

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№8 (160) АПРЕЛЬ 2013

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Легкие
и полезные
блюда

12+

ISSN 1819-9488
13008
9 771819 948005



Есть или не есть?



GASTRONOM.RU



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



Дорогие друзья!

На горизонте замаячили теплые летние деньки: прогулки в открытых сарафанах, поездки на курорты, купание в бикини... Наверняка среди наших читателей множество тех, кому совершенно ни к чему скидывать килограммы. Им просто хочется готовить вкусную и полезную еду по нашим замечательным рецептам. Но те, кому лишний вес все-таки мешает, должны отнести к этому номеру особенно внимательно. Все блюда, которые вы здесь найдете, оставаясь аппетитными и довольно сытными, не добавят вашей талии ни сантиметра (разумеется, если не закусывать их хлебом с маслом). Хотя такой бутерброд вполне подойдет к легкому салату. Сочетайте мясо, рыбу и птицу с зелеными листьями, заправленными нерафинированным маслом, а не с картошкой и макаронами. Картошку и макароны ешьте с овощами. Овощи запекайте и варите на пару, а не жарьте. Выбирайте полезные десерты из фруктов и натурального темного шоколада – и ешьте их отдельно. И тогда в порядке будут не только ваши формы, но и самочувствие, и настроение!

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

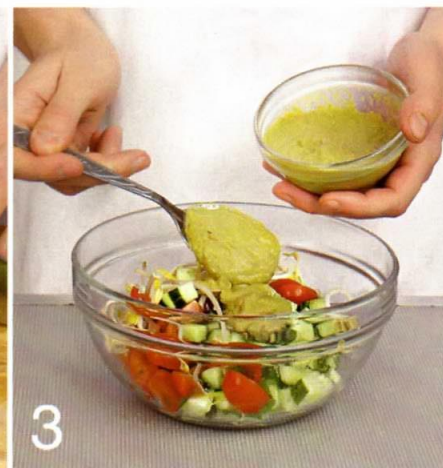


полезный совет

** 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 салат с авокадо и ростками
- 3 салат из запеченных овощей
- 4 роллы из омлета с сыром и овощами
- 6 оладьи из зелени
- 7 креветки со сладким соусом чили
- 8 дип из йогурта к овощам
- 10 несладкая творожная запеканка
- 12 легкий рыбный суп
- 14 суп с тофу и шампиньонами
- 16 рыбно-овощные котлеты
- 18 весенний цыпленок с овощами
- 20 молодой барашек с хлебным соусом
- 22 куриные крылышки в глазури
- 23 отварная говядина с кисломолочным соусом
- 24 гратен из молодого порея
- 26 плов с чечевицей и овощами
- 28 фрукты с шоколадным соусом
- 30 батончики из хлопьев с клюквой



Время приготовления: 15 мин.
Порций: 4



салат с авокадо и ростками

ЧТО НУЖНО:

- 2 горсти любых ростков (золотистая фасоль, подсолнечник, горчица)
- 2 средних огурца
- 10–15 помидоров черри
- 1 крупное авокадо
- 1 зубчик чеснока
- 1 большой лист нори
- светлый соевый соус
- сок 1 небольшого лимона
- 2 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Нори разломайте на небольшие кусочки и смелите в кофемолке в муку. Для заправки чеснок измельчите. Разрежьте авокадо пополам, удалите косточку, ложкой выньте мякоть и положите ее в блендер. Влейте туда же лимонный сок, соевый соус (от 1 до 3 ст. л., по вкусу), добавьте чеснок и включите мотор. Измельчите до однородности. Не выключая мотор, влейте оливковое масло. Если заправка кажется вам слишком густой, добавьте немного теплой воды.

2 Огурцы по желанию очистите от кожицы, мякоть нарежьте четвертинками или небольшими кубиками. Помидоры черри нарежьте четвертинками.

3 Смешайте в миске огурцы, черри и ростки. Полейте заправкой, перемешайте, разложите по тарелкам и приправьте нори. Подавайте немедленно.



салат из запеченных овощей 🥬🧸🍅🍅

ЧТО НУЖНО:

- 500 г баклажанов
- 500 г сладкого перца
- 1 средняя сладкая луковица
- 1 зубчик чеснока
- 1 небольшой пучок кинзы
- сок 1 лимона
- соль, свежемолотый черный перец
- оливковое масло

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Положите баклажаны и перцы прямо на включенные конфорки, в том числе на газовые – по одному или два на каждую. Обжигайте овощи до полного обугливания кожицы, переворачивая. Либо запекайте овощи под грилем в разогретой до максимальной температуры духовке до тех пор, пока кожица не обуглится. Готовые овощи опускайте в холодную подсоленную воду.

