

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№03 (107) ФЕВРАЛЬ 2011

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Блюда
юго-восточной
кухни



ISSN 1819-9488
11003
9 771819 948005



Искусство японской кухни... в твоём доме



Восток становится ближе



Дорогие друзья!

В нашем не очень-то ласковом климате традиционные блюда Юго-Восточной Азии – дорогие гости, и в прямом, и в переносном смысле. В странах, которые со всех сторон омываются теплыми, богатыми всяческой живностью морями и где урожаем собирают два, а то и три раза в год, праздничное изобилие на столе – вещь обыденная! Причем в традиции этих народов ставить на стол все блюда сразу, ведь хозяйке тоже хочется посидеть за столом с домашними и гостями.

Одна из поразительных черт этой кухни – сочетание в одном блюде всех вкусов: кислого, сладкого, соленого, горького и острого. Это достигается благодаря уникальным по составу соусам. А еще возьмите на заметку, что в большинстве блюд продукты взаимозаменяемы. Вместо свинины вы можете использовать говядину, курицу, утку, рыбу, креветки...

Приятного путешествия по теплым странам.

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



- 2 утиная грудка в азиатском стиле
- 4 овощной салат с арахисом
- 6 кисло-сладкая капуста
- 7 огуречный суп
- 8 тайский рыбный суп на кокосовом молоке
- 10 спринг-роллы
- 12 говядина в устричном соусе
- 14 овощи и морепродукты в темпуре
- 18 фаршированный ананас
- 20 острый зеленый рис
- 21 карри из баклажанов
- 22 рыба в кисло-сладком соусе
- 24 оладьи из картофеля, тыквы и креветок
- 25 сахарные булочки
- 26 пирожки по-малайзийски
- 28 банановая запеканка
- 30 рисовый чай
- 31 горячий шоколад по-филиппински

** 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.

СПОНСОР РЕЦЕПТА



утиная грудка в азиатском стиле 🧸 🍅

ЧТО НУЖНО:

- 2 большие утиные грудки
- 1 упаковка маринада терияки **Blue Dragon** или соуса стир-фрай терияки **Blue Dragon**

Для гарнира:

- 1 упаковка тонкой рисовой лапши **Blue Dragon**
- 1 небольшой зеленый острый перчик
- 2 см свежего корня имбиря
- 1 пучок кинзы
- 1 ст. л. светлого соевого соуса **Blue Dragon**
- 1 ст. л. рисового уксуса **Blue Dragon**
- 1 ст. л. кунжутного масла **Blue Dragon**

Альтернативные соусы для маринада:

- 1 упаковка (120 г) кисло-сладкого соуса стир-фрай **Blue Dragon**
- 1 упаковка (120 г) соуса Пекинский лимон стир-фрай **Blue Dragon**
- 1 упаковка (120 г) соуса устричного с зеленым луком стир-фрай **Blue Dragon**

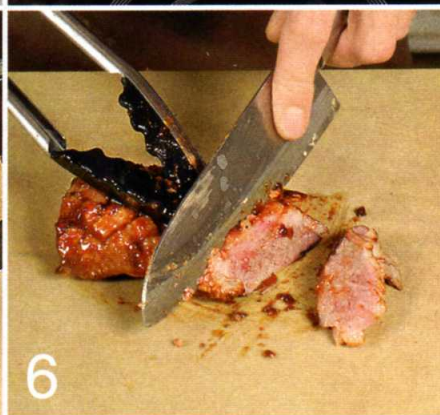
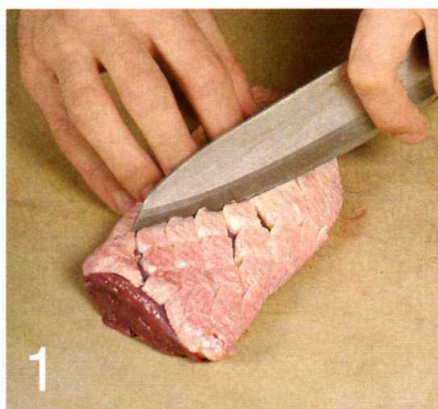
Время приготовления: 1 час 45 мин.
Порций: 4

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Утиные грудки вымыть. Сделать на коже несколько глубоких диагональных надрезов в виде сеточки так, чтобы жировая прослойка была прорезана до конца. Положить грудки в миску.

КСТАТИ

Вкус этого блюда также можно изменить, если вместо маринада терияки использовать любой из соусов стир-фрай **Blue Dragon** (кисло-сладкий, Пекинский лимон или устричный с зеленым луком).



2 Влить маринад и оставить на 1 ч или на ночь. Несколько раз грудки перевернуть. Положить грудки в форму с бортиками, поставить в разогретую до 220 °C духовку на 20 мин.

3 Тем временем приготовить рисовую лапшу согласно инструкции на упаковке. Перчик вымыть и нарезать тонкими колечками, удалив семена. Корень имбиря очистить и измельчить. Кинзу вымыть, обсушить и разобрать на листики.

4 Разогреть в сковороде вок 1 ст. л. кунжутного масла, обжарить перчик и им-

бирь, 2 мин. Добавить лапшу, соевый соус и рисовый уксус. Готовить, перемешивая, 3 мин. Переложить на блюдо.

5 Перевернуть грудки на другую сторону и готовить еще 20 мин.

6 Грудки нарезать тонкими ломтиками, поместить на блюдо с лапшой и полить соусом, в котором запекалась утка.

