

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№20 (148) ОКТЯБРЬ 2012

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

блюда
из бобовых



12+



реклама



ФАСОЛЬ «БОНДЮЭЛЬ» – РАЗНЫЕ ВКУСЫ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ!





Дорогие друзья!

Фасоль, которой мы решили посвятить этот номер, – древнейший продукт, приехавший в Европу из Америки (скорее всего, из Аргентины) на кораблях Христофора Колумба. Ныне сотни разновидностей бобовых – а именно к ним относится фасоль – растут на всех континентах. Главные производители: Индия, Бразилия, Мексика и Китай. В этих странах фасоль – одна из основных составляющих меню. И это понятно – в зрелых семенах фасоли очень много белка, в среднем 24–26%. И этот белок очень близок по составу к животному – только легко усваивающийся. Фасоль бывает белая и черная, красная и пестрая, с «черным глазом» или в виде почки... И вся – очень вкусная, как и ее близкие родственники горох и чечевица. Нужно только знать, как все это великолепие правильно готовить!

Ваша редакция



содержание

условные обозначения



вегетарианское питание



блюда, которые подходят для детей **



легкие рецепты



рецепты средней сложности



рецепты для опытных кулинаров



блюда, которые можно готовить в микроволновой печи



полезный совет

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



- 2 тосты с фасолью и фетой
- 3 рагу из крупной фасоли
- 4 мексиканская закуска
- 6 горячие фасолевые закуски
- 8 зеленый салат с фасолью и беконом
- 10 салат из нута со свеклой
- 11 салат из нута с кедровыми орехами
- 12 острый салат из фасоли
- 14 фасолевый суп с колбасками
- 16 фасоль по-абхазски
- 18 суп-пюре из белой фасоли
- 20 запеченная фасоль с рисом и фрикадельками
- 22 фалафель из нута
- 24 быстрая свинина с фасолью
- 26 рис с чечевицей
- 28 чечевица с куриной грудкой
- 30 мелкая фасоль с кукурузой
- 31 гороховые оладьи с копченым лососем



ТОСТЫ с фасолью и фетой 🌿 🧀 🍅

ЧТО НУЖНО:

- 4 больших толстых куска
деревенского хлеба
- 300 г** готовой фасоли
- 100–150 г** сыра фета
- 2 зубчика чеснока
- 1 небольшой пучок укропа
- оливковое масло
- свежемолотый черный перец

Время приготовления: 15 мин.
Порций: 4

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Куски хлеба разрезать поперек пополам и обжарить в оливковом масле с обеих сторон до золотистой корочки, переложить на подогретые тарелки.

2 Очень мелко порубить чеснок вместе с укропом. В сковороде, где жарился хлеб, подлить немного масла, выложить фасоль, поперчить, посыпать 2/3 смеси укропа с чесноком, чуть размять вилкой (не в пюре!) и прогреть, все время помешивая, 2 мин.

3 Выложить фасоль на тосты, сверху посыпать раскрошенной фетой и оставшейся зеленью с чесноком. Подавать немедленно.

рагу из крупной фасоли



ЧТО НУЖНО:

- 400 г** крупной белой фасоли лима
- 1** банка (400 г) рубленых помидоров в собственном соку
- 1** крупная морковь
- 1** крупная луковица
- 4** зубчика чеснока
- 1** маленький пучок зелени сельдерея
- 1** маленький пучок петрушки
- оливковое масло
- соль, свежемолотый черный перец

Время приготовления: 9 часов 50 мин.
Порций: 4

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Фасоль замочить в холодной воде на 8 ч. Слить, снова залить водой, довести до кипения и откинуть на дуршлаг. Обсушить. Мелко нарезать сельдерей, петрушку и чеснок.

2 Морковь и лук нарезать маленькими кубиками, обжарить в 3 ст. л. оливкового масла с зеленью и чесноком, 4–5 мин.

3 Добавить фасоль, помидоры вместе с жидкостью и столько воды, чтобы она покрыла фасоль. Тушить под крышкой до готовности, примерно 1,5 ч. За 5–10 мин. до готовности посолить и поперчить.



СПОНСОР РЕЦЕПТА

DELICADOS
1996



мексиканская закуска 🌿 🧸 🍅 🍅



ЧТО НУЖНО:

- 2 упаковки чипсов Nachos Delicados
- 300 г жирной сметаны
- 200 г полутвердого сыра (эмменталь, чеддер)
 - кукурузное масло
 - молотый чили

Для фасолевого слоя:

- 400 г готовой красной фасоли
- 3 зубчика чеснока
- 5–7 веточек кинзы
 - сок 1 лайма
- 1 ч. л. молотой зиры
 - соль

Для гуакамоле:

- 2 очень спелых авокадо
- 1 большой спелый помидор
- 1 зубчик чеснока
- 3 стебля зеленого лука
 - сок 2 лаймов
 - соль

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Для фасолевого слоя раздавить, очистить и измельчить чеснок. Мелко порубить кинзу. Сложить фасоль в блендер, добавить кинзу и чеснок, приправить зирой, перцем чили, солью, соком лайма, влить пару ложек кукурузного масла и взбить в не слишком однородное пюре.

