

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№17 (145) СЕНТЯБРЬ 2012

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

завтраки



ISSN 1819-9488
12017
9 771819 948005



VEJIKOM

Без сои

реклама



Дорогие друзья!

Существуют два мнения по поводу завтраков. Одни считают, что в преддверии дневной активности завтрак должен быть очень плотным, другие настаивают, что после ночного отдыха организму не сразу требуются энергетические вливания. Однако оба лагеря сходятся в одном — начинать день надо со стакана чистой негазированной воды. И через некоторое время уже можно и позавтракать. В этом номере нашего журнала полезные, вкусные и быстрые рецепты найдут и те, кто привык к завтракам посыпее, и те, кто предпочитает съесть утром что-нибудь легкое. Будьте здоровы!

Ваша редакция



содержание

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

- вегетарианское питание
- блюда, которые подходят для детей **
- легкие рецепты
- рецепты средней сложности
- рецепты для опытных кулинаров
- блюда, которые можно готовить в микроволновой печи
- полезный совет

** Нас часто спрашивают, можно ли давать детям блюда, приготовленные с использованием алкоголя. Все зависит от рецепта. Если это замаринованное в вине и водке мясо, которое затем запекается в духовке в течение 2 ч, то безусловно можно. За два часа от алкоголя останется только приятный аромат. Если же это пропитанные коньяком или портвейном бисквитные коржи, то такой торт стоит предлагать только взрослым.



- 2 яйца в томатном соусе с сыром
- 4 нежный омлет с копченой рыбой
- 6 очень сытная яичница
- 8 яичница по-бирмингемски
- 9 сардельки по-швейцарски
- 10 тосты со скрэмблом и фетой
- 12 завтрак в тортилье
- 14 сладкие гренки с джемом
- 15 горячий сэндвич с сыром и яблоками
- 16 гренки с яблочными сливками
- 18 круассаны с ветчиной
- 19 кукурузный хлеб с чили
- 20 крахмальные блинчики на сливках
- 21 оладьи с творогом и яблоками
- 22 гречневая каша с пряным молоком
- 23 овсяная каша с овощами
- 24 тыквенно-хлебный пудинг
- 25 хлебная запеканка с черникой
- 26 запеканка из творога с зеленью
- 27 быстрые творожные вертушки
- 28 добавки к творогу
- 30 батончики из сухофруктов



яйца в томатном соусе с сыром



ЧТО НУЖНО:

- 8 крупных яиц
- 500 г рубленых помидоров в собственном соку
- 150 г остромолотого сыра типа «Костромского»
- 3 ст. л. сливок 10% жирности
- 1 небольшая луковица
- 1 зеленый сладкий перец
- 1 ст. л. сливочного масла
 - листья петрушки
 - соль, свежемолотый черный перец

Время приготовления: 20 мин.
Порций: 4

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Яйца сварить вкрутую, 8 мин., остудить, разрезать вдоль пополам. Желтки вынуть и размять вилкой.
- 2 Сыр натереть на мелкой терке, половину добавить в желтки вместе со сливками, солью и перцем. Тщательно перемешать.
- 3 Нафаршировать белки получившейся смесью и выложить их в жаропрочную форму.
- 4 Пока варятся яйца, лук и перец очистить и нарезать мелкими кубиками; обжарить в сковороде с толстым дном на среднем огне, 3 мин.
- 5 Выложить туда же помидоры вместе с соком, довести до кипения, на сильном огне, 5 мин., и залить этим соусом яйца.
- 6 Посыпать яйца оставшимся сыром и поставить в духовку, разогретую до 180 °С, на 10 мин. Посыпать измельченной петрушкой и подавать горячими, можно с рисом.



нежный омлет с копченой рыбой



ЧТО НУЖНО:

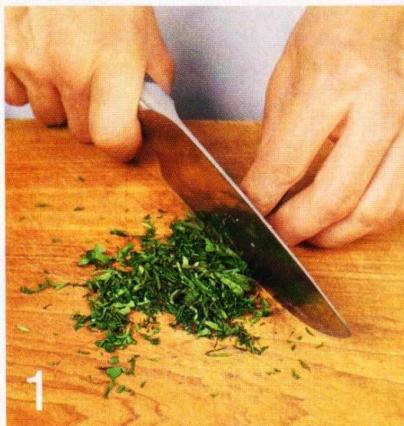
- 6 крупных яиц
200 г пикши, трески или зубатки горячего копчения
450 мл молока
80 г сливочного масла
3 ст. л. муки
50 г крупно нарезанного пармезана
4–5 веточек петрушки
• соль, свежемолотый белый перец

Время приготовления: 20 мин.

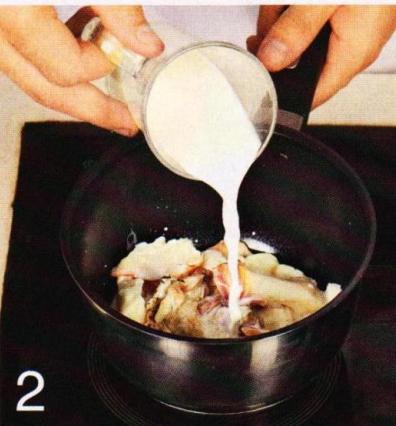
Порций: 2–3

ЧТО ДЕЛАТЬ:

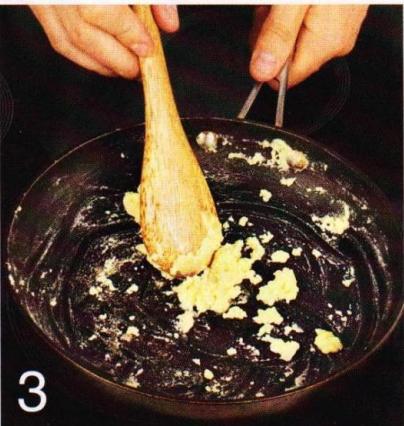
- 1 Разогреть духовку до 200 °С в режиме «гриль», установив решетку в верхней трети. Очень мелко порубить петрушку.
- 2 Положить рыбу в сотейник, залить холодным молоком, поставить на небольшой огонь, довести до кипения и готовить 5 мин. Затем вынуть рыбу на тарелку, разобрать на хлопья.
- 3 Перелить молоко в другую посуду, в сотейнике растопить половину масла. Когда оно запенится, всыпать муку, обжарить до золотистого цвета, влить молоко, размешать, чтобы не было комков, варить до загустения, примерно 5 мин., все время помешивая.
- 4 Снять соус с огня, добавить рыбу и петрушку, приправить солью и перцем.
- 5 Взбить яйца с солью и перцем до однородности. В сковороде диаметром 26–28 см с жаропрочной ручкой растопить оставшееся масло, влить яйца. На среднем огне жарить, слегка сдвигая запекшиеся кусочки, пока яйца не схватятся. Верх должен оставаться влажным.
- 6 Снять с огня, распределить по поверхности омleta соус с рыбой и петрушкой, посыпать тертым сыром и поставить в духовку, чтобы сыр расплавился. Подавать немедленно.



