

ВКУСНАЯ ДОМАШНЯЯ КУХНЯ

64
РЕЦЕПТА

ПРИГОТОВЬ

№ 4 2012



Яичные рецепты



ВЬЕТНАМСКАЯ
КУХНЯ



БЛЮДА
С ОЛИВКАМИ



ГОТОВИМ
С ЖЕЛАТИНОМ

ПРИГОТОВЬ

Журнал «САМАЯ mini. ПРИГОТОВЬ»
№ 4 (30) апрель 2012

Главный редактор	Елена Геннадьевна КОЖУШКО (cooking@konliga.ru)
Арт-директор	Галина БАЧЕРИКОВА
Выпускающий редактор	Юлия БЕБУТОВА
Корректор	Татьяна ЛЕВИЦКАЯ
Издательский директор	Мария КОЛОКОЛКИНА
Финансовый директор	Наталья СТАРКОВА
Директор по распространению	Кирилл ЕГОРЕНКО
Начальник производственного отдела	Татьяна КАЧУРОВА
Директор по связям с общественностью и информации	Изабелла САВИЧЕВА
Бренд-менеджер	Екатерина КОНДАУРОВА
Размещение рекламы	ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА» (495) 775-14-35
Телефон/факс	
Коммерческий директор	Ирина ШЕВЦОВА (i.shevtsova@konliga.ru)
Директор по рекламе	Жанна РУСАКОВА
Заместитель коммерческого директора по корпоративным продажам	Светлана ХАРЧЕНКО
Менеджеры по рекламе	Наталья ПАВЛЮТКИНА, Анна ЛУДАННАЯ, Татьяна СТРУНИНА, Наталья МОЗГОВАЯ, Ольга ПУТНАЯ
Менеджер по контролю за размещением рекламы	Мария ФИЛИППОВА

Учредитель и издатель ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА»



EDIPRESSE
KONLIGA

Основатели компании	Александр Владимирович КОЛОСОВ, Раиса Яковлевна НЕЯГЛОВА-КОЛОСОВА
Генеральный директор	Максим ЗИМИН
Адрес редакции (для писем)	105082, Москва, а/я № 5 ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА»
Адрес редакции	107082, Москва, ул. Бакунинская, д. 71, стр. 10
Телефон	(495) 775-14-35
Электронный адрес	cooking@konliga.ru www.konliga.ru

ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА» –
член Международной ассоциации периодической печати

Печать	ООО «Первый полиграфический комбинат», 143405, Московская область, Красногорский район, п/о Красногорск-5, Ильинское шоссе, 4-й км (495) 510-27-92
Телефон	№ 120299
Заказ	100 000 экз.
Тираж	
Цена свободная	

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-45744 от 08.07.2011 г.

Все права на распространение журнала в РФ и зарубежных странах принадлежат ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА».

Подписка	Индекс 10130 в каталоге российской прессы «Почта России»
----------	--

Дата выхода в свет:	28.02.12
Дата начала продаж:	05.03.12

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов и писем читателей. Мнение редакции может не совпадать с мнением читателей. Любое использование материалов возможно только с письменного разрешения редакции. Пересылая тексты, фотографии и иные материалы, отправитель (автор) выражает тем самым согласие на публикацию данных материалов и передает редакции все исключительные права на использование этих материалов в любой форме и любым способом, в том числе право на публикацию в изданиях ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА».

В журнале использованы лицензионные материалы
ФОТО на обложке
ARNOLDO MONDADORI EDITORE SPA ©
ARNOLDO MONDADORI EDITORE SPA ©

СОДЕРЖАНИЕ

ВЬЕТНАМСКАЯ КУХНЯ



с. 2

Говядина с лапшой, салат с кальмарами, спринг-роллы, бананы в карамели...

БЛЮДА С ОЛИВКАМИ



с. 16

Закусочные булочки, жаркое из кролика, дорада, теплый салат, пирог с томатами...

ГОТОВИМ С ЖЕЛАТИНОМ



с. 30

Заливное из горбуши, баранина в желе, холодец, зефир, шоколадный торт...

ЯИЧНЫЕ РЕЦЕПТЫ



с. 44

Яйца-кокот, жульен с лисичками, пицца, омлет с цукатами, кулич морковный, пасха...

ДИЕТА ДЛЯ ВАС



с. 58

Разбираемся, какие продукты помогают справиться со стрессом и не вредят фигуре



Вьетнамский ответ

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ ВОЛКОВ

Угадайте, что это: маленькое, но очень гордое государство Юго-Восточной Азии, известное удобной обувью и мазью «Золотая звезда»? Конечно, это Вьетнам! А что нам известно о кулинарных особенностях страны?

На долю королевства Вьетнам выпало немало испытаний. В прошлом веке на его земли ступали французские, японские, китайские, русские и американские колони-

заторы. Смогла ли каждая из этих наций оставить на вьетнамском столе свое блюдо? Частично да. Но в большей степени традиционная вьетнамская гастрономия выдержала натиск иноземных захватчиков и даже смогла вызвать

у незваных гостей большой аппетит.

РИС И ДРУГИЕ ТИТАНЫ

Основой вьетнамской кухни, конечно же, является рис. Именно с севера Вьетнама и Таиланда началось победонос-

БЛАГОДАРИМ ЗА ПРЕДОСТАВЛЕННЫЕ ФОТОГРАФИИ И РЕЦЕПТЫ БЛЮД ЗАО «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА» (МАТЕРИАЛЫ ВЗЯТЫ ИЗ КНИГИ «ВЬЕТНАМСКАЯ КУХНЯ», 24-Й ТОМ СЕРИИ «КУХНИ НАРОДОВ МИРА», ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДИРЕКТ-МЕДИА» ПО ЗАКАЗУ ЗАО «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»). ФОТОГРАФ П. ЛЕЛЯЕВ

ное шествие риса по планете. И если очертания Италии сравнивают с сапожком, то Вьетнам внешне напоминает изогнутое коромысло с двумя корзинками риса: одна на севере, в дельте реки Красная, а другая на юге, в дельте реки Меконг.

Рис во Вьетнаме – главная пища на столе. Каждый житель страны в среднем съедает свыше 200 кг риса в год. Только подумайте: это больше половины стандартной пачки в день! Рис представлен в меню в вареном, жареном, пареном виде, в составе напитков и лапши. Крупа прекрасно сочетается с морепродуктами и овощами. Кстати, последних в стране великое множество. Ведь большая часть территории Вьетнама отличается плодородной землей и идеальными условиями для выращивания фруктов и овощей.

Капуста, чеснок, зеленый лук, шалот, морковь, сладкий перец, помидоры, ростки бамбука, сельдерей, грибы хороши, и не только в сочетании с рисом. Из овощного многообразия готовят супы, поджар-

• • • •

В КАЧЕСТВЕ ЗАКУСКИ К КРЕПКИМ АЛКОГОЛЬНЫМ НАПИТКАМ ВЬЕТНАМЦЫ МОГУТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ МЯСО ЗМЕИ,

• • • •

ЧЕРЕПАХИ И ОЛЕНЯ

ки, карри, их добавляют к лапше, заворачивают в рулетики или просто подают как гарнир или салат.

СТОЙКИЕ СОЛДАТИКИ

От французов вьетнамцам достались лук-шалот и любовь к кофе. На этом, пожалуй, и закончился напор нетрадиционной для Вьетнама кухни. Что не удивительно – у местного меню были стойкие защитники: классический суп с рисовой лапшой «Фо», голубцы с фасолью, паровые блинчики, десерты с манго и бананом...

Тяжелой артиллерией выступил клейкий рис с полевым анабасом – редкой пресноводной рыбкой. Благодаря особому строению жабр она может находиться на суше более 6 часов. В поисках лучшей жизни анабас частенько вылезает на берег или забирается на деревья. Раньше эта рыбка считалась деликатесом королевского двора, но времена меняются, и теперь поздней осенью для всех вьетнамцев наступает пора самого вкусного анабаса.

ОТ НАШИХ К ВАШИМ

В кухне Вьетнама с давних времен используются продукты на основе сои. И если соевый соус сложно считать исключительно вьетнамской прерогативой, то соевый творог доу-фу и молоко сыа-дау-нань издавна входили в повседневный рацион местных монахов.

Выходцы из Вьетнама, Кореи и Китая привезли в континентальную Европу продукты на основе сои. Благодаря им на нашем столе появился соевый сыр тофу. Вслушайтесь: даже его название схоже с доу-фу. ■

Занимательная кулинария

ГАЛАНГАЛ

Пряный корень краснокоричневого цвета, по вкусу и внешнему виду схожий с имбирем. Используется во вьетнамской кухне как приправа. Галангал придает блюдам острый перечный и легкий цитрусовый оттенок, а также обладает антибактериальным действием, согревает и облегчает пищеварение.

ГРИБЫ ШИИТАКЕ

Шиитаке пришли во Вьетнам из Китая и Японии. Их выращивают на деревьях, затем собирают и, как правило, сушат. Размачивают грибы непосредственно перед употреблением. Едят в основном шляпки шиитаке, так как ножки намного жестче. Сегодня эти грибы культивируют по всему миру, в том числе и в России.

РЫБНЫЙ СОУС

Жидкий соус со специфическим рыбным ароматом и вкусом. Его производят на основе специальным образом замаринованной рыбы (чаще анчоусов). Во Вьетнаме рыбный соус подают к рису, а также добавляют во многие местные блюда. Рыбный соус богат витамином B₁₂ и необходимыми человеку аминокислотами.

РОСТКИ СОИ

Популярный ингредиент вьетнамской кухни. Продукт богат белком и способен поддерживать баланс витаминов в организме в условиях дефицита фруктов и овощей. Сырыми ростками можно отравиться, но достаточно 30 секунд бланширования, чтобы этого избежать. В пищу идут только стебельки.



Говядина с лапшой

1 Говядину вымойте, обсушите и нарежьте тонкими ломтиками поперек волокон. Бланшируйте мясо в кипящей воде в течение минуты. Затем воду слейте, а мясо переложите в миску.

2 Болгарские перцы очистите от семян и перегородок и нарежьте брусочками.

3 Капустные листья нарежьте крупными кусочками, а утолщен-

ные стебли – тонкой соломкой.

4 Зеленый лук крупно порубите.

5 Чеснок нарежьте тонкими пластинками. Имбирь или галангал почистите, нарежьте тонкой соломкой. Смешайте мясо с имбирем и слегка посолите.

6 Лапшу залейте кипящей подсоленной водой, оставьте набухать под крышкой на

5–7 минут, затем воду слейте.

7 Влейте на сковороду растительное масло, жарьте на нем чеснок до легкого золотистого оттенка.

8 Выложите на сковороду с чесноком мясо, лапшу и нарезанные овощи, влейте соевый соус и готовьте, помешивая, в течение 2 минут на сильном огне. Подавайте лапшу к столу горячей. ■

Говядина с лапшой

Филе говяжье –
300 г

Перец болгарский
красный – 0,5 шт.

Перец болгарский
зеленый – 0,5 шт.

Капуста
китайская –
0,3 кочана

Лук зеленый –
несколько перьев

Чеснок –
3–4 зубчика

Корень имбиря или
галангала –
3–4 см

Соль

Лапша быстрого
приготовления –
200 г

Масло
растительное –
2 ст. ложки

Соевый соус –
3 ст. ложки



Жасминовый рис

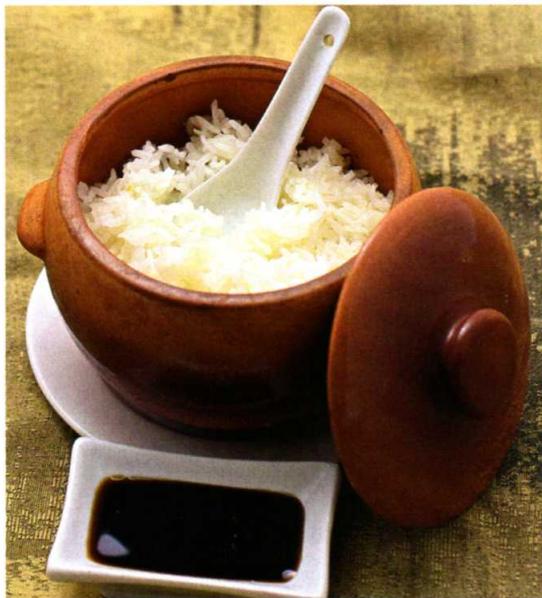


ФОТО: П. ЛЕДНЕВ

1 Рис промывайте в холодной воде до тех пор, пока вода не будет оставаться прозрачной.

2 В кастрюле доведите воду до кипения, всыпьте рис, вновь доведите до кипения, убавьте огонь до слабого, накройте кастрюлю крышкой и варите рис 12 минут.

3 Снимите кастрюлю с огня и оставьте с закрытой крышкой на 10 минут. Добавьте цедру.

4 Аккуратно перемешайте рис с помо-

Жасминовый рис

Рис сорта

«Жасмин» – 200 г

Вода для варки –

2 стакана

Цедра 0,25 лимона

щью вилки или палочек, разложите по пиалам и подавайте в качестве гарнира к мясным, рыбным и овощным блюдам.

5 По желанию посыпьте рис мелко нарезанным базиликом. ■

Горячее ассорти из морепродуктов

Филе кальмара – 200 г

Креветки крупные – 200 г

Ананас – 100 г

Перец болгарский красный – 0,5 шт.

Чеснок –

2–3 зубчика

Масло

растительное –

1 ст. ложка

Сахар – 3 ч. ложки

Соль

Масло сливочное –

1 ст. ложка

Крахмал –

2 ст. ложки

Горячее ассорти из морепродуктов

1 Филе кальмара промойте и очистите от кожицы. Острым ножом с одной стороны филе сделайте насечку в виде решетки. Разрежьте филе на небольшие ломтики.

2 Креветки очистите от панцирей, удалив головы, но оставив хвостики. Вымойте кишечную вену, креветок промойте.

3 Ананас почистите, нарежьте ломтиками средней величины. У болгарского перца удалите семена и перегородки. Нарежьте перец кусочками такого же размера, как и ананасы. Чеснок нарежьте ломтиками.

4 Морепродукты, ананас и перец бланшируйте в кипящей воде в течение 2–



3 минут, затем откиньте на дуршлаг.

5 На сковороде разогрейте растительное масло, положите чеснок и слегка обжарьте. Добавьте сахар, соль и сливочное масло, перемешайте и готовьте до расплавления

сахара. Выложите на сковороду морепродукты с овощами и ананасом, всыпьте крахмал, перемешайте и тушите, помешивая, 1–2 минуты. Подавайте блюдо к столу горячим прямо на сковороде. ■

ФОТО: П. ЛЕДНЕВ

Говядина «Лук Лак»



1 Ананас очистите, жесткую сердцевину вырежьте, мякоть нарежьте ломтиками. У болгарского перца удалите семена и пе-

регородки. Перец и лук нарежьте кусочками того же размера, что и ананас.

2 Чеснок очень мелко нарубите или пропу-

стите через пресс. Говядину промойте, обсушите, нарежьте кубиками среднего размера.

3 В миске соедините оба вида соевого соуса, всыпьте сахар, перемешайте до полного его растворения. Добавьте половину растительного масла, щедро приправьте перцем. Залейте полученной смесью говядину, перемешайте и оставьте на 30 минут.

4 На сковороде влейте оставшееся растительное масло, прогрейте его, выложите ананас, овощи и маринованное мясо, перемешайте и готовьте в течение 2–3 ми-

Говядина «Лук Лак»

Ананас – 150 г
Перец болгарский – 1 шт.
Лук репчатый – 1 головка
Чеснок – 2 зубчика
Филе говяжье – 400 г
Соевый соус грибной – 1 ст. ложка
Соевый соус обычный – 1 ст. ложка
Сахар – 1 ст. ложка
Масло растительное – 3 ст. ложки
Перец черный молотый

нут. Подавайте блюдо к столу горячим. ■

Креветки со шпинатом

Креветки со шпинатом

Шпинат свежий – 300 г
Чеснок – 4–5 зубчиков
Креветки – 200 г
Арахис очищенный – горсть
Масло растительное – 1 ст. ложка
Соевый соус – 2–3 ст. ложки
Сахар – 2 ч. ложки
Соль

1 Шпинат промойте, откиньте на дуршлаг и обсушите. Чеснок нарежьте тонкими ломтиками.

2 У креветок удалите головы, очистите их от панцирей, выньте кишечную вену. Если креветки крупные – разрежьте их пополам.

3 Арахис жарьте на сухой сковороде до золотистого цвета, затем измельчите и отложите.

4 На сковороде разогрейте растительное масло, жарьте на нем чеснок до легкого золотистого оттенка (около 2 минут).

5 Выложите на сковороду креветки и шпинат, готовьте, помешивая, 4–5 минут (до того момента, когда шпинат даст сок).



6 Влейте на сковороду соевый соус, добавьте сахар и соль. Перемешайте и снимите с огня. Разложите по тарелкам, посыпьте жареным арахисом и подавайте к столу.

7 Вместо соевого соуса или пополам с ним для приготовления этого блюда можно использовать рыбный соус. Он очень хорошо оттенит вкус креветок. ■

Рыба «Ла Вонг»

1 Филе судака или сома промойте, хорошо обсушите и нарежьте небольшими кусочками.

