

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

котлеты,
зразы,
фрикадельки



ISSN 1819-9488
12006
9 771819 948005





«Солнечная ферма» – это новая линия продуктов для тех, кто сделал выбор в пользу здорового питания. Свеженарезанные овощи и фрукты имеют превосходный вкус и содержат живые витамины, которые так необходимы нашему организму. Вам больше не нужно самим мыть, чистить и нарезать продукты. «Солнечная ферма» уже все сделала за вас. Воспользуйтесь современным технологичным подходом к кулинарии и сэкономьте ваше время. А самое главное – убедитесь, что работа на кухне с продуктами от «Солнечной фермы» – это настоящее удовольствие. Вперед, кулинары!



САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ, ПРИГОТОВЛЕННЫХ НА ПАРУ, С «ГОРГОНЗОЛОЙ»

4 порции

Ингредиенты:

- Овощи для приготовления на пару «Солнечная ферма» – 900 г (2 упаковки)
- Сыр горгонзола (или другой сыр с плесенью) – 250 г
- Перец горошком розе – 5 г
- Базилик зеленый – 2 веточки
- Масло оливковое – 30 мл
- Уксус бальзамический – 30 мл
- Мед цветочный – 10 г
- Соль морская
- Перец черный



Приготовление:

- 1 Овощи готовить в пароварке в течение 10–12 минут.
- 2 Горгонзолу нарезать средними кубиками.
- 3 В миске при помощи венчика смешать масло, уксус, мед и специи по вкусу.
- 4 Горячие овощи выложить в глубокую тарелку, гарнировать сыром и полить полученной заправкой.

СПРАШИВАЙТЕ В МАГАЗИНАХ:

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



Дорогие друзья!

Спору нет, отделы кулинарии в наших магазинах многим очень облегчают жизнь. Но, когда смотришь на продающиеся там бледные подобию настоящей еды, невольно задаешься вопросом: из чего все это приготовлено? Особенно большие сомнения у нас вызывают котлеты. Ведь, как известно, фарш невозможно повернуть назад и увидеть, что лежало в основе. Поэтому мы советуем не рисковать здоровьем, не лениться и готовить котлеты, зразы, фрикадельки самим. Тем более что это совсем не сложно.

Кстати те, кто соблюдает пост, найдут в этом номере очень много рецептов овощных котлет и зраз. Желаем здоровья.

Ваша редакция



содержание

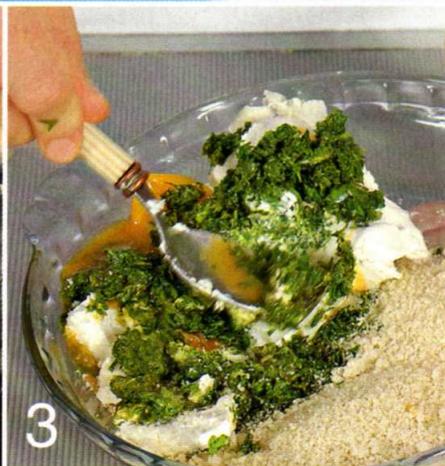
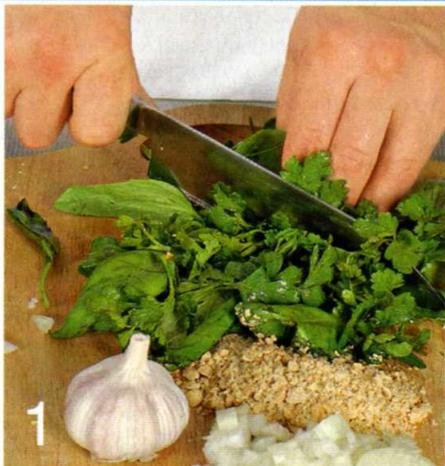
условные обозначения

-  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 котлеты в итальянском стиле
- 4 альбондигас с запеченными баклажанами
- 6 котлеты с грибами и луком
- 7 биточки из свинины с моцареллой
- 8 тефтели из свинины в горчичном соусе
- 10 кофта-кебаб
- 11 фрикадельки по-шведски
- 12 кордон блю со сливочно-чесночным соусом
- 14 зразы куриные с фасолью
- 16 котлеты из индейки с начинкой из печени
- 18 котлеты из лука-поря
- 19 кнели из судака
- 20 рыбные фрикадельки в имбирном соусе
- 22 картофельные зразы с капустой и грибами
- 24 котлеты из гороха с мятным чатни
- 26 котлеты из цветной капусты
- 27 свекольные котлеты с инжиром и черносливом
- 28 морковные зразы с яблоками
- 30 котлеты из чечевицы
- 31 тыквенные котлеты с орехами



КОТЛЕТЫ В ИТАЛЬЯНСКОМ СТИЛЕ



ЧТО НУЖНО:

- | | | | |
|--------------|--------------------------------|-----------------|------------------------------|
| 1 кг | говяжьего фарша | 1 | яйцо |
| 2 | луковицы | 2 ст. л. | тертого пармезана |
| 5 | зубчиков чеснока | | • тертая цедра 1 лимона |
| 3 | ломтика черствого белого хлеба | 3 ст. л. | растительного масла |
| 300 г | сыра рикотта | 3 | веточки базилика |
| 200 г | полосок бекона | 0,5 | пучка петрушки |
| | | | • соль, черный молотый перец |

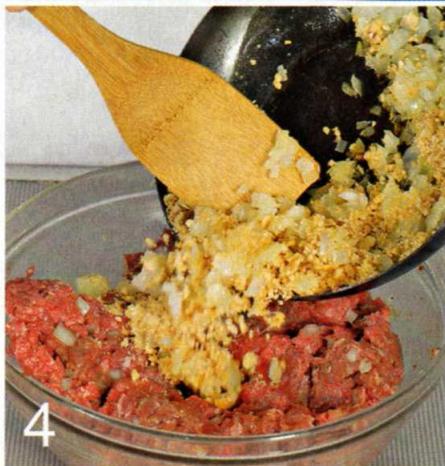
Время подготовки: 1 час 15 мин.

Время приготовления: 30 мин.

Порций: 10

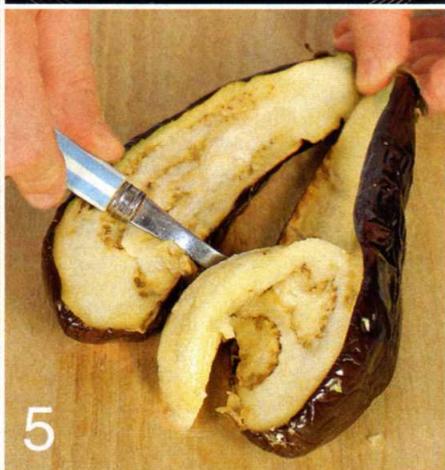
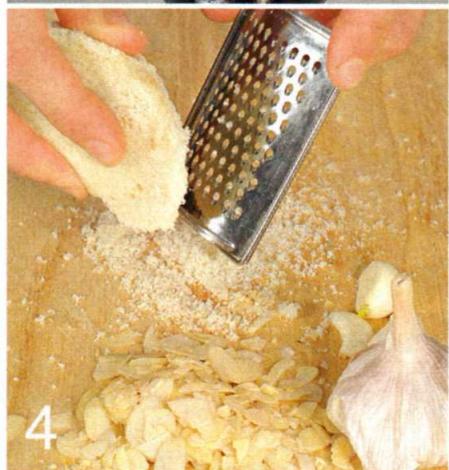
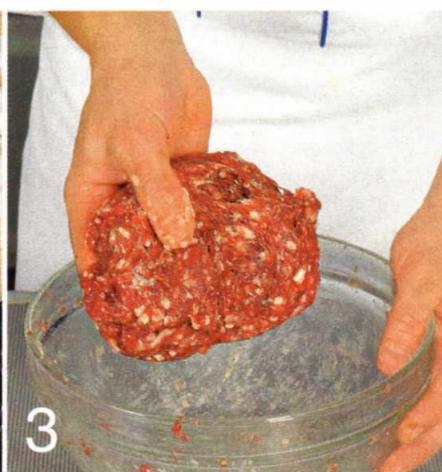
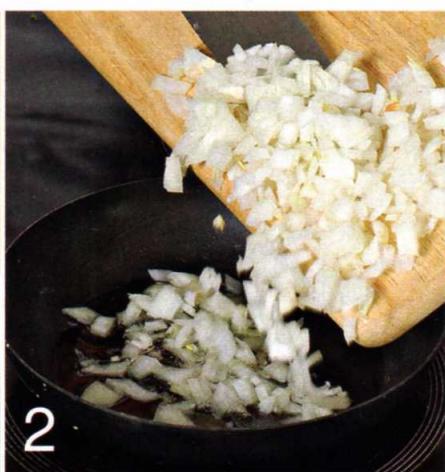
ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1** Лук и чеснок очистить, петрушку и базилик вымыть, обсушить. Овощи и зелень мелко нарезать. Орехи порубить ножом. С кусочков хлеба удалить корку, мякоть очень мелко раскрошить.
- 2** Разогреть в сковороде 1 ст. л. масла, обжарить лук и орехи, 5 мин. Добавить чеснок и готовить еще 2 мин. Снять с огня и дать остыть.
- 3** Рикотту размять вилкой, смешать с хлебными крошками, пармезаном, цедрой, яйцом и измельченной зеленью.
- 4** Добавить фарш и обжаренную луковую смесь. Котлетную массу посолить и поперчить по вкусу, тщательно вымесить и поставить в холодильник на 1 ч.
- 5** Из готовой охлажденной массы сформировать плоские котлетки. Обернуть каждую крест-накрест двумя полосками бекона, закрепить концы деревянной зубочисткой.
- 6** Разогреть в сковороде оставшееся масло и обжарить котлеты на сильном огне, по 3–4 мин. с каждой стороны. Уменьшить огонь, накрыть сковороду крышкой и готовить еще 10 мин. Перед подачей к столу зубочистки удалить.





