

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№08 (226) апрель 2013



азбука вкуса
йогурт

технология
бульон

рецепт с именем
оякодон

12+

Блюда из фасоли



Есть или не есть?



GASTRONOM.RU



Ответы на все вопросы
в журнале «Гастрономъ» и на gastronom.ru

Издатель: ООО «Бонниер
Паббликейшенз»

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

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

Редакция

координатор проекта Евгения Леонова
главный художник Ирина Лещенко
ответственный секретарь Екатерина
Травникова
редактор Анна Туревская
дизайнер Екатерина Травникова
повар-консультант Сергей Говоров
фотографы Владимир Лукьянов,
Екатерина Моргунова
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

Типография «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж 209 000 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 Блюда из фасоли

- салат из фасоли с тыквой и козьим сыром 2
- салат из фасоли с печеным перцем 4
- лобио 6
- суп-пюре из фасоли с креветками 8
- лепешки с фасолью 10
- паста с фасолью и индейкой 12
- фасоль лима с беконом и помидорками черри 14

Азбука вкуса Йогурт

- как приготовить йогурт самостоятельно 16
- курица в йогуртовом маринаде 18
- капустный салат с виноградом и йогуртом 20
- картофельное пюре с йогуртом и базиликом 21
- быстрый пирог с персиками и йогуртом 22
- клубничный мусс с йогуртом 24
- витаминные смузи 25
- густой йогурт с лимонным медом 26

Технология Бульон

- овощной бульон 28

Рецепт с именем Японские блюда

- окакодон 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



Впервые фасоль упоминается в древних китайских летописях, относящихся к 2800 году до н. э. Китайцы варили ее с рисом. Блюда из фасоли готовили также индейцы. В начале XVI века благодаря итальянским мореплавателям она попала из Южной Америки в Европу и быстро завоевала популярность в Италии, а затем, по легенде, ее привезла во Францию Екатерина Медичи, прихватив несколько бобов в сумочке.

Во Франции фасоль стала одним из любимых овощей. Чтобы иметь возможность лакомиться свежей фасолью круглый год, французы выращивали ее в зимних парниках. Знаменитое французское блюдо кассуле, густое рагу из фасоли, – символ сытости и единения народа, которое спасло город Кастельно-дари во время осады в Столетней войне.

В Россию фасоль была завезена в XVIII веке из Турции и долгое время называлась турецкими бобами.

В зрелых семенах ее содержится до 31% белка, который успешно заменяет белки животного происхождения. Поэтому современные диетологи рекомендуют включать блюда из фасоли в свой рацион 1–2 раза в неделю. Особенно важна она для вегетарианцев и людей, соблюдающих пост. Блюда из фасоли быстро и надолго насыщают, дают много энергии.

Удобно использовать консервированную фасоль, особенно когда нужно быстро приготовить обед. Но и сварить сухую совсем не сложно.

Замочите бобы в холодной воде на 5–8 ч. Большинство видов фасоли в своем составе имеет токсины, поэтому варить ее нужно в свежей воде. Воды должно быть в 2 раза больше, чем фасоли. Когда фасоль закипит, снимите пену, уменьшите огонь и варите без крышки. Добавьте в кастрюлю после закипания разрезанный помидор – кислая среда не даст фасолинкам потерять форму. Время варки зависит от сорта и размера фасоли – от 40 мин. до 2 ч.



салат из фасоли с тыквой и козьим сыром



Что нужно:

400 г (1 банка) консервированной фасоли
400 г тыквы
200 г мягкого козьего сыра
2 веточки майорана
3 веточки тимьяна
1 ч. л. меда
1 ст. л. зерновой сладкой горчицы
3 ст. л. бальзамического уксуса
оливковое масло «экстра вирджин»
соль, свежемолотый черный перец

Время приготовления: 30 мин.

Порций: 4

Что делать:

1 Разогрейте духовку до 180 °С. Тыкву нарежьте небольшими кусочками. Положите тыкву в форму для запекания, посолите, посыпьте тимьяном и сбрызните оливковым маслом. Запекайте до мягкости, 25 мин.

2 Для заправки смешайте мед, горчицу, бальзамический уксус и 6 ст. л. оливкового масла. Посолите и поперчите.

3 Фасоль откиньте на дуршлаг и промойте. Выложите фасоль в салатницу и полейте заправкой. Когда тыква будет готова, добавьте ее к фасоли. Посыпьте салат листочками майорана и аккуратно перемешайте.

