

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№05 (133) МАРТ 2012

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

блота
еврейской
кухни



ISSN 1819-9488
12005
9 771819 948005



«Народная книга рецептов» –
оригинальная идея редакции журнала
«Гастрономъ»

Реклама.



Сотни авторских блюд со всего света – рецепты и полезные советы
от самых талантливых русскоязычных кулинаров

РАЗДЕЛЫ КНИГИ

- Завтраки • Закуски • Салаты • Супы
- Овощи • Бобовые • Рис и крупы • Паста
- Птица • Мясо • Рыба • Морепродукты
- Несладкая выпечка • Десерты
- Праздники • Напитки

520*

Эту уникальную книгу можно заказать на supermarket.phbp.ru,
она станет отличным подарком для вас и ваших близких

* цена в рублях, без учета
стоимости доставки



Дорогие друзья!
Еврейская кухня – одна из самых интересных в мире. С одной стороны, историческое расселение евреев по разным странам привело к заимствованию ими кулинарных традиций других народов. Кухня евреев, проживающих в Восточной Европе, разительно отличается от ближневосточной. С другой стороны, этому народу удалось сохранить удивительную, общую для всех систему питания – кашрут и многие традиционные блюда – мацу, цимес, фаршированную рыбу, куриную печеньку и т. д. В подготовке этого номера нам очень помогла Евгения Лысакова, кулинарный блоггер из Израиля (<http://karadel.livejournal.com>).
Желаем удачи!

Ваша редакция



содержание

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

- вегетарианское питание
- блюда, которые подходят для детей **
- легкие рецепты
- рецепты средней сложности
- рецепты для опытных кулинаров
- блюда, которые можно готовить в микроволновой печи
- полезный совет

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

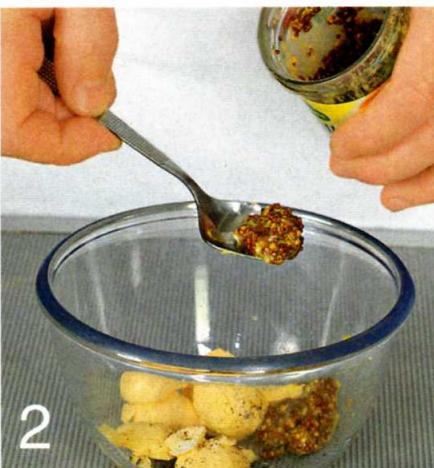
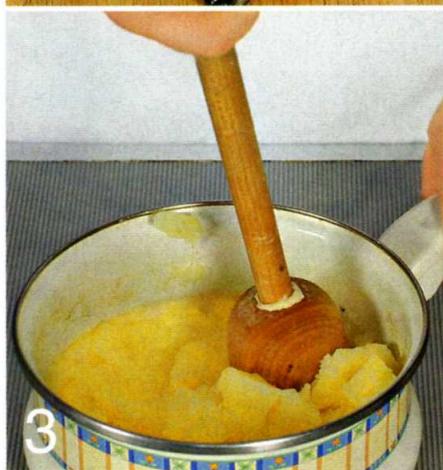
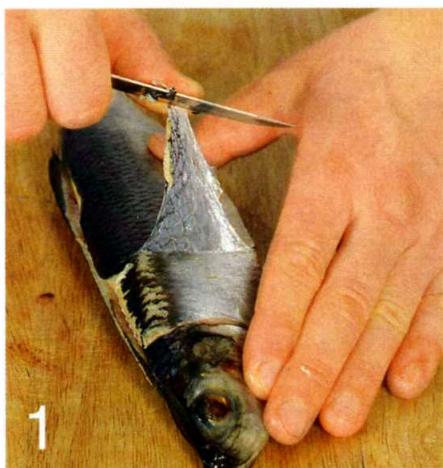


- | | |
|----|-------------------------------------|
| 2 | форшмак |
| 4 | латкес из цукини с козьим сыром |
| 6 | меурав йерушалми |
| 8 | куриный суп с клецками |
| 10 | баранина с зеленой фасолью |
| 11 | эсик-флейш |
| 12 | фаршированная щука |
| 14 | рубленая куриная печень |
| 16 | шакшука со сладким перцем и брынзой |
| 18 | маджадра с булгуром |
| 20 | цимес |
| 22 | овощной кугель |
| 23 | бурекасы со шпинатом и сыром |
| 24 | паштида йерушалмит |
| 26 | иерусалимская кодафа с творогом |
| 27 | хароссет |
| 28 | леках |
| 30 | хоменташен |

СПОНСОР РЕЦЕПТА



форшмак

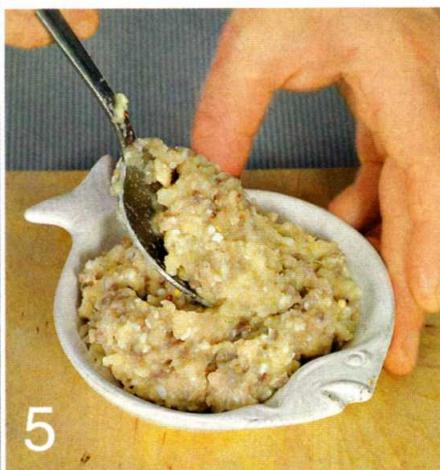


ЧТО НУЖНО:

- 2 сельди
- 500 мл молока
- 3 яйца
- 1 ч. л. горчицы
- 2 ч. л. уксуса
- 2 ч. л. растительного масла
- 3 горошины черного перца
- 2 горошины душистого перца
- 2 яблока
- 2 луковицы
- 4 картофелины

Для украшения:

- 2 небольших соленых огурца



Время приготовления: 40 мин.
Порций: 10–12

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 У сельди сделать разрез вдоль брюшка, удалить внутренности. Промыть сельдь под теплой водой. Тонким острым ножом сделать неглубокий надрез вдоль хребта и снять кожу. Удалить головы, разделить рыбью на две половины, вынуть хребет и все кости. Положить селедочное филе в неглубокую миску, залить молоком и оставить вымачиваться на 3–4 ч.

2 Яйца сварить вкрутую. Желтки положить в отдельную миску. Добавить горчицу, уксус (лучше фруктовый), растительное масло, свежемолотый черный и душистый перец. Как следует растереть пестиком до получения однородной массы.

3 Яблоки очистить от кожицы, мякоть разрезать на крупные куски, удалив

сердцевину. Лук очистить и крупно нарезать. Сельдь достать из миски с молоком и тоже крупно нарезать. Пропустить через мясорубку куски сельди, яблоки, лук, оставшиеся яичные белки. Картофель очистить, нарезать кусками и отварить до готовности. Воду слить, добавить в кастрюлю оставшееся молоко и растолочь картофель в пюре.

4 В селедочную массу добавить расщепленные яичные желтки и картофель и все еще раз пропустить через мясорубку.

рубку. Положить в пластиковый контейнер, накрыть и поставить в холодильник.

5 За 1 ч до подачи на стол выложить форшмак на сервировочное блюдо, придав ему форму рыбки. Соленые огурцы нарезать тонкими полукошельками и выложить сверху «чешуйками».



КСТАТИ

Форшмак – значит «закуска», «еда перед едой», «предвкушение». Однако это типичное блюдо еврейской кухни употребляется не только как закуска, но и как основное блюдо под водку, и даже на завтрак с отварным картофелем.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

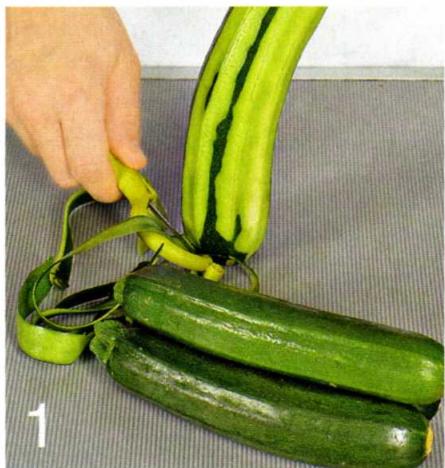
СПОНСОР РЕЦЕПТА



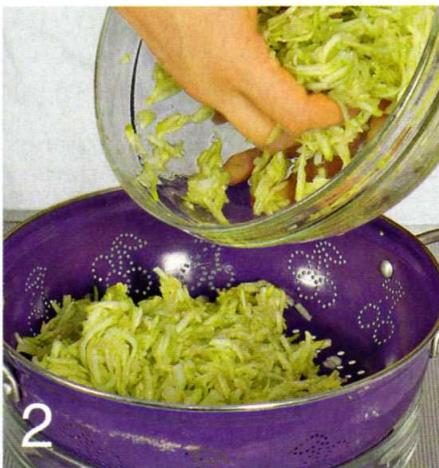
На правах рекламы. Товар сертифицирован.

