

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№04 (198) февраль 2012



здоровье
котлетки на пару
азбука вкуса
всё о мёде
быстро и просто
итальянский суп
с пастой

Справляем Масленицу





Натурин



Издатель: ООО «Бонниер
Паблишайшнз»

125993, Москва,
Волоколамское шоссе, 2,
тел./факс: 725-1070,
e-mail: mail@phbp.ru
www.gastronom.ru
www.gastronomag.ru

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

Редакция
координатор проекта Ирина Мосолова
главный художник Ирина Лещенко
ответственный секретарь Алексей Клак
редакторы Алла Сергеева, Анна Туровская
бильдредактор Динара Нуриева
дизайнеры Алексей Клак, Максим Новрузов
повара-консультанты Константин Жук, Олег Туркин
фотографы Сергей Самойлов, Екатерина Моргунова
корректоры Любовь Никифорова, Татьяна Певнева

Исполнительный директор Ольга Ткалич
Финансовый директор Светлана Серегина
Заместитель генерального директора по правовым вопросам Илья Иванов

Директор по рекламе Марина Мамина
Отдел рекламы Анастасия Епишикина, Мария Ключинская, Елена Матвеева, тел.: (495) 725-1070

Руководитель отдела спецпроектов Лариса Машталер
Руководитель отдела продаж в Интернете Ирина Федотова
Отдел маркетинга Зоя Галишникова, Нарина Давыдова
Отдел дистрибуции Сергей Татаркин (директор), Татьяна Катрас, Елена Куликова, Наталия Писклина, Юлия Ремезова, Андрей Телингтер, Сергей Успенский, тел.: (495) 725-1070
Подписка Екатерина Жуковская, тел.: (495) 792-5562

Руководитель отдела IT Дмитрий Васильев
Техническая поддержка Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс», тел.: 795-0295

Сканирование и обработка иллюстраций Екатерина Панюшкина (руководитель отдела), Светлана Кузина, Георгий Савастянов, Виктор Фролкин

Типография «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж 186 000 экз.

Цена свободная

Автор макета Ирина Лещенко

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77-32210 от 09.06.2008

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 Паблишайшнз», дизайн, фото, текст, 2012 г.

BONNIE
Publications



Содержание

Тема номера **Масленица 2**

блиничный пирог
мясной бульон с блинчиками
блинчики с припеком
пирог на золовкины посиделки
рулетики из блинчиков
пряженцы

Рецепт с именем **Кто же эта Сюзетт?** 14

креп сюзетт

Азбука вкуса **Мед 16**

баклажаны по-мароккански
зеленый салат с медовыми креветками
куриные ножки в острой медовой глазури
свиные отбивные в медовом соусе
мандиново-медовый флан
медовик со сметанным кремом
медовый сбитень

Быстро и просто 26

итальянский томатный суп с пастой
мусака на скорую руку

Технология **Мясной рулет** 28

рулет двухцветный

Здоровье **Готовимся к лету** 30

куриные котлеты на пару

Индекс рецептов

Условные обозначения



вегетарианское питание



блюда, которые подходят для детей



блюда, которые можно готовить в микроволновой печи



рецепты для опытных кулинаров



рецепты средней сложности



легкие рецепты

• салаты

зеленый салат с медовыми креветками 18

• закуски

рулетики из блинчиков 12

• супы

мясной бульон с блинчиками 6

итальянский томатный суп с пастой 26

• мясо

свиные отбивные в медовом соусе 21

мусака на скорую руку 27

рулет двухцветный 28

• птица

куриные ножки в острой медовой глазури 20

куриные котлеты на пару 30

• овощи

баклажаны по-мароккански 16

• выпечка

блиничный пирог 4

блинчики с припеком 8

пирог на золовкины посиделки 10

пряженцы 13

креп сюзетт 14

• десерты

мандиново-медовый флан 22

медовый сбитень 25

Масленица

Самым веселым зимним праздником в России всегда была Масленица. Во-первых, гулянья длились целую неделю, а во-вторых, повод для них уж очень хорош – проводы зимы и встреча весны!

Главное украшение праздничного стола на Масленицу, конечно, блины. Раньше ни одно угождение не обходилось и без пряженцев – сдобного печенья в виде солнышек. Сейчас про них почему-то забыли, но мы решили напомнить вам их рецепт. Ищите его на стр. 13.

Каждый день Масленицы имеет свое название. Понедельник – Встреча. В этот день сооружают чучело Масленицы. Во вторник – Загрыш – проходят смотрины невест. В среду – Лакомки – зять приходит к теще на блины. Четверг – Разгуляй. Пятница – Тещины вечерки. Теща приходит к зятю с ответным визитом. Суббота – Золовкины посиделки. Невестки приглашают в гости мужниных сестер и прочих родственников. В Прощёное воскресенье сжигают чучело Масленицы.

По сути все обряды этой недели сводятся к сватовству. Ежедневные гулянья и застолья – отличная возможность выбрать себе суженого и после Великого поста, на Красную горку, сыграть свадьбу.

КСТАТИ

Блинная сковорода от Röndell – это находка для любителей настоящих блинов! Благодаря низким наклонным бортикам сковороды вы легко приподнимете и перевернете блин. А с трехслойным антипригарным покрытием TriTitan® блины никогда не подгорят. В таких сковородах также удобно жарить яичницы и омлеты.



Спонсор
рецепта



Röndell
Professionals Recommend



как испечь блины



Что нужно:

200 г муки
щепотка соли
1,5 ст. л. сахара
2 яйца
400 мл молока

150 мл воды
2 ст. л. растительного масла
10 г сливочного масла
Время приготовления: 40 мин.
24–28 блинов диаметром 18 см

Что делать:

1

Муку с солью просеять в миску, держа сито повыше, чтобы мука «проветрилась». Сделать посередине углубление, влить яйца и размешать. Соединить молоко с водой и сахаром, постепенно добавить в муку. Мешать, пока не исчезнут все комки. По консистенции тесто должно напоминать жидкую сметану. Добавить растительное масло и взбить тесто венчиком.

2

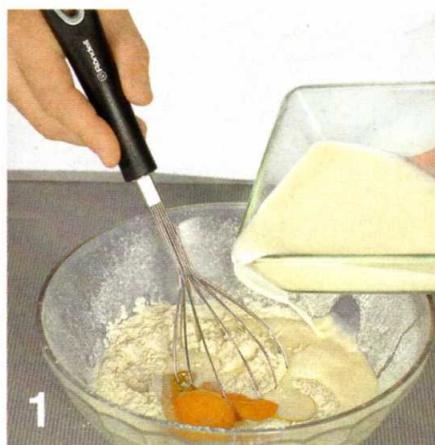
Сильно разогреть сковороду, кисточкой промазать ее маслом.

3

Влить примерно 1/3 половника теста. Приподнять сковороду над огнем и сделать быстрое круговое движение, чтобы тесто распределилось по всей поверхности. Через 30–35 сек. перевернуть блин на другую сторону. Это удобнее всего делать широкой лопаткой. Готовить еще 10–12 сек.

4

Выложить лопаткой готовый блин на блюдо, смазать небольшим количеством сливочного масла. Продолжать печь блины, пока не будет использовано все тесто. Складывать блины стопкой, промазывая каждый блин небольшим количеством масла. Блюдо с уже готовыми блинами надо накрывать большой миской, чтобы блины не остывли, или держать на водяной бане.



Масленица

тема номера



блинчатый пирог



Что нужно:

20 блинов диаметром 18 см
1 пучок петрушки
1 пучок укропа
1 пучок зеленого лука
1 ст. л. сливочного масла
4 крупные луковицы
200 г сливочного сыра
1,5 ст. л. сахара
2 ст. л. растительного масла
400 г филе малосольного лосося
или форели

Время приготовления: 40 мин.

Порций: 10

Что делать:

1

Испечь блины, как написано в предыдущем рецепте. Петрушку, укроп и зеленый лук вымыть и тщательно обсушить, затем очень мелко нарезать. Сливочное масло заранее нагреть до комнатной температуры. Смешать зелень с маслом, чуть подсолнить и отставить.



• Вы можете использовать для этого пирога любые травы по вашему выбору: кинзу, тархун (несколько листиков), тимьян, руколу, салат фриллес, корн-салат.

• Мы советуем добавить в зеленое масло совсем немного соли. В сочетании с соленой рыбой получится именно то, что нужно.

2

Приготовить карамелизованный лук. Репчатые луковицы очистить и нарезать тонкими кольцами. Разогреть в сковороде растительное масло, добавить сахар, готовить, пока сахар полностью не растворится. Выложить лук и, постоянно помешивая, обжаривать на небольшом огне 4 мин. Снять с огня. Отложить 2–3 ст. л. лука для украшения верха пирога.



