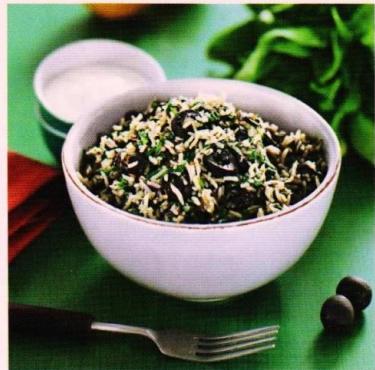


# ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№14 (208) июль 2012



азбука вкуса  
рис  
технология  
разделка рыбы  
рецепт с именем  
персик мельба



## Блюда из рыбы



Издатель: ООО «Бонниер  
Паблишайшнз»

125993, Москва,  
Волоколамское шоссе, 2,  
тел./факс: 725-1070,  
e-mail: mail@phpb.ru  
[www.gastronom.ru](http://www.gastronom.ru)  
[www.gastromag.ru](http://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  
редактор Анна Туревская  
дизайнеры Алексей Клак, Ольга Малышева  
повара-консультанты Илья Жданов, 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 Епишина,  
Мария Ключинская, Елена Матвеева,  
Наталия Лукина, тел.: (495) 725-1070

Руководитель отдела спецпроектов  
Лариса Маштаплер

Руководитель отдела продаж  
в Интернете Ирина Федотова

Отдел маркетинга Зоя Галишникова,  
Отдел дистрибуции Сергей Татаркин  
(директор), Татьяна Катрач, Елена  
Куликова, Наталья Писклина, Юлия  
Ремезова, Андрей Телингатер,  
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 187 500 экз.

Цена свободная

Автор макета Ирина Лещенко

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

Редакция не несет ответственности за содержание  
рекламных материалов. Перепечатка материалов  
и использование их в любой форме, в том  
числе и в электронных СМИ, возможны только  
с письменного разрешения редакции.

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

**BONNIER**  
Publications



## Содержание

### Тема номера Блюда из рыбы

- рыба под маринадом 2
- рольмопсы 4
- севиче 5
- эскабаче из дорады 6
- рыбная солянка 8
- суп из консервированного лосося 10
- рыба под чесночным соусом 11
- карп в кисло-сладком соусе 12
- рыба в остром томатном соусе 14
- хрустящая рыба по-тайски 15

### Технология Разделка рыбы

разделка рыбы на филе 16

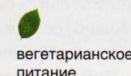
### Азбука вкуса Рис

- греческий рисовый салат 18
- томатный суп с рисом и морепродуктами 20
- рис, жареный с яйцами 22
- техасский хаш 23
- рис с мадрас карри 24
- куриные мешочки с рисом 26
- итальянский рисовый пирог 27
- ризotto с клубникой, фисташками и шоколадом 28

### Рецепт с именем Десерт от примы

персик мельба 30

### 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

# Блюда из рыбы

В жаркую погоду душа просит чего-нибудь легкого, а тело, невзирая на зной, все равно требует полного восстановления затраченных сил. Легкая и при этом сытная пища – это рыба. Прекрасный источник белка, витаминов, минералов и жирных кислот, помогающих выводить из организма вредный холестерин. Хотя жирность рыбы – понятие почти символическое. Самые жирные, например, лосось или сельдь, содержат около 15% жиров, а в так называемых тощих рыбах, таких как треска, пикша или окунь, их всего 2%. Поэтому выбирая, что бы такое съесть, чтобы похудеть, останавливайтесь на рыбе.

Современные диетологи советуют есть рыбу не менее трех раз в неделю. Их рекомендации основаны на многолетних исследованиях, которые подтвердили, что чем больше вы съедаете рыбы, тем меньше риск возникновения сердечно-сосудистых и прочих заболеваний, которые могут обостряться в жару.

Но летом многократно возрастает опасность купить несвежий продукт. Поэтому будьте очень внимательны при покупке рыбы и при ее хранении. Свежую рыбу лучше всего приготовить сразу. Если это невозможно, ее нужно очистить от чешуи и внутренностей, удалить жабры. Затем тщательно промыть и обсушить, положить в стеклянную или керамическую посуду и накрыть пищевой пленкой. При температуре 0 °C рыба может храниться 4–5 дней.

В морозильной камере рыба может лежать до 2 месяцев, но ее нужно плотно завернуть в пищевую пленку, не оставив внутри воздуха. Иначе она может получить «ожоги» от холода в виде неприятных желтоватых пятен.

Размораживать рыбу следует в дуршлаге, установленном в миску на самой холодной полке холодильника. В крайнем случае – в ледяной воде. Но ни в коем случае не в тепле.



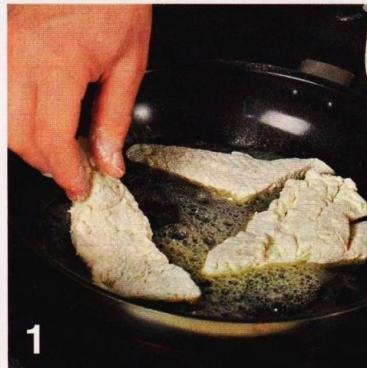


## рыба под маринадом

ВДОХНОВЛЕНИЕ

### Что нужно:

- 500 г филе трески
- 3 ст. л. муки
- 5 морковок
- 5 луковиц
- 100 г корня сельдерейя
- 2 ст. л. томатной пасты
- 1 лавровый лист
- 8 горошин черного перца
- 2 ст. л. белого вина
- растительное масло для обжаривания
- соль, сахар



1

### Что делать:

1

Филе трески сполоснуть холодной водой и разрезать на небольшие куски. Каждый кусок хорошо обсушить и обвалять в муке. Стряхнуть излишки и обжарить рыбу с двух сторон в разогретом растительном масле до образования золотистой корочки, примерно по 4 мин. с каждой стороны. Накрыть крышкой и снять с огня.

2

Морковь и сельдерей очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить и нарезать тонкими кольцами. В большом сотейнике обжарить овощи в разогретом растительном масле до мягкости, 5–7 мин.

3

Добавить томатную пасту, лавровый лист, черный перец и вино. Приправить по вкусу солью и сахаром. Тушить на небольшом огне, время от времени перемешивая, 10 мин.



2



3

4

На блюдо выложить куски трески, сверху – весь маринад. Накрыть и дать настояться при комнатной температуре 1 ч. Рыбу под маринадом можно подавать как холодную закуску и как горячее блюдо с жареным или отварным картофелем на гарнир.

**Время приготовления: 30 мин. + 1 час  
Порций: 5–6**



4



**Что нужно:**

2 крупные жирные сельди  
2 луковицы  
2 морковки  
1,5 ст. л. растительного масла  
100 мл 3%-ного уксуса  
100 мл воды  
1 ч. л. сахара  
1 лавровый лист  
2 бутона гвоздики  
корица на кончике ножа  
черный перец

**Время приготовления: 35 мин. + 3 дня  
Порций: 8–10**

**Что делать:**

**1**

Морковь и лук очистить и тонко нарезать. Положить овощи в кастрюлю с кипящей водой, добавить лавровый лист, перец, гвоздику, сахар. Варить 15 мин. Влить уксус, готовить еще 3 мин. Дать остить, затем переложить морковь и лук шумовкой из маринада в миску.

**2**

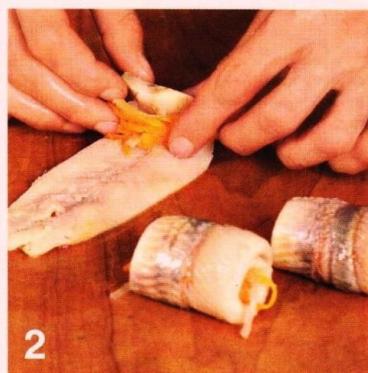
Сельдь очистить и разделать на филе. Филе положить на разделочную доску внешней стороной вниз, слегка отбить, смазать растительным маслом. Распределить между филе морковь и лук, свернуть трубочкой и закрепить деревянной шпажкой.

**3**

Приготовленные рольмопсы сложить в стеклянную или фаянсовую посуду, залить остывшим маринадом и плотно закрыть. Поставить в холодильник на 2–3 дня.



**1**



**2**



**3**

# севиче



## Что нужно:

800 г филе семги  
2 лайма  
3 апельсина  
2 красных острых перца чили  
2 красные луковицы  
3 веточки кинзы

Время подготовки: 3 часа 10 мин.

Время приготовления: 5 мин. + 1 час

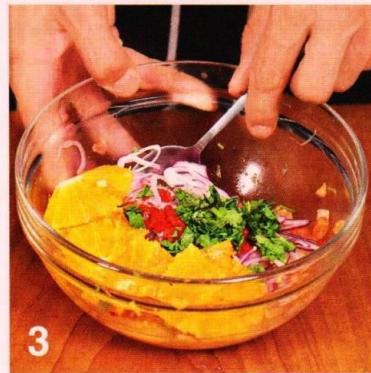
Порций: 4



1



2



3

## Что делать:

1

Рыбу вымыть и нарезать маленькими кубиками. Из лаймов и 1 апельсина отжать сок. Два апельсина очистить и нарезать тонкими ломтиками, собирая выделяющийся сок. Добавить его к отжатому соку.

Положить куски семги в миску и залить соком. Накрыть и оставить на 3 ч.

2

Перец вымыть и мелко нарезать, удалив семена. Лук очистить, нарезать тонкими кольцами. Кинзу вымыть, обсушить и измельчить.

