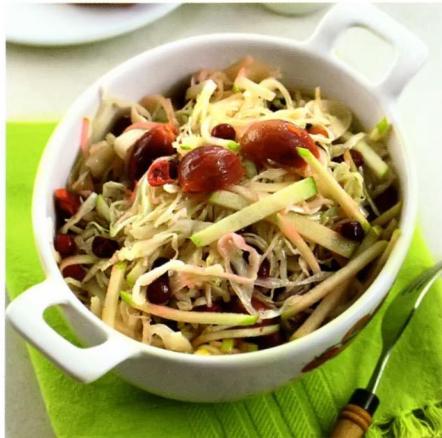


ШКОЛА ГАСТРОНОМА

12+



№19 (213) октябрь 2012



азбука вкуса
квашеная капуста

технология
вареники

рецепт с именем
бефстроганов

Пловы





Солнечная фазенда

Солнечногорские
натуральные продукты

ЭКОНОМЬТЕ ВРЕМЯ!

Используйте современный подход к кулинарии и убедитесь, что готовить с продукцией «Солнечная фазенда» – настоящее удовольствие! Ведь это линия продуктов, среди которых готовые салаты из листовой и кочанной зелени, салатные миксы, фруктовые салаты, нарезанные овощные смеси и очищенные овощи в специальной «дышащей» упаковке с лазерной микроперфорацией. Благодаря этой уникальной упаковке сохраняются все полезные вещества и витамины.

А вам нужно просто вскрыть пакет с продукцией «Солнечной фазенды» и импровизировать с рецептами!



Готовьте с удовольствием: быстро и просто!

Листья шпината со сладким яблоком и сыром пармежано реджано

НА 4 ПОРЦИИ

- ◆ 1 упаковка шпината
- ◆ 1 яблоко сорта гольден
- ◆ 80 г сыра пармежано реджано (parmезана)
- ◆ 60 мл оливкового масла
- ◆ 30 мл свежевыжатого сока лимона
- ◆ соль морская
- ◆ перец черный



- Яблоко разрезать пополам и удалить сердцевину. Затем нарезать тонкими ломтиками и аккуратно смешать со шпинатом.
- В миске при помощи венчика смешать оливковое масло, лимонный сок и специи по вкусу.
- Пармезан нарезать на тонкие лепестки.
- В тарелку выложить смесь из листьев шпината и яблока, полить полученной заправкой и посыпать лепестками пармезана.

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, Дмитрий Курбатов,
Александр Подгорных
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 Епишина,
Мария Ключинская, тел.: (495) 725-1070

Руководитель отдела спецпроектов
Лариса Машталер

Руководитель отдела продаж
в Интернете Ирина Федотова

Отдел маркетинга Зоя Галишникова

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

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

Руководитель отдела IT Дмитрий Васильев
Техническая поддержка Михаил
Афанасьев, Игорь Долманов,
«Свет Комьютерс», тел.: 795-0295

Сканирование и обработка иллюстраций
Олег Шифрин, Вячеслав Шевцов

Типография «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж 201300 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 № ФС77-32220 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 Пловы

- узбекский плов 2
- азербайджанский яичный плов (шешрянч-плов) 4
- ходжентский плов 6
- пилав со шпинатом 8
- бириани из риса трех цветов 9
- острый рис с креветками по-новоуральски 10
- персидский плов с сухофруктами 12
- кантонский рис 14

Рецепт с именем Граф-филантроп

бифстроганов 16

Быстро, просто Быстрые закуски

башенки из крабовых палочек и моцареллы 18

Азбука вкуса Капуста

- квашеная капуста 20
- капуста провансаль 22
- пирог с капустой и копченными сосисками 24
- свиные ребрышки с кислой капустой 26
- мульгикапсад, эстонское блюдо 27
- кислые щи с копченостями 28

Технология Блюда из теста

вареники с капустой 30

Условные обозначения



вегетарианское питание



блюда, которые подходят для детей



блюда, которые можно готовить в микроволновой печи



рецепты для опытных кулинаров



рецепты средней сложности



легкие рецепты



У этого блюда много названий (плов, пилав, пилау и другие) и тысячи вариантов приготовления. Однако главные ингредиенты и приемы очень похожи. Прежде всего это сочетание в строгих пропорциях двух составных частей: крупяной, как правило, рисовой, и той, что в Средней Азии называют «зирвак», а в Азербайджане – «гара». Эта вторая часть может состоять из мяса, дичи, рыбы, овощей и фруктов. В среднеазиатских пловах зирвак и рис объединяются в процессе приготовления, в азербайджанских их готовят и подают по отдельности.

Самый подходящий сорт риса для среднеазиатского плова – это девзира. Он продается на большинстве российских рынков. Для других плотов мы советуем использовать сорт басмати.

Большую роль в приготовлении плова играют специи. Зира или кумин – одна из самых популярных в Азии пряностей и обязательный ингредиент среднеазиатского плова. Зиру для плова не размалывают, а растирают руками. Чабрец или тимьян в Средней Азии больше известен как кондари. Под этим наименением он продается и здесь.

Барбарис, как и зира, – один из обязательных компонентов блюда. Его сущеные плоды придают плову кисловатый пикантный вкус.

Шафран – самая дорогая специя в мире, но без него нельзя обойтись при приготовлении азербайджанских плотов. Им окрашивают весь рис или его часть, затем выкладывают на блюдо красивым узором. Непременно добавляют в плов сущеный красный острый перец, молотый или целиком. Перец закладывают в зирвак чуть позже других пряностей.

Чтобы определить готовность плова, нужно не сильно ударить шумовкой по рису. Если звук будет глухим, сделать в рисе тонкой палочкой несколько проколов до самого дна. Разровнять поверхность, накрыть плов тарелкой, а сверху крышкой. Уменьшить огонь до минимума и оставить на 30 мин.



узбекский плов



Что нужно:

1 кг баранины
1 кг длиннозерного риса
300 мл растительного масла
1 кг моркови
4 небольшие луковицы
2 головки чеснока
2 небольших сухих острых перчика
1 ст. л. сушёного барбариса
1 ч. л. семян кoriандра
1 ст. л. зиры
соль

Время приготовления: 3 часа

Порций: 10

Что делать:

1

Рис тщательно промыть в нескольких водах. Последняя вода должна оставаться совершенно прозрачной. Баранину вымыть и нарезать кубиками. 3 луковицы и всю морковь очистить. Лук нарезать тонкими полукольцами, морковь – длинными брусками толщиной 1 см. Чеснок очистить от верхней шелухи, но не разделять на зубчики.



