

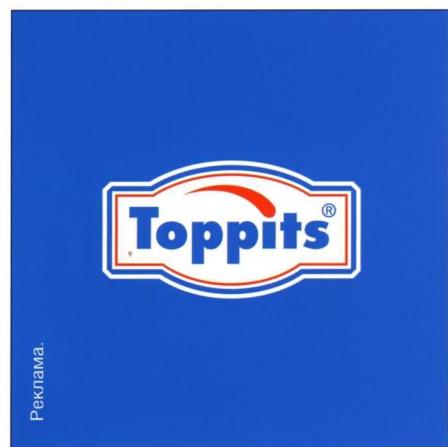
ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№17 (211) сентябрь 2012



азбука вкуса
инжир
технология
омлет
рецепт с именем
абрикосовый
татен

Блюда из говядины





реклама

НОВЫЕ ВКУСЫ! НОВЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ!

2100*

СПЕЦИАЛЬНАЯ ЦЕНА ДЛЯ ВАС
И ВАШИХ ДРУЗЕЙ

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

фото: ООО «Бонниер Паблишингз»

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

Стоймость
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

Издатель: ООО «Бонниер
Пабликейшнз»

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

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

Редакция
координатор проекта Ирина Мосолова
главный художник Ирина Лещенко
ответственный секретарь Алексей Клак
редактор Анна Туревская
дизайнеры Алексей Клак,
Екатерина Травникова
повар-консультант Алексей Тимофеев
фотограф Юлия Астановицкая
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 Епишикина,
Мария Ключинская, тел.: (495) 725-1070

Руководитель отдела спецпроектов
Лариса Машталер

Руководитель отдела продаж

в Интернете Ирина Федотова

Отдел маркетинга Зоя Галишникова

Отдел дистрибуции Сергей Татаркин
(директор), Татьяна Катрас, Елена
Куликова, Наталия 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), Виктор Фролкин

Типография «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж 202 560 экз.

Цена свободная

Автор макета Ирина Лещенко

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

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

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

BONNIER
Publications



Содержание

Тема номера Блюда из говядины

стейки 2

салат узбекистон 4

говяжья печенья пикато 5

суп харчо 6

говядина по-бранденбургски 8

говядина с ореховой заправкой 9

говядина с овощами по-милански 10

мясные шарики с оливками 12

сэндвич слоппи джо 14

Рецепт с именем Вкусная ошибка

абрикосовый татен 16

Технология Омлет

омлет с ветчиной 18

Азбука вкуса Инжир

сувлаки с инжиром 20

куриное фрикадельце с «пьяным» инжиром 22

итальянская кrostata с инжиром 24

вываренный в меду инжир 26

джем из инжира 27

десертные шарики с инжиром 28

Быстро, просто Легкая выпечка

простой пирог с инжиром 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 говядины

тема номера

Чтобы приготовить вкусное мясное блюдо, важно знать, от какой части туши отрезан купленный вами кусок. Разные части имеют свои особые качества, требующие определенных способов приготовления. Поэтому перед тем как идти в магазин или на рынок, продумайте, что вы хотите приготовить. Специалисты знают, что характерный вкус, сочность и мягкость мясу придает жир. Самый дорогой вид мяса – мраморная говядина, мясо молодых бычков, откормленных по специальной технологии, в котором волокна мышц прослоены тонкими полосками жира. Эти жировые пролистки очень важны и для других сортов мяса, именно благодаря им мясо при приготовлении становится сочным и душистым.

При покупке обратите внимание на цвет говядины. Он должен быть ровным и ярким. Очень темный цвет и желтые жировые прожилки выдают солидный возраст мяса. Присмотритесь к внешнему жиру. Если он белый, твердый и на ощупь чуть восковой, значит, все в порядке. О многом вам скажут и кости – они не должны быть желтыми и крошающимися, пористость и красноватый оттенок на месте разруба свидетельствуют об их молодости. Поверхность куска должна быть влажной. Конечно, недобросовестный продавец может сбрызнутъ мясо водой. Поэтому, если что-то вызывает у вас сомнение, попросите сделать на куске срез – в этом месте мясо должно быть влажным и блестящим.

Победителем конкурса блюд на пару стал Вадим Кожемякин из Зеленограда. Поздравляем! А у вас, дорогие читатели, есть возможность выиграть тостер от фирмы Vitek. Для этого до 30 сентября надо присыпать на наш адрес рецепт самого интересного бутерброда.





стейки



Что нужно:

4 стейка
оливковое масло
соль, перец

Время приготовления: 10–25 мин.

Порций: 4

Что делать:

1

Достать мясо из холодильника примерно за 1 ч до начала приготовления. Срезать с кусков жир и тонкую пленку, которая находится как раз между жиром и мясом. Эта пленка при нагревании сжимается, и кусок деформируется.

2

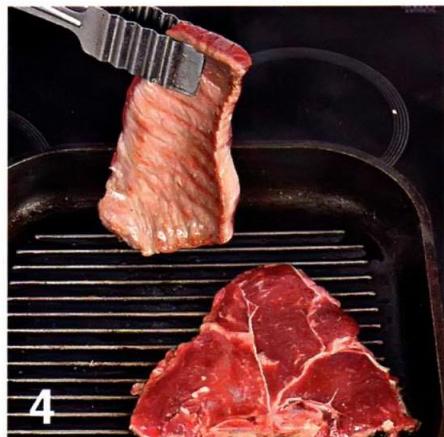
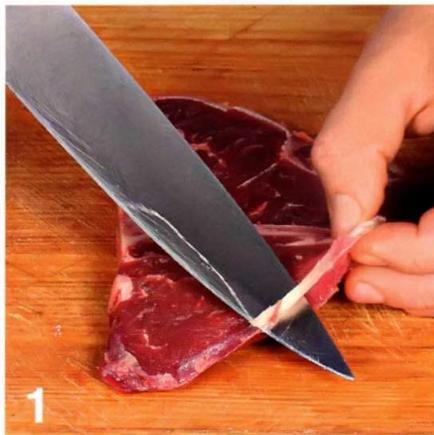
Если вы любите, чтобы стейк был обрамлен тонким слоем жира, который при обжаривании превращается в аппетитную хрустящую корочку, тогда нужно сделать на боковой поверхности стейка прямо сквозь жир надрезы через каждые 3 см.