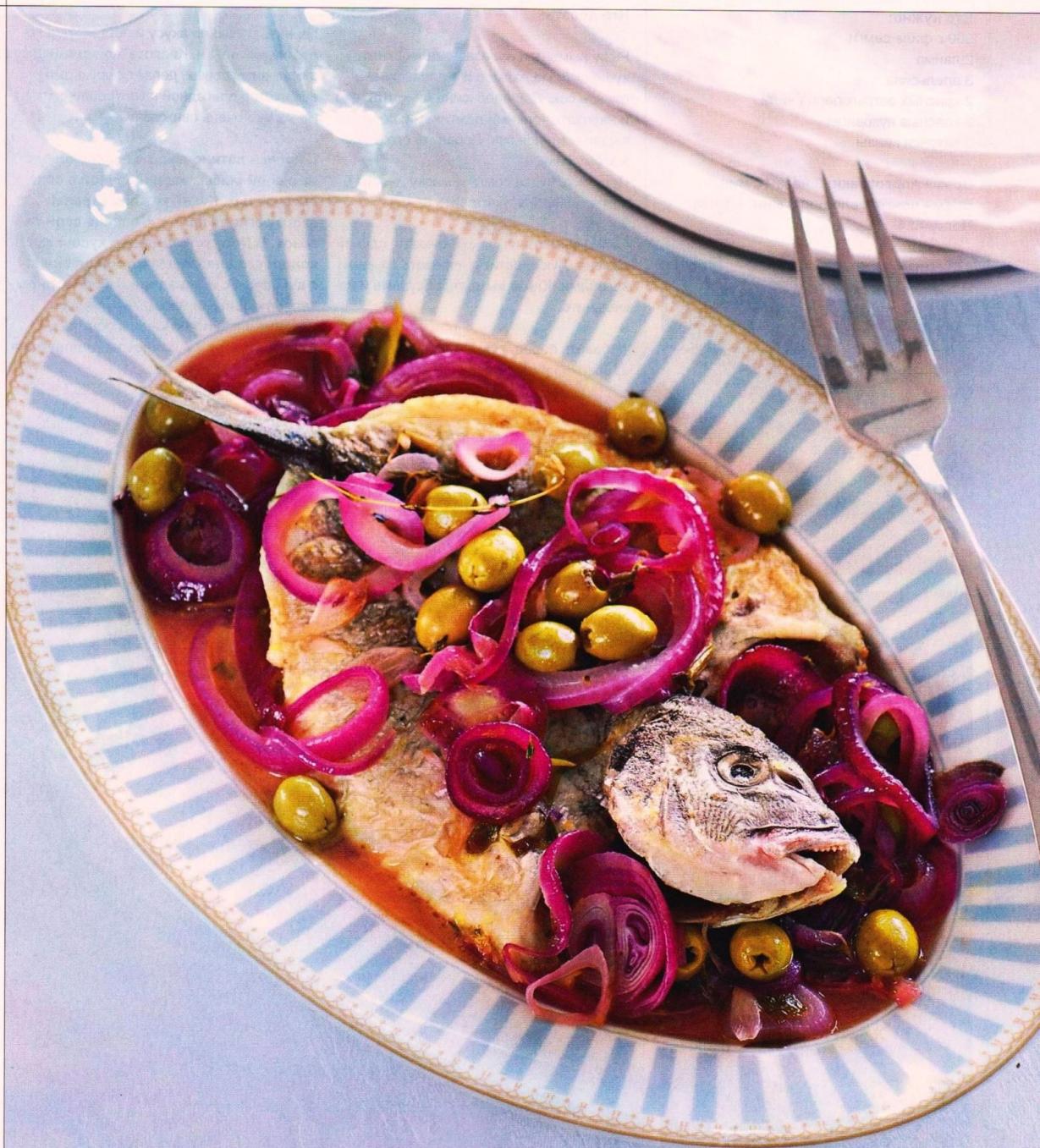
3

Добавить перец, лук, кинзу и мякоть апельсина к маринованной рыбе, при-

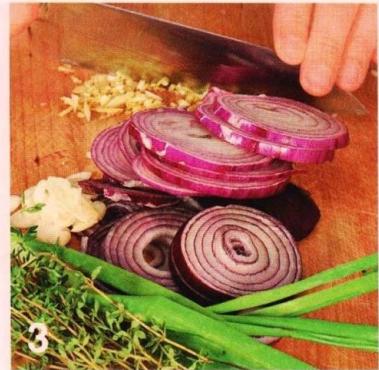
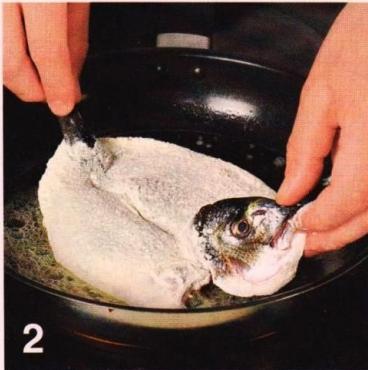
править солью по вкусу и поставить в холодильник на 1 ч. Кислота, содержащаяся в соке цитрусовых, делает сырую рыбу абсолютно пригодной к употреблению. Но только очень свежую рыбу!

Севиче – латино-американское блюдо из сырой рыбы, маринованной в соке цитрусовых. Кухня каждой страны этого региона придала севиче свой оттенок. В Перу его подают с кусочками холодного сладкого картофеля или с кукурузой, в Эквадоре – с попкорном, картофельными чипсами, орехами и огромными початками кукурузы, в Мексике севиче кладут на пшеничные лепешки тостадас.





# Эскабече из дорады



## Что нужно:

1 дорада весом примерно 0,5 кг  
5 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»  
1 красная луковица  
2 зубчика чеснока  
2 веточки тимьяна  
1 ч. л. молотого кумина  
2 стебля зеленого лука  
0,5 ч. л. тертой апельсиновой цедры  
60 мл апельсинового сока  
180 мл белого сухого вина  
180 мл белого винного уксуса

горсть оливок без косточек  
0,5 ч. л. сахара  
мука для панировки  
соль, черный перец

Время приготовления: 30 мин. + 8 часов  
Порций: 2

Эскабече будет намного вкуснее, если его перед подачей нагреть до комнатной температуры. Поэтому за 2 ч до подачи достаньте блюдо из холодильника.

## Что делать:

1

Рыбу очистить от чешуи. Сделать вдоль брюшка от головы до начала хвоста, а также по линии жаберных щелей разрезы и удалить внутренности и жабры. Тушку вымыть и обсушить. Сделать от головы надрез вдоль хребта и распластать рыбку, просто надавив рукой на спинку. Просеять на блюдо муку, добавить в нее немного соли и перца и обвалять рыбку со всех сторон.

2

Разогреть в большой сковороде 3 ст. л. масла и обжарить рыбку на среднем огне, по 4 мин. с каждой стороны. Переложить в глубокую посуду.

3

Лук и чеснок очистить. Лук нарезать тонкими колышками, чеснок – пластинами. Зеленый лук и тимьян вымыть, обсушить и измельчить. Разогреть в той же сковороде, где жарилась рыбка, оставшееся масло, обжарить лук и чеснок, 5 мин.

4

Добавить зеленый лук, тимьян, кумин и цедру, готовить 2 мин.



5

Влить апельсиновый сок, вино и уксус, положить оливки, приправить сахаром, солью и перцем. Перемешать и довести до кипения.

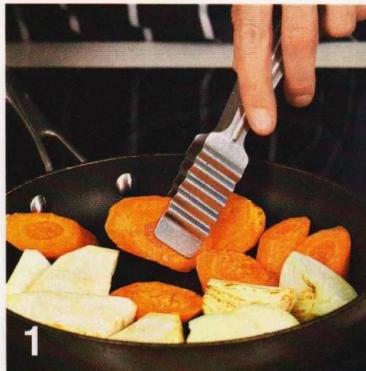
6

Залить кипящим соусом рыбку, дать остуть до комнатной температуры, затем перевести в холодильник на ночь.  
Это испанское блюдо подают холода-

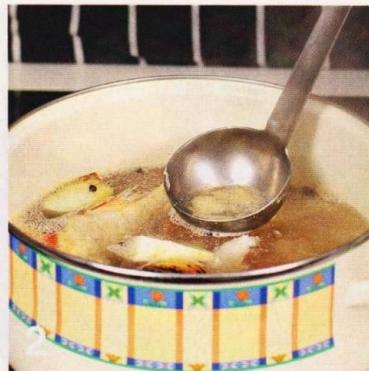
ным – как закуску, если оно рассчитано на несколько человек, или как основное блюдо, если его кто-то собирается съесть в одиночку. Обычно тушку готовят целиком, поэтому для эскабече более всего подходит морская рыба, в которой нет мелких костей. Впрочем, его можно приготовить и из заранее подготовленного рыбного филе.



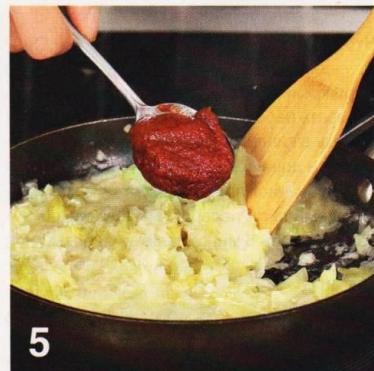
# рыбная солянка



1



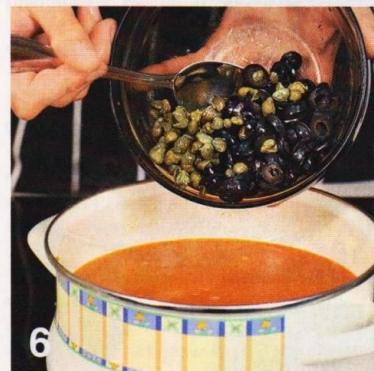
3



5



4



6

## Что нужно:

### Для бульона:

600 г рыбной мелочи  
2 луковицы  
1 морковка  
1 корень петрушки  
1 лавровый лист  
4 горошины черного перца  
соль

### Для солянки:

400 г лосося или стерляди  
2 луковицы  
2 соленых огурца  
2 ст. л. сливочного масла  
1,5 ст. л. муки  
1 ст. л. томатной пасты  
0,5 лимона  
12 маслин  
8 кальмаров  
соль, черный перец

## Что делать:

1

Сварить очень крепкий рыбный бульон. Для этого лук, морковь и корень петрушки очистить, крупно нарезать и припечь на сухой сковороде, 3 мин.

