

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№02 (196) январь 2012



технология
гриль

здоровье
боремся
с простудой

быстро и просто
сосиски в беконе

Готовим домашнее сало





Курсы от простого к сложному

Новичок
4 занятия
Итальянская кухня
4 занятия

Тематические мастер-классы

Индийская кухня
Испанская кухня
Китайская кухня
Японская кухня
Грузинская кухня

Стоимость мастер-классов

1 занятие	2 500*
4 занятия	7 500*
8 занятий	14 000*
6 месяцев (абонемент)	50 000*
12 месяцев (абонемент)	90 000*

* Цены указаны в рублях.
Скидки не суммируются

НОВЫЕ ВКУСЫ! НОВЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ!

2100*

СПЕЦИАЛЬНАЯ ЦЕНА ДЛЯ ВАС
И ВАШИХ ДРУЗЕЙ

записывайтесь! 8 (495) 725 1079
kulinar@gastronom.ru
www.gastronom.ru

КУЛИНАРНАЯ
СТУДИЯ
"гастрономъ"

Издатель: ООО «Бонниер Паббликейшенз»

125993, Москва,
Волоколамское шоссе, 2,
тел./факс: 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
ответственный секретарь Алексей Клак
редакторы Алла Сергеева, Анна Туревская
бильд-редактор Динара Нуреева
дизайнеры Алексей Клак, Максим Новрузов
повара-консультанты Константин Жук,
Олег Туркин
фотограф 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 Епишкина,
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, Галима Ахмадуллина
Отдел дистрибуции Сергей Татаркин
(директор), Татьяна Катрач, Елена
Куликова, Наталия Писклина, Юлия
Ремезова, Андрей Телингатер, 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
Савастьянов, Виктор Фролкин

Типография «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж 184 200 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 Паббликейшенз», дизайн, фото,
текст, 2012 г.

BONNIER
Publications



Содержание

Тема номера **Зимний пикник 2**

картофельный салат
испанский омлет со сладкими перцами
фасоль в остром томатном соусе
самосас, греческие пирожки
печенье-сэндвичи
глинтвейн
шоколадно-апельсиновый напиток

Рецепт с именем **Эльзасский айсбайн 14** айсбайн

Азбука вкуса **Сало 16**

домашнее сало
смалец по-датски
овощной суп со смальцем
галушки с салом
хрустящий бекон
лотарингский пирог с беконом
грудка индейки, нашпигованная салом и яблоками
кугалис, литовское блюдо

Быстро и просто **26**

сосиски, жаренные в беконе

Технология **Гриль 28**

рыба и свиные отбивные на гриле

Красота и здоровье **Боремся с простудой 30**

морковный салат с имбирной заправкой
имбирный напиток

Индекс рецептов

- **салаты**
картофельный салат **2**
морковный салат с имбирной заправкой **30**
- **закуски**
испанский омлет со сладкими перцами **4**
фасоль в остром томатном соусе **6**
домашнее сало **16**
смалец по-датски **18**
хрустящий бекон **21**
- **супы**
овощной суп со смальцем **19**
- **мясо**
айсбайн **14**
сосиски, жаренные в беконе **26**
свиные отбивные на гриле **28**
- **птица**
грудка индейки, нашпигованная салом и яблоками **24**
- **рыба**
рыба на гриле **28**
- **овощи**
кугалис, литовское блюдо **25**
- **паста**
галушки с салом **20**
- **выпечка**
самосас, греческие пирожки **8**
печенье-сэндвичи **10**
лотарингский пирог с беконом **22**
- **напитки**
глинтвейн **12**
шоколадно-апельсиновый напиток **13**
имбирный напиток **31**

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

Еще не закончились школьные зимние каникулы, а на пороге уже студенческие! И столько зимних праздников – Масленица, День святого Валентина, 23 февраля... Почему бы не отметить их на природе, ведь зима – не повод сидеть дома! В зимнем пикнике есть своя особая прелесть: это в городе «тепло и сыро», а в лесу чисто, тихо и спокойно. Ну и, конечно, холодно. Поэтому так важно правильно одеться. Одежда должна быть теплой, но не громоздкой и не стесняющей движения. Особое внимание стоит уделить обуви: теплая, удобная и непромокаемая – то, что надо.

Обычно блюда для пикника заранее готовят дома, складывают в термосумку и везут в лес. Из этого следует, что лучше всего брать на пикник то, что в дороге не расплещется и не превратится в пюре, перемазав все другие продукты. Салаты (а теплый картофельный салатик приобретает в зимнем лесу особый вкус!) стоит поместить в контейнеры или банки с герметичными крышками, напитки – в термосы. Пирожки и печенье – в картонные коробки.

Для поддержания энергетического баланса в холодную погоду нет ничего лучше, чем острая фасоль и пара кусочков сала на черном хлебе. Всю правду про сало вы сможете прочитать в рубрике «Азбука вкуса».

Если у вас есть компактный гриль, то вам обеспечена не только теплая, но и настоящая горячая еда. А если нет, то обжарьте на костре сосиски в беконе, нанизанные на веточки розмарина. Этот рецепт вы найдете в рубрике «Быстро и просто».

И не забывайте, пожалуйста, про наш конкурс на лучший рецепт домашней выпечки. Электрочайник от фирмы Vitek, который будет вручен победителю, – очень нужная вещь в доме. Присылайте ваши рецепты до 31 марта на электронный или почтовый адрес редакции.



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

картофельный салат



Что нужно:

4 большие картофелины
2 красные луковицы
1 большое яблоко
100 г свежемороженой зеленой фасоли
300 г копченых сосисок
2 ст. л. растительного масла
0,5 ст. л. уксуса

0,5 ст. л. сахара
0,5 стакана сливок жирностью 9%
4 ст. л. йогурта
1 ч. л. горчицы
1 пучок укропа
1 лимон
соль, перец

Что делать:

1

Картофель отварить в мундире до готовности, дать остыть. Лук очистить, нарезать тонкими кольцами. Смешать в миске 1 ст. л. масла с уксусом, сахаром и солью. Положить кольца лука, тщательно перемешать, накрыть и оставить на 1 ч при комнатной температуре.

2

Укроп вымыть и измельчить. Из половины лимона выжать сок. Сливки взбить венчиком с соком лимона, йогуртом и горчицей. Добавить измельченный укроп, соль и перец, перемешать.

3

Сосиски нарезать кружками и обжарить в 1 ст. л. растительного масла до золотистой корочки.

