

ББК 36.997

Л17

Охраняется Законом РФ об авторском праве.
Воспроизведение всей книги или любой ее части
воспрещается без письменного разрешения издателя.
Любые попытки нарушения закона
будут преследоваться в судебном порядке.

Серия «Скорая кулинарная помощь»
выпускается с 2003 года

Разработка серийного оформления
художника И.А. Озерова

Рисунки Е. Шенца

Лазерсон И.И., Аграновский М.З.
Л17 Брокколи и брюссельская капуста. — М.:
ЗАО Центрполиграф: ООО «МиМ-Дельта»,
2003. — 63 с. — (Скорая кулинарная помощь).

ISBN 5-9524-0509-6 (ЗАО «Центрполиграф»)

ISBN 5-7589-0073-7 (ООО «МиМ-Дельта»)

В книге даны рецепты салатов, супов, запеканок, суфле, бли-
нов, равиоли из брокколи и брюссельской капусты. Авторы рас-
крывают свои секреты, которые помогут вам сделать первое блюдо
настоящим шедевром кулинарного искусства и обогатят ваше
повседневное и праздничное меню. Простые советы и рекомен-
дации, оригинальные рецепты и технологии несомненно окажут
скорую и эффективную кулинарную помощь как любителям, так
и профессионалам.

ББК 36.997

ISBN 5-9524-0509-6
(ЗАО «Центрполиграф»)
ISBN 5-7589-0073-7
(ООО «МиМ-Дельта»)

© И.И. Лазерсон,
М.З. Аграновский, 2003
© ООО «МиМ-Дельта», 2003
© Художественное
оформление серии,
ЗАО «Центрполиграф», 2003

От издателей

В последние годы для нас стало привыч-
ным изобилие на прилавках и на витринах
магазинов (в любое время года!) многих им-
портных фруктово-овощных диковин.

Со свежей клубникой в январе вы сумеете
справиться и без подсказок. Но что можно
приготовить, допустим, из авокадо, манго,
киви и т. д. и т. п.?

Мы постараемся рассказать вам не только
о блюдах с использованием фруктово-овощ-
ной «экзотики», но кратко охарактеризуем и
пищевую ценность заморских плодов.

Надеемся, что сведения по содержанию
витаминов в тех или иных фруктах-ягодах
позволят вам более обдуманно и целенаправ-
ленно совершать покупки, а предложенные
рецепты помогут удивить своих домашних
(или гостей) неожиданными блюдами как
для повседневного, так и для праздничного
застолья.

Приятного вам аппетита
и доброго здоровья!

БРОККОЛИ

К шести часам, слышим, действительно является Гоголь. Мы смотрим через перегородку. Проворные мальчуганы, *camerieri*, привыкшие к нему, смотрят в глаза и ждут его приказаний. Он садится за стол и приказывает: макарон, сыру, масла, уксусу, сахару, горчицы, равиоли, брокколи.

М. П. Погодин. Отрывок из записок, 1865 г.

Брокколи — вид спаржевой капусты. Итальянское происхождение не помешало ей прижиться на российских просторах и даже на грядках нашего прохладного Северо-Запада.

Согласно вышедшей в начале XX века в Санкт-Петербурге «Полной энциклопедии русского сельского хозяйства и сопряженных с ним дисциплин» брокколи означает «побежек». Культивируется более двух тысяч лет. В древнем Риме называлась «пять пальцев Юпитера».

Ботаники считают брокколи одной из разновидностей цветной капусты, сменившей аристократическую белизну белых плотных соцветий на зеленоватый, желто-зеленый и даже фиолетовый окрас чуть поредевших бутонов.

4

Так сказал шеф!

микроэлементами можно включением в свое меню морской капусты). По содержанию лизина, изолейцина и триптофана белок брокколи не уступает эталону биологической ценности — белку куриного яйца.

Можно лишь посетовать на прохладное отношение россиян к этой культуре. Американцы, готовые ради сохранения своего здоровья чуть ли не жизнью пожертвовать, тоже удивляют. Согласно данным исследований специалистов США, в списке восемнадцати наиболее типичных для американского рациона питания овощей и фруктов по уровню концентрации питательных веществ брокколи занимает первое место. Однако в другом списке — самых популярных яств в семейных меню — она оказалась лишь на двадцать первом месте.

Салат из брокколи с корншонами и йогуртом



Брокколи — 400 г, грецкие орехи очищенные — 100 г, корншоны — 80 г, йогурт натуральный, соль, перец по вкусу.

6

Брокколи

* * *

Утратив плотность соцветий, брокколи опередила «родительницу» по ценности химического состава: по содержанию белка и витамина С — в 1,5, фосфора — в 3 и кальция — в 4 раза. По содержанию бета-каротина — в 80 раз! В восьмидесяти граммах брокколи содержится суточная доза витамина К, а по содержанию солей калия она даже слегка опережает бананы.

В специальной литературе приводятся любопытные данные об ингредиентах брокколи, профилактирующих возникновение онкологических заболеваний: сульфорофан противостоит появлению опухоли в толстом кишечнике, индолы защищают молочные железы. Упомянутые выше витамин С, бета-каротин, а также селен и хлорофилл тоже благоприятно влияют на антиканцерогенные возможности брокколи. Полезно ее влияние на моторику кишечника. Известна ее противодиабетическая эффективность. Конечно, это не сравнимо по важности с онкологическими проблемами, но — все же, все же...

Единственный изъян брокколи — не лучшее воздействие на обмен йода в организме. («Подкормиться» йодом и иными полезными

5

Брокколи

Разобрать брокколи на соцветия, промыть в соленой воде и опустить в кипящую подсоленную воду. Варить до мягкости основания соцветий, обычно это не более 10 минут. Быстро охладить в ледяной воде для сохранения цвета, откинуть. Корншоны нарезать крупными ломтиками, очищенные грецкие орехи порубить ножом. Йогурт заправить солью и молотым белым перцем. Брокколи смешать с корншонами и орехами, заправить йогуртом.

Салат из брокколи с крабом

Брокколи — 400 г, крабовое мясо — 150 г, каперсы — 1 ст. л., лимон — 1 шт., сухая паприка — 1 ч. л., растительное масло — 2 ст. л.



Разобрать брокколи на соцветия, промыть в соленой воде и опустить в кипящую подсоленную воду. Варить до мягкости основания соцветий, обычно это не более 10 минут. Быстро охладить в ледяной воде для сохранения цвета, откинуть. Консервированное крабовое мясо крупно порезать, смешать с брокколи. Лимонный сок смешать с растительным маслом, добавить порошок паприки.

7

Полученным соусом заправить готовый салат, сверху посыпать каперсами.

Суперброкколи



Брокколи свежая — 750 г, чеснок свежий — 10 зубчиков, винный уксус — 5 ст. л., оливковое масло — 3 ст. л., соль — 2 ч. л.

У брокколи отделить головки, стебли очистить и нарезать на полоски. Чеснок подавить боковой частью ножа. Поставить на огонь воду в большой кастрюле, довести до кипения и опустить туда все ингредиенты, стебли брокколи должны быть полностью покрыты водой. Варить с закрытой крышкой до мягкости. Воду слить, и после того как все остынет, головки брокколи выдержать в холодильнике.

Овощной салат с брокколи



Брокколи — 200 г, сладкий перец — 2 шт., каперсы — 1 ст. л., огурец — 1 шт., салат листовой — 50 г, масло растительное — 3 ст. л., винный уксус — 1 ст. л., соль, перец по вкусу.

охлажденную брокколи, полить ее маслом, обильно посыпать свежемолотым перцем.

Суп-пюре с брокколи



Лук — 3 шт., сливочное масло — 2 ст. л., картофель — 2 шт., вода — 1,5 л, бульонные кубики — 3 шт., брокколи — 0,5 л, сыр чеддер — 300 г, зелень.

