

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№02 (106) ЯНВАРЬ 2011

# КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Блюда из  
свинины



ISSN 1819-9488  
11002  
9 771819 948005







## Оливковое масло: типы и специфика



Лариса  
Вербицкая

Аристотель первым отметил свойства оливкового масла и выделил его изучение в отдельную науку. Знаете ли Вы, насколько оно полезно? В нем содержатся необходимые человеку витамины, такие как A, D, K, а также большое количество мононенасыщенных и полиненасыщенных жирных кислот. Кроме того, оно богато витамином E — природным антиоксидантом, который замедляет процессы окисления жирных кислот и препятствует старению организма. Оливковое масло завоевало доверие во многих странах как продукт здорового питания. Оно идеально подходит для приготовления тушеных блюд и запеканок, так как сохраняет свои полезные свойства даже при высоких температурах. Выбирая оливковое масло, важно обратить внимание на его сорт. В зависимости от сорта рекомендуется использовать его для тех или иных блюд.

В соответствии с органолептическими и химическими свойствами оливкового масла натуральный сок плодов оливы делится на следующие категории: Extra Virgin Olive Oil, Virgin Olive Oil, Olive Oil и Lampante. Оливковое масло сорта Lampante («лампанте») в чистом виде не пригодно для употребления в пищу, а предназначено для рафинирования или технических целей. После процесса очищения его смешивают с сортами Extra Virgin или Virgin, чтобы получить то, что нам известно под названием Olive Oil. Olive Oil представляет собой смесь рафинированного оливкового масла Lampante («лампанте») с высококачественным Extra Virgin или Virgin. Научно доказано,

что рафинированное оливковое масло хорошо удерживает химическое и физическое равновесие при нагревании. К тому же оно сохраняет свойства продуктов за счет образования тонкого внешнего слоя, который препятствует впитыванию жиров и обеспечивает сохранение нестойких питательных веществ, таких как витамины. Масло этого сорта обладает нейтральным ароматом и вкусом и идеально подходит для жарки и выпекания.

Высший сорт оливкового масла называется Extra Virgin («экстра вирджин»). Это масло самого высокого качества, обладающее идеальным ароматом и вкусом. Оливковое масло этого сорта — сок плодов оливы в чистом виде. Его рекомендуется использовать для заправки салатов, изготовления соусов. В блюдах, которые не подвергаются термической обработке, особенно заметны его богатые вкусовые качества. Но и для жарки этот сорт тоже можно использовать.

Существует также оливковое масло под названием Olive Pomace Oil («олив помас»). Оно представляет собой жмыховое оливковое масло, которое получают из твердой фракции, оливкового жмыха. Оливковый жмых — это твердые пастообразные отжимки, полученные при выдавливании оливкового масла прессом. В них остается некоторое количество масла, которое можно выделить и рафинировать, а затем смешать с оливковым маслом сорта Virgin. В результате мы получаем масло Olive Pomace Oil, которое обладает умеренным ароматом и вкусом и может использоваться при термической обработке блюд.

Многие известные люди уже оценили по достоинству оливковое масло. Например, Лариса Вербицкая, ведущая программы «Доброе утро» на Первом канале, рассказывает: «Я стараюсь придерживаться здорового питания. Однако речь идет не о каких-то диетах, а, скорее, о полезных продуктах, которые содержат большое количество нужных человеку веществ. Оливковое масло, безусловно, относится к таким продуктам. Я часто добавляю его в различные блюда, использую в качестве заправки для салатов. Рекомендую оливковое масло всем, кто старается следить за своим самочувствием и уделяет особое внимание своему питанию».







Дорогие друзья!

Свинина у наших хозяек всегда пользовалась особым спросом. Прежде всего потому, что ее легко готовить. Ведь в отличие от говядины свинина всегда получается мягкой! Немаловажно и то, что вырастить поросенка не так затратно, как теленка или барашка. Оттого и цена на свинину, как правило, ниже. К этому мясу, наверное, может быть только одна претензия: оно, как правило, довольно жирное. Но сейчас научились откармливать свиней так, что их мясо получается всего лишь чуть менее постным, чем говядина.

Да, и не забывайте, что свиная отбивная с кровью – недопустимый вариант, грозящий вам неприятностями. Свинину нужно обязательно прожаривать или проваривать полностью.

Желаем успехов!

Ваша редакция



## содержание

### условные обозначения



вегетарианское питание



блюда, которые подходят для детей \*\*



легкие рецепты



рецепты средней сложности



рецепты для опытных кулинаров



блюда, которые можно готовить в микроволновой печи



полезный совет

\*\* Нас часто спрашивают, можно ли давать детям блюда, приготовленные с использованием алкоголя. Все зависит от рецепта. Если это замаринованное в вине и водке мясо, которое затем запекается в духовке в течение 2 ч, то безусловно можно. За два часа от алкоголя останется только приятный аромат. Если же это пропитанные коньяком или портвейном бисквитные коржи, то такой торт стоит предлагать только взрослым.



- 2 заливное из свиного языка с опятами
- 4 салат из свиного окорока с грушами
- 5 салат с пармской ветчиной и апельсинами
- 6 закусочный суп со свиной и сладким перцем
- 8 чечевичный суп со свиной
- 9 свинина с черносливом
- 10 фаршированная рулька с гороховым пюре
- 12 свинина с соусом из киви
- 13 зразы с сыром и вялеными томатами
- 16 воскресный паштет
- 18 вырезка из свинины с грецкими орехами
- 19 свиные ребрышки-гриль
- 20 грудинка, тушенная с капустой и картофелем
- 22 карри из свинины
- 23 свинина, тушенная с ананасом
- 24 рулет из свинины с грибами
- 26 каннелони со свиной в соусе бешамель
- 28 свинина с сухофруктами
- 30 пирожки со свиной и креветками
- 31 сало с карри и мятой







# ЗАЛИВНОЕ ИЗ СВИНОГО ЯЗЫКА С ОПЯТАМИ 🐻 🍅 🍅

## ЧТО НУЖНО:

- 4 свиных языка
- 400 г замороженных опят
- 1 луковица
- 1 морковь
- 40 г желатина
- 1 лимон
- 3 маринованных огурчика
- 2 лавровых листа
- 0,5 ч. л. смеси сухих прованских трав
  - зелень петрушки для украшения
  - горошины черного перца
  - соль, черный молотый перец

Время приготовления: 2 часа + 3 часа  
Порций: 10

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1** Языки тщательно вымыть, положить в кастрюлю с холодной водой и довести до кипения. Снять пену, добавить очищенную морковь и луковицу в шелухе. Варить на слабом огне 1,5 ч. За 30 мин. до готовности положить лавровый лист, прованские травы, соль и перец горошком.

**2** Неразмороженные грибы опустить в другую кастрюлю с горячей подсоленной водой, довести до кипения и варить 15–20 мин.

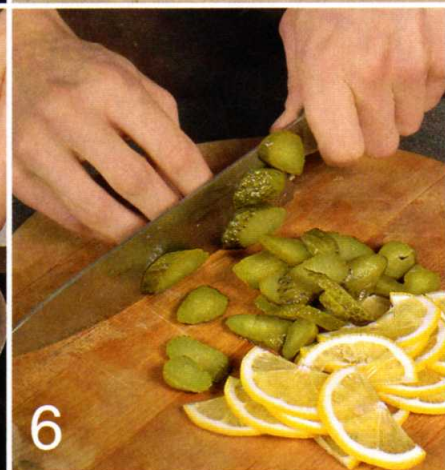
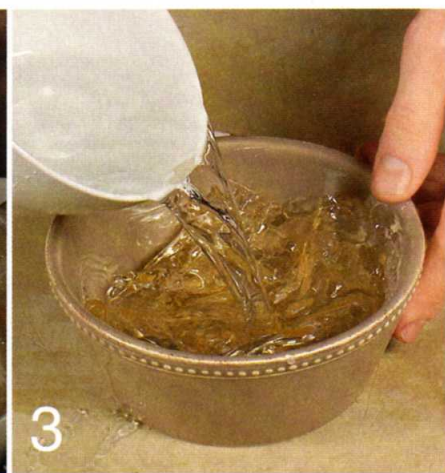
**3** Желатин развести в небольшом количестве холодной кипяченой воды и оставить на 15 мин.

