

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№03 (197) февраль 2012



азбука вкуса
готовим
из картофеля
рецепт с именем
шалляпинские щи
технология
разделка сельди

Блюда грузинской кухни



ПАСТА И СОУСЫ
№1 В ИТАЛИИ

Реклама.

НАСТОЯЩИЙ ВКУС ИТАЛИИ

Спагетти № 5 с соусом Базилико от Barilla

* В категории «Пasta по данным независимого исследования» (октябрь 2007 г.) по итогам 2006 г. Клиентское агентство AC Nielsen

РЕКЛАМА

Barilla
SPAGHETTI n.5

COTTURA 8 MINUTI
Nº1 in ITALIA



ПАСТА И СОУСЫ №1 В ИТАЛИИ

Узнай более 200 рецептов на www.barilla.ru

Издатель: ООО «Бонниер
Пабликейшнз»

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
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 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 Ахмадулина
Отдел дистрибуции Сергей Татаркин
(директор), Татьяна Катарч, Елена
Куликова, Наталия Писклина, Юлия
Ремезова, Андрей Телингатер, Сергей
Успенский, тел.: (495) 725-1070
Подписка Екатерина Жуковская,
тел.: (495) 792-5562
Руководитель отдела ИТ 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 185 850 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 Пабликейшнз», дизайн, фото,
текст, 2012 г.

BONNIER
Publications



Содержание

Тема номера Грузинская кухня 2

пхали из шпината и свеклы
лобио
имеретинский салат из курицы
суп-харчо
чакапули
цыплята табака
хинкали
аджапсандали
гурийские пирожки с яйцом

Рецепт с именем Фёдор Шаляпин 16

шалляпинские щи

Азбука вкуса Блюда из картофеля 18

картофельный рулет с грибами
картофель по-болгарски
кружевные картофельные блинчики
картофельные ньокки
картофельные зразы с сельдью
«гармошка» из картошки

Быстро и просто 26

рыба в лимонно-укропной панировке
смузи с хурмой и бананом

Технология Разделка сельди 28

как подать селедочку

Здоровье Долой вялость и усталость 30

перловка с шампиньонами

Индекс рецептов

• салаты

имеретинский салат из курицы 5

• закуски

пхали из шпината и свеклы 2

лобио 4

как подать селедочку 28

• супы

суп-харчо 6

шалляпинские щи 16

• мясо

чакапули 8

хинкали 10

• птица

цыплята табака 9

• рыба

рыба в лимонно-укропной панировке 26

• овощи

картофельный рулет с грибами 18

картофель по-болгарски 20

кружевные картофельные блинчики 21

картофельные ньокки 22

картофельные зразы с сельдью 24

«гармошка» из картошки 25

• выпечка

гурийские пирожки с яйцом 14

• крупы

перловка с шампиньонами 30

• напитки

смузи с хурмой и бананом 27

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

Любители грузинского застолья не устают восхвалять кухню этого народа – изысканная, обильная, разнообразная... Все правильно, но с одним уточнением: разнообразие грузинской кухни в том, что она состоит из национальных традиций десятков народов, живущих в этой небольшой стране. Считается, что лучший сыр для хачапури делают имеретинцы, а настоящий толк в мясе знают пшавы, хевсурсы и мтиулы, издревле пасущие стада на горных пастбищах. Кахетинцы – признанные виноделы, а рачинцы готовят лучшую в Грузии ветчину. Гурийцы прославились овощными блюдами и соусом ткемали, мегрели – кушаньями из кукурузы и соусами из грецких орехов. Если мы кого-то забыли, то это не нарочно. Просто для нас все перечисленное объединяется в одно понятие – прекрасная грузинская кухня!

Кроме того, что все блюда этой кухни необычайно вкусны, они еще и просты в приготовлении. Даже начинающий кулинар без особых заморочек приготовит и пхали, и лобио, и харчо. Самое важное, пожалуй, это выбор продуктов. Начнем с помидоров. Они должны быть настоящими грунтовыми, с толстой и сочной мякотью. Такие томаты даже зимой можно купить на рынке. Если же вы их не нашли, купите консервированные в собственном соку или протертую томатную мякоть. При выборе грецких орехов обратите внимание на их вид – они должны быть очень светлыми, маслянистыми, без запаха прогорклости. Некачественные орехи непоправимо испортят блюдо. Сулугуни и рассольный имеретинский сыр тоже лучше покупать на рынке, желательно у знакомого проверенного продавца. Слава богу, недостатка в свежей зелени сейчас нет ни на рынках, ни в магазинах. Поэтому одно из главных украшений грузинского стола – блюдо с зеленью – проблем не вызовет.

И последнее: хоть в Грузии и есть крепкая виноградная водка чача, к столу, на наш вкус, лучше подавать грузинские виноградные вина.



ПХАЛИ ИЗ ШПИНАТА И СВЕКЛЫ



Что нужно:

250 г свежего шпината
1 большая свекла
60 г очищенных грецких орехов
2 маленькие луковицы
4 зубчика чеснока
2 пучка кинзы
по 2 щепотке молотого кориандра и хмели-сунели
белый винный уксус
зерна граната для украшения
соль, свежемолотый черный перец

Время подготовки: 1 час

Время приготовления: 30 мин.

Порций: 6

По этой же технологии пхали можно приготовить из белокочанной и цветной капусты, баклажанов, зеленой фасоли, свекольной ботвы, грибов и даже курицы и говяжьего языка. И если грибы, курицу и язык нужно предварительно отварить, то овощи для пхали лучше запекать в духовке, они будут менее водянистые.

Что делать:

1

Свеклу вымыть, завернуть в фольгу и поместить в разогретую до 200 °C духовку на 1 ч. Дать остить, затем очистить от кожуры и натереть на терке. Шпинат тщательно промыть, залить кипятком и варить 4 мин. Откинуть на дуршлаг и очень хорошо отжать.

2

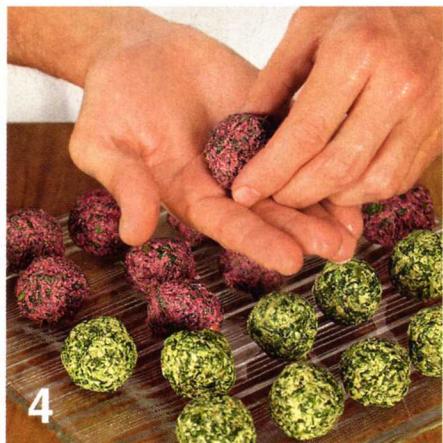
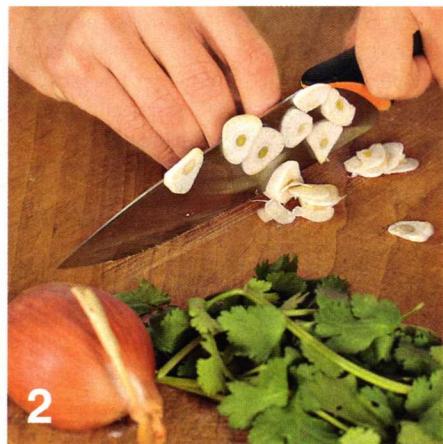
Кинзу вымыть, обсушить и измельчить. Лук и чеснок очистить, мелко нарезать. Поместить лук и чеснок в блендер вместе с орехами, кинзой, специями, солью и перцем. Размолоть в однородную массу.

3

Пропустить отжатый шпинат через мясорубку и смешать с половиной ореховой заправки. Добавить 2 капли уксуса. Натертую свеклу отжать и смешать с оставшейся заправкой.

4

Скатать из шпинатовой и свекольной массы шарики, выложить на блюдо и украсить зернами граната.





Что нужно:

1 кг красной сухой фасоли
100 г очищенных грецких орехов
3 красные луковицы
2 зубчика чеснока
6 веточек кинзы
2 ст. л. орехового масла
1 ст. л. красного винного уксуса
3–4 бутона гвоздики
щепотка молотой корицы
1 ч. л. свежемолотого черного перца
0,5 ст. л. соли

Время подготовки: 10 часов

Время приготовления: 25 мин.

