

# ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№24 (218) декабрь 2012



азбука вкуса  
желатин

рецепт с именем  
«телятина «орлов»

технология  
заливная рыба

12+

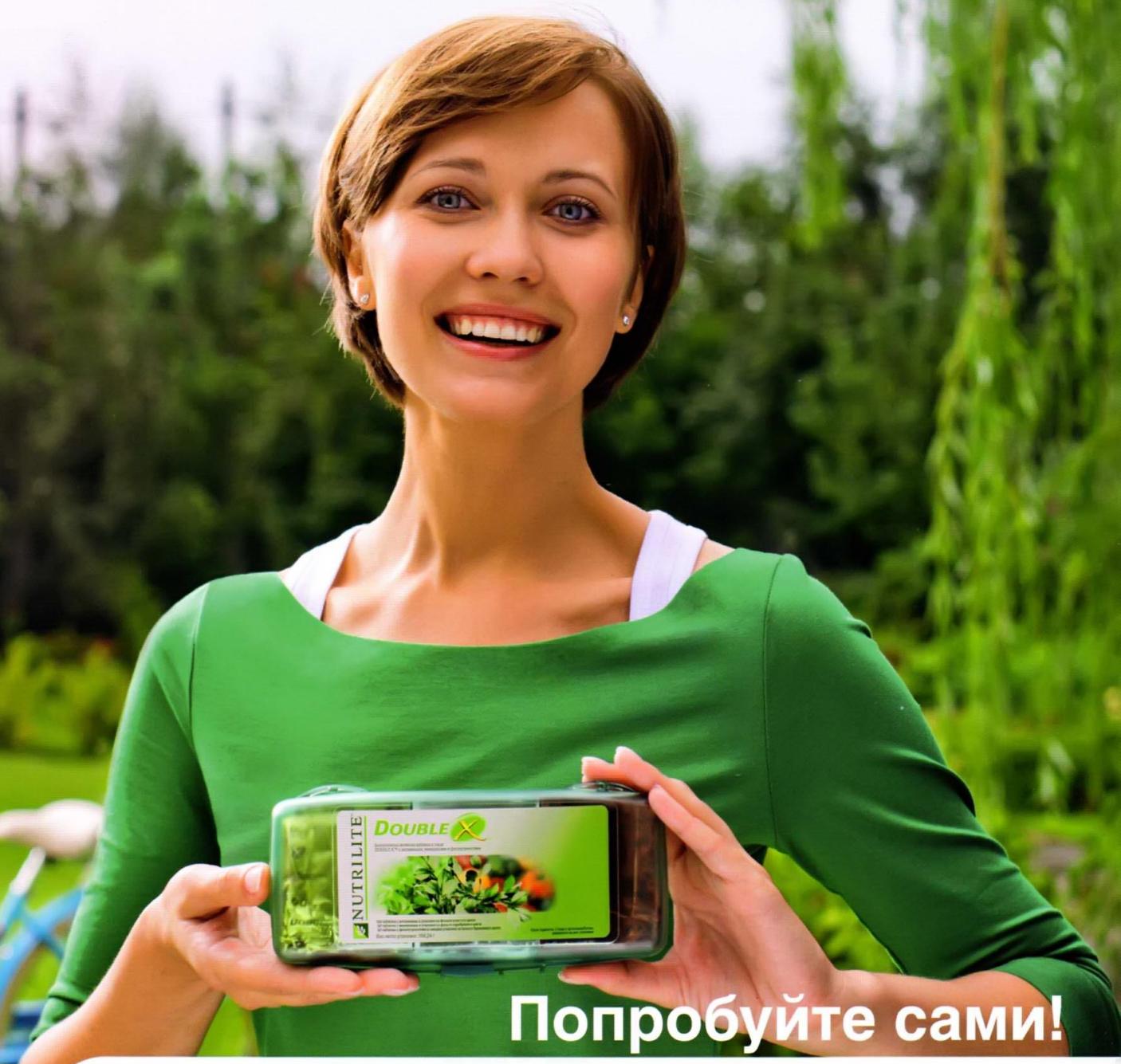
Мясо к Рождеству



  
**Röndell**  
Professionals Recommend

Реклама.

NUTRILITE™ – биологически активная добавка к пище. Направлена лекарством. Перед применением проконсультируйтесь с врачом.  
СоFР №77.99.11.3.У.1827.3.10 от 26.03.10, СоFР №77.99.23.3.У.3960.4.05 от 14.04.05. Реклама.



**Попробуйте сами!**

## **NUTRILITE™. Забота о здоровье моей семьи**

- NUTRILITE™ – мировой лидер\* в сфере производства витаминов и биологически активных добавок к пище более чем с 75-летней историей.
- Растительные ингредиенты выращиваются, собираются и обрабатываются на собственных сертифицированных фермах органического земледелия.
- Зарегистрировано более 100 патентов.

\* По данным исследований мировых продаж 2011 года, проведенных агентством Euromonitor International.

Узнайте больше на [www.amway.ru](http://www.amway.ru)



Издатель: ООО «Бонниер  
Пабликейшнз»

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

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

#### Редакция

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

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

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

Руководитель отдела спецпроектов  
Лариса Машталер

Руководитель отдела продаж  
в Интернете Ирина Федотова

Отдел маркетинга Зоя Галищникова

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

Подписка (495) 792-5562

Руководитель отдела ИТ 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 207 150 экз.

Цена свободная

Автор макета Ирина Лещенко

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

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

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

**BONNIER**  
Publications



## Содержание

### Тема номера **Мясо к Рождеству**

- корона из бараньей корейки 2
- свинина с клюквенным соусом 4
- утка в апельсиновом соусе 6
- говядина в ореховой корочке 8
- телятина с миндальными клецками 10
- цыплята в тесте 12
- баранина по-тоскански 14

### Рецепт с именем **Графское блюдо**

- «телятина «орлов» 16

### Технология **Заливные блюда**

- заливное из судака и креветок 18

### Азбука вкуса **Желатин**

- морские гребешки в лаймовом желе 20
- куриные грудки с малиновым желе 22
- заливное из свинины в яблочном соусе 24
- мусс из белой фасоли со спаржей 26
- черничная панакотта 28
- десерт из шампанского 30



### Условные обозначения



вегетарианское питание



блюда, которые подходят для детей



блюда, которые можно готовить в микроволновой печи



рецепты для опытных кулинаров



рецепты средней сложности



легкие рецепты

# Мясо к Рождеству

тема номера

Дорогие друзья!