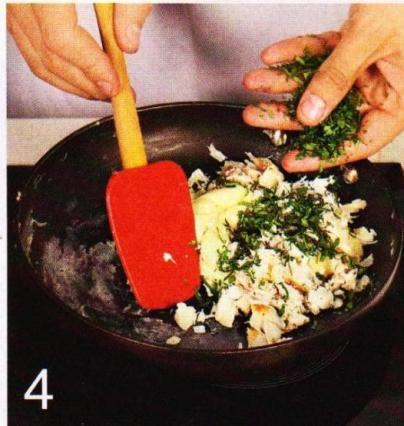
1



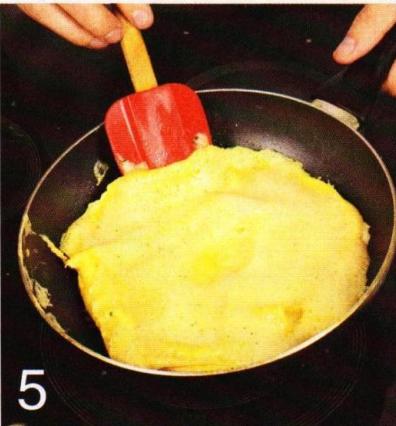
2



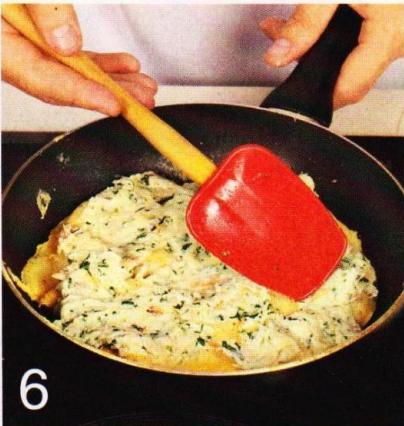
3



4



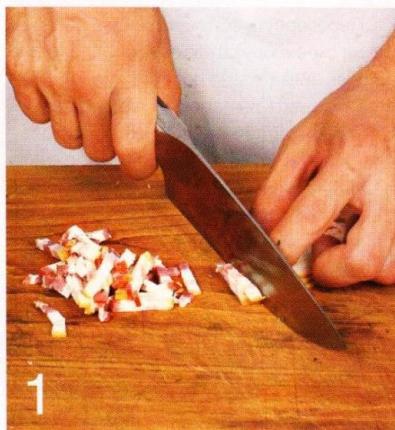
5



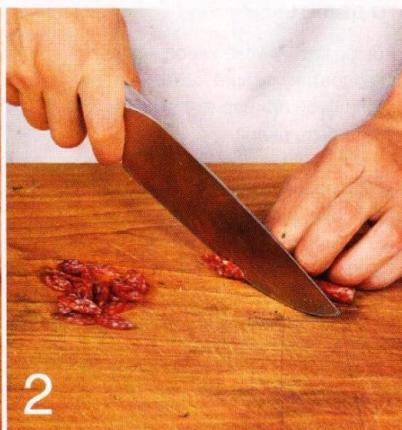
6



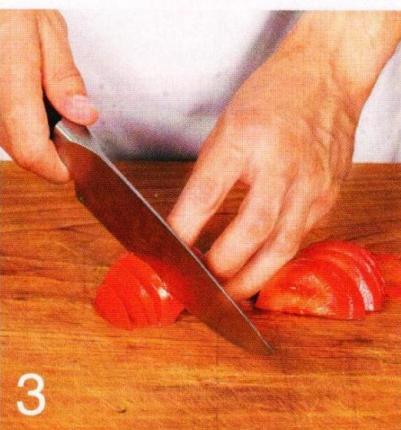
очень сытная яичница



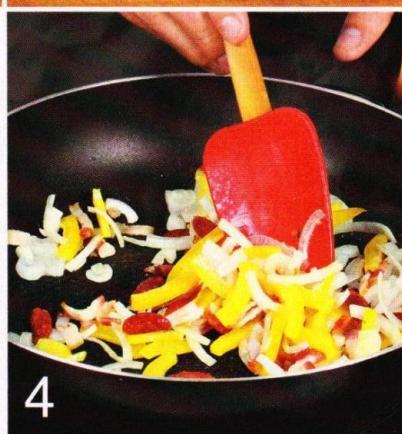
1



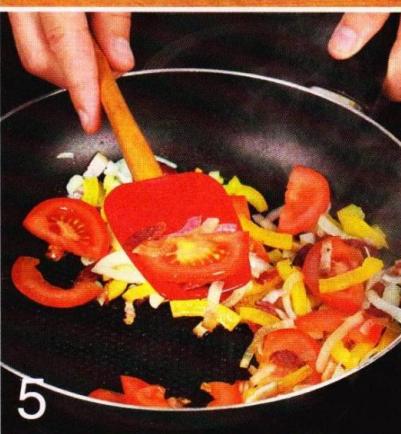
2



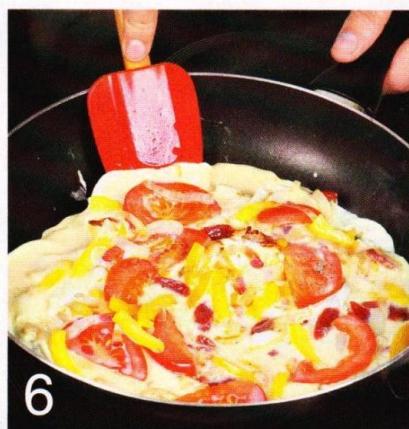
3



4



5



6

ЧТО НУЖНО:

- 6 крупных яиц
- 4–6 ломтиков шпика (примерно 80 г)
- 3 охотничьи колбаски
- 2 больших помидора
- 1 желтый сладкий перец
- 1 большая луковица
- 1 небольшой пучок петрушки
- 4 ст. л. жирных сливок
 - соль, свежемолотый черный перец

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Шпик нарезать небольшими кусочками, положить на едва теплую большую сковороду с толстым дном и поставить на слабый огонь, чтобы постепенно вытапливался жир – это должно занять не меньше 5 мин.
- 2 Тонкими кружочками нарезать охотничьи колбаски, добавить к шпiku, продолжать готовить на небольшом огне, пока подготавливаются овощи.
- 3 Очистить лук и сладкий желтый перец. Лук нарезать тонкими четвертинками кольц, перец – короткой соломкой. Помидоры разрезать пополам, а потом ломтиками средней толщины. Мелко порубить петрушку.
- 4 Увеличить огонь до среднего, положить в сковороду лук и сладкий перец, обжаривать, перемешивая, до мягкости овощей, 3–4 мин.
- 5 Добавить помидоры, обжаривать, аккуратно переворачивая помидоры широкой лопаткой, 3 мин.
- 6 Яйца взбить вилкой со сливками, солью и перцем. Влить в сковороду, готовить, сдвигая яичную массу с начинкой в тех местах, где яйца схватились. Когда яичница сверху еще немного влажная, посыпать ее петрушкой, снять с огня и накрыть крышкой. Подавать через 3 мин.

Время приготовления: 20 мин.
Порций: 2–4

ЯИЧНИЦА ПО-БИРМИНГЕМСКИ



Время приготовления: 10 мин.

Порций: 1

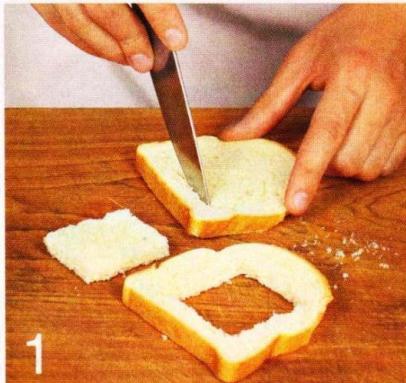
ЧТО НУЖНО:

- 1–2 крупных яйца
1 кусок белого хлеба (лучше «кирпичик») толщиной 1,5–2 см
1–2 ст. л. сливочного или топленого масла
• соль, свежемолотый черный или белый перец
• щепотка кайенского перца, по желанию

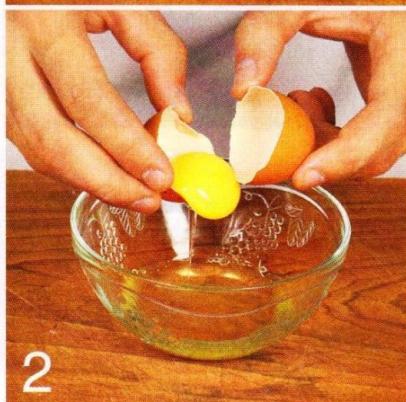
ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1** Вырезать в куске хлеба «окошко» – квадратик мякиша, оставив бортики толщиной примерно 1 см. «Рамочка» должна быть целой.
2 Разогреть в сковороде на среднем огне половину масла, положить «рамочку» и «окошко». Обжарить до румяной корочки. Пока хлеб жарится с одной стороны, аккуратно разбив яйцо в небольшую мисочку, сохранить желток целым.

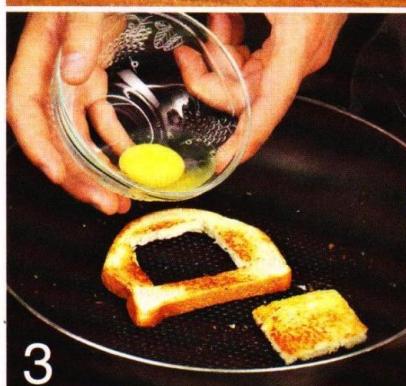
- 3** Перевернуть оба куска хлеба, добавив на сковороду оставшееся масло (один кусочек обязательно положить внутрь «рамочки»). Влить в «рамочку» яйцо, немножко приподняв, чтобы часть белка вытекла наружу – иначе он не прожарится. Жарить, уменьшив огонь, до желаемой консистенции желтка. Едят «бирмингемку» так: окунают «окошко» в желток, а уже потом съедают все остальное.



1



2



3



сардельки по-швейцарски



ЧТО НУЖНО:

- 4 свиные сардельки
- 2 ломтика сыра эмменталь толщиной 4–5 мм
- 4 ломтика бекона

Время приготовления: 10 мин.

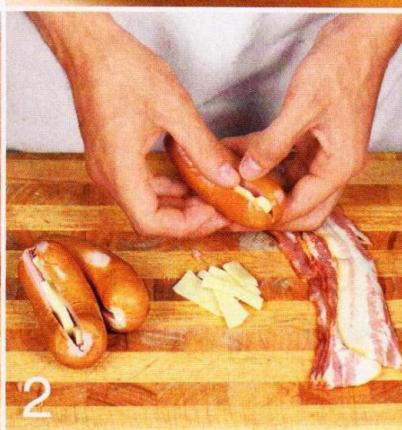
Порций: 2

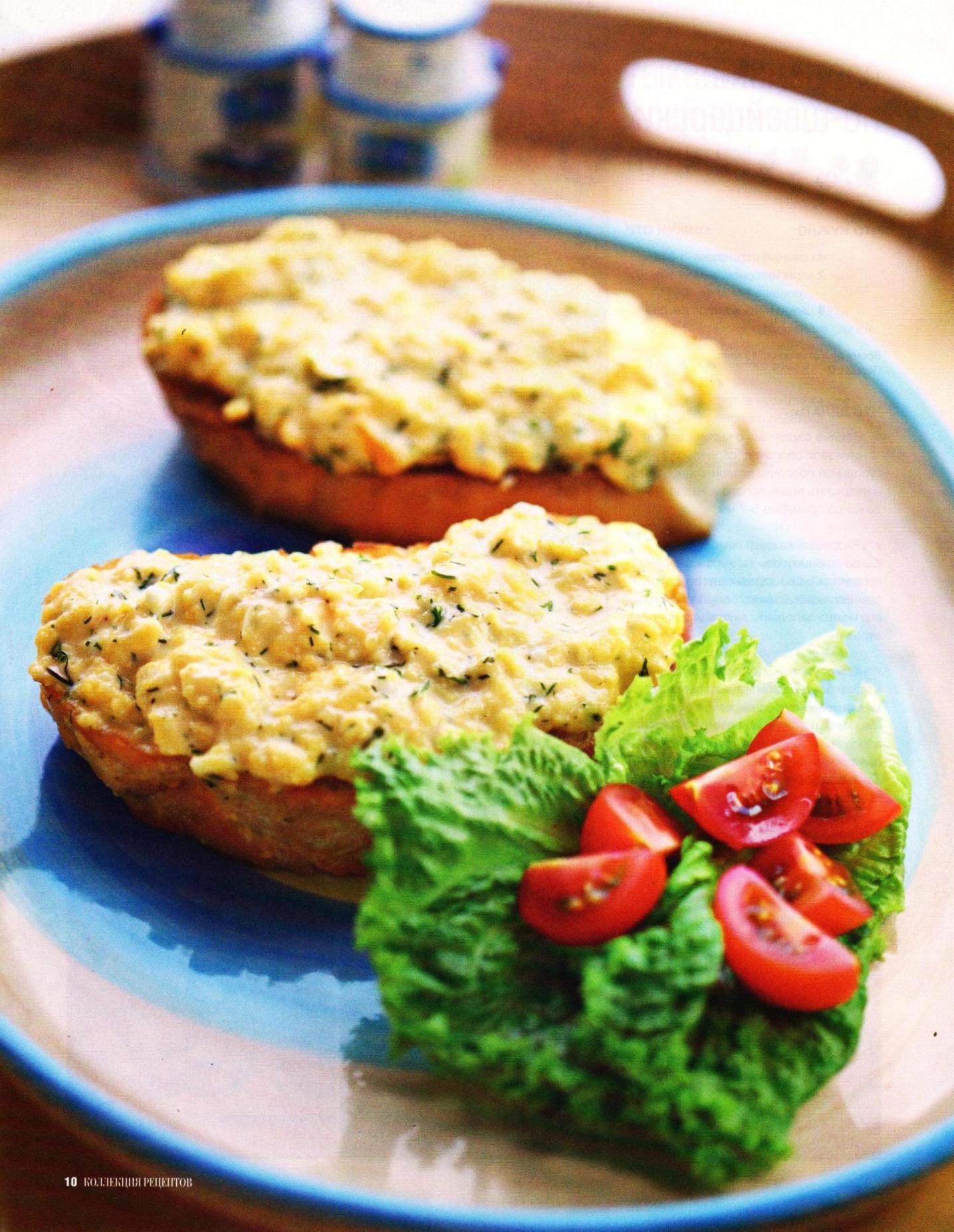
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Свиные сардельки очистить от пластиковой оболочки (сардельки в натуральной оболочке оставить как есть) и надрезать вдоль пополам, недорезая до конца примерно 5–7 мм.