Порций: 6–8

Что делать:

1

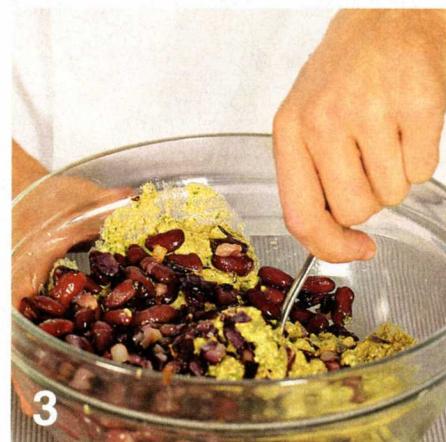
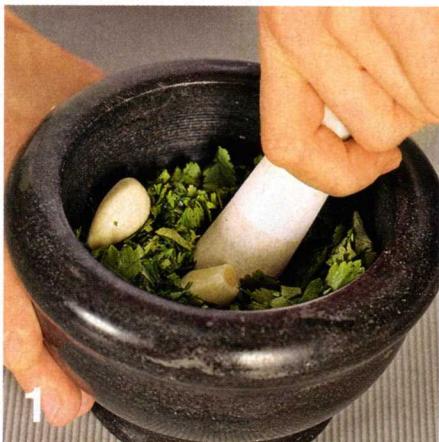
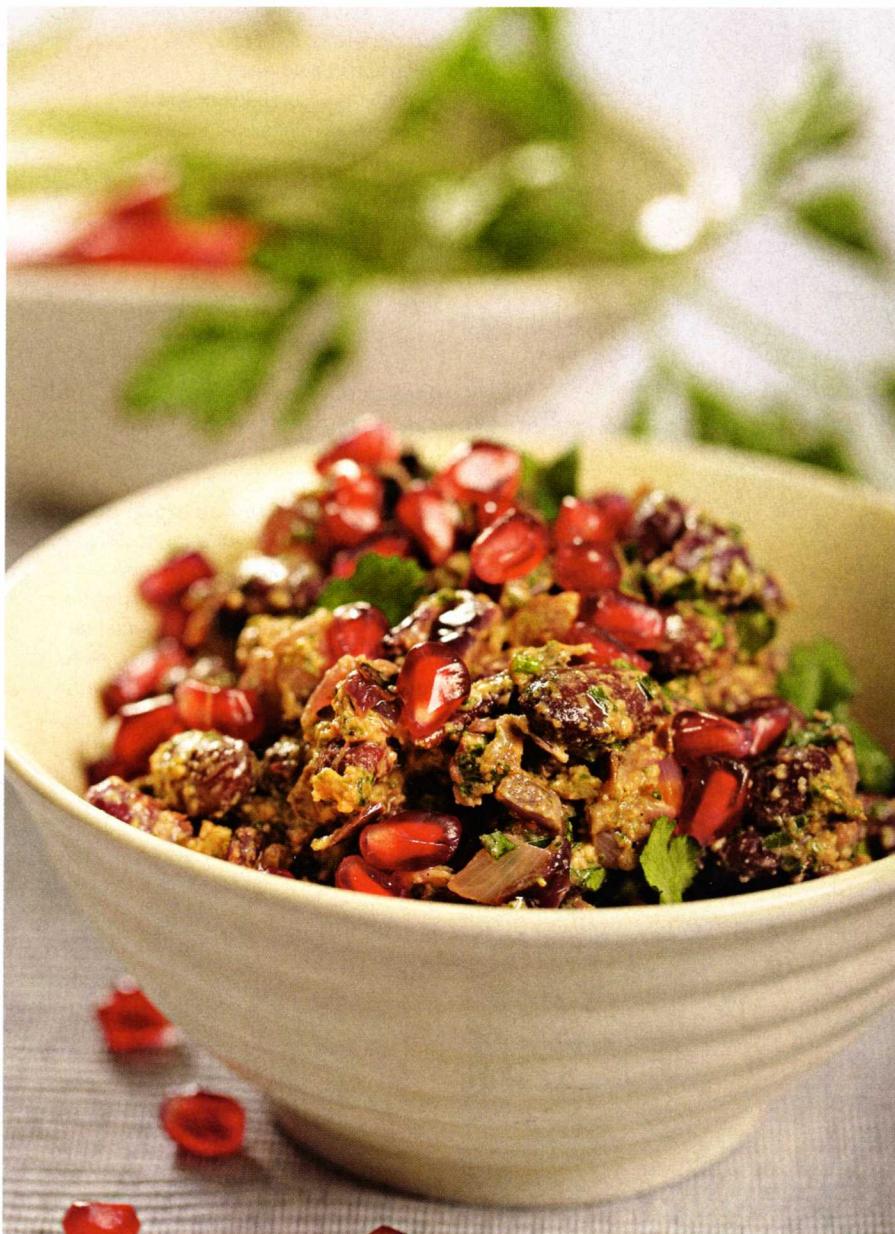
Фасоль замочить в холодной воде на 8 ч. Отбросить на сите, залить свежей водой и довести до кипения. Слить воду и влить 3 л холодной воды. Варить 2 ч. Слить отвар, сохранив 1–2 половинки. Фасоль остудить. Орехи измельчить. Лук и чеснок очистить и мелко порубить. Кинзу вымыть и тонко нарезать. Положить в ступку чеснок, кинзу, гвоздику, корицу, перец и соль. Растолочь в однородную массу, добавить орехи и уксус. Перемешать и развести сохраненным отваром до полужидкой кашицы.

2

Лук обжарить в разогретом масле до прозрачности, 6 мин.

3

Добавить обжаренный лук в ореховую заправку, затем аккуратно перемешать с фасолью. Перед подачей можно украсить зернами граната.



имеретинский салат из курицы



1



2



Что нужно:

1 курица весом примерно 1,5 кг
5 сваренных вскруты яиц
1,5 стакана очищенных греческих орехов
1 гранат
1 большой кочан салата-латука
1 пучок зеленого лука
1 пучок укропа
4 веточки тархуна
1 ст. л. белого винного уксуса
1 ст. л. сливочного масла
соль, перец

Время подготовки: 1 час 40 мин.

Время приготовления: 20 мин.

Порций: 10

Что делать:

1

Курицу вымыть и отварить до полуготовности, 40 мин. Переложить на противень, смазать маслом и поставить в разогретую до 170 °С духовку на 1 ч. Дать остуть.

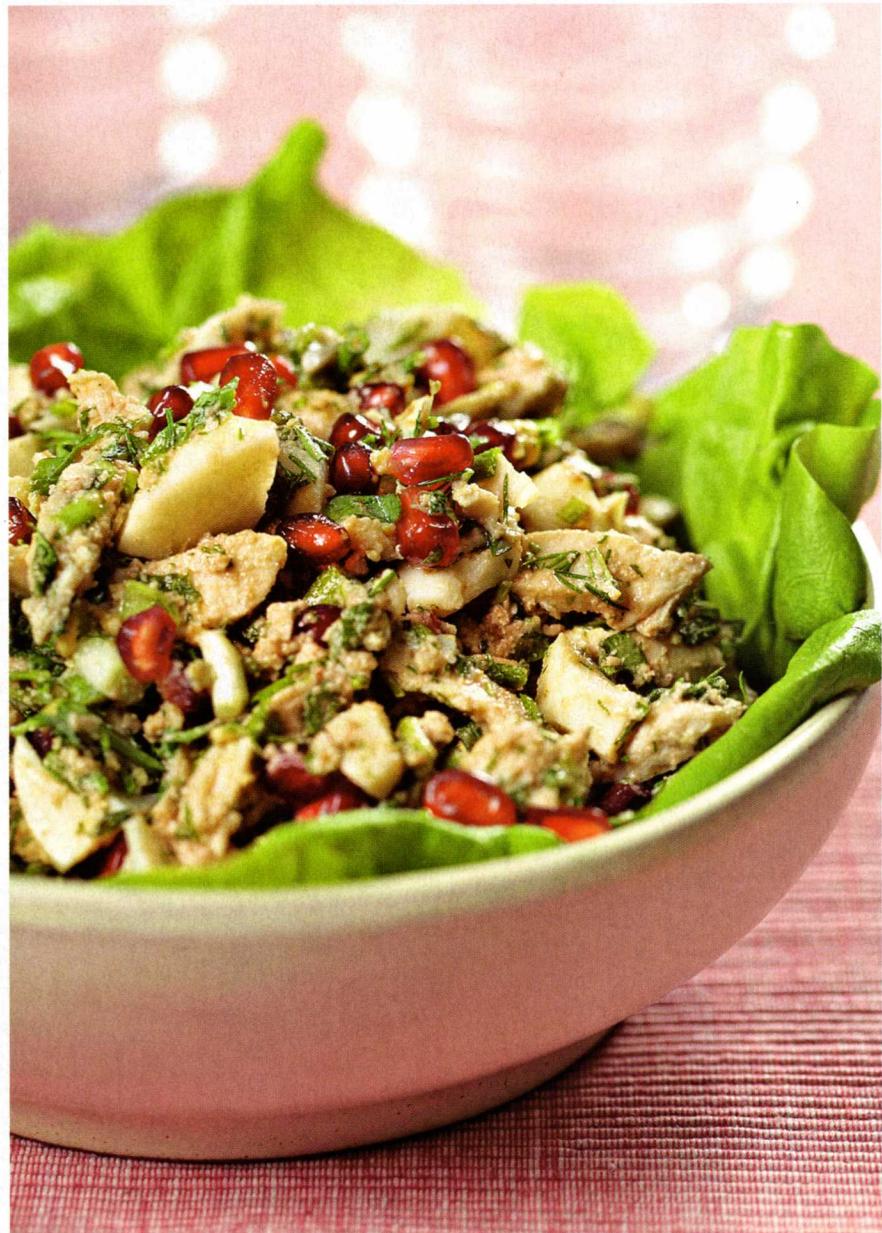
Пока готовится курица, греческие орехи измельчить в блендере. Добавить уксус, соль, перец и перемешать.

2

Салат-латук вымыть, разобрать на листья и нарвать руками. Зеленый лук, укроп и тархун вымыть, обсушить и мелко нарезать. Яйца измельчить, гранат очистить и разобрать на зернышки.

3

Мясо курицы снять с костей и нарезать тонкими полосками. Уложить листья латука на большое блюдо. В миске перемешать мясо курицы, яйца, измельченную зелень и зерна граната. Выложить на подушку из латука. Полить ореховой заправкой.





суп-харчо



Что нужно:

1 кг говяжьей грудинки
0,5 стакана риса
3 луковицы
1 корень петрушки
2 ст. л. зелени петрушки
1 лавровый лист
1 ст. л. муки
10 горошин черного перца
0,5 стакана толченых грецких орехов

0,5 стакана натурального гранатового сока без сахара
1 пучок базилика
1 пучок кинзы
1 острый перчик
1 ч. л. хмели-сунели
5 зубчиков чеснока
1 ст. л. томатной пасты
соль

Время подготовки: 1 час 40 мин.

