

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

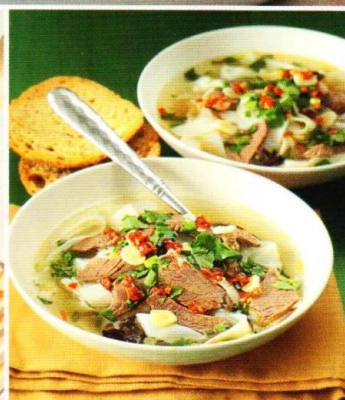
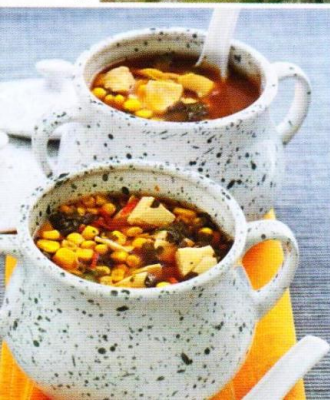
№21 (149) НОЯБРЬ 2012

# КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

наваристые  
супы

12+

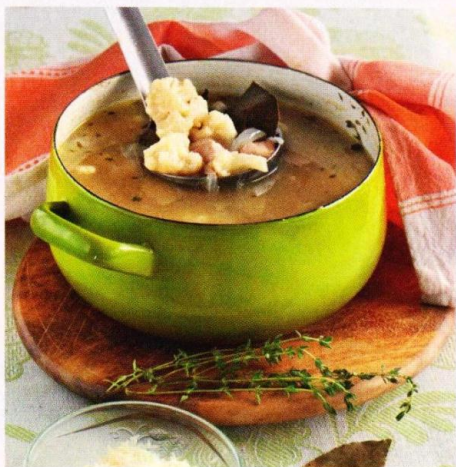
ISSN 1819-9488  
12021  
9 771819 948005



**Corella**  
marmalades & desserts

реклама



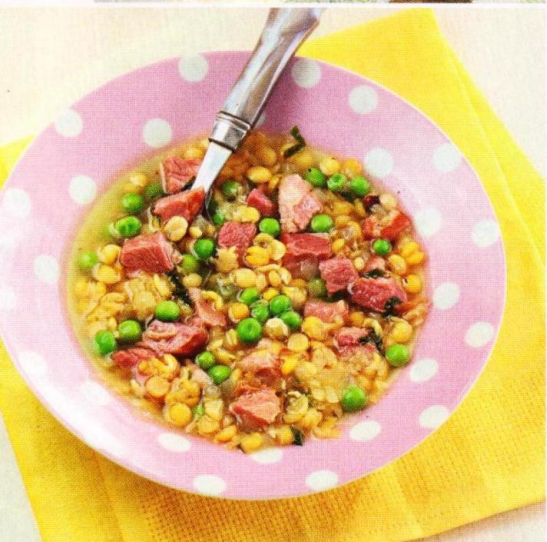


Дорогие друзья!

Даже если вы ярый поклонник лета и теплой погоды, признайтесь – в минусовой температуре и рано наступающем вечере есть своя прелесть. И это не только возможность продемонстрировать новое теплое пальто или посидеть в загородном доме у камина. Ну разве летом можно по-настоящему насладиться густым и наваристым, ароматным и сытным борщом или харчо? А позволит ли вам палящее солнце съесть большую миску острого бараньего супа с лапшой и попросить добавки? Конечно же нет! Так что ищите вместе с нами хорошее даже не в самом очевидном, выбирайте себе из этого «супного» номера рецепт по душе – и отправляйтесь за покупками.

Кстати, фермерские крытые рынки, где мы рекомендуем вам покупать мясо и птицу для крепких бульонов, осенью очень хороши – до сих пор они радуют глаз разноцветьем и разнообразием зелени и овощей, последних даров лета, многие из которых очень даже пригодятся для наших супов!

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



- 2 харчо из баранины
- 4 борщ с соком свежей свеклы
- 6 щи из квашеной капусты
- 8 солянка с говяжьим сердцем
- 10 очень вкусный суп с треской
- 12 картофельный суп с шампиньонами
- 14 тыквенный суп с окороком и перцем
- 16 томатный суп с мелкой пастой
- 18 куриный бульон с яичными клецками
- 20 суп из курицы и цветной капусты
- 22 грибной суп с перловкой
- 24 вегетарианский чаудер
- 26 гороховый суп со свиной рулькой
- 28 острый хайнаньский суп из баранины с лапшой
- 30 японский суп в горшке

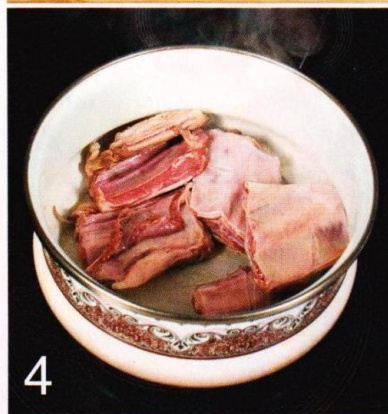
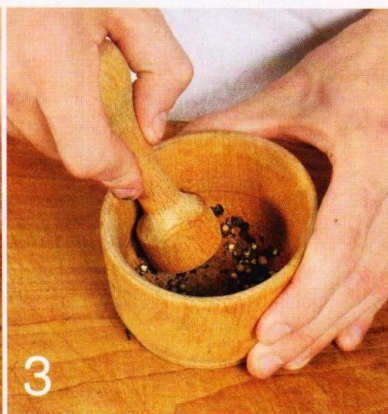
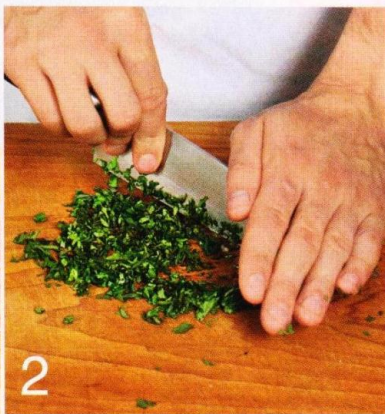
\*\*Нас часто спрашивают, можно ли давать детям блюда, приготовленные с использованием алкоголя. Все зависит от рецепта. Если это замаринованное в вине и водке мясо, которое затем запекается в духовке в течение 2 ч, то безусловно можно. За два часа от алкоголя останется только приятный аромат. Если же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







# харчо из баранины 🐑 🍅 🍅



## ЧТО НУЖНО:

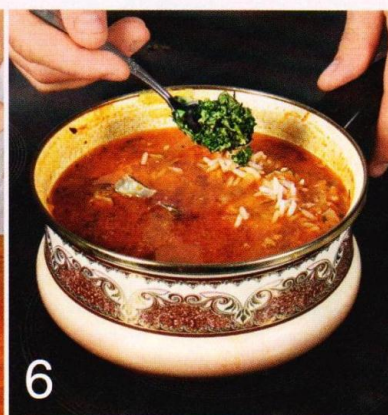
- 1 кг** не слишком жирной бараньей грудинки на кости
- 150 г** среднезерного риса
- 1** маленькая морковь
- 6** средних спелых помидоров
- 2** большие луковицы
- 6–7** зубчиков чеснока
- 1** большой пучок кинзы
- 1 ч. л.** яблочного уксуса

- 1 ст. л.** топленого масла
- 2 ч. л.** семян кориандра
- 0,5 ч. л.** хлопьев острого красного перца
- 3–4** горошины черного перца
- соль

Время приготовления: 1 час 40 мин.  
Порций: 6–8

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1** С баранины тщательно удалить верхний слой пленок. Разрезать грудинку так, чтобы в каждом кусочке было по 2 ребрышка.
- 2** Очистить лук, нарезать тонкими кольцами. Очень мелко нарезать стебли и треть листьев кинзы.
- 3** Кориандр и черный перец всыпать в ступку, добавить красный перец и соль, растолочь как можно мельче.
- 4** Разогреть топленое масло в кастрюле с толстым дном, обжарить в нем куски грудинки, 10 мин. Сбрызнуть мясо уксусом, всыпать лук, сверху посыпать смесью из ступки. Готовить, помешивая, на среднем огне 2–3 мин.
- 5** На крупной терке натереть помидоры, выбрасывая кожицу и сохраняя



весь сок. Добавить помидоры вместе с соком и рубленой кинзой в кастрюлю с мясом, перемешать, довести до кипения. Влить 2 л кипящей воды. Варить на среднем огне под крышкой 1 ч.

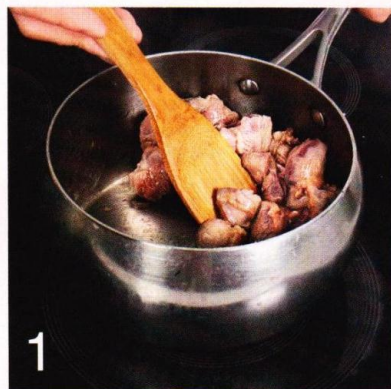
- 6** Одновременно залить рис большим количеством чуть теплой воды. После 1 ч варки слить воду, рис промыть и всыпать в харчо. Готовить до мягкости, добавить измельченные листья кинзы, чеснок. Дать настояться под крышкой 10 мин.



