

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№6 (158) МАРТ 2013

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

постные
блюда

12+

ISSN 1819-9488 13006
9 771819 948005



реклама.



Свежая



Замороженная



Снова свежая*



ВЫСОКОЕ
ОВОЩНОЕ
ИСКУССТВО

* Согретые солнцем, умытые росой, обласканные ветром овощи, которые мы собираем в единственный день их совершенной зрелости, действительно попадают на ваш стол "прямо с грядки"! Как это возможно? Мы просто... замораживаем время.



Дорогие друзья!

С каждым годом все больше и больше людей из нашего окружения если не постятся по полной программе, то, по крайней мере, ограничивают себя в мясном и молочном в первую и последнюю неделю Великого поста. И это, конечно, хорошо – нужно же с чего-то начинать. И чтобы вы не терялись в новой реальности, когда ничего нельзя, вот вам наш постный номер. Мы старались подобрать разнообразные, интересные и вкусные блюда, которые полностью удовлетворяют потребности нашего организма в нужных питательных веществах.

Время Великого поста лучше тратить вовсе не на какую-то особенно вкусную еду, а на хорошие и добрые дела, любовь к ближним и полезные для души раздумья... Впрочем, минуточку! Разве приготовление вкусной еды для своих любимых друзей и домочадцев – это не хорошее и доброе дело? Не выражение любви? Да и раздумывать о нужном и правильном, стоя на кухне, никто вам не мешает. Одним словом, готовьте с любовью – и все будет так, как нужно.

Ваша редакция



Содержание

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

- вегетарианское питание
- блюда, которые подходят для детей **
- легкие рецепты
- рецепты средней сложности
- рецепты для опытных кулинаров
- блюда, которые можно готовить в микроволновой печи
- полезный совет

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



- 2 винегрет с солеными грибами
- 4 морковный салат с орехами и петрушкой
- 5 салат из цукини и картофеля с мятой
- 6 густой томатный суп с гренками
- 8 самый полезный суп-пюре
- 9 тыквенный суп с яблоками
- 10 суп из фасоли с пряностями
- 12 запеканка из корня сельдерея
- 14 айва, фаршированная чечевицей
- 16 капуста с грибами и помидорами
- 18 брокколи в тайской заправке с рисом
- 20 спагетти с помидорами и маслинами
- 22 картофельное пюре с печеным чесноком и зеленью
- 24 зеленая фасоль с помидорами
- 26 теплый салат из зеленой фасоли с картофелем
- 28 постный пирог со сливами и брусникой
- 30 фруктовый салат с розмариновым медом
- 31 клюквенный мусс с агаром



винегрет с солеными грибами



ЧТО НУЖНО:

- 2 средние свеклы
- 4 средние морковки
- 4 средние картофелины
- 150–200 г соленых грибов (белые или черные грузди, маслята, опята)
- 7–10 стеблей зеленого лука
 - нерафинированное подсолнечное масло
 - соль, свежемолотый черный перец

Время приготовления: 1 час 40 мин.
Порций: 6

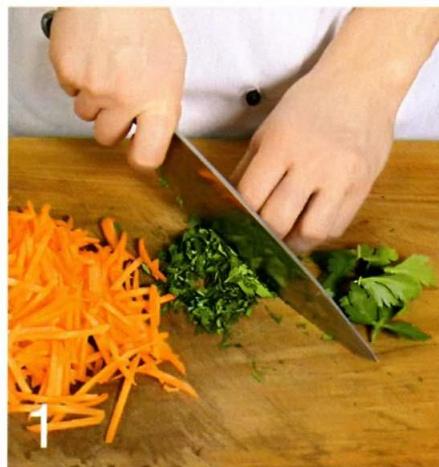
ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Помойте все овощи щеткой и заверните (каждый по отдельности) в фольгу довольно плотно. Положите на решетку в разогретую до 180 °С духовку, запекайте до мягкости: картофель и морковь – 30–40 мин., свеклу – 50–80 мин., в зависимости от размера.
- 2 С готовых овощей удалите фольгу, обдайте их холодной водой и остудите. Очистите.
- 3 Нарежьте овощи по отдельности одинаковыми кубиками со стороной примерно 1 см.
- 4 Полейте овощи (также по отдельности) маслом и затем уже перемешайте – так свекла будет меньше краситься.
- 5 Очень тонко нарежьте зеленый лук. Соленые грибы промойте, обсушите и нарежьте по необходимости: мелкие грибочки можно оставить целыми, покрупнее – разрезать пополам или нарезать небольшими кусочками.
- 6 Смешайте грибы и лук с винегретом, заправьте маслом, солью и перцем. Винегрет будет гораздо вкуснее через 1–2 ч, когда настоится.