2

Казан или толстостенную кастрюлю хорошо разогреть, влить масло и прокалить его до появления светлого дыма. Добавить оставшуюся луковицу и прожарить ее до черного цвета. Удалить из кастрюли.

3

Положить нарезанный лук и, помешивая, обжарить его до темно-золотистого цвета, 7 мин. Добавить мясо и жарить до появления корочки. Выложить морковь, жарить, не перемешивая, 3 мин. Затем все перемешать и готовить 10 мин., слегка помешивая. Добавить в зирвак кoriандр, зиру, барбарис и соль. Уменьшить огонь до среднего и готовить 7–10 мин. Влить в казан кипяток слоем 2 см. Положить острый перец. Уменьшить огонь и тушить 1 ч.

4

Выложить рис на зирвак ровным слоем, увеличить огонь до максимума и влить через шумовку в казан кипяток так, чтобы он покрыл рис слоем 3 см. Как только вода уйдет с поверхности, вдавить в рис головки чеснока, убавить огонь до среднего и варить до готовности риса.

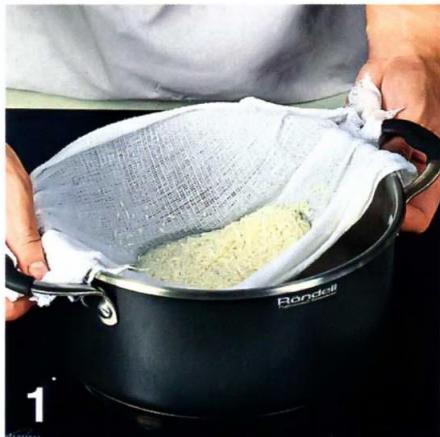






Röndell
Professionals Recommend

Спонсор рецепта



1



2

азербайджанский яичный плов (шешрянч-плов)



Что нужно:

Для гара:

500 г репчатого лука
250 г зеленого лука
200 г кизила
6 яиц
50 мл растительного масла
2 ст. л. сливочного масла
1 ч. л. черного молотого перца
2 веточки мяты
2 веточки эстрагона
соль по вкусу

Для риса:

500 г риса
150 г сливочного масла
щепотка шафрана

Что делать:

1

Рис тщательно промыть. В высокую кастрюлю влить до половины кипяток. Сверху кастрюли положить тонкую полотняную салфетку так, чтобы она не была сильно натянута. Всыпать в салфетку рис, положить сверху сливочное масло, накрыть крышкой и готовить на сильном огне до готовности риса. По мере выкипания воды доливать кипяток прямо через салфетку.

2

Кизил вымыть, сложить в кастрюлю и залить кипятком, накрыть и оставить на 20 мин. Отбросить на сито и протереть в пюре.



3

Репчатый и зеленый лук мелко нарезать и обжарить в разогретой смеси растительного и сливочного масла, 10 мин. Добавить кизиловое пюре, готовить 5 мин.

4

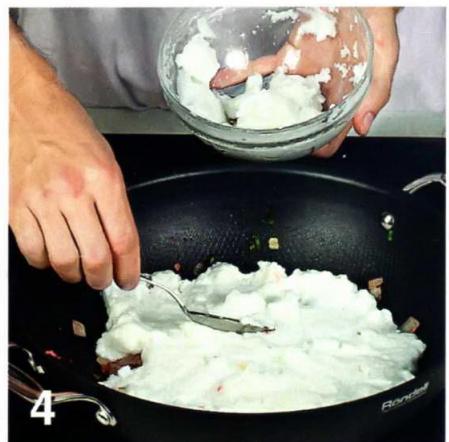
Отделить белки от желтков. Белки взбить. В несколько приемов пропитать кизиловую массу белками, намазывая их от краев сковороды к центру.

5

Мяту и эстрагон вымыть, обсушить и измельчить. Сделать в луковой массе толпушкой 6 углублений и влить в них желтки. Посыпать перцем, солью и зеленью и готовить 4 мин.

6

Шафран замочить в 1 ст. л. теплой кипяченой воды на 3 мин. Смешать с 1 ст. л. сливочного масла. Полить смесью готовый рис, перемешать и выложить ровным слоем на большое блюдо. Сковороду с гара слегка наклонить над блюдом и, помогая кулинарной лопаткой, спустить гара на рис.



4



5



6

КСТАТИ

Вок от Röndell из анодированного алюминия с антипригарным покрытием TriTitan® приятно удивит вас изысканным и лаконичным дизайном. Подходит для профессионального приготовления восточных блюд.



Пловы

Тема номера



ХОДЖЕНТСКИЙ ПЛОВ



Что нужно:

500 г риса
250 г моркови
5 луковиц
125 мл растительного масла
500 г фарша из баранины
1 головка чеснока
1 яйцо
виноградные листья
1,5 ч. л. черного молотого перца
1 ч. л. семян кориандра
1 ст. л. зира
соль

Время подготовки: 2 часа

Время приготовления: 1 час 30 мин.

Порций: 10

Что делать:

1

Рис тщательно промыть. Последняя вода после промывки риса должна оставаться прозрачной. Залить рис свежей водой, добавить щепотку соли и оставить на 2 ч. Лук и морковь очистить. 3 луковицы нарезать тонкими полукольцами, всю морковь – соломкой. Чеснок очистить от верхней шелухи, но не разделять на зубчики. Оставшийся лук сильно измельчить и перетереть с 1,5 ч. л. соли. Добавить в мясной фарш вместе с черным перцем, хорошо вымесить.

2

Виноградные листья промыть, сложить в миску и залить кипятком. Через 2 мин. еще раз промыть холодной водой.

3

Положить на каждый лист по 1 ст. л. фарша, свернуть конвертиком и поставить в холодильник.

4

Казан или толстостенную кастрюлю хорошо разогреть, влить масло и прогреть его до появления светлого дымка. Положить кольца лука и, помешивая, обжарить до темно-золотистого цвета, 7 мин. Добавить морковь, жарить 10 мин., слегка помешивая.

5

Положить в зирвак подготовленную долму, чеснок, зиру и кориандр, посолить. Влить 1 стакан кипятка, уменьшить огонь и туширить зирвак 30 мин.



6

Выложить рис на зирвак ровным слоем, увеличить огонь до максимума и влить через шумовку в казан кипяток так, чтобы он покрыл рис слоем 3 см. Как только вода уйдет с поверхности риса, убавить огонь до среднего и варить до готовности риса. Готовность проверяется так же, как в узбекском плове – с помощью шумовки. Сделать в рисе прополы, накрыть тарелкой. Уменьшить огонь до минимума и оставить плов на 30 мин.