**4** Языки вынуть из бульона, погрузить на 3–4 мин. в холодную воду и снять

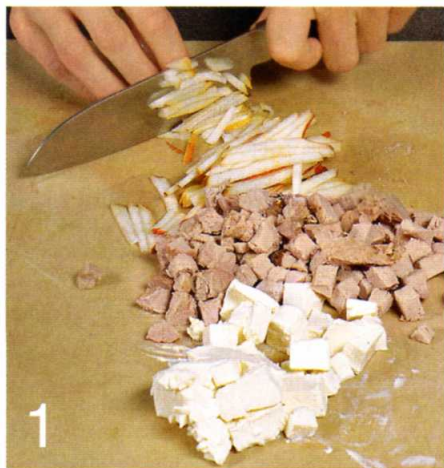
кожицу. Бульон процедить. Нарезать языки ломтиками. Грибы вынуть из отвара, дать остыть. Приправить языки и грибы солью и перцем.

**5** Влить разбухший желатин в 800 мл горячего бульона. Нагревать, помешивая, на маленьком огне до полного растворения желатина.

**6** Лимон нарезать дольками, огурчики – кружками. Выложить в форму ломтики языка, грибы, кусочки лимона и огурчиков. Украсить зеленью петрушки. Влить через сито в форму бульон с желатином. Дать остыть при комнатной температуре, затем убрать в холодильник до полного застывания.







## салат из свиного окорока с грушами



### ЧТО НУЖНО:

- 300 г варено-копченого окорока
- 2 спелые груши
- 150 г сыра фета
- 150 г руколы
- 100 г кедровых орешков
- 100 мл сметаны
- 4 ст. л. оливкового масла
- 2 вареных желтка
- 1 ч. л. острой горчицы
- 1 ст. л. бальзамического уксуса
- соль, черный молотый перец

Время приготовления: 15 мин.

Порций: 6

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1** Окорок и фету нарезать кубиками. Груши разрезать пополам, удалить сердцевину. Мякоть нашинковать соломкой.

**2** Руколу вымыть, обсушить. Перемешать в миске окорок, груши, фету и руколу.

**3** В отдельной миске взбить желтки с уксусом и горчицей. Понемногу ввести оливковое масло. Добавить сметану, приправить солью и перцем. Заправить салат, посыпать орешками и подать к столу.





# салат с пармской ветчиной и апельсинами



Время приготовления: 15 мин.  
Порций: 2

## ЧТО НУЖНО:

- 150 г нарезки пармской ветчины
- 100 г помидоров черри
- 200 г смеси салатных листьев
- 1 большой апельсин

## Для заправки:

- 3 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. тыквенного масла
- 1 ст. л. бальзамического уксуса
  - несколько капель вустерского соуса
  - соль, перец



## ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Салатные листья вымыть и обсушить. Помидоры черри разрезать пополам.
- 2 Апельсин очистить от кожуры. Аккуратно вырезать мякоть из пленок.
- 3 Для заправки взбить оливковое и тыквенное масло, бальзамический уксус, вустерский соус, соль и перец. Положить салатные листья на сервировочные тарелки. Разложить сверху дольки апельсина, ветчину и помидоры. Полить заправкой. Можно посыпать тертым пармезаном и тыквенными семечками.







# закусочный суп со свиной и сладким перцем



Время подготовки: 1 час  
Время приготовления: 50 мин.  
Порций: 8



## ЧТО НУЖНО:

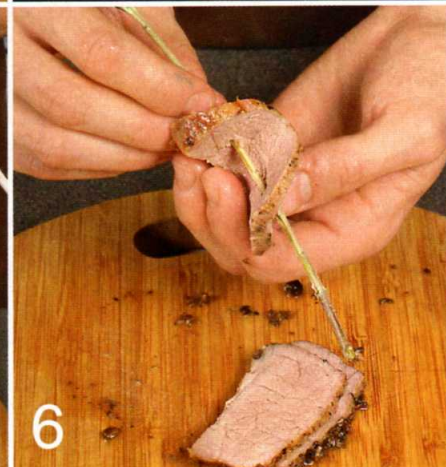
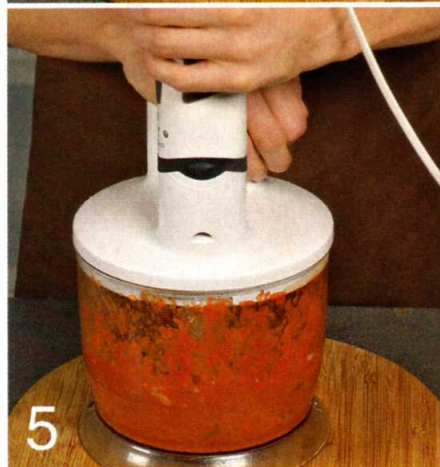
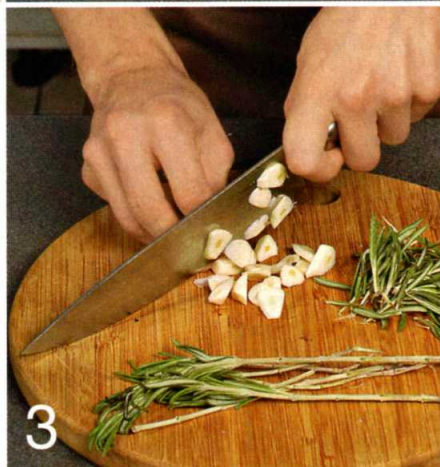
- 600 г** свиной вырезки
- 3** сладких разноцветных перца
- 8** крупных спелых помидоров
- 4** зубчика чеснока
- 125 мл** белого сухого вина
- 5 ст. л.** оливкового масла
- 1 ч. л.** молотой сладкой паприки
- 4** ягоды можжевельника
- 8–10** веточек розмарина
  - соль, черный молотый перец

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1** Мясо вымыть, обсушить, разрезать на 2 куска. Растолочь ягоды можжевельника в ступке с щепоткой соли и перца. Натереть смесью мясо, сбрызнуть 1 ст. л. оливкового масла, положить в миску, накрыть и убрать в холодильник примерно на 1 ч. Разогреть духовку до 200 °С. Выложить свинину на смазанную маслом противень и запекать 10 мин. Затем снизить температуру духовки до 160 °С и готовить еще 25 мин. Вынуть мясо, накрыть листом фольги и дать остыть.

**2** Повысить температуру духовки до 220 °С. Перцы и помидоры вымыть, выложить на выстеленную фольгой решетку и запекать 15 мин. Готовые овощи разложить в отдельные миски, накрыть пленкой и оставить на 10 мин.

**3** Розмарин промыть. С веточек снять листики, оставляя верхушку и сохраняя веточки целыми. Чеснок очистить и мелко нарезать вместе с листиками с 1 ветки. Остальные листики использовать в других рецептах.



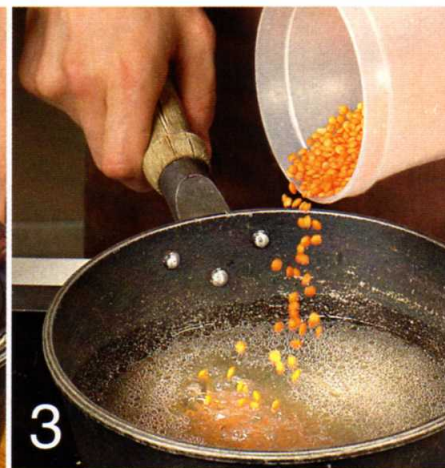
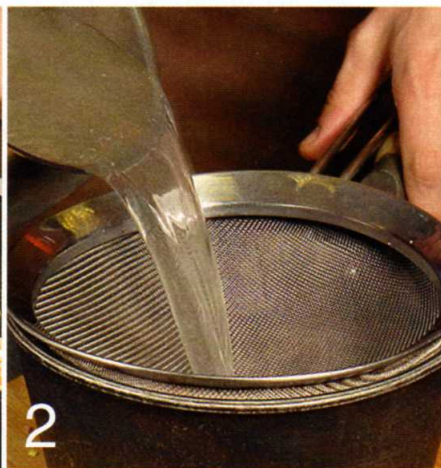
**4** В сотейнике разогреть 2 ст. л. оливкового масла, положить чеснок и листики розмарина, готовить, помешивая, на маленьком огне 2 мин. Добавить паприку и вино, довести до кипения, готовить 3 мин.

**5** Очистить перцы и помидоры от кожицы. Из перцев удалить сердцевину. Поместить в чашу кухонного комбайна,

добавить приготовленный соус, сахар, оставшееся оливковое масло, соль и перец по вкусу. Размолоть смесь до однородности.

**6** Нарезать вырезку на ломтики и нанизать на стебли розмарина. Разлить суп по жаропрочным бокалам, установив в каждом по стеблю розмарина с вырезкой. Подать к столу немедленно.





