

# ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№03 (221) февраль 2013



азбука вкуса  
брокколи  
технология  
мясной бульон  
рецепт с именем  
котлеты  
«помпадур»

12+

## Запеканки





Среди городской суеты  
остановись на мгновение  
и подари праздник  
себе и своим близким!  
Всего несколько движений –  
и оригинальный десерт со  
воздушными сливками готов:  
воздушное пирожное, нежный  
фруктовый салат или  
праздничный торт. Хорошее  
настроение начинается  
с Альпенгурт!



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

Издатель: ООО «Бонниер  
Пабликейшнз»

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

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

#### Редакция

координатор проекта Ирина Мосолова  
главный художник Ирина Лещенко  
ответственный секретарь Алексей Клак  
редактор Анна Туревская  
дизайнеры Алексей Клак,  
Екатерина Травникова  
повар-консультант Игорь Летнев  
фотографы Юлия Астанивицкая,  
Вадим Жадько  
корректоры Любовь Никифорова,  
Татьяна Певнева

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

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

Руководитель отдела спецпроектов  
Лариса Машталер

Руководитель отдела продаж  
в Интернете Ирина Федотова  
Отдел маркетинга Зоя Галишникова  
Отдел дистрибуции Сергей Татаркин  
(директор), Татьяна Кадрач, Елена  
Куликова, Наталья Писклина, Юлия  
Ремезова, Андрей Телингатер,  
тел.: (495) 725-1070

Подписка (495) 792-5562

Руководитель отдела IT Дмитрий Васильев  
Техническая поддержка Михаил  
Афанасьев, Игорь Долманов,  
«Свет Компьютерс», тел.: 795-0295

Сканирование и обработка иллюстраций  
Олег Шифрин, Вячеслав Шевцов

Типография «Алмаз-пресс» (Москва)  
Тираж 208 300 экз.

Цена свободная

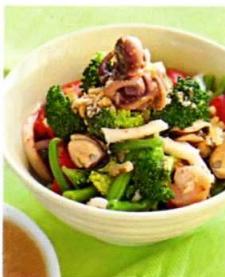
Автор макета Ирина Лещенко

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

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

© ООО «Бонниер Пабликейшнз», дизайн, фото,  
текст, 2013 г.

**BONNIEER**  
Publications



## Содержание

### Тема номера Запеканки

- капустная запеканка с мясным фаршем 2
- куриная запеканка с брокколи 4
- запеканка картофельная с луком-пореем 6
- запеканка из зелени в сливочном соусе 7
- запеканка с лососем 8
- макаронная запеканка 10
- лапшевник 12
- творожная запеканка с тыквой 13
- морковная запеканка 14

### Технология Первые блюда

- мясной бульон 16

### Рецепт с именем Кулинарный гламур

- котлеты «помпадур» 18

### Азбука вкуса Брокколи

- салат из морепродуктов с брокколи 20
- суп из брокколи с креветками и крутонами 22
- фрикадельки с брокколи 24
- кальцоне с брокколи и перепелиными яйцами 26
- тальятелле с цветной капустой и брокколи 27
- суфле из брокколи и трех видов сыра 28
- брокколи в нежном кляре 30



### Условные обозначения



вегетарианское питание



блюда, которые подходят для детей



блюда, которые можно готовить в микроволновой печи



рецепты для опытных кулинаров



рецепты средней сложности



легкие рецепты

# Запеканки

Тема этого номера напомнила нам замечательную историю. Год назад одна из наших молодых сотрудниц вышла замуж и впервые в своей жизни осмысленно занялась домашним хозяйством. Начала сама готовить завтраки, обеды и ужины. И все у нее неплохо получалось, кроме котлет. Будь то мясные, рыбные или овощные – все норовили развалиться на сковороде в какие-то неопрятные и малоаппетитные комочки. Умная девушка нашла выход из положения. Очередную неудачу она маскировала под запеканку: просто разминала комки вилкой, заливала яйцом и засыпала тертым сыром. Спустя какое-то время она наконец освоила котлетную науку и была просто потрясена, когда вместо заслуженной похвалы услышала от мужа просьбу приготовить «твою вкусную запеканочку».

Запеканки – действительно замечательное блюдо. Они вкусны, легки в приготовлении и не требуют постоянного внимания – поставили в духовку и занялись чем-нибудь другим. Кроме того, их можно готовить из чего угодно, лишь бы продукты между собой сочетались. Осталось немного мясного фарша и небольшой кусочек сыра – вот уже основа для сытной запеканки. Ведь картофель и яйца, как правило, всегда есть в доме. На завтрак дети не доели творог – значит, к ужину можно приготовить десерт, добавив свежие или консервированные фрукты, цукаты, орехи.

Эти несомненные достоинства сделали блюдо популярным во всем мире. Французский гратен, английский пай, греческая мусака и итальянская лазанья – это все запеканки.

Как кашу не испортишь маслом, так большинство запеканок – сыром. Особенно вкусно получается, если использовать несколько разных сортов. Единственное, что может навредить запеканке, – это духовка. Поэтому прежде чем приступить к приготовлению чего-либо, изучите все особенности вашего духовного шкафа.



# капустная запеканка с мясным фаршем



## Что нужно:

1 большой кочан капусты  
500 г мясного фарша  
50 г сухих грибов  
1 большая луковица  
2 яйца  
100 г сметаны  
60 г тертого пармезана  
4 ст. л. растительного масла

Время подготовки: 30 мин.

Время приготовления: 45 мин.

Порций: 6



1



2



3

## Что делать:

1

В небольшую емкость положить сухие грибы, залить стаканом горячей воды и оставить на 30 мин. Капустный кочан очистить от верхних листьев, вымыть и мелко нашинковать, удалив кочережку. В сковороде нагреть 1 ст. л. растительного масла, положить капусту и жарить 5–7 мин. Затем добавить полстакана воды и тушить до готовности, 6–8 мин. Переложить в миску.