Лук очистить и нарезать кубиками. В кастрюле на масле обжарить лук. Залить горячей водой, растворить бульонные кубики и добавить нарезанную ломтиками картошку. Довести до кипения и варить на среднем огне около 15 минут. Брокколи подготовить и добавить в кастрюлю. Когда брокколи станет мягкой, вынуть из кастрюли овощи и измельчить до пюре.

Овощное пюре размешать в бульоне, подсолить, поперчить. Положить натертый сыр и варить, помешивая, до тех пор, пока сыр не расплавится.

Подавать горячим, посыпав шинкованной петрушкой.

Разобрать брокколи на соцветия, промыть в соленой воде и опустить в кипящую подсоленную воду. Варить до мягкости основания соцветий, обычно это не более 10 минут. Откинуть, охладить. Сладкий перец очистить, нарезать крупными ломтиками, огурец очистить, нарезать аналогично. Аккуратно смешать все овощи, заправить соусом, приготовленным из растительного масла, винного уксуса, соли и молотого белого перца. Сверху посыпать каперсами. Салатные листья использовать для оформления.

Фасолевый салат с брокколи



Фасоль — 200 г, брокколи — 500 г, чеснок — 2 зубчика, растительное масло — 2 ст. л., соль, перец.

Замоченную накануне вечером в теплой воде фасоль залить холодной водой, слегка посолить, положить дольку чеснока и поставить варить. Когда она будет почти готова, в другой кастрюльке в слегка подсоленной воде отварить брокколи. Долькой чеснока натереть внутреннюю поверхность салатницы, выложить в нее фасоль (предварительно откинутую на дуршлаг), сверху положить

Суп из брокколи со слоеными пирожками



Лук — 1 шт., сливочное масло — 40 г, брокколи — 300 г, мясной бульон — 0,5 л, сливки — 100 г, молоко — 200 мл, мука — 1 ст. л., мускатный орех молотый, слоеное тесто для пирожков, яичный желток — 1 шт., сыр с травами — 200 г, сметана — 150 г.

Лук очистить, нарезать, потушить в масле. Брокколи положить в бульон, варить на среднем огне до готовности. Брокколи вместе с бульоном протереть через сито, соединить со сливками и разведенной в молоке мукой. Дать супу-пюре повариться, положить мускат, посолить. Раскатанное тесто разделить на квадраты, сложить их в треугольники. Смазать желтком и выпекать в разогретой до 200 °С духовке 20 минут.

Сыр смешать со сметаной. Слоеные треугольники разрезать в месте сгиба, положить на один треугольник начинку из сыра со сметаной, сверху прикрыть вторым.

Суп из брокколи с овощами и сыром



Брокколи — 300 г, кабачок — 1 шт., морковь — 1 шт., сливочное масло — 20 г, растительное масло — 20 г, бульон или вода — 1,5 л, сыр мягкий типа «Бри» — 70 г, соль, молотый перец.

Очищенные и произвольно нарезанные овощи сложить в кастрюлю, добавить сливочное и растительное масло, немного воды или бульона. Довести до кипения и варить на медленном огне 10 минут. Затем влить оставшийся бульон или воду, довести до кипения и варить на медленном огне еще 25 минут. Обработать ручным блендером до пюреобразного состояния, еще раз довести все до кипения, положить нарезанный кубиками сыр, перемешать. Заправить специями.

Картофельная запеканка с брокколи



Картофель — 800 г, сыр — 100 г, сливочное масло — 1 ст. л., брокколи — 300 г, сливки — 150 мл, соль, белый перец.

12

мешку с помидорами и луком. Все посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Отварная брокколи с масляным соусом



Брокколи — 500 г, сливочное масло — 250 г, лимон — $\frac{1}{2}$ шт., соль, перец по вкусу.

Разобрать брокколи на соцветия, промыть в соленой воде и опустить в кипящую подсоленную воду. Варить до мягкости основания соцветий, обычно это не более 10 минут. Сливочное масло слегка прокалить в сковороде до появления коричневого оттенка, добавить лимонный сок. Добавить соль и молотый белый перец.

Отварная брокколи с польским соусом



Брокколи — 500 г, сливочное масло — 250 г, уксус винный — 1 ч. л., яйцо — 4 шт., лук — 1 шт., соль, перец по вкусу.

Разобрать брокколи на соцветия, промыть в соленой воде и опустить в кипящую подсо-

14

Брокколи разобрать на соцветия, отварить, часть жидкости слить, добавить сливки, прогреть, остудить и обработать в процессоре.

Картофель отварить, остудить, нарезать ломтиками. Плоскую огнеупорную форму смазать маслом, на дно уложить половину картофеля, посыпать половиной тертого сыра, посолить, поперчить. Сверху уложить оставшийся картофель. Залить приготовленным пюре из брокколи, посыпать оставшимся тертым сыром. Запечь в духовке.

Запеканка из брокколи с помидорами

Брокколи — 1 кг, помидоры — 10 шт., лук — 5 шт., оливковое масло — 5 ст. л., сыр — 150 г, тимьян — $\frac{1}{2}$ ч. л., розмарин — $\frac{1}{2}$ ч. л., орегано — $\frac{1}{2}$ ч. л., жир для формы.



Брокколи разобрать на соцветия, отварить. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, разрезать на 4 части, удалить семена. Лук очистить, разрезать на 4 части. Оливковое масло разогреть, обжарить лук до золотистого цвета. Форму для запекания смазать жиром и уложить брокколи впер-

13

ленную воду. Варить до мягкости основания соцветий, обычно это не более 10 минут. Для приготовления соуса яйца сварить вкрутую, крупно нарезать, добавить растопленное сливочное масло с прогретым в нем мелко шинкованным луком. Добавить винный уксус, соль и молотый белый перец.

Отварная брокколи с голландским соусом

Брокколи — 500 г, желтки — 3 шт., сливочное масло — 250 г, лимон — $\frac{1}{2}$ шт., белое вино — 1 ст. л., соль, перец по вкусу.



Разобрать брокколи на соцветия, промыть в соленой воде и опустить в кипящую подсоленную воду. Варить до мягкости основания соцветий, обычно это не более 10 минут. Для приготовления соуса на горячей (не кипящей) водяной бане взбить желтки с белым вином, затем понемногу влить растопленное и отстоявшееся сливочное масло, при этом интенсивно помешивая. Добавить соль и молотый белый перец. В смесь добавить лимонный сок. Соус представляет собой эмульсию, поэтому его долго хранить нельзя.

15

Так сказал шеф!

Запеченная брокколи под соусом «Морнэ»



Брокколи — 500 г, молоко — 400 мл, лук — 1 шт., сливочное масло — 90 г, сыр — 90 г, яйцо — 2 шт., гвоздика — 5 шт., мука — 60 г, соль, перец по вкусу.

В молоко отварить небольшую луковичу, в которую предварительно воткнуть несколько гвоздик (специя!). Луковичу затем удалить. В кастрюльке растопить сливочное масло и добавить муку, перемешать. Медленно влить горячее молоко, интенсивно помешивая. Затем добавить тертый сыр, перемешать. Соус остудить, заправить солью и молотым белым перцем, потом добавить в него сырые желтки. Отваренную брокколи уложить в глубокую сковороду, залить соусом, запечь в духовке.

Макароны с брокколи и беконом



Брокколи — 300 г, макароны — 300 г, оливковое масло — 3 ст. л., лук — 1 шт., бекон — 150 г, сливки — 125 мл, сыр пармезан — 80 г, соль, перец по вкусу.

16

Так сказал шеф!

смешанного омлета. Если же ломтики брокколи прогреть со сливками (в этом случае понадобится еще 75 мл сливок), затем аккуратно выложить на половинку жарящегося на сковороде омлета а после перегнуть омлет пополам, закрывая начинку свободной половиной, то это будет уже фаршированный омлет.

Сырные тарталетки с брокколи



Мука — 250 г, яйца — 3 шт., сливочное масло — 125 г, брокколи — 250 г, сливки — 100 мл, помидоры — 2 шт., сыр — 200 г, петрушка, мускатный орех, соль, перец по вкусу.

