

# ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№07 (177) апрель 2011

журнал для тех, кто любит готовить



Вкус, который  
нас объединяет!

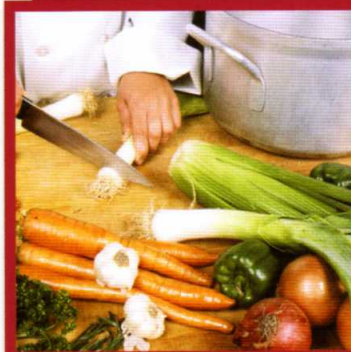
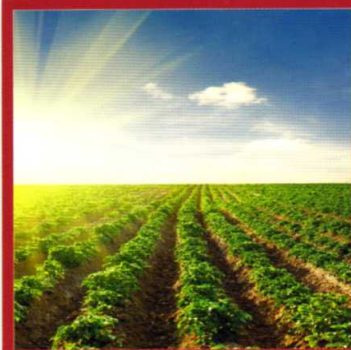


- бретонский рыбный салат ■ зеленый салат с вешенками ■ сэндвичи с ветчиной и сыром
- овощной суп с клецками ■ гамбо из сибаса ■ маринованная в пиве говядина с вешенками
- свинина в горшочке ■ курица, фаршированная вешенками ■ постная солянка ■ плов с тыквой и яблоками
- овощная запеканка с вешенками ■ чечевица с луком и зеленью
- маффины с цукини и тимьяном ■ морковный пирог с апельсиновой глазурью ■ творожный торт с абрикосами
- рисовый пудинг с карамелизованными яблоками ■ яблочный пирог папаши гастопа ■ яблоки с ореховой начинкой ■ банановый напиток





*Выращено для себя,  
приготовлено для Вас!*



На собственных полях компания Пиканта выращивает большинство овощей, используемых для приготовления овощных блюд. Доказано, что астраханские помидоры слаще других из-за повышенного содержания сахара, что обусловлено особенностью почвы. Это дает нам преимущество во вкусе консервированных блюд, где используются томаты или томатный сок. Мы не покупаем сушеные лук, чеснок, морковь, зелень. Мы выращиваем их сами и используем свежими на собственном предприятии в Астрахани. Все блюда натуральные и не содержат ГМО, искусственные красители и консерванты. Продукция подходит для вегетарианского и постного питания. Качественные овощи, оригинальные рецепты и опыт наших поваров мы предлагаем на ваш суд. Приятного аппетита.

**Полезный совет от «Пиканты».** Перед тем как купить консервированную продукцию в стеклянной банке с крышкой «twist-off», нажмите пальцами на середину крышки. Если вы услышите хлопок, это значит что нарушена герметичность упаковки и продукт уже вступил в контакт с воздухом и скорее всего испорчен. Выберите другую банку.



Дорогие друзья!

Великий пост продолжается, и мы подготовили для вас еще несколько оригинальных постных рецептов. Очень рекомендуем постную солянку, плов с тыквой, вкуснейшую испанскую чечевицу и запеканку с вешенками. Кстати, о пользе этих грибов вы узнаете из нашей постоянной рубрики «Азбука вкуса».

А следующий номер журнала будет полностью посвящен пасхальному столу. Наряду с традиционными пасхальными блюдами вы увидите и, надеемся, приготовите очень оригинальные, интересные и красивые угощения.

Желаем удачи!

Ваша редакция



Вкус, который нас объединяет!



## 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 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

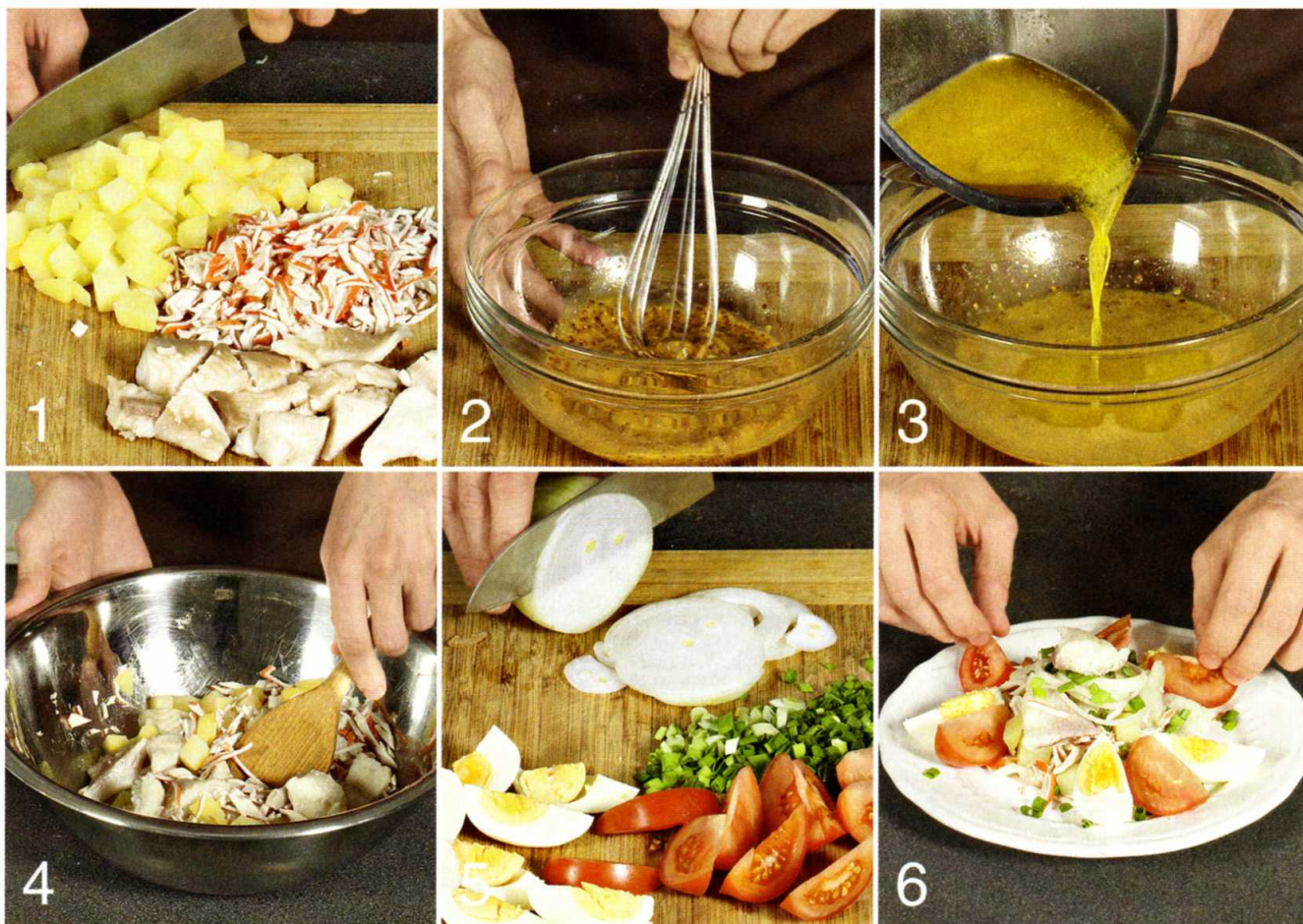
САЛАТЫ	2	бретонский рыбный салат
	4	зеленый салат с вешенками
ЗАКУСКИ	5	сэндвичи с ветчиной и сыром
СУПЫ	6	овощной суп с клецками
	8	гамбо из сибаса
МЯСО	10	маринованная в пиве говядина с вешенками
	12	свинина в горшочке
ПТИЦА	14	курица, фаршированная вешенками
ОВОЩИ	16	постная солянка
КРУПЫ	17	плов с тыквой и яблоками
АЗБУКА ВКУСА	18	овощная запеканка с вешенками
ОВОЩИ	20	чечевица с луком и зеленью
ВЫПЕЧКА	22	маффины с цуккини и тимьяном
	23	морковный пирог с апельсиновой глазурью
ДЕСЕРТЫ	24	творожный торт с абрикосами
	26	рисовый пудинг с карамелизованными яблоками
ВЫПЕЧКА	28	яблочный пирог папаши гастона
ДЕСЕРТЫ	30	яблоки с ореховой начинкой
НАПИТКИ	31	банановый напиток







