду, охладите. Овощечисткой нарежьте огурец тонкими полосками. Очистите и натрите морковь.

Смочите лист рисовой бумаги холодной водой. Уложите его на доску, сверху поместите лист салата. Добавьте немного начинки: рисовой лапши, моркови, огурца, листиков мяты, кинзы и копченого лосося. Подверните края, затем сверните ролл снизу вверх, придерживая начинку. Накройте влажной тканью. Так же приготовьте остальные роллы.

Смешайте соевый соус с сахарной пудрой и лимонным соком. По желанию добавьте мелко нарезанный перчик и подавайте со спринг-роллами.



Как сформовать спринг-ролл

- 1** Разложите начинку на листе рисовой бумаги.
- 2** Подверните края рисовой бумаги к середине.
- 3** Сверните ролл снизу вверх.





ЯКИТОРИ С МОРСКИМ ГРЕБЕШКОМ И ЛОСОСЕМ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 15 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 мин.

- > 600 г филе лосося
- > 4 стебля зеленого лука
- > 8 филе морского гребешка
- > отваренные японский рис или лапша соба (для подачи)

Для соуса

- > 1 ст. ложка меда
- > 4 ст. ложки японского соевого соуса
- > 1 ст. ложка мирина (рисового уксуса)
- > 1 ст. ложка саке (по желанию)

Приготовьте соус. В миске смешайте мед, соевый соус, мирин и саке. Отставьте в сторону.

Разрежьте филе лосося на прямоугольные куски, стебли лука — на 2–3 части.

Нанижите куски лосося на деревянные шпажки. Филе морского гребешка также нанижите на шпажки, чередуя по 2 филе и 2 части стебля лука. Обильно смажьте якитори соусом и жарьте их 5 минут на сковороде.

Оставшийся соус уварите в кастрюльке наполовину. Подавайте с отваренным японским рисом или лапшой соба.



ЖАРЕННЫЕ КАЛЬМАРЫ ПО-БАСКСКИ

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 30 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
приблизительно 30 мин.

- > 1 кг филе кальмаров
 - > 1 кг помидоров
 - > 8 красных или зеленых сладких перцев
 - > 4 головки репчатого лука
 - > 4 зубчика чеснока
 - > 50 мл оливкового масла
 - > 1 букет гарни
 - > 3 ст. ложки нарезанной зелени петрушки
 - > соль и молотый черный перец
- зеленую петрушки.

Филе кальмара промойте, обсушите и нарежьте. В кастрюле доведите воду до кипения. Надрежьте помидоры снизу крест-накрест, затем опустите их на 30 секунд в кипящую воду. Облейте холодной водой и очистите от кожицы. Нарежьте помидоры крупными кусками. Удалите из стручков перца семена и нарежьте их кусочками. Нарежьте репчатый лук тонкими кружочками. Очистите и порубите зубчики чеснока.

Разогрейте на большой сковороде оливковое масло. Положите кусочки перца, обжаривайте их приблизительно 3 минуты, затем добавьте кружочки лука, кальмары и чеснок. Хорошо перемешайте и готовьте на среднем огне приблизительно 15 минут.

Добавьте кусочки помидоров и букет гарни. Посолите, поперчите. Тушите 10–15 минут, наполовину прикрыв сковороду крышкой.

Если соус слишком жидкий, в конце приготовления снимите крышку и увеличьте нагрев. При подаче посыпьте нарезанной

НА ЗАМЕТКУ

Блюда, приготовленные по-баскски, включают в себя помидоры, сладкий перец, чеснок и иногда — байонскую ветчину.





КАЛЬМАРЫ ВО ФРИТЮРЕ

.....

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 30 мин. • ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 4–5 мин. каждое колечко



500 г замороженных колец кальмара • 150 г муки
• 2 яйца • ½ кофейной ложки мелкой соли • ½ кофейной
ложки кунжутного масла • 150 мл легкого светлого пива
• растительное масло



1 Разморозьте кальмары в холодильнике в течение
4 часов или в микроволновой печи в режиме
размораживания в течение 5 минут.



2 Обсушите размороженные кольца кальмара
на бумажном полотенце.



3 Приготовьте тесто для кляра. Просейте муку
в миску горкой, в центре сделайте углубление.



4 Добавьте яйца, соль и кунжутное масло.



5 Аккуратно перемешайте лопаткой.



6 Небольшими порциями влейте пиво и перемешайте до получения однородного теста. Дайте постоять минимум 1 час.



7 Налейте в вок растительное масло, нагревайте 5 минут. Проверьте температуру масла, опустив в него несколько капель теста: если масло потрескивает, значит, оно достаточно нагрелось.



8 Быстро обмакните в кляр один за другим три или четыре колечка кальмара.



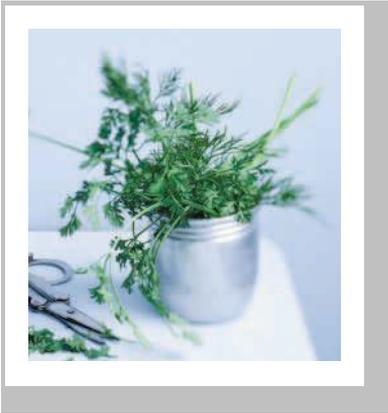
9 Опустите колечки в разогретое масло, так чтобы они не соприкасались.



10 Жарьте 4–5 минут, так чтобы тесто увеличилось в объеме и хорошо подрумянилось.



11 По мере готовности доставайте колечки кальмара шумовкой из масла и выкладывайте на бумажное полотенце. Слегка посолите.



КАРПАЧЧО ИЗ МОРСКИХ ГРЕБЕШКОВ

НА 4 ПОРЦИИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 мин.

- > 8–10 раковин морского гребешка
- > 100 мл оливкового масла
- > 1 лайм
- > листики зелени петрушки
- > 4 веточки зелени укропа
- > молотый розовый перец

Достаньте содержимое раковин, зачистите (обрежьте все лишнее, так чтобы осталось только филе). Промойте под проточной водой и обсушите на бумажном полотенце.

При помощи кисточки слегка смажьте растительным маслом дно четырех тарелок, добавьте несколько капель лимонного сока.

Острым ножом нарежьте филе гребешка очень тонкими ломтиками и разложите их по кругу на каждую тарелку. Кисточкой смажьте филе оливковым маслом. Посыпьте перцем. Не солите.

Оформите листиками петрушки, нарезанной зеленью укропа и половинками ломтиков лайма.



Предварительно поместите филе морского гребешка на 15 минут в морозильную камеру. Филе слегка затвердеют, и вы сможете нарезать их тонкими ломтиками.





МОРСКИЕ ГРЕБЕШКИ С ЛУКОВЫМ ФОНДЮ

.....

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 30 мин. • ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 25 мин.



4 средних стебля лука-порей • 60 г сливочного масла
• 100 мл белого вина • 200 мл сливок жирностью
20–30% • 12 филе морского гребешка • соль и черный
перец



1 Приготовьте лук-порей. Отрежьте верхушки,
оставляя белую и немного бледно-зеленой части.



2 Снимите наружные грубые листья и разрежьте
каждый стебель лука-порей вдоль пополам.



3 Промойте их под струей холодной воды,
хорошенько отодвигая листья, чтобы убедиться,
что под ними не осталось земли. Нарезьте тонкими
колечками.



4 Растопите в большой сковороде 50 г сливочного масла.



5 Положите в нее лук-порей и перемешайте. Посолите, поперчите.



6 Готовьте на среднем огне 15–20 минут. Перемешивайте время от времени деревянной лопаткой и следите, чтобы лук-порей не подрумянился.



7 Когда лук-порей начнет размягчаться, влейте вино и выпаривайте его несколько секунд.



8 Добавьте сливки, перемешайте и прогревайте несколько минут на очень слабом огне. Отставьте в сторону.



9 Промойте филе морского гребешка, затем обсушите их на бумажном полотенце.



10 Растопите на сковороде оставшееся сливочное масло.



11 Положите филе морского гребешка на сковороду и обжаривайте их по 1 минуте с каждой стороны. Подавайте с фондю из лука-порей.

МИДИИ МАРИНЬЕР

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 20 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

7–8 мин.

- > 3 кг мидий
- > 1 крупная головка репчатого лука
- > 1 головка лука-шалота
- > 30 г сливочного масла
- > 200–300 мл белого сухого вина
- > 1 веточка тимьяна
- > ½ лаврового листа
- > соль и молотый черный перец

Очистите раковины мидий от наростов, поскоблив ножом под проточной водой. Не погружайте раковины в воду, иначе они раскроются.

Очистите и порубите репчатый лук и лук-шалот.

Растопите в кастрюле сливочное масло, положите репчатый лук и лук-шалот и готовьте на очень слабом огне 1–2 минуты. Положите мидии, затем влейте вино. Посолите, поперчите, добавьте тимьян и лавровый лист. Готовьте в течение 6 минут на сильном огне, часто помешивая и время от времени встряхивая кастрюлю.

Когда раковины раскроются, достаньте их из кастрюли и переложите в подогретые тарелки. Удалите веточку тимьяна, лавровый лист, а также нераскрывшиеся раковины. Полейте мидии полученной при варке жидкостью, перемешайте и подавайте.

Прежде чем поливать мидии, можно процедить жидкость и добавить к ней 3 ст. ложки сливок.



Процедите полученную при варке жидкость, прежде чем поливать ею мидии. Добавьте 3 ст. ложки сливок жирностью 20–30%. У вас получится маслянистый соус.





ЖАРЕННЫЕ КРЕВЕТКИ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 25 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 мин.

МАРИНОВАНИЕ: 1 ч.

- > 12 крупных варено-мороженых креветок
- > сок 3 лаймов
- > сок 1 лимона
- > 2 стебля лемонграсса либо 2 ч. ложки тертой цедры лимона или лайма
- > ½ пучка кинзы
- > 5 ст. ложек масла виноградных косточек
- > 200 г риса
- > 20 г сливочного масла
- > соль и молотый черный перец

Промойте креветки и аккуратно обсушите на бумажном полотенце. замаринуйте их в соке лаймов и лимона со стеблями лемонграсса либо цедрой и мелко нарезанной кинзой (отложите несколько веточек для подачи). Посолите и поперчите. Маринуйте приблизительно 1 час.

В кастрюле доведите до кипения подсоленную воду. Добавьте 1 столовую ложку масла виноградных косточек и приготовьте рис согласно инструкции на упаковке. Слейте лишнюю воду и заправьте рис сливочным маслом.

Разогрейте сковороду с оставшимся маслом виноградных косточек, положите креветки и жарьте их приблизительно по 5 минут с каждой стороны. Затем влейте маринад и продолжайте готовить еще 5 минут. Разложите в тарелки по 3 креветки, рис, оформите листиками кинзы.

ВАРИАНТ: Попробуйте приготовить креветки по этому же рецепту, сократив время приготовления до 10 минут. Очень интересен контраст между ароматными креветками и отваренным белым рисом, но можно подать это блюдо и со смесью нескольких сортов риса.



Добавьте 2 ст. ложки коньяка и фламбируйте креветки при подаче — вы получите истинное наслаждение!





КАРРИ ИЗ КРЕВЕТОК С АНАНАСОМ

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 20 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 20 мин.

- > 500 г сырых креветок без панциря
- > 2 стебля лемонграсса
- > 2 ст. ложки растительного масла
- > 20 г красной пасты карри
- > 6 листьев кафир-лайма
- > 1 ст. ложка сахара
- > 3 ст. ложки рыбного соуса
- > 400 мл кокосового молока или сливок жирностью 10–15%
- > ½ ананаса
- > 100 г помидоров черри
- > ½ пучка свежего тайского базилика
- > соль

Креветки посолите и уберите в прохладное место. Нарезьте лемонграсс тонкими ломтиками.

Разогрейте в жаровне растительное масло. Добавьте красную пасту карри и обжаривайте ее в течение 5 минут. Положите нарезанный лемонграсс, листья кафир-лайма, влейте 200 мл воды. Доведите до кипения. Приправьте сахаром, солью и рыбным соусом. Готовьте еще 5 минут.

Влейте кокосовое молоко или обычные сливки и готовьте на слабом огне 10 минут. Добавьте креветки и выключите огонь, как только они станут розовыми. Попробуйте, по желанию приправьте по вкусу.

При подаче добавьте нарезанный кусочками ананас и разрезанные пополам помидоры черри, посыпьте листиками тайского базилика. Подавайте с тайским рисом.

СОВЕТ: По желанию замените лемонграсс тертой цедрой лимона или лайма. Вместо сырых можно использовать и варено-мороженые креветки.

НА ЗАМЕТКУ

Ароматные листья кафир-лайма распространены в тайской кухне. Их можно заменить цедрой лайма.





ГРАТЕН ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 20 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 30 мин.

- > 2 крупных клубня картофеля
- > 1 головка лука-шалота
- > 1 стебель лука-порей
- > 1 ст. ложка оливкового масла
- > 200 мл белого вина
- > 500 г размороженной смеси морепродуктов
- > несколько веточек зелени петрушки
- > соль и молотый черный перец

Для соуса бешамель

- > 30 г сливочного масла
- > 30 г муки
- > 300 мл молока
- > мускатный орех
- > 60 г тертого швейцарского или другого твердого сыра

В кастрюле доведите до кипения подсоленную воду. Очистите картофель и отварите его в кипящей воде. Обсушите и нарежьте кубиками.

Очистите и нарежьте тонкими ломтиками лук-шалот. Промойте и нарежьте тонкими ломтиками лук-порей. Нагрейте на сковороде оливковое масло и обжарьте лук-шалот и лук-порей. Влейте белое вино, доведите его до кипения, затем выключите огонь и отставьте сковороду в сторону.

Приготовьте соус бешамель. Растопите в кастрюльке сливочное масло, всыпьте муку и перемешайте венчиком до получения однородной массы. Постепенно разведите молоком. Посолите, поперчите, приправьте тертым мускатным орехом. Готовьте соус при помешивании на слабом огне до загустения.

Всыпьте тертый сыр.

Перемешайте подготовленный лук с картофелем, морепродуктами и соусом бешамель. Добавьте рубленую зелень петрушки. Перелейте в термостойкую форму и запекайте при 200 °С в течение 25–30 минут.





