

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№12 (182) июнь 2011

журнал для тех, кто любит готовить



■ азбука вкуса ■ маринады для барбекю ■ зеленый салат с жареным сыром ■ свекла под ореховым маринадом ■ куриный суп с орехами ■ суп-пюре из руколы ■ домашний соус барбекю ■ «крестики-нолики» на барбекю ■ свиные шашлыки в кокосовой стружке ■ куриные голени с малиновым чатни ■ кебабы из куриных желудочков ■ креветки в индийском стиле ■ рыба с луково-чесночным гарниром ■ лепешки с петрушкой и чесноком ■ тарталетки с малиной ■ лимонное желе с малиной ■ тирамису с клубникой ■ ягодный микс

Вкус, подаренный
природой



ЗОЛОТАЯ[®]
РУСЬ



Продукция компании «Сады Придонья»

www.zolotayarus.com

Дорогие друзья!

Летом каждый день может быть праздником! Ночи все короче и короче, и если вы уже переехали за город, то даже в будни ничто не помешает вам организовать вместо обычного ужина веселый пикник на улице. А если остались в городе, придется потерпеть до выходных и тогда уже закатить летний пир на весь мир. В этом номере мы собрали очень интересные блюда для пикника и барбекю. Обратите внимание на маринады и соусы – это наиважнейший компонент многих рецептов. Благодаря им одному и тому же виду мяса можно придать самые разные вкусы и ароматы. И не забывайте, что лучший гарнир к любому блюду – это свежая зелень, особенно если она с собственного огорода.

Веселого вам лета!

Ваша редакция



условные обозначения



вегетарианское питание



блюда, которые подходят для детей **



легкие рецепты



рецепты средней сложности



рецепты для опытных кулинаров



блюда, которые можно готовить в микроволновой печи



полезный совет

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

содержание

АЗБУКА ВКУСА	2	маринады для барбекю
САЛАТЫ	4	зеленый салат с жареным сыром
ЗАКУСКИ	5	свекла под ореховым маринадом
СУПЫ	6	куриный суп с орехами
	8	суп-пюре из руколы
СОУСЫ	9	домашний соус барбекю
МЯСО	10	«крестики-нолики» на барбекю
	14	свинные шашлыки в кокосовой стружке
ПТИЦА	16	куриные голени с малиновым чатни
	18	кебабы из куриных желудочков
МОРЕПРОДУКТЫ	19	креветки в индийском стиле
РЫБА	20	рыба с луково-чесночным гарниром
ВЫПЕЧКА	22	лепешки с петрушкой и чесноком
	24	тарталетки с малиной
ДЕСЕРТЫ	26	лимонное желе с малиной
	28	тирамису с клубникой
	30	ягодный микс



маринады для барбекю

ЧТО НУЖНО:

Для сладкого маринада с травами:

- 3 ст. л. свежего нарезанного тимьяна
- 3 ст. л. свежего нарезанного орегано
- 2 измельченных зубчика чеснока
- 2 ст. л. сахара
 - сок и цедра 1 лимона
- 4 ст. л. оливкового масла

Для медово-имбирного маринада:

- 3 ст. л. меда

- 2 ст. л. тертого свежего корня имбиря

- 3 ст. л. соевого соуса

Для маринада песто:

- 1 стакан нарезанного базилика
- 1 зубчик чеснока
- 1 небольшая горсть кедровых орешков
- 0,25 стакана оливкового масла
 - соль

Для индийского маринада:

- 2 ст. л. красной пасты карри
- 4 ст. л. натурального йогурта

Сколько бы салатов и пирогов вы ни приготовили для пикника, все равно все будут с нетерпением ждать основное блюдо – шашлыки или стейки на углях, зажаренную на гриле рыбу или птицу. Все приготовленное на свежем воздухе само по себе вкусно, без каких-либо дополнительных ухищрений. Но ни одно из этих блюд просто немыслимо без правильного маринада и хорошего соуса. Самый простой и потому самый избитый способ маринования мяса – это измельчить лук и чеснок, смешать с сухим вином или уксусом, перемешать с кусочками мяса, солью, перцем и отправить на ночь в холодильник. Абсолютное большинство пользуется этим рецептом из года в год, даже не подозревая, что в мире существуют тысячи других кулинарных приемов маринования. Вот один из самых простых. Очистите и разомните киви из расчета 1 плод на 1,5 кг мяса. Обмажьте получившейся кашицей весь кусок и положите в холодильник на 3–4 ч, не больше! Киви создает вокруг себя очень агрессивную среду и при длительном воздействии способен даже расщепить мясо на волокна. Этим способом хорошо пользоваться, если вам попался довольно жесткий отруб. Мы надеемся, что вы по достоинству оцените те маринады, которые мы для вас выбрали. Их можно использовать и для мяса, и для птицы, и для рыбы. И, пожалуйста, приготовьте домашний соус барбекю. Это очень вкусно!

Время приготовления: 10 мин.
Порций: 3–4



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Приготовить сладкий маринад с травами. Тимьян, орегано, чеснок, сахар, цедру и сок лимона положить в миску и слегка раздавить пестиком. Влить масло и перемешать.

2 Приготовить медово-имбирный маринад. Взбить венчиком мед, имбирь и соевый соус.

3 Приготовить маринад песто. Измельчить блендером базилик, чеснок и орешки. Продолжая взбивать, влить масло. Приправить солью.

4 Приготовить индийский маринад. Смешать йогурт с пастой карри. До использования поставить маринады в холодильник. Мариновать мясо и птицу минимум 4 ч, а лучше ночь.



Время приготовления: 20 мин. + 2 часа
Порций: 8



зеленый салат с жареным сыром 🥬 🧸 🍅

ЧТО НУЖНО:

- 350–400 г** смеси салатных листьев
- 3** кружка мягкого козьего сыра, по 150 г каждый
- 1** стакан свежих хлебных крошек
- 4** веточки свежего тимьяна
- 2 ст. л.** бальзамического уксуса
- 0,5** стакана оливкового масла Extra Virgin
- соль, перец

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1** Зелень вымыть, обсушить. Разрезать каждый круг сыра на диски толщиной 1 см. Поместить их на блюдо, посыпать тимьяном и залить оливковым маслом. Накрыть и поставить в холодильник на 2 ч.
- 2** Вынуть сыр из маринада и обвалить в хлебных крошках. Положить на противень, застеленный фольгой. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 6–8 мин.
- 3** В миске смешать салатные листья с уксусом, оставшимся маринадом, солью и перцем. Разложить салат по тарелкам, сверху положить кружки сыра.