# бретонский рыбный салат



## ЧТО НУЖНО:

- 600 г** филе трески
- 200 г** крабового мяса
- 4** большие картофелины
- 1** луковица
- 2** помидора
- 4** сваренных вкрутую яйца
- 1** веточка тархуна
- 2** стебля зеленого лука

## Для соуса:

- 2** желтка, сваренных вкрутую
- 1 ст. л.** горчицы
- 1 ч. л.** белого винного уксуса
  - щепотка острого молотого перца
- 200 г** сливочного масла
  - соль, перец

Время приготовления: 40 мин.  
Порций: 6

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1** Рыбу вымыть и отварить в слегка подсоленной воде до готовности, 15 мин. Картофель тщательно вымыть и отварить в кипящей воде, 20 мин. Дать рыбе и картофелю остыть. Затем рыбу разобрать руками на небольшие кусочки, картофель очистить от кожуры и нарезать кубиками. Крабовое мясо разобрать на волокна.

**2** Пока варятся картофель и рыба, приготовить соус. Растереть желтки с горчицей и уксусом.

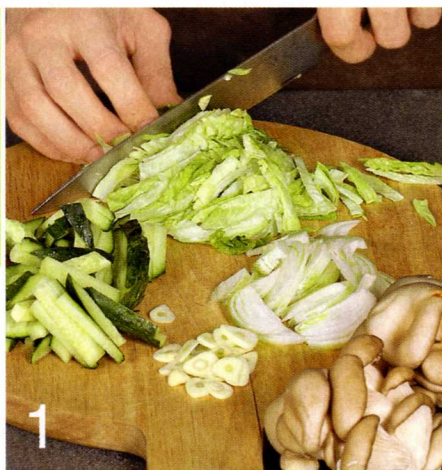
**3** Сливочное масло растопить, не доводя до кипения. Влить в желтковую смесь и тщательно перемешать. Добавить острый перец, черный молотый перец и соль. Еще раз перемешать и оставить в теплом месте.

**4** Смешать в миске картофель, рыбу и крабовое мясо. Выложить на плоское блюдо.

**5** Лук очистить и нарезать очень тонкими кольцами, яйца – дольками. Помидоры вымыть и нарезать дольками. Тархун и зеленый лук вымыть, обсушить. Тархун разобрать на листики, зеленый лук нарезать колечками.

**6** Разложить на салат кольца репчатого лука. Помидоры и яйца выложить вокруг салата, перемежая их листиками тархуна. Полить салат соусом и посыпать колечками зеленого лука.





## зеленый салат с вешенками



### ЧТО НУЖНО:

- 200 г** свежих вешенок
- 0,5** кочана салата айсберг
- 2** свежих огурца
- 1** луковица
- 1** зубчик чеснока
- 4 ст. л.** растительного масла
  - сок 0,5 лимона
  - соль, перец

Время приготовления: 25 мин.  
Порций: 4

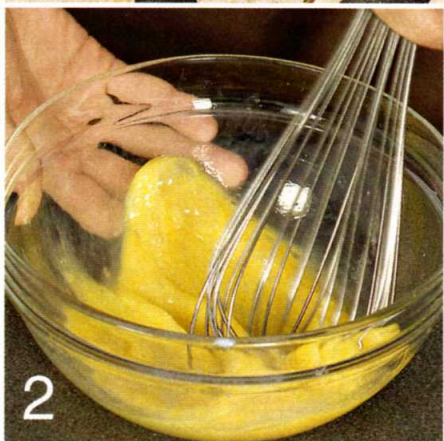
### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1** Вешенки вымыть, крупно нарезать. Маленькие грибы оставить как есть. Лук и чеснок очистить. Лук нарезать полукольцами, чеснок измельчить. Салат и огурцы вымыть. Салат разобрать на листья и нарезать соломкой шириной 1 см, огурцы – брусками.