2 Для гуакамоле очистить авокадо от кожуры, удалить косточки, мякоть крупно размять вилкой и сразу же полить соком лайма.

3 У помидора удалить семена с жидкостью, мякоть нарезать мелкими кубиками, добавить к авокадо.



4 Чеснок и зеленый лук также мелко порубить и добавить к авокадо. Приправить молотым чили и кукурузным маслом, перемешать или можно использовать готовый гуакамоле Delicados.

5 Натереть сыр на мелкой терке. Сметану немного посолить и приправить чили.

6 На большом блюде в центре выложить слоями: половину фасолевой массы, четверть сметаны, четверть сыра, половину гуакамоле, четверть сыра, четверть сметаны, оставшуюся фасолевую массу, опять по четверти сметаны и сыра, оставшийся гуакамоле, оставшуюся сметану и сыр. Вокруг разложить чипсы и подать.



Время приготовления: 25 мин.
Порций: 6

КСТАТИ

Начос Delicados – это чипсы из настоящей кукурузы. Их очень вкусно есть, макая в соусы, сальсу или сырный кесо. Ничего лучше к пиву люди еще не придумали! Вы можете выбрать начос Delicados: оригинальные, с сыром, с кусочками оливок и паприкой, а также с жареным луком и морской солью.





горячие фасолевые закуски



Время приготовления: 25 мин.
Порций: 6



ЧТО НУЖНО:

Для закуски с сыром:

- 2 стакана готовой пестрой фасоли
- 100 г тертого твердого сыра
- 3 зубчика чеснока
- 1 ч. л. томатной аджики
- 1 небольшой пучок разной зелени

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Для закуски с сыром раздавить, очистить и мелко порубить чеснок. Мелко нарезать зелень.
- 2 Слегка размять толкушкой фасоль с аджикой, зеленью и чесноком.
- 3 В огнеупорной форме для запекания на небольшом огне растопить натертый сыр с 0,5 стакана холодной воды до однородности. Смешать с фасолевой массой, подпечь под грилем до румяной корочки, 5 мин. Подавать горячей.



Для закуски с курицей:

- 1 стакан крупной белой фасоли
- 200 г отварного или жареного куриного филе
- 1 большая луковица
- 3 стакана куриного бульона
- 4 ст. л. сливочного масла
- 2 ст. л. муки
 - соль, свежемолотый черный перец

- 1 Для закуски с курицей куриное мясо нарезать небольшими кусочками, так же нарезать лук. Растопить масло в сковороде, положить лук, обжаривать до мягкости на среднем огне, 7 мин.
- 2 Посыпать лук мукой, солью и перцем, обжаривать 3 мин. Влить бульон, готовить, часто перемешивая, 4 мин.
- 3 Добавить в соус фасоль, готовить, помешивая, до загустения, 5 мин. Положить курицу, прогреть, 1 мин. Подавать горячей.

СПОНСОР РЕЦЕПТА



На правах рекламы. Товар сертифицирован.

зеленый салат с фасолью и беконом 🐻 🍅

ЧТО НУЖНО:

- 0,5 шт. салата «Кантри» в горшочке от «Московского»
- 0,5 шт. салата «Блюз» в горшочке от «Московского»
- 1 банка (400 г) белой фасоли
- 1 банка (400 г) красной фасоли
- 200 г зеленой фасоли
- 150 г ломтиков нежирного бекона
- 1 зубчик чеснока
- сок и цедра 1 апельсина
- оливковое масло
- соль, свежемолотый черный перец

Время приготовления: 20 мин.

Порций: 4

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Фасоль откинуть на дуршлаг и промыть. Затем полностью обсушить.

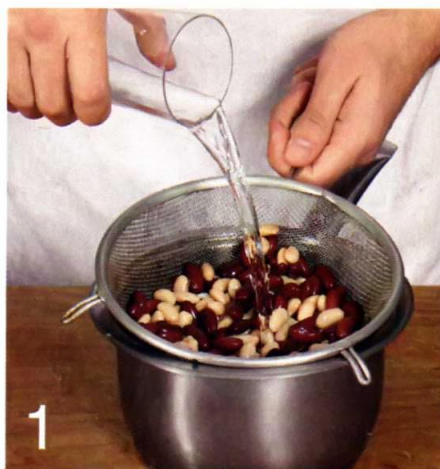
2 Очистить и измельчить чеснок, смешать с соком и цедрой апельсина, добавить 2 ст. л. оливкового масла, соль и перец. Полить заправкой фасоль, оставить настаиваться.

3 У зеленой фасоли удалить кончики, длинные стручки разрезать пополам. Положить фасоль в сотейник, залить 2 стаканами кипящей воды, отварить на сильном огне без крышки, 4 мин. Откинуть на сито, обдать холодной водой, обсушить и добавить к консервированной фасоли.

4 Бекон обжарить на сухой сковороде с обеих сторон, чтобы жир вытопился, а бекон стал хрустящим. Обжаренный бекон переложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир.

5 Салаты «Кантри» и «Блюз» одним движением руки отделить от горшочков так, чтобы салатные кочанчики распались на множество одинаковых листочков. Перемешать все салатные листья с фасолевой смесью, еще немного посолить, поперчить и сбрызнуть оливковым маслом.