альбондигас с запеченными баклажанами 🧸 🍅 🍅



ЧТО НУЖНО:

- 500 г** бараньего фарша
- 4** луковицы
- 2** зубчика чеснока
- 1** яйцо
- 1** ломтик черствого белого хлеба
- 3** баклажана
- 1 ст. л.** молотого миндаля
- 4 ст. л.** растительного масла
- 1 ст. л.** томатной пасты
- 1 ст. л.** нарезанной петрушки
 - щепотка кумина
 - соль, черный молотый перец

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1** Разогреть духовку до 180 °С. Баклажаны вымыть и обсушить. Сделать на них 2–3 прокола вилкой. Положить на решетку духовки и запекать 20–25 мин., до мягкости. Дать полностью остыть.
- 2** Лук очистить и мелко нарезать. В сотейнике разогреть 1 ст. л. масла и обжарить лук, 6–7 мин.
- 3** Фарш смешать с яйцом, кумином, солью, перцем и половиной обжаренного лука. Мясную массу хорошо отбить, накрыть и поставить в холодильник на 20 мин.
- 4** Чеснок очистить и измельчить. Хлеб мелко раскрошить. В отдельной сковороде разогреть 1 ст. л. масла, обжарить орехи, чеснок и хлеб, 5 мин.
- 5** У баклажанов надрезать кожуру, вынуть мякоть и положить в сотейник к оставшемуся луку. Добавить обжаренную ореховую смесь, томатную пасту, соль и перец.
- 6** Влить стакан воды, накрыть крышкой и томить на слабом огне 15 мин. Мокрыми руками вылепить из мясной смеси маленькие фрикадельки и обжарить в оставшемся масле до коричневой корочки, 8–10 мин. Добавить в сковороду к баклажанам и тушить на медленном огне 15 мин. За 5 мин. до готовности посыпать фрикадельки петрушкой.



Время приготовления: 1 час
Порций: 8

КОТЛЕТЫ С ГРИБАМИ И ЛУКОМ



Время приготовления: 55 мин.
Порций: 8

ЧТО НУЖНО:

- 800 г нежирного говяжьего фарша
- 4 луковицы
- 4 зубчика чеснока
- 2 зеленых сладких перца
- 0,5 красного острого перчика
- 150 г шампиньонов
- 2 ст. л. соевого соуса
- 2 ст. л. растительного масла
 - черный молотый перец

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Одну луковицу, чеснок и острый перчик измельчить. Оставшийся лук нарезать кольцами, грибы – ломтиками. Из сладкого перца удалить сердцевину, мякоть нашинковать соломкой.
- 2 Смешать фарш, измельченные лук, чеснок и перчик. Приправить половиной соевого соуса и перцем. Сформировать из фарша котлеты и обжарить в сотейнике с разогретым маслом, по 6–7 мин. с каждой стороны.
- 3 Добавить кольца лука, сладкий перец и грибы. Влить оставшийся соевый соус и 0,5 стакана воды, тушить 25 мин.



биточки 🧸 🍅 из свинины с моцареллой

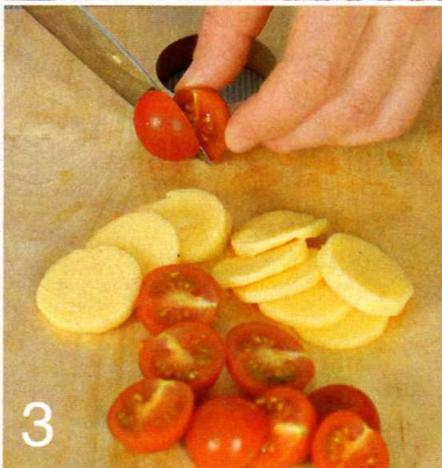
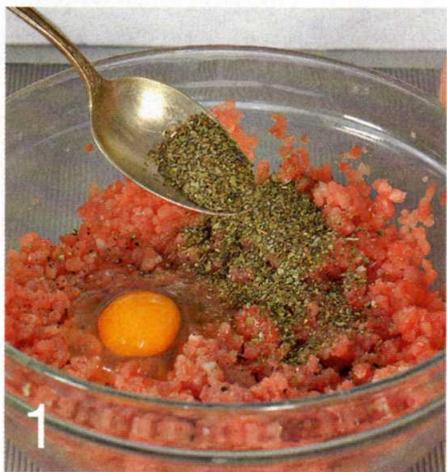
ЧТО НУЖНО:

- 800 г фарша из нежирной свинины
- 1 яйцо
- 150 г моцареллы
- 150 г помидорок черри
- 1 ч. л. сушеного майорана
- 0,5 ч. л. сушеного базилика
- 2 ст. л. муки
 - соль, черный молотый перец

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 6–8

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Соединить фарш с яйцом, сухими травами, солью и перцем, тщательно перемешать и хорошо отбить.

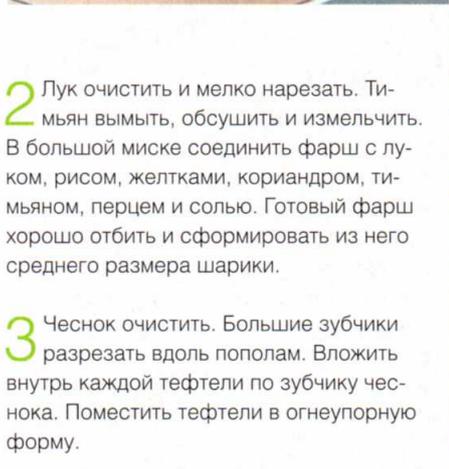
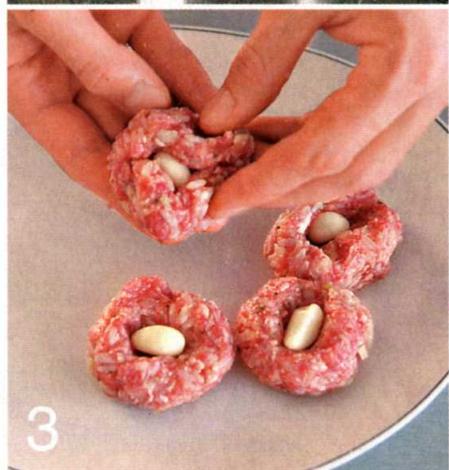
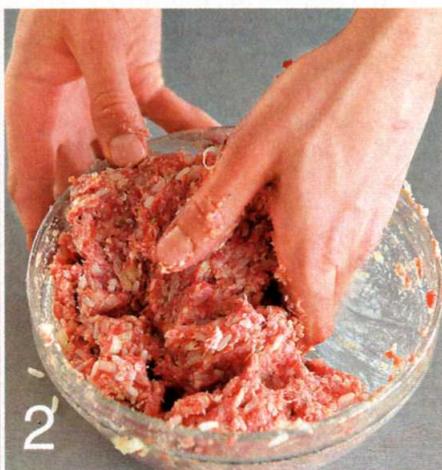
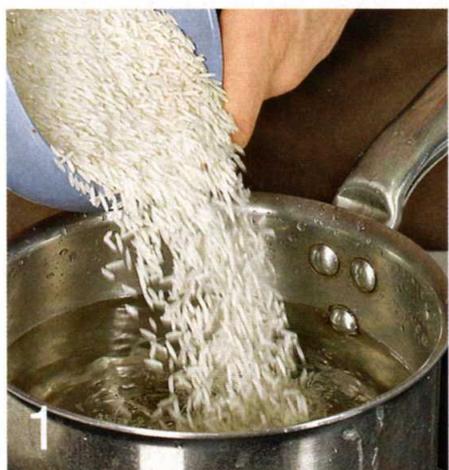