Лук очистить и мелко нарезать. В той же сковороде разогреть еще 1 ст. л. растительного масла, положить фарш и лук, приправить солью и перцем и жарить в течение 6–8 мин. Переложить в другую миску. Вынуть шумовкой замоченные грибы, обсушить на салфетке и крупно порубить. Положить в чистую сковороду, влить немного масла и обжарить, 5–7 мин.

2

Форму смазать оставшимся маслом и выложить в нее слоями капусту, мясо, грибы и снова капусту.



4

3  
Приготовить соус. Яйца взбить со сметаной и смешать с нарубленным сыром.

4

Запеканку залить соусом и запекать в разогретой до 200 °С духовке 15–20 мин., до золотистой корочки.

# Запеканки



# куриная запеканка с брокколи



## Что нужно:

6 куриных окорочков  
500 г брокколи  
1 небольшая луковица  
200 г сыра чеддер  
100 мл молока  
4 ст. л. сметаны  
25 г сливочного масла + для смазывания  
0,5 стакана белых хлебных крошек  
2 веточки петрушки  
2 листика шалфея  
соль, перец

Время подготовки: 35 мин.

Время приготовления: 40 мин.

Порций: 6

## Что делать:

1

Окорочка вымыть, поместить в кастрюлю и влить воду так, чтобы она их только покрывала. Довести до кипения, снять пену, приправить солью и варить под крышкой 25 мин. Вынуть окорочка из бульона, дать остыть, затем снять мясо с костей и нарезать его небольшими кусочками. Бульон процедить и отставить.

2

Брокколи вымыть, разобрать на небольшие соцветия. Опустить их на 2 мин. в кастрюлю с кипящей подсоленной водой. Отбросить на дуршлаг и, чтобы капуста сохранила свой яркий цвет, обдать соцветия ледяной водой. Выложить на бумажные полотенца и дать обсохнуть.

3

Сыр натереть на мелкой терке. В кастрюле смешать 100 мл куриного бульона с молоком, разогреть, не доводя до кипения. Постоянно помешивая, добавить половину тертого сыра. Готовить на небольшом огне, продолжая размешивать, 7 мин. Добавить сметану, быстро перемешать и снять с огня.

4

Зелень вымыть, обсушить и измельчить. Лук очистить, мелко нарезать и обжарить в разогретом масле, 5 мин. Добавить хлебные крошки и зелень. Перемешать и сразу снять с огня. Добавить оставшийся тертый сыр, хорошо перемешать.

5

Форму для запекания смазать оставшимся маслом. Выложить на дно кусочки курицы и соцветия брокколи. Полить приготовленным молочно-сырным соусом.

6

Сверху посыпать сырно-хлебной смесью. Поставить в разогретую до 190 °C духовку на 20 мин.



# Запеканки

## запеканка картофельная с луком-пореем



### Что нужно:

1 кг картофеля  
250 г копченого бекона  
2 стебля лука-порея  
430 мл сливок жирностью 20%  
150 г сыра чеддер  
2 ст. л. зернистой горчицы

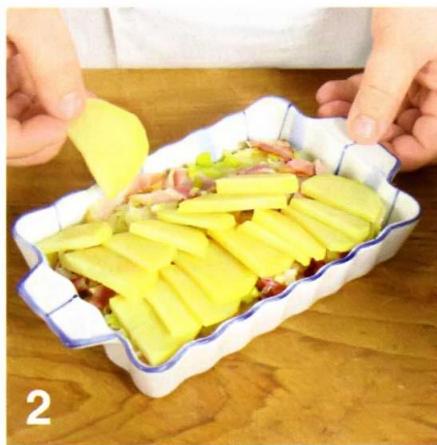
Время приготовления: 1 час 20 мин.  
Порций: 4

### Что делать:

**1**  
Картофель очистить, нарезать на ломтики и положить в кастрюлю с холодной соленой водой. Довести до кипения и варить 6 мин. Слить из кастрюли воду. Бекон нарезать на тонкие полоски. Лук-порей промыть и измельчить. Сыр натереть на крупной терке.

**2**  
Разогреть сковороду и обжарить бекон, 4 мин. Добавить лук, готовить, помешивая, до золотистого цвета. Выложить ломтики картофеля в форму для запекания, перекладывая слоями бекона с луком, приправить солью и перцем.

**3**  
Разогреть духовку до 180 °С. Подогреть на медленном огне сливки. Всыпать тертый сыр, слегка приправить солью и готовить, помешивая, пока сыр полностью не расплавится. Добавить горчицу. Залить картофель приготовленным соусом, накрыть фольгой и запекать 25 мин. Затем снять фольгу и готовить еще 30 мин.



# запеканка из зелени в сливочном соусе

Время приготовления: 1 час  
Порций: 4



## Что нужно:

500 г свежего шпината  
200 г салата корн  
1 кочан салата-латука  
2 большие луковицы  
1 большой зубчик чеснока  
1,5 ст. л. муки  
0,5 стакана белых хлебных крошек  
1 стакан молока  
щепотка молотого мускатного ореха  
5 ст. л. сливочного масла  
2 ч. л. оливкового масла  
соль, перец

## Что делать:

**1**  
Зелень вымыть, обсушить, измельчить. Лук и чеснок очистить и измельчить. Разогреть в сотейнике 2,5 ст. л. сливочного масла, положить лук и готовить на небольшом огне под крышкой 10 мин. Добавить всю зелень и чеснок, приправить солью и перцем, готовить, помешивая, 5 мин. Слить в миску выделившуюся жидкость.

**2**  
В небольшой сковороде растопить оставшееся сливочное масло, добавить муку и готовить, помешивая, 1 мин. Влить горячее молоко и жидкость от зелени. Все время размешивая, довести до кипения. Приправить мускатным орехом. Уменьшить огонь и готовить, пока соус не загустеет, примерно 3 мин. Влить получившийся соус в тушеную зелень.

