

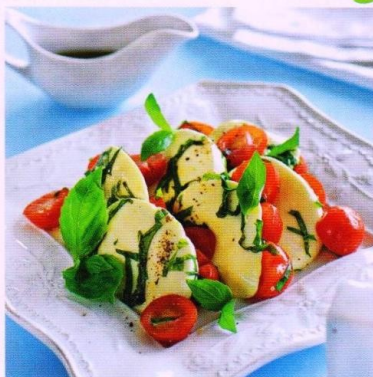
# ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№15 (209) август 2012



**азбука вкуса**  
**помидоры**  
**технология**  
**грузинские соусы**  
**рецепт с именем**  
**пожарские**  
**котлеты**

## *Испанская кухня*



**KIKKOMAN®**



Издатель: ООО «Бонниер Паббликейшенз»

125993, Москва,  
Волоколамское шоссе, 2,  
тел./факс: 725-1070,  
e-mail: mail@phbp.ru  
www.gastronom.ru  
www.gastromag.ru

Президент Наталья Чернышева  
Генеральный директор Елена Трухина  
Шеф-редактор Андрей Захарин

Редакция  
координатор проекта Ирина Мосолова  
главный художник Ирина Лещенко  
ответственный секретарь Алексей Клак  
редактор Анна Туревская  
дизайнеры Алексей Клак, Ольга Малышева  
повар-консультант Алексей Тимофеев  
фотографы Юлия Астаповицкая,  
Екатерина Моргунова  
корректоры Любовь Никифорова,  
Татьяна Певнева

Исполнительный директор Ольга Ткалич  
Финансовый директор Светлана Серегина  
Заместитель генерального директора  
по правовым вопросам Илья Иванов

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

Руководитель отдела спецпроектов  
Лариса Машталер

Руководитель отдела продаж  
в Интернете Ирина Федотова

Отдел маркетинга Зоя Галишниковая,  
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 IT Дмитрий Васильев  
Техническая поддержка Михаил  
Афанасьев, Игорь Долманов,  
«Свет Компьютерс», тел.: 795-0295

Сканирование и обработка иллюстраций  
Екатерина Панюшкина (руководитель  
отдела), Светлана Кузина, Виктор Фролкин

Типография «Алмаз-пресс» (Москва)  
Тираж 181 350 экз.

Цена свободная

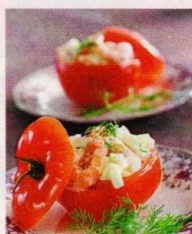
Автор макета Ирина Лещенко

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

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

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

**BONNIER**  
Publications



## Содержание

### Тема номера **Испанская кухня**

- перцы, фаршированные картофелем и чоризо 2
- соусы мохо 4
- кастильская похлебка 6
- суп из бычьих хвостов 7
- свинина по-иберийски 8
- валенсийская пазлья 10
- филе трески с соусом гаспачо 12
- крема каталана 13
- шоколадные чуррос 14

### Рецепт с именем **Котлеты для царей и поэтов**

- пожарские котлеты 16

### Азбука вкуса **Помидоры**

- салат «бандьера» 18
- салат «капрезе» 20
- томатный суп с раками 21
- фаршированные помидоры 22
- цыпленок качьатори 24
- вяленые помидоры 26
- помидоры в собственном соку 28

### Технология **Грузинские соусы**

- аджика и сацебели 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



У большинства приезжающих в Испанию (причем не только россиян) представление о кухне этой чудесной страны складывается по тем блюдам, которые им подают в курортных кафе и ресторанах. Как правило, это приготовленная на скорую руку и в больших количествах еда, качество которой вызывает много вопросов, и сами испанцы ее не едят!

Начнем с того, что испанская кухня складывается из множества региональных кухонь, непохожих одна на другую. В Андалусии большое влияние на кулинарные традиции оказали жившие на этой земле арабы. В пище преобладают рис и бобовые, а также чеснок и острый перец. Очень любят там и сладости, приготовленные на меду, – и здесь тоже сказываются арабские корни. Каталонская кухня тесно связана с соседней Южной Францией, поэтому основу многих блюд составляют различные соусы, в которых готовят мясо, птицу, рыбу и морепродукты. Настоящий рыбный рай – это Галисия, область на северо-западе Испании. Благодаря холодным водам Атлантического океана выловленная там рыба и морепродукты необычайно нежные и вкусные. Особенно славятся местные мидии и осьминоги. В центре Иберийского полуострова, в Кастилии и Арагоне предпочитают мясные блюда: густые наваристые супы, жаркое из мяса или птицы, поросят и ягнят на вертеле. Кстати, жареный поросенок из Сеговии – такая же мировая гастрономическая знаменитость, как и суп из бычьих хвостов.

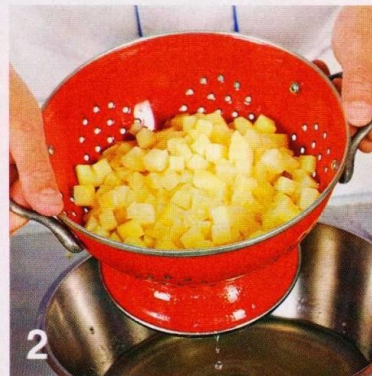
Для этого номера мы постарались приготовить блюда из разных регионов Испании. И мы еще не раз вернемся к этой теме уже с новыми рецептами.

В следующем номере мы подведем итоги конкурса на лучшее блюдо, приготовленное на пару. А пока объявляем новый конкурс на самый интересный бутерброд. Победителя ждет электрический тостер от фирмы Vitek. Присылайте ваши рецепты до 30 сентября 2012 года.





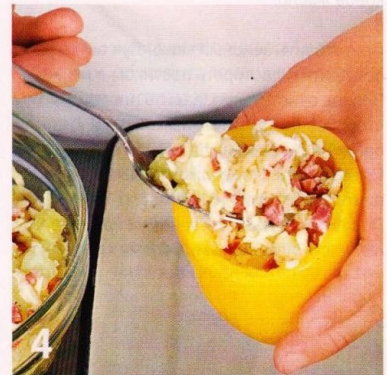
# перцы, фаршированные картофелем и чоризо



## Что нужно:

8 крупных сладких перцев  
2 картофелины  
400 г томатов в собственном соку  
150 г колбасы чоризо  
350 г сыра гауда  
1 средний перчик чили  
соль

Время приготовления: 1 час 15 мин.  
Порций: 8



## Что делать:

**1** Сладкие перцы и перчик чили вымыть, обсушить. Со сладких перцев срезать верхушки и удалить сердцевину. Перчик чили разрезать пополам, семена выскрести. Семена одного сладкого перца и перчика чили обжарить на сухой разогретой сковороде, постоянно помешивая, 8 мин. Дать остыть, затем растереть в ступке или измельчить в мельничке.

**2** Картофель очистить, нарезать небольшими кубиками и отварить в кипящей подсоленной воде до готовности, 10–15 мин. Отбросить на дуршлаг, хорошо встряхнуть и поместить в миску. Сохранить 1 стакан картофельного отвара.

**3** Чоризо и мякоть перчика чили нарезать небольшими кусочками, сыр натереть на терке. Смешать картофель, чоризо, перчик и сыр. Приправить солью по вкусу. Томаты вместе с соком взбить блендером в однородную массу, перелить в небольшую кастрюльку. Добавить картофельный отвар, измельченные семена перцев

и 0,5 ч. л. соли. Поставить на огонь, довести до кипения. Готовить на среднем огне, время от времени помешивая, 7 мин. Снять с огня.

**4** Нафаршировать сладкие перцы приготовленной картофельной начинкой, выложить вертикально в форму для запекания. Влить в форму приготовленный томатный соус, плотно накрыть фольгой и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 40 мин.





### Что нужно:

#### Для пряного мохо:

- 120 мл оливкового масла
- 1 маринованный сладкий перец
- 3 зубчика чеснока
- 1 ч. л. молотого кумина
- 1 ч. л. молотого острого перца
- 1 ч. л. соли
- 2 ст. л. винного уксуса

#### Для зеленого мохо:

- 120 мл оливкового масла
- «экстра вирджин»
- 1 пучок зеленого лука
- 3 зубчика чеснока
- 1 ч. л. молотого кумина
- 3 ст. л. винного уксуса
- соль

Время приготовления: 1 час

Порций: 4

### Что делать:

1

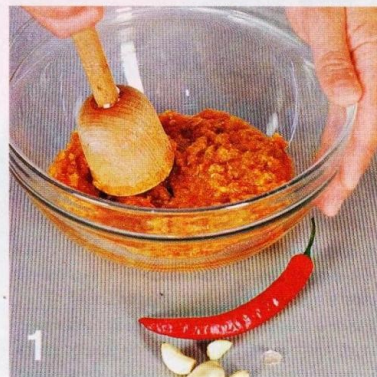
Приготовить пряный мохо. Маринованный перец растереть в пюре. Чеснок очистить и измельчить. Смешать пюре с чесноком, добавить соль, кумин и острый перец. Хорошо перемешать.

2

Взбивая венчиком, влить уксус и оливковое масло.

3

Приготовить зеленый мохо. Лук вымыть, обсушить и растереть пестиком в пюре. Чеснок очистить, раздавить плоской стороной ножа, затем измельчить. Добавить в луковое пюре чеснок и кумин. Перемешать. Продолжая размешивать, влить уксус и оливковое масло. Подавать соусы к отварному картофелю, пасте или свежему белому хлебу.





# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СЕМЬИ

Вы заботитесь о своей семье, хотите дать ей самое лучшее и готовите только из свежих продуктов. Теперь блюда, приготовленные с любовью для ваших близких, дольше останутся свежими в холодильнике LG. Ведь в отличие от других холодильников, холодильник LG с линейным компрессором поддерживает постоянную температуру внутри, поэтому ваши продукты и готовые блюда остаются свежими и сохраняют полезные свойства дольше.



Обычный  
компрессор



Линейный  
компрессор

ХОЛОДИЛЬНИК LG С ЛИНЕЙНЫМ КОМПРЕССОРОМ.

**ЗАБОТИМСЯ О ТОМ, ЧТО ДОРОГО ВАМ.**

[www.lg.ru](http://www.lg.ru)



**LG**

Life's Good



\* Линейный компрессор. \*\* 10 лет гарантии на линейный компрессор. \*\*\* Наведи смартфон и сканируй QR-код. Смартфон должен иметь приложение для чтения кода и выход в интернет. РЕКЛАМА



Linear  
Compressor

- Надежность
- Экономичность
- Сохранение свежести
- Тихая работа



Бытовая техника LG \*\*\*

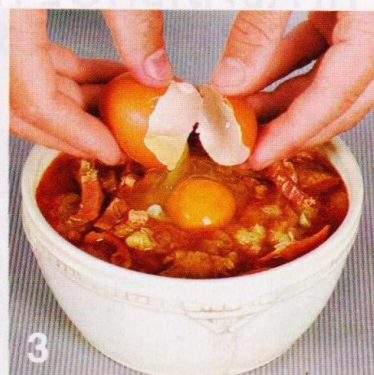
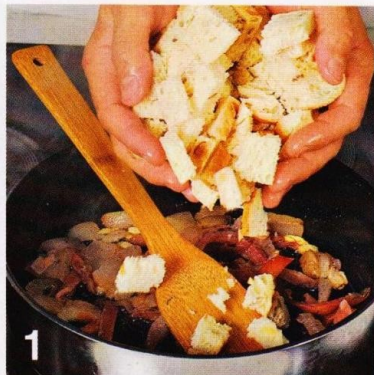


Для ОС Android

Информационная служба LG Electronics 8-800-200-76-76  
(бесплатная горячая линия по России)

Рекомендовано Ростест-Москва





### Что нужно:

1,2 л мясного, куриного или овощного бульона  
150 г деревенского хлеба  
(примерно 4 куса средней толщины)  
6 яиц  
100 г ломтиков нежирной ветчины,  
лучше всего сыровяленной (хамон)  
3–4 зубчика чеснока  
3 ст. л. топленого свиного сала  
1 ст. л. молотой паприки  
1 ч. л. семян зиры

**Время приготовления: 25 мин.**

**Порций: 6**

### Что делать:

**1**

Чеснок очистить и мелко порубить. Ветчину нарезать полосками, хлеб – крупными кубиками. В широкой кастрюле с толстым дном разогреть сало и обжа- рить чеснок на небольшом огне, 1 мин. Добавить к чесноку ветчину, переме- шать, готовить еще 1 мин. Положить хлеб, через 2 мин. всыпать паприку и готовить 1 мин.

**2**

Влить в кастрюлю теплый бульон, до- вести до кипения, снять с огня. Разлить суп по глиняным или керамическим неглубоким мискам.

**3**

Разбить в каждую миску яйцо, поста- вить миски в разогретую до 170 °С ду- ховку до готовности яйца (белок должен схватиться, а желток остаться жидким), на 5–10 мин. Подавать немедленно, по- сыпав растертыми в пальцах семенами зиры.





# суп из бычьих хвостов



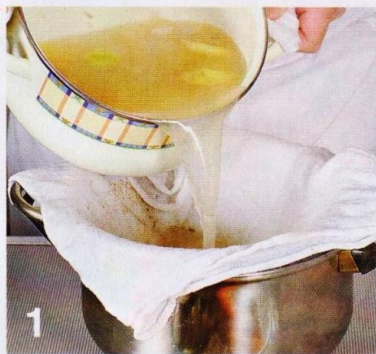
## Что нужно:

1,5 кг бычьих хвостов  
1,5 кг говяжьих костей  
1 луковица  
1 белая часть лука-порей  
1 морковь  
1 ст. л. сахара  
соль, перец

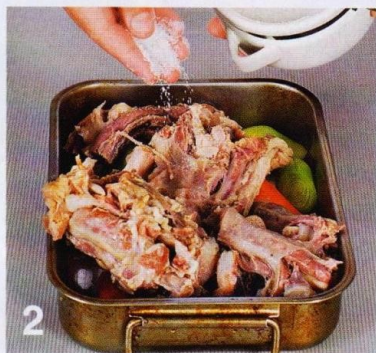
Время подготовки: 7 часов

Время приготовления: 4 часа

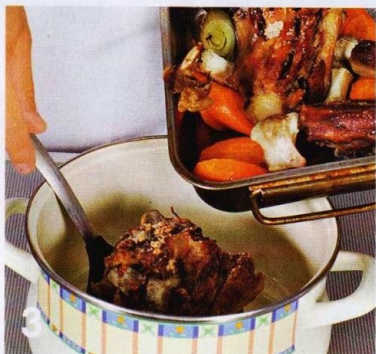
Порций: 8



1



2



3



## Что делать:

1

Сварить крепкий мясной бульон. Для этого поместить кости в широкую кастрюлю, влить 3,5 л воды, довести до кипения, снять пену. Варить на небольшом огне под плотно накрытой крышкой 6 ч. Удалить кости и процедить бульон. Поставить его на ночь в холодильник. На следующий день аккуратно удалить застывший сверху слой жира.

2

Хвосты разрезать на секции. Лук и морковь очистить и крупно нарезать. Лук-порей вымыть. Поместить овощи на противень с высокими бортиками, сверху выложить хвосты, присыпать сахаром и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 30 мин.

3

Переложить хвосты и овощи в кастрюлю, влить процеженный бульон, добавить 2 л воды и варить при слабом кипении 3 ч. Переложить шумовкой хвосты и овощи на блюдо. Бульон еще раз процедить через сито, накрытое 2 слоями марли. Мясо снять с костей и вернуть в бульон. Довести до кипения и сразу же разлить по тарелкам.







## свинина по-иберийски



### Что нужно:

800 г свиного окорока  
250 г цветной капусты  
50 г миндаля  
1 ст. л. сливочного масла  
1 ст. л. оливкового масла  
соль, перец  
**Для салата:**  
100 г руколы  
1 веточка тархуна  
2 веточки петрушки  
1 пучок зеленого лука  
1 пучок зеленого базилика  
3 ст. л. оливкового масла  
«экстра вирджин»  
1 ч. л. бальзамического уксуса  
соль

Время приготовления: 55 мин.

Порций: 4

### Что делать:

**1** Приготовить гарнир из зелени. Всю зелень вымыть, обсушить. Базилик измельчить блендером в пюре. Продолжая взбивать, влить оливковое масло. Дать постоять 10 мин., затем добавить бальзамический уксус, перемешать.

**2** Зеленый лук, петрушку и тархун тонко нарезать, перемешать с руколой и базиликовым пюре. Приправить солью и перцем. Отставить.

**3** Приготовить соус. Капусту разобрать на соцветия, положить вместе с миндалем в кастрюлю с кипящей, чуть подсоленной водой и варить 10 мин. Отбросить на дуршлаг.

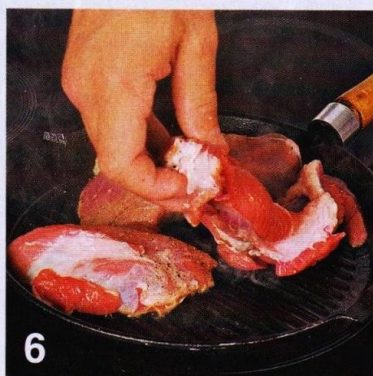
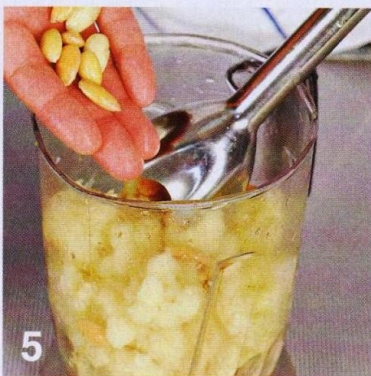
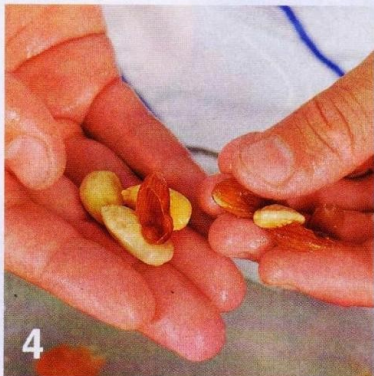
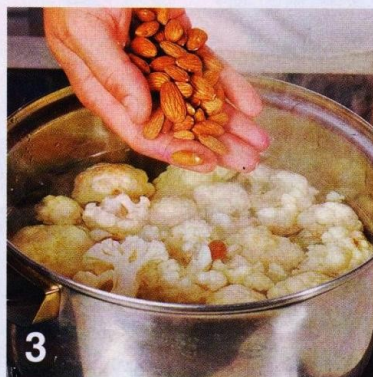
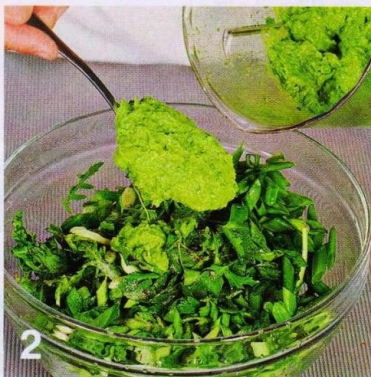
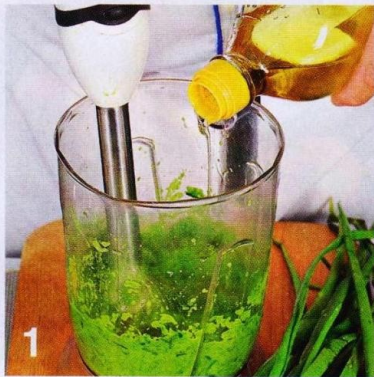
**4** Миндаль очистить от кожицы.