До новогодних праздников остается еще целый месяц, но следующий номер нашего журнала выйдет уже в январе. Поэтому мы хотим поздравить вас с наступающим Новым годом, пожелать хорошего настроения, верных друзей, настоящей любви и, конечно, отменного здоровья! А здоровье, как вы знаете, напрямую зависит от того, что вы едите.

Мы очень надеемся, что наш журнал помогает и будет помогать разнообразить ваш стол полезными продуктами и блюдами. Но иногда, особенно в праздники, можно сделать исключение, забыть о калориях и позволить себе кое-что лишнее.

Согласитесь, что к подготовке Нового года все относятся особенно трепетно. Двадцать лет тому назад предновогоднее настроение начиналось уже с сентября – запасали дефицитный зеленый горошек; прятали от прожорливых детей полученные в заказах баночки с икрой, шпротами и лососем; стояли в длиннющих очередях за сырокопченой колбасой. Сейчас появилась другая проблема, не менее трудная, чем дефицит. Это проблема выбора!

Что приготовить – традиционный салат оливье или что-нибудь новомодное с рукколой, креветками и морскими гребешками; запечь бааранину или форель, накрыть стол в японском стиле или в мексиканском?

Самое главное в этом очень нелегком деле – правильно рассчитать свои силы и возможности ваших гостей. Опыт показывает, что главный прием пищи приходится не на встречу Нового года, а на прощады Старого. Поэтому если для прощания со Старым годом вы планировали салат оливье, холодец и селедку под шубой, то горячее должно быть совсем легким. Будет очень обидно, если через 2–3 часа после начала праздника вы не сможете двигаться от усталости, а гости от того, что переели.

С наступающим!



# корона из бараньей корейки



Баранья корейка, как ее ни приготовь, получается вкусной. Но иногда нужно или просто хочется, чтобы было и вкусно, и очень красиво. Вот тогда вам на помощь приходит наш журнал. «Корона» из ребрышек производит на гостей неизгладимое впечатление! При этом для ее приготовления не требуются специальные поварские навыки, просто чуть-чуть сноровки.



**Что нужно:**  
2 бараньи реберные секции по 7–8 ребер в каждой  
200 г зернистой горчицы  
1 пучок петрушки  
1 пучок укропа

**Время подготовки:** 30 мин.  
**Время приготовления:** 1 час 5 мин.  
**Порций:** 7–8

**Что делать:**

**1**  
Положить реберную секцию концами ребер в противоположную от вас сторону, позвонками наверх. Перерезать тонкие хрящевые диски между каждым позвонком. Как следует зачистить концы ребер.

**2**  
Положить обе секции ребрами вверх, состыковав их толстыми концами. Сшить мясо крепкой ниткой, продетой в толстую иглу. Связать два соседних ребра за концы, очищенные от мяса. Изогнуть соединенные секции в круг ребрами наружу. Если концы плохо стыкуются, срезать мешающее этому мясо. Связать концы ребер ниткой. Чтобы корона сохранила форму, обвязать ее снизу бечевкой.

**3**  
Зелень петрушки и укропа измельчить. Обмазать корону снаружи и внутри толстым слоем горчицы и присыпать зеленью, приминав ее руками.

**4**  
Противень застелить листом фольги. В центр поместить корону. Концы ребрышек и основание короны обернуть фольгой. Поместить в разогретую до 200 °С духовку. Через 10 мин. уменьшить температуру до 170 °С и готовить 45 мин.

**Что нужно:**

2 кг бескостной свинины  
250 мл красного сухого вина  
2 ст. л. меда  
по 0,5 ч. л. молотой корицы и паприки  
соль

**Для соуса:**

100 мл красного сухого вина  
500 г свежей или замороженной клюквы  
0,5 стакана сахара

**Время приготовления:** 2 часа 25 мин.  
**Порций:** 10

**Что делать:**

**1**

Вино перелить в небольшую миску, положить мед и тщательно размешать. Добавить натертый на мелкой терке имбирь, корицу, паприку и соль. Мясо обмазать со всех сторон получившимся маринадом, положить на решетку, стоящую на противне. Поместить в разогретую до 220 °С духовку на 10 мин. Уменьшить температуру до 160 °С, накрыть мясо фольгой и запекать 2 ч. За 30 мин. до готовности снять фольгу. Готовое мясо накрыть фольгой и дать настояться 15 мин.

**2**

В это время приготовить соус. Из противня слить в сотейник выделившийся из мяса сок. Добавить вино и поставить на средний огонь. Готовить, пока объем соуса не уменьшится на 1/3.

**3**

Клюкву вымыть. Половину измельчить в блендере с сахаром до однородности. Добавить клюквенное пюре и оставшиеся ягоды, перемешать, снять с огня. Мясо нарезать и подать с соусом.

## свинина с клюквенным соусом



**1**



**2**



**3**

Счастливого Нового Года  
и Рождества!



реклама

100% натуральные конфитюры из отборных спелых ягод

Сделано в Германии

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

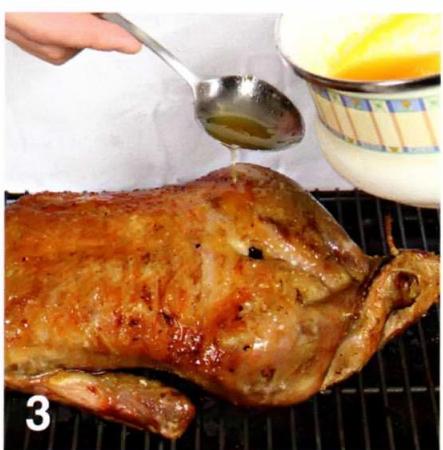


# Мясо к Рождеству

тема номера



## утка в апельсиновом соусе



### Что нужно:

1 утка весом 2 кг  
5 апельсинов  
3 веточки мяты  
100 г сахара  
125 мл яблочного уксуса  
80 мл апельсинового ликера  
30 г сливочного масла  
соль, перец

Время приготовления: 1 час 40 мин.