Вы можете изменить вкус этого блюда, используя альтернативные соусы для маринада **Blue Dragon**

овощной салат с арахисом 🥬🧸🍅

ЧТО НУЖНО:

- 0,3 кочана китайской капусты
- 2 вареные картофелины
- 0,5 огурца
- 100 г дайкона
- 150 г стручковой фасоли
- 3 вареных яйца
- 3 стебля зеленого лука
- 1 ст. л. нарезанной петрушки

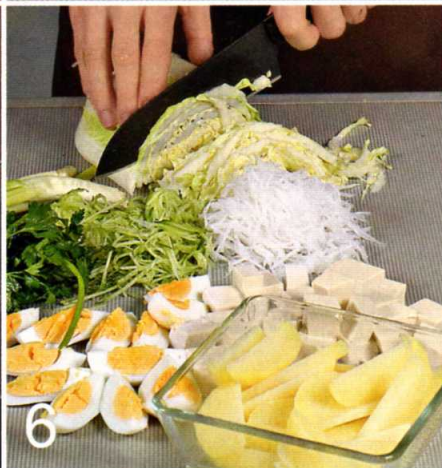
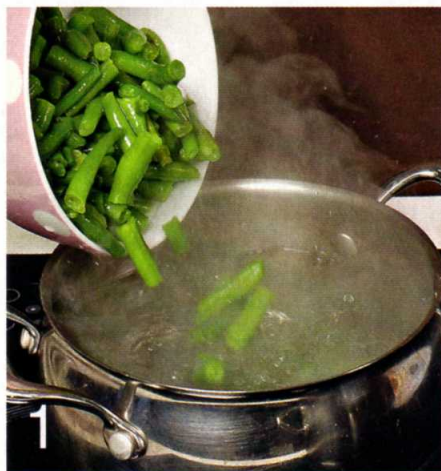
Для арахисового соуса:

- 150 г арахиса
- 100 мл кокосового молока
- 1 ст. л. жидкого меда
- 1 ст. л. рыбного соуса
- 1 ст. л. растительного масла
- 1 луковица
- 1 зубчик чеснока
- 1 острый красный перчик

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 8

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Зеленую фасоль опустить в кипящую подсоленную воду и варить 4 мин. Слить и ополоснуть холодной проточной водой.
- 2 Приготовить соус. Лук и чеснок очистить, мелко нарезать. Из перчика удалить семена, мякоть измельчить.
- 3 Прокалить арахис в воке, 2–3 мин., постоянно помешивая. Завернуть в чистую ткань и энергично потереть руками, чтобы отделить шелуху. Положить арахис в блендер и размолоть в мелкую крошку.
- 4 Разогреть в воке растительное масло и обжарить лук, чеснок и перчик, 5 мин. Влить кокосовое молоко, рыбный соус и мед, довести до кипения, готовить 4 мин.
- 5 Снять с огня и смешать с арахисом.
- 6 Листья китайской капусты промыть и нашинковать широкими полосками, дайкон очистить и натереть на крупной терке. Картофель нарезать тонкими дольками, огурец – соломкой. Яйца очистить и разрезать на четвертинки. Зеленый лук промыть и разделить на отрезки длиной 6–7 см. Разложить на большом сервировочном блюде ингредиенты салата, посыпать петрушкой и подать к столу вместе с арахисовым соусом.



кисло-сладкая капуста



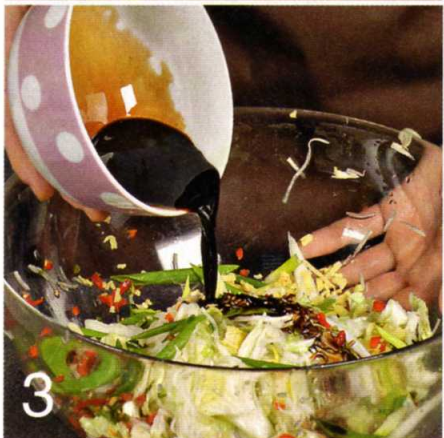
Время подготовки: 24 часа
Время приготовления: 15 мин. + 1 день
Порций: 8

ЧТО НУЖНО:

- 1 кочан китайской капусты
- 100 г белой редьки
- 3 зубчика чеснока
- по 0,5 красного и зеленого острого перца
- 2 см свежего корня имбиря
- 1 пучок зеленого лука
- 2 ст. л. соевого соуса
- 5 ст. л. рисового уксуса
- 2 ст. л. коричневого сахара
- 2 ст. л. соли

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Капусту нашинковать. Редьку нарезать соломкой. Перемешать овощи с солью и дать настояться, 24 ч. Затем жидкость слить, капусту и редьку промыть.
- 2 Зеленый лук нарезать полосками, чеснок – ломтиками. Корень имбиря натереть на терке. Перчики измельчить. Все овощи перемешать.
- 3 Взбить соевый соус с уксусом, сахаром и 2 ст. л. воды. Влить в салат, перемешать. Закрыть крышкой и поставить в холодильник на 1–3 дня.



огуречный суп



ЧТО НУЖНО:

- 500 г куриных крыльев
- 2 огурца
- 1 зубчик чеснока
- 1 красный острый перчик
- 3 ст. л. соевого соуса
- 2 ст. л. рисового уксуса
- 2 ст. л. кунжутного масла
- 1 ч. л. коричневого сахара
- 3 стебля зеленого лука
- соль

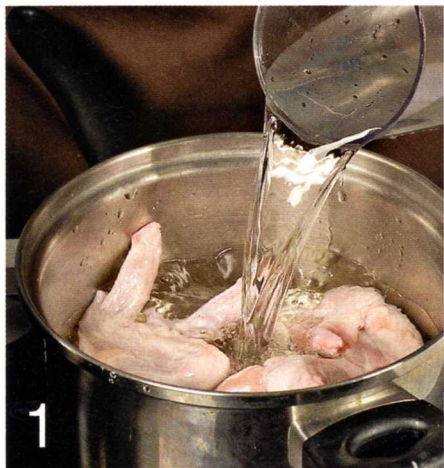
Время приготовления: 3 часа 10 мин.
Порций: 4

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Куриные крылья промыть, положить в кастрюлю с 1 л воды, довести до кипения, снять пену и варить 1 ч. Овощи и зелень вымыть.

2 Огурцы тонко нарезать. Чеснок и белую часть зеленого лука измельчить, зеленую часть и острый перчик нарезать колечками. Разогреть кунжутное масло и обжарить белую часть лука, чеснок и перчик, 1 мин., выложить на огурцы.

3 Уксус смешать с солью, сахаром и соевым соусом, влить в огурцы, накрыть и оставить на 3 ч. Бульон процедить и разогреть. Влить в миску с огурцами и посыпать зеленым луком, перемешать и разлить по тарелкам. Крылья использовать для других блюд.