**5** Измельчить блендером капусту и очищенный миндаль в однородное пюре. Добавить соль, перец, сливочное масло и взбить.

**6** Свинину вымыть, обсушить, разрезать на 4 куска. Натереть их солью и перцем, смазать оливковым маслом и обжарить на хорошо разогретой сковороде со съемной ручкой, по 3 мин. с каждой стороны. Переставить сковороду в разогретую до 180 °С духовку, накрыть и готовить 15 мин. На большое блюдо выложить подготовленную зелень. Поместить сверху куски свинины, полить их капустно-миндальным соусом.

### КСТАТИ

Плохая экология, постоянные стрессы и неправильное питание создают дополнительные нагрузки не только на печень, но и на весь организм. Препарат Эссливер Форте содержит необходимые для нормальной работы печени эссенциальные фосфолипиды и комплекс витаминов.









# валенсийская паэлья



## Что нужно:

1 курица или кролик весом примерно 1,7 кг  
500 г острых свиных колбасок  
2 стакана круглозерного риса  
6 стаканов куриного бульона  
2 больших красных сладких перца  
500 г свежих лесных грибов  
1,5 кг спелых помидоров  
3 больших зубчика чеснока  
500 г зеленой фасоли  
0,5 стакана миндаля  
0,25 стакана оливкового масла  
1,5 ст. л. свежих листиков розмарина  
1,5 ст. л. свежего измельченного шалфея  
0,5 ч. л. шафрана  
2 ч. л. соли  
2 ч. л. молотого черного перца  
0,25 ч. л. молотого красного перца

Время приготовления: 1 час 30 мин.

Порций: 8

## Что делать:

**1** Курицу вымыть, нарезать порционными кусками, натереть каждый кусок солью и перцем. Колбаски нарезать кружками толщиной 2 см.

**2** Сладкие перцы вымыть, разрезать пополам и удалить сердцевину. Один перец нарезать тонкими продольными полосками, второй измельчить. Разогреть в большой сковороде масло и обжарить полоски перца до мягкости, примерно 5 мин. Переложить в миску. В этой же сковороде обжарить куски курицы до золотистого цвета, примерно 12 мин. Переложить на блюдо, а в сковороде обжарить колбаски, 5 мин.

**3** Тем временем грибы вымыть, нарезать тонкими пластинами. Помидоры вымыть и очень мелко нарезать. Чеснок очистить и измельчить. Выложить колбаски на блюдо к курице. Из сковороды слить половину масла, смешанного с выделившимся жиром. Положить грибы и жарить на среднем

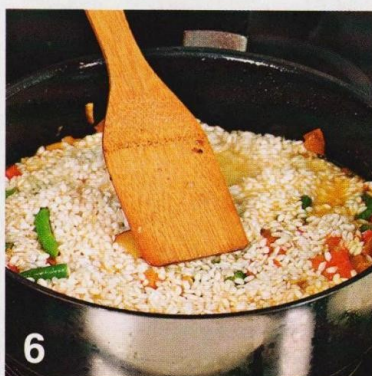
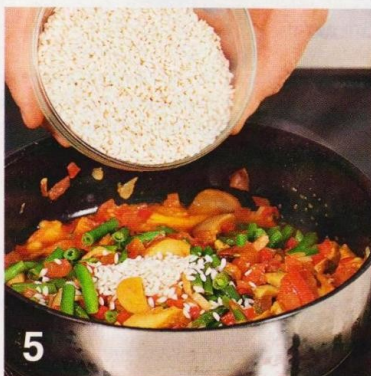
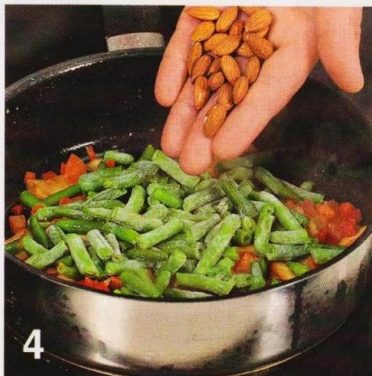
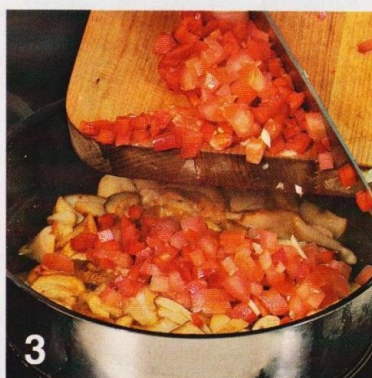
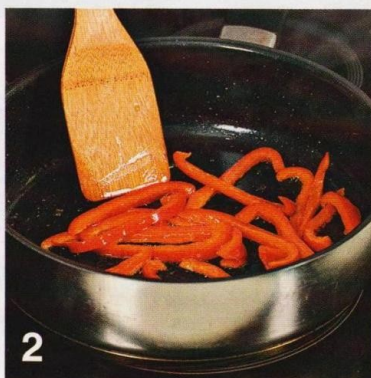
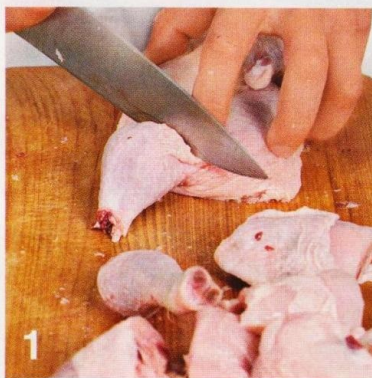
огне 5 мин. Добавить помидоры, чеснок и измельченный сладкий перец, довести до кипения. Уменьшить огонь и готовить, пока почти вся жидкость не выпарится, примерно 30 мин.

**4** Добавить в сковороду зеленую фасоль, миндаль, розмарин, шалфей, шафран, соль, черный и красный перец.

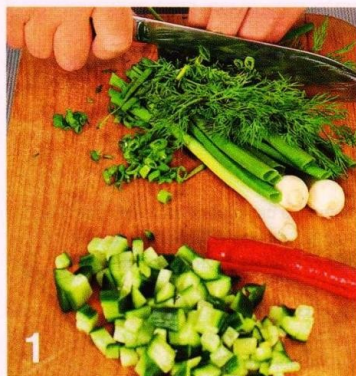
**5** Рис промыть в нескольких водах, пересыпать на сито и хорошо встряхнуть. Высыпать рис в сковороду с овощами.

**6** Вернуть в сковороду курицу, колбаски, перемешать. Влить горячий бульон. Довести до кипения. Уменьшить огонь до среднего и готовить 30 мин. Перед подачей выложить сверху обжаренные полоски перца.

Испанская провинция Валенсия считается родиной паэльи. Изначально это блюдо готовили из мяса кролика.







### Что нужно:

800 г филе трески  
0,5 салатного огурца  
3 стебля зеленого лука  
1 пучок укропа  
5 ст. л. оливкового масла  
«экстра вирджин»  
1,5 ст. л. белого винного уксуса  
1 маленький перчик чили  
1,5 ч. л. молотого кумина  
соль



### Что делать:

**1**

Приготовить соус. Огурец вымыть и нарезать небольшими кусочками. Лук и укроп вымыть, обсушить и измельчить. Чили вымыть, разрезать пополам и выскрести семена, мякоть нарезать. Измельчить блендером огурец, зелень и чили в однородное пюре.

**2**

Переложить пюре в миску, добавить 4 ст. л. оливкового масла, уксус и соль. Перемешать и отставить.

**3**

Рыбу вымыть, хорошо обсушить и разрезать на порционные куски. Посыпать их солью и кумином. Разогреть оставшееся масло и обжарить рыбу, по 5 мин. с каждой стороны. Разложить приготовленный соус по 4 тарелкам. Сверху выложить рыбу.