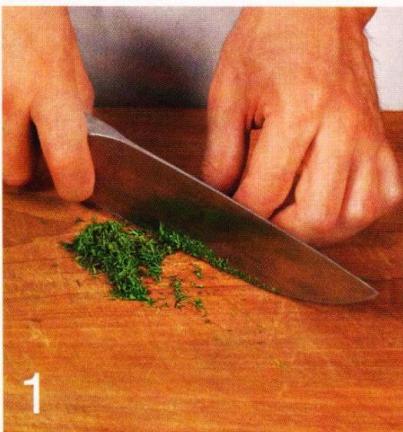
2 Разрезать каждый ломтик сыра на 2 прямоугольных кусочка. Вложить кусочки сыра в надрезы внутри сарделек. Если сыр намного больше разреза, его можно заправить внутрь или просто отрезать.

3 Обернуть каждую сардельку ломтиком бекона. Обжаривать сардельки в беконе на среднем огне в сухой (без масла), не сильно разогретой сковороде с антипригарным покрытием, поворачивая, чтобы бекон подрумянился со всех сторон, а сыр начал плавиться. Подавать с горчицей и тостами.

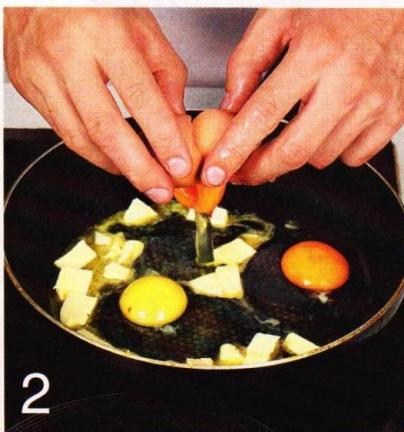




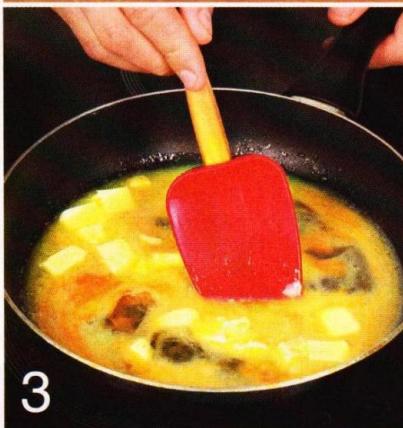
ТОСТЫ СО СКРЕМБЛОМ И ФЕТОЙ



1



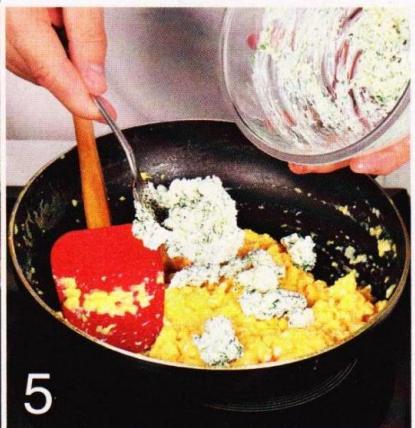
2



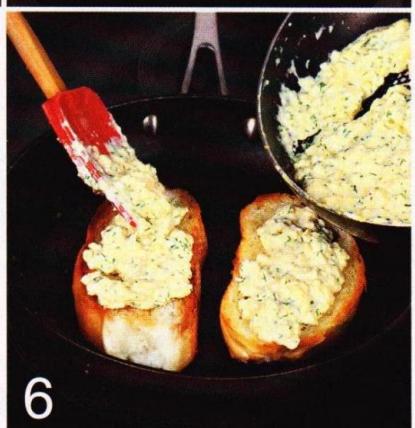
3



4



5



6

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Размять фету со сливками до более или менее однородного состояния. Очень мелко нарезать укроп, добавить в эту смесь, поперчить.
- 2 В холодный сотейник с антипригарным покрытием разбить яйца и добавить нарезанное небольшими кусочками сливочное масло.
- 3 Поставить сотейник на небольшой огонь. Силиконовой лопаткой или деревянной ложкой все время помешивать смесь, разбивая желтки, смешиавая с белками и не давая им сильно схватиться. Ваша цель – нежная масса, в которой нет отдельных пересушенных кусочков яйца.
- 4 Если вы видите, что на дне сотейника начинает образовываться корочка, нужно снять сотейник с огня, тщательно перемешать его содержимое, а затем вернуть на слабый огонь, не переставая помешивать. Таким образом яйца готовятся примерно 3 мин.
- 5 Когда яйца почти готовы (они все еще довольно влажные), снять сотейник с огня, добавить фету со сливками, перемешать и вернуть на огонь, чтобы масса прогрелась. При желании приправить солью и перцем.
- 6 В то время как жарится скрембл, поджарить хлеб в тостере или под грилем до румяной корочки. Готовый скрембл выложить прямо на горячий хлеб, подавать немедленно, с помидорами и зеленью.

Время приготовления: 15 мин.
Порций: 2

ЧТО НУЖНО:

- 2 больших куска деревенского хлеба
- 4 крупных яйца
- 100 г сыра фета
- 100 мл нежирных сливок
- 70 г сливочного масла
- 4–5 веточек укропа
- соль, свежемолотый перец
- свежие помидоры и зелень для подачи

СПОНСОР РЕЦЕПТА



завтрак в тортилье



ЧТО НУЖНО:

- 2 тортильи Delicados – оригинальные и сырные
- 2 яйца
- 2 ломтика ветчины
- 4 ломтика бекона
- 4 ст. л. любого тертого сыра
 - сливочное масло
 - 2 спелых помидора
 - 2 кружка зеленого сладкого перца толщиной 1,5 см
 - 1 средняя луковица
- 3–4 веточки укропа или петрушки
 - соль, черный перец

Время приготовления: 25 мин.

Порций: 2

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук нарезать тонкими четвертинками колец, помидоры – небольшими кусочками. Укроп или петрушку измельчить, удалив жесткие стебли.

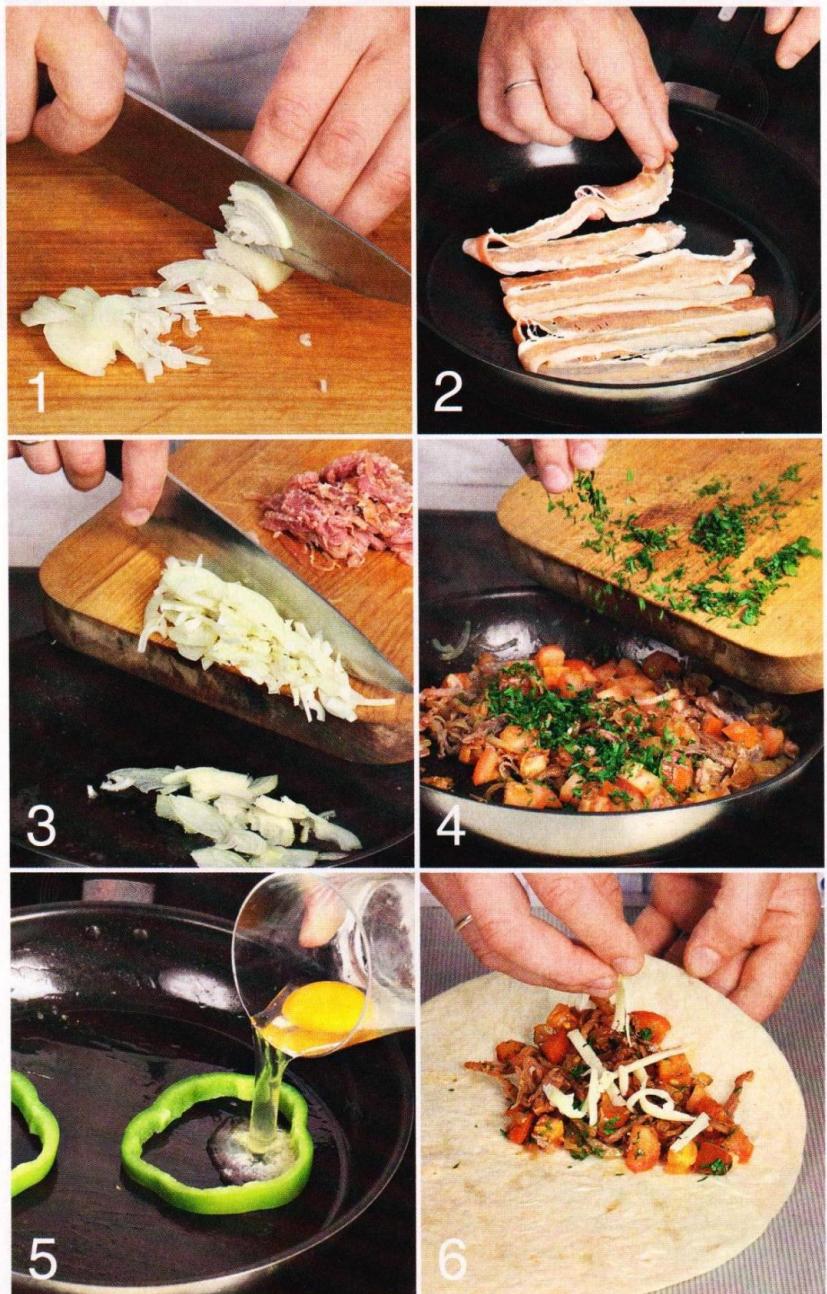
2 Ломтики бекона разрезать на 2–3 части, положить на теплую сковороду и на среднем огне обжарить до хруста так, чтобы выпотелился жир, за это время один раз перевернуть. Вынуть бекон из сковороды, сохранять теплым.

3 В сковороду, где жарился бекон, положить лук и ветчину. Жарить на среднем огне, помешивая, 8–10 мин.

4 Добавить помидоры, включить самый сильный огонь и жарить, помешивая, пока не выпарится почти весь сок. Посолить, поперчить, посыпать зеленью.

5 В чистой сковороде приготовить яичницы-глазуны. Положить в сковороду кольца зеленого перца, прогреть с одной стороны, перевернуть, в центр каждого положить по кусочку сливочного масла, затем аккуратно разбить яйца и влить по одному в кольца. Посолить глазуны и поперчить. Готовить, пока белок полностью не прожарится.