4 Козий сыр разломайте на небольшие кусочки. Разложите салат по тарелкам, посыпьте козьим сыром.







Спонсор рецепта

салат из фасоли с печеным перцем



Что нужно:

400 г (1 банка) консервированной белой фасоли «Бондюэль»
2 красных сладких перца
5 веточек петрушки
3 веточки мяты
2 ст. л. каперсов
2–3 зубчика чеснока
2 ст. л. лимонного сока
4 ст. л. оливкового масла
«экстра вирджин»
соль, свежемолотый черный перец



Что делать:

- 1 Разогрейте духовку до 200 °С. Положите перцы на решетку в духовку и запекайте, пока кожа не станет блестящей и не покроется подпалинами, 15–20 мин. Переложите перцы в миску и накройте крышкой, оставьте на 20 мин.
- 2 Снимите с перцев кожицу и очистите их от семян и перегородок. Нарежьте перец тонкими длинными полосками.
- 3 Фасоль откиньте на дуршлаг и промойте.
- 4 Отделите листочки петрушки и мяты от стеблей (стебли не понадобятся). Мелко порубите листья петрушки и мяты. Очистите чеснок и измельчите.
- 5 Положите в салатницу фасоль, перец, зелень и каперсы.
- 6 В маленькой мисочке смешайте лимонный сок, соль, свежемолотый черный перец, чеснок и оливковое масло. Заправьте салат, перемешайте и оставьте на 10 мин.

Время подготовки: 50 мин.

Время приготовления: 15 мин.

Порций: 4

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.







Что нужно:

1 стакан красной или пестрой фасоли
1 стакан очищенных грецких орехов
1 большая луковица
3 зубчика чеснока
10 веточек кинзы
2 ст. л. винного уксуса
1/2 стакана зерен граната
1 ч. л. уцхо-сунели
1 ч. л. сушеного чабера (кондари)
оливковое масло
соль, красный острый молотый перец

Время подготовки: 8 ч

Время приготовления: 1,5–2 ч

Порций: 4

Что делать:

1

Фасоль переберите и промойте. Замочите фасоль в холодной воде на 8 ч. Слейте воду, положите фасоль в большую кастрюлю и залейте 5 стаканами воды. Поставьте на огонь, доведите до кипения, снимите пену и уменьшите огонь, варите до готовности, 1–1,5 ч.

2

Очистите и нарежьте лук четвертинками колец. Разогрейте сковороду с оливковым маслом и обжарьте лук до мягкости. Когда фасоль будет готова, отлейте около стакана жидкости и верните кастрюлю на огонь. Немного потолките фасоль толкушкой, чтобы часть ее превратилась в пюре.

3

Очистите чеснок, положите в блендер вместе с грецкими орехами и измельчите. Добавьте фасолевый отвар и перемешайте. Положите в кастрюлю к фасоли обжаренный лук, готовьте вместе 5 мин. Затем добавьте орехи, уцхо-сунели и чабер, посолите, приправьте острым перцем и варите, постоянно помешивая, еще 5 мин. Снимите кастрюлю с огня и оставьте на 10 мин. Влейте винный уксус, перемешайте.

4

Мелко нарежьте кинзу и добавьте в лобио. Перемешайте и охладите. Перед подачей посыпьте лобио гранатовыми зернами.

БАКТИСТАТИН®

Для меня
БАКТИСТАТИН® –
номер один!
Павел Любимцев



Реклама



**ВОССТАНАВЛИВАЕТ
МИКРОФЛОРУ
КИШЕЧНИКА**



**ВЫВОДИТ
ШЛАКИ И ТОКСИНЫ
ИЗ ОРГАНИЗМА**



Медаль им. И.И. Мечникова
"За вклад в укрепление здоровья нации"



Медаль им. П. Эрлиха "За выдающиеся
достижения в профилактической и
социальной медицине"



Золотая медаль - "Архимид 2007"
за изобретение "Бактистатин"

STADA
www.stada.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. БАД



суп-пюре из фасоли с креветками



Что нужно:

500 мл овощного бульона или воды
400 г (1 банка) консервированной белой фасоли
20 крупных очищенных креветок
1 средняя луковица
1 стебель сельдерея
2 зубчика чеснока
1 ст. л. мелких панировочных сухарей
5 веточек петрушки
2 веточки тимьяна или 0,5 ч. л. сушеного
2 лавровых листа
оливковое масло «экстра вирджин»
соль, свежемолотый черный перец



Что делать:

1 Фасоль откиньте на дуршлаг и промойте. Очистите лук и чеснок и мелко порубите, нарежьте сельдерея.