**3**  
Переложить приготовленную смесь в форму для запекания, присыпать хлебными крошками и сбрызнуть оливковым маслом. Поставить в разогретую до 190 °С духовку на 25 мин. Дать остить. Перед подачей можно посыпать обжаренными тыквенными семечками.



# Запеканки

тема номера



# запеканка с лососем



Что нужно:

900 г филе лосося без кожи  
150 г бекона  
2 большие картофелины  
0,5 корня сельдерея  
2 луковицы  
3 ст. л. белых хлебных крошек  
100 мл сливок жирностью 9%  
100 мл молока  
50 г сливочного масла  
1 пучок петрушки  
соль, перец



3



4



5



6

Что делать:

1

Картофель и корень сельдерея очистить, нарезать крупными кусками и отварить в кипящей подсоленной воде, 25 мин. Лук очистить, измельчить и обжарить на среднем огне в небольшом количестве сливочного масла, 7 мин.

2

Бекон нарезать тонкими поперечными полосками и подсушить на сухой разогретой сковороде, 4 мин. Переложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир.

3

Петрушку вымыть, обсушить и измельчить. После чего перемешать с обжаренным луком и беконом.

Лосося нарезать кусками и поместить в смазанную оставшимся маслом прямоугольную форму для запекания. Сверху выложить слой петрушки с луком и беконом.

4

Из кастрюли с картофелем и сельдереем слить воду. Размять овощи толкушкой, добавляя понемногу молоко и сливки так, чтобы получилось однородное пюре. Приправить солью и перцем.

5

Распределить по всей поверхности запеканки пюре из картофеля и сельдерея, разровнять поверхность.

6

Присыпать хлебными крошками, накрыть фольгой и поместить в разогретую до 180 °С духовку на 35 мин.

Время приготовления: 1 час 10 мин.

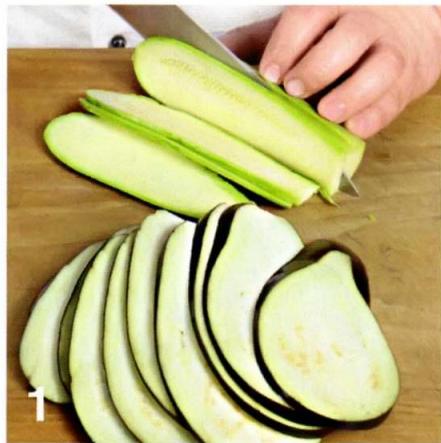
Порций: 6

# Запеканки

тема номера



# макаронная запеканка



## Что делать:

1

Кабачок и баклажан вымыть, обсушить и нарезать тонкими продольными пластинами.

2

Положить пластины на накрытый пергаментом противень, с помощью кулинарной кисточки смазать их маслом. Поставить в разогретую до 190 °С духовку на 6 мин. Вынуть из духовки и отставить. Духовку не выключать.

3

В большой кастрюле вскипятить подсоленную воду, положить макароны и отварить их до полуготовности (в 2 раза быстрее, чем указано на упаковке). Отбросить на дуршлаг и обдать холодной водой, чтобы прекратить процесс тепловой обработки. Переложить макароны в миску.

4

Петрушку вымыть, обсушить и измельчить. Смешать творог, петрушку, половину тертого сыра и яйца. Посолить, поперчить по вкусу. Тщательно перемешать.

5

В продолговатую форму для запекания уложить одну треть макарон, затем одну треть творожно-сырной массы. Поместить сверху половину пластин кабачков и баклажанов. Выложить еще одну треть макарон и творожно-сырной массы, затем оставшиеся овощи. Сверху поместить оставшиеся макароны и творожную массу. Разровнять поверхность. Поставить в духовку и запекать 30 мин. Вынуть запеканку из формы. Присыпать оставшимся сыром. Сразу подать к столу.

Вы можете для приготовления этого блюда использовать любые виды длинной пасты: толстые макароны, спагетти, простую или яичную лапшу любой ширины. Короткая паста тоже подойдет, особенно пенне.

## Что нужно:

400 г макарон  
1 кабачок  
1 баклажан  
2 пучка петрушки  
200 г творога  
2 яйца  
100 г сыра чеддер  
2–3 ст. л. растительного масла  
соль, перец

Время приготовления: 45 мин.

Порций: 4





1



2



3

**Что нужно:**

300 г яичной лапши  
400 г творога  
2 ст. л. сахара  
50 г любого повидла  
2 яйца  
3 ст. л. сметаны  
1 ст. л. сливочного масла  
2 ст. л. молотых сухарей  
щепотка ванилина

**Время приготовления: 50 мин.**

**Порций: 4**

**Что делать:**

1

Лапшу отварить в подсоленной воде согласно инструкции на упаковке, откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Творог протереть через сито. Если творог очень плотный, можно добавить 1–2 ст. л. сметаны или сливок. У одного яйца отделить желток от белка. Желток растереть с 1 ст. л. сахара.

2

В большой миске соединить творог, лапшу, повидло, растертый желток и ванилин. Белок взбить, добавить в смесь и аккуратно перемешать.

3

Разогреть духовку до 180 °С. Дно формы для выпечки смазать маслом и посыпать сухарями. Сметану смешать с яйцом и оставшимся сахаром. Выложить массу в форму и залить сметанным соусом. Запекать 30–35 мин.

# творожная запеканка с тыквой

Время приготовления: 45 мин.

Порций: 8



## Что нужно:

500 г творога  
1 кг тыквы  
3/4 стакана манной крупы  
2 стакана молока  
4 яйца  
0,5 стакана сахара  
3 ст. л. сливочного масла  
щепотка тмина  
соль  
сметана для подачи



## Что делать:

1

Разогреть духовку до 180 °С. Влить в кастрюлю молоко, довести до кипения, тонкой струйкой всыпать манную крупу. Готовить, помешивая, 3 мин.

2

Тыкву очистить, нарезать небольшими кусочками и поджарить на сливочном масле, аккуратно перемешивая, 7 мин. Дать остывть. Добавить в манную кашу тыкву, творог, 3 яйца, сахар, соль, тмин. Перемешать.

