

# 444

праздничных блюд



УДК 641/642(410)  
ББК 36.997(4Вел)  
С 65

Сборник составлен на основе кулинарных книг Woodlands Books Ltd:  
101 SIMPLE SUPPERS  
101 CHEAP EATS  
101 MEALS FOR TWO  
101 QUICK-FIX DISHES

Перевели с английского  
И. И. Лазерсон, А. Е. Леженина, К. С. Оверина, А. А. Рудакова

*Picture credits:*

Roger Stowell, Martin Thompson, William Reavell, Ken Field, Simon Wheeler, Philip Webb,  
Sam Stowell, Simon Smith, David Munns, Myles New, Simon Walton, Peter Cassidy, Michael Paul,  
Jason Lowe, Gus Filgate, Iain Bagwell, Peter Williams, Will Heap, Cameron Watt

*Издательство выражает благодарность литературному агентству Synopsis  
за содействие в приобретении прав*

*This translation of Olive/Good Food 101 first published in 2003, 2006, 2007 is published under license  
from Woodlands Books Ltd*

*All the recipes contained in this book first appeared in BBC Good Food Magazine, BBC Vegetarian  
Good Food Magazine and Olive Magazine*

*Защиту интеллектуальной собственности и прав издательской группы «Амфора»  
осуществляет юридическая компания «Усков и Партнеры»*



С 65 44 праздничных блюда ; [пер. с англ. И. Лазерсона, А. Лежениной, К. Овериной, А. Рудаковой]. — СПб. : Амфора. ТИД Амфора, 2010. — 48 с. : ил.

ISBN 978-5-367-01543-0

Сборник рецептов из популярных британских кулинарных журналов «BBC Good Food Magazine» и «Olive Magazine» предлагает новые идеи тем, кому наскучили салат оливье и жареные куриные окорочка. В книге представлен широкий выбор оригинальных решений для праздничного меню, не требующих ни больших денежных затрат, ни особого мастерства.

УДК 641/642(410)  
ББК 36.997(4Вел)

ISBN 978-5-367-01543-0

© Woodlands Books Ltd 2003, 2006, 2007  
All photographs © BBC Good Food Magazine 2003, 2006;  
BBC Vegetarian Good Food Magazine 2007  
Olive Magazine 2007  
© Издание на русском языке, перевод  
на русский язык, оформление.  
ЗАО ТИД «Амфора», 2010

## 44 ПРАЗДНИЧНЫХ БЛЮДА

Ответственный редактор П. Пулковская. Художественный редактор Е. Саламашенко.  
Технический редактор В. Вершинина. Корректор М. Водолазова. Верстка М. Залиева.

Подписано в печать 13.08.2010. Формат издания 70×100 1/16.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 3,9. Тираж 5000 экз. Изд. № 90858. Заказ № 2446.

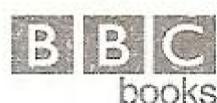
Издательство «Амфора». Торгово-издательский дом «Амфора».  
197110, Санкт-Петербург, наб. Адмирала Лазарева, д. 20, литера А.  
www.amphora.ru, e-mail: secret@amphora.ru

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами  
в ЗАО «ИПК Парето-Принт», г. Тверь, www.pareto-print.ru.

# 444

## ПРАЗДНИЧНЫХ БЛЮДА

 амфора

 BBC  
books

 Good Food  
magazine

 olive  
magazine

Санкт-Петербург | 2010

# Содержание



## САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

- Салат с розовым грейпфрутом 5
- Салат с сыром боккончини, прошутто и зеленью 6
- Салат с отварным картофелем и тунцом 7
- Салат с копченой скумбрией 8
- Салат с камамбером и беконом 9
- Салат из курицы с медовой заправкой 10
- Зеленый салат с курицей 11
- Салат с томатной сальсой 12
- Салат с ветчиной, картофелем и сыром фета 13
- Куриные грудки с медом, горчицей и зеленым салатом 14
- Тунец, обжаренный с кунжутом 15
- Картофель, фаршированный луком-пореем и скумбрией 16



## БЛЮДА ИЗ МЯСА

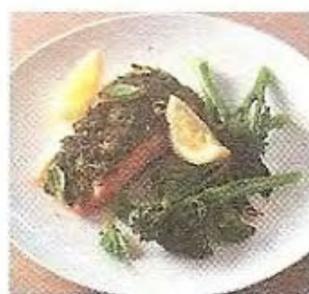
- Свинные отбивные с сыром горгонзола 17
- Свинные отбивные в горчичном соусе 18
- Свинные отбивные с чили и капустой 19
- Жареная говядина с пюре из белой фасоли 20
- Шашлыки с азиатским салатом 21
- Телятина, жаренная на гриле, с лимоном и паприкой 22
- Сочная вырезка с нежным луком-шалотом 23
- Свинина с кудрявым шалфеем 24
- Свинина с соусом из джина и кориандра 25
- Свинина с лимоном и орегано 26

- Свинина со специями, грецкими орехами и стручковой фасолью 27
- Пикантное каре ягненка по-мароккански 28
- Жареный ягненок с болгарским перцем 29
- Мясной рулет из свинины с зеленью 30



## БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ

- Жареная утиная грудка с мятным горошком 31
- Жареные утиные грудки с китайскими специями 32
- Запеченная утка под винным соусом 33
- Хрустящая курочка с полентой по-итальянски 34
- Курица с печеным перцем и картофелем 35
- Жареный цыпленок с чесноком и тимьяном 36
- Куриное филе в миндале 37
- Курица пири-пири 38
- Курица со сладким луком 39
- Запеченная курица с хлебными шариками 40



## БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

- Форель с теплым картофельным салатом 41
- Меньер из палтуса 42
- Лосось в соусе терияки с имбирем 43
- Семга с миндалем и сыром 44
- Глазированный лосось в соусе с укропом и горчицей 45
- Лосось с хрустящей корочкой 46
- Лосось в панировке с апельсином 47
- Семга с соевым соусом и медом 48

## Салат с розовым грейпфрутом

4 розовых грейпфрута  
растительное масло для жарки  
3 луковицы шалота,  
мелко нарезанные  
1/2 ч. ложки коричневого сахара  
1 большая горсть листьев мяты  
50 г обжаренных и нарезанных  
орехов кешью  
1 большая горсть листьев кинзы

1. Срезать кожуру с грейпфрута, нарезать его дольками и положить их в миску. Разогреть немного растительного масла на сковороде, обжарить лук, добавить сахар и подождать, пока он растворится. Поставить остывать.
2. Разложить дольки грейпфрута по тарелке, на которой вы будете подавать салат, посыпать луком, мятой, орехами кешью и кинзой.

*Время приготовления: 30 мин  
Количество порций: 6*

### 5. Салаты и закуски





## Салат с сыром боккончини, прошутто и зеленью

1 упаковка зеленого салата  
(около 100 г)  
2 крупных помидора,  
нарезанных ломтиками  
1 авокадо, очищенный и нарезанный  
дольками  
10 шариков боккончини, разрезанных  
пополам (или моцарелла, разделенная  
на кусочки)  
4 ломтика итальянской сырокопченой  
ветчины прошутто  
2 ст. ложки обжаренных кедровых  
орехов  
оливковое масло  
сок 1 лимона

Положить листья салата в большую неглубокую миску. Добавить помидоры, авокадо и боккончини. Поджарить прошутто на гриле или сухой сковороде пока ломтики не станут хрустящими. Нарезать мелкими кусочками и добавить в салат. Посыпать салат кедровыми орехами. Заправить оливковым маслом, лимонным соком. Добавить специи. Подавать с хрустящим хлебом.

*Время приготовления: 15 мин  
Количество порций: 2*

# Салат с отварным картофелем и тунцом

350 г молодого картофеля (слишком крупные клубни разрезать пополам вдоль)

2 ст. ложки соуса песто

4 ст. ложки оливкового масла

8 помидоров черри

175 г консервированного тунца

225 г зеленой стручковой фасоли (разрезать стручки пополам)

2 горсти молодого шпината (крупные листья нарезать)

хлеб с толстой корочкой для сервировки

1. Опустить картофель в кипящую подсоленную воду, снова довести воду до кипения и варить 8-10 мин.

