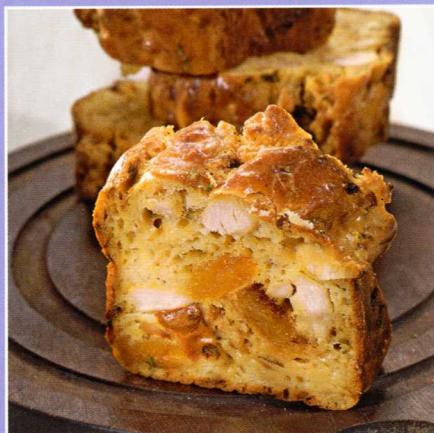
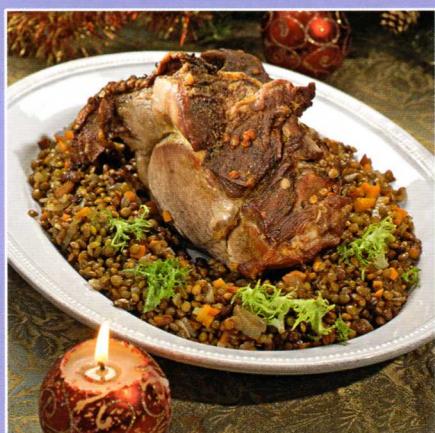
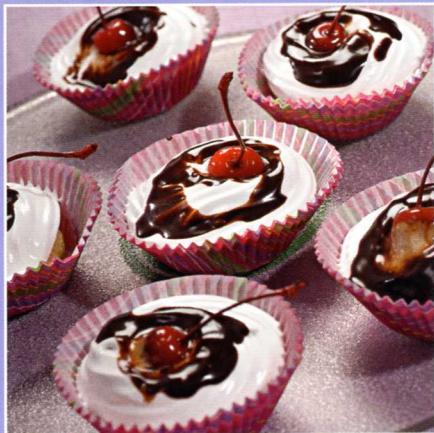


ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№01 (171) январь 2011

журнал для тех, кто любит готовить



- кулички из свинины с вишневым соусом ■ блинный рулет с копченым лососем ■ пекинский салат ■ кислые щи с копченостями ■ свиная грудинка с чечевицей ■ праздничный мясной рулет ■ курица, фаршированная рисом ■ «хрустальные» креветки ■ форель с овощными спагетти ■ кекс с куриным мясом и курагой ■ пирожные с вишней ■ шоколадно-банановый торт ■ десерт «два крема» ■ фруктовый штрудель

Гурманская профилактика

Существует множество продуктов, полезных для здоровья. Особое место занимают в их ряду кисломолочные. О пользе кисломолочных продуктов люди знали с древности и неизменно включали в свой рацион. Помимо традиционных кисломолочных продуктов наши предки употребляли в пищу богатые клетчаткой и витаминами «органические» овощи, фрукты и злаки. Такой рацион способствовал сохранению работоспособности до глубокой старости. Мы живем совсем в другом мире. Меньше двигаемся, не так сбалансировано питаемся. Поэтому все чаще человечество отмечает проблемы со здоровьем, о которых и не догадывались наши предки. Проблемы со здоровьем затрагивают все более молодых людей, при-

чем «добычей» становятся мужчины и женщины в расцвете сил, активные, много работающие. Одна из наиболее распространенных и, увы, молодеющих проблем – проблема с давлением. При этом многие не понимают причину недомогания. Повышение давления часто происходит в результате сужения сосудов. Чтобы сохранить их здоровые, конечно, нужны профилактические меры: отказ от курения, регулярные физические нагрузки, здоровое питание. Но здоровое – совсем не значит невкусное! Стоит лишь обратить внимание на ограничение соли (а значит фаст-фуда и дополнительных готовых соусов), жиров животного происхождения, увеличить долю блюд из фруктов и овощей в своем рационе. А блюда, которые составят ваше

новое меню способны порадовать самых придиличных гастрономов!

Особое место в диете, способствующей работе о нормальном давлении играют всеми любимые кисломолочные продукты. Они прекрасны и как дополнения к основным блюдам и как самостоятельная гурманская радость. К последней категории в полной мере относится новинка этого сезона – **«Профилакт 120/80»**. Теперь есть новая возможность помочь сосудам оставаться в форме. Новый (вкусный!) кисломолочный продукт «Профилакт 120/80», обогащенный активным комплексом «Вегетонис+» создан специально для заботы о давлении, он укрепляет сосуды и улучшает их тонус.

«Профилакт 120/80» удобен тем, что эту ма-

ленькую бутылочку можно выпить буквально на бегу, даже если нет времени на полноценный обед, взять с собой в дорогу или на работу. Ну, а чтобы сделать заботу о давлении разнообразной и вкусной, **«Профилакт 120/80»** выпускается с давлением разных полезных ингредиентов: сока клубники, экстракта боярышника, пюре персика.

С помощью **«Профилакта 120/80»** – напитка, сочетающего традиции и современный подход к питанию, – мы можем успешно поддерживать нормальное давление, а значит позаботиться и о своем активном долголетии. Еще эффективнее, чем в прошлом сохранили здоровье и силы наши предки с помощью традиционных кисломолочных продуктов.



В 1 бутылочке содержится (% от рекомендованной суточной нормы): витамины Е 25%, В6 25%, В12 25%, растительный стерол 26%, биофлавоноиды 24%.

Полезные блюда



Мюсли хрустящие с изюмом на завтрак

(готовим заранее на 12 завтраков, затем можно хранить в плотно закрывающемся контейнере до месяца)

Ингредиенты: 175 гр смеси орехов, 450 гр геркулеса, 50 гр кунжутных семечек, 50 гр подсолнечных семечек, 125 мл подсолнечного масла, 100 мл жидкого меда (лучше цветочного). Сухофрукты: чернослив, курага, изюм, плоды шиповника – по вкусу. Черника, малина, клубника – свежие по вкусу.

Готовим мюсли

Разогреть духовку до 190 гр С. Крупные орехи порезать пополам, мелкие оставить целыми. Перемешать с геркулесом, семечками в большой миске. Отмерить

125 мл масла и залить им орехи. Затем так же отмерить мед и все перемешать вилкой, разламывая все комки. Вылить тонким слоем на непригораемый противень со стенками. Запекать 20–25 мин помешав как минимум один дважды. Переложить в большую миску и дать остить.

Порцию готовой смеси перемешать с заранее залитыми кипятком и отжатыми

сухофруктами и ягодами и подавать с

холодным молоком.

Рыба в фольге на обед

На лист фольги положите сначала приправы: петрушку, базилик, мяту. Затем овощи: шпинат, грибы, помидоры, шавель... На них – рыбу.

Посолите и поперчите по вкусу, добавьте ложку оливкового масла. Поставьте в духовку, нагретую до 220 гр С. Рыбу, разделенную на порции, или рыбное филе пеките 10 минут, целую рыбу весом около 1,2 кг – полчаса.

Выскоблить авокадо из половинки кожуры и сохранить кожуру. Мелко порезать. Положить все ингредиенты в миску и перемешать. Подавать салат в пустой кожуре с тостом.

Салат с авокадо на ужин

На 1 порцию: 1/2 авокадо, сок 1/2 лайма 1 ст л оливкового масла, 3 маленьких помидора-черри, мелко порезанных, 2 ст л греческого йогурта, 2 куска хлеба, обжаренного на растительном масле

Словарь заботы о давлении

– витамин Е. Он улучшает циркуляцию крови, необходим для регенерации тканей, является главным питательным веществом – антиоксидантом, замедляет процесс старения клеток вследствие окисления, улучшает питание клеток, укрепляет стенки кровеносных сосудов.

Содержится в сое, орехах, горохе, фасоли, крупе овсяной

– витамин В6. Он снижает уровень

холестерина и липидов в крови, играет важную роль в обмене веществ, необходим для нормального функционирования центральной и периферической нервной системы. Содержится в молоке, твороге, геркулесе, пшенице.

– витамин В12. Он участвует в клеточном делении, присущем каждой живущей клетке, от адекватного уровня витамина В12 зависят те ткани,

которые делятся наиболее интенсивно: клетки крови, иммунные клетки, клетки кожи, поэтому этот витамин улучшает регуляцию функций кроветворных органов).

Содержится в молоке, твороге
– растительный стерол. Он снижает общую концентрацию «плохих» липидов в крови).

Содержится в фасоле, соевом и рапсовом масле

– Биофлавоноиды. Они не только способствуют нормализации артериального давления, но и укрепляют стенки капилляров и сосудов, улучшают микроциркуляцию крови и способствуют снижению уровня вредных продуктов липидного обмена в крови.

