

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№18 (212) сентябрь 2012



азбука вкуса
кольраби
технология
моченые яблоки
рецепт с именем
спагетти
карбонара

Французская кухня



Реклама

Идеальная основа для блюд итальянской кухни

Perfetta



parmalat

Издатель: ООО «Бонниер
Пабликейшнз»

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

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

Редакция
координатор проекта Ирина Мосолова
главный художник Ирина Лещенко
ответственный секретарь Алексей Клак
редактор Анна Туревская
дизайнеры Алексей Клак,
Екатерина Травникова
повар-консультант Сергей Кузнецов
фотографы Юлия Астановицкая,
Екатерина Моргунова
корректоры Любовь Никифорова,
Татьяна Певнева

Исполнительный директор Ольга Ткалич
Финансовый директор Светлана Серегина
Заместитель генерального директора
по правовым вопросам Илья Иванов

Директор по рекламе Марина Мамина
Отдел рекламы Анастасия Епишкина,
Мария Ключинская, тел.: (495) 725-1070

Руководитель отдела спецпроектов
Лариса Маштaler
Руководитель отдела продаж
в Интернете Ирина Федотова
Отдел маркетинга Зоя Галишникова
Отдел дистрибуции Сергей Татаркин
(директор), Татьяна Катрас, Елена
Куликова, Наталья Писклина, Юлия
Ремезова, Андрей Телингатер,
тел.: (495) 725-1070
Подписка Екатерина Жуковская,
тел.: (495) 792-5562
Руководитель отдела ИТ Дмитрий Васильев
Техническая поддержка Михаил
Афанасьев, Игорь Долманов,
«Свет Компьютерс», тел.: 795-0295

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

Типография «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж 203 500 экз.

Цена свободная

Автор макета Ирина Лещенко

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

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

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

BONNIER
Publications



Содержание

Тема номера **Французская кухня**

- нормандский хлеб 2
- бретонский салат с кальмарами и сыром 4
- букет креветок 6
- сладко-пряный камамбер 7
- суп из белой фасоли 8
- свиная рулька, тушенная в сидре 10
- цыпленок с яблоками 11
- камбала по-бретонски 12
- яблочный чатни 14
- бретонские блинчики 15
- бабушкин яблочный пирог 16
- ботеро, бretонские пончики 18

Рецепт с именем **Угольщики** или американцы?

спагетти карбонара 20

Азбука вкуса **Кольраби**

- пюре из кольраби, сельдерея и картофеля 22
- салат из кольраби и яблок с горчичной заправкой 24
- оладьи из кольраби 25
- куриный суп с кольраби и цветной капустой 26
- кольраби по-немецки 28
- судак с кольраби 30

Технология **Запасы**

моченые яблоки 31

Условные обозначения



вегетарианское питание



блюда, которые подходят для детей



блюда, которые можно готовить в микроволновой печи



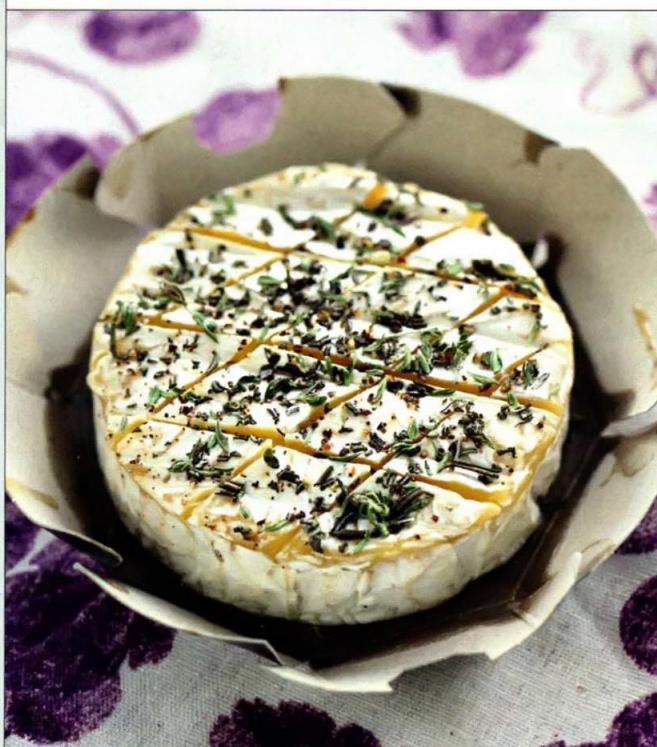
рецепты для опытных кулинаров



рецепты средней сложности



легкие рецепты



Профессиональные кулинары весьма скептически относятся к термину «Французская кухня». В каждом регионе этой чудесной страны свои гастрономические традиции, порой сильно отличающиеся от других. Сегодня мы хотим вас познакомить с кухней северных областей Франции – Нормандии и Бретани.

Достаточно зайти на какой-нибудь местный рынок, чтобы сразу понять, что главная кулинарная достопримечательность этих земель – дары моря. В кафе и ресторанах традиционная тарелка морепродуктов состоит минимум из шести разновидностей, а рыбный суп по-бретонски готовят из 12 видов рыбы! Эти рецепты мы, конечно не стали включать в наш номер. Кроме рыбы Нормандия и Бретань славятся своими молочными продуктами: сметаной, сливками, сливочным маслом и, разумеется, сырами. Кстати, Нормандия – родина всемирно известного камамбера.

Одно из любимых блюд Северной Франции – блины. Соленые блинчики из гречневой муки называются галеты. Их едят с сырами, яйцами, паштетом. Крепы – это сладкие пшеничные кружевные блины, которые подают с медом или вареньем.

Говорят, в Нормандии столько яблок, что не видно неба. Большая часть урожая идет на изготовление прославленных алкогольных напитков – сидра и кальвадоса. А еще яблоки добавляют в очень многие мясные, рыбные и овощные блюда. И, конечно, из яблок пекут знаменитые яблочные пироги.

Кухня Нормандии и Бретани – простая, вкусная и очень сытная. Ведь в этих областях живут рыбаки, крестьяне, сырodelы. А они знают толк и в хорошей работе, и в хорошей еде.

Мы продолжаем ждать ваши рецепты самого вкусного и интересного бутерброда. Вы помните, что победитель получит в подарок тостер от фирмы Vitek. Конкурс закончится 30 сентября с.г.



Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 10–12



нормандский хлеб

Что нужно:

300 г муки
400 мл молока
400 г сыра типа тильзитер
1 ч. л. разрыхлителя
4 яйца
160 г сливочного масла
+ для смазывания
соль, свежемолотый черный перец

Про Нормандию можно смело сказать: «Молочные реки, сырные берега!» В нормандском городе Вимутье даже установлена скульптура коровы местной породы. А рядом стоит памятник простой крестьянке Мари Арель, которая во время Французской революции спрятала у себя священника, приговоренного к казни, и в благодарность получила рецепт камамбера. Настоящий нормандский рецепт с этим сыром вы найдете на стр. 7.