Время приготовления: 50 мин.

Порций: 8

Что делать:

1

Говядину вымыть, нарезать небольшими кусками (на один укус), положить в кастрюлю, залить 2 л воды и довести до кипения. Снять шумовкой пену и варить 1,5 ч. После чего мясо переложить в отдельную посуду и накрыть крышкой, а бульон процедить в чистую кастрюлю.

2

Пока варится мясо, лук и корень петрушки очистить. Петрушку натереть на крупной терке. Лук мелко нарезать и обжарить в 3 ст. л. бульона, 5 мин. Муку развести в 1 ст. л. холодной кипяченой воды, добавить к луку и готовить, постоянно помешивая, еще 1 мин. Снять с огня.

3

Грецкие орехи измельчить в блендере или истолочь в ступке вместе с горошинами перца. Кинзу и базилик вымыть, обсушить и измельчить. Чеснок очистить и истолочь в отдельной посуде или очень мелко порубить ножом. Острый перец вымыть и нарезать тонкими кольцами. Если вы хотите, чтобы суп был менее острым, разрежьте перчик вдоль пополам и удалите из него семена, затем нарежьте полукольцами.

4

Процеженный бульон вновь довести до кипения. Рис тщательно промыть в нескольких водах и добавить в бульон. Приправить солью, варить 10 мин. Вернуть в суп мясо.

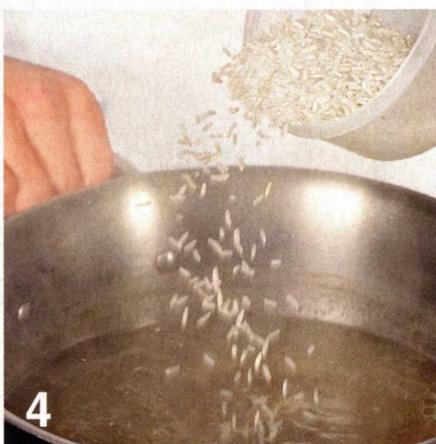
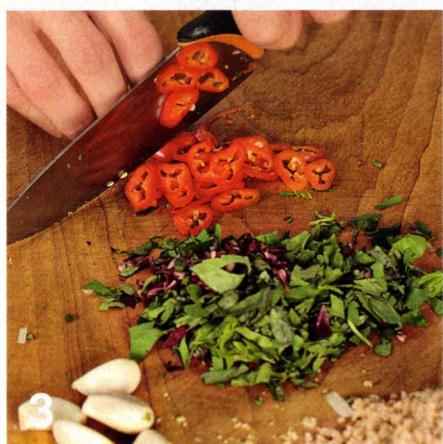
5

Положить томатную пасту, обжаренный лук, корень петрушки, лавровый лист и толченые грецкие орехи с перцем. Готовить 5 мин.

6

Добавить в харчо хмели-сунели и гранатовый сок. Держать на огне еще 5 мин. Суп снять с огня. Добавить толченый чеснок, нарезанную зелень, острый перец и дать настояться под плотно закрытой крышкой 5–10 мин.

В настоящий грузинский суп-харчо добавляют тклапи – густой соус из дикорастущей алычи. Сейчас во многих рецептах его заменяют гранатовым соком, свежевыжатым или из пакета.





Что нужно:

2 кг ягненка на косточках
 100 г сливочного масла
 500 мл белого сухого вина
 500 г лука
 3 зубчика чеснока
 6 веточек тархуна
 1 пучок зеленого лука
 1 пучок кинзы
 1 пучок зелени черемши
 1 стакан лимонного сока
 1 стручок острого зеленого перца
 по 1 ч. л. хмели-сунели, молотого кориандра, молотого красного острого перца
 соль, черный перец

Время приготовления: 1 час 30 мин.

Порций: 8

Что делать:

1

Мясо вымыть, обсушить и порубить вместе с косточками на средние кусочки.

2

Лук и чеснок очистить и измельчить. Всю зелень вымыть, обсушить и мелко нарезать. Охлажденное масло нарезать небольшими кусочками.

3

Уложить все ингредиенты слоями в толстостенную кастрюлю – мясо, масло, лук, зелень, специи, соль. Влить 200 мл вина и лимонный сок, довести на сильном огне до кипения, снять пену. Варить под крышкой на небольшом огне 40 мин. Влить оставшееся вино, снова довести до кипения. Накрыть крышкой и готовить еще 20 мин.



цыплята табака



Что нужно:

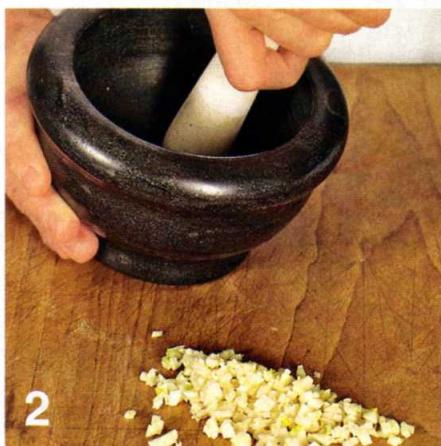
2 цыпленка
4 зубчика чеснока
8 горошин черного перца
2 ст. л. сливочного масла
1 лимон
соль по вкусу

Время приготовления: 40 мин.

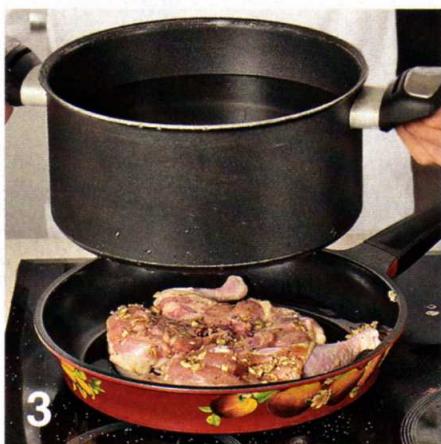
Порций: 2



1



2



3

Что делать:

1

Тушки цыплят разрезать вдоль грудки и раскрыть как книжку. Положить на разделочную доску спинкой вверх, накрыть пищевой пленкой и слегка отбить, чтобы тушки стали более плоскими.

2

Чеснок очистить и очень мелко нарезать. Перец растолочь деревянным пестиком. Половину измельченного чеснока смешать с перцем, добавить соль по вкусу. Натереть цыплят внутри и снаружи смесью чеснока, перца и соли.

3

В сковороде разогреть 1 ст. л. масла. Положить одного цыпленка, поставить на него гнет, например, кастрюлю подходящего диаметра, наполненную водой. Через 15 мин. перевернуть цыпленка на другую сторону, вновь поставить гнет и жарить еще 15 мин. Переложить готового цыпленка на блюдо. Так же пожарить второго. Оставшийся чеснок залить лимонным соком, перемешать. Сбрзнути получившимся соусом готовых цыплят.

Цыплят табака можно приготовить заранее и перед подачей разогреть в духовке. Подавать с тонко нарезанным и сбрзнутым соком лимона репчатым луком или маринованными овощами.





ХИНКАЛИ



Что нужно:

4 стакана муки
2 ст. л. растительного масла
1 ч. л. соли

Для начинки:

300 г баранины
2 луковицы
щепотка молотого кориандра
соль, перец

Что делать:

1

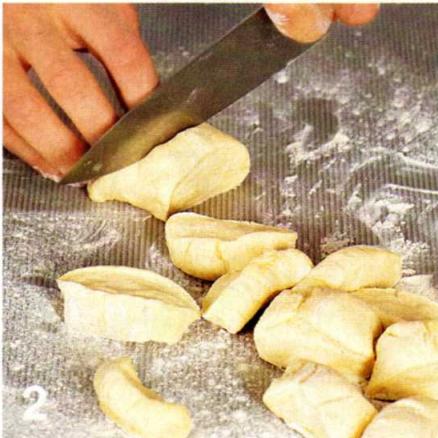
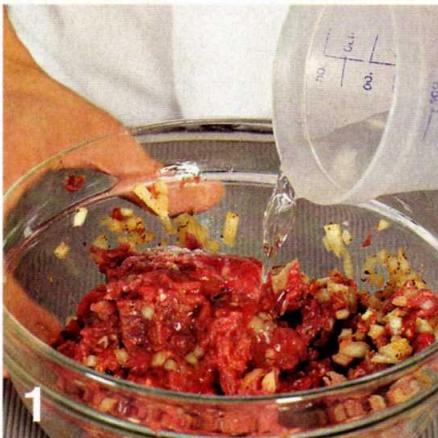
Просеять половину муки на доску. Добавить соль и масло, влить 1 стакан ледяной воды и замесить тесто. Отложить его на 30 мин. Добавить оставшуюся просеянную муку, вымешивать тесто 10 мин. Накрыть и дать постоять 15 мин. Мясо вымыть, обсушить, нарезать средними кусками и пропустить через мясорубку с крупной решеткой. Лук очистить, измельчить, посыпать солью и помять руками. Добавить перец и кориандр, перемешать с мясом. Вливать в фарш понемногу ледяную воду и тщательно перемешивать. Фарш должен впитать как можно больше воды, но при этом оставаться однородной упругой массой.