3

Подготовленную массу выложить в смазанную маслом форму, поверхность разровнять и смазать оставшимся яйцом. Поставить в духовку и запечь массу, 30 мин. Отдельно подать сметану.



## морковная запеканка

**Что нужно:**

500 г моркови  
1 яйцо  
1 ч. л. сахара  
тертая цедра 0,5 лимона  
100 г кураги  
100 г изюма  
50 г измельченных грецких орехов  
1 ст. л. молотых сухарей  
3 ст. л. сливочного масла

**Для соуса:**

250 мл молока  
1 ст. л. муки  
2 ст. л. сливочного масла

**Что делать:**

**1**

Морковь вымыть, очистить и натереть на терке. Изюм и курагу промыть, курагу измельчить. Положить морковь, изюм и курагу в кастрюлю, добавить 150 мл воды, 1 ст. л. масла, сахар и тушить 5–7 мин.

**2**

Вскипятить молоко. В сковороде растопить сливочное масло, всыпать муку и жарить, помешивая, 1 мин. Непрерывно помешивая, влить молоко. Готовить 3 мин.

**3**

Форму смазать 1 ст. л. сливочного масла и посыпать сухарями. Отделить желток от белка. Белок взбить в пену. Готовый молочный соус остудить до 30–35 °С и смешать с морковью, желтком, лимонной цедрой, орехами и затем со взбитым белком. Массу разложить по формочкам, сверху – мелко нарезанное оставшееся масло и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 20 мин.



# ДОСТУПНО, ВКУСНО, ИНТЕРЕСНО!



Курсы  
от простого  
к сложному  
«Новичок»  
(4 занятия)

## Кулинарные мастер-классы

Итальянские десерты  
Японская кухня  
Французская кухня  
Грузинская кухня  
Азиатская кухня  
Блюда из мяса и птицы  
Соусы и маринады  
для мяса и рыбы

## Стоимость

1 занятие	2500*
1 занятие для двоих	4200*
4 занятия	7500*
8 занятий	14 000*

\* Цены указаны в рублях  
Скидки не суммируются

# 2100 руб.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ЦЕНА ДЛЯ ВАС  
И ВАШИХ ДРУЗЕЙ.

Условия по телефону: **8 (495) 725 1079**

Записывайтесь!

[kulinar@gastronom.ru](mailto:kulinar@gastronom.ru)  
[www.gastronom.ru](http://www.gastronom.ru)



# мясной бульон



## Что нужно:

1,5 кг говядины с костью  
1 луковица  
1 морковка  
70 г корня сельдерея  
1 стебель лука-порея (белая часть)  
1 лавровый лист  
6 горошин черного перца  
2 горошины душистого перца  
по 2–3 веточки петрушки, укропа и тимьяна  
соль по вкусу

Время приготовления: 2 часа 30 мин.

Порций: 10

## Что делать:

**1**

Мясо вымыть, промокнуть бумажными полотенцами. Раскалить сухую сковороду и обжарить на ней мясо, по 2–3 мин. с каждой стороны, до образования румяной корочки. Переложить мясо в кастрюлю, налить воду, поставить на сильный огонь и довести до кипения. Снять шумовкой пену, посолить. Уменьшить огонь. Крепость бульона зависит от качества мяса и количества воды в кастрюле. Из постного мяса получится довольно слабый по концентрации бульон. Из мяса с большой костью и жировыми прослойками бульон будет крепким.

Наливая воду, нужно учитывать, что часть жидкости выпарится.

**2**

Морковь, лук, лук-порей и сельдерей вымыть, очистить. Морковь нарезать кружками толщиной 1 см, сельдерей – небольшими кусочками, репчатый лук разрезать на 4 части. Припечь овощи на сухой раскаленной сковороде, 5 мин.

**3**

Зелень вымыть. Лук-порей нарезать длинными кусками. Связать зелень ниткой в пучок.

**4**

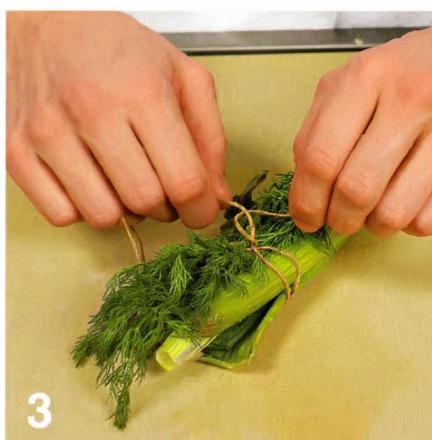
Добавить в бульон припеченные овощи. Варить на среднем огне 1,5–2 ч.

**5**

Положить в кастрюлю зелень и лавровый лист. Готовить 15 мин.

**6**

Добавить горошины черного перца. Варить бульон еще 10 мин. Мясо переложить в миску и накрыть. Шумовкой выложить овощи и зелень. Бульон процедить в чистую кастрюлю.



Чтобы бульон стал абсолютно прозрачным, нужно приготовить оттяжку. 2 стакана кубиков льда растолочь в мелкую крошку и взбить с 4 белками до пышной пены. Процеженный и немного остывший бульон вновь поставить на средний огонь. Размешать так, чтобы в центре образовалась воронка, и влить в нее яйца со льдом. Как только пена всплынет на поверхность, уменьшить огонь до минимума и варить, не снимая пены, 10 мин. Аккуратно снять пену. Бульон еще раз процедить.

Жизнь Жанны Антуанетты Пуасон напоминает сказку о Золушке. Дочь простого лакея во время случайной встречи на охоте сумела так очаровать короля Франции Людовика XV, что на 20 лет стала самой могущественной женщиной Франции – маркизой де Помпадур! Мадам руководила не только жизнью королевского дворца, но и всей внутренней и внешней политикой Франции. Без ее ведома не назначались ни министры королевского двора, ни главнокомандующие. К ее мнению приходилось прислушиваться правительству. Еще бы! Одно ее слово могло изменить ситуацию во всей Европе.