**Время приготовления: 20 мин.**

**Порций: 4.**



## крема каталана



### Что нужно:

4 стакана молока  
1 палочка корицы  
цедра 0,5 лимона  
цедра 0,5 апельсина  
1 ч. л. ванильного экстракта  
8 желтков  
2 ст. л. кукурузного крахмала  
0,5 стакана коричневого сахара

**Время приготовления:** 30 мин.

**Порций:** 6

### Что делать:

**1**

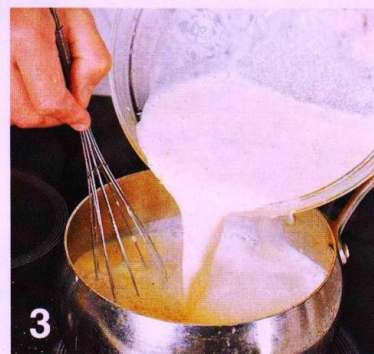
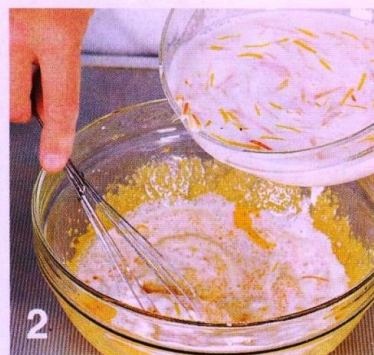
Разогреть в сотейнике 250 мл молока с корицей и ванильным экстрактом. В оставшемся молоке развести крахмал.

**2**

Желтки взбить с сахаром, добавить молоко с крахмалом и всю цедру.

**3**

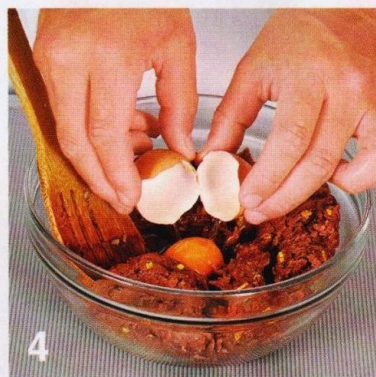
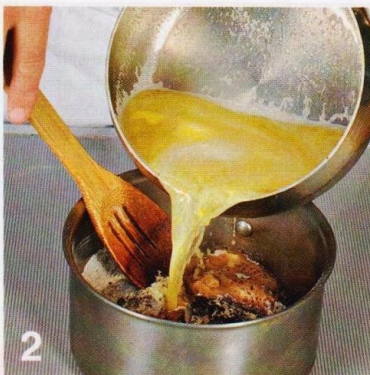
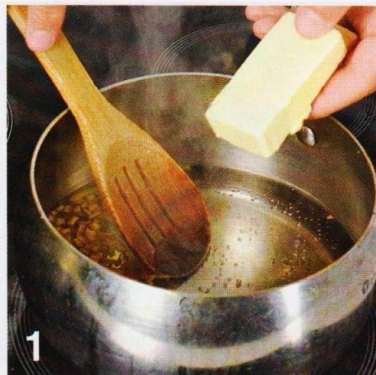
Влить получившуюся смесь, постоянно помешивая, в горячее молоко. Нагревать, помешивая, пока смесь не загустеет. Снять с огня, удалить корицу. Разлить по креманкам и дать остыть. Перед подачей присыпать коричневым сахаром и поставить под гриль, чтобы сахар карамелизовался. Можно украсить свежими ягодами.











## Что нужно:

250 г муки  
60 г сахара  
1 ст. л. какао-порошка  
2 ст. л. тертой апельсиновой цедры  
3 яйца  
125 г сливочного масла  
1 ч. л. ванильного сахара  
1 ч. л. соли  
растительное масло для фритюра

## Для присыпки:

3 ст. л. сахарной пудры  
1 ч. л. молотой корицы

**Время приготовления:** 30 мин.

**Порций:** 8–10

## Что делать:

**1** Развести в 250 мл воды сливочное масло, добавить соль и апельсиновую цедру и довести до кипения.

**2** Просеять в сотейник муку с какао-порошком и ванильным сахаром. Влить

горячую сливочную смесь, поставить на небольшой огонь.

**3** Готовить, интенсивно размешивая деревянной ложкой, 1 мин. Снять с огня.

**4** Вбить по одному яйца, каждый раз хорошо перемешивая. Переложить тесто в кондитерский мешок с широкой насадкой в форме звезды.

**5** Сильно разогреть в сковороде растительное масло. Выдавить тесто из мешка на шумовку, придав ему форму сердца. Опустить шумовку в кипящее масло и готовить 2 мин. Перевернуть чуррос на другую сторону и готовить еще 2 мин. Продолжать так же обжаривать другие чуррос, пока не закончится все тесто. Выкладывать на бумажные полотенца.

**6** Смешать сахарную пудру с корицей и присыпать чуррос. Подавать теплыми.

При всем разнообразии испанской кухни все жители этой страны едят на завтрак чуррос. Это такие нежнейшие палочки или крендельки из заварного теста, которые добросовестные хозяйки готовят дома, а все прочие покупают в булочных или кафе. По утрам на улицах испанских городов стоит такой густой аромат горячей выпечки с корицей и цедрой, что слюнки текут даже у сытого. Говорят, эту вкуснятину придумали испанские пастухи. Отсюда и название: *churra* – это испанская порода овец с грубой шерстью. В Мадриде особенно популярны так называемые *рога*: длинные и толстые палочки. В некоторых регионах Испании готовят чуррос с начинкой. Самый распространенный способ поедания чуррос – это окунать их в чашку с горячим шоколадом и затем отправлять в рот.



Старинный русский город Торжок, благодаря своему местоположению на полпути из Петербурга в Москву, был очень удобен для остановки путешественников. Александр Сергеевич Пушкин останавливался в Торжке аж 27 раз! И обедал непременно в трактире при гостинице Евдокима Пожарского. И сам трапезничал, и друзьям советовал. Упоминание трактира Пожарского встречается во многих письмах Пушкина к друзьям и жене.

Дочь Евдокима Дарья славилась умением готовить котлеты из телятины и курятины. По одной из легенд в этот трактир однажды заехал император Николай I и, попробовав Дарьины котлетки, пришел в такой восторг, что тут же распорядился называть их пожарскими. Жаль, что это было не письменное распоряжение. Тогда легенда превратилась бы в факт. Но говорят, что именно после этого визита над трактиром появилась вывеска «Пожарский, поставщик двора Его Императорского Величества».

Интересно, что недалеко от любимого пушкинского трактира была лавка с вывеской «Евгений Онегин – булочных и портновских дел мастер». Не там ли Александр Сергеевич нашел имя для героя своего романа?

Торжку повезло – за годы советской власти в нем почти ничего не разрушили. Жива и гостиница Пожарского. Правда, она сильно пострадала во время пожара в 2002 году, но сейчас восстанавливается. Обидно было бы потерять такое выдающееся место. Ведь в ней бывал не только Пушкин, останавливались и другие русские писатели – Тургенев, Гоголь, Островский, Аксаков.

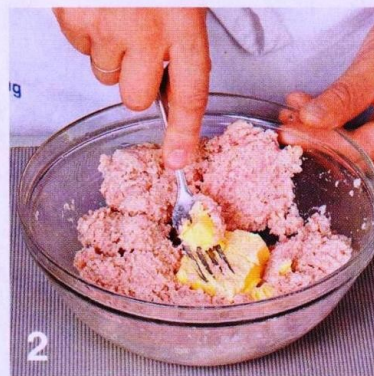
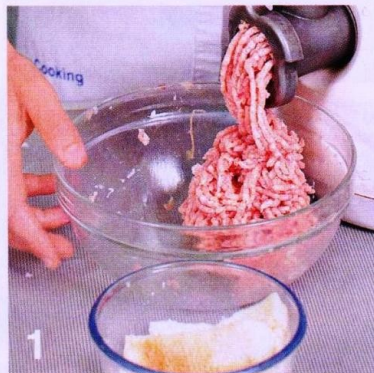






**Что нужно:**

250 г белого куриного мяса  
250 г темного куриного мяса  
300 г телятины  
1 стакан сливок  
3 куска белого хлеба  
2 ст. л. сливочного масла  
2 яйца  
0,5 стакана панировочных сухарей  
растительное масло для обжаривания  
соль, перец



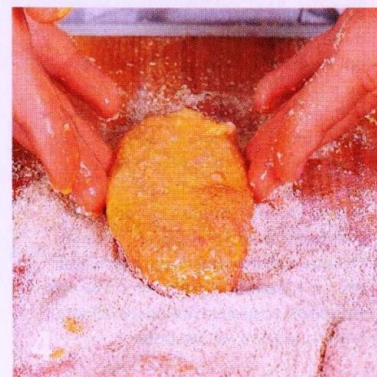
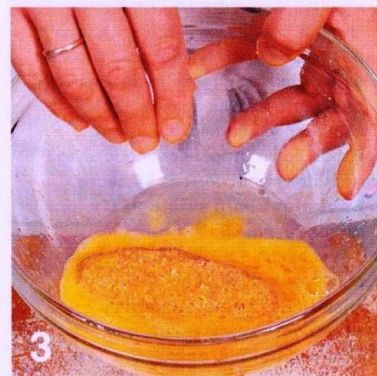
**Что делать:**

**1**  
С хлеба срезать корки, мякоть замочить в сливках, затем слегка отжать. Куриное мясо и телятину вымыть, обсушить, нарезать крупными кусками и пропустить 2 раза через мясорубку. Выложить в миску.