2 Снимите кожицу с баклажанов и перцев, удалите плодоножки и семена у перцев, крупно нарежьте всю мякоть и положите в миску.

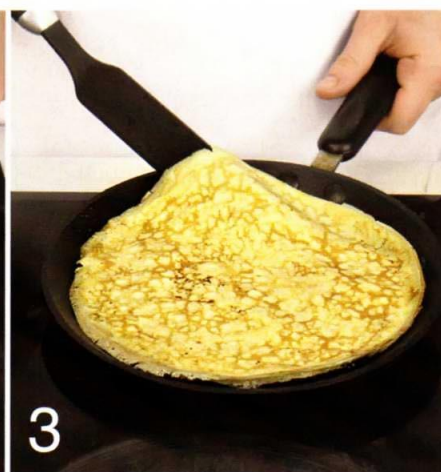
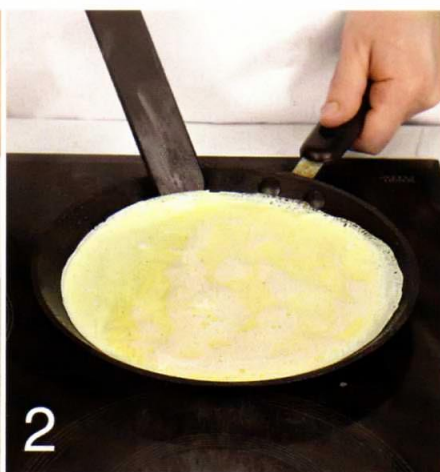
3 У зелени удалите жесткие стебли. Чеснок, лук и зелень мелко порубите тяжелым ножом, добавьте подготовленные баклажаны и перец, посолите, поперчите и перемешайте. Заправьте салат соком лимона и маслом и подавайте.

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4–6





роллы из омлета с сыром и овощами 🥑 🧸 🍅



ЧТО НУЖНО:

- 4 яйца
- 3 ст. л. молока
- 1 ч. л. кукурузного крахмала
- соль, черный перец
- топленое масло

Для начинки:

- 100 г мягкого творожного сыра
- 5–7 веточек разной зелени
- 1 среднее спелое авокадо
- 1 большой помидор
- сок половины лимона
- соль, черный перец

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Для омлета взбейте яйца, молоко, 2 ст. л. воды, крахмал, перец и соль. Смажьте маслом небольшую сковороду с антипригарным покрытием, поставьте ее на средний огонь и сильно нагрейте.
- 2 Налейте в сковороду треть яичной смеси, равномерно распределите, поворачивая сковороду круговым движением, и жарьте, пока омлет не станет плотным.
- 3 Аккуратно переверните и быстро обжарьте омлет с другой стороны.
- 4 Переложите омлет на разделочную доску, застеленную бумагой для выпечки или пленкой. Точно так же пожарьте второй и третий омлеты.
- 5 Авокадо очистите от кожуры, удалите косточку, мякоть нарежьте ломтиками и сбрызните лимонным соком во избежание потемнения. Измельчите зелень. Помидор разрежьте на дольки и удалите семена, мякоть мелко нарежьте и перемешайте с творожным сыром и зеленью, посолите и поперчите.
- 6 Намажьте омлеты сырной начинкой, выложите сверху авокадо, сверните рулетами и разрежьте вдоль на маленькие роллы. Сразу подавайте.



Время приготовления: 20 мин.
Порций: 4–6

оладьи из зелени 🌿 🧸 🍅

ЧТО НУЖНО:

- 350–400 г** свежей зелени (шпината, крапивы, салата корн)
100 г зеленого лука
2 яйца
2 стакана молока
1,5 стакана муки
1,5 ч. л. разрыхлителя
- оливковое масло
 - соль
 - простокваша для подачи

Время приготовления: 25 мин.

Порций: 4–6



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 У зелени удалите жесткие стебли. Листья промойте, поместите в металлический дуршлаг или сито и опустите на 30 сек. в большую кастрюлю, наполненную кипящей водой. Отожмите листья ложкой или толкушкой, переложите на доску и мелко нарежьте. Так же нарежьте зеленый лук. Муку смешайте с разрыхлителем, просейте через сито.

2 Яйцо взбейте с молоком до однородности, посолите, добавьте рубленые зеленый лук и зелень, перемешайте и постепенно всыпьте муку в таком количестве, чтобы получилось тесто, по консистенции напоминающее сметану.

3 Разогрейте в сковороде масло. Ложкой выкладывайте небольшие оладьи и обжаривайте их с обеих сторон до румяной корочки. Подавайте горячими с холодной простоквашей.