6 Разложить салат по тарелкам, посыпать раскрошенным в пальцах беконом. Подавать немедленно.



КСТАТИ

Уже через 2 часа после срезки зеленые культуры теряют 50% витаминов. Поэтому выбирайте свежую зелень и салаты в горшочках от «Московского». Они продолжают расти и на прилавке магазина, и даже у вас дома, сохраняя 100% витаминов и минеральных веществ.





салат из нута со свеклой



Время приготовления: 1 час 30 мин.
Порций: 4

ЧТО НУЖНО:

- 1 стакан готового нута
- 2 средние свеклы
- 50 г чернослива
- 30 г грецких орехов
- 3 ст. л. густой сметаны
- 1 ч. л. лимонного сока
- соль, свежемолотый черный перец

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Свеклу завернуть в несколько слоев фольги и запечь при 180 °С до мягкости, 60–80 мин. Затем обдать холодной водой, остудить и очистить. Нарезать свеклу небольшими кубиками.
- 2 Чернослив нарезать тонкой короткой соломкой. Грецкие орехи порубить.
- 3 Смешать все ингредиенты салата, посолить и поперчить, дать настояться 15–30 мин. и подавать.



Время приготовления: 25 мин.
Порций: 4

салат из нута с кедровыми орехами 🌿 🐻 🍅

ЧТО НУЖНО:

- 2 стакана готового нута
- 30 г кедровых орехов
- 1 большой пучок петрушки
- 2 зубчика чеснока
- сок и цедра 1 лимона
- 0,3 стакана оливкового масла
- соль, свежемолотый черный перец

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Раздавить и очистить чеснок, у петрушки удалить нижние жесткие концы стеблей. Листочки порубить.
- 2 Для заправки сложить в стакан погружного блендера петрушку, чеснок, лимонную цедру и сок, соль и перец, влить масло, взбить до однородности.
- 3 Чуть обжарить кедровые орехи на сухой сковороде до появления приятного запаха, снять с огня. Уложить нут в широкую миску, часть горошин размять немного толкушкой. Полить заправкой, дать настояться 15 мин., посыпать орехами и подать.



1



2



3



СПОНСОР РЕЦЕПТА



острый салат из фасоли 🌿🍅

ЧТО НУЖНО:

- 1 банка (400 г) белой фасоли «Бондюэль»
- 1 банка (400 г) красной фасоли «Бондюэль»
- 4–5 черешков сельдерея
- 1 большая луковица
- 1 острый красный перец чили
- 1 маленький пучок кинзы
- 2 ст. л.** оливкового масла
 - нерафинированное подсолнечное масло
- 0,5 ч. л.** порошка карри
 - соль

ЧТО ДЕЛАТЬ:

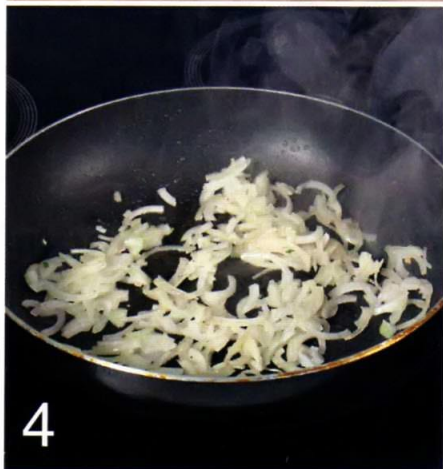
- 1** Лук очистить, нарезать кольцами, затем тонкими четвертинками. Острый перец нарезать полукольцами, при желании удаляя семена и белые перегородки.
- 2** Тонкими ломтиками нарезать сельдерей. Измельчить стебли кинзы, листья крупно порубить отдельно.
- 3** Откинуть фасоль на дуршлаг, дать стечь всей жидкости и обсушить.

4 В сковороде разогреть оливковое масло, положить лук, обжаривать 7 мин., добавить стебли кинзы, чили и карри, готовить еще 2 мин.

5 Снять с огня, всыпать фасоль и перемешать, слегка раздавливая фасолины.

6 Добавить сельдерей и листья кинзы, посолить и приправить подсолнечным маслом по вкусу. Подавать сразу или дать настояться 30–60 мин.