**2**  
Добавить к фаршу сливочное масло, отжатый хлеб, соль и перец. Хорошо перемешать.

**3**  
Вылепить из получившегося фарша большие овальные котлеты длиной примерно 9 см. Выложить на поднос, накрыть и поставить в холодильник на 20–30 мин. Яйца взболтать. Панировочные сухари пересыпать на плоское блюдо или разделочную доску. Каждую котлету обмакнуть сначала в яйцо.

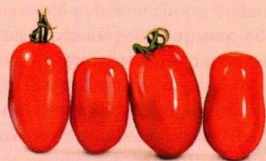
**4**  
Затем обваливать котлеты в сухарях и обжаривать в хорошо разогретом масле с обеих сторон до румяной корочки. Уменьшить огонь до минимума, неплотно закрыть крышкой и готовить 8–10 мин.



Время приготовления: 25 мин. + 30 мин.  
Порций: 6

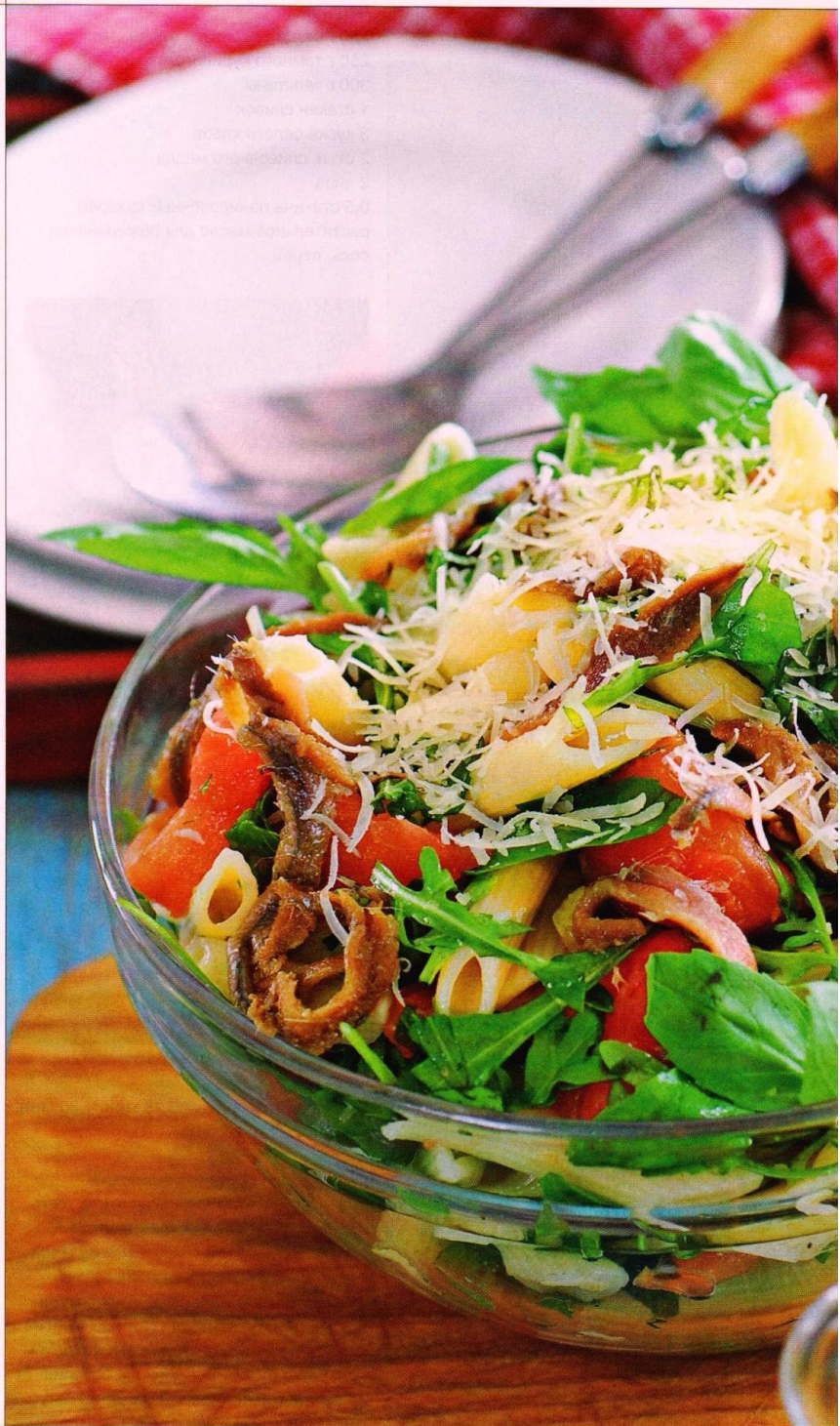
По одной из версий пожарские котлеты появились в результате того, что на кухне закончилась телятина, поэтому повар приготовил их из мяса курицы, чем и пленил своих гостей. На самом деле изначально их делали из смешанного фарша. Сейчас многие повара и хозяйки готовят эти котлеты только из курятины. Нам же больше нравится классический рецепт.





Когда испанский капитан Эрнан Кортес привез из Южной Америки в Европу первые помидоры, к ним отнеслись с подозрением, и если разводили, то только как декоративное растение. А все потому, что томаты относятся к семейству пасленовых и их ближайшими родственниками являются белладонна, белена, дурман и табак. Известный ботаник Карл Линней даже присвоил помидорам латинское название *Solanum Lucopersikum* («волчий персик»). Потребовалось вмешательство химиков, чтобы реабилитировать этот прекрасный плод. Исследования показали, что в помидорах содержится калий, который способствует выведению лишней жидкости из организма; магний, помогающий телу адаптироваться к холоду; железо, спасающее от анемии; цинк, необходимый для роста клеток кожи и волос; кальций, укрепляющий кости, и фосфор, который способствует нормализации обмена веществ. В томатах много витамина С и витаминов группы В.

А главное богатство помидоров – ликопин, сильнейший антиоксидант. Его антиоксидантная активность вдвое выше, чем у бета-каротина, благодаря чему он обладает противоопухолевым действием. Суточная доза ликопина, необходимая для нашего организма – 10–15 мг, содержится в 500 г томатов. Для лучшего усвоения ликопина помидоры надо заправлять растительным маслом. Еще лучше их готовить при высокой температуре – за 2 мин. термической обработки ликопина становится на 1/3 больше, а через 15 мин. его концентрация повышается в 1,5 раза. К тому же в 100 г помидоров содержится всего 23 ккал. Так что ешьте на здоровье!





## салат «бандьера»



### Что нужно:

300 г пенне  
3 крупных мясистых помидора  
50 г руколы  
1 пучок зеленого базилика  
12 маринованных филе анчоусов  
2 ст. л. тертого пармезана  
3 зубчика чеснока  
4 ст. л. оливкового масла

Время приготовления: 25 мин.

Порций: 4

### Что делать:

1

Анчоусы промыть теплой водой и обсушить бумажными полотенцами. Чеснок очистить, измельчить и смешать с оливковым маслом. Отварить пенне согласно инструкции на упаковке, отбросить на дуршлаг. Положить в большую миску, смешать с чесночным маслом, дать остыть.

2

На помидорах сделать сверху крестообразные надрезы, опустить их на 30 сек. в кипящую воду, затем обдать холодной водой и снять кожицу. Разрезать каждый помидор на 8 частей и удалить семена.

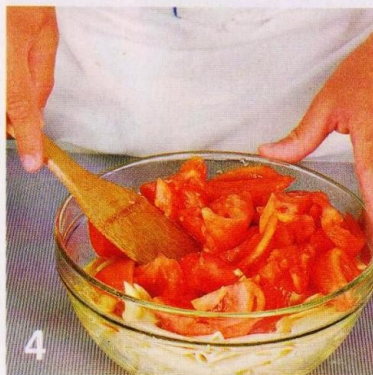
3

Руколу и базилик вымыть, обсушить. Базилик разобрать на листики. Несколько небольших листиков отложить для украшения, оставшиеся крупно нарезать. Так же нарезать листья руколы.

4

Добавить в остывшие пенне зелень, филе анчоусов и помидоры. Перемешать и выложить горкой на блюдо. Присыпать тертым сыром. Украсить листиками базилика.

Итальянцы очень любят свой флаг. Сочетание красного, белого и зеленого цвета встречается и в других итальянских блюдах. Но только этот салат они называли «Бандьера», что в переводе означает «знамя».







### Что нужно:

8–10 помидоров черри  
200 г сыра моцарелла  
1 пучок зеленого базилика  
70 мл оливкового масла  
1 ст. л. бальзамического уксуса  
1 ч. л. меда  
соль, перец

Время приготовления: 10 мин.

Порций: 4

### Что делать:

**1**

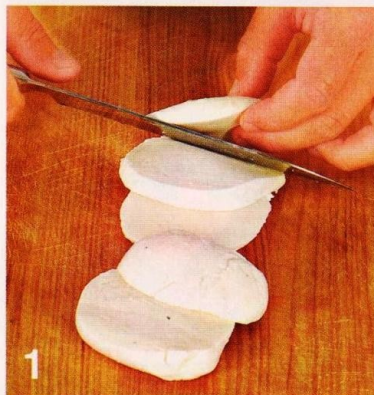
Помидоры вымыть, разрезать каждый пополам. Шарики сыра разрезать на 2–3 части. Шарики моцареллы бывают разной величины, в зависимости от фирмы-производителя. Если вы купили большой шарик, его надо нарезать пластинами толщиной 0,7 см. Маленькие шарики можно оставить как есть или разрезать пополам.