Содержится в винограде, айве, черноплодной рябине

Дорогие друзья!

По китайскому календарю наступающий год пройдет под знаком Кролика, по японскому – под знаком Кота. Нам не понять, что общего между этими животными, но Восток – дело тонкое... Впрочем, характеристики этого года и там, и там похожи. Китайский Кролик и японский Кот больше всего на свете ценят уют и красоту, они очень гостепримы и деликатны. Вспомните об этом, планируя встречу Нового года. Прежде всего пригласите самых любимых гостей. Уделите особое внимание сервировке и не забудьте о небольших, но приятных подарках всем своим близким и родным. Поздравляем вас с наступающим праздником и желаем исполнения самых сокровенных желаний!

Ваша редакция



Вкус, который нас объединяет!

Maggi



УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ



вегетарианское питание



блюда, которые подходят для детей **



легкие рецепты



рецепты средней сложности



рецепты для опытных кулинаров



блюда, которые можно готовить в микроволновой печи



блюдо, приготовленное с помощью продуктов МАГГИ®

* полезный совет

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

СОДЕРЖАНИЕ

ЗАКУСКИ

2 кулечки из свинины с вишневым соусом

САЛАТЫ

4 блинный рулет с копченым лососем

СУПЫ

6 пекинский салат

МЯСО

8 кислые щи с копченостями

ПТИЦА

10 свиная грудинка с чечевицей

МОРЕПРОДУКТЫ

12 праздничный мясной рулет

РЫБА

14 курица, фаршированная рисом

ВЫПЕЧКА

18 «хрустальные» креветки

ДЕСЕРТЫ

20 форель с овощными спагетти

ДЕСЕРТЫ

22 кекс с куриным мясом и курагой

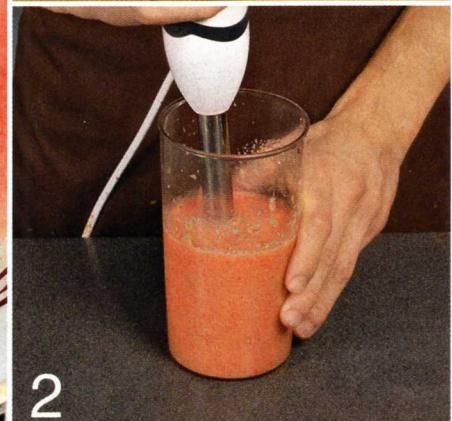
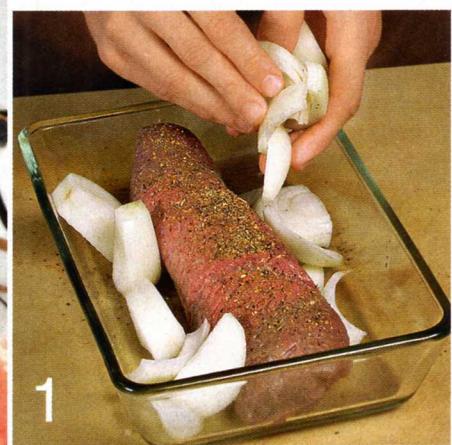
24 пирожные с вишней

26 шоколадно-банановый торт

28 десерт «два крема»

29 ореховые меренги

30 фруктовый штрудель



Время подготовки: 2 часа 40 мин.
Время приготовления: 40 мин.
Порций: 10

кулечки из свинины с вишневым соусом

ЧТО НУЖНО:

- 250 г свиной вырезки
- 1 ч. л. семян фенхеля
- 1 ч. л. соли
- 0,25 ч. л. горошин черного перца
- 1 луковица
- 1 ст. л. растительного масла
- 1 стакан сухого красного вина
- 0,5 стакана вяленых вишнен
- 0,25 стакана сахара
- 1 веточка розмарина

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Растолочь фенхель, перец и соль. Натереть свинину. Лук крупно нарезать, поместить в большую форму для запекания вместе со свининой, сбрызнуть маслом. Поставить форму на 35 мин. в разогретую до 200 °C духовку. Переложить мясо на 2 слоя фольги, остудить, плотно завернуть в фольгу и поместить в холодильник на 2 ч.
- 2 Лук переложить в сотейник вместе с выделившимся мясным соком, влить вино и довести до кипения. Добавить вишню, сахар и веточку розмарина. Готовить на сильном огне 20 мин. Затем удалить розмарин, а соус измельчить в блендере. Дать остыть.
- 3 Нарезать свинину очень тонкими кусочками. Свернуть кулечками, закрепить деревянными шпажками. Подавать с соусом.



блинный рулет с копченым лососем



ЧТО НУЖНО:

- 200 г копченого лосося,
нарезанного тонкими
кусочками
2 больших яйца
120 г муки
180 мл молока
2 ст. л. растительного масла
• сливочное масло
для обжаривания
150 мл сметаны жирностью 42%
1 пучок зеленого лука
2 ст. л. лимонного сока



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Разбить яйца в большую миску. По-степенно всыпать муку, размешивая, чтобы не было комков. Продолжая размешивать, тонкой струйкой влить молоко и растительное масло. Немного посолить, накрыть и оставить в теплом месте на 1 ч.

2 Хорошо разогреть сковороду, смазать ее сливочным маслом, влить небольшой половник теста. Сделать сковородой круговое движение, чтобы тесто равномерно распределилось по всей поверхности. Жарить блин 1 мин. Перевернуть на другую сторону и жарить еще 30 сек. Переложить на блюдо. Выпекать блины, пока не закончится все тесто..

3 Застелить рабочую поверхность 2 слоями пищевой пленки. Выложить блины так, чтобы они слегка находили один на другой и чтобы в результате получился прямоугольник размером 45х15 см.

4 Смазать блины тонким слоем сметаны. Равномерно распределить кусочки лосося, сбрызнуть лимонным соком.

5 На один край положить весь пучок лука.

6 Начиная с этого края, свернуть блины в рулет. Туго завернуть рулет в пленку и положить в холодильник минимум на 1 ч. Перед подачей разрезать рулет на кусочки толщиной 1,5 см.

Время подготовки: 1 час 5 мин.
Время приготовления: 40 мин. + 1 час
Порций: 10

пекинский салат



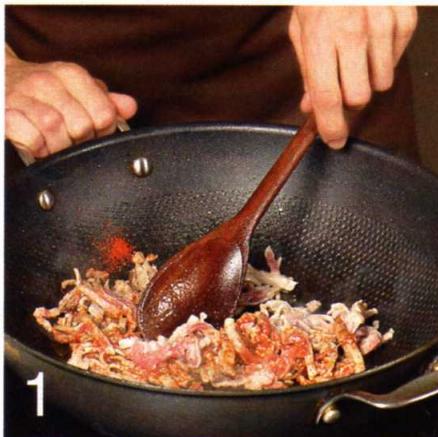
Время приготовления: 30 мин.
Порций: 2

ЧТО НУЖНО:

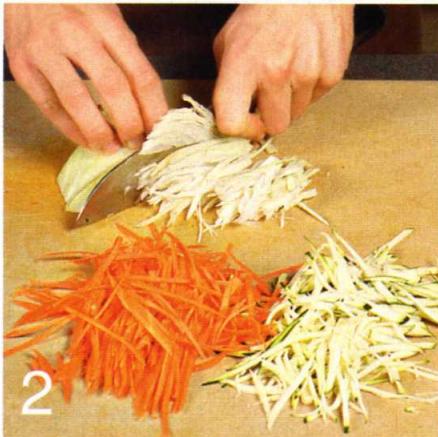
- 300 г** белокочанной капусты
- 2** огурца
- 1** большая морковка
- 150 г** свинины
- 2** зубчика чеснока
- 50 г** лапши фунчеза
- 5 ст. л.** растительного масла
- 3 ст. л.** соевого соуса
- 3 ст. л.** белого винного уксуса
- соль, красный молотый перец

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1** Свинину нарезать тонкими длинными полосками. Разогреть в сковороде 2 ст. л. масла. Обжарить мясо, 10 мин. Приправить солью и красным перцем.
- 2** Капусту нашинковать. Огурцы и морковь очистить, натереть на крупной терке. Лапшу залить кипятком, оставить на 5 мин., затем откинуть на дуршлаг.
- 3** Взбить вместе соевый соус, уксус, красный перец и оставшееся масло. На блюдо выложить слоями половину капусты, огурцов, моркови и лапши, поливая каждый слой заправкой. Повторить все слои, полить оставшейся заправкой. Выложить мясо горкой на салат и подать к столу.