**Что нужно:**

300 г длиннозерного риса
1,5 кг шпината
100 г зеленого лука
2 зубчика чеснока
30 г сливочного масла
2 ст. л. растительного масла
соль, перец

Время приготовления: 35 мин.

+ 15 мин.

Порций: 6

Что делать:

1

Зеленый лук и шпинат вымыть, тщательно обсушить и тонко нарезать. Чеснок очистить и измельчить. Рис тщательно промыть в нескольких водах.

2

Разогреть в кастрюле растительное и сливочное масло, добавить зеленый лук и готовить под крышкой на небольшом огне 10 мин.

Добавить чеснок, готовить 1 мин. Выложить шпинат, перемешать и готовить 2 мин.

3

Всыпать рис, посолить, поперчить. Влить 700 мл кипятка, довести до кипения. Уменьшить огонь, накрыть крышкой и варить 15 мин. Снять с огня, перемешать, накрыть и дать настояться 15 мин. Можно подавать как самостоятельное блюдо с заправкой из натурального йогурта, а можно как гарнир к мясным или рыбным блюдам.



бiriани из риса трех цветов

Время приготовления: 40 мин.

Порций: 4



Что нужно:

1 стакан риса разного цвета
25 г сливочного масла
100 г изюма
щепотка шафрана
1 звездочка аниса
1 ч. л. кардамона
1 ст. л. семян укропа

Для овощной пасты:

по 2 ст. л. зелени сельдерея, миты, кинзы
6 ст. л. йогурта
2 зубчика чеснока
1 сладкий зеленый перец

Что делать:

1

Изюм замочить в горячей воде примерно на 10 мин. Шафран замочить в 3 ст. л. теплой воды. Вскипятить 2 стакана воды вместе с анисом, кардамоном и семенами укропа. Добавить рис и варить 8 мин. Снять с огня, накрыть крышкой.

2

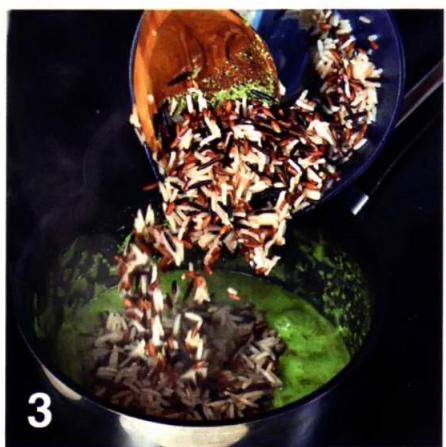
Зелень вымыть и крупно нарезать. Чеснок очистить. Перец вымыть, разрезать на 4 части и удалить сердцевину. Измельчить в блендере всю зелень, чеснок и перец. Посолить. Переложить в сотейник, добавить йогурт и готовить на небольшом огне, постоянно помешивая, 6 мин.



3

Изюм откинуть на дуршлаг и обжарить в разогретом сливочном масле на большом огне, 0,5 мин. Добавить приготовленную пасту из зелени, рис, соль и шафрановую воду. Перемешать и выложить в форму для запекания.

Накрыть и поставить в разогретую до 200 °С духовку на 20 мин.



Пловы

Время приготовления: 35 мин.

Порций: 6–8

Тема номера



Спонсор рецепта

Что нужно:

2 стакана длиннозерного риса
 1 луковица
 1 сладкий зеленый перец
 1 черешок сельдерей
 4 зубчика чеснока
 4 стакана куриного бульона
 1 кг крупных креветок
 300 мл светлого пива
 0,25 стакана «Зеленого перечного соуса» ТАБАСКО®
 0,25 стакана вустерского соуса
 сок 1 лимона
 2 ст. л. яблочного уксуса
 3 лавровых листа
 100 г сливочного масла
 4 ст. л. растительного масла
 соль

Что делать:

1
 Лук и чеснок очистить. Лук нарезать полукольцами, чеснок измельчить. Перец и сельдерей вымыть и нарезать небольшими кусочками.

2
 Разогреть в большом сотейнике 2 ст. л. растительного масла. Положить лук, чеснок, сладкий перец и сельдерей. Приправить солью, перемешать и готовить 5 мин.

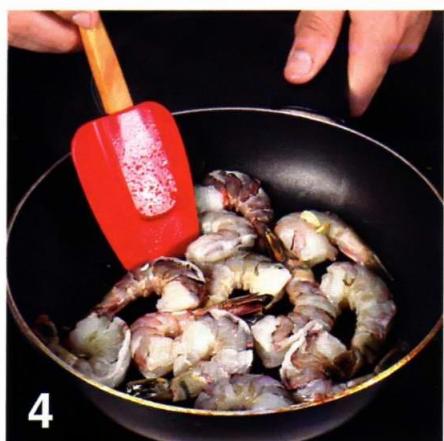
3
 Всыпать рис, готовить 2 мин. Влить куриный бульон. Положить один лавровый лист. Довести до кипения, уменьшить огонь, накрыть крышкой и готовить 20 мин.

4
 Тем временем креветки очистить от голов и панцирей, оставив хвостики. Сделать вдоль спинки продольный надрез и удалить кишечную вену. Разогреть в сковороде оставшееся растительное масло и обжарить креветки, 2 мин. Переложить их шумовкой на блюдо.

5
 Влить в сковороду пиво, «Зеленый перечный соус» ТАБАСКО®, вустерский соус, лимонный сок и уксус. Положить оставшиеся лавровые листики. Готовить без крышки на среднем огне 15 мин.

6
 Сливочное масло нарезать небольшими кубиками, добавить в соус. Как только масло растопится, вернуть в сковороду креветки. Перемешать и готовить 2 мин. Выложить рис на большое блюдо, в центр поместить креветки в соусе.

острый рис с креветками по-новоорлеански



КСТАТИ

«Зеленый перечный соус» марки ТАБАСКО® (США) изготавливается из перца галапено (халапеньо). Он менее острый, чем оригинальный красный ТАБАСКО®. Используйте его в салатах, с овощами, в супах, в блюдах из яиц, с пиццей, макаронами, рисом, в коктейлях. Это прекрасный маринад для мяса, птицы, рыбы, морепродуктов.