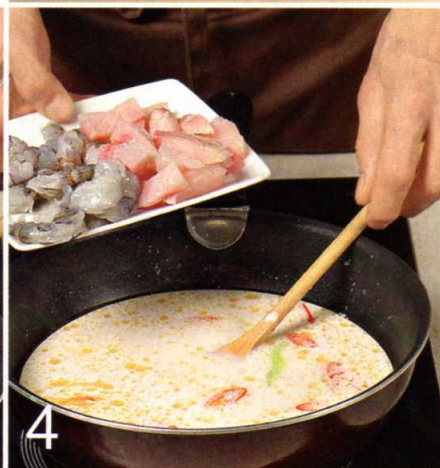
СПОНСОР РЕЦЕПТА



тайский рыбный суп на кокосовом молоке 🐻 🍅

ЧТО НУЖНО:

- 400 г** филе белой морской рыбы
- 16** больших сырых креветок
- 1** упаковка (400 мл) кокосового молока **Blue Dragon**
- 1** красный перчик чили
- 2 см** свежего корня имбиря или 2–3 листочка имбиря для суши **Blue Dragon**
- 1 л** рыбного бульона
- 2 ч. л.** сахара
- 2 ч. л.** сока лайма
- 1 ч. л.** рыбного соуса **Blue Dragon**
- 250 г** рисовой лапши **Blue Dragon**
- 2 ст. л.** растительного масла



Время приготовления: 30 мин.
Порций: 4

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Рыбу вымыть, обсушить и нарезать небольшими кусочками. С креветок аккуратно снять панцири, удалить головы. Небольшим ножом сделать на спинке неглубокий продольный надрез и удалить кишечную вену.

2 Перчик чили вымыть и нарезать тонкими колечками, удалив семена. Разогреть в кастрюле масло, добавить перчик и готовить, размешивая, 30 сек. Влить бульон и кокосовое молоко.

3 Имбирь очистить и нарезать тонкими пластинами. Добавить в суп. В этом рецепте можно использовать и консервированный имбирь для суши. Довести до кипения и варить 5 мин.

4 Положить в суп кусочки рыбы и креветки, готовить 4 мин.

5 Добавить сахар, сок лайма и рыбный соус. Перемешать и сразу же снять с огня. Оставить под крышкой.

6 Отварить лапшу согласно инструкции на упаковке. Нарезать ее небольшими кусочками. Разложить лапшу по мискам, влить горячий суп и сразу же подать к столу.



КСТАТИ

Этому блюду можно придать другой вкус, заменив белую рыбу на красную или даже на тонко нарезанное куриное филе. А еще попробуйте для пикантности добавить немного кунжутного масла **Blue Dragon**.



СПОНСОР РЕЦЕПТА



спринг-роллы



ЧТО НУЖНО:

- 1 упаковка рисовых блинчиков (134 г) **Blue Dragon**
- 150 г свиного фарша
- 100 г крабового мяса
- 1 морковь
- 25 г рисовой лапши **Blue Dragon**
- 2 ст. л. кукурузной муки
- 2 ст. л. кисло-сладкого стир-фрай соуса **Blue Dragon**
- 1 ч. л. рыбного соуса **Blue Dragon**
 - соль, перец
- 2 ст. л. растительного масла + для фритюра

Для сладкой начинки:

- 3 средних банана
- 0,25 стакана измельченных грецких орехов
- 0,25 стакана сахара

Для подачи:

- 200 г соуса спринг-ролл **Blue Dragon**
- 200 г сливового соуса **Blue Dragon**
- 300 г соуса-дипа Сладкий чили **Blue Dragon**

Время приготовления: 35 мин.

Порций: 4

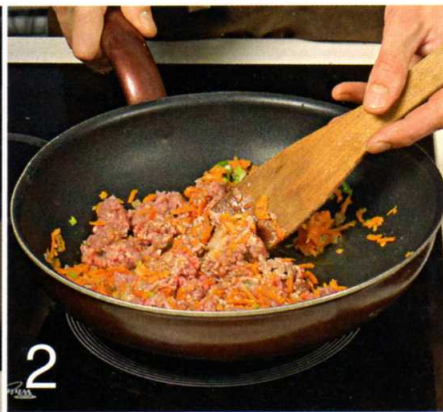
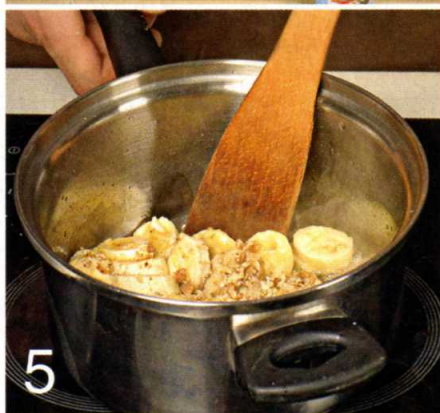
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Положить рисовую лапшу в кипящую воду, варить 8 мин. Воду слить, лапшу нарезать на кусочки длиной с палец.

2 Морковь очистить, натереть на терке. Крабовое мясо нарезать кусочками. Разогреть в воке 2 ст. л. растительного масла, положить морковь и фарш, жарить, разминая вилкой комки, 8–10 мин.

3 Снять с огня, смешать с лапшой, крабовым мясом, рыбным и кисло-сладким соусом, солью и перцем. В кукурузную муку влить немного кипятка, перемешать, чтобы получилась клейкая смесь. Добавить в начинку и перемешать.

4 Блинчики предварительно опустить на несколько минут в теплую воду. Выложить на рисовый блинчик 1 ст. л. начинки. Свернуть тугим конвертиком. Так же приготовить остальные блинчики.



5 Приготовить сладкую начинку. Бананы нарезать кружками. Сахар развести в 0,5 стакана воды, довести до кипения и варить 4 мин. Добавить бананы и орехи, варить еще 6 мин.

6 Дать начинке остыть, затем разложить по блинчикам и завернуть. Подавать холодными.