3

Рыбу нарезать очень тонкими пластинами. Выложить на плоское блюдо 1 блин. Промазать его по всей поверхности зеленым маслом, сверху положить кусочки рыбы.

4

Накрыть вторым блином, промазать его сливочным сыром.

• Чтобы сливочный сыр легче намазывался, его можно взбить с 1–2 ст. л. жирной сметаны.



• Если вы купили для этого пирога рыбную нарезку, разрежьте каждый кусок на 3–4 части, в зависимости от размера.

5

Положить третий блин и выложить на него 2–3 ст. л. карамелизованного лука. Продолжать складывать стопкой блины с начинками, пока не закончатся все ингредиенты. Накрыть пирог большой миской и поставить в холодильник на 2 ч. Перед подачей украсить отложенными колечками карамелизованного лука.

• Если на вашей кухне достаточно много горизонтальных поверхностей для раскладывания блинов, вы можете сразу промазать треть блинов сливочным сыром и еще одну третью – зеленым маслом. А затем собрать пирог, раскладывая на блины недостающие ингредиенты.

• Блинные пироги можно делать и с другими начинками. Например, очень хорошо сочетается мелко порубленная сельдь со второй начинкой из зеленого лука и сваренных вскруты яиц или печеночный паштет и обжаренная с луком морковь. Для любителей новых вкусов мы советуем прослойте блины пастой из черных маслин и каперсов и нарезанными тонкими пластинами авокадо.

Масленица

тема номера



мясной бульон с блинчиками



Что нужно:

1,5 кг говядины с костью
1 луковица
1 морковка
70 г корня сельдерей
1 стебель лука-порея (белая часть)
1 лавровый лист
6 горошин черного перца
2 горошины душистого перца
по 2–3 веточки петрушки, укропа и тимьяна

Для оттяжки:

4 белка
2 стакана кубиков льда

Для блинчиков:

10 блинчиков диаметром 18 см
1 большая луковица
2 зубчика чеснока
2 сваренных вскрученных яиц
растительное масло
соль, перец

Время приготовления: 2 часа 40 мин.

Порций: 10

Что делать:

1

Мясо вымыть, положить в кастрюлю с 3 л воды и на сильном огне довести до кипения. Снять пену, посолить. Уменьшить огонь.

2

Морковь, лук, порей и сельдерей вымыть, очистить. Морковь нарезать кружками толщиной 1 см, сельдерей – небольшими кусочками, репчатый лук разрезать на 4 части. Припечь овощи на сухой раскаленной сковороде, 5 мин. Зелень вымыть, обсушить. Лук-порей нарезать длинными кусками.

3

Связать всю зелень ниткой в пучок. Добавить в бульон обжаренные овощи и зелень. Варить на среднем огне 1,5–2 ч. Добавить лавровый лист и горошины черного перца. Готовить 15 мин. Мясо переложить в миску и накрыть. Шумовкой выложить овощи и зелень. Бульон процедить в чистую кастрюлю.

4

Чтобы бульон стал абсолютно прозрачным, надо приготовить оттяжку. Два стакана кубиков льда растолочь в мелкую крошку и взбить с 4 белками до пышной пены. Процеженный и немного остывший бульон вновь поставить на средний огонь. Размешать так, чтобы в центре образовалась воронка, и влить в нее яйца со льдом. Как только пена всплынет на поверхность, уменьшить огонь до минимума и варить 10 мин. Аккуратно снять пену.

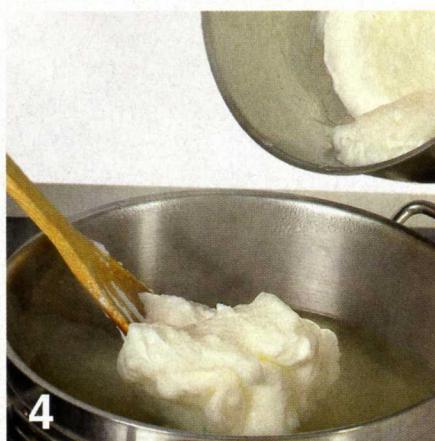
5

Бульон еще раз процедить. При необходимости подсолить.

6

Приготовить блинчики. Мясо снять с кости и провернуть через мясорубку или мелко порубить. Лук и чеснок очистить, измельчить и обжарить в 1 ст. л. разогретого масла, 5 мин. Яйца измельчить в крошку. Смешать в миске мясо, яйца и лук с чесноком. Приправить солью и перцем. Разложить начинку на блинчики, свернуть конвертиком. Разогреть в сковороде оставшееся масло, порциями выкладывать блинчики швом вниз и жарить по 1,5 мин. с каждой стороны. Подать к бульону.

Крепость бульона зависит от качества мяса и количества воды в кастрюле. Из постного мяса получится довольно слабый по концентрации бульон. Из мяса с большой костью и жировыми прослойками бульон будет крепким. Наливая воду, надо учитывать, что часть жидкости выпарится, а часть впитают в себя мясо и овощи.



Масленица

тема номера



Спонсор
рецепта



Вкус еды, а не масла!

Что нужно:

200 г муки
щепотка соли
1,5 ст. л. сахара
2 яйца
400 мл молока
150 мл воды
2 ст. л. растительного масла Олейна «Хрустящая Корочка»

Для припека:

1 большая луковица
1 большая морковка
100 г шампиньонов
100 г адыгейского сыра
1 ст. л. муки
растительное масло Олейна «Хрустящая Корочка»
соль, перец

Время подготовки: 35 мин.

Время приготовления: 40 мин.

Порций: 6–8

блины с припеком



Что делать:

1

Муку просеять с солью. Смешать молоко с водой, сахаром и яйцами. Тонкой струйкой, постоянно размешивая, всыпать муку. Продолжать интенсивно вымешивать, пока тесто не станет абсолютно однородным. Добавить масло Олейна «Хрустящая Корочка», перемешать. Оставить в теплом месте на 30 мин.

2

Тем временем приготовить припек. Репчатый лук очистить и мелко нарезать. Морковь очистить, натереть на терке. Грибы вымыть, нарезать соломкой. Сыр натереть на крупной терке.

3

Разогреть в сковороде 1 ст. л. растительного масла Олейна «Хрустящая Корочка».

Положить грибы и готовить до выпаривания всей жидкости. Добавить сыр, перемешать и снять с огня.

4

В отдельной сковороде обжарить морковь, репчатый и зеленый лук, 4 мин. Переложить в миску, добавить грибы и сыр. Приправить солью и перцем и хорошо перемешать.

5

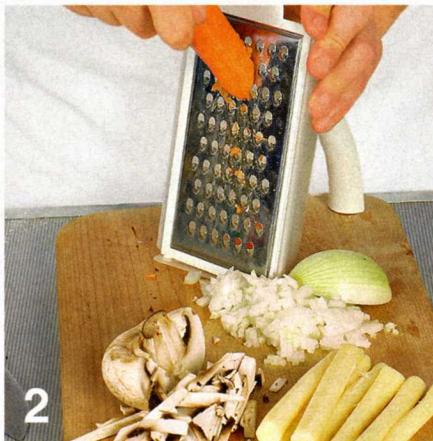
На разогретую сковороду налить немного масла Олейна «Хрустящая Корочка».

6

Положить 2 ст. л. приготовленного припека и влить 0,3 половника теста. Готовить 1 мин. Перевернуть блин на другую сторону и готовить еще 30 сек. Переложить на блюдо. Так же испечь остальные блины.



Подсолнечное масло Олейна «Хрустящая Корочка» содержит бета-каротин – натуральный растительный компонент, который придает жареным блюдам удивительно аппетитный вид. Непрозрачная бутылка защищает масло от света и лучше сохраняет его качество на долгое время.