**2** Обжарить лук в 2 ст. л. разогретого масла, 4 мин. Добавить грибы и готовить, помешивая, 8 мин. Добавить чеснок, жарить 1 мин. Снять с огня, дать остыть.

**3** Смешать в миске салатные листья, огурцы и обжаренные грибы. Приправить солью и перцем, добавить оставшееся масло и сок лимона.





## СЭНДВИЧИ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ 🐻🍅

Время приготовления: 20 мин.  
Порций: 4

### ЧТО НУЖНО:

- 8 кусков хлеба для сэндвичей
- 4 тонких ломтика варено-копченого окорока
- 250 г моцареллы
- 2 яйца
- 100 мл молока
- 8 листиков базилика
- 4 ст. л. панировочных сухарей
- 4 ст. л. растительного масла
  - соль, перец

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1** Моцареллу нарезать тонкими кружками и разложить на 4 кусках хлеба. Сверху положить по ломтику окорока и по 2 листика базилика. Накрыть оставшимся хлебом. Разрезать каждый сэндвич по диагонали на 2 треугольника.

**2** Яйца взбить с молоком, солью и перцем в однородную массу. Панировочные сухари пересыпать на плоское блюдо.

**3** Разогреть в большой сковороде масло. Обмакивать сэндвичи сначала в яйцо, затем в сухари. Обжарить до румяной корочки. Подавать горячими.







# овощной суп с клецками



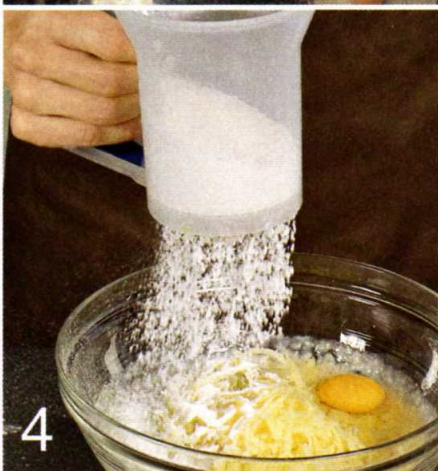
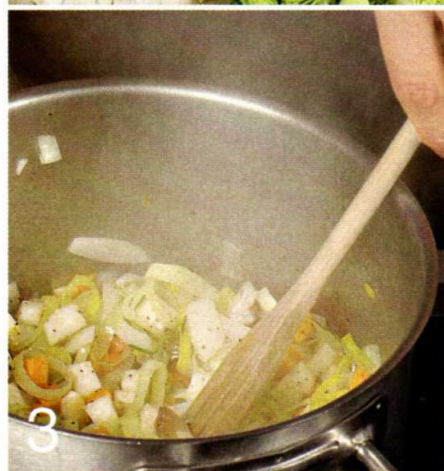
## ЧТО НУЖНО:

- 1,5 л овощного бульона
- 2 луковицы
- 2 морковки
- 50 г корня сельдерея
- 1 стебель лука-порей
- 0,5 кочана брокколи
- 100 г шпика

## Для клецек:

- 2 картофелины
- 125 г овсяных хлопьев
- 125 г муки
- 1 ч. л. сливочного масла
- 1 яйцо
- 2 ст. л. нарезанной петрушки
- щепотка мускатного ореха
- соль, перец

Время приготовления: 40 мин.  
Порций: 6

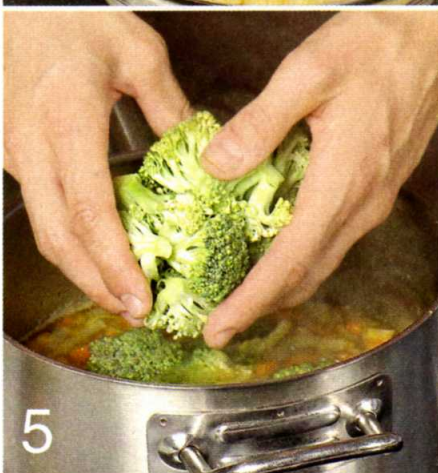


## ЧТО ДЕЛАТЬ:

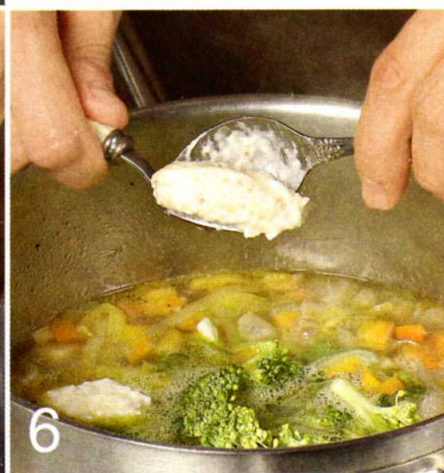
**1** Лук, морковь и корень сельдерея очистить, порей и брокколи вымыть. Репчатый лук, морковь и корень сельдерея нарезать кубиками, порей – кружками, брокколи разобрать на соцветия.

**2** Овсяные хлопья положить в кастрюлю, залить 350 мл воды, добавить сливочное масло и щепотку соли. Постоянно помешивая, довести до кипения, снять с огня. Накрывать и оставить на 20 мин.

**3** Шпик нарезать кубиками, положить в кастрюлю и растопить. Обжарить в нем половину репчатого лука, морковь, корень сельдерея и лук-порей, 6–8 мин. Залить овощным бульоном, довести до кипения и варить 15 мин.



**4** Приготовить клецки. Картофель очистить и натереть на крупной терке. Соединить с овсяными хлопьями, оставшимся репчатым луком, мукой, яйцом и петрушкой. Приправить перцем и мускатным орехом, тщательно перемешать.