3

Натереть обе стороны стейка небольшим количеством оливкового масла, солью и перцем.

4

Обжаривать мясо на горячей решетке гриля или на раскаленной сковороде, перевернув всего один раз. Дать постоять мясу несколько минут в теплом месте, затем подавать к столу. Лишь минуты отделяются слабопрожаренный стейк от полностью прожаренного. Самый простой способ определить степень прожаренности – это быстро нажать на уже перевернутое мясо пальцем. Чем выше упругость мяса, тем меньше оно прожарено. Но этот метод, как вы понимаете, приблизительный. Еще можно определять готовность мяса по цвету выделяющегося сока. Для этого на обжаренной стороне куска надо сделать очень тонкий надрез. Если появляются капельки сока красного цвета, стейк прожарен слабо. Если капельки розовые, это средняя прожаренность. Ну а прозрачный сок говорит о полной готовности мяса. По времени это выглядит приблизительно так: слабопрожаренный стейк – по 3 мин. с каждой стороны, среднепрожаренный – по 6 мин. и хорошо прожаренный – по 9 мин. Стейки на косточке жарятся несколько дольше.





салат узбекистон

Что нужно:

300 г отварной говядины
400 г зеленой редьки
2 небольшие луковицы
1 небольшой острый перчик
1 ст. л. растительного масла
3–4 ст. л. майонеза
соль

Время приготовления: 20 мин.
Порций: 4



Что делать:

1

Редьку и лук очистить. Редьку натереть на крупной терке. Лук нарезать тонкими полукольцами. Разогреть в сковороде растительное масло и на сильном огне обжарить лук до коричневого цвета, 6 мин.

2

Говядину нарезать поперек волокон очень тонкой соломкой (ширина примерно 2–3 мм). Острый перчик вымыть и измельчить, удалив семена.

3

В миске смешать редьку, говядину, острый перчик. Приправить солью и майонезом, перемешать. Переложить в салатницу, сверху посыпать обжаренными полукольцами лука.

ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНКА ПИКАТО

Время подготовки: 40 мин.

Время приготовления: 10 мин.



Что нужно:

400 г говяжьей печени
150 г пармезана
4 желтка
щепотка мускатного ореха
50 мл оливкового масла
3 ст. л. крахмала
соль, перец

Порций: 2



Что делать:

1

Печенью вымыть. Поддеть с одного края тонкую пленку и, придерживая кусок одной рукой, другой снять пленку, натягивая ее от себя. Небольшим острым ножом удалить жир и все желчные протоки. Нарезать печенью порционными кусочками. Накрыть пищевой пленкой и слегка отбить. Сложить печенью в миску. Смешать оливковое масло с солью и перцем, залить куски печени получившимся маринадом и оставить при комнатной температуре на 30 мин.

2

Натереть пармезан на мелкой терке. Смешать с желтками и мускатным орехом.

3

Разогреть в сковороде оливковое масло. Кусочки печени обмакивать сначала в крахмал, затем в яично-сырную смесь. Порциями выкладывать на сковороду и обжаривать по 2 мин. с каждой стороны. Подавать с зеленым салатом как горячую закуску или как основное блюдо.



*Блюда
из говядины*

Тема номера



Что нужно:

1 кг говяжьей грудинки
0,5 стакана риса
3 луковицы
1 корень петрушки
2 ст. л. зелени петрушки
1 лавровый лист
1 ст. л. муки
10 горошин черного перца
0,5 стакана толченых гречих орехов
0,5 стакана натурального гранатового сока без сахара
1 пучок базилика
1 пучок кинзы
1 острый перчик
1 ч. л. хмели-сунели
5 зубчиков чеснока
1 ст. л. томатной пасты
соль

Время приготовления: 2 часа
Порций: 6–8



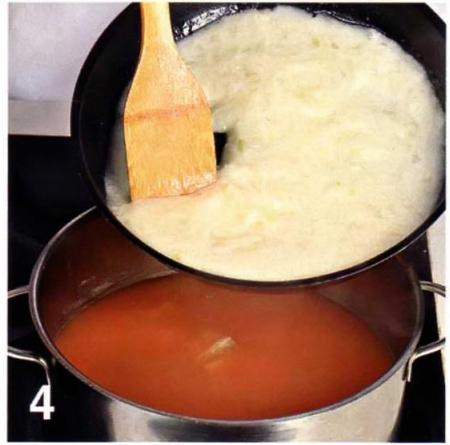
1



2



3



4



5



6

суп харчо

Что делать:

1

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

2

Тем временем лук и корень петрушки очистить. Петрушку натереть на крупной терке. Лук мелко нарезать и обжарить в 3 ст. л. процеженного бульона, 5 мин. Муку развести в 1 ст. л. холодной кипяченой воды, добавить к луку и готовить, помешивая, еще 1 мин. Гречих орехи измельчить в блендере или истолочь в ступке вместе с горошинами перца. Кинзу и базилик вымыть, обсушить и из-

мельчить. Острый перец вымыть и нарезать тонкими кольцами. Чеснок очистить и истолочь.

3

Процеженный бульон вновь довести до кипения. Добавить промытый рис и соль, варить 10 мин. Вернуть в суп мясо.

4

Добавить томатную пасту, мучную луковую смесь, натертый корень петрушки, лавровый лист.

5

Всыпать истолченные с перцем грецкие орехи. Перемешать и готовить 5 мин.

6

Добавить хмели-сунели и сок. Прогреть еще 5 мин. Снять с огня. Добавить чеснок, зелень, острый перец. Перемешать, дать настояться под крышкой 5 мин.



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.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ СИСТЕМУ ПРОКОНОНГИИ И ПОДДЕРЖАТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ



Что нужно:

1 кг говяжьих ребрышек
40 г свиного сала
4 большие луковицы
1 лавровый лист
2 зубчика чеснока
600 мл овощного бульона
2 см корня имбиря
1 ст. л. каперсов
сок и цедра 1 лимона
соль, перец

Время приготовления: 1 час 45 мин.