2 Разогрейте в кастрюле оливковое масло и обжарьте лук, чеснок и сельдерея на среднем огне, примерно 7 мин. Поставьте разогреваться бульон в небольшом сотейнике или вскипятите воду.

3 Добавьте в кастрюлю фасоль, лавровый лист и тимьян, залейте горячим бульоном и варите 10 мин., приправьте солью и перцем.

4 Порубите мелко листья петрушки и смешайте в мисочке с панировочными сухарями, приправьте солью и перцем.

5 Креветки очистите, надрежьте спинку и удалите кишечную вену. Сбрызните креветки оливковым маслом, положите на противень и посыпьте сухой смесью. Запекайте в духовке, разогретой до 180 °С, до золотистого цвета, 5–7 мин.

6 Измельчите суп блендером до гладкого пюре. Снова доведите суп до кипения и разлейте по тарелкам. Выложите креветки, полейте оливковым маслом и сразу же подавайте.

Если вы любите суп с кусочками овощей, измельчите в блендере только половину фасоли, а оставшуюся добавьте в суп целой. Вместо креветок к этому супу можно добавить гренки или сухарики с ароматными травами.



Время приготовления: 30 мин.
Порций: 4



лепешки с фасолью



Что нужно:

4 стакана муки
2 стакан йогурта
2 яйца
500 г вареной белой фасоли
1/2 стакана фасолевого отвара
100 г топленого масла или свиного жира
1 ч. л. сушеного чабера
соль, свежемолотый черный перец
сливочное масло

Время приготовления: 1 ч

Порций: 6–8

Что делать:

1

Смешайте яйца с йогуртом. В большую миску просейте 3 стакана муки и 1/2 ч. л. соли и влейте йогурт с яйцами. Замесите некрутое тесто, подсыпая оставшуюся муку. Скатайте тесто в шар и положите в миску. Прикройте салфеткой и оставьте на 30 мин.

2

Фасоль разомните или пропустите через мясорубку. Должна получиться не очень густая масса, при необходимости долейте немного фасолевого отвара. Всыпьте чабер, хорошо посолите и немного поперчите. Растопите топленое масло или свиной жир, добавьте к фасоли, хорошо перемешайте.

3

Разделите тесто на 4 части и скатайте в шарики. Так же разделите фасолевую начинку и скатайте шарики – они должны быть примерно равными по объему с шариками из теста.

4

Раскатайте тесто в небольшие лепешки. В центр каждой положите шарик начинки. Поднимите края лепешки вверх и хорошо защипните, чтобы начинка была полностью закрыта.

5

Переверните получившуюся заготовку швом вниз и раскатайте в круг толщиной 5–7 мм, размером со сковороду, на которой вы будете печь.

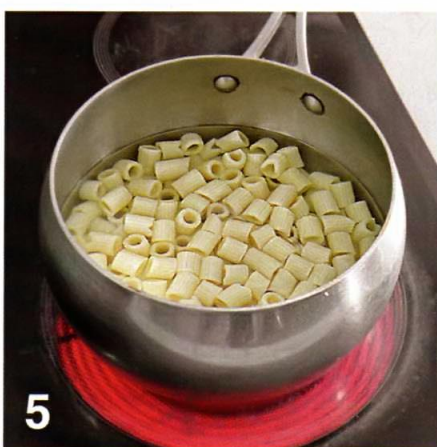
6

Разогрейте тяжелую, желательнее чугунную сковороду на сильном огне. Положите лепешку в сковороду и жарьте до золотистого цвета с двух сторон. Готовую лепешку снимите со сковороды и сразу обильно смажьте сливочным маслом.