2 Галангал почистите и натрите на мелкой терке. Рыбное филе сложите в миску, посыпьте шафраном, добавьте натертый галангал, посолите и поперчите. Перемешайте и оставьте мариноваться на 10–15 минут.

3 Рисовую лапшу залейте кипятком

и оставьте под крышкой на 10 минут, после чего воду слейте. Выложите лапшу в миску.

4 Арахис жарьте на сухой сковороде до золотистого цвета. Половину кинзы крупно порубите. На сковороде разогрейте растительное масло. Жарьте на нем кусочки рыбы с нарезанной кинзой в течение 4–5 минут, помешивая.

5 Для соуса чеснок мелко нарубите, перец чили нарежьте кружочками. В чашку горячей воды добавьте сахар, чили, чеснок и уксус. Перемешайте до растворения сахара. Влейте рыбный соус и охладите.

6 Выложите на тарелки рисовую лапшу и рыбу, дополните целыми веточками кинзы и арахисом. Соус подавайте в отдельной пиале. ■

Рыба «Ла Вонг»

Филе судака или сома – 400 г
Корень галангала или имбиря – 2 см
Шафран или куркума – щепотка
Соль
Перец белый молотый
Лапша рисовая – 100 г
Масло растительное
Арахис – 50 г
Кинза – 1 пучок

Для соуса:
Чеснок – 1 зубчик
Перец чили красный – 1 шт.
Сахар – 1 ст. ложка
Уксус – 1 ч. ложка
Соус рыбный – 1 ст. ложка



Салат с кальмарами



Салат с кальмарами

Филе кальмара –
150 г
Соль
Капуста
белокочанная –
100 г
Перец болгарский
красный – 0,5 шт.
Перец болгарский
зеленый – 0,5 шт.
Лук репчатый
красный –
0,5 головки
Укроп – 0,5 пучка
Арахис
очищенный –
горсть

Для соуса:

Вода – 1 ст. ложка
Сахар – 1 ч. ложка
Соус рыбный –
1 ч. ложка
Сок лимонный –
1 ст. ложка
Лук-шалот –
2 головки
Масло
растительное –
1 ст. ложка

1 Филе кальмара очистите от кожицы и варите в течение 2–3 минут в кипящей подсоленной воде, затем остудите. Острым ножом нанесите на филе насечку в виде решетки, затем нарежьте тонкими полосками.

2 Капусту, болгарский перец и лук нарежьте очень тонкой соломкой. Укроп мелко порубите.

3 Для соуса в миске смешайте воду, сахар, рыбный соус и лимонный сок, перемешивайте до полного растворе-

ния сахара. Лук-шалот некрупно нарежьте и жарьте до хруста на растительном масле. Затем выложите на бумажное полотенце, чтобы удалить остатки масла. Добавьте жареный лук в соус и перемешайте.

4 Арахис жарьте до золотистого цвета на сухой сковороде, затем мелко нарубите. Смешайте в миске кусочки кальмара, нарезанные овощи и укроп, заправьте соусом и выложите на тарелки. Посыпьте арахисом. ■

Хрустящая баранина с зеленью

Хрустящая баранина с зеленью

Баранина нежирная – 300 г
Соль
Крахмал – 3 ст. ложки
Масло растительное – 3–4 ст. ложки
Лук-порей – 6–7 см белой части
Салатные листья – 2–3 шт.
Кинза – 1 пучок
Перец чили красный – 1 шт.
Соевый соус – 3 ст. ложки

1 Баранину варите в небольшом количестве подсоленной воды в течение 20–25 минут. Затем достаньте мясо из бульона, охладите и обсушите. Нарежьте очень тонкими брусочками. Сложите баранину в миску и равномерно обвалите в крахмале.

2 На сковороде разогрейте масло, жарьте баранину на сильном огне в течение 2 минут (она должна стать хрустящей). Затем выложите мясо на бумажное полотенце, чтобы удалить излишки масла.

3 Лук-порей нарежьте вдоль тонкими поло-



сками. Листья салата и кинзу некрупно порубите. Перец чили нарежьте колечками.

4 Выложите на тарелку баранину, сверху – смесь лука-порея, салата и кинзы. Сбрызните соевым соусом, по-

сыпьте перцем чили и подавайте к столу сразу после приготовления, когда мясо еще горячее. Если дать салату постоять, то баранина не будет хрустеть, так как крахмальная корочка размокнет. ■

Шпинат с ростками сои



1 Шпинат и ростки сои по отдельности промойте, откиньте на дуршлаг и обсушите. Чеснок нарежьте тонкими ломтиками. Бол-

гарский перец нарежьте очень тонкой соломкой.

2 Бланшируйте шпинат в небольшом количестве слегка подсо-

ленной воды в течение 1–2 минут, затем воду слейте, а шпинат немного отожмите. Смешайте шпинат с ростками сои.

3 На сковороде разогрейте растительное масло и жарьте на нем чеснок не более минуты.

4 Положите на сковороду с чесноком смесь шпината и ростков сои, влейте соевый соус, добавьте сахар и соль. Готовьте, помешивая, 1–2 минуты.

5 Выложите готовое блюдо на тарелки, дополните полосками сладкого перца, посыпьте кунжутом и подавайте к столу. ■

Шпинат с ростками сои

Шпинат свежий – 250 г
Ростки сои – 120 г
Чеснок – 2 зубчика
Перец болгарский красный – 0,25 шт.
Соль
Масло растительное – 1 ст. ложка
Соевый соус – 3 ст. ложки
Сахар – 1 ч. ложка
Семена кунжута – 2 ч. ложки



Спринг-роллы с луком и грибами

1 Лапшу залейте кипящей водой, оставьте под крышкой до набухания. Затем воду слейте, лапшу охладите.

2 Грибы очистите и мелко нарежьте, зеленый лук порубите. Положите грибы и лук на сковороду с разогретым маслом и тушите до мягкости и полного испарения жидкости. Затем остудите.

3 Добавьте на сковороду к грибам рубле-

ный лук-резанец, лапшу и устричный соус. Перемешайте.

4 Листы рисовой бумаги поочередно окуните в воду, затем стряхните и выложите на стол попарно. Должны получиться двойные листы. Оставьте их для подсыхания на 5 минут.

5 На угол одного комплекта рисовой бумаги положите немного начинки. Плотно свер-

ните рулетик, подогнув края внутрь. Повторите с оставшимися листами и начинкой.

6 Жарьте подготовленные спринг-роллы в разогретом фритюре в течение 2 минут. Они должны стать золотисто-коричневого цвета.

7 Подавайте спринг-роллы к столу горячими со сладким соусом чили. ■

Спринг-роллы с луком и грибами

Масло растительное –

1 ст. ложка

Грибы шиитаке или другие

по вкусу – 250 г

Лук зеленый –

1 пучок

Рисовая лапша –

100 г

Лук-резанец –

1 пучок

Устричный соус –

6 ст. ложек

Рисовая бумага –

8 листов

НАСТОЯЩИЙ ТАЙСКИЙ ВКУС



Ваши любимые традиционные блюда будут еще вкуснее в сочетании со сладкими соусами Чили от Blue Dragon! Попробуйте что-то легкое и новое!

Найдите вдохновение на нашем сайте www.bluedragon.com.ru

Еще больше аутентичных рецептов!



Свинные палочки



Лосось со сладким соусом Чили



Вегетарианские оладьи

Суп «Фо Бо»

- 1** Говядину заверните в пищевую пленку и положите в морозилку на 30 минут.
- 2** В кастрюлю влейте мясной бульон и рыбный соус, положите целую луковицу, корицу и анис, посолите и поперчите. Доведите бульон до кипения и варите на слабом огне под крышкой 20–25 минут, после чего процедите.
- 3** Рисовую лапшу залейте кипятком,

оставьте на 10 минут, затем воду слейте.

4 Мясо достаньте из морозилки и нарежьте очень тонкими ломтиками поперек волокон.

5 Зеленый лук, листики мяты и кинзу мелко порубите. Перец чили освободите от семян и нарежьте колечками. Имбирь почистите и нашинкуйте тонкой соломкой. Лайм разрежьте на четвертинки.

6 В глубокие порционные миски выложите лапшу, лук, имбирь, зелень и ростки сои, посыпьте мускатным орехом, сверху выложите ломтики мяса. Залейте ингредиенты кипящим бульоном, посыпьте перцем чили.

7 Подавайте суп к столу очень горячим с ломтиками лайма (его сок каждый выжимает в тарелку по вкусу). ■

Суп «Фо Бо»

Вырезка говяжья или телячья – 300 г
Лук репчатый – 1 головка маленькая
Бульон мясной крепкий – 1 л
Соус рыбный – 1 ст. ложка
Корица – 1 палочка
Анис – 1–2 звездочки
Соль
Перец белый молотый
Лапша рисовая – 150 г
Лук зеленый – 0,5 пучка
Ростки сои – 70 г
Мята свежая – 0,5 пучка
Кинза – 0,5 пучка
Перец чили красный – 1 шт.
Корень имбиря – 1–2 см
Лайм – 1–2 шт.
Орех мускатный молотый – щепотка



Манго в имбирно-мятном сиропе



1 Имбирь очистите и нарежьте тонкими ломтиками. В небольшую кастрюлю влейте

воду, всыпьте сахар и доведите до кипения. Положите в сироп имбирь и варите око-

ло 5 минут, затем снимите с огня.

2 Мятую промойте, отделите листики от стеблей, оставив несколько для украшения, остальные положите в кастрюлю с сиропом. Закройте крышкой и оставьте на 5–7 минут. Готовый сироп процедите и охладите.

3 Манго очистите от кожицы, удалите косточку, мякоть нарежьте тонкими ломтиками и сложите в миску.

4 Залейте манго сиропом и поставьте в холодильник на 35–40 минут. Перед подачей разложите десерт

Манго в имбирно-мятном сиропе

Корень имбиря –

3–4 см

Вода – 1 стакан

Сахар –

0,3 стакана

Мята свежая –

1 пучок

Манго – 2 шт.

(около 400 г)

по вазочкам или креманкам и украсьте листиками мяты. ■

Острый суп с крабом и креветками

Острый суп с крабом и креветками

Грудка куриная –
150 г

Бульон куриный –
1 л

Мясо крабовое –
100 г

Креветки – 150 г

Морковь маленькая – 1 шт.

Перец чили маленький – 1 шт.

Кинза – 0,5 пучка

1 Куриное филе варите в бульоне до готовности (около 20 минут), затем достаньте, немного охладите и мелко нарежьте.

2 Крабовое мясо разберите на небольшие кусочки. У креветок удалите головы и панцирь целиком, выньте кишечную вену. Промойте и нарежьте небольшими кусочками.

3 Морковь нарежьте тонкой соломкой. Перец чили нарежьте колечками. Если удалить из перца чили все семена, то суп будет не таким острым. Кинзу нарубите.

4 В кастрюлю, где варилась курица, верните куриное филе. За-



тем положите крабовое мясо, креветки, перец чили и морковь. Доведите суп до кипения и варите на сла-

бом огне в течение 3–4 минут.

5 Готовый суп разлейте по глубоким мискам и посыпьте кинзой. ■

Рис с овощами и креветками

1 Рис залейте водой и варите до готовности (около 20 минут), затем немного охладите. С кукурузы слейте жидкость.

2 Креветки освободите от голов и панцирей. Если креветки крупные – удалите кишечную вену. Бланшируйте креветки в слегка подсоленной воде в течение 2–3 минут, затем немного охладите и нарежьте небольшими кусочками.

3 Яйца взбейте и чуть посолите. Большую сковороду слегка смажьте растительным

маслом. Испеките на ней 2 омлета (поочередно). Снимите омлеты со сковороды и немного охладите.

4 Зеленый лук мелко нарубите. Морковь и перец, очищенный от семян и перегородок, сначала нарежьте брусочками, а затем – маленькими кубиками.

5 На сковороде разогрейте растительное масло, тушите на нем морковь и перец до мягкости (около 5 минут). Далее переложите овощи в миску, добавьте к ним зеленый лук, креветки и куку-

рузу. Хорошенько перемешайте.

6 Выложите на сковороду рис, добавьте карри и прогревайте минуту. Верните овощи с креветками, перемешайте и прогревайте еще 2–3 минуты.

7 В 2 глубокие миски выложите по омлету, на них – рис с овощами. Слегка утрамбуйте и переверните на тарелки. Надрежьте омлет сверху крестообразно, отогните «лепестки». Подавайте блюдо к столу с соевым соусом в отдельной посуде. ■

Рис с овощами и креветками

Рис пропаренный – 300 г

Кукуруза консервированная – 0,5 банки

Креветки – 250 г

Соль

Яйца – 2 шт.

Масло растительное – 2 ст. ложки

Лук зеленый – 2–3 пера

Морковь

небольшая – 1 шт.

Перец болгарский

красный – 0,5 шт.

Перец болгарский

зеленый – 0,5 шт.

Порошок карри – 1 ч. ложка

Соевый соус



Креветки в кукурузной панировке



Креветки в кукурузной панировке

Креветки тигровые – 12 шт.
Мука кукурузная – 2 ст. ложки
Яйца – 2 шт.
Вода – 0,5 стакана
Сухари панировочные – 3–4 ст. ложки
Масло растительное для фритюра – 1 стакан

1 Креветки очистите от панцирей, оставив хвостики. Затем надрежьте со стороны спинки, удалите кишечную вену, промойте и обсушите.

2 В миске перемешивайте муку со слегка взбитыми яйцами и водой до однородности, чтобы не было комков.

3 Обмакните каждую креветку, держа ее за хвостик, в яичный клар, следя, чтобы он распределился равномерно. Затем обваляйте креветки со всех сторон в панировочных сухарях.

4 Жарьте креветки на глубокой сковороде

на хорошо разогретом масле до золотистого цвета (около 3–4 минут). Готовые креветки выложите на бумажные полотенца, чтобы удалить излишки масла. ■

«Баклажановый пожар»

«Баклажановый пожар»

Баклажан крупный – 1 шт.
Перец болгарский красный – 0,5 шт.
Перец болгарский зеленый – 0,5 шт.
Перец чили красный – 1 шт.
Лук репчатый красный – 1 головка
Чеснок – 3–4 зубчика
Масло растительное – 3 ст. ложки
Порошок карри – 1 ст. ложка
Крахмал кукурузный – 1 ст. ложка
Соевый соус – 2 ст. ложки
Вода – 0,5 стакана



1 С баклажана снимите кожуру, мякоть крупно нарежьте.

2 У перцев удалите семена и перегородки, мякоть разрежьте на

большие куски. Перчик чили нарежьте колечками, чеснок – тонкими пластинками, лук – толстыми кольцами.

3 На сковороде разогрейте 2 ст. ложки растительного масла, жарьте на нем баклажан почти до готовности (3–4 минуты), затем переложите в миску.

4 На сковороду влейте оставшееся растительное масло, жарьте на нем чеснок в течение минуты.

5 Выложите на сковороду все овощи, включая баклажан, всыпьте карри и крахмал, влейте соевый соус и воду.

6 Готовьте овощи, помешивая, на сильном огне 2–3 минуты. Подавайте блюдо к столу горячим. ■



Черные и зеленые

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР БАРХАТОВ

Так сложилось, что средиземноморские оливки и маслины заняли на нашем столе почетное место. И пусть они не всегда такие, как на своей родине, – главное, что эти солнечные плоды придают блюдам особую пикантность и выносят их за рамки повседневного меню.

На вечный вопрос, что общего у оливок и маслин, давно имеется лаконичный ответ: оливковое дерево, на котором они растут. Точнее, сначала на нем появляются зеленые оливки. Их собирают незрелыми или оставляют «взрослеть» на сол-

нышке, наполняться маслом и темнеть до фиолетового или красновато-коричневого цвета. Черными оливки становятся после специальной обработки. Правда, больше 90% мирового урожая этой древней как мир культуры идет на приготовление деликатесного оливкового масла, и только оставшиеся столовые сорта

с нежной, сочной мякотью мы имеем честь включать в свои кулинарные шедевры.

ЕШЬТЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Мелкие оливки используют при изготовлении холодных закусок и салатов, средние – для пиццы или пасты, крупные удобно фаршировать. Черные оливки включают в состав

овощных паст и соусов, подают к мясу и дичи, зелеными дополняют холодные рыбные блюда. И те и другие могут быть самостоятельной закуской. Все оливки хорошо сочетаются с винами. Черные гармонируют с розовыми и белыми; обладающие более резким вкусом зеленые оливки – с красными, особенно терпкими. Черные оливки иногда подают к коньякам и разнообразным настойкам. Традиционно оливками украшают бокалы с сухими вермутами, а также коктейлями на их основе. Плоды либо нанизывают на шпажку и кладут поверх бокала, либо же просто помещают на дно. Довольно часто для этой цели используют фаршированные оливки, которые могут быть с анчоусами, лимоном, паприкой, миндалем и еще десятком вкуснейших наполнителей.

НА ВКУС И ЦВЕТ

Оливки, собранные с дерева во время урожая, – горькие и несъедобные. Как объясняют специалисты, горечь этому плоду придает особое вещество – гликозид олеуропеин. Вкусны-

ЧТОБЫ БЕЗ ТРУДА УДАЛИТЬ КОСТОЧКУ ИЗ ОЛИВКИ, ПОЛОЖИТЕ ПЛОД НА СТОЛ И ПРИДАВИТЕ ДНОМ МИСКИ

ми и сочными оливки становятся после довольно долгого процесса переработки: вначале с помощью специальных веществ плоды лишаются своей горечи, потом идет процесс закваски, после которого продукт попадает в банки.