2

Разделить тесто на 4 части. Работая с одной частью, остальные надо накрыть слегка влажным полотенцем. Из каждой части сформовать жгут диаметром 3 см. Нарезать их кусочками шириной 1,5 см.

3

Каждый кусок теста раскатать в круг размером с блюдце и не толще 1–1,5 мм.



4

Выложить в центр каждого кружка по 1 ст. л. начинки.

5

Взять обеими руками край лепешки и сбрить его к центру складками в «котомку», слегка растягивая тесто, чтобы внутри образовалась пустота. Собрать сверху все складки и закрутить их в «хвостик», слегка вытянув его вверх – это добавит внутреннего пространства для бульона.

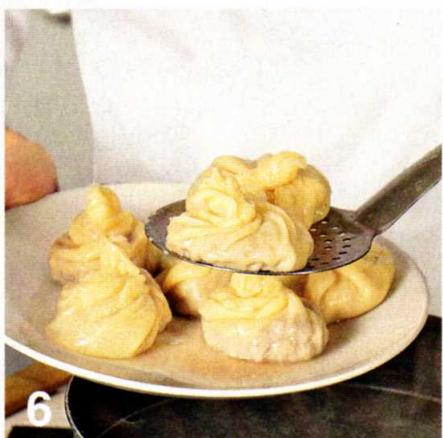
6

Вскипятить в большой кастрюле 3 л воды с 1 ст. л. соли. Выложить хинкали «хвостиками» вверх. Когда они всплынут, варить на слабом огне еще 10 мин. Не перемешивать, чтобы не повредить тесто. Выкладывать шумовкой на большое блюдо, чтобы они не соприкасались друг с другом. Подавать с растопленным сливочным маслом.

Время подготовки: 55 мин.

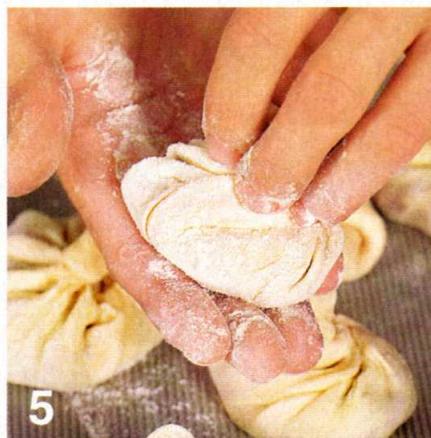
Время приготовления: 40 мин.

Порций: 6

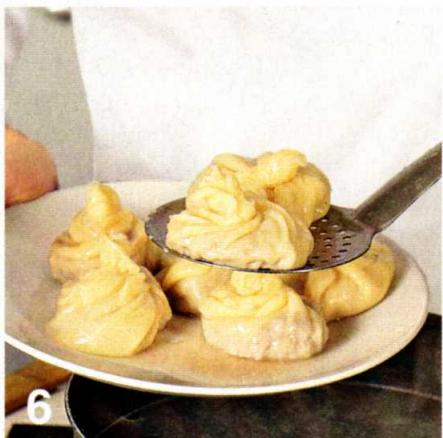


Идеальные хинкали должны быть большими, хорошо проваренными, из тонкого, но плотного теста. Внутри вместе с начинкой обязательно должен быть ароматный вкусный бульон. Их берут руками за «хвостик», надкусывают и первым делом выпивают бульон. Затем съедают тесто и начинку. А вот «хвостик» не едят. Классический вариант – это хинкали с бараниной или говядиной. Однако сейчас начинку делают из птицы, грибов, сыра сулугуни, зелени. Подают хинкали очень горячими, чаще всего с мацони. Можно подать к блюду еще несколько грузинских соусов на выбор.

5

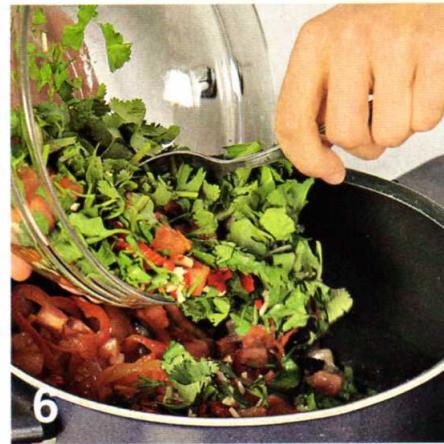
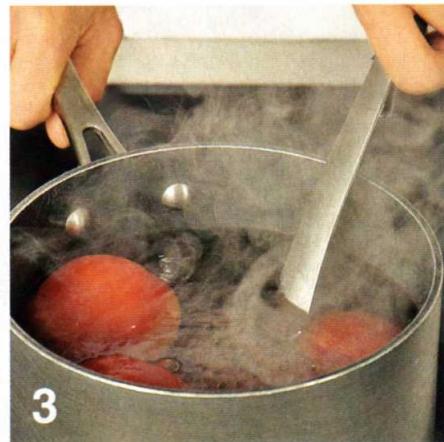
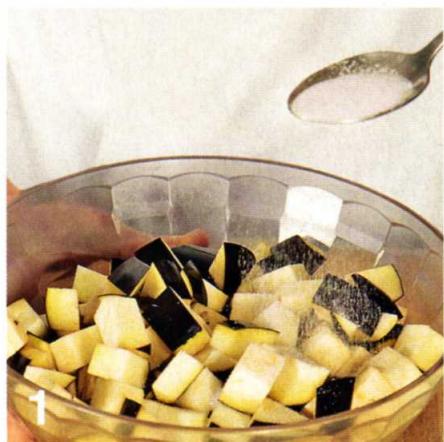


6





аджапсандали



Что нужно:

0,5 кг баклажанов
2 разноцветных сладких перца
2 морковки
3 луковицы
3 крупных помидора
4 зубчика чеснока
0,5 красного острого перчика
7 ст. л. растительного масла
0,5 ч. л. хмели-сунели
по щепотке шафрана и молотого кориандра
по 1 пучку петрушки, базилика и кинзы
1 лавровый лист
соль, свежемолотый черный перец

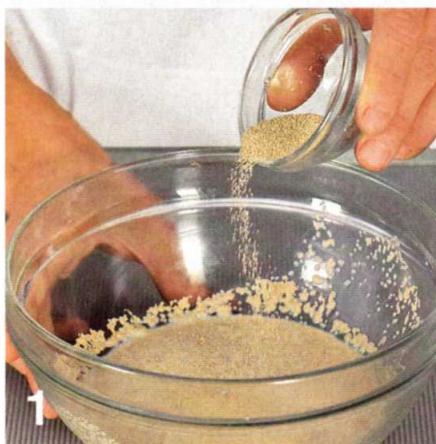
Время приготовления: 1 час 25 мин.

Порций: 6

Аджапсандали можно готовить практически из любого набора овощей. Обязательные ингредиенты – баклажаны, сладкие перцы и помидоры, к которым некоторые хозяйки добавляют картофель, стручковую фасоль, кабачки и т.д.

Что делать:

- 1**
Баклажаны вымыть, обсушить и нарезать небольшими кубиками. Поместить в миску, густо засыпать солью и отставить на 20 мин.
- 2**
Лук и морковь очистить. Из сладких перцев удалить сердцевину. Лук нарезать мелкими кубиками, перцы – тонкими полосками. Морковь натереть на крупной терке.
- 3**
На помидорах сделать крестообразные надрезы, опустить их на 30 сек. в кипяток, затем переложить в ледяную воду. Снять кожице, мякоть нарезать кусочками.
- 4**
Баклажаны промыть и хорошо отжать. Разогреть в сковороде 4 ст. л. растительного масла и обжарить баклажаны до готовности, 8 мин. Отжать в дуршлаге от лишнего жира и переложить в кастрюлю. В той же сковороде разогреть 3 ст. л. масла и обжарить лук до золотистого цвета, 6 мин. Добавить морковь и перец, готовить на слабом огне, помешивая, 10 мин.
- 5**
Переложить обжаренные овощи в кастрюлю к баклажанам и перемешать.
- 6**
Чеснок очистить, из острого перчика удалить семечки. Чеснок и перчик мелко нарезать, зелень промыть, обсушить и измельчить. Смешать в миске чеснок, перчик, зелень, нарезанные помидоры, соль и специи. Влить получившуюся массу в кастрюлю с обжаренными овощами и поставить на небольшой огонь. Тушить 10 мин. Снять с огня, накрыть плотно крышкой и дать постоять 30 мин. Аджапсандали можно подавать горячим или холодным.
Овощи можно потушить сразу в одной кастрюле. Это сократит время приготовления. Но обжаренные по отдельности они вкуснее.



Что нужно:

800 г муки
500 мл мацони
1 стакан молока
1 яйцо
100 г сливочного масла
150 мл растительного масла
1 ст. л. сухих дрожжей
1 желток
2 ст. л. сметаны
сахар, соль

Для начинки:

500 г сулугуни
10 сваренных вкрутую яиц



Время подготовки: 1 час

Время приготовления: 45 мин.

Порций: 10

Что делать:

1

Молоко слегка подогреть, добавить щепотку сахара, дрожжи, 1 ст. л. растительного масла и 100 г муки. Перемешать и оставить на 1 ч. Добавить мацони, оставшуюся муку, яйцо. Замесить тесто. Добавить растопленное сливочное масло и соль. Месить 20 мин.

2

Сыр натереть. Яйца разрезать вдоль пополам. Тесто разделить на 10 частей. Раскатать одну часть в тонкий блин, положить на середину 2 ст. л. сыра и 2 половинки яйца. Скатать блин в рулет, концы подвернуть. Так же приготовить оставшиеся пирожки.