КСТАТИ

Вьетнамские повара подают спринг-роллы исключительно в холодном виде, чтобы сквозь тончайшее тесто просвечивала начинка. По желанию их можно обжарить на сковороде или во фритюре. Для этого рецепта мы рекомендуем использовать разнообразные соусы-дипы **Blue Dragon**, например, спринг-ролл соус, сливовый соус, устричный соус или сладкий соус чили.



СПОНСОР РЕЦЕПТА



говядина в устричном соусе 🐼 🍅

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 4

ЧТО НУЖНО:

- 400 г** филе говядины
 - 1 ч. л.** светлого соевого соуса **Blue Dragon**
 - 1 ч. л.** темного соевого соуса **Blue Dragon**
 - 2 ч. л.** рисового уксуса **Blue Dragon**
 - 1 ч. л.** кукурузного крахмала
 - 1** сладкий зеленый перец
 - 50 мл** куриного бульона
 - 60 мл** устричного соуса **Blue Dragon**
 - 1,5 ст. л.** растительного масла
- Для лапши:**
- 100 г** средней яичной лапши **Blue Dragon**
 - 1** красная луковица
 - 1** зубчик чеснока
 - 1** небольшой перчик чили
 - 3 ст. л.** сладкого соуса чили **Blue Dragon**
 - сок 1 лайма
 - 2 ст. л.** коричневого сахара
 - горсть соленого кешью
 - горсть листиков кинзы и мяты
 - растительное масло

ЧТО ДЕЛАТЬ:

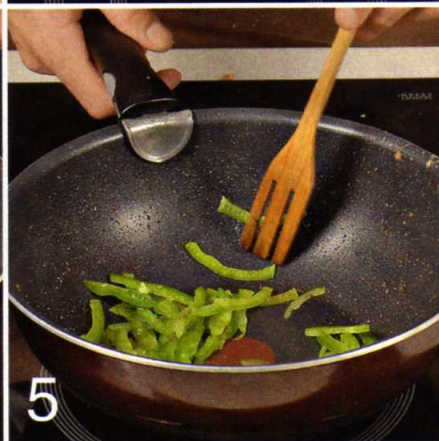
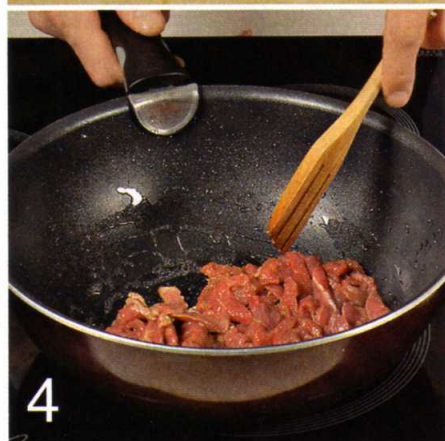
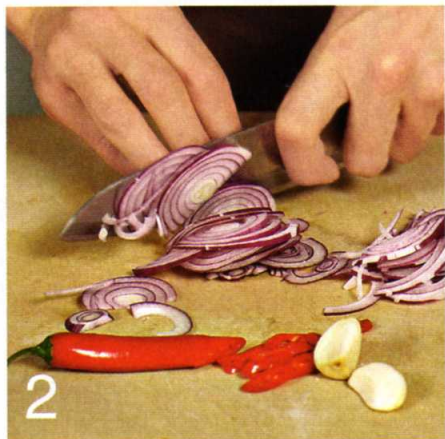
- 1** Говядину нарезать тонкими ломтиками длиной 5 см. Поместить их в миску, добавить оба соевых соуса, уксус и крахмал. Перемешать и оставить на 15 мин.
- 2** Приготовить лапшу согласно инструкции на упаковке, отбросить на дуршлаг и обдать холодной водой. Лук и чеснок очистить и тонко нарезать, перчик вымыть и нарезать колечками, удалив семена.

3 Разогреть в сковороде вок 1 ст. л. масла, обжарить лук, чеснок и острый перец, 1,5 мин. Добавить сок лайма, сахар и сладкий соус чили. Выложить лапшу и готовить на сильном огне, помешивая, 1 мин. Снять с огня, накрыть и оставить в теплом месте. Перед подачей посыпать арахисом и листиками кинзы и мяты.

4 Зеленый перец вымыть и нарезать полосками, удалив сердцевину. Мясо вынуть из маринада. Маринад сохранить. Разогреть в сковороде 2 ст. л. масла, положить мясо и готовить, перемешивая, 5 мин. Выложить на бумажные полотенца.

5 Добавить в эту же сковороду еще 1 ст. л. масла и обжарить полоски перца, 2 мин. Выложить на полотенца.

6 Разогреть чистую сковороду, влить бульон и устричный соус, довести до кипения. Добавить сохраненный маринад, готовить 2 мин. Положить кусочки мяса и перца, тщательно перемешать. Подавать вместе с лапшой.



КСТАТИ

Говядину следует нарезать поперек волокон. Тогда при приготовлении она получится очень мягкой и нежной.



СПОНСОР РЕЦЕПТА



ОВОЩИ И МОРЕПРОДУКТЫ В ТЕМПУРЕ 🧸 🍅 🍅 🍅

ЧТО НУЖНО:

- 2 упаковки смеси для темпуры **Blue Dragon Tempura Batter Mix**
- 12 сырых креветок
- 12 колец кальмара
- 4 веточки кудрявой петрушки
- 4 веточки сельдерея с листиками
- 2 крупных сладких перца
- 1 средний баклажан
- 1 небольшой кочан цветной капусты
- 150 г муки
- соль, перец по вкусу

Для обжаривания:

- 400 мл растительного масла

Для подачи:

- дип Сладкий чили с манго **Blue Dragon**
- дип Сладкий чили с ананасом **Blue Dragon**
- Кисло-сладкий соус **Blue Dragon**

Время приготовления: 35 мин.

