

# ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№07 (225) апрель 2013



**азбука вкуса**  
**каперсы**

**технология**  
**омлет**

**рецепт с именем**  
**запеканка**  
**пармантье**

12+

## *Чебуреки на любой вкус*





# «Народная книга рецептов» – оригинальная идея редакции журнала «Гастрономъ»



Сотни авторских блюд со всего света – рецепты и полезные советы  
от самых талантливых русскоязычных кулинаров

## РАЗДЕЛЫ КНИГИ

- Завтраки • Закуски • Салаты • Супы
- Овощи • Бобовые • Рис и крупы • Паста
- Птица • Мясо • Рыба • Морепродукты
- Несладкая выпечка • Десерты
- Праздники • Напитки

520\*

Эту уникальную книгу можно заказать на [supermarket.phbp.ru](http://supermarket.phbp.ru),  
она станет отличным подарком для вас и ваших близких

\*цена в рублях, без учета  
стоимости доставки



Издатель: ООО «Бонниер  
Паббликейшенз»

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 Евгения Леонова  
главный художник Ирина Лещенко  
редактор Анна Туревская  
дизайнер Екатерина Травникова  
повар-консультант Сергей Говоров  
фотографы Юлия Астановицкая,  
Дмитрий Королько, Владимир Лукьянов,  
Александр Подгорных  
корректоры Любовь Никифорова,  
Татьяна Певнева

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

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

Руководитель отдела спецпроектов  
Лариса Машталер

Руководитель отдела продаж  
в Интернете Ирина Федотова

Отдел маркетинга Зоя Галишникова  
Отдел дистрибуции Сергей Татаркин  
(директор), Анна Дрябина, Татьяна Катрач,  
Наталья Писклина, Андрей Телингатер,  
тел.: (495) 725-10-70

Подписка (495) 792-55-62,  
e-mail: podpiska@phbp.ru

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

Сканирование и обработка иллюстраций  
Светлана Кузина, Олег Шифрин,  
Вячеслав Шевцов

Типография «Алмаз-пресс» (Москва)  
Тираж 208 900 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 Паббликейшенз», дизайн, фото,  
текст, 2013 г.

**BONNIER**  
Publications



## Содержание

### Тема номера Чебуреки

- чебуреки с бараниной 2
- чебуреки из заварного теста с говядиной 4
- чебуреки с сыром 6
- афганские пирожки болани с тыквой 7
- азиатские пирожки с курицей 8
- самосы с овощами 10
- пирожки с вишней 12
- пирожки с финиками по-ливански 14

### Азбука вкуса Каперсы

- салат из апельсина 16
- салат с фетой по-гречески 18
- закуска из копченого лосося с яйцом и каперсами 20
- тартини с тапенадой 21
- солянка с каперсами 22
- спагетти с креветками 24
- филе трески под сухарной корочкой 26
- цыпленок под соусом из тунца 27

### Рецепт с именем Запеканки

- запеканка пармантье 28

### Технология Блюда из яиц


- классический французский омлет 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



Простая уличная еда, с точки зрения современных представлений о правильном питании чаще всего совсем не полезная. Но почему-то как только речь заходит о чебуреках, каждый вспоминает место, где ел самые-самые вкусные: одни в знаменитой московской чебуречной на Сухаревской, другие на Алайском базаре в Ташкенте, а третьи в Крыму. Именно Крым считается родиной чебуреков, их относят к кухне крымских татар.

Какими же должны быть настоящие крымские чебуреки? Конечно, горячими, с ароматной сочной начинкой, сочащейся бульоном, с мягким, но довольно упругим, слегка слоистым тестом. Выбирая мясо для фарша, отдайте предпочтение тому, что с жирком – именно он сделает фарш нежным и ароматным. Лук можно прокрутить вместе с мясом, а можно мелко нарезать и слегка отбить скалкой – так фарш будет более сочным.

Изначально тесто на чебуреки готовили только из муки, соли и воды. Но чтобы чебуреки из такого теста не получились резиновыми, необходимо, чтобы мука была слабой, то есть с содержанием белка менее 10%. Но и из обычной муки можно приготовить хорошее тесто, добавив масло, или молоко, или водку. Также можно просто заварить часть муки кипятком. Это сделает тесто эластичным, удобным в работе.

Изучая различные рецепты для этого выпуска «Школы гастронома», мы нашли афганские болани, ливанские пирожки с финиками, азиатские пирожки – все они родственники чебуреков. Они готовятся из простого пресного теста и жарятся во фритюре, да и форму имеют почти одинаковую. Так что подобные пирожки любят не только у нас, но и во всем мире.