2

Рыбную мелочь очистить, выпотрошить и тщательно промыть. Если для солянки вы купили не филе, а цельную стерлядь или лосося, то рыбу надо очистить, удалить потроха, голову, плавники и хвост. Снять филе с хребтовой кости, аккуратно вынуть реберные косточки. Филе промыть и отложить в сторону, а голову, плавники, хвост и хребет добавить к рыбной мелочи. Сложить рыбу и печеные овощи в кастрюлю, влить 2 л воды и поставить на огонь. Когда бульон закипит, снять шумовкой пену, посолить, добавить лавровый лист и горошины перца. Варить 7 мин.

3

Снять бульон с огня и процедить через сито, накрытое тремя слоями марли, или полотняное полотенце.

4

Подготовленное рыбное филе нарезать порционными кусками. Лук очистить и измельчить. Соленые огурцы очистить от кожицы и нарезать соломкой. Если огурцы крупные, их надо очистить от семян.

5

В сковороде разогреть сливочное масло, обжарить в нем лук, 3 мин. Добавить муку, обжаривать, постоянно размешивая, 2 мин. Влить 0,25 стакана процеженного рыбного бульона и готовить, размешивая, пока масса не станет густой и однородной. Добавить огурцы и томатную пасту. Тушить на среднем огне без крышки, постоянно помешивая, 5 мин.

6

Переложить получившуюся смесь в чистую кастрюлю. Влить оставшийся бульон. Довести до кипения, добавить куски рыбного филе, маслины и кальмары. Варить под крышкой 10 мин. При подаче положить в каждую тарелку с супом по тонкому

кружку лимона, посыпать свежей зеленью укропа и петрушки.

**Время подготовки: 35 мин.**

**Время приготовления: 30 мин.**

**Порций: 6–8**



**Что нужно:**

300 г консервированного лосося  
3 средние картофелины  
1 морковка  
1 луковица  
0,5 красного сладкого перца  
0,5 желтого сладкого перца  
1,5 ст. л. огуречного рассола  
1 лавровый лист  
соль, черный перец  
растительное масло для обжаривания

**Время приготовления: 20 мин.**  
**Порций: 2**

**Что делать:**

**1**

Картофель, морковь и лук очистить, нарезать небольшими кубиками и положить в кипящую подсоленную воду. Довести до кипения, добавить 200 г консервированного лосося вместе с соком, лавровый лист, перец. Снять шумовкой пену и варить 5 мин. Удалить лавровый лист.



**2**

Тем временем перцы вымыть, очистить от сердцевины и нарезать тонкой соломкой. Обжарить в разогретом растительном масле, 3 мин. Оставшуюся рыбу разобрать на небольшие кусочки.

**3**

Измельчить суп блендером в пюре, добавить огуречный рассол и обжаренные перцы. Довести до кипения, сразу же снять с огня и разлить по тарелкам. Сверху положить кусочки лосося.

Вместе с рассолом вы можете добавить в суп 1–2 соленых огурчика, очищенных от кожицы и нарезанных тонкой соломкой.

# рыба под чесночным соусом



## Что нужно:

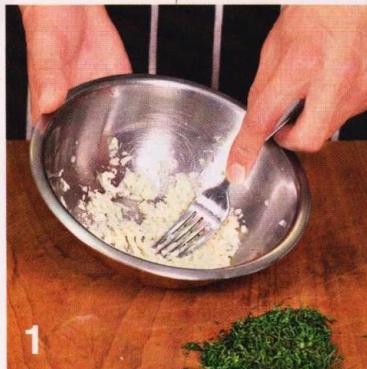
2 сибаса весом по 350 г  
1 головка молодого чеснока  
1 пучок укропа  
200 мл сливок  
соль, черный перец  
растительное масло для обжаривания

Время приготовления: 35 мин.

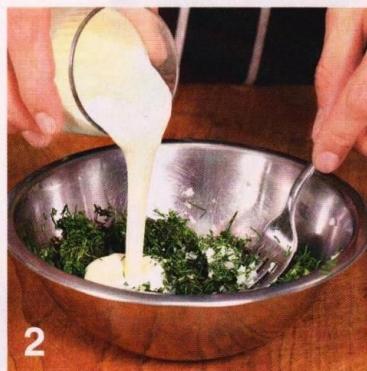
Порций: 4

## Что делать:

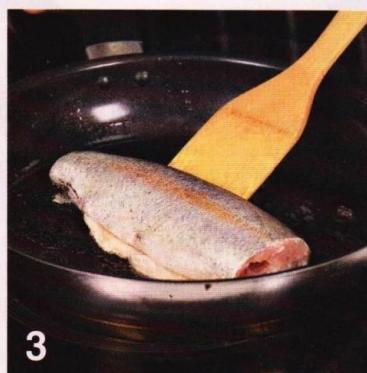
- 1**  
Чеснок, не очищая, запечь в разогретой до 200 °С духовке, 15 мин., затем очистить от кожицы и вилкой размять в пюре. Укроп вымыть, обсушить и измельчить.
- 2**  
Добавить к чесночному пюре сливки и укроп. Приправить солью и перцем, перемешать.
- 3**  
Рыбу вымыть, выпотрошить, удалить голову, хвост и плавники. Обжарить в разогретом масле, по 4 мин. с каждой стороны. Уменьшить огонь, накрыть сковороду крышкой и готовить еще 10 мин. Перед подачей полить чесночным соусом.



1



2



3



Как только в продаже появляется молодой чеснок, спешите использовать все его возможности. А они огромны! В отличие от осеннего, сильно постаревшего, молодой чеснок часто можно есть сырым, не морщаась, добавлять цельными головками в овощные, мясные и рыбные блюда, делать из него пюре и суфле. Кстати, возьмите на заметку: запеченный в духовке чеснок – изумительный гарнир к рыбным блюдам.



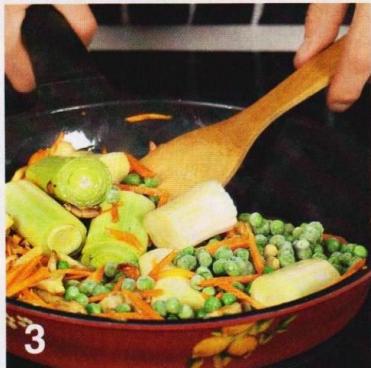
# карп в кисло-сладком соусе



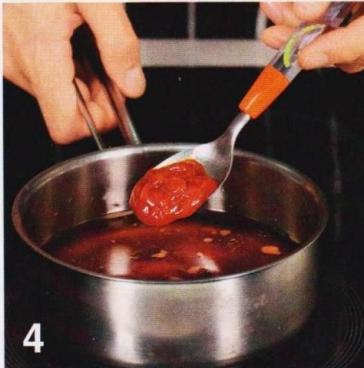
1



2



3



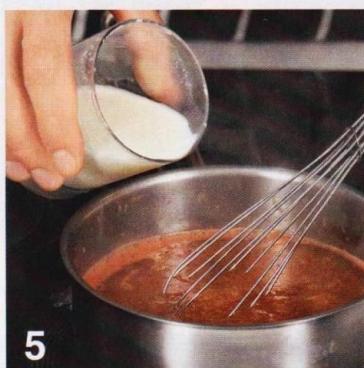
4

## Что делать:

**1**  
Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, оставив голову, хвост и плавники. Ножницами вырезать жабры. Рыбу тщательно вымыть и обсушить. Сделать с каждой стороны несколько глубоких диагональных надрезов. Поместить рыбу на противень, накрытый пергаментом. Полить сухим вином, затем натереть солью.  
Взбить в миске яйца с крахмалом и тщательно обмазать этой смесью карпа.

**2**  
Лук, чеснок и имбирь очистить. Лук разрезать на 4 части, имбирь – пополам. Вложить лук, чеснок и имбирь внутрь рыбы. Поставить в разогретую до 160 °С духовку на 1,5 ч.

**3**  
Приготовить овощную подложку. Порей вымыть и нарезать кусочками длиной 6 см. Морковь очистить и нарезать соломкой. Вешенки вымыть и нарезать крупными кусками. Обжарить в разогретом растительном масле морковь и вешенки, 4 мин. Добавить порей, готовить еще



5

3 мин., постоянно помешивая. Добавить горошек, перемешать и сразу снять с огня. Оставить в теплом месте.

**4**  
Приготовить соус. В сотейнике смешать 1 стакан воды с уксусом, вином и соевым соусом. Добавить кетчуп и сахар, перемешать. Поставить на сильный огонь и довести до кипения.

## Что нужно:

1 карп весом 2,5 кг  
4 ст. л. белого сухого вина  
3 яйца  
2 зубчика чеснока  
3 см корня имбиря  
1 красная луковица  
2 стебля лука-порея (белая часть)  
2 морковки  
150 г вешенок  
200 г свежемороженого зеленого горошка  
4 ст. л. кукурузного крахмала  
1,5 ч. л. соли

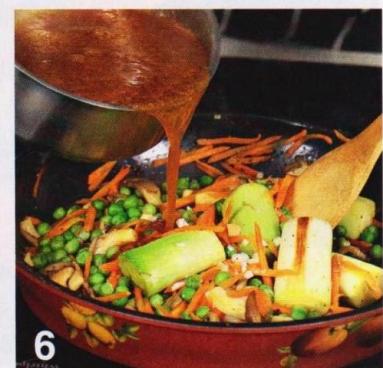
## Для соуса:

1,5 стакана воды  
0,5 стакана винного уксуса  
5 ст. л. сахара  
5 ст. л. кетчупа  
2 ст. л. соевого соуса  
2 ст. л. белого сухого вина  
2 ст. л. крахмала  
растительное масло для обжаривания

Время приготовления: 1 час 40 мин.