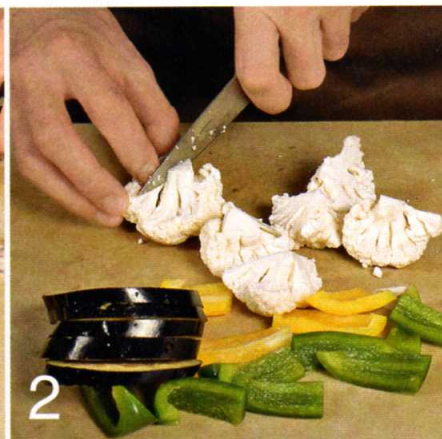
Порций: 4

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 У креветок удалить головы и панцирь, оставив хвостики. Сделать вдоль хребта продольный надрез и вынуть кишечную вену. Выложить креветки на разделочную доску и плоской стороной ножа с силой нажать на хребет.

2 Креветки, кольца кальмара, всю зелень и овощи тщательно вымыть и обсушить. Перед обжариванием все продукты должны быть абсолютно сухими. Перцы разрезать на 4 части, удалив сердцевину. Баклажан нарезать круглыми ломтиками толщиной 0,5 см. Цветную капусту разобрать на небольшие соцветия. Обвалять морепродукты, овощи и зелень в муке, смешанной с солью, и выложить на поднос.

3 Приготовить тесто для темпуры согласно инструкции на упаковке. Поставить миску с тестом в емкость, наполненную льдом, добавить 2–3 кубика льда для легкости текстуры. Тесто не может долго стоять, поэтому замешивать его лучше двумя порциями.



4 Кастрюлю заранее поставить на огонь. Влить в раскаленную кастрюлю масло. Проверить масло на готовность. Для этого влить несколько капель теста. Капли должны чуть опуститься, затем всплыть и быстро вспухнуть. Если масло правильной температуры, можно приступать к обжариванию. Креветки, кальмары и зелень обмакивать в ледяное тесто и сразу же перекладывать в масло.

5 Выкладывать на бумажное полотенце, чтобы стекло лишнее масло. Подавать с соусами-дипами **Blue Dragon**.



КСТАТИ

Для темпуры можно использовать минеральную воду: негазированную – для более хрустящей корочки и газированную – для более легкой пористой текстуры. **Blue Dragon** предлагает также широкий ассортимент соусов-дипов, которые украсят любое привычное блюдо и помогут разнообразить ежедневное меню. К этому блюду мы рекомендуем использовать кисло-сладкий соус, сладкий соус чили с манго или ананасом.



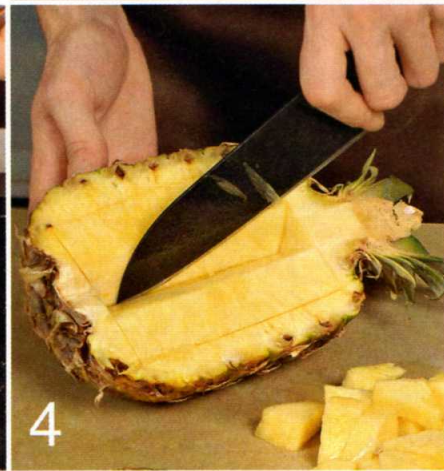


фаршированный ананас 🐻 🍅 🍅

ЧТО НУЖНО:

- 1 ананас
- 300 г неочищенных крупных сырых креветок
- 200 г риса жасмин
- 2 зубчика чеснока
- 1 красный острый перчик
- 1 пучок зеленого лука
- цедра 1 лайма
- 2 см свежего корня имбиря

- горсть очищенных орехов кешью
- 3 ст. л. растительного масла
- 2 ст. л. рыбного соуса
- 2 ч. л. молотой куркумы
- 0,5 ч. л. горошин белого перца
- соль



Время подготовки: 1 час
Время приготовления: 30 мин.
Порций: 6

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Рис замочить в холодной воде на 1 ч.

2 Чеснок и корень имбиря очистить, мелко нарезать. Зеленый лук промыть и нашинковать тонкими колечками, отделив белую часть от зеленой. Острый перчик очистить от семян и измельчить.

3 Рис отбросить на сито и промыть под проточной водой. Положить в кастрюлю с 500 мл воды, добавить цедру лайма и 1 ч. л. куркумы, варить 15 мин. Воду слить, цедру удалить.

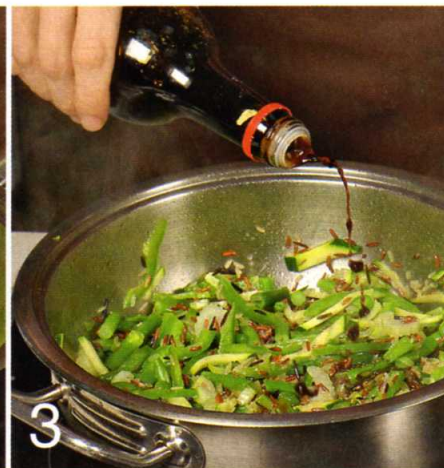
4 Креветки очистить, удалить головы и кишечную вену. Орехи порубить. Ананас вымыть, обсушить и разрезать вдоль на 2 части, вырезать кочерыжку. Мякоть вынуть, нарезать кубиками. Поместить половинки ананаса в духовку и прогреть, 10 мин., при 180 °С.



5 Разогреть в воке половину растительного масла, обжарить белую часть лука, чеснок, имбирь и острый перчик, 3–4 мин. Добавить орехи и кусочки ананаса, готовить еще 4 мин. Положить креветки и посыпать оставшейся куркумой, тушить 3 мин.



6 Белый перец растереть в ступке, добавить в вок с креветками вместе с оставшимся маслом, рыбным соусом и рисом. Посолить по вкусу и жарить 3 мин., постоянно помешивая. Заполнить половинки ананаса рисовой смесью, посыпать зеленым луком и подать к столу.



острый зеленый рис



ЧТО НУЖНО:

- 1** стакан смеси белого, коричневого и дикого риса
- 1** цукини
- 1** зеленый сладкий перец
- 1** зеленый острый перчик
- 2** черешка сельдерея
- 100 г** зеленой фасоли
- 5 ст. л.** сливок жирностью 35%
- 2 ст. л.** оливкового масла
- 2 ст. л.** соевого соуса
- по 1 ч. л.** молотого кориандра и корицы

Время приготовления: 45 мин.
Порций: 6

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Из перцев удалить сердцевину. Цукини и сладкий перец нарезать соломкой, черешки сельдерея и острый перчик измельчить. Обжарить овощи в разогретом масле, 5 мин.