Что делать:

1

Муку просеять вместе с разрыхлителем. Сыр нарезать кубиками со стороной 1 см. Сливочное масло растопить, не доводя до кипения. Взбить миксером яйца с солью и перцем. Добавить растопленное масло и молоко.

2

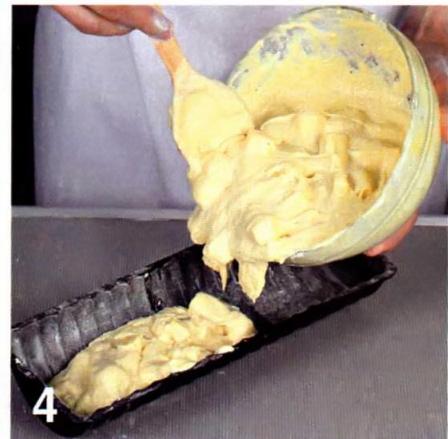
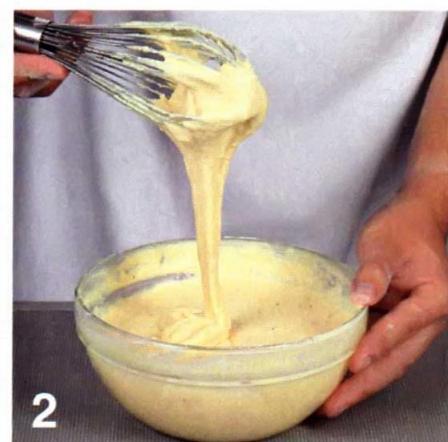
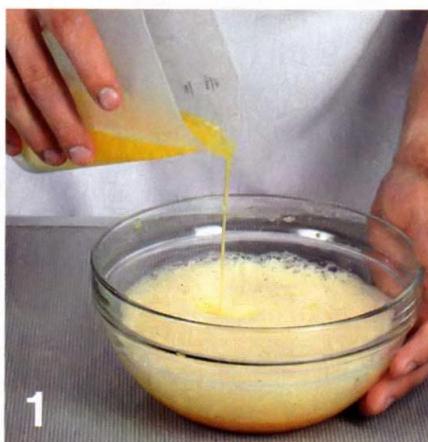
Всыпать просеянную муку и хорошо перемешать до полной однородности.

3

Добавить нарезанный сыр и еще раз быстро перемешать.

4

Продолговатую форму смазать сливочным маслом и выложить в нее тесто, лопаточкой разровнять поверхность. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 50 мин. Вынуть из духовки, накрыть сухим полотенцем и дать постоять 5 мин. Затем вынуть из формы. Подавать теплым или полностью остывшим.





Что нужно:

1 горшочек зеленого салата «Блюз» от «Московского»
 200 г замороженных кальмаров
 200 г твердого козьего сыра
 1 красный сладкий перец
 1 желтый сладкий перец
 2 ст. л. бальзамического уксуса
 2 ст. л. оливкового масла
 1 ч. л. сахара
 соль, перец

Для соуса:

150 г жирной сметаны
 50 мл жирных сливок
 1 зубчик чеснока
 0,5 горшочка укропа от «Московского»
 щепотка молотой сладкой паприки
 соль

Время подготовки: 1 час 10 мин.

Время приготовления: 25 мин.

Порции: 4–6

бретонский салат с кальмарами и сыром



Что делать:

1

Кальмаров заранее переложить в дуршлаг, установить его в миску подходящего размера и поместить на самую холодную полку холодильника до полного размораживания. Сполоснуть тушки водой и нарезать кольцами. Переложить в большую миску.

2

Смешать в чистой миске бальзамический уксус, оливковое масло, сахар, соль и перец. Влить маринад в миску с кальмарами и оставить в теплом месте на 1 ч.

3

Тем временем приготовить соус. Укроп вымыть, обсушить и мелко нарезать. Чеснок очистить и измельчить. Смешать сметану со сливками, добавить укроп, чеснок, паприку и соль. Перемешать и поставить в холодильник.

4

Сыр нарезать небольшими кубиками. Перецы нарезать кольцами, удалив сердцевину. Кальмаров вынуть из маринада и, не обсушивая, обжарить на сухой разогретой сковороде, часто переворачивая, 4 мин. Переложить на блюдо.

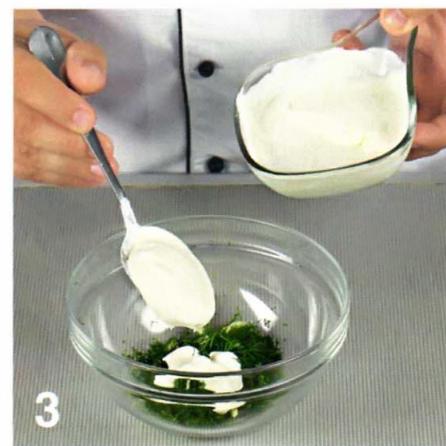
5

Влить в сковороду 1 ст. л. маринада, готовить перцы 3 мин. Если перцы будут подгорать, влить еще немного маринада. Переложить перцы к кальмарам.

6

Зеленый салат «Блюз» одним движением отделить от горшочка. Так, чтобы зелень распалась на множество одинаковых листочков. Листья сполоснуть, обсушить, выложить в салатницу. Добавить сыр, кольца кальмаров и перцев. Перемешать. Отдельно подать соус.

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





букет креветок

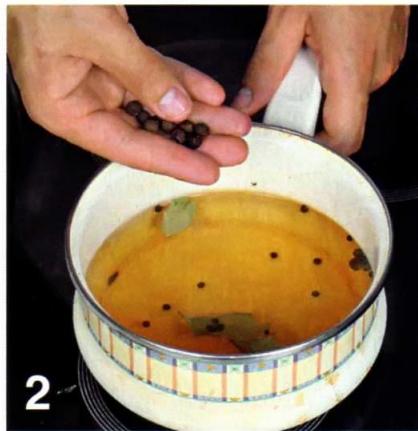
Что нужно:

1 кг крупных сырых креветок
500 мл яблочного сока
75 г сливочного масла
2 лавровых листика
10–12 горошин черного перца
1 ст. л. (без горки) крупной морской соли
майонез для подачи

Время приготовления: 25 мин.
Порций: 4



1



2



3

Что делать:

1

Креветки вымыть, удалить головы, затем аккуратно очистить от панцирей. Хвостики можно оставить. Сделать вдоль спинки каждой креветки неглубокий надрез и удалить кишечную вену.

2

Смешать в кастрюле 500 мл воды и яблочный сок, добавить лавровые листики, горошины перца и соль. Довести до кипения. Выложить креветки, уменьшить огонь и варить 4–5 мин.