Порций: 6–8

### Что делать:

1

Разогреть духовку до 150 °С. Утку посолить и поперчить. Мяту вымыть и обсушить. Два апельсина разрезать на половинки и натереть ими утку. Положить половинки внутрь утки вместе с веточками мяты. Утку проткнуть в нескольких местах вилкой. Связать ножки и крыльышки. На противень поставить решетку. Поместить утку грудкой вниз и запекать 25 мин. Перевернуть утку грудкой вверх и готовить еще 20 мин.

2

Тем временем с оставшихся апельсинов снять цедру и выжать сок. 2 ст. л. сока выпить в отдельную посуду и отставить. Сотейник поставить на средний огонь, всыпать сахар и готовить, пока он не начнет плавиться. Осторожно влить уксус, готовить 3 мин. Добавить оставшийся апельсиновый сок и ликер, готовить 2 мин. Апельсиновую цедру опустить в кипящую воду на 2 мин. Обдать холодной водой и обсушить.

3

Выделившийся из утки жир перелить из противня в сотейник. Температуру духовки увеличить до 180 °С. Облить утку половиной апельсинового соуса и готовить 45 мин., поливая оставшимся соусом каждые 10 мин.

4

Вынуть утку из духовки, накрыть фольгой. Соус слить обратно в сотейник. Добавить цедру и сливочное масло. Проварить соус 2 мин. Подать к утке.

# Ярмарка

## ПИР

Вкусный отдых для всей семьи

14–16 декабря в «Крокус Экспо»

**БЕСПЛАТНЫЙ СПЕЦКУРС  
ПОДГОТОВКИ К НОВОМУ ГОДУ  
НА КУХНЕ ЖУРНАЛА  
«ГАСТРОНОМЪ»**

14 декабря, пятница

- 11.30 — 12.45 **Быстрое печенье**  
Кондитер Катя Цукер  
13.15 — 14.30 **Закуска и суп с дарами моря**  
Повар журнала «Гастрономъ»  
Игорь Летнев  
15.00 — 16.15 **Ювелирная работа с шафраном**  
Повар журнала «Гастрономъ»  
Алексей Карпов  
16.45 — 18.00 **Любовь к апельсинам**  
Повар «Книг Гастронома»  
Михаил Петров

15 декабря, суббота

- 11.30 — 12.45 **Мидии и форель**  
Шеф-редактор «Книг Гастронома» Евгения Леонова  
13.15 — 14.30 **Креветки и треска**  
Праздничные блюда из даров моря  
15.00 — 16.15 **Рождественская выпечка**  
Кондитер Нина Тарасова  
16.45 — 18.00 **Испанский взгляд на русский Новый год**  
Повар и автор кулинарных книг Хорхе де Анхель Молинер  
18.30 — 19.45 **Курица: быстро и эффектно**  
Зам. главного редактора журнала «Гастрономъ»  
Марианна Орлинкова

16 декабря, воскресенье

- 11.30 — 12.45 **Миндаль: закуска и десерт**  
Автор кулинарных книг Наталья Скворцова  
13.15 — 14.30 **Блюда Франконии**  
Фуд-блогеры Анна и Илларион Демчиковы  
15.00 — 16.15 **Фрукты и шоколад**  
Праздничные сладкие блюда  
16.45 — 18.00 **Здоровое питание и в праздники**  
Фуд-блогер Антон Аренс

Запись на все мастер-классы на сайте [www.pir.ru](http://www.pir.ru)

SAMSUNG

Наши партнеры:

Tupperware KIKKOMAN



**Что нужно:**

2 кг говяжьей вырезки  
1 ч. л. черного перца горошком  
1 луковица  
1 черешок сельдерея  
75 мл оливкового масла  
150 г ореховой смеси  
по 2 веточки петрушки, укропа и тимьяна  
1 маленький острый перчик  
3 зубчика чеснока  
25 мл сливок  
соль

**Время подготовки:** 40 мин.

**Время приготовления:** 1 час 10 мин.

**Порций:** 10

**Что делать:**

**1**

Вырезку вымыть и обсушить. Горошины перца раздавить, сельдерей измельчить, лук очистить и нарезать полукольцами. Положить мясо в глубокую форму. Присыпать сельдереем, луком и перцем. Влить 50 мл оливкового масла. Накрыть и оставить на 30 мин.

**2**

Зелень вымыть, обсушить и мелко нарезать. Чеснок очистить, из острого перца удалить семена. Измельчить в блендере орехи, зелень, чеснок и перец. Влить оставшееся масло и сливки, посолить по вкусу, перемешать и обмазать этой смесью вырезку со всех сторон.

**3**

Завернуть мясо в фольгу и запекать в разогретой до 190 °C духовке 1 ч. За 20 мин. до готовности разрезать верхний слой фольги, чтобы мясо подрумянилось. Дать мясу постоять 15 мин., затем нарезать на куски.



Maggi®

МАРИНАД  
ВСЕГДА  
МЯГКОЕ  
ВКУСНОЕ  
МЯСО



Как сделать так, чтобы мясо всегда получалось  
мягким и вкусным, таким, что просто тает во рту?  
Любое мясо станет мягким на раз-два-три с новинкой

## МАГГИ® МАРИНАД ДЛЯ МЯГКОГО МЯСА

- Возьмите любое мясо, нарежьте его и положите в специальный пакет для маринования из верхнего отделения упаковки.
- Добавьте воды и смесь для маринования, перемешайте.
- Оставьте в холодильнике всего на 30 минут и готовьте любым способом.

Maggi®

Больше рецептов на [www.CULINARY.ru](http://www.CULINARY.ru)

ммм... Maggi!

# Мясо к Рождеству

Время подготовки: 1 час 5 мин.

Время приготовления: 35 мин.