4

Картофель очистить от кожуры и нарезать кубиками со стороной примерно 1 см. Выложить в миску и перемешать с половиной получившейся заправки. Дать постоять при комнатной температуре, 10 мин. Яблоко вымыть и нарезать кубиками, удалив сердцевину. Фасоль разморозить и промыть холодной водой, обсушить. Добавить в картофель замаринованный лук, сосиски, яблоко и фасоль, полить оставшейся заправкой.



1



2



3



4



Что нужно:

6 яиц
450 г картофеля
2 красных сладких перца
2 зубчика чеснока
5 ст. л. растительного масла
соль, перец

Время приготовления: 35 мин.

Порций: 6

Что делать:

1

Перцы поместить на противень и сбрызнуть 1 ст. л. масла. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 15 мин. Переложить в пластиковый пакет и дать остыть. Затем очистить от кожицы, удалить сердцевину. Мякоть нарезать полосками.

2

Картофель очистить, нарезать тонкими кружками и обжарить в 3 ст. л. разогретого масла, часто переворачивая, 10 мин. Приправить солью и перцем.

3

Чеснок очистить и измельчить. Яйца взбить с солью. Добавить к картофелю чеснок, перцы и яйца, перемешать и готовить на среднем огне 10 мин. Накрывать сковороду тарелкой, перевернуть на нее омлет. Добавить оставшееся масло, спустить омлет с тарелки на сковороду и готовить еще 3 мин. Дать остыть, затем нарезать небольшими квадратиками.

Этот омлет очень вкусен и в холодном виде. Но если вы на пикнике хотите его подогреть, это можно сделать на гриле, застелив решетку 2–3 слоями фольги.



Мы просто делаем то,
что умеем лучше всего:
оливковое масло extra virgin



Только благодаря «механическому прессованию оливок» в нашем масле сохраняются все натуральные ароматы и целебные свойства оливкового масла Extra Virgin. Великолепные пейзажи сельской местности Умбрии, известные как «Зеленое сердце Италии» - это место, где семья Монини уже в течение трех поколений производит и отбирает лучшие сорта оливкового масла Extra Virgin.

Дзефферино Монини, являющийся настоящим владельцем, до сих пор персонально тестирует все производимое масло, перед тем как оно будет разлито в бутылки. Оливковое масло Monini Extra Virgin предназначено для потребителей, которые ценят характерный и уникальный вкус.



www.ameria.ru



фасоль в остром томатном соусе



Что нужно:

500 г белой сухой фасоли
200 г томатов в собственном соку
500 мл темного пива
1 луковица
1 зубчик чеснока
4 веточки петрушки
4 веточки базилика
1 ч. л. красного острого перца
растительное масло для обжаривания соля

Время подготовки: 10 часов

Время приготовления: 30 мин. = 24 часа

Порций: 6

Что делать:

1 Фасоль залить большим количеством холодной воды и оставить на 8 ч. На следующий день фасоль промыть, поместить в кастрюлю со свежей холодной водой и варить примерно 2 ч. В самом конце варки посолить. Готовую фасоль отбросить на дуршлаг.

2 Лук и чеснок очистить и измельчить. Зелень вымыть, обсушить. Петрушку мелко нарезать, базилик разобрать на листики. Крупные листики измельчить, маленькие оставить как есть.

3 В сотейнике разогреть растительное масло, обжарить в нем лук и чеснок, 3 мин. Положить фасоль и готовить, время от времени помешивая, 5 мин.

4 Влить пиво, увеличить огонь и готовить, пока не выпарится вся жидкость.

5 Добавить размятые вилкой томаты вместе с соусом и нарезанную зелень. Приправить острым перцем и при необходимости солью, перемешать и готовить еще 5 мин. Снять с огня.

6 Посыпать фасоль листиками базилика, переложить в плотно закрывающуюся посуду и дать настояться в прохладном месте 1–2 дня.

Фасоль не зря включают в рацион летчиков, моряков и полярников. Это одно из наиболее богатых белками растений, к тому же белок фасоли усваивается организмом почти полностью, как минимум на 75%.

В холодную зимнюю погоду блюда из бобовых – то, что надо. Из консервированной фасоли готовить проще и быстрее, зато отварная вкуснее и питательнее.





самосас, греческие пирожки



Время приготовления: 1 час 35 мин.

Количество: 24 штуки

Что нужно:

Для теста:

4 стакана муки

0,5 ч. л. соли

0,5 стакана оливкового масла

Для мясной начинки:

500 г фарша из баранины

1 небольшая луковица

2 зубчика чеснока

0,5 стакана свежемороженого зеленого горошка

горюшка

1 пучок зеленого лука

0,5 стакана мясного бульона

0,5 ч. л. молотого кумина

2 ст. л. растительного масла

соль, перец

Для картофельной начинки:

3 средние картофелины

250 г свежемороженого шпината

1 луковица

1 зубчик чеснока

1 небольшой острый перчик

1 ч. л. семян фенхеля

1 ч. л. молотого кумина

щепотка куркумы

соль

растительное масло для обжаривания



Что делать:

1

В большую миску просеять муку с солью. Добавить масло и вымешивать до состояния крошек. Влить 0,5 стакана воды, замесить тесто. Переложить его на слегка присыпанную мукой поверхность и вымешивать 10 мин. Вернуть в миску, накрыть.

2

Приготовить мясную начинку. Горошек отварить, 5 мин. Зеленый лук тонко нарезать. Лук и чеснок очистить, измельчить и обжарить в разогретом масле, 4 мин. Добавить мясной фарш, соль и перец. Готовить 8 мин. Влить бульон, перемешать и готовить 10 мин. Снять с огня, добавить зеленый горошек и лук.

3

Приготовить картофельную начинку. Картофель заранее очистить и отварить в кипящей подсоленной воде, 20 мин. Затем размять в грубое пюре. Шпинат опустить в кипящую воду на 2 мин., хорошо отжать. Лук и чеснок очистить и измельчить. Острый перчик мелко нарезать, удалив семена.

4

В большой сковороде обжарить фенхель, кумин и куркуму, 1 мин. Добавить масло, лук, чеснок и перчик, готовить 6 мин. Положить картофель, шпинат, соль. Перемешать и готовить 2 мин.

5

Разделить тесто на 24 части. Раскатать каждую в лепешку диаметром 14 см. На половину лепешек разложить мясную начинку, на оставшиеся – картофельную. Подтянуть влажными руками края к центру и слепить их. Должна получиться пирамидка с шариком наверху.