1



2



3



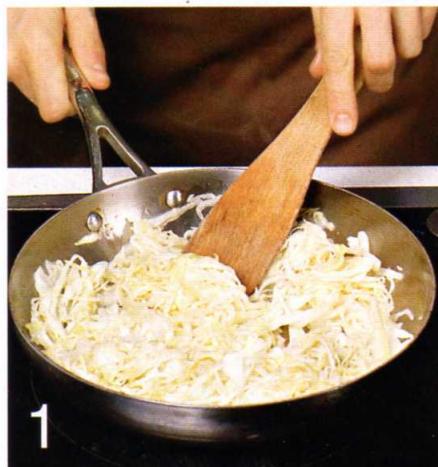


КИСЛЫЕ ЩИ С КОПЧЕНОСТЯМИ

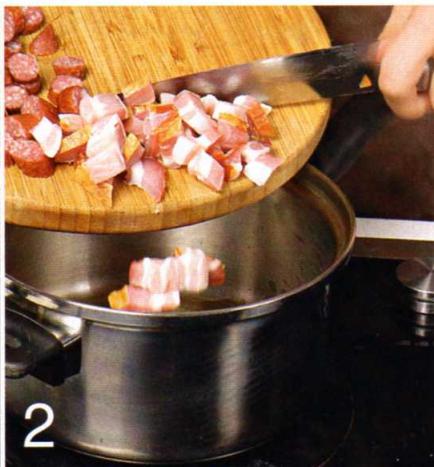


ЧТО НУЖНО:

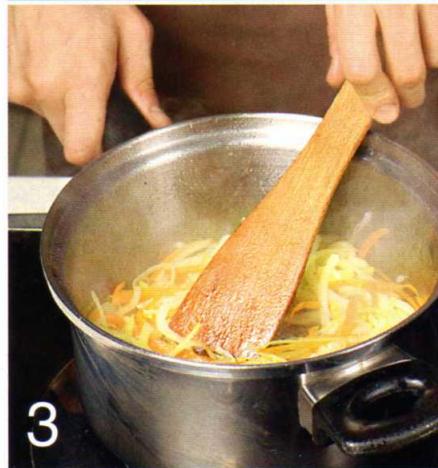
- 0,5 среднего кочана белокочанной капусты
- 500 г квашеной капусты
- 250 г бекона (куском)
- 400 г разных копченых колбасок
- 1 луковица
- 1 морковка
- 1 лук-порей (белая часть)
- 2 зубчика чеснока
- 4 средние картофелины
- растительное масло
- соль, перец



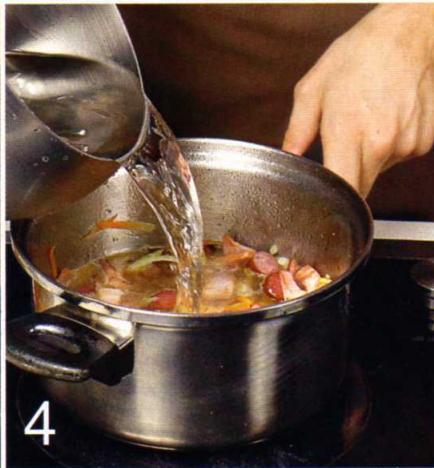
1



2



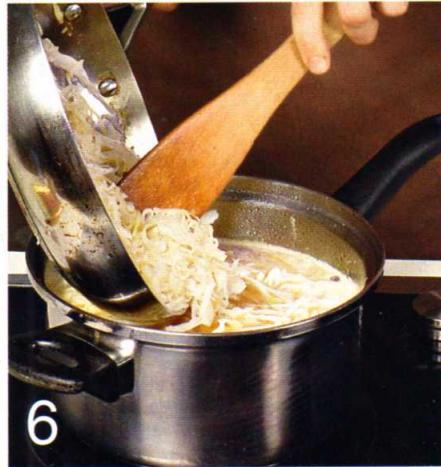
3



4



5



6

Время приготовления: 1 час
Порций: 6–8

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук, морковь, чеснок и картофель очистить. Лук нарезать полукольцами, морковь – соломкой. Чеснок измельчить. Картофель нарезать брусочками и положить в миску с холодной водой. Свежую капусту очистить от верхних листьев и нацинковать, удалив кочерыжку. Квашеную капусту отжать, нарезать и обжарить в 1 ст. л. растительного масла, 4 мин. Снять с огня и отставить.

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

3 Положить в эту же кастрюлю лук, лук-порей и морковь и готовить, время от времени помешивая, 8 мин. При необходимости подлить еще 1 ст. л. масла. Вернуть в кастрюлю копчености.

4 Влить в кастрюлю 2 л кипящей воды, довести до кипения и варить на среднем огне 5 мин.

5 Картофель отбросить на дуршлаг, промыть, добавить в кастрюлю и варить 10 мин.

6 Добавить свежую и квашеную капусту. Еще раз довести до кипения. Варить до готовности свежей капусты. Снять с огня, положить чеснок, приправить перцем и солью, накрыть крышкой и дать настояться 10–15 мин. Подавать со сметаной и свежей зеленью.

СПОНСОР РЕЦЕПТА



свиная грудинка с чечевицей



ЧТО НУЖНО:

- 1,5 кг свиной грудинки
- 600 г зеленой чечевицы
- 2 ст. л. приправы для мяса «Волшебное дерево»
- 2 большие морковки
- 2 луковицы
- 4 зубчика чеснока
- 4 ст. л. растительного масла
- 2 ст. л. сливочного масла
- соль, перец

Время приготовления: 2 часа 15 мин.
Порций: 8

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Грудинку вымыть, обсушить и натереть приправой для мяса «Волшебное дерево».
- 2 Положить грудинку в форму для запекания с невысокими бортиками, влить 1 стакан воды, накрыть листом фольги. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 1 ч 30 мин.
- 3 Морковь, лук и чеснок очистить. Морковь и лук нарезать небольшими кубиками, чеснок измельчить.
- 4 Чечевицу промыть в дуршлаге, пересыпать в кастрюлю, влить столько холодной воды, чтобы она полностью покрыла чечевицу. Довести до кипения и сразу же отбросить на дуршлаг.
- 5 Разогреть в сотейнике растительное и сливочное масло. Обжарить лук и морковь, 7 мин. Добавить чечевицу и чеснок. Обжаривать на сильном огне, помешивая, 4 мин. Приправить солью и перцем.
- 6 Добавить чечевицу с овощами к свиной грудинке, влить 2 стакана горячей воды. Вернуть в духовку на 45 мин.

КСТАТИ



Для любых рыбных блюд также отлично подойдет оригинальная и уникальная на российском рынке приправа «Чесночный перец» от «Волшебного дерева». Эта приправа в идеальном сочетании содержит чеснок, перец, морскую соль и другие специи, которые нарочно подобраны для придания рыбным блюдам восхитительного вкуса и аромата.

 Maggi

Вкус, который
нас обвевитает!



праздничный мясной рулет



мясо

ЧТО НУЖНО:

- 2 кубика **МАГГИ® БУЛЬОНА НА СВИНЫХ РЕБРЫШКАХ**
1 кг свиной вырезки
500 г говяжьего фарша
0,5 стакана черствых хлебных крошек
0,5 стакана тертого пармезана
1 яйцо
1 луковица
2 зубчика чеснока
0,5 стакана молока
6 перепелиных яиц
• пучок петрушки
2 веточки базилика
2 ст. л. растительного масла

Время приготовления: 2 часа
Порций: 8–10

ЧТО ДЕЛАТЬ:

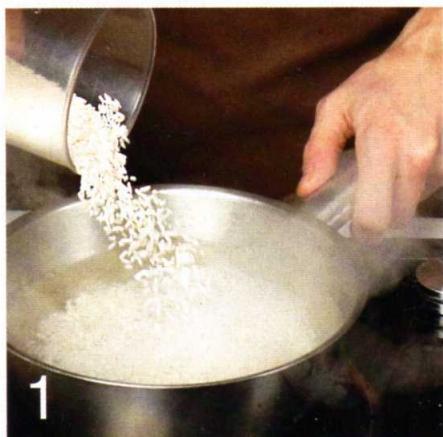
- 1 Лук и чеснок очистить, измельчить. Петрушку и базилик вымыть, обсушить и мелко нарезать. Хлебные крошки замочить в молоке. Перепелиные яйца отварить вкрутую, обдать ледяной водой и очистить от скорлупы. Свиную вырезку накрыть пленкой и отбить в тонкий пласт.
- 2 Смешать в миске говяжий фарш с размоченными крошками, пармезаном, луком, чесноком, зеленью и сырым яйцом. Тщательно вымесить. Положить приготовленный фарш по центру свиной вырезки.
- 3 Вдавить в фарш перепелиные яйца на равном расстоянии друг от друга.
- 4 Свернуть рулет. Перевязать бечевкой.
- 5 Приготовить 1 л **МАГГИ® БУЛЬОНА НА СВИНЫХ РЕБРЫШКАХ**.
- 6 Обжарить рулет в разогретом масле, по 4 мин. с каждой стороны. Переложить в форму для запекания. Влить бульон, накрыть крышкой и поставить в разогретую до 200 °C духовку на 1,5 ч. Если поверхность рулета начнет подгорать, его следует накрыть листом фольги.

