

ШКОЛА КУЛИНАРА

Только лучшие рецепты!

№10 май 2013

60 ВКУСНЫХ
БЛЮД

16+



ВСЕ РЕЦЕПТЫ
ПРОВЕРЕНЫ



В номере:

2 Кулинарный урок
Готовим шашлык

Салаты, закуски 4

18 Звездное меню
Михаил Пореченков:
Умение готовить – серьезный
козырь мужчины

Супы 20

28 Вопросы
шеф-повару

Горячие блюда 30

42 Наша экспертиза
И жидкий дым нам сладок
и приятен...

Выпечка, десерты 44

54 Вопросы диетологу

Напитки 56

60 Творческая кухня
Селедка в искусстве

62 Сканворд

63 Все рецепты номера





Готовим шашлык

Почему-то считается, что приготовить вкусный шашлык или мясо на гриле может лишь тот, кто обладает каким-то особым тайным знанием об этом блюде. Звучит красиво, но все-таки это не совсем верно. Главное – правильно выбрать и подготовить мясо, а уж зажарить его будет легче легкого.

Выбираем мясо

Лучше, если мясо будет не постным, иначе даже при длительном мариновании шашлык получится жестковатым. Оптимальным вариантом можно считать кусок мяса, на котором есть немного жира (соотношение жира и мяса 1:4).

Если готовите шашлык из свинины, возьмите ошеек, если из баранины – выбирайте ногу или корейку. Говядина сама по себе жестковата, но для стейков гриль можно использовать мягкую вырезку. Курица или индейка довольно быстро

доходят до готовности на углях, поэтому можно использовать любую часть тушки, с кожей или без.

Для шашлыка желательно брать охлажденное мясо, мороженое – в исключительных случаях, если нет других вариантов.

Мясо должно иметь здоровый цвет и вид. Его свежесть легко определяется надавливанием: если вмятинка от пальца быстро восстанавливается, значит, мясо свежее. Качество замороженного мяса придется определять исключительно по внешнему виду.

Маринование

Тщательно промойте мясо, нарежьте небольшими кусками (из расчета 5-7 шт. на шампур): говядину и баранину – помельче, свинину можно и покрупнее.

Маринадов существует великое множество. Но все они основаны на действии кислоты, размягчающей волокна мяса. Одной из самых привычных основ для маринада считается уксус, хотя истинные гурманы считают, что он «убивает» вкус мяса. Однако если вам нужно хранить мясо довольно долгое время (до суток)

на жару, то уксус вкупе с нарезанным репчатым луком и черным перцем (без соли) – лучший вариант. Мясо в этом случае нужно нарезать небольшими (до 4 см) кусочками, чтобы консервант хорошо подействовал. А чтобы избежать появления уксусного привкуса, добавьте в маринад немного горчицы.

Горчица, кстати, отлично смягчит мясо перед маринованием (чтобы оно замариновалось и приготовилось быстрее). Нарежьте мясо для шашлыка, перемешайте с горчицей и оставьте на 30 мин. Затем снимите излишки горчицы и заложите мясо в маринад.

Хорошо размягчают мясо кислые соки – лимона, ананаса, киви, граната. Для этого фрукты нужно тонко нарезать (лимон вместе с цедрой) или натереть на терке, чтобы обильно выделился сок. Гранатовый сок можно отжать из зерен через

тонкую ткань. Также для повышения вкусовых качеств и быстрого размягчения мяса в маринад можно добавить немного соевого соуса.

Помните, что нельзя складывать шашлык для маринования в эмалированную или алюминиевую посуду. Кислый маринад будет взаимодействовать с металлом, что может повлиять на вкусовые качества шашлыка.

Готовим мангал

В целях экономии времени можно купить и готовый уголь для мангала. Если заготавливаете дрова или угли сами, не используйте древесину хвойных пород – она придаст готовому мясу горечь. Для аромата можно добавить к углям немного вишневых или ольховых щепков.

Засыпьте угли в мангал так, чтобы только покрыть его дно (если используете дрова – дайте им

прогореть до образования углей). Подожгите и оставьте угли примерно на полчаса, не допуская появления огня. Постарайтесь обойтись без жидкости для розжига угля – она придает мясу сильный «химический» запах.

Используйте для разжигания углей или дров кору березы или бумагу. Когда пламя погаснет, угли равномерно распределите по мангалу, самые крупные разломайте. Теперь можно класть на мангал шампуры с шашлыками или решетку с мясом и обжаривать, переворачивая время от времени, до готовности мяса.

Если будут появляться языки пламени, сбрызкивайте их водой или разведенным водой вином, и рассеивайте дым (традиционно для этого используют широкую картонку или деревянную досочку). Если угли будут слишком горячими, мясо может подгореть.

Шашлык из свиной шеи

Потребуется: свиная шея – 1,6-2 кг, лук – 0,5 кг, сладкий перец – 0,5 кг, яблочный уксус – 60 мл, белое сухое или полусухое вино – 100 мл, дробленая смесь перцев – 1 ч. л., зира, кориандр и соль – по 1/2 ч. л.

Свинину промыть, обсушить на салфетке.

Нарезать кубиками 3х3 см, сложить в посуду из нержавеющей стали или пластмассы. Лук и сладкий перец нарезать тонкими полукольцами (1-2 мм), поместить в отдельной посуде с солью до выделения сока. Добавить овощи к мясу, туда же – специи и уксус. Тщательно переме-

шать, оставить в холодильнике под крышкой на 6-8 ч. Подготовить угли в мангале. Мясо насадить на шампуры не слишком плотно, но и без пропусков между кусочками. Обжаривать на среднем огне до готовности. Вино развести питьевой водой 1:1, сбрызгивать мясо и угли в процессе приготовления.

Баранина в желе

ЧТО НУЖНО:

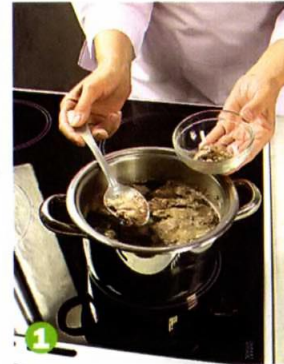
Филе баранины – 500 г, желатин – 20 г, лук и морковь – по 1 шт., огурец – 2 шт., редис – 2 шт., молотый имбирь – 1 ч.л., соль, черный перец горошком – 3 шт., зелень.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Баранину нарезать, положить в кастрюлю и залить водой. Довести бульон до кипения и снять пену. Морковь и лук положить вариться вместе с мясом. Посолить, добавить имбирь и перец. Когда морковь сварится, необходимо вынуть ее из бульона. Лук вынуть из кастрюли за 10 мин. до окончания варки. Желатин распустить в холодной воде и оставить до набухания, затем полностью растворить в небольшом количестве теплого бульона.

2. Морковь и огурцы нарезать соломкой, редис – кружочками. Мясо вынуть из бульона, и выложить в форму. Равномерно разложить вокруг него нарезанные овощи. Бульон процедить, слегка остудить и добавить в него готовый распущенный желатин.

3. Залить баранину и овощи бульоном и оставить для застывания при комнатной температуре, а затем продолжить процесс в холодильнике. Готовое желе выложить на блюдо и украсить зеленью петрушки.



ВАРИАЦИИ:

Салат с бараниной

Отварная баранина – 400 г, помидор – 2 шт., арахис несоленый – 50 г, петрушка – 1 пучок, перец болгарский – 1 шт., лимон – 1/2 шт., соль, перец, растительное масло.

Арахис обжарить на масле до золотистого цвета, после этого выложить орехи на салфетку, чтобы убрать лишнее масло. Баранину мелко нарезать и выложить в салатник. Петрушку нарезать и добавить к мясу, перемешать. Помидоры и перец нарезать кубиками, добавить в салатник. Все перемешать, заправить лимонным соком, посолить, поперчить и засыпать орешками.

Салат со спаржей

Отварная баранина – 200 г, отварная спаржа – 150 г, кинза – 5 г, чеснок – 4 зубчика, бальзамический уксус и оливковое масло – по 3 ст. л., соль, перец.

Мясо и стебельки спаржи мелко нарезать, переложить в салатник, посыпать кинзой, добавить измельченный чеснок, соль и перец. Заправить смесью уксуса и масла.



Пирамидки «Золотистые»

ЧТО НУЖНО:

Картофель – 1 кг, куриное филе – 300 г, яйцо – 1-2 шт., сливочное масло – 2 ст. л., лук – 1 шт., панировочные сухари, соль, специи по вкусу, кресс-салат, томатный соус, растительное масло для жарки.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Картофель вымыть, отварить в мундире, после чего очистить от ко-

журы и размять в пюре, добавив одно яйцо. Если масса получается рассыпчатой, вбить второе яйцо и тщательно перемешать руками. Приправить специями.

2. Куриное филе отварить до готовности. Затем остудить и разобрать руками вдоль волокон. Луковицу нашинковать и потомить с куриным мясом на сливочном масле. Готовить 7-10 мин.

на слабом огне. Начинку остудить.

3. Из пюре сделать лепешечки, в центр каждой поместить немного начинки и сформовать заготовки конусообразной формы. Обвалять в сухарях и обжарить в растительном масле до образования корочки.

4. Переложить пирамидки на тарелку, подавать к столу с листьями салата и томатным соусом.



Картофельные «кармашки»

ЧТО НУЖНО:

Картофель – 5 шт., несоленое сливочное масло – 100 г, сыр пармезан – 100 г, сметана – 150 г, чеснок – 3 зубчика, петрушка, помидоры черри, огурец, соль, перец.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Картофель тщательно вымыть, вытереть насухо полотенцем и, не очищая от кожуры, за-

вернуть в фольгу. Запекать в духовке при 180° 40-50 мин.

2. Для приготовления начинки сливочное масло необходимо размягчить. Сыр натереть на мелкой терке. Чеснок пропустить через пресс. Зелень промыть и мелко нарубить. В небольшой мисочке соединить все подготовленные ингредиенты и тщательно перемешать до однородной массы.

3. Готовый картофель выложить на тарелку, немного остудить, освободить от фольги, надрезать вдоль и раскрыть. Посолить, поперчить. Наполнить «кармашки» начинкой, разровнять.

4. Картофельные «кармашки» полить сметаной и украсить зеленью петрушки. Подавать к столу с малосольным филе форели или семги и свежими овощами.



Закусочные пирожки

ЧТО НУЖНО:

Для теста: вода – 500 мл, сливочное масло – 1 ст. л., растительное масло – 1 ст. л., яйцо – 1 шт., соль – 1/2 ч. л., мука – 1 кг. Для фарша: мякоть свинины и говядины – по 400 г, лук репчатый – 1 шт., соль, специи и зелень. Для соуса: укроп, петрушка, зеленый лук, оливковое масло – 2-3 ст. л., чеснок – 2-3 зубчика, орехи

кешью – 1 ст. л., консервированный зеленый горошек – 2 ст. л., соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. В горячей воде растопить сливочное и растительное масло. Добавить соль, яйцо и постепенно всыпать муку. Оставить на 20 мин.