2 Разогреть духовку до 200 °С. Вылепить из готовой массы небольшие шарики и обвалить их в муке. Выложить на смазанный маслом и застеленный пергаментом противень. Поместить в духовку и запекать 20 мин.

3 Моцареллу нарезать ломтиками по размеру биточков. Помидоры вымыть и разрезать пополам. Биточки вынуть из духовки. Положить на каждый по ломтику моцареллы и половинке помидора. Вернуть противень в духовку еще на 3–4 мин., чтобы сыр расплавился.



тефтели из свинины в горчичном соусе



ЧТО НУЖНО:

- 500 г свиного фарша
- 0,5 стакана риса
- 2 луковицы
- 1 головка чеснока
- 2 желтка
- 2 веточки тимьяна
- щепотка молотого кориандра
- соль, черный молотый перец

Для соуса:

- 1 стакан куриного бульона
- 0,5 стакана сметаны
- 50 г сливочного масла
- 2 желтка
- 1 ст. л. муки
- 2 ч. л. зернистой горчицы
- 1 ч. л. уксуса
- щепотка сахара
- соль

Время приготовления: 40 мин.

Порций: 8

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Рис промыть, залить горячей подсоленной водой и варить 10–12 мин., до полуготовности. Слить, дать немного остыть.

2 Лук очистить и мелко нарезать. Тимьян вымыть, обсушить и измельчить. В большой миске соединить фарш с луком, рисом, желтками, кориандром, тимьяном, перцем и солью. Готовый фарш хорошо отбить и сформировать из него среднего размера шарики.

3 Чеснок очистить. Большие зубчики разрезать вдоль пополам. Вложить внутрь каждой тефтели по зубчику чеснока. Поместить тефтели в огнеупорную форму.

4 Приготовить соус. В сотейнике растопить сливочное масло и, постоянно помешивая, обжарить муку, 2 мин. Продолжая размешивать, влить бульон, добавив горчицу, уксус и сметану, довести до кипения.

5 Желтки смешать с 1 ст. л. соуса, затем влить в сотейник с остальным соусом. Приправить по вкусу солью и перцем, варить на очень слабом огне до загустения, 8–10 мин.

6 Разогреть духовку до 200 °С. Залить тефтели соусом, накрыть листом фольги и запекать 45–50 мин.

кофта-кебаб



Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 25 мин.
Порций: 10



ЧТО НУЖНО:

- 700 г** бараньего фарша
- 1** луковица
- 5** зубчиков чеснока
- 1** острый красный перчик
- горсть изюма
- 2** куска белого черствого хлеба
- 1** яйцо
- сок 0,5 лимона
- 1 ст. л.** томатной пасты
- по 1 ч. л. молотого кумина, паприки и порошка карри
- по щепотке молотого кардамона, куркумы и корицы
- 1 ст. л.** нарезанной кинзы
- соль, черный молотый перец

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Деревянные шпажки замочить на 20 мин. в холодной воде. Изюм промыть. Лук и чеснок очистить, из перчика удалить семена, овощи мелко нарезать. Хлеб раскрошить. В большой миске соединить фарш, хлеб, кинзу, лук, чеснок, острый перчик, яйцо, лимонный сок, специи, томатную пасту, соль и перец. Тщательно перемешать, добавить изюм. С силой отбить получившийся фарш об стол.

2 Из мясной массы сформировать продолговатые котлеты, нанизать их на шпажки и обжарить на гриле с двух сторон, по 6–7 мин., до румяной корочки. На стол можно подать в лаваше и с зеленым салатом.

фрикадельки по-шведски



ЧТО НУЖНО:

- 800 г говяжьего фарша
- 1 яйцо
- 1 луковица
- 2 куска черствого белого хлеба
- 2 ст. л. муки
- 400 мл куриного бульона
- 4 ст. л. сливок жирностью 35%
- 2,5 ст. л. сливочного масла
- 2 ч. л. растительного масла
 - щепотка мускатного ореха
 - соль, черный молотый перец

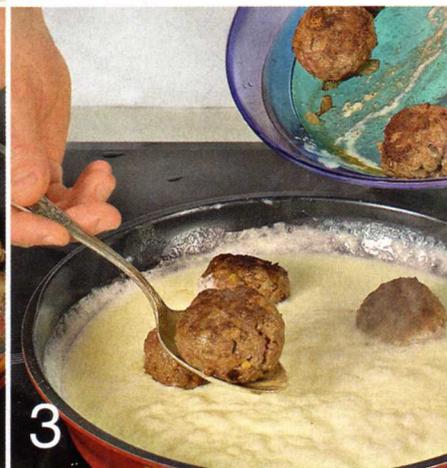
Время приготовления: 40 мин.
Порций: 6

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук мелко нарезать. Хлеб раскрошить. Разогреть в сковороде 0,5 ст. л. сливочного масла и обжарить лук, 7 мин. Смешать с фаршем, хлебом, яйцом, мускатным орехом, перцем и солью. Вылепить из фарша маленькие мясные шарики.

2 В сковороде разогреть 1 ст. л. сливочного и все растительное масло. Обжарить фрикадельки со всех сторон, 10 мин., переложить в миску.

3 Добавить в сковороду оставшееся масло, всыпать муку и готовить 1 мин. Постепенно влить бульон и сливки. Довести до кипения и варить 5 мин. Вернуть фрикадельки, перемешать с соусом и прогреть, 2–3 мин.





кордон блю

со сливочно-чесночным соусом

ЧТО НУЖНО:

- 4 куриных филе
- 150 г ветчины
- 150 г сыра эмменталь
 - сок 1 лимона
 - соль, черный молотый перец

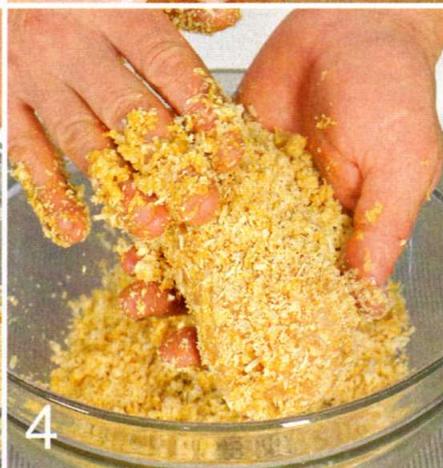
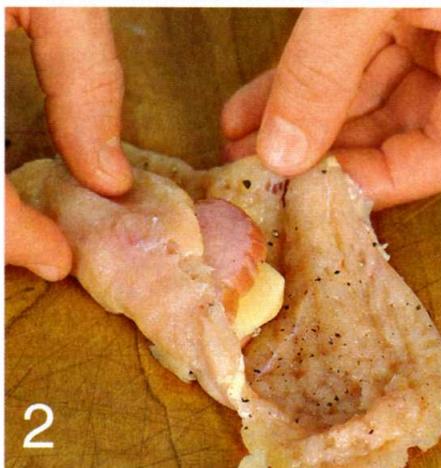
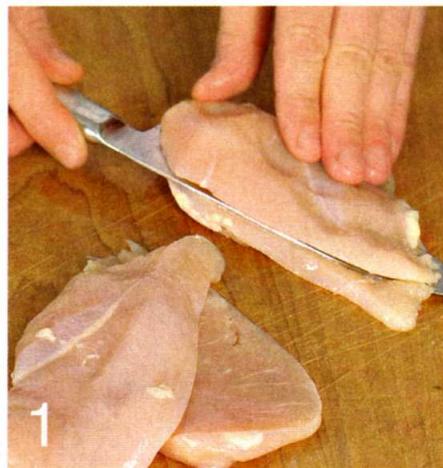
Для панировки:

- 1 зубчик чеснока
- 1,5 ст. л. растопленного сливочного масла

- 0,5 стакана панировочных сухарей
- 1 ст. л. тертого пармезана
- 1 ч. л. карри

Для соуса:

- 0,5 л сливок жирностью 22%
- 6 зубчиков чеснока
- 0,5 пучка укропа
- 1 ч. л. растительного масла



Время подготовки: 35 мин.
Время приготовления: 35 мин.
Порций: 8

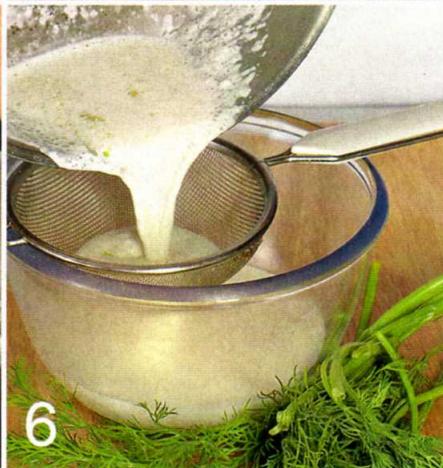
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Каждое филе разрезать вдоль на две части. Застелить пищевой пленкой и слегка отбить до толщины 1 см. Полить лимонным соком, накрыть пленкой и поставить в холодильник на 30 мин.

2 Сыр нарезать небольшими прямоугольниками, ветчину – тонкими ломтиками. Куриное филе посолить и поперчить. Положить на каждое по ломтику ветчины и сыра, свернуть в рулет, скрепить шпажкой или зубочисткой.

3 Для панировки чеснок очистить и раздавить. Смешать в миске чеснок с растопленным сливочным маслом. В другой миске соединить панировочные сухари, пармезан и карри.

4 Обмакнуть каждую котлету в подогретое сливочное масло, затем

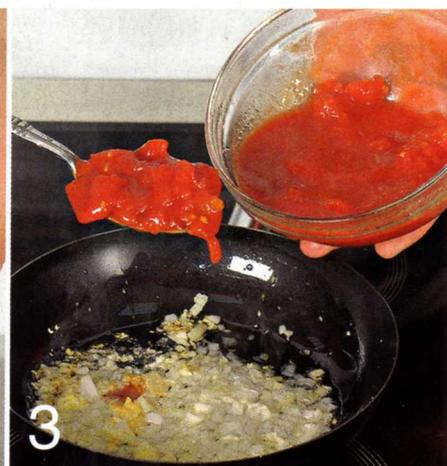
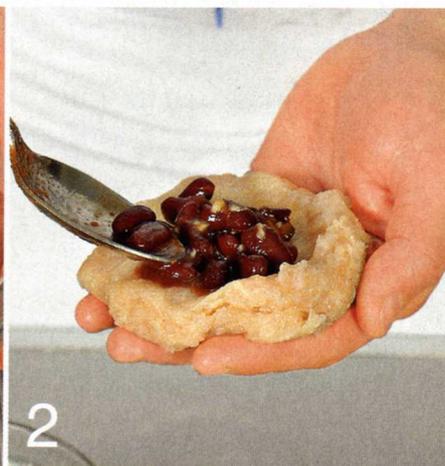
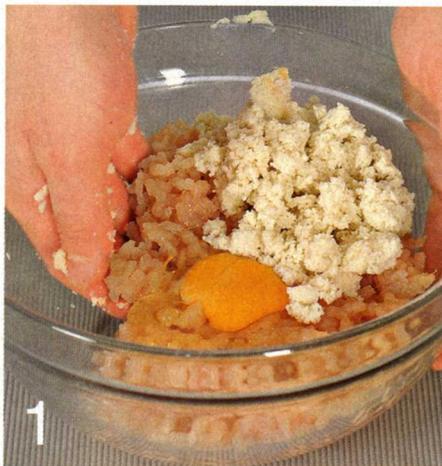


обваливать в сухарях и выложить на смазанный маслом противень швом вниз. Выпекать в разогретой до 190 °С духовке 25–30 мин.

5 Приготовить соус. Чеснок очистить, мелко нарезать и обжарить в кастрюльке с разогретым маслом, 3–4 мин. Добавить сливки, довести до кипения и варить на маленьком огне 8–10 мин.,

все время помешивая, пока соус не загустеет.

6 Укроп промыть, мелко нарезать. Снять соус с огня, процедить через мелкое сито. Добавить укроп, перемешать. Подать к котлетам.



зразы куриные с фасолью 🧸 🍅

ЧТО НУЖНО:

- 1 кг** куриного фарша
- 250 г** консервированной фасоли
- 1** яйцо
- 3** куска белого хлеба
- 100 мл** молока
- 150 г** консервированных томатов «Пиканта» в соусе чили
- 1** банка резаных томатов «Пиканта»
- 1** луковица
- 3** зубчика чеснока
- 1 ст. л.** оливкового масла
- 1 ч. л.** сухого орегано
 - соль, черный молотый перец

Время приготовления: 1 час

Порций: 10

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1** Хлеб замочить в молоке на 20 мин. Фарш смешать с хлебом, яйцом, солью и перцем.
- 2** Сформировать из фарша лепешки, положить в середину каждой по 0,5 ст. л. фасоли, защипнуть края. Выложить зразы на смазанный маслом противень, запекать 30 мин. при 180 °С.
- 3** Лук и чеснок измельчить, обжарить в разогретом масле, 7 мин. Добавить томаты, орегано, соль, перец. Тушить, помешивая, 20 мин. Подать зразы с томатным соусом.

ПИКАНТА®

www.pikanta.ru



Все продукты под торговой маркой ПИКАНТА не только подходят для постного питания, но и помогут вам приготовить свои постные блюда.

От производителя знаменитой «Фасоли печеной в томатном соусе» новинка – фасоль ПИКАНТА в жесте с ключом на крышке.

Специально для любителей готовить: на этикетках этой фасоли вы найдете 7 оригинальных рецептов! ПИКАНТА поможет вам разнообразить ваше меню!



Состав:
кусочки
томатов – 60%,
томатный
сок – 40%

Без
красителей,
консервантов,
соли, уксуса,
лимонной
кислоты,
крахмала

Торговая марка ПИКАНТА представляет новинку – «Томаты резанные в томатном соке».

Выращенные под итальянским солнцем томаты очищены от шкурки, порезаны на кубики и готовы к употреблению.

Прекрасная замена свежим томатам для приготовления любого блюда.

Произведены по новейшей европейской технологии, сохраняющей натуральный продукт свежим.

**РЕЦЕПТЫ ИТАЛЬЯНСКИХ БЛЮД НА УПАКОВКЕ!
ГОТОВЬТЕ С ПИКАНТОЙ!**

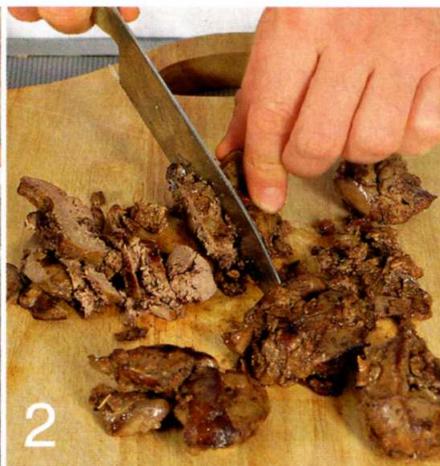




КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ С НАЧИНКОЙ ИЗ ПЕЧЕНКИ



Время подготовки: 50 мин.
Время приготовления: 45 мин.
Порций: 8



ЧТО НУЖНО:

- 600 г** фарша из темного мяса индейки
- 150 г** куриной печенки
- 1** желток
- 1** луковица
- 1** зубчик чеснока
- 2** куска черствого белого хлеба
- 100 мл** молока
- 2** вареных яйца
- 300 мл** мадеры
- 3 ст. л.** куриного бульона
- 2 ст. л.** коньяка
- 3 ст. л.** сливочного масла
- 2 ст. л.** растительного масла
- 1** пучок петрушки
- соль, черный молотый перец
- панировочные сухари