морковный салат с орехами и петрушкой



Время приготовления: 25 мин.
Порций: 4



ЧТО НУЖНО:

- 4–5 средних морковок
- по 20 г жареного фундука и грецких орехов
- 1 средний пучок петрушки
 - сок и цедра половины лимона
 - нерафинированное оливковое или ореховое масло
- 1 ст. л. горчицы с зернышками
- 0,5 ч. л. меда
 - соль, свежемолотый белый перец

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Морковь очистите и натрите на крупной терке. У петрушки удалите стебли. Очень мелко порубите листья.
- 2 Смешайте лимонный сок и цедру с горчицей, оливковым или ореховым маслом, солью, перцем и медом.
- 3 Порубите орехи – часть мелко, часть покрупнее. Смешайте морковь с петрушкой и орехами, полейте заправкой, перемешайте и дайте настояться 15 мин.

салат из цукини и картофеля с мятой



ЧТО НУЖНО:

- 4 небольшие картофелины
- 4 небольших цукини
- 1 небольшой пучок мяты
- 2–3 веточки тархуна
 - сок половины лимона
 - оливковое масло
- 0,5 ч. л. смеси прованских трав
- соль, черный перец

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Помойте картофель и заверните в отдельности в фольгу. Положите в разогретую до 180 °С духовку, запекайте почти до готовности, 20–25 мин. Обдайте холодной водой, остудите и очистите. Нарежьте аккуратными дольками.

2 Цукини разрежьте вдоль пополам, затем нарежьте поперек ломтиками толщиной 1 см. Уложите на противень, добавьте картофель, полейте оливковым маслом, посыпьте сухой зеленью, солью и перцем, перемешайте, запекайте 10 мин., переворачивая кусочки.

3 У тархуна и мяты удалите стебли, половину листочков порубите очень мелко, вторую нарежьте тонко. Измельченную зелень смешайте с лимонным соком и 2 ст. л. оливкового масла. Горячие овощи переложите в миску, полейте заправкой, посыпьте тонко нарезанной зеленью, перемешайте. Подавайте салат теплым или остывшим.

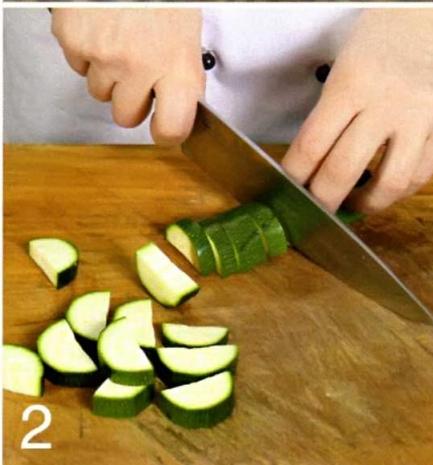


Время приготовления: 40 мин.

Порций: 4



1



2



3



густой томатный суп с гренками



1



2



3



4

ЧТО НУЖНО:

- 1 кг рубленых помидоров
в собственном соку
1 большая луковица
3 зубчика чеснока
• сок и цедра половины лимона
1 пучок петрушки
2 ст. л. соевого соуса
1 ч. л. сущеного орегано
2 ст. л. оливкового масла
• несколько капель табаско,
по желанию
• соль, свежемолотый
черный перец

Для сухариков:

- по 2 куска ржаного
и цельнозернового хлеба
1 зубчик чеснока
• маленький пучок петрушки
1 ст. л. оливкового масла «экстра
вирджин»

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 4–6

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Очистите лук и очень мелко нарежьте. Чеснок раздавите, очистите и мелко порубите отдельно от лука.

2 Обжарьте лук и 2/3 чеснока в масле, в кастрюле с толстым дном на небольшом огне, 10 мин. Добавьте орегано и помидоры и готовьте на среднем огне, перемешивая, 5 мин.

3 Влейте лимонный сок. Приправьте из мельченной цедрой и большим количеством черного перца. Добавьте соль, табаско и соевый соус. Перемешайте и готовьте на среднем огне без крышки 15 мин.

4 Взбейте горячий суп блендером до однородности или протрите через сито.



5



6

5 Для гренок нарежьте хлеб маленькими кубиками, подсушите в разогретой до 180 °С духовке, 10 мин., перемешивая.

6 Измельчите вместе листья петрушки и оставшийся чеснок. Горячие сухарики переложите в миску, посыпьте чесноком с зеленью, сбрызните маслом, подавайте к супу.

самый полезный суп-пюре



Время приготовления: 35 мин.
Порций: 4

ЧТО НУЖНО:

- 1 л овощного бульона или воды
- 200 г шпината
- 100 г руколы
 - небольшой пучок салата-латука
- 2 большие картофелины
- 2 средние луковицы
- 4 зубчика чеснока
- растительное масло, соль, свежемолотый черный перец

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Картофель, лук и чеснок очистите и мелко нарежьте. В кастрюле с толстым дном разогрейте масло, положите лук и чеснок, на среднем огне обжарьте до мягкости, 10 мин. Добавьте картофель, влейте горячий бульон (воду), доведите до кипения, готовьте до мягкости картофеля, примерно 15 мин.
- 2 Шпинат, руколу и салат нарежьте, положите в сите, установите на кастрюлю, наполовину заполненную кипящей водой, накройте крышкой и подержите на пару 3 мин.
- 3 Добавьте зелень в суп, посолите, поперчите, доведите до кипения, снимите с огня, погружным блендером измельчите до однородности и подавайте немедленно.