## чечевичный суп со свининой



### ЧТО НУЖНО:

- 300 г** свинины на костьке
- 200 г** розовой чечевицы
- 1** луковица
- 1** морковь
- 6 ст. л.** протертой мякоти помидоров
- 100 г** маслин без косточек
- 2 ст. л.** растительного масла
  - сок 0,5 лимона
  - щепотка мускатного ореха
  - перец черный горошком
  - соль

Время приготовления: 1 час 25 мин.  
Порций: 6

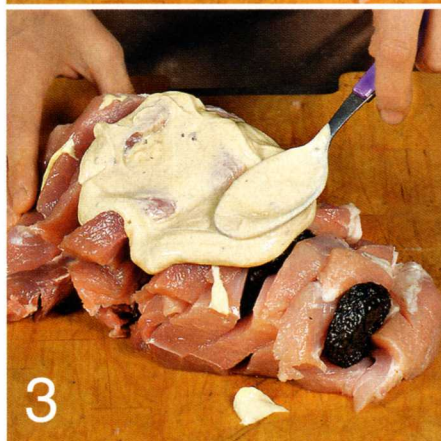
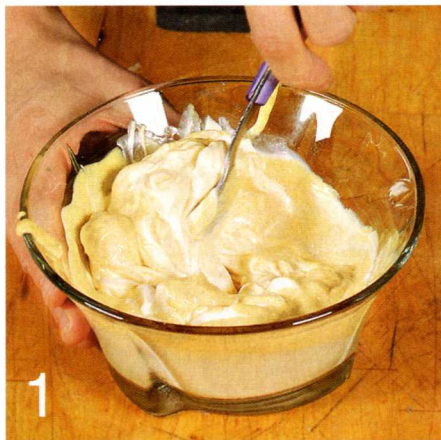
### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1** Положить мясо в кастрюлю с 1,5 л воды, довести до кипения, снять пену. Добавить перец и варить 1 ч. Овощи очистить, нарезать и обжарить в разогретом масле, 6 мин.

**2** Бульон процедить, добавить лимонный сок и соль, вновь довести до кипения.

**3** Добавить чечевицу и варить 7 мин. Положить обжаренные овощи, маслины, помидоры и мускатный орех, варить еще 7 мин. Мясо нарезать кусочками, добавить в суп, прогреть, 3 мин.





## СВИНИНА С ЧЕРНОСЛИВОМ 🧸 🍅

### ЧТО НУЖНО:

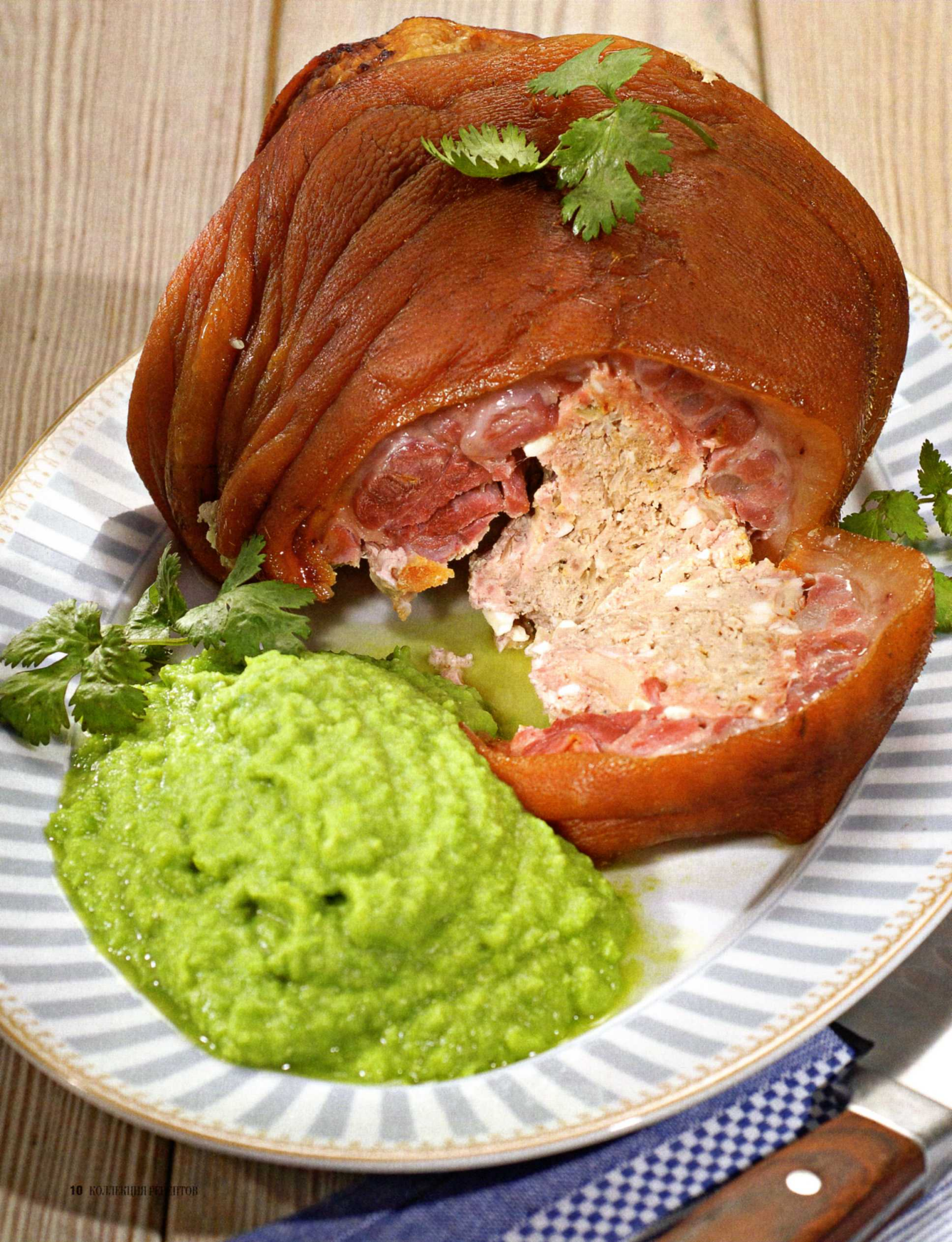
- 1,5 кг** филе свинины
- 2 ст. л.** горчицы
- 3 ст. л.** майонеза
- 20** черносливин без косточек
- 2** зубчика чеснока
  - щепотка тмина
  - соль, перец

Время подготовки: 5 часов 30 мин.  
Время приготовления: 1 час  
Порций: 8

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1** Чернослив замочить в кипятке на 30 мин. Чеснок очистить, измельчить и смешать с майонезом, горчицей, тмином и солью.
- 2** Мясо вымыть, обсушить и разрезать поперек волокон на ломтики шириной 1 см, не доходя до низа, так, чтобы получилась «книжка». Положить чернослив между ломтиками мяса.
- 3** Обильно обмазать мясо со всех сторон майонезно-горчичной смесью. Завернуть в несколько слоев фольги и убрать в холодильник минимум на 5 ч. Разогреть духовку до 200 °С. Переложить мясо в фольге на решетку и запекать 1 ч. За 15 мин. до готовности разрезать фольгу и открыть мясо, чтобы получилась румяная корочка.







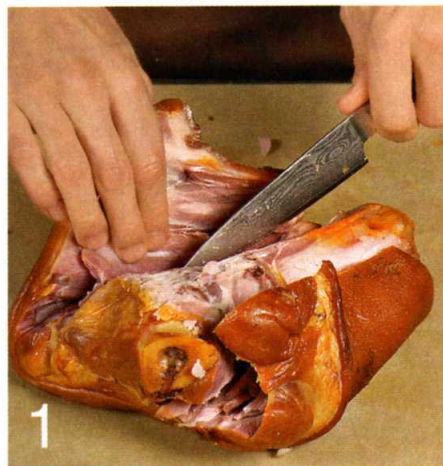
# фаршированная рулька с гороховым пюре



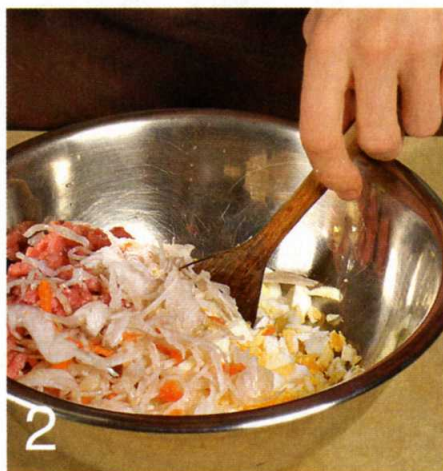
## ЧТО НУЖНО:

**1,7 кг** варено-копченой свиной рульки  
**200 г** свиного фарша  
**150 г** квашеной капусты  
**2** сваренных вкрутую яйца  
**450 г** консервированного горошка  
**150 г** сливочного масла  
**100 г** сметаны

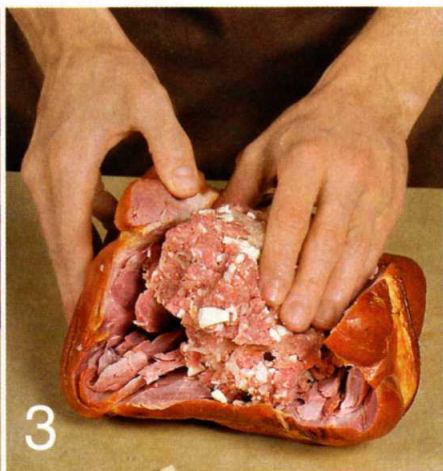
**250 мл** сливок жирностью 12%  
**0,5 ст. л.** муки  
**2 ст. л.** горчицы  
**2** лавровых листа  
• по пучку укропа и петрушки  
• соль, свежемолотый черный перец



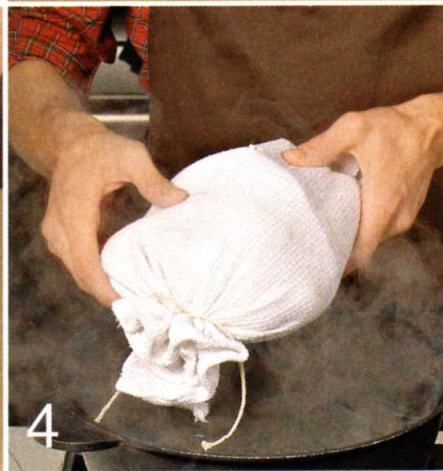
1



2



3



4

Время приготовления: 1 час 50 мин.  
Порций: 8

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1** Рульку разрезать вдоль кости. Делая ножом небольшие подрезы, освободить кость от мяса и удалить ее. Зелень промыть и крупно нарезать. Поместить рульку в кастрюлю, влить воду, добавить лавровый лист и зелень. Довести до кипения на сильном огне.

**2** Тем временем яйца порубить ножом в крошку. Квашеную капусту отжать и нарезать небольшими кусочками. Перемешать свиной фарш с квашеной капустой и яйцами. Посолить и поперчить по вкусу.

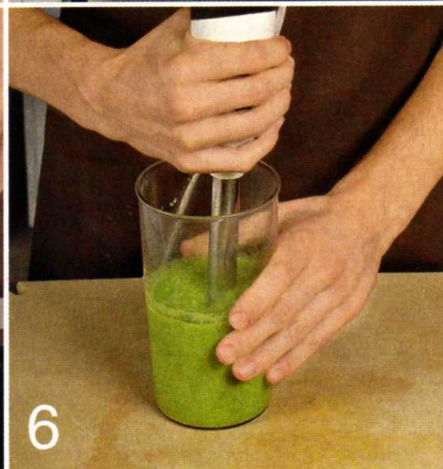
**3** Когда вода в кастрюле закипит, вынуть рульку, дать остыть. Затем нафаршировать подготовленной начинкой.

**4** Туго завернуть рульку в полотняную салфетку и завязать с двух сторон. Вернуть в кастрюлю и варить 1,5 ч на слабом огне.



5

**5** Приготовить соус. Слить из кастрюли стакан бульона, смешать со сливками и сметаной. Поставить смесь на слабый огонь и нагревать, пока масса не выпарится до объема 350–400 мл. После этого добавить соль, перец и горчицу. Всыпать муку, положить 100 г сливочного масла, размешать и прогреть, 2 мин. Снять с огня.



6

**6** Горошек взбить блендером с оставшимся сливочным маслом. Приправить солью и перцем и прогреть до нужной температуры. Готовую рульку нарезать ломтиками и подать с соусом и гороховым пюре.



# СВИНИНА С СОУСОМ ИЗ КИВИ 🍓

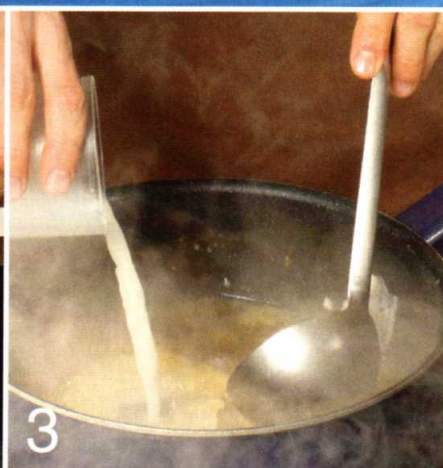
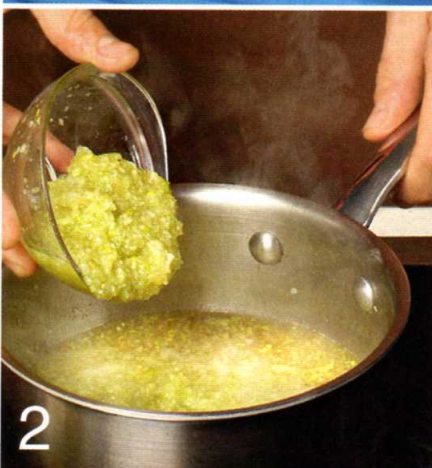
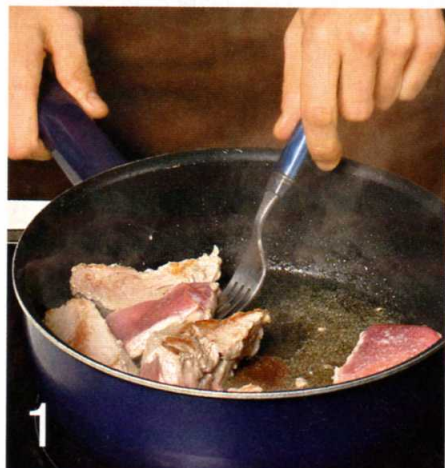
## ЧТО НУЖНО:

- 700 г филе свинины
- 4 киви
- 2 луковицы
- 200 мл мясного бульона
- 100 мл апельсинового сока
- 100 мл сухого белого вина
- 3 ч. л. сахара
- 2 ч. л. картофельного крахмала
- 3 ст. л. растительного масла
  - соль, черный молотый перец

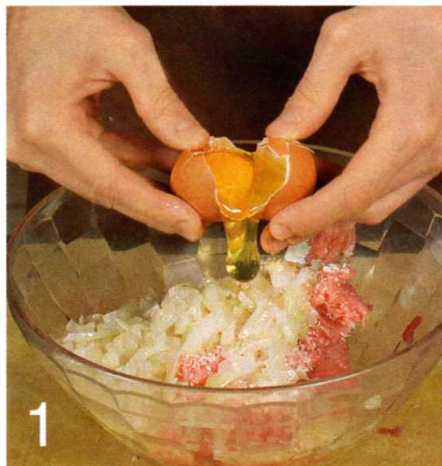
Время приготовления: 35 мин.  
Порций: 4

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Свинину нарезать кусочками средней величины. Посолить, поперчить и обжарить в 2 ст. л. разогретого масла, по 7 мин. с обеих сторон. Оставить в тепле.
- 2 Киви и лук очистить, измельчить. Обжарить лук в оставшемся масле, 5 мин. Добавить вино, сок и сахар, уварить смесь до одной трети. Положить киви и готовить 4 мин.
- 3 Вскипятить бульон. Тонкой струйкой влить в него разведенный в 4 ст. л. воды крахмал. Добавить соус, соль и перец, готовить 3 мин. Подавать мясо с соусом.







## зразы с сыром и вялеными томатами 🐻 🍅 🍅

### ЧТО НУЖНО:

- 800 г** свиного фарша
- 2** куска белого хлеба
- 1** луковица
- 1** зубчик чеснока
- 1** яйцо
- 200 г** голландского сыра
- 150 г** ветчины
- 1 ст. л.** вяленых томатов
- 3 ст. л.** растительного масла
- 2 ст. л.** муки
- 1 ст. л.** нарезанной петрушки
  - соль, перец

Время приготовления: 25 мин.

Порций: 8

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1** Хлеб раскрошить. Лук и чеснок очистить, мелко нарезать. Смешать с фаршем, яйцом, хлебными крошками, солью и перцем.

**2** Сыр натереть на крупной терке, ветчину и вяленые томаты тонко нарезать. Смешать в миске сыр с томатами, ветчиной, черным перцем и петрушкой.