Время приготовления: 20 мин.
Порций: 4



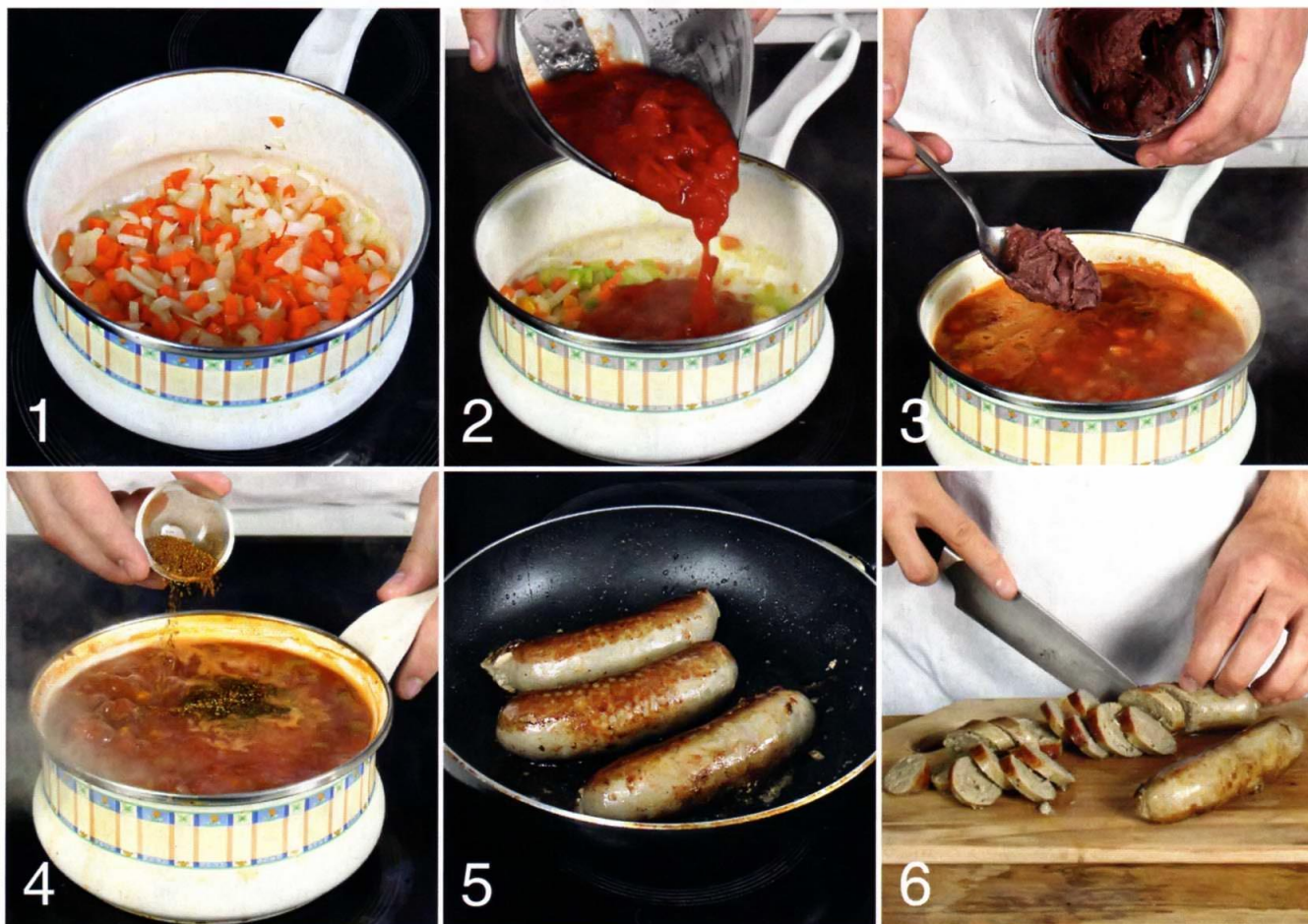
КСТАТИ

Белая фасоль в собственном соку от «Бондюэль» богата углеводами, белками, клетчаткой и такими полезными для здоровья микроэлементами, как железо, марганец и медь. Все бобы – одинакового размера и нежной текстуры. Современные технологии позволяют при консервировании сохранить все полезные вещества, вкусовые качества и питательность фасоли.





фасолевый суп с колбасками 🧸 🍅 🍅



ЧТО НУЖНО:

- 3** банки (по 400 г) консервированной красной фасоли в собственном соку
- 1,5 л** куриного или мясного бульона
- по 2** средние луковицы и моркови
- 2** зубчика чеснока
- 400 г** консервированных помидоров в собственном соку
- 6–8** сырых свиных или бараньих купатов
- 1** сладкий перец
- 100 г** сметаны жирностью 42%
- 3 ст. л.** растительного масла
- 0,5 ч. л.** хмели-сунели
 - соль, свежемолотый черный перец

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1** Лук и морковь мелко нарезать, выложить в большой сотейник, обжарить на растительном масле на небольшом огне до мягкости, 5–7 мин.
- 2** Чеснок и сладкий перец мелко нарезать, всыпать в сотейник и обжаривать 1–2 мин. Добавить помидоры вместе с соком, влить бульон, довести до кипения.
- 3** 2 банки фасоли (без жидкости) выложить в блендер, смолоть до состояния пюре, добавить в сотейник с бульоном.
- 4** Сразу же добавить оставшуюся банку фасоли, тоже без жидкости. Довести до кипения и снять с огня, заправить специями. Все это можно сделать заранее, даже за день.
- 5** Колбаски (купаты) обжарить под грилем или на сковороде до готовности, 10–12 мин., несколько раз перевернув.
- 6** Нарезать колбаски кружками толщиной 1–2 см, добавить в суп. Если суп готовился заранее, прогреть. Подавать со сметаной.