1



2



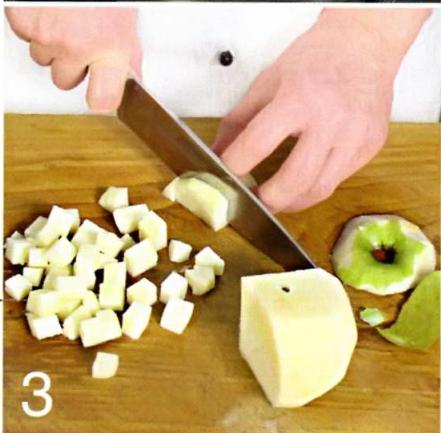
3



1



2



3



ТЫКВЕННЫЙ СУП С ЯБЛОКАМИ



Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4–6

ЧТО НУЖНО:

- 1 кг тыквы
- 2 средние картофелины
- 2 большие белые луковицы
- 2 средних яблока гренни смит
- 3–5 зубчиков чеснока
- 2–3 веточки тимьяна
- плюс еще немного для подачи
- 1 ч. л. порошка карри
- соль, свежемолотый белый перец
- оливковое масло

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Очистите тыкву от кожуры и семян, не удаляя волокнистую сердцевину. Нарежьте мякоть небольшими кусочками. Так же нарежьте очищенный картофель. Лук и чеснок очистите и мелко порубите.
- 2 В кастрюле с толстым дном нагрейте 2 ст. л. масла, обжарьте лук, 5 мин. Добавьте тыкву и чеснок, обжаривайте на сильном огне 5 мин. Положите картофель и листочки тимьяна, жарьте еще 5 мин.
- 3 Влейте 1,2 л кипящей воды, доведите до кипения, варите 15 мин., взбейте суп блендером, посолите и поперчите.



СПОНСОР РЕЦЕПТА



суп из фасоли с пряностями



Время приготовления: 45 мин.
Порций: 4

ЧТО НУЖНО:

- 1 банка** белой фасоли «Бондюэль» (400 г)
- 1 банка** красной фасоли «Бондюэль» (400 г)
- 1 л** овощного бульона или воды
- 2** средние луковицы
- 2** средние морковки
- 6** черешков сельдерея
- 3–4** зубчика чеснока
- 1** небольшой пучок петрушки
- 1 ст. л.** томатной пасты
 - растительное масло
- 1 ч. л.** семян зиры
- 0,5 ч. л.** семян кориандра
 - молотая корица на кончике ножа
 - хлопья чили, по желанию
 - соль, свежемолотый черный перец

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Очистите лук и морковь, у черешков сельдерея срежьте от основания 2 см, при необходимости удалите жесткие волокна с внешней стороны черешка.



2 Нарежьте лук тонкими четвертинками кольц, морковь и сельдерей – небольшими кубиками. Очистите чеснок и положите в ступку, слегка растолкните пестиком.

3 В сковороде нагрейте 2 ст. л. растительного масла, всыпьте семена зиры и кориандра, обжаривайте на небольшом огне, потряхивая сковороду, 2 мин.

4 Переложите пряности вместе с маслом, в котором они жарились, в ступку к чесноку. Растолкните все вместе в пасту, приправьте корицей и хлопьями чили по вкусу. Мелко порубите петрушку, удалив жесткие концы стеблей.

5 Обжарьте лук и морковь в 2 ст. л. растительного масла на среднем огне в кастрюле с толстым дном, 7–8 мин. Добавьте сельдерей, обжаривайте 3 мин. затем томатную пасту, готовьте 1 мин.

6 Откиньте фасоль на дуршлаг. В кастрюлю влейте бульон, доведите до кипения, варите 5 мин. Добавьте фасоль и пряную пасту, варите 5 мин. Всыпьте петрушку, соль и перец. Снимите с огня, настаивайте под крышкой 5 мин.

КСТАТИ

Белая фасоль в собственном соку от «Бондюэль» богата углеводами, белками, клетчаткой и такими полезными для здоровья микроэлементами, как железо, марганец и медь. Все бобы – одинакового размера и нежной текстуры. Современные технологии позволяют при консервировании сохранить все полезные вещества, вкусовые качества и питательность фасоли.





запеканка из корня сельдерея



ЧТО НУЖНО:

- 1 корень сельдерея весом 800–900 г
- 3–4 большие луковицы
- 4 кусочка сушеного белого гриба
- 2 ст. л. муки
- 5 ст. л. хлебных крошек
 - оливковое масло
- 0,5 ч. л. куркумы
- 0,5 ч. л. молотой зиры
 - соль, свежемолотый белый перец