2 Добавить рис и специи. Готовить 2 мин.

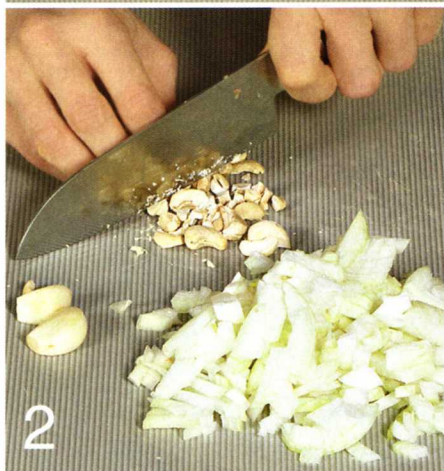
3 Влить соевый соус и 500 мл воды, тушить 30 мин. Добавить сливки и прогреть, 2 мин.

карри из баклажанов



Время приготовления: 25 мин.

Порций: 6



ЧТО НУЖНО:

- 700 г** баклажанов
- 2** луковицы
- 2** зубчика чеснока
- 100 г** орехов кешью
- 1** красный острый перчик
- 400 мл** кокосового молока
- 4 ст. л.** растительного масла
- 1** палочка корицы
- 2** звездочки аниса
- 1 ст. л.** порошка карри
- 1 ст. л.** молотой куркумы
- 1 ч. л.** муки
 - соль

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Баклажаны очистить, нарезать кубиками 2х2 см, обдать кипятком и откинуть на дуршлаг. Дать воде стечь. Куркуму смешать с мукой и обваливать в ней баклажаны.

2 Лук и чеснок очистить, мелко нарезать. Орехи порубить. Острый перчик тонко нарезать, удалив семена.

3 Разогреть масло в воке и обжарить баклажаны, 6 мин. Добавить чеснок, лук, острый перчик, орехи, кокосовое молоко, палочку корицы, анис и карри. Посолить и готовить еще 7 мин.



рыба в кисло-сладком соусе 🐻 🍅 🍅

ЧТО НУЖНО:

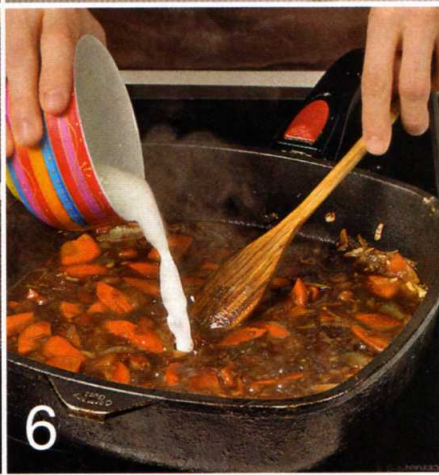
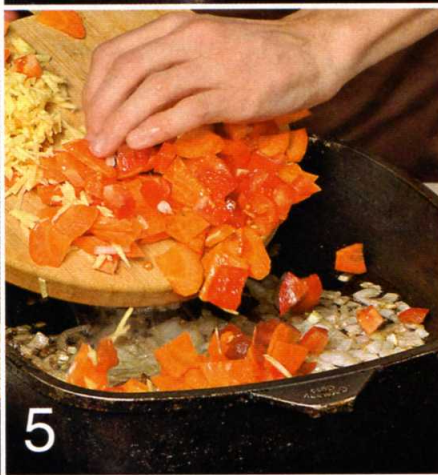
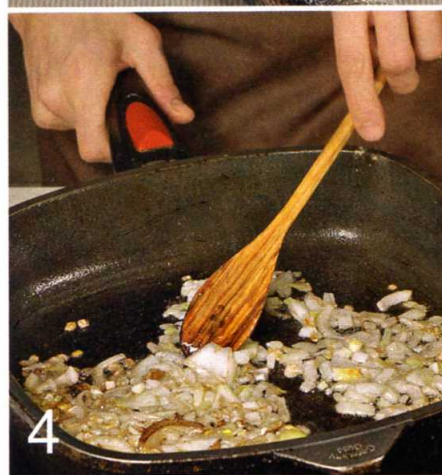
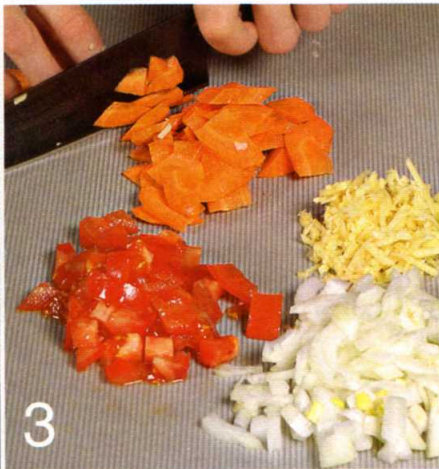
- 1 сибас весом около 700 г
- 2 ст. л. муки
- 2 ст. л. растительного масла
 - соль, молотый красный перец

Для соуса:

- 2 зубчика чеснока
- 1 луковица

- 1 морковь
- 1 помидор
- 2 см свежего корня имбиря
- 0,25 стакана коричневого сахара
- 2 ст. л. рыбного соуса
- 0,25 стакана белого винного уксуса
- 2 ч. л. кукурузной муки

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 4



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Рыбу очистить от чешуи и внутренностей, сохранив голову, хвост и плавники. Тщательно вымыть и обсушить. Сделать по бокам с обеих сторон по 4 диагональных надреза. Обвалить рыбу в муке, посыпать солью и красным перцем.

2 Разогреть в сковороде масло и на сильном огне обжарить рыбу, по 5 мин. с каждой стороны, до хрустящей корочки. Переложить на блюдо, промок-

нуть излишек масла бумажным полотенцем. Накрыть и оставить в теплом месте.

3 Лук, чеснок и морковь очистить, помидор вымыть. Морковь, лук и помидор нарезать небольшими кусочками, чеснок измельчить. Имбирь очистить и натереть на терке.