СОВЕТ ОТ МАГГИ:
Для получения золотистой корочки рекомендуем смазать рулет смесью сметаны и горчицы.





курица, фаршированная рисом



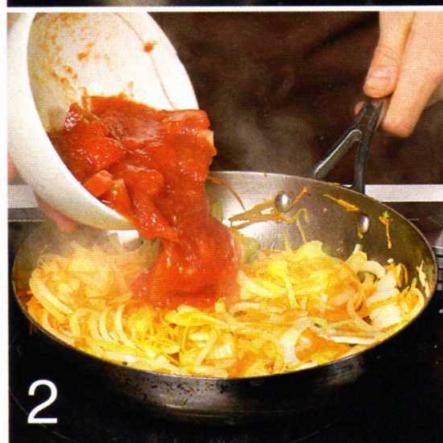
1

ЧТО НУЖНО:

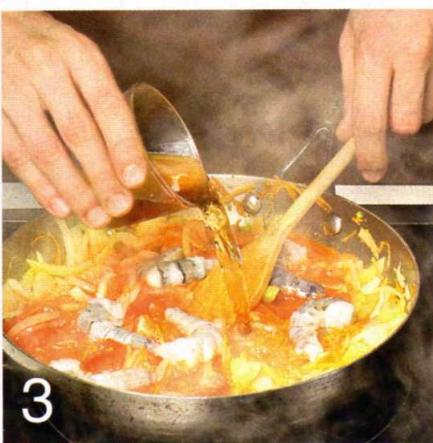
- 1 курица весом примерно 1,5 кг
- 0,3 стакана риса
- 200 г очищенных креветок
- 300 г консервированных помидоров
- 1 морковка
- 1 луковица
- 2 черешка сельдерея
- 3 ст. л. коньяка
- 2 ст. л. консервированных каперсов

- 1 ст. л. сливочного масла
- 3 ст. л. растительного масла
- по 1 ч. л. нарезанных тархуна и кинзы
- щепотка сахара
- соль, свежемолотый черный перец

Время приготовления: 1 час 30 мин.
Порций: 8



2



3



4

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Приготовить рис согласно инструкции на упаковке. Промыть холодной водой и отставить.

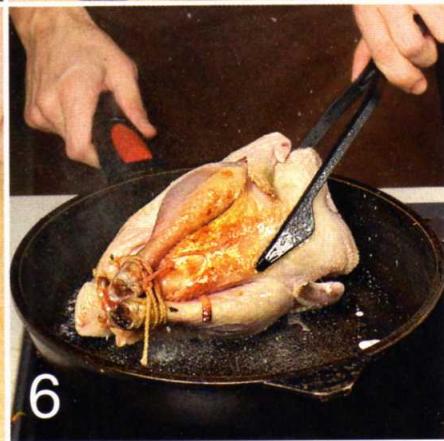
2 Лук и морковь очистить, лук нарвать полукольцами, морковь натереть на крупной терке. Сельдерей мелко порубить. Консервированные помидоры размять вилкой.

В сковороде разогреть 1 ст. л. растительного и сливочное масло. Положить нарезанные овощи, посыпать сахаром, солью и готовить, помешивая, 5–6 мин. Добавить помидоры вместе с соком. Тушить на медленном огне без крышки, 10–12 мин., пока масса не загустеет.

3 Положить в сковороду креветки, влить коньяк. Приправить солью и перцем, добавить тархун и кинзу. Готовить, помешивая, 3 мин. Смешать овощную массу с рисом и каперсами.



5



6

4 Курицу вымыть, обсушить, натереть снаружи и изнутри солью и перцем. Нафаршировать брюшко подготовленной смесью. Оставшуюся начинку использовать как гарнир.

5 Плотно стянуть ножки курицы шпагатом.

6 В глубокой сковороде разогреть растительное масло и обжарить курицу со всех сторон до золотистой корочки. Переложить в смазанную маслом форму для запекания. Готовить в духовке 45 мин. при 200 °C, время от времени поливая выделяющимся соком.

SAMSUNG



В Новый год на всех парах

Высокие температуры разрушают витамины, тем самым обедняя наше питание. А благодаря новому поколению микроволновых печей Samsung с пароваркой любое блюдо получается сочным, вкусным и главное – полезным.



Константин Жук, повар-консультант «Школы Гастронома»

Сегодня СВЧ – непременный атрибут кухни. Правда, многие используют эту печь исключительно для разморозки или подогрева. И зря. Ведь в ней, благодаря равномерному распределению микроволн, можно приготовить сочное мясо или рыбу, сварить пышную кашу и даже испечь торт. А если в комплекте есть еще и пароварка, вы реально позаботитесь о здоровье своей семьи. Готовить на пару в микроволновой печи легче, чем на плите или в духовке, а главное, это займет значительно меньше времени. При этом сохранится и влага, и питательные свойства, и естественный вкус, и цвет продукта. К тому же вы сэкономите пространство на кухне, что немаловажно в условиях вечного недостатка места.

Свиные медальоны с хурмой и моццареллой

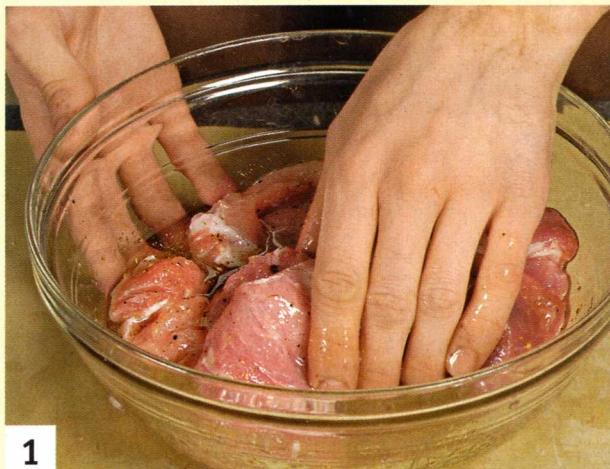
4 порции

400 г свиной вырезки
1 хурма
2 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. оливкового масла
1,5 ст. л. сахара
2 ст. л. лимонного сока
1 ст. л. коньяка
0,5 ч. л. соуса чили
1 ст. л. нарезанных укропа и петрушки
0,5 ч. л. сушеного базилика
щепотка сушеного кoriандра
соль, черный молотый перец

время приготовления
50 минут



С помощью пароварки, входящей в комплект микроволновой печи Samsung, вы сможете приготовить вкусные блюда с пониженным содержанием жира и сохранить витамины. Компактная и функциональная пароварка удобна в использовании и легко моется.



1

Мясо вымыть, обсушить и нарезать на медальоны. Смешать в миске оливковое масло, 1 ст. л. лимонного сока, соус чили, половину базилика, щепотку сахара, соль и перец. Положить мясо и оставить на 30 мин.



2

Растолочь в ступке базилик, кoriандр, перец и зелень. Свинину вынуть, обсушить, обвалять в смеси специй. Положить в пароварку микроволновой печи Samsung, влить на нижний уровень 100 мл воды и готовить под крышкой 15 мин. при мощности 100%.



3

Растопить в сковороде сливочное масло, смешать с коньяком, оставшимся сахаром и соком лимона.



4

Хурму нарезать кружками и добавить в пароварку вместе со сливочно-лимонной смесью. Готовить в том же режиме еще 3 мин. Моццареллу нарезать кружками. Подать медальоны с хурмой и украсить кружками моццареллы.