Время приготовления: 1 час 50 мин.
Порций: 6

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Грибы замочите в 1 л холодной воды на 15 мин. Доведите до кипения на среднем огне, варите 20 мин. Грибы промойте, мелко нарежьте, бульон процедите.
- 2 В глубокой сковороде нагрейте 4 ст. л. оливкового масла, всыпьте муку и обжарьте до золотистого цвета, 2 мин. Влейте грибной бульон и размешайте венчиком, чтобы не было комочеков. Варите, помешивая, пока соус не загустеет, 4 мин.
- 3 Очистите лук и нарежьте тонкими четвертинками колец. В сковороде разогрейте 6 ст. л. масла, положите лук, обжаривайте до золотистого цвета, 7–8 мин. Добавьте грибы. Посыпьте зирой и куркумой, обжаривайте еще 30 сек., снимите с огня.
- 4 Корень сельдерея очистите от грубой кожиры, разрежьте вдоль на 6–8 частей, затем нарежьте поперек очень тонкими ломтиками (удобно делать это при помощи терки-мандолины или в комбайне, но можно и острым тонким ножом).
- 5 Хорошо смажьте маслом форму для запекания. Укладывайте в форму ломтики сельдерея чуть внахлест слоями, сбрызгивая каждый слой маслом от жареного лука и выкладывая немного лука с грибами. Верхним слоем должен быть сельдерей.
- 6 Залейте сельдерей грибным соусом, закройте форму фольгой, запекайте в духовке при 180 °C 40 мин. Снимите фольгу, посыпьте запеканку пропитанными маслом хлебными крошками и запекайте до румяной корочки, 12 мин. Подавайте горячей.



СПОНСОР РЕЦЕПТА



айва, фаршированная чечевицей



1



2



3



4



5



6

КСТАТИ

Чечевица «Бондюэль» обладает приятным нежным вкусом и сочетается практически со всеми продуктами. Из нее можно легко приготовить суп, второе блюдо, начинку для пирогов и, конечно, гарнир. Супы, каши и начинки из чечевицы есть во всех кухнях мира.



ЧТО НУЖНО:
1 банка чечевицы
«Бондюэль» (400 г)
3 крупные айвы
2 средние луковицы
3 см свежего корня имбиря
30 г мелкого темного изюма
1 маленький пучок кинзы
• растительное масло

1 ч. л. порошка карри
• соль, черный перец

Время приготовления: 1 час 20 мин.
Порций: 6

ЧТО ДЕЛАТЬ:
1 Вымойте айву щеткой, чтобы удалить пушок. Положите целую айву в кастрюлю, залейте холодной водой, доведите на сильном огне до кипения, уменьшите огонь до среднего и варите под неплотно прикрытой крышкой до мягкости, примерно 35 мин.

2 Готовую айву выньте из отвара (часть отвара сохраните) и остудите. Отваром залейте изюм на 15–20 мин., затем откиньте его на сито. Очень мелко нарежьте стебли кинзы.

3 Лук и имбирь очистите и мелко нарежьте. Обжарьте лук с имбирем в растительном масле до золотистого цвета, часто помешивая, 10 мин. Всыпьте рубленые стебли кинзы, изюм и карри, обжаривайте еще 1 мин., снимите с огня.

4 Остывшую айву разрежьте вдоль пополам, удалите сердцевину и очень аккуратно, чтобы кожура не потрескалась, выньте ложкой с острым краем мякоть, оставляя стенки толщиной 1,5 см. Мякоть порубите и добавьте к луку.

5 Из банки с чечевицей слейте жидкость. Добавьте чечевицу к луку с айвой, посолите, поперчите, разложите получившуюся смесь по лодочкам из айвы.

6 Уложите айву в смазанную маслом форму для запекания, полейте растительным маслом и поставьте в разогретую до 180 °C духовку на 15 мин. Подавайте айву горячей, посыпав листьями кинзы.



капуста с грибами и помидорами



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 У капусты удалите кочерышку и толстые грубые стебли внешних листьев. Листья нарежьте квадратами со стороны примерно 2,5 см. Шампиньоны проприте тряпочкой и нарежьте на 2-4 части. Сладкий перец очистите и нарежьте тонкими ломтиками. Лук нарежьте кольцами.

2 Имбирь и чеснок мелко порубите. Зиру, кориандр, черный и душистый перец прогрейте на сухой сковороде, всыпьте в ступку, растолките.

3 Разогрейте в глубокой сковородке 2 ст. л. масла и обжарьте на среднем огне капусту, помешивая, 5 мин.

4 Переложите капусту на тарелку, долейте в сковородку немного масла и обжарьте на сильном огне грибы, 4-5 мин. Добавьте сладкий перец, готовьте еще 4 мин., после чего выложите все на тарелку.

5 Долейте в сковородку еще немногого масла, положите лук, чеснок и имбирь, обжаривайте 2 мин. Всыпьте специи, готовьте 1 мин.

6 Добавьте помидоры вместе с жидкостью, доведите до кипения. Положите в сковороду капусту и грибы. Посолите по вкусу и готовьте на среднем огне под крышкой 10 мин. Всыпьте рубленую зелень и дайте настояться, сняв с огня, под крышкой, 5 мин.