свекла 🥬🐻🍅 под ореховым маринадом

ЧТО НУЖНО:

- 500 г молодой свеклы
- 2 ст. л. растительного масла
- 2 веточки розмарина

Для маринада:

- 2 ст. л. орехового масла
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. яблочного уксуса
- 1 ч. л. тертой лимонной цедры
- 2 ч. л. лимонного сока
- 1 ст. л. измельченных грецких орехов
- 1 ч. л. листиков тимьяна
- соль, перец

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 4

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Свеклу вымыть, отрезать доньшки и хвостики. Не очищая от кожуры, нарезать свеклу тонкими кружками. Разложить их на противне, застеленном фольгой, сбрызнуть маслом, посыпать листиками розмарина и солью. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 20 мин.

2 Приготовить маринад. Поместить все ингредиенты в банку с герметичной крышкой, закрыть и сильно встряхнуть несколько раз.

3 Выложить кружки свеклы на блюдо, дать остыть и полить маринадом. До подачи поставить в холодильник.





куриный суп с орехами 🐻 🍅 🍅



ЧТО НУЖНО:

- 1 небольшая курица
- 300 г лука-порей (белая часть)
- 1 луковица
- 50 г корня сельдерея
- 0,5 стакана очищенных грецких орехов
- 2 ст. л. кукурузной муки
- 1 пучок укропа
- 2 веточки петрушки
- 2 веточки кинзы
- 1 веточка мяты
- соль, черный молотый перец



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Курицу тщательно вымыть и нарезать на порционные куски: 2 бедра, 2 голени, 2 крыла и 2 грудки, разрезанные пополам.

2 Поместить куски курицы в кастрюлю, влить 2 л холодной воды и довести до кипения. Снять шумовкой пену и варить 30 мин.

3 Пока варится курица, подготовить овощи. Корень сельдерея и репчатый лук очистить, мелко нарезать. Лук-порей тщательно промыть, следя за тем, чтобы между слоями не оставалась земля. Нарезать порей полукольцами. Грецкие орехи измельчить блендером в крошку, но не в муку.

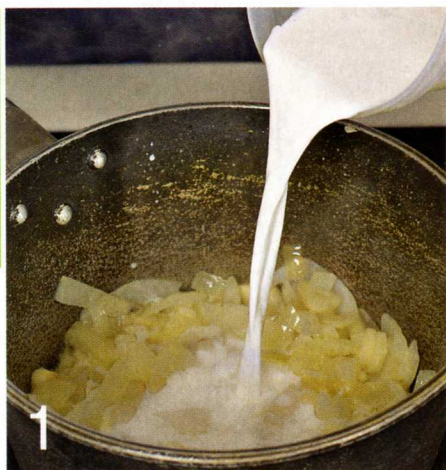
4 Добавить в суп сельдерей, репчатый лук, лук-порей и орехи, посолить и поперчить по вкусу. Перемешать, довести до кипения и варить на среднем огне 15 мин.

5 Приготовить заправку. Кукурузную муку развести в 100 мл холодной воды до однородной консистенции.

6 Влить смесь в кастрюлю, непрерывно помешивая. На среднем огне довести до кипения. Всю зелень вымыть, обсушить и очень мелко нарезать. Добавить в суп, прогреть, 1 мин., и снять с огня. Накрыть крышкой и дать постоять 5 мин.



Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 6



суп-пюре из руколы 🧸 🍅

ЧТО НУЖНО:

- 250 г** руколы
- 150 г** салями
- 1** луковица
- 1** зубчик чеснока
- 200 г** сливочного сыра
- 500 мл** сливок
- 1,5 ст. л.** сливочного масла
- 1 ст. л.** муки
- 1 ст. л.** сока лимона
- соль, перец

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 6

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук и чеснок очистить, мелко нарезать и обжарить в масле, 6 мин. Добавить муку, готовить, помешивая, 1 мин. Влить 1 л воды и сливки, довести до кипения.

2 Добавить в суп сыр и руколу. Варить 2 мин. Снять с огня и измельчить блендером в пюре. Приправить солью, перцем, лимонным соком. Прогреть 3–4 мин.

3 Салами нарезать тонкими полосками и обжарить на сухой сковороде до хрустящей корочки. Разлить суп по тарелкам. Украсить салями и листьями руколы.

домашний соус барбекю



ЧТО НУЖНО:

- 5 средних помидоров
- 1 красная луковица
- 2 зубчика чеснока
- 1 небольшой красный перчик чили
- 2 ст. л. томатной пасты
- 1,5 ст. л. сахара
- 2 ст. л. растительного масла
- 2 ст. л. бальзамического уксуса
 - соль, черный молотый перец