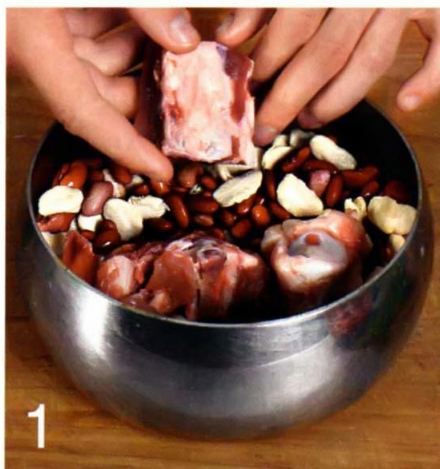
Время приготовления: 30 мин.
Порций: 6



фасоль по-абхазски 🐻 🍅 🍅

ЧТО НУЖНО:

- 1 стакан красной фасоли
- 1 стакан белой фасоли
- 1/2 стакана пестрой фасоли
- 300–500 г говяжьих костей
- 1 средняя луковица
- 1 средний пучок кинзы
- красная аджика
- растительное масло
- 1 ч. л. хмели-сунели
- соль



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Залить всю фасоль большим количеством холодной воды и оставить на 10–12 ч. Затем воду слить, промыть фасоль, положить в большую кастрюлю. Добавить говяжьи кости, залить 2,5 л свежей холодной воды и на небольшом огне довести до кипения.

2 Снять пену как можно тщательнее (лучше всего ситечком), протереть стенки кастрюли от пены. Варить, частично прикрыв крышкой, до разваривания фасоли, примерно 1,5 ч.

3 Пока варится фасоль, очистить и мелко нарезать лук. В сковороде разогреть немного масла, положить лук и обжарить на слабом огне до слабо-золотистого цвета, примерно 7 мин.

4 Удалить кости из кастрюли с готовой фасолью. Положить в кастрюлю лук, хмели-сунели, аджику и соль по вкусу. Размять толкушкой, чтобы фасоль потеряла форму.

5 Продолжать варить, все время перемешивая, пока масса в кастрюле не станет густой с еле видимыми комочками, примерно 10 мин.

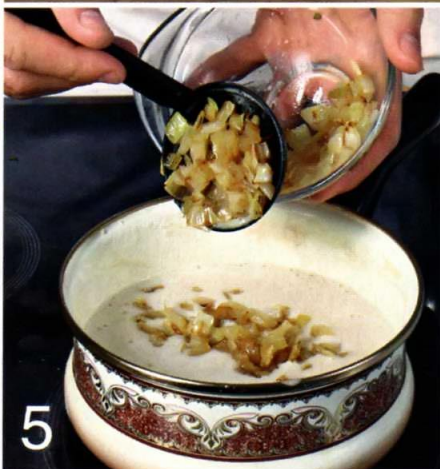
6 Мелко нарезать кинзу. Снять кастрюлю с огня, переложить фасоль в большую глубокую тарелку. При желании приправить еще солью и аджикой, посыпать кинзой и подавать.



Время приготовления: 12 часов
Порций: 10–12 порций



суп-пюре из белой фасоли 🥬🧸🍅

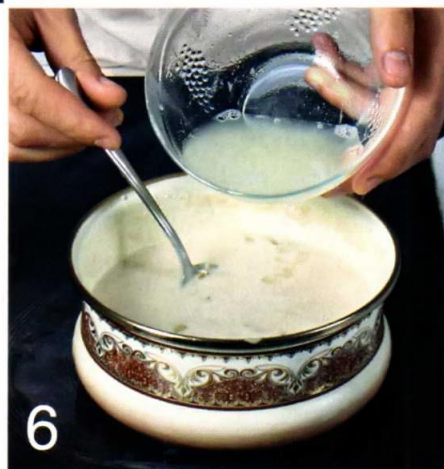


ЧТО НУЖНО:

- 300 г** крупной белой фасоли
- 1** большая луковица
- 3 ст. л.** топленого масла
- 2 ст. л.** муки
 - молотая сладкая паприка
 - соль
 - кинза и укроп для подачи

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1** Фасоль замочить на 10 ч в холодной воде, затем промыть в дуршлаге под проточной водой. Залить 2 л холодной воды, довести до кипения и варить под крышкой до готовности, 1 ч.
- 2** Откинуть фасоль на дуршлаг (отвар сохранить), остудить, положить в блендер с 1 стаканом отвара и пробить в пюре.
- 3** Лук очистить, мелко нарезать и обжарить в масле до золотистого цвета, часто помешивая, 7–10 мин.
- 4** Муку обжарить на раскаленной сковороде, затем развести отваром (примерно 2/3 стакана), готовить 3 мин., все время помешивая, чтобы не было комочков.
- 5** Фасолевого пюре положить в кастрюлю, посолить, добавить жареный лук, разведенную обжаренную муку, размешать.
- 6** Влить оставшийся отвар (можно не весь, суп должен быть довольно густым) и довести до кипения на слабом огне. Подавать, посыпав паприкой, измельченными кинзой и укропом.



Время приготовления: 11 часов 20 мин.
Порций: 6



СПОНСОР РЕЦЕПТА



запеченная фасоль с рисом и фрикадельками



Время приготовления: 50 мин.
Порций: 4

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Для фрикаделек очень мелко нарезать зеленый лук, смешать с фаршем, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

2 Слегка взбить яйцо и добавить в фарш. Тщательно перемешать вилкой. Мокрыми руками сформировать маленькие фрикадельки диаметром примерно 1,5 см. Обваливать их в муке.