Время подготовки: 40 мин.  
Время приготовления: 30 мин.  
Количество: 10 штук

## чебуреки с бараниной

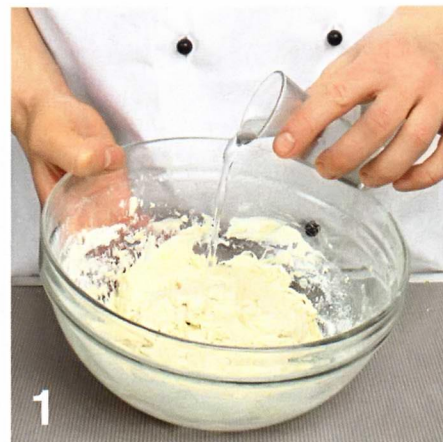


### Что нужно:

550 г муки  
1 стакан ледяной воды  
50–100 мл водки  
1 ч. л. соли  
растительное масло для фритюра

### Для фарша:

500 г баранины  
1 большая луковица  
50 мл воды  
1 ч. л. соли  
0,5 ч. л. свежемолотого черного перца



1



2



3

### Что делать:

1

Просеять в миску муку, добавить соль и влить ледяную воду. Слегка перемешать и понемногу влить водку, пока не получится крутое тесто. Слегка промесить тесто, скатать в шар и завернуть в пленку. Оставить на 30 мин. в холодильнике.

2

Мясо очень мелко порубить или провернуть через мясорубку с крупной решеткой. Лук очистить и измельчить в кухонном комбайне в режиме «Пульс» вместе с водой, смешать с фаршем, приправить.

3

Раскатать тесто в пласт на присыпанной мукой поверхности, сложить втрое и раскатать. Снова сложить втрое, раскатать. Свернуть тесто в рулон и разделить на 10 равных частей, скатать их в шарики. Раскатать шарики в круги толщиной 2 мм, работая скалкой от центра круга к краям. Выложить на одну половину круга, не доходя до края, 1 ст. л. фарша, разровнять и накрыть второй половиной. Прижать края, прокатать скалкой и придавить вил-



4

кой. Выложить готовые чебуреки на доску, припыленную мукой, и оставить на 10 мин.

4

В глубокой сковороде разогреть масло до 180 °С (см. стр. 5). Опустить чебурек в кипящее масло. Как только чебурек всплывет, перевернуть и жарить с другой стороны до золотистого цвета. Затем снова перевернуть и дожарить, 1 мин.







# чебуреки из заварного теста с говядиной



## Что нужно:

3 стакана муки  
1 стакан воды  
2 ст. л. растительного масла  
1 ч. л. соли  
растительное масло для фритюра

## Для фарша:

350 г говядины (лопатка, огузок)  
1 большая луковица  
75 г холодного сливочного масла  
1 ч. л. соли  
0,5 ч. л. свежемолотого черного перца

**Время подготовки: 50 мин.**

**Время приготовления: 40 мин.**

**Количество: 8 штук**

Если у вас нет термометра, бросьте в горячее масло кусочек хлеба. Если жир вокруг него пришел в движение, значит, фритюр нагрет не сильно. Бурное кипение говорит о горячем фритюре (160 °C), а появление едва ощутимого запаха дымка – о том, что пора приступать к работе (180 °C).

## Что делать:

**1**

Просеять муку, вскипятить воду. В большую миску насыпать половину муки и соль, влить кипяток и растительное масло, быстро перемешать и остудить, 15 мин.

**2**

В остывшее тесто добавить по частям оставшуюся муку, вымешивая, пока тесто не перестанет липнуть к рукам. Завернуть тесто в пищевую пленку и оставить на 30 мин. в холодильнике.

**3**

Мясо очень мелко порубить или провернуть через мясорубку с крупной решеткой. Лук мелко нарезать и переложить в миску, посыпать солью и перцем и немного потолочь толкушкой, пестиком или доньшком от бутылки, чтобы выделился сок. Затем добавить к мясу и хорошо перемешать. Натереть холодное сливочное масло на крупной терке и добавить в фарш.

**4**

Разделить тесто на 8 частей. Раскатать в круги толщиной 2 мм, работая скалкой от центра к краям.

**5**

Выложить на одну половину круга, не доходя до края, 1,5 ст. л. фарша, разровнять и накрыть второй половиной. Аккуратно прижать края, прокатать скалкой и придавить вилкой. Выложить готовые чебуреки на доску, припыленную мукой, и оставить на 10 мин.

**6**

В большой глубокой сковороде или фритюрнице разогреть масло для фритюра до 180 °C. Опускать по 1–2 чебурека в кипящее масло. Как только чебуреки всплывут на поверхность, перевернуть и жарить с другой стороны до золотистого цвета. Затем снова перевернуть и дожарить, 1 мин.







### Что нужно:

500 г муки  
300–350 мл холодного молока  
1 ч. л. соли  
450 г имеретинского сыра  
растительное масло для фритюра

**Время подготовки:** 40 мин.

**Время приготовления:** 40 мин.

**Количество:** 10 штук

### Что делать:

**1**

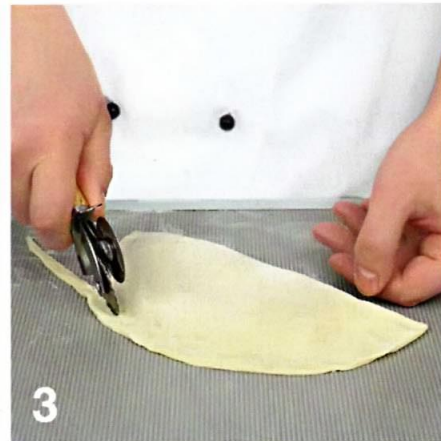
Просеять в миску муку, добавить соль и влить 3/4 молока. Слегка перемешать и понемногу доливать оставшееся молоко, пока не получится крутое тесто. Немного промесить тесто, скатать в шар и завернуть в пищевую пленку. Оставить на 30 мин. в холодильнике.