4 Для приготовления соуса в сковороде, где жарилась рыба, обжарить лук и чеснок, 2 мин.

5 Добавить морковь, помидор, имбирь, сахар, рыбный соус и уксус.

6 Кукурузную муку развести в стакане воды и влить в сковороду. Довести до кипения и варить, помешивая, 10–12 мин., пока соус не загустеет. Уменьшить огонь и готовить еще 2 мин., до мягкости овощей. Полить рыбу соусом и подать к столу.



оладьи из картофеля, тыквы и креветок



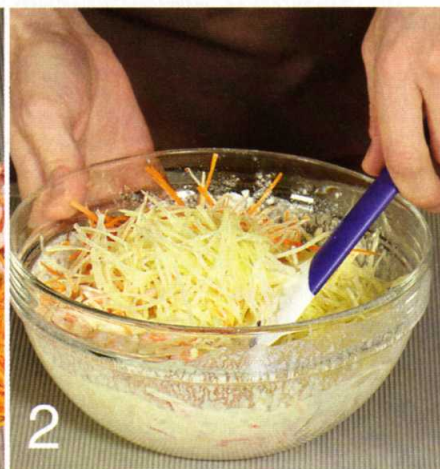
Время приготовления: 35 мин.
Порций: 4

ЧТО НУЖНО:

- 200 г муки
- 200 г очищенных вареных креветок
- 250 г тыквы
- 150 г картофеля
- 2 зубчика чеснока
- 1 яйцо
- 0,5 ч. л. сухих дрожжей
- 1 ч. л. соуса чили
 - сок 0,5 лайма
- 0,5 ч. л. соли
 - растительное масло для обжаривания

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Растворить дрожжи в 180 мл теплой воды. Добавить просеянную муку, яйцо и соль. Замесить тесто и оставить в теплом месте на 20 мин. Креветки нарезать кусочками, чеснок измельчить. Картофель и тыкву натереть на крупной терке.
- 2 Добавить в тесто соус чили, сок лайма, чеснок, картофель, тыкву, лук и креветки. Перемешать.
- 3 Разогреть в сковороде 1 ст. л. масла. Ложкой выкладывать тесто и обжаривать с двух сторон до золотистого цвета.



сахарные булочки



ЧТО НУЖНО:

- 2 стакана муки
- 2 ст. л. сахара
- 1 ст. л. сахарной пудры
- 150 г сливочного масла
- 3 желтка
- 1 ч. л. сухих дрожжей
- 1 ч. л. соли

Время подготовки: 1 час 10 мин.

Время приготовления: 1 час 25 мин.

Количество: 10 штук

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Просеять в миску муку, соль и сахарную пудру, сделать в центре углубление. Растворить дрожжи в 150 мл теплой воды и влить в углубление. Положить туда же желтки и замесить крутое тесто. Добавить 50 г размягченного сливочного масла и вымесить гладкое однородное тесто. Поставить в теплое место на 1 ч.

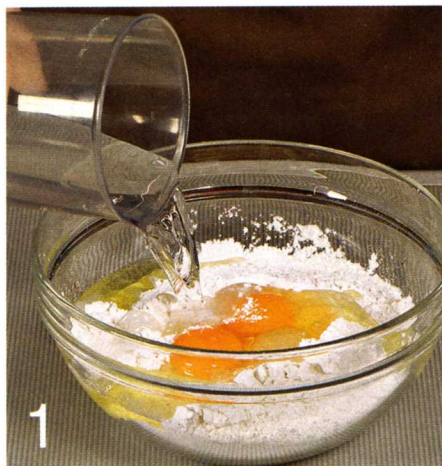
2 На присыпанном мукой столе разделить тесто на 10 частей. Раскатать каждую часть колбаской.

3 Свернуть колбаски улитками. Выложить на смазанный маслом противень, накрыть пищевой пленкой и оставить в теплом месте на 50 мин. Затем снять пленку и поставить в разогретую до 190 °С духовку на 25 мин. Растопить оставшееся масло, смазать им готовые булочки и посыпать сахаром.





пирожки по-малайзийски 🧸 🍅 🍅



ЧТО НУЖНО:

500 г муки
125 мл оливкового масла
2 яйца
1 ч. л. коричневого сахара
1 ч. л. соли
2 ст. л. растопленного сливочного масла

Для начинки:

200 г свиного фарша
200 г куриного фарша
1 луковица

2 зубчика чеснока
1 острый зеленый перчик
50 г ростков фасоли
2 вареных яйца
2 ст. л. соленого арахиса
2 ст. л. свиного сала
2 ст. л. томатной пасты
1 белок
• растительное масло для фритюра



Время подготовки: 50 мин.
Время приготовления: 50 мин.
Порций: 10

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Просеять в миску муку, сахар и соль. Добавить яйца и оливковое масло, влить 300 мл воды. Замесить однородное тесто, накрыть и оставить на 30 мин.

2 Тесто накрыть пищевой пленкой и тонко раскатать в пласт. Удалить пленку, смазать пласт растопленным сливочным маслом, свернуть в рулет и убрать в холодильник на 15 мин.

3 Приготовить начинку. Лук и чеснок очистить, мелко нарезать. Из перца удалить семена, мякоть измельчить. Ростки фасоли промыть и нарезать небольшими кусочками.

4 Разогреть в сотейнике свиное сало, обжарить свиной и куриный фарш, помешивая и разминая комки, 10 мин. До-

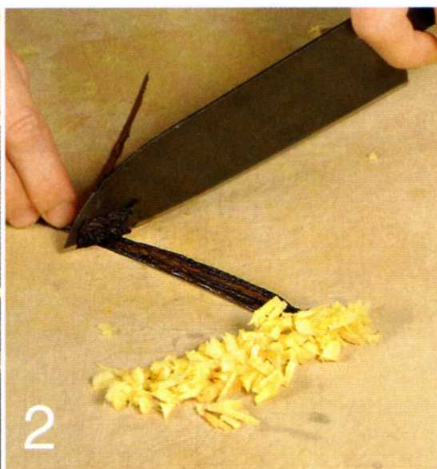
бавить овощи и готовить еще 5 мин. Мелко нарезать яйца, добавить к фаршу вместе с томатной пастой, прогреть 1 мин. и снять с огня. Арахис размолоть и соединить с начинкой. Посолить по вкусу,

5 Разрезать тесто на ломтики толщиной 2–3 см. Раскатать каждый ломтик в тонкий кружок диаметром около 12 см.