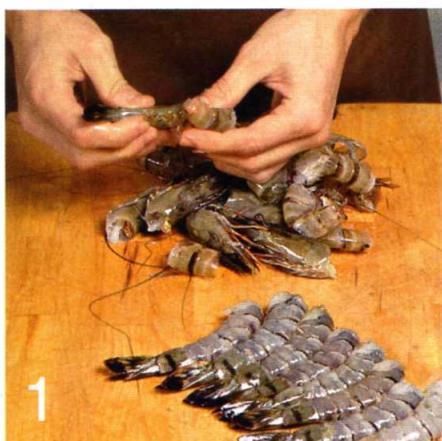
СПОНСОР РЕЦЕПТА



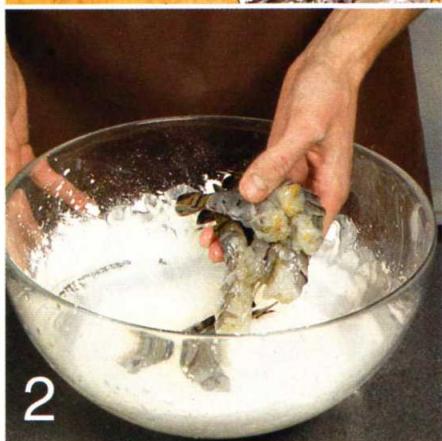
KIKKOMAN
Вкус соединяет



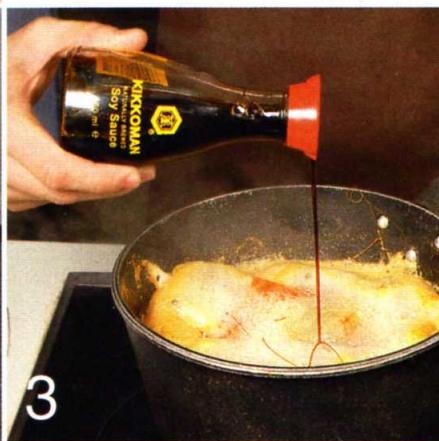
«Хрустальные» креветки

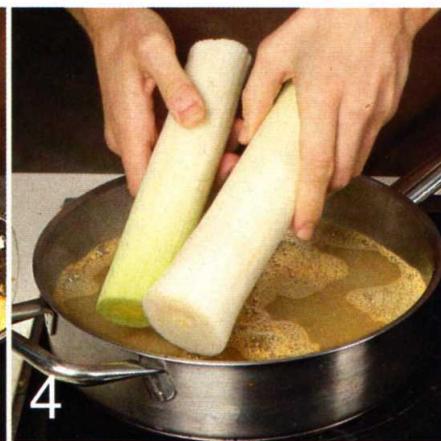
1



2



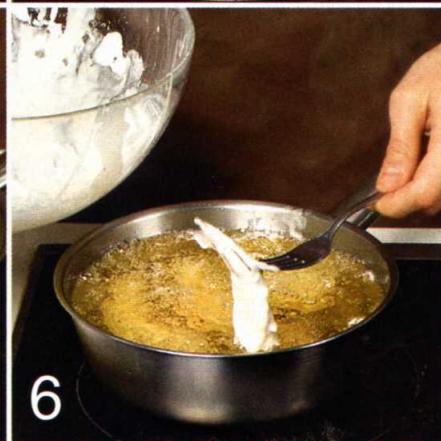
3



4



5



6

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 У креветок удалить головы и панцири. Сделать на спинке продольный надрез и вынуть кишечную вену. Чеснок очистить и измельчить. Острый перчик мелко нарезать, удалив семена.

2 Креветки присыпать солью, дать постоять 10 мин. Затем сполоснуть и обсушить. Белки слегка взбить и смешать с крахмалом. Положить креветки в кляр, перемешать и поставить в холодильник на 15 мин.

3 Головы и панцири креветок положить в кастрюлю с 0,5 л воды. Довести до кипения. Добавить чеснок и перчик, влить 3 ст. л. соевого соуса **Kikkoman**, варить 30 мин. Процедить в чистую кастрюлю.

4 Порей вымыть и отварить в проце-
женнем бульоне, 5 мин. Разрезать
каждый стебель вдоль на 4 части. Выло-
жить на сервировочное блюдо.

5 Приготовить соус. Имбирь очистить
и измельчить. Добавить в бульон
от креветок и варить, пока объем жидкости

не уменьшится наполовину. Добавить тонко нарезанный зеленый лук, вино, кунжутное масло и оставшийся соевый соус **Kikkoman**. Снять с огня, добавить сахар по вкусу.

6 Разогреть в кастрюле масло для фри-
тюра. Креветки обжаривать порциями, по 3 мин. каждую. Выложить на блюдо с пореем. Подавать с соусом.

КСТАТИ

Kikkoman – натурально сваренный соус №1 в мире. Производится по старинному японскому рецепту из натуральных ингредиентов. Соус отлично подходит для блюд с рыбой и морепродуктами, особенно приготовленными в традициях кухни стран Юго-Восточной Азии.



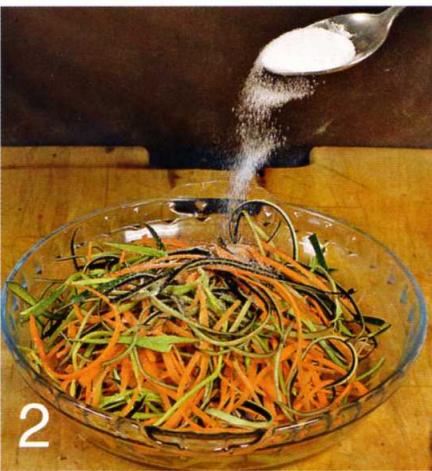
СПОНСОР РЕЦЕПТА

SUPRA



форель с овощными спагетти

РЫБА



Время приготовления: 1 час 20 мин.
Порций: 6

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Приготовить гарнир. Морковь очистить, нарезать сначала тонкими лентами по всей длине, затем длинной соломкой. С баклажана, кабачка и цукини снять узкими продольными лентами кожцу и нарезать ее такой же соломкой, как морковь. Сами овощи использовать для приготовления других блюд, например, овощной икры.

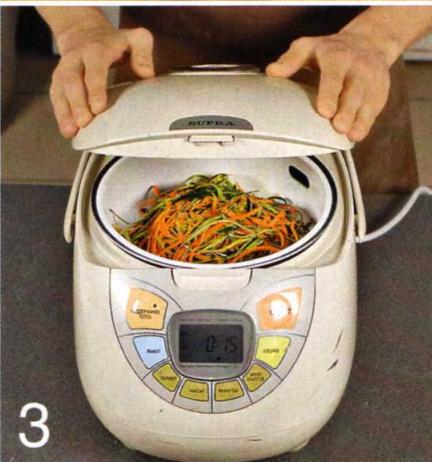
2 Все нарезанные овощи присыпать 1 ст. л. соли и дать постоять 10 мин. Затем промыть и обсушить. Сложить на поднос **мультиварки SUPRA**.

3 Налить в резервуар вино, поместить сверху поднос с овощами, приправить их солью и перцем. Нажав кнопку меню, выбрать режим «пароварка». Готовить 20 мин.

4 Филе форели вымыть, обсушить, сбрызнуть соком лимона.

5 Налить в **мультиварку SUPRA** воду до максимальной отметки.

6 Положить куски форели во внутренний резервуар. Посолить, поперчить. Сверху разложить очищенные зубчики чеснока и веточки зелени. Поместить резервуар внутрь мультиварки. Закрыть крышку, нажать кнопку меню и выбрать «медленно-варка». Готовить 25 мин. Подавать форель с овощными спагетти.



ЧТО НУЖНО:

- 500 г филе форели
• сок 1 лимона
2 зубчика чеснока
2 веточки укропа
2 веточки петрушки
• соль, перец по вкусу

Для овощных спагетти:

- 1 большая морковка
1 баклажан
1 кабачок
1 цукини
200 мл белого сухого вина
• соль, перец по вкусу

КСТАТИ

Кто-то из ваших близких все еще мелет кофе вручную? Подарите им на Новый год **электрическую кофемолку SUPRA CGS-327**. Мощный механизм и нож из нержавеющей стали сделают это быстро и качественно. К тому же эта кофемолка благодаря автоматической блокировке ножа абсолютно безопасна!