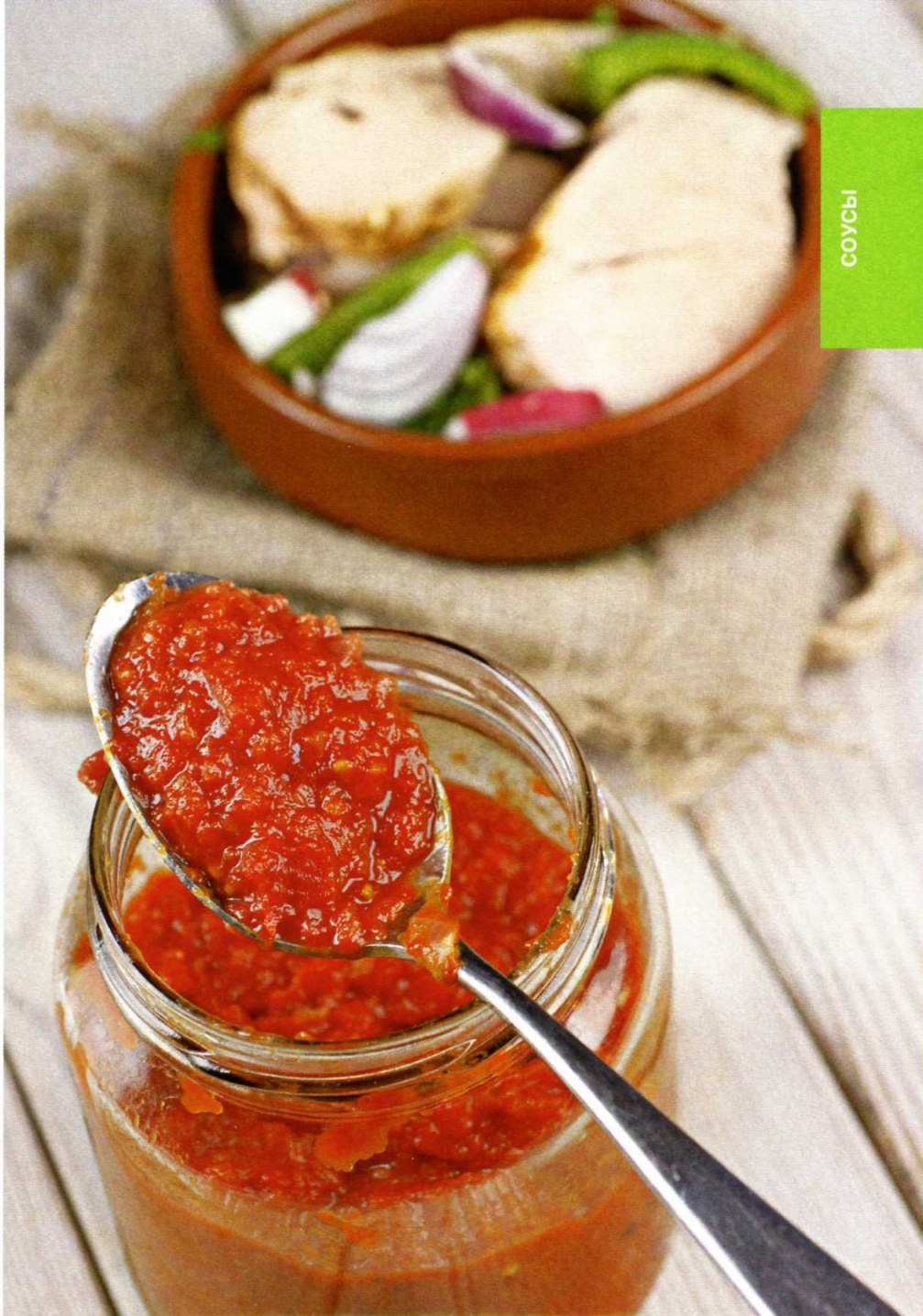
Время приготовления: 45 мин.
Объем: 200 мл

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Помидоры вымыть и разрезать пополам. Лук и чеснок очистить, лук нарезать дольками. Перец вымыть, разрезать пополам и удалить семена. Сложить все овощи в миску, добавить масло, уксус, сахар и соль. Хорошо перемешать. Выложить овощи на противень и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 30 мин.

2 Переложить в кухонный комбайн и измельчить в однородную массу, но не до состояния пюре.

3 Переложить соус в миску, добавить томатную пасту и черный перец. Если нужно, немного посолить.





«крестики-нолики» на барбекю 🐻 🍅 🍅

ЧТО НУЖНО:

- 600 г бескостной баранины
- 4 небольших кабачка
- 2 зубчика чеснока
- 1 пучок мяты
- 1 горсть листиков тимьяна
- 100 г вяленых томатов
- 1 луковица шалота
- 1 стакан растительного масла
- 1 ч. л. сахара
- соль, перец

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Мяту вымыть и обсушить. Измельчить блендером вместе с 0,5 стакана растительного масла в пюре. Баранину вымыть и нарезать на 8 порционных кусков. Накрыть пленкой и слегка отбить с двух сторон. Поместить куски мяса в миску, влить мятное масло, хорошо перемешать. Накрыть пленкой и поставить на ночь в холодильник.

2 Приготовить соус. Чеснок очистить. Помидоры опустить на 1 мин. в кипящую воду, затем отбросить на дуршлаг. Нарезать помидоры произвольными кусками.



3 Измельчить чеснок, помидоры, тимьян и оставшееся масло в однородную пасту. Приправить сахаром, солью и перцем. Поставить в холодильник.

4 На следующий день кабачки вымыть и нарезать тонкими продольными лентами. Опустить их в кипящую воду на 30 сек. Отбросить на дуршлаг, обдать холодной водой и обсушить. Приправить солью и перцем.

Время подготовки: 8 часов
Время приготовления: 30 мин.
Порций: 8

5 Баранину отбросить на сито, собрав мятное масло в миску. Натереть каждый кусок солью и перцем. Положить 2 ленты кабачка крест-накрест. В центр поместить кусок баранины, смазать его 1 ст. л. приготовленного соуса. Накрыть свободными концами кабачковых лент. Так же подготовить оставшиеся куски мяса.

6 Выкладывать на разогретый гриль или сковороду-гриль швом вниз, жарить по 8 мин. с каждой стороны, поливая мятным маслом. Лук очистить и нарезать тонкими колечками. Разложить колечки лука на готовое мясо, как показано на картинке.

Руллет из свинины с петрушкой и кинзой



Наступило лето, а значит, пришло время отправляться на пикник – за город или в парк недалеко от дома. Туда, где все располагает к наслаждению жизнью и вкусной едой! И даже вполне понятный для тех, кто пережил прошлое лето, запрет на разведение огня – не повод отказать себе в удовольствии отведать на свежем воздухе ароматного сочного мяса. Традиционное угощение можно приготовить заранее – дома. А если ваш кухонный арсенал к тому же оснащен и СВЧ-печью **Daewoo Electronics**, вы справитесь с этим на удивление легко и быстро.

Продукты, приготовленные в микроволновой печи, нуждаются в гораздо меньшем количестве соли и специй



- 1 Приготовить начинку. Зелень вымыть и опустить на 30 сек. в кастрюлю с кипящей чуть подсоленной водой. Сразу же переложить в миску с ледяной водой. Затем тщательно отжать и измельчить. Лук и чеснок очистить и мелко нарезать. Смешать с зеленью.

Время приготовления: 1 час
Порций: 6–8



ЧТО НУЖНО:

Для соуса:

- | | |
|----------|------------------|
| 1,5 кг | свиной шейки |
| 50 г | петрушки |
| 25 г | кинзы |
| 1 | большая луковица |
| 3 | зубчика чеснока |
| 1 | яйцо |
| 2 ст. л. | сливочного масла |
| ■ | соль, перец |

KOR-6L45

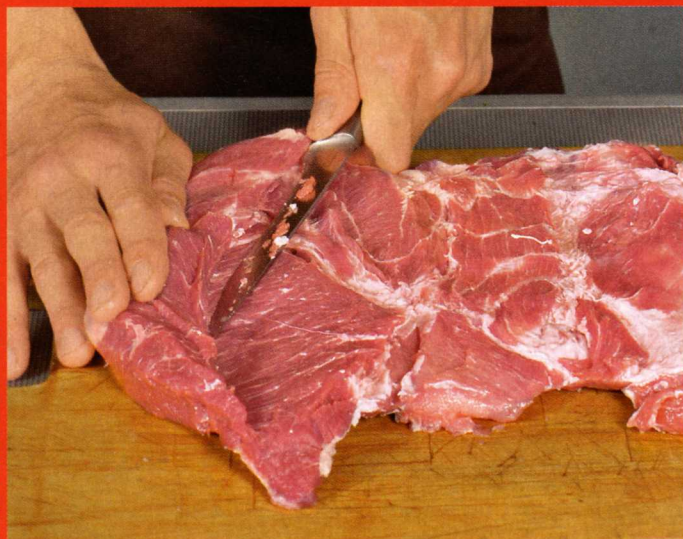


Толстые куски мяса лучше располагать по краю тарелки, где пища готовится быстрее, более тонкие – ближе к центру.