Порций: 4

тема номера

На правах рекламы. Товар сертифицирован. Блендер MSM 67170 торговой марки Bosch реализуется в России ООО «БСХ Бытовая техника»





**BOSCH**

Разработано для жизни

## телятина с миндальными клецками



### Что нужно:

600 г телятины (филейная часть или вырезка)  
2 стакана муки  
125 г миндаля  
щепотка молотого мускатного ореха  
0,5 кочана белокочанной капусты (600 г)  
1 луковица  
1 пучок петрушки  
100 г сметаны  
4 яйца  
50 г сливочного масла  
50 г пармезана  
растительное масло для обжаривания мяса  
соль, перец по вкусу

### Что делать:

**1**  
Разрезать телятину на 4 одинаковых по размеру куска. Натереть каждый кусок солью и перцем, завернуть в пищевую пленку и оставить в теплом месте на 1 ч. Миндаль измельчить в блендере Bosch ErgoMixx.

**2**  
Добавить в миндаль просеянную муку, мускатный орех, щепотку соли и яйца. Влить 2 неполных стакана холодной воды и хорошо взбить в блендере Bosch ErgoMixx.

**3**  
Переложить тесто в кулинарный мешок с широким отверстием. В большой кастрюле вскипятить подсоленную воду. Уменьшить огонь (вода не должна сильно кипеть). Порциями выдавливать клецки из кулинарного мешка. Когда они поднимутся на поверхность, вынимать их шумовкой и обдавать холодной водой. Выложить на бумажные салфетки.

**4**  
Лук очистить, петрушку вымыть и обсушить. В блендере Bosch ErgoMixx измельчить лук вместе с половиной петрушки. Обжарить смесь в 1 ст. л. разогретого масла, 2 мин. Снять с огня и дать остыть.

**5**  
Добавить сметану, тертый сыр, соль и перец. Взбить блендером Bosch ErgoMixx в пышную однородную массу.

**6**  
Обжарить телятину в растительном масле до румяной корочки, по 7 мин. с каждой стороны. Разогреть оставшееся сливочное масло, обжарить в нем, помешивая, клецки, 4 мин. Выложить мясо в центр блюда. По бокам разложить миндальные клецки. Полить соусом и посыпать петрушкой.



### КСТАТИ

Новый блендер Bosch ErgoMixx MSM 67170 удобно лежит в руке, мягкое покрытие не позволяет ему скользить, а кабель спиральной формы растягивается на нужную длину, не мешая работе. Нож с 4 острыми лезвиями быстро превратит вареные овощи в нежное кремовое пюре. С помощью насадок вы мгновенно измельчите лук или зелень, взбьете пышный крем или приготовите лед для коктейля.

# Мясо к Рождеству

тема номера

## цыплята в тесте



Время подготовки: 1 час 10 мин.  
Время приготовления: 1 час 40 мин.  
Порций: 8



1



2



3

### Что нужно:

4 цыпленка весом по 600–800 г  
4 луковицы  
1 стакан измельченного укропа  
750 г муки  
1,5 ст. л. соли  
5 белков  
1,5 ст. л. сметаны  
1 яйцо  
2 ст. л. растительного масла

### Что делать:

**1**

Муку просеять с солью. Белки взбить в пышную пену и добавить в муку вместе со сметаной и 200 мл воды. Вымешивать тесто 5 мин. Завернуть в пищевую пленку и положить в холодильник на 1 ч. Цыплят вымыть и разрезать вдоль по грудке. Аккуратно удалить грудную кость. Обжарить цыплят в разогретом растительном масле, по 5 мин. с каждой стороны. Переложить на блюдо.

**2**

Лук очистить, нарезать кольцами и обжарить в той же сковороде, 4 мин. Добавить зелень, перемешать и снять с огня.

**3**

Тесто разделить на 8 частей и раскатать каждую в тонкий пласт. Распределить между ними луковую смесь. Сверху положить по цыпленку спинкой вниз. Накрыть цыплят свободными концами теста, перевернуть спинкой вверх и разгладить тесто руками, повторяя контуры птицы. Снова перевернуть, подтянуть концы теста к центру, излишки срезать. Поместить цыплят на противень спинкой вверх, смазать слегка взбитым яйцом, накрыть фольгой и поставить в разогретую до 200 °C духовку на 1 ч. За 10 мин. до готовности снять фольгу.





*Вдоль солнца  
для любимых!*



Выбор полезных продуктов для любимых — это особое проявление заботы.

Оливковое масло первого холодного отжима Virgin Extra ITLV придает салатам и готовым блюдам из свежесваренной картошечки или макарон особую нотку и свежий аромат благодаря специальному купажу, который обеспечивает мягкий и неизменный вкус масла.

Рафинированное 100%-е оливковое масло ITLV идеально подходит для жарки, так как выдерживает высокие температуры и придает блюду особую аппетитность и аромат.

# Мясо к Рождеству

Время подготовки: 3 часа 25 мин.  
Время приготовления: 2 часа 15 мин.  
Порций: 10

Тема номера





**Röndell**  
Professionals Recommend

Спонсор рецепта

#### Что нужно:

1,5 кг филейной части баранины  
по 1 пучку петрушки и тимьяна  
1 ст. л. сливочного масла  
2 ст. л. растительного масла  
30 г сушеных белых грибов  
1 луковица  
4 зубчика чеснока  
0,25 стакана белых хлебных крошек  
1 ст. л. жирных сливок  
1 яйцо  
1 ст. л. острого томатного соуса  
соль, перец

#### Для маринада:

1,5 стакана белого сухого вина  
цедра и сок 1 лимона  
3 ст. л. горчицы

#### Что делать:

- 1**  
Мясо разделать в пласт для рулета. Надрезать утолщенные места, накрыть пищевой пленкой и отбить молоточком так, чтобы толщина куска была 3–5 мм. Выложить мясо в форму.
- 2**  
Смешать вино с горчицей, соком и цедрой лимона, солью и перцем.
- 3**  
Полить получившимся маринадом баранину и оставить в прохладном месте минимум на 3 ч.
- 4**  
Грибы замочить на 10 мин. в кипяченой воде, отбросить на дуршлаг и крупно нарезать. Зелень опустить на 1 мин. в кипящую воду, затем обдать ледяной водой, измельчить. Лук и чеснок очистить. Лук мелко нарезать. Разогреть сливочное масло вместе с 2 ст. л. растительного. Положить грибы, лук и 1 зубчик чеснока. Готовить, помешивая, 6 мин. Добавить зелень, хлебные крошки, сливки, яйцо, соль и перец. Перемешать.
- 5**  
Смазать баранину сначала острым томатным соусом, затем распределить по всему куску приготовленную начинку.