3

Отбросить креветки на сито, аккуратно слив половину отвара в чистую кастрюльку. Добавить сливочное масло и готовить на среднем огне, постоянно помешивая, до загустения, примерно 8–10 мин.

Креветки переложить на блюдо, полить горячим соусом.

Отдельно к этому блюду в Нормандии подают майонез, чаще всего приготовленный дома.



сладко-пряный камамбер



1



2



3

Что нужно:
1 коробочка камамбера
1 ст. л. меда
1 веточка тимьяна
1 веточка розмарина
1 лавровый лист
свежемолотый черный перец

Время приготовления: 15 мин.
Порций: 2

Что делать:

- 1**
Вынуть сыр из коробочки и бумажной обертки. Коробочку смочить водой. Острым ножом сделать на поверхности сыра надрезы в виде сеточки.
- 2**
С тимьяна и розмарина снять листики, лавровый лист раскрошить.
- 3**
Вернуть сыр в коробочку надрезанной стороной вверх. Смазать медом, посыпать листиками тимьяна и розмарина, лавровым листом и черным перцем. Поставить в разогретую до 180 °C духовку на 7–10 мин. Подавать горячим или теплым.

В Нормандии камамбер – предмет особой гордости. Еще бы! Ведь это, пожалуй, самый знаменитый мягкий сыр в мире. Обычно его не используют в рецептах, а подают, так сказать, в натуральном виде – на завтрак с пышным белым хлебом к кофе, или к горячему шоколаду, или как закуску к легкому вину вместе с виноградом, грушами и тостами. А когда обычная подача надоедает, нормандцы придумывают вот такие необычные и очень вкусные рецепты. Постарайтесь купить камамбер в деревянной коробочке, впрочем, в картонной получается тоже хорошо.



суп из белой фасоли



1



2



3



4



5



6

Что нужно:

100 г сухой белой фасоли «Мистраль»
0,5 луковицы
3–4 бутона гвоздики
1 букет гарни
100 г сыропеченой корейки одним куском
0,25 кочана савойской капусты
1 морковка
1 репа
200 г картофеля
1 стебель лука-порея (белая часть)
2 зубчика чеснока
1 красная луковица
1 ст. л. топленого сала
2 копченые куриные ножки
50 г стручковой фасоли
соль, перец

Время подготовки: 8 часов

Время приготовления: 1 час 30 мин.

Порций: 6–8

Что делать:

1

Белую фасоль вымыть, залить большим количеством холодной воды и оставить на ночь. На следующий день воду слить, фасоль еще раз промыть под холодной проточной водой. В половину очищенной луковицы воткнуть гвоздику.

В кастрюлю с фасолью положить лук с гвоздикой, букет гарни и корейку.

Влить свежую холодную воду, чуть подсолить и довести до кипения. Снять пену, уменьшить огонь до среднего и варить под крышкой 45 мин.

2

Тем временем подготовить овощи. Капусту разобрать на листья, промыть их и аккуратно вырезать жесткую сердцевину. Листья нарезать тонкой соломкой. Лук-порей вымыть и нарезать полукольцами. Морковь, картофель и репу очистить и нарезать небольшими кусочками. Красную луковицу и чеснок очистить и измельчить.

3

Разогреть в сковороде топленое сало. Обжарить в нем чеснок, репчатый лук и лук-порей, 3 мин. Добавить морковь и репу, готовить 4 мин. Переложить овощи в кастрюлю с фасолью, посолить, поперчить, перемешать и варить под крышкой 15 мин.

4

Нашинкованные листья савойской капусты поместить в дуршлаг и опустить в кипящую воду на 1,5 мин., затем быстро переложить в миску с ледяной водой. Эта операция позволит листьям сохранить свой яркий цвет.

5

Добавить в кастрюлю с супом картофель и капусту, готовить еще 15 мин. Удалить из кастрюли букет гарни, корейку и луковицу с гвоздикой. Корейку нарезать небольшими кусочками и вернуть в суп.

6

С куриных ножек снять кожу, затем освободить мясо от костей. Руками разобрать его на небольшие волокна. Добавить в суп зеленую фасоль и куриное мясо, готовить 5 мин. Сразу же разлить по тарелкам.



Что нужно:

2 небольшие копченые свиные рульки
1 л сидра
200 мл кальвадоса
4 морковки
4 картофелины
2 стебля лука-порея
соль, перец

Время подготовки: 40 мин.

Время приготовления: 1 час 10 мин.

Порций: 6–8

Что делать:

1

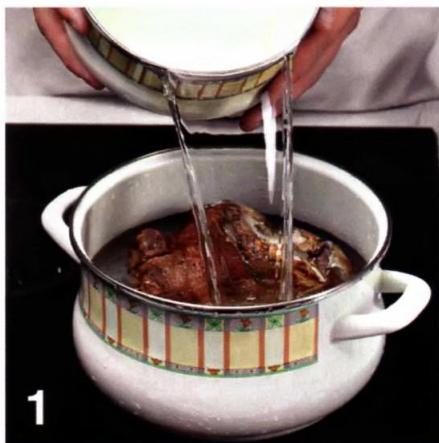
Рульки сложить в большую кастрюлю, залить водой так, чтобы они были полностью покрыты, и варить на среднем огне 40 мин. Слить воду. Рульки переложить в глубокую овальнную форму. На коже у копченых свиных рулек бывают темные подпалины – их лучше отскести ножом, чтобы они не портили внешний вид блюда. И еще внимательно посмотрите, не осталось ли на коже волосков.

2

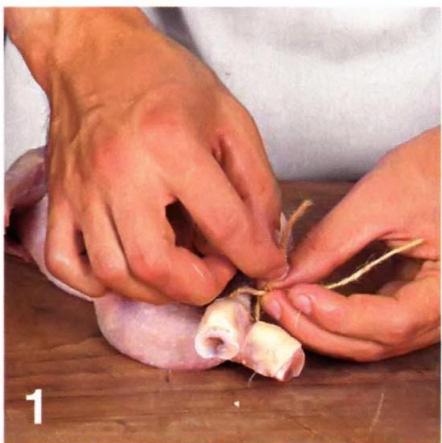
Тем временем картофель и морковь очистить и крупно нарезать. Лук-порей тщательно вымыть и нарезать кольцами шириной примерно 2 см. Положить овощи вокруг рулек.

3

Влить сидр и кальвадос. Приправить перцем и небольшим количеством соли. Накрыть фольгой и поставить в разогретую до 190 °С духовку на 1 ч. За 10 мин. до готовности снять фольгу.



цыпленок с яблоками



1



2



3

Что нужно:

1 цыпленок весом примерно 1,2 кг
1 стакан кальвадоса
500 г кисло-сладких яблок
3 луковицы
сок 1 апельсина
50 г сливочного масла
соль, перец

Время приготовления: 1 час 20 мин.