К счастью, Жанна Антуанетта получила очень хорошее образование и неплохо разбиралась в науке и искусстве. Она оказывала покровительство энциклопедистам, чем снискала уважение самого Вольтера.

В общем, в отличие от многих других фавориток царствующих особ мадам де Помпадур оставила заметный след в истории даже в мелочах. Маленькая сумочка в виде мешочка из бархата или кружев, которую она ввела в моду, по сей день называется «помпадур», особый вид огранки драгоценных камней – «маркиза», стиль мебели эпохи Людовика XV – *a la Reine* (королева, владычица). Но особенно часто напоминают о ней названия блюд. Жанна была расточительна, несколько развратна, но при этом на удивление хозяйственна. Современники утверждают, что король очень любил блюда, приготовленные самой Жанной. И чтобы он не терял интереса к совместным ужинам, маркиза не ленилась придумывать все новые рецепты. В ее честь называли свои шедевры и профессиональные повара. Таким образом появился не один десяток блюд *a la Pompadour*. Бараньи котлетки – один из самых популярных рецептов из этой коллекции.



# котлеты «Помпадур»

Время приготовления: 1 час 25 мин.

Порций: 4



1



2



3



4

## Что нужно:

700 г бараньей корейки  
1 яйцо  
0,5 стакана белых хлебных крошек  
2 ст. л. оливкового масла  
соль, перец

## Для соуса:

1 стакан молока  
1 ст. л. (с горкой) муки  
1 лавровый лист  
2 ст. л. сливочного масла  
1 маленькая луковица  
0,5 стакана сливок жирностью 20%  
щепотка соли  
щепотка молотого душистого перца

## Что делать:

1

Приготовить соус бешамель. Вскипятить молоко вместе с лавровым листом. Снять с огня и оставить под крышкой на 10 мин. Затем процедить. Разогреть в сотейнике 1 ст. л. масла, добавить муку и готовить, постоянно помешивая, до золотистого цвета, 1–2 мин. Продолжая помешивать, тонкой струйкой влить настоявшееся молоко. Довести до кипения, приправить солью и перцем. Варить на слабом огне, постоянно помешивая, 3–4 мин. Процедить соус через сито.

2

Нарезанный лук положить в миску, залить кипятком и оставить на 5 мин. Слить воду. Растирать в сотейнике оставшееся масло и туширь лук на небольшом огне, помешивая, 7 мин. Влить соус бешамель, готовить 5 мин. Добавить сливки и соль, перемешать и прогреть, еще 2 мин.

3

Корейку нарезать на секции по 1 ребру. Обжарить котлеты в оливковом масле до румяной корочки, по 2 мин. с каждой

стороны. Уменьшить огонь и тушить баранину под крышкой еще 3–4 мин. Выложить на блюдо и дать остить. Хорошо промазать мясо с обеих сторон приготовленным соусом. Дать настояться 15 мин.

4

Яйцо взбить. Обмакивать котлеты сначала в яйцо, затем в хлебные крошки. Подрумянить в той же сковороде, где они жарились. Подавать сразу.