Масленица

тема номера



ПИРОГ НА ЗОЛОВКИНЫ ПОСИДЕЛКИ



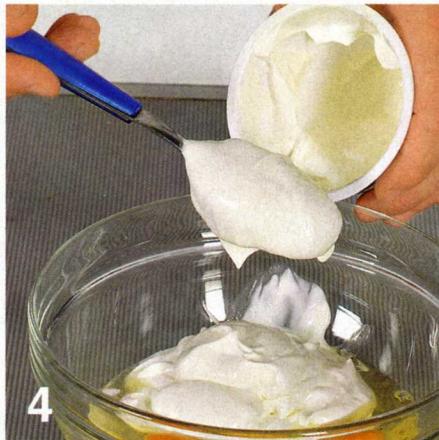
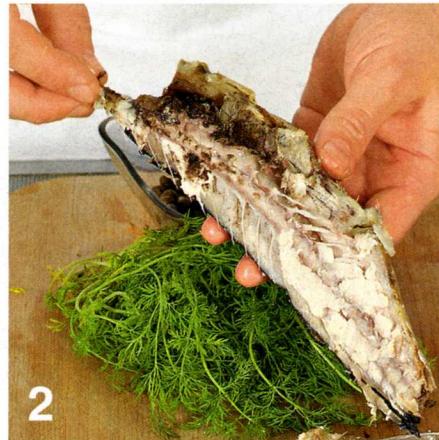
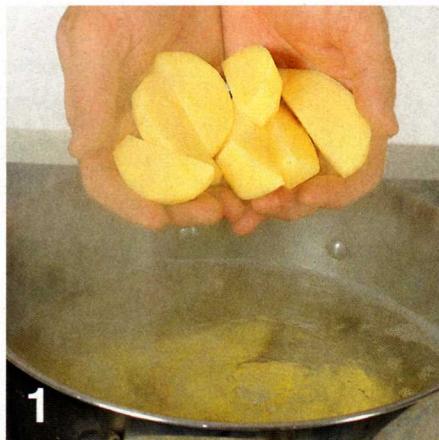
Что нужно:

Для теста:

1 стакан муки
2 ч. л. разрыхлителя
3 яйца
300 мл сметаны
0,5 ч. л. соли

Для начинки:

3 большие картофелины
50 г сливочного масла
2 ст. л. молока
500 г копченой скумбрии
1 большой пучок укропа
большая горсть каперсов



Что делать:

1

Приготовить начинку. Картофель очистить, нарезать большими кусками и отварить в кипящей воде, 20 мин. Солить воду не нужно. Слив из кастрюли воду, добавить в горячий картофель сливочное масло и молоко. Размять в однородное пюре. Можно протереть пюре через сито.

2

Укроп вымыть, обсушить и измельчить. Каперсы промыть от рассола и обсушить. С рыбы снять кожу, мясо скумбрии разобрать на небольшие кусочки, тщательно удалив все косточки.

В рецепте можно использовать любую нежирную рыбу как горячего, так и холодного копчения. Например, хорошо будет сочетаться с картофелем копченая треска. А вот масляная или палтус для этого блюда чересчур жирные.

3

Смешать картофельное пюре с нарезанным укропом, каперсами и скумбрией. Можно приправить начинку свежемолотым черным перцем, а вот соль добавлять не надо. Рыба и каперсы приадут ей нужный вкус.

4

Приготовить тесто. Яйца взбить в большой миске со сметаной до однородности.

5

Небольшими порциями просеять туда муку вместе с разрыхлителем и солью, каждый раз тщательно перемешивая. В результате должно получиться полужидкое тесто консистенции густой сметаны.

6

Большую круглую или прямоугольную форму застелить листом промасленного пергамента так, чтобы были закрыты дно и бока. Вылить в форму половину приготовленного теста. Сверху выложить начинку, разровнять поверхность.

Вылить оставшееся тесто и поставить в разогретую до 180 °C духовку на 35–40 мин. Проверить готовность пирога с помощью деревянной палочки. Если после прокола теста палочка останется сухой, пирог готов.

Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 10–12



В некоторых регионах нашей страны такой пирог готовят не с рыбой, а с куриным мясом. Курицу заранее отваривают, мясо снимают с костей и режут небольшими кусочками. Пусть вас не удивляет наличие в рецепте каперсов. В дореволюционной России каперсы были широко используемым продуктом.

**Что нужно:**

50 г свежего шпината
3 ст. л. муки
100 мл молока
1 яйцо
соль
растительное масло для обжаривания

Для начинки:

4 ст. л. сметаны
2 ст. л. лососевой икры
1 ст. л. желатина

Время приготовления: 50 мин.

Порций: 4

Что делать:

1

Листья шпината вымыть и опустить на 2 мин. в кипящую воду, отбросить на дуршлаг, обдать ледяной водой и хорошо отжать. Измельчить шпинат в пюре. Добавить молоко, яйцо, муку и соль. Вымесить однородное тесто, дать постоять, 30 мин. На среднем огне разогреть в сковороде масло. Выпекать блины по 1,5 мин. с каждой стороны.

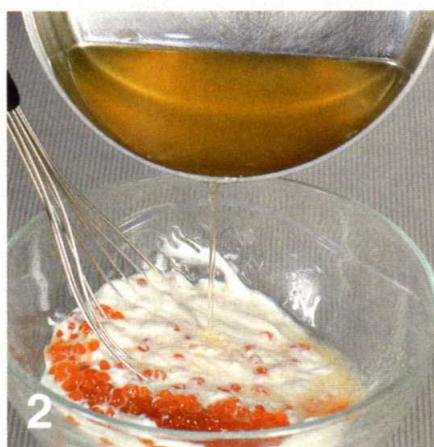
2

Желатин развести в небольшом количестве воды, поставить на небольшой огонь и готовить, не доводя до кипения, пока желатин не разойдется. Дать остить, смешать со сметаной и икрой.

3

Промазать блинчики начинкой, свернуть каждый рулетом и поставить в ходильник минимум на 1 ч. Перед подачей нарезать кусочками шириной 3,5 см.

Вместо икры можно использовать слабосоленую красную рыбу (лосося, форель, горбушу), нарезав ее небольшими кубиками.



1

2

3

пряженцы



Что нужно:

300 г муки
5 г сухих дрожжей
3 яйца
50 г сахара
150 мл растительного масла
щепотка соли

Время подготовки: 2 часа
Время приготовления: 30 мин.
Порций: 8



1



2



3



Что делать:

1

Растереть яйца с сахаром добела. Добавить треть просеянной муки и дрожжи. Перемешать и оставить на 1 ч. Затем тесто обмять, добавить оставшуюся просеянную муку, хорошо вымесить и оставить еще на 1 ч. Снова обмять и вымесить тесто.

2

На присыпанной мукой поверхности раскатать тесто в очень тонкий пласт. Нарезать его полосками длиной 10 см и шириной 5 см. Сделать на каждой полоске с одной продольной стороны надрезы на расстоянии 1 см друг от друга. Завернуть ненадрезанную сторону внутрь, прижать. Свернуть полоски кольцом и хорошо закрепить влажными руками место соединения. Слегка отогнуть получившиеся «лепестки».

3

В сотейник налить растительное масло слоем 4–5 см, хорошо его разогреть. Порциями обжаривать пряженцы до золотистого цвета. Выкладывать на бумажные салфетки, чтобы стекло лишнее масло.

Перед подачей посыпать пряженцы сахарной пудрой.

Кто же эта Сюзетт?

рецепт с именем

Понятно, что один из самых нежных французских десертов – блинчики Сюзетт – назван в честь прекрасной женщины. Но вот какой именно? Источники называют трех разных француженок, а авторство приписывают трем разным поварам.

Если начинать в хронологическом порядке, то эти блинчики появились еще в XVIII веке, во времена любвеобильного короля Людовика XIV. Среди влюбленных в него дам была и принцесса Сюзетт де Ка-риньян. Хорошо усвоив, что путь к сердцу мужчины лежит через желудок, она попросила повара Жана Ребо придумать для короля новый вариант приготовления блинчиков. Блюдо получило ее имя, а вот добилась ли принцесса желаемого, история умалчивает.

Вторая версия датируется 1885 годом. В парижском театре Comedie Francaise в то время шла пьеса Мариво, в которой блистала молодая актриса Сюзанна Рейченберг. По ходу пьесы героиня должна была есть блины. Успех был оглушительный, так что приме приходилось давиться блинами из театрального буфета каждый день. Влюбленный в Сюзанну повар, месье Джозеф, придумал для нее небольшие воздушные и тающие во рту блинчики, чем очень облегчил актрисе вхождение в роль.

И, наконец, третья версия, изложенная в мемуарах повара Генри Шарпентье. 31 января 1896 года в ресторан Cafe de Paris в Монте-Карло пришел будущий король Великобритании Эдвард VII в сопровождении своих друзей, среди которых была совсем юная дама по имени Сюзетт. Шарпентье было поручено обслуживать важных гостей. Среди прочих яств были блины в апельсиново-винном соусе, которые юный повар перед подачей должен был разогреть. Внезапно соус вспыхнул. Шарпентье, испугавшись скандала, погасил огонь и подал блюдо на стол. Новый вкус произвел на гостей ошеломляющее впечатление. Будущий король, узнав, что у блюда нет названия, предложил имя своей спутницы.