**2**

Сыр размять вилкой. Раскатать тесто в пласт на присыпанной мукой поверхности, сложить вдвое и опять раскатать. Снова сложить вдвое, раскатать. Свернуть тесто в рулон и разделить на 10 равных частей, скатать их в шарики.

**3**

Раскатать шарики в круги толщиной 2 мм, работая скалкой от центра круга к краям. Выложить на одну половину круга, не доходя до края, сыр, разровнять и накрыть второй половиной. Аккуратно прижать края, прокатать скалкой и обрезать по краю при помощи фигурного ножа. Выложить готовые чебуреки на доску, припыленную мукой, и оставить на 10 мин. Жарить в разогретом до 180 °С (см. стр. 5) масле до золотистой корочки.





# афганские пирожки болани с тыквой



1



2



3

## Что нужно:

2 стакана муки  
2/3 стакана холодной воды  
1 ч. л. оливкового масла  
0,5 ч. л. соли  
растительное масло для жарки

## Для начинки:

500 г тыквы  
1 маленькая луковица  
1 зубчик чеснока  
1 см корня свежего имбиря  
1/4 ч. л. сушеных хлопьев перца чили  
0,5 ч. л. молотого кориандра  
соль, свежемолотый черный перец  
1 ст. л. оливкового масла

## Что делать:

**1**  
Просеять в миску муку с солью и постепенно влить воду, замешивая тесто. Добавить масло, слегка промесить тесто, при необходимости долить еще немного воды. Скатать в шар, накрыть миской и оставить на 1 ч.

**2**  
Нарезать тыкву небольшими кусочками и потушить в небольшом сотейнике с оливковым маслом до мягкости, слегка отжать и измельчить в блендере в пюре. Очистить и измельчить лук, чеснок и имбирь, добавить в пюре. Приправить начинку специями и немного остудить.

**3**  
Разделить тесто на 4 части и раскатать в круги диаметром 25 см. Выложить на половину круга начинку, не доходя до края 1,5 см, накрыть второй половиной. Края пирога защипнуть. Жарить болани в горячем фритюре, до золотистого цвета. Подать болани горячими или немного остудить и разрезать на несколько частей.

Время подготовки: 1 час 10 мин.  
Время приготовления: 20 мин.  
Порций: 4

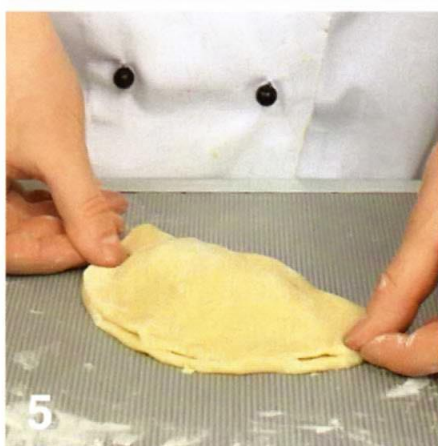








# азиатские пирожки с курицей



## Что нужно:

500 г муки  
150 г растительного масла  
2 яйца  
250 мл холодной воды  
1 ч. л. сахара  
1 ч. л. соли  
растительное масло для фритюра

## Для начинки:

350 г филе куриных бедрышек  
150 г пекинской капусты  
1 ч. л. кунжутного масла  
2 ст. л. кунжута  
1 см корня имбиря  
1 перец чили  
1 средняя луковица  
соль, свежемолотый черный перец

**Время подготовки: 40 мин.**

**Время приготовления: 40 мин.**

**Количество: 15 штук**

## Что делать:

**1** Просеять муку в большую миску. В другой миске слегка взбить яйца с солью и сахаром, добавить воду и растительное масло. Вылить жидкую смесь в муку и замесить тесто. Вымешивать, пока тесто не перестанет липнуть к рукам. Завернуть тесто в пищевую пленку и оставить на 30 мин. в холодильнике.

**2** На сухой сковороде обжарить кунжут до золотистого цвета.

**3** Куриное мясо очень мелко порубить или провернуть через мясорубку с крупной решеткой. Лук мелко нарезать. Имбирь очистить и натереть на мелкой терке. У перца чили удалить семена и перегородки, мелко нарезать. Тонко нашинковать пекинскую капусту. Добавить к мясу лук, имбирь, чили и капусту, всыпать кунжут. Приправить солью, перцем и кунжутным маслом, хорошо перемешать.

**4** Разделить тесто на 15 равных частей. Раскатать в круги, работая скалкой от центра к краям.

**5** Выложить на одну половину круга начинку, разровнять и накрыть второй половиной. Аккуратно прижать края, защипнуть. Выложить готовые пирожки на доску, припыленную мукой, и оставить на 10 мин.

**6** В большой глубокой сковороде или фритюрнице разогреть масло для фритюра до 180 °С (см. стр. 5). Опускать по 2–3 пирожка в кипящее масло. Жарить с двух сторон до золотистого цвета.









