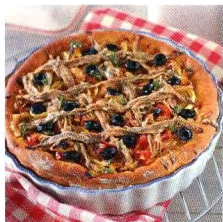
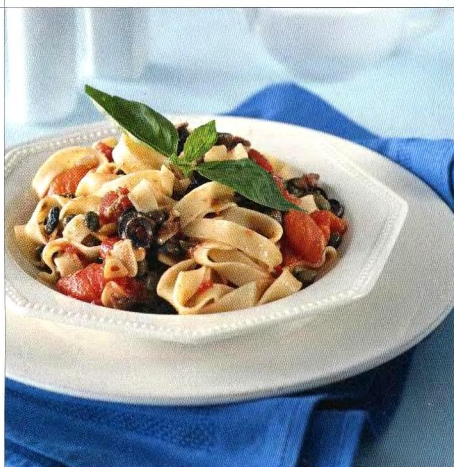


ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№08 (202) апрель 2012



азбука вкуса
анчоусы

рецепт с именем
паста путанеска

быстро и просто
сырники

Итальянская паста



Свежий вкус перемен



Не менее 8 грамм
свежесобранных чайных листьев
используется в одном пакетике чая Riston

Только ручную
собирают верхние листочки на
высокогорных плантациях

Фольгированный конверт
бережно сохраняет насыщенный
вкус и аромат чая



Узнайте больше о Riston на www.riston.ru

Издатель: ООО «Бонниер
Паббликейшенз»

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

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

Редакция
координатор проекта Ирина Мосолова
главный художник Ирина Лещенко
ответственный секретарь Алексей Клак
редакторы Алла Сергеева, Анна Турецкая
бильдредактор Динара Нуреева
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 Епишкина,
Мария Ключинская, Елена Матвеева,
Наталья Луккина, тел.: (495) 725-1070

Руководитель отдела спецпроектов
Лариса Машталер
Руководитель отдела продаж
в Интернете Ирина Федотова

Отдел маркетинга Зоя Галишикова,
Нарина Давыдова
Отдел дистрибуции Сергей Татаркин
(директор), Татьяна Катрач, Елена
Куликова, Наталья Писколина, Юлия
Ремезова, Андрей Телингатор, Сергей
Успенский, тел.: (495) 725-1070

Подписка Екатерина Жукова,
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, Георгий
Савастьянов, Виктор Фролкин

Типография «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж 190 650 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. Передача 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 Паста 2

салат с макаронами под соусом песто
зеленый салат со стеклянной лапшой
и жареными грибами
паста с пастой и колченой треской
спагетти болоньезе с тефтелями
паста с зеленым рагу
паста с помидорами, яйцом и грецкими орехами
«гнезда» с морским ассорти
лазанья из домашнего теста

Рецепт с именем 16

феттучине путанеска

Азбука вкуса Анчоусы 18

писсалдьер, французский луковый пирог
средиземноморский салат с анчоусами
паштет из консервированного тунца
дорада с анчоусным соусом
картофель, фаршированный анчоусами

Технология Соусы к пасте 28

аррабиата и карбонара

Быстро и просто 26

сырники

Напитки Кофе 30

кофе с шоколадом и сливками

Индекс рецептов

- салаты
салат с макаронами под соусом песто 2
зеленый салат со стеклянной лапшой и жареными
грибами 4
средиземноморский салат с анчоусами 20
- закуска
паштет из консервированного тунца 22
- супы
суп с пастой и колченой треской 6
- мясо
спагетти болоньезе с тефтелями 8
- рыба
дорада с анчоусным соусом 23
- морепродукты
«гнезда» с морским ассорти 12
- паста
паста с зеленым рагу 10
паста с помидорами, яйцом и грецкими орехами 11
лазанья из домашнего теста 14
феттучине путанеска 16
- соусы
аррабиата и карбонара 28
- выпечка
писсалдьер, французский луковый пирог 18
- овощи
картофель, фаршированный анчоусами 24
- творог
сырники 26
- напитки
кофе с шоколадом и сливками 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

Наконец-то мы начали привыкать к тому, что паста бывает не только томатная и зубная, но и мучная. Это короткое итальянское слово постепенно вытесняет из нашего языка громоздкую и неправильную по смыслу конструкцию – «макаронные изделия». Неправильную, потому что макароны – всего лишь одна из разновидностей пасты. А всего их насчитывается более 300! По существу итальянская паста делится на 3 вида. Короткая – длиной до 5 см (пенне, фарфалле, фузилли), длинная – более 5 см (макароны, спагетти, лингвини, феттучине) и паста с начинкой (равиоли, тортеллини).

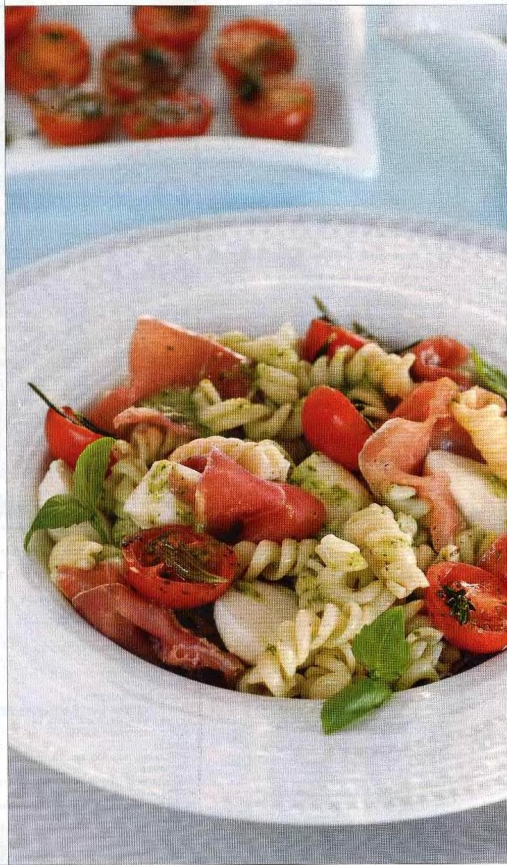
Настоящую пасту готовят только из твердых сортов пшеницы, поэтому она очень полезна для здоровья. Итальянцы считают, что самая полезная паста – с сыром. Именно в таком сочетании человек получает все необходимые питательные вещества.

При отваривании пасты важно соблюсти правильную пропорцию – на 100 г продукта 1 л воды. Воду надо сначала довести до кипения, посолить и добавить немного масла, предпочтительно оливкового. Пасту лучше слегка недоварить, чем переварить. Идеальное приготовление – до состояния «аль денте», или «на зубок». Это значит, что должна чувствоваться некоторая упругость. Сухая паста в результате варки увеличивается по массе примерно в 2 раза.

В Италии пасту никогда не подают в качестве гарнира. Это всегда самостоятельное блюдо, и делают его таким соусы.

Самая лучшая паста – свежая, приготовленная дома. Подробный рецепт вы найдете на стр. 17.

В следующем номере мы подведем итоги на лучшие рецепты выпечки. И продолжаем до 31 мая 2012 года ждать ваших писем с рецептами десертов с фруктовыми соками. Победитель получит роскошный подарок с бокалами, а еще 5 участников будут награждены упаковкой с тремя соками Rich и фирменным стаканом.