крем сюзетт



Что нужно:

Для блинчиков:

- 125 г муки
- 1 яйцо
- 250 мл молока
- 2 ч. л. сахарной пудры
- 2 ст. л. сливочного масла
- + для обжаривания
щепотка соли

Для соуса:

- 2 средних апельсина
- 3 ст. л. коричневого сахара
- 1 ст. л. сливочного масла
- 50 мл коньяка

Время приготовления: 30 мин.

На 6 блинчиков

Что делать:

1

Испечь блинчики. Сливочное масло расстопить. Яйца взбить венчиком с солью и сахарной пудрой. Добавить просеянную муку, перемешать. Влить молоко и расщепленное сливочное масло. Вымесить однородное тесто. Смазать раскаленную сковороду маслом и испечь тонкие блинчики по технологии, описанной на стр. 3. Сложить каждый блинчик в 4 раза, положить их в миску, накрыть и оставить в теплом месте.

2

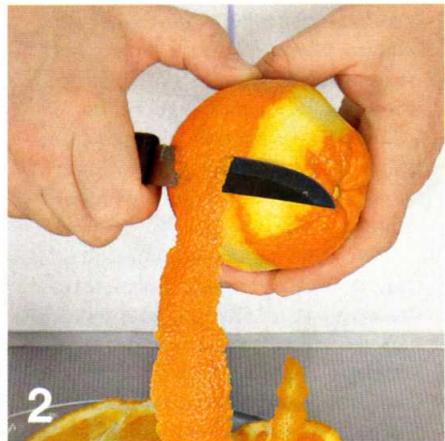
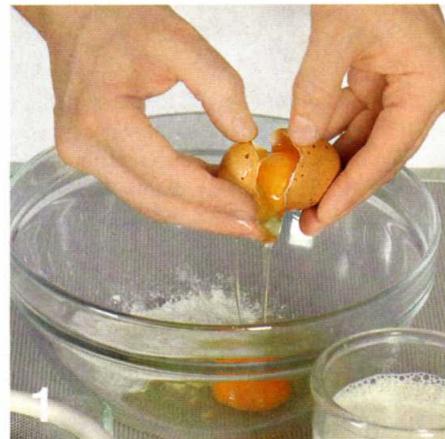
Приготовить соус. С одного апельсина снять лентой цедру и нарезать ее тонкой соломкой. Из мякоти двух апельсинов выжать сок.

3

На дно сухой сковороды всыпать сахар, через 15 сек. добавить сливочное масло и 3 ст. л. воды. Готовить, помешивая, пока сахар полностью не расплавится. Добавить апельсиновую цедру, готовить, продолжая помешивать, 1 мин. Влить сок и готовить на небольшом огне еще 4 мин.

4

Выложить в сковороду с соусом блинчики, полить коньяком и прогреть 1 мин. Поджечь и сразу же подать к столу.





Насколько полезен мед, знают все. Поэтому мы не будем повторяться, а остановимся лучше на менее известных моментах. Например, на том, что пчелы из одного улья собирают нектар только с одного вида цветов. В зависимости от того, с каких именно, мед различается по цвету и аромату. Свежий мед жидкий и прозрачный. Со временем он засахаривается, становится более плотным и темным. Если вам нужно снова привести мед в жидкое состояние, не стоит его нагревать – от этого он утрачивает полезные свойства. Лучше измельчите мякоть лимона и добавьте в банку – через какое-то время мед станет жидким. При этом продукт не потеряет своих вкусовых и полезных качеств.

Диетологи советуют заменять медом сахар. Но надо учитывать, что мед сладче сахара, поэтому для приготовления блюд его нужно чуть меньше (вместо 5 частей сахара берите 4 части меда).

К сожалению, в последнее время мед научились фальсифицировать. Настоящий мед должен иметь сильный приятный запах и вызывать в горле легкое жжение. При переливании он тянется непрерывной струйкой и на поверхности образует горку. Самый надежный способ обезопасить себя от подделок – это покупать мед у хорошо вам знакомого, проверенного продавца. А еще лучше прямо в сотах. Каждая ячейка сот запечатана воском, так что подделать такой мед невозможно.



баклажаны по-мароккански

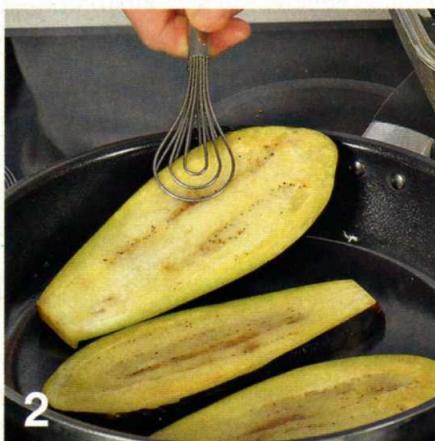


Что нужно:

2 средних баклажана
2 ст. л. меда
сок 1 лимона
3 долеки чеснока
2 см корня имбиря
1 ч. л. молотой зиры
1 ч. л. молотого красного острого перца
оливковое масло
соль

Время приготовления: 25 мин.

Порций: 4



Что делать:

1

Чеснок и корень имбиря очистить и измельчить. Баклажаны вымыть и нарезать продольными пластинами толщиной примерно 1 см.

2

Смазать каждый кусок оливковым маслом и порциями обжарить на сильно разогретой сковороде или на гриле, по 2 мин. с каждой стороны. Выкладывать на бумажные полотенца.

3

В чистой сковороде в 1 ст. л. масла обжарить чеснок, 20 сек. Добавить имбирь, зиру, острый молотый перец, лимонный сок и мед. Влить 0,5 стакана воды, тщательно перемешать и на сильном огне довести до кипения.

4

Уменьшить огонь, положить кусочки баклажанов и готовить 10 мин. В самом конце приправить блюдо солью. Снять с огня и дать остывть до комнатной температуры. Подавать с пшеничными лепешками.

Мед любят во многих странах. На Ближнем Востоке это один из главных ингредиентов не только сладких, но и основных блюд. В Марокко ни одна свадьба или другое большое торжество не обходится без блюда с несколько странным для нас названием «пастила». Это многослойный пирог, в котором слои из очень тонкого теста проложены мясом птицы, морепродуктами, яйцами и перереттыми с медом орехами. А сверху пирог еще посыпают сахарной пудрой. После такого изыска овощи в медовой глазурь покажутся чуть ли не обыденностью. А если серьезно, то мед действительно придает очень многим продуктам особый, изысканный вкус.





Что нужно:

1 горшочек салата «Премиум» от «Московского»
 1 горшочек салата красного дуболистного от «Московского»
 1 горшочек руколы от «Московского»
 8 крупных креветок
 10 помидоров черри
 1 зубчик чеснока
 25 г пармезана
 50 мл оливкового масла
 1 ст. л. бальзамического уксуса
 2 ст. л. меда
 1 ч. л. горчицы
 1 ч. л. лимонной цедры
 соль, перец

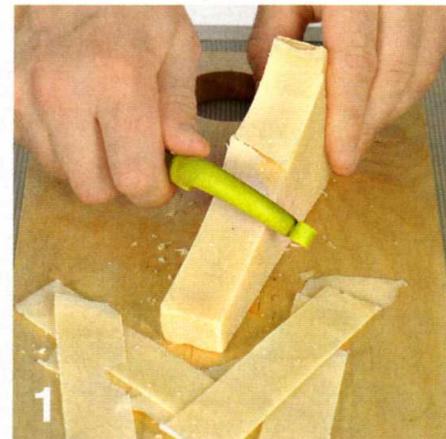
Время приготовления: 15 мин.
Порций: 4

зеленый салат с медовыми креветками



Что делать:

- 1** Пармезан нарезать овощечисткой тонкими лентами.
- 2** Креветки очистить от панцирей, оставив хвостики. Разогреть в сковороде 1 ст. л. масла с 1 ст. л. меда. Обжарить креветки, часто переворачивая, 4 мин. Снять с огня, охладить.
- 3** Приготовить заправку. Чеснок очистить и измельчить. Тщательно взбить масло с уксусом, оставшимся медом и горчицей. Добавить чеснок, соль и перец по вкусу. Перемешать.
- 4** Руколу и салаты вымыть и обсушить. Нарвать листья руками произвольными кусочками. Помидоры вымыть, обсушить и разрезать каждый пополам.
- 5** Смешать в большой миске всю зелень и помидоры, полить заправкой. Сверху посыпать нарезанным пармезаном. Красиво разложить креветки. Сразу же подать к столу.



ПОЧЕМУ ЗЕЛЕТЬ В ГОРШОЧКАХ?