3 В большой сковороде разогреть масло слоем 1 см и обжарить фрикадельки на сильном огне, переворачивая, до румяной корочки. Готовые фрикадельки перекладывать на тарелку.

4 Очистить морковь и чеснок, нарезать очень маленькими кубиками, обжарить в той же сковороде, где жарились фрикадельки, до мягкости, 7 мин.

5 Сварить рис в 1,5 стакана кипящей подсоленной воды на среднем огне под крышкой до полного впитывания жидкости, 15 мин. Затем смешать с фасолью вместе с соусом и морковью, посолить, поперчить и выложить в смазанную маслом форму для запекания.

6 Наполовину утопить в рисово-фасолево-фасольной смеси фрикадельки, сбрызнуть растительным маслом. Запекать в разогретой до 180 °С духовке до румяной корочки, 15–20 мин. Подавать горячей.



ЧТО НУЖНО:

- 1** банка (400 г) красной фасоли в соусе «Чили» «Бондюэль»
- 1** стакан длиннозерного риса
- 300 г** смешанного мясного фарша
- 1** яйцо
- 1** средняя морковь
- 4** стебля зеленого лука
- 2** зубчика чеснока
- мука
- растительное масло
- соль, свежемолотый черный перец

КСТАТИ

Красная фасоль в томатном соусе «Чили» от «Бондюэль» – это готовое питательное блюдо в густом и пикантном томатном соусе, в состав которого входят такие специи, как паприка, розмарин, белый перец и чили. Все бобы имеют одинаковый размер, нежную текстуру, яркий цвет и аппетитный вид.





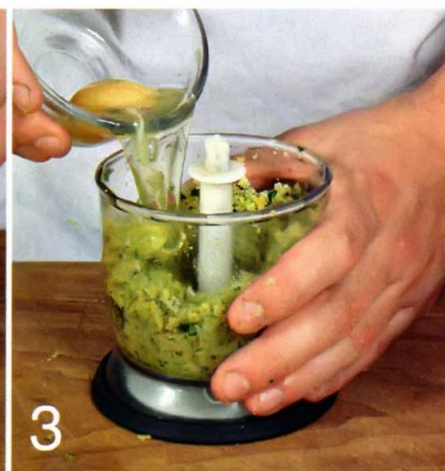
фалафель из нута



1



2



3



4

ЧТО НУЖНО:

- 2–2,5 стакана сухого нута
- 1 средняя луковица
- 2 зубчика чеснока
- по 4 веточки кинзы и петрушки
- 1 яйцо, по желанию
- 1 ч. л. молотой зиры
 - соль, свежемолотый черный перец
 - растительное масло для фритюра

Для подачи:

- 4 питы
- 1 большой спелый помидор
 - листья салата
 - натуральный йогурт
 - молотая зира

Время приготовления: 14 часов
Порций: 8

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Замочить нут в большом количестве холодной воды на 12 ч. Затем промыть, залить свежей холодной водой и варить до мягкости, примерно 1,5 ч. Откинуть на дуршлаг (примерно 2/3 жидкости сохранить), немного обсушить.

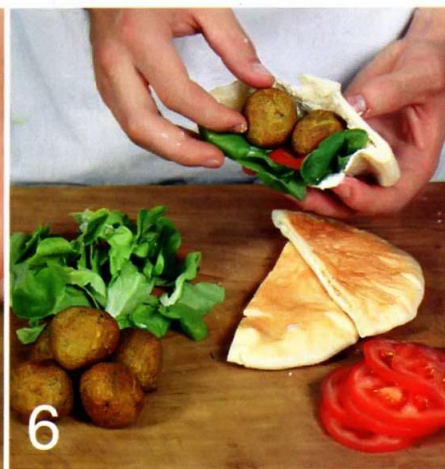
2 Крупно порубить очищенный лук, чеснок и кинзу. Всыпать нут в кухонный комбайн, добавить лук, чеснок, зелень, зиру, соль и перец, взбить в густую пасту, при необходимости вливая отвар.

3 Можно добавить яйцо – фарш получится не таким нежным, но будет лучше держаться. Взбить до однородности.

4 Мокрыми руками скатать из фарша фрикадельки размером с большой грецкий орех. Разогреть масло в большой кастрюле для фритюра и обжаривать фалафель до золотисто-коричневой корочки, переворачивая.



5



6

5 Готовые фрикадельки выкладывать на сложенные бумажные полотенца, чтобы стекал лишний жир.

6 Для подачи прогреть питы, разрезать пополам, чтобы получились полумесяцы-кармашки. В каждый положить по паре фалафелей, кружку помидора, немного салата и приправленного зирой и солью йогурта. Подавать немедленно.



СПОНСОР РЕЦЕПТА



На правах рекламы. Товар сертифицирован.

быстрая свинина с фасолью

ЧТО НУЖНО:

- 600 г** свиной вырезки
1 банка красной фасоли в натуральной заливке «Бондюэль» (400 г)
2 см свежего корня имбиря
3 зубчика чеснока
1 небольшой пучок кинзы
3 ст. л. соевого соуса
 • растительное масло
 • соль, свежемолотый черный перец

Время приготовления: 25 мин.
 Порций: 4



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Нарезать мясо тонкими полосками, поперчить, полить 2 ст. л. соевого соуса и оставить мариноваться на 15 мин.