ЧТО НУЖНО:

600 г капусты

500 г шампиньонов

1 банка рубленых помидоров
в собственном соку (400 г)

1 красный сладкий перец

2 крупные белые луковицы

2 зубчика чеснока

2 см свежего корня имбиря

1 пучок петрушки или кинзы

• растительное масло

по 1 ст. л. семян зиры и кориандра

по 1 ч. л. душистого и черного

перца горошком

• соль

5

6

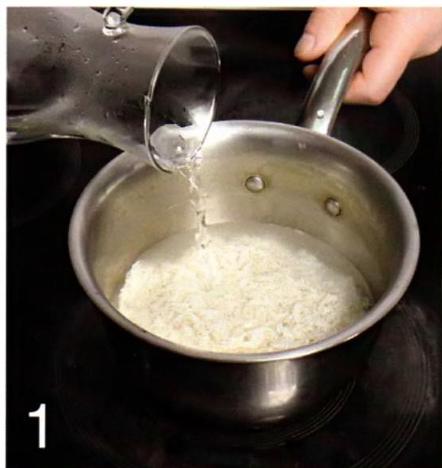
Время приготовления: 1 час
Порций: 6



СПОНСОР РЕЦЕПТА



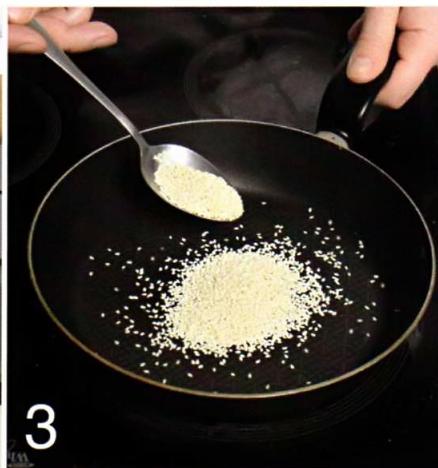
брокколи в тайской заправке с рисом



1



2



3



4

ЧТО НУЖНО:

400 г замороженной брокколи «Бондюэль» (1 упаковка)
2 ч. л. кунжута
1 стакан длиннозерного риса
• соль

Для заправки:

1 красный перец чили
1 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. сока лайма
1/2 ч. л. коричневого сахара
2 ч. л. кунжутного масла

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Замочите рис в воде на 30 мин. Воду слейте, рис промойте и положите в кастрюлю. Залейте 1,5 стакана кипящей воды, посолите, доведите до кипения и варите 2 мин. Затем убавьте огонь до среднего и варите еще 2 мин. Уменьшите огонь до минимального, накройте кастрюлю крышкой и готовьте 10 мин. Аккуратно перемешайте рис и оставьте под крышкой.

2 Брокколи положите в пароварку и готовьте 10 мин. – она должна остаться хрустящей и ярко-зеленой.

3 Обжарьте кунжут на сухой сковороде.

4 Перец чили разрежьте пополам, удалите семена. Мелко порубите.

5 В маленькой мисочке смешайте для заправки чили, соевый соус, сок лайма, сахар и кунжутное масло.

6 Горячую брокколи полейте заправкой и посыпьте кунжутом. Подавайте с горячим рисом.



5



6

Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: 25 мин.
Порций: 4

КСТАТИ

Нежная и сочная брокколи «Бондюэль» представлена в виде однородных темно-зеленых соцветий. Каждое из них покрывается тончайшим слоем ледяной глазури, что позволяет сохранить хрупкие соцветия неповрежденными. Брокколи является источником бета-каротина и витамина С и содержит всего 25 ккал на 100 г продукта.





Tupperware®

СПОНСОР РЕЦЕПТА

На правах рекламы. Товар сертифицирован.

спагетти с помидорами и маслинами



ЧТО НУЖНО:

- 400 г спагетти
- 200 г помидоров черри
- 2 сладких помидора, лучше сорта кумато
- 1 банка маслин, лучше сорта каламата (400 г)
- 4 куска черствого белого хлеба с семечками
- 4 зубчика чеснока
 - оливковое масло
 - соль, черный перец

Время приготовления: 30 мин.

Порций: 4

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 У хлеба удалите корки и нарежьте мякиш кубиками. Положите их на силиконовый коврик и подсушите в разогретой духовке. Переложите хлеб в комбайн «От шефа», измельчите в крупную крошку.

2 Очистите и раздавите чеснок с помощью «Чудо-чесночницы». Добавьте к хлебным крошкам половину чеснока и перемешайте.

3 Разогрейте в сковороде «От шефа» (24 см) 3 ст. л. оливкового масла. Положите крошки с чесноком, посолите, подрумяньте, непрерывно перемешивая силиконовым скребком «Диско».

4 Положите спагетти в контейнер «Паста-Браво», залейте холодной водой, поставьте в микроволновую печь, установите мощность 600 Вт и готовьте 10 мин.

5 Маслины раздавите на разделочной доске «Чистюля» ножом «От шефа» из коллекции «Профессионал», удалите косточки. Нарежьте помидоры черри половинками, а кумато – ломтиками.