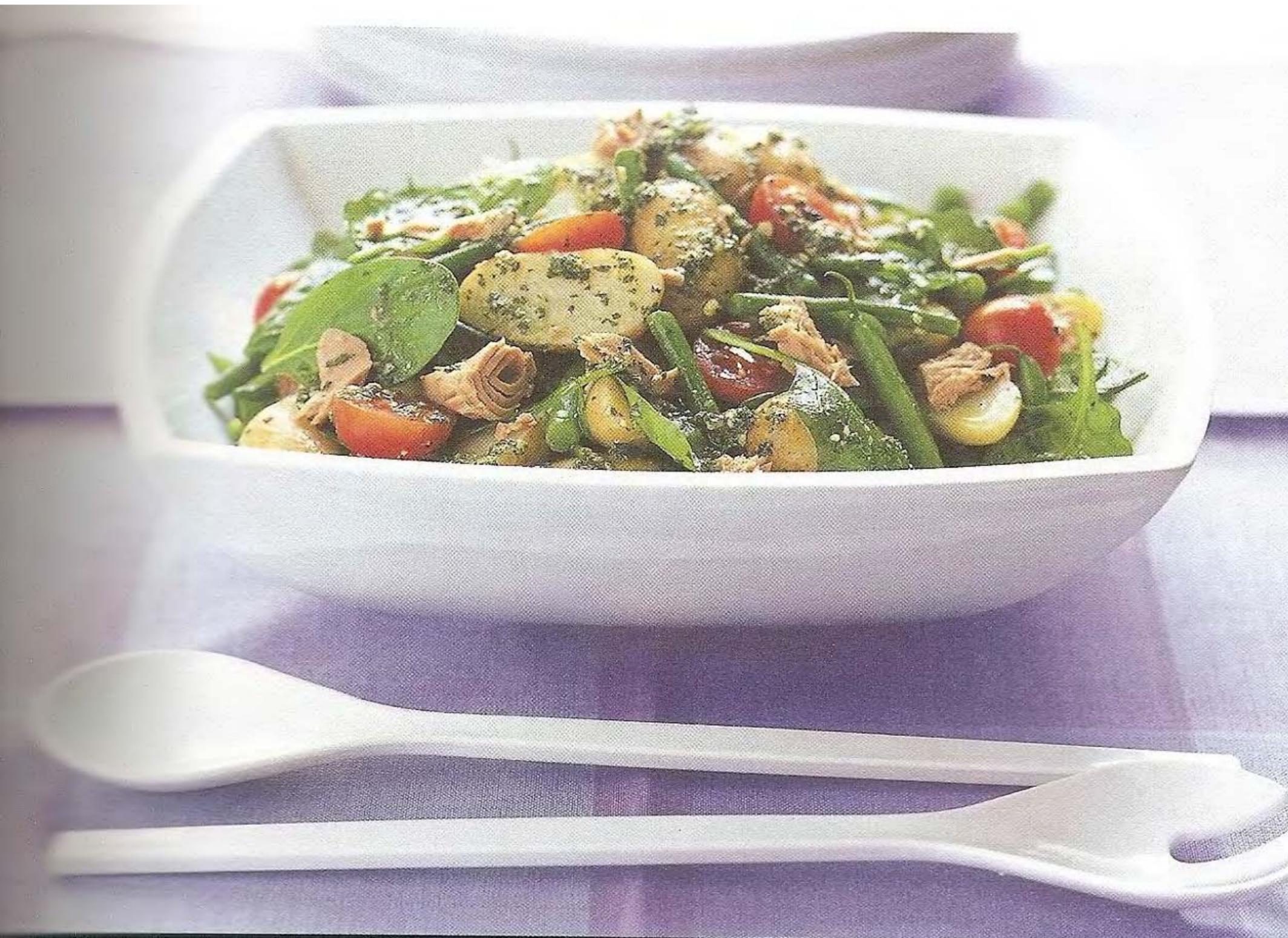
2. Тем временем смешать соус песто с маслом. Разрезать помидоры пополам, слить воду из банки с тунцом и разделить рыбу на части. За 3 мин до того, как картофель будет готов, добавить к нему фасоль.

3. Слить воду из картофеля с фасолью и переложить овощи в салатник. Добавить шпинат: перемешанный с горячими овощами, он станет мягче. Добавить специи по вкусу. Посыпать кусочками помидоров и рыбы, полить песто и перемешать. Подавать с хлебом с толстой корочкой.

*Время приготовления: 45 мин*

*Количество порций: 4*

## 7. Салаты и закуски





## Салат с копченой скумбрией

450 г молодого картофеля, нарезанного  
кусочками  
3 филе скумбрии горячего копчения,  
без кожи  
250 г отварной очищенной свеклы  
120 г салатных листьев  
2 стебля сельдерея, нарезанные  
тонкими ломтиками  
50 г очищенных грецких орехов

Для заправки:

3 ст. ложки масла грецкого ореха  
2 ст. ложки подсолнечного масла  
2 ст. ложки лимонного сока  
2 ч. ложки тертого хрена

1. Картофель отварить в подсоленной воде в течение 12-15 мин, обсушить и остудить. Рыбу разделить руками на ломтики. Свеклу нарезать кубиками.

2. Для приготовления заправки смешать все ингредиенты.

3. Смешать картофель, рыбу, свеклу, салатные листья, сельдерей, орехи. Добавить заправку, аккуратно перемешать.

*Время приготовления: 20 мин*

*Количество порций: 4*

## Салат с камамбером и беконом

8 нарезанных полосок бекона  
125 г камамбера  
2 подсушенных ломтика хлеба  
без корки  
7 ст. ложек оливкового масла  
140 г салатных листьев  
2 ст. ложки белого винного уксуса  
1 ст. ложка зернистой горчицы  
1 измельченный зубчик чеснока

1. Бекон медленно обжарить до хруста. Отложить на салфетку. Камамбер нарезать кубиками.  
2. Хлеб раскрошить и обжарить на 2 ст. ложках масла.  
3. Салатные листья поместить в салатник, добавить разломанный на кусочки бекон и камамбер. Смешать уксус, горчицу, чеснок и оставшееся оливковое масло. Заправить салат и посыпать его обжаренными хлебными крошками.

*Время приготовления: 15 мин  
Количество порций: 4*

### 9. Салаты и закуски





## Салат из курицы с медовой заправкой

450 г молодого картофеля вымытого и нарезанного дольками  
175 г зеленой фасоли  
6 полосок копченного бекона  
120 г салатных листьев  
4 куриные грудки, обжаренные и нарезанные ломтиками  
готовая медово-горчичная заправка

1. Картофель отварить в подсоленной воде в течении 8-10 минут, обсушить и остудить. Фасоль отварить в течении 3 минут, быстро остудить в холодной воде.
2. Бекон медленно обжарить до хруста. Просушить салфеткой, затем разломать на кусочки.
3. На блюдо выложить салатные листья, нарезанные фасоль и курицу. Полить салат заправкой и посыпать кусочками бекона.

*Время приготовления: 40 мин  
Количество порций: 4*

# Зеленый салат с курицей

4 куриные грудки без кожи,  
разрезанные на 7-8 кусков каждая  
2 сладких красных перца без семян,  
нарезанных полосками  
3 ст. ложки оливкового масла  
и немного для жарки  
сок 1 лимона  
150 г сметаны  
200 г салатных листьев

1. Пожарить на оливковом масле курицу и перец, приправив половиной лимонного сока. Остудить.
2. Смешать оставшийся лимонный сок со сметаной, затем добавить оливковое масло.
3. В салатник положить листья, курицу и перец, заправить сметанным соусом.

*Время приготовления: 25 мин  
Количество порций: 4*

## 11. Салаты и закуски





## Салат с томатной сальсой

650 г помидоров  
4 стебля измельченного зеленого лука  
2 ст. ложки измельченной свежей  
петрушки  
1 измельченная головка чеснока  
4 ст. ложки оливкового масла  
1 ст. ложка лимонного сока  
650 г молодого картофеля,  
разрезанного пополам  
4 тонких ломтика бекона (некопченого)  
4 яйца, сваренных вкрутую  
салат латук

1. Для приготовления сальсы мелко нарезать 225 г помидоров и смешать их с зеленым луком, петрушкой, чесноком, заправить оливковым маслом и лимонным соком. Добавить специи по вкусу. Отварить молодой картофель в слегка подсоленной воде. Слить кипяток и остудить картофель под проточной холодной водой, затем нарезать толстыми ломтиками.

2. Хорошо разогреть гриль и обжарить бекон в течение 3-4 мин, пока он не станет хрустящим. Немного остудить и затем раскрошить.

3. Смешать в салатнике картофель, яйца, нарезанные помидоры и томатную сальсу. Добавить специи по вкусу. Посыпать беконом и подавать на листе салата.

*Время приготовления: 30 мин  
Количество порций: 4*

# Салат с ветчиной, картофелем и сыром фета

1 кг молодого картофеля (крупные клубни разрезать пополам)  
175 г нарезанного кубиками сыра фета в масле  
1 ч. ложка орегано  
5 крупно нарезанных помидоров  
200 г черных оливок (без косточек)  
225 г (примерно 4 ломтика) ветчины, крупно нарезанной  
немного измельченной свежей петрушки

1. Вскипятить воду в большой кастрюле (солить не нужно). Положить картофель и варить в течение 15 мин, до готовности. Слить воду.

2. Разогреть на сковороде 2 ст. ложки масла, которым был залит сыр. Положить туда же помидоры, орегано и готовить на среднем огне 3-4 мин, пока овощи не станут мягкими. Добавить оливки, сыр и ветчину, хорошо перемешать.

3. Добавить к картофелю получившуюся смесь оливок и помидоров, приправить специями, посыпать петрушкой и слегка перемешать. Подавать блюдо к столу горячим или холодным.