паста с фасолью и индейкой

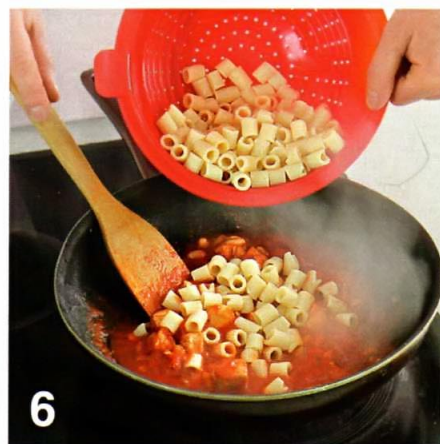


Что нужно:

200 г мелкой пасты (диталини)
400 г (1 банка) консервированной белой фасоли
350 г филе индейки
400 г помидоров, консервированных в собственном соку
4 ст. л. натертого пармезана
3 зубчика чеснока
1 ч. л. сушеного орегано
оливковое масло «экстра вирджин»
соль, свежемолотый черный перец

Что делать:

- 1** Фасоль откиньте на дуршлаг и промойте. Очистите чеснок и мелко порубите. Филе индейки нарежьте небольшими кусочками.
- 2** Разогрейте сковороду с оливковым маслом и обжарьте чеснок и индейку, 7 мин.
- 3** С помидоров снимите кожицу, мякоть измельчите в блендере. Добавьте помидоры в сковороду и тушите 5 мин.
- 4** Положите в сковороду фасоль и орегано, готовьте 5–7 мин., посолите и поперчите.
- 5** Вскипятите в кастрюле 2 л воды и посолите. Всыпьте пасту и варите согласно инструкции на упаковке.
- 6** Откиньте пасту на дуршлаг и переложите на сковороду к соусу. Перемешайте и прогрейте вместе, 2–3 мин. Разложите блюдо по тарелкам и посыпьте пармезаном. Сразу же подавайте к столу.



Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4

Это блюдо легко можно превратить в постное – просто не добавляйте филе индейки и сыр. Оно тоже будет очень вкусным и питательным.





Спонсор рецепта

Что нужно:

3 стакана фасоли лима
8 ломтиков бекона (по желанию)
2 средних помидора
1 головка чеснока
5 веточек петрушки
2 веточки розмарина
2 лавровых листа
оливковое масло «экстра вирджин»
соль, свежемолотый черный перец
16–20 помидорок черри для подачи



Что делать:

- 1** Замочить фасоль в Термосервирователе (3 л) в горячей воде на 30 мин.
- 2** Слить воду, положить фасоль в кастрюлю «От шефа» (3,8 л) и залейте 1,5 л воды. Доведите до кипения, убавьте огонь до среднего, снимите пену шумовкой «Диско». Добавьте 2 ст. л. оливкового масла.
- 3** «Чудо-чесночницей» очистите зубчики чеснока, положите в кастрюлю «От шефа» (3,8 л) вместе с лавровым листом, веточкой розмарина, петрушкой. Помидоры разрежьте пополам на разделочной доске «Чистюля» ножом для овощей «Профессионал» и добавьте к фасоли. Варите фасоль до готовности, 45–60 мин.
- 4** Разогрейте духовку до 180 °С. Положите черри в противень «УльтроПро», полейте оливковым маслом, запекайте 10 мин.
- 5** Разогрейте сковороду «От шефа» (20 см), обжарьте бекон на оливковом масле до хруста. Наломайте бекон на небольшие кусочки.
- 6** Откиньте фасоль на дуршлаг, удалите веточки зелени и лавровый лист. Достаньте чеснок, у вареных помидоров удалите кожицу. Порубите в измельчителе «Турбо» чеснок, помидоры и листочки оставшейся веточки розмарина в пюре, посолите и поперчите. Добавьте 5–6 ст. л. оливкового масла, хорошо размешайте. Заправьте фасоль и разложите по тарелкам. Посыпьте блюдо беконом и украсьте помидорами черри.

КСТАТИ

Термосервирователь – это незаменимый помощник в быстром приготовлении полезных блюд с сохранением всех полезных свойств продуктов. В нем можно бланшировать помидоры, приготовить морепродукты, йогурт, гречку, геркулес, рис или чечевицу.



Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: 1 ч 10 мин.
Порций: 4

Это кисломолочный продукт, который получается от сквашивания молока болгарской палочкой (*Lactobacillus bulgaricus*) и термофильным стрептококком (*Streptococcus thermophilus*). Натуральный йогурт должен быть изготовлен только из натурального молока и закваски. Родиной его считается Балканский полуостров, а точнее, древняя Фракия – территория современной Болгарии, само же слово турецкого происхождения, буквально значит «сгущенный». С другой стороны, у многих народов имеются подобные молочные продукты: мацони, дахи, катык. Йогурт можно приготовить не только из коровьего, но и из козьего или овечьего молока. Если йогурт вылить в дуршлаг, застеленный марлей, и подвесить на несколько часов, чтобы стекла сыворотка, получится так называемый фильтрованный йогурт или йогуртовый сыр. Именно такой продукт называется греческим йогуртом, а на Ближнем Востоке – лабанае.