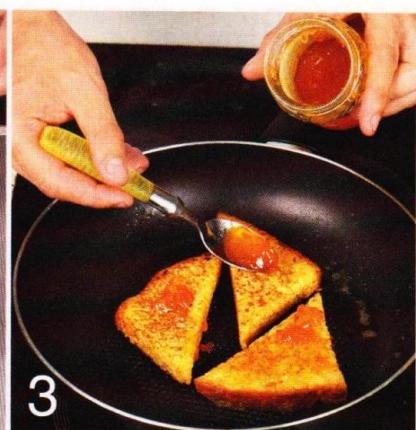
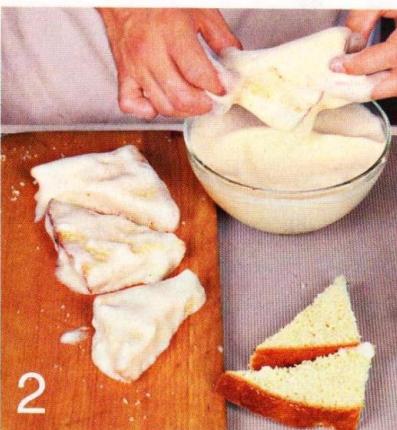
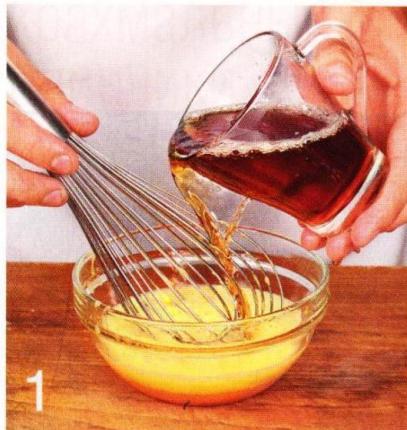
6 На подогретые тортильи выложить смесь помидоров с луком. Посыпать беконом, раскрошив его руками. Посыпать сыром, приправить еще перцем, посыпать немедленно с глазуньями в перце (лепешку можно свернуть или оставить открытой).



КСТАТИ

С цветными тортильями Delicados завтрак будет особенно красочным и веселым. Сырная тортилья желтого цвета и томатная красная помогут сделать утренние блюда яркими и аппетитными.





Время приготовления: 15 мин.
Порций: 3

сладкие гренки с джемом



ЧТО НУЖНО:

200–250 г вчерашнего хлеба

1 большое яйцо плюс 1 желток

1 пакетик чая эрл грей

1 ст. л. сахара

- абрикосовый или клубничный джем

- молотая корица

- топленое или сливочное масло

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Заварить в 2/3 стакана кипятка пакетик чая, 2 мин. Вынуть пакетик, добавить сахар, размешать и остудить. Взбить яйцо с желтком, влить чай.

2 Нарезать хлеб кусками толщиной 1,5 см. Подготовить большую сковороду, положив масло и поставив ее на средний огонь. Окунать по 1 куску хлеба в яично-чайную смесь с обеих сторон, дожидаясь, пока хлеб впитает жидкость. Класть куски не на сковороду, а на чистую тарелку друг на друга – чтобы начали жариться одновременно.

3 Жарить гренки под крышкой до румяной корочки, по 2 мин. с каждой стороны. Уменьшить огонь до минимума, на верхнюю сторону обжаренной гренки выложить немного джема, присыпать корицей и прогреть на огне под крышкой еще 1 мин. Подавать горячими.



Горячий сэндвич с сыром и яблоками

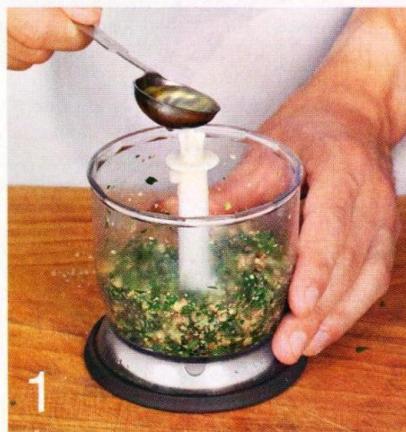


ЧТО НУЖНО:

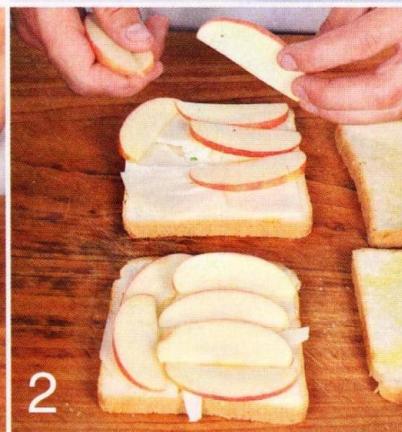
- 8 кусков белого хлеба толщиной 1 см
200 г твердого козьего сыра
1 небольшое красное яблоко
 - горсть грецких орехов
 - большой пучок петрушки
 - оливковое масло «экстра вирджин»
 - соль, свежемолотый черный перец

Время приготовления: 15 мин.

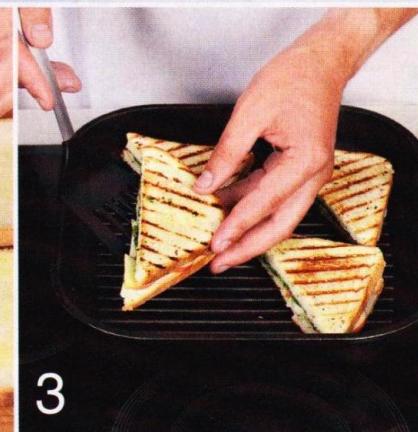
Порций: 4



1



2



3

ЧТО ДЕЛАТЬ:

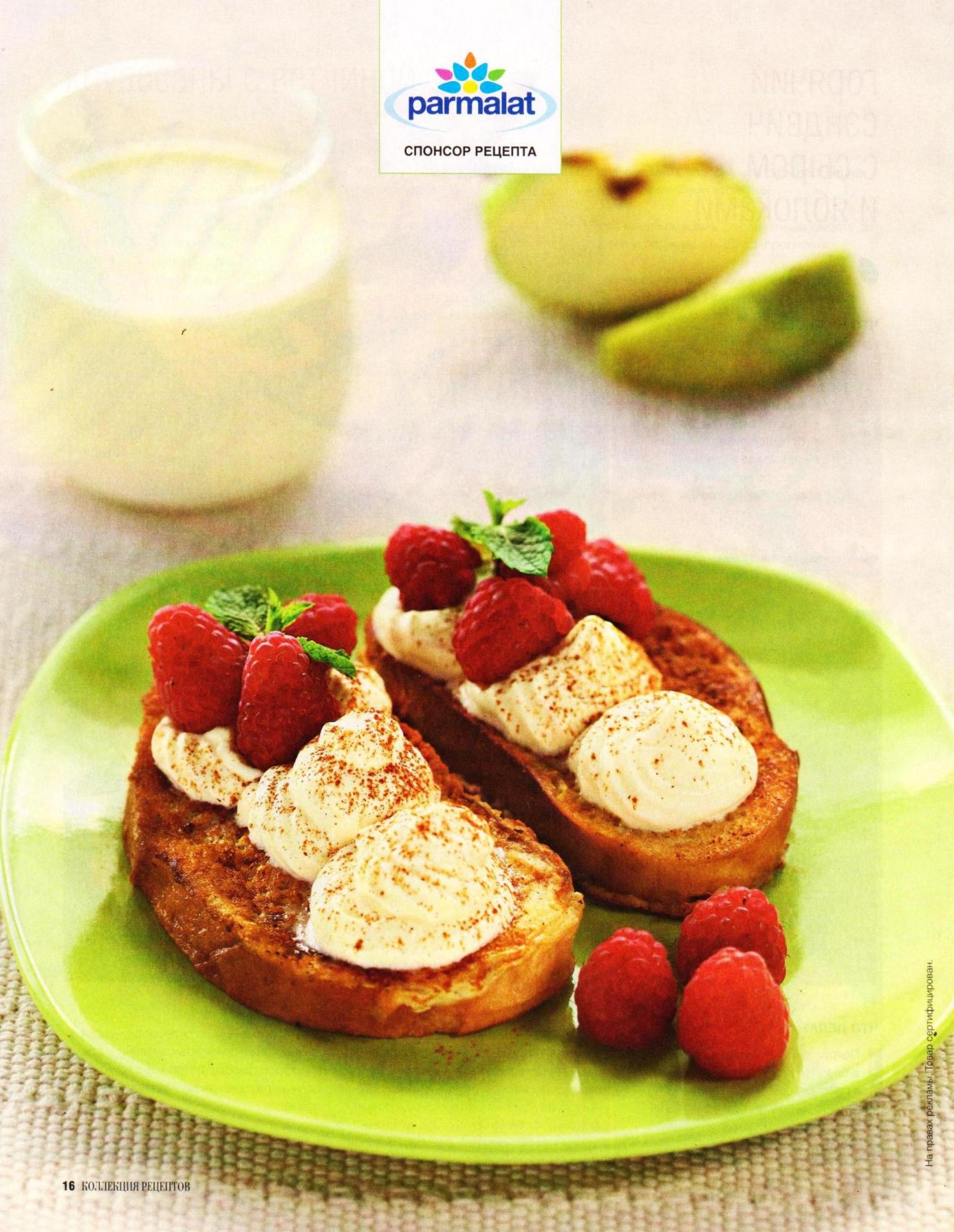
1 Петрушку и орехи порубить, положить в блендер или комбайн, размолоть. При работающем моторе влить 3 ст. л. масла, чтобы получилась однородная масса. Приправить солью и перцем.

2 Яблоко очистить от сердцевины и нарезать тонкими дольками. Слегка смазать одну сторону всех кусков хлеба оливковым маслом. На другую сторону 4 кусков уложить ломтики сыра, поверх – ломтики яблок. Вторую сторону оставшихся кусков намазать ореховой массой. Закрыть сэндвичи.

3 Разогреть сухую сковородку на среднем огне, пожарить сэндвичи с обеих сторон до золотистой корочки (сыр должен расплавиться). Подавать немедленно.



СПОНСОР РЕЦЕПТА



Гренки с яблочными сливками



ЧТО НУЖНО:

- 1 батон белого хлеба
500 мл молока/Parmalat жирностью 3,5%
1,5 ст. л. сахара
2 яйца
• сливочное масло для обжаривания

ДЛЯ СЛИВОК:

- 200 мл сливок Parmalat жирностью 35%
2 ч. л. сахара
1 большое яблоко

Время приготовления: 15 мин.
Порций: 6

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Яблоко вымыть и запечь в микроволновой печи, 4–5 мин. Дать остыть, затем ложкой аккуратно вынуть из кожицы мякоть. Сердцевину удалить. Размятую мякоть в пюре.