6

Разогреть в сотейнике растительное масло и порциями обжарить пирожки, по 4–5 мин. каждую порцию. Выкладывать на бумажные полотенца.



печенье-сэндвичи



Что нужно:

1,5 стакана муки
щепотка соли
200 г сливочного масла
1 стакан сахара
1 желток
0,25 стакана измельченного в муку миндаля

Для начинки:

1 стакан сливок жирностью 10%
600 г молочного шоколада
1, 25 стакана миндаля

Время подготовки: 1 час 10 мин.

Время приготовления: 40 мин.

Количество: 28 штук

Совет

Если ваш пикник только для взрослых, приготовьте шоколадный ганаш с красным вином, заменив им сливки в том же объеме.

Что делать:

1

Для печенья растереть масло с сахаром, добавить желток и соль. Всыпать просеянную муку и измельченный миндаль и вымесить тесто. Разделить его на 2 части, завернуть каждую в пленку и поместить в холодильник на 1 ч.

2

Тем временем приготовить шоколадный ганаш. Сливки довести до кипения, снять с огня и добавить 400 г шоколада, поломанного на кусочки. Размешать до полного растворения шоколада. Дать остыть и переставить в холодильник на 1 ч.

3

Раскатать каждую часть теста между двумя листами пергамента в тонкий пласт.

4

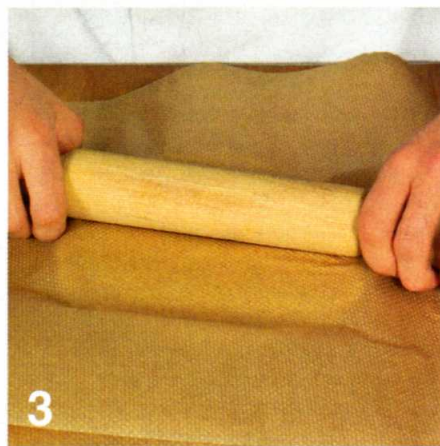
Снять верхний лист бумаги, слегка присыпать тесто мукой и стаканом вырезать кружки. Оставшееся тесто еще раз вымесить и повторить операцию. Разложить кружки на 2 противня, накрытых пергаментом, и поставить в холодильник на 15 мин. Затем переставить в разогретую до 200 °С духовку на 10 мин. Оставить на противне на 5–7 мин., после чего переложить на решетку и дать полностью остыть.

5

Положить половину выпеченных кружков на рабочую поверхность, хорошо смазать шоколадным ганашем, оставляя по краям 0,5 см свободными. Накрыть каждый кружок вторым печеньем и слегка прижать.

6

Оставшийся шоколад растопить на водяной бане. Миндаль порубить ножом в среднюю крошку. Опускать один край каждого печенья сначала в шоколад, затем в орехи. Выкладывать на лист фольги. Дать шоколаду с орехами полностью застыть.



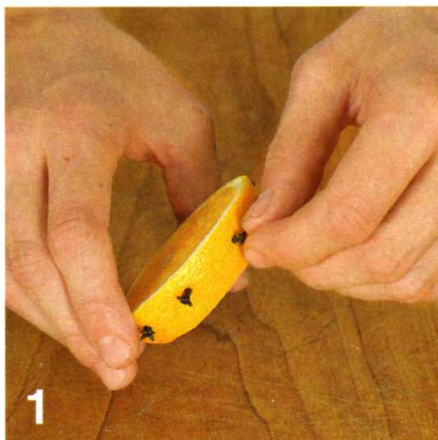


Что нужно:

1 (750 мл) бутылка сухого красного вина
8 бутонов гвоздики
4–5 горошин душистого перца
2 палочки корицы
0,5 апельсина
2 кружка лимона
3 ст. л. сахара
полстакана воды
100 мл коньяка

Время приготовления: 35 мин.

Порций: 4–6



Что делать:

1

Апельсин нарезать толстыми кружками. По окружности воткнуть в цедру бутоны гвоздики (кружок апельсина должен стать похожим на штурвал корабля). Положить в неглубокую кастрюлю. Добавить лимон, корицу и перец. Залить холодной водой и на слабом огне довести до кипения. Кипятить 2–3 мин. Снять с огня и 15 мин. настаивать отвар под крышкой.

2

В кастрюлю с толстым дном налить вино. Всыпать сахар и нагревать на маленьком огне. Ни в коем случае не кипятить!

3

Когда вино станет достаточно горячим, влить отвар со специями и коньяк. Подержать на огне еще 1 мин. Разлить в бокалы или кружки.



шоколадно-апельсиновый напиток



Что нужно:

2 стакана молока
120 г черного шоколада
3 длинные полоски апельсиновой цедры
0,5 ч. л. растворимого кофе
щепотка мускатного ореха

Время приготовления: 15 мин.

Порций: 2

Что делать:

1

Молоко влить в кастрюлю, добавить поломанный на маленькие кусочки шоколад, цедру, кофе и мускатный орех. Прогреть, пока шоколад не растает. Увеличить огонь и, постоянно помешивая, довести до кипения. Сразу же снять с огня.

2

Взбить венчиком до появления пены. Вернуть на огонь и вновь довести до кипения. Снять с огня и еще раз взбить до пены. Вынуть из напитка апельсиновую цедру и разлить напиток по кружкам.



Айсбайн – одно из самых парадоксальных кулинарных названий в мире. Блюдо немецкой кухни, которое подается не просто горячим, а очень горячим, называется «Ледяная нога»! Некоторые филологи объясняют это латинскими корнями, другие – древнегерманскими. Существует более простое, чисто бытовое и, на наш взгляд, весьма спорное предположение: якобы тонкий слой жира на горячей рульке напоминает блестящий лед.

Есть и историческая версия, которая нам нравится больше всего. В XIV–XV веках металл стоил слишком дорого, чтобы расходувать его на такую ерунду, как коньки. Вот и делали их из самой крепкой бедренной кости. А поскольку в Германии всегда было много свиней, то, как правило, брали эту кость из хрюшкиного бедра. Сначала «Ледяной ногой» стали называть сами коньки и конькобежцев, а затем, возможно, красивое название перешло и на блюдо, которое готовили из рульки.

Из Германии запеченная рулька попала в соседние страны и прижилась там под оригинальными и тоже очень забавными названиями. Например, заказывая в чешском ресторане знаменитое «Ве-прево колено», не ориентируйтесь на размеры своих коленок. Это все та же свиная рулька, которую с трудом осилит два человека.