3

Уложить пирожки на смазанный маслом противень, смазать смесью желтка и сметаны и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 35 мин. Затем накрыть полотенцем и дать постоять, 10 мин.

МАГГИ® ЗАПРАВКА ОВОЩНАЯ: подходит для любого супа



Maggi

Мам, а приготовь
сегодня на обед
мои любимый
овощной супчик,
а завтра - солянку!

МАГГИ® Заправка универсальная овощная –
это густая томатная паста, кусочки томатов, паприки,
лука, моркови, пряные травы и ароматные специи.

- 1 Приготовьте бульон.
- 2 Отварите в бульоне нарезанный картофель, крупу или лапшу до готовности.
- 3 Добавьте МАГГИ® Заправку за 3 минуты до готовности супа.

Больше рецептов на www.CULINARY.ru 

Maggi

мии... Maggi!

Фёдор Шаляпин

рецепт с именем



Фотография взята с сайта <http://www.muzcentrum.ru>

Федор Иванович Шаляпин был не только гениальным оперным певцом, он замечательно рисовал, лепил, играл на скрипке и виолончели, написал две биографические книги, много рассказов и фельетонов. При необходимости вставал за дирижерский пульт и отличноправлялся.

А еще он прекрасно разбирался в еде и напитках. В последние годы жизни собрал неплохую коллекцию редких вин. Все это тем более удивительно, что Шаляпин родился в простой крестьянской семье и имел четыре класса образования. Знания он черпал от людей, с которыми дружил, общался... Причем он никогда не обижался на замечания, а просто слушал и запоминал. В его биографической книге описан эпизод, когда за обедом у Мамонтова он налил себе к рыбе красного вина. Сидевший рядом Врубель поменял Федору Ивановичу красное вино на белое со словами: «В Англии вас бы никогда не сделали лордом. Надо уметь есть и пить...» Не знаем, мечтал ли Шаляпин стать лордом, но есть и пить в соответствии с этикетом он научился. И хотя европейские деликатесы его несколько не смущали – он мог съесть за обедом три-четыре дюжины устриц, душа все же тянулась к простой русской кухне. Любил он уху, голубцы, вареники, пирожки. А живя в Париже, жаловался друзьям, что здесь нормальных щей поесть негде! В общем, пришлось великому певцу самому изобретать рецепт любимого блюда. И рецепт этот вошел в историю под именем шаляпинских щей.



шалляпинские щи



Что нужно:

1 небольшой кочан капусты
300 г свежих шампиньонов
2–3 сушеных белых гриба
1 морковка
1 луковица
200 г варено-копченой ветчины
горсть чернослива без косточек
4 веточки петрушки
1 лавровый листик
4 ст. л. растительного масла
соль, перец

Время приготовления: 1 час

Порций: 8

Что делать:

1 Сушеные грибы залить 1 л кипятка и оставить на 30 мин., затем отбросить на сите и мелко нарезать. Настой процедить. Капусту очистить от верхних грубых листьев, разрезать на 4 части и тонко нашинковать, удалив кочережку. Слегка присыпать солью и перетереть руками до появления первого сока.

2

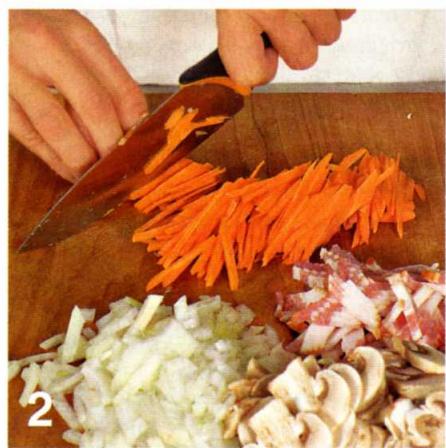
Лук и морковь очистить и измельчить. Шампиньоны вымыть, обсушить и нарезать тонкими пластинами. Ветчину нарезать соломкой. В сковороде разогреть 1 ст. л. масла и обжарить шампиньоны до полного выпаривания всей жидкости. Снять с огня.

3

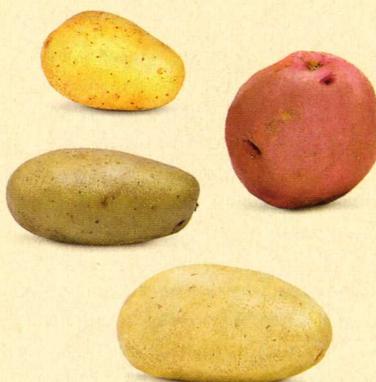
Разогреть в кастрюле растительное масло и обжарить лук и морковь, 4 мин. Положить капусту и готовить, время от времени помешивая, 5 мин. Влить грибной настой и еще 500 мл горячей воды, довести до кипения. Добавить в щи обжаренные шампиньоны, белые грибы и ветчину, варить 10 мин.

4

Положить промытый чернослив и варить еще 10 мин. Снять с огня, добавить соль, перец, измельченную петрушку и лавровый лист. Накрыть крышкой и дать настояться 15–20 мин.



Блюда из картофеля



В Бельгии создан целый музей картофеля, а в Минске благодарные белорусы поставили ему памятник. Картофель – наверное, самый драгоценный подарок Европе от Америки, который не раз спасал целые страны от голодной смерти. В России его вообще называют «вторым хлебом».

В картофельном белке содержатся практически все аминокислоты, встречающиеся в растениях. 300 г картофеля в день полностью обеспечивают организм человека углеводами, калием и фосфором. Его клетчатка не раздражает слизистую желудка и кишечника, поэтому вареный картофель можно есть даже при обострениях гастрита и язвы. Картофельный крахмал снижает содержание плохого холестерина в организме. А большое содержание калия способствует выведению воды из организма, что весьма важно для страдающих заболеваниями сердца и почек. Картофельный отвар полезен для суставов, сок – для горла и полости рта. Вот такой этот «самый простой» овощ на Земле!

При покупке картофеля выбирайте клубни без зеленоватых пятен – в этой «зелени» содержится очень ядовитое вещество соланин! Варить картофель лучше всего в кожуре, а отвар использовать для супов и соусов. Чтобы он не разваривался, добавьте в воду 1–2 ст. л. рассола. Чеснок и лавровый лист придают вареной картошке дополнительный вкус. Жарить ее надо на сильно разогретой сковороде, солить в конце.



картофельный рулет с грибами



Что нужно:

180 г муки
2 небольшие вареные картофелины
1 ч. л. сахара
2 яйца
щепотка соли

Для начинки:

300 г шампиньонов
2 большие луковицы
1 вареная картофелина
100 г сливочного сыра
щепотка молотого майорана
щепотка молотой паприки
2 ст. л. растительного масла
соль, черный молотый перец

Время приготовления: 1 час

Порций: 8

Что делать:

1

Приготовить тесто. Картофель натереть на крупной терке, добавить просеянную с солью муку и 1 яйцо. Вымесить тесто. Приготовить начинку. Грибы вымыть и нарезать небольшими кусочками, лук очистить и измельчить. Разогреть в сотейнике масло и обжарить лук, 5 мин. Добавить грибы и готовить, время от времени перемешивая, пока не выпарится вся жидкость. Приправить майораном, паприкой, солью и черным молотым перцем.

2

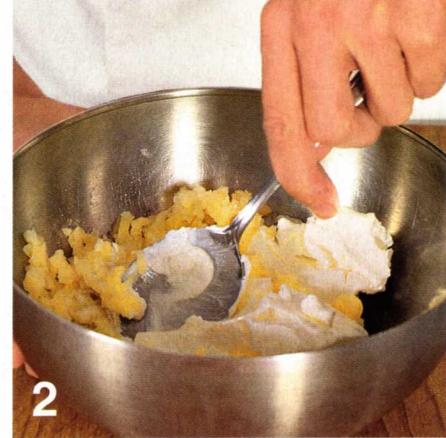
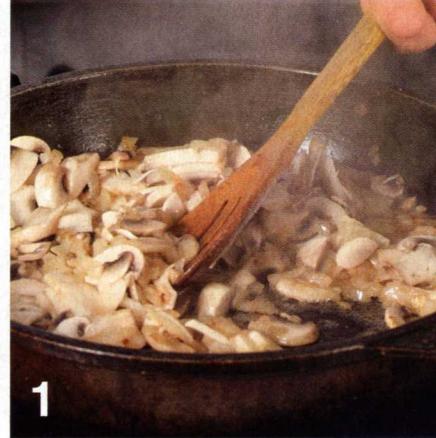
Вареную картофелину размять в пюре вместе со сливочным сыром.

3

На присыпанной мукой поверхности раскатать тесто в тонкий пласт. Промазать его картофельно-сырной смесью, сверху разложить грибы с луком, слегка вдавить лопаткой. Свернуть рулет, влажными руками слепить края и подвернуть их внутрь.

4

Поместить на противень, застеленный пергаментом, смазать яйцом, поставить в разогретую до 170 °C духовку на 40 мин.