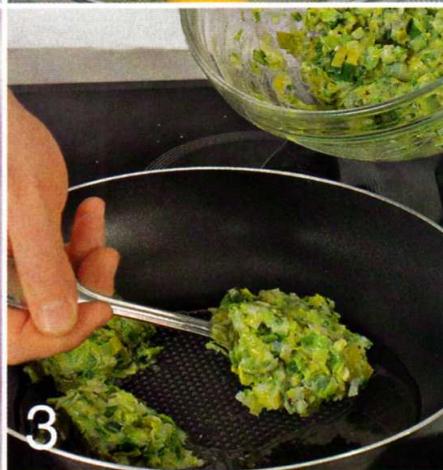
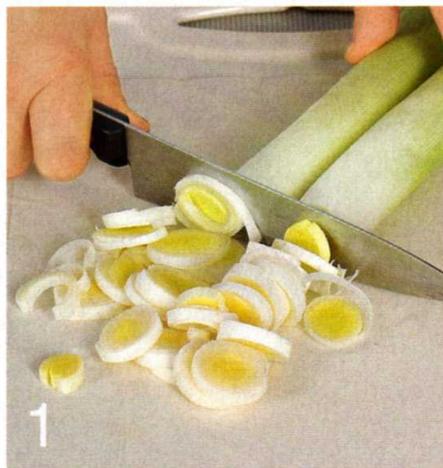
ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1** С хлеба срезать корку, мякоть замочить в молоке на 15 мин. Затем хлеб отжать, раскрошить, смешать с фаршем и желтком. Фарш хорошо отбить, посолить, поперчить и поставить в холодильник на 30 мин.
- 2** Приготовить начинку. Лук и чеснок очистить, измельчить. В сковороде разогреть 1 ст. л. сливочного масла и обжарить овощи, 5 мин. Переложить в миску. Куриную печенку промыть, обсушить и готовить, помешивая, на той же сковороде 6–7 мин. Посолить и поперчить по вкусу, остудить и мелко нарезать.
- 3** Яйца очистить и нашинковать. Петрушку вымыть, обсушить и измельчить. Соединить печенку с яйцами, петрушкой, жареным луком и чесноком.
- 4** Фарш разделить на части, сформировать из каждой лепешку толщиной 1 см. Выложить в середину по 1 ст. л. начинки, соединить края, придать котлетам круглую форму. Смочить их в молоке из-под хлеба и обвалить в панировочных сухарях.
- 5** Разогреть в сковороде растительное масло, обжарить котлеты, по 5–6 мин. с каждой стороны. Приготовить соус. Влить в ковшик вино, поставить на средний огонь и варить до тех пор, пока объем вина не уменьшится вдвое. Добавить бульон, вино, оставшееся сливочное масло, довести до кипения и варить 5 мин. Подать котлеты вместе с соусом.

КОТЛЕТЫ из лука-порейя

ЧТО НУЖНО:

- 2 больших стебля лука-порейя (белая часть)
- 2 ст. л. муки
- 1 яйцо
- 2 ст. л. растительного масла
 - по щепотке сухого тимьяна и тертого мускатного ореха
 - соль, молотый черный перец



Время приготовления: 30 мин.
Порций: 8

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук-порей промыть и нарезать тонкими кольцами. Положить в кастрюлю, залить подсоленной кипящей водой и варить 5 мин. Откинуть на дуршлаг и дать остыть.

2 Сваренный лук-порей крупно нарезать, смешать с мукой, яйцом, тимьяном, мускатным орехом, солью и перцем.

3 Разогреть в сковороде масло, выкладывать ложкой фарш и жарить на среднем огне 5–7 мин., до золотистого цвета. Перевернуть и готовить с другой стороны еще 5 мин. Выкладывать котлеты на бумажные полотенца. Можно подать с дольками лимона.



кнели из судака



Время подготовки: 4 часа 20 мин.
Время приготовления: 25 мин.
Порций: 4

ЧТО НУЖНО:

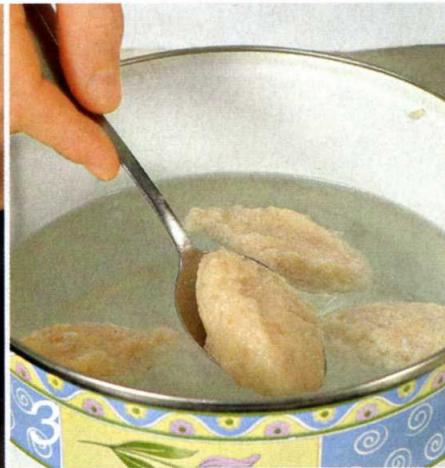
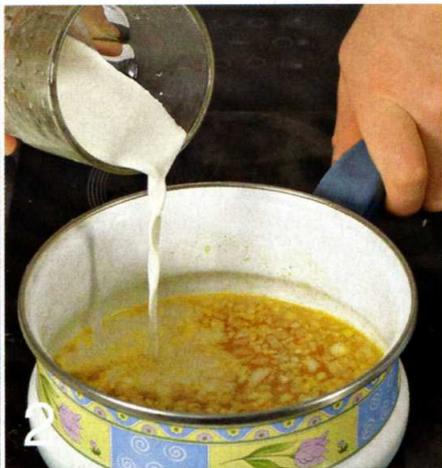
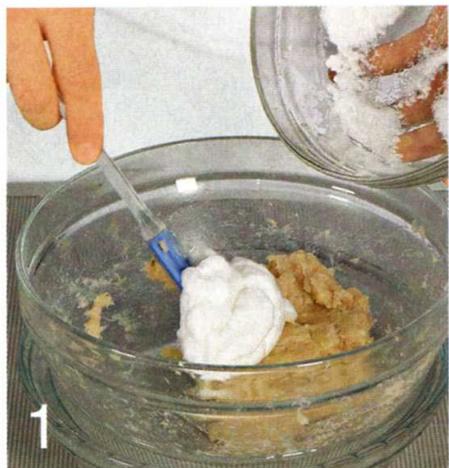
- 500 г** филе судака
- 4** белка
- 350 мл** сливок жирностью 35%
- 1** луковица шалота
- 4 ст. л.** вермута
- 125 мл** рыбного бульона
 - щепотка мускатного ореха
 - соль, молотый белый перец

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Рыбное филе нарезать кусками и измельчить в фарш. Добавить по одному все белки, мускатный орех, соль и перец по вкусу. Взбить 200 мл сливок в густую пену. Поставить миску с фаршем на лед и, постоянно размешивая, небольшими порциями добавить сливки. Накрыть и вместе со льдом поставить в холодильник на 4–5 ч.

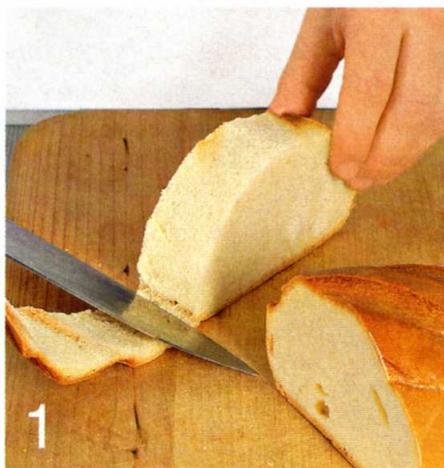
2 Лук очистить, измельчить, залить вермутом и бульоном. Довести до кипения и варить, пока смесь не уварится вдвое. Влить оставшиеся сливки и кипятить до получения густого соуса. Приправить солью и перцем.

3 С помощью двух столовых ложек формировать кнели и опускать порциями в слабо кипящую подсоленную воду. Варить 8–10 мин. и подать с соусом.