креветки со сладким соусом чили 🐼 🍅

ЧТО НУЖНО:

- 600 г** крупных сырых креветок без головы
2 зубчика чеснока
 • растительное масло
 • соль, свежемолотый черный перец

Для соуса:

- 2–3** крупных не очень острых красных чили
3 см свежего корня имбиря
0,3 стакана коричневого сахара
0,3 стакана рисового или белого винного уксуса
0,5 стакана соевого соуса
2 ч. л. кукурузного крахмала

Время приготовления: 25 мин.
 Порций: 4–6

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Для соуса мелко нарежьте чили, по желанию удалив семена. Еще мельче нарежьте очищенный имбирь.

2 Всыпьте в кастрюльку сахар, влейте уксус, соевый соус и 0,5 стакана холодной воды. Помешивая, доведите

до кипения, всыпьте чили и имбирь, варите на слабом огне 2 мин. Влейте разведенный в 1 ст. л. воды крахмал, варите, помешивая, 1 мин. – соус должен загустеть. Полностью остудите.

3 Креветки очистите от панциря, оставляя хвостики. Посолите, поперчите, смажьте маслом и запеките под сильно разогретым грилем. Подавайте немедленно, с соусом.



1



2



3



дип из йогурта к овощам 🥬 🧸 🍅 🍅



ЧТО НУЖНО:

- 500–600 г** натурального йогурта
- 2–3 ст. л.** сметаны
- 70 г** любой зелени (зеленый лук, петрушка, базилик)
- 2** зубчика чеснока
- 1** небольшой лимон
- 150 мл** оливкового масла «экстра вирджин»
- соль, свежемолотый черный перец

Для подачи:

- морковь
- сельдерей
- редис
- огурцы
- сладкий перец

Время приготовления: 2 ч
Порций: 6



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Застелите дуршлаг полотенцем или сложенной в несколько слоев марлей. Вылейте туда йогурт. Завяжите свисающие углы ткани так, чтобы получился мешочек.

2 Подвесьте мешочек с йогуртом над миской или кастрюлей – в нее будет стекать сыворотка. Оставьте так минимум на 2 ч, а лучше на 6 ч.

3 У зелени удалите грубые стебли, листочки порубите. Раздавите, очистите и порубите чеснок.

4 Влейте в чашу блендера масло, добавьте соль, перец, зелень и чеснок. Взбейте до однородности.

5 Лимон вымойте щеткой, насухо вытрите и снимите цедру. Разрежьте лимон пополам и выдавите сок, следя за тем, чтобы в него не попали косточки. Смешайте цедру и сок с масляной смесью в блендере и еще раз взбейте.



6 Отвешенный йогурт перемешайте со сметаной и смесью из блендера, выложите в плоскую тарелку, установите в центр блюда или подноса. Вокруг выложите нарезанные длинными кусочками овощи.



несладкая творожная запеканка



Время приготовления: 1 ч 10 мин.
Порций: 6



ЧТО НУЖНО:

- 500 г** нежирного творога
- 3** яйца
- 30 г** пармезана
- 5 ст. л.** манной крупы
- 5–6** ломтиков вяленых на солнце помидоров
 - большой пучок кинзы
- 1–2** зубчика чеснока
- 2–3 ст. л.** оливкового масла «экстра вирджин»
- 1 ч. л.** разрыхлителя
 - мука
 - соль, свежемолотый черный перец

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Творог протрите через сито. Помидоры и кинзу очень мелко нарежьте. Чеснок измельчите.

2 У яиц отделите белки от желтков. Желтки разотрите с творогом, белки взбейте в пышную пену с щепоткой соли. Добавьте в творожную массу манку и разрыхлитель, тщательно вымесите.

3 Положите в творог 2/3 масла, зелень и чеснок, перемешайте. Нарезанные помидоры присыпьте небольшим количеством муки и перемешайте, чтобы каждый кусочек был покрыт мукой.

4 Положите в творог помидоры, перемешайте. Аккуратно, порциями, при помощи лопаточки вмешайте в творожную массу белки. Посолите и поперчите.

5 Смажьте жаропрочную форму оставшимся маслом, выложите творожное тесто. Поставьте в разогретую до 180 °C духовку, выпекайте почти до готовности, 30 мин.



6 Натрите пармезан, посыпьте запеканку и запекайте еще 10 мин. Выключите духовку и слегка приоткройте дверцу, не вынимая запеканку. Оставьте ее еще примерно на 20 мин. Запеканку можно подавать к столу горячей или полностью остывшей.