Порций: 4–6

Что делать:

- 1 Цыпленка вымыть, обсушить и натереть изнутри и снаружи солью и перцем. Связать бечевкой ножки.
- 2 Разогреть в большом сотейнике масло и обжарить цыпленка, часто переворачивая, до румяной корочки, примерно 20 мин. Влить кальвадос и поджечь. Как только алкоголь прогорит, влить в сковороду апельсиновый сок.
- 3 Пока жарится цыпленок, яблоки и лук очистить. Яблоки разрезать на крупные дольки, удалив сердцевину. Лук разрезать пополам или на 4 части. Положить яблоки и лук в сковороду к цыпленку, накрыть и готовить на среднем огне 40 мин., часто встряхивая сотейник. Выложить цыпленка, яблоки и лук на блюдо, полить соком из сотейника.





Что нужно:

4 филе камбалы, по 200 г каждое
125 г крем-сыра «Сэнт Агур»
1 ст. л. лимонного сока
1 небольшой стебель лука-порея (белая часть)
1 черешок сельдерей
1 репчатая луковица
100 мл белого сухого вина
100 мл сливок жирностью 10%
2 ст. л. сливочного масла
0,25 стакана муки
соль, белый молотый перец

Время подготовки: 15 мин.

Время приготовления: 35 мин.

Порций: 4

камбала по-бретонски



Что делать:

1

Филе камбалы вымыть, обсушить, положить в один слой на блюдо и полить лимонным соком. Накрыть пленкой и оставить при комнатной температуре на 15 мин.

2

Тем временем лук-порей и сельдерей вымыть. Порей нарезать кольцами шириной 1 см, сельдерей – ломтиками. Репчатый лук очистить и измельчить. Разогреть в сотейнике сливочное масло и на небольшом огне, время от времени перемешивая, обжарить овощи, 8 мин.

3

Сливки перелить в небольшую миску, добавить крем-сыр и перемешать до однородной мягкой массы.

4

Куски камбалы промокнуть бумажными полотенцами, обвалять в просеянной муке. Излишки муки стряхнуть.

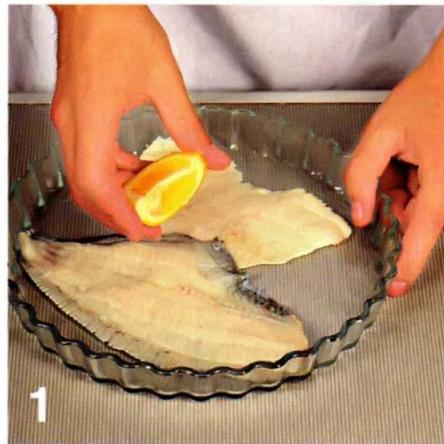
5

Выложить обжаренные овощи в неглубокую форму для запекания. Сверху поместить филе рыбы. Полить белым сухим вином, накрыть крышкой или листом фольги и поставить в разогретую до 180 °C духовку на 15 мин.

6

Достать форму с рыбой из духовки, снять крышку или фольгу. Полить камбала приготовленным сырным соусом и, не накрывая, вернуть в духовку еще на 10 мин. Подавать с картофельным пюре и зеленым салатом.

Сырный соус из голубого сыра – отличный способ сделать ваше блюдо поистине изысканным. Ведь крем-сыр «Сэнт Агур» с голубой благородной плесенью великолепен не только в качестве ингредиента к соусу, он также прекрасно сочетается с кусочком поджаренного хлеба. Не откажите себе в удовольствии!



1



2



3



4



5



6

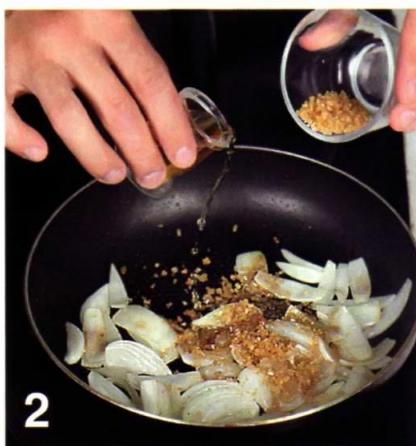
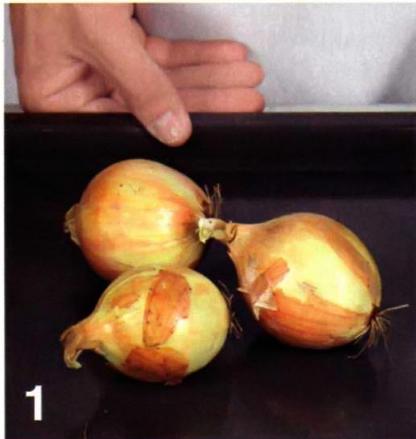


Что нужно:

3 луковицы
2 больших кисло-сладких яблока
70 г сливочного масла
80 г сахара
80 г яблочного уксуса

Время приготовления: 30 мин.

Порций: 4



Что делать:

1

Лук, не очищая от шелухи, поместить на противень и поставить в разогретую до 200 °С духовку на 10 мин. Яблоки вымыть и нарезать дольками, удалив сердцевину.

2

Дать луку остить, затем очистить и крупно нарезать. В разогретом сливочном масле обжарить лук на среднем огне вместе с сахаром и уксусом, время от времени помешивая, примерно 10 мин.

3

Добавить нарезанные яблоки, перемешать и готовить 3–4 мин. Сразу же снять с огня. Подавать к мясу или птице.

бретонские блинчики



Что нужно:

160 г муки
2 ст. л. (без горки) сахара
500 мл молока
4 яйца
40 г сливочного масла
1 ст. л. тертой лимонной и мандариновой цедры
щепотка соли

Время подготовки: 1 час 10 мин.

Время приготовления: 15 мин.

Порций: 4–6

Что делать:

1

Молоко заранее выставить из холодильника, чтобы оно нагрелось до комнатной температуры. Просеять в миску муку с солью, добавить сахар, лимонную и апельсиновую цедру. Вбить по одному яйцу, каждый раз перемешивая. Затем, постоянно мешая, влить молоко комнатной температуры. Вымесить однородное тесто, накрыть пленкой и поставить в холодильник на 1 ч.

2

Сливочное масло растопить на небольшом огне и готовить 2–3 мин., до светло-коричневого цвета. Дать слегка остывть, затем аккуратно влить в тесто. Перемешать.

3

Разогреть небольшую сковороду, влить 1 половинник теста. Круговым движением распределить его по всей поверхности сковороды. Через 1 мин. перевернуть блин на другую сторону и готовить 30–40 сек. Складывать блины стопкой на подогретое блюдо. Перед подачей можно разогреть в микроволновой печи (1–2 мин.).