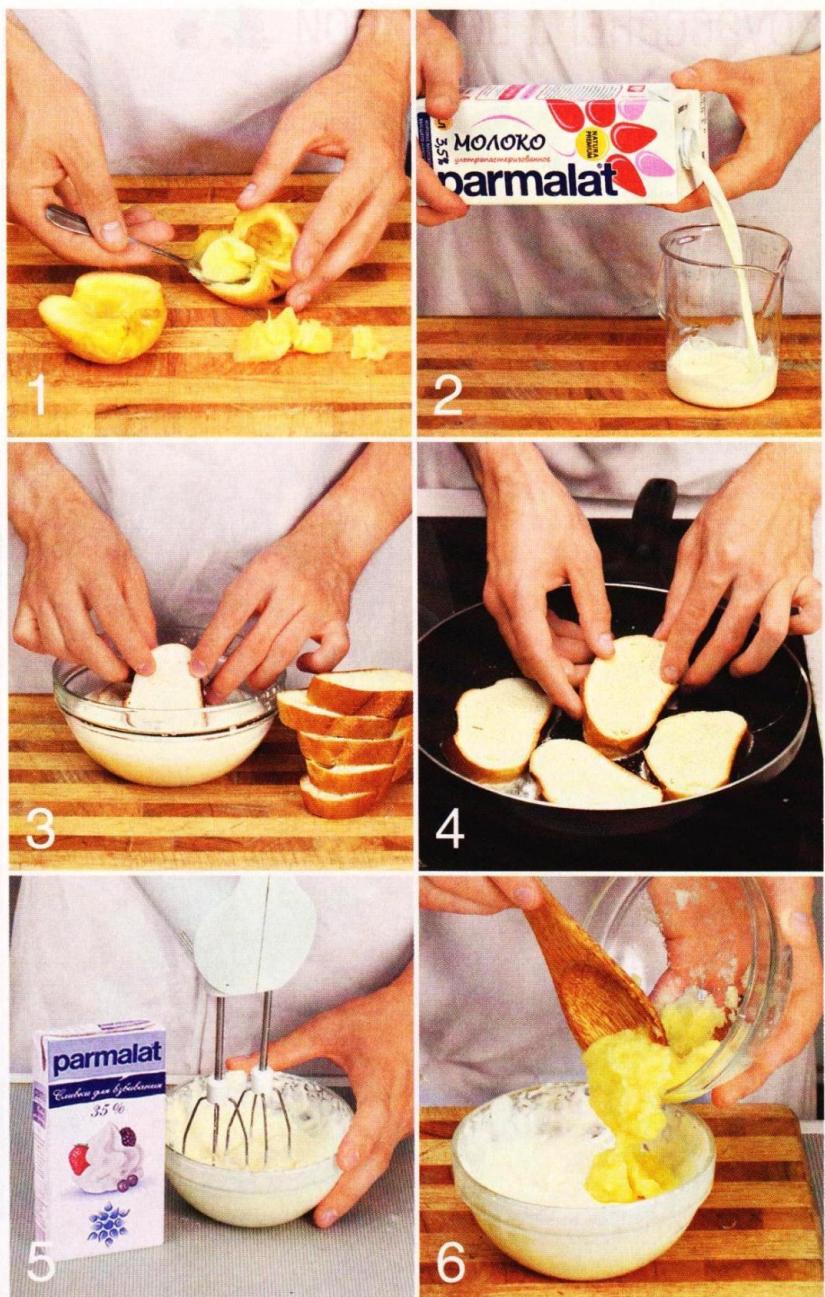
2 Батон хлеба нарезать кусочками толщиной 1 см. Молоко перелить в миску, добавить сахар и как следует перемешать.

3 Порциями опускать хлеб в молоко и выкладывать на бумажные полотенца.

4 Яйца перелить в другую миску и слегка взбить. Разогреть в большой сковороде сливочное масло. Гренки обмакивать в яйца и сразу выкладывать на сковороду. Жарить с двух сторон до румяной корочки.

5 Сливки взбить с сахаром в плотную пену.

6 Добавить в сливки яблочное пюре, аккуратно перемешать и подать к гренкам.



КСТАТИ

В ультрапастеризованном цельном молоке Parmalat бережно сохранены вкусовые и полезные свойства парного коровьего молока. Теперь молоко Parmalat благодаря усовершенствованной упаковке со склоненной верхней частью и широким горлышком легко наливается и не разбрзгивается, а завинчивающаяся крышка не требует дополнительных усилий при открытии.



круассаны с ветчиной



ЧТО НУЖНО:

- 2 больших круассана
- 2 больших ломтика вкусной ветчины, примерно по 50 г
- 100 г сливочного сыра
- 1 ст. л. сливочного масла
- 1 маленький сладкий красный перец
- 0,5 ч. л. паприки

Время приготовления: 5 мин.
Порций: 2

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Красный сладкий перец разрезать пополам, удалить плодоножку, семена и белые перегородки. Нарезать мякоть как можно более мелкими кубиками.
- 2 Размягченное при комнатной температуре масло смешать со сливочным сыром, добавить нарезанный сладкий перец и паприку, перемешать до однородности.
- 3 Разрезать круассаны вдоль пополам. Слегка припечь ломтики ветчины с одной стороны на сухой сковороде с антипригарным покрытием. Промазать круассаны изнутри сырной смесью, уложить по ломтику ветчины и сразу же подавать.



кукурузный хлеб с чили

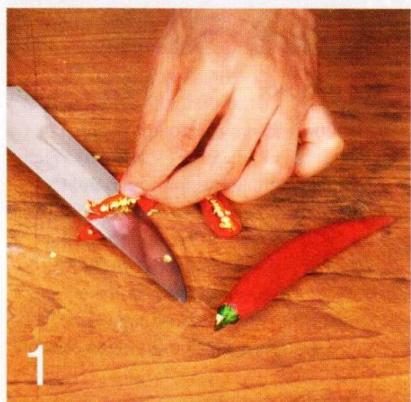


ЧТО НУЖНО:

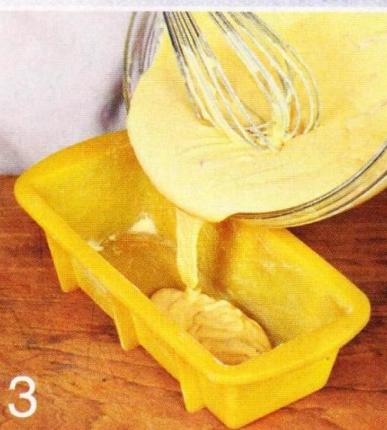
- 250 г кукурузной муки мелкого помола
0,5 стакана муки
2 неострых красных чили
2 яйца
2 стакана пахты (или молока)
50 г сливочного масла
1 ч. л. разрыхлителя
0,5 ч. л. соды
2 ч. л. соли
• щепотка натертого мускатного ореха

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Чили очистить от семян и белой мякоти, нарезать длинными тонкими полосками. Яйца взбить в пену, смешать с молоком и растопленным сливочным маслом.



1



2

3



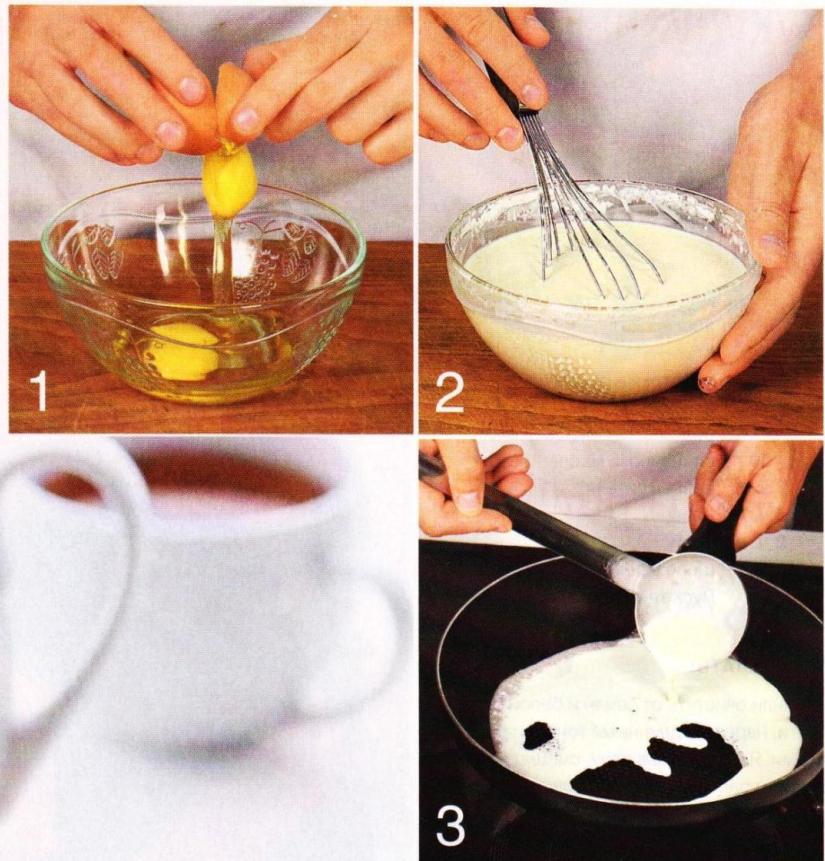
2 В другой миске смешать просеянную муку, соду, соль и, тщательно перемешивая, всыпать в яично-молочную смесь. Добавить кукурузную крупу и чили. Вымесить, чтобы не было комков.

3 Выложить прямоугольную форму для кекса промасленной пергаментной бумагой и влить тесто. Выпекать при температуре 200 °C, пока верх не станет твердым, 25–30 мин. Немного остудить и вынуть из формы. Посыпать сверху тонко нарезанным чили и крупной солью. Подавать теплым с сыром и яйцами.

крахмальные блинчики на сливках



Время приготовления: 20 мин.
Порций: 4–6



ЧТО НУЖНО:

- 200 г** кукурузного крахмала
- 2** яйца
- 250 мл** сливок жирностью 9–11%
- 150 мл** сливок жирностью 20–22%
- 1 ст. л.** с горкой сахарной пудры
- 2 ст. л.** растительного масла
 - соль на кончике ножа
 - сгущенное молоко или вишневый сироп для подачи

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1** Взбить яйца со всеми сливками и растительным маслом до однородности.
- 2** Добавить оставшиеся ингредиенты, снова взбить. Тесто получится довольно жидким.
- 3** Разогреть сковороду с антипригарным покрытием диаметром 22–24 см без масла. Понемногу наливать тесто и распределять по сковороде, чтобы получались очень тонкие блинчики. Жарить с обеих сторон до румяного цвета и складывать в кастрюлю. Подавать горячими со сгущенкой или с сиропом.