1



2



3



4

## Что нужно:

500 г муки  
4 ст. л. растительного масла  
250–300 мл холодной воды  
1 ч. л. соли  
растительное масло для фритюра

## Для начинки:

2 средние картофелины  
1 большая морковка  
100 г замороженного горошка  
1 перчик чили

2 зубчика чеснока  
5 веточек кинзы  
1 ч. л. семян зиры  
1 ч. л. молотого кориандра  
0,5 ч. л. молотой куркумы  
оливковое масло  
соль

Время подготовки: 40 мин.  
Время приготовления: 40 мин.  
Порций: 4–6

## Что делать:

**1** Просеять в миску муку с солью, влить растительное масло и перемешать руками, пока не получится крошка.

**2** Понемногу вливать холодную воду, чтобы получилось крутое тесто. Быстро вымесить, скатать в шар и накрыть миской. Оставить на 20 мин.

**3** Очистить картофель и морковь, нарезать мелкими кубиками. Отварить в кипящей подсоленной воде до готовности. Горошек положить в миску и залить кипящей водой, оставить на 5 мин., затем воду слить.

**4** Очистить и порубить чеснок. У перца чили удалить семена и мелко нарезать. Кинзу порубить. Разогреть большую сковороду с маслом, добавить семена зиры и жарить 30 сек. Затем добавить чеснок, чили, молотый кориандр и куркуму. Жарить 1 мин., постоянно помешивая. Положить в сковороду картофель, морковь и горошек, добавить 2–3 ст. л. воды, посолить и тушить 5 мин. Добавить кинзу и остудить начинку.



5



6

**5** Разделить тесто на кусочки размером с яйцо. Каждый кусочек раскатать в овал толщиной 2 мм. Разрезать овал поперек на две части.

**6** Соединить срез и прижать, чтобы получился кулечек. Наполнить его начинкой и соединить открытые края – получится пирамидка. Разогреть масло для фритюра до 160 °С (см. стр. 5). Опускать по 2–3 пирожка в кипящее масло и жарить до золотистого цвета с двух сторон. Подавать горячими.





### Что нужно:

3 стакана муки  
1 стакан молока  
70 г сливочного масла  
1 ч. л. соли  
растительное масло для фритюра

### Для начинки:

500 г вишни без косточек  
6 ст. л. сахара  
6 ст. л. картофельного крахмала

**Время подготовки: 50 мин.**

**Время приготовления: 40 мин.**

**Количество: 12 штук**

### Что делать:

**1**

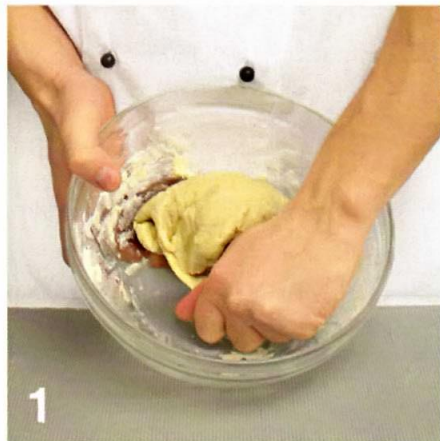
Довести молоко со сливочным маслом до кипения. В большую миску просеять муку и соль, влить молоко с маслом, быстро перемешать и остудить, 15 мин. Остывшее тесто слегка вымесить, пока оно не перестанет липнуть к рукам. Завернуть тесто в пищевую пленку и оставить на 30 мин. в холодильнике.

**2**

В миске смешать вишню, сахар и крахмал (замороженную вишню предварительно разморозить, жидкость слить). Разделить тесто на 12 частей. Раскатать в круги толщиной 2 мм. Выложить на одну половину круга начинку и накрыть второй половиной. Аккуратно прижать края, прокатать скалкой и хорошо защипнуть.

**3**

В большой глубокой сковороде или фритюрнице разогреть масло для фритюра до 180 °C (см. стр. 5). Опускать по 2–3 пирожка в кипящее масло и жарить до золотистого цвета.



1



2



3



# молоко

✿ тожайское ✿

Вкус  
знакомый  
с детства









# пирожки с финиками по-ливански



1



2



3

## Что нужно:

3 стакана муки  
350 мл молока  
2 ст. л. топленого масла  
1 ч. л. соли  
растительное масло для фритюра

## Для начинки:

500 г фиников  
половина стакана кедровых орешков  
3 ст. л. меда  
цедра и сок 1 апельсина



4



5

## Что делать:

1

Растопить масло и немного остудить. Просеять в миску муку, добавить соль и влить 3/4 молока. Слегка перемешать, добавить масло и понемногу доливать оставшееся молоко, пока не получится эластичное тесто.

2

Промесить тесто на доске, скатать в шар и завернуть в пищевую пленку. Оставить на 30 мин. при комнатной температуре.

3

У фиников удалить косточки, залить кипятком и оставить на 10 мин. Откинуть финики на дуршлаг, отжать лишнюю воду.

