

# 100

## САМЫХ

# МОДНЫХ БЛЮД

Очень просто!



УДК 641/642  
ББК 36.99  
С 81

Составитель *Г. Выдревич*

Оформление *Н. Кудря*

С 81      100 самых модных блюд / [Сост. Г. С. Выдревич]. - М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2008. - 64 с. -- (Очень просто).

Мода диктует нам не только стили одежды, манеру поведения, способы и формы макияжа, но и то, что **и** как есть. В модном ресторане можно попробовать различные суши, стейки крокодила, кенгуру или страуса, насладиться нежным вкусом лягушачьих лапок или улиток. А среди людей, заботящихся о своем здоровье, уже несколько лет на пике моды держатся блюда из зерновых проростков и миндаля.

Чтобы отведать все эти и многие другие блюда, не нужно спешить в ресторан. Достаточно взять эту книгу и воспользоваться любым из приведенных в ней рецептов.

УДК 641/642  
ББК 36.99

ISBN 978-5-699-25211-4

© «Терция», составление, 2008  
© «Терция», оформление, 2008  
® «Издательство «Эксмо», 2008

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Мода — дама капризная и переменчивая. И властная: она диктует нам не только стили одежды, манеру поведения, способы и формы макияжа, но и то, что и как есть.

Мода в кулинарии — явление особое. Охватить весь спектр модных блюд, пожалуй, невозможно, но некоторые тенденции сохраняются уже довольно долго.

Так, одной из самых модных считается *итальянская кухня*. И в этом нет ничего удивительного: она отличается великим разнообразием используемых продуктов и приправ и потому всегда разнообразна и непредсказуема. Можно лишь поменять наполнители ризотто (блюда из риса, напоминающего плов) или пиццы, и вы получите совершенно новое, оригинальное блюдо.

Уже не один год на пике моды держится и *японская кухня*, особенно суши. И это тоже объяснимо, ибо один из главных ее секретов заключается в использовании только качественных и очень свежих продуктов с точным соблюдением пропорций. В рецептах суши (во всех вариантах этого блюда), например, все продумано до мелочей. Интересно, что изначально в рецептуру не входил рис. Его использовали лишь для того, чтобы как можно дольше сохранить свежесть рыбы. Рыбу измельчали, пересыпали солью и рисом, и благодаря его естественной ферментации рыба не портилась очень долго. Лишь с XVI века рис начали употреблять в пищу, и постепенно он стал



неотъемлемым компонентом суши. Так же постепенно в блюдо стали добавлять уксус и приправы.

Причина популярности суши проста: если понять принцип его приготовления, можно без конца экспериментировать, меняя ингредиенты, и получать потрясающий результат.

Модными считаются и блюда из *мяса экзотических животных и птиц*. Меню изысканных ресторанов пестрят предложениями различных вкусов из кенгуру, крокодила, черепахи, страуса.

Мясо кенгуру, например, по мнению диетологов, с успехом может заменить говядину, да и по вкусу ее напоминает. Не то что крокодил — его вкус похож на странную смесь рыбы и птицы. И все же его мясо не только продается в магазинах (дорогих, правда, и далеко не во всех), но и нередко встречается в австралийских и тайских ресторанах. А вот мясо бегемота, которое считается пискom кулинарной европейской моды, говорят, напоминает телятину. Так что если вам повезет приобрести его (в Париже и Лондоне это возможно, а у нас пока редчайшая экзотика), можете смело пользоваться рецептами приготовления блюд из мяса домашнего скота. Только учтите, что мясо бегемота более постное.

Зато мясо и яйца страуса в России купить стало несложно: у нас начали открываться страусиные фермы. Диетологи ценят это мясо очень высоко, ибо в нем много белка и мало жира. И хоть это недешевое удовольствие (около 500 рублей за килограмм), но очень вкусно...

Блюда из черепахи долгое время оставались для нас недоступными. Теперь при желании можно отведать этот деликатес — и вкусный, и полезный (и тонизирует, и повышает потенцию).

В список модных кулинарных изысков неизменно входят и *морепродукты*. Креветки и кальмары, пожалуй, уже можно считать повседневными, а вот мидии, морские гребешки, омары, устрицы, улитки еще считаются в той или иной степени экзотикой. Их можно либо приобрести в магазине и



приготовить самостоятельно, либо отведать в многочисленных ресторанах.