ДЕСЕРТЫ

4 РЕЦЕПТА СОУСОВ К ДЕСЕРТУ.....418–419

- Карамельный соус
- Шоколадный соус
- Малиновый кулис
- Кулис из маракуйи

Пюре из яблок и груш..... 420

ШАГ ЗА ШАГОМ:

ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ..... 422–425

Запеченные яблоки..... 426

Персиковый гратен с пряностями.....428

Лимонный пирог с меренгой..... 430

Жареные бананы с пряностями..... 432

ШАГ ЗА ШАГОМ:

БАНАНОВЫЕ БЛИНЧИКИ.....434–437

Тарт татен с манго и острым перцем..... 438

Пирог с ананасом..... 440

ШАГ ЗА ШАГОМ: ПАННАКОТТА.....442–445

Шарлотка с красными ягодами..... 446

Клубничный мусс..... 448

ШАГ ЗА ШАГОМ:

ПАВЛОВА С МАЛИНОЙ.....450–453

Малиновые тортики с меренгами..... 454

Клафути с черешней..... 456

Чизкейк с цитрусовыми..... 458

Маффины с черникой и лимоном..... 460

Морковное пирожное..... 462

4 ИДЕИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КЕКСОВ.....464–465

- Для кофейного масляного крема
- Для розового масляного крема
- Для лимонного масляного крема
- Для ванильного масляного крема

ШАГ ЗА ШАГОМ: МРАМОРНЫЙ КЕКС..... 466–469

Брауни с орехами пекан.....470

ШАГ ЗА ШАГОМ: ШОКОЛАДНЫЙ КРАМБЛ

С ОРЕХАМИ И ГРУШАМИ.....472–475

Шоколадно-апельсиновый мусс.....476

Десерт «Монблан».....478

Шоколадный крем

по бабушкиному рецепту..... 480

ШАГ ЗА ШАГОМ:

ШОКОЛАДНЫЙ ПИРОГ..... 482–485

Тирамису..... 486

Быстрый шоколадный фондан..... 488

Ванильное мороженое без мороженицы..... 490

ШАГ ЗА ШАГОМ:

ПРОСТЫЕ ШОКОЛАДНЫЕ ЭКЛЕРЫ..... 492–497

Блинчики..... 498

ШАГ ЗА ШАГОМ: ГРЕНКИ.....500–503

Ри-о-ле (рисовая каша)..... 504

Крем-брюле..... 506

Десерт «Плавающий остров».....508–511

Ванильное бланманже

с малиновым кулисом.....512

3 РЕЦЕПТА ФРУКТОВЫХ НАПИТКОВ.....514–515

- Оранжад
- Молочно-ванильный коктейль
- Смузи из манго и маракуйи



4 РЕЦЕПТА СОУСОВ К ДЕСЕРТУ

Карамельный соус

ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО НА 250 МЛ СОУСА
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 10 мин.

Прогревайте 80 г сахара в кастрюльке с 50 мл воды до получения карамели. Снимите с огня, аккуратно влейте в карамель 150 мл сливок (10–15%). Добавьте 20 г подсолненного сливочного масла, вновь поставьте кастрюльку на слабый огонь и нагревайте смесь, взбивая ее. Перелейте соус в миску и охладите. Храните в стеклянной емкости в холодильнике.

Этот соус идеально подходит к сладкому пирогу или мороженому, его можно добавить в тирамису.

Шоколадный соус

ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО
НА 300 МЛ СОУСА
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 мин.

Ножом порубите 120 г шоколада. В кастрюльке вскипятите 200 мл молока с щепоткой молотой корицы. Снимите с огня, добавьте рубленый шоколад и взбивайте до получения однородного соуса. Если соус получился слишком густым, добавьте немного молока. Сохраняйте соус до подачи теплым на водяной бане.

Таким соусом можно полить шоколадное пирожное, шарлотку, профитроли или мороженое.





Малиновый кулис

ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО
НА 300 МЛ КУЛИСА
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 мин.

В кастрюле кипятите 50 мл воды с 80 г сахара в течение 3 минут, до получения сиропа. Охладите. Промойте 300 г малины, положите ее в миску с охлажденным сахарным сиропом и соком $\frac{1}{2}$ лимона. Взбейте погружным миксером до получения однородного кулиса. Процедите через сито. До подачи держите кулис в прохладном месте.

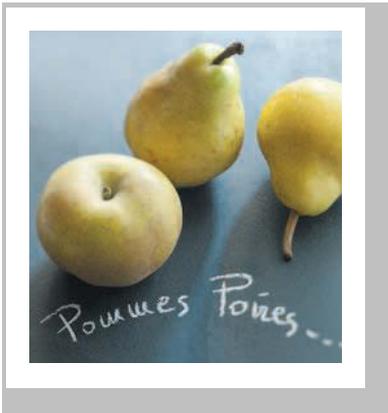
Кулис отлично подойдет к шарлотке, творогу, йогурту или миндальному пирожному.

Кулис из маракуйи

ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО НА 300 МЛ КУЛИСА
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 10 мин.

В кастрюле кипятите 100 мл воды с 80 г сахара в течение 5 минут, до получения сиропа. Выложите в миску мякоть 8 зрелых плодов маракуйи. Добавьте сахарный сироп, затем взбейте погружным миксером. До подачи держите кулис в прохладном месте.

Этот кулис хорош к фруктовому пирожному, мороженому, йогурту или творогу.



ПЮРЕ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 10 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 мин.

- > 400 г яблок
- > 500 г груш
- > сок 1 апельсина
- > 30 г сливочного масла
- > 80 г сахара
- > 1 кофейная ложка
молотой корицы

Очистите яблоки и груши, удалите семенные коробочки и нарежьте мякоть кубиками. Положите их в миску, полейте апельсиновым соком, чтобы фрукты не потемнели. Перемешайте и оставьте в сторону.

В сковороде с толстым дном растопите сливочное масло. Добавьте нарезанные фрукты, сахар, корицу и готовьте на слабом огне приблизительно 10 минут, периодически помешивая. После этого увеличьте огонь и прогревайте фрукты, энергично помешивая, так чтобы они слегка карамелизовались. Выключите огонь и дайте пюре постоять.

Можно подавать фруктовое пюре теплым или полностью остывшим, по вкусу.

ВАРИАНТ: Овощечисткой снимите с промытого апельсина цедру, тонко нарежьте ее и добавьте в пюре во время приготовления.

Добавьте в апельсиновый сок раскрытый стручок ванили и прогрейте все вместе. В конце приготовления достаточно выскоблить ножом семена ванили и хорошенько перемешать их с фруктовым пюре.



Вы можете приготовить пюре разной консистенции, по своему вкусу. Попробуйте, например, нарезать покрупнее, так чтобы сохранились целые кусочки...





ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

.....

НА ПИРОГ ДИАМЕТРОМ 20 СМ

ПОДГОТОВКА: 30 мин. • ОХЛАЖДЕНИЕ: 30 мин. • ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 30 мин.



ДЛЯ ПЕСОЧНОГО ТЕСТА: 150 г муки • 100 г размягченного сливочного масла • 1 щепотка мелкой соли • 5 ст. ложек холодной воды
• ДЛЯ НАЧИНКИ: 5 яблок • 50 г коричневого сахара
• молотая корица • 1 кусочек сливочного масла



1 Просейте в миску муку горкой. Сделайте в центре горки углубление.



2 Нарезьте масло мелкими кусочками и положите их в углубление в муке. Добавьте щепотку соли.



3 Смешайте муку с маслом, растирая кончиками пальцев, до получения мелких крошек. Понемногу влейте воду и замесите тесто.



4 Выложите тесто на посыпанную мукой рабочую поверхность и слегка приплюсните ладонью, не слишком разминая. Сформируйте шар, заверните его в пищевую пленку и уберите в холодильник на 30 минут.



5 Разогрейте духовку до 180 °С. На посыпанной мукой рабочей поверхности довольно тонко раскатайте тесто скалкой.



6 Переложите раскатанное тесто в форму для выпечки, смазанную сливочным маслом. Обрежьте ножом излишки теста, выступающие над краями формы.



7 Яблоки очистите, разрежьте на четвертинки, удалите семенные коробочки и разрежьте каждую четвертинку на 2–3 части. Чтобы яблоки не потемнели, можно сбрызнуть их лимонным соком.



8 Уложите на тесто по кругу слой яблок: ломтики должны лежать рядом друг с другом, но не накладываться один на другой.



9 Разложите оставшиеся яблоки, заполняя все промежутки.



10 Посыпьте пирог коричневым сахаром, затем корицей.



11 Поместите пирог в духовку и выпекайте 30–40 минут, пока он хорошенько не подрумянится.



ЗАПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 15 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
15–20 мин.

- > 4 яблока сорта «ранет» или «шантеклер»
- > сок $\frac{1}{2}$ лимона
- > приблизительно 10 ягод малины
- > 4 ягоды клубники
- > 8 ст. ложек сахара

Разогрейте духовку до 180 °С.

Промойте яблоки и у каждого срежьте верхушку с хвостиком (не выбрасывайте их), затем выньте сердцевину, удаляя семена. Обильно сбрызните яблоки лимонным соком, чтобы они не потемнели. Промойте малину и клубнику, аккуратно обсушите.

Поместите яблоки на противень. Посыпьте их сахаром и наполните ягодами. Налейте на противень 2 ст. ложки воды, накройте каждое яблоко срезанной верхушкой и запекайте 15–20 минут.

Подавайте горячими или теплыми, например, с шариком ванильного мороженого.

ВАРИАНТ: Замените обычный сахар раскрошенными медовыми конфетами, цветным сахаром или же сахарными цветочками, например фиалками или розочками.



ПЕРСИКОВЫЙ ГРАТЕН С ПРЯНОСТЯМИ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 20 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1–2 мин.

- > 4 крупных персика
- > 6 яичных желтков
- > 80 г сахара
- > 150 мл
апельсинового сока
- > ½ кофейной ложки
молотой корицы
- > 1 раздробленный бутон
гвоздики
- > 50 г тонко нарезанного
миндаля
- > сливочное масло
для смазывания формы

В кастрюле доведите воду до кипения. Опустите в нее персики на 30 секунд, затем аккуратно достаньте их шумовкой и переложите в миску с холодной водой. Достаньте из воды и очистите от кожицы. Разрежьте пополам и удалите косточки.

В небольшой миске взбейте венчиком яичные желтки с сахаром до получения белой массы. Затем поместите миску в кастрюлю с водой, почти доведенной до кипения, и продолжайте взбивать, понемногу вливая апельсиновый сок, пока смесь не загустеет: она должна стекать лентой с лопастей венчика. Добавьте корицу и раздробленный бутон гвоздики, перемешайте и уберите миску из горячей воды.

Разогрейте гриль духовки и установите решетку в 20 см от нагревательного элемента. Смажьте сливочным маслом одну большую или четыре индивидуальные формы для запекания. Уложите в формы половинки персиков, не накладывая их друг на друга, равномерно налейте желтковую смесь и посыпьте нарезанным миндалем. Запекайте под грилем 1–2 минуты, до образования золотистой корочки. Достаньте из духовки, как только поверхность подрумянится. Подавайте гратен горячим.



ЛИМОННЫЙ ПИРОГ С МЕРЕНГОЙ

НА 6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 35 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 25 мин.

- > 1 раскатанный пласт песочного теста
- > 150 г сахара
- > 4 яйца
- > 100 мл лимонного сока
- > 100 г сливочного масла

Для итальянской меренги

- > 80 г воды
- > 220 г сахара
- > 2 яичных белка

Разогрейте духовку до 180 °С. Переложите тесто в форму для выпечки. Наколите его вилкой, затем накройте листом пергамент и насыпьте сверху сухую фасоль или керамические шарики для выпечки. Выпекайте основу для пирога в течение 15 минут. Затем достаньте форму из духовки, уберите пергамент с фасолью и выпекайте основу для пирога еще 5 минут (она должна хорошенько подрумяниться).

В миске взбейте яйца с сахаром. Добавьте лимонный сок и нарезанное кусочками масло, затем поместите смесь на водяную баню. Взбивайте, пока смесь не загустеет. Снимите с огня.

Слегка охладите смесь, затем наполните ею основу для пирога. Охлаждайте в течение 2 часов, пока крем не застынет.

Приготовьте итальянскую меренгу. В кастрюле доведите воду с сахаром до кипения и прогревайте 5 минут, не перемешивая. Температура сиропа должна достигнуть 118–120 °С. Пока варится сироп, взбейте яичные белки в белую крепкую пену. Не прекращая взбивания, влейте в яичную пену тонкой струйкой готовый сироп. Увеличьте скорость и продолжайте взбивать приблизительно 10 минут, пока смесь полностью не остынет.

Ложкой выложите меренгу на лимонный пирог. Ненадолго поместите пирог в духовку с разогретым грилем, следя, чтобы меренга не подгорела.



Как приготовить меренгу

1 Взбейте яичные белки в белую крепкую пену.

2 Влейте в яичную пену тонкой струйкой сахарный сироп и продолжайте взбивать еще 10 минут. Меренга должна остыть, стать упругой и блестящей.

3 Выложите меренгу на пирог и быстро подрумяньте ее в духовке под грилем.





ЖАРЕННЫЕ БАНАНЫ С ПРЯНОСТЯМИ

НА 6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 10 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 20 мин.

- > 4 крупных банана
- > ½ кофейной ложки молотой корицы
- > 1 щепотка молотого мускатного ореха
- > 4 ст. ложки сахара
- > 100 мл лаймового сока
- > 150 мл апельсинового сока
- > 50 мл темного рома (по желанию)

Разогрейте духовку до 210 °С.

Очистите бананы и разрежьте их вдоль пополам. Уложите половинки бананов на противень и посыпьте корицей и мускатным орехом.

Соедините сахар с лаймовым и апельсиновым соками. Перемешивайте, пока сахар полностью не растворится. Полейте бананы этой смесью, поместите в духовку и запекайте приблизительно 20 минут, часто поливая полученным при запекании сиропом.

В конце приготовления на противне должно остаться совсем немного сиропа. Достаньте противень из духовки. По желанию полейте бананы небольшим количеством рома, заранее подогретого в кастрюльке, фламбируйте и сразу подавайте.





БАНАНОВЫЕ БЛИНЧИКИ

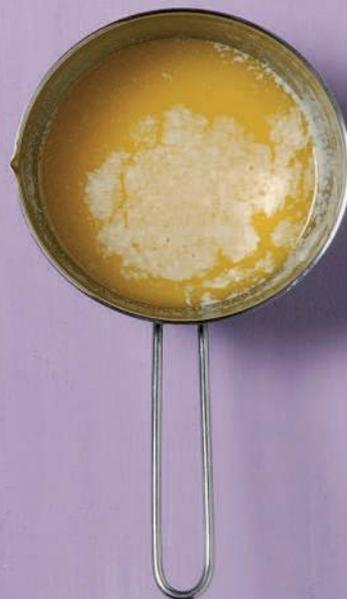
.....

НА 10-12 БЛИНЧИКОВ

ПОДГОТОВКА: 15 мин. • ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 3 мин. каждый блинчик



65 г сливочного масла + немного для смазывания сковороды • 2 яйца • 300 мл молока • 250 г муки
• 1 пакетик разрыхлителя теста • 30 г сахара
• 1 щепотка соли • 1 очень спелый банан



1 В небольшой емкости растопите сливочное масло.