- 6**  
Свернуть мясо в рулет, перевязать бечевкой и смазать оставшимся маслом. Нашпиговать оставшимся чесноком. Выложить рулет на решетку, накрыть пергаментом, поставить на форму и запекать 2 ч

## баранина по-тоскански



1



2



3



4



5



6

в разогретой до 200 °С духовке. За 30 мин. до готовности снять пергамент, обильно полить баранину выделившимся соком. Готовое мясо накрыть фольгой и дать по-

стоять 15 мин. Удалить бечевку, нарезать баранину порционными кусками и подать к столу.

#### КСТАТИ

Формы для выпечки из углеродистой стали с керамическим покрытием коллекции Champagne от Röndell позволят легко справиться с самыми сложными рецептами. Глубокая квадратная форма с решёткой, размером 28x23 см, особенно удобна для запекания мяса.



Со всей уверенностью должны сказать, что блюдо Veal Orloff, или «Телятина «Орлов», не имеет никакого отношения ни к Григорию Орлову, фавориту Екатерины II, ни к его брату Алексею, герою Чесменской битвы и похитителю княжны Тарakanовой. И вопреки некоторым источникам, сама Екатерина никогда этого блюда не пробовала и уж тем более не приходила от него в восторг, поскольку появилось оно после ее смерти.

О «Телятине «Орлов» трудно создавать легенды – у блюда есть документально подкрепленная история, связанная с именем одного из племянников знаменитых братьев. Как известно, всего их было пять – Григорий, Алексей, Иван, Федор и Владимир. У Федора, четвертого брата, было пятеро детей (к слову, он никогда не был женат). Специальным декретом Екатерины дети были признаны законными и унаследовали имя и титул отца. Один из них, Алексей Федорович Орлов, стал видным политическим деятелем и блестящим дипломатом. Он представлял Россию при заключении Адрианопольского мира в 1833 году, в 1837-м сопровождал Николая I в его заграничном турне, был послом в Константинополе и Париже.

В Париже граф познакомился с молодым, но подающим большие надежды поваром Урбаном Дюбуа и пригласил его в свой дом в России. Не будет большой нескромностью сказать, что именно жизнь в России дала Дюбуа первый толчок к последующей славе. Во-первых, появилось знаменитое блюдо «Телятина «Орлов». Во-вторых, настоящий успех пришел к кулинару, когда, вернувшись во Францию, он ввел в ресторанный моду подачу блюд «по-русски». Фокус заключался в том, что кушанья не выставлялись на стол в первозданном виде, а еще на кухне разрезались на порции и разносились официантами каждому гостю на тарелку. Сейчас этим никого не удивишь, а в Париже XIX века новшество произвело фурор!



## «телятина «орлов»



### Что нужно:

2 кг телятины  
2 большие луковицы  
1 большая морковка  
800 г шампиньонов  
100 г сливочного масла  
150 г бекона  
1 ст. л. муки  
щепотка молотого мускатного ореха  
1 лавровый лист  
2 веточки петрушки  
1 веточка тимьяна  
200 мл сливок  
50 г пармезана  
соль, перец

**Время приготовления: 2 часа 25 мин.**

**Порций: 10**

### Что делать:

**1**

Лук и морковь очистить, измельчить. Грибы вымыть и нарезать небольшими кусочками. Так же нарезать бекон и обжарить его в большой глубокой сковороде в 50 г сливочного масла, 5 мин. Положить телятину, готовить по 5 мин. с каждой стороны.



**1**

Добавить морковь, 1 ст. л. лука, лавровый лист, петрушку, тимьян, соль и перец.

**2**

Влить горячую воду так, чтобы она покрывала мясо, неплотно накрыть крышкой и готовить на среднем огне 1 ч 45 мин. Время от времени мясо переворачивать.

**3**

Тем временем обжарить в 2 ст. л. масла грибы, 4 мин. Добавить соль, перец, мускатный орех и муку. Тщательно перемешать и готовить на небольшом огне 10 мин. В отдельной сковороде обжарить в оставшемся масле оставшийся лук, 5 мин. Влить 2 ст. л. воды и готовить под крышкой 10 мин. Добавить грибы и сливки, довести до кипения и сразу же снять с огня.

**4**

Готовое мясо нарезать ломтиками толщиной 2 см, не доходя до низа примерно 0,5 см. Переложить телятину в форму подходящего размера, промазать ломтики частью приготовленного соуса, прижать их друг к другу. Залить мясо оставшимся соусом. Присыпать пармезаном и поставить в разогретую до 200 °C духовку на 10 мин.



**2**



**3**



**4**



# заливное из судака и креветок



## Что нужно:

1 судак весом примерно 700 г  
12 крупных креветок  
45 г желатина в порошке  
1 лимон  
2 ст. л. кaperсов  
по 2 веточки петрушки и укропа

## Для бульона:

1 средняя луковица  
1 стебель лука-порея (только белая часть)  
1 корень петрушки  
1 зубчик чеснока  
1 лавровый лист  
4 горошины душистого перца  
соль  
2 белка для оттяжки  
5–6 кубиков льда

**Время приготовления: 1 час 20 мин. +**

**4 часа**

**Порций: 10–12**

## Что делать:

**1**  
Судака очистить, выпотрошить, отделить голову, плавники и хвост. Вымыть рыбу внутри и снаружи. Сделать два продольных надреза вдоль хребта и отделить филе, удалив все крупные и мелкие косточки. Разрезать каждое филе на 5 частей, положить кожей вниз на разделочную доску, накрыть пищевой пленкой и поставить в холодильник.