оладьи с творогом и яблоками



ЧТО НУЖНО:

- 2** средних яблока гренни смит
200 г творога жирностью 9%
150 мл сливок жирностью 20–22%
3 яйца
140 г муки
3 ст. л. сахара
• цедра половины лимона
1 ч. л. разрыхлителя
• щепотка соды
1 ч. л. молотой корицы
• соль
• растительное масло
• сахарная пудра

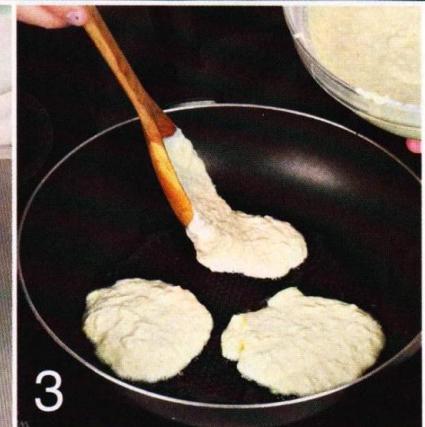
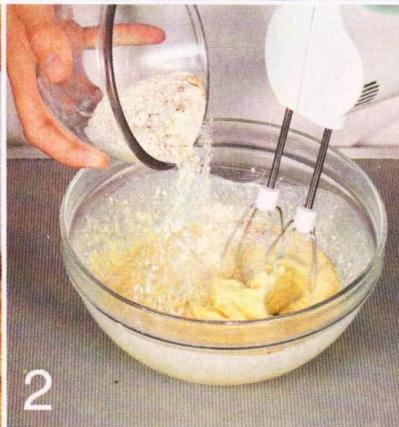
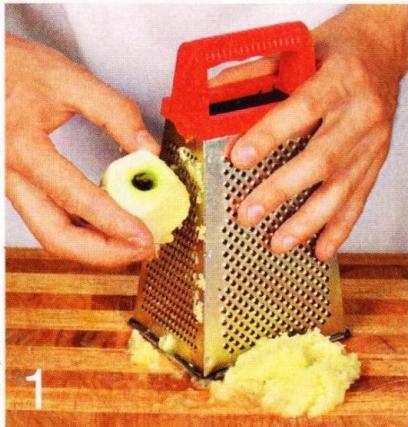
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Яблоки очистить и натереть на терке, поворачивая вокруг оси, чтобы в результате в руках осталась только сердцевина. Добавить лимонную цедру.

2 Взбить яйца со сливками и сахаром. Продолжая взбивать, добавить творог, муку с содой, разрыхлителем, корицей и солью, затем яблоки.

3 Разогреть большую сковороду с толстым дном, добавить немного масла, выложить ложкой оладьи и жарить на небольшом огне под крышкой до румяной корочки, по 2,5 мин. с каждой стороны. При подаче посыпать сахарной пудрой.

Время приготовления: 25 мин.
Порций: 4





Гречневая каша с пряным молоком



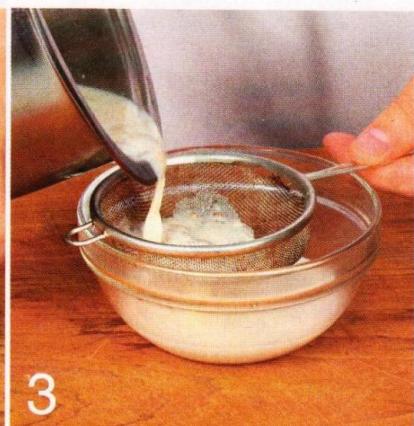
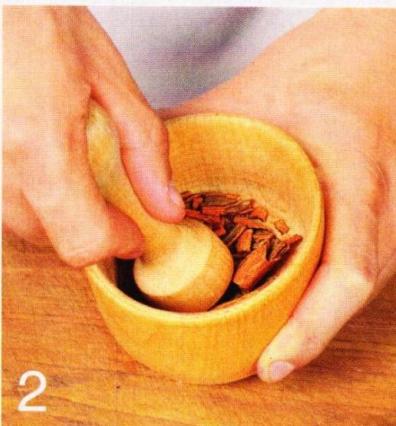
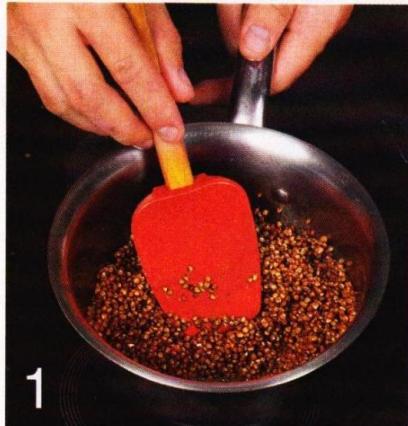
ЧТО НУЖНО:

- 1 стакан гречневой крупы ядрицы
- 350 мл цельного хорошего молока
- 1 ст. л. сливочного масла
- 2 ст. л. ванильного сахара
- 2 палочки корицы
- 0,5 ч. л. имбирного порошка
 - соль на кончике ножа
 - коричневый сахар для подачи

Время приготовления: 20 мин.
Порций: 2

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 В кастрюлю с толстым дном растопить сливочное масло, всыпать гречку, перемешать, обжарить на среднем огне, помешивая, 2 мин. Затем посолить, влить 2 стакана кипящей воды, перемешать, на сильном огне довести до кипения, убавить огонь до слабого и варить под крышкой до готовности, примерно 20 мин.
- 2 Тем временем расколоть палочки корицы, добавить в холодное молоко вместе с имбирным порошком и ванильным сахаром. На среднем огне довести до кипения, снять с огня и настаивать под крышкой, пока варится гречка.
- 3 Процедить настоявшееся молоко через ситечко поровну в 2 глубокие тарелки. Положить в молоко кашу, подавать с сахаром.



ОВСЯНАЯ КАША С ОВОЩАМИ



ЧТО НУЖНО:

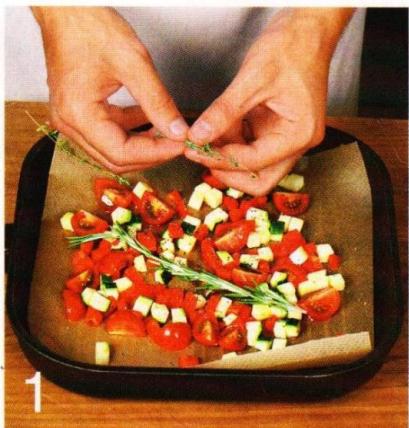
- 1 стакан овсяных хлопьев (лучше не «быстрых»)
- 1 небольшой сладкий красный перец
- 1 небольшой цукини
- 150 г мелких помидоров черри
- 1 веточка розмарина или тимьяна
- оливковое масло
- соль
- соевый соус для подачи

ЧТО ДЕЛАТЬ:

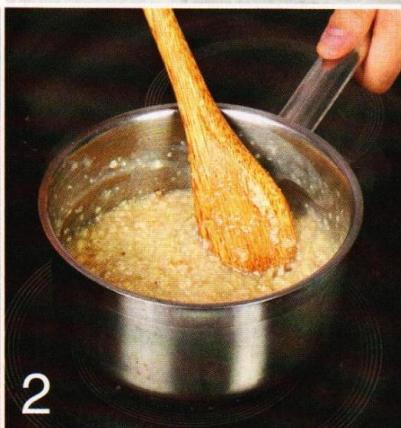
1 Очистить перец и нарезать небольшими кубиками. Примерно так же нарезать цукини. Выложить овощи в застеленную бумагой для выпечки форму, добавив помидоры, сбрызнув оливковым маслом, посыпать листочками розмарина или тимьяна, поставить в разогретую до 190 °С духовку на 10–15 мин.

2 Тем временем сварить овсяную кашу на воде согласно инструкции на упаковке, слегка посолив воду. Часто перемешивать кашу, чтобы она не приставала к стенкам кастрюли. Готовой каше дать настояться под крышкой 2–3 мин.

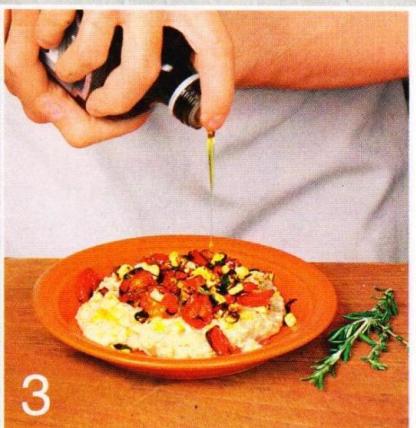
3 Разложить кашу по тарелкам, сверху выложить запеченные овощи, полить оливковым маслом и соевым соусом.



1



2



3



Время приготовления: 20 мин.

Порций: 2

тыквенно-хлебный пудинг



ЧТО НУЖНО:

- 250 г черствого белого хлеба
400 г очищенной мякоти тыквы
3 яйца
500 мл сливок жирностью 22%
1,5 стакана коричневого сахара
1 стакан сущеной вишни
3 ст. л. сливочного масла
1 ч. л. корицы
• щепотка мускатного ореха
1 ч. л. имбирного порошка

Время приготовления: 1 час

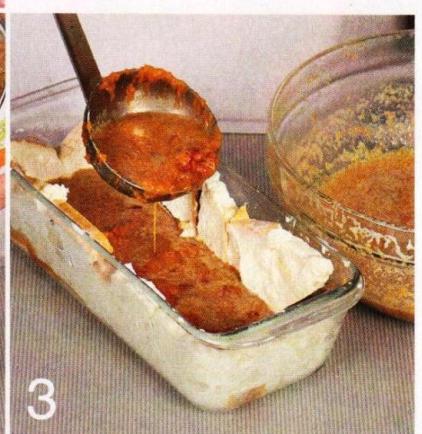
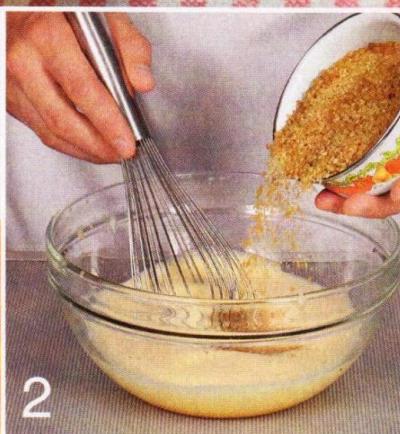
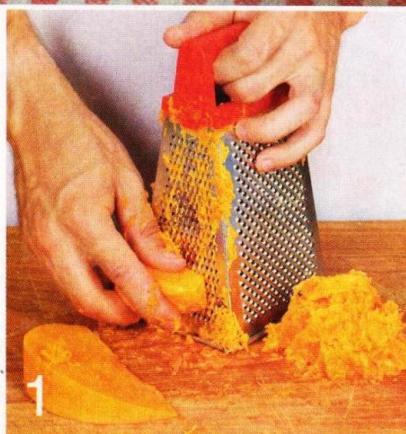
Порций: 6–8