Вымесить тесто из муки, масла, 1 яйца, соли и положить в холодильник.

Брокколи промыть, зачистить, разобрать на соцветия, бланшировать, откинуть на дуршлаг. Помидоры разрезать пополам. Взбить сливки и 2 яйца, приправить солью и мускатным орехом. Разделить тесто на 4 части, раскатать, выложить в смазанные жиром формочки для тарталеток и несколько раз проколоть вилкой. Выложить помидоры и брок-

18

..... Брокколи

Макароны отварить в кипящей подсоленной воде, добавив 1 столовую ложку оливкового масла. Промыть холодной водой. Разобрать брокколи на соцветия, промыть в соленой воде и опустить в кипящую подсоленную воду. Варить до мягкости основания соцветий. Быстро охладить в ледяной воде для сохранения цвета, откинуть. Очищенный лук и бекон нарезать небольшими кубиками, обжарить в оливковом масле до золотистого цвета. Добавить сливки, дать им немного выпариться. Добавить тертый сыр и брокколи, заправить солью и перцем. Макароны опустить в кипяток, откинуть, разложить по тарелкам, сверху уложить брокколи и полить соусом.

Омлет с брокколи

Брокколи — 300 г, сливки — 100 мл, сливочное масло — 50 г, яйца — 8 шт., соль, перец по вкусу.



Сливки смешать с яйцами, добавить соль и молотый перец. В омлетную смесь добавить ломтики предварительно отваренной брокколи. Смесь вылить на разогретую сковороду с растопленным сливочным маслом. Поджарить омлет. Это вариант так называемого

2 «Брокколи и брюссельская капуста»

17

..... Брокколи

коли поверх теста, залить яичной смесью, положить нарезанный кубиками сыр и запекать 25 минут при 200 °С. Петрушку порубить, посыпать тарталетки.

Брокколи с крабами

Брокколи — 800 г, крабы консервированные — 300 г, сливки — 150 мл, чеснок — 2 дольки, сок 1 лимона, мускатный орех по вкусу.



Брокколи промыть, зачистить, разобрать на соцветия, отварить, откинуть на дуршлаг. Крабовое мясо прогреть в сливках, приправить лимонным соком, давленным чесноком, мускатным орехом. На тарелку выложить горячую брокколи, рядом — крабовое мясо в сливках.

Рулет с овощами

Творог нежирный — 600 г, брокколи — 500 г, морковь — 500 г, растительное масло — 1 ст. л., бекон — 8 кусочков, хлеб для тостов — 2 кусочка, яйца — 2 шт., листья салата, черный молотый перец, соль.



19

Так сказал шеф!

Творог выложить на сито и дать стечь жидкости. Очищенную морковь разрезать на две половинки, одну оставить целой и варить в кипящей подсоленной воде 10 минут. Брокколи разделить на соцветия и вымыть. Варить в кипящей подсоленной воде 5 минут, затем откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. 3–4 соцветия оставить для украшения. Маленькую форму смазать маслом. Положить 4 кусочка бекона. Остальной бекон обжарить и нарезать кубиками. Хлеб для тостов, срезав корки, нарезать кубиками, обжарить и остудить. В творог разбить яйца, добавить кубики бекона, хлеб и перемешать. Обильно приправить солью и перцем. На дно формы положить слой творога, затем плотно друг к другу положить стеблями вверх соцветия брокколи. Сверху положить еще один слой творога. Наполняя форму, встряхнуть ее, чтобы не осталось незаполненного пространства. На творог положить слой моркови. Далее следуют слой творога и слой капусты. Сверху положить слой творога и хорошо уплотнить. Форму закрыть алюминиевой фольгой, в центре вырезать отверстие или проколоть в нескольких местах острым предметом, чтобы мог выходить пар. Рулет готовить около 1,5 часа на водяной бане в разогретой

20

Так сказал шеф!

кой сливочного масла. Мелкие кусочки капусты положить на дно формы. Сверху, чередуя ряды, разложить веером колбасу и капусту разных цветов.

В сметанно-майонезный соус добавить натертый сыр и яйца, перемешать, посолить, поперчить и полить запеканку. Запекать в предварительно разогретой до 180–190 °С духовке 25–30 минут. Перед подачей на стол оставшееся сливочное масло положить на овощи маленькими кусочками.

Суфле из брокколи



Брокколи — 300 г, яйца — 4 шт., сметана — 3 ст. л., мука — 1 ч. л., кедровые орехи — 1 ст. л., соль, свежемолотый черный перец, жир для формочек.

Брокколи вымойте, разделите на соцветия и потушите в небольшом количестве воды около 15–20 минут. Отделите белки от желтков. Желтки смешать со специями, мукой и сметаной. Добавить взбитые в густую пену белки и измельченные кедровые орехи. Подготовленные компоненты выложите в смазанные жиром формочки и запекайте в разогретой до 200 °С духовке около 25 минут.

22

Брокколи

до 200 °С духовке на среднем уровне. Остудить в форме при комнатной температуре. На форму нужно положить доску и поставить груз, чтобы сок распределился равномерно. Остывший рулет опрокинуть на блюдо. Вокруг положить нарезанные тонкой соломкой листья салата. Украсить рулет нарезанной веером морковью и соцветиями брокколи.

Подавать с белым хлебом и томатным соусом с зеленью.

Запеканка «Красное, зеленое, белое»

Брокколи — 2 шт., цветная капуста — 1 шт., колбаса вареная — 500 г, сыр тертый — 200 г, сметана с майонезом — 150 г, сливочное масло — 20 г, яйца — 2 шт., соль.



Опустить головку цветной капусты не менее чем на 20 минут в подсоленную воду, чтобы удалить возможных насекомых. Брокколи и цветную капусту варить в подсоленной воде около 10 минут. Откинуть на дуршлаг, нарезать головки вдоль. С колбасы снять кожу и нарезать кружками. Жаростойкую форму для запекания смазать 1 чайной лож-

21

Брокколи

Блины с брокколи и морковью

Брокколи — 400 г, морковь — 400 г, яйца — 4 шт. (большие), молоко — 0,5 л, ржаная мука грубого помола — 120 г, лук — 4 шт., оливковое масло — 8 ст. л., простокваша — 0,25 л, зеленый лук — 1 пучок, соль.



Из ржаной муки, яиц и молока замесить тесто. Дать ему постоять 30 минут. Затем посолить. Брокколи разделить на соцветия и вымыть. Стебли нарезать кружками. Крупные стебли очистить. Очищенную морковь нарезать тонкими кружками. Репчатый лук мелко нарезать. Половину масла разогреть на сковороде и слегка обжарить овощи (5 минут). Затем овощи снять со сковороды и перемешать с тестом.

Для соуса: зеленый лук вымыть под струей холодной проточной воды, обсушить и нарезать мелкими колечками. Залить простоквашей и получившийся соус приправить перцем.

На 1 столовой ложке масла испечь 4 блина — с обеих сторон до золотисто-коричневого цвета. Блины получатся очень красивыми, если их не переворачивать, а верхнюю часть обжарить в гриле. Подать с соусом.

23

Овощная запеканка с лососиной



Лососина свежая — 250 г, цветная капуста — 500 г, брокколи — 500 г, сахар — 1 щепотка, укроп — $\frac{1}{2}$ пучка, соль, перец, лук — 2 шт., яйца — 4 шт., сметана — 2 ст. л., миндаль очищенный — 100 г, мускатный орех тертый.

Соус: сметана — 200 г, зелень — 2 пучка (укроп, петрушка или зеленый лук), ломтики лимона, соль, перец, кервель.

Лососину посолить, посыпать свежемолотым перцем, сахаром и вымытым нарубленным укропом, оставить примерно на $\frac{1}{2}$ часа. Брокколи и цветную капусту вымыть, очистить и нарезать. Лук очистить, нарезать кубиками. Брокколи и цветную капусту по отдельности, смешав с луком, готовить около 15 минут на водяной бане или по отдельности 3 минуты варить в скороварке на пару. Затем овощи откинуть на дуршлаг и охладить. Брокколи и цветную капусту по отдельности измельчить до пюреобразного состояния вручную или с помощью миксера и добавить в каждое пюре по 2 яйца, 1 белку, 1 столовой ложке сметаны, 50 г миндаля.