рыбные фрикадельки в имбирном соусе 🐟 🍅



ЧТО НУЖНО:

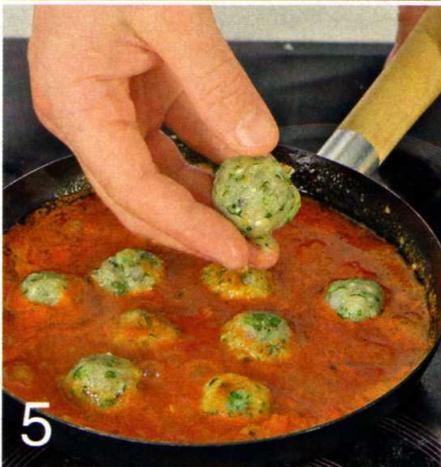
- 1 кг филе трески
- 2 луковицы
- 8 зубчиков чеснока
- 4 помидора
- 1 лимон
- 1 см свежего корня имбиря
- 1 яйцо
- 3 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. молотой паприки
- 0,5 ч. л. молотой куркумы
- 1 ст. л. нарезанной кинзы
 - соль, черный молотый перец

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Срезать с хлеба корку, положить мякоть в миску и залить холодной водой. Оставить на 10 мин., затем хлеб отжать.

2 Лук и чеснок очистить, мелко нарезать. Корень имбиря очистить и измельчить. Рыбное филе нарезать произвольными кусками и измельчить в блендере. Соединить в миске рыбный фарш, яйцо, половину нарезанного лука, чеснока, имбиря, кинзы и куркумы. Посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать и поставить в холодильник на 1 ч.

3 Приготовить соус. Помидоры вымыть. Лимон очистить. Нарезать помидоры и лимон мелкими кубиками. Разогреть в сковороде 1 ст. л. масла, обжарить оставшийся лук и чеснок, 5 мин. Посыпать оставшейся куркумой и жарить еще несколько секунд. Затем положить нарезанные помидоры и лимон. Добавить паприку, оставшийся имбирь и кинзу, тушить на среднем огне 7–8 мин., до получения однородного соуса. Приправить солью и перцем, снять с огня.



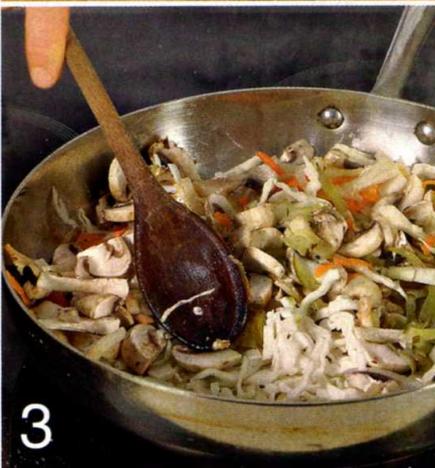
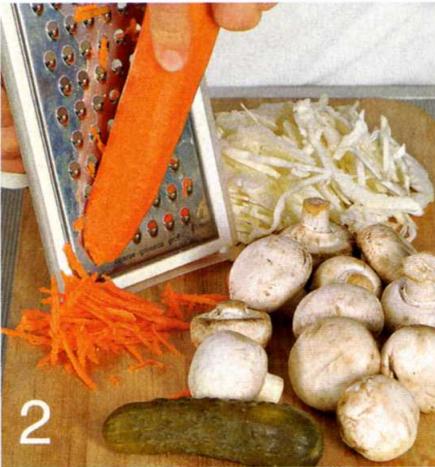
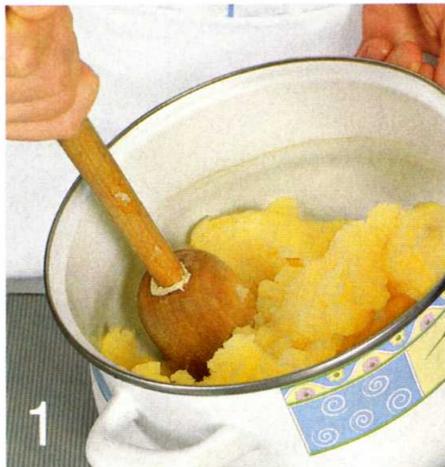
4 Из рыбного фарша сформировать влажными руками шарики размером с грецкий орех.

5 Положить фрикадельки в соус и тушить 15–20 мин., перевернув один раз. При подаче к столу можно украсить блюдо свежей зеленью кинзы и дольками лимона.

Время подготовки: 1 час 10 мин.
Время приготовления: 40 мин.
Порций: 10



картофельные зразы с капустой и грибами 🍃 🧸 🍅



ЧТО НУЖНО:

- 500 г картофеля
- 50 г муки
- 50 г сливочного масла
- 1 яйцо
- соль

Для начинки:

- 200 г капусты
- 1 большая морковь
- 100 г шампиньонов
- 1 соленый огурчик
- 4 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. нарезанного укропа

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 8

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Картофель очистить и варить в кипящей подсоленной воде до готовности, 20–25 мин. Воду слить, картофель размять и смешать со сливочным маслом, яйцом, мукой и солью.

2 Морковь очистить, грибы вымыть. Капусту тонко нашинковать, морковь натереть на терке, грибы и огурчик мелко нарезать.

3 В сковороде разогреть половину масла, обжарить капусту и морковь, 10 мин. Добавить грибы, посолить по вкусу и готовить еще 10 мин. Положить огурцы и укроп, прогреть, 2 мин., и снять с огня.

4 Из картофельного теста сформировать лепешки, положить в середину каждой по 1 ст. л. начинки и защипнуть края. На оставшемся масле обжарить зразы, по 3–4 мин. с каждой стороны.

Реклама.

Ярмарка



ЖДЕМ ВАС НА ПРАЗДНИКЕ ЕДЫ

20–22 АПРЕЛЯ

МОСКВА, «КРОКУС ЭКСПО»

ТЕМАТИЧЕСКАЯ ЗОНА

«ДОМАШНИЕ СЛАДОСТИ»

Вкуснейшие торты, выпечка, десерты от московских пекарей и домашних мастеров

•
Качественные ингредиенты и инвентарь для приготовления кондитерских изделий

•
Мастер-классы от кондитеров, конкурсы тортов и арт-выставка сладостей

все тематические зоны и программа мероприятий

www.pir.ru

гастрономъ **gastronom.ru**

генеральный информационный партнер

ХЛЕБ&СОЛЬ
информационный партнер

ПЕРВОЕ ВТОРОЕ ТРЕТЬЕ
информационный партнер

ВКУСНО&ПОЛЕЗНО
информационный партнер

jamie
информационный партнер

Домашний Очаг
информационный партнер

simple wine news
информационный партнер

Electrolux
партнер

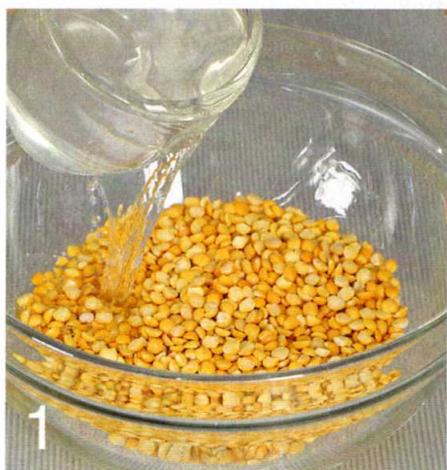
LAVRALAVKA
партнер

Сладости
Белая Дача
партнер

форэма
КУХНИ
партнер



КОТЛЕТЫ ИЗ ГОРОХА С МЯТНЫМ ЧАТНИ



1



2



3



4

ЧТО НУЖНО:

- 250 г** желтого дробленого гороха
- 2** луковицы
- 4** зубчика чеснока
- 2 см** свежего корня имбиря
- 4 ст. л.** муки
- 1 ч. л.** разрыхлителя
 - по 0,5 ч. л. молотого кумина и куркумы
 - соль, черный молотый перец
 - большая щепотка кайенского перца
 - растительное масло

Для мятного чатни:

- 1** пучок мяты
- 0,5** пучка кинзы
- 6** орехов кешью
- 2 см** свежего корня имбиря
- 1 ст. л.** лимонного сока
- 4 ст. л.** натурального йогурта
- 0,5 ч. л.** жидкого меда

Время подготовки: 8 часов
Время приготовления: 40 мин.
Порций: 8

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1** Горох замочить на ночь.
- 2** На следующий день откинуть горох на дуршлаг. Жидкость из-под гороха сохранить.
- 3** Лук, чеснок и имбирь очистить, крупно порубить, затем измельчить блендером. Добавить горох и кинзу, влить 1–2 ст. л. воды, в которой он замачивался. Измельчить смесь до состояния пюре. Добавить кумин, куркуму, муку, разрыхлитель, соль, черный молотый и кайенский перец. Массу тщательно перемешать до получения густого теста и отставить на 20 мин.
- 4** Приготовить чатни. Зелень вымыть, обсушить, крупно нарезать. Корень имбиря очистить, крупно порубить.