салат с макаронами под соусом песто



Что нужно:

350 г макарон
125 г моцареллы (небольшими шариками)
150 г ветчины прошутто
300 г помидоров черри
125 г листьев свежего базилика
6 ст. л. оливкового масла
100 г пармезана
2 ст. л. рубленых грецких орехов
смесь сухих итальянских трав
соль, черный молотый перец
веточки базилика для украшения

Время приготовления: 35 мин.

Порций: 4

Что делать:

1 Запечь помидоры. Разогреть духовку до 180 °С. Помидоры вымыть и разрезать пополам. Выложить их срезом вверх на противень, сбрызнуть 1 ст. л. оливкового масла и посыпать смесью сухих итальянских трав. Запекать 30 мин.

2

Приготовить соус песто. Листья базилика вымыть, обсушить и крупно нарезать. Пармезан натереть на мелкой терке.

3

Измельчить в блендере базилик, 60 г тертого пармезана, орехи и 0,5 ч. л. соли до получения однородной пасты. Продолжая взбивать, влить 5 ст. л. оливкового масла. Если консистенция соуса получилась очень густая, можно добавить немного кипяченой воды.

4

Отварить макароны по инструкции на упаковке. Слить воду, добавить оставшееся оливковое масло, перемешать. Тем временем прошутто нарезать тонкими полосками, шарики моцареллы разрезать пополам. В большой миске аккуратно смешать макароны, ветчину и моцареллу. Немного посолить и посыпать перцем. Переложить смесь в салатницу, добавить помидоры, залить соусом песто и украсить веточками базилика.



1



2



3



4





зеленый салат со стеклянной лапшой и жареными грибами



Что нужно:

1 горшочек салата «Премиум» от «Московского»
1 горшочек руколы от «Московского»
10 небольших шампиньонов
6 горошин черного перца
2 бутона гвоздики
100 г рисовой лапши
50 г панировочных сухарей
100 мл растительного масла
соль, перец

Для заправки:

50 мл сливок 33%
50 мл оливкового майонеза
1 зубчик чеснока

Время приготовления: 20 мин.

Порций: 4

Что делать:

1 Грибы вымыть, обсушить и нарезать тонкими пластинами. Рисовую лапшу отварить согласно инструкции на упаковке. Отбросить на дуршлаг, выложить на разделочную доску и нарезать кусочками длиной примерно 5 см. Сложить в салатницу, добавить 1 ст. л. масла, перемешать.

2 Горошины черного перца и гвоздику обжарить на сухой разогретой сковороде, 30 сек., затем истолочь пестиком в ступке.

3 Панировочные сухари пересыпать в глубокую миску, добавить подготовленные специи, перемешать. Выложить грибы в миску с сухарями и как следует перемешать, так, чтобы грибы были плотно покрыты сухарями со всех сторон.

4

Разогреть в сковороде растительное масло и обжарить грибы, по 2 мин. с каждой стороны. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стекло лишнее масло.

5

Салат и руколу вымыть и обсушить бумажными полотенцами. Листья салата и руколы крупно нарвать и поместить в салатницу с лапшой.

6

Приготовить заправку. Чеснок очистить и раздать. Смешать со сливками и майонезом. Заправить салат. Посолить по вкусу и перемешать. Сверху выложить обжаренные грибы. Салат можно украсить помидорами черри или колечками красного острого перца.

Уже через 2 часа после срезки зелень теряет 50% витаминов. Салаты и зелень в горшочках от «Московского» – по-настоящему живой продукт. Она продолжает расти и в магазине, и у вас дома, сохраняя весь набор витаминов и минеральных веществ.



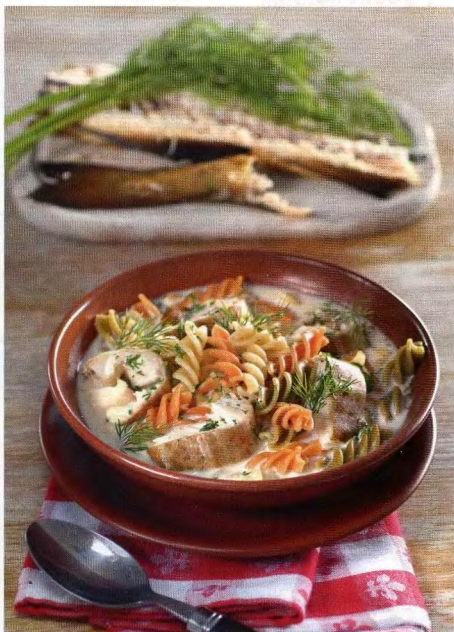


Что нужно:

100 г разноцветной пасты
50 г филе трески горячего копчения
600 мл рыбного бульона
150 мл сливок жирностью 22%
1 пучок укропа
соль, перец

Время приготовления: 15 мин.

Порций: 4



Что делать:

1

Пасту отварить согласно инструкции на упаковке, отбросить на дуршлаг, промыть холодной водой и дать обсохнуть. Это может быть любая короткая разноцветная паста – спиральки, рожки или бабочки. Только не покупайте для этого супа совсем мелкую пасту типа орзо. Она в этом рецепте потеряется.

2

Рыбу очистить от кожи и костей. Мякоть нарезать небольшими кусочками или разорвать руками. Рыбу горячего копчения удобнее сначала нарезать кусками, а потом снять мякоть с кожи и удалить кости. Укроп вымыть, обсушить и измельчить. Бульон довести до кипения, тонкой струйкой влить сливки.

3

Добавить в бульон треску и фарфалле, еще раз довести до кипения, варить 1 мин. Снять с огня, добавить соль, перец и укроп. Сразу же подать к столу.

На столе все должно быть
прекрасно!



Изысканный дизайн коробок **Kleenex® Декор**
превращает просто салфетки в украшение интерьера.



Kleenex
BRAND

Kleenex – be on trend*

* Kleenex® – Будь в тренде. Реклама Kleenex® – зарегистрированный товарный знак Кимберли-Кларк Уэрлдуайд, Инк.



спагетти болоньезе с тефтелями



Что нужно:

350 г мясного фарша
80 г свежих хлебных крошек
1 желток
2 луковицы
2 зубчика чеснока
700 г консервированных помидоров
200 мл красного вина
1 ст. л. сахара
350 г спагетти
50 г твертого сыра пармезан
2 ст. л. растительного масла
несколько капель соуса табаско
щепотка порошка чили
соль, перец

Время приготовления: 45 мин.

Порций: 4

Что делать:

1

Лук и чеснок очистить, лук мелко нарезать с помощью **измельчителя «Турбо-микс» от Tupperware**, половину отложить. Чеснок раздавить с помощью **«Чудо-чесночницы»**.

2

В **замесочном блюде 3 л от Tupperware** смешать хлебные крошки, яйцо, мясной фарш, желток, лук, чеснок и соус табаско. Приправить солью и перцем, тщательно перемешать. Влажными руками сформировать 16 маленьких шариков. Выложить их в **большой охлаждающий лоток (3 л)** и поставить в холодильник на 15–20 мин.

3

Приготовить томатный соус. Помидоры нарезать кусочками. В **ковше «От шефа» (2,8 л) от Tupperware** нагреть 1 ст. л. рас-

тительного масла и обжарить оставшийся лук до золотистого цвета, посыпать порошком чили и готовить еще 1 мин. Добавить помидоры, вино и сахар, накрыть крышкой и тушить 15 мин.