Во Франции блюдо получило название по своему второму главному ингредиенту – кислой капусте. Choucroute (шукрут) – калька немецкого Sauerkraut, что, собственно, и значит «кислая капуста». Но, если сделать дословный перевод с французского, получится «капуста под корочкой». Это простое и очень сытное блюдо, которое готовят в холодное время года.

Есть так называемые «парадные» варианты айсбана и шукрута, когда в него добавляют пиво, белое вино или даже шампанское. Но, на наш взгляд, это уже лишнее. Холодным пивом или сухим вином рульку лучше запивать.





Что нужно:

Копченая свиная рулька весом 2–2,5 кг
300 г жирной грудинки
300 г полукопченой колбасы
300 г сосисок
1,5 кг свежей белокочанной капусты
1 кг квашеной капусты
2 лавровых листа
2 небольших острых перца
соль

Время приготовления: 1 час 30 мин.

Порций: 8

Что делать:

1

Рульку поместить в кастрюлю с водой и довести до кипения. Снять пену. Острый перец освободить от семян, положить его в кастрюлю с рулькой, туда же добавить лавровые листья и варить под крышкой на небольшом огне примерно 1 ч. Рульку можно считать готовой, если ее кожа легко протыкается ножом или вилкой.

2

Грудинку и колбасу нарезать маленькими кусочками. Сосиски разрезать на 3 части.

На заранее разогретой сковороде обжарить грудинку так, чтобы вытопилось как можно больше жира. Добавить колбасу и сосиски, обжаривать до румяной корочки. Накрыть крышкой и отставить.

3

Свежую капусту тонко нашинковать. Слегка подсолить и перемешать, чуть отжимая руками, чтобы капуста дала сок. Выложить на противень. Добавить квашеную капусту и как следует перемешать. На противень с капустой влить полстакана бульона из-под рульки. Перемешать и дать настояться. Если капуста впитала весь бульон, влить еще полстакана.

4

Добавить обжаренную грудинку, колбасу и сосиски. Слегка перемешать и поставить в заранее разогретую до 180 °С духовку на 20 мин. Чтобы капуста не подгорала сверху, ее надо довольно часто перемешивать. Переложить рульку из кастрюли на блюдо. Дать ей обсохнуть несколько минут. Затем поместить ее в середину противня с капустой. Оставить в духовке еще на 20 мин., чтобы поверхность рульки подрумянилась.



Есть такая шутка: на таможне украинец декларирует сало как наркотик, «потому что он от него балдеет!» Балдеют от сала не только украинцы, но и белорусы, русские, поляки, немцы, скандинавы... В общем, многие!

Ученые давно заинтересовались феноменом этого продукта – люди едят 100%-ный жир и получают одну только пользу. Оказывается, по содержанию незаменимых жирных кислот сало близко к растительным маслам. К тому же оно содержит редкую арахидоновую кислоту, которая является частью фермента сердечной мышцы и участвует в холестеринном обмене, гормональной и клеточной активности. Уже этого вполне достаточно для того, чтобы от сала «балдеть», а ведь в нем есть еще и витамины А, Д и Е, каротин, полезные микроэлементы.

Сало очень легко усваивается организмом, не перегружая при этом печень. Но это совсем не значит, что только им и следует питаться. Во всем нужна мера. Суточная доза для взрослого человека 60–80 г, в зимнее время можно позволить себе чуть больше. Дело в том, что содержащийся в салe холестерин идет на создание иммунных клеток, которые защищают организм от вирусов.

Народная медицина дает много рекомендаций по лечению салом. Например, топленым советуют смазывать больные и малоподвижные суставы, небольшими кусочками – лечить зубную боль и похмельный синдром. По нашему мнению, сало лучше использовать для того, чтобы этого синдрома вообще не было. Если вам предстоит серьезное «питейное мероприятие» (а такое бывает в жизни), перед тем как пить, съешьте пару кусочков сала. Оно создаст в желудке обволакивающую пленку, и алкоголь не будет быстро всасываться.





домашнее сало

Время приготовления: 20 мин. + 2 недели

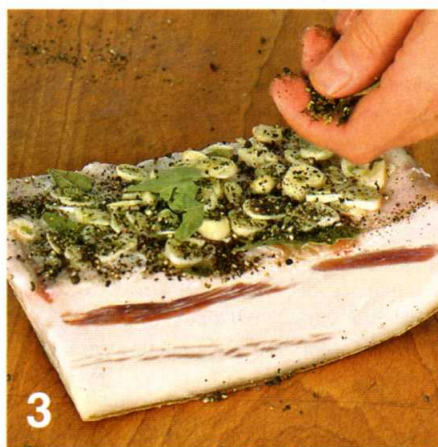
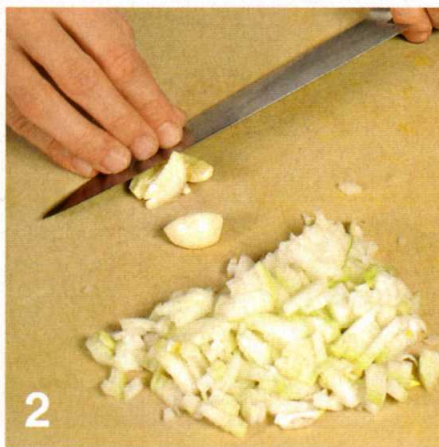
Порций: 40

Что нужно:

- 1 кг свиного сала
- 10 зубчиков чеснока
- 4 ст. л. соли
- 3 ч. л. горошин черного перца
- 4 лавровых листа
- 1 ч. л. тмина
- 2 ст. л. молотой паприки
- 1 ч. л. молотого чили

Что делать:

- 1 Сало вымыть, обсушить. Разрезать кусок на 2 части. Положить на разделочную доску кожей вниз. Острым ножом сделать по салу насечки глубиной примерно 2 мм.
- 2 Чеснок очистить и нарезать тонкими пластинами. 2 лавровых листика поломать на небольшие кусочки.
- 3 Положить на один кусок сала чеснок и лавровые листья. Вдавить руками в поверхность. В небольшой миске раздавить оставшиеся лавровые листики и горошины черного перца. Добавить 2 ст. л. соли и тмин. Перемешать. Обильно присыпать сало получившейся смесью.
- 4 В другой миске смешать соль с паприкой и острым перцем. Присыпать этой смесью второй кусок сала.
- 5 Плотно завернуть куски сала в листы пергамента и поставить в холодильник на 2 недели.