Блюда из картофеля

картофель по-болгарски



Что нужно:

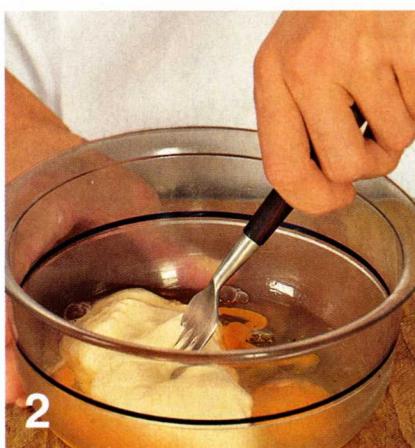
6 крупных картофелин
500 г творога
100 г сливочного масла
2 больших яйца
250 мл натурального йогурта
соль, перец

Время приготовления: 1 час 40 мин.

Порций: 8



1



2



3



Что делать:

1

Взбить творог с размягченным сливочным маслом, солью и перцем в однородную массу. Если творог очень плотный, его следует сначала пропустить через сито. Картофель очистить и нарезать очень тонкими кружками.

В смазанную маслом форму выложить треть кружков картофеля, сверху распределить треть творожной массы. Уложить еще одну треть картофеля и творога. Выложить оставшийся картофель и творог, влажной лопаткой разровнять поверхность. Накрыть форму фольгой, подоткнуть края. Поставить в разогретую до 190 °С духовку на 1 ч 10 мин. Вынуть из духовки, фольгу снять.

2

Уменьшить температуру духовки до 180 °С. Взбить яйца с йогуртом, солью и перцем в легкую пену.

3

Полить получившейся смесью картофель и вернуть в духовку еще на 20 мин.

кружевные картофельные блинчики



Что нужно:

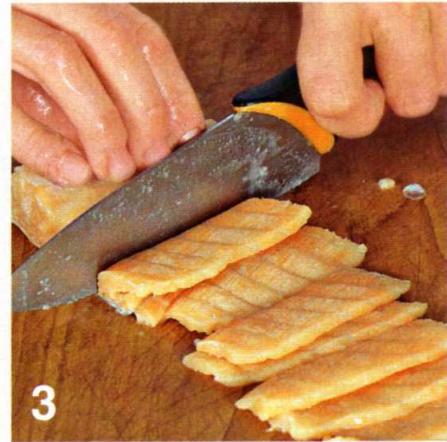
1 кг картофеля
3 стебля зеленого лука
5 ст. л. растительного масла
2,5 ст. л. сливочного масла
Для подачи:
600 г слабосоленого лосося
0,5 стакана густой сметаны

Время приготовления: 30 мин.

Порций: 6

Что делать:

- 1**
Зеленый лук вымыть, обсушить и нарезать тонкими колечками. Картофель очистить и натереть на крупной терке. Тщательно отжать жидкость. Смешать картофель с луком, слегка посолить.
- 2**
В сковороде разогреть 1 ст. л. растительного масла вместе с 0,5 ст. л. сливочного. Ложкой выкладывать картофельную смесь и готовить, слегка прижимая металлической лопаткой, 5 мин. Перевернуть блинчики на другую сторону, готовить еще 4 мин. Пере-кладывать на бумажные полотенца. Продолжать готовить блинчики порциями, каждый раз тщательно протирая сковороду и подливая новое масло.
- 3**
Лосось нарезать небольшими кусочками. На каждый блинчик положить по 1 ч. л. сметаны и кусочек лосося.



Блюда из картофеля



картофельные ньокки



Что нужно:

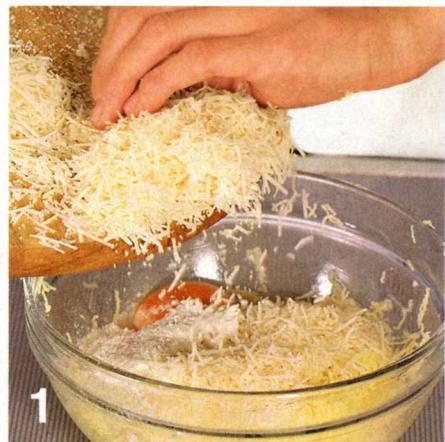
1 кг картофеля
3 яйца
300 г муки
сливочное масло
100 г пармезана

Для заправки:

300 г помидоров
30 листиков свежего базилика

Время приготовления: 50 мин.

Порций: 6



1

Ньюкки – маленькие итальянские клецки. Когда-то их готовили только из муки и яиц, сейчас делают картофельные, шпинатовые, свекольные, морковные ньюкки. На их родине, в Италии, ньюкки едят как первое блюдо, вместо пасты или супа. Обычно их подают с растопленным сливочным маслом, сырным или томатным соусом, а также с песто. Готовые ньюкки можно завернуть в пищевую пленку и хранить в холодильнике до 1 месяца.

Что делать:

1

Картофель тщательно вымыть, положить в кастрюлю с водой, поставить на огонь и довести до кипения. Варить до готовности, 20 мин. Воду слить, картофелю дать остить.

Остывший картофель очистить от кожуры и протереть через сито или пропустить через мясорубку. Пармезан натереть на мелкой терке. Добавить в миску с картофелем половину пармезана, яйца и просеянную муку. Вымесить однородное эластичное тесто.

2

Разделить тесто на 3 части. Скатать каждую в тонкую колбаску диаметром 1,5–2 см. Нарезать колбаски небольшими кусочками. Слегка примять руками, чтобы получилась крошечная лепешка.

3

С помощью вилки, вдавливая ее в поверхность каждой лепешечки сначала вдоль, а затем поперек, нанести на ньюкки решетчатый узор. Небольшими порциями отваривать ньюкки в кипящей подсоленной воде, по 2 мин. каждую порцию (нюкки

должны всплыть). Выкладывать на блюдо. Готовые ньюкки полить растопленным сливочным маслом и посыпать оставшимся пармезаном. Накрыть и оставить в теплом месте.

4

Приготовить заправку. Листья базилика вымыть, обсушить и размять руками до появления сока. Обжарить листья в разогретом оливковом масле, 30 сек. Выложить на бумажные полотенца, чтобы листья обсохли.

5

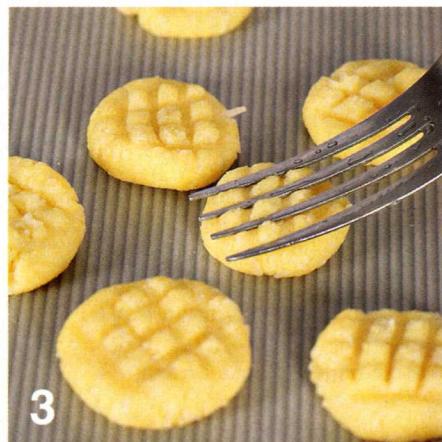
Помидоры вымыть, сделать сверху крестообразные надрезы и опустить на 30 сек. в кипящую воду. Затем обдать ледяной водой и снять с плодов кожицу. Разрезать помидоры пополам и удалить семена. Мякоть разрезать на 3 части и слегка отбить.

6

Смешать томатную мякоть с листьями базилика. Добавить в блюдо с клецками и перемешать.



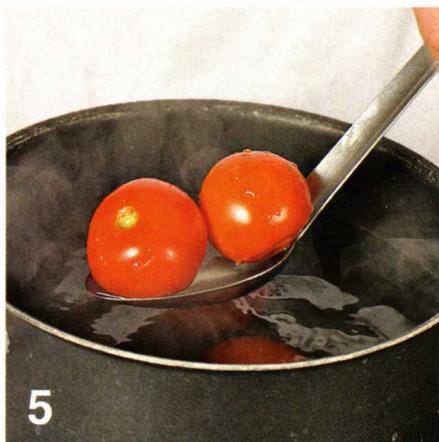
2



3



4



5



6

Блюда из картофеля

Что нужно:

1 кг картофеля
250 г филе сельди
1 яйцо
1 зубчик чеснока
2 луковицы
3 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. муки
растительное масло для обжаривания
соль

Время приготовления: 40 мин.

Порций: 6

Что делать:

1

Картофель очистить и отварить до готовности, 20 мин. Слить из кастрюли воду, оставив 2–3 ст. л. Размять картофель в пюре. Добавить яйца, 2 ст. л. сливочного масла и соль, тщательно перемешать.

2

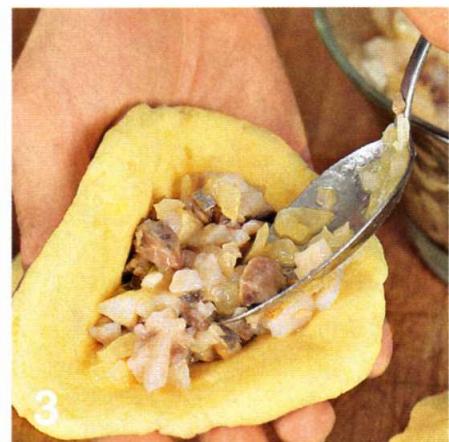
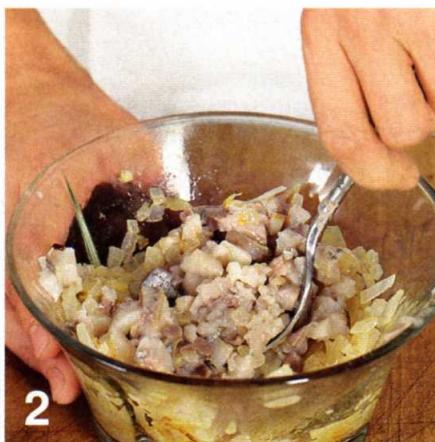
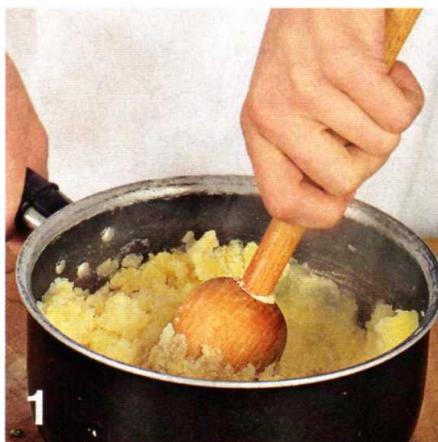
Филе сельди мелко порубить, удалив все оставшиеся косточки. Репчатый лук и чеснок очистить, лук нарезать маленькими кубиками, чеснок измельчить. Обжарить овощи в разогретом оставшемся масле, 5 мин. Дать полностью остывть, затем перемешать с порубленной сельдью.