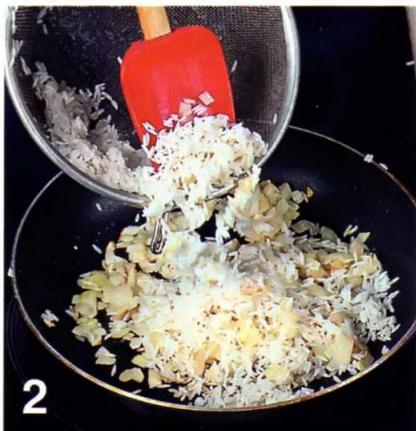
персидский плов с сухофруктами

Что нужно:

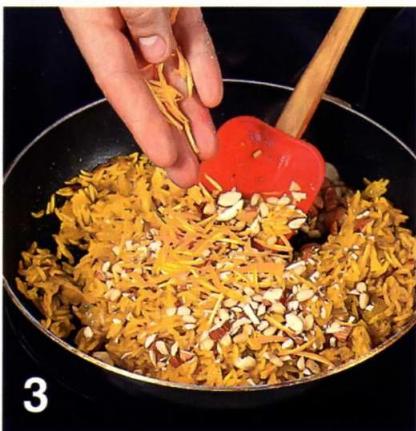
1 стакан риса басмати
400 мл овощного бульона
100 г кураги
50 г изюма
50 г смеси орехов
1 небольшая луковица
0,25 ч. л. молотой куркумы
щепотка молотой корицы
1 ч. л. тертой апельсиновой цедры
1 ст. л. сливочного масла
щепотка соли



1



2



3

Что делать:

1

Рис замочить в холодной воде на 1 ч. Курагу и изюм залить кипятком на 10 мин., затем отбросить на дуршлаг, обсушить. Орехи обжарить на сухой разогретой сковороде, постоянно помешивая, 5 мин. Лук очистить, измельчить и обжарить в разогретом масле, 4 мин.

2

Рис отбросить на дуршлаг, промыть холодной водой и хорошо встряхнуть. Добавить к обжаренному луку, готовить, помешивая, 1 мин. Влить бульон и 50 мл воды, положить курагу и изюм. Довести до кипения, уменьшить огонь, добавить куркуму, корицу и соль, варить под крышкой 20 мин.

3

Снять плов с огня, оставить под крышкой на 5 мин. Затем добавить орехи и апельсино-вую цедру, аккуратно перемешать и разложить по тарелкам.

Время подготовки: 1 час

Время приготовления: 40 мин.

Порций: 4



Меню для самых взыскательных

PURINA
GOURMET
Gold



Террин
с кроликом
по-французски



Хотите побаловать своего кота чем-то изысканным и в то же время легким? Ему точно придется по вкусу новое роскошное угощение от GOURMET® Gold – террин с кроликом по-французски.

Террин – настоящая классика высокой французской кухни. Блюдо берет название от одноименной прямоугольной посуды с крышкой, в которой обычно запекается террин. Нарезанное тонкими кусочками филе рыбы или мяса укладывают в форму и готовят на водяной бане в духовке – в результате получается нежнейшее блюдо в мягком паштете.

Террин подают охлажденным в сочетании с поджареными ломтиками хлеба.

Сегодня это блюдо вновь обретает популярность. В соответствии с последними тенденциями высокой кухни в меню Gourmet® Gold появился террин, изысканный деликатес для вашего кота. Нежное и аппетитное лакомство с кусочками кролика в воздушном паштете приготовлено по классическому французскому рецепту.

В коллекции Gourmet® Gold собрано многообразие текстур и рецептов. Сочные кусочки в подливке – это мясо с дичью или

нежная рыба со свежими овощами. Роскошное Двойное удовольствие – блюдо с удивительным сочетанием тонких ломтиков мяса и кусочков дичи. Легкие паштеты изготовлены из рыбы и мяса по уникальным рецептам – настоящий деликатес высокой кухни!



Кусочки в подливке
с форелью и овощами



Паштет с курицей



Кусочки в подливке
с уткой и индейкой





канто́нский рис

Что делать:

1

Морковь и лук очистить. Шампиньоны вымыть и обсушить. Лук нарезать полуко́льцами, морковь – соломкой, шампиньоны – тонкими продольными пластинами. Перецы нарезать небольшими квадратами, удалив сердцевину. Помидоры разрезать пополам. Петрушку измельчить. Свинину нарезать небольшими кусочками.

2

Рис хорошо промыть, отварить до готовности, добавить 1 ст. л. соевого соуса, перемешать, накрыть крышкой и отставить в сторону.

3

Обжарить свинину в 1 ст. л. растительного масла, 8 мин. Шумовкой переложить в миску. В этой же сковороде обжарить перцы, 4 мин., затем помидоры, 2 мин. Перело-

жить к мясу. Добавить в сковороду еще 1 ст. л. масла, обжарить лук и морковь, 4 мин. Положить шампиньоны и готовить, время от времени помешивая, 6 мин.

4

Яйца взбить. Продолжая взбивать, добавить петрушку и 1 ст. л. соевого соуса.

5

Разогреть в чистой сковороде оставшееся масло, влить яичную смесь и готовить на среднем огне 7 мин. Перевернуть омлет на другую сторону и готовить еще 4 мин.

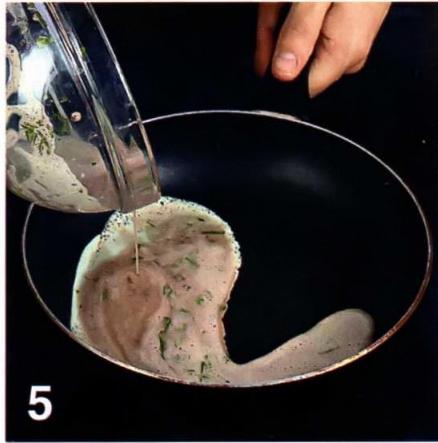
6

Переложить омлет на разделочную доску и дать остыть. Затем нарезать тонкими полосками. Выложить рис в глубокую сковороду, добавить обжаренные мясо и овощи. Влить оставшийся соевый соус, перемешать и прогреть на среднем огне, 3 мин. В самом конце добавить полоски из омлета.



КСТАТИ

Всего несколько капель соевого соуса могут задать оригинальный тон любым блюдам. Соевые соусы Heinz естественной ферментации обеспечивают безупречное сочетание с ингредиентами. Так, соевый соус «Оригинальный» придаст незабываемый пикантный вкус блюдам из риса, курицы, мяса и морепродуктов.



Злые языки утверждают, что знаменитое на весь мир блюдо «говядина по-строгановски», или бефстроганов, было придумано не самим графом Александром Григорьевичем Строгановым, а его французским поваром Андре Дюпоном, причем исключительно из желания выслужиться. Якобы старый граф к тому времени потерял почти все зубы, а с ними и возможность жевать, но показывать этого не хотел и на людях не соглашался есть блюда из мясного фарша. Вот и пришлось его повару изобретать что-то оригинальное из цельных кусочков говядины, которые тают во рту.

В этой истории правда только то, что придумал блюдо, конечно, не сам граф, а его повар. Все остальное – от зависти и трудно объяснимой злобы.