**5** Добавить в суп брокколи и варить 4 мин.

**6** С помощью 2 чайных ложек сформовать из овсяной массы клецки, опустить их в кипящий суп и варить еще 3–4 мин.







# гамбо из сибаса

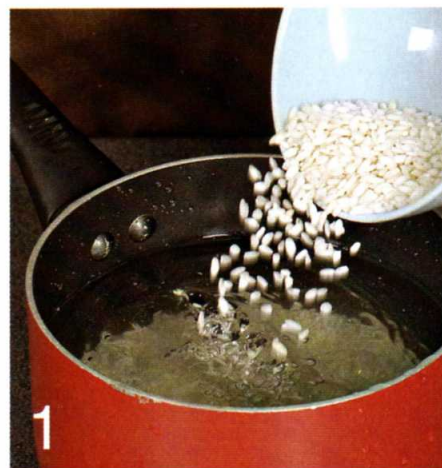


## ЧТО НУЖНО:

**400 г** филе сибаса  
**1** стакан риса басмати  
**1** сладкий зеленый перец  
**1** черешок сельдерея  
**1** луковица  
**400 г** свежемороженой зеленой фасоли

**400 г** томатов в собственном соку  
**400 мл** рыбного бульона  
**3 ст. л.** муки  
**3 ст. л.** растительного масла  
 • соль, перец

Время подготовки: 30 мин.  
 Время приготовления: 40 мин.  
 Порций: 6



1



2



3



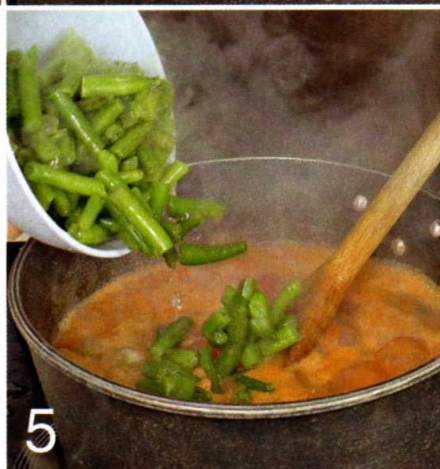
4

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1** Рис промыть в нескольких водах, положить в кастрюлю с холодной водой и оставить на 30 мин. Воду слить. В кастрюлю влить большое количество свежей воды, на сильном огне довести до кипения, варить 7 мин. Уменьшить огонь и варить еще 20 мин. Отбросить рис на дуршлаг и дать обсохнуть.

**2** Пока варится рис, подготовить овощи. Перец и сельдерей вымыть. Перец нарезать небольшими кубиками, удалив сердцевину, сельдерей – тонкими ломтиками. Лук очистить и измельчить. Фасоль разморозить при комнатной температуре, обсушить.

**3** В кастрюле разогреть растительное масло, добавить муку и готовить, постоянно помешивая, 6 мин. Положить в мучную смесь сладкий перец, сельдерей и лук. Готовить, продолжая помешивать, 6 мин.



5



6

**4** Помидоры размять вилкой и добавить вместе с соком в кастрюлю. Влить бульон, довести до кипения.

**5** Добавить фасоль, соль и перец. Варить на среднем огне под неплотно закрытой крышкой 10 мин.

**6** Филе сибаса нарезать небольшими кусочками и добавить в суп, варить 5 мин. Разложить рис по тарелкам, влить суп.







# маринованная в пиве говядина с вешенками



## ЧТО НУЖНО:

- 1 кг** бескостной говядины
- 350 мл** пива
- 0,3** стакана гранатового сока
- 6** зубчиков чеснока
- 2 ч. л.** молотой паприки
- 500 г** свежих вешенок
- 2** луковицы
- 1** стакан мясного бульона
- 0,25** стакана сливок жирностью 20%
- 0,25** стакана растительного масла
- 2 ст. л.** бальзамического уксуса

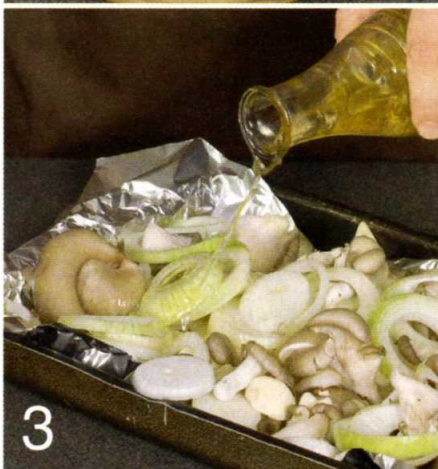
Время подготовки: 9 часов  
Время приготовления: 40 мин.  
Порций: 6



1



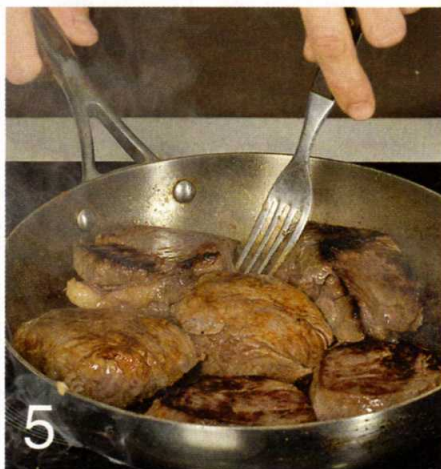
2



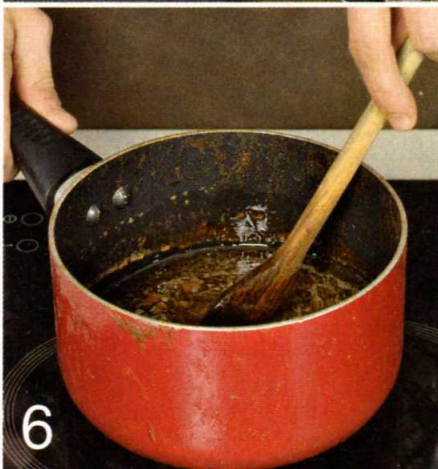
3



4



5



6

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1** Накануне говядину вымыть и нарезать порционными кусками. 4 зубчика чеснока очистить и измельчить. В миске смешать пиво, гранатовый сок, чеснок и паприку.