**2**

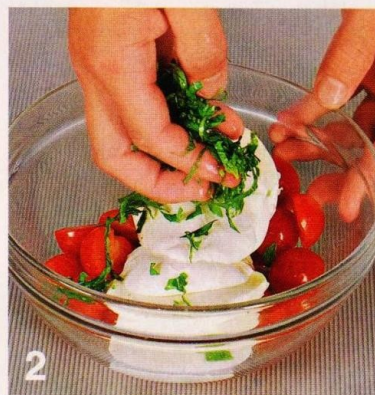
Базилик вымыть, обсушить. Отложить несколько листиков для украшения, оставшиеся нарезать тонкой соломкой. Смешать в миске нарезанный базилик, сыр и помидоры.

**3**

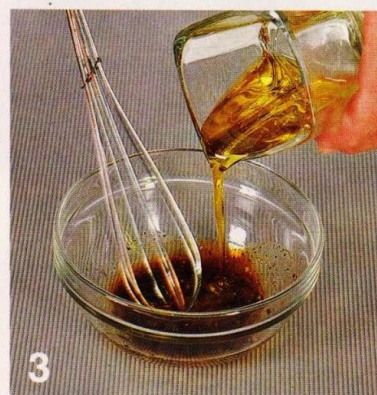
Взбить венчиком масло с уксусом и медом, посолить, поперчить по вкусу. Заправить салат. Украсить листиками базилика.



1



2



3



# томатный суп с раками



## Что нужно:

1 кг помидоров  
100 мл оливкового масла  
1 ст. л. красного винного уксуса  
12 раковых шеек  
1 огурец  
1 луковица  
8 маслин без косточек  
2 веточки базилика  
2 больших зубчика чеснока  
4 куска белого хлеба  
1 ст. л. растительного масла  
соль, перец

## Что делать:

**1**  
На помидорах сделать крестообразные надрезы, опустить плоды на 30 сек. в кипящую воду. Затем обдать холодной водой и снять кожицу. Базилик вымыть, обсушить.

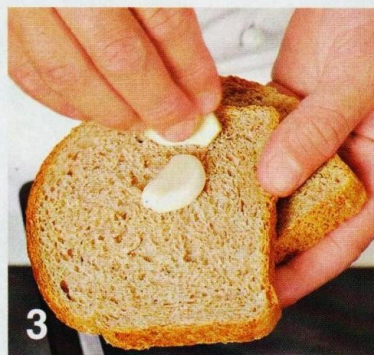
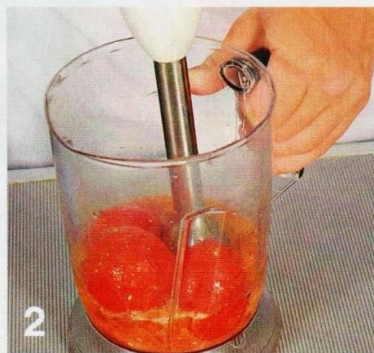
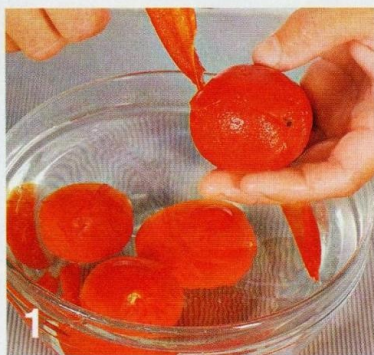
**2**  
Измельчить в блендере помидоры и базилик в пюре. Продолжая взбивать, добавить оливковое масло, уксус, перец и соль. Перелить в миску и поставить в холодильник. Раковые шейки отварить в кипящей подсоленной воде, 4 мин. Дать остыть. Огурец и лук нарезать небольшими кубиками, маслины – тонкими кружками.

**3**  
Зубчик чеснока разрезать пополам и натереть им хлеб. Обжарить хлеб в разогретом масле до румяной корочки.

Добавить в суп нарезанные огурец, лук и маслины, перемешать. Разлить суп по тарелкам, положить в центр раковые шейки. Подать с горячим чесночным хлебом.

**Время приготовления: 35 мин.**

**Порций: 4**

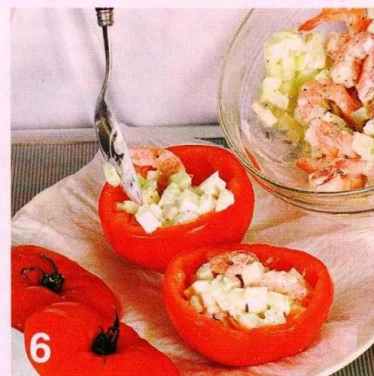
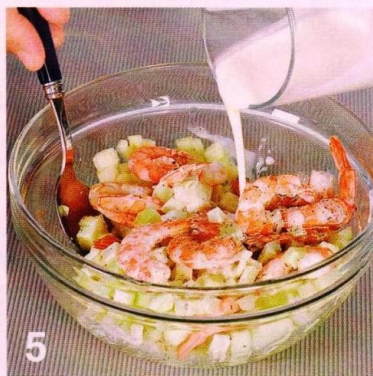
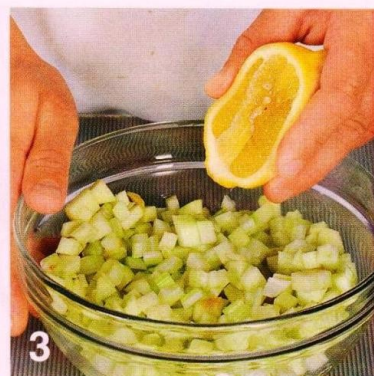
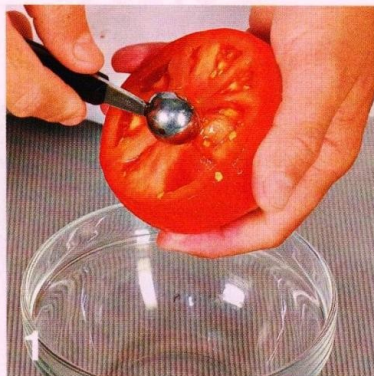








# фаршированные помидоры



## Что нужно:

4 помидора  
2 средних яблока  
1 черешок сельдерея  
200 г креветок  
75 мл сливок  
сок 1 лимона  
соль, перец

Время подготовки: 25 мин.

Время приготовления: 15 мин. + 1 час

Порций: 4

## Что делать:

**1** Помидоры вымыть, обсушить бумажными полотенцами. Чтобы придать плодам устойчивость, сделать у каждого снизу небольшой горизонтальный срез. Удалить верхушку с плодоножкой. Получившиеся «крышечки» сохранить – они пригодятся для красивой подачи блюда.

**2** Аккуратно вынуть чайной ложкой сердцевину, стараясь не повредить стенки плодов. Сердцевину отложить – в дальнейшем ее можно будет использовать как один из ингредиентов начинки или для приготовления других блюд, например соусов. Присыпать помидоры изнутри небольшим количеством соли, чтобы из плодов вышла лишняя влага. Выложить помидоры срезом вниз на бумажные полотенца и дать подсохнуть, 20 мин.

Это очень важная операция – в помидорах довольно много влаги, которая размочит начинку, превратив ее в кашу.

**3** Яблоки вымыть, очистить от кожуры. Разрезать каждое на 4 части и удалить сердцевину. Мякоть нарезать небольшими кубиками. Сложить их в миску, сбрызнуть соком лимона и перемешать. Сельдерей вымыть, обсушить и нарезать такими же кубиками.

**4** Креветки отварить в кипящей подсоленной воде, 4 мин. Остудить и очистить от панциря и голов, оставив кончики хвостиков. У крупных и средних креветок необходимо удалить кишечную вену.

**5** В большой миске смешать яблоки, сельдерей и креветки. Влить сливки, приправить солью и перцем. Перемешать.

**6** Наполнить смесью подготовленные помидоры и поставить на 1 ч в холодильник. Перед подачей накрыть «крышечками».







# цыпленок качьятори



## Что нужно:

4 куриные голени  
4 куриных бедра  
800 г консервированных измельченных томатов  
150 г бекона  
100 г небольших шампиньонов  
1 луковица  
3 зубчика чеснока  
100 мл сухого вермута

1 веточка орегано  
1 веточка розмарина  
1 лавровый лист  
0,5 ч. л. сахара  
3 ст. л. оливкового масла  
соль, перец

Время приготовления: 1 час

Порций: 8

## Что делать:

1

Лук и чеснок очистить, измельчить и обжарить в сотейнике в 1,5 ст. л. разогретого оливкового масла, время от времени помешивая, 8 мин.

Бекон нарезать небольшими кусочками. Шампиньоны вымыть и нарезать тонкими пластинами. Добавить бекон и грибы к луку с чесноком, перемешать и готовить на среднем огне, пока не выпарится вся жидкость, примерно 5 мин. Переложить на блюдо и отставить.

2

Куски курицы вымыть и обсушить. Разогреть в том же сотейнике, где обжаривалась овощная смесь, оставшееся масло и обжарить курицу, по 3 мин. с каждой стороны.