2 Тем временем откинуть фасоль на дуршлаг и обсушить.

3 Очистить чеснок и имбирь и порубить как можно мельче, почти в кашу. Мелко нарезать стебли кинзы, листья нарвать руками, держать листья и стебли отдельно.

4 В большой сковороде сильно разогреть немного масла. Обжаривать свинину на самом сильном огне небольшими порциями, каждую из них немного обсушив от маринада, до золотистой корочки. Готовое мясо перекладывать на блюдо, в сковороду при необходимости подливать еще немного масла.

5 Когда все мясо будет обжарено и переложено на блюдо, оставить в сковороде 1 ст. л. масла. Положить чеснок, имбирь и стебли кинзы, обжаривать, помешивая, 30 сек. Добавить фасоль, готовить, помешивая, еще 2 мин.

6 Вернуть в сковороду все мясо, полить оставшимся соевым соусом, посыпать листьями кинзы и прогреть на сильном огне, 1 мин. Подавать немедленно.



КСТАТИ

Красная фасоль в собственном соку от «Бондюэль» – очень питательный продукт, богатый углеводами, белками, клетчаткой и такими полезными для здоровья микроэлементами, как железо, марганец и медь. Во многих странах фасоль – традиционная основа для супов, салатов и вторых блюд с мясом или птицей.





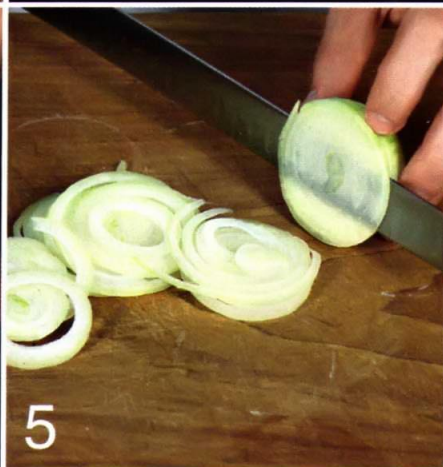
рис с чечевицей 🌱🐻🍅



ЧТО НУЖНО:

- 500 г коричневой чечевицы
- 2 стакана длиннозерного риса
- 1 л томатного пюре
- 1 большая луковица
- 3 зубчика чеснока
- 3 ст. л. растительного масла
- 2 ст. л. уксуса
- 1 ст. л. сахара
- соль

Время приготовления: 7 час.
Порций: 6



ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Замочить чечевицу в холодной воде на 6 ч, затем промыть, уложив в дуршлаг, залить свежей холодной водой, довести до кипения и варить до мягкости, 40 мин.
- 2 Отварить рис в 3 л кипящей подсоленной воды до готовности, 20 мин. Откинуть на сито.
- 3 Очистить и измельчить чеснок, обжарить в 1 ст. л. масла до золотистого цвета, 1 мин.
- 4 Влить томатное пюре, довести до кипения и варить 15–20 мин. Затем добавить уксус и сахар, снова довести до кипения, снять с огня и посолить.
- 5 Очистить лук и нарезать как можно более тонкими кольцами. В чистой сковороде разогреть оставшееся масло, положить лук и обжарить на среднем огне до золотистого цвета, 10 мин. Выложить чечевицу на подогретое блюдо, сверху уложить рис, полить соусом и украсить жареным луком.



СПОНСОР РЕЦЕПТА



чечевица с куриной грудкой 🐻 🍅



1



2



3



4

ЧТО НУЖНО:

- 1 банка (400 г) чечевицы «Бондюэль»
- 4 филе куриной грудки весом по 180 г
- 1 большая луковица
- 200 г шампиньонов
- 50 г твердого сыра
- 1 небольшой пучок петрушки
- сливочное масло
- соль, свежемолотый черный перец

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Чечевицу откинуть на сито, обсушить. Мелко порубить петрушку. Грибы нарезать тонкими ломтиками.

2 Нарезать очищенный лук тонкими полукольцами, чеснок тонкими кружками. В большой сковороде разогреть 2 ст. л. сливочного масла, на среднем огне обжарить в нем лук и чеснок до мягкости, 5 мин.

3 Добавить грибы, посолить, накрыть крышкой, готовить 5 мин., затем открыть крышку и дать выпариться жидкости. Всыпать чечевицу и петрушку, через 5 мин. снять с огня, сохранять теплой.

4 Филе куриной грудки обсушить бумажными полотенцами, натереть солью и перцем, обмазать со всех сторон размягченным сливочным маслом.

5 Небольшую форму для запекания застелить бумагой для выпечки, выложить куриные грудки и поставить в разогретую до 170 °С духовку на 10 мин. Затем увеличить температуру до 200 °С, включить гриль.

6 Посыпать грудки тертым сыром и вернуть в духовку, установив форму в верхнюю ее треть. Запекать до румяной корочки, 4–5 мин. Подавать с чечевицей.



5



6



КСТАТИ

Чечевица «Бондюэль» обладает приятным нежным вкусом и сочетается практически со всеми продуктами. Из нее можно легко приготовить суп, второе блюдо, начинку для пирогов и, конечно, гарнир. Супы, каши и начинки из чечевицы были всегда популярны на Руси.