4

Положить финики, мед и апельсиновую цедру в блендер и измельчить. Понемногу долить апельсиновый сок – начинка должна оставаться густой. Добавить к финиковой массе кедровые орешки.

5

Раскатать тесто в пласт толщиной 2–3 мм и вырезать круги диаметром 7–8 см чашкой или формочкой. Выложить на середину круга 1 ч. л. начинки, накрыть другим кругом теста, прижать края и придавить вилкой.

6

В большой глубокой сковороде или фритюрнице разогреть масло для фритюра до 160 °C (см. стр. 5). Опускать по 2–3 пирожка в кипящее масло и жарить до золотистого цвета с двух сторон. Переложить пирожки на бумажные полотенца и остудить.



6

Время подготовки: 40 мин.

Время приготовления: 40 мин.

Порций: 4–6





Это род растений семейства каперсовых. В кулинарии каперсами называют нераспустившиеся цветочные бутоны и молодые плоды каперсника – кустарника, растущего по всему средиземноморскому региону.

Собирать бутоны начинают с конца весны, а заканчивают к осени. Урожай снимают каждые десять дней. С одного куста за сезон можно собрать от 700 г до 3 кг каперсов. До сих пор это делают только вручную, поэтому каперсы стоят довольно дорого. Наиболее ценными считаются бутоны самого маленького размера.

Сырыми каперсы не используют. Их либо маринуют в уксусе, либо пересыпают морской солью и выдерживают в бочках не менее 90 дней. Соленые каперсы предпочтительнее маринованных – у них более тонкий вкус.

Каперсы хорошо сочетаются с блюдами из рыбы, придадут пикантный и немного острый вкус супам и рагу, прекрасно дополнят вкус томатного соуса. Самые популярные блюда с каперсами: солянка, салат «Нисуаз», тапенада – паста из каперсов и оливок.

Лучше всего добавлять их в самом конце приготовления блюда. И не забывайте сократить количество соли – каперсы довольно соленые.

Существуют так называемые «каперсы для бедных» – недобросовестные продавцы продают под видом каперсов маринованные плоды настурции. Поэтому в магазине отдавайте предпочтение бутонам, уложенным в стеклянные баночки.





## салат из апельсинов



### Что нужно:

3 апельсина  
1 сладкая красная луковица  
20 маслин  
1 ст. л. каперсов  
2 ст. л. оливкового масла  
соль, свежемолотый черный перец

Время приготовления: 15 мин.

Порций: 2

### Что делать:

1

У апельсина срезать донышко, поставить его на доску и аккуратно срезать кожуру вместе с белым слоем.

2

Острым ножом вырезать дольки мякоти между пленок, сохраняя сок.

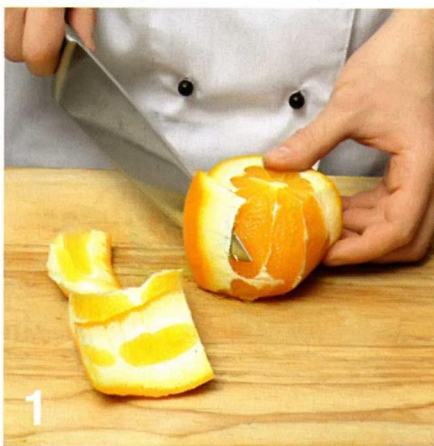
3

Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами.

4

Маслины положить на доску и надавить плоской стороной ножа, чтобы образовалась трещина. Вынуть косточки и разрезать маслины вдоль пополам. Соединить в миске апельсины, маслины, каперсы и лук, приправить солью, перцем, полить апельсиновым соком и оливковым маслом. Оставить на 10 мин., чтобы салат настоялся.

Этот салат будет отличным гарниром к мясу на гриле.









## салат с фетой по-гречески



### Что нужно:

1/2 упаковки салата «Джаз» в горшочке  
1/2 упаковки салата «Кантри» в горшочке  
250 г феты  
1/2 упаковки петрушки в горшочке  
2 ст. л. каперсов  
3 помидора  
1 сладкий оранжевый или желтый перец  
1 красная сладкая луковица  
3 веточки орегано  
оливковое масло «экстра вирджин»  
соль, свежемолотый черный перец



### КСТАТИ

Салаты «Джаз», «Блюз» и «Кантри» от «Московского» очень легко готовить: одно движение руки – и в вашей тарелке целая гора одинаковых идеальных листочков.

Благодаря сохраненным корешкам салаты от «Московского» долго остаются свежими и полезными, словно только что с грядки!



### Что делать:

**1** Лук очистить и нарезать полукольцами.  
**2** Перцы разрезать на половинки, удалить семена и перегородки. Нарезать перцы полукольцами, помидоры – дольками.

**3** У петрушки удалить стебли, листья мелко порубить.

**4** Фету размять вилкой и смешать с петрушкой – должна получиться пластичная масса. При необходимости добавить немного оливкового масла. Сформировать из массы шарики диаметром 2–2,5 см.