Важно помнить, что уже через 2 часа после срезки зеленые культуры теряют 50% витаминов. Чтобы этого избежать, выбирайте зелень и салаты в горшочках от «Московского». Эта зелень выращена в ближайшем Подмосковье и поступает на прилавки магазинов спустя всего несколько часов после сбора. Это по-настоящему живой продукт с сохраненными корешками. Поэтому такая зелень продолжает расти и на прилавке магазина, и даже у вас дома, сохраняя весь заложенный природой набор витаминов и минеральных веществ. Салаты и зелень от «Московского» несут с собой помимо вкуса настоящую пользу!

**Что нужно:**

4 куриные ножки
2 ст. л. меда
1 небольшой перчик чили
1 лайм
1 ч. л. соли

Время приготовления: 35 мин.

Порций: 4

Что делать:

1

Перчик вымыть, разрезать вдоль пополам. Одну половинку освободить от семян и мелко нарезать, вторую оставить как есть. Мед перелить в миску. Ножки вымыть, обсушить. Отделить окорочка от голеней.

2

Поместить в миску с медом кусочки курицы, добавить измельченный перчик, соль и сок половины лайма. Хорошо перемешать. Мясо должно быть полностью покрыто глазурью.

3

Противень застелить фольгой, сверху поместить решетку. Положить на нее кусочки курицы, оставшуюся половинку чили и лайма. Поставить в разогретую до 210 °С духовку на 25 мин. Один раз кусочки курицы перевернуть.

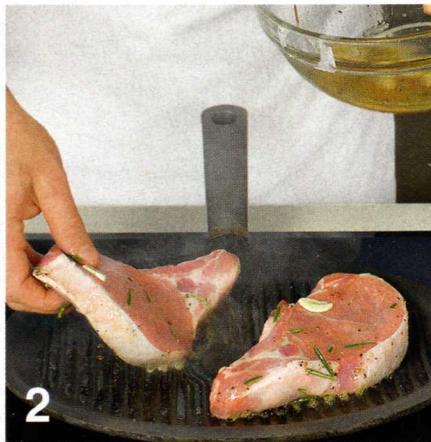
Приготовьте по этой же технологии 1 кг куриных крылышек. Отрежьте крайние фаланги (их можно будет добавить в бульон для холодца). Приготовьте глазурь, удвоив количество меда и сока лайма. Сколько добавить острого перца, решайте сами. Готовьте, как написано в рецепте. Если хотите, чтобы крылышки стали совсем хрустящими, подержите их в духовке на 5–7 мин. дольше.



свиные отбивные в медовом соусе



1



2



3

Что нужно:

4 свиные отбивные
2 зубчика чеснока
2 ст. л. меда
150 мл белого сухого вина
1 ч. л. листиков свежего розмарина
2 ст. л. растительного масла
соль, перец

Время подготовки: 35 мин.

Время приготовления: 25 мин.

Порций: 4

Что делать:

1

Чеснок очистить и измельчить. В большой миске смешать вино, мед, чеснок, розмарин, соль и перец. Положить отбивные, хорошо перемешать и оставить на 30 мин.

2

Выложить мясо из маринада и обжарить в разогретом масле, по 4 мин. с каждой стороны.

3

Влить в сковороду с мясом маринад, накрыть сковороду крышкой и тушить на среднем огне 15 мин.

В отличие от говядины и баранины, мясо которых допускает подачу с кровью, свинина должна быть прожарена полностью. Многие профессиональные повара предпочитают доводить мясо до готовности не на сковороде, а переставлять его в заранее разогретую духовку. Но можно и просто проверить готовность свинины, проткнув мясо ножом. Если сок будет красным или светло-розовым, мясо необходимо еще подержать на огне.





мандариново-медовый флан

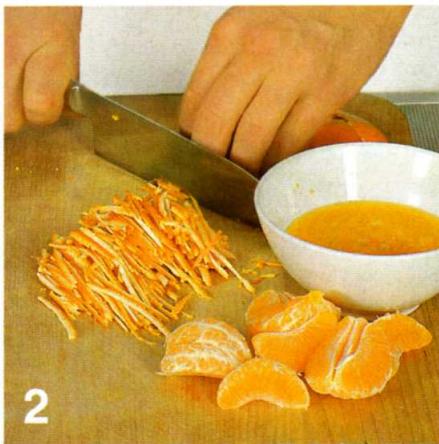


Что нужно:

3 больших мандарина
2 яйца
4 желтка
1,5 ст. л. меда
1 стакан сливок жирностью 35%
0,75 стакана сахара
щепотка соли

Время приготовления: 1 час + 4 часа

Порций: 8



Что делать:

1

Приготовить форму для выпечки диаметром 20 см с невысокими бортиками. Поместить в небольшой сотейник 0,5 стакана сахара, влить 0,25 стакана воды и поставить на средний огонь. Готовить, постоянно помешивая, пока сахар полностью не растворится. Увеличить огонь и готовить, пока сироп не приобретет светло-янтарный цвет, примерно 7 мин. Вылить сироп в форму для выпечки так, чтобы дно было полностью покрыто.

2

Мандарины вымыть, очистить. Кожуру нарезать очень тонкой соломкой, из мякоти отжать сок.

3

Взбить яйца, желтки, мед, соль и оставшийся сахар до однородности.

4

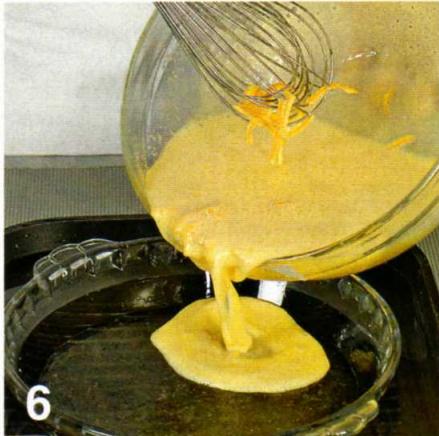
Сливки с мандариновой кожурой довести до кипения. Дать немного остить.

5

Понемногу, постоянно размешивая, влить теплые сливки в яичную смесь. Добавить мандариновый сок, аккуратно перемешать.

6

Вылить получившуюся смесь в форму с карамелью. Поставить форму на поддон, наполненный до половины горячей водой. Поместить в разогретую до 180 °C духовку на 40 мин. Дать флану остить до комнатной температуры, затем, не накрывая, перевернуть в холодильник на 3–4 ч. Острым ножом провести между фланом и бортиками формы, накрыть форму блюдом и перевернуть. Форму снять. Украсть флан тонко нарезанными дольками мандаринов.