Порций: 8

Это всего лишь один из классических китайских рецептов приготовления карпа. Сколько их всего, вряд ли кто-нибудь рискнет подсчитать. Их десятки, и все необычайно вкусные.



6

**5**  
Крахмал развести в оставшейся воде и осторожно влить в соус. Уменьшить огонь и готовить, помешивая, 6 мин. Влить половину соуса в овощи, перемешать.

**6**  
Готовую рыбу полить оставшимся соусом и подать к столу вместе с овощами.



**Что нужно:**

1 морская рыба весом примерно 1,5 кг  
2 луковицы  
6 крупных помидоров  
3 зубчика чеснока  
3 см корня имбиря  
2 небольших перчика чили  
3 ст. л. сливочного масла  
1 ч. л. семян кориандра  
1 ч. л. молотой куркумы  
0,5 ч. л. приправы гарем масала  
1 ст. л. соли  
1 ст. л. сахара  
3 ст. л. лимонного сока  
150 г натурального йогурта  
растительное масло для смазывания

**Что делать:**

**1**

Рыбу вымыть, обсушить и разделить на 2 филе. Лук, чеснок и имбирь очистить и измельчить. Помидоры вымыть и нарезать небольшими кубиками. Перчики разрезать пополам, удалить семена, мякоть мелко нарезать.

**2**

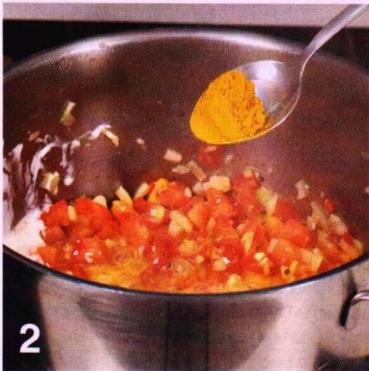
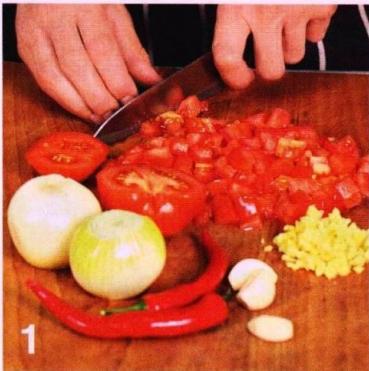
Разогреть в кастрюле сливочное масло, обжарить кориандр, 30 сек. Положить лук, чеснок, помидоры, имбирь и перцы. Тушить на среднем огне 10 мин. Добавить йогурт, куркуму, гарем масалу, соль и сахар. Довести до кипения, уменьшить огонь и готовить, помешивая, 5 мин.

**3**

Рыбу выложить в смазанную маслом форму для запекания. Равномерно полить получившимся соусом, накрыть фольгой и запекать в разогретой до 180 °С духовке 20 мин. Снять фольгу и готовить еще 15 мин.

**Время приготовления: 1 час**

**Порций: 6**



# хрустящая рыба по-тайски

Время приготовления: 15 мин.

Порций: 4



## Что нужно:

400 г филе морской рыбы  
100 г кукурузной муки  
2 зубчика чеснока  
1 красный острый перец  
1 лимон  
2 стебля зеленого лука  
2 ст. л. соевого соуса  
0,5 ч. л. тайского рыбного соуса  
щепотка коричневого сахара  
2 см корня имбиря  
1 пучок мяты  
1 пучок тархуна  
2 ст. л. арахисового масла  
2 ст. л. светлого кунжутного масла

## Что делать:

1

Рыбу сполоснуть, обсушить и нарезать тонкими полосками. Кукурузную муку пересыпать в миску, положить кусочки рыбы и как следует перемешать. Чеснок очистить и нарезать пластинами. Перец вымыть и мелко порубить, удалив семена. Имбирь очистить и нарезать тонкой соломкой. Зеленый лук, мяту и тархун вымыть, обсушить. Лук нарезать колечками, мяту и тархун измельчить.

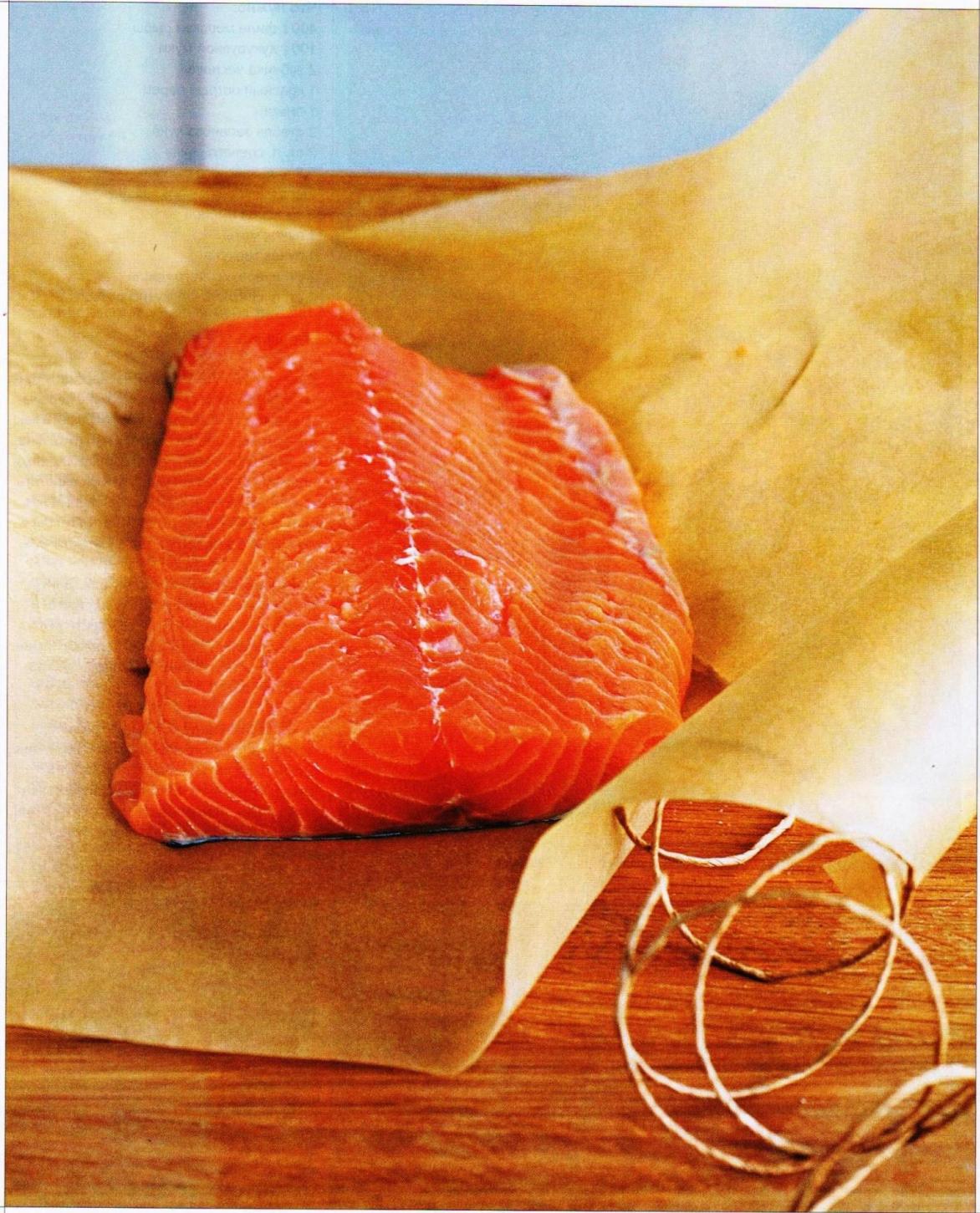
2

Сильно разогреть сковороду вок. Влить по 1 ложке арахисового и кунжутного масла и на сильном огне обжарить рыбу с обеих сторон до румяной корочки, 3 мин. Переложить на тарелку. Сковороду оставить на огне.

3

Влить в сковороду оставшееся масло, обжарить сначала чеснок и имбирь, 1 мин., затем перец и зеленый лук. Добавить сахар, соевый и рыбный соус, измельченную зелень. Перемешать и готовить 1 мин. Рыбу полить приготовленным соусом и сразу же подать к столу.





# разделка рыбы на филе



## Что нужно:

1 лосось  
1 камбала

Перед тем как разделывать рыбу, ее нужно очистить и выпотрошить, предварительно хорошо обсушив. Если рыба скользкая, подложить под нее газету или бумажные полотенца. Острые плавники, если они есть, нужно срезать ножницами, чтобы не пораниться. Держа небольшой нож под углом, счистить чешую от хвоста к голове, сначала с одной стороны, потом с другой. Проверить, не осталась ли чешуя на спинке, брюшке и под плавниками. Приоткрыть жаберную щель и ножницами вырезать жабры. Это нужно в том случае, если рыба будет приготовлена целиком. Острым ножом сделать продольный разрез точно посередине брюшка и удалить внутренности. Если по неосторожности пролилась желчь из желчного пузыря, срезать в этом месте тонкий кусочек мяса и протереть срез лимонной долькой. Тщательно промыть рыбу и обсушить.