УДЕЗМЕРНОЕ МАСЛО ПОДДЕЛКА ИЛИ ВЫДЕЛКА?

латкес из цукини с козьим сыром



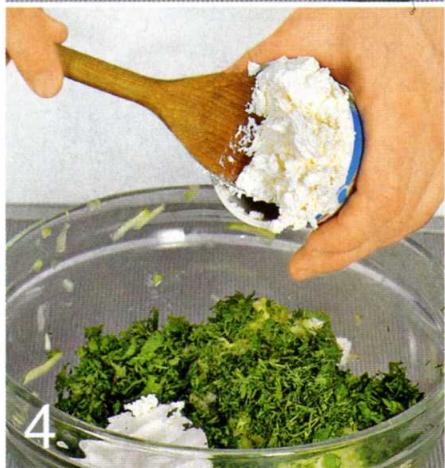
1



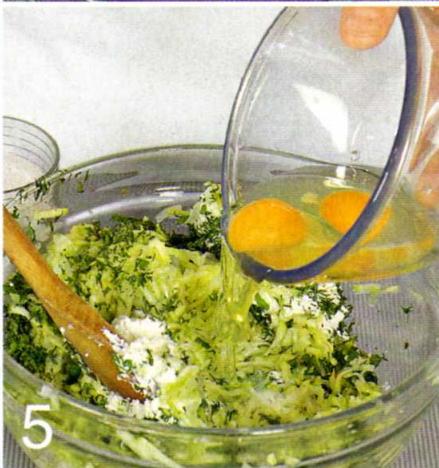
2



3



4



5

ЧТО НУЖНО:

- 4 цукини
- 1 большая луковица
- 1 пучок укропа
- 1 пучок мяты
- 250 г молодого козьего сыра
- 1 стакан муки
- 2 яйца
- растительное масло для обжаривания
- соль, перец

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 6

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Цукини вымыть, очистить от кожицы. Мякоть натереть на крупной терке. Лук очистить и измельчить.

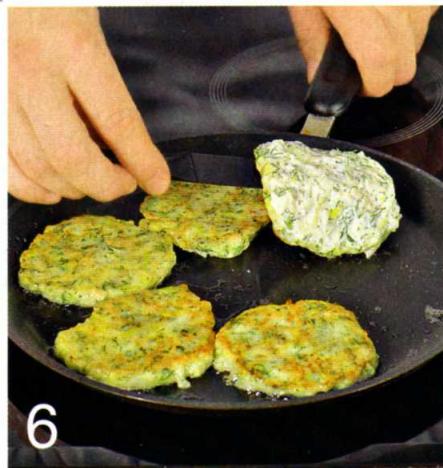
2 Перемешать цукини и лук, немного посолить. Слегка перетереть овощи руками, чтобы появился сок. Выложить смесь на дуршлаг, поместить его на кастрюлю подходящего размера и оставить на 20 мин., чтобы стекла лишняя жидкость. Переложить в миску.

3 Тем временем укроп и мяту вымыть, обсушить и мелко порубить.

4 Сыр размять вилкой. Добавить зелень и сыр в миску с измельченными цукини и луком, приправить солью и перцем и перемешать.

5 Добавить в миску муку и яйца, вымесить однородную массу.

6 Разделить получившуюся массу на равные части. Влажными руками сформовать небольшие котлетки. Слегка их при压щить. Разогреть в сковороде растительное масло и порциями обжарить котлетки с обеих сторон до золотистого цвета, по 3 мин. с каждой стороны. Подавать теплыми, с густым йогуртом.



6

КСТАТИ

В еврейской кухне латкес еще называют «левивот», и это классическое блюдо на Хануку. Латкес жарится в масле, что напоминает евреям о той капельке масла, что горела в светильнике целых восемь дней. Чаще всего латкес готовят из картофеля, но современная еврейская кухня предлагает и более изысканные варианты.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

меурав йерушалми



Время приготовления: 30 мин.

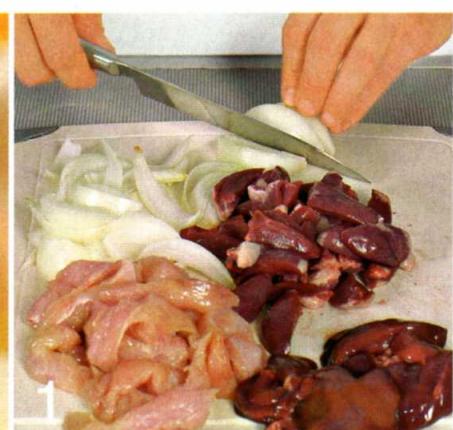
Порций: 6

ЧТО НУЖНО:

- 250 г куриных сердечек
- 250 г куриной печени
- 250 г грудки индейки
- 250 г мяса с бедер индейки
- 400 г лука
- 1 ст. л. растительного масла
- 2 ч. л. кумина
 - соль, перец
- 6 лепешек пита

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Мясо и потрошки вымыть и обсушить. Нарезать мясо и печеньку на кусочки длиной 2 см. Лук очистить и нарезать дольками.
- 2 Разогреть в сковороде масло, обжарить индейку и потрошки, 10–12 мин. Добавить лук, посыпать кумином, солью и перцем. Готовить еще 5 мин., до готовности мяса.
- 3 Сделать в лепешках пита карман, выложить приготовленную начинку. Можно добавить ломтики соленого огурца, 1–2 ст. л. хумуса и посыпать свежей зеленью.



А НА 8 МАРТА У НАС БУДЕТ ПУРИМ!

Самый веселый еврейский праздник Пурим в этом году отмечается 8 марта! И разве это не повод отметить женский день с европейской кухней, удивив родных и друзей знаменитыми блюдами - форшмаком, гефилте фиш, цимесом и гоменташен?

Пурим рассказывает нам о счастливом спасении еврейского народа во времена правления персидского царя Ахашвероша в V в. до н. э. Аман, могущественный советник царя, разгневался на еврея Мордехая за то, что тот отказывался вставать перед ним на колени. В ответ мстительный и жадный Аман внушил царю, что нужно обобрать и истребить еврейский народ. Был брошен жребий или пур (от этого слова и произошло название праздника), и выбран день расправы.

Мордехай узнал об этом и обратился за помощью к своей воспитаннице Эстер, жене Ахашвероша. Мудрая Эстер устроила великолепный пир, на котором уговорила Ахашвероша пощадить еврейский народ и наказать лживого и коварного Амана. Царь прислушался к словам жены и обратил свой гнев против Амана, которого повесили в тот же день. С тех пор каждый год евреи празднуют свое чудесное спасение.

В Пурим евреи читают "Свиток Эстер", который служит напоминанием о тех днях, когда жизнь каждого еврея висела на волоске. Всякий раз, когда произносится имя Амана, трещат трещотками, ибо память об этом злодее должна быть стерта с лица земли. В этот день принято наряжаться в карнавальные костюмы - это символизирует изменение судьбы иудеев, делать подарки и послать угождения друзьям, дабы укрепить связи всех евреев на земле. Главное символическое блюдо праздника гоменташен - пирожки с маковой начинкой, что в переводе означает "Уши Амана". Талмуд требует в Пурим напиться до такого состояния, когда нельзя отличить фразу «будь проклят Аман» от «благословен Мордехай».

реклама



Разбираться во всех тонкостях еврейских праздников лучше всего с водкой «Еврейский стандарт», первой в России кошерной водкой на маце. Лехаим!