3

Из картофельной массы сформировать лепешки диаметром примерно 6 см. На середину каждой положить приготовленный фарш, соединить края, придая форму пирожка. Обвалять зразы в муке и обжарить в разогретом растительном масле, по 4 мин. с каждой стороны.

Можно подавать со сметаной.

картофельные зразы с сельдью



«гармошка» из картошки



Что нужно:

8 средних картофелин
4 полоски бекона
перец

Время приготовления: 50 мин.

Порций: 4

Что делать:

1

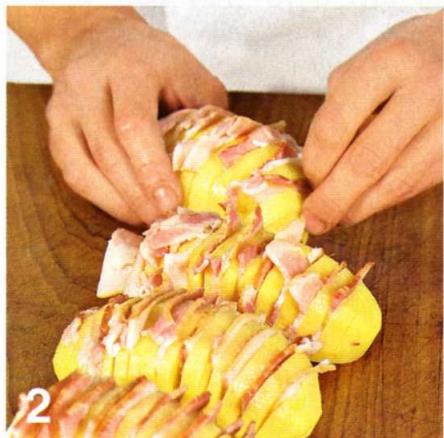
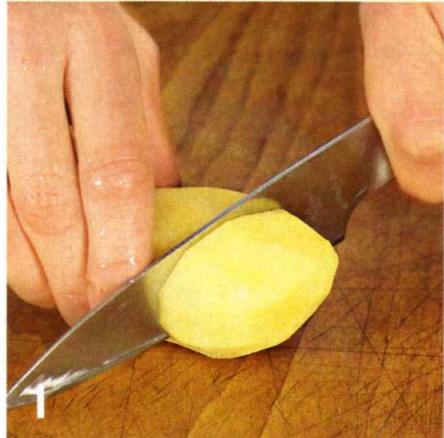
Картофель очистить. Сделать на каждой картофелине поперечные надрезы через каждые 0,5–1 см, не доходя до низа примерно 0,7 см.

2

Бекон нарезать небольшими кусочками. Вставить в каждый надрез по кусочку бекона. Картофель поперчить, но ни в коем случае не солить. Во время тепловой обработки бекон выделяет очень много соли.

3

Завернуть картофель в фольгу и поставить в разогретую до 190 °С духовку на 40 мин. За 10 мин. до готовности разрезать фольгу сверху, чтобы картофель подрумянился.





Что нужно:

800 г филе рыбы
цедра 1 лимона
1 пучок укропа
1 ст. л. сливочного масла
соль, перец

Время приготовления: 12 мин.

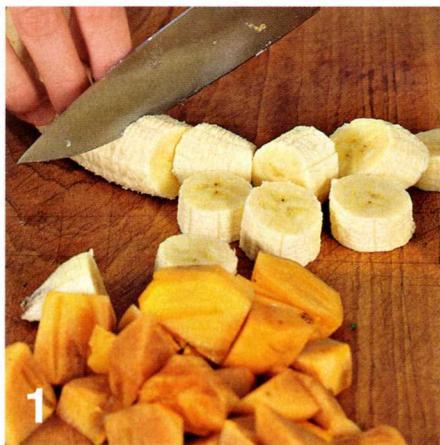
Порций: 4

Что делать:

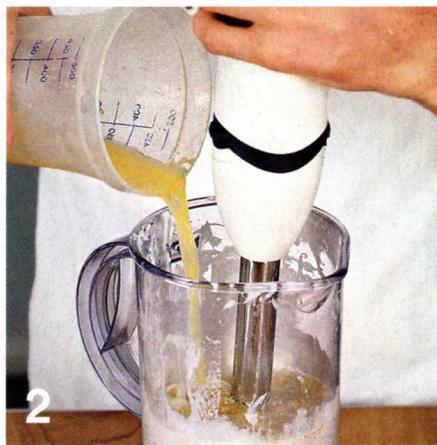
- 1**
Укроп вымыть, измельчить и смешать с лимонной цедрой. Пересыпать на плоское блюдо.
- 2**
Рыбу вымыть, разрезать на 4 порционных куска, натереть каждый солью и перцем и обвалять в приготовленной панировке.
- 3**
На сковороду положить лист пергамента подходящего размера, растопить масло и на умеренном огне обжарить рыбку, по 3 мин. с каждой стороны.



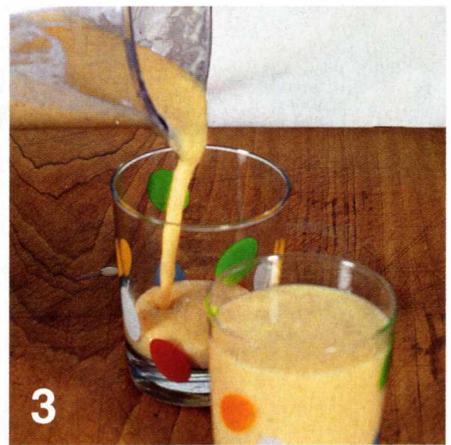
смузи с хурмой и бананом



1



2



3

Когда наши бабушки готовили для нас протертые с молоком или сливками клубнику, малину, чернику, они не знали, что это называется смузи. Кажется, это тогда вообще никак не называлось – просто было вкусным и полезным. Слава богу, название, хоть и малопонятное, найдено, и мы теперь знаем, что надо есть на завтрак.

Что нужно:

2 средние хурмы
2 небольших банана
сок 1 апельсина
8 ст. л. натурального йогурта

Время приготовления: 7 мин.

Порций: 2

Что делать:

1

Хурму и банан очистить. Из хурмы удалить косточки. Нарезать фрукты кусочками и взбить в пюре.

2

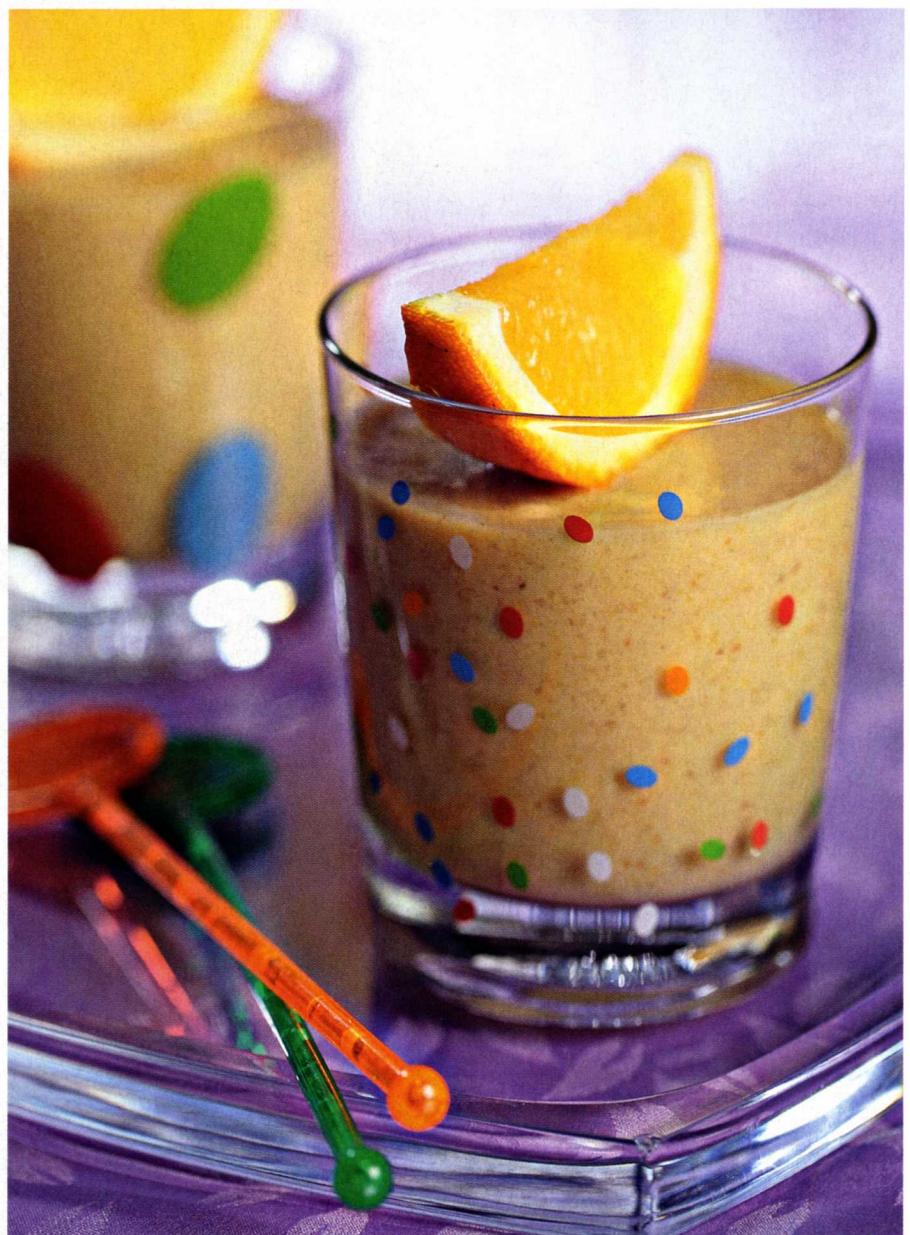
Продолжая взбивать, влить апельсиновый сок и йогурт.