Что нужно:

1 кг свиного сала
3 средние луковицы
1 кисло-сладкое яблоко
2 ст. л. молотого майорана
соль

Время приготовления: 25 мин.

Порций: 10

Что делать:

1

Сало нарезать брусочками размером 1х1,5 см. Лук очистить и измельчить. Яблоко вымыть и натереть на крупной терке, удалив кожицу и сердцевину.

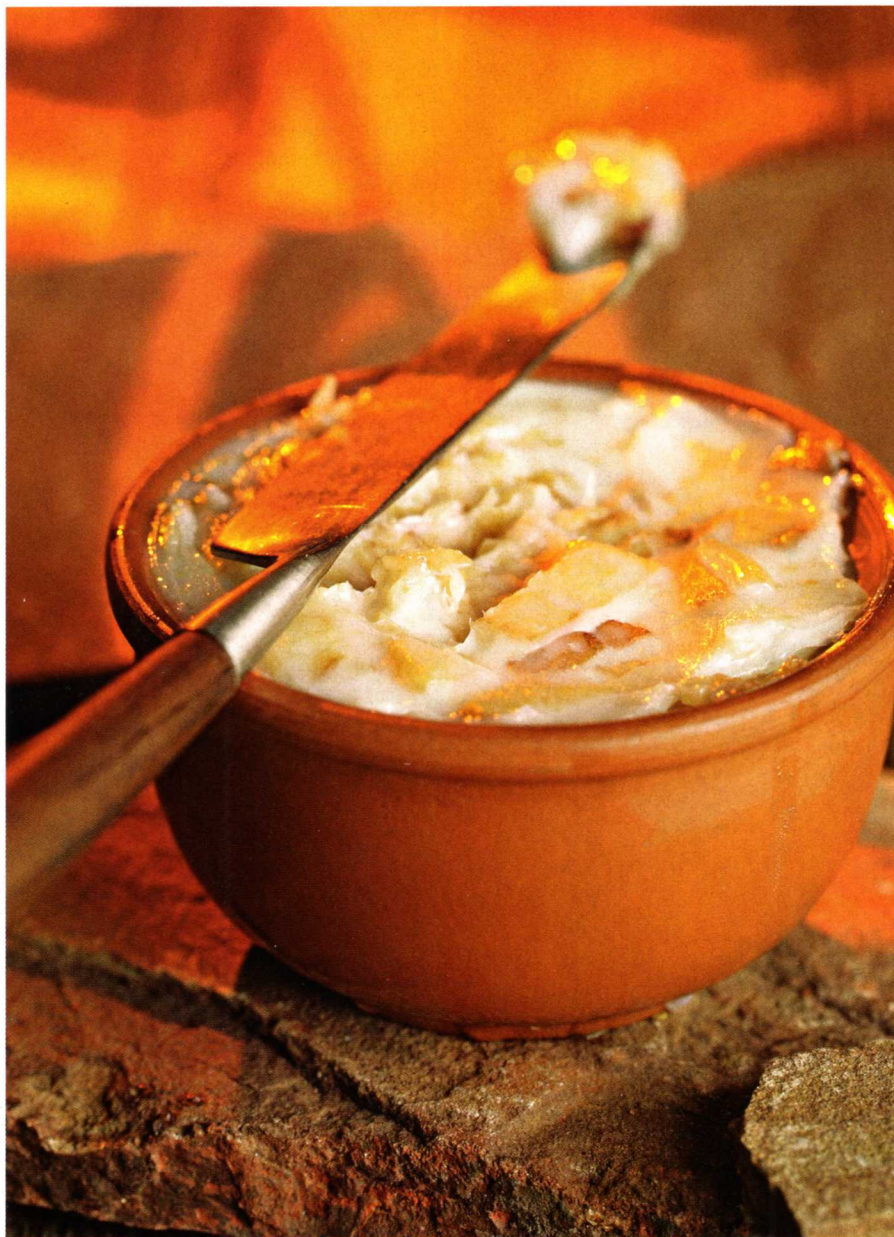
2

Разогреть большую сковороду, положить сало и вытапливать на небольшом огне, время от времени помешивая и прижимая лопаткой, пока шкварки не начнут подрумяниваться.

3

Добавить лук, яблоко, майоран и немного соли. Продолжать готовить, пока шкварки не станут коричневыми. Снять с огня и сразу перелить в подготовленные баночки. Закрывать и поставить на хранение в прохладное место.

В Скандинавии смалец – одна из самых любимых закусок. Во многих ресторанах, перед тем как принять заказ, клиенту подают хлеб и 2–3 горшочка со смальцем с разными ароматами. Это могут быть чеснок, тмин, семена горчицы, розмарин, тимьян, укроп, можжевельник. Порой гости так увлекаются комплиментом от заведения, что заказывают только выпивку.



овощной суп со смальцем



Что нужно:

5 картофелин
2 морковки
1 корень петрушки
1 луковица
4 сухих белых гриба
50 г копченого сала
2 ст. л. смальца
2 ст. л. муки
соль, перец

Время приготовления: 50 мин.

Порций: 6

Что делать:

1
Грибы замочить в 0,5 стакана горячей кипяченой воды и отставить на 10 мин., затем вынуть из настоя и нарезать небольшими кусочками. Настой сохранить. Овощи очистить, морковь и корень петрушки нарезать тонкой соломкой, лук – полукольцами. Копченое сало нарезать небольшими кубиками и обжарить в сковороде до шкварок. Переложить шкварки на тарелку. Разогреть в кастрюле 1 ст. л. смальца, обжарить лук, морковь и петрушку, 10 мин.

2
Влить в кастрюлю 1,5 л горячей воды и грибной настоей, довести до кипения. Добавить картофель и грибы, варить 15 мин. Приправить солью и перцем.

3
В сковороде, где обжаривалось сало, добавить оставшийся смалец и муку. Готовить, постоянно помешивая, 3 мин. Добавить в суп заправку и шкварки, хорошо перемешать и прогреть, 1–2 мин. При подаче к столу разлить суп по тарелкам. Можно посыпать свежей зеленью.



**Что нужно:**

3 стакана муки
100 г сала
2 яйца
1,3 стакана сметаны
2 зубчика чеснока
3 веточки петрушки
1 ст. л. сливочного масла
1 ч. л. соли

Время подготовки: 30 мин.