В связи с тем, что человечество стало все чаще задумываться о здоровье, в моду вошли и блюда, содержащие *миндаль*. Объясняется это просто: в нем много кальция, витамина Е, магния. Витамин Е, например, особенно нужен курильщикам, так что если вы не можете расстаться с этой пагубной привычкой, ешьте побольше миндаля. И для тех, кто следит за фигурой, это просто находка: большинство жиров, содержащихся в миндале, — мононенасыщенные, так что ущерба фигуре они не нанесут. Это элитный и наиболее почитаемый орех. И так было всегда: еще в Египте фараонам подавали хлеб с миндалем.

Заботой о здоровье объясняется и мода на *пророщенные зерна*. Они способствуют оздоровлению организма, так как содержат особые вещества. Есть в них и множество витаминов: С, В, А, Е. Может, поэтому проростки входят во множество диет.

Следить за модой нынче принято. Однако, выбирая, что вам есть, руководствуйтесь все же прежде всего пользой и здравым смыслом.

# ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ



## Закуска с сыром «Моцарелла»

*300 г сыра «Моцарелла», 250 г маленьких помидоров, оливковое масло, базилик, черный или красный молотый перец, соль.*

Листья базилика вымыть, обсушить, мелко нарезать, залить маслом, посолить и поперчить по вкусу. Сыр нарезать крупными кубиками и положить в масло. Выдержать в течение получаса.

Помидоры вымыть, обсушить.

Затем нанизать кусочки сыра на деревянные шпажки, перемежая листьями базилика и помидорами.



## Трубочки с фаршем

*500 г каннеллони (крупных полых макаронных трубочек), 500 г мясного фарша, 1 луковица, 200 г сыра мягких сортов, 1 маленькая банка консервированных шампиньонов, 425 г томата-пюре, 1–2 дольки чеснока, сливочное или*



растительное масло, душица, черный перец крупного помола, соль.

Для соуса: 200 мл сметаны, 2 яичных желтка, 200 мл кофейных сливок, 100 г тертого сыра «Эмменталь», молотый мускатный орех, черный молотый перец, соль.

Для обсыпки: 100 г тертого сыра.

Каннеллони отварить в течение 8–10 мин в большом количестве подсоленной воды с небольшим количеством масла, откинуть на сито, обдать холодной кипяченой водой.

Лук мелко нарезать, чеснок порубить. Лук с чесноком обжарить в масле. Добавить фарш и обжарить его, помешивая, до коричневого цвета. Затем положить томат-пюре и грибы, перемешать, слегка обжарить. После этого добавить измельченный сыр, немного душицы, посолить и поперчить по вкусу. Перемешать. Жарить еще около 10 мин.

Получившейся смесью наполнить трубочки.

Форму для запекания смазать маслом, выложить в нее нафаршированные трубочки в один слой.

Приготовить соус, смешав сметану, желтки, сливки, сыр, мускатный орех, перец и соль.

Трубочки залить соусом, посыпать тертым сыром.

Выпекать в разогретой до 200° С духовке в течение 20–25 мин до образования румяной корочки.

Готовые трубочки можно использовать и в качестве закуски, и в качестве второго блюда.



### Итальянский рыбный суп

400–800 г разных морепродуктов, 500 г рыбного филе, 125 мл оливкового масла, 3 стебля лука-порей,



2 дольки чеснока, 1 луковица, 1 корень сельдерея, 250 г грибов, 225 мл итальянского томатного соуса, 1,5 л рыбного бульона, 250 мл белого сухого вина, измельченная зелень петрушки, кайенский молотый перец, соль.

Репчатый лук и лук-порей мелко нарезать. Чеснок порубить. Грибы очистить, вымыть, мелко нарезать. Корень сельдерея мелко нарезать или натереть на крупной терке.

Разогреть масло, обжарить в нем репчатый лук, лук-порей, чеснок и грибы в течение 5–6 мин, пока лук не станет прозрачным. Влить бульон и вино, добавить томатный соус, перемешать. Довести до кипения, посолить и поперчить по вкусу.

После этого положить в суп куски рыбы и морепродукты. Готовить около 10 мин.

Готовый суп посыпать петрушкой.

Состав морепродуктов можно варьировать по вкусу.



### Чечевичный суп

250 г сухой чечевицы, 3–5 ломтиков бекона, 1 луковица, 2 стебля сельдерея, 2 моркови, 400 г томата-пюре, 1,5 л овощного отвара, 3 ст. ложки оливкового масла, 2 лавровых листа, розмарин, черный молотый перец, соль.

Чечевицу залить холодной водой, вымочить в течение 2 ч, а затем откинуть на сито или дуршлаг.

Бекон нарезать тонкими полосками. Лук мелко порубить.

Стебли сельдерея вымыть, обсушить, нарезать. Морковь очистить, нарезать соломкой.