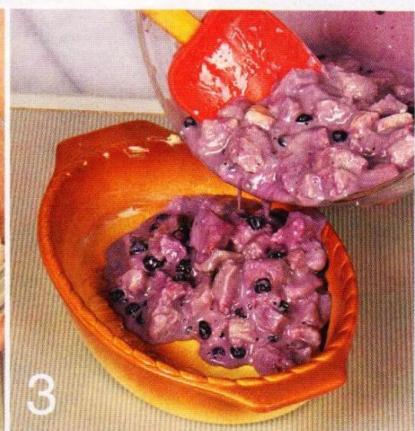
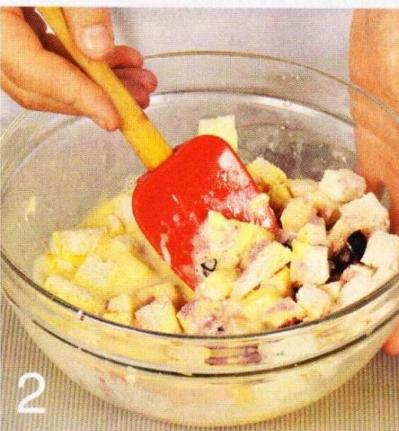
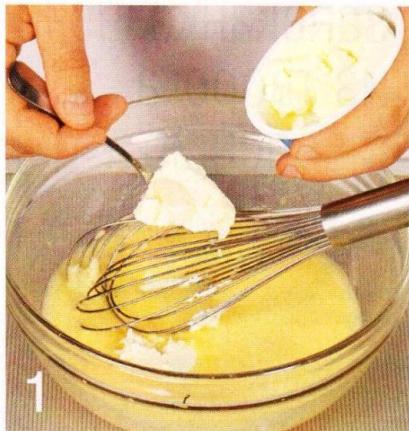
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Наломать хлеб на небольшие кусочки, положить в миску, залить сливками и оставить на 10 мин. Тыкву натереть на мелкой терке.

2 В другой миске взбить яйца в густую пену, продолжая взбивать, всыпать сахар. Затем аккуратно добавить тыкву, растопленное масло, специи и вишню; перемешать.

3 Переложить хлеб со сливками в смазанную маслом жаропрочную форму, залить тыквенно-яичной смесью и запекать в разогретой до 180 °C духовке 45 мин. Подавать горячим или остывшим.





Время приготовления: 2 часа
Порций: 6–8

хлебная запеканка с черникой



ЧТО НУЖНО:

- 7 больших кусков черствого белого хлеба
- 2 стакана свежей или замороженной черники
- 5 яиц
- 1,5 стакана йогурта
- 0,25 стакана сахара
- 1 стаканчик абрикосового йогурта
- 200 г мягкого сливочного сыра

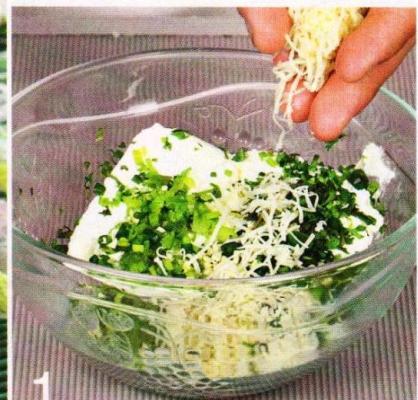
ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Яйца взбить в большой миске в пену. Добавить сахар, йогурт и сливочный сыр, взбить.
- 2 Нарезать хлеб небольшими кубиками. Всыпать хлебные кубики в яичную массу, перемешать, чтобы они пропитались смесью. Добавить чернику (не размораживая), аккуратно перемешать.
- 3 Смазать маслом форму для запекания, переложить туда массу с черникой, накрыть пленкой, поставить в холодильник на 1 ч, лучше на 8–10 ч. Затем снять пленку, запекать в разогретой до 180 °С духовке 40–50 мин.

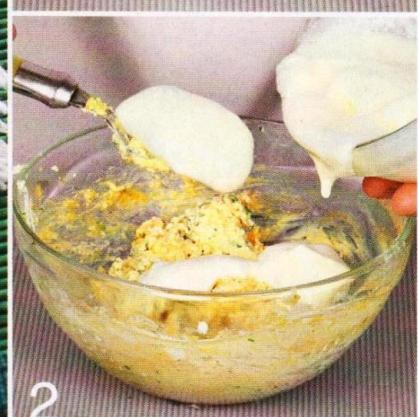
запеканка из творога с зеленью



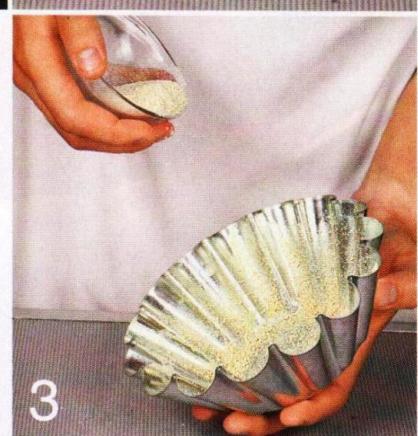
Время приготовления: 30 мин.
Порций: 8



1



2



3

ЧТО НУЖНО:

- 500 г жирного творога
- 200 г твердого сыра («Пошехонского»)
- 4 яйца
- 1 пучок зеленого лука
- 1 пучок кинзы
- 2 зубчика чеснока
- 1/2 ч. л. кайенского перца
- 1 ч. л. паприки
 - соль, черный перец
- 2 ст. л. сливочного масла
 - манная крупа

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Отделить желтки от белков. Сыр натереть. Зелень с чесноком мелко порубить. Смешать творог с сыром, зеленью с чесноком, добавить растертые желтки, кайенский и черный перец, паприку.
- 2 Белки взбить с солью в крепкую пену и аккуратно ввести в творог.
- 3 Формочки смазать маслом, обсыпать манкой. Разложить творожную массу и выпекать в разогретой до 200 °С духовке, пока не зарумянится, 20 мин. Подавать теплой.

быстрые творожные вертушки



ЧТО НУЖНО:

250 г слоеного бездрожжевого теста

150 г творога жирностью 18%
1 ст. л. сметаны

1 желток плюс еще 1 желток
для смазывания
• цедра 1 лимона
2 ст. л. меда

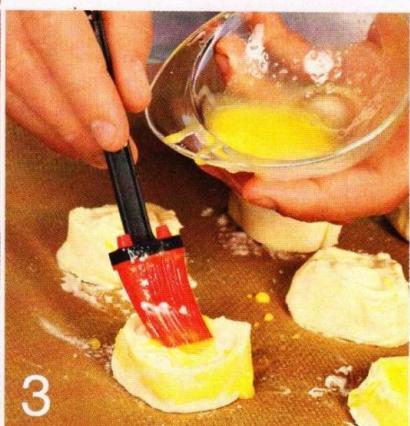
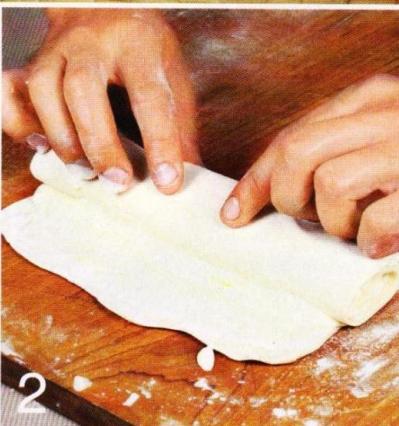
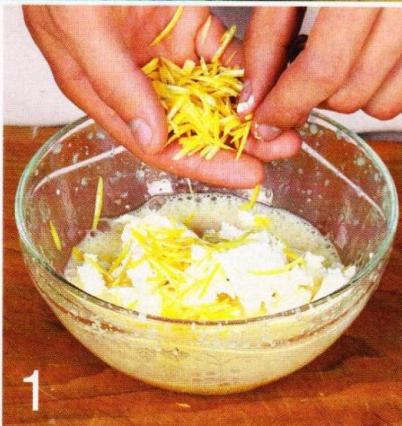
Время приготовления: 25 мин.
Порций: 2–3

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Взбить миксером 1 желток с медом и сметаной. Добавить творог и цедру, перемешать.

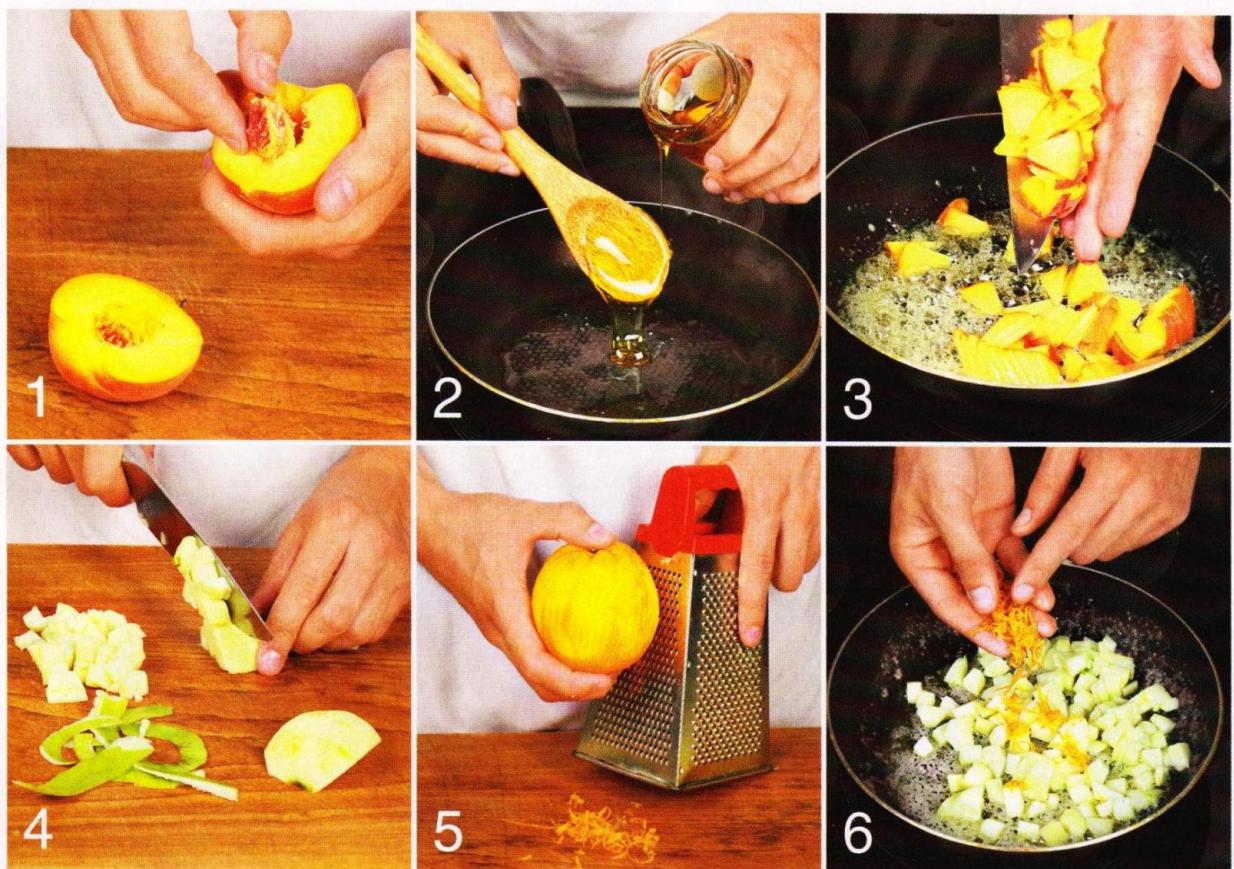
2 Раскатать слоеное тесто в тонкий пласт. Распределить творожную массу по тесту и аккуратно, слегка прижимая, свернуть тесто с начинкой в рулет. Очень острым ножом нарезать рулет на кружки толщиной 1,5–2 см.