**2** Положить куски мяса, тщательно перемешать. Накрыть и поставить в холодильник на ночь.

**3** На следующий день очистить лук и оставшийся чеснок. Лук нарезать кружками толщиной 1 см, чеснок измельчить. Вешенки вымыть. Застелить противень фольгой, положить на него грибы и лук. Посыпать чесноком и полить 3 ст. л. растительного масла и уксусом. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 10 мин.

**4** В сотейнике смешать бульон со сливками, довести до кипения. Добавить запеченные вешенки и лук. Готовить 6 мин., периодически перемешивая. Приправить солью и перцем.

**5** Мясо вынуть из маринада и обжарить в оставшемся растительном масле, по 4 мин. с каждой стороны. Накрыть сковороду с мясом крышкой и оставить на минимальном огне.

**6** Маринад слить в сотейник и на сильном огне довести до кипения. Уменьшить огонь до среднего и готовить, пока объем соуса не уменьшится втрое. Полить мясо соусом и разложить по тарелкам. Подавать с грибным гарниром.



Maggi

Вкус, который  
нас объединяет!





# свинина в горшочке



## ЧТО НУЖНО:

3 ч. л. **МАГГИ® МОРЕ ВКУСА**

- 800 г свинины
- 1 луковица
- 1 морковь
- 4 картофелины
- 200 г сметаны
- 1 зубчик чеснока
- 3 пера зеленого лука

Время подготовки: 1 час

Время приготовления: 1 час 15 мин.

Порций: 4



## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1** Свинину вымыть, обсушить бумажными полотенцами и нарезать кусочками по 2,5–3 см. Положить мясо в миску, добавить 2 ч. л. **МАГГИ® МОРЕ ВКУСА**, тщательно перемешать. Накрыть пленкой и оставить на 1 ч.



**2** Лук, морковь и картофель очистить и нарезать большими кубиками.

**3** Разогреть в сковороде растительное масло, выложить свинину и обжарить со всех сторон до румяной корочки, 6 мин.

**4** Разложить по 4 горшочкам равными порциями обжаренное мясо, лук, морковь и картофель. Отставить.

**5** Приготовить сметанную заправку. Чеснок очистить и измельчить. Зеленый лук вымыть, обсушить и мелко нарезать. Перемешать со сметаной, добавить 1 ч. л. **МАГГИ® МОРЕ ВКУСА**.

**6** Разогреть духовку до 190 °С. Сметанный соус влить в горшочки. Накрыть их крышками и поставить в духовку на 50 мин.



## СОВЕТ ОТ МАГГИ

Для придания блюду пикантного вкуса и аромата в сметанный соус можно добавить небольшое количество горчицы.







# курица, фаршированная вешенками 🍅 🍅



## ЧТО НУЖНО:

- 1 курица
- 200 г свежих вешенок
- 1 стебель лука-порей
- 2 ст. л. сливочного масла
- 3 ч. л. панировочных сухарей
- 250 мл сливок жирностью 22%
- 50 мл мадеры
- 2 ч. л. крахмала
- 2 ст. л. нарезанной петрушки
- 4 веточки розмарина
- 4 веточки тимьяна
- 4 веточки мяты
- соль, белый молотый перец

Время приготовления: 1 час 50 мин.

Порций: 8

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Грибы вымыть, обсушить и нарезать кусочками. Лук-порей промыть и нарезать тонкими колечками.
- 2 Разогреть в сотейнике сливочное масло и обжарить лук, 5–6 мин. Добавить грибы, посолить, поперчить и готовить все вместе, помешивая, 10 мин. Посыпать петрушкой и панировочными сухарями, прогреть, 1 мин., и снять с огня. Перемешать и дать остыть.
- 3 Курицу промыть, обсушить. Натереть снаружи и внутри солью и перцем, начинить подготовленной начинкой. Ножки плотно стянуть бечевкой.
- 4 Глубокую огнеупорную форму смазать маслом, застелить веточками тимьяна, розмарина и мяты. Положить на них курицу.
- 5 Разогреть духовку до 180 °С. Плотно накрыть курицу листом фольги и запекать 35–40 мин.
- 6 Фольгу снять, влить в форму стакан воды. Увеличить температуру духовки до 220 °С и готовить еще 35 мин.  
Вынуть курицу из формы, переложить в теплое место. Удалить веточки зелени, добавить в форму сливки, мадеру и крахмал. Посолить и поперчить по вкусу. Размешать и вернуть в духовку на 6–8 мин. Разрезать курицу на куски и подать к столу с соусом.





## ПОСТНАЯ СОЛЯНКА



Время приготовления: 45 мин.  
Порций: 6

### ЧТО НУЖНО:

- 1 кочан белокочанной капусты
- по 1** морковке и луковице
- 1 зубчик чеснока
- 300 г** шампиньонов
- 200 г** консервированной томатной мякоти
- 1 ст. л.** муки
- 4 ст. л.** растительного масла
- 1,5 ч. л.** сахара
  - соль, перец, сахар по вкусу

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1** Овощи очистить. Лук нарезать полукольцами, морковь и чеснок измельчить. Шампиньоны вымыть, нарезать пластинами и обжарить в 1 ст. л. разогретого масла, 10 мин. Добавить еще 1 ст. л. масла и лук, готовить 6 мин.
- 2** Нашинковать капусту тонкой соломкой, добавить морковь, слегка посолить и обмять до появления сока. Обжарить в оставшемся масле, 7 мин.
- 3** Добавить томатную мякоть, соль, перец и сахар. Перемешать, готовить под крышкой на небольшом огне 15 мин. Обжарить муку до золотистого цвета. Добавить в капусту, перемешать. Положить грибы с луком и чеснок. Готовить 1–2 мин.