Йогурт сам по себе является ценным продуктом. Учеными выявлено, что у народов, активно потребляющих молочнокислые продукты, больше долгожителей. Но йогурт необязательно есть только на завтрак. Из него можно приготовить массу вкусных и разнообразных блюд – от супов до изысканных десертов. Пожалуй, самые известные – болгарский суп таратор и греческий соус цацики. Много с йогуртом готовят в Индии, там им заправляют салаты, добавляют в карри, чтобы уменьшить остроту, готовят напиток ласси, освежающий в жару. Существуют маринады на основе йогурта для мяса, рыбы и птицы. При помощи йогурта в десертах можно заметно снизить калорийность блюда, заменив им часть жирных сливок или сметану.



как приготовить йогурт самостоятельно



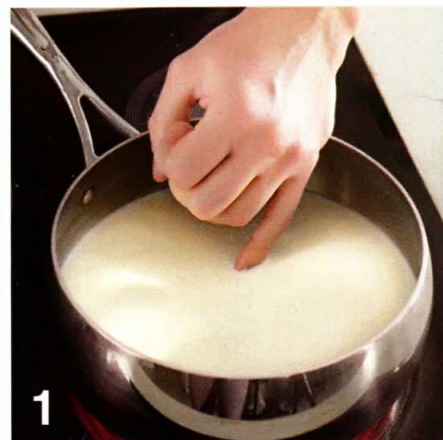
Что нужно:

1 л молока (свежего
или пастеризованного)
125 г натурального йогурта

Время подготовки: 10 мин.

Время приготовления: 10 ч

Порций: 6–8



Что делать:

1
Если вы используете свежее молоко, доведите его до кипения и охладите до температуры 40–45 °С (если опустить мизинец в молоко, будет горячо, но можно терпеть). Если же вы используете пастеризованное молоко, просто нагрейте его до 40–45 °С.

2
В мисочке хорошо перемешайте йогурт венчиком. Добавьте немного молока и снова перемешайте. Перелейте йогурт к теплomu молоку, размешайте.

3
Нагрейте керамическую или стеклянную толстостенную кастрюлю или миску в горячей воде и перелейте в нее молоко. Накройте, укутайте в несколько слоев бумаги, заверните в теплый плед и оставьте на 8 ч.

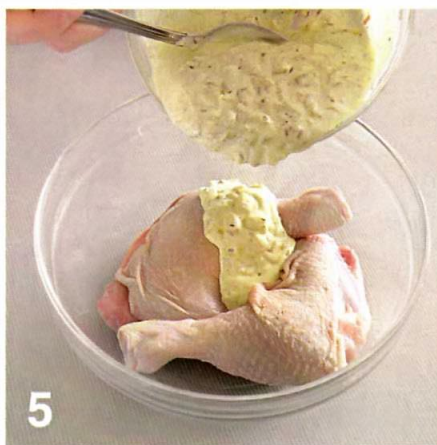
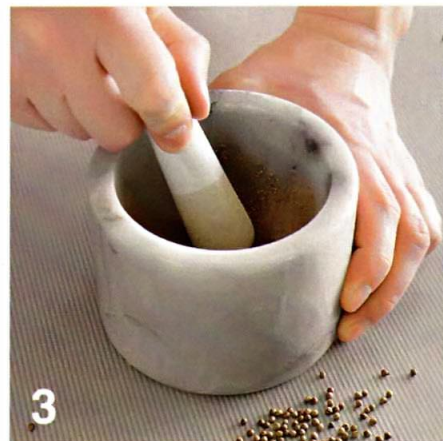
4
Откройте кастрюлю – у вас должен получиться йогурт. Переставьте кастрюлю с йогуртом в холодильник минимум на 2 ч: за это время он загустеет.

Вы можете добавить в йогурт сахар, сироп, варенье, орехи, сухофрукты или шоколад. Если хотите приготовить йогурт с фруктами, предварительно припустите их в собственном соку.