6 В середину каждого кружка положить по 1 ст. л. начинки. Края теста смазать белком и защипнуть. В высокой кастрюле разогреть растительное масло и порциями обжарить пирожки до золотистого цвета.



банановая запеканка



ЧТО НУЖНО:

- 4 спелых банана
- 1 стакан сахарной пудры
- 1 маленький багет
- 250 мл кокосового молока
- 2 см свежего корня имбиря
- 1 палочка ванили
- тертая цедра 0,5 лайма
- 4 ст. л. растопленного сливочного масла
- 2 ст. л. растительного масла
- 2 ст. л. кокосовой стружки

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Бананы очистить, разрезать каждый вдоль и затем еще каждую половинку вдоль на 2 части. Разогреть в сковороде растительное масло и обжарить бананы со всех сторон, по 2 мин.

2 Корень имбиря очистить, мелко нарезать. Палочку ванили надрезать, выскрести семечки. Перемешать половину сахарной пудры с бананами, оставшуюся половину добавить в кокосовое молоко вместе с ванильной палочкой и имбирем.

3 Поставить кокосовое молоко на огонь и нагревать, пока сахарная пудра полностью не растворится. Добавить цедру лайма, прогреть молоко, еще 2 мин., и снять с огня.

4 Багет нарезать тонкими ломтиками и обильно полить кокосовым молоком.

5 Разогреть духовку до 170 °С. Смазать сливочным маслом огнеупорную форму. Выложить в нее слой бананов, сверху – слой хлеба. Повторить слои до заполнения формы, последний слой должен быть из хлеба. Сбрызнуть запеканку оставшимся сливочным маслом и выпекать 1 ч.

6 Кокосовую стружку обжарить, 1–2 мин., на сухой сковороде. Дать запеканке остыть, перевернуть на блюдо и снять форму. Посыпать запеканку кокосовой стружкой.

Время приготовления: 1 час 30 мин.
Порций: 6

рисовый чай



ЧТО НУЖНО:

- 0,5 стакана круглозерного риса
- маленькая щепотка морской соли

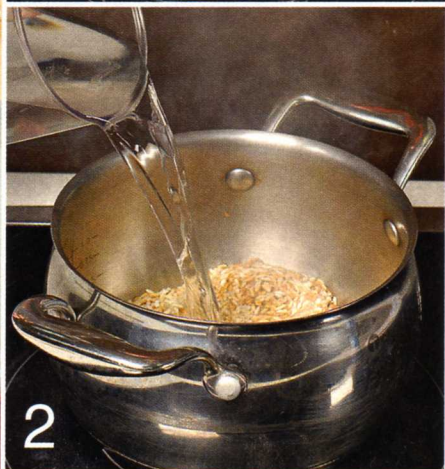
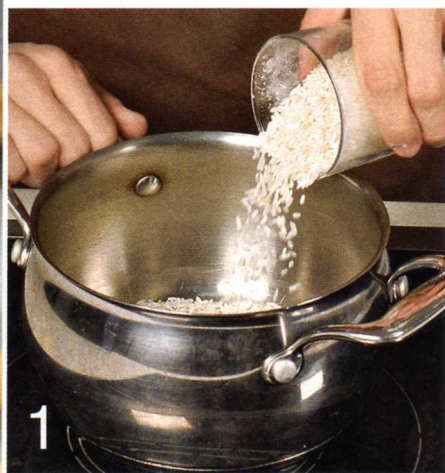
Время приготовления: 35 мин.

Порций: 8

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Разогреть на среднем огне кастрюлю с толстым дном, всыпать рис. Обжаривать, часто помешивая, в течение 10 мин., пока рис не потемнеет.

2 Добавить 1,25 л воды, соль и довести до кипения на среднем огне. Уменьшить огонь и варить 20 мин. Подать горячим, разливая в пиалы вместе с рисом.



горячий шоколад по-филиппински



ЧТО НУЖНО:

- 120 г** качественного шоколада (70% какао)
- 200 мл** концентрированного молока
- 2 ст. л.** сахара

Время приготовления: 10 мин.
Порций: 2

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Влить в кастрюльку 100 мл воды, добавить сахар и варить на слабом огне, постоянно помешивая, до тех пор, пока капля сиропа, нанесенная на гладкую поверхность, не перестанет растекаться.

2 Разломать шоколад на кусочки, положить в сироп и нагревать, размешивая, до полного его растворения.

3 Влить концентрированное молоко, вновь довести смесь до кипения и взбить венчиком до образования пены. Разлить по высоким кружкам и сразу же подать.





новый номер выйдет 14 февраля

в следующих номерах журнала

«ШКОЛА ГАСТРОНОМА»



новый номер выйдет 7 февраля

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

№03 (107), февраль 2011

выходит 2 раза в месяц

Издатель: ООО «Бонниер Пабליкейшенз»

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

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

РЕДАКЦИЯ:
координатор проекта Ирина Мосолова
главный художник Ирина Лещенко
отв. секретарь Алексей Клак
фотограф Вадим Жадько
бильд-редактор Динара Нуреева
дизайнеры-верстальщики Алексей Клак, Максим Новрузов

редакторы Алла Сергеева, Анна Туревская

веб-редакторы Екатерина Гурова, Юлия Тобина

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, Наталия Писклина, Татьяна Катрач, Елена Куликова, Сергей Успенский,
тел.: (495) 725-1070
подписка: 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

Предпочтатная подготовка:
руководитель отдела Екатерина Панюшкина, Светлана Кузина, Виктор Фролкин, Леонид Молчанов, Георгий Савастьянов

Отдел спецпроектов:
руководитель отдела Лариса Машталер, Ольга Гриценко

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 200 850 экз.
Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Игорь Савкин

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 Пабליкейшенз», дизайн, фото, текст, 2011 г.