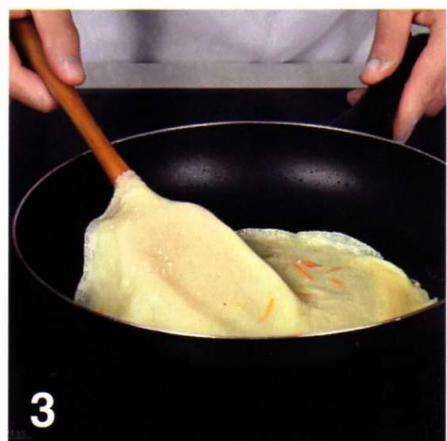
Подавать со сметаной, с медом или с яблочным вареньем.



1



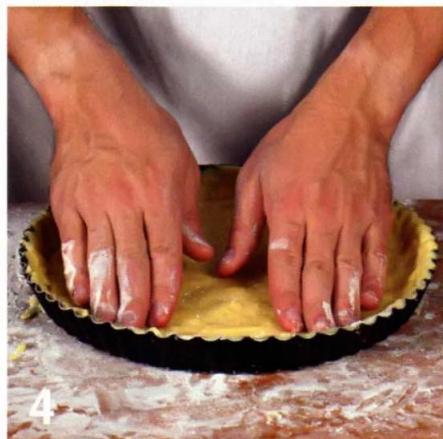
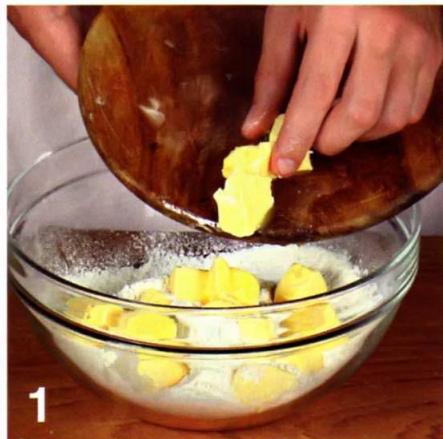
2



3



бабушкин яблочный пирог



Время подготовки: 8 часов 30 мин.

Время приготовления: 50 мин.

Порций: 10–12

Что нужно:

500 г муки
300 г сливочного масла
150 г сахарной пудры
5 желтков

Для начинки:

800 г кисло-сладких яблок
50 г миндаля
80 г сахара
2 ч. л. сливочного масла
сок 1 лимона
сок 1 апельсина

Что делать:

1

Накануне просеять муку в миску. Добавить размягченное при комнатной температуре сливочное масло, сахарную пудру и желтки. Вымесить однородное тесто, накрыть и поставить в холодильник на ночь.

2

Миндаль обжарить на сухой раскаленной сковороде, постоянно помешивая, 5 мин. Дать остить, затем порубить в крошку. В этом старинном рецепте миндаль не очищают от кожицы, а измельчают вместе с ней. Советуем и вам поступить так же.

3

Яблоки очистить и нарезать дольками, удалив сердцевину. Растирать в сковороде 2 ч. л. сливочного масла, положить яблоки, посыпать их 40 г сахара и готовить, время от времени перемешивая, 5 мин. Снять с огня.

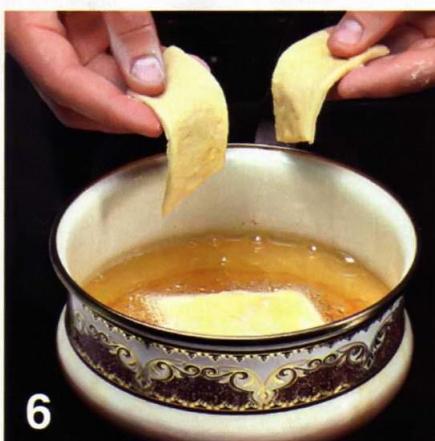
4 Тесто раскатать на присыпанной мукой поверхности в тонкий пласт. Выложить его в слегка смазанную маслом круглую форму с низкими бортиками так, чтобы были закрыты дно и бортики. Лишнее тесто срезать.

5 Распределить по тесту ровным слоем обжаренные яблоки и поставить в разогревенную до 180 °С духовку на 10 мин.

6 Вынуть пирог из духовки, полить соком лимона и апельсина, посыпать миндалевой крошкой и оставшимся сахаром и вернуть в духовку еще на 20 мин. Подавать теплым.



батеро, бретонские пончики



Что нужно:

200 г муки
15 г сухих дрожжей
100 г сливочного масла
225 г сахара
1 яйцо
50 мл водки
50 мл теплой воды
растительное масло

Время подготовки: 3 часа 15 мин.

Время приготовления: 25 мин.

Порций: 10

Что делать:

1

Растворить дрожжи в теплой воде. Сливочное масло нарезать небольшими кусочками и дать нагреться до комнатной температуры. Просеять муку в большую миску, добавить 2 ст. л. сахара.

2

Влить яйцо, водку и дрожжевой раствор. Вымешивать тесто 10 мин. Если тесто получилось слишком тугим, нужно добавить немного воды. Если, наоборот, жидкотекучим, следует подсыпать муку. Тесто должно быть на ощупь как мягкий пластилин.

3

На присыпанной мукой поверхности раскатать тесто в прямоугольный пласт толщиной 1 см. Разложить по нему кусочки масла, прижать их руками, чтобы они как можно лучше соединились с тестом.

4

Зрительно разделить прямоугольник на три равные части. Завернуть один длинный конец прямоугольника промасленной стороной внутрь на 2/3 общей длины, накрыть оставшимся концом и прижать руками. Затем сложить в два раза, накрыть полотенцем и поставить в холодильник на 3 ч.

5

Снова на присыпанной мукой поверхности раскатать тесто в пласт толщиной 0,5 см. Нарезать его ромбами со стороной примерно 3 см.

6

Разогреть в сотейнике растительное масло. Порциями выкладывать тесто и готовить с двух сторон до темно-золотистого цвета. Выкладывать на бумажные полотенца, чтобы стекало лишнее масло. Горячие пончики посыпать оставшимся сахаром.

Бретонцы уверены, что у них самые вкусные молочные продукты, то же самое утверждают нормандцы. И те, и другие готовят только на сливочном масле и все заправляют крем-фрешем. Но некоторое преимущество у бретонцев все-таки есть – именно их масляный пирог стал известен во всем мире. Мы нашли не такую жирную и совсем не сложную версию этой знаменитой выпечки.

В Бретани и пирог, и пончики готовят на своем «фирменном» масле, в которое добавлена морская соль. В наших краях такого нет. Чтобы добиться максимальной аутентичности, купите качественное сливочное масло (лучше на рынке) и добавьте в него щепотку крупной морской соли.

Угольщики или американцы?