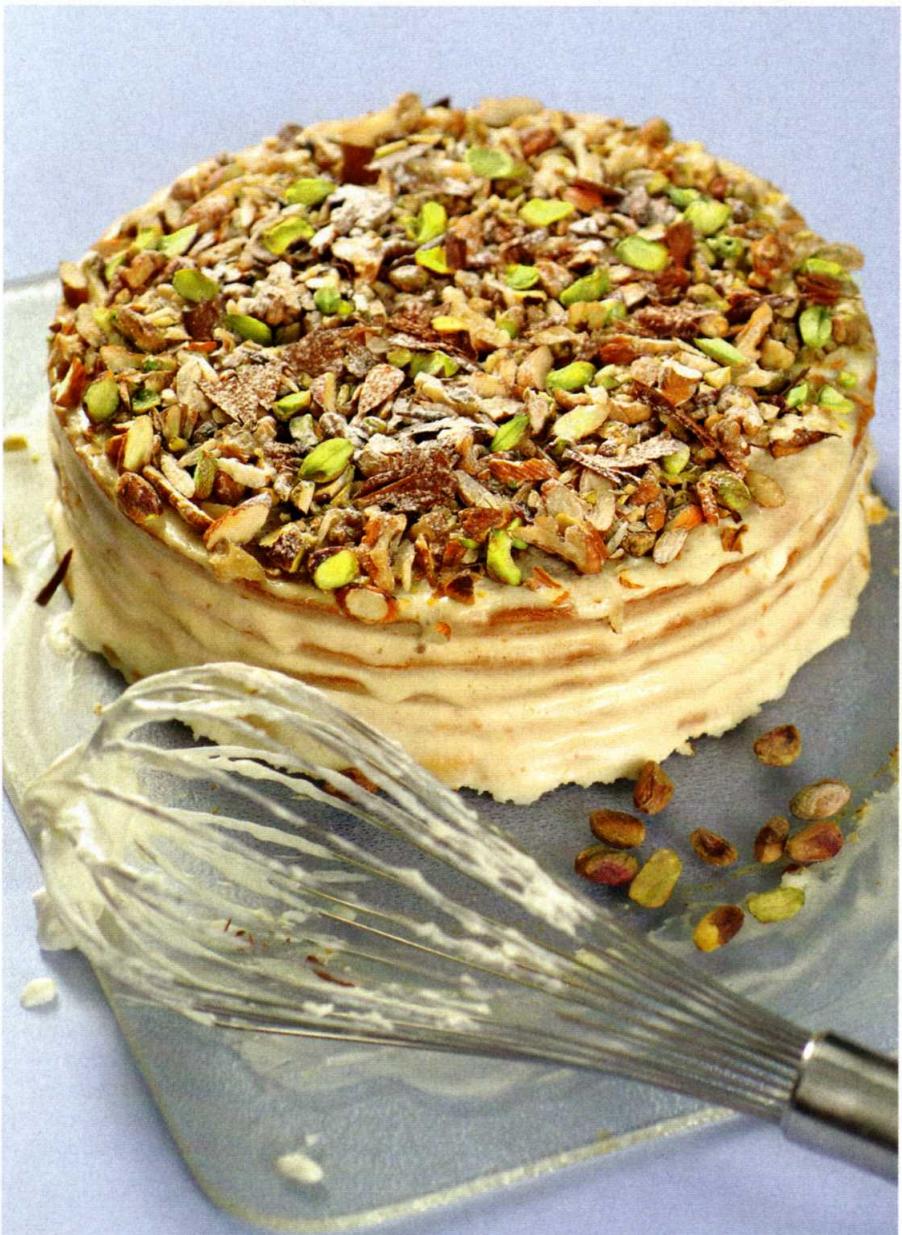
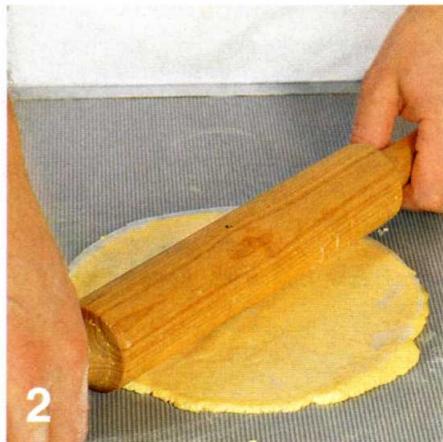
Слово «флан» происходит от старофранцузского *flaon*, что означает плоский пирог. Когда-то фланы готовили из специального сдобного теста, которое при выпечке вздувалось, образуя внутри пустоты. Сейчас большинство фланов представляют из себя нечто похожее на суфле и готовятся вообще без теста.

**Что нужно:**

2 стакана муки
1 стакан сахара
1 яйцо
200 г сливочного масла
2 ст. л. меда
1 ч. л. соды

Для крема:

500 г сметаны
1 стакан сахара
шоколад
орехи



Время приготовления: 1 час 10 мин.

+ 2 часа

Порций: 8

Что делать:

1

Приготовить коржи. Сливочное масло размягчить и растереть вместе с яйцом и сахаром. Мед подогреть, добавить соду и влить в приготовленную смесь.

2

Добавить просеянную муку и вымесить тесто. Разделить его на 5 частей, раскатать каждую в круг толщиной 1 см и выпекать в разогретой до 180 °С духовке до золотистого цвета, по 10–15 мин. Подровнять края, крошки сохранить.

3

Взбить сметану с сахаром, хорошо промазать все слои и сложить их друг на друга. Орехи и шоколад порубить ножом, смешать с оставшейся крошкой и посыпать верх торта. Дать настояться, минимум 2 ч.

медовый сбитень



Что нужно:

150 г меда
100 г сахара
2 бутона гвоздики
5 горошин черного перца
1 ч. л. молотой корицы
2 ч. л. сухой мяты
щепотка сухого имбиря

Время приготовления: 40 мин.

Порций: 8

Что делать:

1

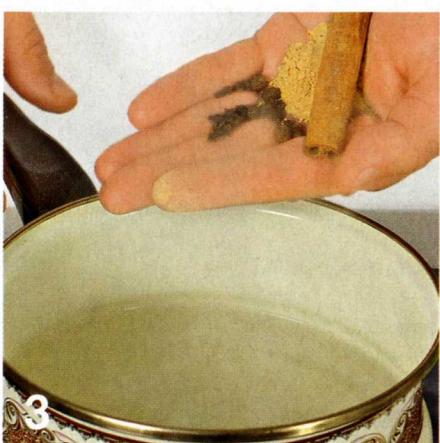
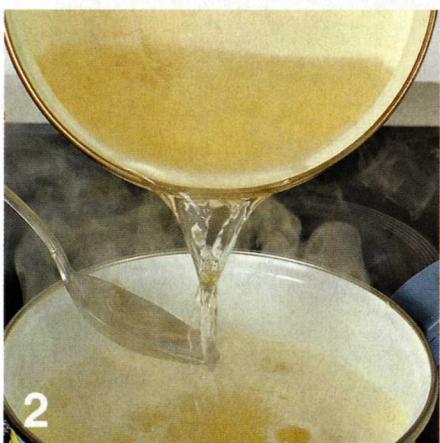
Мед развести в 1 стакане воды, поставить на средний огонь, довести до кипения, снять пену. В отдельной посуде довести до кипения еще 1 стакан воды с сахаром.

2

Перемешать обе смеси и на очень медленном огне, время от времени помешивая, варить 15 мин. Большая часть жидкости должна выпариться.

3

Тем временем довести до кипения 1 л воды вместе с пряностями, накрыть крышкой и варить 10 мин. Снять с огня и дать настояться, еще 10 мин. Процедить в медово-сахарную смесь, размешать и прогреть, не доводя до кипения.

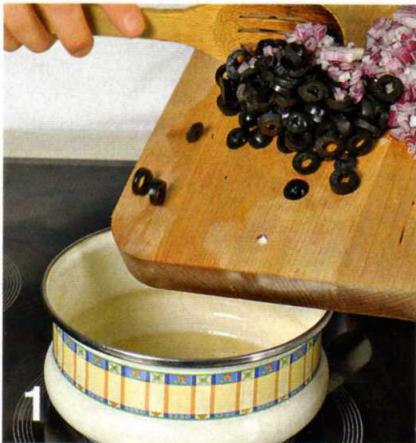


итальянский томатный суп с пастой

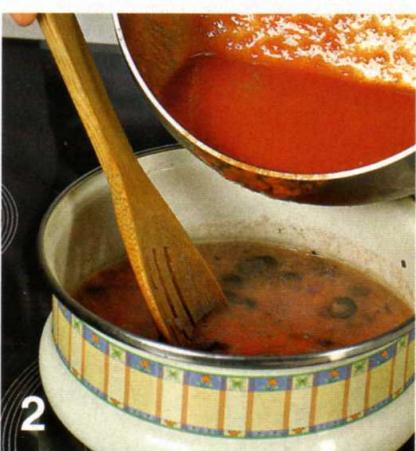


Что нужно:

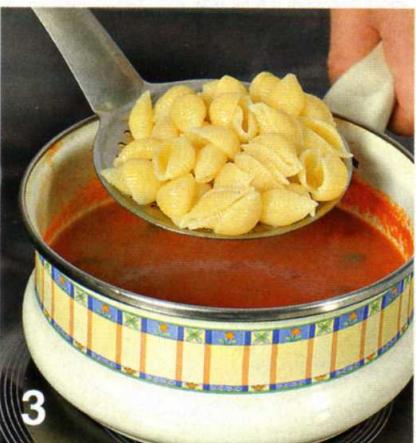
1 л протертых томатов
3 ст. л. оливкового масла
400 г белой консервированной фасоли
1 красная луковица
2 зубчика чеснока
200 мл белого сухого вина
4 ст. л. маслин без косточек
100 г макаронных изделий «ракушки»
соль, перец



1



2



3



Время приготовления: 30 мин.

Порций: 4

Что делать:

1

Маслины нарезать кружочками. Лук и чеснок очистить, измельчить и обжарить в разогретом в кастрюле оливковом масле, 3 мин.

Влить вино, уменьшить огонь до среднего и готовить еще 3 мин.

2

Добавить в кастрюлю томаты и прогреть, помешивая, 2 мин. Влить 1 л воды, довести до кипения. Положить фасоль и маслины, перемешать и варить 10 мин.

3

Ракушки отварить в кипящей подсоленной воде до полуготовности, 4 мин. Добавить в суп. Готовить под крышкой 6 мин.