легкий рыбный суп 🐟 🍅 🍅

ЧТО НУЖНО:

- 1 небольшая горбуша (800–900 г)
- 1 небольшой корень сельдерея
- 1 большая морковь
- 1 большая луковица
- 1 большой стебель лука-порея, белая часть и 2 см зеленой
- 2 больших листа водорослей нори
 - оливковое масло
 - по 5 горошин черного и душистого перца
- 1 ч. л. порошка карри
 - соль, свежемолотый белый перец

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 У рыбы отрежьте голову и хвост. Снимите 2 филе, сохранив позвоночник и кожу. Из головы удалите жабры. Все тщательно промойте холодной водой. Сложите голову, хвост, кожу и кости в кастрюлю, залейте 2 л холодной воды и на сильном огне доведите до кипения.

2 Снимите всю пену, добавьте немного соли и перец горошком. Одновременно разрежьте вдоль промытые, но не очищенные морковь и луковицу, припеките на сухой сковородке до коричневых подпалин. Положите овощи к рыбе и варите бульон на слабом огне, неплотно прикрыв крышкой, 40 мин. Затем процедите бульон (в голове есть мясо, а все остальное не понадобится).

3 Разрежьте порей вдоль пополам, промойте от песка. Затем нарежьте поперек очень тонкими полукольцами. Сельдерея очистите и нарежьте кубиками со стороной 7–9 мм.

4 В кастрюле с толстым дном разогрейте немного масла, положите сельдерея и на сильном огне обжаривайте, перемешивая, 5–7 мин. Всыпьте порей, долейте еще масла, уменьшите огонь до самого слабого, обжаривайте, помешивая, 5 мин. Всыпьте карри, готовьте еще 5 мин.

5 Залейте овощи процеженным бульоном, доведите до кипения, варите 5 мин. Нарежьте филе горбуши большими кусками, аккуратно опустите в суп,



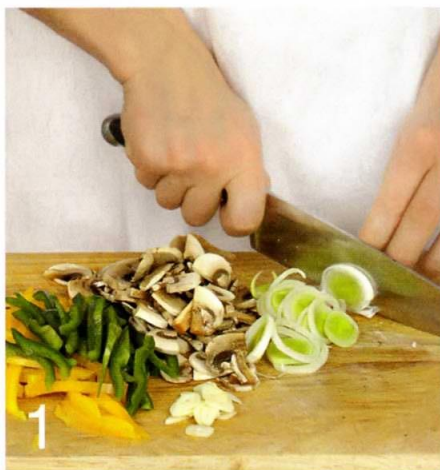
варите 5 мин., снимите с огня, посолите, поперчите и дайте настояться, 5 мин.

Время приготовления: 1 ч 15 мин.
Порций: 4

6 Ножницами нарежьте нори небольшими полосками. Разлейте суп по тарелкам, посыпьте нори и сразу же подавайте.



суп с тофу и шампиньонами 🍄🐻🍅🍅



ЧТО НУЖНО:

- 1 л** овощного бульона или воды
- 200 г** «шелкового» тофу
- 200 г** шампиньонов
 - по половине зеленого и желтого сладкого перца
- 1** стебель лука-порея (белая часть)
- 3–4** зубчика чеснока
- 1** пучок кинзы
- 2 ст. л.** соевого соуса плюс для подачи
- 1 ч. л.** темного кунжутного масла плюс для подачи
 - растительное масло
 - соль



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Шампиньоны протрите салфеткой, удалите нижнюю жесткую часть ножек, шляпки нарежьте тонкими ломтиками. Так же тонко нарежьте промытый порей и очищенный сладкий перец. Чеснок очистите и нарежьте кружочками.

2 В кастрюлю с толстым дном влейте немного растительного масла, обжарьте, помешивая, сначала порей, 2 мин., потом добавьте грибы и сладкий перец. Обжаривайте 3–4 мин. Добавьте чеснок и обжаривайте, помешивая, еще 1 мин.

3 Влейте в кастрюлю холодный бульон или воду, доведите на сильном огне до кипения. Уменьшите огонь, добавьте соевый соус, закройте кастрюлю и варите 5–7 мин. Посолите и поперчите.

4 Очень мелко порубите кинзу, удалив жесткие концы стеблей. Всыпьте кинзу в суп, приправьте кунжутным маслом, перемешайте, снова закройте крышкой и выключите огонь. Дайте супу настояться, 15–20 мин.

5 Слегка обсушите тофу бумажными полотенцами. Тонким острым ножом аккуратно нарежьте тофу кубиками со стороной 1 см и тоже очень аккуратно обсушите.

6 Разлейте суп по глубоким пиалам, добавьте тофу, приправьте еще кунжутным маслом и соевым соусом, подавайте немедленно.



Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4



рыбно-овощные котлеты 🐟 🍅 🍅

ЧТО НУЖНО:

- 600 г** филе лосося
- 1** маленькое яйцо
- 1** средняя красная луковица
 - половина маленького корня сельдерея
 - маленький пучок кинзы
- 1,5 ст. л.** оливкового масла плюс еще немного для смазывания
- 1 ст. л.** соевого соуса
- 1 ч. л.** соуса терияки
 - свежемолотый белый перец



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Нарезьте луковицу очень мелко. В маленьком сотейнике сильно разогрейте масло, всыпьте лук, перемешайте, снимите с огня и оставьте остывать, примерно на 15 мин.

2 Половину корня сельдерея очистите от грубой кожуры, нарежьте небольшими кусочками, положите в кастрюлю, залейте небольшим количеством кипящей воды, доведите до кипения и варите на слабом огне под крышкой до мягкости, примерно 20 мин. Откиньте на дуршлаг и остудите.

3 Порубите рыбное филе тяжелым ножом довольно мелко (не пользуйтесь мясорубкой – текстура котлет изменится не в лучшую сторону). Удалите жесткие стебли у кинзы – они не понадобятся, – листья измельчите.

4 Слегка взбейте яйцо с соевым соусом и терияки. Рыбное филе смешайте со взбитым яйцом, добавьте к получившейся массе лук вместе с маслом, сельдерей и кинзу. Приправьте перцем.

5 Мокрыми руками слепите небольшие котлетки. Нарежьте обычную пищевую пленку квадратами такого размера, чтобы в каждый можно было «с напуском» завернуть котлетку. Смажьте центр каждого квадрата маслом, положите котлетку, свободные концы пленки поднимите и закрутите. Подверните получившийся «хвост» под котлетку и положите ее швом вниз на противень.

6 Поставьте противень с котлетами в разогретую до 170 °С духовку на 10–12 мин. Аккуратно снимите с готовых котлет пленку и подавайте немедленно.



Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4–6



весенний цыпленок с овощами 🐣 🍅 🍅



ЧТО НУЖНО:

- 2 цыпленка весом по 500–600 г
- 500 г мини-картофеля
- 500 г брокколи
- 300 г шпината
- 150 г зеленого горошка
- 1 большой стебель лука-порея
- 2 зубчика чеснока
- 5–6 стеблей молодого зеленого лука
- 2 ст. л. горчицы
 - сливочное масло
 - соль, свежемолотый черный перец

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 4–6

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Лук-порей разрежьте вдоль пополам, промойте от песка и очень мелко нарежьте. Чеснок раздавите, очистите и порубите. Зеленый лук тонко нарежьте.
- 2 Вымойте картофель щеткой, не очищайте. Картофелины покрупнее разрежьте пополам. У брокколи очистите стебель ножом для чистки овощей, нарежьте небольшими кусочками. Головку разберите на соцветия.
- 3 Разрежьте каждого цыпленка на 4 части, натрите солью и перцем. В глубокой сковороде или кастрюле с толстым дном растопите масло и обжарьте цыплят партиями до румяной корочки, переложите на блюдо.
- 4 В ту же сковороду добавьте еще масла, растопите, обжарьте в нем порей до мягкости, 5 мин. Положите чеснок и картофель, готовьте, помешивая, 2 мин.
- 5 В стакане воды размешайте горчицу. Верните куски цыпленка в сковороду, влейте воду. Закройте крышкой, доведите до кипения и тушите на небольшом огне, время от времени помешивая, 25 мин.
- 6 Положите в сковороду брокколи, готовьте 5 мин. Добавьте зеленый горошек и зеленый лук, посолите и поперчите, готовьте под крышкой 3 мин. Подавайте горячим.

Время приготовления: 3 ч
Порций: 4–6



молодой барашек с хлебным соусом 🧸 🍅 🍅



ЧТО НУЖНО:

- 1,3–1,8 кг** ягнятины на косточке из поясничной части
- 500 г** зеленой фасоли
- 6** зубчиков чеснока
- 1** веточка розмарина
- сок половины лимона
- оливковое масло «экстра вирджин»
- сливочное масло
- соль, свежемолотый черный перец

Для хлебного соуса:

- 150 г** черствого белого хлеба на закваске
- 70 г** кедровых орехов
- 2** зубчика чеснока
- 1** сушеный перчик чили, по желанию
- 100 мл** красного винного уксуса
- 3–5** веточек мяты
 - по 1 веточке тимьяна, розмарина и орегано
- 150 мл** оливкового масла
 - соль