*Время приготовления: 30 мин  
Количество порций: 4*

## 13. Салаты и закуски





## Куриные грудки с медом, горчицей и зеленым салатом

2 ст. ложки жидкого меда  
1 ст. ложка зернистой горчицы  
2 куриные грудки (без кожи или с кожей)  
1 упаковка зеленого салата  
100 г разрезанных пополам помидоров черри  
2 ст. ложки оливкового масла  
1 ст. ложка бальзамического уксуса

Смешать мед и горчицу, добавить специи и смазать куриные грудки получившимся составом. Обжарить куриные грудки по 5 мин с каждой стороны, пока они не станут золотистыми, остудить в течение 5 мин, затем нарезать ломтиками. Разложить салат, помидоры и курицу на две тарелки. Смешать масло и уксус и заправить ими готовое блюдо.

*Время приготовления: 25 мин  
Количество порций: 2*

# Тунец, обжаренный с кунжутом

2 ст. ложки соевого соуса  
1 ст. ложка жидкого меда  
2 толстых куска постного тунца  
2 ст. ложки обжаренных семян кунжута  
4 стебля зеленого лука, разрезанных  
вдоль  
горсть листьев кинзы  
Огурцы, очищенные от семян и  
нарезанные полосками

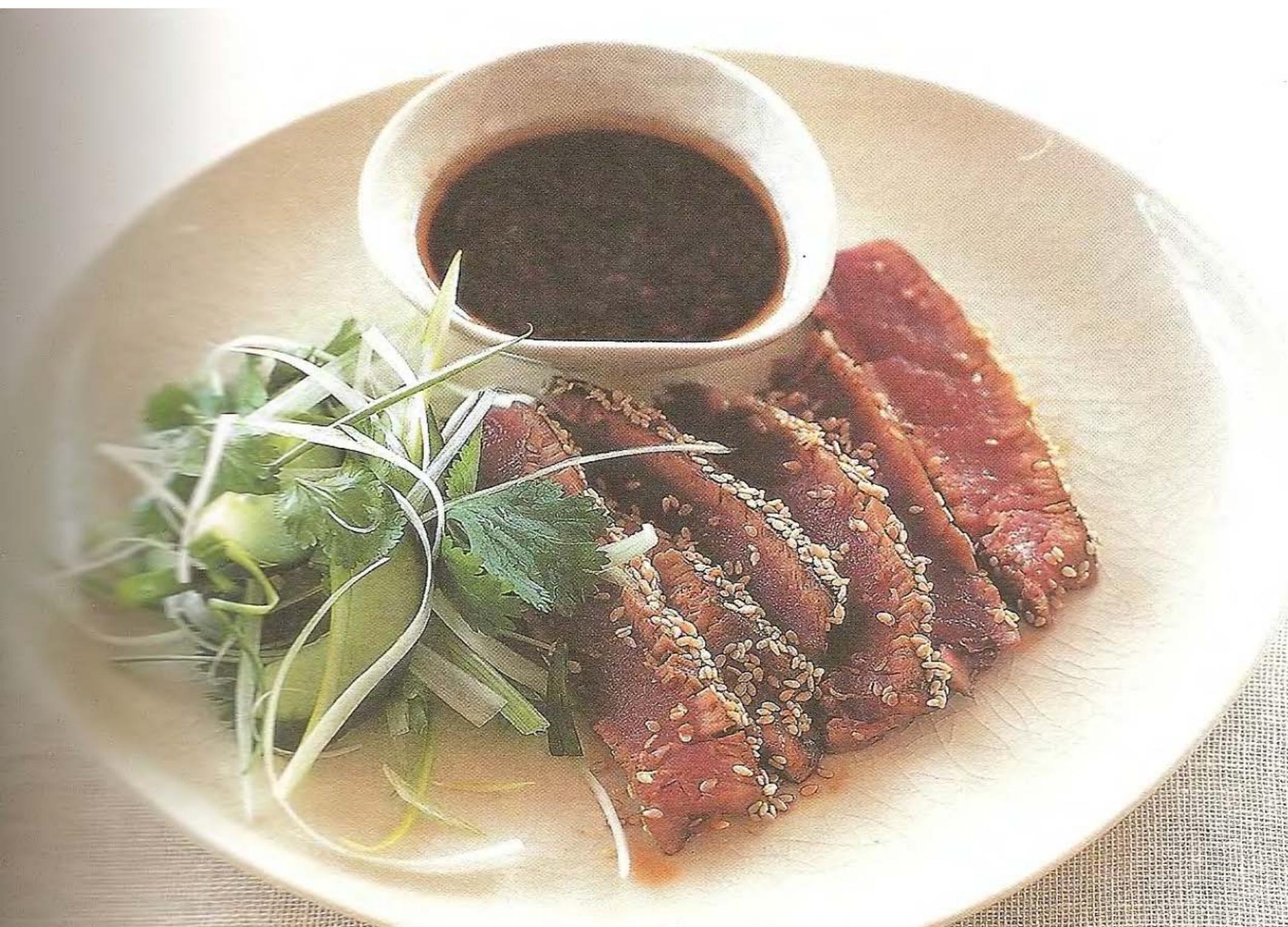
Для соуса:  
2 ст. ложки соевого соуса  
1 ст. ложка кунжутного масла  
сок 1 лайма  
1 мелко нарезанный острый красный  
перец

1. Смешать соевый соус с медом для маринада. Мариновать тунец в течение 10 мин.
2. Обжарить тунец на разогретой сковороде с каждой стороны по 20 с, обвалять в кунжутных семенах и оставить на 5 мин.
3. Приготовить салат из зеленого лука, кинзы и огурца. Нарезать тунец ломтиками.
4. Смешать ингредиенты для соуса. Налить соус в соусник и подавать вместе с тунцом и салатом.

*Время приготовления: 20 мин*

*Количество порций: 2*

## 15. Салаты и закуски





## Картофель, фаршированный луком-пореем и скумбрией

4 крупные неочищенные картофелины  
50 г сливочного масла  
2 больших измельченных стебля лука-  
порея (примерно 500 г)  
2 ст. ложки хрена  
филе копченой скумбрии, очищенных  
от кожи и нарезанных свежесжатый  
лимонный сок

1. Разогреть духовку до 200 °С. Запекать картофель примерно 1 ч 15 мин, пока он не станет мягким и не покроется хрустящей корочкой.

2. Когда картофель будет почти готов, растопить на сковороде половину подготовленного масла. Регулярно помешивая, обжарить лук в течение 6 мин, до мягкости. Добавить хрен, кусочки скумбрии, лимонный сок, специи.

3. Разрезать печеные картофелины пополам и вилкой вынуть мякоть. В смесь лука и рыбы положить масло и заполнить пустые картофелины. Подавать блюдо горячим.

*Время приготовления: 90 мин  
Количество порций: 4*

## Свинные отбивные с сыром горгонзола

4 большие постные свинные отбивные  
(филейная часть) весом 140—225 г  
каждая  
1 ст. ложка оливкового масла  
1 ст. ложка зеленого соуса песто  
3 помидора, нарезанных тонкими  
кружками  
100 г сыра горгонзола, разрезанного на  
4 части  
молодой картофель и листья салата  
для гарнира

1. Хорошо разогреть гриль. Смазать отбивные оливковым маслом и хорошо приправить специями. Положить свинину на противень и готовить на гриле 4-5 мин.

2. Снять мясо с огня. Каждый кусок смазать соусом песто, сверху положить кусочки помидоров и сыра.

3. Поместить мясо под гриль на 2-4 мин, пока сыр не расплавится. Сразу же подать к столу с молодым картофелем и салатом.

*Время приготовления: 20 мин*

*Количество порций: 4*

### 17. Блюда из мяса





## Свинные отбивные в горчичном соусе

2 свиные отбивные (для более изысканного варианта можно заменить куриными грудками)

1 ч. ложка зернистой горчицы

25 г тертого твердого сыра (например, чеддер)

2 ч. ложки сметаны

1. Разогреть духовку до 200 °С. Поместить отбивные в большой противень с низкими краями и готовить в духовке 15 мин.

2. Смешать горчицу, тертый сыр и сметану. Намазать этой смесью отбивные и готовить еще 5 мин, пока сыр не расплавится и не запузырится. Подавать с ломтиками картофеля (их можно приготовить в духовке одновременно с отбивными) и свежими овощами.

*Время приготовления: 25 мин*

*Количество порций: 2*

## Свинные отбивные с чили и капустой

4 большие или 8 маленьких свиных отбивных  
смесь чили-специй (не очень острая)  
100 мл оливкового масла  
3 ст. ложки сахарной пудры  
3 ст. ложки яблочного уксуса  
1/2 ч. ложки зернистой горчицы  
1 нашинкованный кочан красной или зеленой капусты (или смесь)  
1 маленькая красная луковица, нарезанная кольцами

1. Обвалить куски мяса с обеих сторон в смеси чили, 1 ст. ложки оливкового масла и 1 ст. ложки сахарной пудры. Оставить на некоторое время.