4

В **сковороде «От шефа» (24 см)** разогреть оставшееся масло и обжарить тефтели до золотисто-коричневого цвета.

5

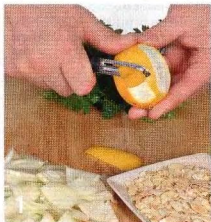
Пока готовятся тефтели, положить спагетти в **емкость «Паста-Браво» от Tupperware**. Влить холодную воду до отметки на внутренней стороне емкости. Не накрывая крышкой, поставить контейнер в микроволновую печь на 8–10 мин. при мощности 800 Вт.

6

Накрыть крышкой и слить воду. Смешать спагетти, соус и тефтели. Посыпать тертым сыром и свежемолотым черным перцем.

«Паста-БРАВО» – инновационное изделие Tupperware®, которое позволяет быстро и легко приготовить пасту в микроволновой печи, не беспокоясь, что она слипнется, подгорит или переварится. Кроме того, в «Пасте-БРАВО» можно хранить и разогревать готовые блюда.





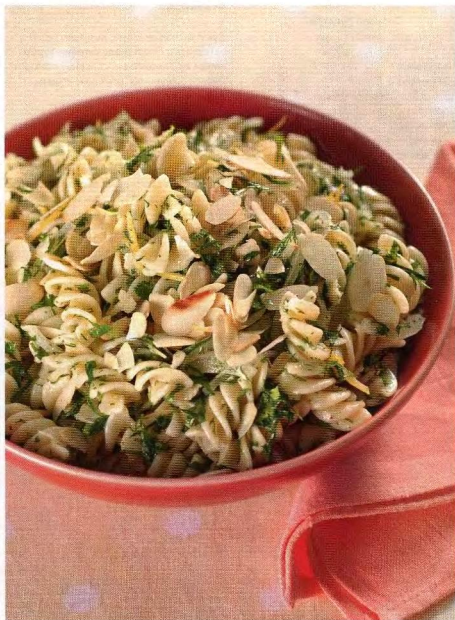
Что нужно:

500 г спиралек
3 пучка петрушки
2 пучка укропа
1 пучок кинзы
1 большая луковица
1 лимон
50 г арахиса

6 ст. л. оливкового масла

Время приготовления: 15 мин.

Порций: 4



Что делать:

1

Приготовить рагу. Лук очистить и очень мелко нарезать. Петрушку, укроп и кинзу вымыть, тщательно обсушить и измельчить. С лимона снять цедру, из мякоти выжать сок. Орехи измельчить в блендере или порубить ножом.

Разогреть в сковороде 2 ст. л. оливкового масла. Обжарить в нем лук до мягкости, 4 мин. Добавить 0,5 стакана воды, цедру лимона и готовить еще 3 мин.

2

Не убавляя огонь, положить зелень, перемешать и готовить 2 мин. Снять сковороду с огня. Добавить 3 ст. л. масла, 2 ст. л. лимонного сока, орехи. Посолить, поперчить по вкусу. Перемешать и всыпать измельченные орехи.

3

В кастрюле вскипятить 4 л воды, посолить, добавить оставшееся масло. Всыпать пасту и варить согласно инструкции на упаковке. Откинуть на дуршлаг, выложить на блюдо и заправить зеленым рагу.

паста с помидорами, йцом и грецкими орехами

Время приготовления: 15 мин.

Порций: 2



Что нужно:

200 г пасты
5 средних помидоров
1 сваренное вкрутую яйцо
1 зубчик чеснока
горсть рубленых грецких орехов
горсть измельченного сыра пармезан
или грана падано
горсть маслин
3–4 листика базилика
1 ст. л. оливкового масла
соль, перец

Что делать:

1 На помидорах сделать крестообразные надрезы, ошпарить плоды крутым кипятком и снять с них кожицу. Мякоть нарезать дольками, слить выделившуюся жидкость.

2 Чеснок очистить, раздавить ножом и положить в сотейник с разогретым маслом. Через 30 сек. чеснок удалить, а в сотейник положить помидоры и маслины. Готовить 4 мин.

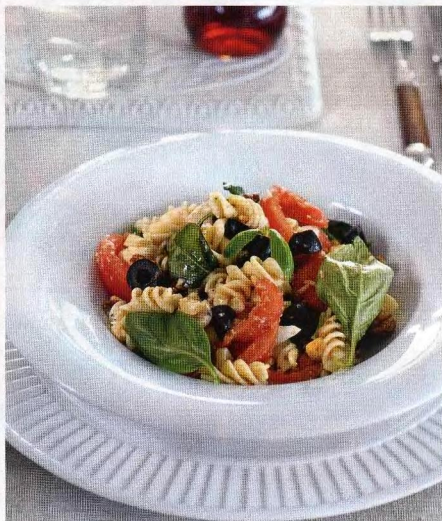
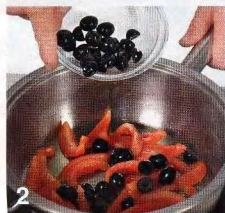
Грецкие орехи слегка раздавить пестиком и добавить вместе с сыром в соус. Готовить 2 мин.

3 Отварить пасту согласно инструкции на упаковке, отбросить на дуршлаг, встряхнуть и выложить в соус. Добавить рубленое яйцо и листики базилика. Перемешать и сразу же подать к столу.

Это простое и очень вкусное блюдо приготовила для нас Евгения Леонова, известный кулинарный блогер.



Если вы хотите научиться готовить так же быстро, вкусно и изобретательно, приходите на ее мастер-классы на ярмарке «ПИР», Приглашаем вас на «Кухню Гастронома», которая будет работать с 20 по 22 апреля в выставочном комплексе «Крокус Экспо» в рамках ярмарки «ПИР». В течение трех дней известные блогеры проведут неформальные мастер-классы и угостят вас своими фирменными блюдами.







Спонсор рецепта

«Гнезда» с морским ассорти

Что делать:

1

Приготовить начинку. Морской коктейль заранее выложить в сито, поставить на миску подходящего размера и заморозить на нижней полке холодильника. Положить коктейль в небольшую кастрюльку, влить вино и готовить, пока вино полностью не выпарится, примерно 5 мин. Снять с огня и отставить.

2

Лук и чеснок очистить и измельчить, сельдерей вымыть и мелко нарезать. Сыр размять вилкой в среднюю крошку.

3

Разогреть в сотейнике сливочное и оливковое масло, положить лук, чеснок и сельдерей и обжарить, время от времени помешивая, 4 мин. Добавить сметану и размятый сыр. Готовить на небольшом

огне, пока сыр полностью не растопится и соус не станет однородным.

4

Гнезда выложить в большую сковороду, влить горячую подсоленную воду так, чтобы гнезда были только покрыты, и варить 7 мин.

5

Накрыть гнезда тарелкой подходящего диаметра и аккуратно слить из сковороды воду.

6

Разложить по гнездам морской коктейль, залить сметанно-сырным соусом и прогреть под крышкой, 2 мин. С помощью широкой лопатки переложить гнезда на тарелки, полить оставшимся в сковороде соусом и посыпать измельченным тимьяном.