ОЛИВОТЕРАПИЯ

Медики считают, что именно консервированные оливки лучше всего усваиваются организмом, насыщая его полезными веществами. А их в оливке немало. Плод содержит белок, пектины и жиры. Кроме того, любители оливок гораздо реже страдают от болезней желудка. Также если ввести в свой рацион оливки и масли-

ны, то снизится риск заболевания сердца, сосудистой системы. Удается даже уйти от инфаркта! Причина такого мощного эффекта в том, что плоды оливкового дерева помогают выводить из организма ненужный холестерин, поддерживая нормальный баланс жизненно важных элементов.

МНЕНИЕ ТАЛИИ

В одной оливке без начинки килокалорий не так уж и много – всего 4. В фаршированных оливках – от 7 до 20 ккал. Много это или мало, зависит от того, сколько съесть. Для сравнения: одна порция мороженого содержит 350 ккал. Кроме того, в диетологии есть понятие «полезных» и «пустых» калорий. «Пустые» откладываются на талии, «полезные» хорошо усваиваются, активизируют обмен веществ и легко выводятся. В этом отношении у оливок мало конкурентов по полезности: в них содержится более 100 активных веществ, в том числе такие, которые мы не получаем из других источников в повседневном рационе. ■

Правильный выбор

ОТ МАЛА ДО ВЕЛИКА

На жестяных банках часто указывается размер лежащих в них оливок. Он обозначается двумя числами (через дробь) – это минимальное и максимальное количество оливок данного сорта, содержащееся в 1 кг продукта.

ИДЕАЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ

Качественные оливки из банки должны быть одинакового размера, упругими и не слишком мягкими; косточки по сравнению с величиной оливок не должны быть слишком большими и должны хорошо отделяться от мякоти.

СРОК ВЫДЕРЖКИ

Срок годности оливок составляет 2 года для жестяных банок и 3 – для стеклянных. После вскрытия тары оливки могут храниться в течение нескольких недель, но только в собственной жидкости и не в металлической посуде.

КТО ПОБЕДИТ?

Черными оливки становятся после обработки, в ходе которой рассол насыщается кислородом и смешивается с глюконатом железа. Дополнительные процедуры не идут продукту на пользу. Поэтому зеленые оливки полезнее черных.





Жаркое из кролика с овощами, оливками и розмарином

1 Картофель очистите и разрежьте на четвертинки. Лук-порей нарежьте кольцами.
2 Кролика разрежьте на порционные кусочки. Поперчите и приправьте розмарином.
3 Соедините лук-порей с картофелем и морковью, нарезанной

соломкой. Приправьте розмарином и поперчите. Перемешайте.

4 На сковороде, разогретой без масла, жарьте кролика до полуготовности. Добавьте овощи, оливки и маслины. Перемешайте и приправьте карри. Когда овощи и мя-

со хорошо зажарятся, переложите их в форму для запекания и залейте вином. Сверху положите веточки розмарина и неочищенные зубчики чеснока.
5 Запекайте кролика при 180° в течение 15 минут. Посыпьте зеленью. ■

Жаркое из кролика с овощами, оливками и розмарином

*Кролик – 400 г
 Вино белое сухое – 100 мл
 Оливки и маслины – 100 г
 Порошок карри – щепотка
 Чеснок – 3 зубчика
 Белая часть лука-порей – 1 стебель
 Картофель – 100 г
 Морковь – 100 г
 Зелень петрушки
 Перец черный молотый
 Розмарин сушеный
 Розмарин свежий – 2 веточки*

Курица каччиаторе с маслинами

1 Куриные бедрашки промойте под холодной водой. Затем варите до готовности в течение 45–55 минут. Готовую курицу промойте и охладите. Отделите мясо от костей. Бульон сохраните.

2 Грибы замочите в кипятке на 30 минут. Затем воду слейте, а грибы обсушите и мелко нарежьте.

3 Репчатый лук мелко нашинкуйте и жарьте до мягкости на разо-

гретом подсолнечном масле.

4 Добавьте к луку грибы и жарьте еще 5 минут на среднем огне.

5 Положите на сковороду к луку и грибам куриное мясо.

6 Болгарский перец очистите от семян и перегородок и нарежьте полосками.

7 Помидоры нарежьте небольшими кубиками. Чеснок мелко порубите.

8 Добавьте болгарский перец, помидоры, маслины и чеснок к курице. Посолите, поперчите и приправьте хмели-сунели.

9 Залейте овощи с мясом 0,5 л бульона, оставшегося от варки курицы. Перемешайте и тушите под крышкой на слабом огне в течение 40 минут. Гарнируйте курицу рисом или спагетти и подавайте на стол горячей. ■

Курица каччиаторе с маслинами

Бедрашки

куриные – 1 кг

Помидоры – 4 шт.

Лук репчатый – 2 головки

Грибы сушеные – 50 г

Масло

подсолнечное

Перец болгарский

красный – 2 шт.

Перец черный

молотый –

0,5 ч. ложки

Перец белый

молотый –

0,5 ч. ложки

Перец красный

молотый –

щепотка

Хмели-сунели –

1 ч. ложка

Чеснок – 2 зубчика

Маслины – 100 г

Соль



Винегрет «Элизабет»

1 Свеклу нарежьте толстыми кольцами, морковь разрежьте вдоль на 2 части.

2 Варите свеклу и морковь в слегка подсоленной воде до готовности. Затем нарежьте одинаковыми кубиками.

3 С маринованных артишоков слейте масло и разрежьте каждый на 4 части.

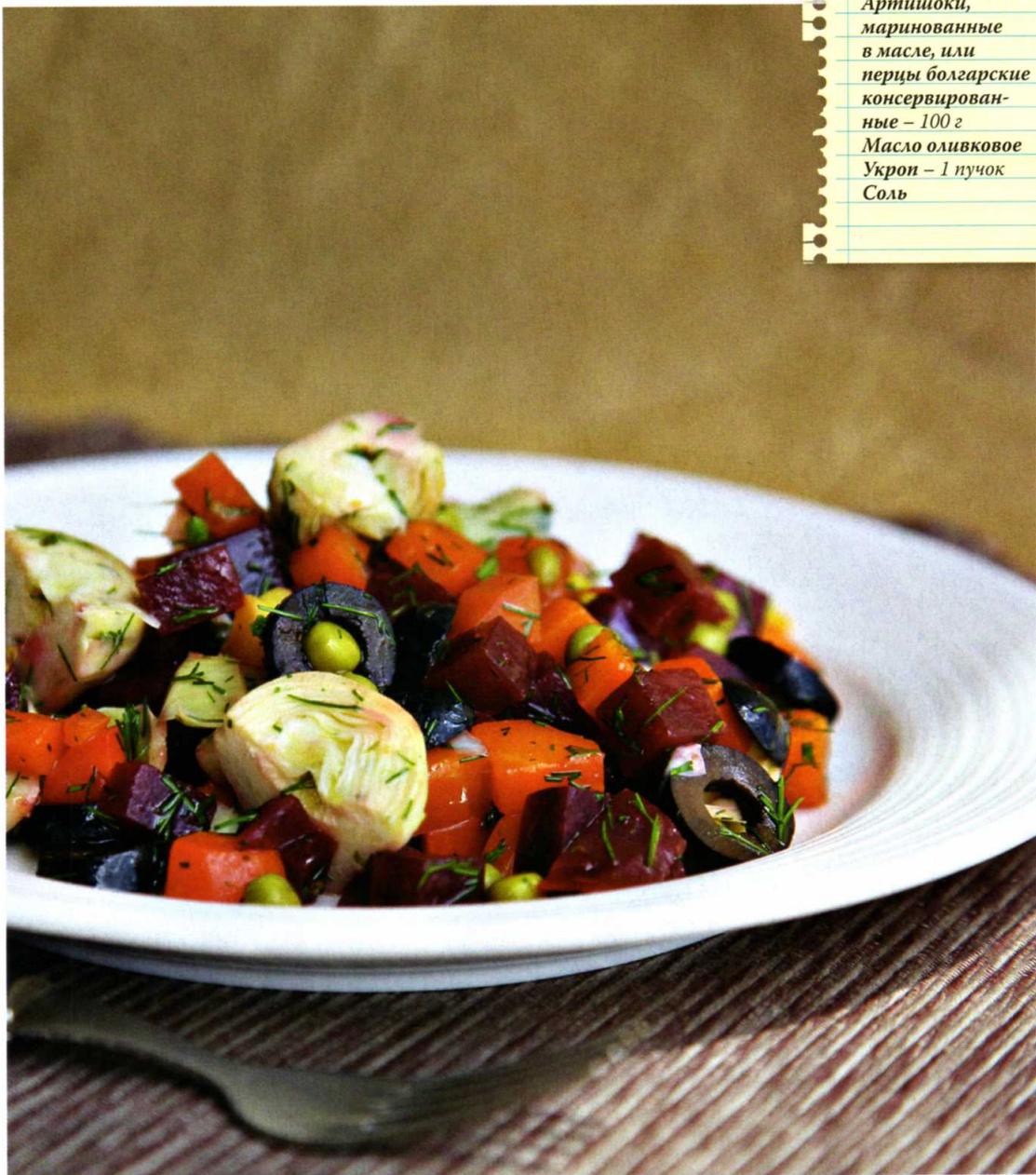
4 Маслины, удалив из них косточки, нарежьте кружочками, маринованные патиссоны – небольшими дольками или кубика-

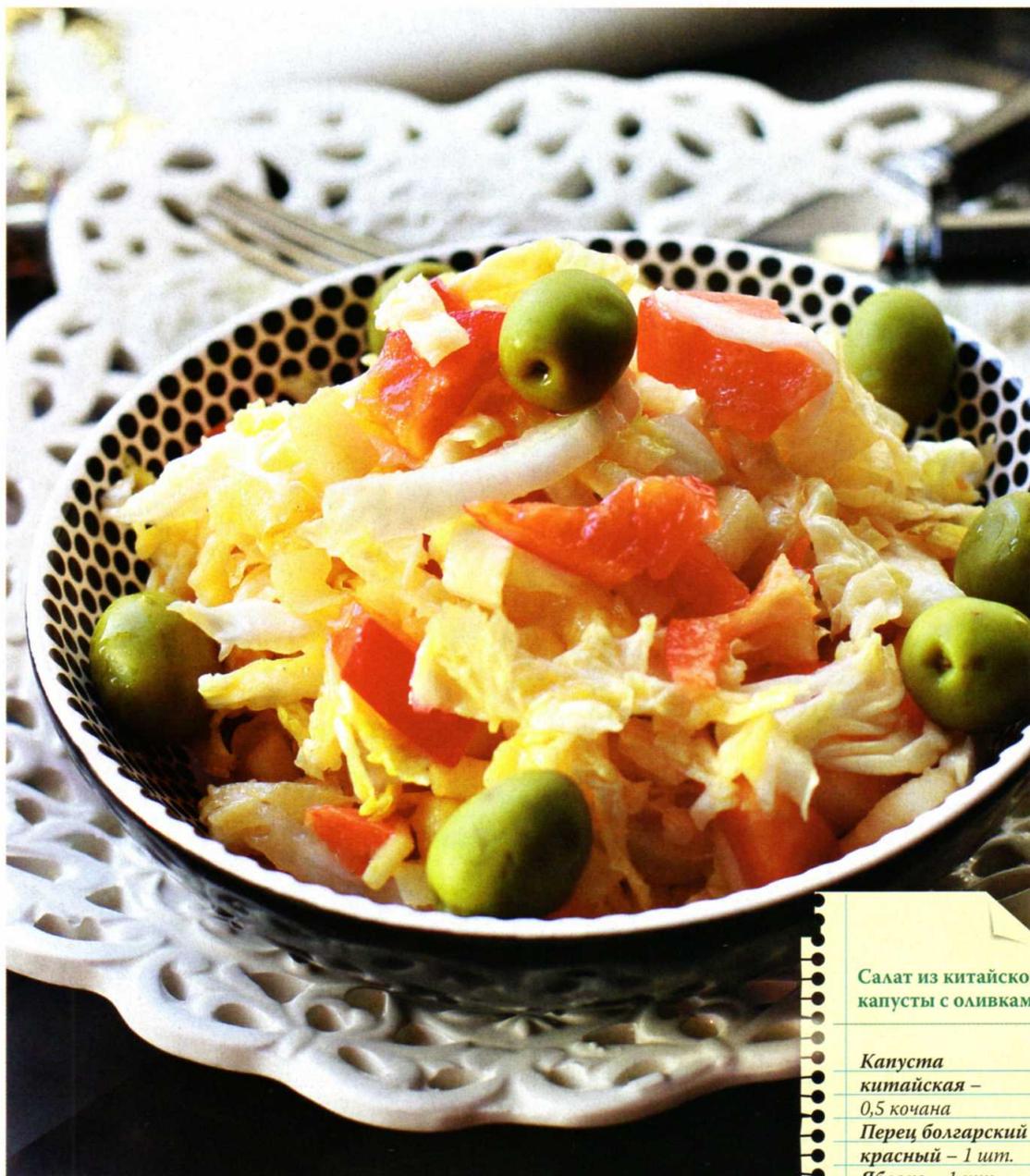
ми. Укроп мелко нарубите.

5 Смешайте подготовленные ингредиенты и горошек в глубокой миске, посолите и заправьте оливковым маслом. Сразу же подавайте на стол. ■

Винегрет «Элизабет»

Свекла – 400 г
 Морковь – 300 г
 Патиссоны маринованные мелкие – 100 г
 Горошек зеленый консервированный – 100 г
 Маслины – 50 г
 Артишоки, маринованные в масле, или перцы болгарские консервированные – 100 г
 Масло оливковое
 Укроп – 1 пучок
 Соль





Салат из китайской капусты с оливками

Капуста китайская – 0,5 кочана
Перец болгарский красный – 1 шт.
Яблоко – 1 шт.
Оливки – 1 банка
Перец черный молотый
Соль

Для соуса:
Масло оливковое – 4 ст. ложки
Уксус яблочный – 1 ч. ложка
Мед жидкий – 1–2 ст. ложки
Горчица – 1 ст. ложка

Салат из китайской капусты с оливками

1 Капусту разделите на листочки, как следует промойте и просушите. Порежьте тонкими полосочками.

2 Яблоко и перец очистите от семян и нарежьте небольшо-

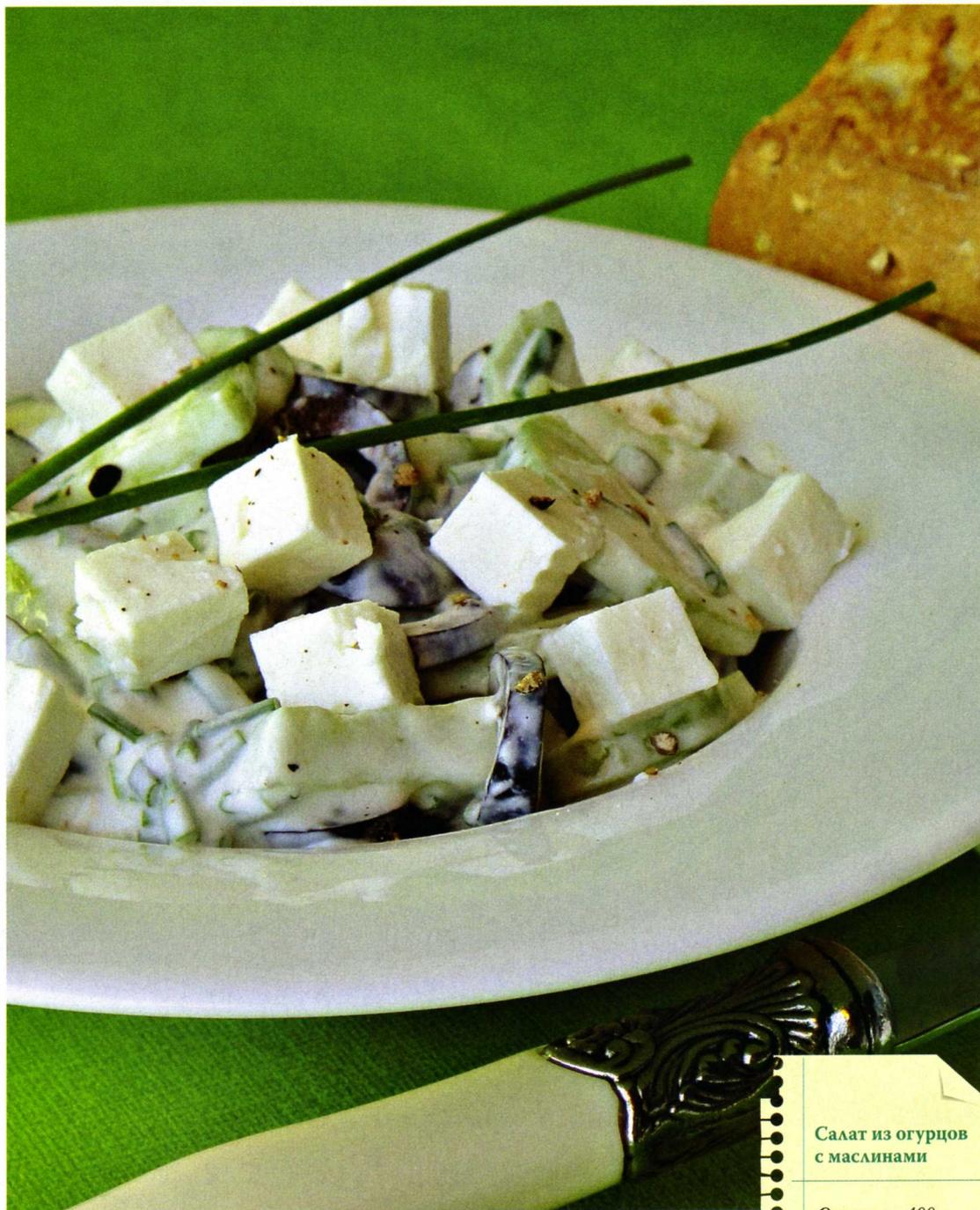
ми кубиками. Из банки с оливками слейте жидкость.