3

Влить вермут, увеличить огонь и готовить, пока жидкость полностью не выпарится.

4

Добавить измельченную томатную мякоть, сахар, лавровый лист, орегано и розмарин. Влить 0,3 стакана холодной воды, довести до кипения.

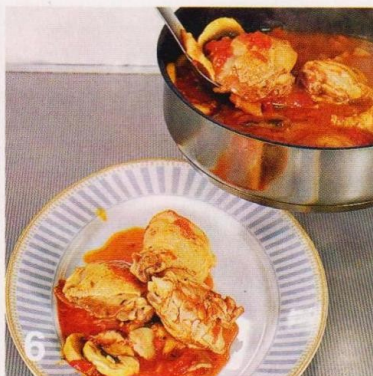
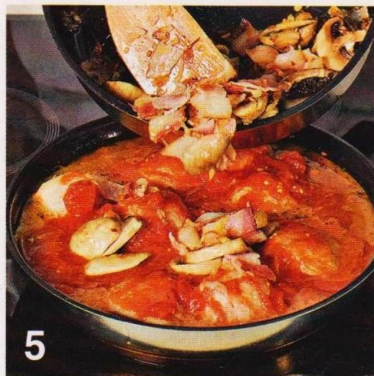
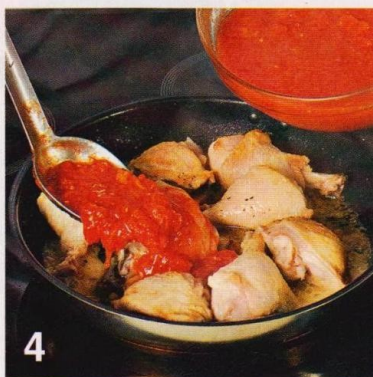
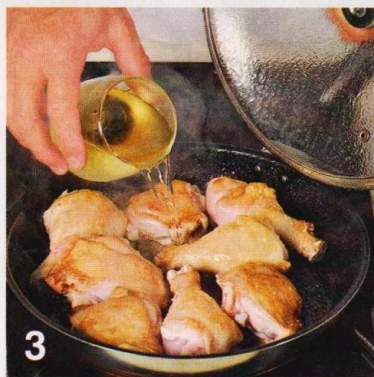
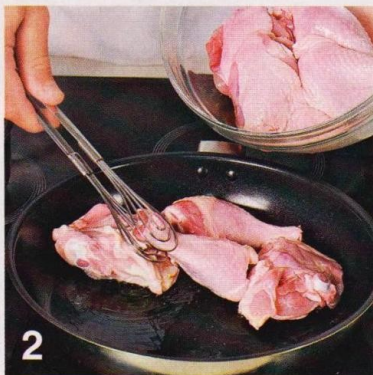
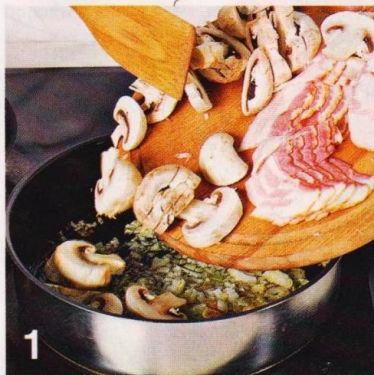
5

Добавить отложенную смесь бекона, грибов, лука и чеснока. Перемешать и готовить на небольшом огне под крышкой 20 мин.

6

Вынуть из сотейника с курицей лавровый лист и веточки орегано и розмарина. Попробовать на соль и при необходимости посолить. Приправить свежемолотым черным перцем и разложить по тарелкам. Перед закладкой лавровый лист и веточки розмарина и орегано можно связать ниткой в «букет». Тогда вы сможете удалить их сразу, а не вылавливать из соуса по одному.

В соусе *sacciatori*, или «по-охотничьи», можно готовить не только птицу, но и любое другое мясо. Итальянцы, отправляясь на охоту, могут забыть соль и спички, но вот баночку консервированных помидоров обязательно прихватят с собой.







### Что нужно:

1 кг помидоров  
4 ст. л. оливкового масла + для заливки  
соль, перец  
смесь сухих трав (петрушка, розмарин, орегано, укроп, тимьян)

**Время подготовки: 20 мин.**

**Время приготовления: 24 часа**

**Порций: 10**

### Что делать:

**1**

Разогреть духовку до 100 °С. На противень положить лист пергамента, смазанный 1 ст. л. оливкового масла. Помидоры вымыть, обсушить и разрезать пополам.

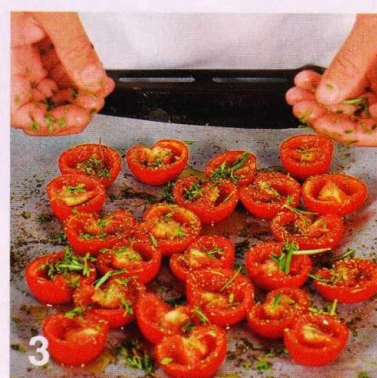
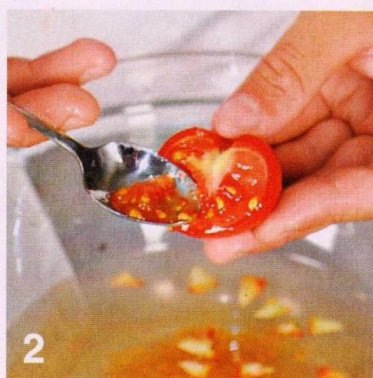
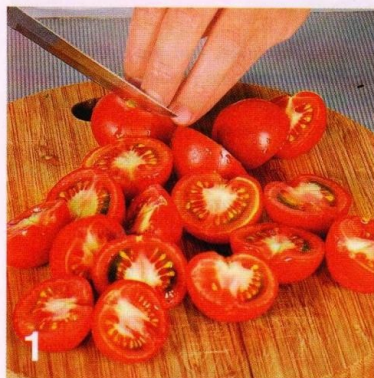
**2**

Аккуратно удалить чайной ложкой часть семян, оставив мясистую сердцевину.

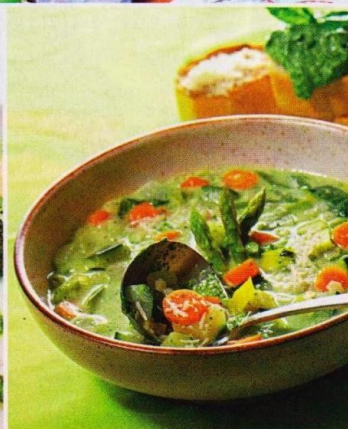
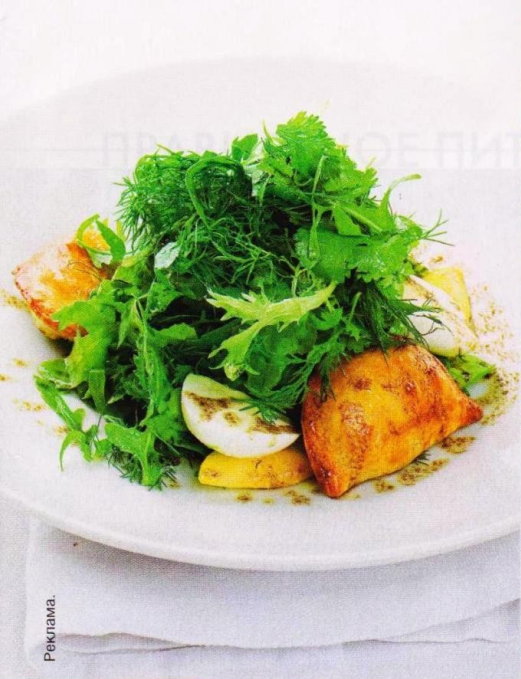
**3**

Разложить помидоры на противень срезом вверх. Посолить, поперчить, посыпать смесью сухих трав и сбрызнуть оставшимся маслом. Поставить в духовку минимум на 24 ч. Вяленые помидоры переложить в банку с крышкой и залить оливковым маслом.

Вяленые томаты – важный ингредиент средиземноморской кухни. Их используют в мясных и рыбных блюдах, различных соусах и подливах, добавляют в тесто при выпечке некоторых сортов белого хлеба. Лучшими вялеными томатами считаются те, которые были высушены на солнце. Учитывая климатические условия нашей страны, мы предлагаем вам сделать это в обычной духовке.