Благодаря уникальной форме «гнезд» макаронные изделия из твердых сортов пшеницы «Тальятелле» от Makfa позволяют приготовить оригинальные и вкусные блюда порционно. Эта аппетитная паста подходит как для ежедневного меню, так и для особых случаев. А еще она идеальна для запекания.



Что нужно:

6 макаронных гнезд «Тальятелле» Makfa
500 г качественного морского коктейля
1,5 стакана белого сухого вина
3 зубчика чеснока
1 черешок сельдерея
1 небольшая белая луковица
100 г сыра с голубой плесенью
200 г густой сметаны
1 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. оливкового масла
2 веточки тимьяна
соль, перец

Время приготовления: 17 мин.

Порций: 6



лазанья из домашнего теста



Что нужно:

Для теста:

3 стакана муки
3 яйца
3 желтка
1 ч. л. сахара
щепотка соли

Для соуса бешамель:

50 г сливочного масла
0,5 ч. л. муки
900 мл молока
2 ст. л. тертого пармезана
щепотка мускатного ореха
соль, перец

Для начинки:

2 средних баклажана
200 г шампиньонов
1 луковица
3 зубчика чеснока
4 ст. л. консервированной томатной мякоти
2 веточки зеленого базилика
50 г тертого швейцарского сыра
0,5 ч. л. молотого чили
4 ст. л. растительного масла
соль

Время подготовки: 45 мин.

Время приготовления: 1 час 15 мин.

Порций: 8

Что делать:

1

Муку просеять горкой. Яйца взбить вилкой, добавить желтки, сахар и соль. Сделать в муке широкий «колодец», влить в него яичную смесь. Вымешивать тесто, подсыпая в яйца муку с краев. Когда яйца и мука смешаются, месить более интенсивно 8–10 мин. Завернуть тесто в пленку и оставить в прохладном месте на 30 мин.

2

Приготовить белый соус. Молоко разогреть. В кастрюле растопить сливочное масло, добавить муку и готовить, помешивая, 2 мин. Постепенно, размешивая, влить горячее молоко. Довести до кипения, уменьшить огонь и готовить, помешивая, пока соус не загустеет. Добавить пармезан, мускатный орех, соль, перец.

3

Приготовить начинку. Баклажаны и грибы вымыть. Баклажаны нарезать небольшими кубиками, грибы – тонкими пластинами. Лук и чеснок очистить и измельчить. Базилик вымыть, разобрать на листики и мелко нарезать. Разогреть в сотейнике 1 ст. л. масла, положить грибы и готовить, пока не выпарится вся выделившаяся жидкость. Снять с огня и отставить.

4

В другом сотейнике разогреть оставшееся масло, обжарить лук, 4 мин. Положить баклажаны, готовить 7 мин. Добавить томатную мякоть, чили и соль. Перемешать, уменьшить огонь и готовить без крышки 15 мин. Снять с огня, положить обжаренные грибы и базилик. Перемешать.

5

Тесто раскатать в очень тонкий пласт. Вырезать из него прямоугольники по размеру формы, в которой будет запекаться лазанья.

6

В форму уложить 2 листа теста, затем часть начинки и часть белого соуса. Накрыть одним листом, сверху положить еще часть начинки и соуса. Продолжать укладывать таким образом, пока не закончатся все ингредиенты. Верхний слой должен быть из теста. Присыпать тертым сыром. Поставить в разогретую до 190 °C духовку на 35 мин.

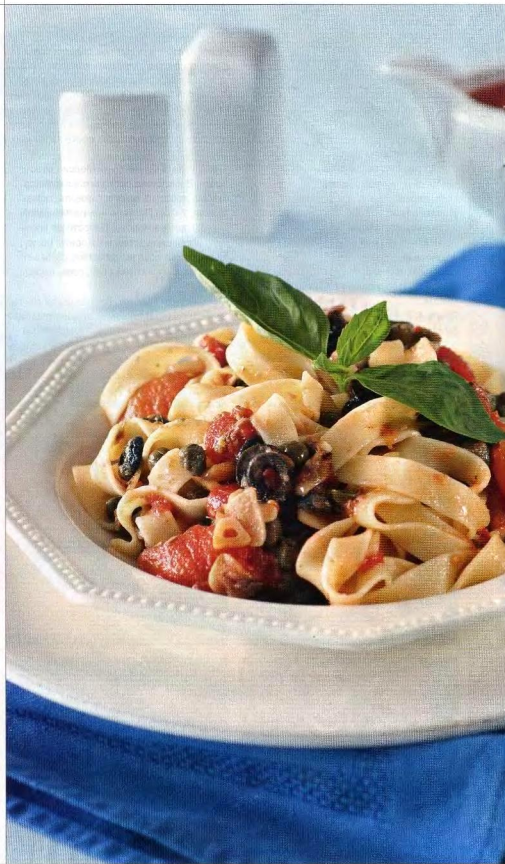


Puttanata qualsiasi!

У тех, кто помнит песню Олега Газманова «Путана», не вызывает сомнений, с чем, а точнее с кем, связано название этого соуса. В Италии тоже есть такая версия, точнее три, но на одну тему. По первой соус был придуман 200 лет назад флорентийскими куртизанками, которым, в отличие от солидных итальянских матрон, некогда было готовить сложные блюда, вот они в конце рабочего дня и закидывали в кастрюлю то, что всегда было под рукой. Тут надо сразу оговориться, что это в России анчоусы, каперсы и до недавнего времени даже маслины – редкие продукты. В Италии этот набор действительно дежурный. По второй версии соус изобрели неаполитанские девушки легкого поведения для того, чтобы возбудить до нужной кондиции то ли себя, то ли своего кавалера. Третья история ни на кого конкретно не ссылается. В ней просто говорится, что соус так назвали из-за его остроты. Вроде как получается не преснятина, а что-то этакое «с огоньком».

Если учесть, что первое письменное упоминание об этом соусе относится к 1961 году, то и двухсотлетняя флорентийская, и неаполитанская истории отпадают сами собой.

Все как всегда проще и смешнее. Как-то поздно вечером к итальянскому архитектору Сандро Петти, совладельцу отеля и ночного клуба Rancio Fellone на Искье, ввалились чуть подвыпившие друзья и стали требовать, чтобы он их чем-нибудь накормил. Отговорки, что кухня ресторана уже закрыта, а у него самого ничего толкового нет, не помогли. Друзья начали кричать: Puttanata qualsiasi! – то есть «Намешай хоть чего-нибудь!» Вот он и намешал, ведь спагетти, каперсы, оливки, анчоусы и томаты есть в каждом итальянском доме. Блюдо оказалось таким вкусным, что рецепт мгновенно был растиражирован, возможно, все теми же друзьями.



феттучине путанеска



Что нужно:

500 г феттучине
500 г томатов в собственном соку
1 небольшой красный острый перчик
50 г анчоусов
3 зубчика чеснока
горсть маслин без косточек
1 ст. л. каперсов
2 ст. л. оливкового масла

Что делать:

1

Томаты мелко нарезать. Перчик вымыть, разрезать пополам и удалить семена и перегородки. Мякоть нарезать тонкими полукольцами. Чеснок очистить и измельчить. Маслины нарезать кружками. Анчоусы промыть от рассола, обсушить и нарезать средними кусочками.

2

Разогреть в сотейнике оливковое масло, добавить чеснок и готовить на минимальном огне, помешивая, 1 мин. Положить нарезанные перец, каперсы, анчоусы и маслины, тушить на среднем огне 2 мин.