Масло разогреть в кастрюле, положить бекон и жарить около 3 мин. Затем добавить лук, перемешать и жарить еще примерно 5 мин. Положить чечевицу, морковь, сельдерей, лавровый лист и розмарин по вкусу. Перемешать и прогреть в течение 1 мин. После этого добавить томат-пюре, влить отвар, перемешать. Довести до кипения, убавить огонь, накрыть посуду крышкой и варить примерно 1 ч.

Из готового супа вынуть лавровый лист, суп посолить и поперчить по вкусу.

Подавать с веточкой розмарина. К супу можно также подать чесночные хлебцы.



### Макароны с овощами

*450 г макарон, 2 стручка зеленого сладкого перца, 2 средние моркови, 2 стебля сельдерея, 1 средняя луковица, 800 г томата-пюре, 750 мл томатного сока, 170 г тертого сыра «Моцарелла», 2 ст. ложки тертого сыра «Пармезан», 1 ч. ложка оливкового масла, 1 ст. ложка сахара, 0,5 ч. ложки душицы, 2,5 ч. ложки соли.*

Макароны отварить до готовности, откинуть на дуршлаг и обсушить.

Сладкий перец вымыть, очистить от семян и перегородок, нарезать кубиками. Морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Стебли сельдерея вымыть, обсушить, нарезать. Лук нарезать кубиками.

Овощи обжарить в масла на среднем огне, помешивая, в течение 4–5 мин. Влить 750 мл холодной воды и тушить примерно 5 мин. После этого добавить томат-



пюре, томатный сок, душицу, сахар и соль. Перемешать и довести до кипения.

Снять посуду с огня, добавить к овощам макароны, сыр «Пармезан» и 70 г сыра «Моцарелла». Перемешать.

Получившуюся смесь переложить в форму для запекания, посыпать оставшейся «Моцареллой», накрыть крышкой.

Запекать в духовке, разогретой до 190° С, около 30 мин.



### Баклажаны с сыром

*1 кг баклажанов, 1 кг спелых помидоров, 2 дольки чеснока, 2 яйца, 300 г сыра «Моцарелла», 100 г тертого сыра «Пармезан», базилик, оливковое масло, черный или красный молотый перец, соль.*

Баклажаны вымыть, обсушить, нарезать кружочками, посолить с обеих сторон и дать вылежаться в течение 1 ч.

Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы, мелко нарезать, положить в кастрюлю. Добавить раздавленный чеснок и немного листьев базилика. Тушить около 20 мин, чтобы получившийся соус загустел. После этого посолить и поперчить его по вкусу.

Баклажаны обсушить салфеткой и обжарить с двух сторон в разогретом масле. Обжаренные баклажаны выложить на салфетку, чтобы она впитала лишний жир.

Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать кружочками. Сыр «Моцарелла» нарезать так же. Мелко нарезать немного базилика.

Форму для запекания смазать маслом, выстлать ее дно кружочками баклажана. На них положить



кружочки сыра и яйца, присыпать тертым сыром. Выкладывать слои, пока не закончатся подготовленные продукты. Залить все соусом и посыпать «Пармезаном».

Запекать в духовке, разогретой до 180° С, в течение 30–40 мин.

Готовое блюдо можно использовать как горячим, так и холодным.



### Мясные шарики по-итальянски

*500 г свиного фарша, 500 г говяжьего фарша, 1 крупная луковица, 50 мл молока, 6 ст. ложек тертого сыра «Пармезан», 2 яйца, 2 дольки чеснока, соус «Табаско», растительное масло, петрушка, базилик, душица, молотый мускатный орех, соль.*

*Для соуса: 2 ст. ложки мелко нарезанного репчатого лука, 1 долька чеснока, 150 мл томатной пасты, 1,5 л томатного сока, 250 мл сухого красного вина, 200 г грибов, 2 ст. ложки сливочного или растительного масла, 3 ч. ложки сахара, 3 лавровых листа, соус «Табаско», петрушка, базилик, душица, соль.*

Приготовить шарики. Лук мелко нарезать. Петрушку, базилик и душицу вымыть, обсушить, мелко нарезать. Чеснок раздавить.

Соединить свинной и говяжий фарш, добавить молоко, яйца, сыр, лук, петрушку, базилик, душицу, чеснок, пару капель соуса «Табаско», немного мускатного ореха, посолить по вкусу и тщательно перемешать. Из получившейся массы сформовать крупные шарики и слегка обжарить их в разогретом масле.