6 Оставшийся чеснок и помидоры положите в сковороду, долейте немного масла. Готовьте на сильном огне, помешивая, 1 мин. Помидоры не должны поджариться. Добавьте маслины, снимите с огня, полейте небольшим количеством масла, приправьте перцем и перемешайте. Разложите спагетти щипцами для спагетти по подогретым тарелкам, сверху выложите помидоры с маслинами, полейте соусом и посыпьте хлебными крошками.



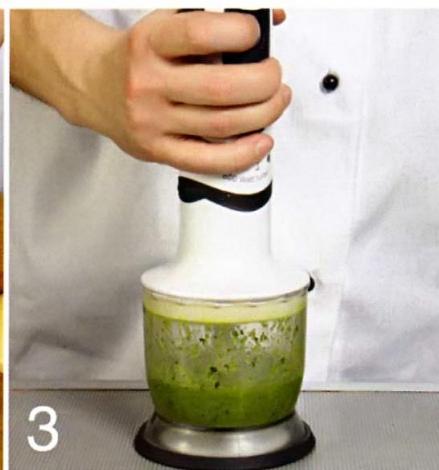
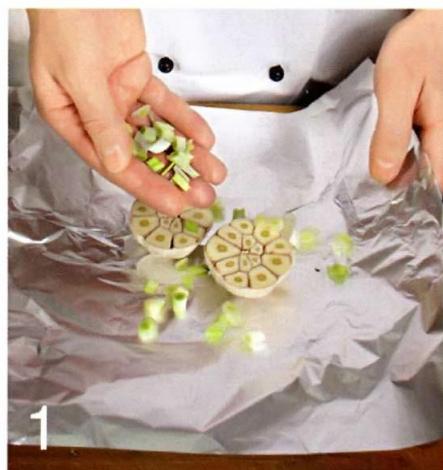
КСТАТИ

«Паста-Браво» – это инновационное изделие Tupperware, которое позволит вам стать профессионалом в приготовлении итальянской пасты и сэкономит место на кухне. Один контейнер выполнит функции дозатора, емкости для приготовления и хранения, а также дуршлага.





картофельное пюре с печеным чесноком и зеленью



ЧТО НУЖНО:

- 1 кг картофеля
- 1 большая головка чеснока
- 1 пучок кинзы
- 1 пучок петрушки
- 5–6 стеблей зеленого лука
- 100 мл оливкового масла
+ еще 2 ст. л.
- соль, свежемолотый
черный перец



ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Разрежьте головку чеснока пополам, не очищая. Положите на кусок фольги размером 20x20 см, добавьте нарезанные белые части зеленого лука, полейте 2 ст. л. оливкового масла, посолите, закрепите фольгу в мешочек, оставив достаточно свободного места для образования пара. Запекайте в разогретой до 180 °С духовке 25 мин.
- 2 Картофель очистите, нарежьте крупными кубиками и отварите в подсоленном кипятке, чтобы он почти разварился.
- 3 Пока картофель варится, у петрушки и кинзы удалите стебли, листья измельчите вместе с зеленой частью зеленого лука и взбейте блендером со 100 мл оливкового масла.
- 4 Выдавите запекшийся чеснок из шелухи, добавьте к зеленой смеси вместе с белой частью лука, взбейте до однородности.
- 5 Когда картофель будет готов, отвар слейте (на всякий случай оставьте полстакана), растолките в пюре, добавьте зеленую смесь, еще раз растолките.
- 6 Приправьте пюре солью и перцем. При необходимости разбавьте пюре отваром. Подавайте немедленно.

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4



СПОНСОР РЕЦЕПТА



зеленая фасоль с помидорами



Время приготовления: 30 мин.
Порций: 4



ЧТО НУЖНО:

- 400 г замороженной целой зеленой фасоли «Бондюэль» (1 упаковка)
200 г помидоров черри
1 большой желтый сладкий перец
1 большая красная луковица
3 зубчика чеснока
1 небольшой пучок петрушки
• оливковое масло
• соль, черный перец
• французский багет для подачи



КСТАТИ

«Бондюэль» предлагает изящную и нежную целую фасоль в стручках. Благодаря «шоковой» заморозке при -30°C сохраняются цвет, вкус, форма и аромат овощей, а также до 90% всех полезных веществ.



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Сладкий желтый перец разрежьте вдоль на четвертинки, удалите семена, плодоножку и перегородки. Нарежьте поперек очень тонкой соломкой.



2 Чеснок раздавите, очистите и порубите. Очень мелко нарежьте петрушку, удаляя жесткие концы стеблей. Соедините петрушку и чеснок и порубите как можно мельче все вместе.

3 Луковицу очистите и нарежьте перьями шириной 1 см. Разогрейте в сковороде 2 ст. л. оливкового масла, на сильном огне быстро обжарьте лук, не более 3 мин. Он должен остаться хрустящим.

4 Выньте лук шумовкой из сковороды, подлейте чуть-чуть масла и обжарьте так же сладкий перец – он должен оставаться хрустящим. Переложите перец к луку.

5 В сковороду подлейте еще немного масла, положите замороженную фасоль и готовьте на сильном огне под крышкой, иногда перемешивая, 4 мин.