# Брокколи

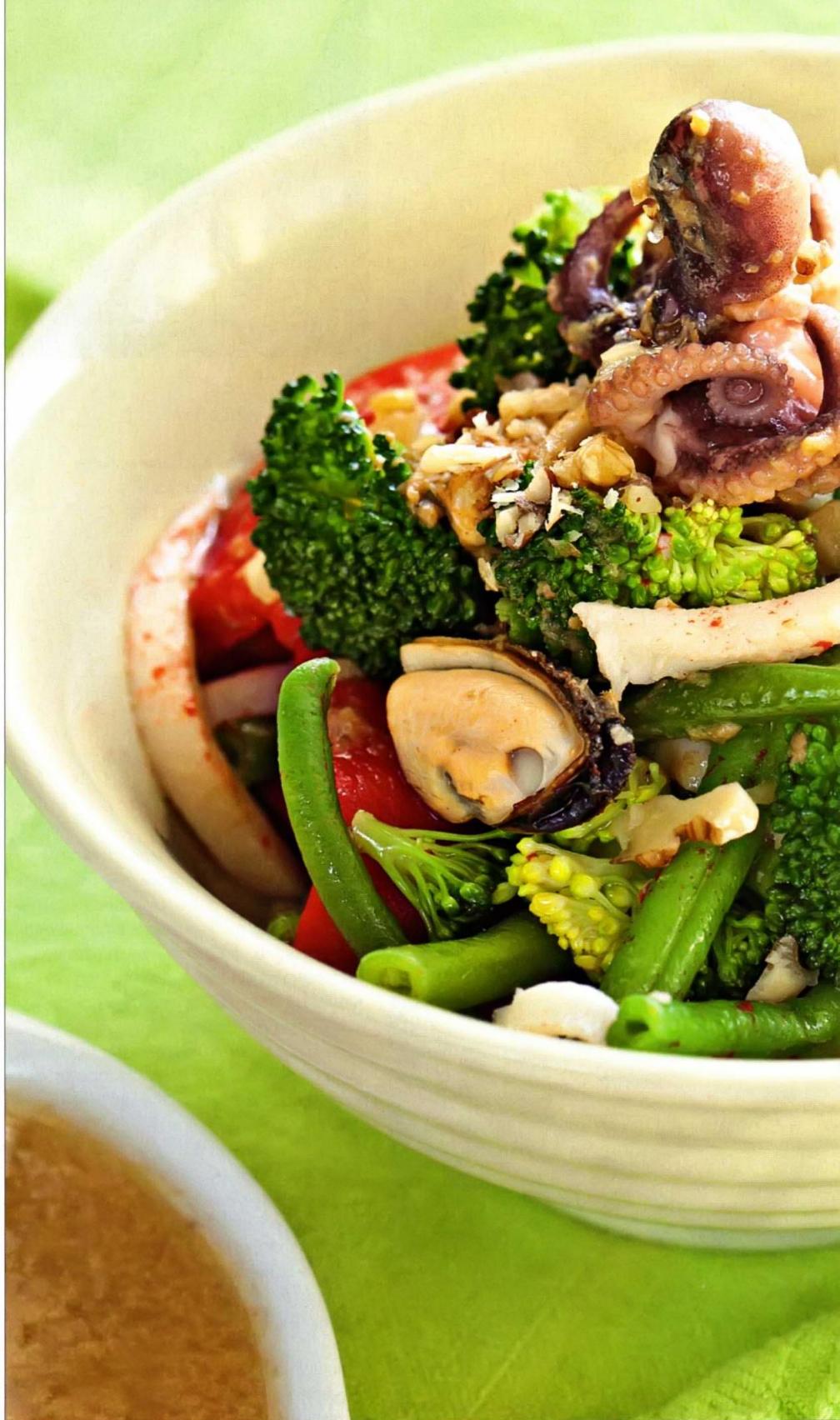


Капуста брокколи давно перестала быть для нас диковинкой. Сейчас даже не верится, что несколько лет назад многие в нашей стране не знали, что это такое. Современные хозяйки готовят из нее салаты, супы, запеканки и гарниры. К сожалению, мало кто ест ее в сыром виде, а это как раз самое полезное!

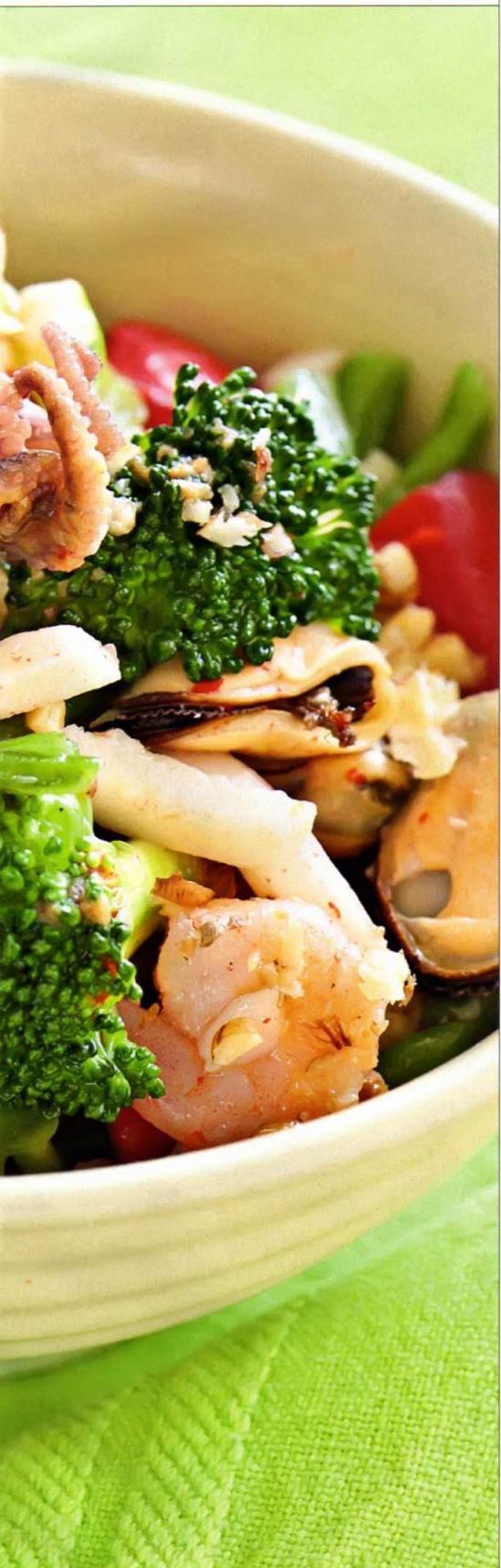
В брокколи содержится рекордное количество полезных для организма веществ: калий, фосфор, кальций, магний, железо, цинк, марганец, витамины С, РР, Е, К и В. Благодаря этому брокколи считается не только диетическим, но и лечебным продуктом. Она выводит из организма лишнюю воду и соль, укрепляет костную ткань, помогает наладить работу эндокринной и нервной систем, расщепляет жировые отложения.

Правильно выбранная и грамотно приготовленная, эта капуста доставит наслаждение самому придирчивому гурману. Так на что же надо обращать внимание, покупая брокколи? Прежде всего на ее цвет. Он должен быть ярко-зеленым, без какой-либо желтизны. Тусклость – признак увядания. Чем меньше и плотнее соцветия, тем моложе капуста. Кроме того, соцветия должны быть упругими на ощупь и пахнуть свежей зеленью.

Самый лучший способ приготовления брокколи – на пару. Чтобы сделать ее еще нежнее, добавьте в кастрюлю с горячей капустой 1–2 ст. л. густых сливок или сливочного масла, накройте, встряхните и оставьте на 5 мин. Стебли брокколи тоже съедобны: их можно добавлять в супы и овощные рагу.



# салат из морепродуктов с брокколи



## Что нужно:

500 г коктейля из замороженных морепродуктов  
2 ст. л. лимонного сока  
400 г брокколи  
300 г стручковой фасоли  
по 1 красному и зеленому сладкому перцу  
2 ст. л. оливкового масла  
горсть очищенных грецких орехов

## Для заправки:

4 анчоуса  
200 мл оливкового масла  
сок 0,5 лимона  
соль, свежемолотый черный перец



Время приготовления: 30 мин.  
Порций: 6

## Что делать:

1

В кастрюле вскипятить подсоленную воду, добавить лимонный сок, положить неразмороженные морепродукты, довести до кипения и варить 1 мин. Переложить в дуршлаг, дать стечь воде и остудить.