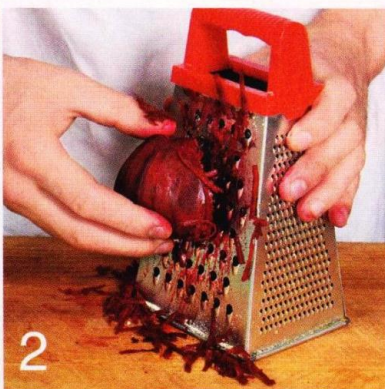




# борщ с соком свежей свеклы 🍷 🍅 🍅 🍅



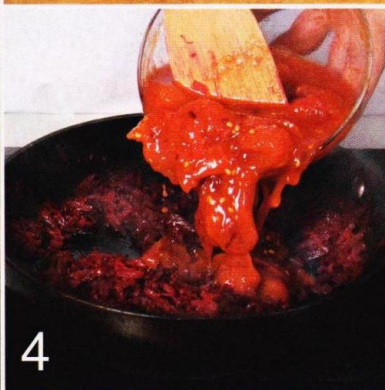
1



2



3



4

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1** Мясо на косточке, порубленное крупными кусками, уложить в разогретую на среднем огне кастрюлю с толстым дном, обжарить со всех сторон до румяной корочки, затем залить 3,5 л воды. Довести до кипения, сразу уменьшить огонь до минимального, снять пену, посолить. Добавить стебли петрушки, перец горошком и лавровый лист. Варить 2 ч. Готовое мясо вынуть из бульона, крупно нарезать и отложить. Бульон процедить через самое мелкое сито или марлю в чистую кастрюлю.

**2** Две крупные свеклы очистить, натереть на крупной терке. Очистить и мелко нарезать лук, морковь и корень петрушки. Картофель очистить и нарезать средними кубиками, сладкий перец – короткой соломкой. Капусту тонко нашинковать. Листья петрушки и чеснок порубить вместе как можно мельче.

**3** В чистой кастрюле с толстым дном растопить 50 г мелко порубленного



5

сала, положить морковь, лук, корень петрушки, обжарить до мягкости.

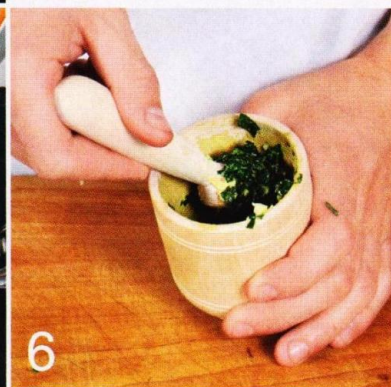
**4** В глубокой сковороде растопить еще 50 г сала, положить свеклу, влить лимонный сок. Тушить, помешивая, 10 мин. Добавить рубленые помидоры и томатную пасту, перемешать, тушить 5 мин.

**5** В кастрюлю с кипящим бульоном положить картофель, через 10 мин. ка-

## ЧТО НУЖНО:

- 1,5 кг** нежирной говяжьей грудки на косточке
- 250 г** копченого соленого сала
- 500 г** капусты
- 500 г** картофеля
- 2** крупные свеклы и еще 1 средняя для подачи
- 1** большой красный сладкий перец
- 2** средние морковки
- 2** средние луковицы
- 1** корень петрушки
- 10** зубчиков чеснока
- 1** большой пучок петрушки
- 1** банка (400 г) рубленых помидоров в собственном соку
- 2 ст. л.** томатной пасты
  - сок 1 небольшого лимона
- 1 ст. л.** горошин черного перца
  - соль, свежемолотый черный перец
  - сметана и черный хлеб для подачи

Время приготовления: 2 часа 30 мин.  
Порций: 10



6

пусту и перец. Добавить все тушеные овощи и немного чеснока. Довести до кипения, варить под крышкой на минимальном огне 20 мин.

**6** В ступке растолочь оставшееся мелко нарезанное сало и чеснок с петрушкой в пасту. Из оставшейся сырой свеклы выжать сок, влить в борщ, перемешать. Подавать борщ со сметаной, с черным хлебом и толченым салом.



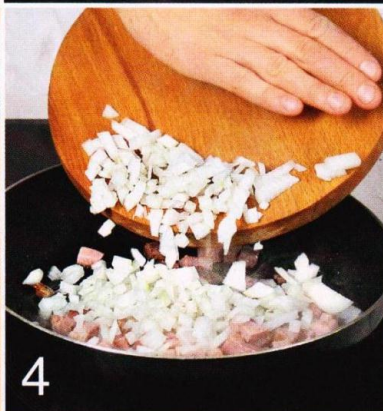
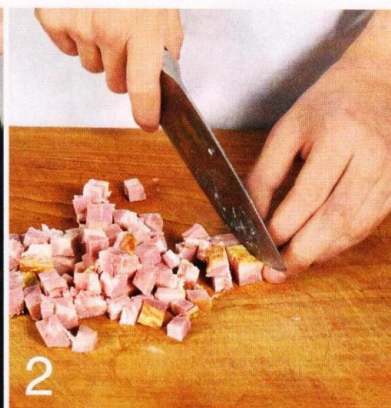
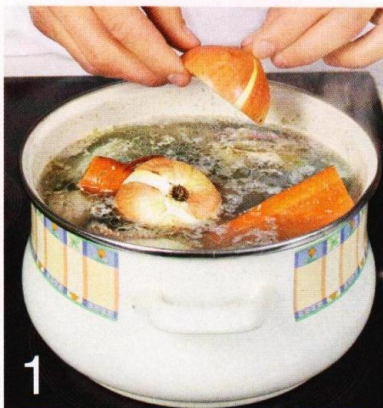




# ЩИ из квашеной капусты



Время приготовления: 2 часа 45 мин.  
Порций: 6–8



## ЧТО НУЖНО:

- 1,5–2 кг** говяжьих костей  
с небольшим количеством  
мяса
- 400 г** копченой свиной грудинки,  
можно с косточками
- 1,2 кг** квашеной капусты  
(лучше без моркови)
- 3** средние луковицы
- 1** средняя морковь
- 1** средний корень сельдерея
- 1** средний пучок петрушки
- 4–5 ст. л.** томатного пюре
- 2** лавровых листа
- соль

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

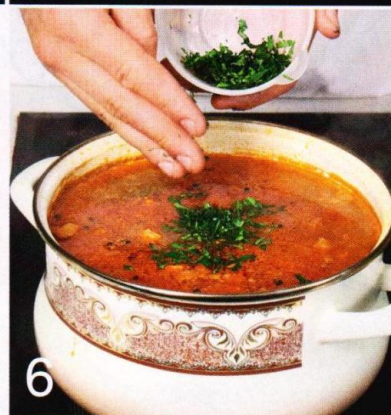
**1** Для бульона порубить кости на небольшие куски, сложить в кастрюлю, залить 3 л холодной воды, довести до кипения, убавить огонь, снять всю пену. Добавить разрезанную пополам неочищенную 1 луковицу и морковь, лавровый лист, стебли петрушки и соль. Варить при минимальном кипении 2,5 ч.

**2** Нарезать копченую грудинку небольшими кубиками. Если есть косточки, срезать с них мясо, но косточки не выбрасывать. Очень мелко нарезать оставшийся лук.

**3** У сельдерея срезать всю грубую кожуру, мякоть нарезать крупными дольками. Очистить и измельчить корень петрушки.

**4** В разогретой глубокой сковороде с огнеупорными ручками вытопить из грудинки жир, положить лук, обжарить до золотистого цвета. Затем добавить сельдерея и корень петрушки, обжаривать 5 мин.

**5** Отжать сок из капусты (слишком длинные «соломки» можно порубить покороче). Положить капусту к грудинке, добавить косточки, лавровый лист, перемешать, влить 1 стакан воды, смешанной с томатным пюре, очень плотно закрыть и поставить в разогретую до 140 °С духовку на 2 ч.



**6** Процедить бульон, снять мясо с костей и вернуть в бульон. Добавить капусту, довести до кипения, варить на минимальном огне 15 мин. За 5 мин. до готовности добавить измельченную петрушку. Подавать щи очень горячими.