# ПЛОВ С ТЫКВОЙ И ЯБЛОКАМИ



## ЧТО НУЖНО:

- 500 г тыквы
- 300 г риса
- 3 яблока
- 50 г изюма
- 100 г растопленного сливочного масла
- соль

Время приготовления: 1 час 10 мин.  
Порций: 8

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Изюм вымыть, обсушить. Из яблок удалить сердцевину, тыкву очистить от кожуры. Мякоть яблок и тыквы нарезать кубиками. Яблоки смешать с изюмом. Рис промыть в нескольких водах.
- 2 В кастрюле разогреть половину сливочного масла. На дно выложить тыкву, добавить половину риса.
- 3 Положить слой из яблок и изюма, сверху распределить оставшийся рис. Влить вторую половину сливочного масла и 600 мл горячей подсоленной воды. Кастрюлю плотно закрыть крышкой и поставить в разогретую до 190 °С духовку на 50 мин. Можно 1 яблоко заменить айвой.



КРУПЫ









# овощная запеканка с вешенками



## ЧТО НУЖНО:

- 500 г свежих вешенок
- 2 стебля лука-порея (белая часть)
- 2 кг картофеля
- 2 зубчика чеснока
- 250 г швейцарского сыра
- 1,5 стакана куриного бульона
- 1,5 стакана сливок жирностью 9%
- 0,25 стакана белого сухого вина
- 4 ст. л. растительного масла
  - соль, перец

Время приготовления: 1 час 45 мин.  
Порций: 6

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1** Грибы вымыть. Большие вешенки разрезать вдоль пополам, средние и маленькие оставить как есть. Лук-порей вымыть и нарезать тонкими полукольцами. Картофель и чеснок очистить. Картофель нарезать кружками, чеснок измельчить. Сыр натереть на крупной терке.

**2** Разогреть в сотейнике 2 ст. л. масла, обжарить грибы, 5 мин. Добавить чеснок и готовить еще 4 мин. Переложить в миску. Влить в этот же сотейник еще 2 ст. л. масла и обжарить порей, 6 мин. Выложить в миску с грибами.

**3** Смешать бульон, сливки и вино, приправить солью и перцем.

**4** Форму для выпечки смазать маслом. Положить в нее 1/3 картофеля, сверху разложить половину грибной смеси. Посыпать 1/3 натертого сыра. Сделать еще один картофельный слой, положить оставшиеся грибы и накрыть оставшимся картофелем, пересыпая слои сыром. Влить смесь бульона, сливок и вина. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 1 ч 20 мин. Перед подачей накрыть и дать постоять 25 мин.

По заверениям микологов в России растет около 300 видов съедобных грибов. Заядлые грибники знают всего десяток-полтора и лакомятся ими, только что собранными, от силы 3–4 месяца в году. А все остальные так и жили бы без грибов, если бы молодцы-ученые не научились их выращивать на фермах. Большое им за это спасибо! Ведь грибы по своему составу – это идеальное сочетание липидов, легкоусвояемого белка и так называемого хитин-глюканового комплекса, такого электрогенника внутри нашего организма. Сейчас эту потребность в «венике» можно удовлетворять круглый год за счет шампиньонов и вешенок, которые продаются почти в каждом магазине. В Европе вешенки называют устричным грибом, хотя ни видом, ни запахом, ни вкусом они на устриц вроде не похожи. Наше название точнее: грибы действительно как бы висят на общем основании, иногда сразу по 30–35 штук.

Вешенки по содержанию белка и составу аминокислот превосходят все овощные культуры, кроме бобовых. Еще в них содержатся такие необходимые нам минеральные вещества, как калий, фосфор, железо, кобальт, кальций и цинк. И весь комплекс витаминов группы В! Вешенки достаточно просто сполоснуть, но если вы хотите обжарить их гроздью, что очень красиво выглядит, то положите минут на 10 в миску с холодной водой и затем обсушите. Это поможет промыть их от земли и песка между сросшимися ножками. Из этих грибов можно приготовить любое горячее блюдо. Причем вешенки не требуют длительной тепловой обработки. 5–6 мин. – и жаркое готово!





СПОНСОР РЕЦЕПТА

Мистраль



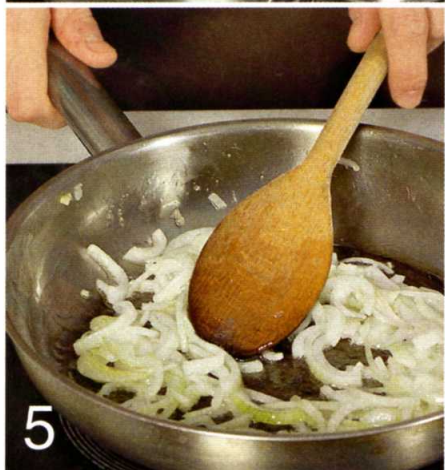


# чечевица с луком и зеленью 🌿 🐻 🍅

## ЧТО НУЖНО:

- 500 г** чечевицы пардина «Мистраль»
- 2 см** свежего корня имбиря
- 2** зубчика чеснока
- 400 г** репчатого лука
- 2** веточки кинзы
- 1** веточка шалфея
- 3** лавровых листика
- 2** лимона
  - растительное масло
  - соль, перец

Время приготовления: 35 мин.  
Порций: 6



## ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1** Лук, чеснок и имбирь очистить. Лук нарезать тонкими полукольцами, чеснок и имбирь измельчить.
- 2** Разогреть в большом сотейнике 3 ст. л. растительного масла, всыпать чечевицу и обжарить на сильном огне, постоянно помешивая, 3 мин.
- 3** Добавить лавровые листики, имбирь, чеснок, соль и перец.
- 4** Влить 800 мл воды, перемешать и довести до кипения. Уменьшить огонь и готовить под крышкой 25 мин.
- 5** Разогреть в сковороде 2 ст. л. масла и обжарить лук почти до хруста, 10 мин. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стекло лишнее масло.
- 6** Кинзу и шалфей вымыть, обсушить и разобрать на листики. Выложить готовую чечевицу на большое блюдо, посыпать сверху хрустящим луком и зеленью. Лимоны ошпарить кипятком и нарезать крупными дольками. Подать к чечевице.