3

Добавить томаты вместе с соком и готовить без крышки на маленьком огне 30 мин. Жидкость должна выпариться почти полностью.

4

Отварить феттучине согласно инструкции на упаковке. Добавить в соус, хорошо перемешать.



Время приготовления: 45 мин.

Порций: 4



До 1917 года анчоусы в России экзотикой не считались. Революция, Гражданская война и строительство социализма поставили крест на многих продуктах питания. Что уж говорить об анчоусах, которые в Россию везли из-за границы, когда родные чабрец и душица только начали возвращаться на наши кухни под новыми именами: тимьян и орегано. Про анчоусы вспомнили в микояновской «Книге о вкусной и здоровой пище», предложив заменить их килькой, салакой и даже сельдью. Увы! Во многих рецептах анчоус при нагревании в масле растворяется, придавая ему ни с чем не сравнимые вкус и аромат. Ни с какой другой рыбки это не получится, даже с хамсой отечественного посола, хотя европейский анчоус – это и есть хамса. Да не та.

Лучших анчоусов ловят в Средиземном море. Поэтому и блюда с ними сначала появились в Провансе, откуда перекочевали во все Средиземноморские страны, а затем распространились почти по всему миру. Чаще всего с анчоусами готовят соусы, пасты и пироги, добавляют в овощные и рыбные салаты. Самый известный английский соус – вустерский – тоже делают на основе пасты из анчоусов. И любимую в Средиземноморье тапенаду тоже. Для нее достаточно измельчить в блендере 100 г соленых анчоусов, 250 г маслин и 100 г каперсов, затем развести небольшим количеством оливкового масла. Солить и перчить пасту не надо. Тапенаду можно просто есть со свежим хлебом, а можно густо намазать ею рыбу и запечь в духовке или на гриле.



писсаладьер, французский луковый пирог



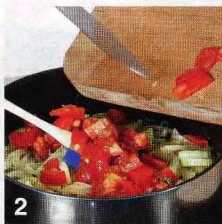
Что нужно:

Для теста:

200 г муки
щепотка соли
1 ч. л. сухих дрожжей
150 мл теплой воды
1 ст. л. растительного масла

Для начинки:

20 соленых анчоусов
20 маслин без косточек
0,5 кг репчатого лука
0,5 кг лука-порей (белая часть)
2–3 веточки тимьяна
2 помидора
соль, перец
4 ст. л. растительного масла



Время подготовки: 1 час 5 мин.

Время приготовления: 1 час 30 мин.

Порций: 8

Что делать:

1

Просеять в миску муку с солью, добавить дрожжи. Тонкой струйкой влить воду, затем масло. Вымесить тесто, 5 мин. Накрывать и оставить на 1 ч. Репчатый лук очистить, порей вымыть. Нарезать все тонкими полукольцами. В сковороде разогреть масло, выложить репчатый лук и готовить 10 мин., время от времени помешивая. Добавить лук-порей и готовить 3 мин.

2

Тимьян измельчить. Помидоры ошпарить крутым кипятком, снять кожицу. Мякоть мелко нарезать. Добавить тимьян и помидоры к луку, посолить, поперчить по вкусу. Перемешать. Тушить овощи под крышкой 45 мин. Снять с огня и дать остыть.

3

Тесто раскатать в тонкий пласт, выложить в смазанную маслом форму, руками сделать бортики. Уложить на тесто луковую смесь ровным слоем.



4

Сверху положить «решеткой» анчоусы, нарезанные тонкими полосками. В центр каждого получившегося ромба положить маслину. Выпекать в разогретой до 200 °C духовке 30 мин.



средиземноморский салат с анчоусами



Что нужно:

12 филе анчоусов в масле
3 картофелины
300 г зеленой стручковой фасоли
4 сваренных вкрутую яйца
4 помидора (сливка)
1 кочан салата-латука
1 пучок зеленого лука
2 веточки петрушки
1 веточка базилика
3 ст. л. маслин без косточек
2 ч. л. лимонного сока

Для соуса:

2 ч. л. зернистой горчицы
2 зубчика чеснока
2 ч. л. сахара
4 ст. л. белого винного уксуса
0,25 стакана оливкового масла
морская соль, черный молотый перец

Что делать:

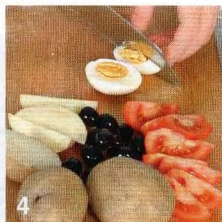
1 Картофель тщательно вымыть и отварить в мундире до готовности, 20 мин., слить воду, полностью охладить. Тем временем петрушку и базилик вымыть, обсушить. Петрушку измельчить. Базилик разорвать на листики. Фасоль поместить в дуршлаг и опустить на 7 мин. в кипящую, чуть подсоленную воду. Промыть стручки ледяной водой, затем обсушить. Поместить фасоль в миску, посыпать измельченной петрушкой, полить лимонным соком и отставить.

2 Приготовить заправку. Чеснок очистить и измельчить. Смешать в отдельной миске чеснок, горчицу, сахар, уксус и оливковое масло. Посолить, поперчить. Накрыть и дать настояться в холодильнике 15 мин.

3 Зеленый лук и салат вымыть, обсушить. Лук нарезать колечками. Салат разорвать на листья. Выложить ими большое блюдо. Сбрызнуть 2 ст. л. приготовленной заправки.

4 Остывший картофель и яйца очистить и нарезать дольками. Помидоры вымыть и нарезать дольками такого же размера, как картофель. Маслины разрезать на половинки или нарезать колечками.

5 Положить на блюдо с салатными листьями слой картофеля, затем слой стручков фасоли, яйца, маслины и помидоры, посыпая каждый слой колечками зеленого лука.



6 Полить овощи приготовленной заправкой. Анчоусы хорошо промокнуть от соуса и положить сверху на овощи. Украсить салат листиками базилика.

Перед тем как готовить салат, попробуйте анчоусы на соль. Если рыбки очень соленые, промойте их от рассола теплой водой, а затем тщательно обсушите.

И на всякий случай уменьшите количество соли в заправке. Лучше потом досолить, чем подать пересоленное блюдо.

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 6



Что нужно:

250 г консервированного тунца в масле
4 соленых анчоуса
2 яйца
4 ст. л. белых хлебных крошек
4 веточки петрушки
4 веточки петрушки
4 веточки петрушки

Для соуса:

4 соленых анчоуса
2 ст. л. маринованных каперсов
2 ст. л. красного винного уксуса
4 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»

Время приготовления: 30 мин.

Порций: 6

Что делать:

1

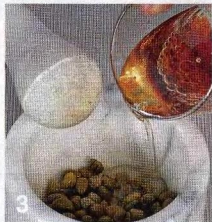
Из банки с рыбой слить масло, рыбу размять вилкой. Анчоусы промыть от рассола, обсушить и мелко порубить. Петрушку вымыть и мелко нарезать. Добавить к тунцу анчоусы, петрушку, хлебные крошки и слегка взбитые яйца. Посолить, поперчить и перемешать до однородности.

2

Разложить получившуюся массу по формочкам, плотно завернуть их в 3 слоя фольги. Поместить в большую кастрюлю с водой, на небольшом огне довести до кипения и варить 20 мин.