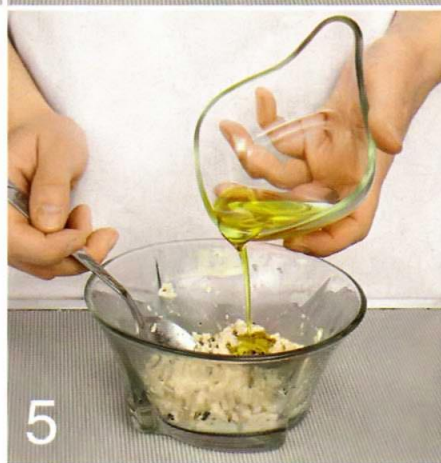
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 С ягнятины срежьте лишний жир (немного оставьте) и удалите пленки. Большой кусок разрежьте пополам. Натрите мясо солью и перцем.

2 Снимите листочки розмарина с веточки. Чеснок раздавите, очистите и мелко порубите вместе с листочками розмарина, смешайте с 2 ст. л. оливкового масла и соком лимона, натрите этой смесью мясо со всех сторон. Дайте постоять при комнатной температуре 2 ч.

3 Для соуса срежьте корки с хлеба и нарежьте его кусками. Положите в миску, залейте уксусом и 1,5 стакана холодной питьевой воды, оставьте на 15 мин.

4 Снимите листочки зелени с веточек. Раздавите, очистите и порубите чеснок вместе с листочками, положите в ступку и растолките, постепенно подсыпая орехи и кусочки чили.



5 Смешайте массу из ступки с отжатым хлебом, растирая до однородности. Постепенно, не прекращая мешать, влейте оливковое масло. Посолите и перемешайте.

6 Положите промаринованную ягнятину на решетку, установленную в противне, и запекайте сначала при 250 °С 10 мин., затем при 160 °С 30–50 мин., в зависимости от размера и желаемой степени прожарки. Пока запекается мясо, отварите фасоль в кипящей несоленой воде, 4 мин., откиньте на сито, обдайте холодной водой. Перед подачей прогрейте со сливочным маслом. Подавайте с соусом и фасолью.

куриные крылышки в глазури



Время приготовления: 30 мин.
Порций: 4–6



ЧТО НУЖНО:

- 12 куриных крылышек
- 3 ст. л. апельсинового джема
- 1 ст. л. соевого соуса
- 1 ч. л. молотого кориандра
- 3 ст. л. нежареных кунжутных семян
- оливковое масло
- темное кунжутное масло
- соль, хлопья чили

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Нагрейте духовку до 200 °С. Смешайте джем, соевый соус, 1 ч. л. оливкового и 1 ч. л. кунжутного масла, соль и кориандр.

2 Крылышки обсушите бумажными полотенцами, посмотрите, нет ли на концах остатков перьев – если есть, удалите пинцетом. При желании удалите последнюю фалангу.

3 Обмажьте крылышки получившейся глазурью, обсыпьте кунжутом и выложите их на противень. Запекайте до готовности, 20–25 мин. Сразу подавайте.

отварная говядина с кисломолочным соусом 🧸 🍅

ЧТО НУЖНО:

- 1 кг** мякоти говядины
- 1** средняя луковица
- по 1** пучку петрушки и кинзы
- 1** лавровый лист
- черный перец горошком, соль

Для соуса:

- 250 мл** простокваши или кефира
- 7–8** зубчиков чеснока
- 50 г** разной зелени (зеленый лук, кинза, фиолетовый базилик)
- соль, черный перец

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1** Мясо положите в кастрюлю с кипящей водой, доведите до кипения и снимите всю пену. Добавьте в кастрюлю с мясом крупно нарезанный лук, зелень, лавровый лист и перец горошком, посолите и варите до мягкости мяса, 1,5 ч.
- 2** Для соуса мелко нарежьте зелень, очистите чеснок, растолките чеснок и зелень в ступке или измельчите блендером. Смешайте с простоквашей или кефиром.
- 3** Отварное мясо нарежьте кусками помельче и выложите на подогретое блюдо, полейте его соусом или подайте соус отдельно. Процеженный бульон подайте отдельно: в чашках или пиалах.