2

Разогреть духовку до 210 °С. Перец вымыть, разложить на противне и запечь в духовке, 15 мин. Накрыть, дать остыть, снять кожице, нарезать узкими полосками. Брокколи обдать кипятком и разобрать на кочанчики, сбрызнуть 1 ст. л. оливкового масла.

3

В кастрюле вскипятить воду, положить стручки фасоли и варить 3 мин. Откинуть на дуршлаг. Обжарить в 1 ст. л. разогретого оливкового масла, 3–4 мин. Дать остыть.

4

Приготовить заправку. Взбить блендером анчоусы, масло, лимонный сок, перец и соль. В салатницу разложить брокколи, перец, морепродукты, фасоль. Посыпать грецкими орехами. Полить заправкой.

# Брокколи

азбука вкуса



# суп из брокколи с креветками и крутонами



## Что нужно:

750 г брокколи  
1 большая луковица  
1 зубчик чеснока  
1 л овощного или куриного бульона  
1 стакан сливок жирностью 20%  
8 больших креветок  
2 ст. л. сливочного масла  
щепотка тертого мускатного ореха  
соль, перец

## Для крутонов:

4 куска черствого белого хлеба без корки  
1 зубчик чеснока  
2 ст. л. растительного масла

Время приготовления: 30 мин.

Порций: 4

## Что делать:

- 1**  
Брокколи вымыть и разобрать на небольшие соцветия. Стебель нарезать небольшими кусочками. Лук и чеснок очистить и измельчить.
- 2**  
Вскипятить в кастрюле подсоленную воду, положить всю брокколи и варить 4 мин. Отбросить на дуршлаг, обдать ледяной водой. Отложить 4 соцветия брокколи.
- 3**  
Разогреть в кастрюле сливочное масло, обжарить лук и чеснок, 3 мин. Влить половину бульона, добавить брокколи. Тушить на среднем огне 10 мин. Дать немного остить.
- 4**  
Тем временем креветки очистить от голов и панцирей. Отварить в кипящей, подсоленной воде, 4 мин. Переложить на блюдо, накрыть и оставить в теплом месте.
- 5**  
Суп измельчить блендером в однородное пюре. Влить в кастрюлю с супом оставшийся бульон, довести до кипения. Приправить мускатным орехом, солью и перцем. Влить сливки, через 1 мин. снять с огня, не доводя суп до кипения.
- 6**  
Зубчик чеснока разрезать пополам. Натереть чесноком куски хлеба, затем нарезать хлеб кубиками со стороной 1 см. Обжарить их в разогретом растительном масле, 2 мин. Разлить суп по тарелкам, в каждую положить по 1 отложенному соцветию брокколи и по 2 креветки. Подавать с крутонами.



# Брокколи



# Фрикадельки с брокколи



1



2



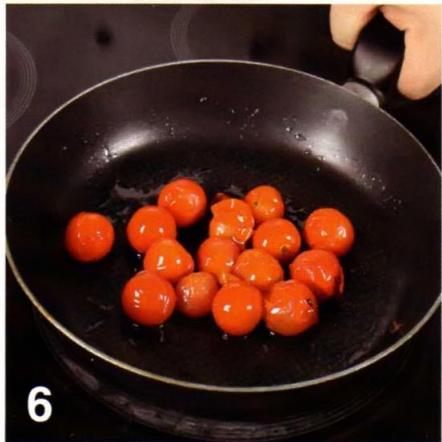
3



4



5



6

Время подготовки: 1 час 10 мин.

Время приготовления: 35 мин.

Порций: 6

Что делать:

1

Лук и чеснок очистить и измельчить. Петрушку и листики базилика вымыть, обсушить и мелко нарезать. Разогреть в сковороде 2 ст. л. масла, обжарить лук, 5 мин. Добавить чеснок, готовить еще 2 мин. Снять с огня и дать остывть.

2

Отложить 4 ст. л. хлебных крошек. Смешать в миске измельченную зелень с оставшимися хлебными крошками, цедрой и одним яйцом. Добавить мясной фарш, обжаренные лук и чеснок вместе с маслом, в котором они жарились. Посолить, поперчить и тщательно вымесить. Накрыть и поставить в холодильник на 1 ч.

3

Брокколи вымыть, разделить на небольшие соцветия и отварить в кипящей подсоленной воде, 7 мин. Отбросить на дуршлаг и обдать холодной водой.

4

Оставшееся яйцо слегка взбить. Разогреть в сковороде 2 ст. л. масла. Брокколи обмакивать сначала в яйцо, затем в отложенные хлебные крошки и обжаривать до румяной корочки. Переложить на блюдо, накрыть и оставить в теплом месте.

5

Сформировать из фарша шарики размером с большой грецкий орех и обжарить на сильном огне в разогретом растительном масле, часто переворачивая, 5 мин. Уменьшить огонь, накрыть крышкой и готовить 10 мин.

6

Помидоры вымыть и обжарить в разогретом масле, переворачивая, 3–4 мин. Выложить на большое блюдо фрикадельки, брокколи и помидоры. Подавать с острым соусом.

# Брокколи

## Что нужно:

300 г готового дрожжевого теста

мука для присыпки

500 г брокколи

5–8 перепелиных яиц

200 г сметаны

250 г эментальского сыра

2 зубчика чеснока

1 яйцо

2 ст. л. растительного масла

соль, перец

**Время приготовления:** 1 час

**Порций:** 4

## Что делать:

1

Чеснок очистить и измельчить. Брокколи вымыть и разобрать на небольшие соцветия. Сыр натереть на терке. Перепелиные яйца отварить вкрутую, обдать ледяной водой и очистить от скорлупы.

2

Обжарить брокколи и чеснок в разогретом масле, 5 мин. Положить сметану, перемешать и готовить еще 5 мин. Добавить перепелиные яйца, сыр, соль и перец по вкусу. Перемешать и сразу же снять с огня.