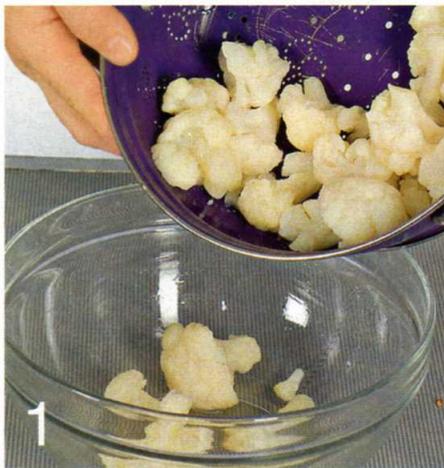


5

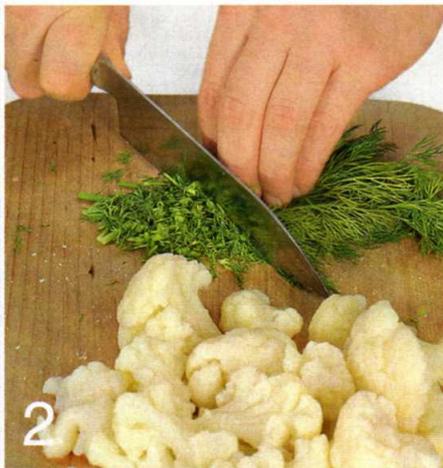


6

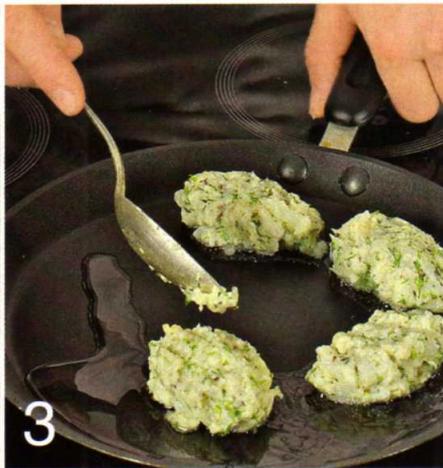
- 5** Измельчить орехи, имбирь и зелень в мелкую крошку. Добавить йогурт, сок лимона и мед. Взбить до однородности.
- 6** Влить в кастрюлю растительное масло слоем 5 см, довести до кипения. Сформировать из теста шарики, опустить в кипящее масло и обжарить до образования румяной корочки. Обсушить котлеты на бумажном полотенце и подать к столу с мятным чатни.



1



2



3



КОТЛЕТЫ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

ЧТО НУЖНО:

- 500 г** цветной капусты
- 1** яйцо
- 2** ломтика белого хлеба
- 0,25** стакана молока
- 0,25** стакана муки
- 2 ст. л.** растительного масла
- 1** пучок укропа
- 0,75** стакана сливок жирностью 22%
- 200 г** плавленого сыра
 - соль, перец

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 6

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1** Хлеб замочить в молоке на 20 мин. Капусту разобрать на соцветия и отварить в подсоленной воде, 6–8 мин. Слить воду.
- 2** Капусту порубить ножом в мелкую крошку. Хлеб отжать и раскрошить. Укроп мелко нарезать. Соединить капусту с яйцом, хлебом, мукой, укропом, солью и перцем.
- 3** Выкладывать капустную массу ложкой на сковороду с разогретым маслом и обжаривать по 3–4 мин. с каждой стороны. Сливки нагреть, растворить в них сыр. Подать котлеты с сырным соусом.

СВЕКОЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ 🍃 🧸 🍅 С ИНЖИРОМ И ЧЕРНОСЛИВОМ

ЧТО НУЖНО:

- 4 свеклы
- 100 г чернослива
- 100 г инжира
- 2 ст. л. молотых грецких орехов
- 2 яйца
- 0,25 стакана муки
- 2 ст. л. растительного масла
 - соль
 - мука для панировки

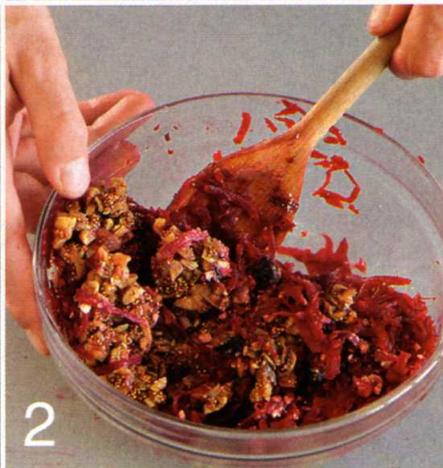
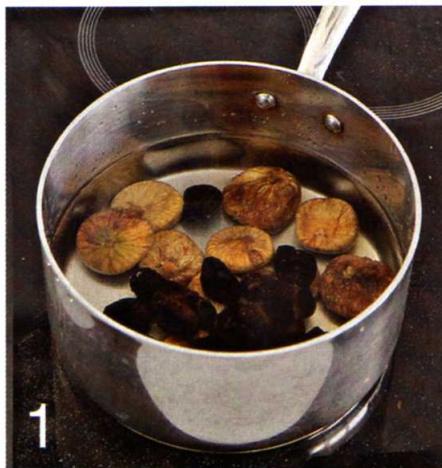
Время приготовления: 45 мин.
Порций: 8

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Чернослив и инжир промыть, положить в кастрюлю с небольшим количеством кипятка и варить 10 мин. Слить, остудить и нарезать на маленькие кусочки.

2 Свеклу очистить, натереть на крупной терке. Положить в ковшик, влить небольшое количество горячей воды, накрыть крышкой и тушить 15 мин. Отжать сок. Горячую свеклу смешать с мукой, яйцами, инжиром, черносливом, орехами и солью.

3 Из готовой массы сформировать котлеты, обвалять их в муке и обжарить в разогретом масле с двух сторон, по 4–5 мин. Перед подачей к столу можно посыпать нарезанными грецкими орехами и зеленью кинзы.





МОРКОВНЫЕ ЗРАЗЫ С ЯБЛОКАМИ

ЧТО НУЖНО:

- 500 г моркови
- 1 яблоко
- 2 ст. л. изюма
- 2 ст. л. сахара
- 1,5 ст. л. манной крупы
- 4 ст. л. молока
- 2 ст. л. сливочного масла
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 яйцо
- 1 ч. л. тертой лимонной цедры
- 2 ст. л. муки

Для сметанного соуса:

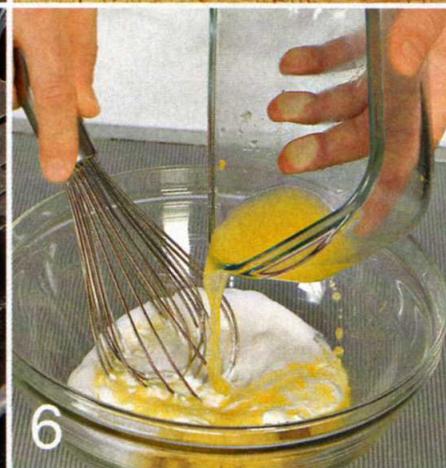
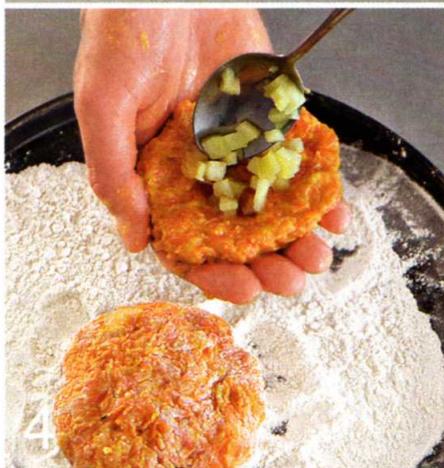
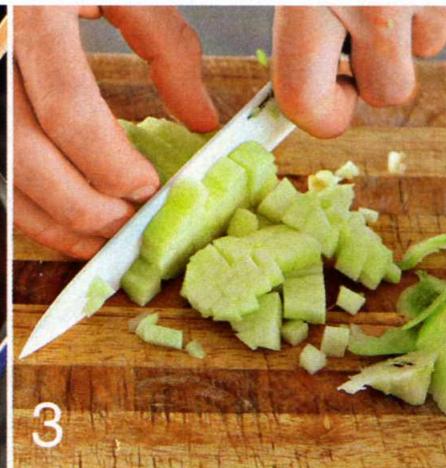
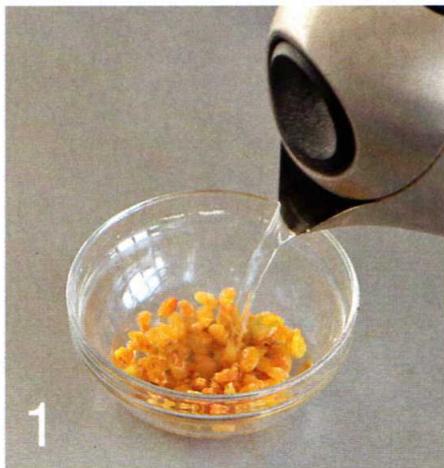
- 150 г сметаны
- 50 мл апельсинового сока
- 2 ст. л. сахара
- 0,5 ч. л. молотой корицы