## КСТАТИ

Чечевица – полноценный источник растительного белка. Также она богата клетчаткой, сложными углеводами, витаминами групп А и В и железом. Вообще, диетологи рекомендуют употреблять бобовые 3–4 раза в неделю. В этом рецепте вместо чечевицы пардина вы можете использовать зеленую чечевицу.



# маффины с цукини и тимьяном



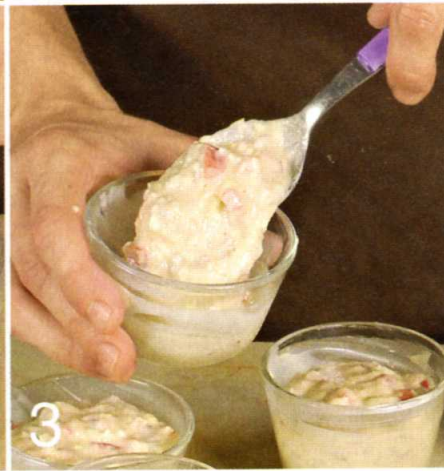
## ЧТО НУЖНО:

- 500 г** муки
- 300 г** цукини
- 0,5** сладкого красного перца
- 50 г** отрубей
- 100 г** очищенных семечек подсолнечника
- 80 мл** оливкового масла
- 2** яйца
- 250 мл** молока
- 1 ст. л.** разрыхлителя
- 1 ч. л.** сушеного тимьяна
- соль

Время приготовления: 45 мин.  
Порций: 8

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1** Цукини очистить и измельчить. Из перца удалить сердцевину, мякоть нарезать маленькими кубиками. Яйца взбить с молоком и маслом. Добавить цукини, перец, соль и тимьян.
- 2** Смешать в миске муку, отруби, семечки и разрыхлитель. Всыпать сухую смесь в яичную массу, тщательно перемешивая.
- 3** Маленькие огнеупорные формочки смазать маслом и наполнить тестом, не доходя до верха 1,5 см. Выпекать в духовке 25–30 мин. при 190 °С.







# морковный пирог с апельсиновой глазурью



Время приготовления: 1 час  
Порций: 10

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1** Грецкие орехи размолоть в крошку. Курагу промыть, нарезать на кусочки. Муку соединить с сахаром, орехами, корицей и разрыхлителем. Добавить яйцо, растительное масло, морковь и курагу, тщательно перемешать.

**2** Разогреть духовку до 180 °С. Выложить полученную массу в смазанную маслом форму и выпекать в духовке 35–40 мин.

**3** Взбить размягченное сливочное масло со сливочным сыром. Продолжая взбивать, добавить сахарную пудру, цедру и апельсиновый сок. Вынуть пирог из духовки, дать остыть и намазать глазурью.

## ЧТО НУЖНО:

- 2 стакана тертой моркови
- 1 стакан муки
- 0,5 стакана сахара
- 1 стакан грецких орехов
- 0,5 стакана кураги
- 1 яйцо
- 1 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. корицы
- 2 ч. л. разрыхлителя
- 50 г сливочного масла
- 200 г сливочного сыра
- цедра 1 апельсина
- 2 ст. л. апельсинового сока









# ТВОРОЖНЫЙ ТОРТ С АБРИКОСАМИ 🍌🐻🍅🍅

## ЧТО НУЖНО:

- 1 стакан блинной муки
- 125 г сливочного масла
- 100 г сахарной пудры
- 2 яйца
  - тертая цедра и сок 1 лимона
- 1 ст. л. натурального йогурта
  - соль

Время приготовления: 1 час 30 мин. + 1 час  
Порций: 8

## Для начинки:

- 700 г творожного сыра
- 180 г сахара
- 4 яйца
- 400 г сметаны
- 2,5 ст. л. крахмала
- 1 ч. л. ванильного сахара
- 1 ст. л. сока лимона
- 1 ст. л. тертой лимонной цедры
- 1 стакан сахарной пудры
- 8 половинок консервированных абрикосов
- 1 ст. л. очищенных фисташек



## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1** Приготовить тесто. Просеять в миску муку с солью, положить нарезанное на кусочки сливочное масло и сахарную пудру. Добавить яйца, йогурт, цедру и сок лимона. Тщательно перемешать.

**2** Смазать маслом разъемную форму, выложить в нее тесто и слегка прижать.

**3** Растереть творожный сыр с сахаром. Добавить яйца, сметану, крахмал, ванильный сахар, лимонную цедру и сок, тщательно перемешать.

**4** Разогреть духовку до 190 °С. Выложить на тесто подготовленную начинку, разровнять лопаткой, поставить в духовку и выпекать 1 ч. Затем накрыть пергаментом и оставить в духовке еще на 15 мин. Вынуть и дать постоять в течение 1–2 ч.



**5** Сахарную пудру всыпать в кастрюльку, залить 4 ст. л. теплой воды. Нагреть смесь, помешивая, до теплого состояния. Если глазурь получилась слишком жидкая – добавить еще сахарной пудры, если густая – воды.



**6** Остывший торт украсить половинками персиков, залить глазурью и дать застыть. Фисташки нарезать ножом и перед подачей к столу посыпать ими торт.









## рисовый пудинг с карамелизованными яблоками 🍏🧸🍅

### ЧТО НУЖНО:

- 100 г** риса арборио
- 500 мл** молока
- 500 мл** сливок жирностью 35%
- 50 г** сливочного масла
- 50 г** сахара
  - щепотка молотого мускатного ореха

### Для яблок:

- 4** яблока
- 50 г** сливочного масла
- 50 г** сахара

Время приготовления: 2 часа 45 мин.  
Порций: 6

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1** Растопить в сотейнике сливочное масло, всыпать рис и хорошо перемешать. Готовить 1 мин.