2 В миске взбейте яйца с молоком и растопленным сливочным маслом.



3 В другой миске смешайте муку с разрыхлителем, сахаром и солью.



4 Понемногу влейте яично-молочную массу в мучную смесь.



5 Взбейте до получения однородного гладкого теста.



6 Разомните банан вилкой.



7 Подмешайте размятый банан в тесто. Уберите тесто в холодильник минимум на 1 час.



8 Сковороду для блинчиков смажьте сливочным маслом и разогрейте.



9 Зачерпните половником небольшую порцию теста и налейте его на сковороду слоем приблизительно в 0,5 см.



10 Выпекайте на слабом огне до тех пор, пока на поверхности блинчика не появятся пузырьки.



11 Переверните блинчик при помощи лопатки и выпекайте с другой стороны приблизительно 1 минуту. Так же приготовьте остальные блинчики. Подавайте с медом, кленовым сиропом или конфитюром.



ТАРТ ТАТЕН С МАНГО И ОСТРЫМ ПЕРЦЕМ

НА 6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 35 мин.

ОХЛАЖДЕНИЕ:

минимум 1 ч.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 40 мин.

Для песочного теста

- > 125 г размягченного подсолненного сливочного масла
- > 250 г муки
- > 1 щепотка соли
- > 120 мл теплой воды

Для начинки

- > 3 крупных спелых манго с гладкой кожицей без пятен
- > 60 г коричневого сахара
- > 60 г сливочного масла + немного для смазывания формы
- > 2 ст. ложки хересного или другого винного уксуса
- > 4 г молотого острого перца

Для подачи

- > 1 ст. ложка взбитых сливок

Приготовьте песочное тесто. Нарежьте масло кусочками. Просейте муку с солью горкой, сделайте в центре углубление и положите в него кусочки масла. Быстро перемешайте все сначала кончиками пальцев, затем ладонями. Понемногу добавляя теплую воду, вымешивайте тесто до получения эластичной массы. Скатайте его в шар, заверните в пищевую пленку и уберите в холодильник минимум на 1 час.

Приготовьте начинку. Очистите манго и нарежьте их крупными ломтиками, собирая в миску вытекающий сок. Отложите три четверти ломтиков (самые аккуратные). Оставшиеся, добавив к ним собранный сок, измельчите блендером в пюре. Отставьте в сторону.

Разогрейте духовку до 200 °С.

В кастрюльке растопите коричневый сахар с маслом. Добавьте манговое пюре и хересный (или винный) уксус. Прогревайте до получения густой массы.

Тем временем раскатайте тесто до толщины приблизительно 4 мм. Смажьте сливочным маслом форму для выпечки диаметром 26–28 см. Налейте на дно формы уваренное манговое пюре, сверху разложите ломтики манго. Посыпьте перцем и накройте раскатанным тестом. Смоченными в воде пальцами прижмите края теста к бортикам формы. Выпекайте 25 минут.

Достаньте из духовки, накройте форму блюдом и опрокиньте. Аккуратно уберите форму. Подавайте тарт теплым со столовой ложкой взбитых сливок.





ПИРОГ С АНАНАСОМ

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 15 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 35 мин.

- > 150 г нарезанного кольцами ананаса
- > 200 г сливочного масла
- > 4 крупных яйца
- > 200 г сахара
- > 200 г муки
- > 2 ст. ложки разрыхлителя теста

Для карамели

- > 75 г сахара

Разогрейте духовку до 200 °С.

Приготовьте карамель. В маленькой кастрюльке (или в плоской круглой форме для пирога, если она подходит для открытого огня) на слабом огне прогревайте сахар с 3 столовыми ложками воды до получения густой золотистой карамели. Перелейте карамель на дно формы для пирога.

Выложите на слой карамели обсушенные кольца ананаса. Отставьте в сторону.

Растопите сливочное масло в микроволновой печи. Взбейте миксером яйца с сахаром до получения белой массы. Влейте растопленное масло, перемешайте, затем добавьте просеянную муку с разрыхлителем и замесите гладкое тесто. Перелейте тесто в форму на кольца ананаса и выпекайте пирог приблизительно 35 минут.

Достаньте пирог из духовки, охладите, затем выложите из формы и сразу подавайте.

СОВЕТ: В разгар сезона лучше взять свежий ананас, особенно ароматны плоды сорта «виктория». Если у вас остался ананас (свежий или консервированный), нарежьте его кубиками, каждый кубик наколите на деревянную шпажку и подавайте вместе с пирогом. Можно также измельчить оставшийся ананас блендером и подать это пюре к пирогу.



Не страшно, если у вас всего 2 или 3 яйца. Взвесьте их и возьмите такое же количество муки, сливочного масла и сахара.





ПАННАКОТТА

.....

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 30 мин. • ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 5 мин. • ОХЛАЖДЕНИЕ 4 ч.



3 листа желатина • 200 мл кокосового или соевого молока
• 250 мл сливок жирностью 15–20% • 1 стручок ванили
• 50 г сахара • ДЛЯ КУЛИСА: 400 г красных ягод,
на выбор: клубника, малина, смородина, земляника
• 50 г сахара



1 Замочите листы желатина в миске с холодной водой приблизительно на 10 минут, чтобы они хорошо набухли.



2 Налейте в кастрюльку кокосовое или соевое молоко и сливки.



3 Раскройте стручок ванили вдоль пополам и выскоблите семена маленьким ножом, добавьте их в кастрюльку.



4 Добавьте сахар, перемешайте и доведите до кипения. Снимите кастрюльку с огня, накройте крышкой и дайте молочной смеси настояться в течение нескольких минут.



5 Отожмите листы желатина.



6 Добавьте желатин в кастрюльку и тщательно перемешивайте, пока он не растворится.



7 Разлейте смесь в четыре формочки и поместите их в холодильник на 4 часа.



8 Приготовьте кулис: оборвите чашелистики у клубники, аккуратно отделите смородину от веточек. При помощи блендера или овощной мельнички измельчите все ягоды в пюре.



9 Добавьте сахар, тщательно перемешайте деревянной ложкой.



10 Небольшими порциями влейте 100 мл воды, чтобы довести кулис до желаемой консистенции.



11 Влейте по 1 столовой ложке ягодного кулиса в каждую формочку. Оставшийся кулис перелейте в чашечку. Подавайте сразу.



ШАРЛОТКА С КРАСНЫМИ ЯГОДАМИ

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 1 ч.

ОХЛАЖДЕНИЕ: 3 ч.

- > 100 г сахара
- > 1 пакетик чая с ягодным ароматом
- > 28 бисквитных палочек

Для мусса из красных ягод

- > 4 больших листа желатина
- > 200 мл хорошо охлажденных сливок жирностью 30%
- > 350 г красных ягод (например, клубники и малины)
- > 50 г сахара
- > сок 1 лимона

Для кулиса

- > 200 г красных ягод
- > сок 1 лимона
- > 50 г сахара

Для оформления

- > 50 г красных ягод

Приготовьте мусс из красных ягод. Замочите листы желатина в миске с холодной водой до набухания. Налейте сливки в миску и поместите ее в холодильник. Промойте и обсушите ягоды, положите их в чашу блендера, добавьте сахар и взбейте. Протрите ягодное пюре через сито.

В кастрюле нагрейте 200 мл воды со 100 г сахара. Снимите с огня, добавьте пакетик чая, дайте настояться.

Выстелите дно формы для шарлотки диаметром 18 см листом пергаментя. По одному обмакивайте бисквиты в чайный сироп и укладывайте их вплотную на дно формы и вдоль бортиков.

Закончите приготовление мусса из красных ягод. Когда желатин набухнет, достаньте его из воды и обсушите на бумажном полотенце. Растопите его в течение нескольких минут в микроволновой печи, поместив в миску с лимонным соком, затем добавьте к ягодному пюре. Достаньте сливки из холодильника и взбейте миксером в пышную пену. Аккуратно подмешайте взбитые сливки к ягодному пюре.

Влейте мусс в форму для шарлотки, покройте слоем смоченных бисквитов и уберите минимум на 3 часа в холодильник.

Тем временем приготовьте кулис. Нагревайте в кастрюле ягоды с лимонным соком и сахаром в течение приблизительно 10 минут. Готовые ягоды измельчите блендером и охладите.

Перед подачей достаньте шарлотку из холодильника и проведите вдоль бортика ножом, чтобы отделить шарлотку от формы. Выложите на блюдо и оформите ягодами. Подавайте шарлотку охлажденной с ягодным кулисом.





КЛУБНИЧНЫЙ МУСС

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 15 мин.

ОХЛАЖДЕНИЕ: 1 ч.

- > 600 г клубники
- > 160 г сахара
- > 1 кофейная ложка клубничного ликера
- > 4 яичных белка
- > сок $\frac{1}{2}$ лимона

Промойте клубнику, удалите чашелистики. 400 г клубники измельчите блендером. Смешайте полученное ягодное пюре со 150 г сахара, добавьте клубничный ликер.

Взбейте в крепкую пену яичные белки с оставшимся сахаром и аккуратно подмешайте их к ягодному пюре. Разложите приготовленный мусс в бокалы и уберите в холодильник минимум на 1 час.

Измельчите оставшуюся клубнику в жидкое пюре, добавив 2–3 ст. ложки воды и лимонный сок. Полейте каждую порцию мусса этим кулисом.

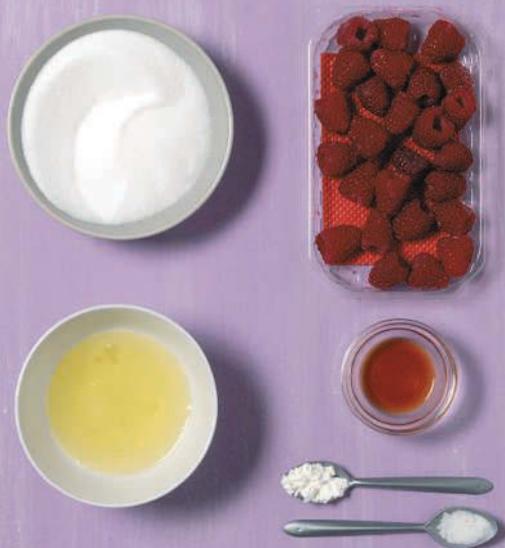




ПАВЛОВА С МАЛИНОЙ

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 20 мин. • ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 1 ч.



- 400 г малины • ДЛЯ МЕРЕНГИ: 3 яичных белка
• 1 щепотка соли • 120 г мелкого сахара
• 1 кофейная ложка кукурузного крахмала
• 1 кофейная ложка малинового уксуса



- 1** Промойте малину, дайте стечь воде. Уберите в холодильник.



- 2** Разогрейте духовку до 150 °С. Застелите противень листом пергамента.



- 3** Приготовьте меренгу: взбивайте яичные белки с щепоткой соли в очень крепкую пену до тех пор, пока пена не будет удерживаться на лопастях миксера.



4 Добавьте сахар, кукурузный крахмал и малиновый уксус.



5 Взбивайте еще 30 секунд.



6 При помощи кулинарной кисти слегка смочите пергамент водой.



7 Разложите на пергаменте взбитую белковую массу кружочками диаметром 4–5 см.



8 На каждой кружочке сделайте углубление обратной стороной смоченной в воде ложки. Поместите в духовку и выпекайте в течение часа.



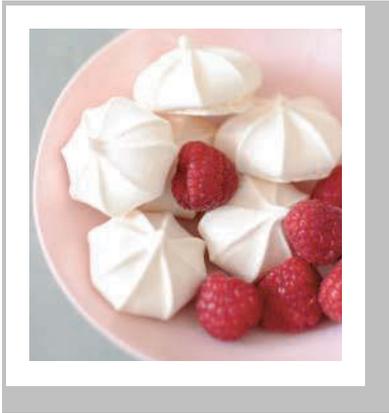
9 Достаньте меренги из духовки и дайте им немного остыть.



10 Переложите меренги на решетку и полностью охладите.



11 Перед подачей в углубления на меренгах разложите охлажденную малину.



МАЛИНОВЫЕ ТОРТИКИ С МЕРЕНГАМИ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 10 мин.

ЗАМОРАЖИВАНИЕ:
30 мин.

- > 500 мл малинового мороженого
- > 150 мл сливок жирностью 30%
- > ½ стручка ванили
- > 15 г сахарной пудры
- > 12 маленьких меренг
- > 1 контейнер малины

Поместите малиновое мороженое в холодильник, чтобы оно размягчилось. Когда вы сможете перемешивать мороженое ложкой, разложите его в четыре ячейки формы для маффинов или используйте отдельные круглые формочки для выпечки. Поместите в морозильную камеру на 30 минут.

Тем временем налейте хорошо охлажденные сливки в миску. Стручок ванили поскребите изнутри маленьким ножом и смешайте семена ванили со сливками. Добавьте сахарную пудру. Взбейте сливки в пышную пену электрическим миксером.

Достаньте формочки с мороженым из морозильной камеры. Выложите мороженое из формочек. На каждый кружочек мороженого разложите взбитые сливки, на них — по 3 меренги. Подавайте сразу с малиной.



КЛАФУТИ С ЧЕРЕШНЕЙ

НА 6–8 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 15 мин.

НАСТАИВАНИЕ: 30 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

35–40 мин.

- > 500 г черешни
- > 100 г сахара
- > сливочное масло
для смазывания формы
- > 125 г муки
- > 1 щепотка соли
- > 3 яйца
- > 300 мл молока
- > сахарная пудра

Промойте черешню, удалите у нее плодоножки, но не вынимайте косточки. Поместите черешню в миску, посыпьте половиной сахара. Перемешайте, чтобы равномерно распределить сахар, и дайте настояться в течение минимум 30 минут.

Разогрейте духовку до 180 °С (термостат 6). Смажьте сливочным маслом фарфоровый противень или форму для выпечки диаметром 24 см.

Просейте в миску муку, добавьте в нее щепотку соли и оставшийся сахар. Влейте слегка взбитые яйца, перемешайте. В конце замешивания влейте молоко.

Разложите на противне черешню и залейте ее приготовленным тестом. Выпекайте 35–40 минут.

Достаньте клафути из духовки. Слегка охладите и посыпьте сахарной пудрой. Дайте окончательно остыть и подавайте в форме.

ВАРИАНТ: Точно так же можно приготовить клафути из мирабели. Добавьте в тесто 30 мл настойки из этих плодов.





ЧИЗКЕЙК С ЦИТРУСОВЫМИ

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 40 мин.

ОХЛАЖДЕНИЕ:

приблизительно 4 ч.