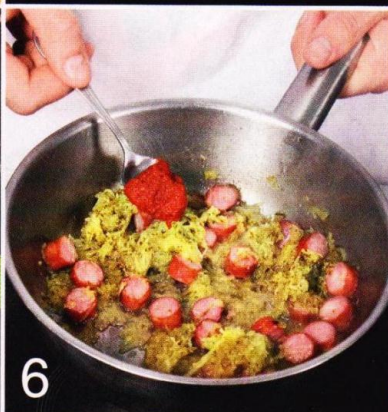
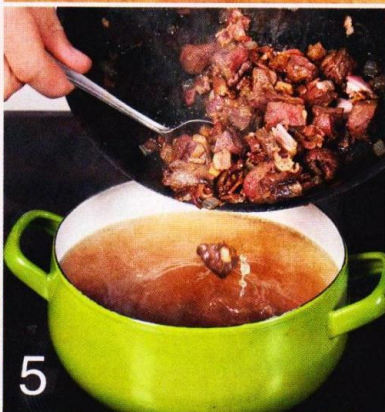
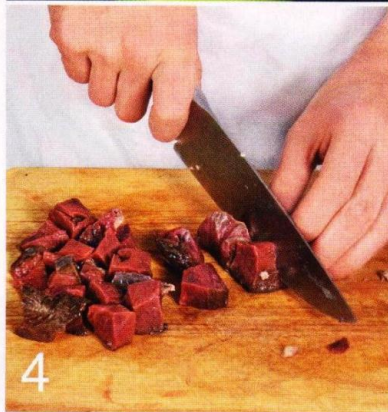
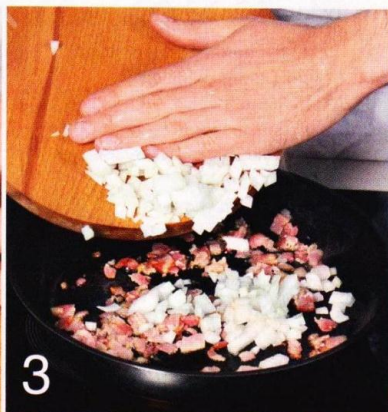
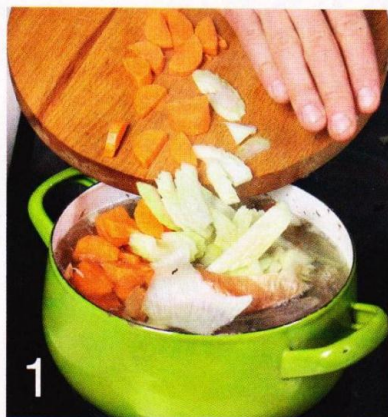




# СОЛЯНКА С ГОВЯЖЬИМ СЕРДЦЕМ



Время приготовления: 2 часа 15 мин.  
Порций: 6–8



## ЧТО НУЖНО:

- 1,5 кг** нежирной говяжьей грудинки на косточке
- 500 г** говяжьего сердца
- 100 г** жирного бекона
- 6** «охотничьих» подкопченных колбасок
- 2** большие луковицы
- 1** большая морковь
- 3–4** черешка сельдерея
- 4** средних крепких соленых огурца
- 0,5** стакана рассола от огурцов
- 1 ст. л.** топленого масла
- 1 ст. л.** томатной пасты
  - соль, свежемолотый черный перец

## Для подачи:

- петрушка
- маслины
- сметана
- дольки лимона

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1** Положить в глубокую кастрюлю грудинку на косточке. Довести до кипения, снять всю пену, посолить. Очистить промытый лук, очистки положить в кастрюлю с мясом вместе с крупно нарезанной морковью и сельдереем. Варить при минимальном кипении 1,5 ч.

**2** Процедить бульон, снять мясо с косточек, нарезать небольшими кусочками. Колбаски нарезать кружками толщиной 1–1,5 см. Лук измельчить.

**3** Мелкими кубиками нарезать бекон. Положить в глубокую сковороду с толстым дном, вытопить жир, добавить лук, обжаривать на небольшом огне примерно 10 мин.

**4** У сердца удалить все сосуды и прожилки, нарезать мякоть кубиками со стороной 1,5 см. Обсушить бумаж-

ными полотенцами, добавить в сковороду с луком, увеличить огонь до сильного, обжаривать, все время перемешивая, до румяной корочки со всех сторон.

**5** Положить в сковороду вареную грудинку, перемешать, обжаривать 5 мин. Тем временем довести до кипения бульон, положить содержимое сковороды в кипящий бульон. Варить на минимальном огне 30 мин.

**6** Мелко нарезать огурцы, растопить в сковороде масло, положить колбаски, на сильном огне быстро прогреть их и добавить огурцы, рассол и томатную пасту. Довести до кипения, выложить содержимое сковороды в солянку. Посолить, поперчить. Томить под крышкой еще 15 мин. Подавать солянку горячей со сметаной, лимоном, маслинами и рубленой петрушкой.



# очень вкусный суп с треской 🐻 🍅

## ЧТО НУЖНО:

- 1 л** рыбного или овощного бульона, или воды
- 500 г** филе трески
- 1** большая луковица
- 1** большая картофелина и 1 средняя
- 4** зубчика чеснока
- 250 мл** сливок жирностью 33%
  - топленое масло
  - веточки петрушки
  - лавровый лист
  - соль, свежемолотый белый перец
  - тертый сыр и паприка для подачи

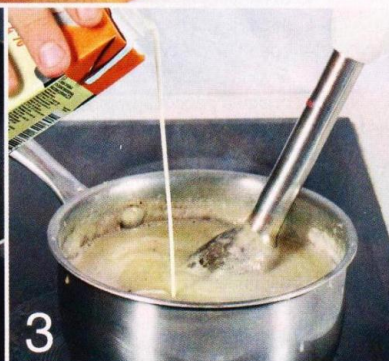
Время приготовления: 40 мин.  
Порций: 6

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1** Лук и большую картофелину мелко нарезать, положить в кастрюлю, залить холодным бульоном или водой, добавить лавровый лист, ниткой связанный с веточками петрушки. Довести до кипения, варить 15 мин. Добавить нарезанную на средние куски рыбу, варить 10 мин.

**2** Одновременно очистить среднюю картофелину и нарезать кружками толщиной 1,5 см. Чеснок очистить и нарезать кружками толщиной 7–8 мм. Обжарить картофель в большой сковороде в топленом масле с одной стороны до румяной корочки, перевернуть, добавить чеснок, жарить до готовности.

**3** Из супа удалить петрушку с лавровым листом, взбить блендером до однородности, добавив сливки, посолить, поперчить, прогреть. Разлить суп по тарелкам, положить кружки картофеля и чеснока, посыпать сыром и паприкой.





Откройте легкие и разнообразные  
рецепты для семейного ужина  
с норвежской семгой на [www.iznorgeii.ru](http://www.iznorgeii.ru)

## СВЕЖИЙ ВЗГЛЯД НА СЕМЕЙНЫЙ УЖИН



4 порции



40—60 мин.



трудно



### НОРВЕЖСКАЯ СЕМГА В ОРЕХОВОЙ КОРОЧКЕ С ГРИБНЫМ ВИНЕГРЕТОМ

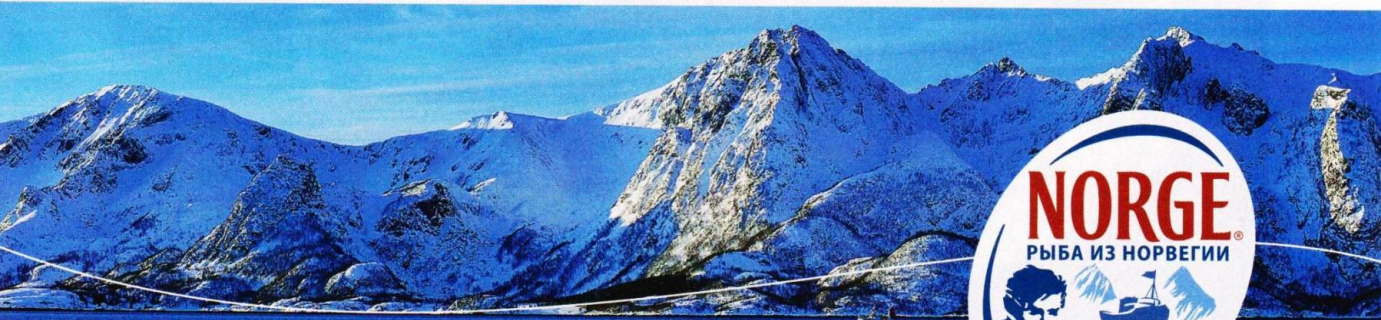
#### Ингредиенты (на 4 порции)

- 700 г филе норвежской семги без кожи и костей
  - 1 ст. л. соли грубого помола
    - 4 ст. л. миндаля
    - 4 ст. л. фундука
    - 4 ст. л. кунжута
  - 2 ст. л. кориандра
    - 0,5 ч. л. перца
  - 2 ст. л. оливкового масла
- #### Грибной винегрет
- 300 г шампиньонов
  - 4 головки очищенного репчатого лука
  - 1 пучок петрушки
  - 1 ст. л. сливочного масла
  - 1 ст. л. оливкового масла
  - 2 ст. л. бальзамического уксуса
    - 75 мл воды
    - соль и перец

#### Приготовление

Филе семги разрезать на четыре куска одинакового размера. Посолить и дать постоять примерно 5 минут. Соль смыть, после чего рыбу обсушить. Миндаль, фундук и кориандр мелко порубить и перемешать. Разделить смесь поровну между порциями семги, сверху сбрызнуть оливковым маслом. Куски семги выложить на жиростойкой бумаге на противень. Рыбу запекать до готовности в средней части духовки при температуре 170°C примерно 8 минут. Приготовить гарнир. Для этого шампиньоны и лук промыть, грибы порезать мелкими кубиками, луковички оставить целыми. Шампиньоны и лук обжарить в сливочном и растительном масле в течение 5 минут. Влить воду с бальзамическим уксусом и тушить, пока луковички не станут мягкими. Приправить по вкусу солью и перцем, добавить мелко порубленную петрушку и размешать. Подавать семгу на подогретых тарелках, выложив вокруг нее винегрет.