мелкая фасоль с кукурузой



Время приготовления: 25 мин.
Порций: 4



ЧТО НУЖНО:

- 200 г** готовой мелкой белой фасоли
- 200 г** замороженных кукурузных зерен
- 1** большой красный перец
- 1** небольшая белая луковица
- 2 ст. л.** сливочного масла
- 0,5 ч. л.** порошка карри
 - соль

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1** Красный перец нарезать тонкими полукольцами, очистив от семян и плодоножки. Так же нарезать лук.
- 2** Растопить в сотейнике масло, положить лук и перец, тушить на небольшом огне 5 мин. Добавить фасоль и карри, готовить, помешивая, 2 мин.
- 3** Всыпать кукурузу, влить примерно 1/3 стакана кипятка, готовить под крышкой на среднем огне 10 мин. Посолить в самом конце.

гороховые оладьи с копченым лососем



ЧТО НУЖНО:

- 500 г** свежемороженого зеленого горошка
- 2** веточки мяты
- 2** яйца
- 2** ст. л. йогурта
- 100 г** муки
- 1 ч. л.** разрыхлителя
- 2 ст. л.** растительного масла
- 200 г** сметаны
 - натертая цедра одного лимона
- 240 г** копченого лосося
 - соль, черный молотый перец
 - дольки лимона для украшения

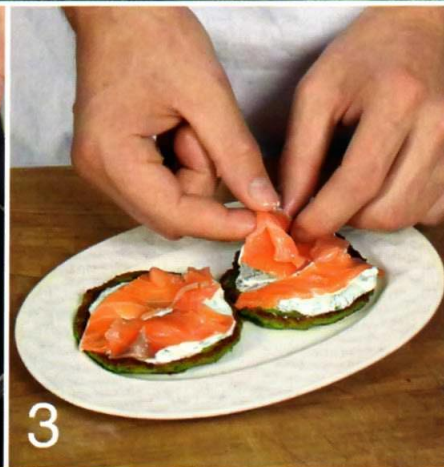
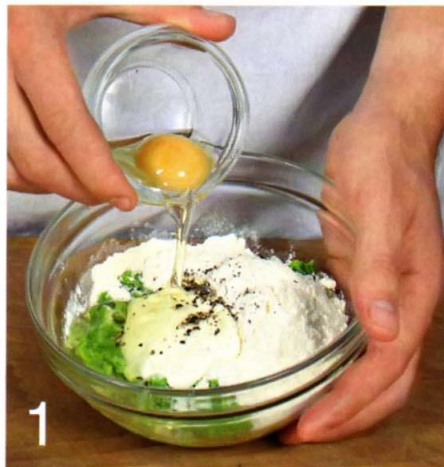
Время приготовления: 35 мин.
Порций: 6

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Горошек разморозить и измельчить в грубую пасту. Добавить яйца, йогурт, муку и разрыхлитель. Посолить и поперчить. Взбить до однородной массы.

2 Разогреть масло в сковороде. Ложкой выкладывать фарш на сковороду, слегка придавливая. Обжаривать оладьи с каждой стороны до золотистого цвета, 2–3 мин.

3 Мяту разобрать на листики, мелко их нарезать. Перемешать цедру лимона и мяту со сметаной, приправить перцем. Лосося нарезать на тонкие полоски. Выложить оладьи на тарелку, промазать сметаной и положить сверху полоски лосося, вновь накрыть оладьями. Смазать сметаной и положить лосося.





наваристые супы

новый номер выйдет 29 октября

в следующих номерах журнала

«ШКОЛА ГАСТРОНОМА»



новый номер выйдет 22 октября

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

№20 (148), октябрь 2012

выходит 2 раза в месяц

Издатель: ООО «Бонниер Пабליкейшенз»

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

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

РЕДАКЦИЯ:
координатор проекта Ирина Мосолова
главный художник Ирина Лещенко
ответственный секретарь Алексей Клак
редакторы Марианна Орлинкова,
Анна Туревская
дизайнеры Алексей Клак,
Екатерина Травникова
повар-консультант Сергей Кузнецов
фотограф Юлия Астановицкая
корректоры Любовь Никифорова,
Татьяна Певнева

исполнительный директор Ольга Ткалич

финансовый директор Светлана Серегина

директор по рекламе
ООО «Бонниер Пабליкейшенз» Марина Мамина

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

Руководитель
отдела спецпроектов Лариса Машталер

Руководитель
отдела продаж
в Интернете Ирина Федотова

Отдел маркетинга: Зоя Галишников

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

Подписка тел.: (495) 792-5562

Заместитель генерального
директора по правовым вопросам Илья Иванов

Руководитель отдела IT Дмитрий Васильев

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

Сканирование
и обработка иллюстраций: Олег Шифрин,
Вячеслав Шевцов

Типография «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж 205 200 экз.
Цена свободная

Автор макета Ирина Лещенко

Обложка: Юлия Астановицкая

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

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных
материалов.

Перепечатка материалов и использование их в любой форме,
в том числе и в электронных СМИ, возможны только с письменного
разрешения редакции.

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