2. Разогреть на маленькой сковороде остатки сахара, оливковое масло, уксус, горчицу и специи, пока сахар не растает. Продолжать нагревание еще в течение 1 мин, затем слегка охладить.

3. Поместить капусту и лук в миску. Залить теплой заправкой и размешать. Зажарить отбивные на барбекю или гриле. Подавать с салатом из капусты.

*Время приготовления: 30 мин*

*Количество порций: 4*

### 19. Блюда из мяса





## Жареная говядина с пюре из белой фасоли

6 ст. ложек оливкового масла  
по 1 ст. ложке измельченного свежего  
розмарина и тимьяна  
280 г филе говядины без жира  
50 г несоленого сливочного масла  
1 большая луковица, мелко нарезанная  
2 раздавленных зубчика чеснока  
1 банка (410 г) консервированной белой  
фасоли  
1/4 маленького кочана савойской  
капусты (около 200 г), нашинкованной  
3 ст. ложки куриного бульона или воды  
1 ст. ложка мелко натертого  
хрена (можно использовать  
консервированный)  
3 ст. ложки измельченных листьев  
свежей петрушки

*Время приготовления: 40 мин, не считая времени на маринование мяса*  
*Количество порций: 2*

1. Смешать 2 ст. ложки оливкового масла, розмарин, тимьян и щепотку перца. Залить этим маринадом, накрыть крышкой и поставить в холодное место на всю ночь.
2. Достать мясо и дать ему нагреться до комнатной температуры. Хорошо разогреть чугунную сковороду. Промокнуть мясо салфеткой и жарить 4-6 мин с каждой стороны до полуготовности. Затем отставить его на 15 мин. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового и 25 г сливочного масла. В течение 8-10 мин обжарить на слабом огне лук и чеснок. Положить фасоль и пожарить еще 1-2 мин. Добавить к фасоли хрен. Затем добавить петрушку, соль, перец.
3. Разогреть оставшееся оливковое и сливочное масло в большой сковороде. Обжаривать 1-2 мин шинкованную савойскую капусту, непрерывно помешивая. Затем бульон, приправить специями и готовить еще несколько минут, пока большая часть жидкости не испарится. Разрезать мясо на четыре куса и подавать с пюре из фасоли и савойской капустой, сбрызнув оливковым маслом.

## Шашлыки с азиатским салатом

1 ч. ложка китайской смеси пяти специй  
растительное масло  
сладкий соус чили  
250 г стейка из говяжьего огузка,  
нарезанного небольшими кусками  
1 ч. ложка меда  
1 ч. ложка белого винного уксуса  
тайский рыбный соус  
1 измельченный зубчик чеснока  
3 мелко нарезанных стебля зеленого  
лука  
1 небольшая упаковка салатных  
листьев  
1/2 огурца, разрезанного пополам, с  
удаленными зернышками  
и нарезанного тонкими ломтиками  
50 г измельченного жареного арахиса  
нарезанная свежая мята

*Время приготовления: 20 мин*

*Количество порций: 2*

1. Хорошо разогреть гриль. Смешать в миске китайские специи, 1 ст. ложку растительного масла и небольшое количество соуса чили. Обмакивать в эту смесь кусочки мяса, пока они не покроются соусом полностью. Затем нанизать их на металлические или бамбуковые шампуры (перед этим шампуры лучше подержать в холодной воде около 20 мин). Готовить шашлыки на гриле по 2-3 мин с каждой стороны, пока они не прожарятся.

2. Приготовить заправку для салата из меда, уксуса, 1 ст. ложки рыбного соуса, чеснока, некоторого количества соуса чили. Смешать салатные листья, кусочки огурца, зеленый лук, арахис и полить заправкой. Посыпать салат мятой. Разделить шашлыки на две порции и подавать с салатом и смесью рыбного соуса с соусом чили.

### 21. Блюда из мяса





## Телятина, жаренная на гриле, с лимоном и паприкой

2 эскалопа из телятины (хорошо отбить, чтобы куски стали тонкими)  
оливковое масло  
1/2 ч. ложки паприки  
1 лимон, разрезанный на четыре части  
листья зеленого салата для сервировки

Хорошо разогреть гриль. Натереть телятину небольшим количеством оливкового масла, приправить солью и перцем, посыпать паприкой. Поместить мясо и дольки лимона на противень с антипригарным покрытием и обжаривать мясо на гриле по 2 мин с каждой стороны, до готовности. Подавать на стол с лимоном и зеленым салатом.

*Время приготовления: 20 мин  
Количество порций: 2*

## Сочная вырезка с нежным луком-шалотом

400 г говяжьей вырезки одним куском  
1-2 ст. ложки молотого черного перца  
1 ст. ложка растительного масла  
небольшой кусок сливочного масла  
6 маленьких луковиц шалота, очищенных (корешки не удалять) и разрезанных пополам  
1 веточка свежего тимьяна  
1 лавровый лист  
стакан красного вина (около 175 мл)  
100 мл мясного бульона  
стручковая фасоль со сливочным маслом и печеный молодой картофель с тимьяном для гарнира

*Время приготовления: 50-60 мин  
Количество порций: 2*

1. Разогреть духовку до 220 °С. Посыпать кусок вырезки солью и молотым перцем. В сковороде с толстым дном разогреть сначала оливковое, затем сливочное масло. Обжаривать мясо 1-2 мин с каждой из шести сторон. Переложить его в форму с низкими краями. Под сковородой убавить огонь.

2. Обжарить в сковороде лук-шалот в течение 6-8 мин, до мягкости. Положить тимьян и лавровый лист, затем прибавить огонь и влить вино. Кипятить, помешивая, в течение 5 мин, пока соус не загустеет. Влить бульон и довести получившуюся смесь до кипения. Перелить соус в маленькую кастрюлю.

3. Чтобы мясо получилось «с кровью», запекать его в духовке 15 мин, полупрожаренное мясо готовится 20 мин, хорошо прожаренное — 30 мин. Затем выключить огонь и оставить мясо в духовке еще на 5 мин. Вылить сок, образовавшийся при запекании, в соус и осторожно прогреть. Нарезать мясо толстыми кусками. Подавать с луком-шалотом, стручковой фасолью и картофелем.

### 23. Блюда из мяса





## Свинина с кудрявым шалфеем

3 маленьких корня пастернака, очищенных и нарезанных брусочками 3 ст. ложки оливкового масла  
85 г (2 ломтика) твердого сыра (грюйер) 250 г свиного филе (толстый край) разрезать пополам, затем каждый кусок надрезать вдоль, чтобы получилось подобие раскрывающейся книги

1 ст. ложка измельченного свежего шалфея и 6 листочков

2 кусочка сливочного масла  
2 маленьких сладких яблока с удаленной сердцевинкой, нарезанных ломтиками

1/2 маленького кочана савойской капусты, без кочерыжки, тонко нашинкованного  
небольшой бокал сухого белого вина или сидра

1. разогреть духовку до 180 °С. Положите пастернак в форму, полить 2 ст. ложками оливкового масла и запекать 20 мин. Раскрыть куски мяса по надрезу, положить внутрь” ломтики сыра, посыпать измельченным шалфеем, солью и перцем. Соединить края филе и перевязать мясо ниткой, чтобы получилось два конвертика.

2. Разогреть оставшееся оливковое и половину сливочного масла в сковороде и подрумянивать свинину 2-3 мин с каждой стороны. Затем выложить мясо на пастернак и запекать 20-30 мин.

3. Разогреть в сковороде оставшееся сливочное масло и обжарить листья шалфея в течение 30 с, пока они не начнут завиваться. Затем вынуть шалфей и обжарить в той же сковороде ломтики яблок, пока они не покроются хрустящей темной корочкой. Вынуть яблоки и положить в сковороду шинкованную капусту. Обжаривать, непрерывно помешивая, до мягкости. Выложить капусту, свинину с пастернаком и яблоки на тарелки. Уварить вино (или сидр) в жарочной форме в течение 3-4 мин, полить им содержимое тарелок и посыпать листьями шалфея.

*Время приготовления: 60-75 мин*

*Количество порций: 2*

## Свинина с соусом из джина и кориандра

4 ст. ложки подогретого джина  
2 раздавленные ягоды можжевельника  
1 измельченный зубчик чеснока  
1 мелко нарезанная веточка свежего розмарина  
1 ч. ложка семян кориандра  
3 ст. ложки оливкового масла  
2 толстых свиных стейка без жира и костей (175 г каждый)  
150 мл яблочного сока (неосветленные сорта более ароматны)  
4 ст. ложки сметаны  
картофельное пюре и савойская капуста со сливочным маслом для гарнира

*Время приготовления: 35-40 мин, не считая времени на маринование мяса*  
*Количество порций: 2*

1. Залить подогретым джином можжевельные ягоды и оставить на 20 мин. Затем слить джин в другую посуду. Растереть измельченные чеснок, розмарин, семена кориандра и можжевельные ягоды с 2 ст. ложками оливкового масла. Намазать этой смесью свинину. Накрыть мясо крышкой и оставить мариноваться (предпочтительно на всю ночь).
2. Разогреть оставшееся масло в маленькой сковороде с антипригарным покрытием. Обжарить свиные стейки с обеих сторон до образования золотистой корочки. Вылить в сковороду джин и тушить на сильном огне, пока он не испарится. Добавить яблочный сок. Поскоблить сковороду, чтобы отскрести прижарки.
3. На медленном огне тушить мясо в соусе 10 мин. Свинина должна приготовиться, а соус увариться, но не слишком загустеть. Затем переложить мясо на подогретые тарелки. Тщательно перемешать сметану с образовавшимся при жарке свинины соусом и тушить 1—2 мин до загустения, затем посолить и поперчить.