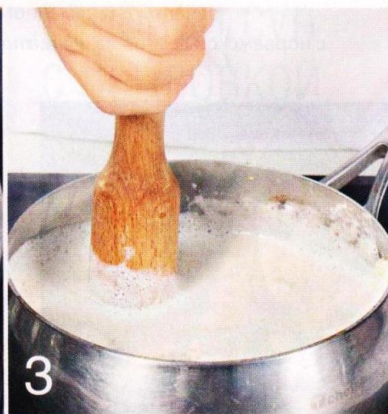
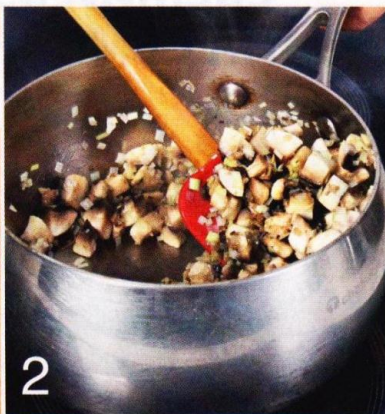
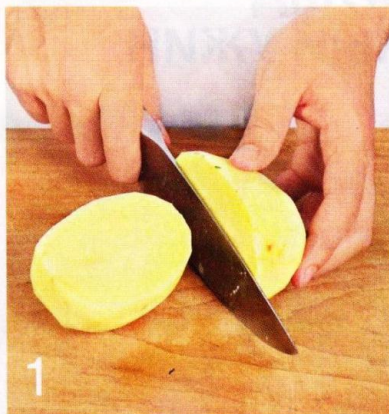
“Как сделать особенным  
обычный семейный ужин  
и подарить близким новые  
свежие впечатления?  
Готовьте горячие блюда  
из норвежской семги —  
легкие и яркие!  
Эту полезную рыбу ценят  
за очень нежное, сочное  
мясо. Она максимально  
просто готовится и отлично  
сочетается с любыми  
овощами и соусами!”



ИЗ НОРВЕГИИ  
С ЛЮБОВЬЮ







## картофельный суп с шампиньонами 🐻 🍅 🍅

### ЧТО НУЖНО:

- 1 кг** картофеля
- 500 г** небольших шампиньонов
- 1** большой стебель лука-порея (только белая часть)
- 1 л** молока
  - сливочное масло
  - соль, белый перец
  - оливковое масло

Время приготовления: 25 мин.  
Порций: 4–6

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1** Картофель очистить, разрезать пополам, залить кипящей водой, довести до кипения, варить до полуготовности, примерно 15 мин.

**2** Одновременно у грибов отделить ножки и очень мелко порубить. Так же мелко порубить порей. Шляпки нарезать средними кусочками. В кастрюле с толстым дном разогреть 2 ст. л. сливочного масла, положить грибы и порей, посолить, обжарить на сильном огне, 5 мин.

Затем влить молоко, довести до кипения, варить на слабом огне 10 мин.

**3** Взбить молоко с грибами и пореем в блендере до однородности, вернуть в кастрюлю. Добавить картофель, влив немного отвара. Посолить и поперчить. Варить до абсолютной мягкости картофеля, после этого прямо в кастрюле потолочь его толкушкой, чтобы получился густой суп. Подавать, слегка сбрызнув оливковым маслом.





# Ежедневное *разнообразие*

## Понедельник

Восход: 5:43

Заход: 19:55

### Вторник



### Среда



### Четверг



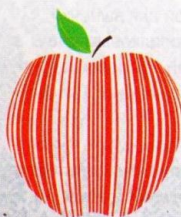
### Пятница



### Суббота



### Воскресенье



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.yabloki.eu>



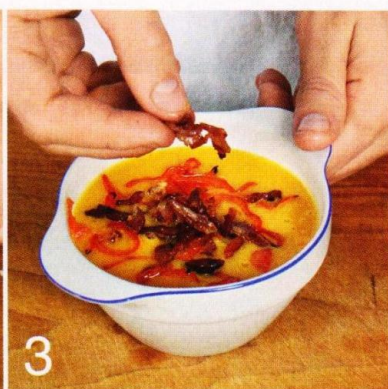
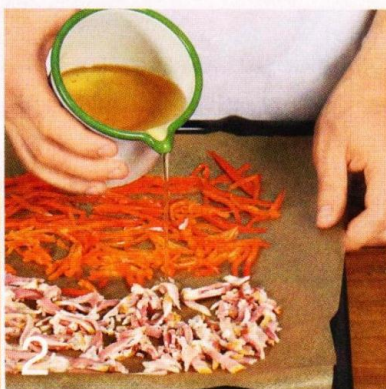
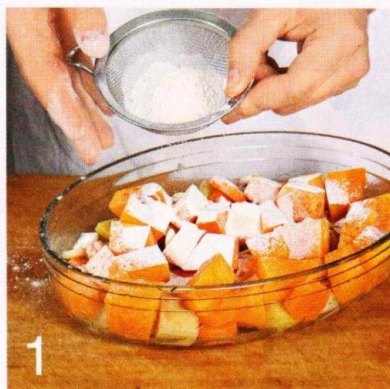
ПРОЕКТ ФИНАНСИРУЕТСЯ  
ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ЕВРОСОЮЗА  
И РЕСПУБЛИКИ ПОЛЬША



ПРОЕКТ СОФИНАНСИРУЕТСЯ  
ФОНДОМ ПРОДВИЖЕНИЯ  
ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ



# ТЫКВЕННЫЙ СУП С ОКОРОКОМ И ПЕРЦЕМ 🐻 🍅



Время приготовления: 1 час 10 мин.  
Порций: 4–6

## ЧТО НУЖНО:

- 1 кг** тыквы
- 2** большие морковки
- 1** большая картофелина
- 1** большая луковица
- 1** головка чеснока
- 1** большой красный сладкий перец
- 150 г** окорока с жирком
  - оливковое масло
  - мука
  - соль, свежемолотый белый перец

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1** Очистить тыкву, морковь, картофель и лук, нарезать небольшими одинаковыми кусочками, положить в глубокий противень вместе с очищенными зубчиками чеснока, чуть присыпать через ситечко мукой, щедро полить оливковым маслом, посолить, поперчить и перемешать. Запекать в центре разогретой до 170 °С духовки, время от времени перемешивая, 40 мин.

**2** Тонкими полосками нарезать окорок, очищенный сладкий перец нашинковать тончайшей соломкой. Выложить на застеленный бумагой для выпечки противень, сбрызнуть оливковым маслом, запекать в верхней части той же духовки одновременно с овощами 15 мин.

**3** Влить в форму с овощами 1,2 л кипятка, перемешать, чтобы отскрести все прижарки. Переложить в кастрюлю, довести до кипения, посолить, поперчить, варить 10 мин., затем взбить блендером. Разлить по тарелкам, в каждую выложить немного окорока и красного перца.







# Серия Sonti

\*Сохранение



Удобные литые ручки



Бакелитовая ручка  
с покрытием SOFT TOUCH

реклама



В коллекции SONTI реализованы самые передовые конструктивные решения, доступные на сегодняшний день. Обратите внимание на уникальное дно, быстро распределяющее тепло и сберегающее до 35% энергии, необходимой для приготовления пищи. Для внутренней поверхности посуды используется трехслойное износостойкое керамическое покрытие, не оставляющее послеиспользования. А в крышках из термостойкого стекла предусмотрено отверстие для долива воды, масла или соуса. В подарок к каждой кастрюле SUPRA приготовила удобные силиконовые прихватки.

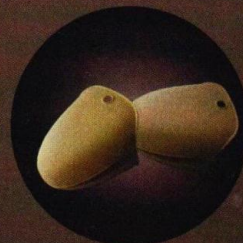
[www.supraposuda.ru](http://www.supraposuda.ru)



Трехслойное керамическое  
внутреннее покрытие  
ILAG CERAMIC



SAD-S122kit



Силиконовые ручки –  
в подарок к каждой кастрюле





СПОНСОР РЕЦЕПТА



На правах рекламы. Товар сертифицирован.



# ТОМАТНЫЙ СУП С МЕЛКОЙ ПАСТОЙ

Время приготовления: 50 мин.  
Порций: 4–6

## ЧТО НУЖНО:

- 1200 г** рубленых помидоров в собственном соку
- 2–3** средние луковицы
- 1** большая морковка
- 3–4** зубчика чеснока
- 1** небольшой пучок зеленого базилика
- 3** веточки тимьяна
- 150 мл** белого сухого вина
- 120 г** мелкой фигурной пасты
- 1** большой кусок белого хлеба толщиной 3 см
- 1** лавровый лист
- оливковое масло
- соль, свежемолотый черный перец

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1** Очистить и очень мелко нарезать овощи: морковь, лук и чеснок. У базилика снять листья со стеблей, связать стебли ниткой вместе с лавровым листом и веточками тимьяна.