кекс с куриным мясом и курагой

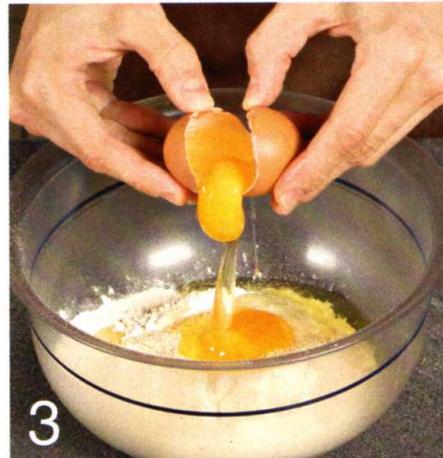


ЧТО НУЖНО:

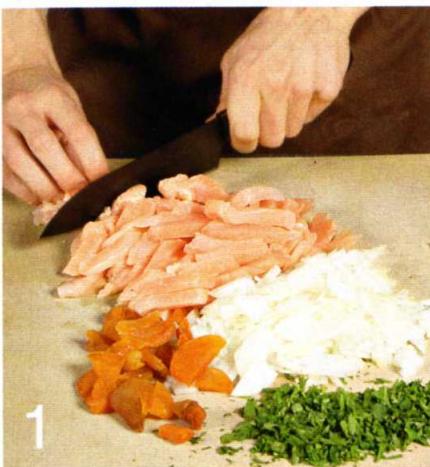
2 куриных филе
200 г кураги
1 луковица
1 ст. л. сливочного масла
4 листика тархун
• соль, перец

Для теста:

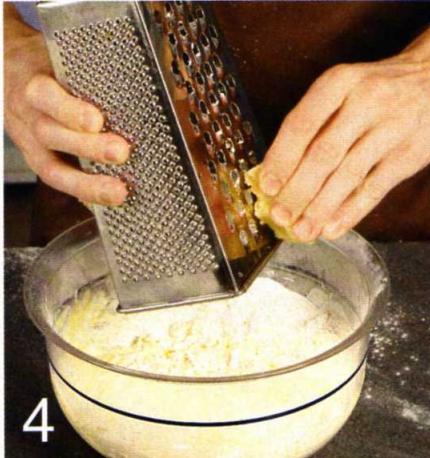
200 г муки
3 яйца
7 г сухих дрожжей
100 г сливочного масла
100 мл сливок жирностью 9%
100 г тертого пармезана



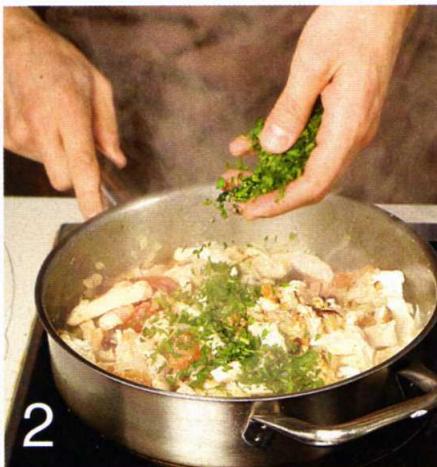
1



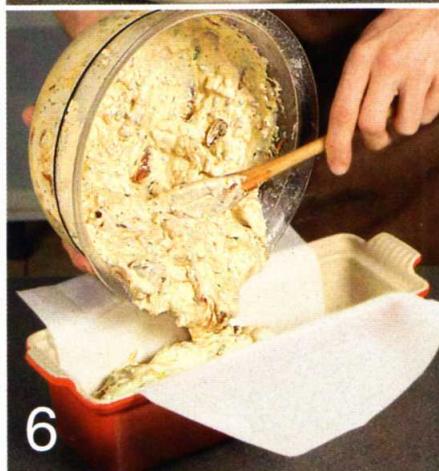
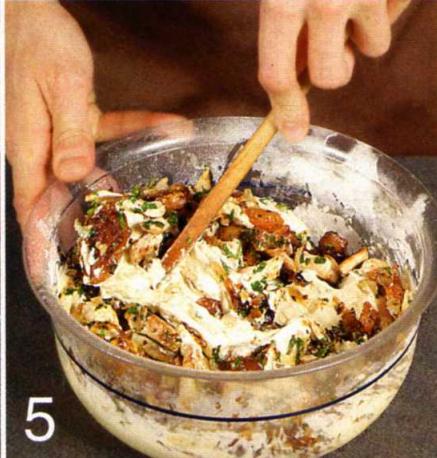
2



3



4



5

Время приготовления: 1 час 15 мин.
Порций: 8–10

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Куриное филе вымыть, обсушить и нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. Курагу вымыть, разрезать вдоль пополам. Тархун вымыть, обсушить и измельчить.

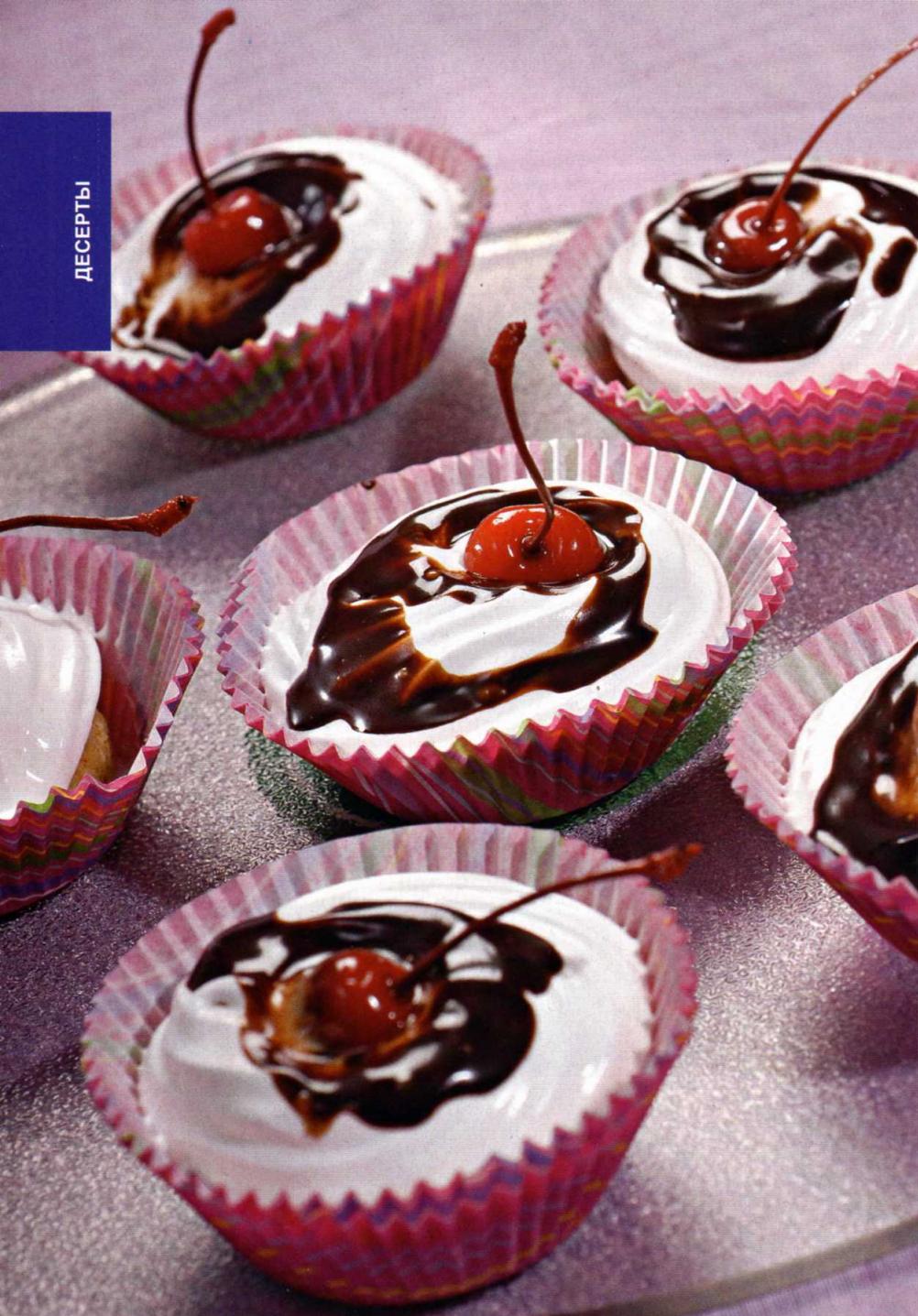
2 Разогреть в сотейнике масло и обжарить лук, 6 мин. Добавить кусочки курицы и курагу, влить 0,5 стакана воды. Готовить на среднем огне, под крышкой 10 мин. Добавить нарезанный тархун, приправить солью и перцем по вкусу. Перемешать, снять с огня. Дать полностью остывть.