курица в йогуртовом маринаде



Что нужно:

- 4 куриных окорочка
- 300 мл йогурта
- 2 зубчика чеснока
- 1 средняя луковица
- 3 см корня имбиря
- 1 перец чили
- 1 ч. л. семян зиры
- 1 ч. л. кориандра
- 1 ч. л. порошка карри
- 2 ст. л. топленого или оливкового масла
- соль



Что делать:

- Очистите чеснок и имбирь, мелко порубите. Лук очистите и нарежьте мелкими кубиками. Стручок перца чили разрежьте вдоль пополам, удалите семена и перегородки, очень мелко нарежьте.
- Разогрейте сковороду с 2 ст. л. топленого масла. Положите семена зиры и жарьте, пока они не начнут потрескивать. Добавьте лук, чеснок, имбирь и чили, жарьте, постоянно помешивая, 5 мин.
- Слегка растолките кориандр в ступке и добавьте в сковороду вместе с порошком карри. Готовьте 1 мин., постоянно помешивая, и снимите с огня. Немного остудите.
- Положите йогурт в миску и добавьте остывшую пряную смесь со сковороды. Посолите и хорошо перемешайте.
- Куриные окорочка обсушите бумажными полотенцами и положите в миску. Залейте их йогуртовым маринадом и немного помассируйте руками, чтобы специи лучше впитались. Накройте миску пищевой пленкой и оставьте минимум на 2 ч (можно на 8 ч в холодильнике).
- Разогрейте духовку до 190 °С. Оботрите маринад с курицы, чтобы он не пригорел, переложите окорочка в форму для запекания и поставьте в духовку. Готовьте в течение 40–45 мин., до золотистой корочки. Чтобы проверить готовность, проткните бедрышко тонким острым ножом – вытекающий сок должен быть прозрачным.

Время подготовки: 2 ч
Время приготовления: 45 мин.
Порций: 4



Что нужно:

1/4 среднего кочана капусты
1 средняя морковь
1 среднее яблоко
1 стакан темного винограда
200 мл натурального йогурта
1 ст. л. лимонного сока
соль

Время приготовления: 15 мин.

Порций: 4



1



2



3



Что делать:

1

Тонко нарежьте капусту, посыпьте солью и немного помните руками. Морковь очистите и натрите на крупной терке. Ягоды винограда разрежьте пополам и удалите косточки.

2

Яблоко натрите на мелкой терке и полейте лимонным соком. Смешайте с йогуртом.

3

В салатнице смешайте капусту и морковь, полейте йогуртовой заправкой. Добавьте виноград и аккуратно перемешайте.

картофельное пюре с йогуртом и базиликом



1



2



3

Что нужно:

800 г картофеля
125 мл натурального йогурта
пучок зеленого базилика
3 зубчика чеснока
2 ст. л. оливкового масла
3 ст. л. натертого пармезана
соль

Время приготовления: 50 мин.

Порций: 4

Что делать:

1

Картофель очистите и разрежьте на 2–4 части. Чеснок очистите. Положите в широкую кастрюлю чеснок и картофель. Залейте кипящей водой, доведите до кипения, посолите и варите на среднем огне под крышкой до готовности, 25–30 мин.

2

Слейте воду и оставьте картофель в кастрюле без крышки на 3 мин., чтобы он немного обсох. Разомните в пюре при помощи толкушки. Всыпьте пармезан, перемешайте, добавьте йогурт и оливковое масло. Взбейте пюре венчиком или ручным миксером на малой скорости.

3

Мелко нарежьте листья базилика и добавьте в пюре, тщательно перемешайте.

Такое пюре будет идеальным гарниром к рыбе или запеченным овощам. Вместо базилика вы можете использовать любую пряную зелень: петрушку, укроп, кинзу, майоран.





быстрый пирог с персиками и йогуртом



Что нужно:

500 г слоеного бездрожжевого теста
600 г персиков (можно консервированных)
500 мл йогурта
1 яйцо
4 ст. л. сахара
3 ст. л. манной крупы
стручок ванили

Время приготовления: 40 мин.

Порций: 6–8

Что делать:

- 1 Разморозьте слоеное тесто, если оно было заморожено. Раскатайте тесто в пласт размером с противень, работая скалкой от центра к краям короткими движениями.
- 2 Перенесите тесто на противень и разровняйте, чтобы получились небольшие бортики. Присыпьте равномерно манной крупой.
- 3 Смешайте в миске йогурт, яйца и сахар. Стручок ванили разрежьте вдоль острым ножом и выскребите семена. Добавьте их в йогурт.
- 4 Нарежьте персики дольками и выложите на тесто.
- 5 Аккуратно вылейте йогуртовую заправку на пирог.
- 6 Разогрейте духовку до 180 °С. Выпекайте пирог 20–25 мин. – края должны зазолотиться, а начинка загустеть. Остудите пирог на решетке в противне, затем нарежьте и переложите на блюдо.