- > 4 листа желатина
- > 300 г песочного печенья
- > 130 г растопленного сливочного масла + немного для смазывания формы
- > 200 г сахара
- > 3 яйца
- > сок и цедра 2 лимонов
- > 350 г мягкого творога

Для оформления

- > 1 апельсин
- > ½ лимона
- > 150 г сахара

Замочите листы желатина в миске с холодной водой.

Разломайте печенье при помощи вилки или кухонного комбайна. Уложите его в миску, добавьте растопленное сливочное масло, 50 г сахара и хорошо перемешайте. Смажьте сливочным маслом разъемную форму для торта, выстелите ее пергаментом и уложите на дно смесь печенья с маслом. Хорошенько утрамбуйте, чтобы толщина слоя везде была одинаковой. Уберите в холодильник.

Разбейте яйца, отделяя белки от желтков. В маленькой кастрюльке нагрейте лимонный сок и цедру с оставшимся сахаром и 1 ст. ложкой воды. Прогревайте несколько минут до получения сиропа. Поместите кастрюльку на водяную баню, установив в кастрюлю большего объема со слегка кипящей водой. По одному добавляйте яичные желтки, постоянно взбивая смесь до получения однородной кремообразной консистенции. Положите отжатые листы желатина и охладите. Взбейте мягкий творог и добавьте в приготовленную смесь.

Взбейте яичные белки до бела и подмешайте их к полученной массе. Выложите массу на охлажденную основу из печенья и поместите в холодильник минимум на 4 часа.

Тем временем приготовьте оформление. Промойте апельсин и половинку лимона, нарежьте их тонкими кружочками, поместите в кастрюльку со 150 мл воды и сахаром. Доведите до кипения, затем охладите. Перед подачей оформите чизкейк ломтиками цитрусовых.

ВАРИАНТ: Замените печенье раскрошенными пряниками, соблюдая те же пропорции. Вместо апельсина используйте желтый или розовый грейпфрут.





МАФФИНЫ С ЧЕРНИКОЙ И ЛИМОНОМ

НА 10–12 МАФФИНОВ
(в зависимости от объема
формочек)

ПОДГОТОВКА: 20 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 20 мин.

- > 260 г муки
- > 1 пакетик разрыхлителя теста
- > ½ кофейной ложки пищевой соды (по желанию)
- > 1 щепотка соли
- > 200 мл молока
- > 2 яйца
- > 120 г сахара
- > 125 г растопленного сливочного масла + 40 г для смазывания формочек
- > 1 кофейная ложка натурального экстракта ванили
- > тонко натертая цедра 1 лимона
- > 150 г черники

Разогрейте духовку до 180 °С.

Просейте муку в миску. Добавьте разрыхлитель, соду и соль, перемешайте. Слегка подогрейте молоко.

В другой миске взбейте добела яйца с сахаром, затем добавьте растопленное масло, экстракт ванили и тертую лимонную цедру. Влейте эту смесь в муку, слегка перемешайте, понемногу подливая теплое молоко. Аккуратно подмешайте чернику.

Разлейте полученное тесто в смазанные сливочным маслом формочки (силиконовые смазывать не нужно) и выпекайте приблизительно 20 минут. Готовые маффины должны увеличиться в объеме и подрумяниться.





МОРКОВНОЕ ПИРОЖНОЕ

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 10 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 40 мин.

- > 250 г моркови
- > 2 яйца
- > 100 г сахара
- > 50 г муки
- > 10 г разрыхлителя теста
- > 60 г молотого фундука
- > 70 г молотого миндаля
- > 250 мл растительного масла
- > 1 щепотка соли
- > сливочное масло для смазывания формы
- > взбитые сливки для оформления (по желанию)

Разогрейте духовку до 180 °С.

Очистите, промойте и натрите на терке морковь.

Разбейте яйца в миску и взбейте их добела с сахаром.

Просейте муку с разрыхлителем, молотыми фундуком и миндалем. Понемногу вводите взбитые яйца, постоянно помешивая массу деревянной ложкой. Затем добавьте растительное масло, соль и тертую морковь, тщательно перемешайте до получения однородного теста.

Смажьте форму для торта или формочки для маффинов сливочным маслом и разложите в них морковное тесто. Выпекайте пирожное в течение 40 минут.

Охладите пирожное в форме. Выложите из формы, при необходимости разрежьте на порции. По желанию оформите взбитыми сливками.



4 ИДЕИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КЕКСОВ

Для кофейного масляного крема

Смешайте 90 г размягченного сливочного масла с 50 мл кофейного экстракта и 200 г сахарной пудры. Отсадите этот крем на поверхность кексов из кондитерского мешка с рифленной насадкой или выложите ложкой либо металлической лопаткой. Можно оформить кексы кофейными зернами в шоколадной глазури или посыпать какао-порошком.

Для розового масляного крема

Смешайте 90 г размягченного сливочного масла с 50 мл розовой воды и 200 г сахарной пудры. Подкрасьте крем несколькими каплями красного красителя. Отсадите этот крем на поверхность кексов из кондитерского мешка с рифленной насадкой или выложите ложкой либо металлической лопаткой. Оформите кексы сахарными розочками.



Для кекса

ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО НА 12 КЕКСОВ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 30 мин.

Приготовьте основу кексов. Разогрейте духовку до 180 °С. В миске соедините 190 г хорошо размягченного сливочного масла со 180 г сахара, слегка взбейте. Не прекращая взбивания, по одному добавьте 3 яйца, затем 180 г муки и 1 пакетик разрыхлителя теста. Из кондитерского мешка с насадкой большого диаметра отсадите тесто в формочки для кексов, наполняя их на три четверти высоты. Выпекайте 10–12 минут. Достаньте кексы из духовки, аккуратно выложите из формочек на решетку и охладите, затем покройте кремом.

Для ванильного масляного крема

Смешайте 90 г размягченного сливочного масла с семенами одного стручка ванили и 200 г сахарной пудры. Отсадите этот крем на поверхность кексов из кондитерского мешка с рифленной насадкой или выложите ложкой либо металлической лопаткой.

Для лимонного масляного крема

Смешайте 90 г размягченного сливочного масла с соком и тонко натертой цедрой 1 лимона, 1 ст. ложкой лимонного заварного крема и 200 г сахарной пудры. Подкрасьте крем желтым пищевым красителем. Отсадите этот крем на поверхность кексов из кондитерского мешка с рифленной насадкой или выложите ложкой либо металлической лопаткой.





МРАМОРНЫЙ КЕКС

.....

НА 6–8 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 15 мин. • ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 50 мин.



175 г сливочного масла + немного для смазывания формы • 175 г муки • ½ пакетика разрыхлителя теста (приблизительно 5 г) • 3 яйца • 1 щепотка соли
• 200 г сахара • 25 г какао-порошка



1 В маленькой кастрюльке растопите сливочное масло.



2 Просейте муку с разрыхлителем. Разбейте яйца, отделяя белки от желтков.



3 Миксером взбейте яичные белки со щепоткой соли в устойчивую пышную пену.



4 Смешайте венчиком растопленное масло с сахаром.



5 Добавьте яичные желтки, тщательно перемешайте.



6 Струйкой всыпьте муку с разрыхлителем, снова перемешайте.



7 Добавьте взбитые яичные белки, аккуратно перемешивая массу в одном направлении.



8 Разогрейте духовку до 200 °С. Разделите тесто на две равные части и добавьте в одну из них какао-порошок.



9 Смажьте сливочным маслом форму для кекса длиной 22 см. Выложите в нее слой теста с какао, затем — слой теста без какао.



10 Чередуйте слои, пока форма не наполнится.



11 Выпекайте 50 минут. Проверьте готовность, проткнув кекс лезвием ножа: если нож останется сухим, значит, кекс готов.

БРАУНИ С ОРЕХАМИ ПЕКАН

ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО
НА 10 ПОРЦИЙ
ПОДГОТОВКА: 15 мин.
ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
20–25 мин.

- > 180 г темного шоколада
- > 150 г сливочного масла
- > 120 г орехов пекан
- > 3 яйца
- > 300 г сахара
- > 125 г муки + 20 г
для посыпки формы
- > 20 г сливочного масла
для смазывания формы

Разогрейте духовку до 180 °С. Растопите нарезанные кусочками темный шоколад и сливочное масло в миске на водяной бане: установите миску в кастрюльку со слабо кипящей водой, чтобы шоколад растаял при небольшом нагреве.

Крупно порубите орехи пекан. Слегка взбейте яйца с сахаром до получения пышной пены. Добавьте муку, взбивайте 2 минуты, затем введите орехи и растопленный с маслом шоколад. Переложите это тесто в смазанную сливочным маслом и посыпанную мукой форму длиной приблизительно 20 см и шириной 15 см. Наполняйте форму максимум на три четверти высоты.

Выпекайте брауни 20–25 минут. В конце приготовления проткните середину пирожного лезвием ножа: нож должен оставаться почти сухим. Достаньте брауни из духовки, охладите, затем аккуратно выньте из формы и разрежьте на порции. Подавайте пирожное теплым с шариком ванильного мороженого.

ВАРИАНТ: Замените 50 г орехов пекан на 50 г фисташек.





ШОКОЛАДНЫЙ КРАМБЛ С ОРЕХАМИ И ГРУШАМИ

.....

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 15 мин. • ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 35 мин.



3 груши • 1 стручок ванили • 20 г коричневого сахара
• ДЛЯ КРАМБЛА: 100 г муки • 15 г какао-порошка
• 80 г кассонады (или коричневого сахара) • 1 кофейная ложка корицы • 35 г молотого фундука • 80 г размягченного подсолненного сливочного масла
• 20 г шоколадной крошки • 20 г рубленого фундука



1 Разогрейте духовку до 180 °С. Приготовьте крамбл. В миске смешайте муку с какао-порошком, кассонадой, корицей и молотым фундуком.



2 Нарезьте размягченное масло небольшими кусочками.



3 Кончиками пальцев разотрите его с приготовленной мучной смесью до получения крошек.



4 Добавьте шоколадную крошку и рубленый фундук.



5 Приготовьте начинку. Очистите груши. Нарежьте их кубиками.



6 Уложите нарезанные кубиками груши на дно одной большой или четырех порционных формочек для запекания.



7 Раскройте стручок ванили и поскоблите его изнутри маленьким ножом, чтобы собрать семена.



8 Перемешайте семена ванили с коричневым сахаром.



9 Посыпьте груши ароматизированным ванилью коричневым сахаром.



10 Сверху выложите шоколадный кранбл.



11 Поместите в духовку и выпекайте 35 минут.

ШОКОЛАДНО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ МУСС

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 15 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

приблизительно 15 мин.

ОХЛАЖДЕНИЕ:

минимум 3 ч.

- > цедра и сок 1 апельсина
- > 120 г сахара
- > 180 г темного шоколада
- > 2 яйца
- > 100 мл сливок жирностью 15–20%
- > 1 щепотка соли

В маленькой кастрюльке нагрейте апельсиновый сок со 125 мл воды и сахаром. Добавьте тонко натертую апельсиновую цедру и прогревайте при слабом кипении приблизительно 10 минут, так чтобы цедра стала полупрозрачной.

Разломайте и крупно натрите шоколад. Разбейте яйца, отделяя белки от желтков. В кастрюльке доведите сливки до кипения, затем перелейте их в миску и добавьте шоколад. Быстро перемешайте деревянной ложкой. Когда шоколад полностью растает, добавьте по одному яичные желтки, продолжая перемешивать массу.

Электрическим миксером взбейте в пышную пену 2 яичных белка со щепоткой соли. Введите взбитые белки в шоколадную смесь, аккуратно перемешивая массу снизу вверх. Добавьте цедру. Разложите мусс в маленькие формочки и поместите их в холодильник минимум на 3 часа.

ПОДАЧА: Чтобы мусс выглядел еще более привлекательно, подавайте его в чашечках разнообразной формы.



В случае если вы используете цедру, выбирайте необработанные биологически чистые фрукты.





НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 20 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 5 мин.

- > 250 мл хорошо охлажденных сливок жирностью 30%
- > 80 г темного шоколада
- > 200 г каштанового крема
- > 50 г тонко нарезанного миндаля

ДЕСЕРТ «МОНБЛАН»

Налейте сливки в миску и уберите в холодильник.

Разломайте шоколад на кусочки, положите в миску и растопите в течение 5 минут на водяной бане, поместив миску в кастрюльку с кипящей водой. Быстро перемешайте, затем добавьте каштановый крем. Тщательно перемешайте.

Обжарьте нарезанный миндаль на сухой сковороде до золотистого цвета.

Достаньте из холодильника миску со сливками и взбейте их электрическим миксером в пышную пену. Переложите взбитые сливки в кондитерский мешок.

Наполните четыре бокала на три четверти шоколадным кремом, сверху отсадите из кондитерского мешка взбитые сливки. Посыпьте обжаренным миндалем и сразу подавайте.

ВАРИАНТ: Замените миндаль сахарной глазурью — это тоже очень вкусно! Попробуйте приготовить такой крем с белым или молочным шоколадом.

СОВЕТ: Каштановый крем можно приготовить самостоятельно. Отварите 350 г очищенных каштанов с 1 стаканом молока и стручком ванили в течение 45–60 минут. Слейте жидкость, измельчите каштаны блендером. Добавьте 1 ст. ложку рома и 40 г размягченного сливочного масла, перемешайте.





ШОКОЛАДНЫЙ КРЕМ ПО БАБУШКИНОМУ РЕЦЕПТУ

НА 6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 10 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 25 мин.

ОХЛАЖДЕНИЕ:

минимум 2 ч.

- > 125 г темного шоколада
- > 400 мл молока
- > 350 мл сливок
жирностью 20%
- > 6 яичных желтков
- > 150 г сахара
- > 1 ст. ложка без горки
кукурузного крахмала
- > 1 кофейная ложка
ванильного экстракта

Натрите шоколад на терке. В кастрюльке смешайте молоко со сливками, нагрейте.

Тем временем взбейте яичные желтки с сахаром до получения пышной светлой массы. Всыпьте кукурузный крахмал, затем при помешивании влейте горячее молоко со сливками.

Перелейте смесь в чистую кастрюлю. На слабом огне при непрерывном помешивании прогрейте массу до загустения, не доводя ее до кипения.

Снимите с огня, добавьте тертый шоколад и ванильный экстракт. Тщательно перемешайте. Разложите крем в чашки или бокалы и дайте ему остыть, затем накройте и уберите в холодильник минимум на 2 часа.

ПОДАЧА: Посыпьте крем слегка обжаренными рублеными несолеными очищенными фисташками.





ШОКОЛАДНЫЙ ПИРОГ

.....

НА 6–8 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 20 мин. • ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 25 мин.