Designing Excellence
DAEWOO 
 ELECTRONICS

На правах рекламы. Товар сертифицирован.



2 Шейку вымыть. Сделать по центру глубокий продольный надрез, не доходя до низа 1 см. Раскрыть мясо как книгу. Сделать слева надрез, не доходя до края 1 см. Развернуть мясо на 180° и сделать такой же надрез с другой стороны. Разложить шейку в большой прямоугольник, накрыть пищевой пленкой и слегка отбить. Натереть мясо солью и перцем.

3 Растопить масло в микроволновой печи **Daewoo Electronics**. На мясо ровным слоем выложить начинку, полить растопленным маслом.

4 Свернуть рулетом и перевязать бечевкой, сверху смазать яйцом. Поместить рулет на поддон и поставить в микроволновую печь **Daewoo Electronics** на максимальный режим. Готовить 40 мин. Подавать с запеченным картофелем и свежими овощами.

! Готовить в СВЧ-печи в 4 раза быстрее, чем в духовке, при этом блюда сохраняют сочность и витамины



KOR-6L4B

Система, используемая для равномерного распределения микроволн в рабочей камере Dimond Cooking, обеспечивает оптимальный режим приготовления самых разных блюд – от пиццы до теплого молока.



СВИНЫЕ ШАШЛЫКИ В КОКОСОВОЙ СТРУЖКЕ 🧸 🍅

ЧТО НУЖНО:

- 1 кг** свиной шейки
- 150 г** кокосовой стружки
- Для маринада:**
 - 400 мл** кокосового молока
 - 1** красная луковица
 - 2** зубчика чеснока
 - 4 см** свежего корня имбиря
 - 1** длинный перец чили
 - 1** пучок кинзы
 - 1** лимон
 - 2 ст. л.** сахара
 - 6** звездочек гвоздики
 - 1 ч. л.** семян кориандра
 - 1 ст. л.** порошка карри
 - 1 ч. л.** молотой куркумы
 - 1 ч. л.** молотого мускатного ореха
 - 1 ст. л.** подсолнечного масла
 - соль

Время подготовки: 8 часов 20 мин.

Время приготовления: 30 мин.

Порций: 6

ЧТО ДЕЛАТЬ:

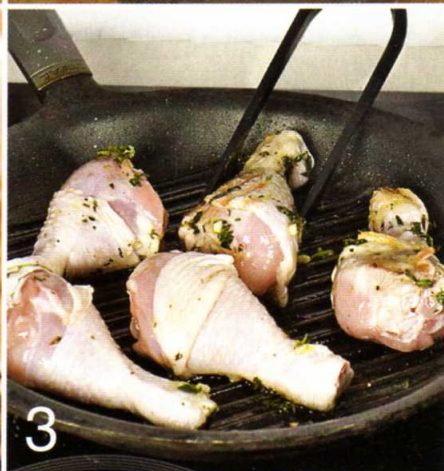
- 1** Приготовить маринад. Лук, чеснок и корень имбиря очистить и нарезать произвольными кусками. Перец чили вымыть, разрезать пополам и удалить семена. Мякоть нарезать тонкими полукольцами. Кинзу вымыть, обсушить и крупно нарезать. Из лимона выжать сок.
- 2** Гвоздику и семена кориандра обжарить на сухой разогретой сковороде, постоянно помешивая, 30 сек. Положить в ступку и размять пестиком. Добавить порошок карри, куркуму и мускатный орех.
- 3** Измельчить блендером лук, чеснок, корень имбиря и кинзу в пюре. Продолжая взбивать, добавить сахар, подготовленные специи, лимонный сок и масло. Переложить в большую миску, добавить перец чили, влить кокосовое молоко и хорошо перемешать. Приправить солью по вкусу.
- 4** Свинину вымыть и нарезать кусками примерно по 2х2 см. Положить в миску с маринадом, перемешать, накрыть и поставить в холодильник на ночь.
- 5** Нанизать куски мяса на вымоченные в воде деревянные шпажки. Кокосовую стружку высыпать на плоское блюдо. Обвалить каждую шпажку со свиной в стружке. Повторить 2–3 раза.
- 6** Хорошо разогреть барбекю или сковороду-гриль. Положить шпажки и жарить, часто переворачивая, примерно 15 мин.



куриные голени с малиновым чатни



Время приготовления: 30 мин. + 8 часов
Порций: 4



ЧТО НУЖНО:

- 700 г куриных голеней
- 1 порция сладкого маринада с травами
- соль

Для малинового чатни:

- 125 г свежей малины
- 4 ст. л. орехового масла
- 1 ст. л. красного винного уксуса
- сахар, соль, перец

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Голени вымыть, поместить в маринад, хорошо перемешать, накрыть и поставить в холодильник на ночь.

2 Приготовить чатни. Малину перебрать и растолочь в пюре вместе с маслом и уксусом. Приправить по вкусу сахаром, солью и перцем. До подачи поставить в холодильник.

3 Обжарить голени на барбекю, часто переворачивая, 20 мин. Подавать с малиновым чатни.



КО ВСЕМУ
каждый день

Шашлык+k

Шашлык из курицы

Куриные грудки порезать на порционные кусочки. Смешать все ингредиенты для маринада и замариновать курицу на 1 час. Подготовленную курицу нанизать на шампуры, чередуя с полосками болгарского перца. Обжарить на углях в течение 10-15 минут до появления аппетитной хрустящей корочки. Подавать со свежими овощами и зеленью.