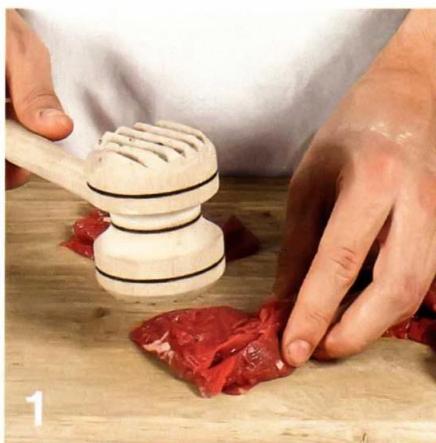
Граф Александр Строганов был одним из богатейших людей своего времени, но в отличие от многих современных богачеев не жалел денег на благородные дела. К примеру, громадную библиотеку, собранную его семьей за 200 лет, он подарил Томскому университету.

Будучи генерал-губернатором Новороссии, Александр Григорьевич держал в Одессе, которая в то время была центром этого края, так называемый «открытый стол». Любой воспитанный и прилично одетый человек мог прийти в специально оборудованную столовую прямо с улицы и бесплатно пообедать. Для таких обедов подходили не все кушанья, а только те, которые удобно и быстро делились на порции. Придуманное Дюпоном блюдо идеально подходило для этих целей – оно было вкусным, сытым, легко готовилось и быстро раскладывалось по тарелкам. К тому же к нему подходил практически любой гарнир.

Благодаря своей щедрости граф увековечил свое имя. Бефстроганов готовят во всех странах мира: от Австралии до Аляски.



бифстроганов



Что нужно:

600 г говяжьей вырезки
2 средние луковицы
100 г сметаны
25 г томатной пасты
1 ч. л. муки
сливочное масло для обжаривания
соль, перец

Время приготовления: 30 мин.

Порций: 4

Что делать:

1
Мясо вымыть, обсушить и нарезать кусками толщиной 2 см, отбить их до толщины 7–10 мм и нарезать тонкими полосками длиной 3–4 см. Посыпать солью и перцем.

2
Разогреть на сильном огне сковороду с высокими бортами или сотейник, уменьшить огонь до умеренного и обжарить мясо, 5 мин. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами и обжарить в сливочном масле до золотистого цвета, 6 мин. Добавить в сковороду с мясом.

3
Приготовить соус. Сметану разогреть, добавить обжаренную на сливочном масле муку и перемешать. Затем добавить томатную пасту. Соус должен получиться светло-розового цвета. Снять с огня, не доводя до кипения.

4
Залить мясо с луком соусом, перемешать и хорошо прогреть, но не кипятить. Сразу подать к столу. В качестве гарнира к этому блюду подойдут запеченный в духовке картофель, картофельное пюре или рис.

Быстрые закуски

быстро, просто



башенки из крабовых палочек и моцареллы



Что нужно:

250 г крабовых палочек VICI

150 г моцареллы

4 помидора сливка

горсть руколы

50 г маслин без косточек

Для песто:

1 пучок зеленого базилика

2 ст. л. кедровых орешков

1 зубчик чеснока

4 ст. л. тертого пармезана

120 мл оливкового масла Extra virgin

крупная морская соль

Время приготовления: 15 мин.

Порций: 4–6

Что делать:

1

Приготовить соус песто. Кедровые орехи обжарить на сухой сковороде, постоянно помешивая, до золотистого цвета, примерно 3–4 мин. Базилик вымыть, обсушить и разобрать на листики. Чеснок очистить и нарезать пластинами.

2

Поместить в чашу кухонного комбайна базилик, чеснок, обжаренные орехи и немного соли. Измельчить в однородную массу. Добавить тертый сыр. Только после этого попробовать на соль и при необходимости досолить.

3

Переложить в миску, влить тонкой струйкой оливковое масло. Хорошо перемешать и отставить.

4

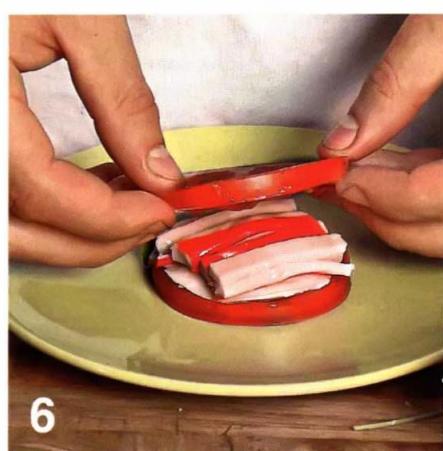
Помидоры вымыть и нарезать кружками. Такими же кружками нарезать моцареллу. Руколу вымыть и обсушить.

5

Крабовые палочки разрезать сначала вдоль пополам, затем поперек. Несколько кусочков нарезать тонкой соломкой.

6

На кружки помидоров выложить по кружку сыра, сверху – 2–3 кусочка крабовых палочек. Снова накрыть кружками помидоров и сыра. Распределить сверху крабовую «соломку». На порционные тарелки разложить руколу. Переложить на нее пирамидки. Украсить маслинами. Подавать закуску с соусом песто.



КСТАТИ

Все знают, как полезна рыба, но немногие любят ее чистить и готовить. Крабовые палочки VICI – уже приготовленный высококачественный рыбный продукт без консервантов и вредных пищевых добавок.



Капуста



Давно известно, что лучший способ сохранить капусту до нового урожая – это заквасить ее. Из квашеной капусты весь год можно готовить самые разные и очень вкусные блюда, кроме того, она в некоторых случаях даже более полезна, чем свежая. Например, при правильной закваске в капусте значительно увеличивается содержание витамина С. Суточную потребность в столь полезном витамине можно восполнить, съев всего 200 г квашеной капусты. А витамина Р, нормализующего состояние стенок наших сосудов, в квашеной капусте аж в 20 раз больше, чем в свежей! Не все знают, что витамины С и Р усиливают действие друг друга, поэтому врачи рекомендуют употреблять их вместе. Квашеная капуста, в которой есть оба витамина, да еще в таких количествах, становится просто «золотым» продуктом.

В старину маски из квашеной капусты использовали для омоложения кожи. А капустный рассол всегда был на Руси одним из самых популярных продуктов, особенно по утрам. Но знаете ли вы, что он еще и похудению способствует? В рассоле содержится много тарtronовой кислоты – врага жировых отложений.

Полезные свойства квашеной капусты, особенно крупно нарезанной, сохраняются до 10 месяцев. Поэтому советуем при закваске перемежать нашинкованную капусту разрезанными на 4 части кочанами. Чтобы капуста плотнее ложилась и была ароматнее, укладывайте в промежутки антоновские яблоки.