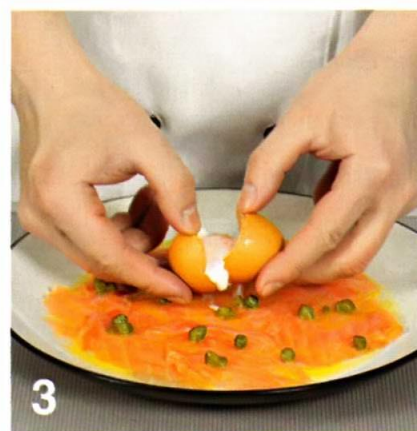
**5** Салатные листья нарвать аккуратно на кусочки и выложить в салатницу. Добавить помидоры, перец, лук, листочки орегано и каперсы.



**6** Приправить салат солью и перцем, полить оливковым маслом и аккуратно перемешать. Выложить салат на тарелки, разложить шарики из феты и сразу же подавать.

**Время приготовления: 25 мин.**  
**Порций: 4**





### Что нужно:

250 г филе копченого лосося  
4 яйца  
4 ч. л. каперсов  
2 ст. л. лимонного сока  
2 ч. л. зерновой сладкой горчицы  
3 ст. л. оливкового масла  
свежемолотый черный перец

**Время приготовления: 15 мин.**

**Порций: 4**

### Что делать:

**1**  
Заранее достать яйца из холодильника, чтобы они прогрелись до комнатной температуры. Подготовить 4 керамические кружки, сполоснуть их кипятком. Налить в кружки по 300 мл кипящей воды. Положить в них яйца и накрыть блюдечками. Оставить на 10–12 мин.

**2**  
Для заправки смешать лимонный сок и оливковое масло. Лосося нарезать тонкими ломтиками и выложить на тарелки в один ряд. Полить заправкой и посыпать каперсами.

**3**  
Аккуратно разбить яйцо и выложить в центр тарелки поверх рыбы. Посыпать блюдо свежемолотым черным перцем.



# тартины с тапенадой



## Что нужно:

100 г каперсов  
1 стакан маслин  
2 филе анчоусов (по желанию)  
2 зубчика чеснока  
1 ст. л. лимонного сока  
оливковое масло «экстра вирджин»  
свежемолотый черный перец  
8 кусочков багета

Время приготовления: 15 мин.

Порций: 4

## Что делать:

1

Разогреть духовку до 180 °С. Положить кусочки багета на противень, смазать при помощи кисточки оливковым маслом и запечь до золотистого цвета с обеих сторон.

2

У маслин удалить косточки: положить на разделочную доску и надавить дном стакана. Через трещину вынуть косточку.

3

Сложить в чашу блендера каперсы, маслины, чеснок, лимонный сок и 2 ст. л. масла, поперчить и пробить в режиме «Пульс» до состояния неоднородного пюре. Намазать тапенаду на тартины и подавать.











Спонсор рецепта



## солянка с каперсами



### Что нужно:

400 г мясного ассорти (сосиски, ветчина, полукопченая колбаса, язык)  
300 г капусты  
3 соленых огурца  
2 стакана огуречного рассола  
1 стакан маринованных белых грибов  
1 средняя луковица  
1 стакан маслин или оливок  
2 ст. л. каперсов ITLV  
1 лимон  
пучок укропа  
2 ст. л. оливкового масла ITLV  
соль, свежемолотый черный перец  
сметана

### Для бульона:

1,2 кг говядины (грудка, шея)  
половина курицы  
1 большая луковица  
1 корень петрушки  
2 лавровых листа  
по 5 горошин черного и душистого перца  
1 ч. л. соли

### Что делать:

1

Положить в большую кастрюлю говядину и курицу, залить 3 л питьевой воды и довести до кипения. Убавить огонь, снять пену, добавить лук, петрушку и специи, прикрыть крышкой и варить 1,5 ч. Вынуть курицу и варить мясо еще 1 ч. Готовый бульон процедить в чистую кастрюлю. Говядину и курицу отделить от костей и нарезать небольшими кусочками.

2

Капусту тонко нашинковать, положить в миску и залить кипятком, оставить на 10 мин., затем воду слить.

3

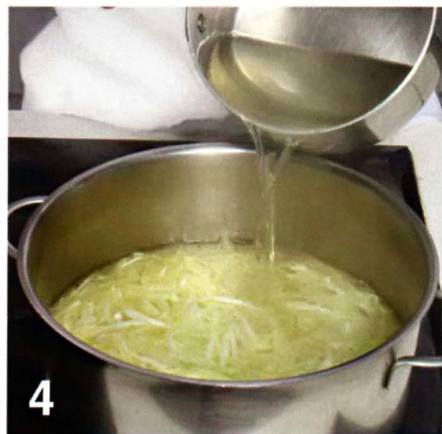
Лук очистить, нарезать четвертинками колец и обжарить в оливковом масле ITLV на сковороде, не допуская изменения цвета.

4

Довести до кипения бульон, добавить лук и капусту, варить 10–15 мин., до мягкости капусты. В сотейнике вскипятить рассол и перелить в кастрюлю с супом.

5

Нарезать ветчину, язык и колбасу небольшими кубиками, сосиски – кружочками, соленые огурцы – кубиками, маринованные грибы – небольшими кусочками.



Добавить в кипящий суп говядину и курицу, мясное ассорти, огурцы, грибы. Варить 5 мин. и отставить суп на 30 мин. Попробовать, посолить и поперчить.