24

Пюре сбрызнуть солью, перцем и мускатным орехом. Прямоугольную форму выложить промасленной алюминиевой фольгой и положить туда половину пюре из цветной капусты. Затем слоями выложить пюре из брокколи, лососину, пюре из цветной капусты, затем вновь лососину, сверху — пюре из брокколи и закрыть фольгой. Готовить запеканку на водяной бане в духовке, разогретой до 180 °C около 80 минут. Охлажденную запеканку вынуть из формы и вертикально нарезать кусками.

Соус: зелень вымыть, обсушить, порубить, смешать со сметаной, приправить лимонным соком, солью и перцем. Выложить запеканку на тарелки, полить соусом, украсить ломтиками лимона и кервелем.

К этому блюду хорошо подать белый хлеб и белое вино.

Пшениная каша с брокколи

Брокколи — 500 г, пшено — 200 г, овощной бульон — 500 мл, брынза — 150 г, чеснок — 1 зубчик, лук — 2 шт., помидоры — 2 шт., зеленый лук — 1 пучок, маргарин — 20 г, соль, черный перец, мускатный орех.



25

Чеснок и лук очистить, мелко нарезать и обжарить в горячем жире. Пшено высыпать на сито, промыть горячей водой и выложить в лук. Залить овощным бульоном, довести до кипения и варить на слабом огне 25–30 минут. Брокколи вымыть и разделить на соцветия. Толстые стебли очистить. Бланшировать брокколи в кипящей воде 3–5 минут. Брынзу и зеленый лук мелко нарезать. Вымыть и очень мелко нарезать помидоры. Брынзу и брокколи смешать с пшенной кашей, посыпать зеленым луком и мелко нарезанными помидорами.

Цыпленок-брессе с брокколи



Цыпленок — 1 шт., лук — 1 шт., морковь — 1 шт., сельдерей корневой — 1 стебель, кокосовое масло — 2 ст. л., уксус из шерри — 3 ст. л., вода — $\frac{1}{4}$ л, тимьян — 1 веточка, брокколи — 800 г, луковица плоская — 8 шт., соль — 1 ч. л., сахар — 1 ч. л., апельсиновый сок — 5 ст. л., сливочное масло — 1 ст. л., свежемолотый черный перец, растительное масло — 4 ст. л.

26

Цыпленка вымыть, разделить на 8 частей и обсушить. Лук очистить и разрезать на 8 частей. Морковь вымыть, очистить и нарезать кусочками вместе с очищенным сельдереем. Цыпленка обжарить в кокосовом масле, добавить овощи. Влить уксус, воду, приправить тимьяном, солью и тушить все 30 минут под крышкой. Лук очистить. Брокколи очистить, вымыть и разобрать на веточки. Вынуть куски цыпленка из отвара. Отвар процедить и в нем варить лук 10 минут, затем достать его. Брокколи варить в 500 мл воды 10 минут, затем достать и охладить. Сахар поджарить в сливочном масле до светло-желтого цвета, затем покрыть лук сахарной глазурью.

Приправить апельсиновый сок солью, перцем и маслом, добавить брокколи и подавать с птицей и глазированным луком.

«Торт» из брокколи и креветок

Слоеное готовое тесто — 400 г, брокколи замороженная — 800 г, креветки вареные — 300 г, яйца — 8 шт., молоко — 0,25 л, сливки — 0,25 л, соль, перец, мускатный орех тертый.



27

Разморозить тесто. Нагреть духовку до 220 °С. Мороженую брокколи варить в кипящей воде около 8 минут. Выложить на кухонное полотенце, дать остыть и просохнуть. Разморозить креветки. Раскатать тесто, посыпав его немного мукой. Разъемную форму для выпечки (диаметр 26 см) выстелить пергаментной бумагой, а сверху выложить тесто. Брокколи и оттаявшие креветки выложить на тесто. Взбить яйца, молоко и сливки. Хорошенько приправить солью, перцем и мускатным орехом и вылить в брокколи. Выпекать «торт» в духовке на нижнем уровне 50 минут.

Творожный пирог с брокколи



Брокколи замороженная — 600 г, яйца — 4 шт., мука — 150 г, молоко — 200 мл, творог жирный с перцем — 200 г, сливки — 125 мл, кедровые орехи рубленые — 2 ст. л., соль.

Брокколи разморозить и разобрать на соцветия. Отделить яичные белки от желтков. Желтки тщательно растереть с солью, постепенно добавив муку и 50 г творога,

28

дого кружочка положить ту или иную начинку. Тесто по окружности приподнять, как бы складывая вдвое, и, соединив края, приплюснуть. Равиоли варить в овощном или курином бульоне на маленьком огне около 7 минут (можно использовать бульонный кубик). Затем вынуть шумовкой, разложить по отдельным пиалам и влить немного бульона. Украсить рубленой зеленью и кубиками помидоров.

Брокколи в сухарях



Брокколи — 1 кг, овощной бульон — 125 мл, сухое белое вино — 125 мл, сливочное масло — 50 г, панировочные сухари — 100 г, соль — 1 ч. л.

Брокколи тщательно промыть под струей чуть теплой воды, просушить и обрезать вялые стебли и соцветия. Стебли очистить, как у спаржи, сверху вниз и отделить от соцветий. Овощной бульон вскипятить вместе с вином и солью. Потушить в нем стебли брокколи 5 минут, затем добавить соцветия и готовить еще 10 минут. Разогреть сливочное масло в маленькой кастрюле. Поджарить

30

вливать молоко и перемешать. Белки взбить в крутую пену и аккуратно смешать с тестом. Выложить тесто в смазанную жиром форму для запекания, сверху разложить соцветия брокколи. Оставшийся творог размешать со сливками, помешивая, нагреть и этим соусом полить брокколи. Посыпать орехами. Нагреть духовку до температуры 180 °С. Запекать в духовке около 30 минут. Разрезать на 4 порции и подать, по желанию, с салатом из зелени и помидоров.

Равиоли по-китайски с двумя начинками

Брынза несоленая — 100 г, брокколи — 100 г, петрушка рубленая — 2 ст. л., свинина постная — 50 г, кедровые орехи — 1 ст. л., чеснок — 1/2 зубчика, соль, перец.



Смешать брынзу, петрушку и мелконарезанную свинину. Посолить и поперчить. Для второй начинки мелко порубить бланшированную брокколи, кедровые орехи и чеснок. Пластины теста для пельменей (полуфабрикат) разморозить и рюмкой вырезать кружки. Края смочить водой, в центр каж-

29

в нем, помешивая, панировочные сухари до золотисто-коричневого цвета. Перед подачей посыпать ими брокколи.

Баранье филе с брокколи, пикантным томатным соусом и картофельными бриоши

Баранина: 4 бараньих филе по 125 г, растительное масло — 2 ст. л., чеснок — 5 зубчиков, корица — 1 ч. л., свежий порубленный тимьян — 2 ч. л., сливочное масло — 50 г, помидоры — 2 шт., сахар — 2 ч. л., луковицы маленькие — 4 шт. Брокколи: брокколи — 1 кг, лук — 1 шт., соль, перец, сливочное масло — 25 г, куриный бульон — 1/2 чашки, тертый сыр — 1-2 ст. л.

Картофельные бриоши: картофель — 500 г, масло — 1 ст. л., 2 желтка, концентрированное молоко — 1 ч. л., соль, перец, мускатный орех.