**3** Из мясной массы сформировать лепешки. Положить в центр каждой начинку, соединить края, придав зразам форму пирожков. Обвалять в муке и обжарить в разогретом масле с двух сторон до золотистого цвета, по 4–5 мин. Накрывать и готовить на небольшом огне 10 мин.







## Блинчики с мясом

Что за Масленица без блинов? А если у вас на кухне появился полезный помощник – беспроводной блендер, порадовать семью и любое количество гостей уже не проблема. Все легко, просто и... быстро. И почему бы не готовить вкусные блинчики не только по праздникам, но и в будни?

Приготовить тесто для блинчиков и фарш – дело нехитрое. Но здесь есть кулинарные тайны. Первое: тесто надо хорошо взбить. С блендером Braun Multiquick MR 740cc все получилось на удивление просто и быстро. Благодаря специальной насадке трудоемкий процесс занял минимум времени и главное – никаких комочков. С фаршем другая история: сначала мясо рубим, затем с помо-

щью насадки-измельчителя доводим до однородной массы. И что особенно приятно, при приготовлении жидкого теста, а также сметанного соуса вы можете быть уверены – рабочее место останется в первозданной чистоте, и все благодаря насадке против разбрызгивания. Ну за то, что блендер может работать в автономном режиме до 20 минут, – отдельное спасибо.

Готовить пресные блинчики на молоке значительно проще, чем дрожжевые. К тому же они получаются тоненькие, нежные и воздушные. Чем жиже тесто, тем ажурнее выходят блины. Но приготовление теста требует соблюдения определенных правил – главное, чтобы оно не получилось с комками. Тесто должно литься, но не как вода, а как жидкая сметана. Благодаря открытой чаше блендера нужную консистенцию можно определить на глаз.

Константин Жук,  
повар-консультант Школы  
кулинарного мастерства «Гастрономъ»

Для приготовления классических и современных блюд нужно самое разнообразное кухонное оборудование, однако можно обойтись и одним новым блендером Braun. Он нарезает, измельчает, взбивает, только что не запекает! Работать с Braun легко и приятно, процесс готовки ускоряется многократно. Кроме того, с его помощью можно приготовить множество самых разных блюд. Словом, лучшего помощника на кухне не сыскать.



Это блюдо было приготовлено с помощью беспроводного блендера Braun MR 740cc.



Хотите, чтобы блинчики получились тонкими и ажурными – приготовьте совсем жидкое тесто, больше по душе блины пухлые и рыхлые – возьмите побольше муки, чтобы добиться консистенции густой сметаны.

А если добавить немного подсолнечного масла в само тесто, то смазывать сковороду надо будет только один раз – перед первым блином. И ни один из них не будет «комом».

300 г филе свинины  
1 луковица  
0,5 стакана молока  
1 ст. л. растительного масла  
2 ст. л. сливочного масла  
200 г сметаны  
1 пучок укропа и петрушки  
соль

**Для теста:**

1 стакан муки  
1 ч. л. сахара  
2 стакана молока  
2 яйца  
щепотка соли  
растительное масло  
для обжаривания

**Время  
приготовления:**  
35 мин. + 1 час

**Порций:**  
10–12



**3** Всыпать сахар в чашу блендера, добавить яйца и соль, взбить в пену. Влить 0,5 стакана теплого молока, снова взбить. Всыпать муку и размешивать в блендере тесто до исчезновения комочков.



**1** Мясо нарезать кусками, положить в горячую подсоленную воду и варить 45 мин., до готовности. Лук очистить, мелко нарезать и обжарить в разогретом масле, 6 мин.



**4** Сковороду хорошо разогреть, смазать растительным маслом и обжарить блинчики с двух сторон до золотистого цвета. Разложить на блины по 1 ст. л. начинки, свернуть конвертами. Обжарить конвертики в разогретом сливочном масле с двух сторон, по 3–4 мин.



**2** Переложить вареное мясо в чашу блендера, влить молоко и размолоть до получения однородного фарша. Посолить по вкусу, добавить жареный лук и включить мотор блендера еще на 1–2 сек. Переложить начинку в миску.



**5** Зелень промыть, стебли отрезать. С помощью погружного блендера измельчить зелень, смешать со сметаной. Подать блины со сметаной и зеленью.







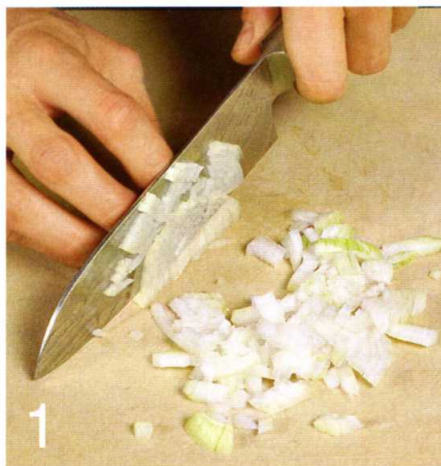
# воскресный паштет



Время подготовки: 6 часов

Время приготовления: 2 часа 10 мин. + 2 часа

Порций: 10



## ЧТО НУЖНО:

- 250 г** филе свинины
- 350 г** свиной печени
- 350 г** варено-копченого окорока
- 1** луковица
- 3** зубчика чеснока
- 1** большой зеленый сладкий перец
- 0,5 ст. л.** сливочного масла
- 100 мл** сливочного масла 35%
- 2** яйца
- 100 мл** хереса
- 12** полосок бекона
- 2 ч. л.** сушеного шалфея
  - щепотка мускатного ореха
- по 0,5 ч. л.** горошин душистого и черного перца
  - соль

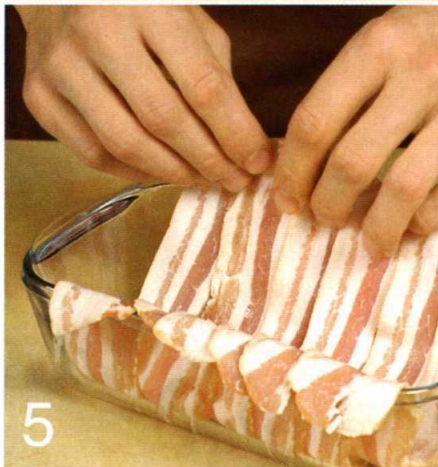
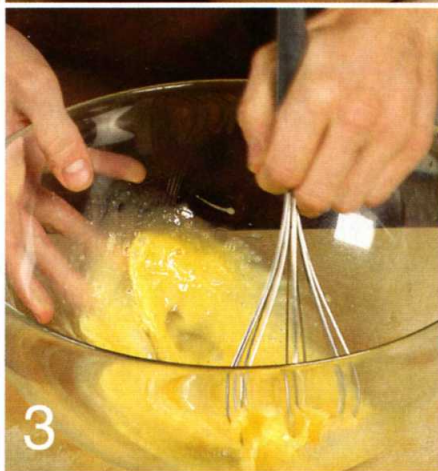
## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1** Лук и чеснок очистить, мелко нарезать. Обжарить в разогретом сливочном масле, 6 мин. Дать остыть.

**2** С окорока срезать жир, мякоть нарезать мелкими кубиками. Сладкий перец вымыть, удалить сердцевину. Мясо и печеньку промыть, печеньку очистить от пленок. Нарезать мясо, печеньку, жир с окорока и перец произвольными кусками и пропустить через мясорубку.

**3** Взбить сливки с яйцами в однородную массу. Горошины перца прогреть, 1–2 мин., на сухой раскаленной сковороде, затем растолочь в крупную крошку.

**4** Соединить в большой миске приготовленный фарш, нарезанный окорок, яичную смесь, обжаренный лук



и чеснок, херес и перец. Посолить, добавить шалфей и мускатный орех. Массу тщательно вымесить и убрать в холодильник минимум на 6 ч.