3 Разогреть духовку до 180 °С. Застелить противень бумагой для выпечки, разложить творожные вертушки на некотором расстоянии друг от друга, смазать желтком. Выпекать до румяного цвета, 15–20 мин. Подавать теплыми.





добавки к творогу



ЧТО НУЖНО:

Для персиковой добавки:

- 2 крупных персика
- 3 ст. л. меда
- сок 1 лимона

Для яблочной добавки:

- 2 крупных зеленых яблока
- 1 большой апельсин
- 3 ст. л. сахара
- 2 ст. л. сливочного масла
- молотая корица

Время приготовления: 15 мин.
Порций: 4

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Приготовить персиковую добавку. Персики вымыть, разрезать на четвертинки, удалить косточку (кожицу тоже можно при желании удалить). Нарезать мякоть тонкими пластинками.
- 2 Влить в сковороду с антипригарным покрытием лимонный сок, добавить мед. На среднем огне, постоянно помешивая, довести до кипения и варить 30 сек.
- 3 Добавить персики, убавить огонь до слабого, готовить 1 мин. Снять с огня, остудить. Подавать с жирным пластиковым творогом.
- 4 Приготовить яблочную добавку. Яблоки вымыть, очистить от кожуры и сердцевины. Мякоть нарезать небольшими кубиками.
- 5 С апельсина теркой снять цедру, из мякоти выжать сок. В небольшом сотейнике растопить масло с сахаром, влить апельсиновый сок, довести до кипения.
- 6 Добавить в сотейник яблоки и цедру, готовить на среднем огне до мягкости яблок, примерно 5 мин. Дать остуть. Подавать к нежирному творогу.



батончики из сухофруктов



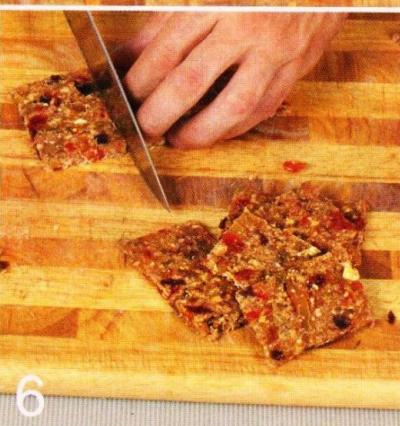
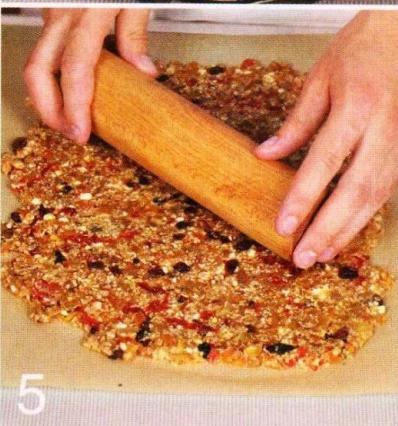
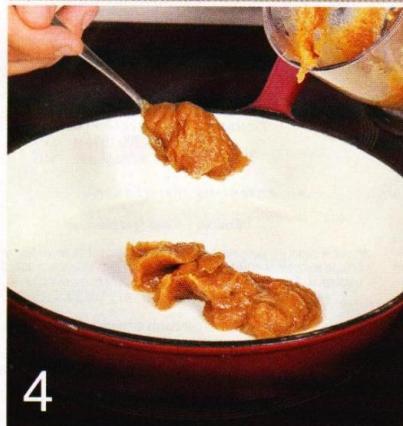
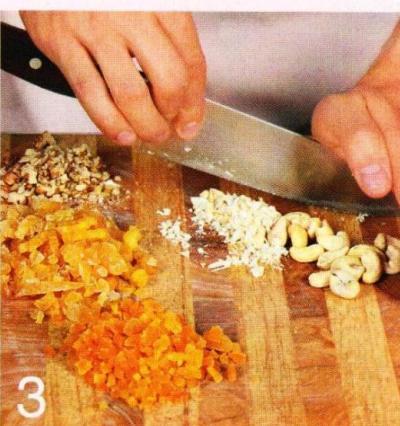
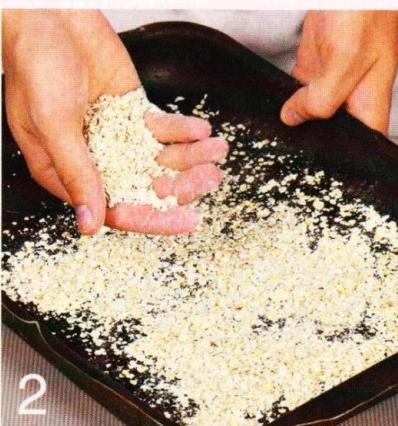
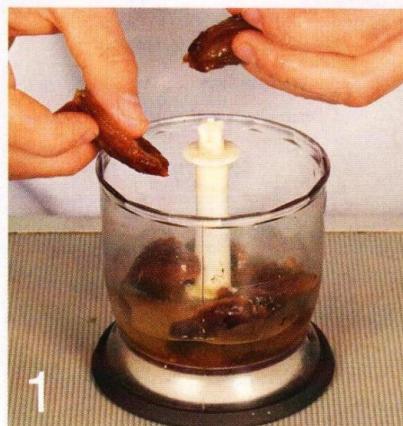
ЧТО НУЖНО:

- 1 стакан овсяных хлопьев «Геркулес»
0,5 стакана изюма
200 г фиников (без косточек)
50 г кураги
50 г сушеной вишни
100 г сушеных персиков
50 г кешью
50 г гречихи орехов
2 ст. л. меда
1 ч. л. Корицы
50 г яблочного сока

Время приготовления: 1 час 40 мин.
Порций: 24

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Изюм залить водой и оставить на 10 мин. Воду слить, изюм обсушить. Финики залить 0,5 стакана воды и оставить на 30 мин. Выложить финики вместе с жидкостью в блендер, добавить мед и размолоть в пасту.
- Выложить хлопья ровным слоем на противень и запекать в духовке при 170 °C до золотистого цвета, 10–12 мин.
- Орехи, персики и курагу мелко порубить, смешать с хлопьями, добавить изюм и вишню.
- Финиковую пасту переложить в кастрюлю с толстым дном, добавить яблочный сок и корицу, довести до кипения и варить на медленном огне, помешивая, 2 мин. Дать немного остить и добавить к овсяно-ореховой смеси.
- Выложить получившуюся смесь на противень, покрытый сливочным маслом пергаментной бумагой, разровнять и сверху тоже прикрыть пергаментом. Выпекать при 170 °C до золотистого цвета, 30 мин.
- Дать слегка остить, 10 мин., и разрезать на 24 прямоугольника. Дать им полностью остить и завернуть каждый в пленку, бумагу или фольгу.



блюда из картофеля



новый номер выйдет 17 сентября

ШКОЛА ГАСТРОНОМА КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

№17 (145), сентябрь 2012

выходит 2 раза в месяц

Издатель: ООО «Бонниер Паблишайенс»

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

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

РЕДАКЦИЯ:

координатор проекта Ирина Мосолова
главный художник Ирина Лещенко
ответственный секретарь Алексей Клак
редакторы Маринна Орлинкова,
Анна Туревская
дизайнеры Алексей Клак,
Екатерина Травникова
фотограф Юлия Астановицкая
корректоры Любовь Никифорова,
Татьяна Певнева

исполнительный директор Ольга Ткалич

финансовый директор Светлана Серегина

директор по рекламе Марина Мамина
ООО «Бонниер Паблишайенс»

Отдел рекламы: Анастасия Епишина,
Мария Ключинская,
Светлана Мельникова,
тел.: (495) 725-1070

Руководитель отдела специпроектов Лариса Машталер

Руководитель отдела продаж в Интернете Ирина Федотова

Отдел маркетинга: Зоя Галишникова

Отдел дистрибуции: Сергей Татаркин (директор),
Татьяна Катраг, Елена Куликова,
Наталия Пискина, Юлия Ремезова,
Андрей Телингатер, тел.: (495) 725-1070

Подписка Екатерина Жуковская,
тел.: (495) 792-5562

Заместитель генерального директора по правовым вопросам Илья Иванов

Руководитель отдела IT Дмитрий Васильев

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев,
Игорь Долманов, «Свет Компьютерс»,
тв.: 795-0295

Сканирование и обработка иллюстраций: Екатерина Панюшкина
(руководитель отдела),
Олег Шифрин,
Виктор Фролкин

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж 200 150 экз.
Цена свободная

Автор макета Ирина Лещенко

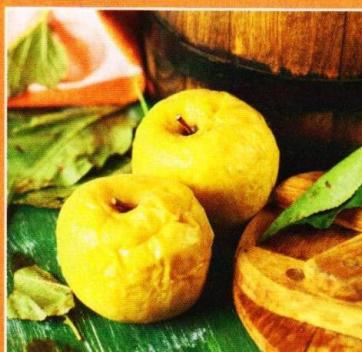
Обложка: Юлия Астановицкая

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору
в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного
наследия. Свидетельство о регистрации средства массовой
информации ПИ №: ФС77-32211 от 09.06.2008

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

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

в следующих номерах журнала «ШКОЛА ГАСТРОНОМА»



новый номер выйдет 10 сентября