2. Мясо и лук пропустить через мясорубку. Фарш приправить специями и

рубленой зеленью, охладить 30 мин. Влить в фарш около 250 мл воды для сочности.

3. Тесто раскатать. Вырезать из него кружки. В центр поместить фарш и защипать края. Придать заготовкам нужную форму и обжарить на растительном масле.

4. Приготовить соус: зелень и чеснок нарезать. Все смешать, измельчить блендером.



Салат с курицей и ананасом

ЧТО НУЖНО:

Куриное филе – 200 г, ананас – 150 г, стебель сельдерея – 100 г, яйцо – 2 шт., консервированная кукуруза – 100 г, зелень петрушки и укропа, натуральный йогурт – 50 мл, оливковое масло – 1 ст. л., лимонный сок – 2 ч. л., соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Курицу промыть под холодной проточной во-

дой, отварить до готовности в подсоленной воде, после чего остудить и нарезать небольшими кусочками.

2. Стебель сельдерея вымыть и измельчить. Ананас нарезать кубиками. Для салата лучше брать свежий ананас, но если такой возможности нет, можно использовать консервированный.

3. Яйца сварить вкрутую, затем остудить, очистить

от скорлупы и нарезать. Поместить все ингредиенты в салатник, добавить кукурузу. Зелень перебрать, промыть, обсушить, измельчить и отправить в салатник.

4. Для заливки соединить йогурт с оливковым маслом и лимонным соком, растереть до однородности. Заправить салат полученным соусом, перемешать, украсить зеленью.

Салат с цукини и груздями

ЧТО НУЖНО:

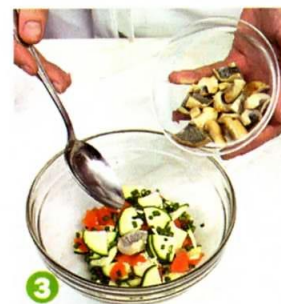
Цукини – 1 шт., грузди соленые – 200 г, чеснок – 1 зубчик, лук зеленый – 1 пучок, морковь – 2 шт., яйцо перепелиное – 6 шт., майонез – 1 ст. л., томатный соус – 1 ст. л., горчица – 1/2 ч. л., смесь перцев – 1/4 ч. л., соль, петрушка.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Морковь отварить. Нарезать на дольки, которые разрезать еще на 4 части. Цукини разрезать пополам, нарезать дольками, которые потом разрезать еще на 2-3 части. Положить цукини в отдельную емкость и подсолить. Дать постоять 10 мин. Затем слегка отжать.

2. Зеленый лук мелко нашинковать. Отдельно мелко нарезать чеснок. Грузди обсушить и разрезать на 4-6 частей. Перепелиные яйца отварить и очистить.

3. Выложить в салатницу цукини, морковь, чеснок, зеленый лук, грузди. Залить соусом, для которого смешать майонез, томатный соус, горчицу и смесь перцев. Оставить часть соуса для оформления. Выложить салат горкой на тарелки. Разрезать пополам перепелиные яйца, разложить их по краям тарелки на листья петрушки. Украсить оставшимся соусом.



ВАРИАЦИИ:

Салат с цукини

Цукини – 150 г, помидоры черри – 150 г, сыр пармезан – 20 г, оливковое масло – 30 г, горчица французская в зернах – 1 ч. л., соль, перец.

Цукини нарезать тонкими кружками, помидоры разрезать на половинки. Для заправки смешать оливковое масло, горчицу и молотый перец. Обжарить цукини на сухой сковороде. Выложить на тарелку, сверху разложить помидоры, посолить, посыпать тертым пармезаном и полить заправкой.

Салат с цукини и огурцами

Цукини, огурец и морковь – по 2 шт., бальзамический уксус – 1 ст. л., оливковое масло – 3 ст. л., соль, перец.

Овощи вымыть, натереть на «корейской» терке или очень тонко нарезать вдоль соломкой. Перемешать с заправкой, для которой смешать масло, уксус, соль и перец, тщательно перемешать. Можно подавать сразу, а можно дать настояться около часа. При этом салат даст сок. Переложить в салатник, слив при этом лишний сок.



Овощной салат с ветчиной

ЧТО НУЖНО:

Помидоры черри – 300 г, редис и кукуруза – по 150 г, листовой салат – 100 г, болгарский перец – 2 шт., ветчина – 150 г, оливковое масло – 3 ст. л., лимонный сок и бальзамический уксус – по 1 ч. л., соль, специи по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Все свежие овощи тщательно вымыть и об-

сушить. Дно салатника застелить частью листьев салата.

Оставшуюся часть нарезать на крупные куски. Болгарские перцы разрезать пополам, очистить от плодоножек и семян, измельчить. Редис нарезать тонкими кружочками.

2. Открыть банку с кукурузой, слить жидкость, кукурузу переложить в салатник. Помидоры

можно использовать целиком или немного измельчить.

3. Соединить все компоненты в салатнике. Сделать заправку из оливкового масла, лимонного сока и бальзамического уксуса, сбрызнуть салат, аккуратно перемешать.

4. Ветчину нарезать максимально тонкими ломтиками, свернуть рулетиками и воткнуть в готовое блюдо.



Салат «Афинский»

ЧТО НУЖНО:

Огурец – 2 шт., болгарский перец – 2 шт., помидор – 3-4 шт., маслины без косточек – 100 г, микс из салатных листьев – 100 г, брынза – 200 г, соль, оливковое масло – 100 мл, сладкая горчица – 2 ч. л., мед – 1,5 ч. л., бальзамический уксус – 3 ч. л., лимонный сок – 1/2 ст. л., чеснок – 1 зубчик, зеленый базилик.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Огурцы нарезать полукружьями. Болгарские перцы освободить от плодоножек и семян, нарезать кубиками.

2. Помидоры нарезать вдоль дольками. Салатные листья промыть, обсушить и уложить в салатник. Сюда же поместить овощи. Добавить маслины.

3. Приготовить заправку: смешать оливковое

масло, бальзамический уксус, лимонный сок и мед. Чеснок раздавить ножом и мелко нарезать. Добавить его, сладкую горчицу и соль к остальным ингредиентам. Все перемешать с помощью вилки или венчика.

4. Брынзу нарезать кубиками и отправить в салатник. По вкусу добавить соль, влить заправку и перемешать. Украсить веточкой базилика.



Фрикадельки по-скандинавски

ЧТО НУЖНО:

Филе свинины и говядины – по 500 г, белый хлеб – 2 ломтика, молоко – 100 мл, лук – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, яйцо – 1 шт., молотый мускатный орех – 1/2 ч. л., соль, перец, зелень петрушки, растительное масло.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Мясо вымыть и разрезать на крупные куски.

Оба вида мяса пропустить через мясорубку, соединить и перемешать. Лук очистить, мелко нарубить, пассеровать на растительном масле до полуготовности (5-7 мин.) и добавить в фарш. Следом положить тертый чеснок.

2. Ломтики хлеба вымочить в молоке. Отдельно взбить яйцо со щепоткой соли и ввести в хлебную массу.

3. Соединить фарш с хлебно-яичной смесью, вымешать. Массу приправить мускатным орехом и перцем.

4. Из фарша сформовать шарики и обжарить их на масле. Затем переложить фрикадельки в форму, залить их соком, образовавшимся при жарке, и запечь в разогретой до 180° духовке до румяной корочки. Украсить петрушкой.



Салат «Фитнес»

ЧТО НУЖНО:

Капуста брокколи – 1 кочан, помидоры черри – 150 г, спаржа – 100 г, стручковая фасоль – 60 г, зернистая горчица – 1 ч. л., оливковое масло – 50 мл, чеснок – 1 зубчик, лимонный сок и яблочный уксус – по 1 ч. л., перец.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Брокколи аккуратно разобрать на соцветия.

Подготовленную капусту брокколи опустить в кастрюлю с водой, поставить на средний огонь. Варить после закипания 5-7 мин. Затем вынуть брокколи из кастрюли и остудить.

2. Спаржу и фасоль поместить в глубокую сковороду с толстым дном, залить водой и потушить до готовности.

3. Помидоры вымыть, обсушить на тканевой

салфетке и разрезать каждый пополам.

4. Для заправки смешать оливковое масло со свежесожатым лимонным соком, уксусом, горчицей и молотым перцем. Чеснок очистить, раздавить ножом и мелко нарезать или выдавить через пресс, смешать с заливкой, перемешать. Залить салат соусом, перемешать и подать к столу.



Салат с цитрусами и креветками

ЧТО НУЖНО:

Очищенные креветки – 300 г, грейпфрут – 1 шт., лайм – 1 шт., листовой салат – 100 г, руккола – 50 г, оливковое масло – 2 ст. л., жидкий мед – 1 ч. л., соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. В кастрюлю налить воды, поставить на огонь и довести до кипения. Креветок отварить в под-

соленной воде до готовности. После варки оставить креветок в бульоне еще на 5 мин. Достать креветок шумовкой, остудить.

2. Грейпфрут вымыть и очистить от кожуры, освободить мякоть от пленок. Из 1/4 грейпфрута выжать сок, оставшуюся мякоть нарезать кусочками.

3. Из половины лайма также выжать сок, цедру

натереть. Другую половину лайма нарезать тонкими ломтиками.

4. В салатник поместить зелень, креветок, измельченные лайм и грейпфрут. Для заливки соединить соки лайма и грейпфрута, добавить масло и мед, аккуратно перемешать. Салат заправить, дополнить цедрой лайма и дать настояться 30 мин. в холодном месте.



Салат с белой фасолью

ЧТО НУЖНО:

Белая фасоль – 250 г, болгарский перец – 1 шт., красный лук – 1 шт., зелень укропа и петрушки – по 1 пучку, крабовое мясо – 200 г, оливковое масло – 2 ст. л., лимонный сок – 2 ст. л., бальзамический уксус – 1 ст. л., соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Из банки с фасолью слить жидкость, фасоль

переложить в салатник. В случае если используется не консервированная фасоль, ее необходимо отварить до готовности, предварительно замочив на несколько часов.

2. Болгарский перец, вымыть, обсушить, очистить от семян, мелко нарезать. Луковицу очистить и измельчить.

3. Крабовое мясо нарезать кусочками. Зелень

промыть и нарубить. Соединить все ингредиенты, оставив небольшое количество фасоли для украшения.

4. Приготовить заливку: смешать оливковое масло, лимонный сок и бальзамический уксус, перемешать. Салат заправить соусом, посолить по вкусу, перемешать. Сверху выложить оставшуюся фасоль и украсить зеленью петрушки.