3

На присыпанной мукой поверхности раскатать тесто в тонкую круглую лепешку. На одну половину лепешки выложить приготовленную начинку. Смазать края теста слегка взбитым яйцом. Накрыть начинку свободной половиной, прижать руками края. Оставить кальзоне при комнатной температуре на 15 мин. Затем поставить в разогретую до 200 °С духовку на 25 мин.

# кальzone с брокколи и перепелиными яйцами



# тальятелле с цветной капустой и брокколи



1



2



3

## Что нужно:

400 г тальятелле  
200 г помидоров черри  
1 маленький кочан цветной капусты  
1 маленький кочан брокколи  
6 полосок бекона  
2 ст. л. растительного масла  
0,5 ч. л. молотого острого перца  
соль

Время приготовления: 30 мин.

Порций: 4

## Что делать:

1

Цветную капусту и брокколи вымыть и разобрать на небольшие соцветия. Сложить в дуршлаг и поставить на кастрюлю с кипящей водой. Готовить под крышкой 5–6 мин.

2

Разогреть в сковороде растительное масло, добавить нарезанный кусочками бекон, готовить на среднем огне 3 мин. Выложить цветную капусту, брокколи и острый перец и жарить, часто переворачивая, 10 мин. Добавить помидоры черри и готовить еще 2 мин.

3

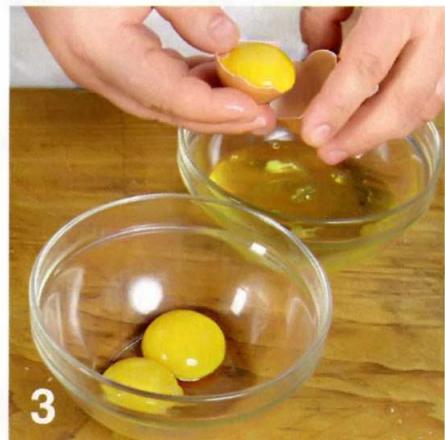
Отварить тальятелле согласно инструкции на упаковке. Отбросить на дуршлаг, добавить в сковороду к овощам, перемешать и прогреть, 2 мин. Разложить по тарелкам.



# Брокколи



# суфле из брокколи и трех видов сыра



## Что делать:

1

Чеддер и грюйер натереть на крупной терке, пармезан – на мелкой. Шесть небольших одинаковых формочек смазать изнутри маслом и слегка присыпать пармезаном. Оставшийся пармезан отложить.

2

Брокколи разобрать на небольшие соцветия, вымыть и сложить в дуршлаг, соцветия слегка присыпать солью. Поместить сито на кастрюлю с кипящей водой и готовить на пару 10 мин. Готовую капусту немного остудить и измельчить в блендере.

3

Отделить желтки от белков. В сотейник влить молоко, добавить сливочное масло и муку. Поставить на средний огонь и готовить, помешивая, до состояния пасты, 3–4 мин. Посолить, поперчить, приправить мускатным орехом.

4

Добавить тертый швейцарский сыр, чеддер и 1 ст. л. пармезана, затем 3 желтка и пюре из брокколи. Перемешать.

5

Разогреть духовку до 200 °С. Белки (5 штук) взбить миксером до гладкой блестящей пены. Добавить 1 ст. л. белков в подготовленную массу из брокколи. Быстро перемешать. Затем в обратном порядке переложить смесь из брокколи в белковую массу и перемешать, но не до конца. На массе должны быть белые и зеленые разводы.

6

Выложить массу в подготовленные формы, присыпать сверху оставшимся пармезаном и поставить в духовку на 40–45 мин. Сразу же подать к столу.

## Что нужно:

500 г брокколи  
25 г чеддера  
25 г грюйера  
25 г пармезана  
1,5 ст. л. сливочного масла  
1 ст. л. муки  
150 мл молока  
3 яйца  
2 белка  
щепотка мускатного ореха  
соль, перец



Время приготовления: 1 час 10 мин.

Порций: 6

# Брокколи

## брокколи в нежном кляре



алфавитка вкуса



1



2



3



Что нужно:

1 кг брокколи  
200 г муки  
1,5 стакана густой сметаны  
150 г сливочного масла  
100 г тертого пармезана  
4 яйца  
1 зубчик чеснока  
0,5 ч. л. разрыхлителя  
1 ст. л. нарезанного укропа  
соль, перец  
растительное масло для жарки

Время приготовления: 20 мин.

Порций: 4

Что делать:

- 1 Чеснок очистить и раздавить. Взбить венчиком яйца. Продолжая взбивать, добавить сметану, просеянную муку и разрыхлитель.
- 2 Хорошо размешать и соединить с чесноком, укропом, солью и перцем.
- 3 Брокколи промыть, разобрать на соцветия и тщательно обсушить. Насаживая на вилку, обмакивать соцветия в приготовленный кляр и жарить в разогретом растительном масле до золотистой корочки. Посыпать брокколи тертым сыром.

# Хозяйке на заметку

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

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

горсть ≈1/2 граненого стакана

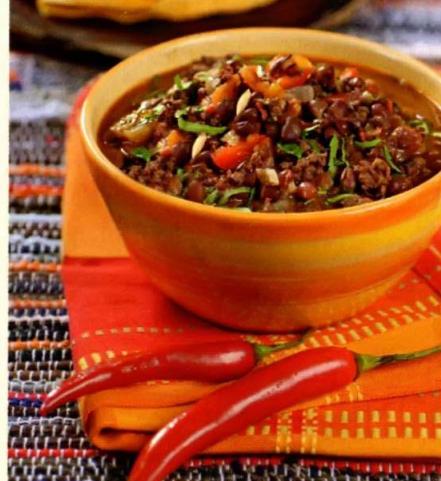
щепотка ≈1/4–1/3 чайной ложки

1 столовая ложка = 3 чайные ложки

8 столовых ложек = 1 граненый стакан

в следующих выпусках:

## ШКОЛА ГАСТРОНОМА



## Мясной фарш

Новый номер  
выйдет 4 февраля

## «КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ»



## Пельмени, манты, хинкали

Новый номер  
выйдет 28 января