Порций: 4

Что делать:

1

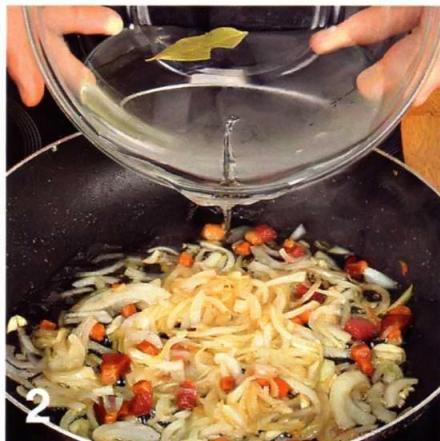
Ребрышки вымыть, натереть солью и перцем. Сало нарезать небольшими кубиками и обжарить в разогретом сотейнике до шкварок. Положить ребрышки и готовить по 5 мин. с каждой стороны. Переложить на блюдо.

2

Лук и чеснок очистить. Лук нарезать тонкими полукольцами, чеснок измельчить. В том же сотейнике обжарить лук, 4 мин. Добавить чеснок, лавровый лист и бульон. Довести до кипения. Вернуть в сотейник мясо и готовить под крышкой на небольшом огне 1,5 ч. Шумовкой переложить мясо на подогретое блюдо, накрыть и оставить в теплом месте.

3

Положить в сотейник измельченный имбирь, каперсы, сок и цедру лимона. Приправить свежемолотым черным перцем. Готовить без крышки на среднем огне 5 мин. Полить получившимся соусом мясо и подать к столу.



говядина с ореховой заправкой

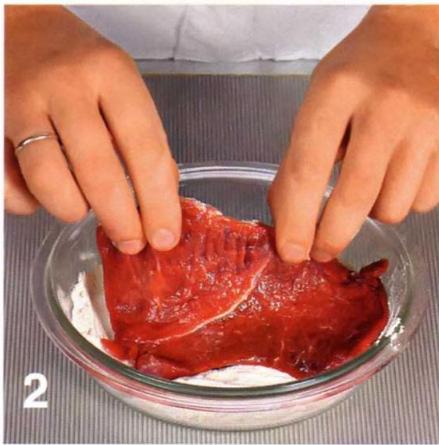


Что нужно:

8 говяжьих отбивных
(примерно по 100 г каждая)
2/3 стакана кедровых орешков
8 маслин без косточек
1 средний пучок петрушки
2 ст. л. лимонного сока
80 г сливочного масла
2–3 ст. л. муки
соль, перец



1



2



3



Время приготовления: 20 мин.

Порций: 4

Что делать:

1

Обжарить орехи, постоянно помешивая, на сухой раскаленной сковороде, 4 мин. Дать остить. Маслины нарезать кружками. Петрушку вымыть, обсушить и разобрать на листики. Листики измельчить. Смешать орехи, маслины, листики петрушки, лимонный сок, соль и перец. Отставить.

2

Муку просеять на плоское блюдо. Обвалять в ней куски говядины, излишки муки стряхнуть.

3

Растопить на горячей сковороде масло, порциями обжаривать говядину, по 3 мин. с каждой стороны. Выложить на тарелки, посыпать смесью орехов и маслин. Полить соком, выделившимся при обжаривании.



Что нужно:

1,5 кг говяжьей корейки с косточкой
 1 ст. л. растительного масла
 500 мл белого сухого вина
 6 морковок
 1 луковица
 1 бутон гвоздики
 500 г стручков молодого горошка
 500 г маленьких патиссонов
 2 небольших кочана молодой капусты
 1 лавровый лист
 3 горошины черного перца
 50 г сливочного масла
 50 мл сливок
 соль, перец

Время приготовления: 1 час 50 мин.**Порций: 6****ГОВЯДИНА С ОВОЩАМИ ПО-МИЛАНСКИ** **Что делать:****1**

Корейку вымыть, обсушить, нарезать порционными кусками и обжарить в разогретом растительном масле, по 2 мин. с каждой стороны.

2

Переложить мясо в кастрюлю, влить 2 стакана воды. Быстро довести до кипения, снять пену. Уменьшить огонь, добавить очищенную и разрезанную пополам луковицу, гвоздику, лавровый лист и соль. Влить вино и тушить под неплотно закрытой крышкой 1,5 ч. За 10 мин. до готовности добавить перец и лавровый лист.

3

Тем временем морковь очистить и нарезать длинными брусками. Патиссоны вымыть, разрезать на 4 части. С капусты снять верхние листья и разрезать каждый кочан на 8–10 частей. Кочерышку можно не удалять. Влить в сотейник 1 стакан воды, добавить сливочное масло и немного соли,

перемешать. Когда вода с маслом закипит, положить сначала морковь и готовить 2 мин. Добавить патиссоны, готовить 1 мин. В последнюю очередь положить стручки горошка и капусту, держать на огне 5 мин. Снять с огня, переложить овощи в миску, накрыть пищевой пленкой Toppits и оставить в теплом месте.

4

Достать мясо из кастрюли, завернуть его в фольгу Toppits и также оставить в теплом месте.

5

Оставшийся от варки мяса бульон процедить через мелкое сите в сотейник. Довести бульон до кипения и готовить на большом огне, пока объем не уменьшится в два раза.

6

Добавить сливки, перемешать и снять с огня. Мясо выложить на сервировочное блюдо. Рядом поместить овощи, полить приготовленным соусом и подать к столу.

**1****2****3****4****5****6**

Уникальная 3D-структура бумаги и двустороннее силиконовое покрытие обеспечивают ее главное качество – продукт не прилипает к бумаге. При этом сохраняется герметичность, благодаря чему посуда остается чистой. Эта бумага подходит для выпечки, запекания, приготовления на пару.





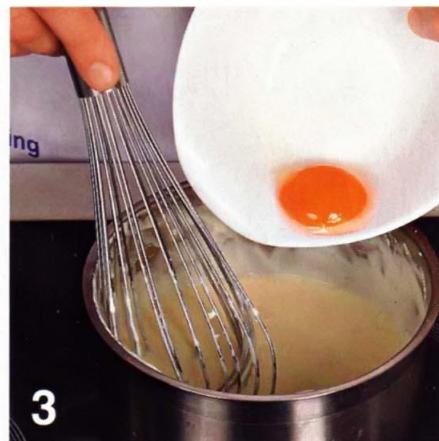
мясные шарики с оливками



1



2



3



4



5



6

Эти шарики можно подавать холодными, как закуску, или горячими, как второе блюдо. В последнем случае приготовьте на гарнир жареный картофель или отварной рис. А еще лучше зеленый салат.