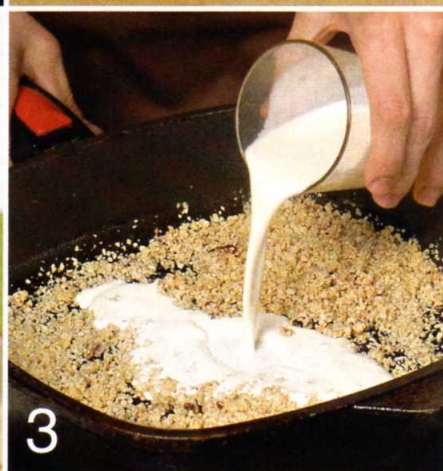
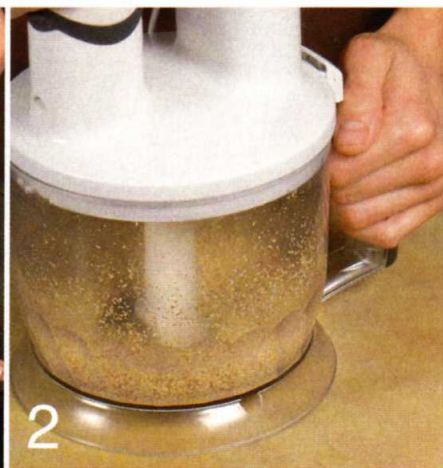
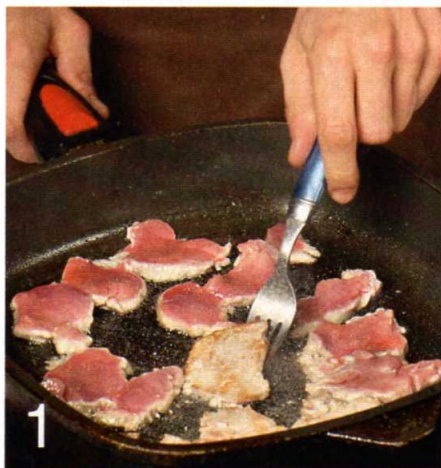
**5** Застелить прямоугольную форму для выпечки половиной полосок бекона так, чтобы они слегка заходили друг на друга.

**6** Выложить подготовленную массу, сверху застелить оставшимися полосками, плотно закрыть фольгой. Поставить форму в глубокий противень и влить воду, чтобы она доходила по высоте до середины формы. Запекать 1 ч. 45 мин. при 180 °С. Следить, чтобы вода не выкипала. Остывший паштет выдержать в холодильнике под прессом 2–3 ч.



# вырезка из свинины с грецкими орехами 🐻 🍅

Время приготовления: 30 мин.  
Порций: 4



## ЧТО НУЖНО:

- 600 г** свиной вырезки
- 100 г** очищенных грецких орехов
- 250 мл** сливок жирностью 22%
- 2 ст. л.** сливочного масла
- 2 ст. л.** растительного масла
  - сок 0,5 лимона
  - соль, перец

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1** Мясо вымыть, нарезать ломтиками, накрыть пленкой и отбить. Приправить солью и перцем. Обжарить в разогретом растительном масле, по 5–6 мин. с каждой стороны. Сложить в миску и держать в тепле.
- 2** Орехи размолоть в крошку и обжарить на слабом огне в сковороде, где жарилось мясо, 6 мин.
- 3** Влить лимонный сок, прогреть, 2 мин. Добавить сливки, соль и перец, готовить, помешивая, еще 4–5 мин., пока соус не загустеет. Подать мясо с соусом из орехов.





## свинные ребрышки- гриль 🍅

Время приготовления: 55 мин.  
Порций: 6



### ЧТО НУЖНО:

- 1 кг** свинных ребрышек
- 500 г** измельченной томатной мякоти
- 3 ст. л.** абрикосового варенья
- 2 ст. л.** соевого соуса
- 6 ст. л.** хереса
  - сок 1 лимона
- 4 ст. л.** растительного масла
  - соль, черный молотый перец

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1** В кастрюле соединить томатную мякоть, варенье, соевый соус, лимонный сок и херес. Перемешать и довести до кипения.
- 2** Ребрышки вымыть, обсушить и нарезать кусками по 4 ребра. Положить в кастрюлю с соусом и тушить на слабом огне 30 мин. Снять с огня, дать немного остыть.
- 3** Обжарить ребрышки в кипящем масле на сковороде-гриль, часто переворачивая, 15 мин.









# грудинка, тушенная с капустой и картофелем 🍅 🍅

## ЧТО НУЖНО:

**700 г** свиной грудинки  
**100 г** бекона  
**50 г** свиного сала  
**300 г** квашеной капусты  
**5** картофелин  
**1** желтый сладкий перец  
**1** луковица

**5** зубчиков чеснока  
**200 мл** сухого белого вина  
**2 ст. л.** томатной пасты  
**1 ст. л.** растительного масла  
 • по щепотке сушеного тмина и тимьяна  
**0,5 ч. л.** красного молотого перца  
 • соль



Время приготовления: 1 час 30 мин.  
 Порций: 8

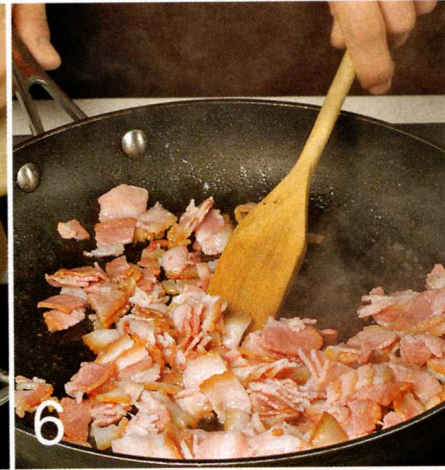
## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1** Грудинку вымыть, обсушить и нарезать одинаковыми кусками среднего размера. Растопить в кастрюле свиное сало и обжарить мясо, помешивая, до коричневой корочки, 15–20 мин. Посолить и переложить в миску.

**2** Лук очистить, мелко нарезать и жарить в кастрюле с оставшимся жиром 6 мин. Посыпать красным молотым перцем, положить томатную пасту. Влить вино и 0,8 л воды и довести до кипения.

**3** Капусту нарезать, добавить в кастрюлю и тушить под крышкой на маленьком огне, 30 мин.

**4** Картофель и чеснок очистить, картофель нарезать крупными кубиками, чеснок – ломтиками. Сладкий перец вымыть и нашинковать соломкой, удалив сердцевину. В сковороде разогреть растительное масло и обжарить перец, 6–7 мин.



**5** Добавить в кастрюлю к капусте чеснок, обжаренное мясо и сладкий перец. Готовить 8 мин. Положить картофель, тмин и тимьян. Накрыть кастрюлю крышкой и тушить 15 мин.

**6** Положить в сковороду с оставшимся маслом нарезанный мелкими кубиками бекон и жарить на сильном огне 5–6 мин. При подаче к столу посыпать блюдо кусочками бекона.



# карри из свинины



## ЧТО НУЖНО:

- 600 г свиной вырезки
- 1 луковица
- 1 стебель лука-порей (белая часть)
- 1 острый красный перчик
- 1 лайм
- 5 зубчиков чеснока
- 2 см корня имбиря
- 1 ст. л. порошка карри
- 2 ст. л. кунжутного масла
- 2 ст. л. рыбного соуса
- 100 мл кокосового молока
- 150 г риса

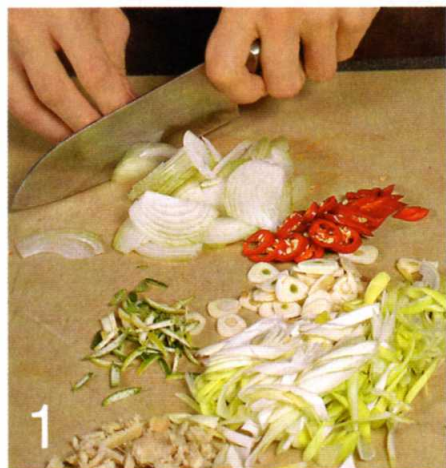
Время приготовления: 35 мин.  
Порций: 4

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1** Лук, чеснок и имбирь очистить, лук-порей вымыть. Из острого перчика удалить семена. Все овощи мелко нарезать. С лайма теркой снять цедру, из мякоти выжать сок.

**2** Свинину нарезать кубиками и обжарить в разогретом масле, 5 мин. Добавить овощи и цедру, готовить 4 мин. Всыпать карри, влить рыбный соус, кокосовое молоко, сок лайма. Готовить 3 мин.

**3** Рис сварить согласно инструкции на упаковке и подать вместе с карри.





# свинина, тушенная с ананасом



Время приготовления: 1 час 30 мин.  
Порций: 6

## ЧТО НУЖНО:

- 700 г** нежирной свинины
- 4** морковки
- 1** зубчик чеснока
- 2** зеленых кислых яблока
- 250 г** консервированного ананаса
- 125 мл** куриного бульона
- 125 мл** ананасового сока
- 2 ст. л.** растительного масла
- 3 ст. л.** соевого соуса
- 1,5 ст. л.** крахмала

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1** Свинину нарезать средними кубиками. Морковь очистить и натереть на крупной терке.

**2** В кастрюле с толстым дном разогреть растительное масло и обжарить мясо, 8–10 мин., до образования золотистой корочки. Добавить морковь, бульон и соевый соус. Довести до кипения на среднем огне, снизить огонь до минимального, накрыть крышкой и готовить 1 ч.