Михаил Пореченков:

Умение готовить – серьезный козырь мужчины

✉ Михаил Пореченков для меня – идеал мужчины. Он красивый, с хорошей фигурой и такой обаятельный! Я посмотрела все фильмы с его участием. Думаю, и в жизни он такой же, как на экране, – добрый и сильный. Знаю, что Пореченков – семьянин, любящий своих детей и жену. А готовит ли он дома, и если да, то какие блюда ему нравятся больше всего?

Римма ДОЛБЕЖЕВА,
г. Санкт-Петербург



Кулинарный телеопыт

Михаил Пореченков – заслуженный артист РФ, режиссер и актер, известный своими ролями сильных и смелых мужчин. Героические образы сделали Пореченкова любимцем миллионов женщин. Но еще больше поклонниц появилось у актера после того, как он стал ведущим кулинарного телешоу. Как признается Михаил, он с удовольствием участвовал в этом проекте, так как считает, что умение готовить – один из серьезных козырей мужчины, и дополнительный

кулинарный опыт ему был только на руку.

«Мясной» человек

Как настоящий мужчина, Пореченков и готовить, и есть предпочитает мясные блюда. Если Михаил не занят на съемках, то может запросто сделать дома «что-нибудь мясное». Особенно актер любит шашлычок на природе. Говорит, что самый вкусный шашлык получается, когда есть вдохновение, если готовить мясо на хороших жарких углях (но не на огне!) и не жалеть лука и помидоров.

А самое лучшее дополнение к такому шашлыку – это салат из свежих овощей.

Еще одно фирменное блюдо Пореченкова – **маринованные огурчики**. Он считает, что это отличная закуска, которую всегда приятно поставить на стол, тем более когда приготовлена она собственными руками.

Из напитков Пореченков предпочитает квас. А не так давно актер попробовал себя в виноделии! Появилось это хобби после того, как друзья подарили Михаилу несколько соток земли, на которой рос виноград.

Работа есть работа

Несмотря на кулинарный талант Михаила, главной на кухне остается все-таки его жена Ольга. По словам актера, она великолепно готовит, и особенно ей удаются блюда русской кухни. К сожалению, часто из-за ролей Пореченкову приходится отказываться от любимой кухни. Были моменты, когда он даже садился на диету, исключая выпечку, мясо и сладкое. Результат мы все можем видеть на экране – диета и спорт позволяют артисту достичь великолепной физической формы.

Маринованные огурцы

1 кг огурцов, 1 болгарский перец, 2 ч. л. горчицы в зернах, 2 стакана уксуса, 3 ст. л. сахара, 2 ст. л. соли, 1 стакан воды.

Огурцы нарезать кружочками и выложить в миску, пересыпая солью. Оставить на ночь.

Утром воду довести до кипения, добавить соль, сахар, горчицу и уксус. Огурцы промыть под холодной водой. Разложить по стерильным банкам, добавить полоски перца и залить кипящим маринадом. Укупорить.

Овощной салат

Огурец – 2 шт., перец болгарский – 2 шт., помидоры черри – 5 шт., руккола, пекинская капуста, оливковое масло, лимон – 1 шт., кедровые орешки.

Овощи вымыть, перцы очистить от семян. Огурец нарезать куби-

ками, перцы – соломкой, помидоры – пополам. Рукколу и пекинскую капусту нарвать. Все перемешать, заправить оливковым маслом, перемешанным с соком одного лимона. Сверху посыпать кедровыми орешками.

Шашлык из баранины

Мясо молодого барашка – 1 кг, луковица – 5 шт., уксус столовый – 0,5 стакана, помидор – 3 шт., черный молотый перец, курдючное сало – 30 г, лимон – 1 шт., барбарис сушеный – щепотка.

Мясо нарезать кусочками. Лук нарезать кольцами. Залить лук уксусом, добавить сок, выжатый из лимона. Поперчить, добавить барбарис. Все перемешать и выложить на мясо. Еще раз перемешать и поставить на несколько часов в холод. Замаринованное мясо нанизать на шампуры, перемежая его с тонко нарезанным курдючным салом, ломтиками помидоров и луком. Все обжарить, поливая время от времени оставшимся маринадом. Подать шашлыки с овощами и ткемали.





Мясной суп гуляш

ЧТО НУЖНО:

Мякоть говядины – 500 г, картофель – 300 г, помидор – 2 шт., болгарский перец – 1 шт., репчатый лук – 1 головка, небольшая репа – 1 шт., чеснок – 2-3 крупных зубчика, специи (тмин, куркума, карри, хмели-сунели, сушеные травы) – по 1/2 ч. л. каждой приправы, соль, свежий розмарин – 1-2 веточки, нежирная сметана – 50 г, растительное масло.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Болгарский перец и помидоры вымыть. Луковицу и чеснок очистить. Мясо промыть под холодной проточной водой, обсушить.

2. Говядину нарезать небольшими кубиками, лук измельчить. Картофель и репу очистить и нарезать одинаковыми кусочками. Болгарский перец, очищенный от семян, и помидоры мелко нарезать. Чеснок пропустить через пресс и смешать с перцем и помидором. Полученную массу немного растолочь.

3. В глубокую сковороду с толстым дном налить 2-3 ст. л. растительного масла и равномерно распределить его. Выложить лук и немного спассеровать его до мягкости. Добавить кусочки говядины, обжарить. Го-

товить на среднем огне до тех пор, пока не уйдет розовый цвет сырого мяса. После этого опустить смесь из болгарского перца, помидоров и чеснока, перемешать.

4. Всыпать специи. Влить воду так, чтобы она полностью покрывала содержимое сковороды. Опустить картофель и репу. Накрывать крышкой, убавить огонь и варить в течение 40 мин., периодически помешивая.

Попробовать на готовность овощи и мясо, при необходимости продлить время варки. В сковороду ввести сметану, добавить соль по вкусу, все тщательно перемешать. Готовое блюдо снять с огня, немного остудить, при подаче украсить зеленью розмарина.

КСТАТИ:

Вместо свежих помидор можно использовать томаты в собственном соку, а вместо растительного масла для жарки – смалец (топленое сало).





Польский суп «Журе́к»

ЧТО НУЖНО:

Для заправки: вода – 500 мл, ржаная мука – 180 г, чеснок – 4 зубчика, лавровый лист – 2-3 шт., душистый перец – 3 шт., ржаной хлеб – 4 ломтика.

Для супа: копченая колбаса – 500 г, лук – 3 шт., сливочное масло – 30 г, чеснок – 1 головка, душистый перец – 10 шт., лавровый лист – 3 шт., сметана – 300 г, соль, вареные яйца.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Приготовить заправку: смешать все компоненты, обернуть емкость полотенцем и поставить в теплое место на 4 дня. Каждый день заправку следует помешивать. Готовую заправку процедить, перелить в бутылку и укупорить.

2. В кастрюле растопить масло и припустить на нем лук. Влить 2 л воды и варить 10 мин. Доба-

вить измельченную колбасу, душистый перец, лавровый лист и измельченный чеснок. Держать на слабом огне 30 мин.

3. Заправку влить в кастрюлю. Перемешать, добавить соль. Прокипятить еще 2-3 мин.

4. Добавить сметану, довести до кипения и снять с плиты. Дать настояться 5-10 мин. Подать суп с крупно нарезанными вареными яйцами.



Борщ с фасолью

ЧТО НУЖНО:

Картофель – 300 г, капуста – 1/2 кочана, лук, свекла и морковь – по 1 шт., томатная паста – 2 ст. л., уксус (9%) – 1 ч. л., сахар – 1 ч. л., белая фасоль – 1 стакан, бульон – 2 л, чеснок – 3-4 зубчика, растительное масло, соль, перец, зелень.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Фасоль залить водой и оставить на ночь. Утром

воду слить, фасоль переложить в бульон и довести до кипения. Варить под крышкой 40 мин.

2. Картофель очистить, нарезать небольшими брусочками и опустить в кастрюлю. Сюда же отправить капусту, нашинкованную тонкой соломкой. Варить 10-15 мин.

3. Морковь и свеклу натереть на крупной терке. Лук нарубить. В сковороде на масле спассеро-

вать лук, затем добавить свеклу с морковью и обжарить до полуготовности. Ввести томатную пасту, перемешать. Добавить уксус, сахар и специи по вкусу. Тушить до готовности овощей.

4. Переложить зажарку в кастрюлю, добавить измельченный чеснок, варить 5 мин. Горячий борщ разлить по тарелкам, заправить сметаной и украсить зеленью.



Легкий овощной суп

ЧТО НУЖНО:

Цукини или молодой кабачок – 1 шт., брокколи – 1 кочан, лук – 1 шт., морковь – 1 шт., картофель – 4 шт., зеленый лук – 30 г, лимон – 1/2 шт., соль, перец.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Цукини нарезать полукружьями. От кожицы не очищать.

2. Брокколи разобрать на мелкие соцветия.

Острый нож смочить в холодной воде и нарезать репчатый лук тонкими кольцами. Картофель и морковь очистить, измельчить.

3. В кастрюлю налить воду (примерно 3 л), опустить картофель, поставить на средний огонь и довести до кипения. Варить 5-7 мин. Затем добавить морковь, варить еще 5 мин. Далее опустить цукини и коль-

ца лука. Убавить огонь и держать кастрюлю на плите еще 5 мин. В последнюю очередь положить брокколи, прокипятить 7 мин. Приправить суп солью и перцем, снять с огня.

4. Зеленый лук промыть, нарубить и добавить в суп, перемешать. Лимон нарезать тонкими ломтиками, опустить в кастрюлю. Дать супу настояться 5 мин. и подать к столу.



Вегетарианский суп

ЧТО НУЖНО:

Картофель – 300 г, болгарский перец – 2 шт., кабачок – 1 шт., стебель сельдерея – 1 шт., лук – 1 шт., помидор – 2 шт., морковь – 1 шт., тыква – 200 г, растительное масло, свежая зелень, соль и специи.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Картофель очистить, нарезать небольшими кубиками и положить в

кастрюлю с водой. Варить 5-7 мин. на умеренном огне. В качестве основы можно использовать овощной бульон.

2. Подготовить ингредиенты. Нарезать кабачок и нашинковать лук. Болгарские перцы очистить от семян, измельчить. Тыкву и помидоры нарезать произвольными кусочками. Морковь натереть, стебель сельдерея нарубить.

3. На масле спассеровать лук с морковью до золотистого цвета. Добавить помидоры и сельдерея, потушить 5 мин. В кастрюлю с картофелем опустить перец и кабачок. Спустя 10 мин. добавить тыкву и зажарку.

4. Суп приправить специями, довести до кипения и поддержать на огне еще 5-7 мин. В кастрюлю добавить рубленую зелень.



Томатный суп с макаронами

ЧТО НУЖНО:

Помидоры в собственном соку – 850 г, макароны – 150 г, лук – 1 шт., чеснок – 2-3 зубчика, морковь – 1 шт., базилик – 50 г, петрушка – небольшой пучок, соль, черный молотый перец, оливковое масло.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Лук нашинковать. Морковь натереть. Пропустить лук до прозрач-

ности на оливковом масле. Добавить морковь, измельченный чеснок, все перемешать и слегка обжарить.