Чрезмерное потребление алкоголя вредит вашему здоровью



СПОНСОР РЕЦЕПТА

FISKARS®

куриный суп с клецками



ЧТО НУЖНО:

- 1 курица весом около 1,2 кг
- 2 луковицы
- 1 морковка
- 3 черешка сельдерея
- 2 лавровых листа
- щепотка молотой куркумы
- по 1 пучку петрушки и укропа
- соль, черный молотый перец

Для клецек:

- 1 стакан муки
- 70 г сливочного масла
- 0,5 луковицы
- 1 зубчик чеснока
- 2 яйца
- 1 ст. л. нарезанной петрушки
- 0,5 ч. л. соли

Время приготовления: 1 час 45 мин.

Порций: 12

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Курицу разрезать на порционные куски, положить в кастрюлю с 3 л воды и довести до кипения, снять пену и варить 30 мин. Лук очистить, сельдерей вымыть. Морковь очистить с помощью овощечистки Fiskars.

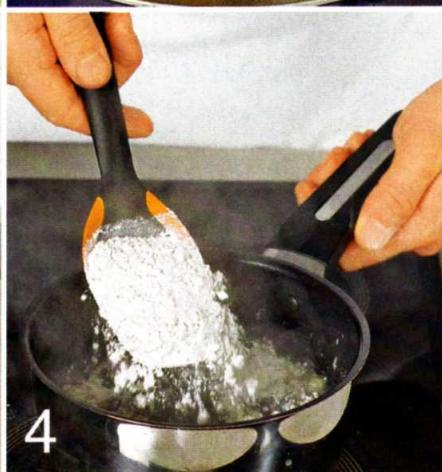
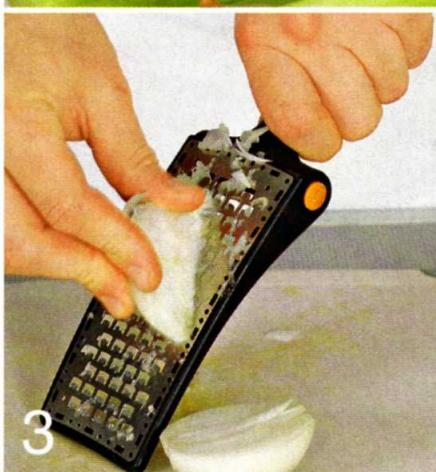
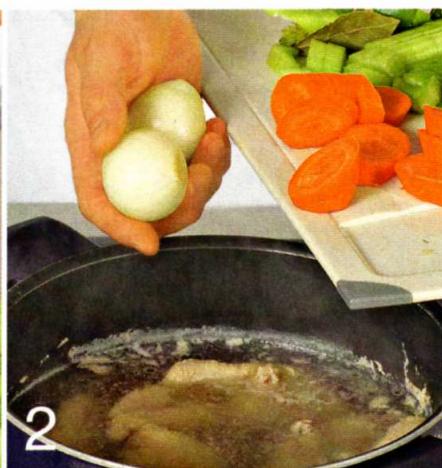
2 Нарезать морковь и сельдерей толстыми ломтиками. Зелень вымыть и связать ниткой в букет. Добавить в суп овощи и зелень. Варить еще 1 ч. За 20 мин. до готовности добавить лавровый лист, куркуму, соль и перец.

3 Приготовить клецки. Лук натереть на мелкой терке Fiskars, чеснок измельчить.

4 В ковше Matador от Fiskars вскипятить полстакана воды, добавить сливочное масло и постепенно, размешивая, всыпать муку, слегка посолить. Смесь тщательно размешать, снять с огня.

5 Переложить тесто в миску, добавить по одному яйцу. Соединить с луком, чесноком и зеленью. С помощью двух чайных ложек формовать из теста клецки и опускать в кипящую подсоленную воду. Варить 3–5 мин.

6 Снять жир с поверхности супа, луковицу и букет из трав удалить. Разложить клецки и куски курицы по тарелкам, залить горячим супом.



КСТАТИ

Ножи серии Functional Form от компании Fiskars предназначены для ежедневного применения на кухне. Разработчики сделали особый акцент на эргономичности, функциональных возможностях и безопасности, а также использовали новые технологии для рукояти с особым, нескользящим покрытием Softouch® и упором для пальцев, что гарантирует безопасность и удобство.



баранина с зеленой фасолью



ЧТО НУЖНО:

1 кг баранины

400 г зеленой фасоли

2 луковицы

8 зубчиков чеснока

1 ст. л. сахара

2 ст. л. томатной пасты

3 ст. л. оливкового масла

• сок 1 лимона

1 палочка корицы

1 ч. л. молотого кумина

• соль, черный молотый перец

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Чеснок измельчить, смешать с кумином, маслом, соком лимона, солью и перцем. Замариновать баранину на 2 ч.

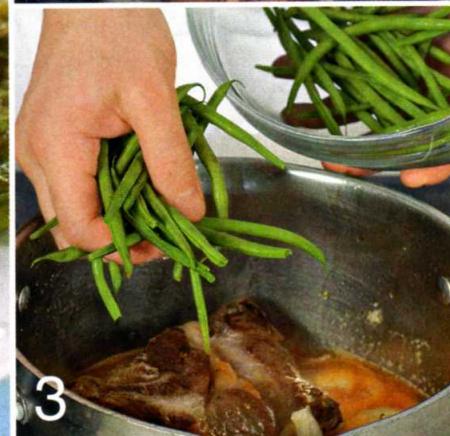
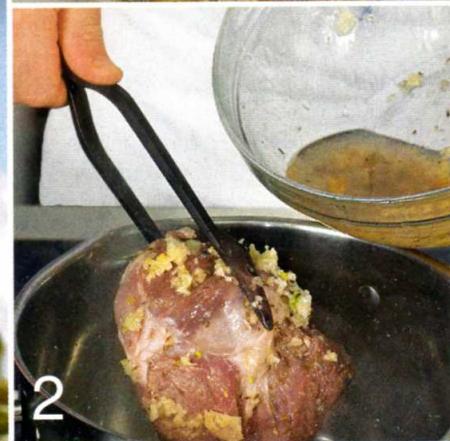
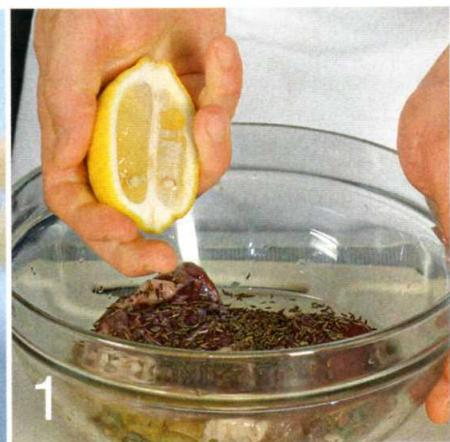
2 В кастрюле обжарить мясо на сильном огне, 20 мин. Добавить 0,5 стакана воды, тонко нарезанный лук, томатную пасту, корицу, сахар, соль и перец. Готовить под крышкой в духовке 3 ч при 160 °С.

3 Мясо нарезать ломтиками. Фасоль положить в кастрюлю с отваром и варить 5–6 мин. Подать мясо с фасолью и подливой.

Время подготовки: 2 часа

Время приготовления: 3 часа

Порций: 6–8



ЭСИК-ФЛЕЙШ



ЧТО НУЖНО:

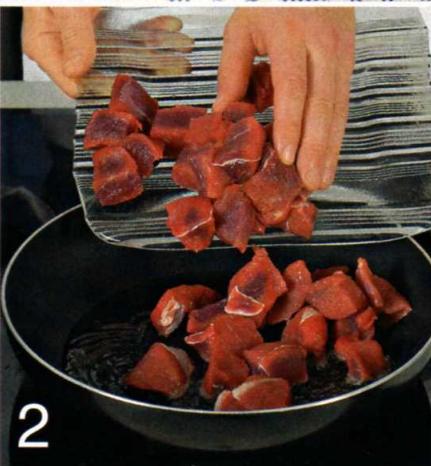
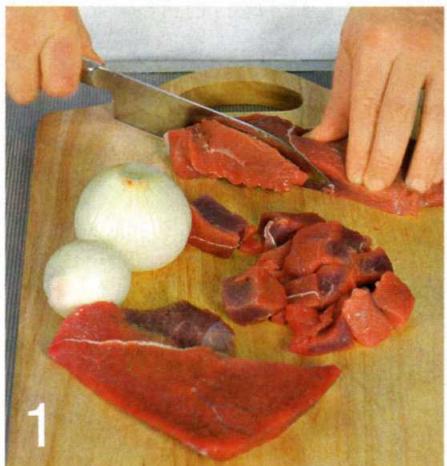
- 1 кг говядины
- 2 луковицы
- 2 куска черного хлеба
- 1 кусочек (3–4 см) медового пряника
- 1 ст. л. сахара
- 3 ст. л. растительного масла
- 2 ч. л. томатной пасты
- 1 ч. л. горчицы
- 3 лавровых листа
- 5 горошин черного перца
- соль

Время приготовления: 1 час 50 мин.