Время приготовления: 45 мин.

Порций: 8

Что делать:

1

Яйца взбить с солью, муку просеять. 20 г сала нарезать очень маленькими кубиками. Влить в муку 0,3 стакана воды, яйца и 0,3 стакана сметаны. Добавить нарезанное сало и замесить тесто. Накрыть его полотенцем и оставить на 20 мин.

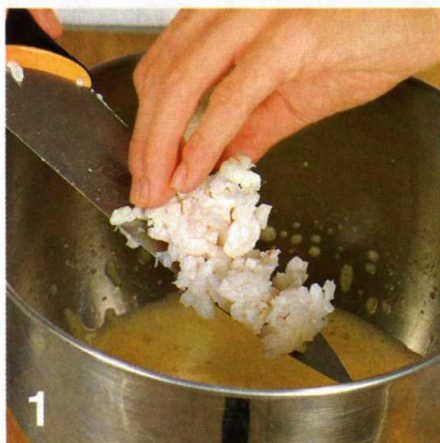
2

Разделить тесто на несколько частей. Скатать каждую в тонкую колбаску и нарезать ломтиками. Порциями отварить галушки в кипящей подсоленной воде, пока они не всплывут. Шумовкой выкладывать в миску.

3

Чеснок очистить и измельчить, зелень вымыть и мелко нарезать. Оставшееся сало нарезать небольшими кусочками и обжарить в разогретом масле до золотистого цвета. Добавить к галушкам чеснок, зелень, сало. Перемешать. Залить оставшейся сметаной и поставить в разогретую до 180 °C духовку на 30 мин.

Подавать со сметаной и зеленью.



1



2



3

хрустящий бекон



Что нужно:

500 г нарезки бекона
1,5 ст. л. коричневого сахара
0,25 ч. л. кайенского перца
0,25 ч. л. молотого черного перца

Время приготовления: 40 мин.

Порций: 6

Что делать:

1

Полоски бекона разложить в один слой на противне и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 20 мин.

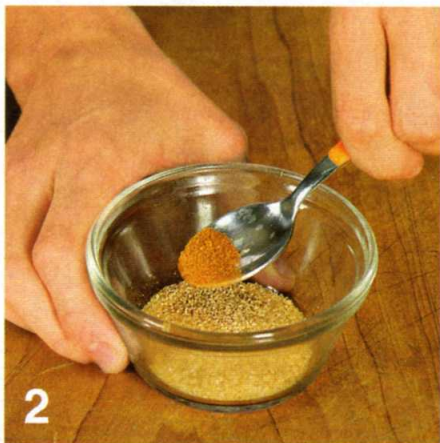
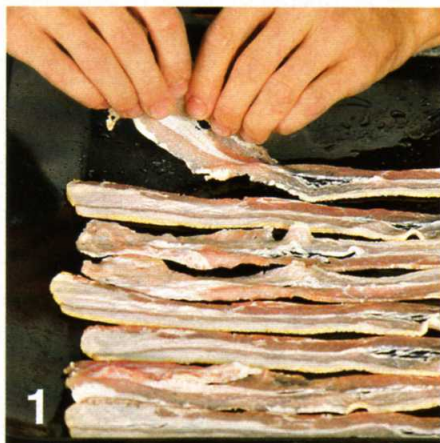
2

Смешать в небольшой миске сахар, кайенский и черный перец.

3

Перевернуть бекон на другую сторону, посыпать приготовленной смесью и вернуть в духовку еще на 20 мин. Выкладывать на бумажные полотенца.

Подавать как закуску к пиву или сухому вину.





лотарингский пирог с беконом



Что нужно:

200 г муки
150 г сливочного масла
1 желток
щепотка соли

Для начинки:

250 г бекона
2 большие луковицы
4 яйца
125 мл сливок жирностью 20%
200 г сыра эдам
щепотка молотого мускатного ореха
черный молотый перец

Время подготовки: 40 мин.

Время приготовления: 1 час 10 мин.

Порций: 8

Что делать:

1

Муку просеять. Охлажденное заранее масло нарезать небольшими кусочками, всыпать в муку и порубить ножом до состояния крошек. Добавить желток, 1–2 ст. л. ледяной воды и вымесить однородное тесто. Скатать его в шар, завернуть в пленку и поместить в холодильник на 30 мин.

2

Бекон нарезать небольшими кусочками. Лук очистить и измельчить.

3

Сыр натереть на мелкой терке. Венчиком взбить в миске яйца со сливками. Продолжая взбивать, добавить сыр, перец и мускатный орех. Отставить.

4

Тесто раскатать на присыпанной мукой поверхности в круг диаметром примерно 30 см. Уложить его в форму для выпечки так, чтобы были закрыты дно и бока. Срезать сверху лишнее тесто. Сделать частые проколы вилкой и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 20 мин. Духовку не выключать.

5

Тем временем на среднем огне обжарить бекон, 5 мин. Добавить лук и готовить, часто помешивая, 6 мин.

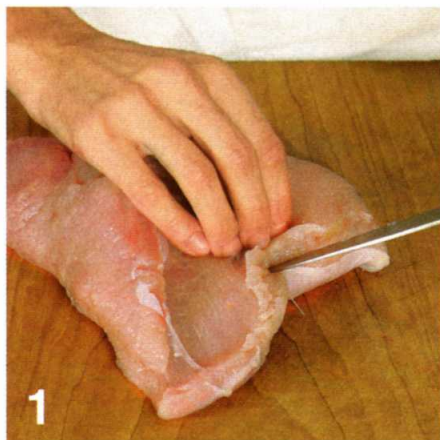
6

Положить на тесто бекон с луком, влить сливочную смесь и вернуть пирог в духовку на 30 мин.



Провинции Лотарингия и Эльзас на протяжении своей истории так часто меняли гражданство с французского на немецкое и обратно, что в результате превратились в области с совершенно особой культурой и кулинарными традициями. Только здесь можно попробовать блюдо, в котором абсолютно гармонично слились французские и немецкие нотки.

К примеру, этот лотарингский пирог – типичный французский киш как по технологии приготовления теста, так и по сливочной заливке. А вот щедрая порция бекона, обжаренного с луком, – дань немецкому вкусу.



Что нужно:

1 кг грудки индейки
100 г сала
1 яблоко
1 ст. л. лимонного сока
2 веточки розмарина
2 ст. л. растительного масла
соль, перец

Время подготовки: 1 час 5 мин.

Время приготовления: 50 мин.