рецепт с именем

Очень соблазнительно привязать происхождение этого блюда к истории итальянских карбонариев – революционеров, боровшихся за освобождение Италии от австрийцев. Какую красивую и романтическую историю можно было бы придумать в стиле госпожи Войнич! Однако не получится, хотя бы потому что первые упоминания о спагетти карбонара относятся к середине XX века.

Carbone – по-итальянски «уголь», carbonara – «угольщик», а spaghetti alla carbonara – «спагетти угольщиков». Но не тех, кто спускается в шахты глубоко под землю, а тех, кто уходит в леса для заготовок древесного угля. Экспедиция занимала не один день, поэтому угольщики брали с собой запас продуктов длительного хранения. А это итальянская паста, копченый бекон, яйца, твердый сыр, оливковое масло, то есть все то, из чего и готовят знаменитые спагетти. К слову сказать, сливки в рецепте появились значительно позже. Классические спагетти карбонара и сейчас готовят только с яйцами.

Другой вариант происхождения блюда также имеет много сторонников. В конце Второй мировой войны Италия была оккупирована американскими солдатами, в паек которых среди прочего входили бекон и яичный порошок. Американцев всегда отличала преданность своим кулинарным традициям, поэтому, посещая итальянские ресторанчики, они просили приготовить из своих продуктов яичницу с беконом и отварить спагетти. Потом смешивали все это в одной тарелке. Итальянские повара взяли рецепт на заметку и слегка его усовершенствовали. Но при чем здесь название «карбонара», остается неясным. Впрочем, некоторые рисуют предположить, что черный перец, которым посыпали спагетти, кому-то напоминал угольную пыль.



Время приготовления: 15–20 мин.
Порций: 4



спагетти карбонара



Что нужно:

400 г спагетти Divella
225 мл сливок Parmalat жирностью 23%
2 зубчика чеснока
350 г сырой копченой ветчины или бекона
4 желтка
75 г тертого пармезана
оливковое масло «экстра вирджин»
морская соль, перец



1



2



3



4

Классическая итальянская паста Divella из твердых сортов пшеницы производится на юге Италии с 1890 года. Это идеальная основа для блюд итальянской кухни. Спагетти или феттучине, лазанья, фарфалле, фузилли или классические пенне и многое другое – выбирайте и экспериментируйте каждый день.



Кольраби



Вы знаете, что такое стеблеплод? Это разросшийся до формы шара съедобный стебель – вот как у капусты кольраби. Ее нежная и сочная мякоть напоминает по вкусу сладкую капустную кочерышку и репу одновременно. Немцы ее так и прозвали: «капустная репа». Они же считаются первооткрывателями этого овоща. Из Германии кольраби довольно быстро распространилась по всей Европе, где за исключительную полезность ее прозвали «северным лимоном».

В кольраби действительно содержится очень большое количество витамина С, немало и витаминов других групп, а также минеральных солей, кальция, калия, кобальта и железа. Благодаря такому уникальному составу, а также способности выводить из организма лишнюю жидкость и шлаки кольраби весьма эффективно влияет на нормализацию обмена веществ, что в свою очередь приводит к потере лишнего веса. Поэтому девиз «Хочешь похудеть, ешь кольраби!» – вовсе не рекламный трюк. А еще наши прабабушки отваром кольраби лечили астму и легочные заболевания.

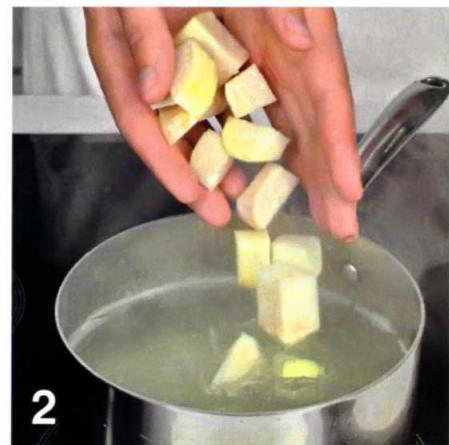
Полезнее всего кольраби в сыром виде. Ее хорошо натереть на терке или нарезать тонкими пластинами и заправить пряными травами, растительным маслом, соком лимона, йогуртом или сметаной. Можно сочетать с морковкой или со свежим огурчиком. С кольраби получаются изумительные супы: просто очистите ее от кожуры и добавляйте вместо или вместе с картофелем и другими овощами. При покупке выбирайте тяжелые стеблеплоды с темно-зелеными листиками. Кольраби прекрасно хранится в прохладном месте.



пюре из кольраби, сельдерея и картофеля



Время приготовления: 50 мин.
Порций: 8



Что нужно:

1,5 кг кольраби
1 кг корня сельдерея
500 г картофеля
1 большое яблоко
2 ст. л. сливочного масла
соль, перец

Что делать:

1
Кольраби, сельдерей и картофель очистить и нарезать небольшими кубиками. В большой кастрюле вскипятить слегка подсоленную воду. Положить сельдерей и варить 12 мин. Шумовкой переложить в большую миску.

2
Снова довести воду до кипения и отварить кольраби, 15 мин. Выложить шумовкой к сельдерею, а в кастрюлю всыпать картофель и варить 12 мин. Добавить в миску с овощами. Отвар сохранить.

3
Яблоко очистить и аккуратно нарезать дольками, удалив сердцевину. Потушить в 2 ст. л. воды под крышкой, 7 мин. Добавить к овощам.

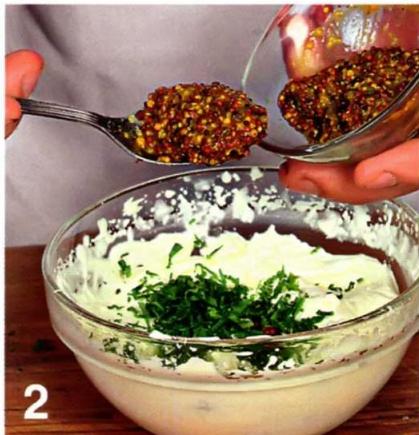
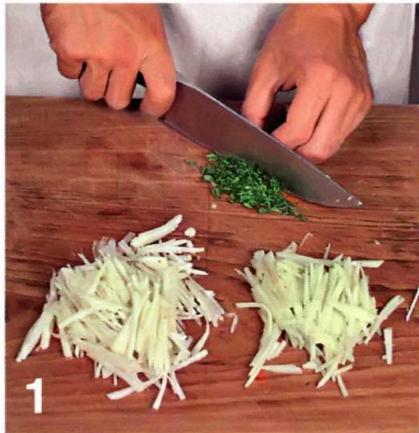
4
Растолочь овощи и яблоко в пюре, подливая по 1 ст. л. овощного отвара, до нужной консистенции. Добавить сливочное масло, соль и перец.

Кольраби прекрасно сочетается со многими овощами, особенно с картофелем. Попробуйте приготовить по этой же технологии пюре из кольраби и пастернака или из брокколи и цветной капусты. Подавать такое пюре можно к мясу, и к птице, и к рыбе.