## Что делать:

### Как разделать на филе круглую рыбу

1

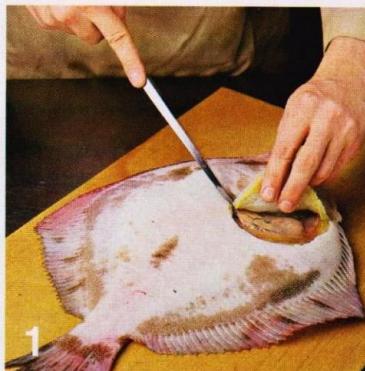
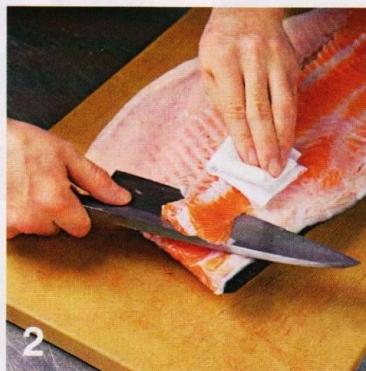
Положить тушку на разделочную доску. Ввести нож с тонким лезвием под жаберную щель и удалить голову. Отрезать хвост и плавники (если вы этого еще не сделали). Сделать по спинке от головы до хвоста глубокий надрез вдоль хребта. Развернуть лезвие ножа к хвосту и срезать филе вместе с реберными kostями. Перевернуть рыбу на другую сторону и так же срезать второе филе.

2

Отделить позвоночник. Это нужно делать, придерживая позвоночник бумажными полотенцами, чтобы не пораниться об острые края костей.

3

Ножом срезать реберные кости. Пинцетом удалить из филе мелкие косточки. Положить филе кожей вниз и, придерживая ее у хвоста, сделать небольшой подрез. Проделать в этом куске кожи дырку, куда сможет войти палец. Одной рукой натягивать кожу в направлении «на себя», другой срезать филе ножом по всей длине.



### Как разделать на филе плоскую рыбу

1

Положить рыбу брюшком вверх и сделать ближе к голове по ребрам надрез брюшной полости. Вынуть внутренности, стараясь не повредить желчный пузырь. Промыть рыбу холодной водой.

2

Перевернуть рыбу темной стороной вверх и сделать продольный надрез по хребту. Приподнимая кожу, снять ее. Чтобы кожа не скользила, ее можно держать полотенцем. Так же снять кожу с другой стороны.

3

Срезать филе справа от позвоночника, затем слева. Перевернуть рыбу на другую сторону и повторить те же операции с двумя оставшимися филе.

# Рис



«Кто предлагает человеку рис, тот предлагает жизнь!» Действительно, рис – очень полезная штука, чего в нем только нет: железо, кальций, фосфор, необходимые аминокислоты, витамины группы В. А вот жиров почти нет, что делает этот злак еще более привлекательным для любителей здоровой пищи. Но эти полезные вещества содержатся в полном объеме лишь в необработанном «буром» рисе, присутствуют в некотором количестве в белом шлифованном, а вот в рисе быстрого приготовления – отваренном и затем обезвоженным – их почти нет.

Однако нешлифованный рис грубее и в нем есть соединение фосфора, которое при нагревании поглощает из зерна минеральные соли. К тому же он плохо хранится. А шлифованный белый может храниться годами, особенно басмати. Он как коньк: чем старше, тем лучше.

Вообще, рис бывает длиннозерный (басмати, тайский жасмин, американский кэролайн), среднезерный (итальянские сорта для ризotto, среднеазиатский девзира, испанская валенсия) и круглозерный (японский для суши, десертный рис). В зависимости от количества крахмала в зерне рис делится на клейкий и неклейкий. В клейком крахмала меньше, он впитывает много воды и разваривается. В неклейком рисе крахмала много, его рисинки не слипаются.

Употребляйте все виды риса в разумных объемах и в сочетании с другими полезными продуктами.



# греческий рисовый салат

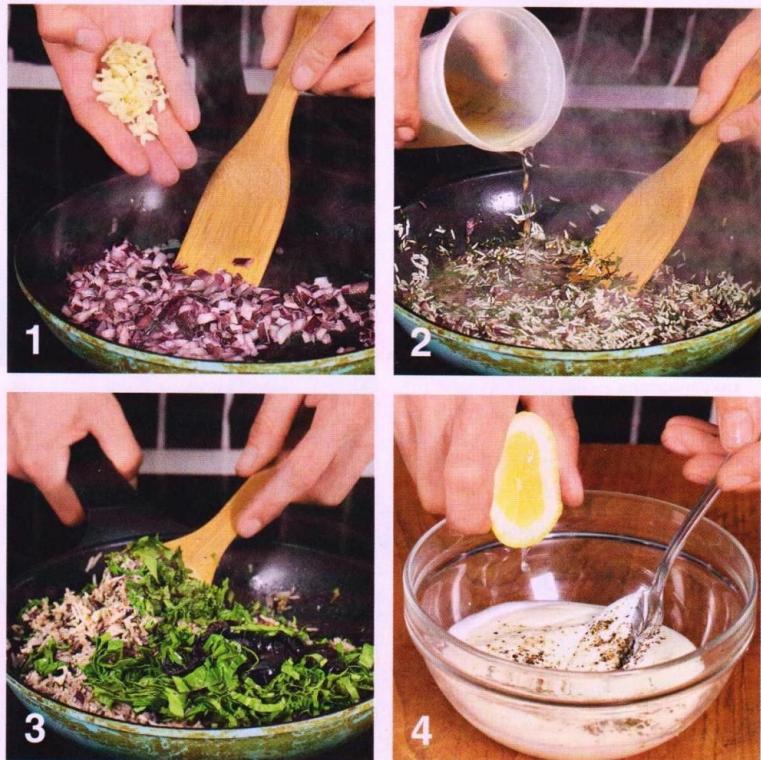


## Что нужно:

1 стакан риса басмати  
1,5 стакана горячего куриного бульона  
1 красная луковица  
2 зубчика чеснока  
100 г свежего шпината  
0,5 стакана маслин без косточек  
2 веточки петрушки  
2 веточки мяты  
1 пучок укропа

1 ч. л. молотого кориандра  
1 ч. л. молотого кумина  
0,3 стакана лимонного сока  
0,3 стакана натурального йогурта  
1 ст. л. сливочного масла  
соль, черный перец

**Время подготовки:** 30 мин.  
**Время приготовления:** 20 мин.  
**Порций:** 4



## Что делать:

1

Рис тщательно промыть, залить свежей водой и оставить на 30 мин. Затем отбросить на дуршлаг. Репчатый лук и чеснок очистить и измельчить. Всю зелень вымыть и обсушить. Петрушку, мяту и укроп разобрать на небольшие веточки и измельчить. Листики шпината нарезать соломкой, маслины – колечками. Разогреть в сотейнике сливочное масло, обжарить репчатый лук, 3 мин. Добавить чеснок, кориандр и кумин, готовить 1 мин.

2

Добавить рис и укроп, приправить солью и перцем, перемешать. Влить бульон, довести до кипения. Уменьшить огонь и варить под крышкой 15 мин.

3

Снять с огня, добавить петрушку, мяту, шпинат, маслины и 3 ст. л. лимонного сока. Дать остить.

4

В отдельной миске смешать йогурт с оставшимся лимонным соком, посолить, поперчить. Выложить рис на блюдо, полить заправкой.

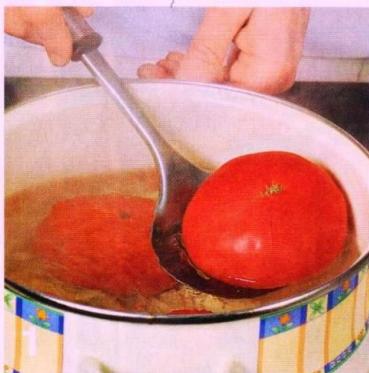


# томатный суп с рисом и морепродуктами



## Что нужно:

100 г риса  
200 г морского коктейля  
4 крупных помидора  
1 луковица  
1 морковка  
1 пучок базилика  
100 мл белого сухого вина  
2 зубчика чеснока  
4 ст. л. оливкового масла  
0,5 ч. л. сахара  
соль, черный перец



## Что делать:

1

Лук и морковь очистить. Лук нарезать небольшими кубиками, морковь натереть на крупной терке. Обжарить овощи в 2 ст. л. разогретого масла, 7 мин. На помидорах сделать сверху по крестообразному надрезу, опустить плоды в кипящую воду на 30 сек., затем сразу переложить в миску с ледяной водой. Снять с помидоров кожице. Базилик вымыть, обсушить и разобрать на листики.

2

Два помидора и половину листиков базилика мелко нарезать и добавить в сковороду с луком и морковью. Готовить, время от времени помешивая, 6 мин. Снять с огня и дать немного остить.

3

Переложить овощи в блендер и измельчить в пюре. Перелить его в чистую кастрюлю, добавить 2 стакана воды и довести до кипения. Накрыть крышкой и оставить суп на небольшом огне.

4

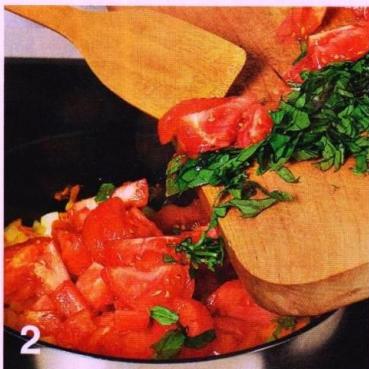
В отдельной сковороде разогреть оставшееся масло и обжарить в нем рис, 3 мин. Влить вино, добавить сахар и туширить без крышки, периодически помешивая, 5 мин. Переложить рис вместе с жидкостью в кастрюлю с супом, готовить 10 мин.

5

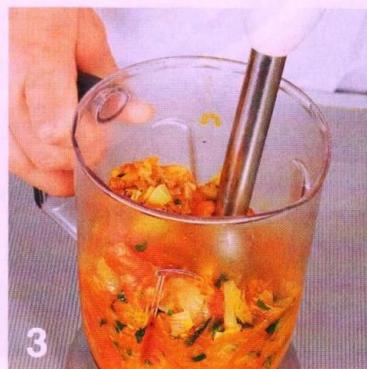
Морской коктейль промыть, обсушить и добавить в суп.