Порций: 6

Что делать:

1
Сало нарезать брусками толщиной 1 см и длиной 3 см. Положить в морозильную камеру на 1 ч, чтобы оно затвердело. Яблоко вымыть и нарезать такими же брусочками, как сало, удалив сердцевину. Грудку вымыть, обсушить и натереть солью и перцем. Острым узким ножом сделать в грудке глубокие проколы.

2
Вложить в них кусочки сала и яблока.

3
Смазать грудку растительным маслом, завернуть в фольгу и поместить в разогретую до 200 °С духовку на 40 мин. За 10 мин. до готовности разрезать сверху фольгу и подрумянить грудку. Есть и другой способ шпигования. Сделайте ножом прокол и, не вынимая лезвия из мяса, спустите по нему кусочек того, чем вы шпигуете.

У вкусного и полезного мяса индейки есть один недостаток – при запекании оно получается довольно сухим, особенно грудка. Шпигование салом сделает мясо нежным и сочным.



кутялис, литовское блюдо



Что нужно:

1 кг картофеля
200 г сала
2 луковицы
2 яйца
соль, перец

Время приготовления: 1 час 20 мин.

Порций: 6

Что делать:

1

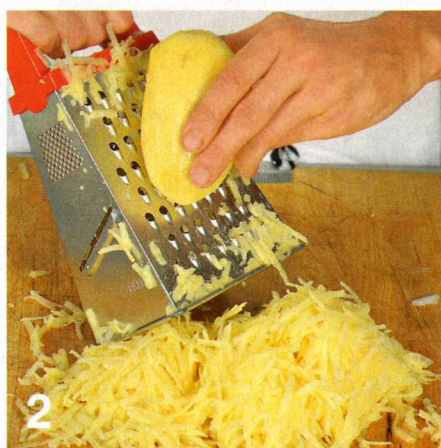
Сало нарезать небольшими кусочками. Лук очистить и измельчить. Разогреть сухую сковороду, положить сало и готовить на среднем огне, часто помешивая, 6 мин. Добавить лук и готовить, продолжая помешивать, еще 6 мин.

2

Картофель очистить и натереть на терке, отжать жидкость.

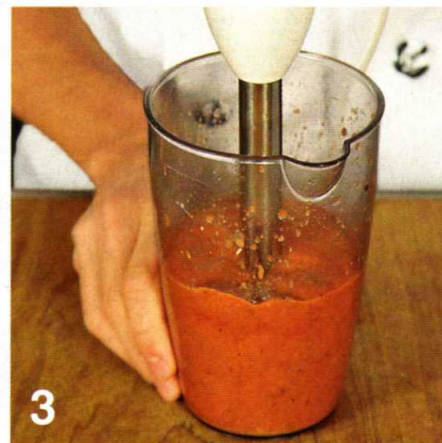
3

Выложить картофель в форму для запекания, добавить сало с луком, яйца, соль и перец. Перемешать, разровнять поверхность, накрыть и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 1 ч.





сосиски, жаренные в беконе



Что нужно:

500 г сосисок
100 г нарезки бекона
12 веточек розмарина

Для соуса:

1 стакан томатной мякоти (помито)
1 красная луковица
2 зубчика чеснока
1 небольшой красный перчик чили
1,5 ст. л. сахара
2 ст. л. растительного масла
2 ст. л. бальзамического уксуса
соль, черный молотый перец

Время подготовки: 40 мин.

Время приготовления: 15 мин.

Порций: 6

На веточки розмарина можно также нанизать завернутые в бекон кусочки белого или ржаного хлеба, присыпав их черным свежемолотым перцем. Получается тоже очень вкусно!

Что делать:

1 Накануне приготовить соус. Лук и чеснок очистить, лук нарезать дольками, чеснок можно оставить целиком. Перчик вымыть, разрезать пополам и удалить семена. Сложить все овощи в миску, добавить масло, уксус, сахар и соль. Хорошо перемешать.

2 Выложить овощи на застеленный фольгой противень и поставить в разогретую до 180 °C духовку на 30 мин.

3 Переложить запеченные овощи в блендер и измельчить в однородную массу. Переложить соус в миску, добавить томатную мякоть и черный перец. Если нужно, немного подсолить. Перелить в банку с хорошо закрывающейся крышкой и поставить в холодильник.

Соус можно приготовить за несколько дней и в большем количестве. Хранить в холодильнике.

4 Каждую сосиску и ленту бекона разрезать на 3 части. Завернуть кусочки сосисок в бекон.

5 Нанизать кусочки на веточки розмарина. Чтобы это было проще сделать, небольшим ножом заострить кончики веток и снять все листики, кроме верхних.

6 Обжарить сосиски на гриле, по 3 мин. с каждой стороны. Подавать с соусом. На пикнике подготовленные таким образом кусочки сосисок можно обжарить и над костром. Но для этого надо использовать не короткие веточки розмарина, а тонкие шампуры или длинные и тонкие веточки деревьев, срезав с них все сучки.

Дома это блюдо можно приготовить на сковороде-гриль или в духовке.



рыба и свиные отбивные на гриле



Что нужно:

Для мяса:

800 г хорошего мяса (говядины, баранины или свинины)
2 зубчика чеснока
2 лавровых листика
6 ст. л. мясного бульона
4 ст. л. вустерского соуса
2 ст. л. красного винного уксуса
6 ст. л. растительного масла
2 ч. л. молотой сладкой паприки
щепотка молотого чили
соль, свежемолотый черный перец

Для рыбы:

800 г филе сибаса, дорады, судака или другой морской рыбы
4 ст. л. растительного масла
2 ст. л. лимонного сока
4 веточки петрушки
4 веточки тимьяна
соль, белый молотый перец

Время подготовки: 3 часа 15 мин.

Время приготовления мяса: 6–10 мин.

Время приготовления рыбы: 20 мин.

Порций: 4

Что делать:

1

Подготовить мясо. Чеснок очистить и измельчить, лавровые листики раскрошить. Взбить блендером до однородности чеснок, лавровые листики, бульон, вустерский соус, уксус, масло и пряности.

2

Мясо нарезать порционными кусками по 100–150 г каждый, выложить в форму, залить приготовленным соусом, хорошо перемешать и оставить в прохладном месте на 3 ч. Вынуть мясо из маринада, тщательно промокнуть бумажными полотенцами.