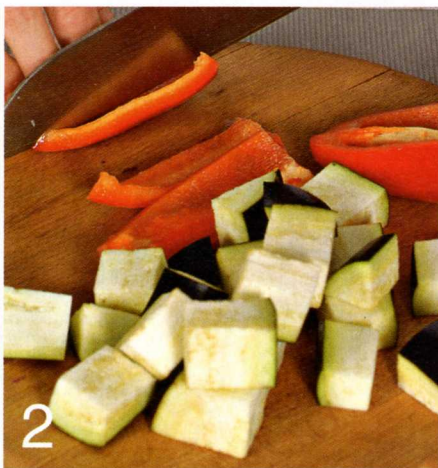
Ингредиенты:

куриные грудки — 4 шт.
болгарский перец — 2 шт.
соевый соус Kikkoman — 3 ст. л.
жидкий мёд — 1 ч. л.
дижонская горчица — 1 ч. л.
апельсиновый сок — 4 ст. л.

kikkoman
seasoning your life



Импортер и дистрибьютор в России: ООО "Мистраль Трейдинг"



кебабы 🧸 🍅 из куриных желудочков

ЧТО НУЖНО:

- 600 г** куриных желудочков
- 1** порция медово-имбирного маринада
- 2** красных сладких перца
- 1** небольшой баклажан
- 2 ст. л.** растительного масла
 - соль, перец

Время приготовления: 25 мин. + 8 часов
Порций: 4

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Куриные желудочки тщательно вымыть. При необходимости снять внутреннюю пленку. Разрезать каждый желудочек пополам и отварить в слегка подсоленной воде, 30 мин. Отбросить на дуршлаг и промыть. Маринад перелить в миску, положить желудочки, перемешать, накрыть и поставить в холодильник на ночь.

2 Перцы и баклажан вымыть. Разрезать каждый перец на 12 продольных ломтиков, удалив сердцевину. Баклажан нарезать кубиками размером 2х2 см.

3 Нанизать на 8 вымоченных в воде деревянных шпажек кусочки куриных желудочков, перцы и кубики баклажана. Смазать маслом и пожарить на гриле, часто переворачивая, 10 мин.



креветки в индийском стиле



Время приготовления: 15 мин. + 5 часов
Порций: 6

ЧТО НУЖНО:

- 24** сырые неочищенные тигровые креветки
- 200 г** натурального йогурта
- 3 ст. л.** красной пасты карри
- Для райты:**
- 150 г** натурального йогурта
- 4** веточки мяты
- 1** свежий огурчик
- соль

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1** Смешать в большой миске йогурт с пастой карри. Креветки вымыть и, не очищая от панциря, разрезать на 2 продольные половинки. Удалить кишечную вену.
- 2** Поместить креветки разрезом вверх на большое плоское блюдо, смазать маринадом, накрыть и поставить в холодильник на 4–5 ч.

- 3** Приготовить райту. Мята вымыть, обсушить, разобрать на листики. Размять их пестиком до появления сока. Огурец вымыть и мелко нарезать. Смешать йогурт с мятой, огурцом и солью. Обжарить креветки на гриле, по 2 мин. с каждой стороны. Подавать с мятной райтой.



рыба с луково-чесночным гарниром 🧸 🍅

ЧТО НУЖНО:

- 2 сибаса, каждый весом по 400 г
- 2 лимона
- 1 небольшой перчик чили
- 2 ст. л.** растительного масла
 - соль, перец

Для гарнира:

- 8 небольших луковиц
- 12 зубчиков чеснока
- 12 крупных каперсов с хвостиками
- 3 ст. л.** оливкового масла
 - соль, перец



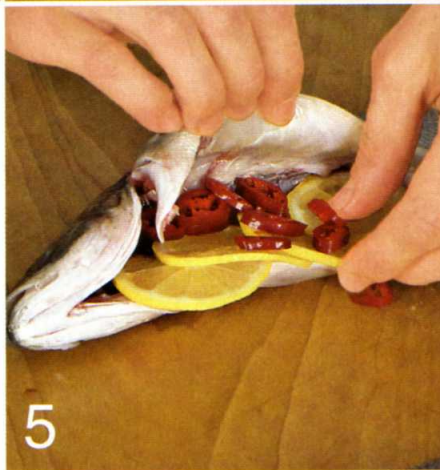
Время приготовления: 50 мин.
Порций: 4

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Приготовить гарнир. Лук и чеснок вымыть, не очищая, и обсушить. Положить их на большой лист двойной фольги, полить маслом, присыпать солью и перцем.

2 Завернуть фольгу конвертом и готовить на разогретом гриле, по 10 мин. с каждой стороны.

3 Тем временем рыбу очистить от чешуи и внутренностей, хорошо вымыть и обсушить. Сделать на коже с каждой стороны по 3–4 диагональных надреза. Смазать сибасов маслом, приправить солью и перцем.



4 Один лимон нарезать очень тонкими кружками, из второго выжать сок. Перчик вымыть, разрезать пополам и удалить семена. Нарезать перчик тонкими полукольцами.

5 Вложить внутрь каждой рыбы по несколько кружков лимона и колечки перца. Полить рыбу лимонным соком.



6 Расстелить на столе большой лист фольги, на него положить лист пергамента. В центр поместить рыбу, вокруг разложить лук, чеснок и каперсы. Плотнo завернуть и готовить на гриле 25 мин.



лепешки с петрушкой и чесноком



1



2

ЧТО НУЖНО:

- 450 г муки + 4 ст. л.
- 50 г гороховой муки
- 7 г сухих дрожжей
- 40 г петрушки
- 4 зубчика чеснока
- 150 мл натурального йогурта
- 3 ст. л. кунжута
- 0,5 ч. л. соли
- 1 ст. л. растительного масла

Время приготовления: 45 мин.
Порций: 4

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Разогреть духовку до 200 °С, внутрь поставить противень, чтобы он заранее нагрелся. Петрушку вымыть, обсушить и мелко нарезать, чеснок очистить и измельчить. Просеять в большую миску муку, гороховую муку и дрожжи. Добавить петрушку и чеснок. Перемешать.

2 В отдельной посуде смешать йогурт, растительное масло и 150 мл теплой воды. Смесь должна быть комнатной температуры.

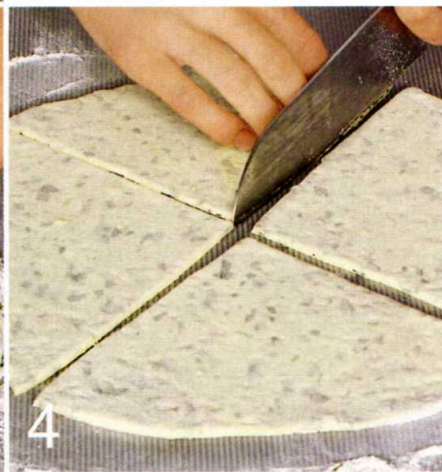
3 Влить получившуюся смесь в сухие ингредиенты и замесить тесто. Вымешивать на присыпанной мукой поверхности 2 мин. Вернуть тесто в миску, накрыть и оставить на 10 мин. при комнатной температуре.