**2**  
Овощи очистить, вымыть и нарезать крупными кусками. Положить рыбью голову, хвост, плавники и хребет в кастрюлю с 2 л воды, довести до кипения, снять пену. Добавить подготовленные овощи, соль и перец. Варить на маленьком огне без крышки 30 мин. За 10 мин. до окончания добавить лавровый лист. Процедить

бульон в чистую кастрюлю через мелкое сите и вернуть на огонь.

**3**

Положить в бульон филе судака и варить, снимая пену, 6 мин. Шумовкой переложить рыбу на блюдо и дать остывть.

**4**

Взбить белки со льдом, влить в бульон, перемешать и довести до кипения. Снять с огня и оставить на 10 мин. Затем удалить шумовкой пену и еще раз процедить через несколько слоев марли.

**5**

У креветок удалить головы, под панцири протолкнуть деревянные шпажки. Опустить креветки в широкую кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варить 4 мин. Обдать холодной водой, удалить шпажки и очистить креветки от панцирей. Удалить кишечную вену. Положить креветки на разделочную доску спинкой вниз, сделать надрез вдоль брюшка. Перевернуть и сильно прижать пальцами к доске.

**6**

Растворить желатин в теплом бульоне. Влить немного бульона в блюдо для заливного слоем 0,5 см и поставить

в холодильник. Лимон нарезать тонкими полукружиями. Каперсы промыть от рассола. Петрушку и укроп вымыть и разобрать на небольшие веточки. На блюде с застывшим бульоном разложить куски судака, чередуя их с креветками. Влить 3–4 половника бульона с желатином и вернуть в холодильник на 15 мин. Затем положить детали украшения, вдавливая их в желе. Влить оставшийся бульон и поставить в холодильник минимум на 4 ч, лучше на ночь.



# Желатин

Как вы думаете, что общего у заливной рыбы, фотоматериалов и типографских красок? Правильно, при их изготовлении используется желатин! Трудно найти человека, который в своей жизни ни разу не сталкивался с желатином в том или ином виде. Но мало кто знает, из чего его делают.

Основа желатина – желирующее вещество коллаген, который получают, очень долго вываривая кости, сухожилия и хрящи крупного рогатого скота. Те, кто любит холодац, знают, что после долгой варки свиных ножек, бычьих хвостов или куриных крыльышек остывший бульон сам собой превращается в плотное желе.

Желатин очень полезен людям, страдающим повышенной ломкостью костей, остеохондрозом, артритом, а также плохой свертываемостью крови, так как в нем содержатся такие аминокислоты протеинов, без которых разрушаются соединительные ткани. По этой же причине холодцы, заливное и всякие прочие желе врачи рекомендуют людям после переломов для более быстрого срастания костей.

Желатин полезен не только для костей и суставов, но и для кожи, волос и ногтей. Косметологи давно разработали рецепты желатиновых масок и ванночек.

Но это еще не все. В состав желатина входит глицин – аминокислота, которая снабжает наш организм энергией и положительно влияет на работу мозга.

Поэтому, если вы заботитесь о своем здоровье, как можно чаще включайте в свое меню блюда с желатином. Тем более что никаких противопоказаний к его применению нет.

Желатин выпускают либо в виде кристаллического порошка, либо тонкими прозрачными пластинаами. Пластины растворяются быстрее.



# морские гребешки в лаймовом желе



## Что нужно:

10 морских гребешков  
1 ст. л. растительного масла  
15 г желатина  
100 мл воды  
4 лайма  
1 ч. л. сахара  
по щепотке кайенского перца и паприки  
соль, перец

## Для соуса:

50 г сливочного масла  
1 лайм  
щепотка шафрана  
соль, перец

**Время приготовления: 30 мин. + 3 часа**

**Порций: 10**

## Что делать:

1



1



2



3

В сотейнике разогреть растительное масло, добавить кайенский перец и паприку. Быстро обжарить гребешки, 2–3 мин., приправить солью и перцем. Шумовкой переложить гребешки на бумажные полотенца, дать обсохнуть.

2

Всыпать желатин в 100 мл холодной кипяченой воды, через 10 мин. поставить на небольшой огонь и готовить, не доводя до кипения, пока желатин полностью не разойдется, 3–4 мин. Из лаймов выдавить сок, добавить в него желатиновый раствор и сахар, перемешать и дать немного остить. Положить в порционные формочки по одному гребешку, аккуратно распределить между ними сок лайма с желатином и поставить в холодильник на 2–3 ч.

3

Приготовить соус. Лайм разрезать пополам, выжать сок. Смешать с размягченным сливочным маслом, приправить солью, перцем и шафраном.

4

Поставить на водяную баню и готовить, взбивая венчиком, 3 мин. Дать остить до комнатной температуры. Лаймовый соус разлить по порционным тарелкам, в центр выложить застывшее желе с гребешком. Можно украсить дольками лайма.

4



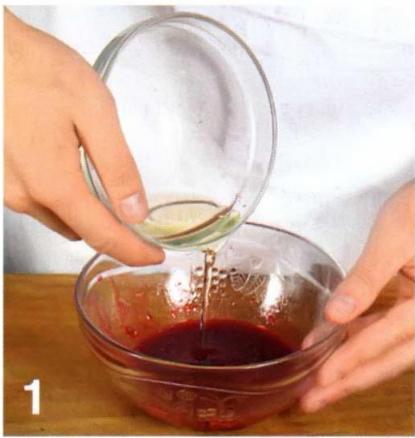


## куриные грудки с малиновым желе

**Что нужно:**

2 куриные грудки  
100 г малинового варенья  
1 ст. л. желатина  
растительное масло для обжаривания  
соль, перец

**Время подготовки:** 1,5 часа  
**Время приготовления:** 35 мин.  
**Порций:** 4



1



2



3



**Что делать:**

1

Желатин замочить в теплой кипяченой воде. Малиновое варенье взбить в блендере. Когда желатин набухнет, отжать его и добавить в варенье, хорошо перемешать.

2

Вылить получившуюся смесь очень тонким слоем (толщиной примерно 1 см) в прямоугольную форму подходящего размера, накрыть пищевой пленкой и поставить в холодильник до полного застывания.