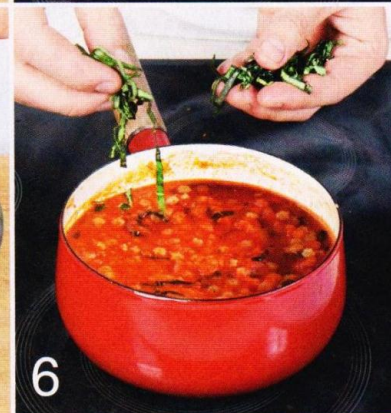
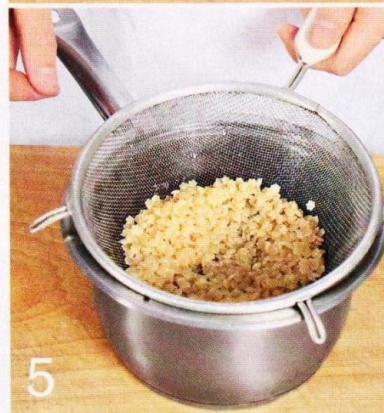
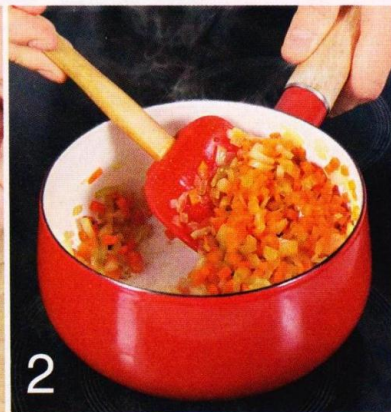
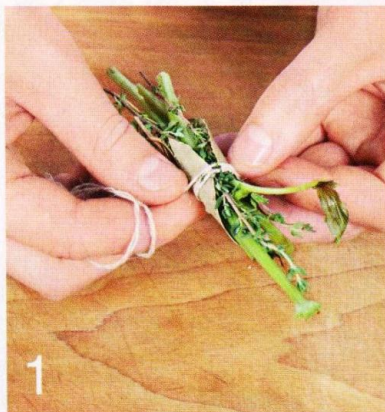
**2** В кастрюле с толстым дном разогреть 3 ст. л. оливкового масла. Положить мелко нарезанные овощи, на среднем огне обжарить до мягкости, без изменения цвета, часто помешивая, 7–8 мин.

**3** У хлеба удалить корки, мякоть нарезать кусочками. Положить в кастрюлю хлеб и букет зелени, перемешать. Влить вино и выпарить его наполовину.

**4** Добавить в кастрюлю помидоры и 1 стакан воды, перемешать, на сильном огне довести до кипения, убавить огонь до слабого и варить без крышки, время от времени помешивая, 30 мин. Суп должен быть густым.

**5** Отдельно отварить пасту почти до готовности (не доварив 1 минуту согласно инструкции на упаковке). Затем откинуть на сито.

**6** Тонко нарезать листочки базилика, оставив красивые «розетки» для подачи. Всыпать в суп отваренную пасту и измельченный базилик. Посолить, поперчить. Выключить огонь, закрыть крышкой и дать настояться 5 мин. В тарелках украсить базиликом, полить оливковым маслом, посыпать черным перцем.



## КСТАТИ

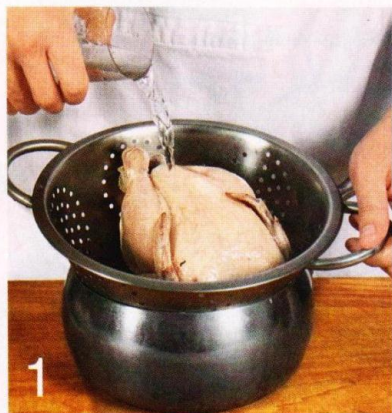
В помидорах содержится сильный антиоксидант – ликопин, который оберегает наш организм от сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Важно, что ликопин, получаемый нами из плодов, прошедших термическую обработку, усваивается значительно лучше. Поэтому особенно полезны блюда, приготовленные на основе консервированных, в том числе протертых, помидоров и томатного сока.



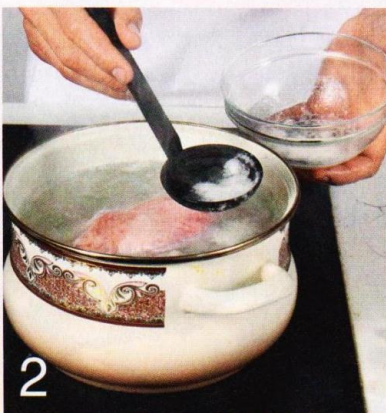




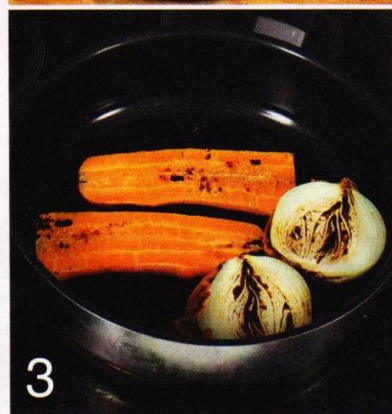
# куриный бульон с яичными клецками 🐔 🍅 🍅



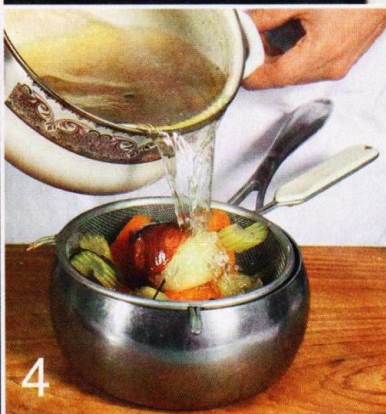
1



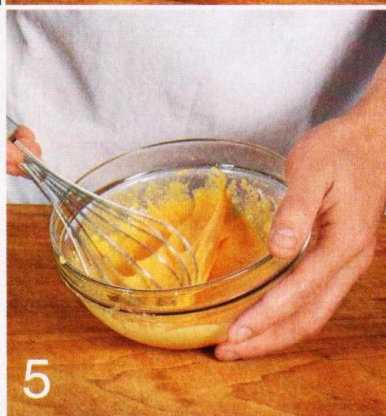
2



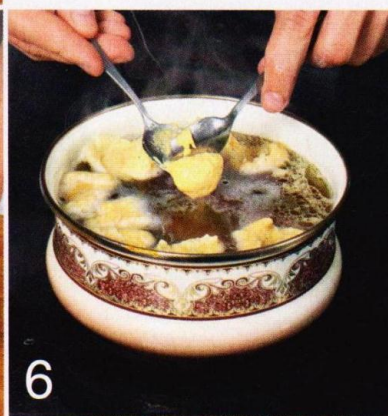
3



4



5



6

## ЧТО НУЖНО:

- 1 курица для супа весом 1,2 кг
- 1 средняя луковица
- 1 средняя морковь
- 3 черешка сельдерея
- 1 ч. л. смеси черного и душистого перца горошком
- соль
- гренки и укроп для подачи

## Для клецек:

- 2 яйца
- 2 желтка
- 4 ст. л. сливочного масла
- 6–8 ст. л. манной крупы
- 0,5 ч. л. разрыхлителя
- соль

Время приготовления: 2 часа 30 мин.  
Порций: 6

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Для куриного бульона поместить целую курицу в кастрюлю и залить полностью холодной водой. На сильном огне довести до кипения, варить 3–4 мин., слить жидкость, аккуратно промыть курицу и кастрюлю. Снова положить курицу в кастрюлю, залить холодной питьевой водой так, чтобы курица была закрыта на 5–7 см.

2 На сильном огне довести воду до кипения, сразу же уменьшить огонь до минимума. Варить, тщательно снимая пену и не давая воде бурлить, пока не перестанет образовываться пена (примерно 20 мин.).

3 Тем временем тщательно вымытые, но неочищенные луковицу и морковь разрезать вдоль пополам и припечь на сковороде без масла до коричневых подпалин.

4 Добавить к курице лук, морковь, крупно нарезанные черешки сельдерея, перец горошком и соль. Варить 2 ч. Процедить бульон.

5 Для клецек сделать тесто сразу после того, как в бульон добавлены овощи. Взбить яйца с желтками и манкой, добавить соль, разрыхлитель и растопленное масло. Тесто должно получиться не кру-

тым, но и не слишком жидким. Накрывать и оставить, пока варится бульон.

6 Процеженный бульон посолить и довести до кипения. Двумя мокрыми чайными ложками быстро опускать

в не слишком бурно кипящий бульон небольшие клецки. Они варятся 6–7 мин. Подавать бульон с клецками и кусочками курицы, посыпав укропом и гренками.