квашеная капуста



Что нужно:

10 кг белокочанной капусты
1 кг моркови
2 кг яблок
250 г соли
1 ломоть черного хлеба

Время приготовления: 1 час + 10 дней

Порций: 50

Что делать:

1 С кочанов удалить верхние листья. Снять несколько крепких белых листьев и отложить. Разрезать кочаны пополам и нашинковать тонкой соломкой, удалив кочерыжку. 2 или 3 кочана разрезать на половинки или на четвертинки (в зависимости от их размера). На плоскую чистую поверхность положить часть нашинкованной капусты, присолить и слегка перемешать. Затем, сильно прижимая капусту руками, перетереть ее до появления сока. На этом этапе важно не перестараться, чтобы капуста не получилась слишком мягкой.

2 Морковь очистить, натереть на крупной терке. Добавить в капусту и слегка перемешать.

3 На дно чистой тары для квашения положить ломоть черного хлеба. Накрыть его одним из отложенных капустных листьев. Уложить часть подготовленной капусты. Как следует умять. Когда тара будет наполнена до середины, плотно, один к одному, положить половинки или четвертинки кочанов. Между ними разместить целые или разрезанные пополам яблоки. Сверху положить оставшуюся перемешанную с солью и морковью капусту. Умять.

4 Продолжать заполнять тару так, чтобы сверху образовалась горка. Еще раз умять до появления сока. Накрыть горку отложенными капустными листьями, затем чистой полотняной салфеткой, сверху поставить гнет. Оставить в теплом месте. Когда капуста начнет давать пену, длинным деревянным стержнем сделать несколько проколов до самого дна. Квасить в прохладном помещении при температуре не выше 0–2 °С. Обычно 10 дней.





Что нужно:

1 кг нешинкованной квашеной капусты
100 г черного и зеленого винограда
100 г свежей или моченой клюквы
или брусники
2 свежих яблока
100 мл растительного масла
100 г сахарного песка
50 мл виноградного или яблочного уксуса

Для маринада:

1 л воды
100 г сахара
50 г фруктового уксуса

Время подготовки: 3 дня

Время приготовления: 20 мин.

Порций: 6–8

Что делать:

1

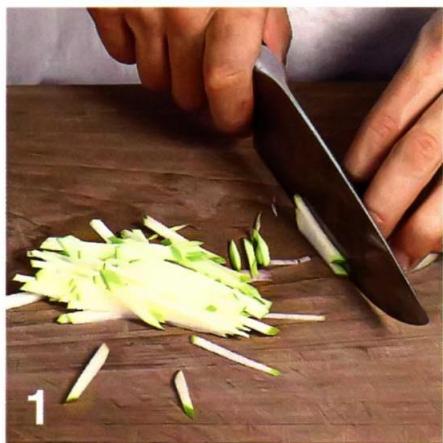
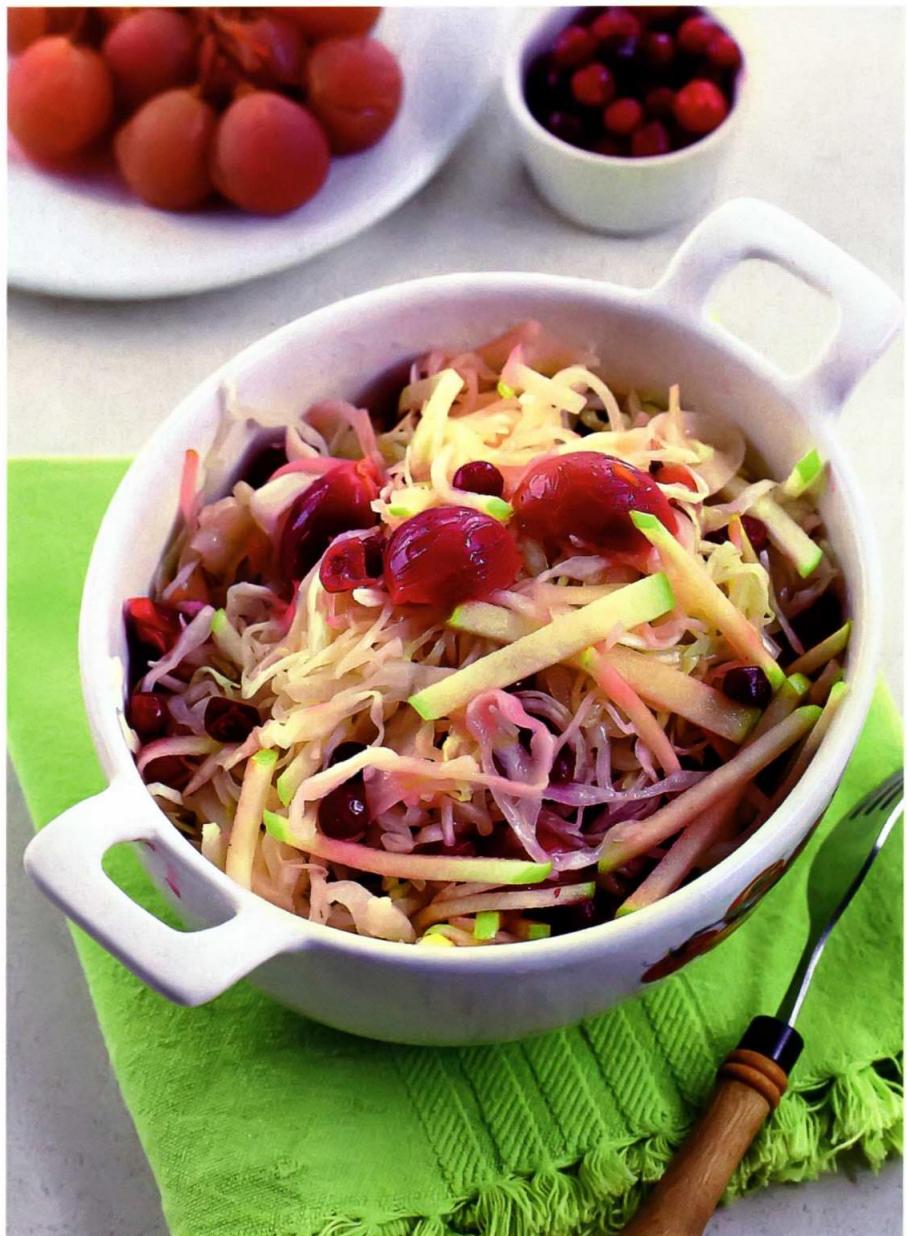
Виноград тщательно вымыть, удалить поврежденные ягоды и уложить гроздьями, не приминая, в чистую сухую банку. Белый и черный виноград можно мариновать в одной таре. В этом случае белые ягоды приобретут слегка розовый оттенок. Сахар и уксус размешать в воде и довести до кипения.