Порций: 6

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Говядину вымыть, обсушить и нарезать небольшими кусками. Лук очистить и мелко нарезать.
- 2 В сковороде разогреть масло и обжарить мясо на сильном огне, 10 мин. Переложить в сотейник с толстым дном. В этой же сковороде обжарить лук, 7 мин., и добавить в сотейник к говядине вместе с лавровым листом и перцем. Влить воду, чтобы она покрыла мясо на два пальца, и тушить под крышкой на маленьком огне 1 ч, подливая воду.
- 3 Добавить сахар, соль, томатную пасту, горчицу, нарезанный кубиками хлеб и пряник. Тушить, помешивая, еще 20–30 мин.



СПОНСОР РЕЦЕПТА



На правах рекламы. Товар сертифицирован

фаршированная щука



ЧТО НУЖНО:

- 1 охлажденная щука весом 1,8–2 кг
- 500 г репчатого лука
- 300 г моркови
- 200 г белого хлеба
- 500 мл сливок жирностью 35%
- 350 г сливочного масла
- 8 яиц
- 6 зубчиков чеснока
- 1 лавровый лист
- растительное масло для обжаривания
- соль, горошины черного и душистого перца

Время приготовления: 1 час 30 мин.
Порций: 10

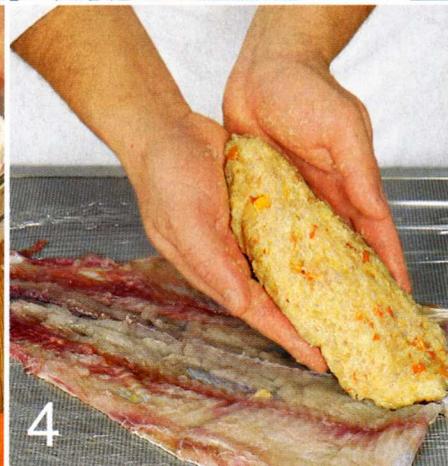
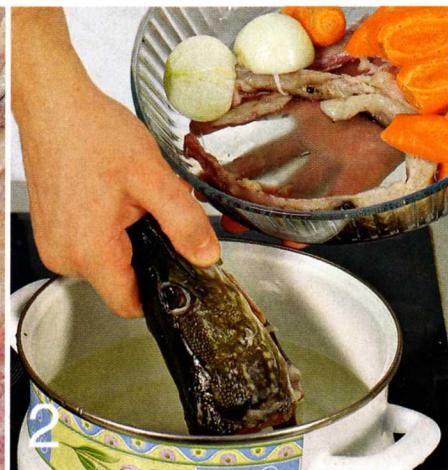
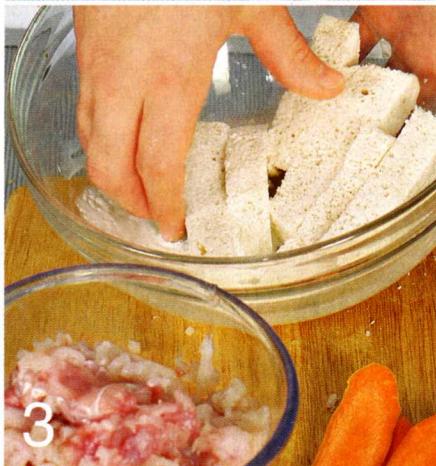
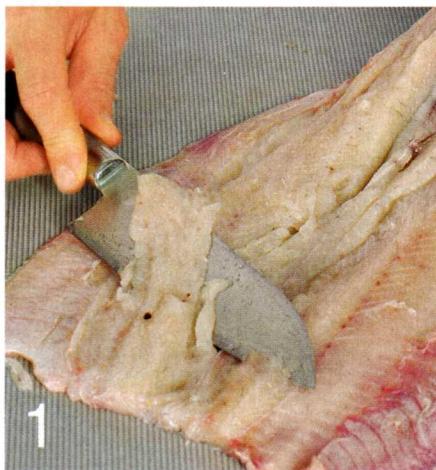
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Щуку очистить от чешуи. Голову, хвост, плавники отрезать и отложить в сторону. Сделать разрез вдоль брюшка и удалить внутренности. Промыть рыбью. Надрезать изнутри тушки реберные кости с обеих сторон. Раскрыть рыбью как книгу и отделить хребтовую кость. Удалить все реберные кости. Начиная с того конца тушки, где была голова, и держа нож почти параллельно поверхности стола, срезать мясо с кожи. Края кожи подровнять, срезанные кусочки сохранить.

2 Лук, чеснок и морковь очистить. Рыбью голову, хвост, плавники и кости сложить в кастрюлю с водой и довести до кипения. Снять пену, добавить 2 луковицы, 2 морковки, лавровый лист, соль и несколько горошин перца. Варить 20 мин. Бульон процедить.

3 Оставшиеся лук, морковь и чеснок нацинковать. Морковь и половину лука обжарить в 2 ст. л. растительного масла, 10 мин. Хлеб размочить в сливках. Филе щуки нарезать небольшими кусочками и перемешать с обжаренными овощами, оставшимися сырым луком, размоченным хлебом и чесноком. Пропустить смесь через мясорубку 3 раза. Выложить фарш в миску, добавить яйца, размягченное сливочное масло, соль и перец. Перемешать.

4 Растигнуть на столе пищевую пленку. Разложить на нее рыбью кожу, отложенными кусочками закрыть разрезы



от спинных плавников. Положить на кожу приготовленный фарш, придать ему форму толстой колбасы.

5 Завернуть фарш сначала в кожу, затем в 3 слоя пленки. Края завязать крепкими узлами. Сверху завернуть в фольгу, положить в кастрюлю типа гусятницы, влить приготовленный бульон и варить под крышкой 40 мин. Вынуть рулет из кастрюли, дать полностью остывть, затем переставить в холодильник. Охлажденный рулет нарезать порционными кусками, подавать с хреном.

КСТАТИ

Фаршированная рыба, или гефилте фиш, – одно из главных праздничных блюд. Гефилте принято готовить на праздники Шабат, Песах, Рош ха-Шана. Каждая еврейская хозяйка считает, что ее гефилте (на худой конец, гефилте фиш ее мамы, свекрови или тещи брата) самая вкусная и главное – самая правильная.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



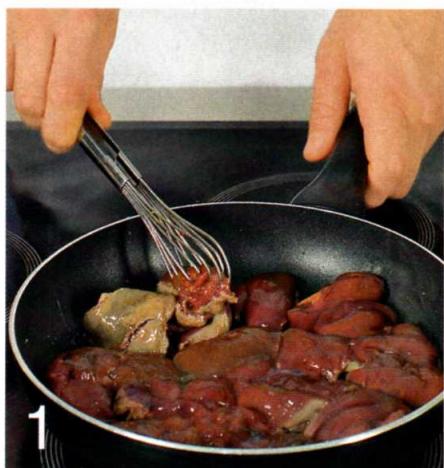
ЗЛОДОВЬЮ ВРЕДИТЬ НЕ МАЛКОГО ЕВРЕЯ

СПОНСОР РЕЦЕПТА



На правах рекламы. Текст и фото предоставлены

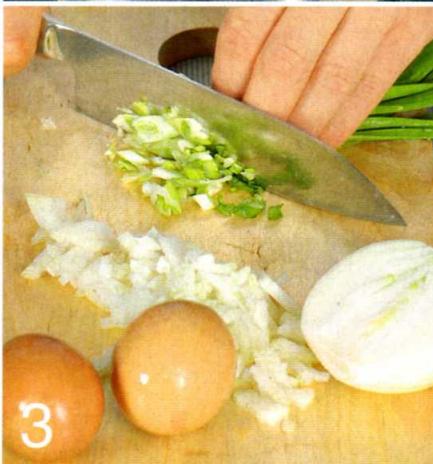
рубленая куриная печенька



1



2

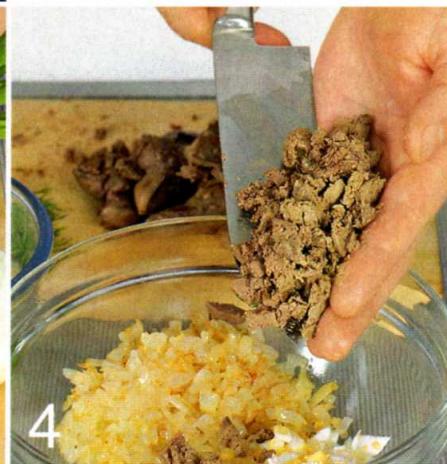


3

ЧТО НУЖНО:

- 250 г куриной печени
- 2 луковицы
- 2 яйца
- 4 пера зеленого лука
- 2 веточки укропа
- 4 ст. л. куриного жира
- 2 ч. л. майонеза
- соль, перец

Время приготовления: 25 мин. + 2 часа
Порций: 4



4

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Печеньку вымыть, обсушить, срезать все жировые прослойки и протоки. Положить на сухую сковороду и обжарить, по 1 мин. с каждой стороны.

2 Переложить печеньку в кастрюлю с холодной водой и довести до кипения, снять шумовкой пену. Уменьшить огонь до среднего и варить 10 мин. Дать остить в отваре. Затем отбросить на дуршлаг и несколько раз хорошо встряхнуть.

3 Репчатый лук очистить, измельчить. Куриный жир нарезать небольшими кусочками и растопить в сковороде, на небольшом огне обжарить в нем лук, 10 мин. Посолить, поперчить. Яйца отварить вкрутую, обдать ледяной водой, очистить от скорлупы и нарезать небольшими кубиками. Зеленый лук и укроп вымыть, обсушить и измельчить. Остывшую печеньку мелко порубить.

4 Смешать в миске печеньку, обжаренный лук вместе с жиром, яйца и зелень. Приправить майонезом и поставить в холодильник на 2 ч.

Подавать с мацой на завтрак или как закуску.

В этом рецепте хорошо видны принципы кашрута, своеобразной философии питания, принятой еще древними иудеями. Одно из его положений запрещает смешивать мясные и молочные продукты, причем не только в одном блюде, а вообще во время одного приема пищи. В доме правоверных евреев даже посуда для мяса и молока должна быть разной и храниться в разных местах. Выпить стакан молока можно только через 6 часов после того, как было съедено что-нибудь мясное.

Вот почему в рецепте лук обжаривается не на привычном нам сливочном масле, что было бы и быстрее и удобнее, а на выпотленном курином жире.

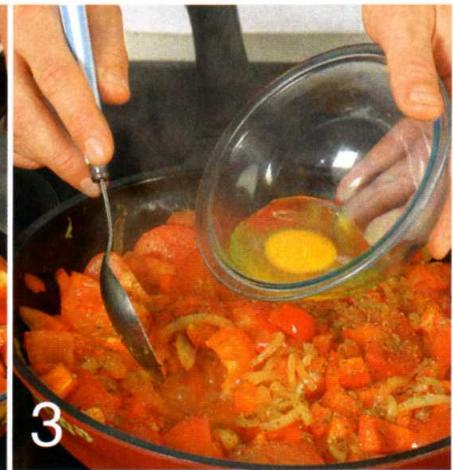
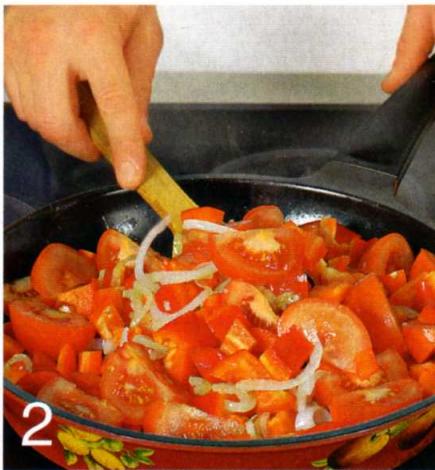
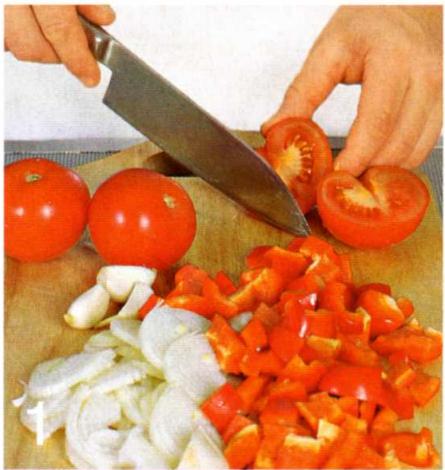
Еще одно правило кашрута запрещает готовить в субботу. Поэтому очень многие блюда еврейской кухни рассчитаны на то, чтобы их можно было сделать накануне.

КСТАТИ

Согласно исследованиям археологов, печеночный паштет («гехактэ лебэр») евреи готовили еще в 1400 году! А французы унаследовали этот деликатес от евреев Эльзаса и Страсбурга. Получается, что французская кухня замешана на старинной еврейской рецептуре...



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



2

3



шакшука со сладким перцем и брынзой

ЧТО НУЖНО:

- 2 красных болгарских перца
- 2 луковицы
- 3 помидора
- 3 зубчика чеснока
- 4 яйца
- 1 ч. л. молотой сладкой паприки
- 200 г малосоленой брынзы
- 5 ст. л. оливкового масла
- соль, перец

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 4

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук нарезать тонкими полукольцами, перец – кубиками, помидоры – ломтиками, чеснок мелко порубить. Брынзу нарезать тонкими пластинами.

2 Разогреть масло и обжарить лук и перец, 5 мин. Добавить помидоры, чеснок, паприку, соль и перец и тушить, время от времени перемешивая, 5 мин. Разровнять поверхность лопаткой. Пестиком сделать в ней 4 углубления. Влить в каждое по одному яйцу.

3 Между яйцами уложить кусочки брынзы. Накрыть и тушить 12 мин. Подавать горячим.



Ритм современной жизни диктует новые правила, поэтому развитие рынка «доработанной продукции» в наши дни имеет огромное значение. «Солнечная фазенда» – это новая линия продуктов для тех, кто бережно относится к своему здоровью... и свободному времени! Судите сами: свеженарезанные, а не замороженные овощи, фрукты и зелень упакованы в специальную «дышащую» пленку с микроперфорацией, благодаря чему все витамины и микроэлементы сохраняются полностью. Таким образом, продукты абсолютно готовы к кулинарной обработке: просто откройте упаковку – и готовьте с удовольствием!



СПАГЕТТИ С ЗАПРАВКОЙ ОТ «СОЛНЕЧНОЙ ФАЗЕНДЫ»

4 порции

Ингредиенты:

- Овощи «Заправка для спагетти» «Солнечная фазенда» – 250 г (1 упаковка)
- Спагетти – 240 г
- Чеснок – 1 зубчик
- Базилик зеленый – 2 веточки
- Масло оливковое – 50 мл
- Масло сливочное – 30 г
- Вино белое сухое – 60 мл
- Сыр Грана Падано (тертый) – 80 г
- Соль морская
- Перец черный



Приготовление:

- 1 В сотейнике раскалить смесь из оливкового и сливочного масла, добавить раздавленный зубчик чеснока и веточку базилика и обжарить до появления аромата. Базилик удалить.
- 2 Добавить овощи для заправки и обжарить, 5–6 минут, помешивая. Влить вино и полностью выпарить. Приправить соус специями по вкусу и снять с огня.
- 3 Спагетти отварить в кипящей подсоленной воде – на 30 секунд меньше, чем указано на пачке. Слить воду и смешать с готовой заправкой.
- 4 Выложить спагетти в глубокую тарелку, посыпать сыром и украсить базиликом.