2. С помидоров снять кожицу, мякоть размять. Массу вместе с соком от томатов опустить в кастрюлю. Тушить под закрытой крышкой в течение 5-7 мин.

3. Базилик и петрушку мелко нарубить. Положить зелень в кастрюлю,

перемешать и готовить еще 2-3 мин. Если суп получается слишком густым, его надо разбавить водой и прокипятить. Суп взбить погружным блендером до однородности.

4. Отдельно отварить макароны с добавлением 1 ст. л. оливкового масла. Соединить макароны с супом, перемешать. Готовое блюдо украсить зеленью.



Суп «Оранжевое настроение»

ЧТО НУЖНО:

Помидор – 3 шт., морковь – 2 шт., пастернак – 1 шт., лук – 1 шт., чеснок – 3 зубчика, корень имбиря – 50 г, порошок карри – 1 ч. л., красный и черный молотые перцы, соль, зелень петрушки, оливковое масло – 2 ст. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Помидоры очистить от кожицы. Чтобы это мож-

но было сделать легко и быстро, опустите помидоры на несколько минут в кипяток. Морковь нарезать крупными брусочками. Лук нашинковать. Пастернак нарезать кубиками.

2. В кастрюлю налить 2 л воды, положить туда овощи, поставить на огонь и довести до кипения. Варить 30-40 мин., пока овощи не станут мягкими.

3. Корень имбиря натереть, чеснок пропустить через пресс и опустить в кастрюлю. Всыпать порошок карри, положить смесь перцев, соль. Проварить еще 5-7 мин.

4. Взбить суп с помощью блендера до состояния густого пюре. Ввести оливковое масло и снова перемешать. Посыпать суп рубленой зеленью петрушки, украсить кусочками помидоров.



Роберт ВИНУКUROV,
ведущий рубрики

✉ Подскажите рецепт пасты primavera, недавно узнала, что это очень известное блюдо, хочу приготовить.

Виктория ПАРУШКИНА,
г. Омск

Действительно, очень распространенное блюдо. По сути это паста с различными овощами, чаще зелеными.

Строгого рецепта пасты primavera не существует, в разных реги-

онах Италии он может отличаться. Обычно в состав входят **чеснок, лук-порей, зеленый горошек** (стручковый или очищенный), **спаржа, цукини и стебель сельдерея**. Иногда можно встретить рецепты с добавлением **томатов, моркови или брокколи**.

Овощи обжаривают на сливочном масле, закладывая на сковороду в определенном порядке. Сначала мелко порубленный чеснок и лук-порей, нарезанный соломкой. Минут через 5 – пластинки стебля сельдерея, затем – кубики цукини, спаржу и зеленый горошек. У спаржи нужно предварительно очистить ножку, затем разрезать пополам и вдоль на сегменты.

Горошек в стручках предварительно залить кипятком на 5 мин. Потушить все овощи с белым вином (1 ст. л. на порцию), добавить мелко нарезанную зелень петрушки, укропа и базилика. Туда же ввести пасту,

отваренную «аль денте» (паста уже не жесткая, но еще твердая, немного не доваренная), прогреть все вместе. При подаче добавить тертый пармезан и оливковое масло.

Кстати, чтобы сливочное масло не подгорало, его можно разбавить небольшим количеством растительного масла.

✉ Какие заготовки можно приготовить из одуванчиков? Я слышала про варенье и сироп, а вы что посоветуете?

Катерина ГОНЧАРЕНКО,
г. Москва

Корни и зелень одуванчиков можно засушить и использовать в лечебных целях, зелень – измельчить и заморозить для последующего добавления в салаты, супы и другие блюда. А можно одуванчики замариновать.

Каперсы из одуванчиков

Собрать плотные, но еще не раскрывшиеся **бутоны одуванчика**. Промыть, залить крепким раствором соли (1 ст. л. на 1 стакан воды) на 2-3 ч., чтобы убраться горечь. Подготовить маринад. На 2 стакана одуванчиков – 1 стакан **воды**, 1/2 ст. л. **соли**, 1/2 ч. л. **сахара**, 2 зубчика **чеснока**. Слить с одуванчиков рассол, переложить их в пастеризованную банку,

залить горячим маринадом, закрыть (закатать). Настаивать месяц в темном месте. За это время перевернуть банку 2-3 раза, чтобы «притопить» всплывшие более легкие каперсы.

Использовать в качестве добавки к салатам, мясным и рыбным блюдам и для приготовления соусов.

✉ Какие блюда, кроме выпечки и заготовок, можно приготовить из клубники? Подскажите несколько рецептов.

Софья ПЕТРОВА,
г. Нижний Новгород

Область применения этой замечательной ягоды очень широка. Из клубники делают конфеты, цукаты, салаты, супы, кондитерские и десертные изделия. Вот три моих любимых рецепта.

Мягкий итальянский сыр с клубникой и рукколой

Потребуется: сыр таледжио (или другой мягкий сыр с плесенью) – 60 г, руккола – 40 г, свежая клубника – 50 г, красный лук – 1/4 средней луковицы, оливковое масло – 10 мл, соль и перец – по щепотке.



Сыр разрезать на 4-5 кусочков, выложить горкой на тарелку. Рукколу тщательно промыть под проточной водой, обобрать жесткие ножки. Клубнику нарезать на сегменты, лук – тонкой соломкой, заправить оливковым маслом, солью и перцем. Выложить на тарелку рядом с сыром.

Клубничный суп

Потребуется: свежая клубника – 100 г, консервированная клубника – 100 г, сливочное мороженое – 50 г, бисквитное печенье – 2 шт., карамелизованный бальзамический уксус – 5 мл, мята – 2-3 листа.

Свежую и консервированную клубнику взбить блендером до образования однородной массы, добавить немного сиропа, оставшегося от консервированной клубники. Перемешать. Ко-

личество сиропа зависит от консистенции, которой вы хотите достичь. Влить готовую массу в тарелку, в центр уложить шарик мороженого, вставить печенье, украсить мятой и карамелизованным бальзамическим уксусом.

Клубника в шоколаде

Потребуется: свежая клубника – 100 г, темный шоколад (не менее 60% какао) – 100 г, мята – 2-3 веточки.

Клубнику помыть, обсушить на салфетке. Шоколад растопить на водяной бане. Если удалить у клубники листики, то ее нужно насадить на шпажку или зубочистку и обмакнуть в шоколад полностью. Если же оставить листики, то обмакнуть наполовину, что тоже смотрится весьма эффектно. Подавать клубнику в шоколаде охлажденной, в «гнезде» из мяты.



У Вас есть вопросы шеф-повару?
Пишите нам по адресу: 198099, г. Санкт-Петербург, а/я 6, «Школа кулинара».
E-mail: cook@p-c.ru



Весеннее барбекю

ЧТО НУЖНО:

Колбаски – 500 г, цукини – 1 шт., баклажан – 1 шт., лук – 2 шт, болгарский перец – 2 шт., помидор – 3 шт., белокочанная капуста – 1/2 кочана, пекинская капуста – 1 небольшой кочан. Для соуса: помидоры – 350 г, чеснок – 4 зубчика, лук – 1 шт., оливковое масло – 2 ст. л., соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Колбаски очистить. На концах сделать небольшие надрезы – так блюдо будет смотреться эффектнее и сохранит форму во время жарки. Хорошо прокалить сковороду гриль. Выложить колбаски и обжарить их до образования румяной корочки, постоянно переворачивая.

2. Все овощи вымыть. Цукини и баклажан нарезать вдоль ломтиками средней толщины. Ломтики баклажана опустить в соленую воду на 20 мин., чтобы убрать горечь. Болгарские перцы разрезать пополам, очистить. Лук нарезать поперек широкими кружочками.

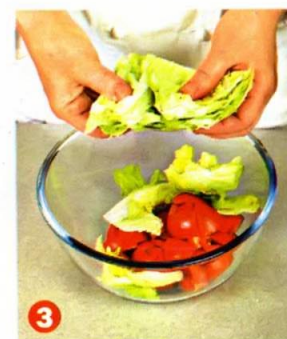
3. Помидоры измельчить и сложить в миску. Капусту разобрать на листики, нарвать руками и немного помять для сочности. Добавить капусту

к помидорам, перемешать. Ломтики цукини, баклажана и болгарского перца, а также кружочки лука запечь на той же сковороде, где жарились колбаски.

4. Для приготовления соуса помидоры освободить от кожицы, мякоть мелко нарезать и размять вилкой. Лук нашинковать, чеснок измельчить. Смешать лук и чеснок с томатной массой, добавить оливковое масло и соль по вкусу, все тщательно перемешать и дать соусу настояться 30 мин. в холодильнике. Большое плоское блюдо застелить листьями пекинской капусты, сверху поместить смесь из белокочанной капусты и помидоров. Уложить запеченные овощи, поверх которых положить колбаски. Соус переложить в соусник и подать отдельно.

КСТАТИ:

К колбаскам можно приготовить соус песто. Для этого рукколу и чеснок взбить блендером, добавить сыр, соль, перец и оливковое масло, взбить до получения однородной массы.





Шашлычок «Ассорти»

ЧТО НУЖНО:

Куриное филе – 1 кг, шампиньоны – 600 г, лук-порей – 2 шт., чеснок – 1 головка, лавровый лист – 10 шт., оливковое масло – 200 мл, лимонный сок – 50 мл, петрушка и укроп, перец, специи по вкусу, овощи и зелень для гарнира.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Приготовить маринад. Чеснок очистить и

пропустить через пресс. Укроп и петрушку порубить. Масло соединить с лимонным соком, перемешать. Добавить рубленую зелень, чеснок, перец и специи, все как следует растереть.

2. Куриное мясо нарезать на кусочки и опустить в маринад. Дать настояться в холодном месте 2 ч.

3. Шампиньоны разрезать вдоль на 2-3 части

так, чтобы можно было насадить на шпажку. Лук-порей нарезать кружками. Филе достать из маринада и насадить на деревянные шпажки, чередуя с лавровыми листьями, кусочками грибов и лука.

4. Заготовку для шашлыка полить сверху маринадом и запечь на разогретой решетке гриля. На гарнир подать свежие овощи и зелень.



Рулетики «Дуэт»

ЧТО НУЖНО:

Куриное филе – 700 г, бекон – 150 г, оливковое масло – 50 мл, лимонный сок – 2 ст. л., мед – 100 г, горчица – 3 ст. л., соевый соус – 1 ст. л., паприка – 2 ст. л., перец черный молотый и горошком, томатный соус для подачи.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Филе нарезать тонкими полосками. Бекон для

этого блюда лучше выбирать уже нарезанный, в вакуумной упаковке – такие ломтики идеально подходят для приготовления рулетиков.