## Курсы от простого к сложному

Новичок

4 занятия

Итальянская кухня

4 занятия

## Тематические мастер-классы

Итальянская кухня

Японская кухня

Французская кухня

Грузинская кухня

Домашняя немецкая кухня

Блюда из мяса и птицы

Современная выпечка

Готовим вместе с мамой

## Стоимость мастер-классов

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

\* Цены указаны в рублях.  
Скидки не суммируются

# НОВЫЕ ВКУСЫ! НОВЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ!

## 2100\*

СПЕЦИАЛЬНАЯ ЦЕНА ДЛЯ ВАС  
И ВАШИХ ДРУЗЕЙ

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







# помидоры в собственном соку

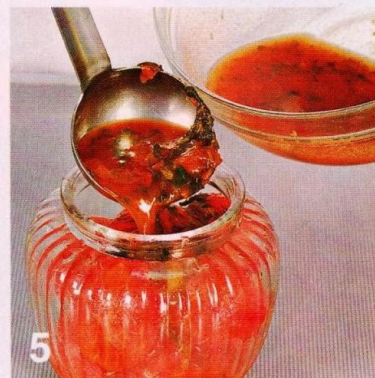
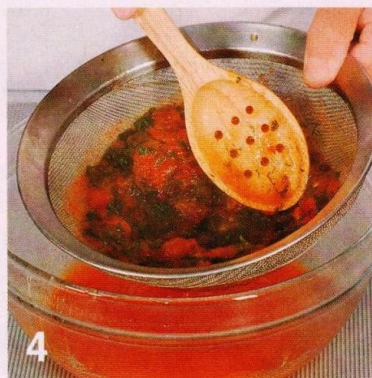
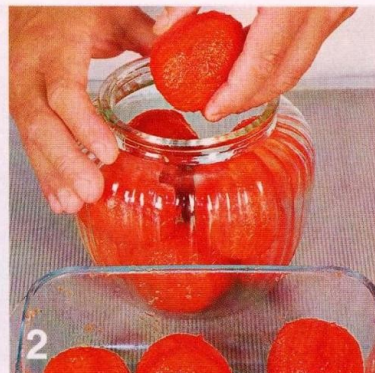
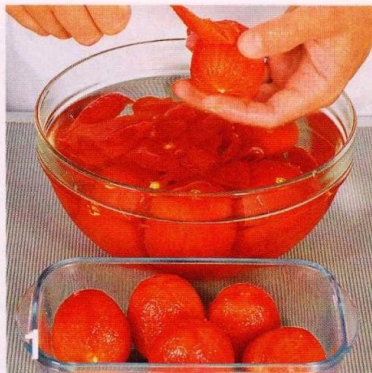


## Что нужно:

1 кг помидоров сливка  
1 ст. л. соли  
1 ст. л. сахара  
5 веточек укропа  
5 веточек петрушки  
1 черешок сельдерея  
2–3 капли соуса табаско  
6 горошин черного перца

Время приготовления: 45 мин.

Объем: 1,5 л



## Что делать:

**1** Заранее наполнить большую миску ледяной водой. Чтобы вода не нагревалась, положить в нее несколько кубиков льда или поставить миску в емкость большего размера, наполненную льдом. Помидоры вымыть, сделать сверху на каждом неглубокий крестообразный надрез и опустить на 1 мин. в кипящую воду. Шумовкой сразу же переложить помидоры в подготовленную миску с холодной водой. Снять со всех плодов кожу и аккуратно вырезать место крепления плодоножки.

**2** Стекланную банку тщательно вымыть, обдать крутым кипятком и как следует обсушить. Для стерилизации пустые стеклянные банки можно также ставить в микроволновую печь на 1 мин. Уложить в банку 700 г помидоров. Оставшиеся плоды разрезать на 4 части, чайной ложкой удалить сердцевину. Мякоть очень мелко нарезать или измельчить блендером.

**3** Сложить нарезанные помидоры в кастрюлю и, постоянно помешивая, довести на среднем огне до кипения.

Зелень вымыть, обсушить, измельчить и добавить в кастрюлю вместе с солью, сахаром, соусом табаско и горошинами черного перца. Уменьшить огонь до небольшого и варить 10 мин.

Если вы хотите сделать помидоры более острыми, увеличьте количество соуса табаско. Чтобы не переусердствовать, пробуйте соус после каждой лишней капли.

**4** Протереть соус через мелкое сито, вернуть в кастрюлю и еще раз, постоянно помешивая, довести до кипения.

**5** Залить горячим соусом помидоры в банке.

**6** Накрывать банку крышкой, поставить в кастрюлю со слабокипящей водой на 10 мин. Затем закрыть герметически, дать остыть при комнатной температуре. Поставить на хранение в темное прохладное место.







# аджика и сацебели



## Что нужно:

### Для аджики:

2,5 кг острого красного перца  
250 г чеснока  
100 г семян кориандра  
500 г крупной соли

### Для сацебели:

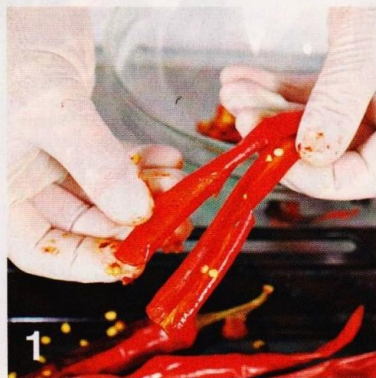
1,5 кг спелых помидоров  
500 г красного сладкого перца  
1 кг чеснока  
0,5 стакана красного винного уксуса  
соль  
растительное масло

Время подготовки аджики: 3 дня

Время приготовления аджики: 20 мин.  
+ 24 часа

Время приготовления сацебели: 30 мин.

Объем: примерно 2,5 л

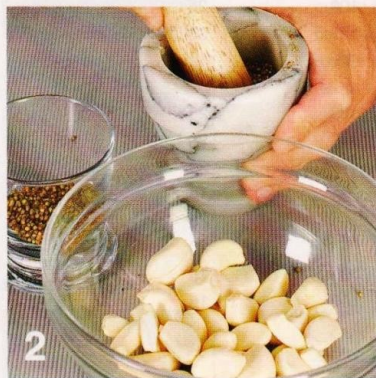


## Что делать:

### Приготовить аджику.

1

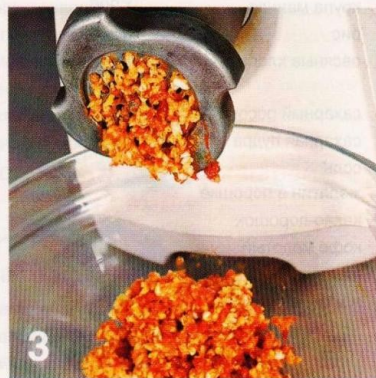
Перцы вымыть, разложить в один слой на подносах и оставить вялиться в затененном хорошо проветриваемом месте на 3 дня. Затем аккуратно разрезать каждый стручок вдоль пополам и удалить плодоножки и семена.



2

Чеснок очистить, кориандр обжарить на сухой разогретой сковороде, постоянно помешивая, 20 сек., затем растолочь пестиком.

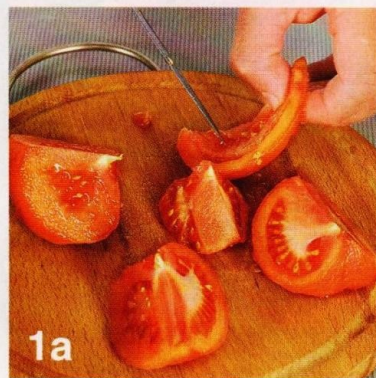
Пропустить перцы и чеснок через мясорубку. Повторить операцию еще 2 раза. Выложить в миску, добавить соль, тщательно перемешать, накрыть и оставить при комнатной температуре на 24 ч.



3

На следующий день еще раз перемешать и разложить по чистым сухим банкам. Закрыть и поставить на хранение.

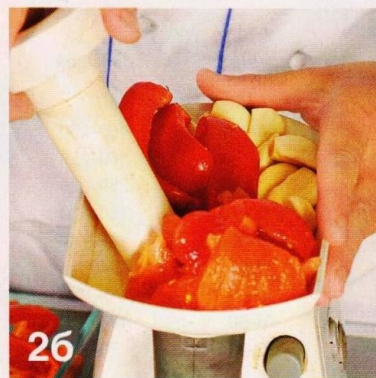
Настоящую аджику делают из острых перцев. При обработке жгучих плодов их сок непременно попадет на руки, что может доставить вам массу неприятностей. Поэтому работать нужно обязательно в перчатках.



### Приготовить сацебели.

1а

Помидоры надрезать крест-накрест, опустить на 30 сек. в кипяток, затем обдать ледяной водой и снять кожицу. Разрезать помидоры на 4 части и удалить семена.



26

Чеснок очистить, перцы вымыть, разрезать пополам и удалить сердцевину и перегородки. Уксус вскипятить и остудить. Пропустить помидоры, перцы и чеснок через мясорубку.



3в

Добавить уксус и соль, перемешать. Разложить по стерилизованным банкам, сверху налить тонкий слой растительного масла. Плотнo закрыть и поставить в темное прохладное место на хранение.



# Хозяйке на заметку

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

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

горсть ≈ 1/2 граненого стакана

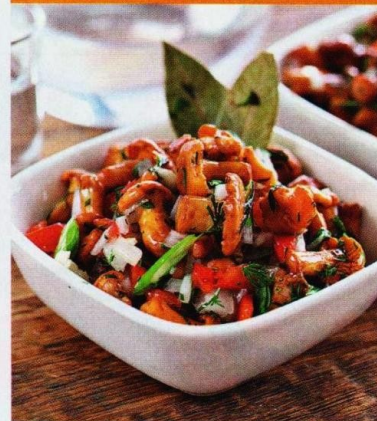
щепотка ≈ 1/4–1/3 чайной ложки

1 столовая ложка = 3 чайные ложки

8 столовых ложек = 1 граненый стакан

в следующих выпусках:

## ШКОЛА ГАСТРОНОМА



## Блюда из грибов

Новый номер выйдет  
6 августа

## «КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ»



## Скандинавская кухня

Новый номер  
выйдет 30 июля