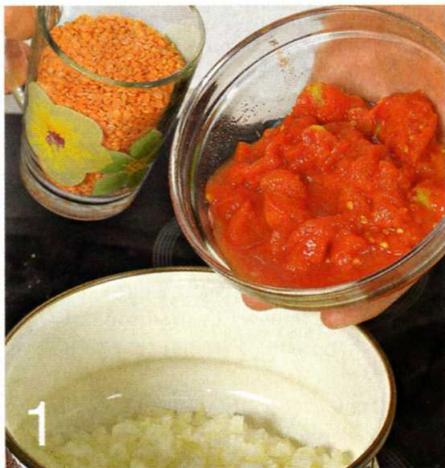
Время приготовления: 40 мин.

Порций: 8

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Изюм замочить в кипятке и оставить на 15 мин.
- 2 Морковь очистить, натереть на средней терке. Разогреть в сотейнике 1 ст. л. сливочного масла, положить морковь и сахар, влить молоко. Накрыть сотейник крышкой и тушить 10 мин., до мягкости моркови. Всыпать манную крупу и готовить, постоянно помешивая, еще 2–3 мин. Снять с огня, дать остыть.
- 3 Яблоко очистить, нарезать мелкими кубиками. Изюм отбросить на дуршлаг. На оставшемся сливочном масле обжарить на среднем огне яблоки, изюм и цедру, 3–4 мин.
- 4 Остывшую морковную массу соединить с яйцом. Сформировать из нее лепешки, положить в середину каждой по 1–2 ч. л. начинки. Слепить края так, чтобы начинка оказалась внутри. Обвалять в муке.
- 5 Разогреть в сковороде растительное масло и обжарить зразы, по 3–4 мин. с каждой стороны, до золотистой корочки.
- 6 Приготовить сметанный соус. Взбить венчиком в миске сметану, сок, сахар и корицу до однородной массы. Подать зразы с соусом.





КОТЛЕТЫ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ

ЧТО НУЖНО:

- 400 г** консервированных помидоров
- 1** луковица
- 150 г** красной чечевицы
- 50 г** изюма
- 2 ст. л.** растительного масла
- 1 ч. л.** порошка карри
 - сок 1 лимона
- 1 ст. л.** нарезанной петрушки
- 1 ст. л.** муки
 - соль, перец

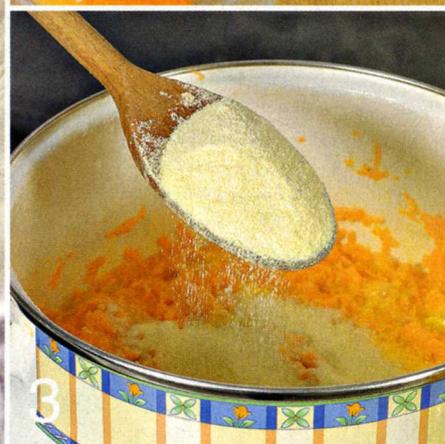
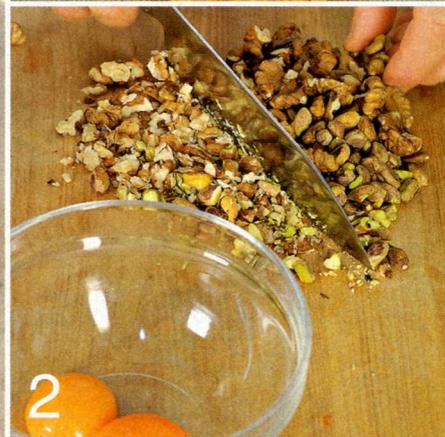
Время приготовления: 35 мин.
Порций: 6

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук очистить, мелко нарезать, положить в кастрюлю. Добавить размятые помидоры, промытую чечевицу, накрыть крышкой и готовить 15 мин. Влить немного воды, если смесь станет слишком сухой.

2 Переложить чечевицу и овощи в миску. Добавить промытый изюм, карри, петрушку, лимонный сок и перец. Тщательно перемешать.

3 Сформировать из готовой массы плоские котлеты, обвалять их в муке и обжарить в разогретом масле, по 5 мин. с каждой стороны. Подать к столу можно как горячими, так и холодными.



ТЫКВЕННЫЕ КОТЛЕТЫ С ОРЕХАМИ

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 6–8

ЧТО НУЖНО:

- 500 г** тыквы
- 2 ст. л.** манной крупы
- 1 ст. л.** сахара
- 1 ч. л.** меда
- 2** яйца
- 100 мл** сливок
- 4 ст. л.** ореховой смеси
- 3 ст. л.** растительного масла
 - панировочные сухари
- 200 г** сметаны

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Тыкву очистить от кожуры, удалить семена. Мякоть вымыть, обсушить, натереть на терке, затем хорошо отжать. Положить тыкву в ситечко, залить сливками и тушить под крышкой 5–7 мин., до готовности.

2 Орехи нарезать ножом. Желтки отделить от белков. Белки взбить в пену.

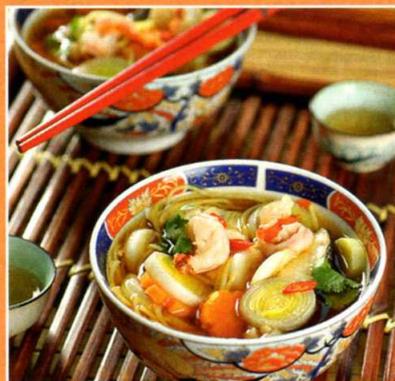
3 В горячую тыкву добавить манку, сахар, желтки, орехи и мед, тщательно перемешать. Сформировать из тыквенной массы небольшого размера котлетки, обмакнуть их во взбитые белки и обвалять в сухарях. Обжарить котлеты в разогретом масле, по 3–4 мин. с каждой стороны, до золотистого цвета. Подать к столу со сметаной.

КИЛИЧИ,
ПАСХИ

НОВЫЙ НОМЕР ВЫЙДЕТ 26 марта

в следующих номерах журнала

«ШКОЛА ГАСТРОНОМА»



новый номер выйдет 19 марта

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

№06 (134), март 2012

выходит 2 раза в месяц

Издатель: ООО «Бонниер Пабликейшенз»

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 Туревская
бильд-редактор Динара Нуреева
дизайнеры Алексей Клак, Максим Новрузов
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 «Бонниер Пабликейшенз» Марина Мамина

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

Руководитель
отдела спецпроектов Лариса Машталер

Руководитель
отдела продаж
в Интернете Ирина Федотова

Отдел маркетинга: Зоя Галишичкова,
Нарина Давыдова

Отдел дистрибуции: Сергей Татаркин (директор),
Татьяна Катрач,
Елена Куликова,
Наталья Рисклина,
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 Панюшкина
(руководитель отдела),
Светлана Кузина,
Георгий Савастьянов,
Виктор Фролкин

Типография «Алмаз-пресс» (Москва)
тираж 188 700 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.

© ООО «Бонниер Пабликейшенз», дизайн, фото, текст, 2012 г.