**3** Из яблок вырезать сердцевину, мякоть нарезать кубиками. Чеснок очистить и раз-  
давить. Развести крахмал в ананасовом соке, влить в кастрюлю с мясом. Добавить  
кусочки ананаса, яблоко и чеснок, перемешать и тушить на среднем огне 10–12 мин.

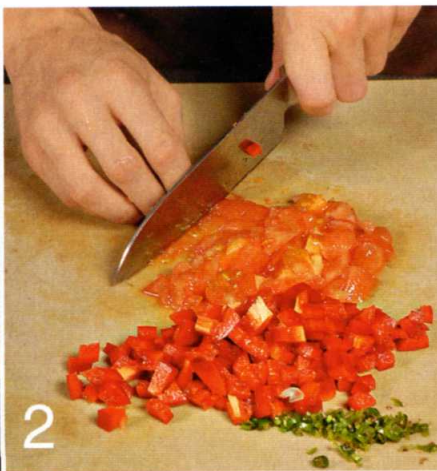
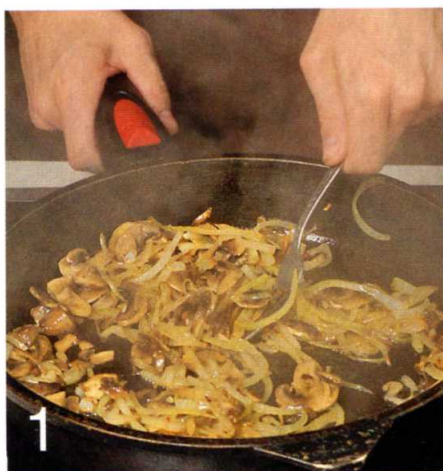






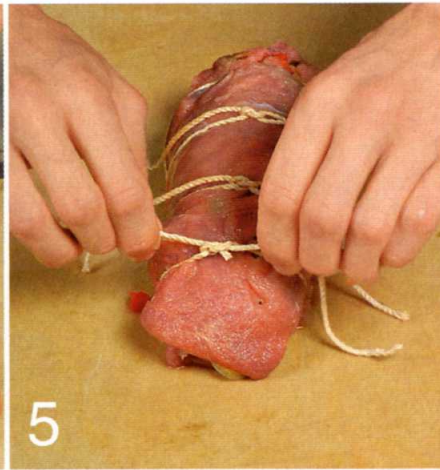


# рулет из свинины с грибами 🐻 🍅 🍅



## ЧТО НУЖНО:

- 800 г свиного филе
- 1 луковица
- 200 г шампиньонов
- 1 красный сладкий перец
- 1 зеленый острый перчик
- 1 помидор
- 100 г консервированного зеленого горошка
- 3 ст. л. растительного масла
- 4 ст. л. апельсинового сока
- 4 веточки тимьяна
- соль, перец



Время приготовления: 1 час 20 мин.  
Порций: 4

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1** Грибы вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Лук очистить и нарезать полукольцами. Обжарить лук в 1 ст. л. разогретого растительного масла, 5 мин. Добавить грибы и готовить, помешивая, пока не выпарится вся жидкость.

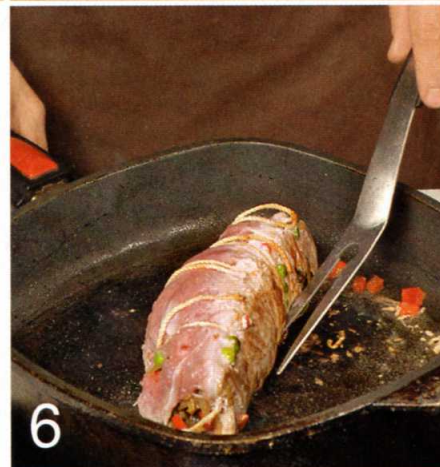
**2** Сладкий и острый перцы вымыть и очистить от сердцевин. Сладкий перец нарезать кубиками, острый измельчить. На помидоре сделать крестообразный надрез, опустить в кипящую воду на 1 мин. Затем обдать ледяной водой и очистить от кожицы. Мякоть нарезать кусочками.

**3** Тимьян промыть, разобрать на листики. Зеленый горошек слить. Соединить в миске нарезанные овощи, зеленый горошек, тимьян и грибы с луком. Посолить, поперчить по вкусу, перемешать.

**4** Мясо вымыть, обсушить. Сделать глубокий продольный прорез, не доходя до низа примерно 0,7 см. Раскрыть мясо как книгу. На толстых местах сделать ножом частые насечки. Накрыть пищевой пленкой и отбить в тонкий пласт. Посолить, поперчить, сбрызнуть небольшим количеством растительного масла. Ровным слоем распределить сверху начинку.

**5** Свернуть мясо в рулет, перевязать в нескольких местах бечевкой.

**6** Разогреть в большой сковороде оставшееся масло и обжарить со всех сторон до коричневой корочки,



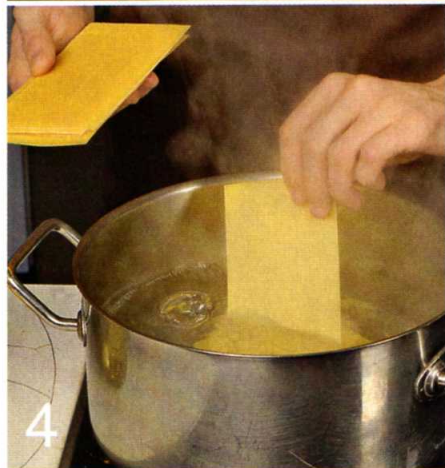
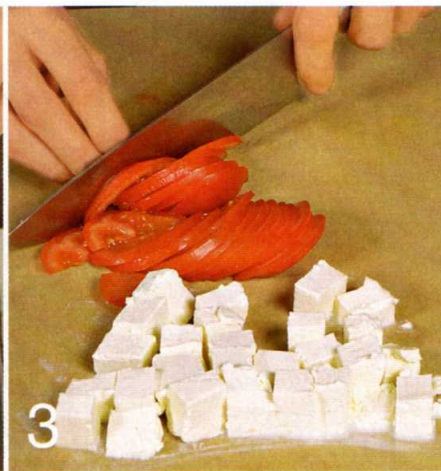
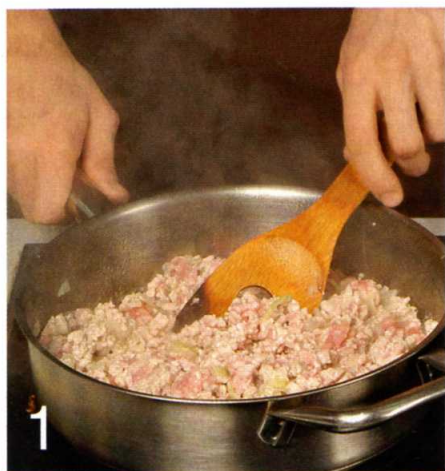
8–10 мин. Переложить на смазанный маслом противень, полить апельсиновым соком и запекать в духовке 40 мин. при 200 °C.







# каннеллони со свиной в соусе бешамель 🐻 🍅 🍅



## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1** Лук очистить, мелко нарезать. В сковороде разогреть масло и обжарить лук, 5 мин. Добавить фарш и измельченный шалфей, обжаривать на сильном огне, помешивая и разминая комки, 10–15 мин. Дать остыть, добавить хлебные крошки и яйцо, приправить по вкусу солью и перцем.

**2** Для соуса растопить в кастрюле сливочное масло. Всыпать муку и обжарить, 1–2 мин. Постепенно влить молоко, посолить, поперчить и, помешивая, довести до кипения. Готовить на минимальном огне 5 мин. Влить сливки, накрыть крышкой и снять с огня.

**3** Моццареллу нарезать кубиками, помидоры – тонкими полукольцами.

**4** Листы для лазаньи поочередно опускать на 1–2 мин. в кипящую подсоленную воду и выкладывать на рабочую поверхность.

**5** Разделить начинку на 9 частей и скатать в колбаски. Положить каждую колбаску на лист теста для лазаньи и свернуть трубочкой.

**6** Разогреть духовку до 180 °С. Форму для духовки смазать маслом и положить в нее готовые каннеллони. Залить белым соусом. Сверху выложить моццареллу и ломтики помидоров. Посыпать тертым пармезаном. Запекать до золотистой корочки, 40 мин.