3

Приготовить соус. Каперсы и анчоусы промыть, обсушить. Положить их в ступку, влить уксус и растолочь до однородности. Добавить масло, перемешать. Снять фольгу с формочек. Переложить паштеты на блюдо. Подавать с соусом и зеленым салатом.



дорада с анчоусным соусом



Что нужно:

2 дорады по 350 г
1 лимон
1 черешок сельдерея
соль

Для соуса:

1 соленый анчоус
1 большой пучок петрушки
3 ст. л. соленых каперсов
1 зубчик чеснока
3 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»

Что делать:

1
Приготовить соус. Петрушку вымыть, обсушить и очень мелко нарезать. Каперсы промыть от рассола и измельчить. Чеснок очистить и раздавить. Разогреть в небольшой кастрюльке масло, обжарить петрушку, каперсы и чеснок, 1 мин. Добавить анчоус и готовить на среднем огне, помешивая, пока анчоус полностью не растворится в масле. Снять с огня, накрыть и оставить в теплом месте.

2
Дораду очистить от чешуи, выпотрошить, ножницами вырезать жабры.

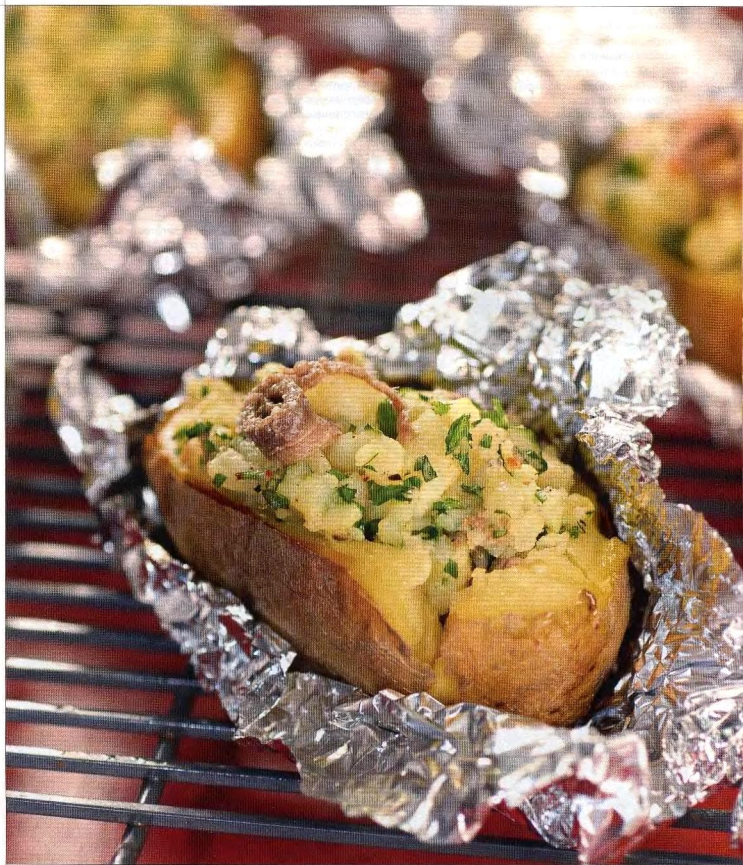
Хорошо промыть. Лимон нарезать кружками, сельдерей – кусочками длиной 3 см.

3
В большой сотейник влить холодную воду, добавить лимон и сельдерей. Положить дораду. Проследить, чтобы рыба была полностью покрыта водой. Посолить и довести до кипения, готовить на сильном огне 15 мин. Выложить дораду на блюдо, полить приготовленным соусом. Перед подачей вы можете снять филе рыбы с костей, но тогда блюдо не будет так красиво выглядеть.

Время приготовления: 30 мин.

Порций: 4





картофель, фаршированный анчоусами



Что нужно:

- 4 большие картофелины
- 12 филе соленых анчоусов
- 2 зубчика чеснока
- 2 веточки петрушки
- 1 веточка базилика
- 1 веточка тимьяна
- 2 ст. л. сливочного масла
- 1 ст. л. оливкового масла



Наконец-то в некоторых наших магазинах (жаль, что не во всех) стали раскладывать картофель по сортам – для варки, жарки и запекания. Есть еще и специальные сорта для салатов и пюре, но это уже высший пилотаж. Картофель для запекания должен быть крупным, овальной формы с коричневой или желто-коричневой кожурой и белой мякотью. Он после запекания легко крошится и поэтому идеально впитывает масло или соус, с которым вы его подадите.



Что делать:

1 Картофель тщательно вымыть щеткой, хорошо обсушить. Завернуть каждую картофелину в фольгу и поместить в разогретую до 200 °С духовку на 40 мин. Вынуть из духовки, дать остыть, затем аккуратно снять фольгу. Духовку не выключать.

2 Разрезать каждую картофелину вдоль пополам. Аккуратно вынуть ложкой мякоть, оставив по краям 0,5 см. Кожуру положить на кусочки фольги, в которой запекался картофель, и отставить.

3 Сложить картофельную мякоть в миску, добавить сливочное масло и растолочь пестиком в грубое пюре. Мы не советуем делать это с помощью блендера, так как слишком мягкое однородное пюре здесь не подходит.

4 Анчоусы промыть под теплой водой, обсушить и нарезать кусочками среднего размера (можно просто разрезать каждое филе пополам). Чеснок очистить и измельчить. Петрушку, базилик и тимьян вымыть, обсушить и мелко нарезать, удалив грубые стебли. Добавить к картофельному пюре анчоусы, чеснок и измельченную зелень. Приправить черным молотым перцем и перемешать.

5 Наполнить половинки картофеля полученной начинкой. Поместить на смазанный маслом противень, сбрызнуть оливковым маслом и поставить в духовку на 5–7 мин. Подавать как горячую закуску или как гарнир к запеченной или жареной рыбе.



Анчоусы прекрасно сочетаются с овощами, причем как с готовыми, так и с сырыми. Сделайте универсальное анчоусное масло. Для этого промойте 3–4 филе этой рыбки теплой водой, обсушите и мелко порубите ножом. Можно добавить 1–2 зубчика измельченного чеснока. На минимальном огне растопите в сотейнике 2 ст. л. масла, добавьте анчоусы (и, если используете, чеснок) и готовьте, время от времени помешивая, пока анчоусы полностью не растворятся. Добавьте оставшееся масло, хорошо перемешайте. Перелейте в плотно закрывающуюся банку и храните в холодильнике. Этот соус лучше всего подавать к овощам горячим. Просто перед едой нагрейте такое количество масла, которое вам нужно. А в холодном виде это масло будет хорошо к тостам или сваренным вкрутую яйцам.

Время подготовки: 50 мин.
Время приготовления: 15 мин.
Порций: 4



сырники



Что нужно:

200 г творога
1 ст. л. сахара
1 яйцо
1 ст. л. муки
1 ч. л. ванильного сахара
2 ст. л. растительного масла
мука для присыпки
щепотка соли

Время приготовления: 15 мин.

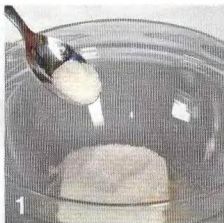
Порций: 8

Что делать:

1
Растереть творог с сахаром и солью так, чтобы не было комочков. Добавить ванильный сахар, яйцо, муку и вымесить однородное тесто.