6

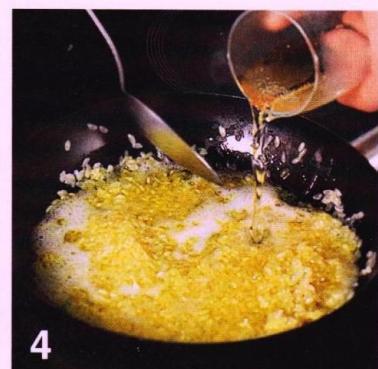
Оставшиеся помидоры разрезать на 4 части и удалить семена. Мякоть нарезать тонкой соломкой. Чеснок очистить и очень мелко порубить. Оставшиеся листики базилика измельчить. Добавить в суп помидоры, чеснок и базилик, варить 5 мин. Подавать суп очень горячим с обжаренными в оливковом масле кусочками хлеба. В этом рецепте можно использовать как красный, так и зеленый базилик. А любая другая зелень изменит вкус супа.



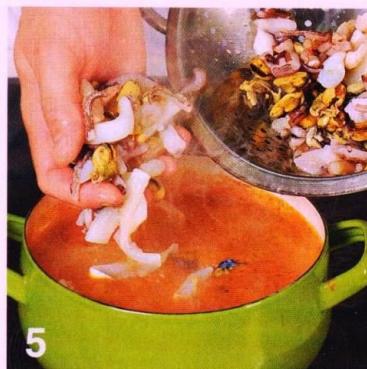
2



3



4



5



6

Время приготовления: 50 мин.

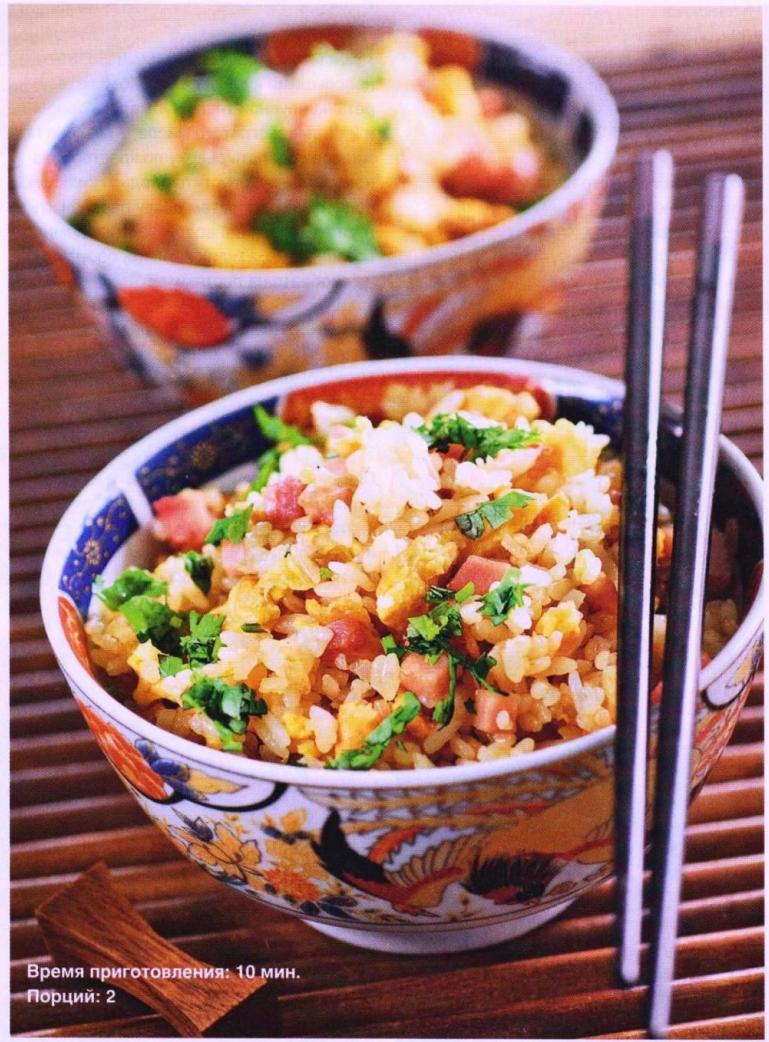
Порций: 4

**Что нужно:**

2 больших яйца  
2 стакана вареного риса  
100 г мелко нарезанной ветчины  
3–4 веточки укропа, кинзы или петрушки  
0,5 ч. л. соли  
1 ч. л. соевого соуса  
2 ст. л. растительного масла

**Что делать:**

- 1**  
Взбить венчиком яйца, соль и соевый соус. В большой сковороде сильно разогреть растительное масло, влить яйца и готовить 30 сек.
- 2**  
Размешать яйца деревянной ложкой.
- 3**  
Добавить ветчину и рис и готовить, продолжая интенсивно размешивать, 2 мин. Плотно прижать лопаткой рис с яйцами ко дну сковороды и готовить на среднем огне 3 мин. Разложить рис с яйцами по 2 тарелкам. Посыпать измельченной зеленью.

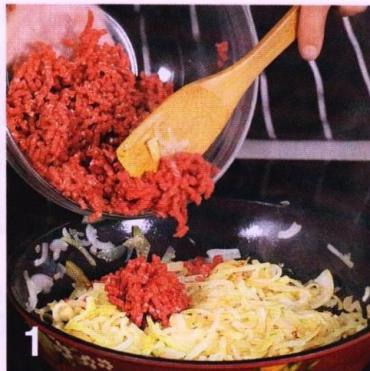
**1****2**

Время приготовления: 10 мин.  
Порций: 2

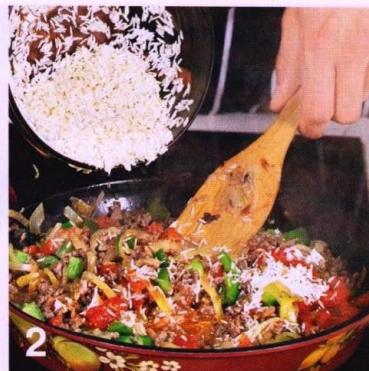
**3**

Вот отличный способ использовать «сладкие» остатки вчерашнего ужина. Вместо ветчины вы можете взять буженину, отварное или жареное мясо, подкопченное сало, ну и так далее. Не осталось ничего мясного – сделайте это блюдо вегетарианским.

# техасский хэш



1

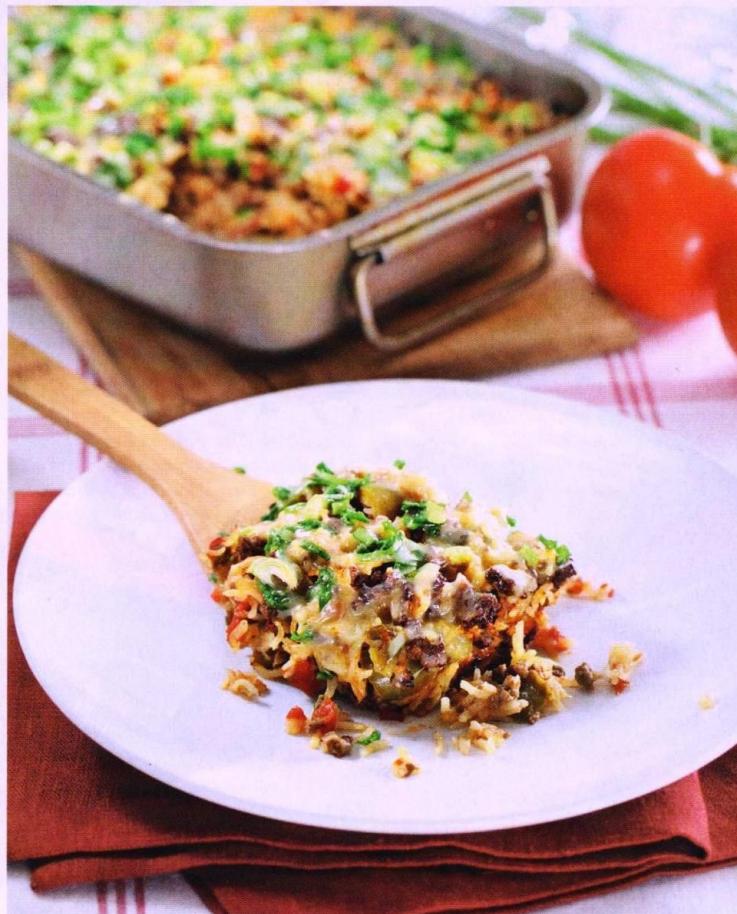


2



3

Не надо путать это блюдо с хашем – кавказским супом из говяжьей требухи и ножек. В англоязычных странах так называют кушанье из измельченного мяса и овощей. Собственно английский глагол hash и переводится как «рубить».



## Что нужно:

0,5 стакана длиннозерного риса  
450 г говяжьего фарша  
3 большие луковицы  
1 сладкий зеленый перец  
400 г консервированных томатов в собственном соку  
1 ч. л. порошка чили  
3 ст. л. растительного масла  
100 г сыра типа чеддер  
1 пучок зеленого лука  
соль

Время приготовления: 1 час 15 мин.

Порций: 4

## Что делать:

1

Рис промыть и отбросить на дуршлаг. Отставить. Репчатый лук очистить, нарезать тонкими полукольцами и обжарить в разогретом масле, 8 мин. Добавить фарш и готовить, разминая комки, пока мясо не поменяет цвет.

2

Перец вымыть и нарезать небольшими кубиками, удалив сердцевину. Добавить к фаршу перец, томаты и рис. Приправить солью и порошком чили, тщательно перемешать.

3

Переложить получившуюся смесь в слегка смазанную маслом форму для запекания, накрыть листом фольги и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 45 мин. Снять фольгу и продолжать готовить еще 15 мин. Зеленый лук вымыть и нарезать тонкими колечками, сыр натереть на терке. Выложить хэш на блюдо, посыпать луком и сыром и сразу же подать к столу.