6

Довести солянку до кипения, добавить оливки и каперсы ITLV. У лимона срезать кожуру, нарезать тонкими кружками. Укроп мелко порубить. Разлить суп по тарелкам, посыпать укропом. Подавать с лимоном и сметаной.

### КСТАТИ

100% натуральное оливковое масло ITLV обладает тонким вкусом и нежным ароматом, выдерживает высокие температуры и помогает сохранить натуральный вкус продуктов. Дарите с ITLV вдоволь солнца вашим любимым!









# спагетти с креветками



## Что нужно:

320 г спагетти  
400 г крупных креветок  
2 зубчика чеснока  
5 веточек петрушки  
оливковое масло «экстра вирджин»  
соль, свежемолотый черный перец

## Для соуса:

800 г помидоров в собственном соку  
1 средняя луковица  
1 стебель сельдерея  
3 зубчика чеснока  
2 ст. л. каперсов  
1 ч. л. сушеного орегано  
2 лавровых листа  
200 мл красного сухого вина  
оливковое масло «экстра вирджин»  
соль, свежемолотый черный перец

## Что делать:

**1** Очистить лук и чеснок для соуса. Чеснок порубить, а лук и сельдерей нарезать маленькими кубиками. У помидоров удалить жилажку, нарезать небольшими кусочками.

**2** Разогреть в большой глубокой сковороде оливковое масло. Обжарить лук и чеснок, не допуская изменения цвета, добавить сельдерей и готовить 5 мин.

**3** Положить в сковороду помидоры и готовить 5 мин. Влить вино, добавить орегано, каперсы и лавровый лист, соль и перец. Варить соус 40 мин.

**4** Очистить креветки от панцирей, сделать надрез вдоль спинки и удалить кишечную вену. Чеснок очистить и раздавить ножом. Порубить листья петрушки. Разогреть в сковороде масло, добавить чеснок и через минуту – креветки и петрушку. Жарить креветки с двух сторон 3 мин. Посолить и поперчить. Снять с огня, удалить чеснок.



**5** Отварить спагетти в подсоленной кипящей воде согласно инструкции на упаковке. Откинуть на дуршлаг.

**6** Переложить спагетти в сковороду с соусом, перемешать и прогреть, 2 мин. Разложить спагетти по тарелкам, сверху – креветки и сразу же подать.



**Время приготовления: 1 час**  
**Порций: 4**





### Что нужно:

4 филе трески по 200 г  
2 ст. л. каперсов  
1 ст. л. лимонного сока  
цедра половины лимона  
2 ст. л. панировочных сухарей  
8 веточек петрушки  
оливковое масло «экстра вирджин»  
соль, свежемолотый черный перец

**Время приготовления: 25 мин.**

**Порций: 2**

### Что делать:

**1**

Смешать в мисочке 1 ст. л. оливкового масла и лимонный сок, посолить и поперчить. Филе трески обсушить бумажным полотенцем. Смазать рыбу маринадом и оставить на 10 мин.

**2**

Мелко порубить листья петрушки. Цедру лимона натереть на мелкой терке. Каперсы порубить. Смешать петрушку, сухари, каперсы и цедру лимона.

**3**

Разогреть духовку до 175 °С. Выложить рыбу в форму для запекания и посыпать сахарной смесью. Сбрызнуть оливковым маслом и запекать 12–15 мин. до золотистого цвета.





# цыпленок под соусом из тунца

Время приготовления: 1 час  
Порций: 4



## Что нужно:

3 филе куриной грудки  
250 мл куриного бульона  
1 средняя луковица  
2 лавровых листа  
по 3 горошины черного  
и душистого перца  
150 мл белого сухого вина  
соль

## Для соуса:

175 г тунца, консервированного  
в собственном соку  
3 желтка  
1 ст. л. лимонного сока  
2 ст. л. каперсов  
8 ст. л. оливкового масла  
соль, свежемолотый черный перец

## Что делать:

1

Очистить лук и нарезать полукольцами. В кастрюлю влить бульон и вино, довести до кипения. Добавить лук, перец и лавровый лист, готовить 5 мин. Положить в бульон филе, варить на сильном огне 5 мин, убавить огонь до среднего, готовить еще 5 мин. Снять кастрюлю с огня, накрыть крышкой и дать остыть.

2

Слить жидкость из банки с тунцом, переложить рыбу в чашу блендера. Добавить желтки, лимонный сок, соль и перец, взбить. Добавлять по одной ложке оливковое масло, каждый раз хорошо взбивая.

3

Вынуть грудки из бульона, нарезать тонкими ломтиками. Разложить на блюде, полить соусом, украсить каперсами.





Все знают историю о том, как Петр I привез из Европы картофель и какой ценой «приучил» к нему народ. Но в цивилизованной Европе, в частности во Франции, была точно такая же ситуация: крестьяне отказывались сажать диковинный овощ, а если и сажали, то только на корм скоту, а французский парламент в 1748 году даже запретил выращивать его как вызывающий болезни, в том числе и проказу.