Для этого пирога вы можете использовать практически любые фрукты и ягоды: яблоки, груши, абрикосы, вишню, смородину, малину. Попробуйте приготовить овощную версию пирога, например, с кабачками или с цукини. В этом случае вместо сахара и ванили добавьте соль, перец и ароматные травы.

Что нужно:

250 г клубники (можно замороженной)
200 мл ванильного йогурта
70 г сахара
1 ч. л. лимонного сока
12 г желатина
150 г сливок жирностью 35%

Время подготовки: 3 ч

Время приготовления: 30 мин.

Порций: 4

Что делать:

1

Положите желатин в сотейник и добавьте 2 ст. л. воды, оставьте на 10–20 мин., пока он не набухнет. Клубнику измельчите блендером в пюре. Добавьте сахар, йогурт и лимонный сок.

2

Поставьте сотейник с желатином на небольшой огонь и нагрейте, помешивая, до полного растворения – не доводите до кипения! Процедите через сито и вылейте в клубничную массу. Накройте миску пищевой пленкой и поставьте в холодильник на 10–15 мин. Масса должна начать застывать, но не схватиться полностью.

3

Взбейте сливки. Переложите их к застывающей клубничной основе и аккуратными движениями снизу вверх перемешайте лопаточкой. Чем аккуратнее вы вмешаете сливки, тем воздушнее будет мусс. Разложите смесь по креманкам и уберите в холодильник на 3 ч. Перед подачей украсьте всежими ягодами клубники.





1



2



3

Что нужно:

Для апельсинового смузи:

- 1 большой апельсин
- 1 банан
- 200 мл апельсинового сока
- 125 мл йогурта
- 2 ст. л. меда
- 1 ст. л. овсяных хлопьев
- 2 дольки апельсина

Для смузи из черной смородины:

- 1 стакан черной смородины
- 200 мл йогурта
- 3 ст. л. меда
- листочки мяты

Время приготовления: 5 мин.

Порций: 2

Что делать:

1

Апельсиновый смузи: овсяные хлопья обжарьте на сухой сковороде до золотистого цвета.

2

Апельсин и банан очистите от кожуры. Положите в блендер фрукты, сок, йогурт и хорошо взбейте. Разлейте напиток по стаканам, посыпьте овсяными хлопьями, украсьте долькой апельсина.

3

Смузи из черной смородины: взбейте в блендере смородину с йогуртом и медом. Разлейте смузи по стаканам, украсьте листочками мяты.

Смузи может быть как однородным, так и с небольшими кусочками фруктов. Поэтому вы можете регулировать консистенцию напитка на свой вкус.





Что нужно:

1 л натурального йогурта
8 ст. л. жидкого меда
цедра одного лимона
мята для украшения

Время подготовки: 5 ч

Время приготовления: 5 мин.

Порций: 4

Что делать:

1

Застелите сито несколькими слоями марли. Откиньте йогурт на сито, завяжите марлю и подвесьте над миской на 5 ч.

2

Натрите лимонную цедру на мелкой терке. Мед положите в сотейник, добавьте цедру и доведите до кипения. Снимите с огня и остудите.

3

Отвешенный йогурт переложите в миску и взбейте венчиком. Если он получился очень густым, добавьте немного сыворотки. Разложите йогурт по стаканчикам или мисочкам, полейте медом и украсьте листочками мяты.



**Кулинарная студия
«Гастроном»:**

Кулинарные мастер-классы
Гастрономические вечеринки
Детские мероприятия



СПЕЦИАЛЬНАЯ ЦЕНА
для вас и ваших друзей

2100 руб.

kulinar@gastronom.ru
www.gastronom.ru

8 (495) 725 1079

КУЛИНАРНАЯ
СТУДИЯ
"Гастроном"



ОВОЩНОЙ БУЛЬОН



Что нужно:

1,5 л воды
1 стебель лука-порея
2 черешка сельдерея
2 средние луковицы
3 средние морковки
1 корень петрушки
2 капустных листа
1 пучок петрушки
2 лавровых листа
по 3 горошины черного
и душистого перца
соль



Овощной бульон – прозрачный отвар из овощей и зелени. Он незаменим при приготовлении многих блюд. В первую очередь это основа для различных супов, особенно овощных. Также его можно использовать для припускания рыбы, мяса, птицы. Он может быть частью соуса или подливы. И даже сам по себе правильно сваренный овощной бульон с сухариками – вполне достойная еда.