# рис с мадрас карри



## Что нужно:

2 стакана риса басмати  
1 кг бескостной говядины (лопаточная часть)

250 мл говяжьего бульона  
0,25 стакана томатной пасты  
1 большая луковица  
1 ст. л. растительного масла  
соль

## Для пасты мадрас карри:

2,5 ст. л. семян кориандра  
1 ст. л. семян кумина  
1 ч. л. семян горчицы  
1 ч. л. порошка чили  
1 ч. л. молотой куркумы  
0,5 ч. л. свежемолотого черного перца  
1 ч. л. соли  
2 зубчика чеснока  
2 ч. л. тертого корня имбиря  
0,3 стакана белого винного уксуса

Время приготовления: 2 часа 10 мин.

Порций: 6

## Что делать:

1

Приготовить пасту мадрас карри. Чеснок очистить и измельчить. Обжарить, помешивая, на сухой горячей сковороде семена кориандра и кумина, 1,5 мин. Переложить в небольшую миску и растереть их пестиком в порошок. Добавить горчичные семена, порошок чили, куркуму, чеснок, имбирь, перец и соль. Хорошо перемешать.

2

Влить уксус и размешать в пасту.

3

Говядину вымыть и нарезать кубиками со стороной 2,5 см.

4

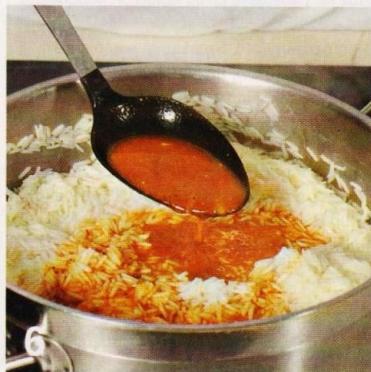
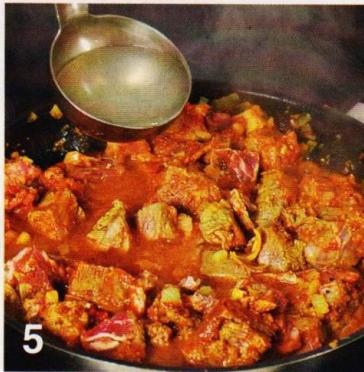
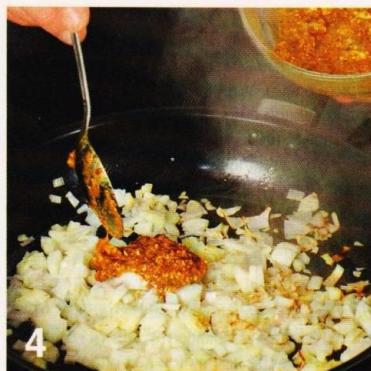
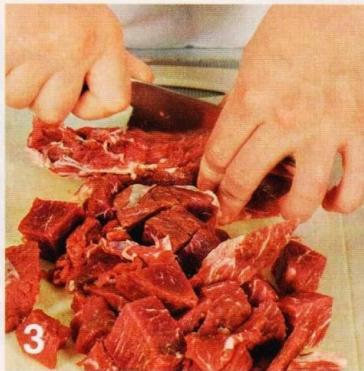
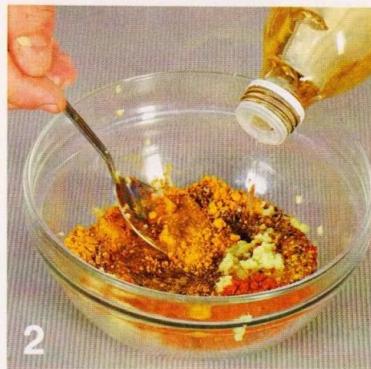
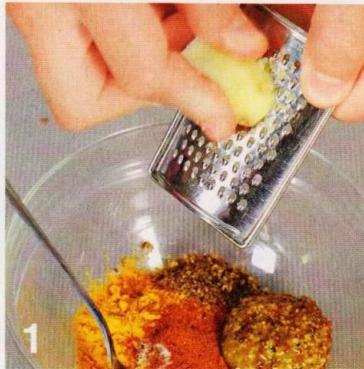
Лук очистить, измельчить и обжарить в сковородке в разогретом масле на среднем огне, 10 мин. Добавить 3 ст. л. мадрас карри, перемешать и готовить 1 мин.

5

Положить мясо, готовить, помешивая, 6 мин. Добавить томатную пасту и горячий бульон. Перемешать, уменьшить огонь и тушить под крышкой 1 ч 15 мин. Снять крышку и готовить еще 15 мин.

6

В большой кастрюле вскипятить 12 стаканов воды, всыпать рис и довести до кипения. Готовить на сильном огне без крышки 5 мин. Отбросить рис на сито. Вернуть рис в кастрюлю, поставить на минимальный огонь, добавить 2 ст. л. соуса от мяса и плотно закрыть. Готовить 20 мин.



Выложить рис на большое блюдо, по краям разложить мясо с соусом. Безусловно, вы можете сократить время приготовления этого блюда, купив готовую пасту карри. Однако мы советуем сделать ее самим. Разница во вкусе будет примерно такая же, как между натуральной и искусственной осетровой икрой.

Существует несколько версий происхождения слова «карри». Большинство специалистов склоняются к тому, что слово это происходит от тамильского *kari*, то есть «соус». В Индии есть десятки разновидностей этих острых, душистых приправ, которые способны преобразить самое простое блюдо в кулинарный шедевр. Например, мадрас карри.

## куриные мешочки с рисом



## Что нужно:

4 куриных бедра  
1 луковица  
1 черешок сельдерея  
1 зубчик чеснока  
0,5 стакана длиннозерного белого риса  
0,5 стакана пропаренного дикого  
черного риса  
по 0,5 ч. л. соли и черного перца  
2 ст. л. растительного масла

Время приготовления: 1 час

Порций: 4

## Что делать:

**1**

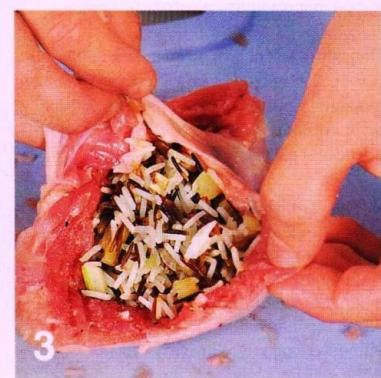
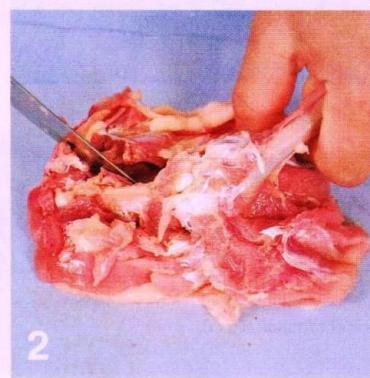
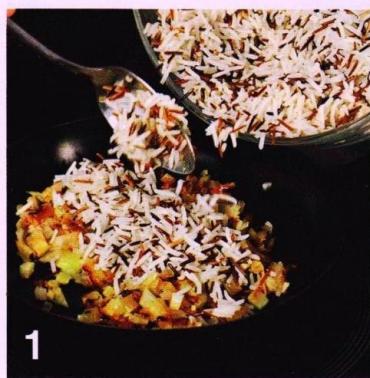
Рис промыть, положить в кастрюлю с 2 стаканами воды, довести до кипения, варить 5 мин. Уменьшить огонь и варить под крышкой еще 15 мин. Снять с огня и оставить на 10 мин. Лук и чеснок очистить, измельчить. Сельдерей вымыть, мелко нарезать. Обжарить лук, сельдерей и чеснок в 1 ст. л. разогретого масла, 4 мин. Перемешать с рисом, посолить.

**2**

Сделать на бедрышках надрез вдоль кости, раздвинуть мясо и удалить кость. Накрыть бедра пленкой и как следует отбить. Натереть мясо солью и перцем.

**3**

В центр каждого бедрышка выложить горкой по 2 ст. л. начинки, оставив края свободными. Подтянуть их к центру так, чтобы получился мешочек. Горловину перевязать шпагатом. Смазать мешочки маслом и плотно обернуть фольгой. Поставить в разогретую до 180 °C духовку на 30 мин. Снять фольгу и сразу же подать мешочки к столу.



# итальянский рисовый пирог



Что нужно:

250 г риса арборио  
1 л молока  
100 г сахара  
тертая цедра 1 лимона  
щепотка соли  
1 ст. л. сливочного масла  
1 ст. л. сухих хлебных крошек  
4 яйца  
100 г измельченного миндаля  
100 г цукатов  
сахарная пудра для присыпки

Время приготовления: 1 час 10 мин.

Порций: 8

Что делать:

1

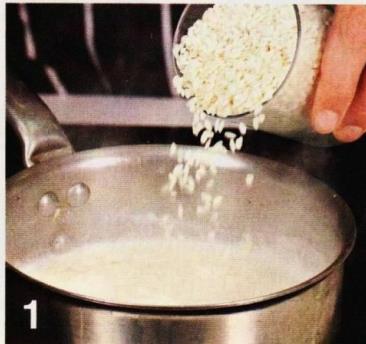
Вскипятить молоко с сахаром и половиной цедры лимона, всыпать рис и щепотку соли. Уменьшить огонь и варить 25 мин. Дать остить, время от времени перемешивая рис.

2

Цукаты нарезать небольшими кусочками. Отделить желтки от белков. Добавить в рис желтки, измельченный миндаль, оставшуюся цедру и цукаты, перемешивать.