2. Для маринада необходимо соединить оливковое масло, лимонный сок, мед, горчицу и соевый соус, перемешать. Смазать смесью куриные полосочки с одной стороны. Посыпать паприкой и черным моло-

тым перцем. Сверху на каждый кусочек уложить по ломтику бекона и свернуть в рулет.

3. Закрепить рулетики на шпажках, сверху смазать соусом, приправить смесью перцев. Приготовить блюдо можно в духовке или на гриле.

4. В дополнение к такому шашлыку подайте нейтральный томатный соус. В качестве гарнира подойдет салат из овощей.



Шашлык «Мужской характер»

ЧТО НУЖНО:

Свинная грудка – 800 г, красный лук – 300 г, белый лук – 500 г, молодой картофель – 600 г, свежая зелень по вкусу, черный перец горошком – 2 ст. л., хмели-сунели – 1 ст. л., растительное масло.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Свиную грудку нарезать порционными кусками. Оба вида лука

очистить и разрезать на четвертинки. Луковицы лучше выбирать небольшие. Картофель вымыть и, не очищая от кожуры, разрезать пополам.

2. Черный перец горошком растолочь в ступке или перемолоть в кофемолке до состояния порошка. По желанию можно измельчить еще несколько горошин душистого перца. Свежемолотый перец обладает

более сильным и устойчивым ароматом. Добавить сушеную приправу, перемешать.

3. Куски лука, грудки и картофеля нанизать на деревянные шпажки или шампуры. Сбрызнуть маслом и щедро посыпать сверху смесью из перца и приправы.

4. Приготовить шашлык привычным способом, выложить на блюдо и дополнить зеленью.



Острый шашлык из свинины

ЧТО НУЖНО:

Мякоть свинины – 1 кг, лайм – 1 шт., свежий имбирь – 50 г, перец чили – 1 стручок, чеснок – 1/2 головки, лук – 3 шт., зелень – 200 г, помидор – 4 шт., соль, соус для подачи.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Для маринада: имбирь очистить и натереть на средней терке. Перец чили нарезать маленьки-

ми кусочками. Зубчики чеснока измельчить. Лук нарезать толстыми кольцами. Зелень (примерно 1/3 от всего количества) промыть и порвать руками. Все соединить и перемешать.

2. Мясо нарезать на кусочки и поместить в маринад.

Из лайма выжать сок, добавить к мясу. Следом положить измельченные помидоры и все как сле-

дует перемешать. Мариновать 2-3 ч.

3. Мясо нанизать на шпажки, посолить. Хорошо разогреть решетку гриля, выложить заготовки и запечь.

4. Приготовить такой шашлык можно и на мангале, нанизав мясо на шампуры. По желанию вместе с кусочками мяса можно запечь лук и помидоры из маринада. Подать с зеленью и соусом.

Рыбка по-охотски

ЧТО НУЖНО:

Филе рыбы (тиляпия, пангасиус, треска) – 400 г, лимон – 1/2 шт., твердый сыр – 150 г, лук – 1 шт., молоко – 200 мл, растительное масло – 2 ст. л., яйцо – 3 шт., крупный помидор – 1 шт., сушеная приправа для рыбы, черный молотый перец, соль, зелень для украшения.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Филе рыбы натереть черным молотым перцем, приправой и солью. Из лимона выжать сок, полить им рыбное филе и убрать в холодное место. Дать рыбе настояться 20-30 мин. В форму налить немного растительного масла и равномерно распределить его по дну кулинарной кистью. В подготовленную форму поместить замаринованную рыбу. Сверху уложить лук, нарезанный тонкими кружочками.

2. В эмалированной мисочке смешать яйца с молоком и взбить на средней скорости миксером до получения однородной массы. Добавить по щепотке соли и перца, перемешать. Вылить омлетную массу в форму и убрать в предварительно разогретую духовку. Запекать 20 мин. при 180°.

Следить за тем, чтобы не пересолить заливку, так как в сыре уже содержится достаточное количество соли.

3. Помидор тщательно вымыть, переложить на тканевую салфетку и обсушить. После этого нарезать помидор острым ножом на тонкие кружочки. Из духовки достать форму и уложить кружочки помидора на слой запеченного лука.

4. Сыр натереть на средней терке и равномерно распределить его по поверхности помидоров. Снова поставить форму в духовку и запекать до образования корочки. Зелень перебрать, промыть и мелко нарубить. К рыбе подходят ароматные травы (майоран, розмарин, шалфей). Готовое блюдо немного остудить, посыпать зеленью, разрезать на порции и подавать к столу.

КСТАТИ:

Посуда должна быть полностью заполнена рыбой и гарниром, иначе при запекании быстро испаряется влага и блюдо получится сухим и не вкусным. Рыбу запекают в сильно разогретом жарочном шкафу.



1



2



3



4





Лосось в лимонной заливке

ЧТО НУЖНО:

Филе лосося – 500 г, лимон – 1 шт., укроп – 1 пучок, растительное масло – 50 мл, чеснок – 2 зубчика, маслины без косточек – 150 г, соль, перец.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Приготовить маринад. Зелень укропа промыть, мелко нарубить и переложить в небольшую мисочку. Сюда же добавить

чеснок, пропущенный через пресс, и растительное масло, перемешать.

2. Из 1/2 лимона выжать сок, цедру натереть на средней терке. Ввести лимонный сок и цедру в чесночный маринад и все как следует растереть до однородности. По вкусу добавить соль и перец.

3. Филе лосося опустить в емкость с маринадом

и хорошо натереть полученной смесью.

Обтянуть емкость пищевой пленкой и поставить в холодильник на 30 мин. Спустя это время запечь рыбу на решетке гриля или приготовить в духовке.

4. Готовое блюдо переложить на тарелку. Гарнировать тонко нарезанными кружочками лимона, маслинами и рубленой зеленью укропа.



Стейк из форели с гарниром

ЧТО НУЖНО:

Филе форели – 500 г, лимон – 1 шт., лайм – 1 шт., оливковое масло – 2 ст. л., соевый соус – 1 ст. л., розмарин – 1 веточка, соль, перец. *Для гарнира:* кускус – 200 г, болгарский перец – 2 шт., зелень, оливковое масло, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Из лимона и лайма выжать сок, соединить

смесь с маслом, соевым соусом и перемешать. Добавить соль и перец. Филе форели нарезать порционными кусками, смазать маринадом, поместить в кастрюлю, сверху уложить розмарин и охлаждать 1 ч.

2. Разогреть сковороду-гриль, выложить рыбу и обжарить до готовности с двух сторон. Горячую форель переложить на тарелку.

3. Кускус положить в миску, залить кипятком и подождать пока крупа разбухнет. Болгарские перцы нарезать кубиками, перемешать с кускусом. Добавить измельченную зелень и соль. Заправить салат маслом, перемешать.

4. Выложить гарнир на тарелку к рыбе. Украсить зеленью. Дополнительно можно подать сливочно-чесночный соус.



Семга на гриле

ЧТО НУЖНО:

Стейк из семги – 350 г, оливковое масло – 50 г, лимон – 1/2 шт., петрушка – 1 пучок, чеснок – 2-3 зубчика, белое сухое вино – 1 ст. л., соль, перец, специи по вкусу, морковь – 200 г, спаржа – 250 г.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Для приготовления маринада петрушку нарубить. Чеснок измель-

чить и соединить с зеленью. В эту массу влить оливковое масло. Добавить вино и перемешать. **2.** Куски семги просолить (натереть солью и оставить на 20-25 мин.) и натереть молотым перцем. Полить рыбу лимонным соком. Положить семгу в емкость с маринадом и убрать в холодильник на 40 мин. **3.** Замаринованную рыбу обжарить на решет-

ке гриля с двух сторон. Жарить с каждой стороны по 5-7 мин. Готовый стейк завернуть в фольгу и дать потомиться 10 мин. **4.** Морковь очистить и немного припустить вместе со спаржей до мягкости. Овощи выложить на тарелку, сверху поместить рыбу и уже в готовом виде еще раз сбрызнуть лимонным соком.



Пряная рыба с овощами

ЧТО НУЖНО:

Филе рыбы – 800 г, помидор – 300 г, болгарский перец – 1 шт., оливковое масло – 100 мл, чеснок – 3-4 зубчика, лимон – 1 шт., зелень петрушки – 50 г, красный сладкий молотый перец – 1 ч. л., соль, специи и черный молотый перец.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Для маринада из лимона выжать сок, а це-

дру натереть. Лимонного сока потребуется примерно 3 ст. л. Зелень петрушки нарубить. Чеснок измельчить. Соединить лимонный сок, цедру, зелень и чеснок. **2.** Добавить 50 мл оливкового масла и 2 ст. л. холодной кипяченой воды. Всыпать смесь перцев, специи и соль. Натереть рыбу маринадом и убрать в холодильник на 3 ч.

3. Болгарский перец и помидоры вымыть. Перец очистить, нарезать тонкой соломкой. Помидоры измельчить. В форму выложить рыбу, сверху поместить овощи, посолить, поперчить. Полить все маслом и убрать в духовку. **4.** Запекать рыбу 20-25 мин. при 200°. Во время запекания поливать рыбу выделяющимся соком.



И жидкий дым нам сладок и приятен...

Уж сколько раз твердили миру диетологи о вреде копченостей — в них и жир, и холестерин, и канцерогены, однако сердцу не прикажешь: подчас перед кусочком копченой рыбки или карбонада просто не устоять, так манят аромат и чудесный золотистый цвет! А ведь за ними чаще всего скрывается ароматическая добавка, именуемая «жидкий дым». Что же это такое?

Как и из чего делают?

Жидкий дым как ароматизатор в виде сухого концентрата или жидкости используют для того, чтобы достичь эффекта натурального копчения. Жидкий дым наносят на поверхность продукта или добавляют в про-

цессе приготовления. Благодаря этой добавке появляются специфический запах дымка и будто подкопченная золотистая поверхность мяса, рыбы, сыра и т.п., хотя копильная установка при этом даже не используется.

Получают жидкий дым из дыма натурального. Для этого сжигают древесину (осину, ольху, яблоню, бук) и конденсируют дым. Затем из конденсата удаляют золу, деготь и очищают его. Далее при помощи химико-технологической обработки, добавления ароматизаторов, растворителей и пищевых добавок получают тот самый продукт, который до определенного момента настаивается в бочках и после фильтрации фасуется в более мелкую тару.

Вреден или нет?

Картина рисуется более чем впечатляющая: оказывается, мы едва ли не смогу едим вместе с продуктами, обработанными жидким дымом. Однако единого мнения специалистов по вопросу безвредности жидкого дыма нет. Теоретически даже считается, что применение жидкого дыма более безопасно, чем копчение натуральным дымом, так как благодаря многократной фильтрации концентрация смол и канцерогенов в жидком дыме ниже.