3

Грудки вымыть, обсушить, натереть солью и перцем. Разогреть в сковороде растительное масло и обжарить грудки, по 7 мин. с каждой стороны. Завернуть в фольгу и оставить на 10–15 мин. при комнатной температуре. Затем развернуть и дать остить. Грудки и малиновое желе нарезать тонкими кусочками. Выложить на сервировочное блюдо, перемежая кусочки грудок желе. Подавать как закуску.



– Знаете, в чем главный секрет вкусной курочки на Вашем столе?

– Конечно, в удачном выборе птицы!

Качество и вкус напрямую зависят от бережного отношения производителя. Мы каждый день заботимся о том, чтобы в Вашем меню было самое лучшее. Более десяти лет "Петелинка" является примером высокого качества и пользы для Вашего здоровья.

## Курица с картофелем и цветной капустой от «Петелинки»

### Ингредиенты:



- 1 потрошеная курица весом 1.5 кг.
- 2 средние картофелины
- 2 небольшие головки цветной капусты
- 1 большой спелый помидор
- 2 см свежего корня имбиря
- 2 зубчика чеснока
- 4 ст. л. растительного масла
- 1 лавровый лист
- 2 ч. л. смеси специй
- 1 ст. л. молотой куркумы
- 1 ч. л. молотого кориандра
- 2 ч. л. молотой зиры
- соль

1. Разрежьте курицу на 6 - 8 частей. Имбирь и чеснок измельчите. Помидоры нарежьте небольшими дольками, картофель – крупными кубиками. У цветной капусты удалите стебель, головки разберите на соцветия.
2. В глубокой сковороде с толстым дном разогрейте масло. Положите куски курицы, обжаривайте до слабой корочки на сильном огне, переворачивая, 3 – 5 мин. Готовые куски переложите на блюдо.
3. Сковородку, где жарилась курица, снимите с огня. Положите в нее лавровый лист и смесь специй, перемешайте, оставьте на 15 сек. Затем добавьте имбирь, чеснок, помидоры и все специи. Верните сковороду на небольшой огонь, готовьте, помешивая, 30 сек.
4. Верните куски курицы в утятницу, влейте 2 стакана кипящей воды. Добавьте картофель и цветную капусту. Доведите до кипения, посолите, закройте крышкой и готовьте на небольшом огне, время от времени помешивая, до мягкости, 35-40 мин. Подавайте курицу очень горячей, с простыми лепешками.

Нежная курочка

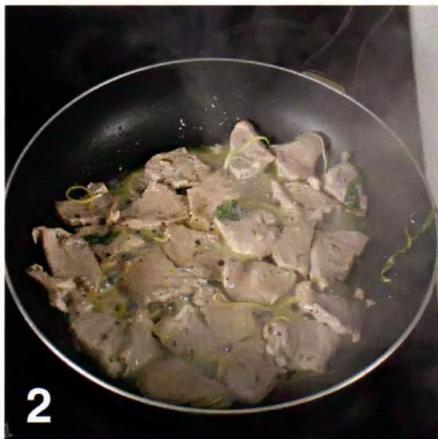
из заботливых рук



# заливное из свинины в яблочном соке



1



2



3



4



5



6

## Что нужно:

700 г свиного окорока  
2 ст. л. растительного масла  
2 красных грейпфрута  
30 г желатина  
1 лавровый лист  
горошины черного перца  
600 мл яблочного сока  
соль, перец

## Для маринада:

сок 1 лимона  
2 зубчика чеснока  
тертая цедра 1 лимона  
3 ст. л. оливкового масла  
2–3 веточки базилика

**Время подготовки: 3 часа**

**Время приготовления: 45 мин. +**

**3–4 часа**

**Порций: 6**

## Что делать:

1

Свинину промыть, обсушить и нарезать ломтиками. Чеснок очистить и измельчить. Базилик промыть и разобрать на листики. Приготовить маринад, смешав в миске лимонный сок, оливковое масло, чеснок, лимонную цедру и листья базилика. Положить ломтики мяса в миску и убрать в холодильник на 2–3 ч.

2

Мясо вынуть из маринада. В сковороде разогреть масло, положить свинину и обжарить с двух сторон в течение 8–10 мин. Приправить по вкусу солью и перцем. Дать остить.

3

Желатин залить половиной стакана яблочного сока и отставить.

4

Желатин с яблочным соком поставить на слабый огонь и готовить, не доводя до кипения, пока желатин полностью не разойдется.

5

В кастрюлю влить яблочный сок, положить лавровый лист, соль и горошины перца. Довести до кипения и снять с огня. Дать постоять 10 мин. Процедить отвар в кастрюлю с желатином, размешать.

6

Грейпфруты очистить от кожуры и вырезать мякоть из перегородок. 4 ст. л. яблочного сока с желатином влить в форму и поставить в холодильник на 10 мин.

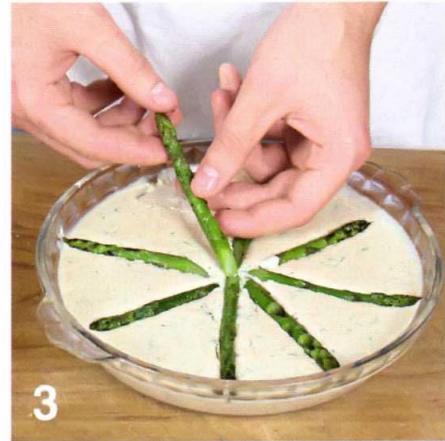
Сверху разложить ломтики свинины и грейпфрута. Залить оставшимся соком с желатином и поставить в холодильник до полного застывания.