**2** Молоко смешать со сливками. В сотейник с рисом влить молочно-сливочную смесь. Добавить сахар и готовить, помешивая, пока сахар полностью не растворится.

**3** Перелить смесь в форму для запекания, посыпать молотым мускатным орехом. Поставить в разогретую до 140 °С духовку на 2,5 ч. Каждые 30 мин. пудинг перемешивать легкими движениями снизу вверх. В последние 20 мин. увеличить температуру до 160 °С.

**4** Яблоки очистить и нарезать тонкими ломтиками, удалив сердцевину. Разогреть в сковороде масло и обжарить яблоки, 3 мин.

**5** Добавить сахар и готовить, время от времени перемешивая, 12 мин.

**6** Добавить 2 ст. л. яблочной карамели в пудинг, перемешать. Разложить пудинг по тарелкам, сверху поместить карамелизованные яблоки и полить оставшейся карамелью.





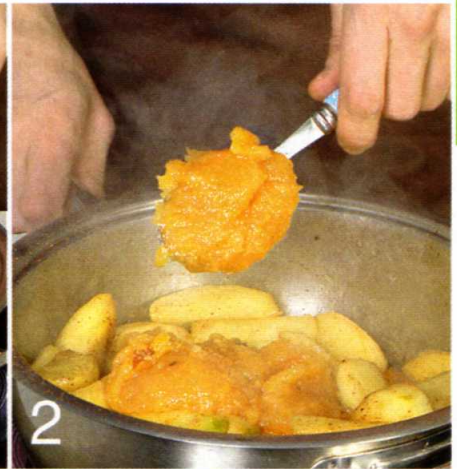


# яблочный пирог папаши гастона 🍏🧸🍅🍅

## ЧТО НУЖНО:

- 500 г** готового слоеного теста
- 1 кг** яблок
- 120 г** сливочного масла
- 60 г** сахара
- 150 г** абрикосового джема
- 1** яйцо
- 250 г** сахарной пудры
- 1 ст. л.** лимонного сока
- 2–3 ст. л.** миндальных хлопьев

Время приготовления: 1 час 30 мин.  
Порций: 8



## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1** Яблоки очистить и разрезать каждое на 8 частей, удалив сердцевину. Растопить в кастрюльке сливочное масло, готовить, пока оно не приобретет светло-коричневый цвет. Положить сахар и яблоки и обжаривать 3–4 мин.

**2** Добавить в яблоки абрикосовый джем, перемешать и снять с огня.

**3** Раскатать 2/3 теста в большой круг. Уложить его в круглую форму так, чтобы были закрыты дно и бортики. Выложить яблочную начинку, разровнять поверхность.

**4** Раскатать оставшееся тесто в ленту шириной 5–6 см и такой же длины, как диаметр формы. Уложить ее на пирог со стороны бортиков и защипнуть края. Лишнее тесто срезать.

**5** Отделить белок от желтка. Желтком смазать верх теста. Белок взбить с сахарной пудрой и лимонным соком в однородную массу. Выложить получившуюся глазурь на яблоки, разровнять поверхность.

**6** Поставить пирог в разогретую до 180 °С духовку примерно на 1 ч. Если верх пирога начнет пригорать, уменьшить температуру до 160 °С. Готовый пирог посыпать миндальными хлопьями и сахарной пудрой. Подавать теплым.



# яблоки с ореховой начинкой 🍏 🧸 🍅

## ЧТО НУЖНО:

- 2** яблока
- 4 ч. л.** сливочного сыра
- 1** груша
- 0,5 ч. л.** коричневого сахара
  - щепотка корицы
- 2 ст. л.** нарезанных грецких орехов
- 1** стакан яблочного сока
- 1 ст. л.** сахарной пудры

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1** Яблоки вымыть, разрезать пополам и вырезать серединку. Смазать каждую половинку сливочным сыром.
- 2** Грушу вымыть, мякоть нарезать маленькими кубиками. Смешать с сахаром, корицей и грецкими орехами. Наполнить каждую половинку яблока начинкой.
- 3** Разогреть духовку до 175 °С. Разложить яблоки в форму для выпечки, влить 0,5 стакана сока. Накрыть форму фольгой и выпекать 30 мин. Затем фольгу удалить, полить оставшимся соком и готовить в духовке еще 10 мин. Дать остыть, посыпать сахарной пудрой.

Время приготовления: 55 мин.  
Порций: 4





# банановый напиток



## ЧТО НУЖНО:

- 4 банана
- 3 веточки мяты
- 1 ст. л. меда
  - минеральная вода без газа

Время приготовления: 10 мин.  
Порций: 4

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Бананы очистить и крупно нарезать. Мяту вымыть, обсушить и разобрать на листики. Растереть листики пестиком в кашицу.
- 2 Взбить блендером бананы с мятной кашицей и медом.
- 3 Разложить по стаканам и долить минеральной водой.



1



2



3



# ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№07 (177), апрель 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  
e-mail: mail@phbp.ru

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

**РЕДАКЦИЯ:**  
координатор проекта Ирина Мосолова  
главный художник Ирина Лещенко  
ответственный секретарь Алексей Клак  
редакторы Алла Сергеева, Анна Туревская  
бильд-редактор 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 Сергина

директор по рекламе  
ООО «Бонниер Пабликейшенз» Марина Мамина

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

Руководитель  
отдела спецпроектов Лариса Машталер

Руководитель  
отдела продаж  
в Интернете Ирина Федотова

Отдел маркетинга: Эльмира Нагаева (директор),  
Зоя Галишикова,  
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 189 850 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.



новый номер выйдет 11 апреля

в следующих номерах журнала «КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ»



блюда  
из круп



новый номер выйдет 4 апреля