3 Масло, горчицу, уксус и мед взбейте венчиком, чтобы получился соус.

4 Смешайте капусту, перец, яблоко и олив-

ки в салатнике. Посолите и поперчите. Полейте соусом.

5 Чтобы сделать салат вкуснее, добавьте в него сыр, порезанный на кубики: фетаксу, фету, брынзу или адыгейский. ■



Салат из огурцов с маслинами

1 Огурцы очистите от кожицы, мякоть разрежьте пополам и нарежьте тонкими ломтиками.

2 Нарезанные огурцы положите в миску,

добавьте рубленый шнитт-лук и сметану. Чуть-чуть посолите и поперчите, перемешайте.

3 Добавьте маслины, нарезанные колечками.

4 Выложите салат в глубокую тарелку и посыпьте брынзой, нарезанной небольшими кубиками.

5 Подавайте с хрустящей булочкой. ■

Салат из огурцов с маслинами

Огурцы – 400 г
 Маслины без косточек – 85 г
 Сметана –
 2 ст. ложки
 Брынза – 100 г
 Шнитт-лук –
 1 пучок
 Перец черный молотый
 Соль

Пирог с томатами и салатом

1 Сливочное масло и вино охладите. Масло натрите на терке, добавьте к нему муку. Быстро растирая, сделайте масляно-мучную крошку. Она должна получиться довольно крупной.

2 Влейте к крошке вино и быстро замесите тесто. Как только оно начнет собираться в комок, перестаньте замешивать. На это уйдет 2 минуты. Тесто

не должно быть однородным.

3 Помидоры и маслины нарежьте тонкими кружочками.

4 Раскатайте тесто в прямоугольник толщиной 2–3 мм. Переложите его на противень, застеленный пекарской бумагой. Сверху выложите помидоры и маслины.

5 Сбрызните оливковым маслом. Выпекайте пирог при 180° в те-

чение 20–25 минут.

Помидоры должны запечься.

6 Салатные листья порвите руками, заправьте растительным маслом и лимонным соком. Посолите и поперчите. Тыквенные семечки прокалите на сухой сковороде.

7 Готовый пирог разрежьте на куски, на каждый положите зеленый салат. Посыпьте семечками. ■

Пирог с томатами и салатом

Масло сливочное – 100 г

Мука – 200 г

Вино белое сухое – 40 мл

Помидоры – 200 г

Маслины без косточек – 50 г

Масло оливковое – 2 ст. ложки

Листья зеленого салата – 1 пучок

Семечки

тыквенные – 50 г

Масло

растительное –

1 ст. ложка

Сок лимонный –

1 ч. ложка

Соль – щепотка

Перец черный

молотый –

щепотка



«Кармашки» из куриной грудки с сыром фета и томатным соусом

1 Куриную грудку разрежьте поперек на 2–3 части. Положите кусочки в пакет и отбейте (не очень тонко). Сложите грудку в миску, поперчите, сбрызните лимонным соком и оставьте на 20 минут.

2 Для начинки сыр разомните вилкой, добавьте рубленый базилик, поперчите и перемешайте.

3 Куриные отбивные разложите на разделочной доске. На один край отбивных положите начинку, накройте свободными краями, скрепите зубочистками. Слегка посолите и поперчите.

4 На сковороде разогрейте масло и спассируйте раздавленный

зубчик чеснока и острый перец. Затем выньте чеснок и перец со сковороды, положите куриные «кармашки» и жарьте по 2 минуты с каждой стороны. Переложите «кармашки» в форму для запекания, смазанную маслом. Запекайте при 180° в течение 8 минут.

5 Для соуса болгарский перец нарежьте кубиками. С помидоров снимите кожицу, мякоть нарежьте кубиками или измельчите в блендере до состояния пюре. Из банки с маслинами слейте жидкость, плоды нарежьте кольцами.

6 На сковороде, где готовилась курица, жарьте болгарский пе-

рец в течение 3–4 минут. Добавьте помидоры, посолите, поперчите и тушите 5 минут до испарения жидкости. Влейте вино и готовьте соус еще 3–4 минуты до полного испарения алкоголя. Затем убавьте нагрев до слабого и положите маслины.

7 Готовьте соус под крышкой еще 3–5 минут. Если он получится слишком густым, добавьте немного бульона или воды и прогревайте 1–2 минуты. Затем соус снимите с огня и перемешайте с рубленым базиликом.

8 Куриные «кармашки» выложите на широкое блюдо и полейте подготовленным соусом. ■

«Кармашки» из куриной грудки с сыром фета и томатным соусом

Грудка куриная – 300 г

Сыр фета – 100 г

Зелень базилика

Чеснок – 1 зубчик

Перец чили

сушеный – 1 шт.

Масло оливковое

Сок лимонный –

1 ст. ложка

Соль

Перец черный

молотый

Для соуса:

Помидоры – 3 шт.

Перец болгарский

красный – 100 г

Маслины – 100 г

Вино белое сухое –

30 мл

Бульон куриный

или овощной

или вода по

необходимости –

100 мл

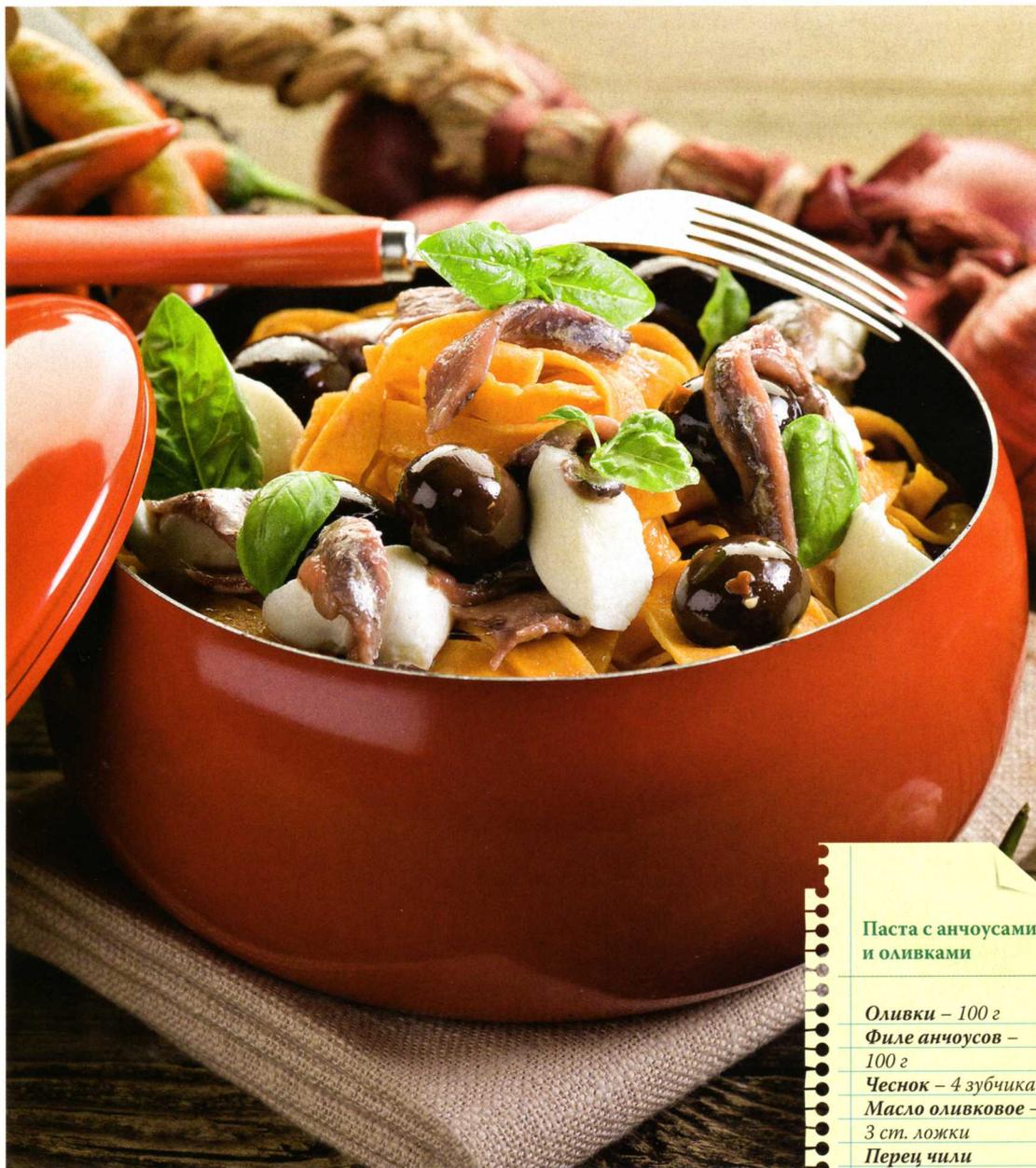
Зелень базилика

Соль

Перец черный

молотый





Паста с анчоусами и оливками

Оливки – 100 г
 Филе анчоусов – 100 г
 Чеснок – 4 зубчика
 Масло оливковое – 3 ст. ложки
 Перец чили сушеный – 1 стручок
 Каперсы – 50 г
 Томатная паста – 2 ст. ложки
 Масло сливочное – 2 ст. ложки
 Томаты консервированные – 1 банка (850 г)
 Соль
 Перец черный молотый
 Спагетти – 400 г
 Моцарелла – 2 шарика

Паста с анчоусами и оливками

1 Из оливок выньте косточки, мякоть порубите. Анчоусы нарежьте полосками, чеснок – кубиками. На сковороде разогрейте масло, тушите на нем чеснок и чили до прозрачности чеснока.

2 Положите на сковороду оливки и капер-

сы. Слегка прогрейте и перемешайте с томатной пастой.

3 Добавьте очищенные от кожи помидоры вместе с соком и анчоусы. Тушите все, помешивая, на среднем огне без крышки в течение 15 минут. Посолите и поперчите.

4 Спагетти варите в подсоленной воде до состояния аль денте. Затем зажарьте на разогретом сливочном масле.

5 Добавьте к спагетти соус и тушите под крышкой 10 минут. Посыпьте кусочками моцареллы. ■



Паста из маслин и вяленых томатов «Цикада»

1 В чашу блендера положите маслины и вяленые томаты.
2 Добавьте нарезанный базилик и оливковое масло. Лучше всего использовать то

масло, в котором были томаты: оно очень ароматное и содержит дополнительные травы и пряности, которые обогатят вкус блюда.

3 Измельчите содержимое блендера до однородности.

4 Готовую пасту подавайте в качестве закуски к хлебным тостам. ■

Паста из маслин и вяленых томатов «Цикада»

Маслины без косточек – 150 г

Томаты вяленые в масле – 50 г

Масло оливковое – 80 мл
Базилик свежий – 0,5 пучка

Закусочные булочки с оливками

1 Размягченное масло или маргарин перемешайте со сметаной, разрыхлителем и мукой. Это можно сделать в кухонном комбайне. Полученное тесто уберите в холодильник на час.

2 Слейте жидкость из банки с оливками. Можете поэкспериментировать и взять для начинки маслины или оливки с наполнителем.

3 Семена кунжута или мак высыпьте в широкую миску.

4 От охлажденного теста отщипните треть, остальное оставьте до следующего раза, положив в пакет и поместив в холодильник. Тесто будет храниться не меньше 4 дней, его даже можно заморозить.

5 Скатайте из теста колбаску, разрежьте ее на маленькие кусочки. Каждый кусочек разомните в лепешечку, внутрь положите по оливке, края защипните. Скатайте из лепешек шарики так, что-

бы оливки полностью оказались внутри.

6 Обваляйте шарики из теста в кунжуте и натертом пармезане.

7 Выложите шарики из теста на слегка смазанный маслом противень. Смажьте каждый взбитым желтком, чтобы после выпечки кунжут лучше держался.

8 Выпекайте шарики в разогретой до 180° духовке в течение 20 минут до румяного цвета. Подавайте горячими. ■

Закусочные булочки с оливками

Масло сливочное или маргарин

сливочный комнатной температуры – 180–200 г

Сметана – 1 стакан

Мука – 2,5 стакана

Разрыхлитель – 1 упаковка

Оливки без косточек – 200 г

Кунжут или мак – 30–50 г

Сыр пармезан тертый – 2–3 ст. ложки

Желток яичный – 1 шт.



Теплый салат с осьминогом «Эль пульпо»

1 Если осьминог замороженный, разморозьте его в воде комнатной температуры.

2 В кастрюлю сложите очищенную морковь, репчатый лук, сельдерей и лавровый лист. Добавьте целого осьминога, посолите и залейте водой. Поставьте на огонь.

3 Как только вода закипит, влейте белое вино. Накройте крышкой и варите в тече-

ние 40 минут. За это время осьминог должен стать мягким.

4 Картофель варите в мундире до готовности.

5 Вареного осьминога выньте из бульона и слегка остудите. Аккуратно счистите с него сиреневую пленку и крупные темные присоски. Осьминог должен стать нежно-розового цвета. нарежьте осьминога не-

большими кусочками и положите в миску.

6 Картофель очистите от кожуры, нарежьте крупными кубиками и добавьте к осьминогу. Положите маслины и ошпаренные кипятком кольца лука-шалота. Посыпьте рубленой петрушкой, заправьте лимонным соком и оливковым маслом.

7 Подавайте салат к столу теплым. ■

Теплый салат с осьминогом «Эль пульпо»

Осьминог – 500 г

Картофель – 2 шт.

Лук репчатый – 1 головка

Морковь – 1 шт.

Сельдерей – 2 стебля

Лавровый лист – 1 шт.

Вино белое сухое – 500 мл

Лук-шалот или лук репчатый красный – 100 г

Маслины – 100 г

Сок лимонный – 2 ст. ложки

Масло оливковое

Петрушка – 3 веточки

Соль





Чудо-состояние

ТЕКСТ: ЕЛЕНА ИСТОМИНА

Вспомните школьные уроки: у любого вещества бывает три состояния – твердое, жидкое, газообразное. То есть лед, вода и пар. А что же насчет холодца? Он не твердый, не жидкий и уж тем более не газообразный... Это четвертое состояние – желе?

Действительно, подобные вещества имеют общее название – желе, студни или гели. Они состоят из жидкой и твердой частей. Твердые частицы пронизывают жидкую часть, образуя внутреннюю структуру, в которой и удерживается жидкость. При этом для хоро-

шего студня иногда достаточно всего одного процента твердой части. Она называется желирующим агентом и может быть представлена желатином, пектином, агар-агаром, карлуком и т.д.

АГЕНТУРА ОТ ЖЕЛЕ

В кулинарии и кондитерском деле применяется несколько

желирующих веществ, имеющих либо растительное, либо животное происхождение.

Агар-агар получают из морских водорослей. В готовом виде пищевой агар-агар – это блестящие прозрачные ленточки или пластинки. Они быстро разбухают в холодной воде и без остатка растворяются в горячей, после чего превра-

щуются в бесцветный прочный студень без вкуса и запаха. Желирующая способность агар-агара очень велика. Для сравнения: его нужно в 8 раз меньше, чем желатина. Кроме того, агар-агар не имеет побочного запаха, а желатин с увеличением концентрации усиливает свой «клеевой» аромат. Агар-агар применяется в основном в кондитерской промышленности при производстве пастилы, зефира, суфле, мармеладов.

Карлук получают из эластичной ткани, выстилающей внутреннюю поверхность плавательного пузыря осетровых рыб. В готовом виде это полупрозрачные беловатые сухие, но эластичные куски, не имеющие ни запаха, ни вкуса, легко и практически безгранично растворяющиеся в горячей воде. Карлук дает возможность готовить пищевые желе, мармелады, суфле, кисели и другие десертные изделия быстрым и легким путем. Качество таких продуктов исключительно высокое. Они сохраняют немокнущую поверхность, яркий и красивый внешний вид, а также хорошо хранятся и не

• • • •
**НАЛИЧИЕ
 НЕПРИЯТНОГО
 ЗАПАХА У ЖЕЛАТИНА
 ЛЕГКО РАСПОЗНАТЬ
 ЕЩЕ ДО ГОТОВКИ:
 ЕСЛИ СУХОЙ
 ПОРОШОК В ПАЧКЕ
 НЕ ИМЕЕТ ЗАПАХА, ТО
 И ЖЕЛЕ ПАХНУТЬ НЕ
 БУДЕТ**



деформируются при транспортировке, как обычные мармелады, для загустения которых используются пектины.