2

Кипящим маринадом залить виноград, остудить, закрыть крышкой и поставить в прохладное место. Через 3–4 дня виноград готов к употреблению.

3

Квашенную капусту нарезать тонкими полосками. Яблоки нашинковать недлинной соломкой. Положить в миску с капустой. Добавить маринованный виноград, клюкву или бруснику. Смешать растительное масло, сахар и уксус. Заправить полученным соусом капусту и перемешать.

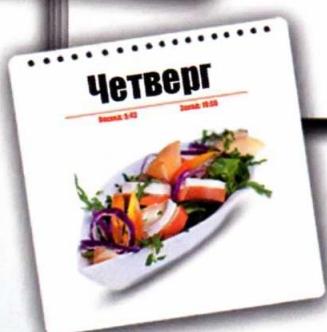


Ежедневное разнообразие

Понедельник

Восход: 5:43

Заход: 19:55



FROM EUROPEAN UNION

Ваша порция витаминов на каждый день

Больше энергии, больше жизни, лучше настроение! Ешьте яблоки! Свежие, печеные, целиком и в составе вкуснейших блюд - как вам больше нравится! Позвольте им раскрыть весь свой потенциал, чтобы отдать Вам нужные витамины и полезные минералы. Какие же яблоки выбрать?

Яблоки из Европы: в их натуральном вкусе и естественном аромате воплощен многолетний опыт садоводов Евросоюза. Примите этот опыт в дар – и наслаждайтесь полной жизнью!

Узнайте больше на <http://www.yablonki.eu>



ПРОЕКТ ФИНАНСИРУЕТСЯ
ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ЕВРОСОЮЗА
И РЕСПУБЛИКИ ПОЛЬША



ПРОЕКТ СОФИНАНСИРУЕТСЯ
ФОНДОМ ПРОДВИЖЕНИЯ
ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ





Спонсор рецепта

Что нужно:

400 г муки MAKFA
100 г сливочного масла
3 желтка
0,5 стакана молока
1 пакетик легкорастворимых дрожжей (7 г)
1 яйцо
соль, сахар

Для начинки:

500 г квашеной капусты
250 г свежей капусты
300 г копченых сосисок
2 луковицы
3 сваренных вкрутую яйца
2 ст. л. муки MAKFA
2 ст. л. растительного масла

Время подготовки: 2 часа 35 мин.

Время приготовления: 1 час 5 мин.

Порций: 10–12

пирог с капустой и копченными сосисками



Что делать:

1

Дрожжи развести в 0,5 стакана теплой воды. Всыпать в миску половину просеянной муки, влить дрожжи, размешать и оставить в теплом месте на 1 ч.

2

Вбить в тесто желтки, добавить соль и немного сахара. Влить теплое молоко и перемешать. Масло размягчить и добавить в тесто вместе с оставшейся мукой.

3

Переложить тесто на присыпанную мукой поверхность и отбивать до тех пор, пока оно не будет легко отставать от поверхности и рук. Вернуть в миску, накрыть и поставить в теплое место еще на 1,5 ч.

4

Приготовить начинку. Яйца мелко порубить. Квашенную и свежую капусту тонко нарезать. Лук очистить и измельчить.

Сосиски нарезать кружками толщиной примерно 0,5 см.

5

В сотейнике разогреть масло, обжарить лук, 6–7 мин. Добавить сосиски, готовить 3 мин. Выложить капусту и готовить все вместе еще 8 мин. Дать остить. Смешать капусту с яйцами. При необходимости посолить и поперчить.

6

Разогреть духовку до 180 °С. Готовое тесто разделить на 2 части. Раскатать каждую в пласт толщиной 0,5 см. Положить один пласт на накрытый промасленным пергаментом противень, распределить по нему начинку, оставив свободными края. Накрыть вторым пластом и защипнуть края, смазать сверху слегка взбитым яйцом. Сделать на пироге 2–3 прокола. Выпекать 35 мин.



КСТАТИ

Легкая, воздушная и белоснежная мука MAKFA идеальна для приготовления выпечки: ароматных пирогов, изысканных торты, хлеба с хрустящей корочкой.





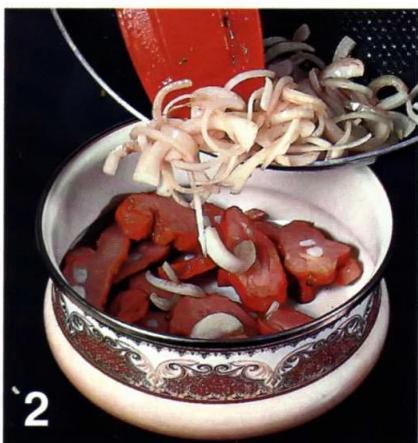
свиные ребрышки с кислой капустой

Что нужно:

- 1 кг копченых свиных ребрышек
600 г квашеной капусты
400 г свежей капусты
1 большая луковица
1 стакан сухого белого вина
8 ягод можжевельника
1 ч. л. семян тмина
1 ст. л. растительного масла
соль, перец



1



2



3

Что делать:

1

Ребрышки разрезать на куски так, чтобы в каждом было по 1–2 ребра (в зависимости от размера ребер). Разогреть в сковороде масло и обжарить ребрышки на сильном огне с двух сторон до образования коричневой корочки. Переложить в кастрюлю с толстым дном.

2

Лук очистить, нарезать полукольцами. Влить в сковороду, где жарились ребрышки, 2 ст. л. вина, положить лук и тушить на небольшом огне 7 мин. Добавить в кастрюлю с мясом.

3

Свежую и квашенную капусту нарезать короткими полосками, добавить в кастрюлю. Влить оставшееся сухое вино и столько горячей воды, чтобы ребрышки и капуста были только прикрыты. Довести до кипения. Добавить можжевельник и тмин, убавить огонь и готовить 1 ч.

Время приготовления: 1 час 25 мин.

Порций: 4



мульгикапсад, эстонское блюдо

Время приготовления: 2 часа 15 мин.

Порций: 6



Что нужно:

- 1 кг квашеной капусты
- 0,5 стакана перловой крупы
- 600 г жирной свиной грудинки
- 1 луковица
- 1–2 лавровых листика
- 5–6 горошин черного перца
- 1 ст. л. растительного масла
- сахар
- соль



1



2



3

Это старинное блюдо – визитная карточка Эстонии. Его можно попробовать не только приедя в гости к прибалтийским друзьям, но и в самых дорогих ресторанах Таллина и других эстонских городов. Кстати, в приграничных с Эстонией районах местное население тоже относится к мульгикапсаду с большим уважением.