Приготовить соус. Чеснок мелко порубить и обжарить в масле вместе с луком. Добавить томатную пасту, томатный сок, вино, очищенные и нарезанные грибы, сахар, лавровый лист, измельченную зелень, несколько капель соуса «Табаско», посолить по вкусу, перемешать.

Соус довести до кипения, опустить в него подготовленные шарики. Варить на слабом огне, помешивая, в течение 2,5–3 ч, пока соус не загустеет.

К готовым шарикам можно подать макароны.



### **Зеленый песто**

*4 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 дольки чеснока, 2 ст. ложки ядер кедровых орехов, 2 ст. ложки тертого сыра «Пармезан», 30–50 г свежего базилика, 0,25 ч. ложки черного перца крупного помола, 0,5 ч. ложки соли.*

Соединить масло, сок, нарезанный чеснок, орехи, нарезанный базилик, перец и соль и измельчить с помощью миксера или блендера в однородную массу. Затем добавить сыр и перемешать пасту руками. Дать настояться.

Готовую пасту хранить в холодильнике. Ее можно добавлять в салаты, в макароны, к рыбе или птице.



### **Красный песто**

*280 г помидоров, высушенных на солнце, 5 долек чеснока, 120 г ядер кедровых орехов, 150 г тертого сыра*

*«Пармезан», 500 мл оливкового масла, черный молотый перец, соль.*



Соединить помидоры, нарезанный чеснок, орехи, оливковое масло, перец и соль и измельчить с помощью миксера или блендера в однородную массу. Добавить сыр и вымесить пасту руками. Дать настояться. Готовую пасту хранить в холодильнике.

Песто можно использовать при приготовлении мяса, птицы или рыбы, добавлять в макароны, салаты.



### **Торт «Сицилия»**

*Для основы: 100 мл пшеничной муки, 100 мл картофельной муки, 200 мл сахара, 3 яйца, 1 ч. ложка пекарского порошка, сливочное масло, панировочные сухари.*

*Для начинки: 100 мл жирных сливок, 100 мл творога, 50 мл сахара, 1 ст. ложка ванильного сахара, 60 г сушеных фруктов, 100 г шоколада, 2 ст. ложки ликера «Амаретто».*

*Для шоколадного крема: 200 мл жирных сливок, 200 г черного шоколада, 1 ст. ложка растворимого кофе.*

Приготовить основу. Яйца взбить с сахаром, добавить смесь муки и пекарского порошка, тщательно перемешать. Прямоугольную форму смазать маслом, посыпать панировочными сухарями. Вылить в нее тесто. Выпекать в разогретой до 175° С духовке около 40 мин. Остудить. Разрезать на три коржа.

Приготовить начинку. Сливки взбить в крутую пену, соединить с творогом, сахаром, ванильным сахаром, измельченными или размолотыми фруктами, тертым



шоколадом и ликером и аккуратно перемешать.

Коржи промазать начинкой.

Приготовить крем. Сливки сильно нагреть, не доводя до кипения, снять посуду с огня, добавить мелко разломанный шоколад и кофе, перемешать до образования однородной массы.

Торт обмазать кремом сверху и по бокам. Если крем останется, подержать его в холодильнике, а затем украсить им торт.



### Тирамису

*3 яйца, 450 г сыра «Маскарпоне», 200 мл крепкого кофе, 100 мл ликера «Амаретто», 18 шт. печенья «Язычки», 50 г шоколада, 2 ч. ложки ванильного сахара, какао-порошок.*

Яичные белки аккуратно отделить от желтков. Белки взбить в крутую пену. Желтки соединить с «Маскарпоне» и ванильным сахаром, взбить. Получившуюся массу смешать с белками. Часть крема выложить в форму (или разложить по порционным формочкам).

Соединить ликер и кофе, перемешать. В смесь обмакнуть печенье и выложить его на сырный крем.

Выкладывать слоями, пока не закончатся ингредиенты. Верхний слой должен быть кремовым.

Накрыть форму пищевой пленкой и поставить в холодильник минимум на 2 ч (лучше — на сутки).

Перед подачей посыпать десерт какао и тертым шоколадом.

# ЯПОНСКАЯ КУХНЯ



## Фиш корпаччо

*200 г филе лосося, 10 г базилика, 15 мл оливкового масла, 1 маленький свежий огурец, 30 г листового салата.*

*Для маринада: 200 мл свежеприготовленного апельсинового сока, 0,5 лайма, 30 г сахара, 1 ч. ложка бадьяна, 5 г корня имбиря, черный молотый перец, соль.*

*Для соуса: 100 г пюре из маракуйи, 1 плод маракуйи, 20 г сахара.*

Приготовить маринад. Имбирь мелко порубить, добавить сок, кусочки лайма, сахар, бадьян, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать, чтобы сахар полностью растворился. Рыбу нарезать ломтиками, залить маринадом и выдержать 6 ч. После этого промокнуть ее салфеткой, смазать оливковым маслом, посыпать измельченным базиликом. Сформовать из ломтиков рулеты и положить их в холодильник на 2–3 ч.