Что нужно:

500 г филе говядины
500 г варено-копченой ветчины
50 г сливочного масла
50 г муки
500 мл молока
щепотка мускатного ореха
1 желток
1 яйцо
12 оливок без косточек
2 ст. л. растительного масла
0,5 стакана свежих белых хлебных крошек
мука для присыпки
соль, перец

Время подготовки: 1 час

Время приготовления: 30 мин.

Порций: 6

Что делать:

1

Говядину вымыть, положить в кастрюлю с небольшим количеством воды (так, чтобы вода только покрывала мясо) и на сильном огне довести до кипения. Снять пену, уменьшить огонь до среднего и варить 40 мин. Приправлять не надо. Вынуть мясо из бульона, дать остить, затем мелко нарубить ножом. Так же нарубить ветчину.

В сотейнике растопить сливочное масло, добавить муку и готовить, размешивая, 1 мин.

2

Продолжая тщательно размешивать, влить холодное молоко. Приправить солью, перцем и мускатным орехом. Снять с огня и дать остить до комнатной температуры.

3

Вбить в остывшую молочную смесь желток, хорошо перемешать.

4

Добавить в смесь нарубленные говядину и ветчину, перемешать до однородности.

5

Поверхность стола или большую разделочную доску присыпать тонким слоем муки. Разделить фарш на 12 частей и на присыпанной поверхности скатать из них 12 шариков. Аккуратно вдавить в каждый шарик по 1 оливке.

6

Хлебные крошки пересыпать в широкую миску. В другой миске взбить яйцо с растительным маслом. Опускать каждый шарик сначала в яичную смесь, затем в хлебные крошки.

Обжаривать шарики порциями в разогретом растительном масле до золотистой корочки, по 6 мин. каждую порцию. Выкладывать на бумажные полотенца, чтобы стекло лишнее масло.

*Блюда
из юбядины*

тема номера



На правах рекламы. Товар сертифицирован.

Что нужно:

800 г говяжьего фарша
2 луковицы
4 черешка сельдерей
1 сладкий зеленый перец
3 зубчика чеснока
3 ч. л. Перечного Соуса Чипотле ТАБАСКО®
1 стакан томатного соуса
2 ст. л. растительного масла
соль
6 булочек для гамбургеров

Время приготовления: 45 мин.

Количество: 6 штук



КСТАТИ

Перечный Соус Чипотле марки ТАБАСКО® (Made in USA) изготовлен путем копчения отборных спелых красных перцев галапено (халапеньо). Этот метод и придает соусу его уникальный вкус и аромат. Идеальный баланс остроты и аромата позволяет использовать его не только по каплям, а в больших количествах для приготовления соусов, жарки на гриле и маринада мяса, в чили и супах, с курицей, ребрышками, гамбургерами и сосисками.



1



2



3



4



5



6

сэндвич слоппи джо



Что делать:

- 1 Лук и чеснок очистить и измельчить. Сельдерей и сладкий перец вымыть. Сельдерей измельчить, перец разрезать пополам и нарезать квадратиками со стороной 1,5 см, удалив сердцевину.
- 2 Разогреть в сковороде масло и обжарить нарезанные лук, сельдерей и сладкий перец до мягкости, примерно 4 мин. Добавить измельченный чеснок и готовить, время от времени помешивая, еще 3 мин.
- 3 Положить мясной фарш, готовить, постоянно помешивая и разминая комки деревянной лопаткой или вилкой, 10–12 мин. Мясо должно поменять цвет на светло-коричневый. Приправить солью, перемешать.
- 4 Уменьшить огонь, влить томатный соус и Соус Чипотле ТАБАСКО®. Готовить, время от времени перемешивая, пока масса не загустеет, примерно 15–20 мин.
- 5 С булочек срезать верхушку толщиной 2 см. Из нижней части удалить часть хлебного мякиша, оставив по краям примерно 0,5 см.
- 6 Положить в получившееся углубление подготовленный фарш, накрыть хлебной крышечкой. Сэндвичи можно приготовить заранее, накрыть пленкой и поставить в холодильник. Перед подачей разогреть в духовке или в микроволновой печи.

Чем популярнее блюдо, тем больше разных историй о его происхождении. Вот, например, знаменитый Тарт Татен. Каких только легенд вокруг него не создано! Доподлинно известно лишь следующее: жили-были в конце позапрошлого века в небольшом французском городке Ламотт-Беврон две сестры: Стефани и Каролина Татен. Их отец владел крошечной гостиницей, а дочки ему помогали. Когда он умер, младшая, Каролина, взяла на себя управление делами, а старшая, Стефани, осталась при кухне. Вот с этого момента и начинается легендотворчество. По одной версии к появлению пирога приложила лапу кошка, которая подвернулась под руку или под ноги хозяйке, в результате чего та уронила пирог начинкой вниз. На наш взгляд, это плохо объясняет, что помешало Стефани поднять пирог и положить его правильной стороной вверх. Другая, более правдоподобная история рассказывает, что как-то в разгар «горячего» сезона старшая сестра так замоталась на кухне, что вывалила тесто на карамелизованные яблоки, забыв положить нижний тестянной слой. Вынув пирог из духовки и обнаружив свою ошибку, Стефани не растерялась и просто перевернула пирог на блюдо дном вверх. Яблоки под карамельной корочкой так понравились гостям, что пирог стал фирменным блюдом отеля. Очень скоро предпримчивые сестры переименовали свое заведение в «Отель Татен». Слухи о необычайно вкусном пироге быстро распространились по стране и достигли Парижа. Рецептом заинтересовался сам Луи Водабль – владелец одного из самых дорогих столичных ресторанов «У Максима». На этом месте опять начинаются разнотечения. Кто-то говорит, что месье Луи подоспал к сестрам шпиону, который и выведал секрет пирога. А кто-то, что он лично навестил сестричек и просил разрешения включить пирог в меню своего ресторана. Нам очень хочется верить в честность парижского ресторатора.