СПРАШИВАЙТЕ В МАГАЗИНАХ:

«Ситистор», «О'кей», «Билла», «Магнолия», «Азбука вкуса», «Метро», «Реал», ТЦ «Лейпциг», МегаУльтра «Италия», «Гиперглобус», «Перекресток», «ГастроНомир» 000 «Валенсия». Телефоны: (495) 989 2082, (495) 660 5347. www.valencia-express.ru

маджадра с булгуром



ЧТО НУЖНО:

- 0,5 стакана булгура
- 0,5 стакана зеленой чечевицы
- 1 луковица
- 1 ст. л. оливкового масла
- 0,25 ч. л. кумина
- соль

Время приготовления: 35 мин.

Порций: 6

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Чечевицу промыть, залить водой так, чтобы она только покрыла зерна, довести до кипения и варить 20 мин. на среднем огне. Слить, сохранив 0,5 стакана отвара.
- 2 Промыть булгур, откинуть на дуршлаг, дать всей воде стечь. Лук очистить и мелко нарезать.
- 3 В сотейнике разогреть масло и обжарить лук до золотистого цвета, 6 мин. Добавить чечевицу, булгур, соль, кумин и отвар из-под чечевицы. Накрыть сотейник крышкой и тушить на маленьком огне около 10 мин., до полного испарения жидкости.



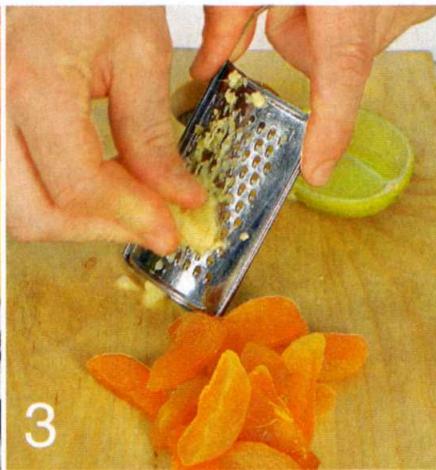
ШЕДЕВРЫ
ИСТОРИЧЕСКОГО
ПОДРОБНОГО
ИЗОБРАЖЕНИЯ



СПОНСОР РЕЦЕПТА

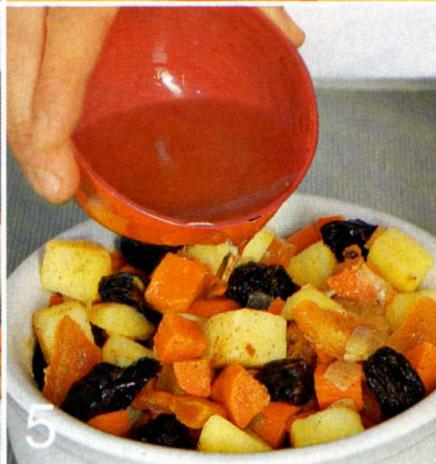
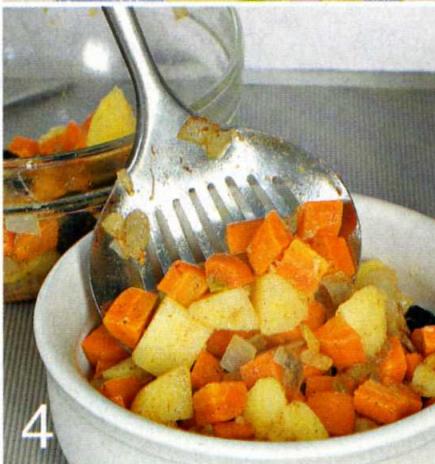


На страницах изданы. Товар сертифицирован.



ЧТО НУЖНО:

- 4 крупные морковки
- 2 картофелины
- 1 луковица
- 10 черносливин
без косточек
- 2–3 ст. л. мелкого изюма
- 5 штук кураги
- 2 ст. л. меда
- 2 см свежего корня имбиря
- 0,5 ч. л. молотой корицы
- 0,5 лимона
- 2 ст. л. растительного масла
- соль, сахар по вкусу



Время приготовления: 55 мин.
Порций: 6

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Чернослив и курагу вымыть и нарезать крупными кусками. Изюм тщательно промыть. Лук очистить и измельчить. Морковь и картофель очистить и нарезать крупными кусками толщиной 1,5–2 см.

2 В кастрюле вскипятить воду, добавить морковь, картофель, соль и сахар и варить почти до готовности, 10 мин. Откинуть овощи на дуршлаг. Отвар сохранить.

3 Имбирь очистить и натереть на мелкой терке. Из лимона выжать сок.

4 Разогреть в сковороде растительное масло и обжарить репчатый лук, 5 мин. Переложить в форму для выпечки. Добавить морковь с картофелем, чернослив, курагу, изюм, мед, тертый имбирь, корицу и лимонный сок.

5 Влить 1 стакан овощного отвара, накрыть форму крышкой и готовить в разогретой до 160 °C духовке 30 мин.

КСТАТИ

Цимес, несмотря на простые ингредиенты, считается деликатесом. И когда хочется подчеркнуть, выделить главную, самую «вкусную» деталь в рассказе, мы воскликаем: «Вот в этом – самый цимес!»



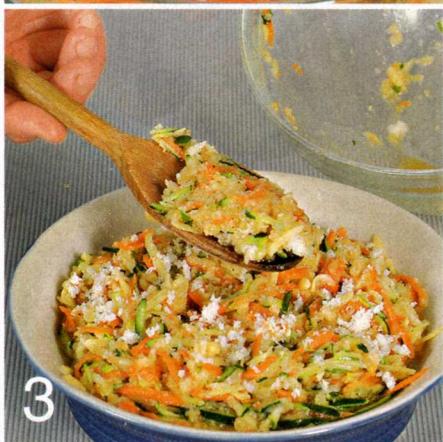
ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



1



2



3



овощной кугель

ЧТО НУЖНО:

- 2 картофелины
- 2 морковки
- 2 маленьких цукини
- 1 луковица
- 4 зубчика чеснока
- 3 яйца
- 3 ст. л. молотых сухарей
- 4 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. нарезанной петрушки
- 0,25 ч. л. сушеного базилика
- соль, черный молотый перец



Время приготовления: 1 час 10 мин.

Порций: 8

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Картофель, лук, морковь и чеснок очистить. Цукини вымыть. Чеснок мелко нарезать, остальные овощи натереть на крупной терке.
- 2 Смешать овощи с сухарями, яйцами, петрушкой, базиликом, солью и перцем до состояния густого теста.
- 3 Переложить овощную массу в смазанную маслом форму. Разровнять поверхность, полить оставшимся маслом и запекать 50–60 мин. при 180 °C, до хрустящей корочки. Подавать к столу горячим.



бурекасы со шпинатом и сыром



ЧТО НУЖНО:

- 500 г готового слоеного теста
- 500 г замороженного шпината
- 250 г творога
- 4 ст. л. тертого пармезана
- 2 яйца
- 4 веточки мяты
- 1 желток
- 2 ст. л. кунжутных семян

Время приготовления: 45 мин.
Порций: 10

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Неразмороженный шпинат положить в кастрюлю, прикрыть крышкой и нагревать на маленьком огне 5 мин. Выделившуюся воду слить. Мяту вымыть и мелко нарезать. Творог размять вилкой, смешать со шпинатом, мятой, пармезаном и яйцами. Посолить и поперчить по вкусу.

2 На присыпанном мукой столе раскатать тесто в тонкий пласт и нарезать квадратами. На одну сторону каждого квадрата положить ложку начинки, накрыть второй стороной и слегка прижать край, не защипывая. Смазать бурекасы желтком, взбитым с 1 ч. л. воды, и посыпать кунжутом.

3 Разогреть духовку до 200 °С. Положить бурекасы на смазанный маслом противень и запекать 15 мин.