Положить на хорошо разогретую решетку. Как только на поверхности мяса появятся первые капельки крови, перевернуть куски и жарить говядину или баранину примерно по 4–6 мин. с каждой стороны, свинину по 10–12 мин. В самом конце посолить и поперчить.

В отличие от говядины и баранины, которые можно готовить с кровью, свинина должна быть полностью прожарена.

3

Приготовить рыбу. Филе вымыть, обсушить и натереть солью и перцем. Разрезать филе на 4 порционных куска.

4

Положить их на 4 куска плотной фольги. Если фольга тонкая, сложить вместе 2 слоя.

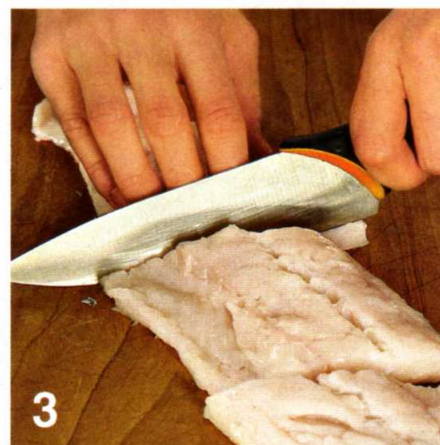
5

Зелень вымыть и обсушить. Полить куски рыбы маслом и лимонным соком, положить на каждый по веточке петрушки и тимьяна.

6

Завернуть фольгу конвертиками, выложить их на решетку и запекать 7–10 мин., в зависимости от жара углей.

Эти блюда можно приготовить и в духовке. Мясо нужно предварительно обжарить на сковороде-гриль до румяной корочки и переставить в разогретую до 180 °С духовку на 10–20 мин., до желаемой степени прожарки. Затем накрыть фольгой и оставить на 10 мин. Рыбу в фольге запекать 7–10 мин. при 190 °С.





Еще осенью медики прогнозировали, что ближе к февралю возможна эпидемия гриппа. Как же уберечься от этой напасти? Кого-то спасет вакцинация, а вот что безусловно укрепит здоровье, так это правильное питание. Ешьте продукты, которые реально укрепляют иммунитет. Один из главных среди них – имбирь.

Мало того что имбирь активизирует клетки, которые охотятся за вирусами, он и сам умеет бороться с болезнями. В нем содержатся вещества, замедляющие размножение вирусов и повышающие сопротивляемость болезням. Еще он стимулирует деятельность макрофагов – клеток-дворников, которые съедают токсины.

Самый активный имбирь, конечно, свежий. Однако людям, страдающим гипертонией, можно употреблять его лишь в очень небольших количествах.



Что нужно:

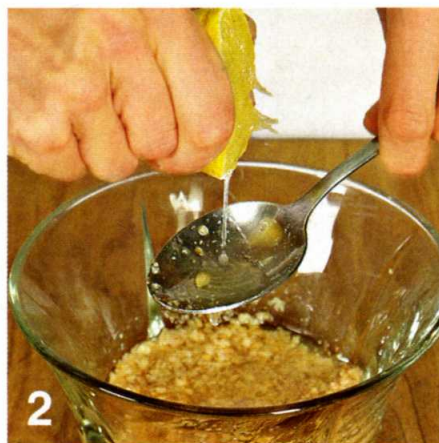
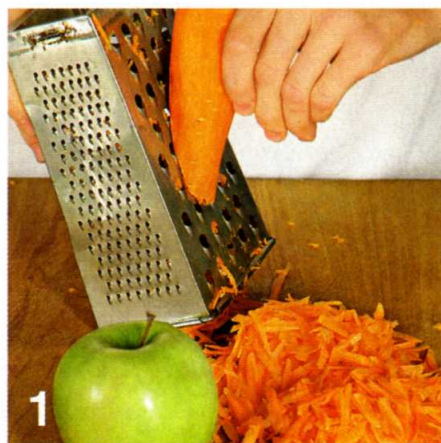
- 4 средние морковки
- 1 большое яблоко
- 3 см свежего корня имбиря
- 3 очищенных грецких ореха
- 3 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1 ст. л. меда

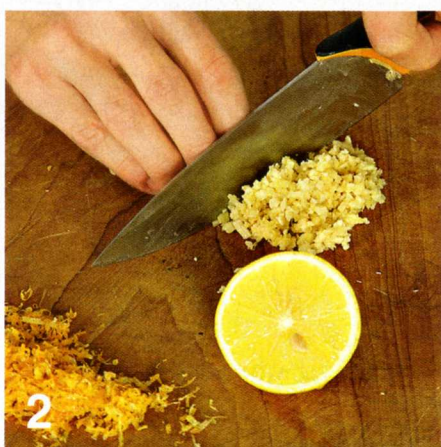
Время приготовления: 10 мин.

Порций: 4

Что делать:

- 1** Морковь очистить, яблоко вымыть, разрезать пополам и удалить сердцевину. Натереть морковь и яблоко на крупной терке.
- 2** Имбирь очистить, нарезать кусками. Положить в блендер имбирь и орехи и измельчить в однородную массу. Переложить в миску, влить масло, лимонный сок и мед. Хорошо перемешать.
- 3** Добавить к моркови с яблоком приготовленную заправку, перемешать.





Что нужно:

5 см свежего корня имбиря
1 палочка корицы
0,5 лимона
цедра 0,5 апельсина
5 гвоздичек
5 коробочек кардамона

Время приготовления: 8 мин. + 30 мин.

Порций: 6

Что делать:

1

Корицу поломать на небольшие кусочки и вместе с гвоздикой и кардамоном обжарить на сухой сковороде, постоянно помешивая, 2 мин. Затем растолочь пестиком в порошок.

2

Имбирь очистить и натереть на мелкой терке. Из лимона отжать сок, цедру апельсина мелко нарезать. Смешать в небольшой кастрюльке имбирь, цедру, сок и специи. Влить 1,5 л крутого кипятка, накрыть и дать настояться, 30 мин.



Хозяйке на заметку

В следующих выпусках:

ШКОЛА ГАСТРОНОМА



Тема номера
*Грузинская
кухня*

Новый номер
выйдет 23 января

«КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ»



Венгерская кухня

Новый номер
выйдет 16 января

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	—
грецкие 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 рукоты	30–40	70–90	150–200
пучок тархуна	15–20	25–30	70–90

горсть ≈ 1/2 стакана

щепотка ≈ 1/4–1/3 чайной ложки

1 столовая ложка = 3 чайные ложки

8 столовых ложек = 1/2 стакана