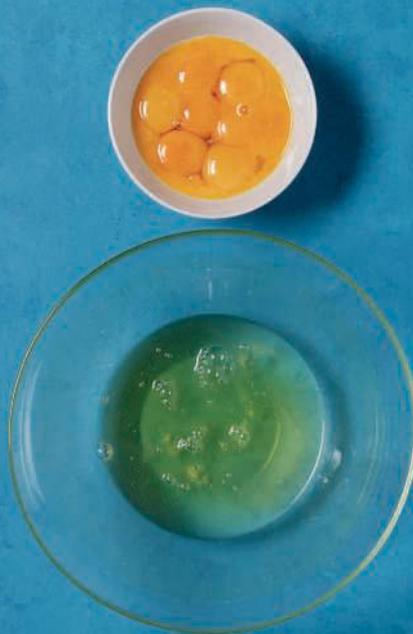
250 г темного шоколада • 125 сливочного масла
+ немного для смазывания формы • 8 яиц • 1 щепотка
соли • 180 г сахара • 50 г муки • сахарная пудра



1 Разогрейте духовку до 250 °С. Нарезьте масло
и шоколад небольшими кусочками.



2 Растопите их на водяной бане, постоянно
помешивая деревянной ложкой.



3 Разбейте яйца, отделяя белки от желтков.



4 Добавьте к белкам щепотку мелкой соли и взбейте их миксером в пышную пену.



5 В другой миске взбейте миксером яичные желтки с сахаром до получения пышной светлой массы.



6 При постоянном взбивании подмешайте желтки к белкам.



7 Добавьте растопленные шоколад и масло, взбейте.



8 Всыпьте муку и взбейте смесь (она должна слегка уменьшиться в объеме).



9 Смажьте сливочным маслом форму для торта диаметром 22 см. Переложите в нее тесто.



10 Выпекайте 10 минут, затем уменьшите нагрев до 150 °С и выпекайте еще 20 минут. Проверьте готовность, проткнув пирог кончиком ножа: к ножу должна прилипнуть шоколадная масса.



11 Достаньте пирог из духовки и выложите из формы на решетку. Посыпьте сахарной пудрой и подавайте теплым.

ТИРАМИСУ

НА 6 ПОРЦИЙ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 30 мин.

ОХЛАЖДЕНИЕ:

минимум 2 ч.

- > 3 яйца
- > 150 г сахара
- > 250 г сыра маскарпоне (или сливок жирностью 30%)
- > 100 мл крепкого десертного вина марсала
- > 1 щепотка соли
- > 12 шт. бисквитного печенья савоярди («дамские пальчики»)
- > 1 стакан холодного кофе
- > какао-порошок

Разбейте яйца, отделяя белки от желтков. Взбейте желтки с сахаром добела. Подмешайте к ним маскарпоне (или густые сливки) и вино.

Добавьте к яичным белкам щепотку соли и взбейте в устойчивую крепкую пену, затем соедините их со смесью из маскарпоне и желтков.

Смочите печенье в холодном кофе. Уложите его в большую прямоугольную форму высотой приблизительно 5 см или в порционные бокалы. Сверху выложите слой массы с маскарпоне, затем — следующий слой смоченного в кофе печенья. Покройте оставшейся смесью с маскарпоне, посыпьте несколькими столовыми ложками какао-порошка.

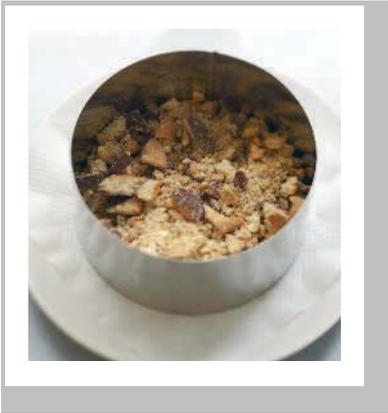
Поместите в холодильник минимум на 2 часа (или по возможности дольше), затем подавайте.

ПОДАЧА: Летом оформите тирамису веточкой свежей мяты.

НА ЗАМЕТКУ

Используйте крепкий кофе, ведь «тирамису» буквально переводится с итальянского как «подними меня»!





БЫСТРЫЙ ШОКОЛАДНЫЙ ФОНДАН

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 15 мин.

ОХЛАЖДЕНИЕ: 5 ч.

- > 100 г рассыпчатого шоколадного печенья
- > 200 г молочного шоколада
- > 300 мл хорошо охлажденных сливок жирностью не менее 30%

Раскрошите печенье скалкой, затем уложите его в установленное на тарелку кольцо для выпечки диаметром приблизительно 18 см.

Крупно порубите ножом шоколад. Вскипятите в кастрюльке половину сливок. Добавьте рубленый шоколад, перемешайте, чтобы он растаял, затем охладите.

Взбейте оставшиеся хорошо охлажденные сливки в крепкую пену. Добавьте взбитые сливки к охлажденной шоколадно-сливочной массе. Выложите эту смесь в кольцо на печенье. Разровняйте поверхность металлической лопаткой или лезвием ножа. Уберите фондан на 5 часов в холодильник.

Перед подачей окуните лезвие ножа в горячую воду и проведите им вдоль стенок кольца. Аккуратно снимите кольцо и подавайте фондан.

СОВЕТ: Подавайте фондан с заварным кремом, ароматизированным кофе или жидкой карамелью.





ВАНИЛЬНОЕ МОРОЖЕНОЕ БЕЗ МОРОЖЕНИЦЫ

НА 6–8 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 20 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

6 ч. или 1 ночь

- > 1 стручок ванили
- > 400 мл хорошо охлажденных сливок жирностью 30%
- > 4 яйца
- > 120 г сахара
- > 1 щепотка соли
- > 120 г темного шоколада
- > 50 г тонко нарезанного миндаля

Надрежьте стручок ванили, раскройте его и выскоблите семена маленьким ножом. Налейте сливки в миску, добавьте семена ванили и поместите миску в холодильник вместе с венчиками миксера.

Разбейте яйца, отделяя белки от желтков. Взбейте в миске добела яичные желтки с сахаром. Взбейте яичные белки со щепоткой соли в устойчивую пену. Ножом порубите шоколад на мелкие кусочки.

Достаньте миску со сливками из холодильника и взбейте их в пышную пену. Аккуратно добавьте смесь желтков с сахаром, затем взбитые белки.

Возьмите форму на ваш выбор, выстелите ее пищевой пленкой. Выложите в форму половину приготовленной смеси, посыпьте рубленным шоколадом, сверху выложите оставшуюся смесь. Уберите в морозильную камеру на 6 часов или по возможности на ночь. Перед подачей обжарьте нарезанный миндаль на сухой сковороде и посыпьте им мороженое, выложенное из формы.

ВАРИАНТ: Приготовьте этот десерт, заменив темный шоколад орехами или ягодами: рубленным фундуком, пралине, клубникой, малиной, смородиной, ежевикой...



Если настоять сливки с несколькими листиками мяты, то мороженое приобретет легкий мятный аромат.





ПРОСТЫЕ ШОКОЛАДНЫЕ ЭКЛЕРЫ

.....

ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО НА 12 ЭКЛЕРОВ (В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ДИАМЕТРА НАСАДКИ)

ПОДГОТОВКА: 45 мин. • ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 45 мин.



ДЛЯ ШОКОЛАДНОГО КРЕМА: 500 мл молока • 6 яичных желтков • 100 г сахара • 40 г муки • 300 г темного шоколада • ДЛЯ ЗАВАРНОГО ТЕСТА: 80 мл цельного молока • 1 кофейная ложка мелкой соли • 1 кофейная ложка сахара • 55 г сливочного масла • 75 г муки • 2 яйца • ДЛЯ ГЛАЗУРИ: 100 г темного шоколада • 50 г сахарной пудры • 30 г сливочного масла



1 Приготовьте шоколадный крем. Налейте молоко в кастрюльку. Доведите до кипения.



2 Взбейте в миске яичные желтки с сахаром.



3 Добавьте муку и взбейте до получения однородной массы.



4 При помешивании постепенно влейте кипящее молоко.



5 Прогрейте крем на очень слабом огне до загустения. Снимите с огня, как только крем начнет закипать.



6 В еще горячий крем в три или четыре приема добавьте крупно натертый шоколад.



7 Приготовьте заварное тесто. Налейте в кастрюльку молоко и 60 мл воды. Добавьте соль, сахар и масло. При помешивании доведите до кипения.



8 Сразу всыпьте всю муку. Перемешивайте лопаткой, пока тесто не станет гладким и однородным.



9 После того как тесто начнет отделяться от стенок посуды, перемешивайте его еще 2–3 минуты, чтобы подсушить.



10 Переложите тесто в миску. По одному добавляйте яйца целиком, каждый раз тщательно перемешивая тесто. Продолжайте вымешивать тесто.



11 Разогрейте духовку до 190 °С. Переложите заварное тесто в кондитерский мешок с большой гладкой насадкой. На противень, выстеленный листом пергамента, отсадите полоски теста длиной 12 см.



12 Выпекайте в течение 20 минут, приоткрыв дверцу духовки через 7 минут после начала выпекания. Переложите эклеры на решетку и дайте им остыть.



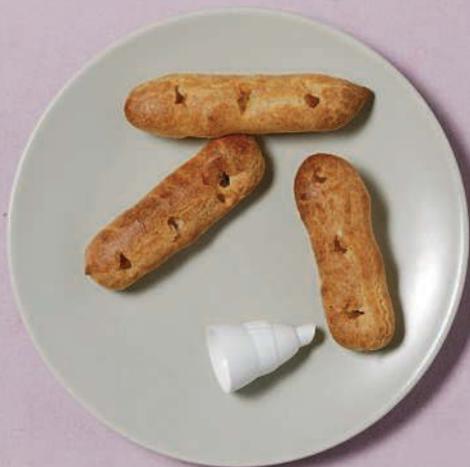
13 Приготовьте глазурь. Растопите шоколад на водяной бане. Используйте достаточно большую посуду, чтобы удобно было обмакивать эклеры в глазурь.



14 Добавьте сахарную пудру и быстро перемешайте.



15 Положите масло и перемешивайте лопаткой до получения гладкой массы.



16 На верхней стороне каждого эклера сделайте три отверстия, например, при помощи насадки малого диаметра.



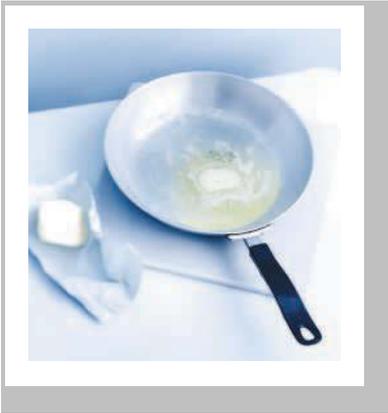
17 Положите крем в кондитерский мешок с гладкой насадкой и наполните им эклеры через отверстия. Делайте это аккуратно, чтобы не сломать эклеры.



18 Ножом удалите излишки крема.



19 Обмакивайте эклеры по одному в глазурь и давайте стечь излишкам, затем переворачивайте их. Дайте глазури застыть, поместив эклеры в холодильник на 1 час.



БЛИНЧИКИ

ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО
НА 15 БЛИНЧИКОВ
диаметром 22 см
ПОДГОТОВКА: 10 мин.
ВЫСТАИВАНИЕ: 2 ч.
ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
2–3 мин. каждый блинчик

- > 250 г муки
- > 500 мл молока
- > 25 г сливочного масла
+ для смазывания
сковороды
- > 3 яйца
- > 1 кофейная ложка
мелкой соли
- > сахарная пудра
и лимонный сок
для подачи

Приготовьте тесто для блинчиков. Просейте муку в миску горкой и сделайте в центре углубление. Влейте в него половину молока и перемешайте, понемногу подсыпая муку от краев к середине.

В маленькой кастрюльке на слабом огне растопите сливочное масло. Разбейте в другую миску яйца и слегка взбейте их. Понемногу подмешайте их к муке, затем добавьте растопленное масло и соль. Продолжайте перемешивать, пока тесто не станет однородным. Постепенно влейте оставшееся молоко, не прекращая помешивание, чтобы избежать образования комочков. Тесто должно быть не слишком густым, но и не слишком жидким. Накройте его и дайте постоять приблизительно 2 часа.

Разогрейте слегка смазанную маслом сковороду с антипригарным покрытием. Налейте на нее небольшой половник теста.

Наклоняйте сковороду в разные стороны, чтобы равномерно распределить тесто. Поставьте на огонь. Когда тесто схватится, отделите его края лопаткой от сковороды и переверните блинчик. Выпекайте с другой стороны приблизительно 1 минуту: блинчик должен слегка подрумяниться. Продолжайте выпекать, пока не закончится тесто.



Толщина блинчиков зависит от времени выстаивания теста и его консистенции. Опустите половник в тесто, затем переверните и проведите по нему пальцем: если тесто не слишком жидкое, должен остаться четкий след. Слишком густое тесто можно развести небольшим количеством воды или молока непосредственно перед приготовлением.





ГРЕНКИ

.....

НА 12 ЛОМТИКОВ

ПОДГОТОВКА: 15 мин. • ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 мин.



250 мл молока • 75 г сахара • 1 пакетик ванильного сахара • 75 г светло-коричневого сахара • 5 средних яиц • 8–12 ломтиков черствого хлеба или черствой булочки (свежий хлеб слишком размокает) • 100 г сливочного масла • сахарная пудра



1 Нагрейте молоко в кастрюльке.



2 Добавьте сахар и ванильный сахар. Перемешивайте, пока сахар не растворится. Остудите.



3 Насыпьте светло-коричневый сахар на плоскую тарелку.



4 Слегка взбейте яйца в миске.



5 Обмакните ломтики хлеба в охлажденное сладкое молоко.



6 Затем обмакните их во взбитые яйца и дайте хорошенько пропитаться.



7 Опустите ломтики хлеба в светло-коричневый сахар, переверните.



8 Растопите довольно большой кусок сливочного масла на большой сковороде.



9 Обжаривайте ломтики хлеба в течение 4–5 минут, по истечении половины этого времени переверните их большой лопаткой. Гренки слегка карамелизуются.



10 Так же приготовьте оставшиеся гренки. Пока готовится новая порция, храните приготовленные гренки в тепле.



11 Посыпьте гренки сахарной пудрой и подавайте горячими. К гренкам подайте нарезанные дольками фрукты или фруктовый кулис.



РИ-О-ЛЕ (РИСОВАЯ КАША)

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ПОДГОТОВКА: 15 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
30–40 мин.

- > 900 мл молока
- > 1 стручок ванили
или 1 щепотка
молотой корицы
- > 70 г сахара
- > 200 г
круглозерного риса
- > 50 г сливочного масла
- > 2–3 яичных желтка

В большой кастрюле нагрейте молоко со стручком ванили (или с корицей) и сахаром.