паштида йерушалмит



ЧТО НУЖНО:

- 2 луковицы
- 2 зубчика чеснока
- 2 картофелины
- 400 г шампиньонов
- 200 г творога
- 1,5 стакана муки
- 100 г натурального йогурта
- 50 г сливочного масла
- 1 ч. л. разрыхлителя
- 3 яйца
- 2 ст. л. растительного масла
- 4 веточки тимьяна
- соль, перец

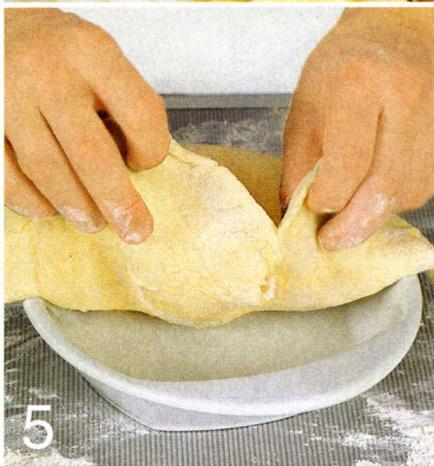
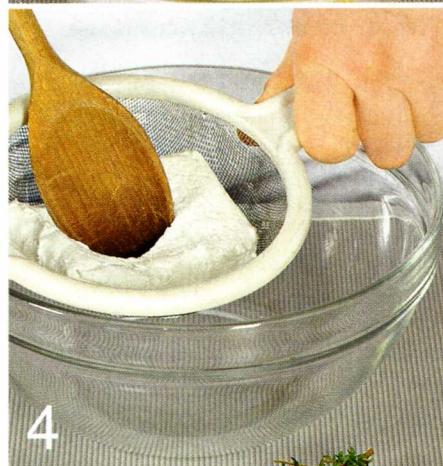
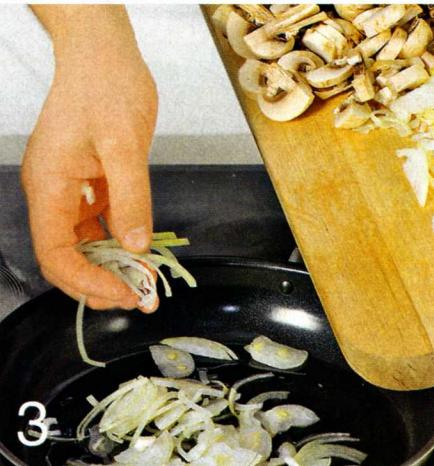
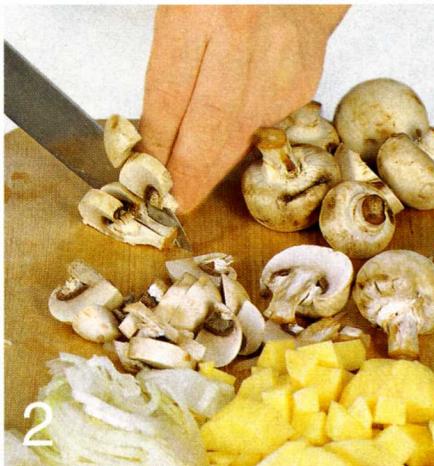
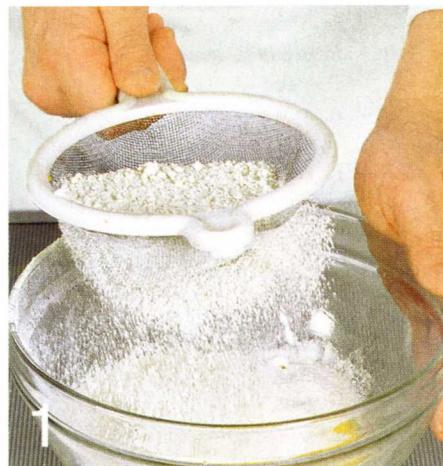
Время подготовки: 35 мин.

Время приготовления: 1 час 20 мин.

Порций: 10

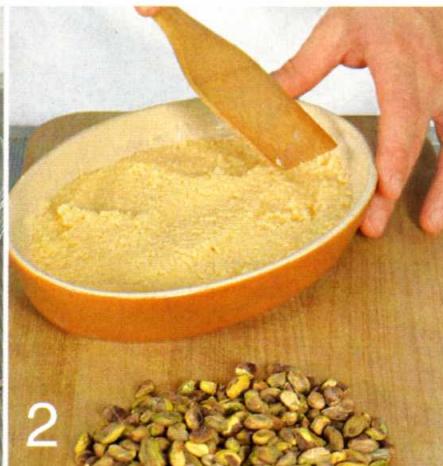
ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Сливочное масло растопить, дать немного остить. Соединить в миске масло с йогуртом, всыпать, размешивая, муку, разрыхлитель и щепотку соли. Замесить однородное тесто, миску накрыть и поставить в холодильник на 30 мин.
- 2 Лук, чеснок и картофель очистить, грибы вымыть и обсушить. Лук и чеснок мелко нашинковать, картофель нарезать небольшими кубиками, грибы – тонкими ломтиками.
- 3 В сотейнике разогреть растительное масло, обжарить лук и чеснок до золотистого цвета, 6–7 мин. Добавить картофель и грибы, жарить еще 5–6 мин., до полуготовности картофеля. Снять с огня.
- 4 Тимьян вымыть, с веточек снять листики. Творог протереть через сито и аккуратно смешать с грибной смесью, яйцами, тимьяном, солью и перцем.
- 5 На присыпанном мукой столе раскатать тесто в пласт. Застилить им дно и бортики смазанной маслом огнеупорной формы.
- 6 Разогреть духовку до 180 °С. Выложить начинку в середину формы с тестом, разровнять лопаткой. Выпекать 50 мин.

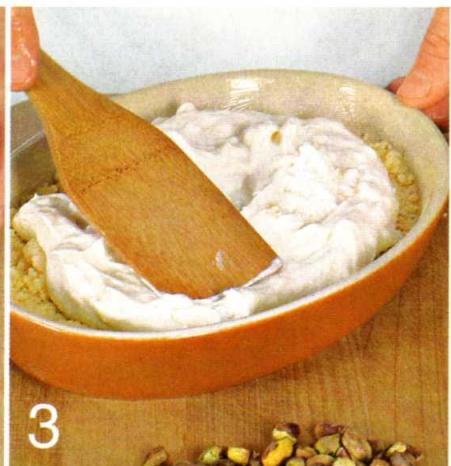




1



2



3

иерусалимская кодафа 🌿🧸🍅

ЧТО НУЖНО:

- 250 г кускуса
- 150 г сливочного масла
- 550 г творога
- 350 мл меда
- 1 яйцо
- 1 ч. л. сока лимона
- 1 стакан рубленых фисташек
- 0,25 ч. л. молотой корицы
- щепотка соли

Время подготовки: 30 мин.

Время приготовления: 25 мин.

Порций: 8

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Залить кускус 0,5 л кипятка и оставить на 30 мин. Творог протереть через сито, смешать с 2 ст. л. меда.
- 2 Соединить кускус со сливочным маслом, взбитым яйцом и солью. Выложить половину в смазанную маслом форму.
- 3 Намазать творожной массой, сверху разложить оставшийся кускус. Разровнять лопаткой и запекать 15 мин. при 200 °С. В оставшийся мед добавить корицу и полстакана воды. Довести до кипения и варить 5–7 мин. Снять с огня, влить лимонный сок. Посыпать кодафу фисташками и полить медовым сиропом.



хароссет



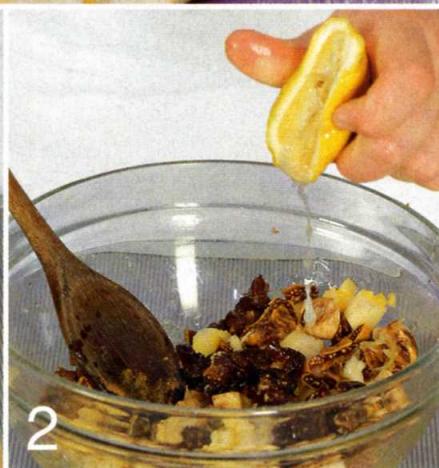
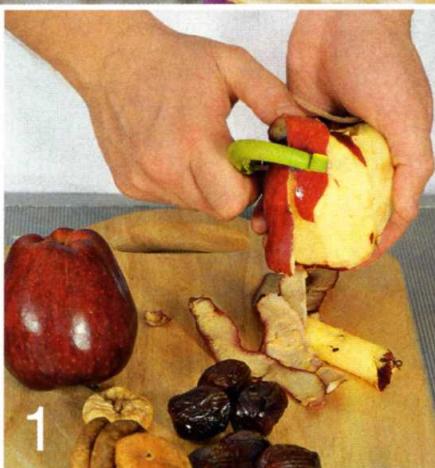
ЧТО НУЖНО:

- 6 вяленых плодов инжира
- 6 вяленых фиников
- 2 яблока
- 0,3 стакана сырого миндаля
- 0,5 стакана грецкого ореха
- 5 ст. л. портвейна
- 1 ст. л. меда
- 1 ст. л. сока лимона
- 1 см корня имбиря
- 0,5 ч. л. корицы

Время приготовления: 20 мин. + 6 часов
Порций: 10

ЧТО ДЕЛАТЬ:

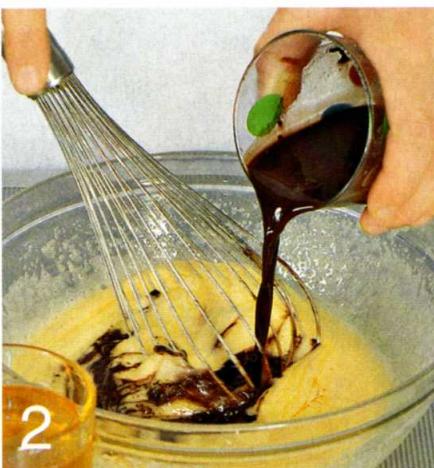
- 1 Инжир и финики вымыть, обсушить и нарезать кусочками. Яблоки очистить, вырезать сердцевину, мякоть нарезать произвольными кусками. Грецкие орехи и миндаль крупно порубить, имбирь очистить и измельчить.
- 2 Соединить в большой миске яблоки, сухофрукты, орехи, имбирь, корицу, лимонный сок и мед, тщательно перемешать.
- 3 Переложить смесь на разделочную доску и порубить ножом до образования однородной массы. Полить ее вином и снова порубить ножом. Переложить смесь в стеклянную емкость, накрыть, поставить в холодильник и выдержать перед подачей к столу не менее 6 ч.







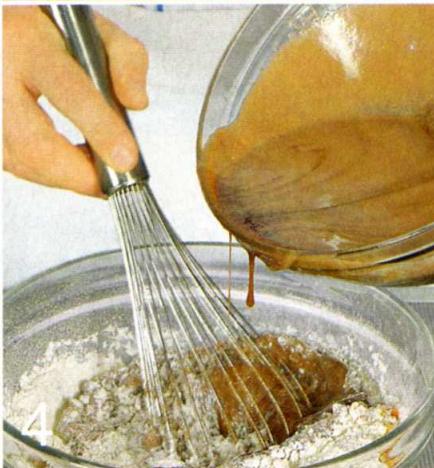
1



2



3



4



5



6

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Яйца разбить в миску и взбить с сахаром добела.

2 Не прекращая взбивать, добавить в миску растительное масло, мед, кофе и ром. Массу тщательно перемешать.

3 Просеять в другую миску муку, соль, разрыхлитель, соду и пряности. С помощью терки снять с апельсина цедру и добавить в сухую смесь.

4 Соединить мучную смесь с яично-медовой массой и перемешивать, пока не получится однородное гладкое тесто.

5 Изюм и орехи присыпать 1 ч. л. муки и вмешать в тесто.

6 Разогреть духовку до 180 °С. Форму диаметром 24 см смазать маслом, застелить дно бумагой для выпечки и вылить в нее тесто. Выпекать 1 ч 20 мин., пока пирог не будет плотным и упругим на ощупь. Дать остить в форме. Затем корж вынуть из формы и обернуть в фольгу. Хранить при комнатной температуре 2–3 дня перед тем, как подавать к столу, чтобы пирог и все ароматы в нем «созрели» и настоялись.

ЧТО НУЖНО:

- 2** стакана муки + 1 ч. л.
- 1** стакан меда
- 1** стакан сахара
- 0,5** стакана растительного масла
- 2 ст. л.** рома
- 0,5** стакана крепкого черного кофе
- 2** яйца
- 2 ч. л.** разрыхлителя
- 0,5 ч. л.** соды
- 1 ч. л.** молотой корицы
- 0,25 ч. л.** молотой гвоздики
- 1** апельсин
- 0,5** стакана грецких орехов
- 0,3** стакана светлого изюма
- щепотка соли

Время приготовления: 1 час 40 мин. + 2 дня
Порций: 12–14



хоменташен



ЧТО НУЖНО:

200 г просеянной муки
200 г сахара
120 г размягченного сливочного масла
1 яйцо
2 ст. л. молока
1 ч. л. ванильного сахара
250 г чернослива без косточек
4 ст. л. ягодного джема
• свежезаваренный крепкий чай

Время подготовки: 1 час 10 мин.
Время приготовления: 30 мин.
Порций: 10–12

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1** Сливочное масло растереть с сахаром, постепенно добавить муку и перемешать. Соединить в миске молоко, яйцо и ванильный сахар. Смешать с мучной смесью. Миску с тестом накрыть и поставить в холодильник на 1 ч.
- 2** Приготовить начинку. Чернослив залить горячим чаем и отставить на 30 мин. Затем слить и размолоть в блендере в однородное пюре. Смешать с джемом.
- 3** На присыпанном мукой столе раскатать тесто в пласт, вырезать из него круги диаметром около 7 см. В середину каждого круга положить по 1–2 ст. л. начинки.
- 4** Защипнуть края теста, как показано на картинке. Выложить пирожки на смазанный маслом противень и выпекать 15 мин. при 180 °C.

Ярмарка

ПИР

ПРАЗДНИК ЕДЫ

20–22 АПРЕЛЯ
МОСКВА, «КРОКУС ЭКСПО»

Ярмарка хороших продуктов и технологий

- Площадь – 2,5 футбольных поля
- Пожалуй, лучшие продукты со всего света
- Все по специальной цене прямо от поставщиков

Грандиозная программа мероприятий о еде

- Сотни мастер-классов от известных поваров, кондитеров, диетологов, энологов и барменов
- Дегустации оригинальных блюд и редких продуктов

www.pir.ru

гастрономъ

генеральный информационный партнер

хлеб*соль

jamie

информационный партнер

информационный партнер

Electrolux

партнер

форэма

LAVKALAVKA

партнер

партнер

Реклама.

котлеты,
зразы,
фрикадельки

новый номер выйдет 12 марта

в следующих номерах журнала «ШКОЛА ГАСТРОНОМА»



новый номер выйдет 5 марта

ШКОЛА ГАСТРОНОМА КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

№05 (133), март 2012

выходит 2 раза в месяц

Издатель: ООО «Бонньер Паблишайшнз»

125993, Москва, Волоколамское шоссе, 2,
тел./факс: 725-1070,
www.gastronom.ru
www.gastromag.ru
e-mail: mail@phbp.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 Новузов
повара-консультанты Илья Жданов, Олег Туркин
фотограф Сергей Самойлов
корректоры Любовь Никифорова,
Татьяна Певнева

исполнительный директор Ольга Ткалич

финансовый директор Светлана Серегина

директор по рекламе
ООО «Бонньер Паблишайшнз» Марина Мамина

Отдел рекламы: Анастасия Епишина,
Мария Ключинская,
Елена Матвеева,
тел.: (495) 725-1070

Руководитель
отдела спецпроектов Лариса Машталер

Руководитель
отдела продаж
в Интернете Ирина Федотова

Отдел маркетинга: Зоя Галищникова,
Нарина Давыдова

Отдел дистрибуции: Сергей Татаркин (директор),
Татьяна Катрас,
Елена Куликова,
Наталия Писклина,
Юлия Ремезова,
Андрей Телингатер,
Сергей Успенский,
тел.: (495) 725-1070

Подписка Екатерина Жуковская,
тел.: (495) 792-5562

Заместитель генерального
директора по правовым вопросам Илья Иванов

Руководитель отдела IT Дмитрий Васильев

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

Сканирование
и обработка иллюстраций: Екатерина Панюкина
(руководитель отдела),
Светлана Кузина,
Георгий Савостьянов,
Виктор Фролкин

Типография «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж 184 650 экз.
Цена свободная

Автор макета Ирина Лещенко

Обложка: Сергей Самойлов

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

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.

© 2012 ООО «Бонньер Паблишайшнз», дизайн, фото, текст, 2012 г.