# суп из курицы и цветной капусты



## ЧТО НУЖНО:

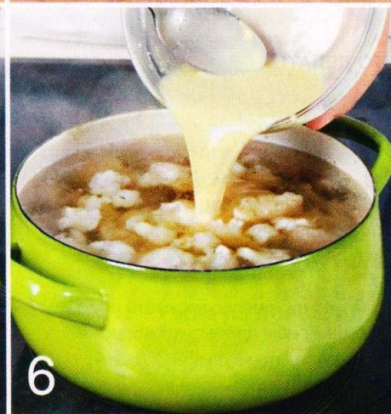
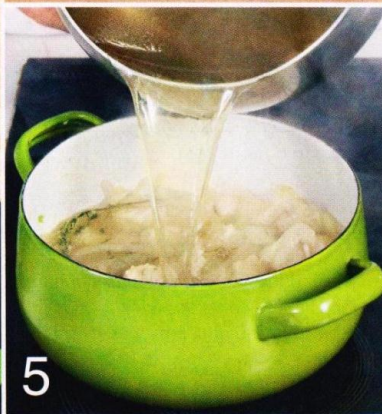
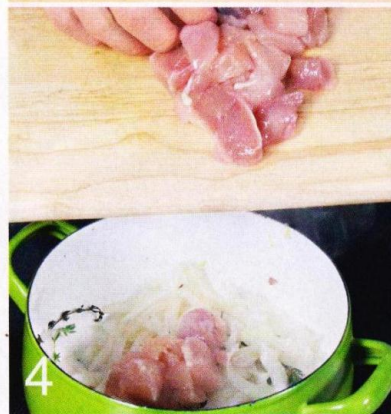
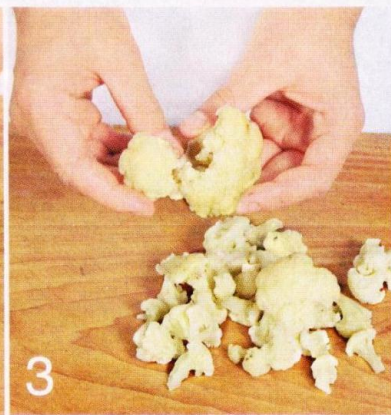
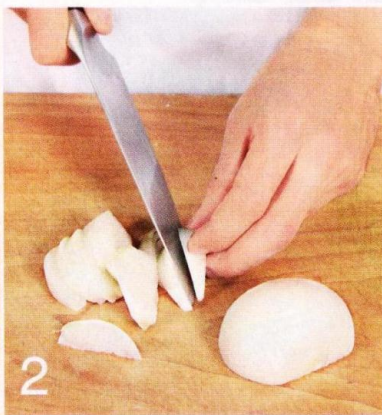
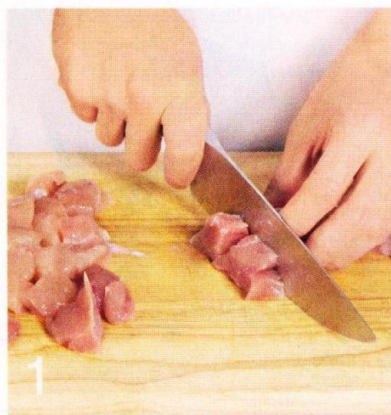
- 1,5 л крепкого куриного бульона
- 4 филе (без кожи) куриных окорочков
- 1 средний кочан цветной капусты
- 50 г тертого твердого сыра (пармезан, грюйер)
- 1 большая белая луковица
- 4 зубчика чеснока
- 2 ст. л. не слишком острой дижонской горчицы
- сливочное масло
- 1 ст. л. кукурузного крахмала
- 1 веточка тимьяна
- 1 лавровый лист
- соль, свежемолотый черный перец

Время приготовления: 50 мин.

Порций: 6

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Нарезать курицу небольшими, удобными для еды кусочками. Обсушить бумажными полотенцами, посолить и поперчить.
- 2 Раздавить, очистить и порубить чеснок. Лук очистить, разрезать поперек пополам, затем нарезать тонкими перьями.
- 3 У кочана капусты вырезать всю ножку (она не понадобится). Головку разобрать на небольшие соцветия и сложить в кастрюлю, залить кипящей водой, посолить, положить лавровый лист. Довести до кипения, варить 5 мин., снять с огня, откинуть на дуршлаг, удалить лавровый лист.
- 4 В кастрюле с толстым дном разогреть 2 ст. л. масла. Положить лук, чеснок и листочки тимьяна, обжарить до мягкости, 5 мин. Увеличить огонь, положить кусочки курицы и быстро обжарить до румяного цвета со всех сторон.
- 5 Влить в кастрюлю кипящий бульон, довести до кипения, варить 15 мин. Добавить капусту, варить 10 мин.
- 6 Отлить в мисочку половник бульона, остудить. Добавить дижонскую горчицу и крахмал, как следует размешать. Влить в кипящий суп, тщательно размешивая, чтобы не было комков. Варить 2 мин., посолить, поперчить и подать, насыпав в тарелки тертый сыр.





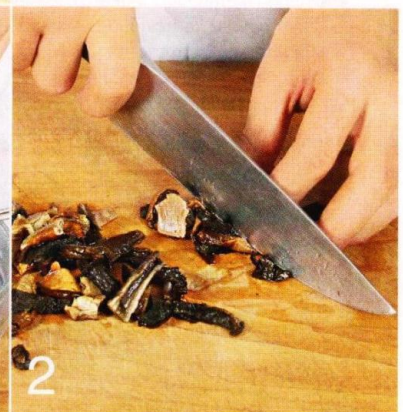
# грибной суп с перловкой



## ЧТО НУЖНО:

- 100 г сухих белых грибов
- 1 большая луковица
- 1 средняя морковь
- 2 небольшие картофелины
- 1 стакан перловки
- 2 ст. л. сливочного масла
- соль, свежемолотый черный перец
- сметана и зелень для подачи

Время приготовления: 8 часов 30 мин.  
Порций: 4–6



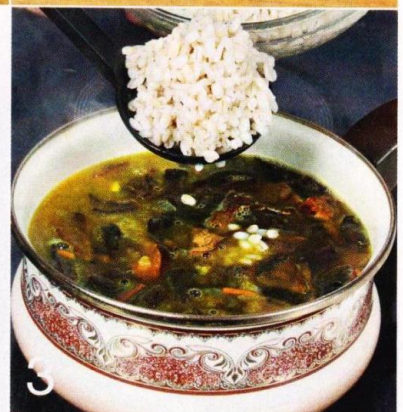
## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1** Заранее замочить грибы и перловку. Грибы залить 1,5 л холодной питьевой воды. Перловку тщательно промыть теплой водой, залить в большой кастрюле 3 л кипятка, довести до кипения, снять с огня, завернуть в теплое полотенце или в плед и оставить на 8 ч.

**2** Очистить и мелко нарезать лук и морковь. Грибы промыть от возможного песка, нарезать крупными кусками. Очищенный картофель нарезать крупными

дольками. В кастрюле с толстым дном разогреть масло, обжарить лук и чеснок на среднем огне, 10 мин.

**3** Грибной настой процедить в кастрюлю с овощами, довести до кипения, варить 5 мин. Одновременно промыть перловку. Добавить картофель и перловку в суп, варить до мягкости картофеля, примерно 15 мин. Посолить, поперчить, дать настояться под крышкой 10 мин. Подавать со сметаной и рубленой зеленью.





# Gallina Blanca®

весна круглый год!



Gallina Blanca

15 трав  
и специй  
приправа  
универсальная

Gallina Blanca

15 овощей  
приправа  
универсальная

БЕЗ ДОБАВЛЕНИЙ  
100%  
КОНСЕРВАНТОВ

Витамины с грядки!

Ранней весной, когда просыпается природа, нам так не хватает свежих овощей и зелени... В это время мы особенно ждем радости, солнца и ярких вкусовых ощущений. Вы найдете их в каждой пачке универсальных приправ **Gallina Blanca**!

Приправы **Gallina Blanca** разнообразят ваши блюда неповторимыми ароматами и подарят незабываемый вкус – вкус близкой солнечной весны. Попробуйте готовить с приправами **Gallina Blanca**, и весна будет в вашем доме круглый год!