Вскипятите в кастрюле 1 л воды. Промойте рис и всыпьте его в кипящую воду. Через 2 минуты слейте воду и переложите рис в кипящее молоко. Уменьшите огонь и варите рис под крышкой на очень слабом огне в течение 30–40 минут.

В готовый рис положите масло, по одному добавьте яичные желтки, хорошо перемешайте. Подавайте блюдо теплым или холодным.



КРЕМ-БРЮЛЕ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 20 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 30 мин.

ОХЛАЖДЕНИЕ: 30 мин.

- > 1 стручок ванили
- > 4 яичных желтка
- > 130 г сахара
- > 200 мл молока
- > 250 мл сливок жирностью 30%
- > 1 ст. ложка апельсинового ликера

Разогрейте духовку до 150 °С. Раскройте стручок ванили и выскоблите семена.

Взбейте в миске яичные желтки со 100 г сахара. Добавьте семена ванили и молоко. Взбивайте до получения однородной массы, затем, не прекращая взбивания, добавьте сливки и апельсиновый ликер.

Разложите полученную смесь в формочки для крем-брюле. Поместите их в духовку и запекайте десерт 30 минут.

Полностью охладите, затем уберите в холодильник минимум на 30 минут.

Разогрейте гриль духовки. Посыпьте десерт оставшимся сахаром и поместите под гриль, чтобы карамелизовать поверхность. Подавайте крем-брюле теплым или холодным.





ДЕСЕРТ «ПЛАВАЮЩИЙ ОСТРОВ»

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 20 мин. • ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 30 мин. • ОХЛАЖДЕНИЕ: 30 мин.



8 яиц • 1 щепотка соли • 240 г сахара
• 800 мл молока • 1 стручок ванили • ДЛЯ КАРАМЕЛИ:
100 г сахара • лимонный сок или белый винный уксус



1 Разогрейте духовку до 180 °С. Разбейте яйца, отделяя белки от желтков.



2 Взбейте в крепкую пену яичные белки со щепоткой соли. Понемногу добавьте 40 г сахара.



3 Переложите взбитые белки в форму в виде короны диаметром 22 см или, при ее отсутствии, в круглую форму. Установите форму в духовку на поддон, наполненный теплой водой.



4 Запекайте 30 минут, пока поверхность не приобретет легкий золотистый цвет. Полностью охладите.



5 Тем временем приготовьте заварной крем: взбейте в миске 8 яичных желтков и оставшиеся 200 г сахара добела.



6 В кастрюле доведите до кипения молоко с раскрытым и выскобленным стручком ванили. Не прекращая помешивания, постепенно влейте кипящее молоко в желтковую массу.



7 Вновь поставьте смесь на очень слабый огонь и нагревайте, не доводя до кипения и постоянно помешивая деревянной ложкой, до загустения.



8 Разложите приготовленный крем в бокалы и поставьте их в холодильник до полного охлаждения.



9 Достаньте яичные белки из формы, разрежьте на кусочки и разложите в бокалы поверх заварного крема.



10 Для карамели растопите в кастрюльке на слабом огне сахар с 2 ст. ложками воды и небольшим количеством лимонного сока или уксуса. Немного увеличьте нагрев. Когда карамель станет золотистой, погрузите кастрюльку в ледяную воду.



11 Когда сироп закипит, время от времени наклоняйте кастрюльку, чтобы распределить нагрев и сделать цвет равномерным. Полейте кипящей карамелью яичные белки. До подачи уберите в холодильник.



ВАНИЛЬНОЕ БЛАНМАНЖЕ С МАЛИНОВЫМ КУЛИСОМ

НА 4 ПОРЦИИ

ПОДГОТОВКА: 30 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 4 ч.

- > 3 листа желатина
- > 200 мл хорошо охлажденных сливок жирностью не менее 30%
- > 200 г творожного сыра
- > 170 г сахара
- > 1 стручок ванили
- > 150 г свежей или замороженной малины
- > сок 1 лайма

Замочите листы желатина на 10 минут в миске с холодной водой.

Хорошо охлажденные сливки взбейте в крепкую пену.

Перемешайте в миске творожный сыр со 140 г сахара и семенами из стручка ванили.

Достаньте листы желатина из воды и растопите их в кастрюльке на очень слабом огне. Добавьте взбитые сливки и растопленный желатин к творожной массе, аккуратно перемешайте. Разложите эту смесь в бокалы и уберите в холодильник минимум на 4 часа.

Смешайте миксером малину с оставшимся сахаром и соком лайма до получения кулиса. Процедите кулис через мелкое сито и уберите в холодильник.

Перед подачей полейте бланманже охлажденным малиновым кулисом.

ВАРИАНТ: Замените 50 г творожного сыра на 100 мл кокосового молока.



3 РЕЦЕПТА ФРУКТОВЫХ НАПИТКОВ



Оранжад

ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО
НА 1 Л ОРАНЖАДА
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 мин.

Для получения сиропа доведите до кипения в кастрюле 300 мл воды со 120 г сахара, кипятите 3 минуты. Охладите. Отожмите сок из 6 апельсинов, процедите его. В бутылке или графине смешайте апельсиновый сок с сахарным сиропом. Уберите оранжад в холодильник минимум на 4 часа, затем подавайте с кубиками льда. Можно также перед подачей развести напиток небольшим количеством хорошо охлажденной газированной воды.

Молочно-ванильный коктейль

ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО
НА 1 Л КОКТЕЙЛЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 5 мин.

600 мл хорошо охлажденного молока, 1 баночку сливочного йогурта и 500 мл ванильного мороженого соедините и взбивайте блендером 1–2 минуты до получения пышной массы без комочков. Сразу разлейте в бокалы и подавайте с соломинками.

Смузи из манго и маракуйи

ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО
НА 600 МЛ СМУЗИ
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 10 мин.

Очистите спелое манго и нарежьте его мелкими кусочками. Разрежьте пополам 6 крупных плодов маракуйи и выложите их мякоть в миску. Добавьте кусочки манго и 80–100 мл холодной воды. Взбивайте 2–3 минуты, до получения густого смузи. До подачи уберите в холодильник. Перед началом взбивания можно добавить в смузи $\frac{1}{2}$ кофейной ложки тертого имбиря.



АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ РЕЦЕПТОВ ПО ИНГРЕДИЕНТАМ

А

АБРИКОС

Вегетарианский салат в стаканах 220

АВОКАДО

Гуакамоле 71

Салат с авокадо, спаржей и креветками 216

Севиче из дорады 362

Суши и нори-маки 386

АНАНАС

Карри из креветок с ананасом 412

Пирог с ананасом 440

АПЕЛЬСИНЫ

Глазированная морковь с апельсинами 164

Оранжад 514

Утка с апельсинами 326

Шоколадно-апельсиновый мусс 476

Эндивий, жаренный с цедрой 186

АРТИШОКИ

Запеканка из поленты с артишоками 120

Кускус с овощами 208

Пицца с артишоками, грибами и оливками 79

Салат «Нисуаз» 230

Таджин из налима с бобами 372

Б

БАЗИЛИК

Баклажаны и помидоры гриль с песто 176

Крамбл с цукини 172

Песто 83

Пицца с овощами гриль 79

Полента со сливками и базиликом 120

Салат из макарон с летними овощами 88

Томатный соус с острым перцем и базиликом 96

БАКЛАЖАНЫ

Баклажаны и помидоры гриль с песто 176

Запеканка из баклажанов по-провансальски 174

Запеченные овощи 202

Коломбо из свинины 300

Овощное рагу 204

БАНАНЫ

Банановые блинчики 434

Жареные бананы с пряностями 432

БАТАТ

Карри из зеленого горошка с бататом 150

БЕКОН

Белая фасоль в томате 138

Глазунья с помидорами черри и беконом 34

Говядина по-бургундски 258

Куриное филе с шалфеем 314

Лотарингский киш 56

Омлет с беконом и луком в соусе из петрушки 40

Салат из цикория с беконом 212

Спагетти карбонара 84

Стручковая фасоль с беконом 160

Томатный соус 82

БЕЛАЯ ФАСОЛЬ

Белая фасоль в томате 138

БОБЫ

Вегетарианский салат в стаканах 220

Кускус с овощами 208

Таджин из налима с бобами 372

Тушеный кролик с бобами 302

Фалафель из бобов с кунжутным соусом 134

БРОККОЛИ

Брокколи с креветками 152

Индейка в пакетиках 322

БУЛГУР

Настоящее табуле 118

В

ВАНИЛЬ

Ванильная заправка 210

Ванильное бланманже с малиновым кулисом 512

Ванильное мороженое без мороженицы 490

Ванильный масляный крем 465

Гренки 500

Крем-брюле 506

Малиновые тортики с меренгами 454

Маффины с черникой и лимоном 460

Паннакотта 442

Десерт «Плавающий остров» 508

Ри-о-ле (рисовая каша) 504

Шоколадный крамбл с орехами и грушами 472

Шоколадный крем по бабушкиному рецепту 480

ВАСАБИ

Стейки из тунца в кунжуте с темпурой из кинзы 354

Суши и нори-маки 386

ВЕНЕРКА

Паэлья 114

ВЕТЧИНА

Грибы, фаршированные творожным сыром и ветчиной 180

Кекс с ветчиной 50

Курица по-баскски 306

Пицца «Маргарита» 72

Пицца с пармской ветчиной, руколой и пармезаном 78

Ризотто по-пьемонтски 104

Сальтимбокка из телятины с шалфеем 282

Шашлычки из поленты с вяленой ветчиной 121

Эндивий в ветчине 184

Эскалопы в панировке 280

ВОДОРОСЛИ НОРИ

Суши и нори-маки 386

ВУСТЕРШИРСКИЙ СОУС

Стейк тартар 238

ВЯЛЕННЫЕ ТОМАТЫ

Лепешки из поленты
с маслинами и томатами 121

Салат из макарон с летними
овощами 88

Г

ГОВЯДИНА

Антрекот
с картофелем фри 244

Говядина по-бургундски 258

Пот-о-фё
(говядина с овощами) 256

Жареная говядина 242

Карпаччо из говядины 240

Картофельная запеканка
с мясом 250

Лазанья с соусом
болоньезе 90

Рулетки с говядиной 254

Салат с говядиной
по-тайски 222

Соус болоньезе 82

Стейк тартар 238

Стейки с маслом
«Метрдотель» 246

ГОРЧИЦА

Классическая заправка 211

Панированное филе сайды
с горчицей 348

Салат из цикория с беконом 212

Спаржа с легким майонезом 188

Стейк тартар 238

Фритто мисто
с соусом тартар 366

ГРЕЙПФРУТ

Салат с рисом и креветками 110

ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ

Кекс с утиным филе, пармезаном
и грецкими орехами 54

Ландский салат 232

Соус с грецкими орехами 96

ГРЕЧНЕВАЯ КРУПА

Гречка с грибами 124

ГРИБЫ

Белые грибы по-бордоски 178

Вегетарианский салат
в стаканах 220

Говядина по-бургундски 258

Гречка с грибами 124

Грибы, фаршированные
творожным сыром
и ветчиной 180

Жареные грибы 108

Жареный налим 374

Запеченные овощи 202

Пицца с артишоками,
грибами и оливками 79

Соус с грибами 249

Суп с китайской лапшой 100

Суфле с креветками 48

Эскалопы в панировке 280

ГРУШИ

Пюре из яблок и груш 420

Рукола
с грушами и сыром 218

Шоколадный крамбл с орехами
и грушами 472

Д-Ж

ЖЕЛАТИН

Ванильное бланманже
с малиновым кулисом 512

Паннакотта 442

Чизкейк с цитрусовыми 458

Шарлотка
с красными ягодами 446

З

ЗАВАРНОЕ ТЕСТО

Простые шоколадные
эклеры 492

ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК

Вегетарианский салат
в стаканах 220

Карри из зеленого горошка
с бататом 150

Паэлья 114

Рагу из ягненка с репой
и морковью 262

Рис с зелеными овощами
и креветками 112

Суп-пюре
из зеленого горошка 148

ЗИРА

Буженина с пряностями
и лимоном 290

Гуакамоле 71

Дал из красной чечевицы 126

Шашлычки из ягнатины
с йогуртовым соусом 268

Салат из картофеля с зирой 144

Салат из нута с курицей
по-мароккански 132

Сосиски в тесте 69

Таджин из курицы
с картофелем 320

Цукини, жаренные с зирой
и колбасой 170

Чечевица по-мароккански 128

И-Й

ИЗЮМ

Жареные сардины с лимонами 350

Пилав из киноа
по-восточному 122

ИМБИРЬ

Глазированные свиные ребрышки
с жареным рисом 292

Карри из зеленого горошка
с бататом 150

Стейки из тунца в кунжуте
с темпурой из кинзы 354

Суши и нори-маки 386

Таджин из налима с бобами 372

ИНДЕЙКА

Индейка в пакетиках 322

Фаршированная индейка 308

ЙОГУРТ

Йогуртовый соус с кунжутом
и кориандром 211

Шашлычки из ягнатины
с йогуртовым соусом 268

Молочно-ванильный коктейль 515

Огуречный салат с йогуртом 228

К

КАБАЧКИ, ЦУКИНИ

Запеченные овощи 202

Карри из налима с овощными
тальятелле 370

Котлетки из ягнатины
с кабачками 270

Крамбл с цукини 172
Кускус с овощами 208
Овощное рагу 204
Овощной тартар на кростини 200
Пирог с цукини и козьим сыром 62
Пицца с овощами гриль 79
Семолина
с фисташковым песто 116
Тортилья с цукини,
мятой и фетой 42
Фаршированные помидоры
и другие овощи 156
Флан с цукини 168
Цукини, жаренные с зирой
и колбасой 170
Шашлычки из курицы
со шпинатом 312

КАКАО-ПОРОШОК
Мраморный кекс 466
Шоколадный крамбл
с орехами и грушами 472

КАЛЬМАРЫ
(см. МОРЕПРОДУКТЫ)

КАПЕРСЫ
Андалусское гаспачо 154
Пицца с овощами гриль 79
Стейк тартар 238
Пирог с помидорами
и кремом из тунца 60
Фритто мисто
с соусом тартар 366

КАПУСТА
Свинные отбивные
с капустным салатом 286
Треска в хлебной панировке 344

КАРРИ
Заправка с карри 210
Карри из креветок с ананасом 412
Карри из налива с овощными
тальятелле 370
Карри из свинины 298
Пилав с карри 102

КАРТОФЕЛЬ
Антрекот с картофелем фри 244
Брандада из трески 346
Гратен дофинуа
(запеченный картофель) 146
Гратен из морепродуктов 414
Жареный картофель 142