### 25. Блюда из мяса





## Свинина с лимоном и орегано

натертая цедра и сок 1 лимона  
100 г панировочных сухарей  
2 ч. ложки сухого орегано  
4 свиных эскалопа  
2 ст. ложки растительного масла  
лимонный майонез, картофель и  
зеленая фасоль

1. Смешать сухари, цедру и орегано. Эскалопы смочить в лимонном соке и запанировать в сухарной смеси.
2. Разогреть растительное масло и обжарить эскалопы по 3-4 мин с каждой стороны до образования золотистой корочки (свинина при этом должна полностью прожариться).
3. Подать с лимонным майонезом, отварной картошкой и отварной фасолью.

*Время приготовления: 20 мин  
Количество порций: 4*

## Свинина со специями, грецкими орехами и стручковой фасолью

500 г свиной вырезки  
1 ч. ложка китайской смеси пяти специй  
оливковое масло для жарки  
50 г грецких орехов  
300 г стручковой фасоли  
1 мелко нарезанная луковица шалота  
белый винный уксус

1. Нарезать свинину вырезку тонкими кусками в форме медальонов. Натереть небольшим количеством китайских специй. Разогреть немного масла на сковороде и обжаривать свинину с обеих сторон, пока она не начнет подрумяниваться. Добавить грецкие орехи и жарить еще 2 мин.

2. Отварить фасоль в течение 3 мин (пока она не станет чуть мягче), промыть под холодной проточной водой и обсушить. Смешать с луком-шалотом, небольшим количеством оливкового масла и капелькой уксуса. Разложить стручковую фасоль по тарелкам, сверху положить куски свинины и грецкие орехи.

*Время приготовления: 30 мин*

*Количество порций: 4*

### 27. Блюда из мяса





## Пикантное каре ягненка по-мароккански

5 ст. ложек оливкового масла  
1-1 1/2 ст. ложки хариссы  
1/4 ч. ложки зиры (кумина)  
1/4 ч. ложки куркумы  
1/4 ч. ложки паприки  
1/4 ч. ложки молотого кориандра  
20 г измельченных листьев свежей петрушки  
сок 1/2 лимона  
1 каре ягненка (6-8 кусков мяса на ребрышках)  
2 моркови, очищенные и нарезанные брусочками  
100 г кускуса  
150 мл овощного бульона  
сок 1 мандарина  
1/4 ч. ложки молотого душистого перца  
10 г измельченных листьев свежей мяты  
1/2 красной луковицы, мелко нарезанной  
греческий (несладкий) йогурт и 50 г обжаренной миндальной стружки для сервировки

1. Разогреть духовку до 220 °С. Смешать 2 ст. ложки оливкового масла с хариссой, зирой, куркумой, паприкой, кориандром, половиной петрушки, лимонным соком и щепоткой соли. Посолить и поперчить ягненка, намазать его приготовленной смесью специй и запекать в духовке 15-25 мин, в зависимости от того, насколько прожаренное мясо вы любите.

2. Пока готовится мясо, сложить брусочки моркови в небольшую форму для запекания, немного посолить и добавить 1 ст. ложку оливкового масла. Запекать в духовке 15 мин. Положить кускус в миску, залить горячим бульоном и оставить на 5 мин. Затем перемешать и охладить. Добавить оставшееся оливковое масло, петрушку, сок мандарина, душистый перец, мяту, лук, морковь и приправить солью и перцем.

3. После того как мясо будет готово, оставить его в духовке еще на 5 мин. Подавать с йогуртом и кускусом, посыпанным миндалем.

*Время приготовления: 40-45 мин*

*Количество порций: 2*

# Жареный ягненок с болгарским перцем

50 г растопленного сливочного масла  
12 отбивных на косточке из ягненка  
2 большие луковицы красного лука,  
нарезанные крупными сегментами  
2 красных болгарских перца,  
нарезанных ломтиками  
горсть петрушки  
ломтики лимона

Смесь специй:

1 ч. ложка кайенского перца  
1/2 ч. ложки гранул чеснока  
1 ч. ложка паприки  
1 ч. ложка белого перца  
1 ч. ложка сушеного тмина

1. Смешать масло со специями. Обильно натереть получившимся составом куски мяса с обеих сторон. Оставить минимум на 20 мин.

2. Пожарить на гриле лук и болгарский перец, пока они не размягчатся и не зарумянятся по краям.

3. Мясо пожарить на барбекю по 2-3 мин с каждой стороны (оно должно остаться слегка непрожаренным). Подавать с овощами, петрушкой и ломтиками лимона.

*Время приготовления: 30 мин*

*Количество порций: 4*

## 29. Блюда из мяса





## Мясной рулет из свинины с зеленью

1 ст. ложка растительного масла  
1 мелко нарезанная луковица  
2 ломтика копченого бекона без шкурки,  
нарезанного кубиками  
500 г свиного фарша  
100 г раскрошенного свежего хлеба  
1 взбитое яйцо  
1 ч. ложка соли  
2 ст. ложки томатного пюре  
1 ст. ложка сушеного эстрагона или  
тимьяна  
молодой картофель и листья салата  
для гарнира

Для топинга:

2 ломтика копченого бекона  
25 г раскрошенного хлеба  
50 г тертого твердого сыра (чеддер)

1. Разогреть духовку до 180 °С. Разогреть масло на сковороде и обжарить лук в течение 3-4 мин. Переложить в миску. Смешать с беконом, свининой, хлебом, яйцом, солью, томатным пюре и сушеными травами. Переложить смесь в форму для рулета объемом 450 г. Запекать в духовке, не накрывая крышкой, 1 ч.

2. Для приготовления топинга поджарить бекон на сковороде без добавления масла. Переложить бекон в другую посуду, а на выделившемся жире в течение 2 мин поджаривать хлебные крошки. В миске смешать сыр, поджаренный хлеб и раскрошенный бекон.

3. За 5 мин до того, как рулет будет готов, посыпать его смесью сыра, бекона и хлебных крошек. Запекать 5 мин, чтобы расплавился сыр. Достать блюдо из духовки и дать ему постоять 10 мин, после чего с помощью ножа вынуть рулет из формы. Нарезать на куски и подавать с молодым картофелем и листьями салата.

*Время приготовления: 85 мин*

*Количество порций: 4*

# Жареная утиная грудка с мятным горошком

горсть измельченных свежих листьев  
мяты  
50 г несоленого сливочного масла,  
размягченного  
2 утиные грудки  
сушеные прованские травы, тимьян  
или орегано  
250 г лущеного садового гороха (или  
800 г в стручках)  
молодой картофель со сливочным  
маслом для гарнира

1. Смешать мяту со сливочным маслом. Промокнуть утиные грудки салфеткой и поместить на смазанную маслом решетку гриля или противень кожей вверх. Сделать на утиной коже надрезы в виде сеточки. Посолить и посыпать грудки сушеными травами.

2. Хорошо разогреть гриль. Жарить утку 10 мин (берегитесь брызг жира). Кожа должна зарумяниться, а почти весь жир—вытопиться (осторожно слейте оставшийся). Затем перевернуть грудки и обжаривать еще 5-10 мин, в зависимости от того, насколько прожаренное мясо вы любите. Выключить гриль, но не снимать утку с решетки сразу.

3. Тем временем отварить горошек в кипящей подсоленной воде в течение 3-5 мин, до мягкости. Слить воду, смешать горошек с мятным маслом.

*Время приготовления: 25-35 мин*  
*Количество порций: 2*

4. Подавать к утке горошек и молодой картофель со сливочным маслом.

## 31. Блюда из птицы





## Жареные утиные грудки с китайскими специями

4 утиные грудки  
1 ч. ложка китайской смеси пяти специй  
оливковое масло для жарки  
2 стручка бадьяна, разрезанных пополам  
4 кочана китайской капусты, разрезанных пополам  
4 стебля зеленого лука, нарезанных крупными кусками  
2 ст. ложки соевого соуса  
100 мл куриного или овощного бульона  
2 ч. ложки жидкого меда

1. На каждой утиной грудке сделать неглубокие надрезы (так, чтобы разрезать только кожу и жир, не задевая мяса). Натереть грудки смесью пяти специй и оставить на некоторое время. На хорошо разогретую сковороду с оливковым маслом положить грудки кожей вниз. Немного убавить огонь и жарить 8-10 мин, пока утиная кожа не станет хрустящей и румяной. Слить лишний жир со сковороды.