# вегетарианский чаудер



## ЧТО НУЖНО:

- 5 средних картофелин с тонкой кожицей
- 2 больших сладких красных перца
- 400 г замороженных кукурузных зерен
- 1 большой стебель лука-порей
- 8 черешков сельдерея
- 1 средняя луковица
- 1 средняя морковь
- 300 мл сливок жирностью 30%
- топленое масло
- 1 лавровый лист
- 1 ч. л. смеси перцев горошком
- тертый мускатный орех на кончике ножа
- соль, свежемолотый черный перец

Время приготовления: 1 час 10 мин.  
Порций: 4–6

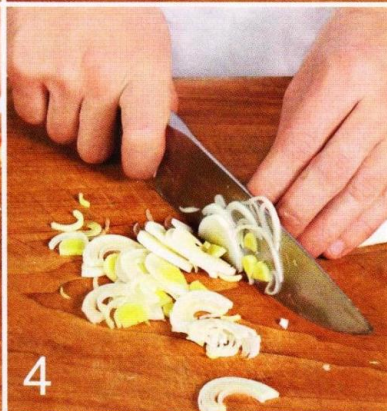
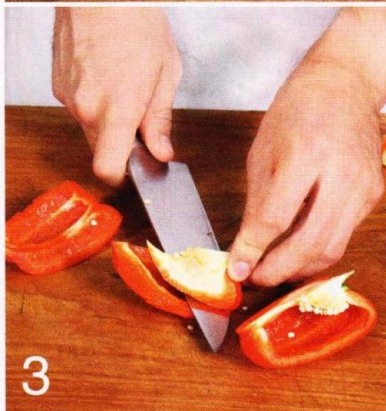
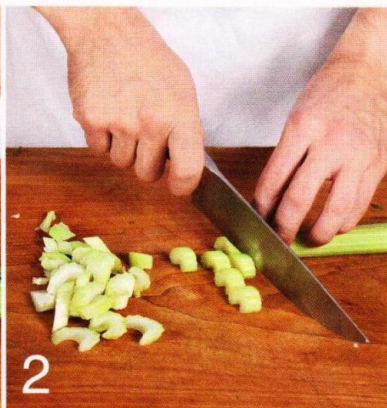
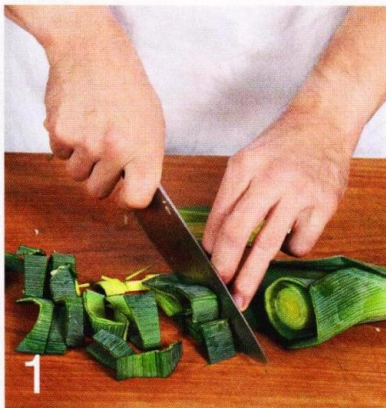
## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1** Отрезать у порея зеленую часть, удалить 3–4 см верха листьев, остальное промыть и крупно порубить (белую часть отложить). Поместить в кастрюлю. Морковку и неочищенную луковицу разрезать вдоль пополам, припечь на сухой сковородке до коричневых подпалов. Порубить, добавить к зеленой части порея.

**2** У черешков сельдерея отрезать 6 см снизу и 3 см сверху, порубить, добавить в кастрюлю к овощам. Залить 1,5 л холодной воды, положить перец горошком, 1 ст. л. соли и лавровый лист. Довести до кипения, варить на сильном огне 20–30 мин. Процедить.

**3** Разрезать сладкие перцы вдоль на четвертинки, удалить семена и плодоножки, смазать кусочки растопленным маслом и запечь в духовке при 180 °C, 15 мин. Поместить перцы в полиэтиленовый мешок, закрутить, оставить на 10 мин., очистить от кожицы и нарезать мякоть средними кубиками.

**4** Белую часть порея нарезать тонкими полукольцами, промыть. Тщательно промытый, но неочищенный картофель



нарезать средними дольками. Оставшиеся черешки сельдерея нарезать поперек кусочками толщиной 1,5 см.

**5** В кастрюле с толстым дном на сильном огне разогреть 3 ст. л. масла, положить порей и сельдерей, через 5 мин. картофель. Обжаривать, помешивая, 5 мин. Влить бульон, довести до кипения, варить на небольшом огне до мягкости картофеля, примерно 15 мин.

**6** Добавить кукурузу, запеченный сладкий перец, соль, черный перец, мускатный орех. Варить под крышкой 10 мин. Затем налить примерно половину супа в блендер, влить горячие сливки, взбить до однородности, вернуть в кастрюлю с овощами. Перемешать, прогреть до кипения и подать.



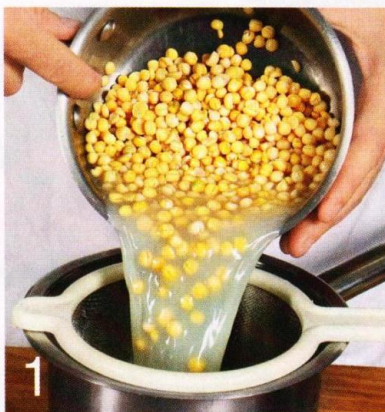




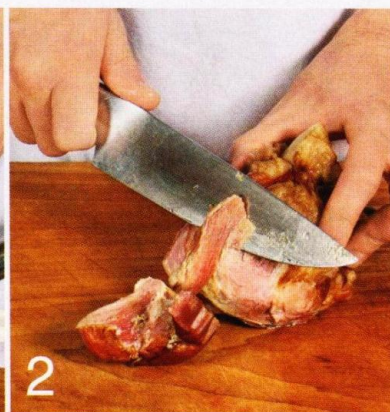
# гороховый суп со свиной рулькой 🧸 🍅 🍅

## ЧТО НУЖНО:

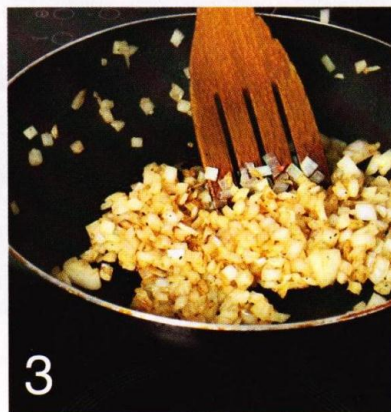
- 1 свиная варено-копченая рулька весом 1,2–1,5 кг
- 2 стакана колотого гороха
- 2 большие луковицы
- 200 г** замороженного зеленого горошка
- 2 зубчика чеснока
- 1 небольшой пучок мяты
- 4 куска хлеба толщиной 1,5 см
- 1 лавровый лист
- соль, свежемолотый черный перец



1



2



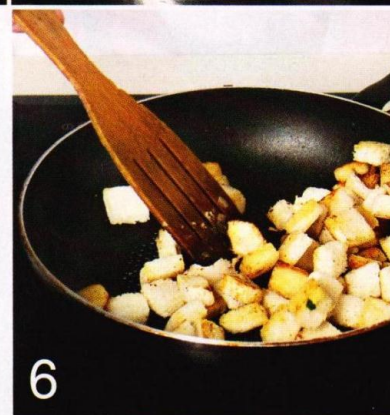
3



4



5



6

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1** Горох залить большим количеством воды комнатной температуры, оставить на 12 ч. Затем откинуть на сито и промыть.

**2** У рульки надрезать кожу вдоль и аккуратно снять ее. Срезать с кожи и с самой рульки жир. При возможности разрубить кость вместе с мясом вдоль пополам. Жир отложить, кость с мясом и кожу сложить в большую кастрюлю, залить холодной водой (примерно 3 л), на сильном огне довести до кипения, снять пену, уменьшить огонь, положить стебли мяты и лавровый лист, варить 1 ч.

**3** Жир от рульки очень мелко нарезать и разделить пополам. Мелко нарезать очищенный лук. В сковороде растопить половину жира от рульки, обжарить в нем лук до темно-золотистого цвета, 15 мин.

**4** Вынуть из бульона мяту и лавровый лист, а также кость с мясом, оставив кожу. Мясо срезать небольшими кусочками и оставить, кость вернуть в кастрюлю. Всыпать горох и жареный лук, довести до кипения, уменьшить огонь до слабого, варить, пока горох не станет совершенно мягким: от 30 до 60 мин.

**5** За 5 мин. до готовности супа очень мелко порубить мятные листочки, всыпать в суп вместе с замороженным зеленым горошком и кусками мяса рульки, посолить, поперчить, доварить под крышкой.

**6** С хлеба срезать корки, мякоть нарезать кубиками со стороной 1,5 см. Чеснок раздавить, очистить и измельчить. В большой сковороде растопить оставшийся жир рульки, положить хлеб и чеснок, обжарить, помешивая, до румяной корочки. Немного посолить и подать с гороховым супом чесночные сухарики.