Баранина: филе смазать маринадом из масла, двух раздавленных зубчиков чеснока, 1 чайной ложки тимьяна, корицы, поставить

31

мариноваться на 3–4 часа. Затем филе посолить и поперчить. Маринад не выливать. Сливочное и растительное масло разогреть в сковороде, обжарить филе до готовности. Мясо завернуть в фольгу и поставить в прогретую до 50 °С духовку. Помидоры обдать кипящей водой, снять кожицу, вынуть зернышки. Мякоть помидоров крупно нарезать. Лук мелко нарезать, обжарить в оставшемся от жаркого жире до золотистого цвета. Затем добавить к луку помидоры, сахар, маринад, 3 очищенных и нарезанных зубчика чеснока, оставшийся тимьян, на кончике ложки корицы. Соус посолить и проварить на сильном огне около 3 минут. Филе нарезать ломтиками и выложить на помидоры.

Брокколи: очистить, вымыть и разделить на соцветия. Лук нарезать кубиками, обжарить в масле до золотистого цвета, добавить брокколи, куриный бульон, посолить и поперчить. Тушить 8–10 минут. Брокколи посыпать тертым сыром, подать к филе.

Картофельные бриоши: картофель очистить, каждую картофелину разрезать на 4 части и отварить в подсоленной воде. Воду слить, дать картофелю немного остыть, затем протереть через сито или размять. Добавить масло, 1 яичный желток, сбобрить мус-

32

2 л кипящей подсоленной воды 8 минут, затем вынуть, обсушить, положить в ковшик и полить соусом как компотом.

Запеканка из брокколи



Брокколи — 500 г, яйца — 5 шт., сметана — 300 г, сыр твердый — 200 г, мускатный орех молотый по вкусу, сливочное масло — 2 ст. л., панировочные сухари — 2 ст. л.

Брокколи почистить, помыть, разделить на соцветия. Варить 10 минут в подсоленной воде, слить воду. Сыр натереть. Разогреть духовку до 200 °С. Смешать сметану, яйца и тертый сыр. Смесь посолить, поперчить, посыпать тертым мускатом.

Форму для выпекания смазать маслом и посыпать панировочными сухарями. Положить брокколи в приготовленную форму, сверху вылить яично-сметанную смесь. Оставшееся сливочное масло натереть на терке, хлопья равномерно распределить по поверхности блюда. Поставить в духовку и запекать около 20 минут, пока не застынет яичная смесь. К этому блюду подходит вареный картофель.

34

катным орехом. Пюре взбивать миксером около 2 минут. Скатать 8 больших шариков, положить их на смазанный маслом противень и в каждом сделать небольшое углубление. Затем скатать 8 шариков величиной с грецкий орех и закрепить их сверху на больших шариках. Бриоши смазать смесью желтка и молока и запекать в нагретой до 180 °С духовке около 20 минут.

Брокколи в вине

Брокколи — 1,5 кг, сливочное масло — 15 г, оливковое масло — 2 ч. л., чеснок — 2 зубчика, сухое белое вино — 100 мл, тертая цедра апельсина — 2 ст. л., соль, свежий апельсиновый сок — 100 мл.



Винный соус готовится в большом тяжелом эмалированном или нержавеющей стали ковшике. Растворить на среднем огне сливки и оливковое масло. Положить чеснок и тушить 3–4 минуты, помешивая. Добавить апельсиновую цедру и сок, вино и варить, часто помешивая, на сильном огне 6–8 минут, пока не получится густой сироп. Тем временем отварить брокколи без крышки в

33

Ризотто с брокколи и яичницей

Лук — 1 шт., рис — 200 г, растительное масло — 4 ст. л., мясной бульон, брокколи — 300 г, сыр твердый — 100 г, молотый черный перец, яйца — 4 шт., листья салата, зеленый лук, нарезанный кольцами.



Лук порубить, слегка потушить вместе с рисом в растительном масле. Залить бульоном и довести до кипения. Брокколи разделить на соцветия. Бланшировать в подсоленной воде, воду слить. Сыр перемешать с ризотто, добавить брокколи и поперчить. Сделать яичницу. Разложить по порциям. Украсить зеленью.

Глазированная брокколи

Головки брокколи — 2 шт., куриный бульон — 2 стакана, лимонный сок — 2 ст. л., сливочное масло — 3 ст. л., зелень петрушки шинкованная — 1 ст. л., лимонная цедра — 1 ч. л.



Разделить брокколи на соцветия. В глубокой сковороде довести бульон до кипения,

35

добавить брокколи, уменьшить огонь, крышкой не накрывать, как только брокколи станут чуть мягкие — вынуть и держать в тепле. В сковороду добавить лимонный сок и тушить, пока объем не уменьшится до $\frac{1}{4}$ чашки. Добавить масло, петрушку, цедру, соль и перец, размешать. Вылить смесь на брокколи и встряхнуть.

Горячий салат из брокколи с курицей



Куриное филе — 300 г, топленое масло — 1 ст. л., майонез — 125 г, сметана — 2 ст. л., брокколи — 400 г, лимонный сок — 1 ст. л., зеленый лук — 50 г.

В течение 5 минут обжарить филе в топленом масле. Посолить, поперчить, нарезать на кусочки. Смешать майонез и сметану. Добавить лимонный сок, соль и перец. Брокколи помыть, очистить, разделить на соцветия. Бланшировать в подсоленной воде в течение 8–10 минут.

Положить кусочки филе и брокколи на тарелки. Полить соусом. Украсить зеленым луком.

36

еще 1 минуту. Добавить в кастрюлю молока, постоянно помешивая, довести до кипения и кипятить на медленном огне 2 минуты. Снять с огня, добавить майонез, нарезанную кубиками рыбу и разделенную на соцветия брокколи. Попробовать и добавить по вкусу специй. Переложить в мелкое жаропрочное блюдо, посыпать тертым сыром и запекать в предварительно разогретой до 200 °С духовке в течение 15 минут.

Брокколи в лимонно-ореховом соусе



Брокколи — 250 г, растительное масло — 2 ст. л., лимонный сок — 2 ст. л., тертая лимонная цедра — 1 ч. л., измельченный миндаль — 0,5 стакана.

Отварить брокколи в кипятке 6–7 минут, вынуть, подсушить. В маленькой кастрюльке нагреть масло, добавить лимонный сок, цедру и миндаль.

Хорошенько перемешать и этой горячей смесью залить брокколи.

38

Флан из брокколи

Брокколи — 500 г, сливки — 100 мл, яйца — 2 шт., тертый мускатный орех по вкусу, масло для формы.



Брокколи разобрать на соцветия, бланшировать. Отложить несколько соцветий для оформления. Пюрировать, добавить яйца и сливки, мускатный орех.

Маленькие формочки смазать маслом, разложить пюре (в процессе выпечки поднимается мало). Печь на водяной бане 20–25 минут при 160–180 °С.

Запеченная рыба с брокколи

Брокколи — 375 г, филе белой рыбы (треска, щука, пикша) — 500 г, лук — 1 шт., молоко — 300 мл, маргарин — 30 г, мука — 30 г, карри — $\frac{1}{2}$ ч. л., майонез — 2 ст. л., сыр твердый — 30 г.



Брокколи сварить в слегка подсоленной воде в течение 2–3 минут, дать стечь воде. В кастрюле потушить мелко нарезанный лук в течение 2–3 минут, добавить молотый карри и муку, хорошо перемешать и жарить

37

Салат из брокколи

Брокколи — 800 г, лук — 1 шт., лимон — 1 шт., горчица — 1 ст. л., оливковое масло — 50 мл, твердый сыр — 100 г.



Брокколи разделить на соцветия, отварить, резко охладить под струей воды. Лук натереть на мелкой терке, сыр — на крупной. Из лимона выдавить сок. Смешать оливковое масло, горчицу, лимонный сок и тертый лук. Получившимся соусом заправить брокколи. Салат посыпать тертым сыром.

Запеканка из брокколи

Брокколи — 1 кг, лук — 2 шт., сливочное масло — 150 г, мука — 3 ст. л., молоко — 300 мл, твердый сыр — 150 г, измельченные крекеры $\frac{1}{2}$ — 150 г, измельченные крекеры $\frac{1}{2}$ — 150 г.