Кольраби

азбука вкуса

салат из кольраби и яблок с горчичной заправкой



Что нужно:

- 2 кочанчика кольраби
- 1 большое яблоко
- 0,5 стакана жирных сливок
- 1 ст. л. крупнозернистой горчицы
- 1 ст. л. лимонного сока
- 3 веточки петрушки
- 0,5 ч. л. сахара
- соль, перец

Время приготовления: 15 мин.
Порций: 6

Что делать:

- 1 Кольраби и яблоко очистить и нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке, удалив из яблока сердцевину. Петрушку вымыть, обсушить и разобрать на листики. Листики измельчить.
- 2 Сливки взбить до «мягких пиков». Добавить горчицу, лимонный сок, петрушку и сахар.
- 3 Выложить кольраби и яблоко в миску, добавить заправку. Приправить солью и перцем по вкусу и хорошо перемешать.

оладьи из кольраби



Что нужно:

1 кг кольраби
1 яйцо
3 ст. л. муки
1 ст. л. сливочного масла
сахар
соль
растительное масло для обжаривания

Время приготовления: 25 мин.

Порций: 6

Что делать:

1

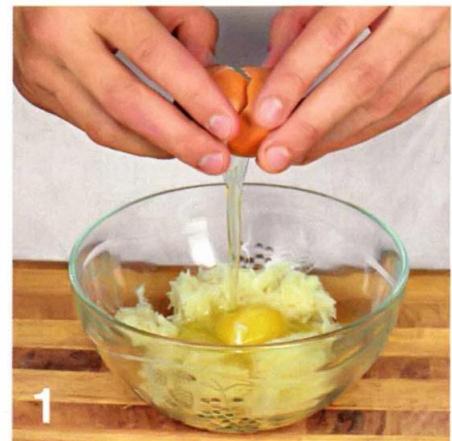
Кольраби очистить и натереть на мелкой терке. Выложить массу в миску, добавить яйцо, просеянную муку и сливочное масло.

2

Подливая теплую кипяченую воду, замесить тесто консистенции густой сметаны. Приправить сахаром и солью по вкусу.

3

Разогреть в сковороде растительное масло. Ложкой выкладывать тесто на сковороду и жарить по 1,5 мин. с каждой стороны.



1



2



3

Кольраби



куриный суп с кольраби и цветной капустой



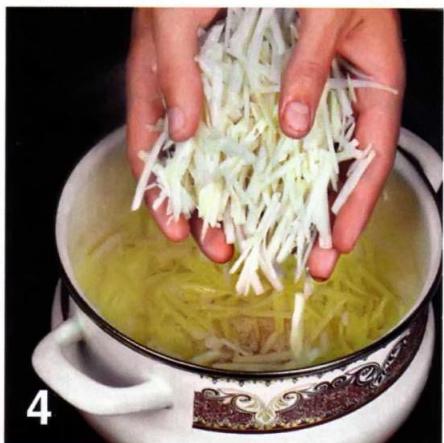
1



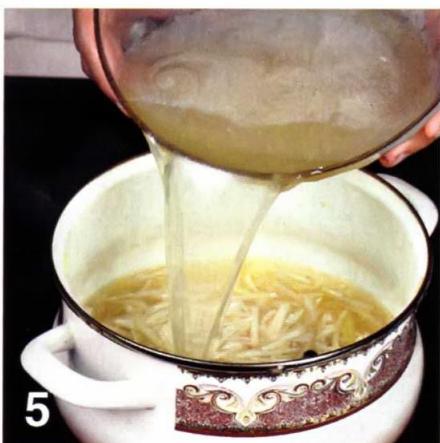
2



3



4



5



6

Что делать:

1

Курицу вымыть, разрезать на порционные куски (2 бедра, 2 голени, 2 крыла, 2 грудки, разрезанных пополам), сложить их в кастрюлю вместе с оставшимся хребтом, залить водой и на сильном огне довести до кипения. Шумовкой снять пену, бульон посолить.

2

Одну луковицу и морковь очистить, добавить в бульон. Уменьшить огонь до среднего и варить 30 мин. Добавить лавровый лист и горошину перца, варить еще 5 мин. Куски курицы переложить из кастрюли в миску, бульон процедить. Хребет выбросить.

3

Пока варится курица, очистить оставшийся лук, кольраби и картофель. Цветную капусту вымыть, разобрать на небольшие соцветия. Лук измельчить, кольраби и картофель нарезать средней соломкой.

4

В чистой кастрюле разогреть масло, обжарить в нем лук, 4 мин. Добавить 0,5 половника процеженного бульона, кольраби и картофель и готовить, периодически помешивая, 5 мин.

5

Влить в кастрюлю с овощами оставшийся куриный бульон и на сильном огне довести до кипения. Приправить солью и перцем, уменьшить огонь до среднего и варить, не накрывая крышкой, 10 мин.

6

Мясо курицы снять с костей и нарезать небольшими кусочками. Добавить в суп курицу и цветную капусту, варить еще 10 мин. Влить сливки, перемешать и сразу же снять с огня.

Что нужно:

- 1 курица весом 1 кг
- 2 луковицы
- 1 морковка
- 1 лавровый лист
- 5–6 горошин черного перца
- 1 кочанчик кольраби
- 1 кочан цветной капусты
- 2 картофелины
- 2 ст. л. растительного масла
- 140 мл жирных сливок

Время приготовления: 55 мин.
Порций: 10

Кольраби



кольраби по-немецки



Что нужно:

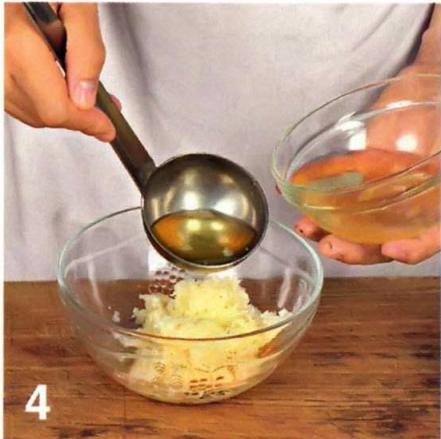
8 небольших кочанчиков кольраби
500 г свиного фарша
0,5 стакана вареного длиннозерного риса
1 луковица
1 зубчик чеснока
3 веточки петрушки
50 г сливочного масла
2 больших яйца
0,5 стакана жирных сливок
3 стакана куриного бульона
2 ст. л. муки
1,5 ст. л. томатной пасты
2 ст. л. молотой сладкой паприки
0,25 ч. л. семян тмина
соль, перец

Время приготовления: 1 час 25 мин.