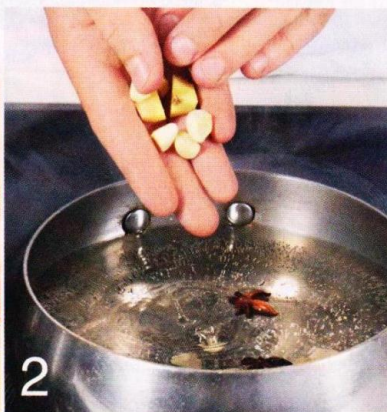
Время приготовления: 14 часов  
Порций: 8–10





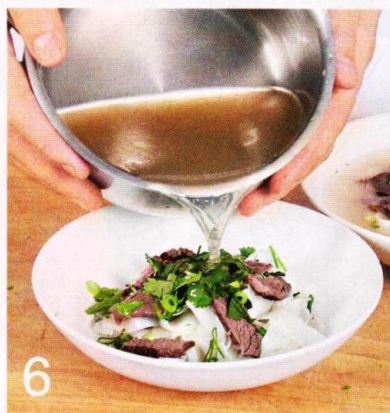
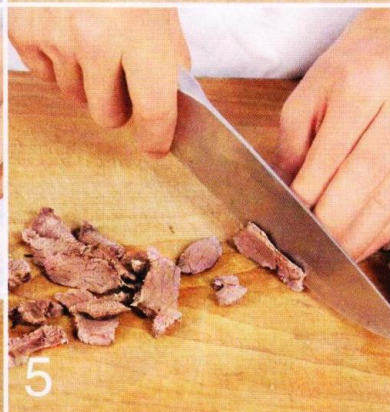
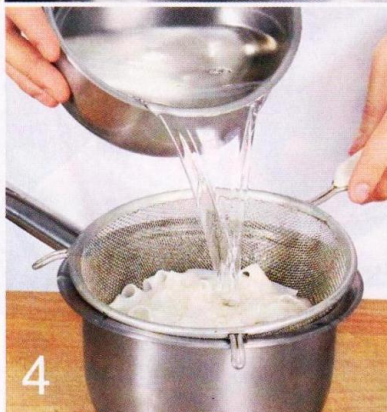


# острый хайнаньский суп из баранины с лапшой



## ЧТО НУЖНО:

- 1 кг** мякоти бараньей ноги с жирком
- 300 г** китайской широкой лапши
- 3 см** свежего корня имбиря
- 4** зубчика чеснока
- 4–5** стеблей зеленого лука
- 1** средний пучок кинзы
- 1–5 ч. л.** молотых хлопьев чили, по вкусу
- 3** звездочки бадьяна
- соль



## ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1** Срезать с баранины жир, отложить. Мясо нарезать крупными продолговатыми кусками. Очистить и крупно нарезать имбирь и чеснок.
- 2** Влить в большую кастрюлю 2,5 л воды, положить бадьян, чеснок и имбирь, довести до кипения, варить 5 мин. Затем положить мясо. Довести на сильном огне до кипения, убавить огонь до слабого, снять всю пену, добавить 1 ст. л. соли. Варить до мягкости мяса, примерно 50 мин.
- 3** Жир, срезанный с баранины, нарезать помельче, положить в вок или в большую сковороду и вытопить (шкварки не понадобятся). Всыпать молотый чили в мисочку, залить топленным бараньим жиром, посолить, перемешать и остудить.
- 4** Лапшу сварить в большом количестве кипящей подсоленной воды согласно инструкции на упаковке (не переварить!). Затем откинуть на дуршлаг и промыть кипятком.
- 5** Мясо вынуть из бульона, нарезать тонкими широкими «лепестками». Мелко нарезать зеленый лук и кинзу.
- 6** Разложить лапшу по глубоким широким мискам, сверху выложить лепестки мяса, посыпать рубленой зеленью, залить кипящим бульоном, приправить острым маслом. Подавать немедленно.

Время приготовления: 1 час 15 мин.  
Порций: 6







# японский суп в горшке



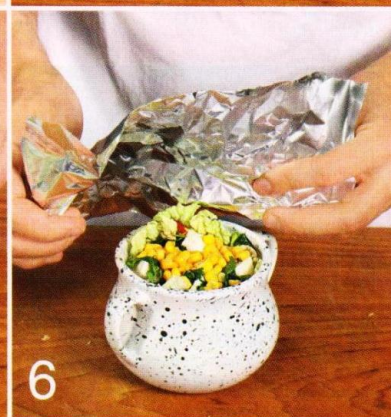
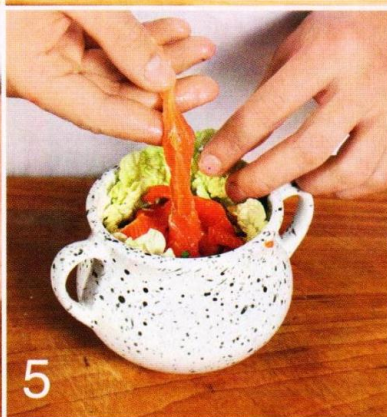
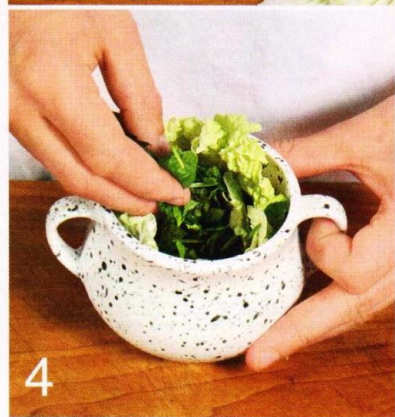
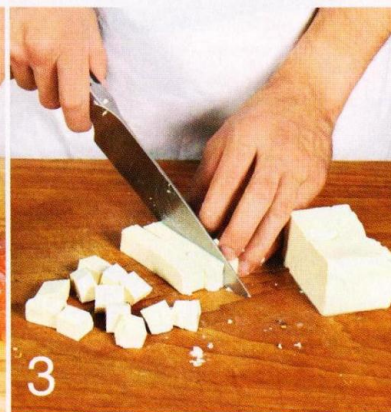
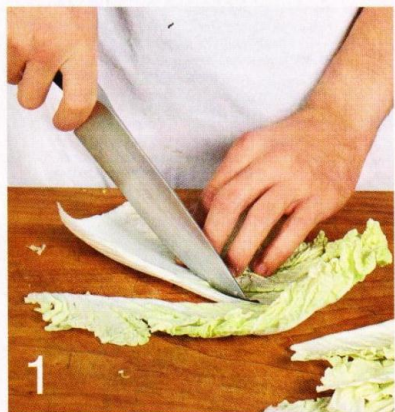
Время приготовления: 40 мин.  
Порций: 4

## ЧТО НУЖНО:

**200 г** филе лосося без кожи  
**200 г** филе кальмара, полностью очищенного  
**120 г** японской лапши удон  
**200 г** кукурузы

**200 г** твердого тофу  
**3–4 ст. л.** пасты мисо  
**8** листьев пекинской капусты  
**200 г** шпината  
**3 см** свежего корня имбиря  
**1** небольшой красный чили

- большая горсть листьев кинзы
- 2** стебля зеленого лука
- сок половины лайма
- соевый соус



## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1** Натереть очищенный имбирь на терке. Залить лапшу удон кипятком на 3–5 мин., затем откинуть на сито и промыть холодной водой. У листьев пекинской капусты удалить нижнюю жесткую часть черешки, листья разрезать поперек пополам.

**2** Филе лосося разрезать вдоль пополам, нашинковать длинными полосками. Филе кальмара нашинковать еще более тонкими полосками.

**3** Чили разрезать вдоль пополам, при желании для меньшей остроты удалить семена и перегородки, мякоть нарезать тонкими полукольцами. Зеленый лук нарезать поперек, чуть наискосок кусочками длиной 2 см. Тофу нарезать кубиками со стороной 1,5 см.

**4** Взять большой жаропрочный горшок или порционные горшочки. На дно разложить половину листьев пекинской капусты, затем всю лапшу и шпинат. Посыпать 1/3 тертого имбиря.

**5** Выложить лосося и кальмаров, полить соевым соусом. Положить зеленый лук, половину чили, оставшиеся листья пекинской капусты, тофу и 1/3 имбиря, влить сок лайма. Добавить кинзу, кукурузу, оставшийся имбирь и чили.

**6** Размешать пасту мисо в 800–900 мл кипящей воды, чтобы не было комков, залить содержимое горшка, закрыть фольгой. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 10–12 мин. Подавать суп очень горячим.

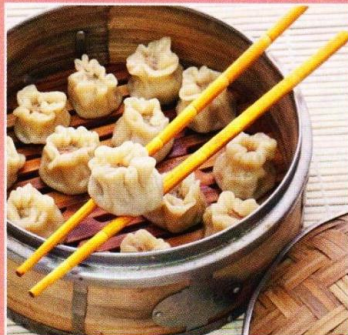
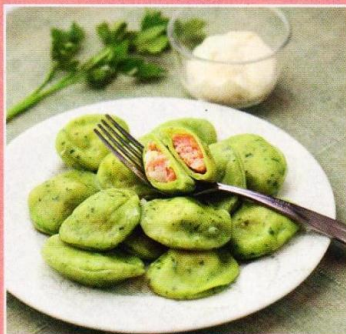
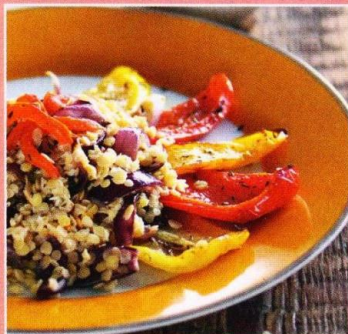




новый номер выйдет 12 ноября

в следующих номерах журнала

«ШКОЛА ГАСТРОНОМА»



новый номер выйдет 5 ноября

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

## КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

№21 (149), ноябрь 2012

выходит 2 раза в месяц

Издатель: ООО «Бонниер Паблйкейшенз»

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 Маризана Орликова,  
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 Паблйкейшенз» 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 Галишникова

Отдел дистрибуции: Сергей Татаркин (директор),  
Татьяна Катран,  
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 206 700 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 Паблйкейшенз», дизайн, фото, текст, 2012 г.