Время приготовления: 40 мин.
Порций: 6–8

абрикосовый татен



Что нужно:

0,5 стакана молока
2 ст. л. сливочного масла
1 яйцо
150 г муки
1 ч. л. разрыхлителя
100 г коричневого сахара
8 абрикосов

Классический татен готовят с яблоками. Но его можно готовить и с другими фруктами: с черными сливами, с крепкими персиками, с твердыми грушами, с бананами. По поводу теста для татена по сей день идут споры – на наш взгляд беспочвенные. Этот пирог можно приготовить и из песочного, и из готового слоеного теста.

Что делать:

1

Сливочное масло растопить, не доводя до кипения. Молоко перелить в миску, добавить слегка взбитое яйцо и растопленное масло, тщательно перемешать. В большой миске смешать просеянную муку, разрыхлитель, 1 ст. л. сахара. Аккуратно влить молочную смесь. Перемешать до однородности.

2

Абрикосы вымыть, разрезать пополам и удалить косточки. В сковороду с толстым дном диаметром 20 см влить 50 мл воды, добавить оставшийся сахар. Поставить сковороду на средний огонь и готовить, непрерывно помешивая, пока сахар полностью не растворится. Положить половинки абрикосов срезом вверх. Довести сироп до кипения. Уменьшить огонь до минимума и готовить 3 мин. Снять с огня.

3

Разогреть духовку до 180 °С. В сковороду со сливами влить подготовленное тесто. Поставить в духовку на 25 мин.

4

Вынуть пирог из духовки, накрыть блюдом подходящего размера и сразу перевернуть. Это важно сделать до того, как сахарная карамель остынет и прилипнет ко дну посуды.



Омлет



омлет с ветчиной



Что нужно:

4 яйца
молоко
1 ст. л. растительного или сливочного масла
1 ст. л. пшеничной муки
соль, перец

Для начинки:

100 г ветчины
1 средний помидор
растительное масло для обжарки

Что делать:

1

Приготовить две миски. Яйца разбить так, чтобы желток остался в одной из скорлупок. Держа обе руки над одной из мисок, переливать желток из скорлупки в скорлупку, пока весь белок не стечет в приготовленную посуду. Желток сплыть во вторую миску. Таким же способом отделить белки от желтков у всех яиц. Одну из скорлупок отложить в сторону – она еще пригодится. В настоящих омлетах белок и желток обязательно взбиваются отдельно.

2

Белки взбить с помощью вилки или венчика до появления прозрачной пены. Венчиком взбить желтки. Для этого можно использовать миксер. Взбитые белки и желтки соединить вместе. Размешать венчиком, слегка взбивая.

3

Добавить в яичную массу молоко из расчета половинка скорлупки молока на одно яйцо. Это старинная и проверенная практикой мера жидкости для омлета. Вместо молока в яйца можно добавлять сливки, сметану, кефир, а также рыбный или мясной бульон – в зависимости от того, чем омлет будет начинен. Для придания омлету более плотной консистенции в смесь можно добавить немного просеянной пшеничной муки. Посолить, поперчить по вкусу.

4

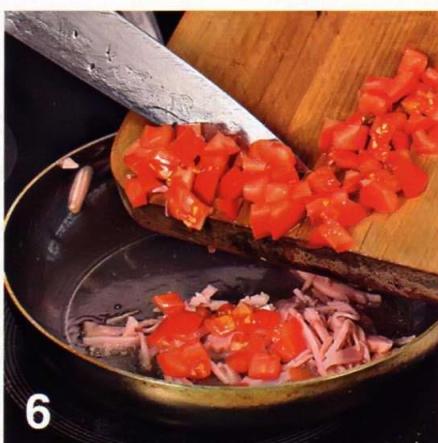
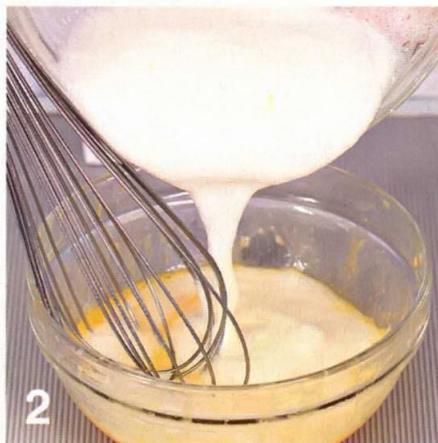
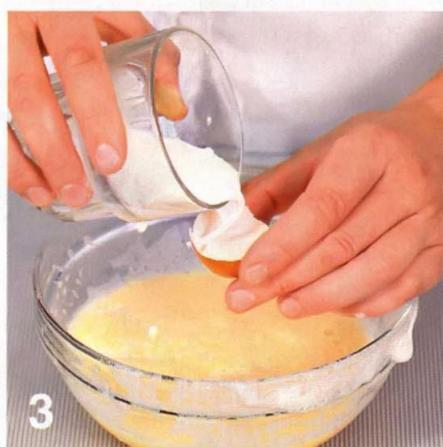
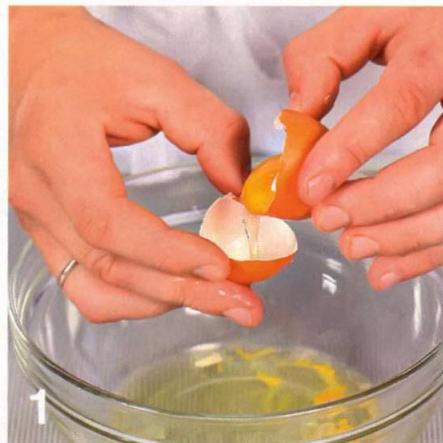
Как следует разогреть сковороду. Растильное масло или влить растительное. Когда масло растопится, сковороду покачать так, чтобы масло равномерно растеклось по всей поверхности. Влить яичную смесь и накрыть крышкой, смазанной маслом с внутренней стороны.

5

Когда поверхность омleta начнет подсыхать, аккуратно широкой лопаткой поддеть его снизу. Омлет должен легко отделяться от сковороды. Подвести лопатку под весь омлет. Второй лопаткой прижать его сверху и быстро перевернуть. Через 3 мин. омлет готов.