Жареная рыба с мелким
картофелем 364
Жареный цыпленок
с картофелем 304
Карри из свинины 298
Картофель с розмарином
и лимоном 142
Картофельная запеканка
с мясом 250
Классическая тортилья 43
Коломбо из свинины 300
Пюре из картофеля
с семенами пинии 143
Пюре из корня сельдерея 198
Салат из картофеля с зирой 144
Таджин из курицы
с картофелем 320
Фриттата с колбасой 35

КАШТАНОВЫЙ КРЕМ
Десерт «Монблан» 478

КИНЗА, КОРИАНДР
Спринг-роллы с копченым
лососем 392
Дал из красной чечевицы 126
Жареный налим 374
Йогуртовый соус с кунжутом
и кориандром 211
Карри из зеленого горошка
с бататом 150

Карри из налива с овощными
тальятелле 370
Жареные креветки 410
Пилав из киноа
по-восточному 122

Стейки из тунца в кунжуте
с темпурой из кинзы 354
Рулетки с говядиной 254
Салат из картофеля с зирой 144
Салат из нута с курицей
по-мароккански 132
Салат с говядиной по-тайски 222
Севиче из дорады 362
Семолина
с фисташковым песто 116
Стейки из тунца с пиперадой 352
Суп с китайской лапшой 100
Таджин из налива с бобами 372
Тартар из лосося с кинзой 330
Треска в пакетиках
с овощным жульеном 340
Хумус 71
Цацики 70

КИНОА
Вегетарианский салат
в стаканах 220
Пилав из киноа
по-восточному 122

КИТАЙСКАЯ ЛАПША
(см. МАКАРОНЫ)

КЛУБНИКА
Запеченные яблоки 426
Клубничный мусс 448
Паннакотта 442

КОЗИЙ СЫР
Котлетки из ягнатины
с кабачками 270
Пирог с цукини
и козьим сыром 62

КОКОСОВОЕ МОЛОКО
Дал из красной чечевицы 126
Карри из креветок
с ананасом 412
Карри из налива с овощными
тальятелле 370
Карри из свинины 298
Паннакотта 442
Суп из тыквы с кокосовым
молоком 194

КОЛБАСА
Фриттата с чоризо 35
Цукини, жаренные с зирой
и чоризо 170
Чоризо и лук, жаренные
с оливками 109

КОРИЦА
Жареные бананы
с пряностями 432
Шашлычки из ягнатины
с йогуртовым соусом 268
Персиковый гратен
с пряностями 428
Пюре из яблок и груш 420
Треска
в хлебной панировке 344
Шоколадный крамбл с орехами
и грушами 472
Шоколадный соус 418
Яблочный пирог 422

КОРНИШОНЫ
Фритто мисто
с соусом тартар 364

КОФЕ

Кофейный масляный крем 466

КРАСНАЯ СМОРОДИНА

Паннакотта 442

КРАСНЫЕ ЯГОДЫ

Паннакотта 442

Шарлотка

с красными ягодами 446

КРЕВЕТКИ

Брокколи с креветками 152

Карри из креветок
с ананасом 412

Креветки с помидорами 109

Жареные креветки 410

Пад тай 98

Рис с зелеными овощами
и креветками 112

Салат из авокадо со спаржей
и креветками 216

Салат с рисом и креветками 110

Суфле с креветками 48

КРОЛИК

Тушеный кролик
с бобами 302

КУМКВАТЫ

Утка с апельсинами 326

КУНЖУТ

Йогуртовый соус с кунжутом
и кориандром 211

Стейки из тунца в кунжуте
с темпурой из кинзы 354

Салат корн со свеклой 214

Филе лосося
с семенами кунжута 334

КУРИЦА

Жареный цыпленок
с картофелем 304

Кекс с курицей, сыром мимолет
и эстрагоном 54

Куриное филе с шалфеем 314

Куриные наггетсы 316

Курица по-баскски 306

Пазль 114

Салат из нута с курицей
по-мароккански 132

Таджин из курицы
с картофелем 320

Шашлычки из курицы
со шпинатом 312

КУРКУМА

Карри из зеленого горошка
со сладким картофелем 150

Салат из нута с курицей
по-мароккански 132

Таджин из курицы
с картофелем 320

Чечевица по-мароккански 128

Л

ЛАЗАНЬЯ (СМ. МАКАРОНЫ)

ЛАНГУСТИН

Паэлья 114

ЛЕСНЫЕ ОРЕХИ (ФУНДУК)

Морковное пирожное 462

Салат корн со свеклой 214

Спаржа с уксусом и лесными
орехами 192

Шоколадный крамбл с орехами
и грушами 472

ЛИМОН, ЛАЙМ

Брокколи с креветками 152

Буженина
с пряностями и лимоном 290

Жареные креветки 410

Карри из креветок с ананасом 412

Карпаччо
из морских гребешков 402

Лимонный масляный крем 465

Лимонный пирог с меренгой 430

Маффины
с черникой и лимоном 460

Оссо буко 274

Пад тай 98

Салат с говядиной по-тайски 222

Стейки из тунца с пиперадой 352

Суп с китайской лапшой 100

Таджин из курицы
с картофелем 320

Чизкейк с цитрусовыми 458

Эндивий, жаренный с цедрой 186

ЛИМОННЫЙ ЗАВАРНОЙ КРЕМ

Лимонный масляный крем 465

ЛИНГВИНИ (СМ. МАКАРОНЫ)

ЛУК-ПОРЕЙ

Пот-о-фё
(говядина с овощами) 256

Гратен из морепродуктов 414

Морские гребешки с луковым
фондю 402

Пирог с луком-пореем и сыром 66

Рагу из телятины с рисом
по-креольски 278

Суп-пюре из рыбы 384

Треска в пакетиках с овощным
жюльеном 340

Хумус 71

ЛУК-РЕЗАНЕЦ, ЗЕЛЕНЬ ЛУК

Грибы, фаршированные
творожным сыром
и ветчиной 180

Кекс с ветчиной 50

Огуречный салат с йогуртом 228

Свинные отбивные
с капустным салатом 286

Цацики 70

ЛУК-ШАЛОТ

Антрекот с картофелем фри 244

Белые грибы по-бордоски 178

Гратен из морепродуктов 414

Жареные грибы 108

Жареная рыба с мелким
картофелем 364

Картофельная запеканка
с мясом 250

Кекс с курицей, сыром мимолет
и эстрагоном 54

Креветки с помидорами 109

Лингвини, жаренные
с ракушками 86

Мидии мариньер 410

Салат с говядиной по-тайски 222

Соус
с жареным луком-шалотом 248

Стейк тартар 238

Суп-пюре
из зеленого горошка 148

Треска в пакетиках с овощным
жюльеном 340

Тушеный кролик с бобами 302

Тушеный тюрбо
с соусом дюглере 378

Филе белого палтуса, запеченное
с помидорами 368

Филе рыбы с белым
масляным соусом 382

Флан с цуккини 168

Фритто мисто
с соусом тартар 366

М

МАК (СЕМЕНА)

Кекс с лососем, маком и укропом 55

Куриные наггетсы 316

МАКАРОНЫ

Запеканка из макарон 94

Лазанья с соусом
болоньезе 90

Лингвини, жаренные
с ракушками 86

Пад тай 98

Салат из макарон с летними
овощами 88

Соус горгонзола 97

Соус

с грецкими орехами 96

Соус с сосисками 97

Спагетти карбонара 84

Суп с китайской лапшой 100

Томатный соус с острым перцем
и базиликом 96

Эскалопы в панировке 280

МАЛИНА

Ванильное бланманже
с малиновым кулисом 512

Запеченные яблоки 426

Малиновые тортики
с меренгами 454

Малиновый кулис 419

Павлова с малиной 450

Паннакотта 442

МАНГО

Коломбо из свинины 300

Смузи из манго и маракуйи 515

Тарт татен с манго

и острым перцем 438

МАРАКУЙЯ

Кулис из маракуйи 419

Смузи из манго
и маракуйи 515

МАСКАРПОНЕ

Тирамису 486

МИДИИ

Мидии мариньер 408

Паэлья 114

МИНДАЛЬ

Десерт «Монблан» 478

Морковное пирожное 462

Персиковый гратен
с пряностями 428

МИРИН (РИСОВЫЙ УКСУС)

Якитори с морским гребешком
и лососем 394

МОЛОКО

Блинчики 498

Гренки 500

Крем-брюле 506

Молочно-ванильный коктейль 515

Десерт «Плавающий остров» 508

Ри-о-ле (рисовая каша) 504

Соус с грецкими орехами 96

Шоколадный соус 418

МОРЕПРОДУКТЫ

Гратен

из морепродуктов 414

Жаренные кальмары
по-баскски 396

Кальмары
во фритюре 398

Лингвини, жаренные
с ракушками 86

Паэлья 114

Пицца с морепродуктами 79

Фритто мисто
с соусом тартар 366

МОРКОВЬ

Буженина с пряностями
и лимоном 290

Спринг-роллы с копченым
лососем 392

Глазированная морковь
с апельсинами 164

Говядина по-бургундски 258

Пот-о-фё
(говядина с овощами) 256

Карри из свинины 298

Кускус с овощами 208

Лазанья с соусом болоньезе 90

Морковное пирожное 462

Морковный крем с плавленным
сыром и эстрагоном 166

Оссо буко 274

Рагу из телятины
с рисом по-креольски 278

Рагу из ягненка с репой
и морковью 262

Слабосоленая свинина
с чечевицей 296

Соус болоньезе 82

Суп с китайской лапшой 100

Томатный соус 82

Треска в пакетиках
с овощным жульеном 340

Тушеный тюрбо

с соусом дюглере 378

МОРСКИЕ ГРЕБЕШКИ

Карпаччо

из морских гребешков 402

Морские гребешки
с луковым фондю 402

Якитори с морским гребешком
и лососем 394

МОЦАРЕЛЛА

Пицца «Маргарита» 72

Филе белого палтуса,
запеченное с помидорами 368

МЯТА

Спринг-роллы
с копченым лососем 392

Шашлычки из ягнатины
с йогуртовым соусом 268

Настоящее табуле 118

Овощной тартар на кростини 200

Салат с говядиной
по-тайски 222

Семолина
с фисташковым песто 116

Тортилья с цукини, мятой
и фетой 42

Цацики 70

Н

НУТ

Кускус с овощами 208

Пилав из киноа
по-восточному 122

Салат из нута
с курицей по-мароккански 132

О

ОГУРЦЫ

Андалусское гаспачо 154

Спринг-роллы
с копченым лососем 394

Греческий салат 226

Овощной тартар на кростини 200

Огуречный салат с йогуртом 228

Салат с говядиной по-тайски 222
Суши и нори-маки 388
Цацки 70

ОЛИВКИ, МАСЛИНЫ

Греческий салат 226
Жареная телятина
с оливками 276
Кекс с вялеными помидорами,
фетой и оливками 55
Лепешки из поленты с маслинами
и вялеными томатами 121
Пицца с артишоками, грибами
и оливками 79
Салат из макарон с летними
овощами 88
Салат «Нисуаз» 230
Колбаса и лук, жаренные
с оливками 109

ОРЕХИ ПЕКАН

Брауни с орехом пекан 470

ОСТРЫЙ ПЕРЕЦ

Пад тай 98
Салат с говядиной по-тайски 222
Томатный соус с острым перцем
и базиликом 96

П

ПАСТЕРНАК

Пот-о фё
(говядина с овощами) 256

ПЕРСИКИ

Персиковый гратен
с пряностями 428
Утиное филе с персиками 324

ПЕСОЧНОЕ ТЕСТО

Лимонный пирог с меренгой 430
Лотарингский киш 56
Пирог с луком-пореем и сыром 66
Тарт татен с манго
и эспелетским перцем 438
Яблочный пирог 422

ПЕТРУШКА

Белые грибы по-бордоски 178
Жареные грибы 108
Омлет с беконом и луком
в соусе из петрушки 40

ПЕЧЕНЬЕ (БИСКВИТЫ)

Быстрый
шоколадный фондан 488
Тирамису 486
Шарлотка
с красными ягодами 446

ПОЛЕНТА

Запеканка из поленты
с артишоками 120
Лепешки из поленты
с маслинами и томатами 121
Полента со сливками
и базиликом 120
Шашлычки из поленты
с вяленой ветчиной 121

ПОМИДОРЫ

Андалусское гаспачо 154
Баклажаны и помидоры
гриль с песто 176
Глазунья с помидорами черри
и беконом 34
Греческий салат 226
Гуакамоле 71
Жареные кальмары
по-баскски 398
Запеканка из баклажанов
по-провансальски 174
Запеченные овощи 202
Индейка в пакетиках 322
Карри из зеленого горошка
с бататом 150
Карри из креветок с ананасом 412
Кекс с вялеными помидорами,
фетой и оливками 55
Креветки с помидорами 109
Курица по-баскски 306
Кускус с овощами 208
Лазанья с соусом болоньезе 90
Лингвини, жаренные
с ракушками 86
Настоящее табуле 118
Овощное рагу 204
Овощной тартар
на кростини 200
Оссо буко 274
Паэлья 114
Пицца «Маргарита» 72
Пицца с пармской ветчиной,
руколой и пармезаном 78
Рагу из ягненка с репой
и морковью 262
Салат «Нисуаз» 230

Севиче из дорады 362
Соус болоньезе 82
Соус с сосисками 97
Стручковая фасоль, жаренная
с помидорами черри 162
Суп-пюре из рыбы 386
Таджин из налима с бобами 372
Томатный соус 82
Томатный соус с острым перцем
и базиликом 96
Пирог с помидорами
и кремом из тунца 60
Тушеная тюрбо
с соусом дюглере 378
Фаршированные помидоры
и другие овощи 156
Филе белого палтуса, запеченное
с помидорами 368
Чечевица по-мароккански 128
Шашлычки из поленты с вяленой
ветчиной 121
Эскалопы в панировке 280

ПОМИДОРЫ ЧЕРРИ (СМ. ПОМИДОРЫ)

Р

РАКУШКИ (СМ. МОРЕПРОДУКТЫ)

РАС-ЭЛЬ-ХАНУТ

Кускус с овощами 208
Фалафель из бобов
с кунжутным соусом 134

РЕПА

Пот-о-фё
(говядина с овощами) 256
Кускус с овощами 208
Рагу из ягненка с репой
и морковью 262
Треска в пакетиках с овощным
жюльеном 340

РЕПЧАТЫЙ ЛУК

Омлет с беконом и луком
в соусе из петрушки 40
Колбаса и лук, жаренные
с оливками 109

РИС

Глазированные свиные ребрышки
с жареным рисом 292
Жареные креветки 410
Паэлья 114

Рагу из телятины
с рисом по-креольски 278
Ризотто по-пьемонтски 104
Ри-о-ле (рисовая каша) 504
Пилав с карри 102
Рис с зелеными овощами
и креветками 112
Салат с рисом и креветками 110
Суши и нори-маки 388
Филе лосося с щавелем 332