Ситуация изменилась благодаря Антуану-Огюсту Пармантье, аптекарю французской армии. Во время Семилетней войны в 1757 году он попал в прусский плен. Основной пищей для пленных там была картошка. И Пармантье просто влюбился в ее вкус!

Вернувшись в Париж, он начал культивировать неведомый клубень и проводить исследования. Благодаря его опытам в 1772 году Парижский медицинский факультет признал, что картофель безвреден для здоровья и обладает высокими вкусовыми и питательными качествами.

Пармантье занялся активной пропагандой своего «протеза». Он пригласил на званый обед влиятельных людей и подал им двадцать блюд из картофеля. Вест о сумасбродном аптекаре дошла до короля Луи XVI, и тот оказал Пармантье поддержку. Под Парижем ему выделили землю для посадки картофеля. Чтобы привлечь внимание крестьян, поле охраняла стража. Но только днем! А ночью любопытные, разумеется, приходили на поле и выкапывали клубни. Так картофель попал в народ.

В честь Пармантье названа станция в парижском метро, в его родном городе Мондидье установлен памятник. А в кулинарии под его именем известно два блюда: суп и запеканка – ну конечно же из картофеля.





## запеканка пармантье



### Что нужно:

800 г картофеля  
150 г сливочного масла  
200 мл сливок 10% жирности или молока  
400 г вареной или запеченной говядины  
(например, остатки ростбифа)  
1 большая луковица  
3 ст. л. панировочных сухарей  
щепотка мускатного ореха  
соль, свежемолотый черный перец

**Время приготовления: 1 час 30 мин.**

**Порций: 4**

### Что делать:

**1**

Картофель очистить и отварить в подсоленной кипящей воде до готовности. Воду слить, картофель немного подсушить. Приготовить из картофеля пюре, добавить 50 г масла и влить горячие сливки – пюре должно быть довольно густым.

**2**

Нарезать говядину небольшими кусочками, лук – небольшими кубиками. Разогреть сковороду с 25 г масла и обжарить лук, 5 мин. Добавить мясо и перемешать, приправить солью и перцем.

**3**

Смазать маслом форму для запекания. Выложить половину пюре, разровнять. Выложить мясо. Потом еще слой пюре.

**4**

Посыпать запеканку сухарями, сверху разложить кусочки оставшегося сливочного масла. Разогреть духовку до 200 °С. Запекать 40–50 мин. до золотистой корочки. Подать запеканку горячей, с зеленым салатом.



1



2



3



4







# классический французский омлет



## Что нужно:

2–3 яйца

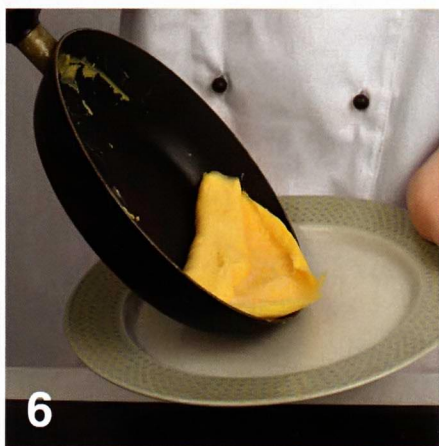
15 г сливочного масла

соль, свежемолотый черный перец

петрушка или укроп

Время приготовления: 5 мин.

Порций: 1



## Что делать:

1

Разбить яйца в миску. Проколоть вилкой желтки, посолить и при желании поперчить.

2

Быстро размешать яйца вилкой, чтобы желтки соединились с белками. Яичная смесь должна тянуться, если ее приподнять вилкой.

3

Сильно разогреть сковороду с антипригарным покрытием диаметром 20–22 см. Добавить сливочное масло: оно должно начать пениться, но не стать коричневым. Вылить яичную смесь и подождать 5–6 сек., пока яйца слегка схватятся.

4

Потряхивая сковороду движением вперед-назад, активно мешать омлет вилкой, чтобы яйца скорее загустели.

5

Как только омлет загустеет снизу, а сверху еще будет жидким, провести вилкой вдоль краев омлета, чтобы отделить их от сковороды. Потряхивая сковороду, сместить его к противоположному от себя бортику. Затем загнуть ближайший к вам край омлета к середине.

6

Легко ударить сковороду об стол, чтобы противоположный от вас край омлета сместился вперед. Ухватить ручку сковороды так, чтобы большой палец оказался сверху. Подставить тарелку и резким движением перевернуть на нее омлет так, чтобы свободный край подвернулся книзу. Подровнять края, по желанию посыпать рубленой зеленью.

Классический французский омлет слегка жидкий внутри и неподжаристый снаружи. К яичной смеси можно добавить немного рубленой зелени или положить в омлет начинку на этапе заворачивания краев (шаг № 5). Чтобы омлет получился более воздушный, на каждые 2 яйца добавьте 1 ст. л. воды.



# Хозяйке на заметку

| продукт<br>250 мл | стакан тонкий<br>250 мл | стакан граненый<br>200 мл | столовая<br>ложка | чайная<br>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



### Блюда из фасоли

Новый номер  
выйдет 1 апреля

## «КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ»



### Весенние хиты

Новый номер  
выйдет 25 марта