Пектин – склеивающее вещество растительного происхождения, которое содержится в плодах, овощах, корнеплодах. В качестве сырья чаще используются яблочные выжимки, жом сахарной свеклы, корзинки подсолнечника и корочки цитрусовых. Кондитеры особенно ценят яблочные пектины. В молочной и консервной

промышленности (производстве фруктовых соков) предпочтительны цитрусовые пектины. Для широкого потребителя производят жидкий и порошковый пектин. Причем в рецептах эти две формы не взаимозаменяемы: порошковый пектин смешивают со свежими холодными фруктами или соком, а жидкий добавляют в сваренный горячий продукт.

Самый привычный для нас желирующий агент – **желатин**. Это прозрачные или полупрозрачные пластинки или желтоватая крошка, полученные от переработки коллагена, содержащегося в костях, хрящах, коже и жилах животных. Порошковый желатин плохо распускается в воде и требует для этого набухания и последующего распускания. Высшие сорта желатина (в пластинках) не имеют побочных запаха и вкуса. Низкие сорта (в порошке и гранулах) иногда обладают слабым «клеевым» привкусом и запахом. Поэтому их не следует добавлять в десерты, зато в студнях благодаря добавленным пряностям побочные запахи не чувствуются. ■

Секреты работы с желатином

УСКОРЯЕМСЯ

Чтобы желе застыло побыстрее, можно поставить его в морозильную камеру. Но оно должно там только остыть – содержащаяся в желе вода не должна замерзнуть. Если это произойдет, то желе потом ментально потечет.

ВЕРНЫЕ ПРОПОРЦИИ

Для получения мягкого желе нужно 20 г желатина на 1 л жидкости. Для желе, которое можно резать ножом, потребуется 40–60 г желатина. В кислой среде желатин работает хуже, поэтому его нужно брать чуть больше.

НЕ СРАБОТАЕМСЯ!

Не добавляйте в желе ананасы, инжир, киви, корень имбиря, папайю и не украшайте ими готовое блюдо. Эти продукты содержат фермент бромелайн, который заставляет желатин терять свои уплотняющие свойства.

ЗАМЕНА БЕЗ ПОТЕРЬ

Содержание гранулированного желатина: в 1 ч. ложке – 6 г, в 1 ст. ложке – 15 г, в граненом стакане – 200 г. Пластина листового желатина соответствует приблизительно 2 г гранулированного желатина, а 6 пластинок – 1 ст. ложке.



Апельсиновое желе

1 Желатин залейте холодной кипяченой водой и оставьте для набухания.

2 Из апельсинов выжмите сок.

3 Апельсиновые корки крупно нарежьте,

залейте 1 л воды, доведите до кипения и варите 10 минут. Затем процедите, полученный сироп охладите до 40–50°.

4 Добавьте в сироп сахар и набухший жела-

тин. Доведите до кипения, но не кипятите. Влейте апельсиновый сок и снимите с огня.

5 Разлейте джем по формочкам и поставьте в холодильник на 5–6 часов. ■

Апельсиновое желе

Апельсины – 3 шт.

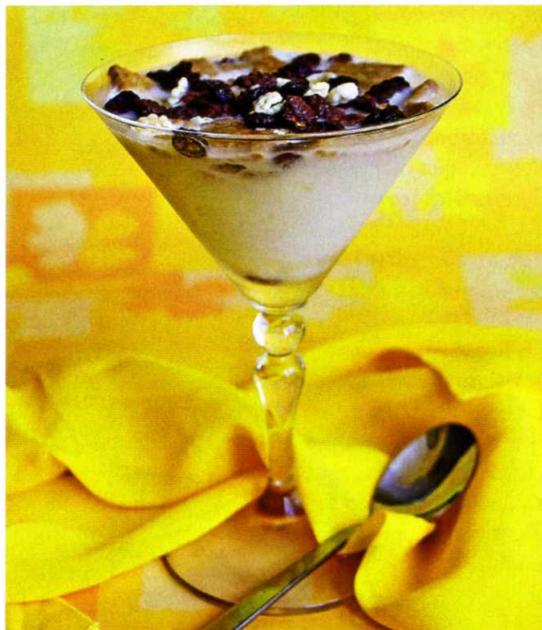
Сахар – 200 г

Желатин

в порошке – 20 г



Десерт с йогуртом и печеньем



Десерт с йогуртом и печеньем

Желатин
в порошке – 15 г
Молоко –
0,5 стакана
Йогурт – 500 г
Печенье
шоколадное – 300 г
Сахар ванильный –
щепотка
Шоколадные хлопья

- 1 Желатин поместите в сотейник, залейте молоком и оставьте для набухания. Затем поставьте на огонь и нагревайте в течение нескольких минут до растворения.
- 2 В йогурт добавьте ванильный сахар и полученную массу из желатина и молока.
- 3 Печенье крупно поломайте.
- 4 Распределите печенье по высоким стаканам или бокалам. Залейте желатиновой массой.
- 5 Посыпьте десерт шоколадными хлопья-

ми и поставьте в холодильник до застывания желатина. ■

Куриный паштет с апельсиновым желе

Куриный паштет с апельсиновым желе

Печень куриная –
450 г
Масло сливочное –
125 г
Лук репчатый –
1 головка
Вермут
или коньяк –
4 ст. ложки
Тимьян сушеный –
щепотка
Орех мускатный
молотый –
щепотка
Перец черный
молотый
Соль

Для желе:
Сок апельсиновый
свежевыжатый –
0,75 стакана
Сахар –
0,5 ч. ложки
Желатин –
1 ч. ложка

- 1 Печень промойте и обсушите. Лук мелко порубите.
- 2 На сковороде растопите 1 ст. ложку масла. Положите лук и тушите, помешивая, на среднем огне в течение минуты. Затем увеличьте нагрев, положите к луку печень, соль, тимьян, мускатный орех и перец. Тушите, помешивая, 5–7 минут.
- 3 Влейте вермут и тушите 30 секунд. Переложите содержимое сковороды в блендер и взбейте. Не прекращая взбивать, по кусочкам добавьте масло.
- 4 Готовый паштет переложите в форму и поставьте в холодильник на 6 часов.



- 5 Желатин залейте холодным апельсиновым соком и оставьте на 10 минут.
- 6 Затем нагрейте, помешивая, до растворения желатина (до кипения не доводите).

Добавьте сахар, перемешайте и охладите. **7** Готовый паштет аккуратно залейте апельсиновым желе и верните в холодильник до полного застывания желе. ■

Зефир яблочный



1 Яблоки разрежьте на четвертинки и освободите от семян. Затем запекайте в разогретой духовке до мягкости.

2 Протрите запеченные яблоки через сито и перемешайте с сахаром. Полученную смесь варите на слабом огне, постоянно

помешивая, до загустения.

3 Желатин растворите в холодной кипяченой воде. Охлажденные белки взбейте венчиком и соедините с яблочным пюре. Введите желатин, лимонный сок и перемешайте.

4 Поместите подготовленную смесь в кондитерский мешок и отсадите на пекарскую бумагу в виде розочек. Поставьте в холодильник для охлаждения. ■

Зефир яблочный

*Яблоки – 7 шт.
Сахар –
0,5 стакана
Белки яичные –
7 шт.
Сок лимонный –
2 ч. ложки
Желатин
в порошке –
1 ст. ложка*

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

Грушевое желе с ванильным соусом

Грушевое желе с ванильным соусом

*Груша средняя –
1 шт.
Желатин
в порошке –
1 ст. ложка
Гвоздика –
5–6 бутонов
Сок лимонный
Корица молотая*

*Для ванильного
йогурта:
Йогурт
натуральный –
250 мл
Ваниль – 1 стручок
Сахарная пудра*

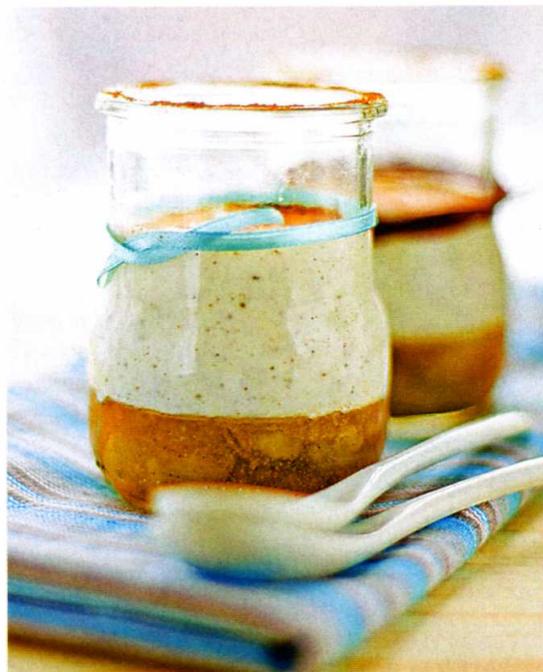
1 Желатин залейте небольшим количеством воды и оставьте для набухания.

2 Грушу очистите от кожуры и семян и нарежьте кубиками. Положите в кастрюлю, добавьте 3–4 ст. ложки воды и гвоздику. Доведите до кипения, затем снимите с огня и остудите примерно до 60°.

3 Выньте из кастрюли с грушей гвоздику, добавьте несколько капель лимонного сока и желатин. Тщательно перемешайте.

4 Разложите грушевую смесь по стаканчикам так, чтобы еще осталось свободное место для йогурта. Поставьте в холодильник на ночь или до полного застывания желе.

5 Стручок ванили разрежьте вдоль,



выньте семена и смешайте их с сахарной пудрой.

6 Добавьте ванильную сахарную пудру в йогурт и переме-

шайте. Разложите полученную ванильную смесь по стаканчикам с застывшим желе. Перед подачей посыпьте корицей. ■

ФОТО И РЕЦЕПТ: A-KROL-COOKBOOKLIVEJOURNAL.COM

Торт из слоеного теста с малиновой прослойкой

Тесто слоеное бездрожжевое – 1,5 кг
Желтки яичные – 5 шт.
Сахар – 400 г
Мука – 250 г
Молоко – 1,2 л
Ванильный сахар – 1 ч. ложка
Коньяк – 10 мл
Варенье малиновое – 4–5 ст. ложек
Желатин в гранулах – 1 упаковка

Торт из слоеного теста с малиновой прослойкой



1 Желатин распустите в небольшом количестве воды, затем прогрейте в микроволновке до растворения. Варенье разбавьте 1,5 стаканами воды, добавьте желатин. Поставьте смесь в холодильник до загустения.

2 Молоко доведите до кипения. Муку соедините с двумя видами сахара и желтками. Перемешайте миксером. Добавьте коньяк и вновь перемешайте. Влейте молоко и перемешайте. Перелейте смесь в сотейник и поставьте на слабый огонь.

3 Варите крем до загустения, непрерывно помешивая. По консистенции он должен напоминать густую сметану. Готовый крем охладите.

4 Тесто разморозьте, разделите на 5 частей.

Один пласт раскатайте на поверхности, присыпанной мукой. Переложите на противень, застеленный пекарской бумагой, и выпекайте при 200° по 15 минут с каждой стороны. Повторите с оставшимся тестом. Готовые коржи остудите и разрежьте пополам. Одну половинку оставьте для оформления.

5 Положите пласты один на другой, смазывая каждый кремом. Верхний корж кремом не смазывайте. Между одним из слоев коржей сделайте малиновую прослойку, оставив немного варенья для оформления. Поставьте торт в холодильник на 30 минут.

6 Верхний корж слегка прижмите рука-

ми и смажьте кремом. Аккуратно обрежьте неровные края. Смажьте кремом боковые стороны торта. Отложенную половинку коржа измельчите, посыпьте крошкой боковины торта.

7 Оставшееся желе поместите в кондитерский мешок. Оформите желе торт. Поставьте его в холодильник на 6 часов. ■

Молочно-шоколадный десерт



Молочно-шоколадный десерт

Для темного желе:

Молоко – 250 мл

Сахар –

2 ст. ложки

Какао –

2 ст. ложки

Желатин

в порошке –

1 ст. ложка

Для светлого желе:

Молоко – 250 мл

Сахар –

2 ст. ложки

Ванилин –

щепотка

Желатин –

1 ст. ложка

1 Для темного желе какао перемешайте с сахаром в небольшом сотейнике. Влейте немного холодного молока, чтобы получилась густая масса, похожая на кашу. Затем постепенно добавьте оставшееся горячее молоко. Пере-

мешайте, поставьте на огонь и доведите массу до кипения.

2 Снимите шоколадную смесь с плиты, всыпьте желатин, тщательно перемешайте и оставьте на 10–15 минут. Затем верните на огонь и вновь доведите до ки-

пания, постоянно помешивая. Процедите.

3 Для светлого желе молоко перемешайте с сахаром и доведите до кипения. Снимите с огня. Всыпьте желатин и ванилин и оставьте на 10–15 минут. Затем вновь доведите смесь до ки-

пания, постоянно помешивая. Снимите с плиты и остудите. Процедите.

4 Подготовленные темную и светлую смеси выложите в глубокую форму слоями. Поставьте десерт в холодильник до застывания. ■

Холодец из бычьего хвоста «Коляда»



1 Разобранный на куски говяжий хвост промойте и сложите в кастрюлю. Залейте водой. Доведите до кипения, убавьте

огонь до среднего и оставьте вариться на 3 часа.

2 Затем добавьте целую луковицу, морковь и пастернак. По-

солите и варите еще час. В результате жидкость должна уменьшиться в объеме вдвое.

3 Процедите бульон через дуршлаг.

4 Отделите мясо от костей и хрящей и крупно нарубите. Переложите в посуду для холодца.

5 Добавьте к мясу половинки яиц, посыпьте рубленой зеленью и влейте бульон. Жидкость должна закрывать мясо и яйца максимум на полсантиметра.

Холодец из бычьего хвоста «Коляда»

Хвост говяжий – 1,5 кг
Пастернак или корень петрушки – 1 шт.
Морковь – 1 шт.
Лук репчатый – 1 головка
Вода – 3 л
Яйца, сваренные вкрутую – 2 шт.
Петрушка – 0,5 пучка
Соль

6 Поставьте заготовку в холодильник на ночь. ■

РЕЦЕПТ И ФОТО: COOK-IN-EAT.NET

Заливное из горбуши с овощами

Горбуша – 800 г–1 кг (1 шт.)
Лук репчатый – 1 головка
Корень сельдерея сушеный (приправа) – 1 упаковка
Морковь – 1 шт.
Шампиньоны – 2–3 шт.
Горошек зеленый замороженный – 0,3 упаковки
Желатин в гранулах – 40 г
Яйца – 2 шт.
Лимон – 0,25 шт.
Лавровый лист – 2 шт.
Перец душистый – 6 горошин
Перец черный молотый

1 Рыбу очистите, разделайте и нарежьте. Желатин замочите в небольшом количестве воды.

2 Положите горбушу вместе с головой, хвостом, плавниками и хребтом в кастрюлю с холодной водой и доведите до кипения. Снимите пену, положите нарезанные морковь, лук, грибы, корень сельдерея, лавровый лист, перец горошком и соль. Варите 40 минут, периодически снимая пену.

3 Выньте рыбу из кастрюли, бульон процедите. Несколько кусочков моркови и шампиньонов отложите. Рыбу разделайте на куски.

4 Вареные яйца разрежьте на кружочки.



Лимон нарежьте полукольцами. Горошек залейте кипятком и оставьте под крышкой на 10–15 минут.

5 На блюде разложите кусочки горбуши, сверху поместите морковь и шампиньоны. Посыпьте горошком. Украсьте дольками лимона и ломтиками яйца.

6 Бульон процедите через 3 слоя марли, добавьте желатин и нагревайте на слабом огне, помешивая, до растворения желатина. Затем снимите с огня, посолите и поперчите. Немного остудите и влейте на блюдо с рыбой. Поставьте в холодильник до застывания. ■

ФОТО: DIGBAE.RU

Домашний острый соус из хрена и свеклы к холодцу



1 Свеклу и хрен очистите. Хрен желательнее не мыть, а просто очистить ножом, так как попадание влаги на корень может значительно снизить вкусовые качества продукта.

2 Натрите хрен на мелкой терке. Он должен быть легким, воздушным и немного сырм. Так же натрите свеклу.

3 Смешайте свеклу и хрен в большой миске, добавьте соль и сахар.

4 Заправьте сметаной и хорошенько перемешайте.

Домашний острый соус из хрена и свеклы к холодцу

Корень хрена –

450 г

Свекла – 400 г

Сметана – 400 г

Сахар –

1 ст. ложка

Соль – 1 ст. ложка

5 Готовый соус подавайте к холодцу и заливному из мяса и рыбы. ■

РЕЦЕПТ И ФОТО: COOK-IN-EAT.NET

Баранина в желе

Баранина в желе

Мякоть

баранины – 500 г

Желатин – 40 г

Черемша – 4 пера

Имбирь

молотый –

1 ч. ложка

Сахар – 1 ч. ложка

Соль – 1 ч. ложка

Соевый соус –

1 ч. ложка

Петрушка свежая

1 Баранину промойте и нарежьте кубиками со стороной 2 см. Переложите в кастрюлю и залейте водой так, чтобы она полностью покрыла мясо.