3 Муку просеять в большую миску. Добавить дрожжи и щепотку соли, перемешать. Добавить яйца, перемешать.

4 Сливочное масло растопить, соединить со сливками, постепенно влить в муичную смесь. Добавить тертый пармезан и вымесить однородное тесто.

5 Порциями добавить в тесто остывшее куриное филе. Перемешать.

6 Прямоугольную форму для кексов смазать маслом и проложить пергаментом так, чтобы края свешивались наружу. Выложить приготовленную смесь, разровнять поверхность, накрыть краями бумаги. Поставить в разогретую до 180 °C духовку на 45 мин. Вынуть кекс из формы, дать остывть. Подавать теплым или холодным.



пирожные с вишней



ЧТО НУЖНО:

200 г очищенного сырого миндаля
300 г сливок жирностью 35%
300 г бисквитного печенья
50 г сливочного масла
2 ст. л. сахарной пудры
4 ст. л. вишневого сока
50 г шоколада (60%)
10 коктейльных вишненок

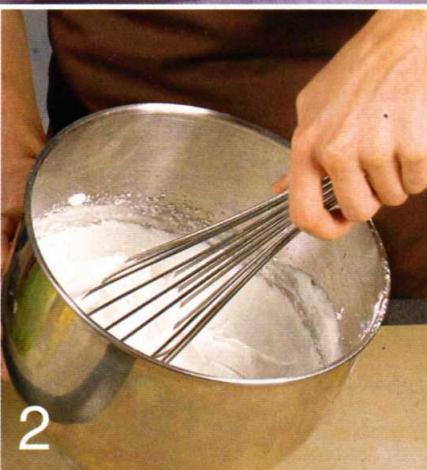
Время приготовления: 15 мин. + 1 час
Количество: 10 штук

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Миндаль обжарить, помешивая, на сухой разогретой сковороде, 8 мин. Затем остудить и измельчить. Бисквитное печенье растолочь в крошку. Добавить масло, миндаль и вишневый сок. Тщательно перемешать. Распределить смесь по 10 бумажным порционным формочкам для кексов.

2 Сливки взбить с сахарной пудрой в крепкую пену.

3 Положить взбитые сливки в формочки с начинкой и поставить в холодильник на 1 ч. Шоколад растопить на водяной бане и полить им сливки. Украсить вишненками.



ПРАЗДНУЕМ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

Совсем скоро календарь преподнесет нам целую череду праздников, когда принято дарить друг другу подарки и целых десять нерабочих дней баловать себя и близких чем-нибудь вкусненьким. В выборе подарков обратимся к неисчерпаемому опыту французских гурманов.

Бутылка французского вина в качестве подарка - идеальный вариант, ведь французских вин существует немыслимое множество: белые, красные и розовые, тихие и игристые, сухие и натуральные сладкие. Каждое интересно по-своему, и потому из французских вин легко выбрать подарок-сюрприз. Удивите незнакомым великолепным вином из апелласьона Эльзас, долины Луары или Роны, Прованса, Лангедок-Руссильона или Корсики. Эти регионы не столь известны и престижны, как Бордо, Бургундия и Шампань, но производят роскошные вина по весьма доступной цене.

В Каждом Вине - свой стиль, В Каждом Вине - Плезир!

Попробуем составить меню праздничной трапезы на французский манер.

Начнем с аперитива. Подадим, к примеру, канапе из семги с креветками и ломтиком лимона, а из мясного - обжаренные рулетики из бекона с начинкой из индейки. Готовится это быстро и получается очень вкусно. К таким аперитивным закускам стоит подать игристые вина - Креман де Бургонь (Crémant de Bourgogne) - их делают в Шабли из винограда сорта Шардоне, Клерет де Ди (Clairette de Die) из южной Роны - из винограда сорта Клерет и Мускат и вино буквально благоухает белыми фруктами, дыней и медом.

В качестве рыбной закуски можно приготовить судака под соусом берси. Для этого отвариваем судака в курином бульоне, для приготовления которого нужно вскипятить воду, слегка подкислив ее и добавив коренья и зелень и специи. Следует дать бульону прокипеть 10 минут, и только потом отварить в нем рыбу. А соус готовится проще простого: мелко нарезанный лук порей потомить на сливочном масле до прозрачности, добавить белое вино и выпарить его. После этого добавить сливки, прогреть, приправить солью и перцем и измельчить в блендере. Рыба под этим соусом вызывает восторг и восхищение. К ней можно подать замечательные белые луарские вина - Сансер (Sancerre), Пуйи Фюме (Pouilly Fumé), Менету-Салон (Menetou Salon), для которых характерны богатый ароматический букет с тонами фруктов, сладких пряностей и цитрусовых, или белые вина долины Роны из винограда сорта Вионье - с нежным соусом берси они будут сочетаться



идеально, благодаря своей округлости и великолепному аромату с тонами белых цветов и фруктов.

На горячее можно подать баранину по-бургундски. Для этого баранью ногу нужно нарезать кусочками и припустить в сотейнике с большим количеством лука и чеснока, а затем добавить французского столового красного полусухого вина и как следует потомить на слабом огне, пока баранина не станет совсем мягкой. Получается необыкновенно вкусно. К этому замечательному рагу можно предложить красные вина долины Роны на основе винограда сорта Сира, или красный Лангедок-Руссильон, из Гренаша и Мурведра. Это насыщенные, почти черные вина с ярким и богатым ароматом и мощным вкусом. В самый раз для нашего винного соуса и нежной баранины.

Ну а на десерт приготовим блинчики Сюзет. Опять же все просто: в горячие блинчики заворачиваем немного мандаринового или апельсинового конфитюра, возвращаем блинчики на горячую сковороду, обливаем коньяком или кальвадосом и поджигаем. Как только огонь погас, можно подавать блинчики с пылу жару. К этому десерту идеально подойдет сладкий Мускат (Muscat) из Лангедок-Руссильона. Мощный, медовый аромат этого вина и его маслянистый, насыщенный фруктовый вкус в сочетании с экзотическими блинчиками приведет гостей в восторг.

И это лишь один из вариантов простой в приготовлении, но изысканной по вкусу праздничной трапезы по-французски.

Приятного аппетита и отличных праздников!

ВИНА ФРАНЦИИ
ЕВРОПЕЙСКОГО КАЧЕСТВА

France
AOP, IGP и другие вина



FranceAgriMer

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



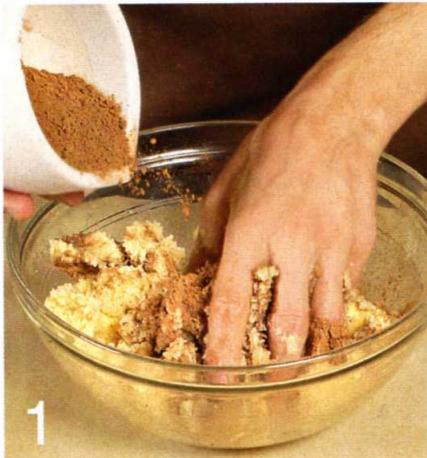
ШОКОЛАДНО-БАНАНОВЫЙ ТОРТ



ДЕСЕРТЫ



3



1



4



2



5



6

ЧТО НУЖНО:

- 250 г сдобного печенья
- 2 ч. л. какао-порошка
- 0,5 ч. л. молотой корицы
- 200 г сливочного масла
- 100 г сахара
- 400 г концентрированного молока (1 банка)
- 75 г темного шоколада
- 300 мл сливок жирностью 35%
- 4 небольших банана
- какао-порошок для присыпки

Время подготовки: 2 часа 10 мин.
Время приготовления: 30 мин. +1,5 часа
Порций: 8

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Печенье раскрошить в мелкую крошку. Половину сливочного масла размягчить при комнатной температуре. Смешать крошки с маслом, корицей и какао-порошком.

2 Уложить получившуюся смесь в разъемную форму диаметром 24 см так, чтобы были закрыты дно и бортики. Поставить в холодильник на 2 ч.

3 Шоколад поломать на небольшие кусочки, сложить в огнеупорную посуду и поставить на кастрюлю подходящего размера, наполовину наполненную кипящей водой. Готовить, пока шоколад полностью не растопится.

4 Оставшееся масло растопить в сотейнике вместе с сахаром. Добавить в растопленное масло концентрированное молоко. На небольшом огне, помешивая, довести до кипения и, продолжая помешивать, готовить еще 1 мин. Добавить растопленный шоколад, тщательно перемешать. Снять с огня и дать немножко остывть.