1



2



3

**Что нужно:**

300 г консервированной белой фасоли  
3 сваренных вкрутую яйца  
15 г желатина  
250 г мягкого сливочного сыра  
2 ст. л. сметаны  
0,5 пучка укропа  
6 стеблей свежей зеленой спаржи  
щепотка сахара  
1 ч. л. растительного масла  
соль, перец

**Время приготовления: 25 мин. +****3 часа****Порций: 6****Что делать:**

**1**  
Фасоль откинуть на дуршлаг, сохранив жидкость. Замочить в ней желатин на 10 мин. Яйца нарезать.

**2**  
Взбить блендером фасоль, сливочный сыр, сметану, разбухший желатин и яйца до однородной массы. Укроп промыть, измельчить и добавить к смеси. Посолить, поперчить и тщательно перемешать. Перелить смесь в круглую форму диаметром 21 см с невысокими бортиками и поставить в холодильник.

**3**  
Вскипятить воду в высокой кастрюле, добавить щепотку сахара и растительное масло. У зеленой спаржи отрезать жесткие кончики. Связать стебли в пучок и поместить в кастрюлю так, чтобы кончики оставались над поверхностью воды. Варить 6 мин., до мягкости. Разложить зеленую спаржу «радиусами» на мусс и слегка вдавить. Вернуть в холодильник на 3 ч.



**Что нужно:**

3 стакана замороженной черники  
200 г сливочного сыра  
6 ст. л. сахара  
2,5 ч. л. желатина  
0,25 стакана молока  
0,25 стакана сливок

**Время приготовления: 20 мин. +**

**2 часа**

**Порций: 6**

**Что делать:**

**1**

Чернику разморозить и измельчить блендером в пюре. Продолжая взбивать, добавить сливочный сыр и сахар. Переложить в миску.

**2**

Желатин всыпать в теплое молоко и дать набухнуть. Сливки прогреть, не доводя до кипения, добавить в них молоко с желатином и тщательно перемешать. Желатин должен полностью раствориться.

**3**

Аккуратно влить сливки с желатином в миску с чернично-сырной массой. Протереть смесь через сито и разлить по небольшим порционным формочкам. Поставить в холодильник минимум на 2 ч, до полного застывания. Заствившую панакотту перевернуть на порционные тарелки. Накрыть на несколько секунд горячим полотенцем и удалить формочки. Украсить десерт свежими ягодами.



**Что нужно:**

300 мл шампанского  
1 лимон  
50 г сахара  
20 г желатина

**Для крема:**

1 ст. л. шампанского  
0,25 лимона  
1 ст. л. сахара  
75 мл жирных сливок (35%)

**Время приготовления: 15 мин. +****2 часа****Порций: 2****Что делать:****1**

В сотейник налить 100 мл воды, добавить сахар и натертую на мелкой терке цедру лимона. Довести до кипения, снять с огня, добавить лимонный сок и желатин. Как следует размешать, чтобы желатин полностью растворился.

**2**

Процедить отвар через мелкое сито. Влить шампанское. Наполнить бокалы, накрыть их пленкой и поставить в холодильник на 2 ч.

**3**

Приготовить крем. Смешать в миске шампанское, сахар и лимонный сок. Влить получившуюся смесь в сливки и взбить до густой пены. Поместить в кондитерский мешок с рельефной насадкой и красиво выложить в бокалы с застывшим желе. С этим легким на вид десертом надо быть осторожнее. Шампанское, разбавленное желатином, не теряет своего алкогольного воздействия.



# Хозяйке на заметку

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

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

горсть ≈1/2 граненого стакана

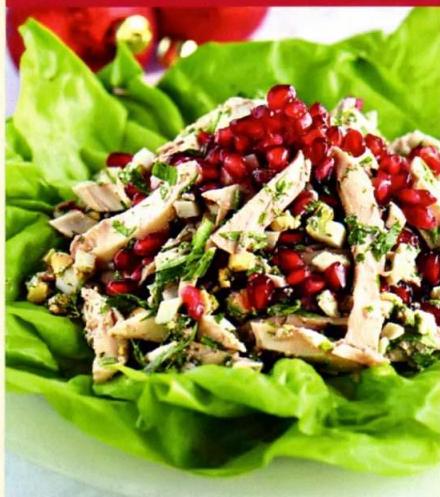
щепотка ≈1/4–1/3 чайной ложки

1 столовая ложка = 3 чайные ложки

8 столовых ложек = 1 граненый стакан

в следующих выпусках:

## ШКОЛА ГАСТРОНОМА



## Вкусные салаты

Новый номер  
выйдет 17 декабря

## «КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ»



## Съедобные подарки

Новый номер  
выйдет 10 декабря



# Солнечная фазенда

Солнечногорские  
натуральные продукты

## ЭКОНОМЬТЕ ВРЕМЯ!

Используйте современный подход к кулинарии и убедитесь, что готовить с продукцией «Солнечной фазенды» — настоящее удовольствие! Ведь это линия продуктов, среди которых готовые салаты из листовой и кочанной зелени, салатные миксы, фруктовые салаты, нарезанные овощные смеси и очищенные овощи в специальной «дышащей» упаковке с лазерной микроперфорацией. Благодаря этой уникальной упаковке сохраняются все полезные вещества и витамины. А вам нужно просто вскрыть пакет с продукцией «Солнечной фазенды» и импровизировать с рецептами!



## Готовьте с удовольствием: быстро и просто!

### Салат с маринованным лососем и кисло-сладкими томатами

На 4 персоны

- ◆ Микс из салатных листьев «Пикантный» — 125 г
- ◆ Охлажденное филе лосося — 200 г
- ◆ Сок лайма — 50 мл
- ◆ Лимонный сок — 20 мл
- ◆ Оливковое масло — 50 мл
- ◆ Красный перец чили — ¼ стручка
- ◆ Томаты — 4 шт.
- ◆ Тростниковый сахар — ½ чайной ложки
- ◆ Морская соль, черный перец по вкусу



- Томаты очистить от кожицы, предварительно обдав кипятком. Разрезать на 4 части и удалить сердцевину. Переложить в миску, добавить немного оливкового масла, лимонный сок, сахар, соль и перец. Дать настояться 10–15 минут.
- Лосося нарезать тонкими ломтиками и замариновать в оставшемся масле с измельченным перцем чили, соком лайма и солью. Поместить в морозилку на 10–15 минут.
- На тарелку выложить салатные листья, добавить ломтики лосося и томаты. В качестве соуса используйте маринад от томатов и лосося.