Если же вы настороженно относитесь к продуктам, изготовленным с участием жидкого дыма, или, к примеру, склонны к проявлению аллергических реакций, то лучше от употребления такой пищи отказаться. Запрещены эти продукты и людям с нарушением кислотности желудка, язвенникам, так как сильно раздражают слизистую. Врачи рекомендуют употреблять копчености

(если очень хочется) не чаще двух раз в месяц, а тем, кто придерживается диетического питания, и того реже. Отличить копченые при помощи жидкого дыма продукты можно по неестественно золотистому или даже оранжевому цвету поверхности, ее неравномерному окрашиванию. Также продукт, копченый естественным образом, имеет сухую поверхность, а изготовленный при помощи жидкого дыма — маслянистую (а внутри может даже оказаться сыроватым).

Натуральная замена

Все-таки те, кто бережет себя и не станет применять при готовке жидкий дым, будут правы. Так или иначе, вещество это химическое, и о пользе продукта говорить не приходится — лишь об относительной безвредности. А «дымчатый» запах и вкус достигаются и другими, более щадящими и более простыми способами.

Добавка «Чай + сахар»

Смешайте в равных частях черный и зеленый чай без

дополнительных ароматизаторов, добавьте немного сахара. Выложите эту смесь на фольгу, накройте вторым

слоем



фольги, тщательно закрепите края. Эту подушку подкладывайте под мясо при жарке или тушении. Тлеющий чай образует густой дым, который пропитает мясо изумительным ароматом, и при этом готовое блюдо будет совершенно безвредным.

Соус «Жидкий дым»

Смешайте до образования жидкой кашицы майонез и соевый соус, добавьте по вкусу приправу карри и измельченный чеснок. У вас получится маринад для мяса и рыбы, который даже за небольшое время маринования придаст продукту вкус, что называется, с дымком — особенно если это мясо или рыба будут приготовлены на углях.





Пирог «Ладения»

ЧТО НУЖНО:

Для теста: мука пшеничная – 400 г, сливочное масло – 200 г, теплое молоко – 100 мл, сметана – 200 г, яйцо – 2 шт., дрожжи – 50 г, соль – 5 г. Для начинки: помидор – 300 г, репчатый лук – 250 г, каперсы – 50 г, томатная паста – 50 г, твердый сыр – 50 г, желток – 1 шт., оливковое масло – 50 г, соль, зелень – по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Замочить дрожжи в теплом молоке, хорошо размешать. Растопить сливочное масло. Яйца взбить в густую пену. Соединить сначала молоко и масло, затем добавить яйца, перемешать. Когда смесь станет однородной, добавить сметану и снова хорошо перемешать. Муку добавлять небольшими порциями, предварительно просеивая через сито. Замешивать тесто, постепенно добавляя муку до тех пор, пока тесто не перестанет прилипать к рукам. Тесто вымесить и поставить в теплое место на 30 мин., укрыв полотенцем.

Форму для запекания смазать растительным маслом, выложить в нее тесто и сделать в нем углубление по всей площади формы так, чтобы края лепешки впослед-

ствии можно было немного загнуть.

2. Лук очистить от шелухи, помидоры вымыть и обсушить. Нарезать овощи тонкими кружочками. Сыр натереть на крупной терке. С каперсов слить лишнюю жидкость.

3. Лепешку сбрызнуть оливковым маслом, сверху равномерно распределить томатную пасту, затем высыпать сыр, на который плотным слоем выложить сначала помидоры, затем лук и каперсы. При желании можно добавить зелень и специи.

4. Пирог снова сбрызнуть оливковым маслом и немного загнуть его края вовнутрь. Взбить вилкой желток и смазать им загнутые края. Выпекать при температуре 180° в течение 25 мин. Подавать можно как в горячем, так и в холодном виде.

КСТАТИ:

Ладения – традиционное греческое блюдо, появившееся на острове Кимолос.





Мускатный кекс с финиками

ЧТО НУЖНО:

Мука – 250 г, сахар – 350 г, разрыхлитель – 2 ч. л., сливочное масло – 125 г, молоко – 200 мл, яйцо – 2 шт., молотый мускатный орех – 1/2 ч. л., сушеные финики – 300 г, сахарная пудра.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Муку просеять и смешать с 300 г сахара и разрыхлителем. Взбить миксером.

2. Предварительно охлажденное сливочное масло мелко порубить и положить в мучную смесь, еще раз взбить. Половину массы выложить в застеленную пергаментом форму.

3. Смешать молоко с яйцами и мускатным орехом, взбить. Добавить оставшуюся сахарно-мучную смесь и взбивать на средней скорости миксера не менее

10 сек. Выложить массу в форму.

4. Финики измельчить, половину от всего количества разложить по поверхности теста. Поставить в хорошо разогретую духовку на 50-55 мин. Затем поместить оставшиеся финики, посыпать сахаром и поставить в духовку еще на 10-15 мин. Немного остудить, украсить сахарной пудрой.



Пирожное со сливками

ЧТО НУЖНО:

Мука – 200 г, сахар – 300 г, разрыхлитель – 1 ч. л., яйцо – 3 шт., клубника – 300 г, сливки (33-35%) – 500 мл, ванильный сахар – 2 ч. л., темный шоколад – 100 г, мята.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Растереть яйца с сахаром (200 г), всыпать просеянную муку, добавить разрыхлитель и замесить

однородную массу. Формочки смазать маслом, выложить тесто и отправить в духовку при 180° на 20 мин.

2. Верхушки горячих кексов аккуратно обмять, образуя ямки. Клубнику вымыть, очистить от хвостиков и взбить блендером в пюре (несколько ягод оставить для украшения). Наполнить бисквиты клубничной массой.

3. Сливки вылить в миску, добавить оставшийся сахар, взбить. Ввести ванильный сахар и взбивать до состояния устойчивых пиков. Выложить взбитые сливки поверх клубничного пюре.

4. Оставшиеся ягоды нарезать тонкими пластинками и поместить их на слой взбитых сливок. Украсить пирожные тертым шоколадом. Дополнить листиком мяты.



Торт с ежевикой

ЧТО НУЖНО:

Для бисквита: яйцо – 1 шт., мука – 100 г, сахар – 100 г, какао-порошок – 1 ч. л. Для начинки: черничный йогурт – 300 г, творог (9-12%) – 200 г, сметана – 2 ст. л., загуститель для сливок – 10 г, ежевика и черная смородина – по 100 г, сахар – 100 г. Для желе: ежевичный сок – 250 мл, желатин – 20 г.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Яйца растереть с сахаром и какао. Ввести муку и замесить тесто. Выложить его в форму и убрать в разогретую духовку на 15-20 мин.
2. Йогурт перемешать с протертым творогом и сметаной. Добавить загуститель для сливок и сахар, взбить до однородного состояния. Положить ягоды и еще раз перемешать.

3. Для приготовления желе необходимо развести желатин в соке и оставить при комнатной температуре на 1 ч. После этого нагреть желатин на водяной бане до полного растворения.
4. Корж переложить на блюдо и остудить. Сверху выложить йогуртовую начинку. Охлаждать 30-40 мин., залить сверху желе и снова охладить до застывания.



Тирамису с ягодами

ЧТО НУЖНО:

Бисквитное печенье – 250 г, кофе – 350 мл, яйцо – 4 шт., сахар – 200 г, сливочный крем-сыр – 500 г, малина, клубника и черника – по 150 г, мята.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Желтки растереть со 100 г сахара. Добавить сыр, тщательно перемешать. Отдельно взбить белки в крепкую пену.

Соединить обе массы и перемешать до однородного состояния.

2. Приготовить крепкий кофе (из расчета 2 ч. л. кофе на 150 мл воды) и остудить его. По желатину в кофе можно добавить 1 ст. л. крепкого алкоголя. Окунуть печенье в холодный кофе и уложить на дно порционных емкостей. Делать это надо быстро, чтобы печенье не успело раз-

мокнуть, а лишь слегка пропиталось.

3. Поверх печенья выложить густой слой крема. Повторить таким образом еще 1-2 слоя. Поставить десерт в холодильник на 5-6 ч.

4. Малину и клубнику перемешать с сахаром и растолочь до состояния пюре. Поместить массу на тирамису. Добавить чернику. Украсить веточкой мяты.



Вишневый штрудель

ЧТО НУЖНО:

Слоеное тесто – 250 г, вишня без косточек – 800 г, сахар – 300 г, крахмал – 100 г, яйцо – 1 шт., сахарная пудра. Для шоколадного соуса: какао-порошок – 100 г, сахар – 100 г, молоко – 100 мл, сливочное масло – 50 г, ванилин – 1 ч. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Тесто раскатать тонким слоем. Ягоды виш-

ни соединить с сахаром и оставить на 20 мин. Спустя это время слить образовавшийся сок, добавить крахмал и все тщательно перемешать. **2.** Равномерно выложить вишневую массу на тесто и свернуть в рулет. Сверху смазать заготовку взбитым яйцом. Выпекать штрудель 30 мин. при 180°.

3. Сделать соус. Для этого в ковшике расто-

пить сливочное масло, всыпать сахар, какао, ванилин, влить молоко и проварить на медленном огне при постоянном помешивании до получения однородной массы. **4.** Как только штрудель приобретет румяный оттенок, достать его из духовки и немного остудить.

Посыпать сахарной пудрой и полить шоколадным соусом.



Кексы «Ягодное лукошко»

ЧТО НУЖНО:

Мягкий творог (7-9%) – 200 г, сливочное масло – 200 г, мука – 200 г, сметана (15%) – 350 г, сахарная пудра – 200 г, ягодное ассорти (клюква, вишня, малина) – 600 г, базилик.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Творог протереть через сито. Сливочное масло соединить с творогом и перемешать.

Добавить муку, замесить крутое тесто и разделить его на несколько частей. Выложить тесто в формочки, сделать высокие бортики. Выпекать основу в разогретой до 200° духовке. Тесто нужно застелить бумагой для выпекания и насыпать в каждую формочку немного сушеных бобов. **2.** Сахарную пудру разделить на две части. Одну всыпать к ягодам,

а вторую соединить со сметаной и взбить.

3. Готовую основу немного остудить и смазать толстым слоем крема. Это тесто похоже на песочное, но за счет творога получается гораздо нежнее.

4. Ягоды, перемешанные с сахарной пудрой, разложить понемногу в каждую формочку. Украсить кексы листиками базилика.



Сырно-творожная запеканка

ЧТО НУЖНО:

Творог (от 9%) и творожный сыр – по 250 г, сметана (20%) и разрыхлитель – по 2 ст. л., сливочное масло – 1 ст. л., яйцо – 3 шт., манная крупа – 3 ст. л., сахар – 100-150 г, вяленая клюква, сыр, изюм и курага – по 100 г, сахарная пудра.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. В сметану вбить яйца, перемешать. Добавить

творог, протертый через мелкое сито. Следом положить творожный сыр. Всыпать манную крупу и все перемешать.