5 Выложить получившийся крем в форму с основой, разровнять поверхность и поставить в холодильник на 1,5 ч.

6 Бананы очистить и нарезать кружками. Положить большую часть бананов на крем. Сливки взбить в мягкую пену, распределить по торту. Украсить оставшимися бананами, посыпать какао-порошком.

десерт «два крема»



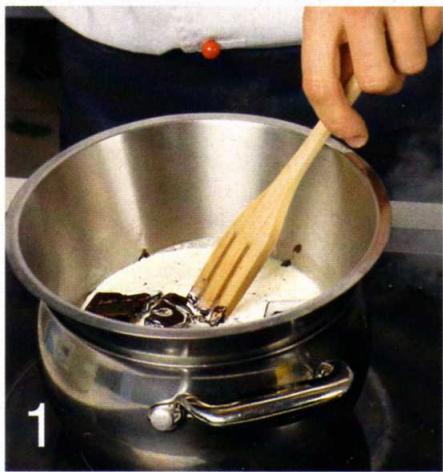
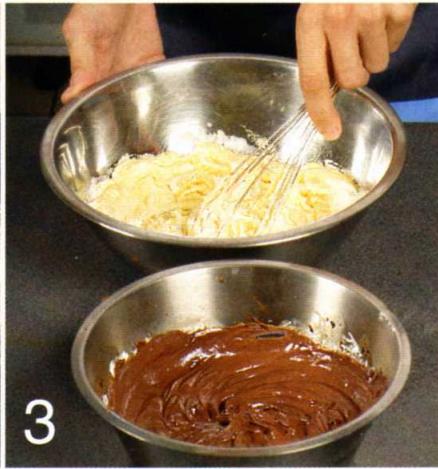
ЧТО НУЖНО:

- 200 г** черного шоколада
- 300 мл** сливок жирностью 35%
- 4** желтка
- 150 г** сахара

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 4

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Шоколад поломать на небольшие кусочки, сложить в огнеупорную посуду, влить 100 мл сливок. Готовить на водяной бане, помешивая, пока смесь не станет однородной. Дать остывть.

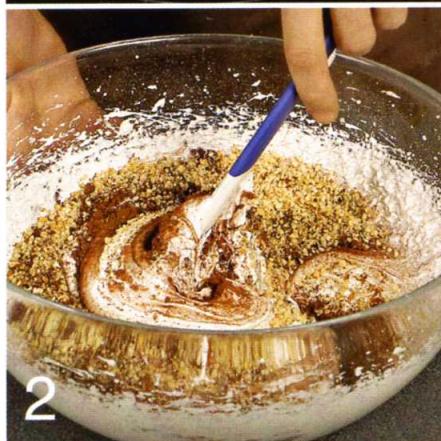
**1****2****3**

2 В другой огнеупорной посуде взбить на водяной бане желтки с сахаром. Продолжая взбивать, проварить до загустения. Оставшиеся сливки взбить в плотную пену, аккуратно перемешать с желтковой массой.

3 Выложить оба крема в разные кондитерские мешки, затем наполнить креманки или высокие бокалы. Украсить свежими или консервированными ягодами.



1



2



3



ореховые меренги



ЧТО НУЖНО:

- 0,5 стакана фундука
- 4 свежих яичных белка
- щепотка соли
- 1 стакан сахара
- 1 ст. л. какао-порошка

Время приготовления: 1 час 30 мин.
Количество: 24 штуки

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Орехи обжарить, постоянно помешивая, на сухой разогретой сковороде, 6 мин. Затем размолоть в блендере в мелкую крошку.
- 2 Белки с солью взбить миксером в крепкую пену. Продолжая взбивать, постепенно всыпать сахар и какао. Добавить молотые орехи. Аккуратно перемешать деревянной лопаткой.

- 3 Переложить смесь в кулинарный мешок с широкой насадкой. Отсадить меренги в виде небольших кружков на застеленный пергаментом противень, на расстоянии 6–8 см друг от друга. Поставить в разогретую до 120 °C духовку на 1 ч. Вынуть противень из духовки. Дать меренгам полностью остывть.



фруктовый штрудель



ЧТО НУЖНО:

Для теста:

200 г муки
• щепотка соли

135 мл воды

Для начинки:

1 яблоко
1 персик
1 большая слива
100 г сливочного масла + 20 г для смазывания
50 г бисквитных крошек
50 г сахара

Время приготовления: 1 час 40 мин.
Порций: 8

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Фрукты вымыть, разрезать пополам. Из персика и сливы удалить косточки, из яблока – сердцевину. Нарезать мякоть небольшими ломтиками.

В сотейнике растопить половину сливочного масла и обжарить фрукты, 4 мин. Всыпать сахар и готовить еще 3 мин. Снять с огня. Дать начинке остывть.

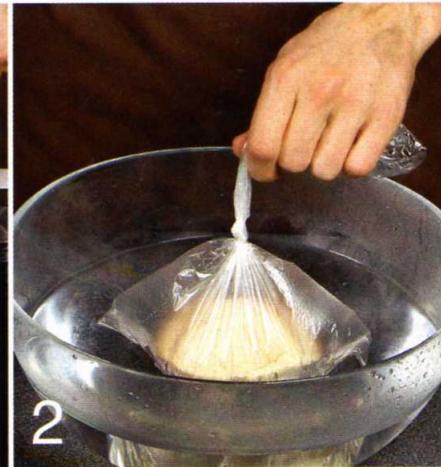
2 Муку просеять, добавить соль и воду. Вымешивать 10 мин. (это можно сделать в кухонном комбайне). Поместить тесто в пластиковый пакет и погрузить в большую миску с горячей водой (80 °C) на 20 мин. После этого тесто станет эластичным.

3 Оставшееся масло размягчить. Тесто тонко раскатать на присыпанной мукой поверхности и очень аккуратно растянуть руками. Толстые края срезать, придав куску форму большого прямоугольника. Смазать тесто размягченным маслом.

4 Присыпать всю поверхность бисквитными крошками.

5 Выложить на тесто фрукты, оставив по краям 2–3 см свободными. Свернуть в рулет. Влажными руками слепить края.

6 Смазать рулет маслом и поместить в разогретую до 180 °C духовку на 45 мин. Остудить на решетке. Можно подавать теплым.



ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№01 (171) январь 2011

выходит 2 раза в месяц

Издатель: ООО «Бонниер Паблишайшнз»

Адрес редакции: 125993, Москва, Волоколамское ш., д. 2,
тел./факс: (495) 725-1070,
e-mail: mail@phpb.ru
www.gastronom.ru
www.gastromag.ru

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

РЕДАКЦИЯ:
координатор проекта Ирина Мосолова
главный художник Ирина Лещенко
отв. секретарь Алексей Клак
фотограф Вадим Жадью
бильдредактор Динара Нуруевова
дизайнеры-верстальщики Алексей Клак,
Максим Новрузов
редакторы Александр Ильин,
Анна Туревская
веб-редакторы Екатерина Гурова,
Юлия Тобиана
корректоры Любовь Никифорова,
Татьяна Певнева
повара-консультанты Константин Жук,
Олег Туркин

Исполнительный директор Ольга Ткалич

Отдел рекламы:
директор по рекламе Марина Мамина
заместитель директора Жанна Русакова
Анастасия Епишикина,
Елена Матвеева,
тел.: (495) 725-1071

Отдел маркетинга:
директор Эля Нагаева
Зоя Галищникова,
Надежда Лыжникова,
тел.: (495) 725-1070

Отдел дистрибуции:
директор Сергей Татаркин
менеджеры: Андрей Телингатер,
Наталия Писликова,
Татьяна Катрас,
Елена Куликова,
Сергей Успенский
телефон: (495) 725-1070
подписка: Юлия Ремезова,
тел.: (495) 792-5562

Заместитель генерального
директора по правовым вопросам Илья Иванов

Руководитель отдела IT Дмитрий Васильев

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев,
Игорь Долманов,
«Свет Компьютерс»,
тел.: (495) 795-0295

Предпечатная подготовка:
руководитель отдела Екатерина Панюшкина
Светлана Кузина,
Любовь Попова,
Виктор Фролкин,

Отдел спецпроектов:
руководитель отдела Лариса Маштаплер
Ольга Гриценко

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 193 250 экз.
Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Вадим Жадью

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

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.

© 2011 ООО «Бонниер Паблишайшнз», дизайн, фото, текст, 2011 г.



новый номер выйдет 10 января

в следующих номерах журнала «КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ»



блюда из
свинины



новый номер выйдет 17 января