Половину масла растопить и обжарить в нем мелко нарезанный лук, добавить муку, все прогреть, затем при интенсивном помешивании влить горячее молоко. Варить при слабом кипении несколько минут, потом ввести натертый сыр. Брокколи разделить на соцветия, обдать кипятком, выложить в сма-

39

Так сказал шеф!

занную маслом латку, залить сырным соусом. В оставшемся масле обжарить крошку из крекеров, покрыть ею капусту в соусе и все запечь в духовке до готовности.

Брокколи в хрустящей корочке



Брокколи — 800 г, крахмал картофельный — 150 г, сырой белок — 1 шт., вода, соль, растительное масло для жарки.

Брокколи разделить на соцветия, отварить в течение двух минут, резко охладить под струей воды. Из крахмала, белка и воды приготовить жидкое тесто, добавить соль. Соцветия брокколи погружать в тесто и сразу же жарить в хорошо разогретом масле. Готовую брокколи выложить на салфетку для удаления излишков масла.

Запеканка из пасты и брокколи



Брокколи — 500 г, паста (спагетти, пенне, тальятелле) — 300 г, сливки — 150 мл, яйца — 2 шт., твердый сыр — 100 г, масло для смазывания формы.

40

Так сказал шеф!

◆ Свежую брокколи не покупайте впрок — она быстро желтеет.

◆ Для быстрого доведения брокколи до готовности перед варкой имеет смысл надсечь крестообразно место плодоножки.

◆ Необходимо учитывать, что в кислой среде отварная брокколи меняет цвет с интенсивно зеленого до бурого.

. Брокколи

Брокколи разделить на соцветия, отварить в течение двух минут, резко охладить под струей воды. Пасту отварить, откинуть на дуршлаг, промыть. Из половины брокколи и сливок с помощью блендера приготовить пюре. В пюре ввести яйца и сыр, натертый на мелкой терке.

Форму для запекания смазать маслом, выложить половину пасты, поверх положить половину пюре, затем все соцветия брокколи, потом опять пасту и пюре. Запекать от 20 до 30 минут.

Полезные советы

◆ Холодной отварной брокколи неплохо украсить любое холодное же блюдо, уложив ее соцветия поверх. Для лучшего эффекта брокколи стоит заглазировать белым вином с растворенным в нем желатином. В этом случае соцветия брокколи будут блестеть, да и вкус станет лучше.

◆ При длительной тепловой обработке брокколи теряет цвет и питательные вещества, поэтому для использования в салатах ее стоит немного недоварить и сразу же после варки резко охладить в ледяной воде или засыпать льдом.

41

БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА

Не надо думать, что каждый, кто будет есть капусту и свеклу, может сравняться с неким Джорджем Бернардом Шоу. Это было бы чересчур оптимистично.

Б. Шоу

В Брюсселе есть уникальный музей картофеля. Среди его экспонатов находятся «Едоки картофеля» Ван-Гога и «Картофельная идиллия» Вильгельма Бума. Пожалуй, брюссельцы могли бы позволить себе открытие музея еще одной овощной культуры — брюссельской капусты: в этом городе в 1759 году появилась одна из наиболее удачных мутаций белокочанной капусты.

Привычную кочерыжку сменил утолщенный, высотой в 60–70 см стебель, на нем в пазухах листьев обосновались достаточно крупные, с грецкий орех, почки-кочанчики. На каждом растении они появляются обычно в количестве от пятидесяти до семидесяти штук, суммарным весом около половины килограмма. Немного, но мал золотник, да дорог: ради кочанчиков и разводится брюссельская капуста. (Перекочивая в Германию, этот вид получил название «розенколь», или розовидная капуста.)

43

Так сказал шеф!

* * *

Мы восхваляли качественную ценность брокколи, но у брюссельской капусты достоинств тоже не мало. Она содержит больше в 2,7 раза белка, в 15 раз — бета-каротина, в 2 раза — калия, чем обычная белокочанная капуста. В 100 г розовидной капусты — суточная доля аскорбиновой кислоты!

Подобно брокколи брюссельская капуста способна снижать вероятность развития злокачественных новообразований и некоторых наиболее распространенных сердечно-сосудистых заболеваний. Есть данные о радиационно-защитных свойствах брюссельской капусты.

Что касается ранозаживляющего действия обогащенных ею диет, то такие сведения не всегда следует воспринимать с особым энтузиазмом. Больного, перенесшего хирургическую операцию на желудочно-кишечном тракте, вряд ли обрадует активизация «антиветрогонных» процессов в нем. А значительное содержание серы в брюссельской капусте может привести к подобному эффекту, не желательному в данной ситуации.

Брюссельская капуста необычно вкусна, особенно если позволить ей 2–3 дня побыть

44

Так сказал шеф!

но нарезать, добавить нарезанные кубиками лук, соленый огурец, яблоко. Салат заправить майонезом, лимонным соком и сахаром.

Маринованная брюссельская капуста

Брюссельская капуста — 1 кг, морковь — 500 г, корень сельдерея — 300 г, хрен — 100 г.

Для маринада: вода — 500 мл, уксус 6%-ный — 500 мл, сахар — 100 г, соль — 100 г, черный перец — 10 шт., душистый перец — 10 шт., лавровый лист — 5 шт., горчичные зерна — 25 г.



Кочанчики капусты зачистить от верхних листьев, хорошо промыть, уложить в банки. Между ними уложить кружки очищенной моркови, ломтики очищенного корня сельдерея и хрена.

Для приготовления маринада смешать жидкости, добавить соль, сахар, пряности, все довести до кипения и охладить.

В банки залить маринад, прижать деревянным кружком или крестовиной, плотно закрыть и убрать в холодное место.

46

. Брюссельская капуста

на грядке под легким морозцем. (Вспомните, как меняется вкус ягод рябины и калины после первых заморозков...)

Салат из сырой брюссельской капусты

Брюссельская капуста — 200 г, лук — 1 шт., свекла — 50 г, зелень по вкусу, майонез — 3 ст. л.



Кочанчики капусты зачистить, нашинковать, смешать с нарезанным луком, зеленью, посолить, заправить майонезом. Украсить свеклой.

Пикантный салат из брюссельской капусты

Брюссельская капуста — 200 г, лук — 1 шт., соленый огурец — 1 шт., яблоко — 1 шт., сахар — 1 ч. л., лимон — 1 шт., майонез — 3 ст. л.



Кочанчики капусты зачистить, варить 15 минут в подсоленной воде. Капусту круп-

45

. Брюссельская капуста

Салат с грейпфрутом

Брюссельская капуста — 800 г, грейпфруты — 2 шт., уксус винный — 3 ст. л., растительное масло — 6 ст. л., горчица — 1 ст. л., ветчина — 8 ломтиков.



Кочанчики капусты зачистить, затем варить 15 минут в подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и дать ей стечь. Очистить грейпфруты, удалив кожуру и белую пленку. Очистить дольки от перегородок, собирая выделяющийся при этом сок. Смешать уксус, растительное масло, горчицу и грейпфрутовый сок. Посолить и поперчить. Смешать дольки грейпфрута с капустой. Полить заправкой, оставить на 30 минут. При подаче украсить салат ломтиками ветчины.

Суп из брюссельской капусты с вином

Замороженная брюссельская капуста — 400 г, перец сладкий зеленый — 1 шт., лук — 1 шт., сушеная петрушка — 1 ст. л., винный



47

Так сказал шеф!



уксус — 1 ст. л., гранулированный
чеснок — $\frac{1}{4}$ ч. л., сушеный бази-
лик — $\frac{1}{2}$ ч. л., белое сухое вино —
100 мл, сметана — 200 г, оливковое
масло — 3 ст. л., вода — 1200 мл.

Лук и сладкий перец мелко нарезать. Все ингредиенты, за исключением сметаны, залить водой, добавить вино, довести до кипения и варить при слабом кипении 15 минут. Снять с огня, ввести в суп сметану, сразу же подавать.