Время приготовления: 1 ч 45 мин.
Порций: 4–6





гратен из молодого порея 🌿 🧸 🍅 🍅

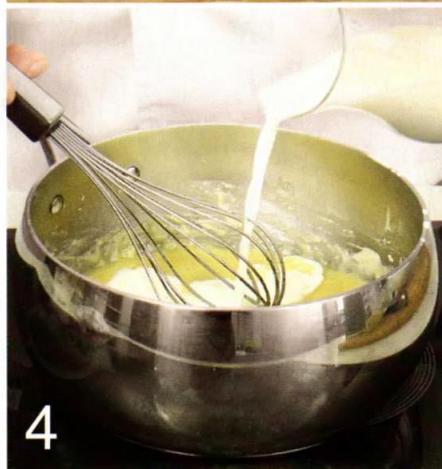
ЧТО НУЖНО:

- 6** средних стеблей молодого лука-порея
- 120 г** манчего или другого твердого овечьего сыра
- 500 мл** молока
- 4 ст. л.** сливочного масла
плюс еще для смазывания
- 3 ст. л.** муки
- 3** больших куса белого хлеба
 - оливковое масло
 - щепотка свеженатертого мускатного ореха
 - соль, свежемолотый черный перец

Время приготовления: 1 ч
Порций: 4–6

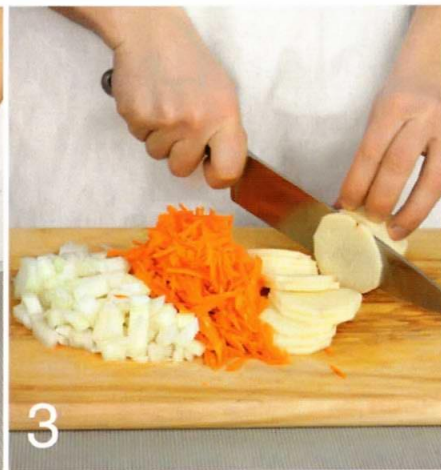
ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1** Отрежьте белую часть порея с 3–4 см зеленой части (остальное не понадобится). Разрежьте вдоль пополам, промойте от песка, нарежьте поперек на куски длиной 3–4 см, не давая им распадаться, и уложите в смазанную маслом форму.
- 2** Натрите сыр на мелкой терке. Хлеб (с корочками или без) нарвите небольшими (1 см) кусочками. Полейте оливковым маслом, перемешайте.
- 3** В сотейнике с толстым дном растопите 4 ст. л. сливочного масла. Когда оно начнет коричневеть, всыпьте муку, перемешайте и обжаривайте на среднем огне 2–3 мин.
- 4** Снимите с огня, влейте молоко и перемешайте венчиком, чтобы не было комков. Верните на небольшой огонь, готовьте, не переставая помешивать, 4 мин. Приправьте солью, перцем и мускатным орехом.
- 5** Снимите соус с огня, всыпьте сыр и тщательно перемешайте. Равномерно залейте сырным соусом порей в форме.
- 6** Посыпьте поверхность graten хлебными кусочками. Закройте форму фольгой и поставьте в разогретую до 180 °С духовку на 25 мин. Снимите фольгу и запекайте до румяной корочки, еще 8–10 мин.





плов с чечевицей и овощами 🌿 🧸 🍅 🍅



ЧТО НУЖНО:

- 1 стакан зеленой чечевицы
- 1 стакан короткозерного риса
- 2 большие картофелины
- 2 средние морковки
- 2 большие луковицы
- 2–3 зубчика чеснока
 - оливковое масло
- 2 лавровых листа
- соль



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Промойте чечевицу, положите в кастрюлю, залейте большим количеством холодной воды, добавьте слегка раздавленные зубчики чеснока и лавровый лист. Доведите до кипения и варите 20 мин. Чечевица должна стать мягкой, но ни в коем случае не развариться.

2 Тщательно промойте рис в нескольких водах, чтобы последняя стекающая вода была совершенно прозрачной. Откиньте на сито.

3 Картофель очистите, нарежьте кружочками толщиной 2–3 мм. Лук очистите и нарежьте средними кубиками, морковь натрите на крупной терке.

4 В большой кастрюле с толстым дном разогрейте 3–4 ст. л. масла. На среднем огне обжарьте в нем лук и морковь, постоянно помешивая, 5 мин.

5 На овощи выложите нарезанный картофель, распределив его ровным слоем. На картофель также ровным слоем выложите промытый рис, на него – чечевицу. Залейте содержимое кастрюли подсоленной горячей водой так, чтобы продукты были закрыты на 2 пальца, закройте крышкой и доведите до кипения.

6 Уменьшите огонь до минимального. Снимите крышку и оберните ее полотенцем, плотно закройте кастрюлю. Варите до готовности риса, 30–40 мин., первые 30 мин. не открывая крышку. Перед подачей аккуратно выложите плов на подогретое блюдо.