мусака на скорую руку



Что нужно:

500 г фарша из баранины
1 баклажан
1 луковица
2 зубчика чеснока
400 г томатов в собственном соку
200 г феты
2 ч. л. молотой кориццы
3 ст. л. измельченной мяты
2 ст. л. растительного масла
соль, перец

Время приготовления: 35 мин.

Порций: 4

Что делать:

1

Баклажан вымыть и нарезать небольшими кубиками со стороной 1,5 см. Лук и чеснок очистить, измельчить. В большом сотейнике разогреть растительное масло и обжарить лук и чеснок до золотистого цвета, 5 мин.

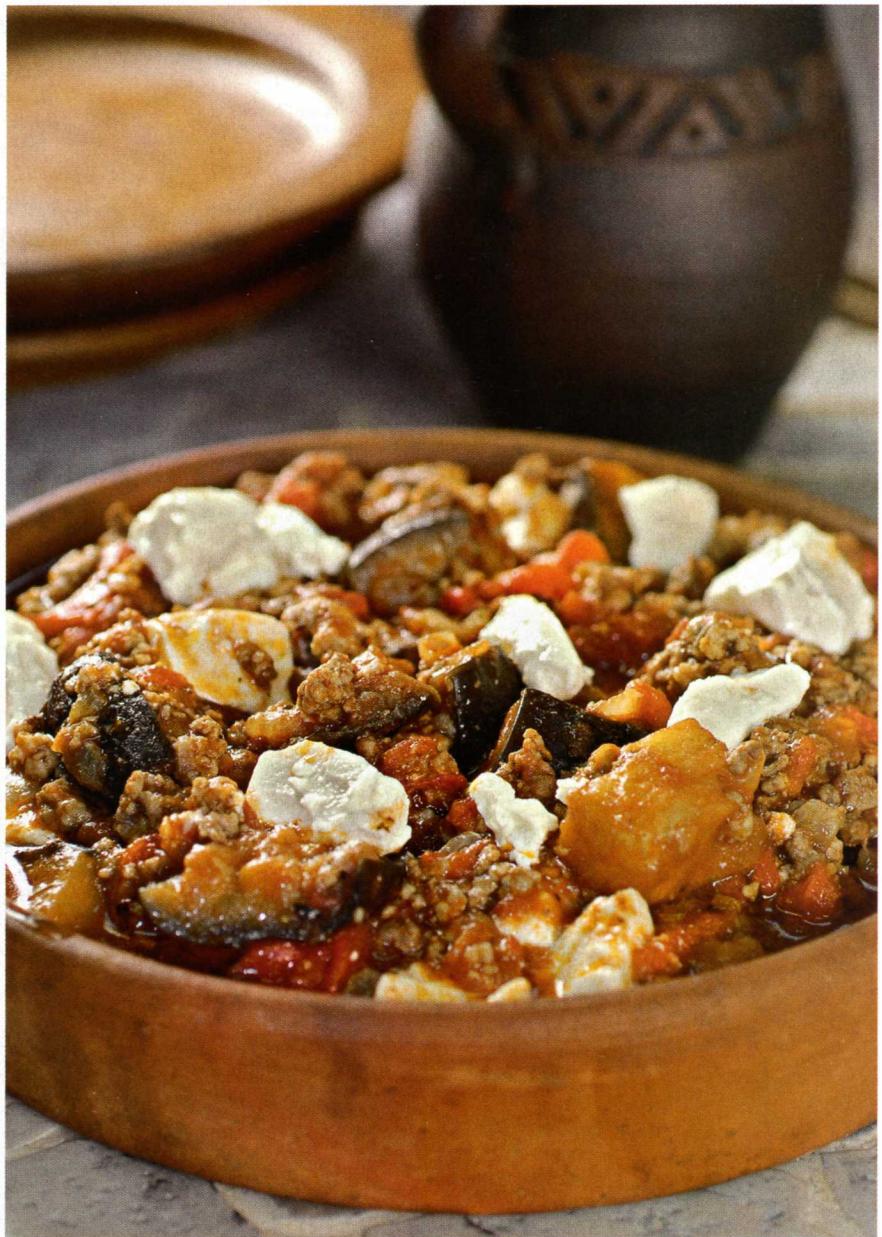
2

Положить фарш и готовить, разминая вилкой или лопаточкой комки, 4 мин. Добавить баклажаны и мяту, перемешать и готовить 6 мин.

3

Томаты размять вилкой и влить вместе с соком в сотейник. Приправить корицей, солью и перцем, перемешать, накрыть крышкой и готовить на среднем огне 20 мин. Переложить на блюдо, посыпать раскрошенной фетой.

Для этого блюда выбирайте именно томаты в собственном соку, а не томатную мякоть. В готовой мусаке должны чувствоватьться довольно крупные кусочки помидоров.



Мясной рулет

Технология



рулет двухцветный

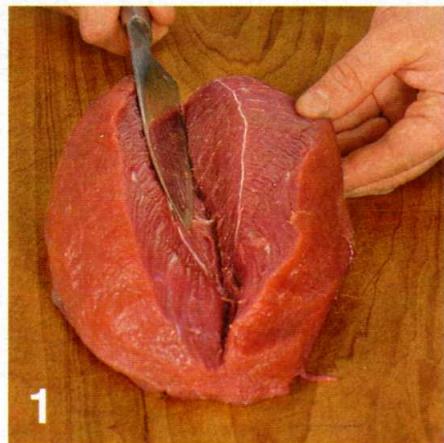


Что нужно:

1 кг бескостной говядины одним куском
1 кг бескостной свинины одним куском
50 г сливочного масла
соль, перец

Время приготовления: 2 часа 10 мин.

Порций: 10



1

Что делать:

1

Мясо вымыть, обсушить. Положить говядину на рабочую поверхность. Очень острым ножом сделать от края до края продольный надрез, не доходя до низа 1 см.

2

Левой рукой отогнуть мясо по разрезу, правой направить нож вдоль пласта и разрезать, не доходя до левого края 1 см. Развернуть кусок на 180° и сделать то же самое с другой стороны.

3

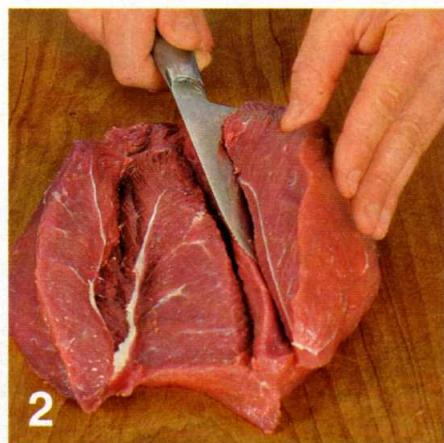
Раскрыть кусок мяса как книгу. Площадь куска увеличится в 3 раза.

4

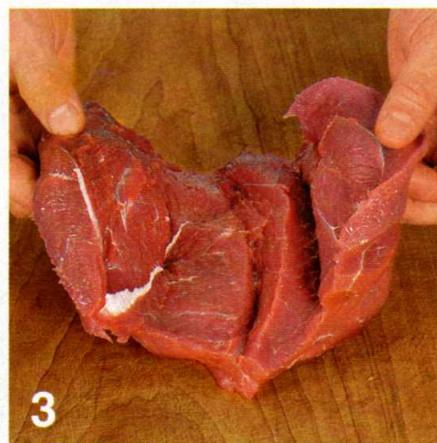
На всех утолщенных местах сделать ножом по несколько насечек. Накрыть мясо пищевой пленкой и отбить, придая куску форму прямоугольника. После этого кусок увеличится еще раза в полтора. Так же подготовить кусок свинины.

5

Растопить сливочное масло и смазать им говядину. Посолить, поперчить. Накрыть куском свинины.