2. Перевернуть куски утки и положить в сковороду бадьян. Жарить еще 5 мин. Мясо должно стать довольно жестким, но остаться розовым изнутри. Снять грудки со сковороды и остудить в течение 5 мин.

3. Положить китайскую капусту и зеленый лук на сковороду и слегка обжарить. Влить бульон и мед и некоторое время потушить овощи. Разложить китайскую капусту и утиные грудки по тарелкам, полить блюдо соевым соусом.

*Время приготовления: 30 мин  
Количество порций: 4*

## Запеченная утка под винным соусом

2 утиные ножки  
небольшой пучок веточек розмарина  
2 крупных зубчика чеснока  
1/4 ч. ложки смеси пяти специй  
1/4 бутылки красного вина  
1 ст. ложка красносморозинного или айвового желе

1. Разогреть духовку до 190 °С. На дно небольшой формы для запекания уложить веточки розмарина и зубчики чеснока, сверху положить одним слоем утиные ножки. Посолить и посыпать смесью пяти специй. Запекать в течение часа.

2. Вскипятить на медленном огне вино и желе, помешивая, чтобы желе полностью растворилось в воде, после чего варить еще 4 мин.

3. Через час вынуть утку из духовки и вычерпать из формы почти весь жир (на нем можно будет пожарить картофель). Затем вылить в форму приготовленный винный соус и поставить утку в духовку еще на 10-15 мин, до готовности утки и выпаривания жидкости из соуса.

*Время приготовления: 75 мин*

*Количество порций: 2*

### 33. Блюда из птицы





## Хрустящая курочка с полентой по-итальянски

1 упаковка (500 г) готовой поленты  
(при желании можно заменить  
поленту неочищенным картофелем,  
нарезанным небольшими брусочками)  
25 г тертого пармезана  
2 куриные грудки с кожей, без костей  
250 г помидоров черри листики свежего  
розмарина  
1 зубчик чеснока, нарезанный  
ломтиками  
2 ст. ложки оливкового масла  
зеленый салат для сервировки

1. Разогреть духовку до 220 °С. Пальцами раздашь готовую поленту на небольшие кусочки и поместить в форму для запекания. Добавить пармезан и перемешать.

2. Выложить сверху куриные грудки, помидоры, розмарин и чеснок, сбрызнуть оливковым маслом и приправить специями по вкусу.

3. Запекать 25 мин или пока кожа курицы, края кусочков поленты и сыр не станут хрустящими и золотистыми. Подавать с зеленым салатом.

*Время приготовления: 30 мин  
Количество порций: 2*

# Курица с печеным перцем и картофелем

3 крупных очищенных зубчика чеснока  
3 ст. ложки измельченной свежей петрушки  
3 ст. ложки оливкового масла  
2 куриные грудки без кожи и костей  
100 г козьего сыра (например, каприкорн), разрезанного на шесть частей  
3 консервированных печеных перца в масле, разрезанных пополам  
несколько веточек свежего тимьяна  
300 г небольших клубней молодого картофеля  
85 г рукколы или водяного кресса без толстых стеблей

*Время приготовления: 55 мин*  
*Количество порций: 4*

1. Разогреть духовку до 200 °С. Отварить чеснок в небольшом количестве кипящей воды в течение 4-5 мин, чтобы он стал мягким. Затем слить воду, измельчить чеснок и смешать с петрушкой и 1 ст. ложкой оливкового масла. Сделать в каждой куриной грудке три глубоких диагональных разреза. Разделить чесночную смесь пополам. Одной половиной намазать грудки и положить немного в образовавшиеся «кармашки».

2. Разрезать каждый ломтик сыра пополам и вставить в каждый «кармашек» по два кусочка сыра, кусочек печеного перца и веточку тимьяна. Приправить и запекать в смазанной маслом неглубокой форме 30 мин, до готовности курицы.

3. Тем временем отварить картофель в течение 15 мин. Слить воду и размять картофель вилкой. Добавить к нему рукколу или водяной кресс и подождать, чтобы листики завяли. Вылить в чесночную смесь остатки оливкового масла, приправить и смешать с картофелем. Подавать с курицей и соком, образовавшимся при ее запекании.

## 35. Блюда из птицы





## Жареный цыпленок с чесноком и тимьяном

4 куриные грудки с кожей  
3 зубчика чеснока, мелко нарезанных  
3 веточки тимьяна без листьев  
50 г сливочного масла  
2 красные луковицы, мелко нарезанные  
140 г жирного бекона или свиного сала,  
нарезанного кубиками  
растительное масло для жарки  
150 г смеси салатных листьев,  
заправленных уксусом и растительным  
маслом

Разогреть духовку до 200 °С. Положить куриные грудки в небольшую форму для запекания. Смешать чеснок, тимьян и сливочное масло и полить этой смесью курицу. Посыпать луком, беконом и добавить немного растительного масла. Запекать в духовке 20 мин, до готовности курицы и размягчения лука. Разделить на четыре порции и подавать на тарелках с салатными листьями.

*Время приготовления: 30 мин  
Количество порций: 4*

## Куриное филе в миндале

4 куриные грудки без кожи и костей  
100 г раскрошенного стилтона или  
другого сыра с голубой плесенью  
оливковое масло  
50 г миндаля  
2 ст. ложки шинкованной петрушки  
4 ст. ложки клюквенного соуса  
жаренный во фритюре картофель для  
гарнира

1. В каждой куриной грудке сделать продольный карман и начинить сыром.
2. Орехи нарубить, смешать с петрушкой. Запанировать в этой смеси грудки, сбрызнуть оливковым маслом и готовить в предварительно разогретой духовке при 190 °С в течение 25 мин.
3. Разогреть клюквенный соус, блюдо подать с соусом и картофелем.

*Время приготовления: 50 мин  
Количество порций: 4*

### 37. Блюда из птицы





## Курица пири-пири

2 стручка красного жгучего перца  
1 сладкий красный перец  
3 ст. ложки красного винного уксуса  
4 ст. ложки оливкового масла  
4 куриные грудки (без костей и кожи)  
листья салата для сервировки

1. Разрезать пополам и очистить от зерен жгучий и сладкий перец. Мелко нарезать, добавить масло, уксус и специи и измельчить с помощью кухонного комбайна, не доводя до состояния однородной массы.

2. Разрезать курицу на пластины параллельно волокнам и положить в неглубокое жаропрочное блюдо. На три четверти залить перечным маринадом. Переворачивать кусочки курицы, чтобы они хорошо пропитались. Мариновать по меньшей мере 10 мин, а при наличии времени оставить курицу в холодильнике на всю ночь. Оставшийся маринад не выливать.

3. Нагреть сковороду с ребристым толстым дном и поджарить курицу с каждой стороны по 5-6 мин. Подавать на листьях салата, предварительно сбрызнув оставшимся маринадом.

*Время приготовления: 30 мин, не считая  
времени на маринование курицы  
Количество порций: 4*

## Курица со сладким луком

1 ст. ложка оливкового масла  
25 г сливочного масла  
3 мелко нарезанные луковицы  
2 измельченных зубчика чеснока  
2 ст. ложки муки без добавок  
8 куриных бедрышек, очищенных  
от кожи  
300 мл яблочного сока без сахара  
1 ст. ложка томатного пюре  
картофельное пюре или рис для  
гарнира

1. Разогреть оливковое и сливочное масло на большой сковороде. Выложить лук на сковороду, помешать. Убавить огонь и готовить 15 мин, пока лук не подрумянится. За 5 мин до готовности добавить чеснок.

2. Переложить лук и чеснок в тарелку. Смешать муку с солью и специями и посыпать этой смесью курицу. В течение 10 мин поджаривать курицу на сковороде, не забывая переворачивать.

3. Залить курицу яблочным соком и добавить томатное пюре. Хорошо перемешать, добавить жареный лук, закрыть сковороду крышкой и тушить 20-25 мин, до готовности. Подавать к столу с картофельным пюре или рисом.

*Время приготовления: 60 мин*

*Количество порций: 4*

### 39. Блюда из птицы





## Запеченная курица с хлебными шариками

8 куриных бедер  
4 моркови, нарезанные цилиндрами  
1 ст. ложка веточек свежего розмарина  
или 2 ч. ложки сухого  
2 ст. ложки растительного масла  
4 картофелины, нарезанные дольками  
1 ст. ложка муки  
400 мл куриного бульона  
1 ч. ложка томатного пюре

Для хлебных шариков:

1 большая луковица, измельченная  
25 г сливочного масла  
200 г белых хлебных крошек  
измельченная цедра 1 лимона  
2 ч. ложки сухого тимьяна  
2 ст. ложки измельченной петрушки  
1 яйцо, слегка взбитое

1. Поместить курицу и морковь в огнеупорный лоток, посыпать розмарином и сбрызнуть половиной растительного масла. На оставшемся масле обжарить картофель. Курицу, морковь и картофель положить в жаропрочное блюдо и запечь в течение 10 мин.