4 Руками размять тесто в большую лепешку, разрезать ее на 4 сектора. Придать каждой части форму капли.

5 Растянуть каждую лепешку по длине на 20 см, стараясь сохранить форму капли. Сбрызнуть лепешки водой и посыпать кунжутом. Положить на горячий противень и выпекать 7–8 мин.



3



4

Такие лепешки на протяжении веков пекут во многих азиатских странах. Есть у них и общее название, пришедшее из Древней Персии – наан, что в переводе означает просто «хлеб». Именно под этим названием они распространились по всей Азии, вплоть до Индии, откуда попали сначала в Англию, а потом и в другие европейские страны. В отличие от других плоских хлебов эти лепешки пекут из дрожжевого теста с добавлением йогурта. Мы не назвали это блюдо его традиционным именем, так как настоящие лепешки наан пекутся не в духовке, а в специальной печи тандур. Готовые лепешки обильно смазывают растопленным маслом и подают горячими. Иногда их готовят с начинками. Например, кима наан с мясным фаршем, а кешавари наан – с орехами и изюмом.



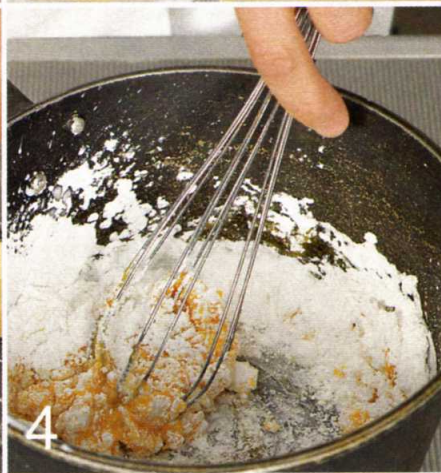
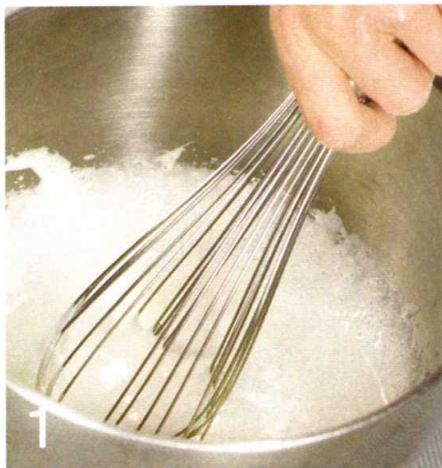
5



тарталетки с малиной



Время подготовки: 1 час 10 мин.
Время приготовления: 45 мин.
Порций: 6



ЧТО НУЖНО:

- 400 г малины
- 140 г муки
- 100 г сливочного масла + 1 ст. л.
- 1 яйцо
- 1 ст. л. сухих дрожжей
- 80 г сахара

Для крема:

- 100 мл молока
- 2 желтка
- 1,5 ст. л. сахара
- 1 ст. л. кукурузного крахмала

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Приготовить тесто. Растереть 100 г сливочного масла с сахаром до его полного растворения. Добавить яйцо и размешать в однородную массу. Всыпать просеянную с дрожжами муку, вымесить гладкое однородное тесто. Завернуть его в пленку и положить в холодильник на 1 ч.

2 Разделить тесто на 6 частей, раскатать их в тонкие лепешки.

3 Поместить в смазанные маслом формы для тартелок и поставить в заранее разогретую до 180 °C духовку на 25 мин. Дать остыть на решетке. Затем вынуть из форм.

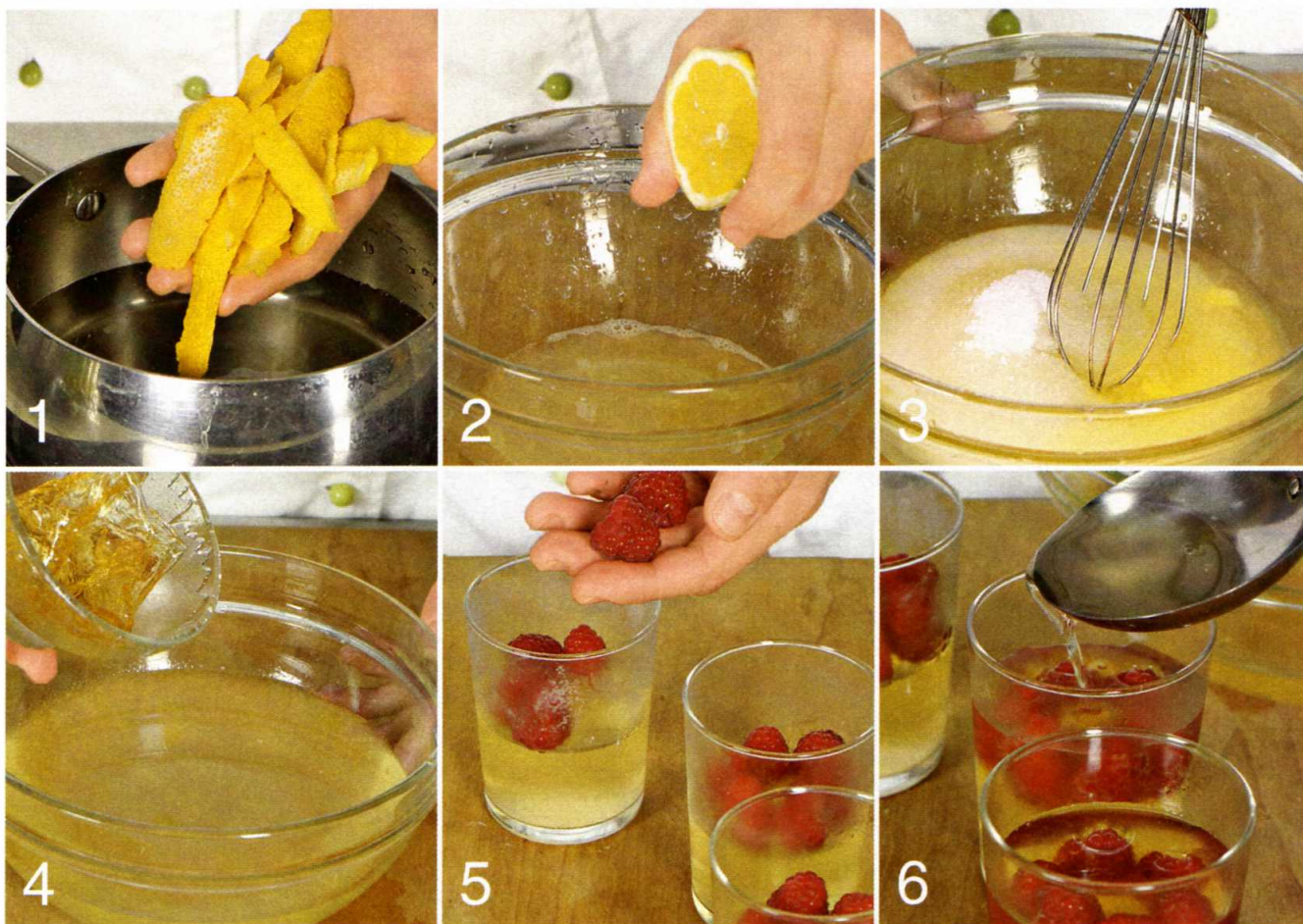
4 Приготовить крем. Молоко вскипятить. В кастрюльке растереть желтки с сахаром и кукурузным крахмалом до однородности.