6

Для приготовления начинки ветчину нарезать тонкими полосками 0,5 см шириной. Помидор вымыть и нарезать квадратиками 1x1 см. Обжарить ветчину и помидор в небольшом количестве растительного масла. На обжаренный с двух сторон омлет ровным слоем выложить ветчину с помидорами и сложить омлет пополам.



Инжир



Многие ученые считают, что не яблоко, а инжир был тем самым запретным плодом, который вкусили Адам и Ева. Вообще это более логично. С чего бы нашим прародителям вкушать яблоко, а наготу прикрывать листьями инжира? К тому же инжир считается самым древним плодовым деревом на Земле, его возраст насчитывает более пяти тысяч лет.

Плод карийского фикуса стал известен всему миру под несколько искаженным названием – фига или фиговое дерево. А еще его называют смоковницей, смоквой, винной ягодой. Инжир богат не только названиями, но и полезными свойствами. В свежих его плодах содержится столько витаминов и минералов, сколько нет ни в одном другом фрукте или ягоде.

Наши предки весьма активно использовали полезные свойства инжира. Его настоями на горячем молоке лечили кашель, воспаление горла, жар. Современные ученые установили, что клетчатка инжира содержит вещества, снижающие уровень холестерина в крови. Открытием стало и то, что, несмотря на рекордное содержание в инжире глюкозы и фруктозы, он понижает содержание сахара в организме. У инжира один недостаток – в свежем виде он хранится очень недолго. Стоит чуть-чуть передержать, как его мякоть начинает бродить и он превращается в «винную ягоду»! Поэтому, покупая в сезон свежие плоды инжира, или сразу же их съедайте, или готовьте из них что-нибудь вкусное. Например, запеченный в духовке инжир очень хорош в овощных и мясных салатах, в закусках с сыром и в горячих блюдах.



сувлаки с инжиром



Что нужно:

18 вяленых инжирин
300 г сыра фета
9 полосок бекона
18 листиков шалфея
оливковое масло «экстра вирджин»

Время приготовления: 15 мин.

Порций: 6

Сувлаки – это такие греческие шашлычки. В отличие от кавказских их жарят не на длинных шампурах, а на коротких шпажках. Если шпажки у вас деревянные, не забудьте их заранее положить минут на 30 в холодную воду. Во-первых, после вымачивания они не будут гореть, а во-вторых, к ним не припекутся кусочки еды.

Что делать:

- 1 Небольшим острым ножом срезать с инжирин верхушки с «хвостиком». Вынуть из середины немного мякоти.
- 2 Фету разрезать на 18 одинаковых кубиков. Вложить в каждую ягоду по одному кубику.
- 3 Полоски бекона разрезать пополам. Пложить на каждую по листику шалфея, сверху – фаршированный инжир.
- 4 Завернуть ягоды в бекон и нанизать на вымоченные в холодной воде деревянные шпажки. Разогреть в сковороде оливковое масло, обжарить сувлаки, по 2 мин. с каждой стороны. Подавать как горячую закуску к сухому белому или красному вину.



куриное фрикассе с «пьяным» инжиром



Что нужно:

1 курица весом 1,5 кг
6 свежих инжирин
16 полосок бекона
1 большая луковица
3 зубчика чеснока
2 средних помидора
1 черешок сельдерей
1,5 стакана портвейна
3 лавровых листа
2 ч. л. молотого кориандра
4 ст. л. сливочного масла
соль, перец

Время подготовки: 8 часов

Время приготовления: 1 час 10 мин.

Порций: 8

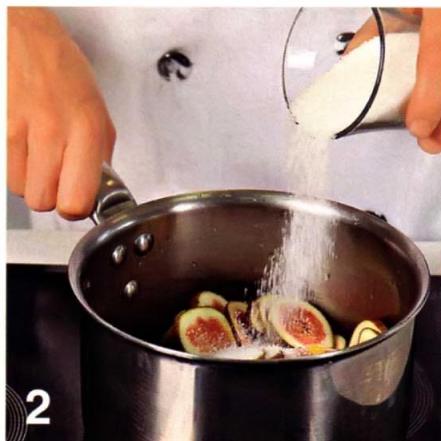
Что делать:

- 1 Инжир вымыть, поместить в миску. Добавить 1 раскрошечный лавровый лист и портвейн. Накрыть и оставить при комнатной температуре на ночь.
- 2 Лук и чеснок очистить и измельчить. Помидоры и сельдерей вымыть и мелко нарезать. Курицу вымыть и разрезать на 8 порционных частей: 2 бедра, 2 голени, 2 крыльышка и 2 грудки.
- 3 Завернуть каждую часть в 2 полоски бекона.
- 4 Разогреть в сковороде 3 ст. л. сливочного масла, положить куски курицы так, чтобы стык полосок бекона был внизу, и жарить 2 мин. Продолжать жарить, часто переворачивая, еще 6 мин. Переложить курицу на блюдо.
- 5 Поместить в эту же сковороду лук и чеснок, готовить 3 мин. Добавить помидоры, сельдерей, оставшиеся лавровые листики и молотый кориандр.
- 6 Вернуть в кастрюлю куски курицы, влить 0,25 стакана портвейна из маринада и 2 стакана горячей воды, довести до кипения. Готовить на среднем огне, время от времени переворачивая курицу, 35 мин. Тем временем из миски с инжиром слить в небольшой сотейник оставшийся маринад. Поставить на огонь и готовить 5–6 мин., пока соус слегка не загустеет. Снять с огня, положить в сотейник с соусом инжир, накрыть и отставить. Куски курицы переложить на сервировочное блюдо. Оставшийся в кастрюле соус продолжать готовить на сильном огне 4 мин. Добавить оставшееся сливочное масло, перемешать. Полить соусом курицу. Подавать с инжиром в портвейне.





итальянская кростата с инжиром



Что делать:

1

Просеять в миску муку с солью, добавить сахар и перемешать. Положить охлажденное, нарезанное кубиками сливочное масло и перетереть с мукою до состояния крошек.

Добавить желтки и 1 ст. л. холодной воды, замесить тесто. Переложить его на слегка присыпанный мукою стол и быстро вымесить до однородности. Разделить тесто на 2 части, завернуть каждую в пищевую пленку и поместить в холодильник минимум на 1 ч.