## ЧТО НУЖНО:

- 500 г свиного фарша
- 1 луковица
- 4 помидора
- 150 г моццареллы
- 50 г свежих хлебных крошек
- 1 яйцо
- 9 листов для лазаньи
- 1 ст. л. тертого пармезана
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. нарезанного шалфея

## Для соуса бешамель:

- 600 мл молока
- 50 г сливочного масла
- 3 ст. л. муки
- 50 мл сливок жирностью 35%



Время приготовления: 1 час 30 мин.  
Порций: 9



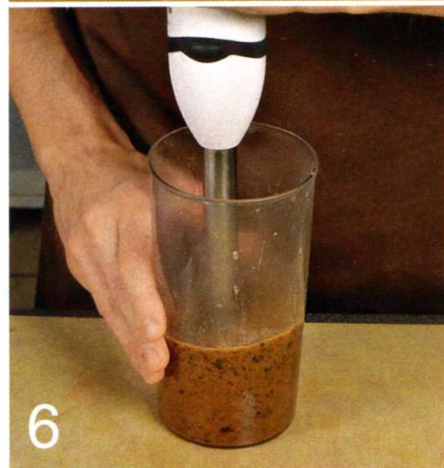




# свинина с сухофруктами 🧸 🍅 🍅

## ЧТО НУЖНО:

- 1 кг** свиной лопатки
- 1** лимон
- 300 г** смеси из кураги, чернослива, сушеных яблок, вишни и изюма
- 100 мл** яблочного сока
- 5 ст. л.** растительного масла
- 1 ч. л.** крахмала
- 3** веточки розмарина
- 5–6** горошин розового перца
  - соль, черный свежемолотый перец



## ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1** Яблочный сок вскипятить. Сухофрукты вымыть, залить горячим соком и оставить на 30 мин. Розмарин промыть, разобрать на листики.
- 2** С помощью терки снять с лимона цедру. Из мякоти выжать в большую миску сок, добавить цедру, растительное масло, листики розмарина, соль, черный и розовый перец. Соединить с размоченными сухофруктами и яблочным соком.
- 3** Мясо вымыть, положить в миску с маринадом, накрыть и убрать в холодильник на 5–6 ч или на ночь. За это время мясо нужно несколько раз перевернуть.
- 4** Разогреть духовку до 200 °С. Переложить мясо с сухофруктами в смазанную маслом форму. Плотно закрыть листом фольги и запекать 1 ч.
- 5** Вынуть свинину из духовки. Немного сухофруктов отложить для украшения, остальные вместе с мясным соком перелить в сотейник, довести до кипения. В небольшом количестве холодной воды развести крахмал, влить в сотейник и готовить, помешивая, 2–3 мин.
- 6** Размолоть соус блендером до получения однородной массы. Если нужно, приправить солью и перцем. Мясо нарезать ломтиками, украсить отложенными сухофруктами и подать к столу вместе с соусом.

Время подготовки: 5 часов 30 мин.  
Время приготовления: 1 час 15 мин.  
Порций: 6





## пирожки со свиной и креветками



### ЧТО НУЖНО:

- 550 г** муки
- 100 мл** молока
- 2** белка
- 1 ст. л.** оливкового масла
- 1 ч. л.** сухих дрожжей
- 400 г** свиного фарша
- 150 г** очищенных креветок
- 1** зубчик чеснока
- соль, черный молотый перец

Время подготовки: 1 час  
Время приготовления: 40 мин.  
Порций: 8

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1** Белки взбить с щепоткой соли, влить теплое молоко, всыпать дрожжи. Перемешать, влить оливковое масло и, постепенно добавляя муку, замесить крутое тесто. Оставить в теплом месте на 1 ч.

**2** Добавить в мясной фарш измельченный чеснок, соль и перец. Тщательно вымесить. Положить креветки, перемешать.

**3** Тесто обмять, разделить на равные части и раскатать в круг. Положить в центр начинку, края защипнуть. Готовить на паровой бане 25 мин. Подавать горячими.



# сало с карри и мятой



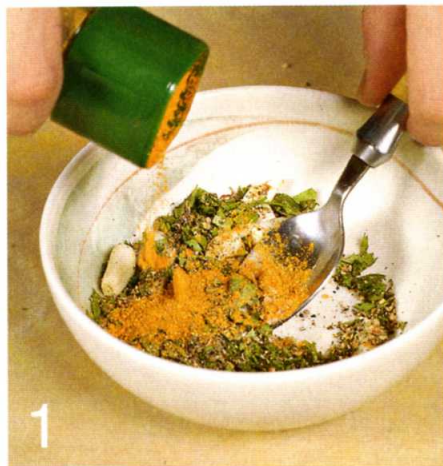
## ЧТО НУЖНО:

- 500 г свежего свиного сала
- 0,5 кг крупной поваренной соли
- 5 зубчиков чеснока
  - горсть перца горошком
- 1 пучок мяты
- 1 ст. л. порошка карри

Время приготовления: 10 мин. + 2 суток  
Порций: 16

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Мята вымыться, обсушить, разобрать на листики и мелко их нарезать. Перец крупно растолочь в ступке. Чеснок очистить, разрезать каждый зубчик вдоль на 4–6 частей. Смешать в миске соль, карри, перец, чеснок и мяту.
- 2 Обваливать сало в полученной смеси со всех сторон.
- 3 Завернуть в пищевую пленку или холщовую салфетку, убрать в холодильник и оставить на 2 суток. Когда сало будет готово, переложить его в морозильную камеру.





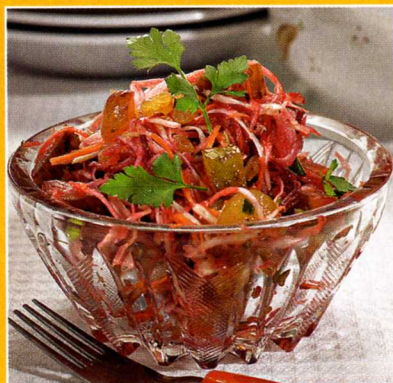


следующий  
выпуск:  
Восточная  
кухня

новый номер выйдет 31 января

в следующих номерах журнала

«ШКОЛА ГАСТРОНОМА»



новый номер выйдет 24 января

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

# КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

№02 (106), январь 2011

выходит 2 раза в месяц

Издатель: ООО «Бонниер Паббликейшенз»

Адрес редакции: 125993, Москва, Волоколамское ш., д. 2,  
тел./факс: (495) 725-1070,  
e-mail: mail@phbp.ru  
www.gastronom.ru  
www.gastromag.ru

Президент Наталья Чернышева  
Генеральный директор Елена Трухина  
Шеф-редактор Андрей Захарин

РЕДАКЦИЯ:  
координатор проекта Ирина Мосолова  
главный художник Ирина Лещенко  
отв. секретарь Сергей Ткаченко  
фотограф Вадим Жадко  
бильд-редактор Динара Нуарева  
дизайнеры-верстальщики Алексей Клак, Максим Новрузов  
редакторы Алла Сергеева, Анна Туревская  
веб-редакторы Екатерина Гурова, Юлия Товбина  
корректоры Любовь Никифорова, Татьяна Певнева  
повара-консультанты Константин Жук, Олег Туркин

Исполнительный директор Ольга Ткалич

Отдел рекламы:  
директор по рекламе Марина Мамина  
заместитель директора Жанна Русакова  
Анастасия Епишкина,  
Елена Матвеева,  
тел.: (495) 725-1071

Отдел маркетинга:  
директор Эля Нагаева  
Зоя Галишикова,  
Надежда Лыжникова,  
тел.: (495) 725-1070

Отдел дистрибуции:  
директор Сергей Татаркин  
менеджеры: Андрей Телингатер,  
Наталья Писклина,  
Татьяна Катран,  
Елена Куликова,  
Сергей Успенский,  
тел.: (495) 725-1070  
Юлия Ремезова,  
тел.: (495) 792-5562

Заместитель генерального  
директора по правовым вопросам Илья Иванов

Руководитель отдела IT Дмитрий Васильев

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев,  
Игорь Долманов,  
«Свет Компьютерс»,  
тел.: (495) 795-0295

Предпечатная подготовка:  
руководитель отдела Екатерина Панюшкина  
Светлана Кузина,  
Любовь Попова,  
Виктор Фролкин

Отдел спецпроектов:  
руководитель отдела Лариса Машталер  
Ольга Гриценко

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)  
Тираж: 193 700 экз.  
Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко  
Фото на обложке: Вадим Жадко

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере  
массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия.  
Свидетельство о регистрации средства массовой информации  
ПИ № ФС77-32211 от 09.06.2008 г.

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных  
материалов.

Перепечатка материалов и использование их в любой форме,  
в том числе и в электронных СМИ, возможны только с письменного  
разрешения редакции.

© ООО «Бонниер Паббликейшенз», дизайн, фото, текст, 2011 г.