2. Сыр натереть, добавить в массу. Ввести разрыхлитель и сахар, замесить густое тесто.

3. Изюм и курагу сложить в мисочку. Довести до кипения 300 мл воды и залить сухофрукты. Оставить на 5-7 мин. Затем воду слить. Курагу

нарезать мелкими кусочками. Соединить изюм и кусочки кураги с тестом, как следует перемешать.

4. Форму для запекания смазать сливочным маслом и наполнить сырно-творожной массой. Сверху равномерно распределить ягоды клюквы. Убрать форму в духовку. Готовить 30-35 мин. при 180°. Горячую запеканку остудить и посыпать сахарной пудрой.



Вегетарианская пицца

ЧТО НУЖНО:

Болгарский перец – 1 шт., помидоры черри – 4 шт., маслины без косточек – 100 г, зеленый лук – 1 стебель, базилик – 10 г, луковичка – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, твердый сыр – 200 г, томатный соус – 100 мл, перец. *Для теста:* теплая вода – 250 мл, сухие дрожжи – 10 г, мука – 600 г, оливковое масло – 2 ст. л., соль – 1/2 ч. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Развести дрожжи и соль в воде, добавить половину муки, перемешать. Влить оливковое масло и постепенно подсыпать оставшуюся муку, замешать тесто.

2. Болгарский перец нарезать небольшими кубиками, помидоры – кружочками. Лук нашинковать кольцами. Чеснок измельчить. Зелень порубить. Сыр натереть.

Оливки нарезать небольшими колечками.

3. Тесто раскатать и смазать соусом. Выложить лук и кусочки перца. Сверху поместить помидоры и оливки, добавить чеснок. Добавить зелень, засыпать все сыром и приправить перцем.

4. Выпекать пиццу в разогретой духовке 30-35 мин. Готовое блюдо посыпать свежей зеленью.

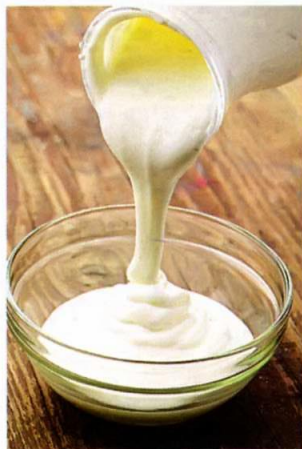


Илья НИКИТИН,
врач-диетолог

✉ Я – за здоровое питание, много читаю на эту тему. Заметила, что очень противоречивые мнения существуют о таких молочных продуктах, как сметана и сливочное масло. Что вы думаете по этому поводу?

Ирина Сергеевна КУВШИНКИНА,
г. Москва

Здоровое питание предполагает не столько единожды заданный набор продуктов, сколько их соотношение, количественные ограничения, способы приготовления и, конечно, качество продуктов. С одной стороны, в сливочном масле и сметане содержатся не слишком полезные для организма тугоплавкие жиры, состоящие из полинасыщенных жирных кислот, из которых формируется «плохой» холестерин. Поэтому эти продукты не рекомендованы людям с повышенным холестерином, страдающим ИБС (ишемической болезнью сердца), гипертонической болезнью, перенесшим инфаркт или инсульт, а также тем, у кого есть проблемы с печенью. Все прочие могут употреблять эти продукты в умеренном



количестве, тем более что в них присутствует ряд жирорастворимых витаминов.

А еще молочные жиры улучшают усвояемость пищи, защищают желудок от повреждающего действия кислоты и слизи, участвуют в обменных процессах. Важно знать: и сметану, и масло не рекомендуется перегревать, так как при этом могут выделяться опасные для здоровья канцерогенные соединения. Ну и, разумеется, все продукты должны быть высшего качества и соответствовать ГОСТу.

✉ Почему говорят, что грейпфрутовым соком нельзя запивать лекарства?

Светлана КРЫШУК,
г. Курск

Во-первых, в грейпфрутовом соке много кислоты, которая может нейтрализовать или из-



вратить действие лекарственных средств. Во-вторых, в соке содержатся волокна, которые также могут сильно уменьшить лечебное воздействие лекарств – чисто механически. В-третьих, если в соке присутствует сахар, он тоже может изменить действие лекарства или полностью нейтрализовать его. Кстати, все вышесказанное относится и к большинству других соков: ко всем цитрусо-

вым, к содержащим пектин и сахара (яблочный, абрикосовый с мякотью, томатный и пр.). Запомните: лекарства можно запивать только прохладной чистой (не минеральной) водой, если иное не оговаривается в инструкции или не рекомендовано лечащим врачом.

✉ Сейчас много говорят о том, что консервы вредны. Но ведь это так удобно, открыл банку – и готово! Неужели от консервированных продуктов надо полностью отказаться?

Игорь ГРИШКО,
г. Екатеринбург

Консервы бывают разными. Скажем, от качественных домашних консервов не стоит отказываться, а вот



фабричные, в которые обычно добавляется много вредных для организма веществ, лучше не употреблять – либо использовать их только в самых крайних случаях, когда речь идет о невозможности утолить голод иными способами.

✉ Вредно ли есть шашлыки?
Семен ТАРАСОВ,
г. Ростов-на-Дону

Вредно есть много жирного. Вредно вообще есть много. Вредно есть остывшие шашлыки. Вредно есть шашлыки с большим количеством острого соуса. А на самом деле правильно приготовленный шашлык – одно из самых безопасных блюд из мяса, так как не нужно использовать масло, которое при нагревании превращается во вредный продукт.



У вас есть вопросы диетологу?
Пишите нам по адресу: 198099, г. Санкт-Петербург, а/я 6, «Школа кулинара».
E-mail: cook@p-c.ru

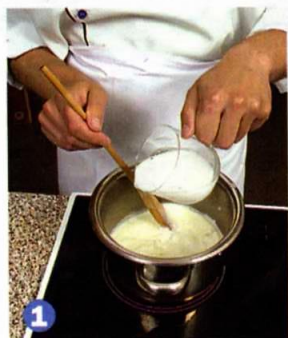
Кисель «Многослойный»

ЧТО НУЖНО:

Молоко – 250 мл, ягодный сок (или морс) – 250 мл, облепиховый сок – 250 мл, сахар – 4 ст. л., ванилин – 1 ст. л., картофельный крахмал – 2 ст. л., сахарная пудра и мята.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Крахмал развести в 1 стакане холодной воды. Молоко вскипятить. Опустить сахар, ванилин, ввести 1/3 раствора крахмала. Проварить до загустения, остудить.
2. Соки налить в разные емкости и каждый довести до кипения. Оставшийся крахмал разделить пополам и ввести в обе емкости. Прокипятить смеси, остудить.
3. Разложить кисели по креманкам слоями. Убрать в холодильник на 30 мин., после чего посыпать сахарной пудрой и украсить мятой.



Коктейль «Освежающий»

ЧТО НУЖНО:

Минеральная вода – 400 мл, мед – 1 ст. л., апельсин – 1/2 шт., лимон – 1/2 шт., красный виноград – 50 г, киви – 1 шт.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. В воду добавить мед, разлить по бокалам. Апельсин и лимон нарезать полукружьями.
2. На дно бокалов размять пару ломтиков цитрусовых, добавить остальные кусочки.
3. Киви нарезать кубиками и вместе с виноградом опустить в бокалы.



Коктейль «Желтая стрела»

ЧТО НУЖНО:

Коньяк – 50 мл, кофейный ликер – 30 мл, мартини rosso – 10 мл, апельсиновый сок – 100 мл, ананасовый сок – 100 мл, ананасовый сироп – 2 ст. л., лед, кусочек ананаса, веточка мяты, вишенка.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. В шейкер влить коньяк и ликер. Добавить соки и сироп. Встряхнуть.
2. Бокал наполнить льдом, влить коктейль. Ввести мартини.
3. Украсить мятой, ананасом и вишенкой.



Овощной фреш

ЧТО НУЖНО:

Стебель сельдерея – 1 шт., морковь – 2 шт., помидор – 3 шт., соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Помидоры очистить от кожицы. Мякоть измельчить блендером. Томатную массу протереть через сито.
2. Морковь нарезать брусочками. Стебель сельдерея разделить на части. Из моркови и сельдерея выжать сок.
3. Добавить томатную смесь, все перемешать. Фреш посолить.

Яблочно-банановый смузи

ЧТО НУЖНО:

Банан – 2 шт., крупное яблоко – 1 шт., лимонный сок – 4 ст. л., яблочный сок – 100 мл, мед – 1 ст. л., корица – 1/2 ч. л., мята, ломтик лимона.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Бананы и яблоко нарезать и поместить в чашу блендера. Взбить до однородности.
2. Влить яблочный и лимонный соки, перемешать. Добавить мед и корицу, еще раз взбить.
3. Разлить по стаканам, украсить мятой, лимоном.

Клубничный мохито

ЧТО НУЖНО:

Клубника – 150 г, белый ром – 50 мл, содовая – 100 мл, вода – 100 мл, сахар – 100 г, лайм – 1 шт., мята – 10 г, лед.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Сахар с водой проварить до полного растворения сахара, остудить. На дно кувшина положить лед и нарезанную клубнику.
2. Добавить лайм, нарезанный дольками, и мяту. Залить сиропом.
3. Ввести ром и содовую, перемешать.

Настой тысячелистника

ЧТО НУЖНО:

Измельченная трава тысячелистника – 2 ст. л., кипяченая вода – 400 мл, мед.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Траву тысячелистника поместить в кастрюльку, залить 200 мл воды, поставить на водяную баню и нагревать 15 мин.
2. Затем отвар остудить и процедить через мелкое сито.
3. Настой развести 200 мл холодной кипяченой воды, подогреть и разлить по чашкам. Подавать с медом.



Селедка в искусстве

Любимая многими селедочка не так проста, как кажется. Неизменная «первая леди» праздничного застолья оставила значительный след в изобразительном искусстве. Вот только две известные картины.

В Государственном Эрмитаже в Санкт-Петербурге экспонируется ранняя работа великого испанского живописца Диего Веласкеса «Завтрак». Полотно относится к так называемому севильскому периоду творчества мастера и написана в жанре бодегонес (от исп. bodega – «кабак», «винный погреб»). По-видимому, картина

предназначалась для украшения столовой в доме зажиточного казачика.

При вполне стандартной для начала XVII века композиции именно эта работа по-своему уникальна: среди привычной для испанцев еды (лук-порей, хлеб, вино) мы видим тарелку с соленой сельдью – рыбой, которая для Испании то-

го времени была почти экзотической. В чем же тайна появления селедки на картине?