2

Приготовить начинку. Инжир вымыть и нарезать небольшими кусочками. Положить его в кастрюлю, добавить апельсиновый сок и сахар и варить под крышкой, время от времени перемешивая, 20 мин. Снять с огня и дать немного остить.

3

Добавить в начинку сливочное масло, яйца, цедру и измельченные орехи. Перемешать.

4

Раскатать одну часть теста между 2 листами пергамента в большой круг. Снять верхний лист пергамента и перевернуть тесто на смазанную маслом круглую форму с невысокими бортиками. Прижать руками так, чтобы было закрыто дно и бортики. Лишнее тесто срезать. Поставить форму в холодильник на 15 мин. Раскатать оставшееся тесто тоже в круг, снять верхний лист пергамента. Нарезать тесто широкими лентами, перевернуть на поднос и поставить в холодильник.

5

Выложить в форму с тестом приготовленную начинку. Разровнять поверхность.

6

Выложить сверху 5 полосок вдоль на расстоянии 2 см друг от друга. На них положить 5 полосок поперек на таком же расстоянии. Лишнее тесто срезать и склеить края. Посыпать пирог сахаром и поставить в разогревнутую до 180 °С духовку на 30 мин. Подавать кростату теплой или холодной.

Что нужно:

Для теста:

2 стакана муки
0,25 стакана сахара + 2 ст. л.
для присыпки
щепотка соли
150 г сливочного масла
2 желтка

Для начинки:

400 г свежего инжира
1 стакан апельсинового сока
0,5 стакана сахара
100 г сливочного масла
3 яйца
1 ч. л. тертой апельсиновой цедры
1,5 стакана измельченных грецких орехов



Время подготовки: 1 час 20 мин.

Время приготовления: 1 час 20 мин.

Порций: 8-10

Инжир

вываренный в меду инжир

Время приготовления: 2 часа 15 мин.

Порций: 10

**Что нужно:**

1 кг свежего инжира
500 г меда

Что делать:

1
В большую кастрюлю с толстым дном влить 2 стакана воды и мед. Варить на среднем огне, помешивая, до полного растворения меда.

2
Инжир вымыть в холодной проточной воде, обсушить. Положить в горячий медовый отвар и варить на небольшом огне 2 ч. Дать полностью остывть, затем переложить в банки и поставить в холодильник. Подавать холодным.

Это блюдо можно подавать просто к чаю, кофе и легкому белому вину или как десерт со взбитыми сливками, мороженым или сыром. Нарежьте такой инжир тонкими пластинами – получится отличное украшение для торты, пирожных и фруктовых салатов. А еще медовый инжир может быть прекрасным гарниром к мясу и птице. В холодильнике он хранится 3–4 месяца.



1



2



джем из инжира



1



2



3



Что нужно:

2 кг свежего инжира
2 лимона
4 стакана сахара
1 стакан бренди
щепотка соли

Время подготовки: 1 час 10 мин.
Время приготовления: 1 час
Объем: 1 л 800 мл

Что делать:

1

Лимоны вымыть и обдать кипятком. Снять цедру и нарезать ее тонкой соломкой. Инжир вымыть и нарезать кубиками со стороной 1–1,5 см.

2

В большой кастрюле смешать инжир, лимонную цедру, сахар, бренди и соль. Оставить при комнатной температуре на 1 ч, время от времени перемешивая.

3

На среднем огне довести смесь до кипения. Уменьшить огонь и готовить 30–35 мин. Периодически перемешивать, разминая смесь в однородную массу. Снять с огня.

Разлить горячий джем по стерилизованным банкам, не доходя до верха 1 см. Закрыть крышками и стерилизовать в кипящей воде 10 мин. Дать полностью остывть, переставить на хранение в темное прохладное место.



десертные шарики с инжиром



Что нужно:

1 стакан сахара
1 ч. л. соли
1,5 ч. л. соды
3,5 стакана рисовой муки
1 стакан семян кунжута
растительное масло

Для начинки:

450 г вяленого инжира
0,5 стакана сахара
0,25 стакана коньяка или рома

Время приготовления: 50 мин.

Количество: 25 штук

Что делать:

1

Приготовить начинку. Каждую ягоду инжира разрезать на 4 части. Размешать сахар в коньяке, положить инжир и хорошо перемешать. Накрыть и оставить при комнатной температуре минимум на 30 мин. Измельчить блендером в однородную массу. Поставить в холодильник.

2

Смешать сахар, соль и соду. Всыпать рисовую муку. Вскипятить 1 стакан + 2 ст. л. воды. Постоянно перемешивая, постепенно влиять кипящую воду в мучную смесь. Мешать, пока тесто не станет однородным. Накрыть и дать остить до комнатной температуры.

3

Скатать тесто в колбаску диаметром 2,5 см, нарезать ее кружками толщиной 5 см.

4

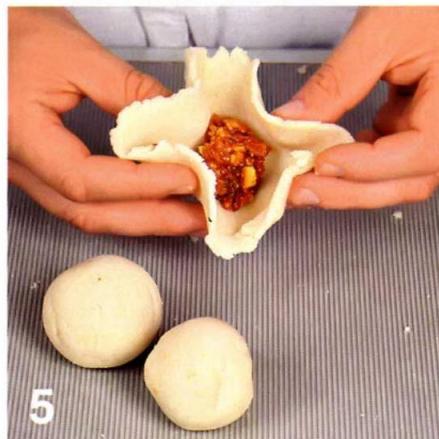
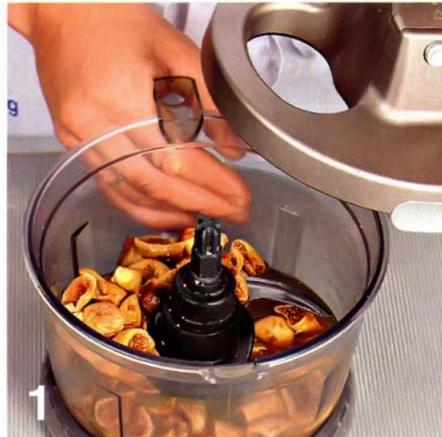
Размять руками каждый кружок в лепешку диаметром 10 см и толщиной 0,5 см.

5

Положить в центр каждой лепешки по 1 ст. л. начинки. Подтянуть края к центру, слепить их, после чего быстро скатать тесто с начинкой в шарик. Так же приготовить все шарики.