2 Доведите воду до кипения, пену снимите. Добавьте соевый соус, соль, сахар, нарезанную черемшу и имбирь. Варите на слабом огне под крышкой в течение 2 часов. Готовое мясо достаньте из бульона и положите в форму.

3 Бульон процедите. Добавьте распущенный желатин и перемешайте. Залейте бульоном мясо. Поставьте в холодильник до застывания. Оформите зеленью. ■

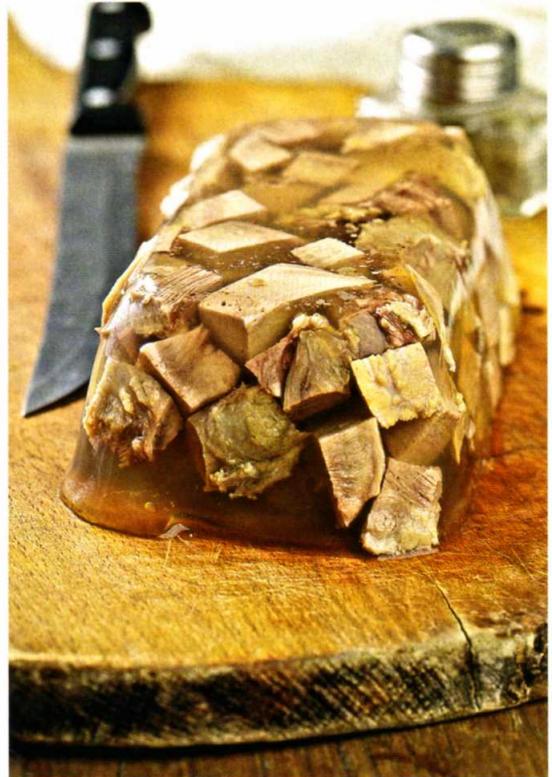


ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

Заливное из судака



Заливное из судака

Судак – 1,5 кг
 Лимон – 1 шт.
 Морковь – 1 шт.
 Корень
 петрушки – 1 шт.
 Лук репчатый –
 1 головка
 Сельдерей –
 1 стебель
 Лавровый лист –
 1 шт.
 Куркума –
 щепотка
 Белок яичный –
 1 шт.
 Желатин в
 порошке – 30 г
 Перец черный –
 3 горошины
 Перец душистый –
 3 горошины
 Соль

1 Рыбу почистите. Отрежьте голову, плавники и хвост. Голову очистите от жабр. Все тщательно промойте. Тушку разрежьте на небольшие кусочки и сбрызните лимонным соком.

2 В кастрюлю влейте 2 л воды. Положите рыбу, голову и плавники, цедру лимона, очищенную морковь, целую луковицу, нарезанный корень петрушки, сельдерей, лавровый лист и горо-

шины перца. Посолите по вкусу.

3 Варите бульон до готовности овощей. Затем процедите и верните на плиту. Доведите до кипения.

4 Положите куски рыбы. Вновь доведите бульон до кипения и убавьте нагрев до слабого. Варите рыбу течение 15–20 минут.

5 Готовую рыбу аккуратно выньте из кастрюли, а бульон продолжайте варить на слабом огне до умень-

шения объема жидкости до 1 л.

6 Затем добавьте куркуму, доведите до кипения и влейте взбитый белок. Вновь доведите до кипения и снимите с огня.

7 Когда белок осядет, растворите в бульоне желатин, процедите. На дно формы для заливного положите немного рыбных кусочков, залейте третью бульона и поставьте в холодильник для застывания.

8 Положите в форму оставшиеся кусочки рыбы, ломтики вареной моркови и лимона. Залейте оставшимся бульоном (к этому моменту он будет полужастывшим) и вновь поставьте в холодильник для застывания.

9 Перед подачей опустите форму на минуту в горячую воду. Затем выньте заливное, перевернув форму на блюдо. Подавайте с хреном. ■

Торт с персиком и виноградом



Торт с персиком и виноградом

Яйцо – 1 шт.
Сахар –
0,6 стакана
Сметана – 70 г
Масло сливочное
размягченное –
100 г
Сода – 0,5 ч. ложки
Уксус
Мука – 1,5 стакана

Для прослойки:
Сливки жирные
или сметана –
500 г
Сахарная пудра –
100 г
Персики
консервирован-
ные – 900 г
Желатин
в порошке –
2 ст. ложки
Молоко – 100 мл

Для оформления:
Виноград сладкий
без косточек –
300 г
Порошок для
приготовления
желе – 1 пакет

1 Миксером взбейте яйцо с сахаром, добавьте размягченное сливочное масло и хорошенько перемешайте.

2 Соду погасите уксусом и добавьте в тесто.

3 Положите сметану и перемешайте ложкой или взбейте миксером. Всыпьте просеянную муку и вновь перемешайте.

4 Выложите тесто в разъемную форму диаметром 26 см, застеленную пекарской бумагой.

5 Пеките корж в течение 20–30 минут при 180°.

6 Готовый корж остудите и разрежьте пополам. Один корж выложите на блюдо. Поставьте бортик для разъемной формы вокруг коржа.

7 Для прослойки желатин замочите в молоке и оставьте для набухания на 30–40 минут.

8 Затем поставьте на слабый огонь и варите, помешивая, до растворения.

9 Сливки взбейте с сахарной пудрой, аккуратно введите слегка теплый желатин и перемешайте.

10 Консервированные персики нарежьте кусочками и выложите на корж. Когда желе из сливок начнет застывать и превратится в достаточно густую массу, выложите большую его часть на персики.

11 Накройте вторым коржом и полейте оставшимися сливками.

12 Поставьте торт в холодильник до полного застывания желе.

13 Приготовьте желе из пакетика согласно инструкции на упаковке, уменьшив количество воды на 100 мл. Готовое желе остудите до комнатной температуры.

14 Оформите торт виноградом и залейте желе. Верните торт в холодильник до полного застывания верхнего слоя. Перед подачей снимите бортик от формы. ■

Язык заливной



1 Язык зачистите, промойте и залейте холодной водой. Доведите до кипения, добавьте соль, перец,

лук, коренья и варите до готовности.

2 Затем выньте язык, залейте холодной водой и очистите от ко-

жи. Верните в бульон, прокипятите и охладите.

3 Желатин замочите в холодной кипяченой воде. Затем откиньте на сито, соедините с теплым бульоном и доведите до кипения. Процедите.

4 В форму налейте тонкий слой желе, дайте застыть. Затем уложите на желе нарезанный тонкими ломтиками язык. Залейте тонким слоем желе и охладите.

5 Когда желе застынет, залейте его остав-

Язык заливной

*Язык – 1 шт.
Морковь – 1 шт.
Корень петрушки – 0,5 шт.
Лук репчатый – 1 головка
Желатин – 32 г
Перец черный горошком
Соль*

шимся желе (слоем не менее 0,5 см). Подавайте заливное, выложив из формы на блюдо. ■

Куриный рулет

Куриный рулет

*Курица – 1 шт.
Желатин в порошке – 3 ст. ложки
Перец болгарский – 1 шт.
Зелень
Перец черный молотый
Соль*

1 Возьмите высокий и узкий пакет из-под сока (внутри должна быть прослойка из фольги).

2 Курицу вымойте, обсушите и отделите мясо от костей (кожу можно снять, но это необязательно).

3 Нарезьте курицу маленькими кусочками, посолите и поперчите. Перемешайте

с порезанным на небольшие кубики болгарским перцем и рубленой зеленью. Посолите и поперчите.

4 Желатин разведите в стакане горячей воды, размешайте до растворения и процедите.

5 Заполните пакет мясом и залейте желатином. Закройте пакет с помощью степлера и поставьте в кастрюлю с холодной водой так, чтобы пакет на две трети был погружен в воду.

6 Варите рулет в течение часа. Затем остудите, не раскрывая пакета, и поставьте в холодильник на 3–5 часов для застывания желатина. Достаньте рулет, отрезав верх у пакета. ■





Шоколадный торт с вишней и сметаной

Какао-порошок – 2 ст. ложки
Масло растительное – 50 мл
Мука – 1,5 стакана
Сахар – 1 стакан + 6 ст. ложек
Яйцо – 1 шт.
Разрыхлитель – 1 ст. ложка
Молоко – 150 мл
Вода – 100 мл
Шоколад
Мята свежая

Для начинки:
Сметана (15–20%) – 750 г
Сахар – 1 стакан + 6 ст. ложек для сиропа
Желатин в порошке – 3 ст. ложки
Вишня без косточек (свежая или замороженная) – 1 стакан

Шоколадный торт с вишней и сметаной

1 Миксером взбейте яйцо с сахаром. Добавьте масло и вновь взбейте. Муку соедините с разрыхлителем и какао, перемешайте и всыпьте в яичную смесь. Влейте молоко и взбейте миксером.
2 Добавьте в тесто кипяток, быстро взбейте и переложите в форму диаметром 20 см, застеленную пергаментной бумагой.

3 Выпекайте тесто при 200° в течение 40 минут. Затем выньте корж и слегка остудите. Разрежьте корж пополам. Одну половину положите в разъемную форму.

4 Для начинки вишню залейте стаканом кипятка и засыпьте 6 ст. ложками сахара. Доведите до кипения. Свежую вишню сразу снимите с огня, замо-

роженную варите до мягкости. Переложите ягоды на дуршлаг и дайте сиропу стечь.

5 Желатин залейте 0,25 стакана воды и оставьте для набухания. Затем нагрейте до растворения, но до кипения не доводите.

6 Сметану взбейте с сахаром, аккуратно влейте распущенный желатин и перемешайте.

7 Соедините вишню с половиной сметанной смеси, перемешайте и равномерно выложите на корж. Накройте оставшимся коржом. Залейте сметанной смесью.

8 Поставьте торт в холодильник до полного застывания желе. Перед подачей посыпьте шоколадной стружкой и украсьте листиками мяты. ■

omnivore

WORLD TOUR

FOOD FESTIVAL **МОСКВА** 24-26 АПРЕЛЯ 2012

Второй

гастрономический фестиваль

Omnivore в Москве!



Benjamin Toursel Auberge du Prieure (Moirax), **Jean Sulpice L'Oxalys** (Val Thorens, France), **Kobe Desramaults**, In de wulf (Dranouter, Belgique), **John Fraser Dovetail** (New York, USA), **Натали Хорстинг & Натан Далимор** (Strelka bar), **Иван Шишкин** (Delicatessen), **Илья Шалев** (Ragout), **Дмитрий Шуршаков** (ресторан «Чайка»), **Дмитрий Зотов** (Золотой), **Адриан Кетглас** (Grand Cru), **Валентино Бонтемпи** (Bon-tempi), **Айзек Корреа** (Montalto), **Андрей Рывкин** (экс Dome)

24, 25 и 26 апреля

Москва, Гостиный двор
www.omnivore.ru



Великий праздник

ТЕКСТ: ЕЛЕНА ИСТОМИНА

В 2012 году Пасху, главный христианский праздник, установленный в честь воскресения Иисуса Христа, отмечают 15 апреля. В этот день начнутся народные гулянья, и основными яствами станут яйца, куличи и творожные пасхи.

В православной традиции Пасха считается «царем дней». Главное событие праздника – богослужение в храме. Пасхальная служба начинается в ночь с субботы на воскресенье. В течение Великой субботы и после пасхального богослужения в храмах освящают все, что

приготовлено к праздничному столу. Первым блюдом во время пасхальной трапезы является яйцо, которое по традиции разрезается на кусочки по количеству людей, сидящих за столом. После этого каждый получает по ломтику кулича и ложке творожной пасхи. Затем на стол ставят красное вино и остальную праздничную еду.

ПРАЗДНИК ЖИВОТА

Каждая семья издавна готовила на Пасху свои фирменные блюда, в основе которых лежала старорусская кухня. На стол ставили различные закуски, студни, сальник из печени, няню – томленную гречневую кашу с бараньим мясом и сычугом, жаркое с грибной приправой, говядину с репой, бужени-

ну в сенной трухе с пивом, утку с медом или гуся, жаренного с можжевельником. Варились кисели и сбитни, доставались домашние настойки и вина. У зажиточных хозяев подавали 48 различных блюд – по числу дней истекшего поста. Но кроме семейных кушаний непременными атрибутами праздника были и обрядовые блюда.

КУЛИЧ ПОДХОДИТ

Куличи и по сей день остаются главным символом праздника. Издревле их надо было печь таких размеров, чтобы каждому члену семьи хватало по кусочку на каждый день пасхальной недели. Кроме того, считалось, что в большом объеме тесто лучше выбраживается.

Кулич пекут в память о том, как Христос вкушал с учениками хлеб, чтобы они уверовали в его воскресение. Кулич символизирует собой присутствие Божие в мире и в человеческой жизни. Сладость и красота пасхального кулича выражают заботу Господа о всяком человеческом существе. Поэтому готовые куличи богато украшают глазурью, различными симво-

СОГЛАСНО ОПРОСУ ВЦИОМ, ПРОВЕДЕННОМУ В 2011 ГОДУ, ТРАДИЦИЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПАСХАЛЬНЫХ БЛЮД СОБЛЮДАЮТ ТРИ ЧЕТВЕРТИ ПРАВОСЛАВНЫХ РОССИЯН

лическими надписями (буквами ХВ) и крашеным пшеном. Считается, если кулич удался, то в семье будет все хорошо. Поэтому в день, когда творятся куличи, в доме должно быть мирно и покойно – тогда ничто не потревожит подходящее в формах тесто и куличи получатся чудными.

ПАСХАЛЬНЫЕ ЯЙЦА

Пасхальные яйца – символ чудесного появления на свет – Воскресения Христова. По преданию, когда Мария Магдалина поднесла в подарок импе-

ратору Тиберию яйцо как символ Воскресения Христа, император, усомнившись, сказал, что как яйцо из белого не становится красным, так и мертвые не воскресают. Яйцо в тот же миг стало красным. Поэтому, хотя яйца и красят в разные цвета, традиционным является красный.

ПАСХА

Творожные пасхи принято делать в виде четырехгранной пирамиды – олицетворения Голгофы. Если у вас нет пасочницы – разборной деревянной формы из четырех дощечек, – воспользуйтесь небольшой круглой формой. Главный компонент пасхи – протертый творог, к которому кладут сливочное масло, сметану или сливки, яйца, сахар и всевозможные добавки по вкусу. Рецептов пасх существует множество: вареные и невареные, сметанные и сливочные, шоколадные и фисташковые. Пасха присутствует на праздничном столе как символ ветхозаветного пасхального агнца и напоминание, что время кровавых жертв прошло. ■

Пасхальная выпечка

ГЕРМАНИЯ

Немцы на Пасху пекут очень вкусное печенье в форме зайцев. Это животное в Германии символизирует изобилие. Такую хорошую славу пушистый зайчик заслужил благодаря своей плодовитости и любвеобильности.

ГРЕЦИЯ

Есть у греков свои пасхальные блюда, например, цуреки – «солнечный хлеб». Он выглядит как плетенка в форме круга или креста, на концах которого располагают крашенные красные яйца, а в центр кладут одно белое яйцо.

АНГЛИЯ

Утро Страстной пятницы у англичан начинается со жгуче-пряной крестовой булочки (ее верх надрезан в виде креста). Жжение во рту при поедании булочек должно напоминать о страданиях Иисуса.

МАЛЬТА

Мальтийские хозяйки готовят на Пасху особенный десерт – фиголли. Это многослойные фигурные коврижки в форме различных животных или фруктов, украшенные цветной глазурью. Ими принято угощать гостей.



Кулич русский



Кулич русский

Мука – 1 кг
 Дрожжи свежие – 40 г
 Молоко – 1,5 стакана
 Яйца – 6 шт. + 1 яйцо для смазывания
 Масло сливочное – 300 г
 Сахар – 1,5 стакана
 Изюм – 150 г
 Цукаты – 50 г
 Миндаль рубленый – 50 г
 Сахар ванильный – 0,5 пакетика
 Соль – 0,5 ч. ложки
 Сухари панировочные
 Кондитерская посыпка по желанию

Для глазури:
 Сахар – 1 стакан
 Сливки (30%) – 1 стакан
 Масло сливочное – 1 ч. ложка
 Сахар ванильный

1 Дрожжи разведите в теплом молоке, добавьте половину нормы муки и перемешайте. Накройте опару чистым полотенцем и поставьте в теплое место до увеличения в объеме вдвое.

2 Желтки разотрите с двумя видами сахара. Белки взбейте в пену. Добавьте в подошедшую опару соль, жел-

тки и масло. Замешивайте до однородности. Введите белки и оставшуюся муку. Вновь накройте тесто чистым полотенцем и оставьте в теплом месте до увеличения в объеме вдвое.

3 Добавьте в тесто изюм, цукаты и миндаль. Перемешайте, чтобы добавки равномерно распределились.

4 Форму для кулича смажьте маслом. Бока посыпьте сухарями. Заполните форму тестом наполовину и поставьте в теплое место. Когда тесто поднимется на половину оставшейся высоты, смажьте верх кулича взбитым яйцом.

5 Выпекайте кулич при 200° в течение 50 минут.

6 Для глазури сливки и сахар соедините в маленькой кастрюле и варите, помешивая, в течение 10–15 минут до загустения. Добавьте масло и ванильный сахар. Разотрите до однородности. Сразу же покройте глазурью остывший кулич.