6 Разрежьте помидоры черри пополам. Добавьте к фасоли помидоры, через 1 мин. жареный лук и перец, посыпьте смесью петрушки и чеснока, солью и перцем. Обжаривайте без крышки 1–2 мин. Подавайте немедленно, с обжаренным в тостере багетом.



СПОНСОР РЕЦЕПТА



теплый салат из зеленой фасоли с картофелем



ЧТО НУЖНО:

- 400 г замороженной стручковой фасоли «Витамин»
400 г молодого картофеля
5 веточек петрушки
1 луковица шалота
15 маслин каламата
1 ст. л. каперсов
6 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»
2 ст. л. лимонного сока
1 ст. л. медовой зерновой горчицы
• соль, свежемолотый черный перец

Время приготовления: 35 мин.

Порций: 4

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Приготовить заправку. Очистить и мелко порубить лук-шалот и листья петрушки. Смешать горчицу, лимонный сок и 4 ст. л. оливкового масла. Добавить лук и петрушку, посолить и поперчить.

2 Положить маслины на доску и раздавить их плоской стороной ножа. Затем удалить косточки.

3 Картофель отварить в подсоленной воде до готовности. Сливать воду, картофель подсушить и очистить.

4 Разрезать картофель на крупные долки и полить 2 ст. л. оливкового масла.

5 Фасоль «Витамин» отварить в подсоленной воде, 3 мин., чтобы она оставалась хрустящей. Откинуть на дуршлаг.

6 Смешать в салатнице картофель, фасоль, маслины и каперсы, полить заправкой. Подавать немедленно.



КСТАТИ

Стручковая фасоль «Витамин» прекрасно подойдет для приготовления гарниров, супов, выпечки, а также в качестве основного блюда в Великий пост. Благодаря технологии «шоковой» заморозки в продукте сохраняются вкус, аромат и витамины. Все стручки одного размера – это значит, что блюдо будет готовиться равномерно и получится очень вкусным!





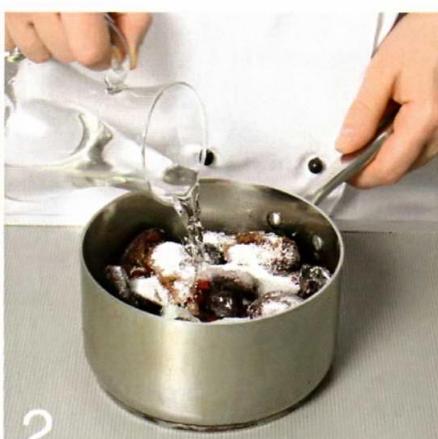
СПОНСОР РЕЦЕПТА



ПОСТНЫЙ ПИРОГ СО СЛИВАМИ И БРУСНИКОЙ



1



2



3



4

3 Просейте муку с солью и разрыхлителем в миску. Выложите застывшее масло, порубите тесто двумя ножами, чтобы получилась крошка. Влейте сироп, всыпьте ванильный сахар и корицу, быстро замесите тесто.

4 Сбрызните силиконовую форму для выпечки диаметром 22 см водой. Выложите немного теста на дно, распределите равномерно сливу и бруснику.

5 Сверху выложите оставшееся тесто, поставьте форму в центр духовки. Выпекайте при 180 °C 35–40 мин. Воткнутая в центр пирога деревянная шпажка должна выходить сухой.

6 Остудите пирог на решетке, аккуратно переверните на блюдо, посыпьте сахарной пудрой и подавайте.

ЧТО НУЖНО:

- 350 г муки
- 250 г коричневого сахара
- 400 г замороженной нарезанной сливки
- 400 г замороженной брусники
- 1 стакан растительного масла
- 2 ст. л. ванильного сахара
- 1 ч. л. молотой корицы
- 1 ст. л. разрыхлителя
 - щепотка соли
 - сахарная пудра

Время приготовления: 1 час 30 мин.
Порций: 6–8

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Уберите растительное масло в морозильник примерно на 30 мин. Оно должно загустеть.

2 Засыпьте бруснику и сливы сахаром, поставьте на средний огонь, влейте 0,5 стакана воды, закройте крышкой и доведите до кипения. Снимите крышку и варите 3 мин. Слейте сироп в миску, остудите.



5



6

КСТАТИ

Силиконовые формы «ХОРС» прекрасно подходят для приготовления разнообразных блюд в любое время года. Достаточно сбрызнуть форму водой, и ваш пирог никогда не пригорит. Также всегда под рукой удобные в использовании силиконовые аксессуары «ХОРС» – они помогут извлечь выпечку, не повредив ее.