Порций: 4

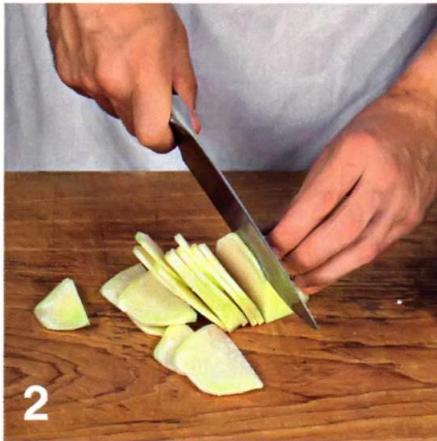
Что делать:

- 1**
Кольраби очистить, для устойчивости срезать с донышка 0,5 см. Срезать сверху крышечку толщиной 1,5 см и удалить внутреннюю часть, оставляя по бокам примерно 0,5 см. Мякоть очень мелко порубить. Лук и чеснок очистить и измельчить. Петрушку вымыть, обсушить и мелко нарезать.
- 2**
Разогреть в сковороде 2 ст. л. сливочного масла и обжарить лук и чеснок, 6 мин. Переложить в большую миску. Добавить свиной фарш, рис, измельченную петрушку, яйца, 0,5 стакана измельченной кольраби, паприку, тмин, томатную пасту. Приправить солью и хорошо перемешать.
- 3**
Разложить в кольраби приготовленную начинку с горкой.
- 4**
Приготовить заливку. Смешать горячий куриный бульон с оставшейся измельченной кольраби.
- 5**
Перелить заливку в форму для запекания, поместить в нее в один ряд кольраби, накрыть фольгой и поставить в разогретую до 180 °C духовку на 50 мин.
- 6**
Аккуратно слить в сотейник соус от запекания. Духовку выключить. Форму с кольраби снова накрыть фольгой и вернуть в духовку.
В чистом сотейнике растопить оставшееся масло и обжарить, постоянно перемешивая, муку, 3 мин. Влить сливки, довести до кипения. Через 1 мин. постепенно выпить смесь в сотейник с соусом от запекания. Приправить солью и перцем и готовить на среднем огне 5 мин. Кольраби переложить на блюдо и щедро полить соусом.





1



2



3

Что нужно:

4 филе судака, по 200 г каждое
 4 небольших кольраби
 2 луковицы
 3 зубчика чеснока
 8 помидоров сливков
 2 веточки тимьяна
 4 ст. л. растительного масла
 1 ст. л. сахара
 соль, перец

Время приготовления: 30 мин.**Порций: 4****Что делать:****1**

Лук и чеснок очистить и измельчить. Помидоры вымыть, разрезать пополам и удалить семена. Мякоть мелко нарезать. Тимьян вымыть, обсушить. Разогреть в сотейнике 2 ст. л. масла и обжарить лук и чеснок, 4 мин. Добавить помидоры и веточки тимьяна и готовить на небольшом огне, время от времени помешивая, пока соус не загустеет, 10 мин. Добавить нарезанный базилик, сахар, соль и перец, удалить веточки тимьяна. Оставить в теплом месте.

2

Кольраби очистить, нарезать тонкими ломтиками и отварить в кипящей подсоленной воде до мягкости, 10–15 мин. Отбросить на дуршлаг и разложить по порционным тарелкам.

3

Рыбное филе вымыть и хорошо обсушить. Натереть солью и перцем и обжарить в разогретом оставшемся масле, по 4 мин. с каждой стороны. Положить куски рыбы на кольраби и полить приготовленным соусом.



Запасы

Что нужно:

5 кг антоновских яблок
15 смородиновых листьев
15 вишневых листьев
100 г соли
400 г сахара
200 г ржаной муки

Время приготовления: 20 мин. + 30 дней
Объем: 5 л



1



2



3

моченые яблоки



Что делать:

1

Деревянный бочонок промыть и ошпарить кипятком. Яблоки тщательно вымыть. На дно бочонка уложить часть вишневых и смородиновых листьев, сверху плотно разместить ряд яблок, затем снова листья. Заполнить весь бочонок. Верхний слой яблок прикрыть листьями.

2

В 10 л теплой воды растворить сахар и соль, добавить ржаную муку. Размешать и остудить.

3

Залить яблоки получившимся рассолом, сверху положить деревянный кружок с гнетом и поставить в холодное место. Ежедневно снимать пену и по необходимости добавлять свежий рассол. Яблоки будут готовы через 30 дней.



Хозяйке на заметку

продукт 250 мл	стакан тонкий 250 мл	стакан граненый 200 мл	столовая ложка	чайная ложка
мука пшеничная	160	130	30	10
крахмал	180	150	34	12
крупа гречневая	210	165	25	—
крупа манная	200	190	25	—
рис	240	180	30	—
овсяные хлопья	90	80	12	—
сахарный песок	230	180	25	10
сахарная пудра	180	140	20	7
соль	—	—	30	10
желатин в порошке	—	—	15	5
какао-порошок	—	—	25	9
кофе молотый	—	—	20	7
мак	150	135	18	5
молотые сухари	125	100	15	5
горох	20	200	—	—
фасоль средняя	220	190	—	—
чечевица средняя	210	180	—	—
миндаль	160	130	25	—
фундук	170	135	30	—
арахис	175	140	35	—
грецкие орехи	140	120	15	—
кедровые орехи	180	160	18	3
вишня	190	150	30	—
клубника	150	120	25	—
малина	140	110	20	—
черная смородина	180	130	30	—

продукт	маленький	средний	большой
луковица	50–90	100–150	160–200
морковка	50–70	80–150	160–250
свекла	100–150	160–240	250–350
помидор	70–90	100–150	160–300
пучок петрушки/кинзы/укропа	12–20	25–30	80–100
пучок шпината	100	200	400
пучок базилика	15–20	35–50	70–100
пучок руколы	30–40	70–90	150–200
пучок тархуна	15–20	25–30	70–90

горсть ≈1/2 граненого стакана

щепотка ≈1/4–1/3 чайной ложки

1 столовая ложка = 3 чайные ложки

8 столовых ложек = 1 граненый стакан

в следующих выпусках:

ШКОЛА ГАСТРОНОМА



Пловы

Новый номер
выйдет 24 сентября

«КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ»



Блюда из картофеля

Новый номер
выйдет 17 сентября

DELICADOS

1996

тортilla,
которая
вдохновляет



Рецепты на www.delicados.ru, а также видеорецепты
на www.youtube.com «Рецепты от Роберто»



на правах рекламы



Бобовые являются важнейшей составляющей здорового питания. Они содержат растительный белок, который легко усваивается, и целый набор витаминов и микроэлементов. Чечевица красная Мистраль при варке становится золотистой. Ее способность сильно развариваться можно использовать для приготовления супов, соусов, паштетов и пюре. Служит прекрасным дополнением овощного или мясного рагу.