Вспомним, что в то же самое время в Голландии сельдь являлась блюдом национальным и даже породила интереснейший праздник – День флажков, который в народе называли также Днем селедки. Праздник появился в Голландии еще в Средневековье и отмечается в первую субботу июня – именно тогда в городские порты доставляют первый в новом сезоне улов селедки, именуемой также «молодой» или «зеленой». Выбор времени года, конечно, неслучаен: в конце мая сельдь достигает максимального размера и жирности. В этот день гавани и улицы голландских городов украшаются флажками, а на обочинах выставляются бочки со свежесолененной рыбкой, которую можно отведать прямо на улице. Оно того стоит – селедку для Дня флажков засаливают по-особому. Сначала рыбу потрошат строго по инструкции, затем укладывают в новые бочки, добавляют немного соли, пряностей и на несколько дней закрывают бочонок. Все это происходит прямо в море, на судне. Когда первое селедочное судно швартуется, первый бочонок дарят королевской се-

мье, второй (за огромные деньги!) продают прямо в порту, с молотка. Остальные бочонки выкатывают на берег, и начинается настоящее селедочное пиршество.

Тут важно отметить, что во времена Веласкеса в Голландии еще не было монархии, это была всего лишь провинция, принадлежавшая испанской короне, которую сотрясали бунты, известные по книге Шарля де Костера «Легенда об Уленшпигеле». Селедка как атрибут испанского завтрака выглядела своего рода символом неповиновения, гражданского протеста, эпатажа. Вот так обычное для современного человека блюдо превращает обычное на первый взгляд жанровое полотно в манифест свободы. Кстати, большинство исследователей творчества Веласкеса полагают, что юноша справа – автопортрет художника, юного бунтаря, позднее ставшего придворным живописцем Габсбургов.

А селедка между тем завоевывала все новых почитателей в разных странах и уверенно поднималась вверх по социальной лестнице – с кухонь простых горожан

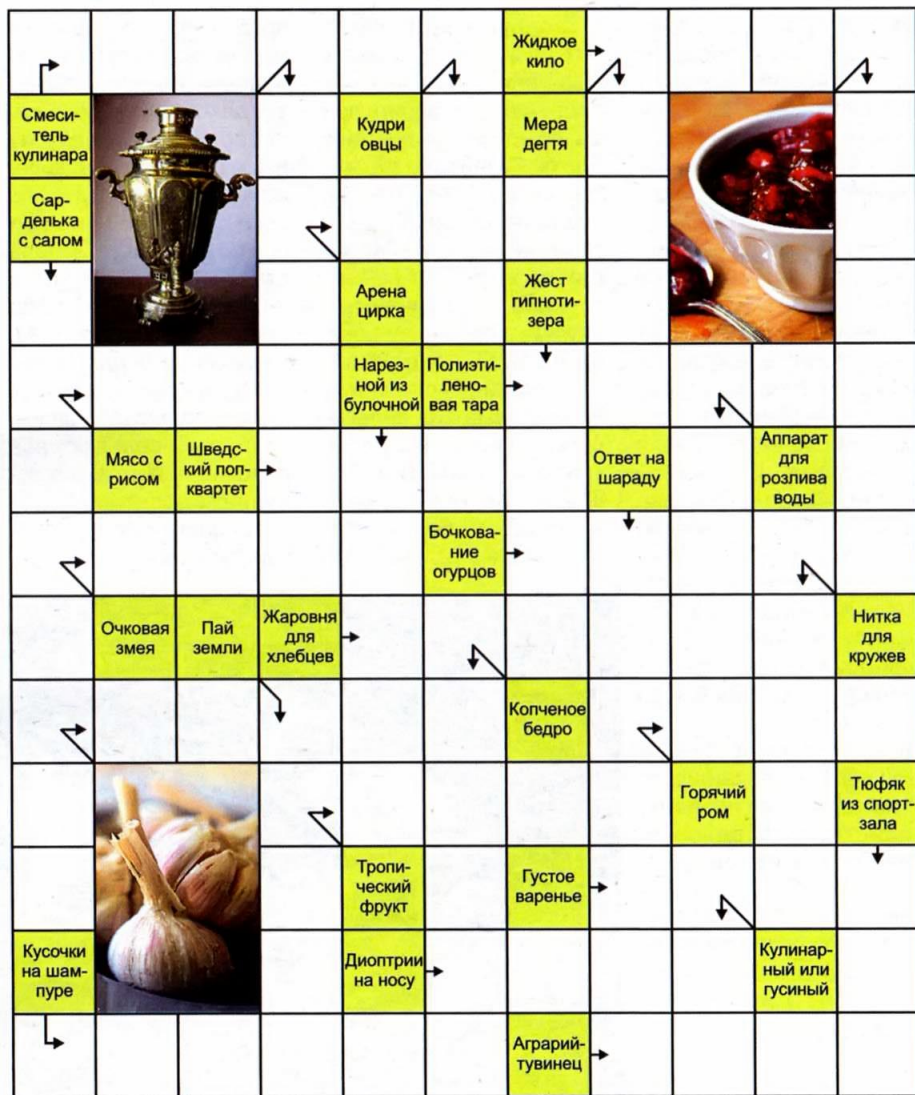
в столовые аристократов. В Средневековье эту рыбу ели не иначе как в пост – дабы усмирять при ее помощи бунтующую плоть – считалось, что более невкусной еды не существует! Селедку ругали за неприятный запах прогорклого рыбьего жира и горьковатый вкус. И только в XV веке, благодаря находчивости голландского моряка Виллема Бейкельса, сельдь заняла достойное место в кулинарии. Открытие Бейкельса было простым, но, без преувеличения, эпохальным: он

просто удалил у селедки жабры и выпотрошил ее непосредственно перед засолкой! Изобретение превратило селедку из изгоя в изысканный деликатес, соперничавший по цене с самыми элитными сортами рыбы. Сельдь стала символом сытости и благополучия, как, например, на картине М. Челича «Ужин для Клэр»: вальяжная пушистая кошка «позирует» рядом со свежей сельдью, все полотно пропитано ощущением достатка, тепла домашнего очага и спокойной жизни.



Дорогие друзья!

О каких блюдах из книг, фильмов, литературных или музыкальных произведений вы хотите узнать? Пишите нам по адресу: 198099, г. Санкт-Петербург, а/я 6, «Школа кулинара».



Мы рады ответить на ваши вопросы по телефону
горячей линии: **(812) 786-27-50** (с 10:00 до 19:00 по московскому времени).

© «ШКОЛА КУЛИНАРА» №10 (112)
Выходит 2 раза в месяц с января 2009 года.
Газета зарегистрирована Федеральной службой
по надзору в сфере связи, информационных
технологий и массовых коммуникаций
(Роскомнадзор). Регистрационный номер
ПН № ФС77-46042 от 05.08.2011 г.
Учредитель и издатель —
ООО «Издательский дом «Вкусный мир».

Главный редактор Елена Никитина, зам. главного редактора Анна Лаур.
Редакция: Елена Мосолова, Карина Сергеева. Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург,
Промышленная ул., 42. Адрес для писем: 198099, Санкт-Петербург, а/я 6, журнал «Школа кулинара».
E-mail: cook@r-s.ru. Рекламный отдел: E-mail: red@ama@r-s.ru.
Отдел распространения: e-mail: com@r-s.ru.
Отпечатано в типографии ООО «Типография ТМ-Принт», 188640, Ленобласть, г. Всеволожск,
Всеволожский пр., 122. Подписано к печати 26.04.2013. Время подписания номера: по графику 23.00;
фактически 23.00. Выход в свет 13 мая. Установочный тираж 200 000 экз. Заказ № 1737.
Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Литературная обработка писем
осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Юридическую поддержку
издания осуществляет Адвокатский кабинет «VALEX». В номере использованы фотоматериалы агентств «АРКАИ»,
«Русский фотобанк», «Библиотека изображений», «Лори», Д. Курбатова. Все права защищены.

Кулинарные премудрости

1 Нарезая овощи для салатов или винегретов, пользуются ножом из нержавеющей стали, потому что витамин С (аскорбиновая кислота) разрушается от соприкосновения с железом.

2 В куриный бульон не кладут никаких приправ, кроме луковичи и моркови, иначе он потеряет свой вкус. А чтобы улучшить его вкус

и аромат, во время варки в кастрюлю кладут обжаренные до светло-золотистого цвета куриные косточки.

3 По общему правилу, картофель, горох и фасоль в суп закладывают прежде соленых огурцов, щавеля, помидоров, болгарских перцев и других продуктов, содержащих кислоту, иначе они останутся жесткими, невкусными.

4 В холодильнике свежую рыбу хранят при температуре не выше 4-5°, тщательно завернув в целлофан и пергамент, иначе другие продукты, находящиеся рядом, пропитаются рыбным запахом.

5 Торты не украшают жидким вареньем, так как сироп проникает в толщу теста. Вместо этого их украшают фруктами или ягодами из варенья, отцеженными от сиропа.

ВСЕ РЕЦЕПТЫ НОМЕРА

САЛАТЫ, ЗАКУСКИ

Баранина в желе 5
Пирамидки «Золотистые» 6
Картофельные «кармашки» 7
Закусочные пирожки 8
Салат с курицей и ананасом 9
Салат с цуккини и грибами 11
Овощной салат с ветчиной 12
Салат «Афинский» 13
Фрикадельки по-скандинавски 14
Салат «Фитнес» 15
Салат с цитрусами и креветками 16
Салат с белой фасолью 17

Шашлык «Мужской характер» 34
Острый шашлык из свинины 35
Рыбка по-охотски 37
Лосось в лимонной заливке 38
Стейк из форели с гарниром 39
Семга на гриле 40
Пряная рыба с овощами 41

ВЫПЕЧКА, ДЕСЕРТЫ

Пирог «Ладения» 45
Мускатный кекс с финиками 46
Пирожное со сливками 47
Торт с ежевикой 48
Тирамису с ягодами 49
Вишневый штрудель 50
Кексы «Ягодное лукошко» 51
Сырно-творожная запеканка 52
Вегетарианская пицца 53

СУПЫ

Мясной суп гуляш 21
Польский суп «Журек» 22
Борщ с фасолью 23
Легкий овощной суп 24
Вегетарианский суп 25
Томатный суп с макаронами 26
Суп «Оранжевое настроение» 27

НАПИТКИ

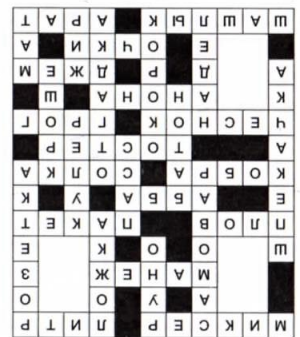
Кисель 56
«Многослойный» 57
Коктейль «Освежающий» 57
Коктейль «Желтая стрела» 57
Клубничный мохито 58
Овощной фреш 58
Яблочко-банановый смузи 59
Настой тысячелистника 59

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Весеннее барбекю 31
Шашлычок «Ассорти» 32
Рулетки «Дует» 33



ОТВЕТ НА СКАНВОРД,
ОПУБЛИКОВАННЫЙ НА СТР. 62



Следующий номер газеты «Школа кулинара» выйдет 27 мая.