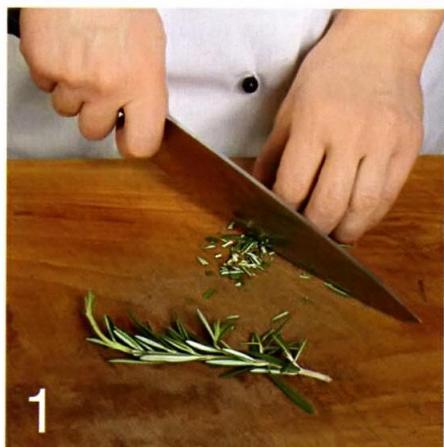


фруктовый салат с розмариновым медом



ЧТО НУЖНО:

- 2 крупные спелые груши
- 2 апельсина
- 1 гроздь крупного красного винограда
- 1 большое спелое авокадо
- 5 ст. л. меда
- 1 небольшая веточка розмарина
- 3–4 веточки мяты



1



2



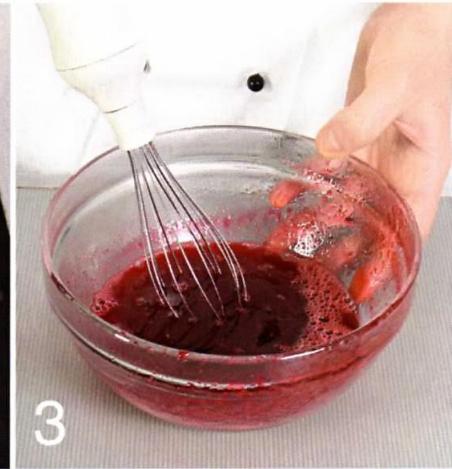
3

Время приготовления: 20 мин.
Порций: 4



ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Мелко порубите листочки розмарина, удалив веточку. Положите мед в кастрюльку, добавьте 2 ст. л. воды и розмарин. На небольшом огне доведите до кипения и снимите с огня.
- 2 С апельсинов острым ножом срежьте кожуру так, чтобы была видна мякоть. По долькам между пленками вырежьте филене, сохраняя вытекающий сок. Влейте сок в мед, доведите до кипения, снимите с огня, дайте настояться 10 мин., после чего процедите.
- 3 Очистите и нарежьте удобными для еды кусочками груши и авокадо. Виноградины разрежьте пополам, удаляя косточки. Смешайте все подготовленные фрукты, полейте розмариновым медом, посыпьте листочками мяты и подавайте.



Клюквенный мусс с агаром



ЧТО НУЖНО:

- 600 г клюквы
- 1 стакан сахара
- 100 г меда
- 1 ст. л. агар-агара

Время приготовления: 2 часа 20 мин.
Порций: 6

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Залейте агар 100 мл теплой воды на 5 мин. Взбейте клюкву с 0,5 стакана холодной воды в блендере и дайте отстояться. Влейте сок в большую кастрюлю, жмых заверните в марлю и также отожмите в кастрюлю.

2 Добавьте в кастрюлю сахар, на среднем огне доведите до кипения, варите до полного растворения сахара. Добавьте агар и варите до полного растворения, примерно 7 мин.

3 Снимите кастрюлю с огня, добавьте мед и немного остудите, 3–4 мин. Затем взбейте миксером в пену, разложите по креманкам или бокалам и поставьте в холодильник на 2 ч.

Этот мусс получается и без агара – просто он не будет стойким.





весенние кулинарные хиты

НОВЫЙ НОМЕР ВЫЙДЕТ 25 марта

ШКОЛА ГАСТРОНОМА КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

№6 (158), март 2013
выходит 2 раза в месяц

Издатель: ООО «Бонниер Паблишайшнз»

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

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

РЕДАКЦИЯ:
координатор проекта Евгения Леонова
главный художник Ирина Лещенко
ответственный секретарь Алексей Клак
редакторы Мариянна Орлинкова,
Анна Туревская
дизайнеры Алексей Клак,
Екатерина Травникова
повар-консультант Сергей Говоров
фотографы Юлия Астаниновицкая,
Владимир Лукьянов,
Александр Подгорных,
Екатерина Моргунова
корректоры Любовь Никифорова,
Татьяна Певнева

исполнительный директор Ольга Ткалич
финансовый директор Светлана Серегина

директор по рекламе Марина Мамина
000 «Бонниер Паблишайшнз»

Отдел рекламы: Анастасия Епишина,
Мария Ключинская,
Светлана Мельникова,
тел.: (495) 725-1070

Руководитель отдела специпроектов Лариса Машталер

Руководитель отдела продаж в Интернете Ирина Федотова

Отдел маркетинга: Зоя Галишникова

Отдел дистрибуции: Сергей Татаркин (директор),
Татьяна Катран,
Елена Куликова,
Наталия Писклина,
Юлия Ремезова,
Андрей Телингатер,
тел.: (495) 725-1070

Подписка тел.: (495) 792-5562

Заместитель генерального директора по правовым вопросам Илья Иванов

Руководитель отдела ИТ 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 209 550 экз.
Цена свободная

Автор макета Ирина Лещенко

Обложка: Юлия Астаниновицкая

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору
в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного
наследия. Свидетельство о регистрации средства массовой
информации ПИ №: ФС77-32211 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.

© 000 «Бонниер Паблишайшнз», дизайн, фото, текст, 2013 г.

в следующих номерах журнала «ШКОЛА ГАСТРОНОМА»

«ШКОЛА ГАСТРОНОМА»



НОВЫЙ НОМЕР ВЫЙДЕТ 18 марта