2. Для приготовления хлебных шариков лук обжарить на сливочном масле в течение 5 мин. Смешать хлебные крошки, лимонную цедру, тимьян, петрушку и яйцо. Смесь разделить на восемь частей и скатать в шарики. Через 10 мин запекания добавить шарики к курице и запечь все вместе в течение часа.

3. На жире, выделившемся в процессе запекания, обжарить муку и добавить к ней при помешивании бульон и томатное пюре. Варить при слабом кипении до загустения. Соус подать к курице и овощам.

*Время приготовления: 100 мин*

*Количество порций: 4*

## Форель с теплым картофельным салатом

600 г молодого картофеля  
225 г небольших соцветий брокколи  
4 филе форели  
3 ст. ложки оливкового масла  
1 ст. ложка белого винного уксуса  
12 помидоров черри, разрезанных пополам  
2 ст. ложки миндальной стружки

1. Вымыть картофель и разрезать клубни вдоль на четыре части. Сварить в кипящей подсоленной воде в течение 12 мин, добавив брокколи за 3 мин до окончания варки.
2. Форель поджарить на гриле или в сковороде, смазав маслом, в течение 3-4 мин.
3. Картофель и брокколи откинуть, переложить в миску. Смешать оливковое масло и уксус, полить смесью горячие овощи. Добавить помидоры черри, миндаль и перемешать. Подать с рыбой.

*Время приготовления: 20 мин  
Количество порций: 4*

### 41. Блюда из рыбы





## Меньер из палтуса

3 ст. ложки муки  
2 филе палтуса или камбалы с кожей  
(около 140 г каждое)  
1 1/2 ст. ложки оливкового или  
подсолнечного масла  
25 г сливочного масла, лучше  
несоленого  
сок 1/2 лимона  
1 ст. ложка маленьких каперсов (по  
желанию)

1. Насыпать муку в широкую неглубокую миску, слегка посолить и поперчить. Как следует обвалить рыбу в муке, затем стряхнуть излишки.

2. Разогреть растительное масло в большой сковороде. Положить кусок рыбы на сковороду кожей вниз и обжаривать 2 мин. Широкой лопаткой перевернуть филе и обжарить другую сторону в течение 1-2 мин, до золотистого цвета.

3. Выложить рыбу в подогретые тарелки, приправить специями. Обтереть сковороду бумажной салфеткой и снова поставить на огонь. Положить на нее кусок сливочного масла. Когда сыр начнет плавиться и приобретать светло-коричневый оттенок, добавить лимонный сок и каперсы, если используете их. В течение нескольких секунд встряхивать сковороду круговым движением, затем снова выложить на нее рыбу и полить образовавшимся соусом.

*Время приготовления: 15 мин  
Количество порций: 2*

## Лосось в соусе терияки с имбирем

1 ст. ложка растительного масла и  
немного для обрызгивания  
2 филе лосося (около 140 г каждое)  
8 длинных тонких ломтиков свежего  
имбирного корня (5 см каждый),  
нарезанных тонкими полосками  
150 г риса басмати  
1 ч. ложка кунжутного масла  
250 г нарезанной спаржи  
обжаренное кунжутное семя

Для маринада:

3 ст. ложки соевого соуса  
1 ст. ложка жидкого меда  
2 ст. ложки сухого хереса от  
раздавленный зубчик чеснока

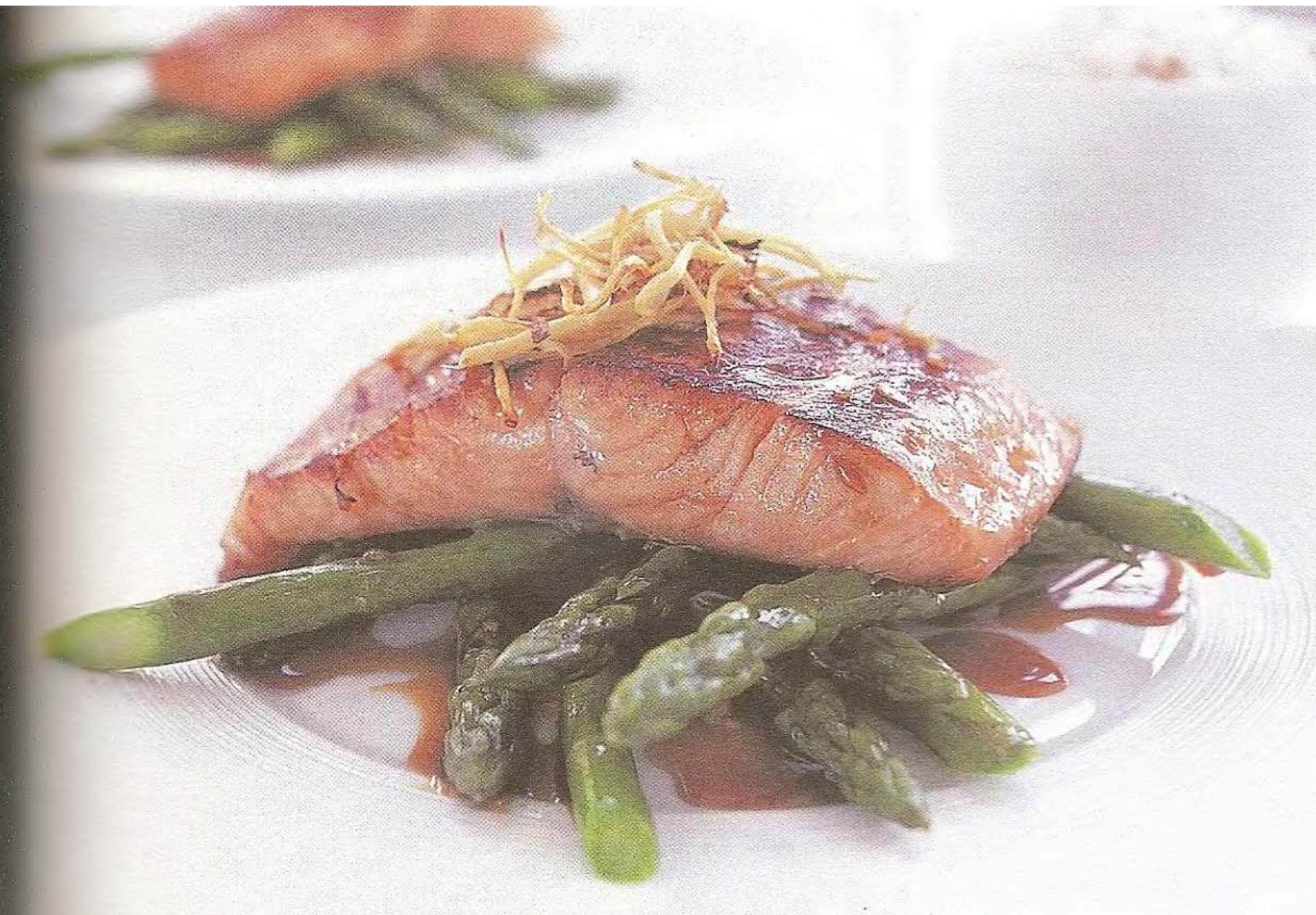
1. Смешать ингредиенты для маринада в неглубокой миске. Залить лосось получившейся смесью, накрыть крышкой и поставить на 1 ч в холодное место.

2. Налить в небольшую сковороду растительное масло, чтобы оно покрывало дно на 1 см, разогреть и жарить на нем имбирь 1 мин, пока он не станет хрустящим. Вынуть имбирь и просушить на бумажном полотенце.

3. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку растительного масла. Не сливая маринад, обжарить лосось по 3-5 мин с каждой стороны. Отварить спаржу на пару в течение 3-5 мин, затем полить смесью из 1 ч. ложки кунжутного масла и 1 ч. ложки растительного. Выложить рыбу поверх спаржи, полить образовавшимся соусом, сверху украсить имбирем и подавать с отварным рисом, смешанным с кунжутным семенем.

*Время приготовления: 30-35 мин, не считая времени на маринование рыбы*  
*Количество порций: 2*

### 43. Блюда из рыбы





## Семга с миндалем и сыром

4 порционных куска филе семги  
50 г размягченного сливочного масла  
4 ст. ложки миндальной стружки  
4 ст. ложки шинкованной петрушки  
50 г тертого сыра грюйер или  
эмменталь  
картофель и зеленый салат или  
брокколи для гарнира

1. Дно жаропрочного блюда смазать частью масла. Уложить куски семги в один слой и смазать их оставшимся маслом.
2. Смешать миндаль, петрушку и сыр, покрыть этой смесью куски рыбы и слегка придавить.
3. Запечь в предварительно разогретой до 190 °С духовке в течение 15-20 мин до готовности рыбы и образования хрустящей золотистой корочки. Подавать с картофелем и зеленым салатом или брокколи.