7 Оформите кулич цукатами или кондитерской посыпкой. ■

Лимоны, фаршированные салатом из тунца

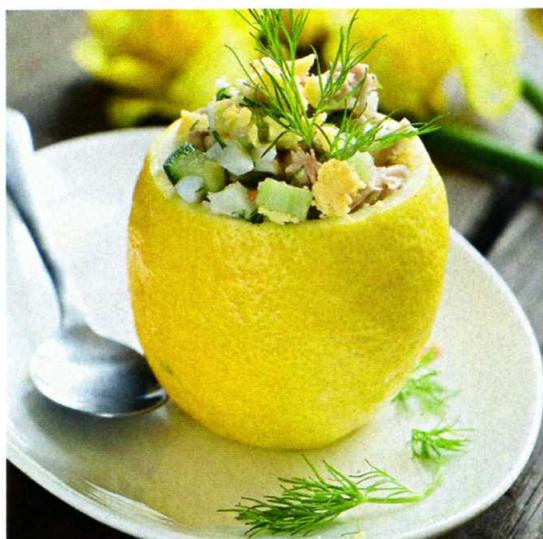


ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

1 Лимоны ошпарьте кипятком. Верхушки срежьте. Немного подрежьте доньшки, чтобы лимоны были устойчивыми. Острым ножом выньте мякоть с косточками, стараясь не повредить кожуру.

2 Огурец очистите от кожицы и мелко нарежьте. Тунца разомните вилкой. Яйца отварите вкрутую, очистите и натрите на крупной терке. Зелень порубите. Соедините

Лимоны,
фаршированные
салатом из тунца

Лимоны – 4 шт.
Тунец
в собственном
соку – 250 г
Огурец – 1 шт.
Горошек зеленый
консервированный – 2 ст. ложки
Яйца – 2 шт.
Зелень
Майонез

огурец, тунца, яйца, зелень, горошек и майонез. Перемешайте. Наполните салатом лимоны. ■

Омлет с цукатами и орехами

Омлет с цукатами и орехами

Картофель – 800 г
Сахар – 5 ст. ложек
Яйца – 3 шт.
Миндаль –
3 ст. ложки
Масло сливочное –
3 ст. ложки
Изюм – 1 ст. ложка
Орехи грецкие –
1 ст. ложка
Орехи кедровые –
1 ст. ложка
Цукаты –
1 ст. ложка
Сухари
панировочные
Цедра 1 лимона
тертая



1 Изюм замочите в теплой воде на 15 минут, затем ополосните и обсушите на бумажном полотенце.

2 Орехи мелко порубите и перемешайте

с лимонной цедрой. Соедините с изюмом и сахаром.

3 Картофель варите в мундире в течение 30 минут. Затем очистите. Сделайте пюре,

добавив 2,5 ст. ложки масла.

4 Перемешайте пюре с ореховой смесью, цукатами и яйцами.

5 Форму для выпечки смажьте оставшимся

маслом. Посыпьте панировочными сухарями. Выложите в форму картофельное тесто. Выпекайте омлет при 180° в течение 30 минут. ■

ФОТО: MONDADORI.IT



Свинина с яичным соусом

- Свиные отбивные** – 4 шт. (по 80 г каждая)
- Колбаски для жарки** – 300 г
- Желтки яичные** – 3 шт.
- Лук-шалот** – 1 головка
- Масло оливковое** – 2 ст. ложки
- Масло сливочное** – 100 г
- Вино белое сухое** – 0,5 стакана
- Уксус винный белый** – 0,5 стакана
- Эстрагон** – 1 веточка
- Орегано сушеный** – 1 ст. ложка
- Перец черный молотый**
- Соль**

Свинина с яичным соусом

1 В кастрюлю влейте вино и уксус, положите 0,5 головки рубленого лука. Варите, помешивая, на слабом огне до уменьшения жидкости в объеме вдвое.

2 Выключите огонь и дайте содержимому кастрюли остыть. Затем добавьте взбитые желтки, нарезанный эстрагон, соль и перец.

3 Поставьте кастрюлю с соусом в кастрю-

лю большего размера, наполненную водой, чтобы получилась водяная баня. Варите соус на пару, постепенно добавляя кусочки сливочного масла комнатной температуры. Постоянно помешивайте соус венчиком. Он должен стать густым.

4 В глубоком сотейнике разогрейте оливковое масло. Добавьте оставшийся рубленый лук и пассеруйте

до прозрачности. Положите свиные отбивные и колбаски. Приправьте орегано, солью и перцем.

5 Жарьте мясо и колбаски на сильном огне до золотистой корочки, постоянно переворачивая лопаткой, чтобы они не пригорели.

6 Подавайте мясо с колбасками на одном блюде. Отдельно подайте соус. ■

Жюльен с лисичками

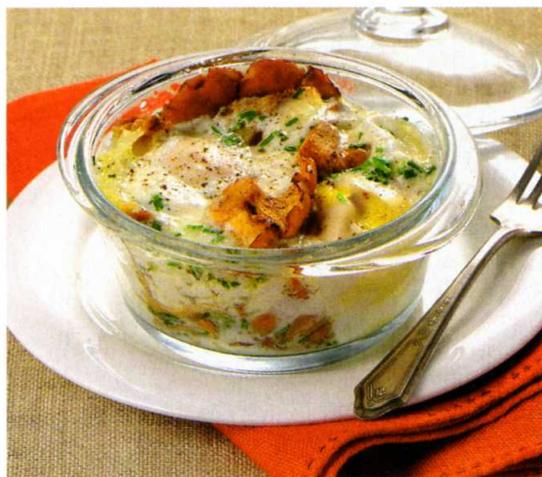
Жюльен с лисичками

Лисички – 150 г
 Чеснок – 1 зубчик
 Масло оливковое – 2 ст. ложки
 Вино белое сухое
 Яйца – 8 шт.
 Лук зеленый рубленный – 4 ч. ложки
 Сливки – 12 ст. ложек
 Перец черный молотый
 Соль

1 Лисички очистите, промойте холодной водой и обсушите на бумажном полотенце.

2 В сотейнике нагрейте масло. Положите раздавленный чеснок и грибы. Посолите, поперчите, сбрызните вином и тушите 10 минут.

3 Разложите грибную смесь по 4 формочкам для запекания. В каждую выпустите по 2 яйца. Посолите и поперчите. Посыпьте зеленым луком. В каждую формочку налейте по



3 ст. ложки сливок. Накройте крышками.
4 Запекайте жюльены в разогретой ду-

ховке до готовности. Подавайте с ломтиками поджаренного хлеба. ■

Рагу по-тирольски



Рагу по-тирольски

Картофель – 800 г
 Шампиньоны – 5 шт.
 Тмин – 0,5 ч. ложки
 Лук репчатый – 2 головки
 Свинина – 300 г
 Масло топленое – 2 ст. ложки
 Бекон – 100 г
 Яйцо – 1 шт.
 Перец черный молотый
 Соль

1 Картофель, свинину и грибы нарежьте ломтиками, бекон – кубиками, лук – полукольцами.

2 Жарьте свинину на части масла до готов-

ности. Бекон жарьте на оставшемся масле до золотистого цвета. Добавьте лук, грибы и картофель. Готовьте на среднем огне, помешивая, 15–20 ми-

нут. Посолите, поперчите, добавьте тмин и свинину.

3 Выпустите сверху яйцо. Прогревайте рагу под крышкой до готовности яйца. ■

Тост с беконом и яичницей



1 Ломтики хлеба смажьте половиной размягченного масла (с одной стороны).

2 Оставшееся масло разогрейте на сковороде. Зажарьте на нем яичницу. Посолите и поперчите. Разрежьте яичницу пополам.

3 На ломтик хлеба положите половину яичницы, затем кусочек сыра и 2 полоски бекона. Накройте другим ломтиком хлеба. На него также положите яичницу, кусочек сыра и 2 полоски бекона. Посыпьте тертым сыром. Накройте тост оставшимся хлебом.

4 Жарьте тост в тостере до образования хрустящей корочки. ■

Тост с беконом и яичницей

Хлеб белый для тостов –

3 ломтика

Бекон – 4 полоски

Сыр эмменталь – 2 ломтика

Яйцо – 1 шт.

Сыр пармезан

тертый –

1 ст. ложка

Масло

сливочное –

2 ст. ложки

Перец черный

молотый

Соль

Яйца-кокот с курицей и овощами

Яйца – 6 шт.

Филе куриное – 400 г

Йогурт – 1 стакан

Сельдерей –

3 стебля

Лук-порей –

1 стебель

Перец болгарский

красный – 1 шт.

Укроп свежий

Петрушка свежая

Перец черный

молотый

Соль

Яйца-кокот с курицей и овощами

1 Курицу нарежьте небольшими кусочками, овощи – тонкими ломтиками, зелень мелко порубите. Подготовленные ингредиенты соедините.

2 Добавьте к курице с овощами йогурт, соль и перец. Перемешайте и оставьте на час для маринования.

3 Полученную массу разложите по 6 кокотницам.

4 В каждую кокотницу выпустите по яйцу, стараясь не повредить желтки.

5 Запекайте блюдо при 180° в течение 30 минут. ■



Картофельный суп в хлебе

Картофельный суп в хлебе

Хлеб белый
круглый или
квадратный
вчерашний –
1–4 шт.
Молоко – 500 мл
Картофель – 500 г
Горох – 150 г
Жир
топленый – 50 г
Мука – 1 ст. ложка
Чеснок – 2 зубчика
Сосиски – 2 шт.
Яйца – 2 шт.
Майоран
Перец черный
молотый
Соль



1 Горох замочите в холодной воде на ночь. Затем промойте и варите до готовности. Жидкость от варки сохраните.

2 Картофель нарежьте кубиками и варите в подсоленной воде до готовности. Жидкость от варки сохраните.

3 Жир разогрейте на сковороде. Добавьте муку и пассеруйте, помешивая, до золотистого цвета. Затем разведите жидкостью, оставшейся от картофеля и гороха. Вам понадобится 1 л.

4 Положите в суп картофель и горох, про-

тертые через сито. Посолите, поперчите и приправьте майораном. Добавьте рубленый чеснок, молоко и нарезанные сосиски. Варите 3 минуты.

5 Яйца отварите вкрутую. Затем очистите и нарежьте дольками.

6 С хлеба срежьте верхушку. Выньте мякоть. В зависимости от величины буханки вам понадобится либо 1 большая общая, либо 4 маленькие порционные. Налейте в хлеб суп, положите яичные дольки и сразу подавайте. ■

Морковный кулич

1 Морковь нарежьте небольшими кусочками, залейте стаканом воды, добавьте 1 ст. ложку маргарина и припускайте до готовности.

2 Протрите морковную массу через сито. Добавьте теплое молоко, оставшийся маргарин, половину нормы сахара, 4 яйца, соль и мускатный орех. Взбейте миксером до однородности.

3 Для опары дрожжи залейте небольшим

количеством теплого молока, добавьте сахар и оставьте на час.

4 Введите подошедшую опару в морковную массу. Всыпьте муку и замесите тесто. Поставьте его в теплое место на 1,5–2 часа для брожения.

5 Формы для кулича смажьте сливочным маслом, дно покройте пергаментом, стенки присыпьте мукой. Заполните формы тестом на треть объема, поставьте в теплое ме-

сто и накройте полотенцем.

6 Когда тесто в формах поднимется на три четверти высоты, смажьте верх куличей яйцом. Выпекайте при 200° в течение 50–60 минут. Готовые куличи охладите в формах, затем выньте.

7 Для глазури яичные белки взбейте с сахарной пудрой до пены. Полейте глазурью куличи. Оформите цукатами или кондитерской посыпкой. ■

Морковный кулич

*Мука – 1 кг
Маргарин – 200 г
Морковь – 3 шт.
Яйца – 5 шт. +
2 белка для глазури
Молоко – 1 стакан
Сахар – 200 г
Дрожжи
свежие – 50 г
Сахарная пудра –
8 ст. ложек
Масло сливочное
Орех мускатный
молотый –
0,5 ч. ложки
Соль*



Пасха вареная



Пасха вареная

Творог
жирный – 1 кг
Масло
сливочное – 250 г
Сливки – 2 стакана
Яйца – 4 шт.
Сахарная пудра –
 2,5 стакана
Орехи
Цукаты
Изюм

1 Творог протрите через сито и положите в кастрюлю с толстым дном. Добавьте размягченное масло, сливки и яйца. Хорошо перемешайте.

2 Постоянно помешивая, доведите смесь до кипения на слабом огне. Затем охладите.

3 Введите в смесь сахарную пудру, орехи,

цукаты и изюм. Переложите в форму для пасхи, застеленную марлей. Сверху положите пресс. Поставьте пасху в холодильник на 6–8 часов. ■

Пасха заварная

Творог сухой – 1 кг
Яйца – 3 шт.
Сливки –
 4–5 ст. ложек
Ванилин – щепотка
Масло
сливочное – 200 г
Сахар –
 0,5 стакана

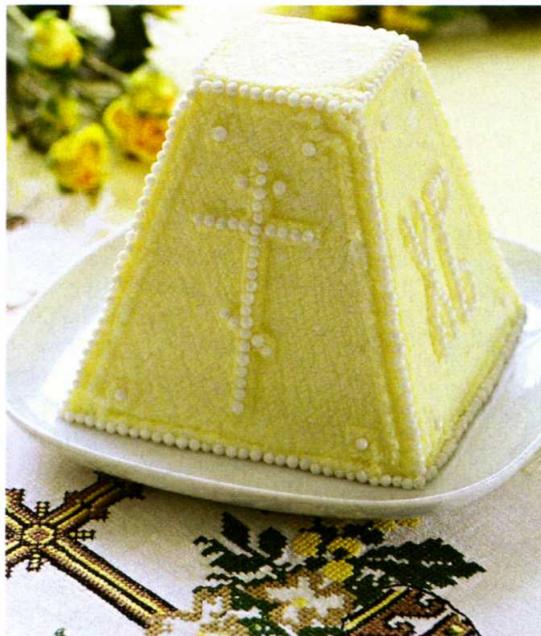
Пасха заварная

1 Творог дважды протрите через сито. Яйца взбейте венчиком, введите сливки и ванилин.

2 Яичную массу переложите в кастрюлю и поставьте на водяную баню (в кастрюлю большего размера, наполненную водой).

3 Постоянно помешивая, варите смесь до закипания воды в кастрюле большего размера. Затем, не прекращая помешивать, добавьте размягченное масло и сахар. Варите 15 минут до загустения.

4 Горячую яичную массу аккуратно влейте в творог. Затем взбейте миксером.



5 Переложите массу в форму для пасхи, застеленную марлей.

Сверху уложите гнет. Поставьте в холодильник на сутки. ■

Тыквенный омлет с луком-пореем



Тыквенный омлет с луком-пореем

- Тыква небольшая – 1 шт.*
- Лук-порей – 1 стебель*
- Масло оливковое*
- Розмарин – 2 веточки*
- Яйца – 6 шт.*
- Сыр пармезан тертый – 2 ст. ложки*
- Перец черный молотый*
- Соль*

1 Тыкву очистите от кожуры. Разрежьте на 4 части и выньте мягкие волокна с семенами. Мякоть нарежьте кубиками.

2 На сковороде с веточками розмарина разогрейте оливковое масло. Положите тык-

ву и жарьте в течение 10 минут до мягкости. Посолите и поперчите. Также можно запечь целую тыкву в духовке, затем очистить от кожуры и семян и нарезать кубиками.

3 Лук-порей очистите от грубых листьев

и нарежьте. Жарьте на сковороде с разогретым маслом и солью до золотистого цвета.

4 Яйца взбейте с солью, перцем и тертым пармезаном.

5 В форму для выпечки, смазанную мас-

лом, выложите тыкву и лук. Залейте яичной смесью. Выпекайте в духовке, разогретой до 180°, в течение 20 минут.

6 Подавайте омлет горячим, по желанию украсив кусочками тыквы. ■

Фаршированные яйца

- Яйца – 4 шт.*
- Желтки яичные – 2 шт.*
- Соль*
- Перец черный молотый*
- Сок лимонный*
- Масло оливковое*

1 Яйца варите в кипящей воде 8–9 минут.

2 Яичные желтки комнатной температуры взбейте с солью, перцем и лимонным соком. Постоянно помешивая, медленно влейте оливковое масло комнатной температуры. Должен получиться гладкий соус средней густоты.

3 Яйца очистите от скорлупы и разрежьте пополам. Желтки выньте и протрите через мелкое сито. Наполните белки подготовленным соусом. Посыпьте желтками. ■



Пицца с сыром, беконом и яйцами

1 Для теста муку просейте в миску. Добавьте дрожжи, сахар и соль. Перемешайте. Влейте 3 ст. ложки оливкового масла и 250 мл теплой воды. Замешивайте до гладкости и эластичности.

2 Затем переложите тесто на доску, присыпанную мукой, и энергично замешивайте в течение 10 минут. Сформируйте шар, слегка смажьте маслом и верните в миску. На-

кройте полотенцем и оставьте на час.

3 Моцареллу нарежьте маленькими кубиками, положите в дуршлаг, слегка посыпьте солью и оставьте на час для просушки. Бекон нарежьте небольшими кусочками.

4 Подготовленное тесто разделите на 6 частей. Каждую раскатайте в диск толщиной 1 см. Переложите основы для пиццы в формы для выпечки, смазан-

ные маслом (диаметром 18 см).