Вы можете использовать для бульона остатки овощей: жесткие части цветной капусты или брокколи, зеленую часть лука-порея, стебли зелени.

Что делать:

- 1** Нарезьте лук-порей тонкими кольцами, сельдерей – тонкими ломтиками.
- 2** Очистите и нарежьте морковь кружочками, а лук – перьями.
- 3** Капусту тонко нашинкуйте. Зелень петрушки измельчите. Корень петрушки очистите и нарежьте соломкой.
- 4** Положите овощи в широкую кастрюлю, залейте водой и доведите до кипения на слабом огне.
- 5** Снимите пену, добавьте лавровый лист, горошины черного и душистого перца. Накройте кастрюлю крышкой и варите бульон на маленьком огне при слабом кипении 45 мин.
- 6** Процедите бульон через мелкое сито.



Время приготовления: 55 мин.

Порций: 6

Оякодон – одно из любимых блюд японцев. В переводе с японского «оякодон» означает «родители и дети» – ведь в его составе есть и курица, и яйцо. Готовится оно быстро и просто, а продукты, которые нужны для этого блюда, всегда под рукой. Его едят дома, продают в закусочных на обед, готовят в ресторанах.

Оякодон относится к так называемым блюдам домбури, или домбуримоно. Блюда домбури – это чаша (дон) с рисом, на котором лежит еще что-то: кусочки говядины или свинины, жареный угорь, креветки темпура. Считается, что первым в конце XIX века появился унадон, то есть рис с жареным угрем. Это блюдо начали продавать для небогатых людей в театре, добавляя пресному рису вкус дорогого угря.

Оякодомбури появилось благодаря любознательной женщине и изрядной доли саке. В одном токийском ресторане во время чествования почетный гость превысил свою норму саке и совершил недопустимое – вылил на рис набе, куриный суп с яйцом, перемешал и съел. Гости, чтобы сгладить его проступок (класть что-либо на рис в то время было дурным тоном), сделали так же. Это необычное поведение своих гостей заметила хозяйка заведения. Последовав их примеру, она попробовала вылить суп на рис – вкус ей очень понравился. Она немного усовершенствовала рецепт и стала предлагать своим клиентам новое блюдо. Но японцы стеснялись есть его прилюдно. И чтобы не потерять репутацию заведения, находчивая хозяйка стала доставлять блюдо на дом в закрытой чаше – кому какое дело, что едят люди у себя за закрытыми дверями? Так оякодон стал одним из любимых блюд японского фаст-фуда, и сейчас многие рестораны специализируются только на приготовлении оякодомбури.





Что нужно:

300 г филе куриных бедрышек
1 стакан круглозерного риса
5 яиц
1 средняя луковица
1 перо зеленого лука
горсть ростков сои
1 стакан бульона даши или воды
4 ст. л. мирина (или полусладкого белого вина)
4 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. мелкого сахара

Что делать:

1

Промойте рис, пока вода не станет прозрачной. Положите в миску и залейте водой, оставьте на 1 ч. Переложите рис в кастрюлю, залейте 350 мл холодной воды, доведите до кипения на сильном огне, уменьшите огонь до минимального и накройте крышкой. Варите 20 мин.

2

Яйца слегка взбейте вилкой. Лукочуцу очистице и нарежьте перьями. Куриное филе нарежьте небольшими кусочками.

3

Налейте в широкий сотейник даши, соевый соус и мирин, добавьте сахар и доведите до кипения. Положите репчатый лук, на него разложите кусочки курицы и готовьте, потряхивая сотейник, 5 мин.

4

Положите на курицу ростки сои, вылейте взбитые яйца и сразу убавьте огонь до минимального. Накройте сотейник крышкой и оставьте на 30 сек., затем выключите огонь. Не открывайте крышку еще 1 мин. Яйца должны схватиться, но не превратиться в омлет. Разложите по мискам рис, сверху выложите курицу в соусе. Посыпьте нарезанным зеленым луком и подавайте.



Время подготовки: 1 ч

Время приготовления: 30 мин.

Порций: 4

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



Блюда на огне

Новый номер
выйдет 15 апреля

«КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ»



*Легкие и полезные
блюда*

Новый номер
выйдет 8 апреля