5 Интенсивно размешивая, влить в желтковую смесь горячее молоко. Поставить кастрюльку на небольшой огонь и готовить, помешивая, пока крем не начнет отставать от стенок кастрюльки, примерно 5 мин. Дать остыть.



6 Малину вымыть и обсушить. Разложить по тартелкам крем, сверху украсить малиной.





лимонное желе с малиной 🍋 🧸 🍓

ЧТО НУЖНО:

- 4 лимона
- 2,5 ч. л. желатина
- 1 стакан сахара
- 200 г свежей малины

Время приготовления: 1 час 20 мин. + 2 часа
Порций: 4

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1** С помощью овощечистки снять с лимонов цедру, тщательно очистить ее от белой горькой мякоти. Поместить цедру в кастрюлю в 1,5 стаканами воды и довести до кипения. Кипятить на среднем огне 5 мин. Процедить отвар через мелкое сито в чистую посуду и оставить в теплом месте.
- 2** Развести желатин в 0,5 стакана воды, дать набухнуть. Из лимонов отжать в миску сок.
- 3** Добавить сахар и мешать, пока он полностью не растворится. Пропустить сок с сахаром через мелкое сито, застеленное марлей. Сок должен быть абсолютно прозрачным.
- 4** Добавить в сок теплый отвар цедры и набухший желатин, хорошо перемешать до полного растворения желатина.
- 5** Половину получившейся смеси разлить по 4 стаканам. Поставить в холодильник на 40 мин. Оставшуюся смесь держать при комнатной температуре. Малину перебрать, вымыть, обсушить и разложить по бокалам с желе.
- 6** Влить оставшуюся лимонную смесь с желатином и поставить в холодильник до полного застывания.
Можно подавать со взбитыми сливками или с мороженым.



тирамису с клубникой 🍌 🐣 🍓 🍓

ЧТО НУЖНО:

- 500 г клубники
- 200 г сыра маскарпоне
- 150 г сахара
- 200 мл сливок жирностью 35%
- 6 перепелиных яиц
- тертая цедра 1 лимона

Для теста:

- 0,5 стакана муки
- 150 г сахара
- 50 крахмала
- 1 ч. л. разрыхлителя
- 4 яйца
- 100 мл апельсинового сока
- 50 мл кофе

Время приготовления: 30 мин. + 2 часа
Порций: 8

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Испечь бисквитный корж. Взбить в большой миске яйца с сахаром. Постепенно просеять в миску муку с разрыхлителем и крахмалом, тщательно размешать. Должно получиться жидкое тесто. Разогреть духовку до 220 °С. Противень застелить пергаментом и присыпать мукой. Влить тесто и выпекать 10 мин. Вынуть из духовки и дать остыть.

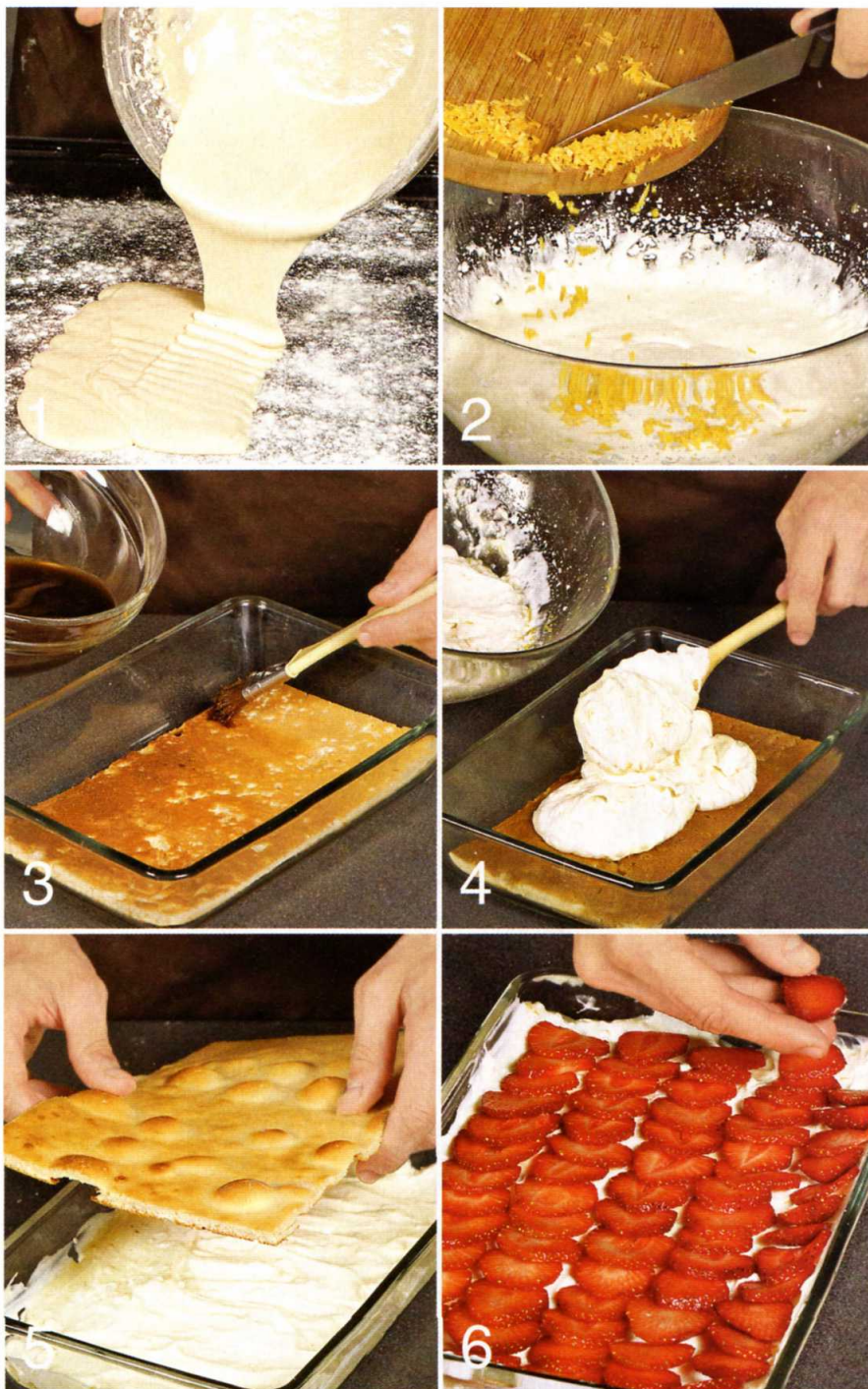
2 Приготовить начинку. Взбить маскарпоне с перепелиными яйцами и сахаром. Добавить лимонную цедру. Отдельно взбить сливки в густую пену и соединить с сырной смесью.