Суп из брюссельской капусты и йогурта



Овощной бульон — 900 мл, брюссель-
ская капуста — 450 г, лук — 1 шт.,
соевая мука — 2 ч. л., йогурт на-
туральный — 2 ст. л., зелень пет-
рушки.

Тушить обработанную брюссельскую капусту в небольшом количестве бульона. Добавить оставшийся бульон и варить до готовности капусты. Суп пюрировать, смешать соевую муку с йогуртом и ввести в суп, не доводя последний до кипения.

48

Так сказал шеф!

гетти, залить таким количеством бульона, чтобы суп получился густым. При подаче посыпать тертым сыром.

Суп «Гарбюр»



Брюссельская капуста — 250 г,
фасоль — 250 г, морковь — 1 шт.,
ветчина — 100 г, гусиный жир —
2 ст. л., тимьян сухой и зелень по
вкусу.

Замоченную фасоль сварить в подсоленной воде до мягкости. Добавить нарезанные капусту, морковь, ветчину и варить до готовности. В конце варки добавить тимьян и нашинкованную зелень. Готовый суп заправить гусиным жиром.

Суп с бараниной и брюссельской капустой



Мякоть баранины — 800 г, брюс-
сельская капуста — 750 г, лук —
2 шт., чеснок — 2 зубчика, оливко-
вое масло — 2 ст. л., сметана —
150 г, укроп — 1 пучок, зерна горчи-
цы — 2 ч. л., тмин — 1 ч. л.

50

. Брюссельская капуста

Суп молочный с брюссельской капустой



Брюссельская капуста — 300 г, кар-
тофель — 2 шт., молоко — 3 ста-
кана, сливочное масло — 1 ст. л.,
вода — 2 стакана.

Брюссельскую капусту погрузить в кипящую воду на 3–5 минут, откинуть на сито, слегка обжарить на сливочном масле. После этого капусту опустить в разбавленное водой молоко, добавить нарезанный кубиками очищенный картофель и варить до готовности.

Суп «Минестроне»



Брюссельская капуста — 150 г,
кольраби — 150 г, картофель —
200 г, сливочное масло — 20 г, сыр —
50 г, морковь — 1 шт., куриные по-
троха — 200 г, спагетти отвар-
ные — 50 г, рис — 60 г, куриный
бульон.

В небольшом количестве воды потушить рис. Отдельно на масле обжарить обработанные нарезанные овощи и куриные потроха. Соединить с тушеным рисом, добавить спа-

49

. Брюссельская капуста

Баранину нарезать кубиками, чеснок и лук очистить и мелко нарезать. Мясо обжарить в оливковом масле, добавить лук и чеснок, зерна горчицы и тмин. Обжаривание продолжить еще 2 минуты. Влить 800 мл воды, варить до готовности баранины.

Брюссельскую капусту обработать (или заморозить в случае использования замороженной), добавить в суп, все варить еще 15 минут. Сметану заправить молотым черным перцем, добавить шинкованный укроп. Суп подавать со сметаной.

Брюссельская капуста с ореховыми крошками



Брюссельская капуста — 750 г, сли-
вочное масло — 40 г, фундук — 50 г,
тмин молотый, соль, перец по вкусу.

У свежей капусты удалить верхние листочки и стебель, промыть. Положить в небольшое количество кипящей воды и варить 5–6 минут. Откинуть на дуршлаг, охладить в проточной воде, снова откинуть. В сковороде растопить сливочное масло, положить измельченный фундук, жарить на небольшом огне до коричневатого-золотистого цвета.

51

Так сказал шеф!

Добавить капусту, приправить специями. Все прогреть. В случае использования замороженной капусты опускать ее в кипяток не размораживая.

Брюссельская капуста с сырным соусом



Брюссельская капуста — 750 г, сливочное масло — 2 ст. л., лук — 2 шт., мягкий сыр с плесенью — 300 г, вино белое — 100 мл, соль, перец, мускатный орех по вкусу.

У свежей капусты удалить верхние листочки и стебель, промыть. Положить в небольшое количество кипящей воды и варить 5–6 минут. Откинуть на дуршлаг, охладить в ледяной воде, снова откинуть. Лук нарезать кубиками и обжарить на сливочном масле. Добавить брюссельскую капусту, приправить специями. Все прогреть.

В толстостенной кастрюльке нагреть вино, добавить измельченный сыр и расплавить его. Капусту выложить в тарелки и полить соусом. В случае использования замороженной капусты опускать ее в кипяток не размораживая.

52

Так сказал шеф!

го масла, слегка обжарить лук. Затем положить к луку кочанчики брюссельской капусты, добавить вино, слегка его выпарить, добавить бульон и оставшееся сливочное масло. Довести капусту до готовности и подавать.

Кассероль из брюссельской капусты



Замороженная брюссельская капуста — 400 г, вода — 100 мл, маргарин — 1 ст. л., мука — 2 ст. л., молоко — 300 мл, рис отварной — 1 стакан, ветчина — 300 г, сухари белые молотые — $\frac{1}{4}$ стакана, тертый сыр пармезан — 2 ст. л.

Воду нагреть до кипения, положить в нее замороженную брюссельскую капусту, варить 5 минут после закипания, откинуть на дуршлаг. Растопить маргарин, добавить муку, хорошенько перемешать, добавить молоко, довести до кипения, интенсивно помешивая, варить 3 минуты. Форму смазать маслом, на дно уложить рис, поверх положить брюссельскую капусту, затем — нарезанную ветчину. Все залить молочным соусом. Сме-

54

Брюссельская капуста

Запеченная брюссельская капуста с картофелем

Картофель — 4 шт., брюссельская капуста — 150 г, яйца — 3 шт., тертый сыр — 4 ст. л., творог — 100 г, зеленый лук — 50 г.



Картофель отварить в мундире, очистить, охладить. Брюссельскую капусту зачистить, промыть, и отварить. Картофель нарезать ломтиками и положить слоями с нарезанной пополам брюссельской капустой в форму, приправить мускатом. Яйца перемешать с тертым сыром и творогом, добавить шинкованный зеленый лук. Залить в форму. Запекать 30 минут при 180 °С.

Гарнир к мясным блюдам

Брюссельская капуста — 20 шт., лук — 1 шт., вино белое сухое — 2 ст. л., куриный бульон — 100 мл, сливочное масло — 2 ч. л.



Кочанчики капусты зачистить от верхних листьев, промыть. Лук очистить и мелко нарезать. Растопить 2 чайные ложки сливочно-

53

Брюссельская капуста

шать сухари с пармезаном, посыпать поверхность в форме. Запекать в духовке при температуре 170 °С 20 минут.

Брюссельская капуста с миндалем

Растительное масло — 1 ст. л., миндальные лепестки — $\frac{1}{3}$ стакана, вода — 200 мл, бульонный кубик говяжий — 1 шт., замороженная брюссельская капуста — 400 г.



Обжарить миндаль в растительном масле, обсушить на салфетке. В воду добавить бульонный кубик, довести до кипения, положить, не размораживая, брюссельскую капусту, довести ее до готовности. Готовую капусту откинуть на дуршлаг, уложить на блюдо и посыпать обжаренным миндалем.

Брюссельская капуста в молочном соусе

Брюссельская капуста — 500 г, сельдерей (побеги или корень) — 25 г, мука — 1 ст. л., молоко — $\frac{1}{2}$ стакана, сливочное масло — 2 ст. л.



55

Так сказал шеф!

Кочанчики капусты зачистить, варить в подсоленной воде 15 минут. В отдельной посуде приготовить соус — растопить масло, всыпать шинкованный сельдерей, муку и слегка спассеровать. Добавить молоко и полстакана капустного отвара, все интенсивно перемешать и проварить полученный соус на малом огне нескольких минут, положить в него капусту и все вместе прогреть.

Брюссельская капуста по-бельгийски

Брюссельская капуста — 450 г, лук — 1 шт., сливочное масло — 75 г, белый соус — 150 г, томатный соус — 150 г, кляр (жидкое тесто) — 90 г, молотый мускатный орех, молотый белый перец.