РИСОВАЯ БУМАГА

Спринг-роллы
с копченым лососем 392

РИСОВАЯ ЛАПША

Спринг-роллы
с копченым лососем 392

РОЗМАРИН

Жареная баранья ножка
с чесноком 264
Картофель с розмарином
и лимоном 142
Пицца с пармской ветчиной,
руколой и пармезаном 78
Хрустящие хлебцы 68

РОСТКИ СОИ

Пад тай 98

РЫБА

Жареная рыба
с мелким картофелем 364
Суп-пюре из рыбы 384
Суши и нори-маки 386
Филе рыбы
с белым масляным
соусом 382

Анчоусы

Салат «Нисуаз» 230
Салат «Цезарь» 234
Фритто мисто
с соусом тартар 366

Белый палтус

Филе белого палтуса,
запеченное с помидорами 368

Дорада

Королевская дорада
в корочке из соли 358
Севиче из дорады 362

Корюшка

Фритто мисто
с соусом тартар 366

Лосось

Гравлак
из лосося 336
Кекс с лососем,
маком и укропом 55
Киш с двумя лососями 58
Соус с двумя лососями 83
Спринг-роллы
с копченым лососем 392
Тартар из лосося с кинзой 330
Филе лосося с щавелем 332
Яйца кокот с двумя лососями 36
Якитори с морским гребешком
и лососем 394

Морской язык

Запеченный
морской язык 380

Налим

Жареный налим 374
Карри из налима
с овощными тальятелле 370
Таджин из налима
с бобами 372

Сайда

Панированное филе сайды
с горчицей 348

Сардины

Жареные сардины
с лимонами 350
Фритто мисто
с соусом тартар 366

Сибас

Тушка сибаса с фенхелем 356

Треска

Брандада из трески 346
Треска в пакетиках с овощным
жюльеном 340
Треска в хлебной панировке 344
Филе трески
со шпинатом 338

Тунец

Пирог с помидорами
и кремом из тунца 60
Стейки из тунца в кунжуте
с темпурой из кинзы 354
Салат «Нисуаз» 230
Стейки из тунца с пиперадой 352

РЫБНЫЙ СОУС

Карри из креветок с ананасом 412

Карри из свинины 298

Пад тай 98

Рис с зелеными овощами
и креветками 112

Салат с говядиной по-тайски 222

Панированное филе сайды
с горчицей 348

С

САКЕ

Стейки из тунца в кунжуте
с темпурой из кинзы 354

Якитори с морским гребешком
и лососем 394

САЛАТ

Спринг-роллы
с копченым лососем 392

Ландский салат 232

Рукола
с грушами и сыром 218

Рулетки с говядиной 254

Салат из цикория с беконом 212

Салат корн со свеклой 214

Салат «Нисуаз» 230

Салат «Цезарь» 234

Соус с сосисками 97

Пирог с помидорами
и кремом из тунца 60

Шашлычки из курицы
со шпинатом 312

СВЕКЛА

Салат корн
со свеклой 214

СВИНИНА

Буженина с пряностями
и маринованным лимоном 290

Глазированные свиные ребрышки
с жареным рисом 292

Карри из свинины 298

Коломбо из свинины 300

Свиные отбивные с капустным
салатом 286

Слабосоленая свинина
с чечевицей 296

Филе миньон из свинины
с сыром в тесте 288

СЕЛЬДЕРЕЙ (КОРЕНЬ)

Жареный налим 374

Пюре из корня сельдерея 198

СЕЛЬДЕРЕЙ (СТЕБЛИ)

- Пот-о-фё (говядина с овощами) 256
- Лазанья с соусом болоньезе 90
- Оссо буко 274
- Рагу из телятины с рисом по-креольски 278
- Салат «Нисуаз» 230
- Салат с говядиной по-тайски 222
- Суп с китайской лапшой 100

СЕМЕНА ПИНИИ (КЕДРОВЫЕ ОРЕХИ)

- Баклажаны и помидоры гриль с песто 176
- Овощной тартар на кростини 200
- Песто 83
- Пирог с цуккини и козьим сыром 62
- Пюре из картофеля с семенами пинии 143
- Рукола с грушами и сыром 218
- Салат корн со свеклой 214

СЕМОЛИНА (МАННАЯ КРУПА)

- Жареные сардины с лимонами 350
- Кускус с овощами 208
- Семолина с фисташковым песто 116

СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ

- Андалусское гаспачо 154
- Глазированные свиные ребрышки с жареным рисом 292
- Греческий салат 226
- Гуакамоле 71
- Жареные кальмары по-баскски 396
- Курица по-баскски 306
- Овощное рагу 204
- Паэлья 114
- Пилав из киноа по-восточному 122
- Пицца с овощами гриль 79
- Рулетки с говядиной 254
- Салат «Нисуаз» 230
- Стейки из тунца с пиперадой 352
- Тортилья со сладким перцем 42

- Фаршированные помидоры и другие овощи 156
- Шашлычки из курицы со шпинатом 312

СЛИВОЧНОЕ МАСЛО

- Брауни с орехом пекан 470
- Ванильный масляный крем 465
- Гренки 500
- Кофейный масляный крем 464
- Лимонный масляный крем 465
- Розовый масляный крем 464
- Шоколадный крамбл с орехами и грушами 472
- Шоколадный пирог 482

СЛОЕНОЕ ТЕСТО

- Киш с двумя лососями 58
- Круассаны с маслинами 69
- Пирог с цуккини и козьим сыром 62
- Слоеные булочки с пармезаном 68
- Сосиски в тесте 69
- Пирог с помидорами и кремом из тунца 60
- Филе миньон из свинины с сыром в тесте 288

СМЕСЬ ЧЕТЫРЕХ СПЕЦИЙ

- Буженина с пряностями и лимоном 290

СОЕВЫЙ СОУС

- Брокколи с креветками 152
- Спринг-роллы с копченым лососем 392
- Глазированные свиные ребрышки с жареным рисом 292
- Пад тай 98
- Стейки из тунца в кунжуте с темпурой из кинзы 354
- Рулетки с говядиной 254
- Суши и нори-маки 386
- Филе лосося с семенами кунжута 334
- Якитори с морским гребешком и лососем 394

СОСИСКИ

- Сосиски в тесте 69
- Соус с сосисками 97

СПАГЕТТИ (СМ. МАКАРОНЫ)

СПАРЖА

- Верхушки зеленой спаржи 108
- Рис с зелеными овощами и креветками 112
- Салат с авокадо, спаржей и креветками 216
- Салат из макарон с летними овощами 88
- Спаржа с легким майонезом 188
- Спаржа с уксусом и лесными орехами 192

СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ

- Паэлья 114
- Рагу из ягненка с репой и морковью 262
- Стейки с маслом «Метрдутель» 246
- Стручковая фасоль с беконом 160
- Стручковая фасоль, жаренная с помидорами черри 162

СУШЕНЫЙ ГОРОХ

- Гороховое пюре 130

СЫР, ТЕРТЫЙ СЫР

- Гратен дофинуа (запеченный картофель) 146
- Гратен из морепродуктов 414
- Запеканка из баклажанов по-провансальски 174
- Запеканка из макарон 94
- Кекс с ветчиной 50
- Кекс с курицей, сыром мимолет и эстрагоном 54
- Кекс с утиным филе, пармезаном и грецкими орехами 54
- Киш с двумя лососями 58
- Крамбл с цуккини 172
- Песто 83
- Пирог с луком-пореем и сыром 66
- Пицца с пармской ветчиной, руколой и пармезаном 78
- Ризотто по-пьемонтски 104
- Салат ракет с грушами и сыром 218
- Слоеные булочки с пармезаном 68
- Соус горгонзола 97
- Соус с сыром рокфор 248
- Суфле с сыром 44

Тыквенная запеканка 196
Филе миньон из свинины
с сыром в тесте 288
Эндивий в ветчине 184

Т

ТАБАСКО

Стейк тартар 238

ТАЙСКИЙ БАЗИЛИК

Карри из креветок
с ананасом 414

ТВОРОГ, ТВОРОЖНЫЙ СЫР

Ванильное бланманже
с малиновым кулисом 512

Грибы, фаршированные
творожным сыром
и ветчиной 180

Крамбл с цукини 172

Суп-пюре
из зеленого горошка 148

Фаршированная
индейка 308

Цацки 70

ТЕЛЯТИНА

Жареная телятина
с оливками 276

Оссо буко 274

Рагу из телятины
с рисом по-креольски 278

Сальтимбокка из телятины
с шалфеем 282

Эскалопы в панировке 280

ТИМЬЯН

Андалусское гаспачо 154

Антрекот
с картофелем фри 244

Баклажаны и помидоры
гриль с песто 176

Белая фасоль в томате 138

Буженина с пряностями
и лимоном 290

Жареная баранья ножка
с чесноком 264

Запеканка из баклажанов
по-провансальски 174

Запеченные овощи 202

Королевская дорада
в корочке из соли 358

Креветки с помидорами 109

Лингвини, жаренные
с ракушками 86

Мидии мариньер 410

Овощное рагу 204

Слабосоленая свинина
с чечевицей 296

Стручковая фасоль, жаренная
с помидорами черри 162

Таджин из курицы
с картофелем 320

Тушеный кролик с бобами 302

Тушеная тюрбо
с соусом дюглере 378

Филе белого палтуса,
запеченное с помидорами 368

Филе рыбы
с белым масляным соусом 382

Флан с цукини 168

Колбаса и лук, жаренные
с оливками 109

Эскалопы в панировке 280

ТМИН (СЕМЕНА)

Жареные сардины
с лимонами 350

Сосиски в тесте 69

ТОРТИЛЬЯ

Рулетки с говядиной 254

ТЫКВА

Суп из тыквы
с кокосовым молоком 194

Тыквенная запеканка 196

ТЮРБО

Тушеная тюрбо
с соусом дюглере 378

У

УКРОП

Гравлакс из лосося 336

Карпаччо
из морских гребешков 402

Кекс с лососем, маком
и укропом 55

Киш с двумя лососями 58

Котлетки из ягнятины
с кабачками 270

Пицца с овощами гриль 79

Салат с рисом и креветками 110

Тушка сибаса с фенхелем 356

Яйца кокот с двумя лососями 36

УСТРИЦЫ

Тартар из лосося с кинзой 330

УТКА

Кекс с утиным филе, пармезаном
и грецкими орехами 54

Ландский салат 232

Утиное филе с персиками 324

Утка с апельсинами 326

Ф

ФЕНХЕЛЬ

Суп-пюре из рыбы 384

Тушка сибаса
с фенхелем 356

ФЕТА

Греческий салат 226

Кекс с вялеными помидорами,
фетой и оливками 55

Тортилья с цукини,
мятой и фетой 42

ФИСТАШКИ

Семолина
с фисташковым песто 116

Х

ХЛЕБНАЯ ПАНИРОВКА

Треска в хлебной
панировке 344

Ч

ЧЕРЕШНЯ

Клафути
с черешней 456

ЧЕРНИКА

Маффины
с черникой и лимоном 460

ЧЕСНОК

Жареная баранья ножка
с чесноком 264

ЧЕЧЕВИЦА

Дал из красной чечевицы 126

Слабосоленая свинина
с чечевицей 296

Чечевица по-мароккански 128

Ш-Щ

ШАЛФЕЙ

Куриное филе с шалфеем 314

Сальтимбокка из телятины
с шалфеем 282

ШАФРАН

Паэлья 114

Суп-пюре из рыбы 384

Таджин из курицы
с картофелем 320

Таджин из налима с бобами 372

ШОКОЛАД

Брауни с орехом пекан 470

Быстрый
шоколадный фондан 488

Ванильное мороженое
без мороженицы 490

Десерт «Монблан» 478

Простые
шоколадные эклеры 492

Шоколадный крамбл
с орехами и грушами 472

Шоколадный крем
по бабушкиному рецепту 480

Шоколадно-апельсиновый
мусс 476

Шоколадный пирог 482

Шоколадный соус 418

ШПИНАТ

Соус горгонзола 97

Суп
с китайской лапшой 100

Филе трески
со шпинатом 338

Шашлычки из курицы
со шпинатом 312

Шпинат со сливками 182

Яйца «в мешочек»
со шпинатом 34

ЩАВЕЛЬ

Филе лосося с щавелем 332

Э

ЭНДИВИЙ

Эндивий в ветчине 184

Эндивий, жаренный
с цедрой 186

ЭСТРАГОН

Андалусское гаспачо 154

Индейка в пакетиках 322

Кекс с курицей, сыром мимолет
и эстрагоном 54

Морковный крем с плавленным
сыром и эстрагоном 166

Я

ЯБЛОКИ

Запеченные яблоки 426

Пюре из ябл и груш 420

Свинные отбивные
с капустным салатом 286

Фаршированная индейка 308

Яблочный пирог 422

ЯГНЯТИНА

Жареная баранья ножка
с чесноком 264

Котлетки из ягнятины
с кабачками 270

Маринованные шашлычки
из ягнятины с йогуртовым
соусом 268

Рагу из ягненка с репой
и морковью 262

ЯЙЦА

Глазунья с помидорами черри
и беконом 34

Гренки 500

Кальмары во фритюре 398

Киш с двумя лососями 58

Классическая тортiglia 43

Клафути с черешней 456

Клубничный мусс 448

Крем-брюле 506

Лимонный пирог с меренгой 430

Лотарингский киш 56

Омлет с беконом и луком
в соусе из петрушки 40

Павлова с малиной 450

Десерт «Плавающий остров» 508

Спагетти карбонара 84

Стейк тартар 238

Суфле с креветками 48

Суфле с сыром 44

Тортiglia с цуккини,
мятой и фетой 42

Тортiglia со сладким перцем 42

Флан с цуккини 168

Фриттата с колбасой 35

Шоколадный мусс
с маринованными
апельсинами 476

Яйца «в мешочек»
со шпинатом 34

Яйца всмятку с бальзамическим
уксусом 35

Яйца кокот с двумя лососями 36

Яйца пашот 38

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА ОБЪЕМА И МАССЫ ПРОДУКТОВ

Объем		Масса
1 кофейная ложка	5 мл	3 г крахмала / 5 г мелкой соли или сахара
1 десертная ложка	10 мл	
1 столовая ложка	15 мл	5 г тертого сыра / 8 г какао-порошка, кофе или панировочных сухарей / 12 г муки, риса, семолины (манной крупы), сливок или растительного масла / 15 г мелкой соли, сахара или сливочного масла
1 кофейная чашка	100 мл	
1 чайная чашка	120–150 мл	
1 миска	350 мл	225 г муки / 260 г какао-порошка или изюма / 300 г риса / 320 г сахара
1 бокал для ликера	25–30 мл	
1 бокал для вина	100–120 мл	
1 бутылка вина	750 мл	