3 Смешать в небольшой миске апельсиновый сок и кофе. Бисквитный корж разрезать пополам и пропитать получившейся смесью.

4 Выложить половину сырной массы на один корж.

5 Накрыть вторым коржом и смазать оставшейся сырной массой. Поставить в холодильник минимум на 2 ч.

6 Клубнику вымыть и обсушить, удалить плодоножки. Разрезать каждую ягоду вдоль на 3–4 пластины. Уложить клубнику продольными рядами так, чтобы пластины слегка находили друг на друга. До подачи на стол накрыть пленкой и поставить в холодильник.



СОВЕТ

Если у вас нет времени для выпечки бисквита, вы можете купить готовый бисквитный корж или использовать бисквитное печенье.

ЯГОДНЫЙ МИКС



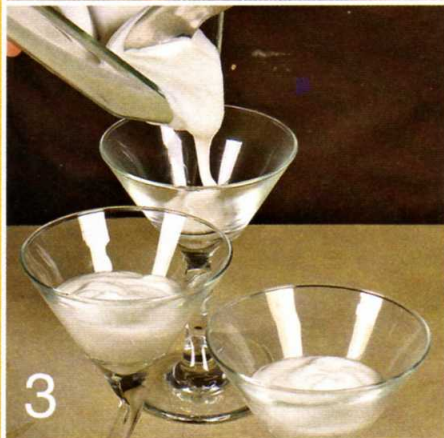
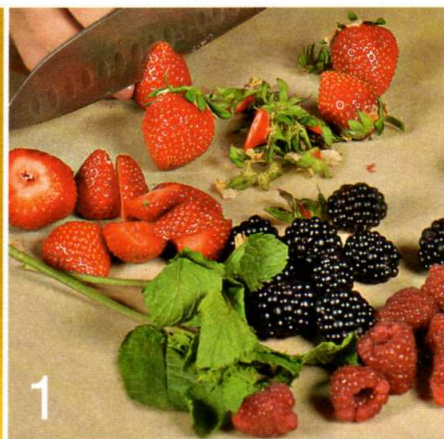
ЧТО НУЖНО:

- 100 г** клубники
- 100 г** малины
- 100 г** ежевики
- 50 г** красной смородины
- 2 ст. л.** апельсинового ликера
- 500 мл** натурального йогурта
- 2** веточки мяты
- 4 ст. л.** меда

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1** Ягоды вымыть, обсушить. Клубнику разрезать пополам. Мяту промыть, листики нарвать руками.
- 2** Положить ягоды в миску, смешать с мятой и полить ликером. Поставить в холодильник на 30 мин.
- 3** Разложить йогурт по бокалам. Сверху выложить смесь из ягод. Полить медом и подать к столу.

Время приготовления: 10 мин. + 30 мин.
Порций: 4



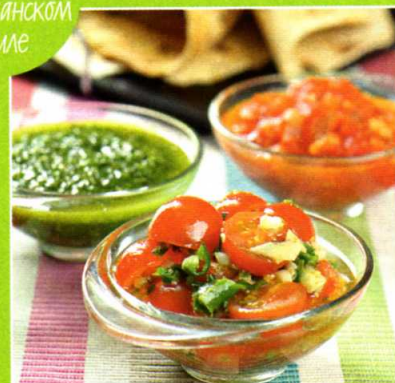


новый номер выйдет 27 июня

в следующих номерах журнала «КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ»



вечеринка
в латино-
американском
стиле



новый номер выйдет 20 июня

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№12 (182), июнь 2011

выходит 2 раза в месяц

Издатель: ООО «Бонниер Пабликейшенз»

125993, Москва, Волоколамское шоссе, 2,
тел./факс: 725-1070,
e-mail: mail@phbp.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
ответственный секретарь Алексей Клак
редакторы Алла Сергеева, Анна Туревская
бильдредактор Динара Нуреева
дизайнеры Алексей Клак, Максим Новрузов
повара-консультанты Константин Жук, Олег Туркин
фотограф Сергей Самойлов
корректоры Любовь Никифорова, Татьяна Певнева

исполнительный директор Ольга Ткалич

финансовый директор Светлана Серегина

директор по рекламе
ООО «Бонниер Пабликейшенз» Марина Мамина

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

Руководитель
отдела спецпроектов Лариса Машталер

Руководитель
отдела продаж
в Интернете Ирина Федотова

Отдел маркетинга: Зоя Галишникова,
Надежда Лыжникова

Отдел дистрибуции: Сергей Татаркин (директор),
Татьяна Катрач,
Елена Куликова,
Наталья Писклина,
Андрей Телингатер,
Сергей Успенский,
тел.: (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.: 795-0295

Сканирование
и обработка иллюстраций: Екатерина Панюшкина
(руководитель отдела),
Светлана Кузина,
Леонид Молчанов,
Георгий Савастьянов,
Виктор Фролкин

Типография «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж 179 000 экз.
Цена свободная

Автор макета Ирина Лещенко

Обложка: Сергей Самойлов

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 Пабликейшенз», дизайн, фото, текст, 2011 г.