3

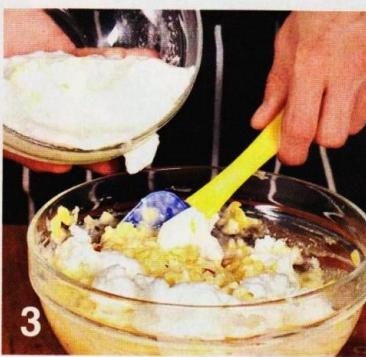
Белки взбить в крепкую пену и ввести в рисовую смесь. Разъемную форму для выпечки смазать маслом и присыпать хлебными крошками. Выложить рис и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 35 мин. Перед подачей посыпать сахарной пудрой.



1



2

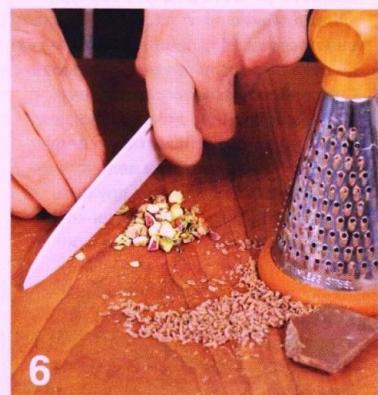
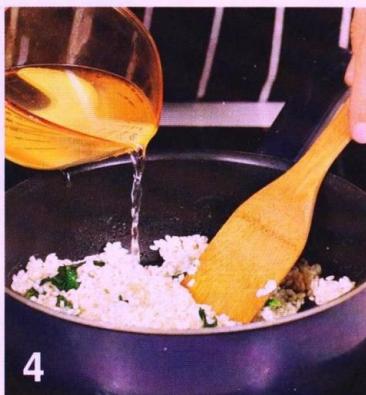
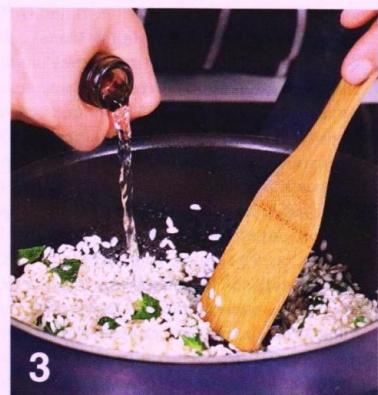
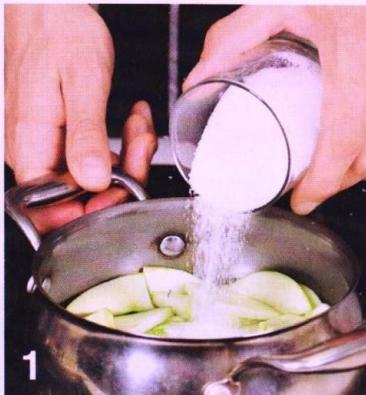


3





# ризotto с клубникой, фисташками и шоколадом



## Что нужно:

400 г риса арборио  
1 зеленое яблоко  
50 г сахара  
200 г клубники  
4 веточки мяты  
0,5 стакана белого сухого вина  
50 г сливочного масла  
10 несоленных фисташек  
25 г молочного шоколада

Время приготовления: 45 мин.

Порций: 4–6

## Что делать:

1 Яблоко вымыть и мелко нарезать, положить в сотейник. Влить 1,5 л воды, добавить сахар и на сильном огне довести до кипения. Снять с огня, накрыть и дать настояться 10 мин. Затем процедить, отвар сохранить, яблоко не понадобится.

2 Мяту вымыть, обсушить и разобрать на листики. Клубнику сполоснуть и нарезать ломтиками.

3 Разогреть в большой сковороде сливочное масло, положить мяту и готовить 2 мин. Всыпать рис, перемешать, готовить 1 мин. Влить вино и готовить на небольшом огне, пока рис не впитает всю жидкость.

4 Влить 0,5 стакана яблочного отвара. Готовить, помешивая, пока не уйдет вся жидкость. Продолжать добавлять яблочный отвар небольшими порциями и готовить до полного его впитывания рисом. Это займет примерно 20 мин.

5 Добавить 2/3 нарезанной клубники. Перемешать и сразу же снять с огня. Накрыть крышкой и оставить на 7 мин.

6 Шоколад натереть на терке, фисташки порубить ножом. Разложить ризotto по тарелкам, украсить оставшейся клубникой, сверху присыпать шоколадом и фисташками.

Ризotto – такая же классика итальянской кухни, как и паста. Ризotto можно готовить с чем угодно, ведь рис одинаково хорошо сочетается практически со всеми продуктами. Непременное условие – итальянский клейкий рис. Лучшими сортами для этого блюда считаются карнароли и вьялоне нано. Если вам удалось их купить, мы вас поздравляем. В России продают в основном рис арборио. Это то, что надо.

Будущая оперная дива Нелли Мельба родилась в 1861 году в австралийском Мельбурне. В те времена ее звали Хелен Портер Митчелл, и ничто в ее жизни не предвещало столь блестящей сценической карьеры. Как тысячи других девочек, она окончила колледж, вышла замуж, родила сына. И вдруг взяла да и уехала в Париж, где стала брать частные уроки пения у знаменитой мадам Маршези. Кстати, именно мадам посоветовала ей сменить имя на артистический псевдоним. Так Хелен стала Нелли Мельбой (в честь родного города).

Нелли было всего 26 лет, когда она после выступления в Брюсселе стала мировой знаменитостью. Свою умопомрачительную славу Мельба сохранила до конца жизни. Завистники объясняли такую популярность не талантом и великолепным голосом, а умением дружить с сильными мира сего, среди которых были почти все европейские монархи.

К сожалению, качественных записей голоса примы не сохранилось, и имя ее могло бы со временем позабыться, если бы не популярный сорт яблони, названный в ее честь, и два блюда, созданных специально для Нелли. Это персик мельба и тосты мельба, придуманные французским шеф-поваром Огюстом Эскофье – ее страстным поклонником. В благодарность за приглашение на «Лозэнгрин» Вагнера, где Нелли исполняла партию Эльзы, повар придумал десерт из ванильного мороженого, персика и малинового мусса, украсив его вырезанным изо льда лебединым хвостом. Очень быстро десерт стал таким же популярным, как и сама певица, и зажил собственной жизнью. Уже в честь не самой Мельбы, а этого десерта были названы новые сорта тюльпанов и настурций, отличающихся нежным персиковым цветом, а также оттенок пудры. А в США 13 января отмечают Национальный день персика мельба.

именно кинотеатр «Бакинский» с открытием  
нового зала



# персик мельба

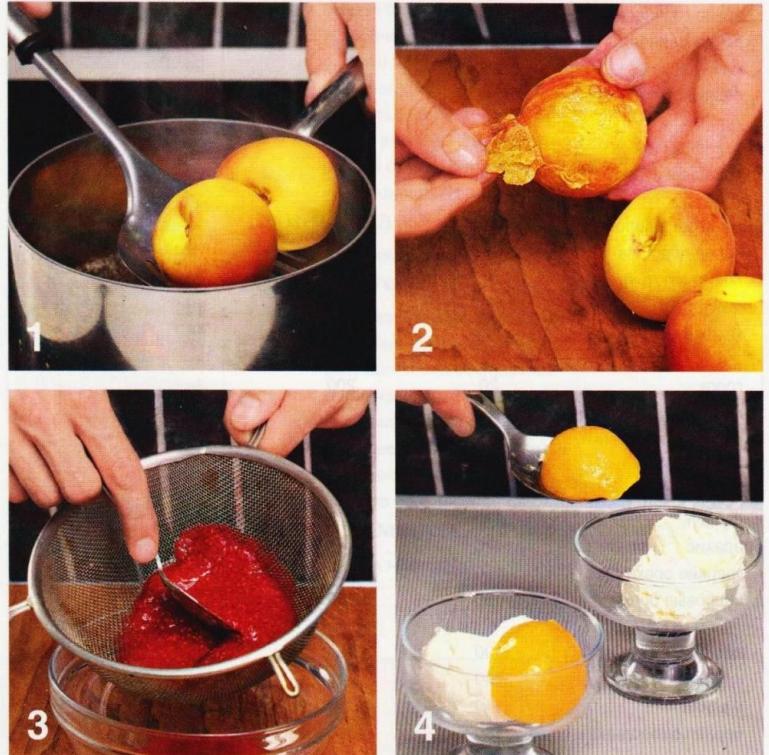


## Что нужно:

3 крупных зрелых персика  
500 г ванильного мороженого  
125 г свежей малины  
75 г сахарной пудры + 2 ст. л.

Время приготовления: 15 мин.

Порций: 6



## Что делать:

1

Заранее подготовить миску с ледяной водой. Чтобы вода не нагревалась, можно добавить в нее несколько кубиков льда. Персики вымыть, сделать на кожице по всей длине плодов неглубокие надрезы крест-накрест. В большой кастрюле вскипятить воду, опустить в нее персики и через 20–30 сек. шумовкой переложить в миску с ледяной водой.

2

Очистить персики от кожицы, разрезать пополам и удалить косточки. Выложить половинки на поднос, посыпать 2 ст. л. сахарной пудры и поместить в холодильник.

3

Приготовить малиновый мусс. Малину взбить блендером в пюре, затем протереть через мелкое сито, чтобы удалить косточки. Добавить сахарную пудру и еще раз взбить в пену. Поставить в холодильник.

4

Перед подачей разложить по 6 креманкам или широким бокалам мороженое, сверху или рядом положить по половинке персика. Покрыть малиновым муссом.

**Десерт должен быть очень холодным, поэтому до подачи все его ингредиенты должны стоять в холодильнике.**



# Хозяйке на заметку

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

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

горсть = 1/2 граненого стакана

щепотка = 1/4–1/3 чайной ложки

1 столовая ложка = 3 чайные ложки

8 столовых ложек = 1 граненый стакан

в следующих выпусках:

## ШКОЛА ГАСТРОНОМА



## Испанская кухня

Новый номер выйдет 23 июля

## «КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ»



## Итальянская кухня

Новый номер выйдет 16 июля