2
На присыпанной мукой поверхности раскатать тесто в колбаску диаметром примерно 5 см. Нарезать ее кружками толщиной 1,5 см. Обвалять каждый сырник в муке.

3
Хорошо разогреть в сковороде растительное масло, обжарить сырники, по 1,5 мин. с каждой стороны. Накрыть крышкой и прогреть еще 2–3 мин.



Есть люди, которые считают сырники одним из самых сложных блюд. Ужасные трудности вызывает их лепка – творожное тесто с трудом отдает от рук, из-за чего сырники получаются разного размера и зачастую очень уродливой, неправильной формы. Пострадав так 2–3 раза, они вообще перестают готовить это во всех смыслах замечательное блюдо.

А зачем лепить каждый сырник в отдельности? Скатайте тесто в колбаску и нарежьте ее одинаковыми кусочками.

Сырники можно готовить с разными добавками. Кроме классического варианта с изюмом или яблоками с творожным тестом отлично сочетаются тертый шоколад, консервированные фрукты, которые надо предварительно обсушить бумажными полотенцами, а также пряная мелко нарезанная зелень, зеленый горошек, консервированные зерна кукурузы.

Утром нам всегда некогда, даже тем, кому и спешить-то особо некуда. Что же говорить о людях, ежедневно ставящих рекорды на коротких дистанциях между кухней и ванной комнатой! Вот и обходимся бутербродами, в лучшем случае подогреваемыми в микроволновке. А между тем приготовить полноценный завтрак можно за несколько минут.

ТОЛЬКО
3 ДНЯ

ЯРМАРКА

ПИР

Ждём вас
на празднике еды!

Крокус Экспо

20–22 АПРЕЛЯ

www.pir.ru

ФЕСТИВАЛЬ

«ДОМАШНИЕ СЛАДОСТИ»

70 уникальных хозяйств с, пожалуй,
лучшими продуктами со всей России

Мастер-классы по изготовлению
блюд из деревенских продуктов

гастрономь gastronom.ru

<p>хлебосоль информационный портал</p> <p>shop wine news виноделательный портал</p> <p>форэма кухня</p>	<p>jamie информационный портал</p> <p>Домашний Очаг информационный портал</p> <p>Сладости жизнь сладка</p>	<p>ПЕРВОЕ ВТОРОЕ ТРЕТЬЕ</p> <p>ВКУСНО & ПОЛЕЗНО информационный портал</p> <p>Electrolux техника</p> <p>LAVALLA техника</p> <p>MSC GROUP техника</p>
--	---	---

CONCERT БИЛЕТЫ БЕЗ НАЛОЖЕНИЯ 644 2222

ЗАКАЗ БИЛЕТОВ Parter.ru 2580000

10 лет kontramarka.ru 9 333 200



арраббиата и карбонара



В итальянской кухне соусы к пасте не менее важная составляющая блюда, чем сама паста. Обычно соус готовится отдельно. Обратите внимание, в приготовленный соус добавляется паста, а не наоборот! Количество соуса должно быть хорошо выверено: если паста в нем плавает, это неправильно.

На сегодняшний день существует несколько десятков соусов, придуманных специально для пасты. Такие названия, как болоньезе, карбонара, песто, примавера, стали почти родными во многих странах мира, включая и Россию.

Кстати, если вы придумаете какой-нибудь оригинальный соус к пасте, можете оформить на него право собственности, и, кто знает, возможно, ваше имя войдет в историю кулинарии.

Для соуса карбонара:

300 г копченого бекона
1 зубчик чеснока
100 г пармезана
6 желтков
140 мл сливок жирностью 22%
2 ст. л. оливкового масла
соль, перец

Время приготовления: 10 мин.

Порций: 4



Что делать:

Приготовить соус карбонара.

- 1 Чеснок очистить и измельчить. Бекон нарезать небольшими кусочками. Разогреть в сотейнике масло и обжарить чеснок и бекон, 2 мин. Снять с огня.
- 2 Пармезан натереть на мелкой терке. Сливки довести до кипения, слегка остудить, добавить пармезан и перемешать.
- 3 Желтки взбить в пену, добавить к пармезановым сливкам. Смешать с обжаренным с луком беконом.



Приготовить соус арраббиата.

- 1а Лук и чеснок очистить и измельчить. Перец вымыть, разрезать вдоль пополам и ложкой удалить семена и белые перегородки. Помидоры нарезать. Базиллик вымыть, обсушить и тонко нарезать.
- 2б Разогреть в сковороде масло, обжарить лук, 5 мин. Добавить чеснок и перчик, готовить еще 2 мин.
- 3в Добавить помидоры вместе с соком, соль, свежемолотый черный перец. Тушить на очень маленьком огне 40 мин. Добавить базилик, перемешать и снять с огня.

Что нужно:

Для соуса арраббиата:

500 г томатов в собственном соку
1 средняя луковица
2 зубчика чеснока
1 небольшой перчик чили
4 веточки зеленого базилика
2 ст. л. растительного масла
соль, перец

Время приготовления: 50 мин.

Порций: 4



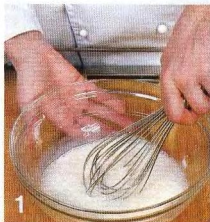


Что нужно:

1 л черного крепкого кофе
150 мл бренди
1 апельсин
200 г черного шоколада
200 мл сливок жирностью 35%

Время приготовления: 10 мин.

Порций: 6



Что делать:

1

Сливки заранее охладить, затем взбить в пышную плотную пену и вернуть в холодильник. С апельсина снять мелкой теркой тонкий слой цедры.

2

Сварить крепкий кофе. Влить бренди, добавить цедру и дать настояться, 3 мин. Если вы не любите в кофе посторонних примесей, снимите цедру большими кусками. Это легко сделать с помощью обычной овощечистки. Когда кофе настоится, удалите цедру.

3

Шоколад поломать на маленькие кусочки, разложить поровну по кофейным чашкам. Влить горячий кофе. Сверху разложить охлажденные сливки. Сразу же подать к столу.



Журнал выходит 1 раз в месяц
Стоимость подписки на 1 месяц в 2012 г. – 121 руб. *

* Для зарубежных стран – \$8,5 за 1 месяц



Журнал выходит 2 раза в месяц
Стоимость подписки на 1 месяц в 2012 г. – 105 руб. *

* Для зарубежных стран – \$10 за 1 месяц



Журнал выходит 2 раза в месяц
Стоимость подписки на 1 месяц в 2012 г. – 105 руб. *

* Для зарубежных стран – \$10 за 1 месяц



Журнал выходит 1 раз в месяц
Стоимость подписки на 1 месяц в 1-м полугодии 2012 г. – 75 руб. *
Стоимость подписки на 1 месяц с июля 2012 г. – 80 руб. *

* Для зарубежных стран – \$7 за 1 номер

На сайтах www.gastronom.ru, www.supersadovnik.ru вы можете оформить редакционную подписку на наши журналы, а также заказать уже вышедшие номера

Для оформления редакционной подписки

- 1 • Заполните платежный документ и оплатите его через любое отделение Сбербанка. Оплатите извещение до 15-го числа текущего месяца и отправьте копию извещения в редакцию, вы сможете получить журнал со следующего месяца
- 2 • Разобраться укажите фамилию, адрес (с почтовым индексом) и телефон подписчика
- 3 • В графе «Кол-во месяцев» – напротив выбранного журнала(ов) укажите необходимое количество месяцев
- 4 • В графе «Сумма» – укажите общую сумму за нужное количество журналов
- 5 • Отправьте копию оплаченной квитанции любым удобным для вас способом: по факсу: (495) 725-1070 (доп. 5129), по адресу: 125993, Москва, Волоколамское ш., д. 2, или e-mail: podpiska@phpb.ru

Без получения копии извещения редакция не гарантирует своевременную отправку оплаченных журналов.