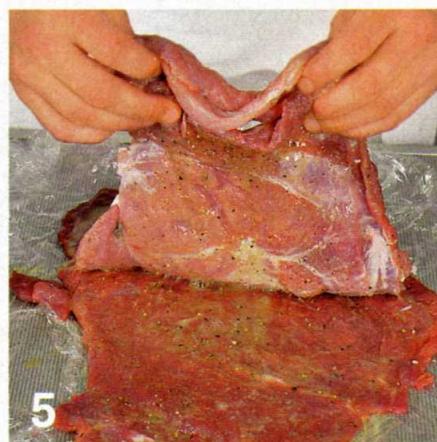
2



3



4

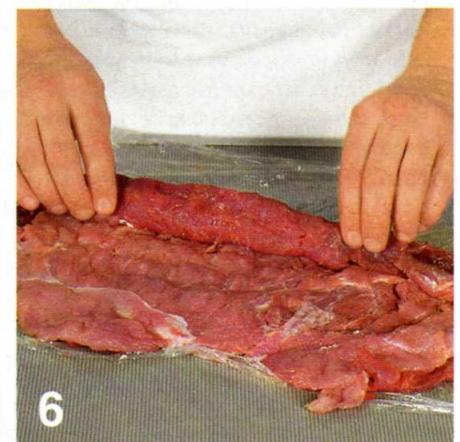


5

6

Свернуть мясо в рулет. Плотно завернуть его в фольгу и поставить в разогретую до 200 °C духовку на 1 ч 40 мин. За 15 мин. до готовности разрезать фольгу сверху, чтобы мясо поддумянилось. Вынуть противень с рулетом из духовки. Накрыть новым куском фольги или пергамента и дать постоять, 20 мин., чтобы мясные соки равномерно распределились по всему мясу. Затем аккуратно переложить мясо на блюдо. В фольге, в которой запекался рулет, собирается много выделившихся мясных соков. Их можно использовать для приготовления соуса, аккуратно слив в сотейник и прокипятить с 1 ст. л. муки, разведенной в небольшом количестве растопленного сливочного масла.

Поскольку нашей задачей было показать, как грамотно разделать кусок мяса под рулет, мы выбрали самый простой рецепт. Блюдо будет выглядеть намного эффектнее, если между кусками говядины и свинины проложить какую-нибудь овощную начинку. Например, обжаренную с беконом, репчатым луком и зеленью морковь. Кстати, с такой начинкой рулет будет не только вкуснее, но и сочнее. Сочности добавит мясу и начинка из шпината со сливками. Положите промытые листья шпината в кастрюлю и поставьте на небольшой огонь. Готовьте, все время помешивая. Как только листики начнут подвядывать, снимите с огня и измельчите шпинат в пюре. Добавьте 2-3 ст. л. сливок (начинка не должна растекаться), приправьте солью и перцем. Если добавить в пюре итальянские яленые томаты, вкус станет слегка пряным.



6

Конечно, будет преувеличением сказать, что зима подходит к концу. Впереди еще непредсказуемый март, да и апрель порой преподносит сюрпризы в виде неожиданных снегопадов. Но рано или поздно всем нам придется снять громоздкую одежду, так надежно скрывающую недостатки фигуры, и тогда... А вот об этом «тогда» хорошо бы подумать заранее. Ведь есть такие вещи, которые ни за один день, ни даже за один месяц не исправишь. Например, целлюлит.

О его природе до сих пор спорят врачи и диетологи. Мы не будем вдаваться в научные дебри. Остановимся лишь на двух позициях, с которыми согласны абсолютно все. Во-первых, целлюлит портит не только фигуру, но и настроение, а значит, и психику. И во-вторых, состояние нашей кожи напрямую зависит от нашего питания.

Хотя бы на пару недель исключите из своего рациона жирное мясо, копчености, все виды консервов, сдобную выпечку и сладкую газированную воду. Замените сахар медом, а тяжелые гарниры – салатами из свежих овощей. Забудьте про фаст-фуд, чипсы и всякие печеньушки-кренделяшки под чай и кофе. И почувствуйте разницу!

Безусловно, проклятая «апельсиновая корка» за 2 недели не исчезнет, но самочувствие улучшится в разы. А это уже прямой путь к выздоровлению кожи. К тому же вас будет переполнять гордость за то, что вы смогли это сделать, и вы, конечно же, захотите продолжать вести правильный образ жизни.

В этом номере помимо чудесных куриных котлеток вы найдете рецепт очень полезного зеленого салата с вкуснейшей медовой заправкой, а также медового сбитня. Кстати, безалкогольные сбитни улучшают пищеварение и нейтрализуют токсины в нашем организме.

В дальнейшем мы обязательно продолжим эту тему. И надеемся, что, когда придет время легких сарафанов, все наши женщины будут неотразимы.



куриные котлеты на пару



Что нужно:

400 г куриного филе
1 луковица
4 куска черствого белого хлеба без корки
0,5 стакана молока
1 яйцо
растительное масло
соль, перец

Время приготовления: 30 мин.

Порций: 4

Что делать:

1

Куриное филе вымыть, обсушить и пропарить через мясорубку. Лучше сделать это 2 раза. Хлеб размочить в молоке, затем слегка отжать.

Лук очистить и очень мелко нарезать. Разогреть в сковороде немного растительного масла, обжарить лук до мягкости, 4 мин.

2

Смешать в миске куриный фарш, вымоченный в молоке хлеб, обжаренный лук и яйцо. Приправить солью и перцем. Тщательно вымесить фарш.

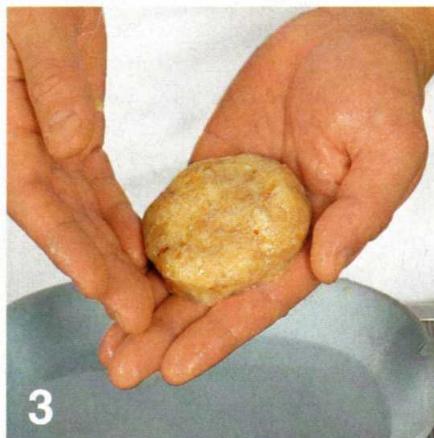
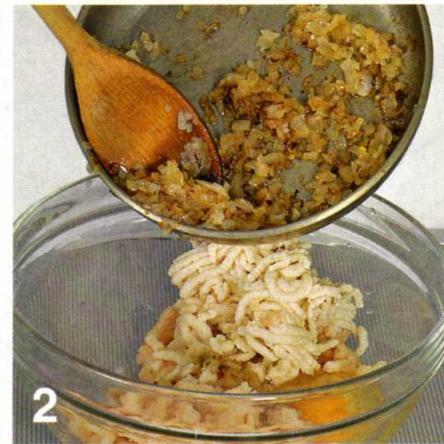
3

Влажными руками вылепить из фарша небольшие круглые котлетки.

4

Кастрюлю подходящего размера наполнить на 1/3 водой, поставить на огонь и довести до кипения. Уменьшить огонь до среднего, сверху на кастрюлю поставить металлическое сито. Положить на него котлетки, накрыть крышкой и готовить 8 мин. Перевернуть котлетки на другую сторону и готовить еще 6 мин.

Самый подходящий гарнир для этих котлеток – отваренные на пару овощи. Причем их можно приготовить как отдельно, так и вместе с котлетами (если вы готовите, к примеру, только 2 порции). Быстрее всего готовятся брокколи, зеленая фасоль и спаржа: 8–10 мин. Несколько больше времени нужно для морковки и цветной капусты: 15–20 мин. Соус приготовьте из натурального обезжиренного йогурта с измельченным чесноком и зеленью. Рис или гречка, сваренные на воде, тоже вполне подойдут. Но только никаких кетчупов и майонезов!



Хозяйке на заметку

продукт	стакан тонкий 250 мл	стакан граненый 200 мл	столовая ложка	чайная ложка
мука пшеничная	160	130	30	10
крахмал	180	150	34	12
крупа гречневая	210	165	25	—
крупа манная	200	190	25	—
рис	240	180	30	—
овсяные хлопья	90	80	12	—
сахарный песок	230	180	25	10
сахарная пудра	180	140	20	7
соль	—	—	30	10
желатин в порошке	—	—	15	5
какао-порошок	—	—	25	9
кофе молотый	—	—	20	7
мак	150	135	18	5
молотые сухари	125	100	15	5
горох	20	200	—	—
фасоль средняя	220	190	—	—
чечевица средняя	210	180	—	—
миндаль	160	130	25	—
фундук	170	135	30	—
арахис	175	140	35	—
греческие орехи	140	120	15	—
кедровые орехи	180	160	18	3
вишня	190	150	30	—
клубника	150	120	25	—
малина	140	110	20	—
черная смородина	180	130	30	—

продукт	маленький	средний	большой
луковица	50–90	100–150	160–200
морковка	50–70	80–150	160–250
свекла	100–150	160–240	250–350
помидор	70–90	100–150	160–300
пучок петрушки/кинзы/укропа	12–20	25–30	80–100
пучок шпината	100	200	400
пучок базилика	15–20	35–50	70–100
пучок рукколы	30–40	70–90	150–200
пучок тархуна	15–20	25–30	70–90

горсть ≈1/2 граненого стакана

щепотка ≈1/4–1/3 чайной ложки

1 столовая ложка = 3 чайные ложки

8 столовых ложек = 1 граненый стакан

в следующих выпусках:

ШКОЛА ГАСТРОНОМА



Тема номера

Ужин для любимой

Новый номер
выйдет 20 февраля

«КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ»



Блины, блинчики, оладьи

Новый номер
выйдет 13 февраля