*Время приготовления: 30 мин  
Количество порций: 4*

# Глазированный лосось в соусе с укропом и горчицей

4 ст. ложки коричневого сахара  
5 ст. ложек дижонской горчицы  
небольшая горсть измельченного укропа  
4 филе лосося без кожи  
1 ст. ложка лимонного сока  
1 ст. ложка яблочного или белого винного уксуса  
зеленый салат для сервировки

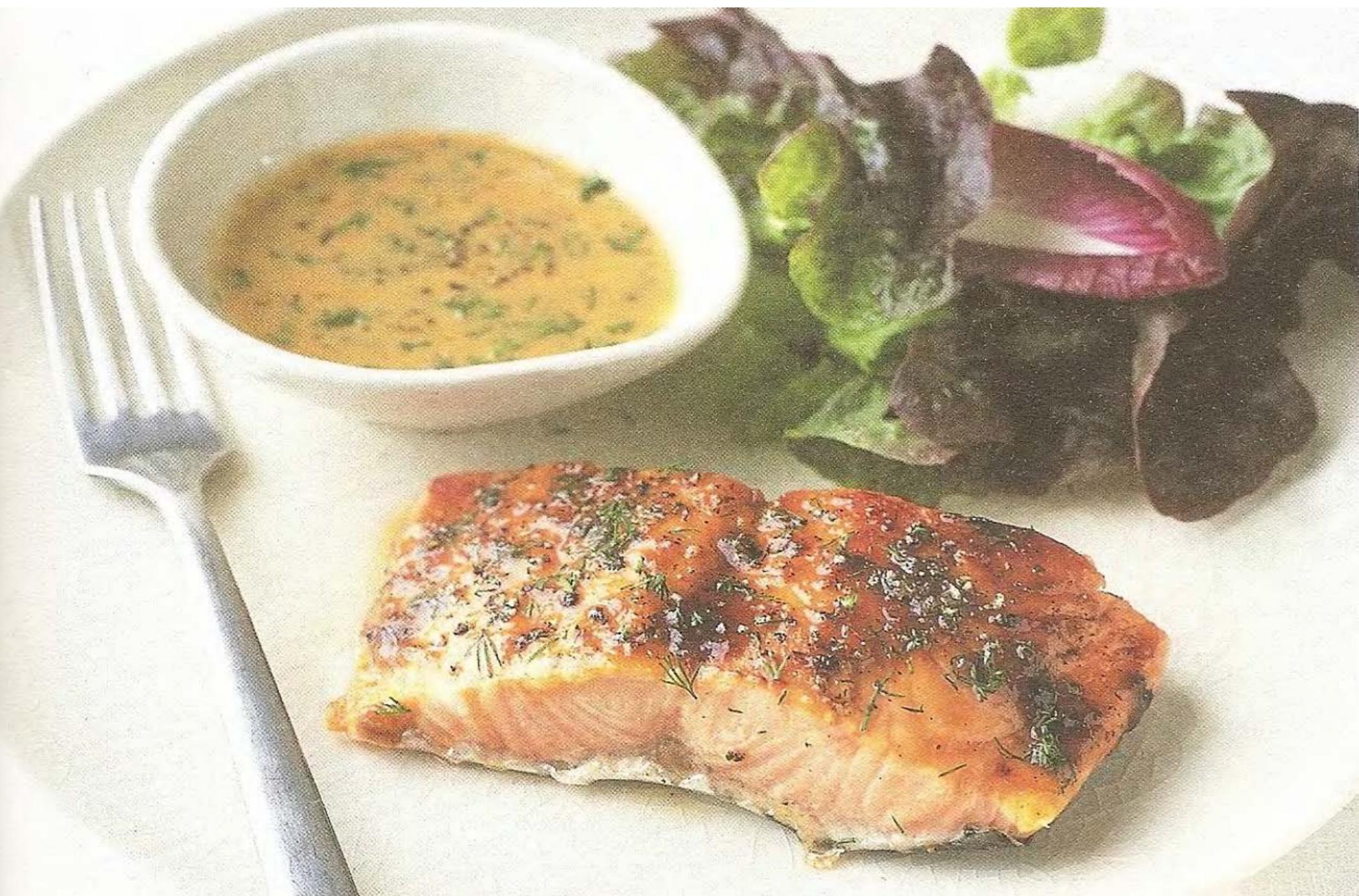
1. Вскипятить воду в большой кастрюле (солить не нужно). Положить картофель и варить в течение 15 мин, до готовности. Слить воду.

2. Разогреть на сковороде 2 ст. ложки масла, которым был залит сыр. Положить туда же помидоры, орегано и готовить на среднем огне 3-4 мин, пока овощи не станут мягкими. Добавить оливки, сыр и ветчину, хорошо перемешать.

3. Добавить к картофелю получившуюся смесь оливок и помидоров, приправить специями, посыпать петрушкой и слегка перемешать. Подавать блюдо к столу горячим или холодным.

*Время приготовления: 20 мин  
Количество порций: 4*

## 45. Блюда из рыбы





## Лосось с хрустящей корочкой

2 ст. ложки панировочных сухарей из  
белого хлеба  
1 лимон (цедра и сок 1/2 лимона,  
другую половину нарезать дольками)  
2 ст. ложки соуса песто  
2 филе лосося без кожи  
оливковое масло  
брокколи для гарнира

1. Разогреть духовку до 220 °С. Смешать сухари с небольшим количеством лимонной цедры и песто. выложить получившуюся смесь поверх кусков филе. Запекать 10-12 мин, пока сухарная смесь не покроется золотистой корочкой, а лосось не будет готов.

2. Отварить брокколи на пару в течение 4 мин, заправить небольшим количеством оливкового масла, смешанного с лимонным соком. Подавать с лососем и ломтиками лимона.

*Время приготовления: 30 мин  
Количество порций: 2*

## Лосось в панировке с апельсином

85 г раскрошенного свежего хлеба  
(примерно 2 больших куска белого хлеба)

2-3 ст. ложки оливкового масла  
натертая на мелкой терке цедра и сок 1 апельсина

4 ст. ложки измельченной свежей петрушки

4 филе лосося (без кожи), каждое весом примерно 140 г

700 г молодого картофеля

3 ст. ложки майонеза

1. Разогреть духовку до 200 °С. Смешать хлебные крошки, масло, цедру апельсина и половину петрушки, добавить специи по вкусу.

2. Противень накрыть фольгой, слегка смазать ее маслом. На фольгу выложить филе лосося. Посыпать каждый кусок смесью цедры и хлебных крошек. Запекать в духовке 12-15 мин, пока крошки не подрумянятся.

3. Тем временем вскипятить подсоленную воду в кастрюле, опустить картофель и варить 12-15 мин, до готовности, после чего слить воду. Для приготовления соуса смешать оставшуюся петрушку с майонезом, добавить немного апельсинового сока и перемешать до образования однородной массы. Подавать лосось с молодым картофелем и майонезным соусом.

*Время приготовления: 35 мин*

*Количество порций: 4*

### 47. Блюда из рыбы





## Семга с соевым соусом и медом

1 ст. ложка зернистой горчицы  
2 ч. ложки меда  
1 ст. ложка соевого соуса  
1 ч. ложка оливкового масла  
4 порционных куска филе семги  
100 мл овощного бульона  
1 пучок зеленого лука, разрезанного  
вдоль, а затем на полоски  
отварной рис для гарнира

1. Смешать горчицу, мед и соевый соус. В сковороде разогреть масло и обжарить куски семги в течение 5 мин, перевернув один раз.
2. Вылить соевую смесь на семгу, довести до кипения, затем добавить бульон.
3. Семгу посыпать зеленым луком и готовить еще несколько минут при слабом кипении.

*Время приготовления: 20 мин  
Количество порций: 4*

Книги серии «44 блюда» — это сборники кулинарных рецептов из популярных британских журналов «BBC Good Food Magazine» и «Olive Magazine», предлагающие широкий выбор идей для вкусных блюд на все случаи жизни:

- для будней и для праздников;
- для традиционной и для изысканной трапезы;
- для тех, кто придерживается диеты, и для любителей поесть;
- для опытных хозяек и для тех, кто только учится готовить;
- для большой компании и для романтического ужина;
- для тех, кто предпочитает готовить из привычных продуктов, которые всегда есть в холодильнике, и для тех, кто согласен добавить в свой рацион капельку экзотики.

Каждая книга содержит несколько разделов — салаты и закуски; основные блюда из мяса, птицы, рыбы; десерты и выпечка. Воспользовавшись этими простыми, но оригинальными рецептами, вы научитесь готовить быстро, без особых денежных затрат, из самых доступных продуктов — и потрясающе вкусно.

Книга «44 праздничных блюда» предлагает новые идеи тем, кому наскучили салат оливье и жареные куриные окорочка. В ней представлен широкий выбор интересных решений для праздничного меню, не требующих ни дорогих ингредиентов, ни особого кулинарного мастерства.



амфора  
amphora.ru



9 785367 015430

ISBN 978-5-367-01543-0