- * Отправка журналов осуществляется простой бандеролью (до почтового ящика) в течение трех дней с момента выхода журнала
- * Доставка курьером (только по Москве в пределах МКАД) осуществляется до почтового ящика (указание кода доступа в подъезд ОБЯЗАТЕЛЬНО) в течение 7 дней со дня выхода журнала
- * В цену подписки не включена комиссия Сбербанка
- * Стоимость доставки включена в стоимость журнала

ПОДПИСКА ДЛЯ ЮРИДИЧЕСКИХ ЛИЦ

оформляется на основании заявки и своевременной оплаты выставленного счета. Оформите заявку вы можете через сайт www.gastronom.ru, www.supersadovnik.ru, e-mail: podpiska@phpb.ru

ПОДПИСКА НА ЖУРНАЛЫ В ДРУГИХ СТРАНАХ:

Пересчитать на наш валютный счет необходимо сумму в долларах США*

Beneficiary: LLC «Bonnier Publications»
Vokolokskoye Shosse, 2, Moscow, 125993, Russia
Beneficiary's bank: SBERBANK, MOSCOW, RUSSIA
SWIFT CODE: SABRRUMM
Beneficiary's account: Acc №40702840038041019808

* Возможна оплата через Сбербанк в рубль по курсу на день оплаты.

Подписка на журналы в любом отделении связи или через подписные агентства:

Объединенный каталог «Пресса России» и Каталог Агентства «Роспечать»
Подписные индексы:
Гастрономъ – 44141
Школа гастронома – 83273

Коллекция рецептов – 36979
Женские секреты – 42867*

Каталог российской прессы ПОЧТА РОССИИ
Подписные индексы:
Гастрономъ – 99378
Школа гастронома – 11308
Коллекция рецептов – 24651

Женские секреты – 99419*

Интернет-магазин подписки на журналы
www.vipishi.ru

Интер-Почта-2003
тел.: (495) 500-9060, 580-9880

ИЧУП «РЭМ-Инфо»
каталог «Белпочта», Беларусь
тел.: (10375-17) 291-8891

Подписные индексы:
Гастрономъ – 44141

Школа гастронома – 81158
Коллекция рецептов – 36979

Подписное агентство KSS, Украина тел.: (10380-44) 585-8080
www.kss.kiev.ua
Урал-Пресс, РФ тел.: (495) 789-8636

(343) 262-6543
www.ural-press.ru

Информация о наличии филиалов альтернативных агентств в вашем городе уточняйте на сайтах и по телефонным агентам

* С 1 апреля на 2-е полугодие 2012 г.

<p>Извещение</p>	<p>Получатель платежа: ООО «Бонниер Публикация» ИНН 7733656928 Корр. сч. 3010 1810 4000 0000 0225 Расч. сч. 4070 2810 4380 4001 9808 в Московском банке Сбербанка России ОАО г. Москва</p> <p>Ф.И.О. _____ Адрес: _____</p> <p>Тел.: _____</p>																		
<p>Кассир</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Подписка на журнал</th> <th>Кол-во месяцев</th> <th>Сумма</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Гастрономъ</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Коллекция рецептов</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Школа гастронома</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Женские секреты</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: right;">Итого к оплате _____</td> </tr> </tbody> </table> <p>Доставка: <input type="checkbox"/> курьер <input type="checkbox"/> простая бандероль С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен _____ Плательщик</p>	Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма	Гастрономъ			Коллекция рецептов			Школа гастронома			Женские секреты			Итого к оплате _____		
Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма																	
Гастрономъ																			
Коллекция рецептов																			
Школа гастронома																			
Женские секреты																			
Итого к оплате _____																			
<p>Извещение</p>	<p>Получатель платежа: ООО «Бонниер Публикация» ИНН 7733656928 Корр. сч. 3010 1810 4000 0000 0225 Расч. сч. 4070 2810 4380 4001 9808 в Московском банке Сбербанка России ОАО г. Москва</p> <p>Ф.И.О. _____ Адрес: _____</p> <p>Тел.: _____</p>																		
<p>Кассир</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Подписка на журнал</th> <th>Кол-во месяцев</th> <th>Сумма</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Гастрономъ</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Коллекция рецептов</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Школа гастронома</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Женские секреты</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: right;">Итого к оплате _____</td> </tr> </tbody> </table> <p>Доставка: <input type="checkbox"/> курьер <input type="checkbox"/> простая бандероль С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен _____ Плательщик</p>	Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма	Гастрономъ			Коллекция рецептов			Школа гастронома			Женские секреты			Итого к оплате _____		
Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма																	
Гастрономъ																			
Коллекция рецептов																			
Школа гастронома																			
Женские секреты																			
Итого к оплате _____																			

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



тема номера

Первый пикник

Новый номер
выйдет 16 апреля

«КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ»



Узбекская кухня

Новый номер
выйдет 9 апреля



ОВОЩНОЙ СУП «ДОМАШНИЙ» ОТ СОЛНЕЧНОЙ ФАЗЕНДЫ

4-6 порция

Ингредиенты:

- Овощной суп «Домашний» Солнечная ферма (2 упаковки) – 500 г
- Картофель очищенный (2-3 шт., нарезанные средними кубиками) – 150 г
- Масло оливковое – 100 мл
- Куриный или овощной бульон – 1,4 л
- Соль морская
- Перец черный

Приготовление:

- 1 В кастрюле с толстым дном раскалить оливковое масло, добавить овощи и картофель, затем слегка обжарить, помешивая.
- 2 Залить овощи бульоном, довести до кипения, убавить огонь и проварить 7-10 минут. Добавить специи по вкусу, накрыть крышкой и снять с огня. Дать настояться 15-20 минут.
- 3 Подавать в глубоких тарелках, украсив свежей зеленью.

Компания «Валенсия» выпустила собственный бренд «Солнечная ферма» – это новая линия продуктов, среди которых готовые салаты из листовой и кочанной зелени, салатные миксы, фруктовые салаты, нарезанные овощные смеси и очищенные овощи в вакуумной упаковке.

Гастрономические перемены последних лет свидетельствуют о выборе современных потребителей в пользу здорового питания. А с продукцией «Солнечная ферма» это так просто!



СПРАШИВАЙТЕ В МАГАЗИНАХ:

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

ПИКАНТА®

www.pikanta.ru



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

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

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



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

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

Торговая марка ПИКАНТА представляет новинку – «Томаты резаные в томатном соке». Выращенные под итальянским солнцем томаты очищены от шкурки, порезаны на кубики и готовы к употреблению.

Прекрасная замена свежим томатам для приготовления любого блюда.

Произведены по новейшей европейской технологии, сохраняющей натуральный продукт свежим.

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