Время приготовления: 1 ч 40 мин.
Порций: 4



фрукты с шоколадным соусом 🍌 🍌 🍌



ЧТО НУЖНО:

- 200 г горького шоколада
- 200 г кокосовых сливок
- 1 большая груша
- 2 крупных банана
- 2 крупных апельсина
- 1 лимон
- 150 г физалиса
- 70 г смеси грецких орехов и кешью
- 1 пакетик ванильного сахара

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Для шоколадного соуса прогрейте кокосовые сливки с ванильным сахаром до растворения сахара, все время помешивая. Разломайте шоколад на небольшие кусочки, добавьте в кокосовую смесь, подержите, помешивая, на небольшом огне, чтобы шоколад начал плавиться, и снимите с огня. Дайте шоколаду полностью растопиться, перемешайте и оставьте остывать, пока готовится все остальное.

2 Фрукты должны быть холодными, из холодильника. Вымойте лимон щеткой, сотрите цедру и выжмите из лимона сок. Очистите грушу от кожуры и сердцевинки, нарежьте красивыми дольками, полейте лимонным соком и посыпьте цедрой.

3 Острым ножом для чистки овощей срежьте с апельсина пару красивых «стружек» для украшения.

4 Обычным острым ножом срежьте кожуру вместе с белой частью так, чтобы была видна мякоть. Затем вырежьте филе по долькам между пленками.

5 Очистите физалис от коробочек, разрежьте каждую ягоду пополам. Бананы очистите и нарежьте кружками.

6 Перемешайте все фрукты, выложите в широкие пиалы или креманки, полейте шоколадным соусом, посыпьте орехами и подавайте, украсив апельсиновой стружкой.



Время приготовления: 1 ч 15 мин.
Порций: 4



батончики из хлопьев с клюквой 🍌 🐻 🍅



ЧТО НУЖНО:

- 150 г овсяных хлопьев
- 50 г пшеничных хлопьев
- 50 г сухих завтраков в виде колечек
- 100 г меда
- 250 г темного (больше 60% какао) шоколада
- 100 г любых орехов
- 50 г тыквенных семечек
- 100 г замороженной клюквы
- 50 г кураги
- 50 г цукатов из любых фруктов

Время приготовления: 2 ч 20 мин.
Порций: 6

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Раздробите орехи и тыквенные семечки в ступке, чтобы получилась крупная крошка. Измельчите ножом курагу и цукаты.
- 2 Смешайте хлопья, колечки, орехи, семечки, курагу, клюкву и цукаты. Старайтесь не раздавить клюкву.
- 3 В маленькой кастрюльке немного нагрейте мед, смешайте с сухими ингредиентами.
- 4 Переложите получившуюся массу в смазанную маслом форму для выпечки с высокими бортиками, разровняйте и утрамбуйте (опять-таки стараясь не раздавить клюкву). Запекайте на средней полке разогретой до 180 °С духовки 25 мин. или до появления румяной корочки. Полностью остудите массу и переверните ее на разделочную доску.
- 5 Растопите на водяной бане шоколад. Полейте массу из хлопьев и сухофруктов шоколадом. Поставьте доску с массой в холодильник на 1 ч.
- 6 Достаньте массу из холодильника, нарежьте квадратиками и подавайте.



пасхальный
стол

новый номер выйдет 22 апреля

в следующих номерах журнала «ШКОЛА ГАСТРОНОМА»



новый номер выйдет 15 апреля

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

№8 (160), апрель 2013

выходит 2 раза в месяц

Издатель: ООО «Бонниер Пабליкейшенз»

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

дизайнер Екатерина Травникова
повар-консультант Сергей Говоров
фотографы Юлия Астаповичская,
Владимир Лукьянов,
Игорь Савкин

корректоры Любовь Никифорова,
Татьяна Певнева

исполнительный директор Ольга Ткалич

финансовый директор Светлана Серегина

директор по рекламе
ООО «Бонниер Пабליкейшенз» Марина Мамина

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

Руководитель
отдела спецпроектов Лариса Машталер

Руководитель
отдела продаж
в Интернете Ирина Федотова

Отдел маркетинга: Зоя Галишишникова

Отдел дистрибуции: Сергей Татаркин (директор),
Анна Дрябина,
Татьяна Катрач,
Елена Куликова,
Наталья Писклина,
Андрей Телингатер,
тел.: (495) 725-1070

Подписка тел.: (495) 792-5562
e-mail: podpiska@phbp.ru

Заместитель генерального
директора по правовым вопросам Илья Иванов

Руководитель отдела IT Дмитрий Васильев

Техническая поддержка: «Свет Компьютерс»,
тел.: 795-0295

Сканирование
и обработка иллюстраций: Олег Шифрин,
Вячеслав Шевцов

Типография «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж 209 700 экз.
Цена свободная

Автор макета Ирина Лещенко

Обложка: Валерий Лукьянов

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.

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