Вареные кочанчики обсушить и не очень мелко нарезать. Нарезанный лук спассеровать в масле и добавить в капусту. Залить белым соусом, добавить специи. Из полученной смеси сформовать шарики величиной с грецкий орех, обмакнуть в кляр и обжарить во фритюре до образования румяной корочки. Подавать горячими с томатным соусом.

56

Так сказал шеф!

разогреть до 180 °С. Помидоры нарезать ломтиками. Филе трески нарезать кусками и полить лимонным соком. Поверх капусты разложить ломтики помидоров и рыбу. Сливки смешать с яйцами и сыром, добавить соль и перец, залить блюдо. Запекать 25 минут и подать, посыпав шинкованной зеленью.

Говяжье филе с брюссельской капустой

Брюссельская капуста — 400 г, картофель — 500 г, сливочное масло — 2 ст. л., лук — 1 шт., сметана — 150 г, говяжье филе — 4 куса по 200 г, растительное масло — 3 ст. л., молотый мускатный орех, молотый белый перец, крупномолотый черный перец.



Вареные кочанчики обсушить и разобрать на отдельные листья. Картофель очистить, нарезать кружками и обжарить на растопленном сливочном масле с последующим добавлением шинкованного лука. Сметану уварить до половины, заправить специями (кроме крупномолотого черного перца) и соединить с листиками капусты. Мясо слегка

58

. Брюссельская капуста

Брюссельская капуста в сливочном соусе

Брюссельская капуста — 500 г, сливочное масло — 1 ст. л., бульон мясной — 1 стакан, сливки — 1/2 стакана, сырой яичный желток — 2 шт., молотый мускатный орех.



Подготовленную капусту потушить в бульоне с добавлением сливочного масла. Добавить мускатный орех. Смешать сливки с желтками, полученной смесью залить капусту, прогреть, не доводя до кипения.

Брюссельская капуста, запеченная с треской

Брюссельская капуста — 250 г, помидоры — 3 шт., филе трески — 350 г, лимонный сок — 2 ст. л., сливки 33%-ные — 200 мл, яйца — 2 шт., тертый сыр — 50 г, зелень, соль, перец.



Подготовленную капусту отварить в воде в течение 3 минут. Откинуть на дуршлаг, выложить в форму для запекания. Духовку

57

. Брюссельская капуста

отбить, посолить, посыпать крупномолотым черным перцем, обжарить в растительном масле. Готовое мясо подать с картофелем и капустой.

Брюссельская капуста, запеченная с ветчиной

Брюссельская капуста — 500 г, растительное масло — 20 г, ветчина — 150 г, сыр — 20 г, лук — 1 шт.



Обработанные кочанчики тушить с растительным салом и мелко нарезанным луком в небольшом количестве бульона или подсоленной воды до полуготовности. Затем добавить мелко нарезанную ветчину и положить в смазанную жиром форму. Посыпать тертым сыром и запекать 30 минут в духовом шкафу.

Фаршированная брюссельская капуста

Брюссельская капуста — 400 г, мясной фарш — 500 г, сливочное масло — 40 г, сметана — 250 г.



59

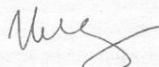
Кочанчики капусты зачистить и варить 10 минут в подсоленной воде. Каждый кочанчик начинить фаршем так же, как белокочанную капусту, раздвигая листики. В кастрюлю положить масло, фаршированную капусту, полить сметаной и тушить на слабом огне до готовности.

Полезные советы

♦ Прекрасно сочетание брюссельской капусты с тунцом — богатый витамином D тунец способствует лучшему усвоению организмом кальция брюссельской капусты.

♦ Для приготовления салатов очень удобно пользоваться консервированной брюссельской капустой — это всего лишь правильно отваренная капуста, стерилизованная в своем собственном отваре.

Держайте!
Приятного аппетита!
С гастрономическим приветом,
Илья Лазерсон, шеф-повар



Овощная запеканка с лососиной	24
Пшеничная каша с брокколи	25
Цыпленок-бresse с брокколи	26
«Торт» из брокколи и креветок	27
Творожный пирог с брокколи	28
Равиоли по-китайски с двумя начинками	29
Брокколи в сухарях	30
Баранье филе с брокколи, пикантным томатным соусом и картофельными бриошами	31
Брокколи в вине	33
Запеканка из брокколи	34
Ризотто с брокколи и яичницей	35
Глазированная брокколи	35
Горячий салат из брокколи с курицей	36
Флан из брокколи	37
Запеченная рыба с брокколи	37
Брокколи в лимонно-ореховом соусе	38
Салат из брокколи	39
Запеканка из брокколи	39
Брокколи в хрустящей корочке	40
Запеканка из пасты и брокколи	40
Полезные советы	41

БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА	43
Салат из сырой брюссельской капусты	45
Пикантный салат из брюссельской капусты	45

СОДЕРЖАНИЕ

От издателей	3
БРОККОЛИ	4
Салат из брокколи с корнишонами и йогуртом	6
Салат из брокколи с крабом	7
Суперброкколи	8
Овощной салат с брокколи	8
Фасолевый салат с брокколи	9
Суп-пюре с брокколи	10
Суп из брокколи со слоеными пирожками	11
Суп из брокколи с овощами и сыром	12
Картофельная запеканка с брокколи	12
Запеканка из брокколи с помидорами	13
Отварная брокколи с масляным соусом	14
Отварная брокколи с польским соусом	14
Отварная брокколи с голландским соусом	15
Запеченная брокколи под соусом «Морнэ»	16
Макароны с брокколи и беконом	16
Омлет с брокколи	17
Сырные тарталетки с брокколи	18
Брокколи с крабами	19
Рулет с овощами	19
Запеканка «Красное, зеленое, белое»	21
Суфле из брокколи	22
Блины с брокколи и морковью	23
	61

Маринованная брюссельская капуста	46
Салат с грейпфрутом	47
Суп из брюссельской капусты с вином	47
Суп из брюссельской капусты и йогурта	48
Суп молочный с брюссельской капустой	49
Суп «Минестроне»	49
Суп «Гарбюр»	50
Суп с бараниной и брюссельской капустой	50
Брюссельская капуста с ореховыми крошками	51
Брюссельская капуста с сырным соусом	52
Запеченная брюссельская капуста с картофелем	53
Гарнир к мясным блюдам	53
Кассероль из брюссельской капусты	54
Брюссельская капуста с миндалем	55
Брюссельская капуста в молочном соусе	55
Брюссельская капуста по-бельгийски	56
Брюссельская капуста в сливочном соусе	57
Брюссельская капуста, запеченная с треской	57
Говяжье филе с брюссельской капустой	58
Брюссельская капуста, запеченная с ветчиной	59
Фаршированная брюссельская капуста	59
Полезные советы	60

**Илья Лазерсон
Марк Аграновский**
БРОККОЛИ И БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА

Редактор *В.Н. Середняков*
Корректор *Н.В. Пивоварова*
Верстка *Е.Г. Итальянская*

Подписано к печати с готовых диапозитивов 24.06.2003
Формат 70х100^{1/8}. Бумага газетная. Гарнитура «Журральная»
Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,6. Уч.-изд. л. 1,92
Тираж 10 000 экз. Заказ № 2650

Изд. лиц. ИД № 02456 от 27.07.2000 г.
ООО «МиМ-Дельта»
Санкт-Петербург, Синопская набережная,
д. 32/35, литер Ж, ком. 6Н
E-MAIL: MIMDEL@COMSET.NET

ЗАО «Центрполиграф»
125047, Москва, Оружейный пер., д. 15, стр. 1
пом. ТАРП ЦАО

Для писем:
111024, Москва, 1-я ул. Энтузиастов, 15
E-MAIL: CNPOL@DOL.RU

WWW.CENTRPOLIGRAF.RU

Отпечатано с готовых диапозитивов
во ФГУП ИПК «Ульяновский Дом печати»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14