5 Каждую основу смажьте томатным соусом, посыпьте майораном, солью и перцем, сбрызните маслом. Выпекайте в духовке, разогретой до 220°, в течение 15 минут.

6 Выпеченные основы посыпьте моцареллой, тертым пармезаном и беконом. На каждую выложите по яйцу. Верните пиццы в духовку еще на 10 минут. ■

Пицца с сыром, беконом и яйцами

Мука – 500 г
Дрожжи сухие – 1 ч. ложка
Масло оливковое
Сахар – 1 ч. ложка
Бекон – 250 г
Моцарелла – 1 шарик большой
Яйца – 6 шт.
Сыр пармезан – 50 г
Соус томатный – 400 г
Майоран
Перец черный молотый
Соль



Тосты с паштетом из белой фасоли

1 Фасоль переложите на дуршлаг и промойте холодной водой. Затем ошпарьте кипятком и вновь промойте холодной водой.

2 Кинзу мелко порубите. Чеснок пропустите через пресс. Чеснок, фасоль, лимонный сок, оливковое масло, соль и перец соедините в блендере и

взбейте до однородности. Добавьте зелень и перемешайте ложкой.

3 Багет разрежьте на ломтики шириной 1 см. Должно получиться 8 тостов. Переложите их на противень, застеленный перкарской бумагой, и запекайте в духовке, разогретой до 220°, до золотистого цвета.

4 На сковороде растопите сливочное масло. По отдельности зажарьте 8 яичниц-глазуний. Старайтесь не повредить желтки.

5 На подготовленные тосты намажьте фасолевый паштет.

6 Положите на каждый тост по яичнице и сразу же подавайте на стол. ■

Тосты с паштетом из белой фасоли

*Багет – 1 шт.
(500 г)*

*Яйца
перепелиные –
8 шт.*

*Масло сливочное –
40 г*

*Фасоль белая
консервированная – 250 г*

*Чеснок – 2 зубчика
Сок лимонный –*

1 ст. ложка

*Масло оливковое –
1–3 ст. ложки*

Кинза – 1 пучок

*Перец черный
молотый*

Соль





Заедаем стресс

ТЕКСТ: АННА БЕЛОУСОВА

Стресс преследует нас везде и всюду: в метро бесцеремонно толкнули, начальник отругал ни за что, в магазине нахамили... Избежать стресса невозможно, но можно научиться с ним справляться, и не последнее место в этой науке занимает питание.

Учащение сердцебиения и дыхания, подъем артериального давления, повышение мышечного тонуса – так эндокринная система реагирует на стресс. Все эти механизмы направлены на то, чтобы «догонять, убежать или драться». Поэтому наилучшей реакцией на стресс является фи-

зическая нагрузка или же эмоциональная разрядка. Последнее цивилизованный человек не может себе позволить. Представьте: шеф на работе начал на вас орать, а вы ему тем же тоном в ответ. Нереально! Вот и прибегаем мы к наиболее доступному средству снятия стресса – к еде. Но дело тут не обходится без подводных камней.

Дело в том, что на фоне стресса организм перераспределяет свои силы: сердечно-сосудистая и мышечная системы находятся в состоянии боевой готовности, зато активность пищеварительной системы резко снижается, замедляется и обмен веществ. Поэтому заедание стресса нередко приводит к набору лишнего веса.

А появление незапланированных килограммов – тоже ситуация эмоционально неблагоприятная, накрепко замыкающая порочный круг «стресс – еда – стресс». Так что заедать проблемы нужно грамотно.

СПАСАТЕЛЬНЫЙ КРУГ

В некоторых продуктах содержится вещества, стимулирующие выработку гормонов радости и улучшающие настроение. Среди них – горький шоколад и какао, сыр, бананы, хлеб, орехи, мороженое, молоко и сливки. И нет ничего плохого, если, поссорившись с любимым, вы утешите себя шоколадкой или кусочком сыра. То есть ничего плохого нет, если вам везет и стрессовые ситуации случаются в вашей жизни редко. Но если эмоции захлестывают изо дня в день, то еда не выход! Ведь «быстродействующие» продукты весьма калорийны, и злоупотреблять ими не стоит.

ПРОГУЛКИ НА КУХНЮ

Наибольшую опасность для человека представляет хронический стресс, приводящий в состояние каждодневной подавленности и раздражения. А са-

ПРОВЕРЕНО: ЕСЛИ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ ЛЕЖИТ КОЛБАСА И ОТВАРНОЕ МЯСО, ТОРТИК И ЯБЛОКИ, ТО НОЧНОЙ ЕДОК СКОРЕЕ ВСЕГО

● ВЫБЕРЕТ КОЛБАСУ И ТОРТИК...



мым доступным антидепрессантом является еда: не надо куда-то идти, с кем-то советоваться, что-то делать – достаточно открыть холодильник или заказать пиццу! Кстати, на фоне стресса у многих людей возникает тяга именно к блюдам фастфуда. Это объясняется тем, что производители «быстрой еды» любят использовать соль, усилители вкуса, соусы и приправы. А поскольку на фоне стресса активность пищеварительной системы и восприятие вкуса у человека снижены, то особенно тянет на соленое, острое, жирное и сладкое.

Еще одна проблема хронического стресса – ночные похо-

ды к холодильнику. Диктуются они отнюдь не голодом, а нарушениями сна. Человек, проснувшись ночью, не знает, чем себя занять. А процесс пережевывания пищи обладает успокаивающим действием. Подвох в том, что соленая или сладкая пища, пребывая у нас во рту, позволяет наслаждаться вкусом от силы одну минуту. Дальше со всем, что вы съели, приходится справляться вашему организму...

ПРОТИВОСТОЯНИЕ

Если ваша жизнь богата негативом, введите в свой рацион продукты, помогающие противостоять стрессу. Это продукты, богатые магнием, кальцием и железом, витаминами С и группы В и биофлавоноидами. Данные микронутриенты участвуют в укреплении нервной системы или регулируют выработку «гормонов стресса». Если последние будут накапливаться в организме, то начнется хроническая интоксикация, следствие которой – разнообразные проблемы со здоровьем. Чтобы вывести из организма эти токсины, насыщайте рацион источниками клетчатки (фруктами, овощами, зерновым хлебом). ■

Антистрессовые продукты

МАГНИЯ много в крупах, орехах, зерновом хлебе, горохе, скумбрии и сельди. Вас пугает калорийность блюд из круп и бобовых? Приготовьте их на завтрак: за предстоящий день вы легко потратите поступившие калории!

КАЛЬЦИЙ наш организм лучше всего усваивает из молочных продуктов (в них, кстати, есть и магний). Поэтому в антистрессовую диету полезно включать творог, кефир, йогурт, молоко и блюда на их основе.

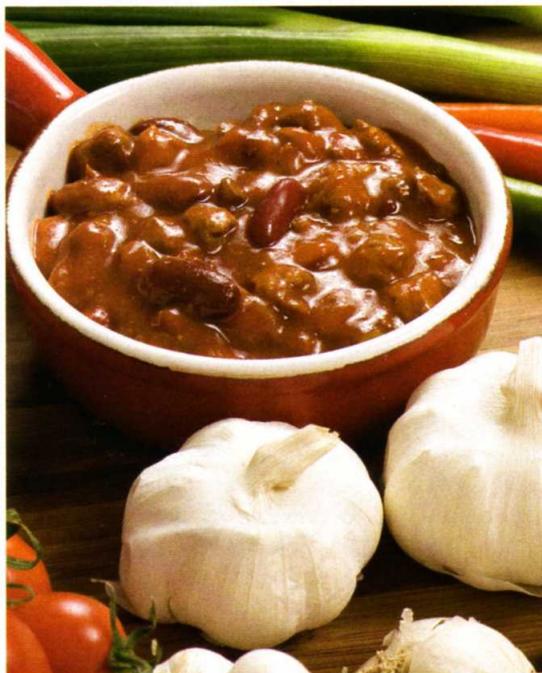
ЖЕЛЕЗО хорошо усваивается из мяса, но при стрессе налегать на него не стоит – наоборот, животный белок нужно слегка ограничить. Достаточно есть мясо 3–4 раза в неделю, сочетая его с источниками витамина С.

ВИТАМИНА С много в болгарском перце, капусте, облепихе, шиповнике, цитрусовых и киви. А сезонные ягоды (клубника, вишня, черная смородина и т.д.) помимо витамина С содержат еще и много биофлавоноидов.

ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В нам поставляются опять-таки с мясом и субпродуктами, а также крупами, пророщенными зернами, отрубями, фасолью, горошком, соевыми продуктами, яйцами и зелеными листовыми овощами.



Быстрое лоблио



1 Чеснок порубите. Лук нарежьте полукольцами. Пассеруйте лук и чеснок на разогретом масле до мягкости.

2 Добавьте к луку с чесноком фасоль вместе с жидкостью. Влейте уксус. Посолите и приправьте. Перемешайте.

3 Варите фасоль на среднем огне до загустения в течение 10–15 минут.

4 За 5 минут до готовности положите лавровый лист и посыпьте зеленью. Из готовой фасоли лавровый лист выньте. ■

Быстрое лоблио

Фасоль красная или белая консервированная – 1 банка
Чеснок – 2 зубчика
Лук репчатый – 0,5 головки
Уксус яблочный – 1 ст. ложка
Зелень рубленая
Лист лавровый – 1 шт.
Масло растительное
Перец черный молотый
Приправа «Прованские травы»
Соль

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

Кексы с отрубями

Кексы с отрубями

Мука – 0,75 стакана
Отруби овсяные – 0,75 стакана
Разрыхлитель – 1 ч. ложка
Сода – 0,5 ч. ложки
Банан перезревший – 1 шт.
Яйцо – 1 шт.
Сахар – 0,5 стакана
Масло оливковое – 2 ст. ложки
Йогурт – 0,5 стакана
Морковь – 0,5 шт.
Финики или курага – 0,5 стакана
Орехи грецкие – 0,5 стакана
Сок лимонный – 1–2 ч. ложки

1 Банан разомните в кашу. Яйцо взбейте с сахаром и введите банановое пюре. Морковь натрите на мелкой терке.

2 В яично-банановую массу добавьте морковь, йогурт, масло и лимонный сок. Перемешайте.

3 Орехи крупно нарубите. Курагу или финики порежьте. Добавьте к основной массе.

4 Всыпьте отруби и муку, смешанную с содой и разрыхлителем. Должно получиться густое льющееся тесто.

5 Разлейте тесто по формочкам, смазанным маслом и присыпанным мукой. Накройте формочки фольгой.



6 Выпекайте кексы при 220° в течение 30 минут. Затем снимите

фольгу и убавьте нагрев до 180°. Готовьте еще 10 минут. ■

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

Запеченная свиная шейка



1 В свинине сделайте несколько проколов ножом. Нашпигуйте мясо зубчиками чеснока.

2 Смешайте соль, перец, приправу для мяса и раскрошенный лавровый лист.

3 Натрите специями мясо и оставьте его на несколько часов в холодильнике.

4 Плотно заверните свинину в фольгу, положите на противень и запекайте при 180° в течение 2,5–3,5 часов. За 15 минут до готовности приоткройте фольгу, чтобы мясо подрумянилось. ■

Запеченная свиная шейка

*Шея свиная – 500 г
Чеснок – 10 зубчиков
Соль
Перец черный молотый
Приправа для мяса
Лавровый лист*

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

Яйца, фаршированные грибами

Яйца, фаршированные грибами

*Яйца – 10 шт.
Грибы – 250–300 г
Майонез – 50 г
Лук репчатый – 1 головка
Соль
Перец черный молотый
Масло растительное
Зелень свежая
Листья зеленого салата*



1 Яйца отварите вкрутую, затем остудите и очистите.

2 Каждое яйцо разрежьте вдоль на две половинки. Желтки

выньте и разомните вилкой или натрите на терке.

3 Лук и грибы мелко нарежьте и жарьте на разогретом растительном масле до готовности.

4 Соедините желтки с грибами и луком, добавьте майонез, соль и перец.

5 Наполните полученной смесью половинки белков, выложите их на салатные листья. Оформите зеленью и майонезом. ■

5 Наполните полученной смесью половинки белков, выложите их на салатные листья. Оформите зеленью и майонезом. ■

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

Горячий бутерброд с грушей



- 1** Булочки разрежьте вдоль пополам.
- 2** Грушу очистите от сердцевинки с семенами и нарежьте аккуратными тонкими ломтиками.
- 3** На каждую половинку булочек положите немного рикотты или творога. Сверху разместите ломтики груш.
- 4** Запекайте бутерброды в разогретой духовке до золотистого цвета в течение 5–10 минут.
- 5** Перед подачей полейте бутерброды медом и посыпьте изюмом. ■

Горячий бутерброд с грушей

Булочки белые – 2 шт.

Рикотта или творог – 100 г

Груша спелая – 1 шт.

Мед – 2 ч. ложки
Изюм светлый – горсть



Кулинарная социальная сеть Поварёнок.ру
поздравляет всех прекрасных дам
с весенним праздником

8 марта

Хотите, чтобы ОН приготовил
вам праздничный ужин?
Приведите его на Поварёнок.ру!
Здесь ОН найдет множество
проверенных рецептов
разнообразных блюд!

www.povarenok.ru





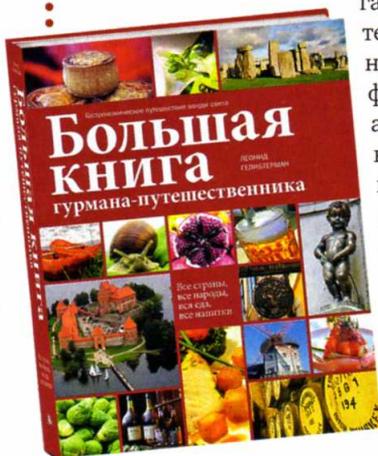
Быстро и вкусно

Вам больше не нужно самим мыть, чистить и нарезать продукты. «Солнечная ферма» от компании «Валенсия» уже все сделала за вас. Воспользуйтесь современным технологичным подходом к кулинарии, и вы увидите, как быстро и просто готовятся даже нетипичные для русского стола блюда. Например, попробуйте овощную смесь «Азиатская». В ней идеально сочетаются свеженарезанные овощи, без которых немыслимы настоящие блюда Юго-Восточной Азии. Продукты бережно запаены под специальную дышащую пленку с микроперфорациями, благодаря чему витамины и микроэлементы в них сохраняются в первозданном виде. ■

Гастрономическое путешествие

Хотите узнать, что есть в Того, куда ходить в Вене, сколько чаевых дают в ресторанах Бирмы или где в Нью-Йорке подают самые вкусные гамбургеры? Ответы на эти вопросы вы найдете в «Большой книге гурмана-путешественника» президента Международного эногастрономического центра, председателя московского (национального) отделения Международного общества любителей вина и высокой кухни Леонида Гелибтермана. Книга

содержит тщательно подобранную основную информацию о винах, алкогольных напитках, специалитетах, кулинарных традициях и обычаях более чем 160 стран мира. В ней 2500 цветных иллюстраций, а также рисунки, карты, схемы и архивные документы. ■



В поисках нового вкуса

Calve любит путешествовать и знакомиться с кухнями разных стран в поисках новых идей для ваших блюд. Вдохновившись поездками по яркой Бразилии, знойной Мексике и темпераментной Испании, Calve создал коллекцию острых кетчупов, в которую добавил перцы, привезенные из самого сердца этих стран. Попробуйте и найдите вкус, подходящий именно вам! ■

Утонченные новинки

Любителей мягкого сыра с белой плесенью, несомненно, порадуют новинки в ассортиментной линейке Schönfeld: сыры Brie и Camembert. Они изготовлены из пастеризованного молока высшего качества, не содержат ГМО, искусственных красителей, ароматизаторов и консервантов. В производстве сыров используется ферментный препарат не животного, а микробного происхождения, а значит, они придутся по вкусу вегетарианцам. Каждый сыр тщательно доведен до превосходной зрелости под бдительным присмотром мастера-сыровара и помещен в экологичную картонную упаковку. ■



В следующем номере журнала

ПРИГОТОВЬ

читайте:



КУХНЯ ЛАТИНСКОЙ АМЕРИКИ



ВРЕМЯ ВЕГЕТАРИАНСТВА

НОВЫЙ
НОМЕР
В ПРОДАЖЕ
С 2 АПРЕЛЯ



ЗАКУСКИ ГОРЯЧИЕ И ХОЛОДНЫЕ



ГОТОВИМ ИЗ СУБПРОДУКТОВ

А также:

ДИЕТА ДЛЯ ВАС – РАЗГРУЗОЧНОЕ МЕНЮ

С 1 АПРЕЛЯ НАЧИНАЕТСЯ ПОДПИСКА НА II ПОЛУГОДИЕ 2012 ГОДА
ВО ВСЕХ ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ РФ!

ИНДЕКС
В КАТАЛОГЕ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ
«ПОЧТА РОССИИ»

10130

ВНИМАНИЕ!

В каталоге журнал размещается под названием
«Самая mini. ПРИГОТОВЬ».

Также можно подписаться через Интернет:

WWW.VIPISHI.RU

Наиболее полную информацию о всех возможных способах
подписки вы найдете на сайте **www.konliga.ru**