6

Влить в кастрюльку масло слоем примерно 6 см, хорошо его разогреть. В одну миску налить небольшим слоем холодную воду, в другую пересыпать кунжут. Смачивать каждый шарик в воде и обмакивать в кунжут. Плотно прижать семена руками. Порциями опускать шарики в кастрюлю с маслом и готовить по 5 мин. каждую. Выкладывать на бумажные полотенца.





простой пирог с инжиром



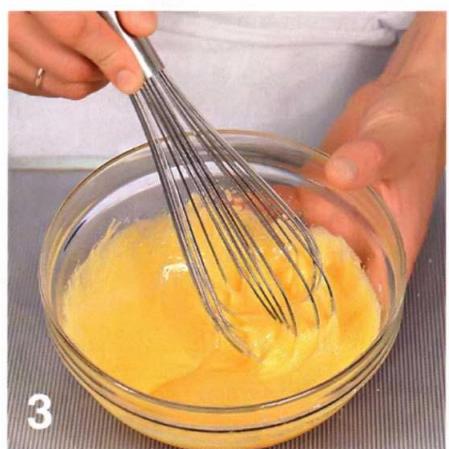
Что нужно:

0,5 стакана кукурузной муки
0,75 стакана сахара
4 желтка
2 стакана молока
0,25 стакана водки
щепотка соли
6 вяленых инжирин
0,3 стакана изюма
0,25 стакана кедровых орешков
сливочное масло для смазывания

Время приготовления: 25 мин.

+ 40 мин. в духовке

Порций: 6



Что делать:

1 Изюм замочить в теплой кипяченой воде на 10 мин.

2 Инжир вымыть горячей водой и нарезать небольшими кусочками.

3 В миске взбить венчиком яичные желтки с сахаром. Смешать в кастрюльке молоко, водку и соль, поставить на средний огонь и довести до кипения.

4 Аккуратно, постоянно размешивая, влить горячую молочную смесь в желтки. Вернуть массу в кастрюльку.

5 Всыпать кукурузную муку, поставить на средний огонь и готовить, размешивая, пока тесто не загустеет и не начнет пузыриться, примерно 8 мин.

6 Откинуть изюм на дуршлаг, хорошо встрихнуть и добавить в тесто вместе с инжиром и орешками. Перемешать.

7 Смазать форму сливочным маслом, перелить тесто и поставить в разогретую до 180 °C духовку на 40 мин. Остудить в форме. Провести ножом между стенками и пирогом. Перевернуть пирог на блюдо.



Хозяйке на заметку

продукт 250 мл	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 рукколы	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 кольраби

Новый номер
выйдет 10 сентября

«КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ»



Завтраки

Новый номер
выйдет 3 сентября



Солнечная фазенда

Солнечногорские
натуральные продукты

ЭКОНОМЬТЕ ВРЕМЯ!

Используйте современный подход к кулинарии и убедитесь, что готовить с продукцией «Солнечной фазенды» - настоящее удовольствие! Ведь это линия продуктов, среди которых готовые салаты из листовой и кочанной зелени, салатные миксы, фруктовые салаты, нарезанные овощные смеси и очищенные овощи в специальной «дышащей» упаковке с лазерной микроперфорацией. Благодаря этой уникальной упаковке сохраняются все полезные вещества и витамины. А вам нужно просто вскрыть пакет с продукцией «Солнечной фазенды» и импровизировать с рецептами!



*Готовьте с удовольствием:
быстро и просто!*

Салат с пармской ветчиной и инжиром

НА 4 ПОРЦИИ

- ◆ Микс из салатных листьев «Гармония» - 1 упаковка
- ◆ Сахар тростниковый - 1/2 ст. л.
- ◆ Ветчина пармская (в нарезке) - 12 ломтиков
- ◆ Вино красное сухое - 120 мл
- ◆ Цедра апельсиновая - 1 г
- ◆ Масло оливковое - 40 мл
- ◆ Инжир свежий - 4 шт.
- ◆ Соль и перец по вкусу



- В сотейнике смешать красное вино, сахар и апельсиновую цедру. Довести до кипения и выпарить до состояния сиропа. Инжир разрезать на четыре части, переложить в миску и полить горячим винным сиропом.

- Ломтики пармской ветчины нарезать средними полосками и смешать с микс салатом «Гармония». Оливковое масло смешать с солью и перцем по вкусу, и заправить салат.

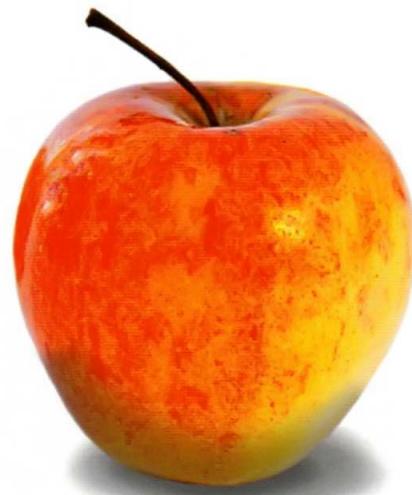
- Выложить салат в центр тарелки и украсить дольками инжира, пропитанного сиропом.

Ежедневное разнообразие

Понедельник

Восход: 5:43

Заход: 19:55



FROM EUROPEAN UNION

Ваша порция витаминов на каждый день

Больше энергии, больше жизни, лучшее настроение! Ешьте яблоки! Свежие, печеные, целиком и в составе вкуснейших блюд - как вам больше нравится! Позвольте им раскрыть весь свой потенциал, чтобы отдать Вам нужные витамины и полезные минералы. Какие же яблоки выбрать?

Яблоки из Европы: в их натуральном вкусе и естественном аромате воплощен многолетний опыт садоводов Евросоюза. Примите этот опыт в дар – и наслаждайтесь полной жизнью!

Узнайте больше на <http://www.yabloki.eu>



ПРОЕКТ ФИНАНСИРУЕТСЯ
ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ЕВРОСОЮЗА
И РЕСПУБЛИКИ ПОЛЬША



ПРОЕКТ СОФИНАНСИРУЕТСЯ
ФОНДОМ ПРОДВИЖЕНИЯ
ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