3

Перелить получившуюся смесь в стаканы.

Смузи можно приготовить практически из всех фруктов и ягод. Пожалуй, свежие яблоки не очень подходят для этого блюда, зато из печёных получается просто замечательно.

Овощные смузи – тоже отличная вещь. Особенно хороши здесь будут листовые овощи и авокадо.



*Разделка
сельди*

Технология



как подать селедочку



Что нужно:

1 крупная малосоленая сельдь

Для подачи:

2 средние картофелины

250 г черного или серого хлеба

1 большая красная или белая луковица

Время приготовления: 20 мин.

Порций: 6

Что делать:

1

У сельди удалить голову и хвост.

2

Небольшим ножом сделать продольный разрез по брюшку от головы до хвоста и вычистить внутренности. После чего промыть рыбу под холодной водой. Если в сельди есть молоки или икра, то их можно подать вместе с рыбой или использовать для приготовления салата.

3

Сделать надрез вдоль хребта. Со стороны головы подцепить за край тонкую кожницу и, потянув от себя, аккуратно снять ее сначала с одной стороны тушки, потом с другой.

4

Проведя большим пальцем руки вдоль надрезанного хребта, разделить каждую рыбу на две половины.

5

Удалить хребет с большими реберными костями. После удаления хребта в филе останется еще довольно много косточек, которые тоже необходимо удалить. Если сельдь чересчур соленая, положить филе в миску и залить молоком. Оставить на 2–3 ч. После чего молоко слить, а филе сельди ополоснуть. Нарезать сельдь аккуратными кусочками шириной примерно 1–1,5 см, выложить на блюдо. Украсить тонкими кольцами репчатого или зеленого лука.

Кусочки сельди можно подавать порционно. Для этого черный хлеб нарезать ломтями толщиной 0,5 см. Вырезать из каждого ломтя кружки диаметром 3–3,5 см. Это можно сделать с помощью рюмки подходящего размера. Сбрызнутые несколькими каплями растительного масла, разложить на них кусочки сельди. Украсить зеленью.



1



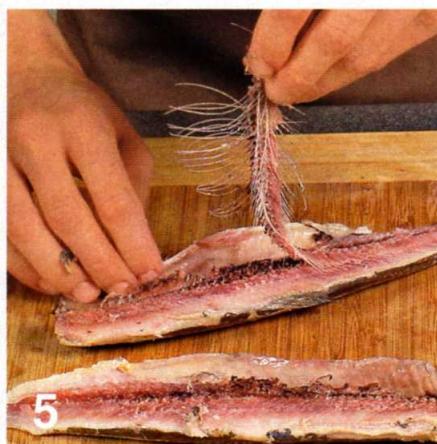
2



Еще один вариант подачи – на кружках отваренного в мундире, остывшего и очищенного картофеля. Под кусочки сельди можно положить тонкие кольца красного лука.



4



5



Долой вялость и усталость

Плохо спите, очень быстро устаёте и постоянно в скверном настроении? Не торопитесь обвинять во всем зиму, возможно, погода ни в чем не виновата. Все перечисленное – скорее всего симптомы нарушения кислотно-щелочного баланса вашего организма.

Так сложилось, что рацион большинства из нас имеет ярко выраженный «кислотный» характер: много хлеба, сахара, картофеля, красного мяса и молочных продуктов. А когда с пищей поступает слишком много кислоты, организм вынужден компенсировать дисбаланс собственными щелочными резервами, то есть минеральными веществами – кальцием, калием, натрием, железом. Поэтому так важно обогатить свое меню «щелочными» продуктами. Это прежде всего все фрукты и ягоды, за исключением слив, черники и голубики; овощи, кроме картофеля и белой фасоли; грибы; тыквенные семечки, миндаль; перловая крупа; козье молоко и козий сыр; травяные чаи. К этому набору можно добавить рыбу, белое мясо птицы и яйца. Эти продукты имеют не слишком выраженные кислотные свойства.

Как ни странно, «кислотный» продукт необязательно имеет кислый вкус. Например, лимон и другие цитрусовые дают щелочную реакцию. А вот пшеничный хлеб, молоко, сахар, кофе – кислотную. Как и все крупы, кроме нешлифованного риса и перловки.

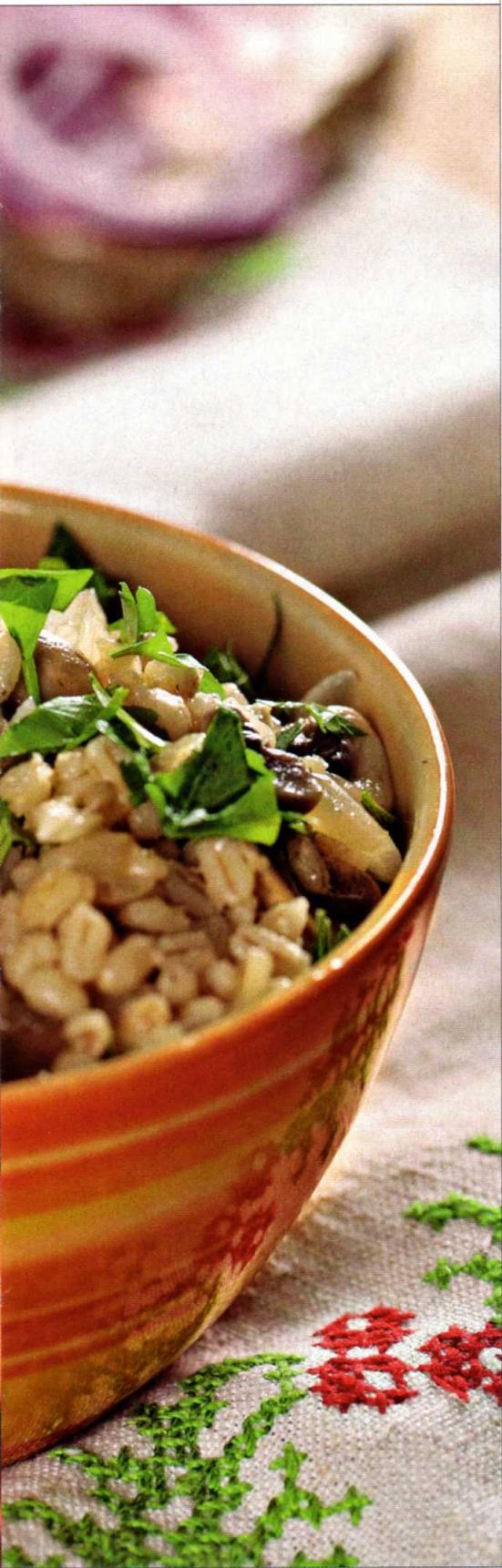
И еще одна очень важная вещь: диета, основанная на ограничении потребления хлеба, сахара, мяса и других жирных продуктов, организму взрослого человека не навредит. А вот для растущего детского организма она, по мнению большинства диетологов, не подходит. Они уверены, что для полноценного питания детям необходимы коровье молоко и продукты из него, красное мясо, хлеб.

Но вот вкусная перловая каша с грибами принесет пользу и взрослым, и детям, ну, может быть, кроме самых маленьких.





перловка с шампиньонами



Что нужно:

2 стакана перловки
4 стакана воды
2 ст. л. растительного масла
700 г шампиньонов
1 луковица
1 ст. л. соевого соуса
соль, перец по вкусу

Время подготовки: 45 мин.

Время приготовления: 1 час 20 мин.

Порций: 6

Что делать:

1

Крупу высыпать в мелкое сито и тщательно промыть в нескольких водах. В большой кастрюле вскипятить немного воды, поместить сверху сито с перловкой, накрыть крышкой и оставить на среднем огне на 20 мин. Вскипятить 4 стакана воды, добавить щепотку соли, 1 ст. л. растительного масла и распаренную перловку. Довести до кипения, уменьшить огонь и варить 20 мин. Отбросить перловку на дуршлаг.

2

Шампиньоны вымыть и нарезать на четвертинки. Отварить в небольшом количестве кипящей подсоленной воды, 6 мин.

Шумовкой переложить шампиньоны из кастрюли на разделочную доску. Грибной отвар процедить. Лук очистить, измельчить и обжарить в большом сотейнике в разогретом растительном масле, 4 мин. Добавить шампиньоны и жарить еще 3 мин.

3

Выложить в сотейник к луку и грибам перловку, перемешать и сразу же снять с огня.

4

Грибной отвар довести до кипения, влить в перловку. Добавить соевый соус, закрыть крышкой и томить на небольшом огне 1 ч. Это можно делать в духовке.



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	—
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 рукколы	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

в следующих выпусках:

ШКОЛА ГАСТРОНОМА



Тема номера
Масленица

Новый номер
выйдет 6 февраля

«КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ»



Фуршетный стол

Новый номер
выйдет 30 января