Что делать:

1

Капусту нарезать небольшими кусочками. Крупу хорошо промыть, отбросить на сито. Свинину нарезать кусочками толщиной примерно 1,5 см. Лук очистить и измельчить. Разогреть в сковороде растительное масло и обжарить лук, 4 мин. Положить свинину и готовить на большом огне, постоянно переворачивая, 5–6 мин.

2

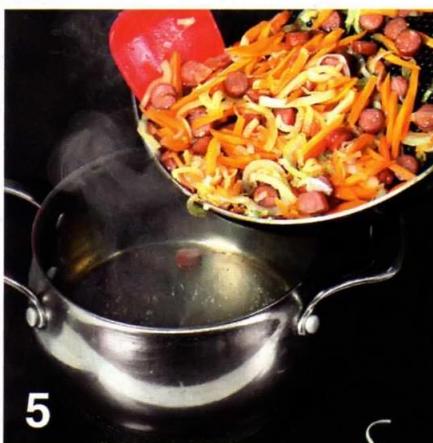
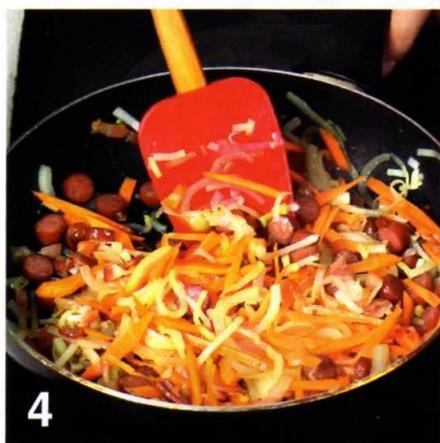
Переложить свинину с луком в толстостенную кастрюлю. Сверху выложить капусту. Встряхнуть кастрюлю, чтобы продукты легли плотнее.

3

Выложить сверху перловку. Влить воду так, чтобы перловка была чуть-чуть прикрыта. Не перемешивать. Добавить лавровый лист, черный перец, соль и сахар по вкусу. Накрыть и поставить в разогретую до 180 °C духовку на 2 ч.



кислые щи с копченостями



Что нужно:
500 г квашеной капусты
0,5 среднего кочана белокочанной капусты
250 г бекона (куском)
400 г разных копченых колбасок
1 луковица
1 морковка
1 стебель лука-порея (белая часть)
2 зубчика чеснока
4 средние картофелины
растительное масло
соль, перец

Что делать:

1

Лук, морковь, чеснок и картофель очистить. Лук нарезать полукольцами, морковь – соломкой. Чеснок измельчить. Картофель нарезать брусками и положить в миску с холодной водой. Свежую капусту очистить от верхних грубых листьев и тонко нашинковать, удалив кочерышку.

2

Квашеную капусту отжать, собрав сок в отдельную миску. Если капуста нашинкована очень длинными полосками, разрезать их на 2–3 части. Обжарить капусту в 1 ст. л. растительного масла, 4 мин. Снять с огня, накрыть и отставить.

3

Бекон и колбаски нарезать небольшими кусочками. Разогреть в большой сковороде 1 ст. л. масла, обжарить бекон, 5 мин. Добавить колбаски, готовить, время от времени перемешивая, 6–8 мин. Шумовкой переложить копчености в миску.

4

Положить в эту же сковороду нарезанные лук, лук-порей и морковь и готовить, периодически помешивая, 8 мин. При необходимости подлить еще 1 ст. л. масла. Вернуть в сковороду копчености, перемешать и готовить 1–2 мин.

5

Вскипятить в большой кастрюле 2 л воды, положить обжаренные с копченостями овощи, довести до кипения и варить на среднем огне 5 мин. Картофель отбросить на дуршлаг, промыть холодной водой и добавить в кастрюлю. Варить без крышки 10 мин.

6

Добавить в кастрюлю свежую и квашенную капусту. Еще раз довести до кипения, влить капустный рассол. Варить до готовности свежей капусты. Снять щи с огня, положить чеснок, приправить перцем и солью, перемешать. Накрыть крышкой и дать настояться 10–15 мин. Подавать со сметаной и свежей зеленью.

Время приготовления: 50 мин. + 15 мин.

Порций: 8



вареники с капустой



1



2



3



5



6

Что нужно:

Для теста:

- 3 стакана муки
- 1 стакан воды
- 1 яйцо
- 2 ст. л. растительного масла
- щепотка соли

Для начинки:

- 250 г свежей капусты
- 300 г квашеной капусты
- 1 большая луковица
- 2 ст. л. растительного масла

Для соуса:

- 1 стакан черствых крошек черного хлеба
- 1 зубчик чеснока
- 50 г сметаны
- 50 г сливочного масла
- соль

Время подготовки: 8 часов 10 мин.

Время приготовления: 1 час

Порций: 4

Что делать:

1

Муку просеять. В большой миске взбить яйцо с солью и 1 ст. л. масла до однородности. Добавить просеянную муку и замесить крутое однородное тесто. При необходимости добавить еще муки. Завернуть тесто в пищевую пленку и поместить в морозильную камеру на ночь. На следующий день дать тесту оттаять при комнатной температуре, добавив еще 1 ст. л. масла и снова вымесить.

2

Квашеную капусту промыть теплой водой, отбросить на дуршлаг, затем хорошо отжать и мелко нарезать. Свежую капусту тонко нашинковать, присыпать небольшим количеством соли и перетереть руками до появления сока. Лук очистить и измельчить. Перемешать в миске лук, капусту и растительное масло.

3

На присыпанной мукой поверхности скатать тесто в жгут диаметром примерно 3 см. Нарезать его кружками толщиной 1 см. Раскатать каждый кружок в тонкую лепешку.

4

Разложить на лепешки приготовленную начинку. Сложить лепешки пополам и хорошо слепить края. С помощью вилки нанести на края ребристый рисунок. Поставить вареники в холодильник примерно на 20–30 мин.

5

Приготовить соус. Чеснок очистить и измельчить. Растопить в сотейнике сливочное масло, положить чеснок и готовить 30 сек. Добавить хлебные крошки и жарить, постоянно помешивая, 3 мин. Переложить в миску, добавить сметану, слегка посолить и перемешать.

6

В большой кастрюле вскипятить большое количество воды и порциями отварить вареники, пока они не всплынут. Шумовкой выкладывать их на блюдо. Подавать с соусом.

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



Блюда из тыквы

Новый номер
выйдет 8 октября

«КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ»



Китайская кухня

Новый номер
выйдет 1 октября