Приготовить соус. Плод маракуйи очистить, мякоть нарезать. Пюре разогреть, добавить сахар и мякоть, перемешать. Довести до кипения, снять с огня и остудить.

На круглую тарелку вылить соус. Рулеты достать из холодильника, нарезать тонкими ломтиками и



выложить по кругу на тарелку. В середину положить кружочки огурца и листья салата.



### Салат «Тунца Татаки»

150 г филе тунца, 20 г листового салата, растительное масло.

Для соуса: 250 мл соевого соуса, 150 мл кунжутного масла, 500 г репчатого лука, 200 мл оливкового масла, 180 мл яблочного уксуса, 25 г сахара, черный молотый перец, соль.

Филе рыбы одним куском обжарить на раскаленной сковороде с двух сторон, нарезать тонкими ломтиками и свернуть их в рулеты.

Приготовить соус. Лук мелко нарезать, слегка обжарить в кипящем оливковом масле, добавить соевый соус, кунжутное масло, уксус, сахар, посолить и поперчить. Тщательно перемешать.

Соус вылить в блюдо, по краям разложить рулеты из тунца, а в середину выложить листики салата.

Вместо тунца можно использовать лосося.



### Темпура ролл

120 г филе лосося, 2 листа нори, 20 г листового салата, 2 лайма, 10 г лука-резанца, черный молотый перец, морская соль.

Для кляра: 200 г муки, 2 яйца, 600 мл воды.

**16**

Для фритюра: растительное масло.



Лосося нарезать тонкими ломтиками. В пол-  
лоски нори завернуть ломтики рыбы, листочки  
салата и измельченный лук.



Приготовить кляр: в ледяную воду всыпать муку, доба-  
вить яйца и тщательно перемешать, чтобы не осталось  
комков.

Заготовки обмакнуть в кляр и обжарить в кипящем мас-  
ле в течение 1 мин.

Готовые роллы выложить на блюдо, посолить и попер-  
чить, украсить ломтиками лайма.

Вместо лосося можно использовать любую другую рыбу  
или морепродукты.



### **Ролл «Краб Хаус»**

Для суши-риса: 175 г риса, 200 мл воды, 55 мл рисового  
уксуса, 45 г сахара, 10 г соли.

Для ролла: 100 г суши-риса, 30 г крабового мяса, 15 г мя-  
коти авокадо, 10 г свежего огурца, 40 г копченого угря, 0,5 лис-  
та нори, кунжутные семена, майонез.

Приготовить суши-рис. Для этого соединить уксус, сахар  
и соль, тщательно перемешать, чтобы соль и сахар раство-  
рились полностью. Рис положить в сито и промывать про-  
точной водой, пока она не станет прозрачной, затем отварить,  
залить уксусной смесью и дать настояться в течение 10–  
15 мин.

Приготовить ролл. Бамбуковую салфетку обернуть пи-  
щевой пленкой, положить на нее нори. Сверху ровным  
слоем выложить суши-рис, а затем аккуратно пере-  
вернуть нори так, чтобы рис оказался на пленке.

**17**



На нижнюю треть листа выложить нарезанные крабовое мясо, авокадо и огурец, сформовать рулет. Угря нарезать тонкими полосками и выложить на рулет сверху по всей длине. Прижать ролл бамбуковой салфеткой.

Готовый ролл разрезать на шесть кусков, выложить на тарелку, смазать майонезом и посыпать кунжутом.



### Скат «Вингс»

150 г крыльев ската, 1–2 ст. ложки оливкового масла, черный молотый перец, соль.

Для соуса: 1 стручок желтого сладкого перца, 20 мл овощного отвара, 2 дольки чеснока, 1 анчоус, 25 мл оливкового масла.

Для гарнира: 70 г японской фасоли, 50 г помидоров черри, 0,25 красной луковицы, 2 ст. ложки измельченного зеленого лука, 2 дольки чеснока, 1,5 ст. ложки красного винного уксуса, 20 мл оливкового масла, 3 листика базилика, черный или красный молотый перец, соль.

Приготовить соус. Перец вымыть, обсушить, смазать оливковым маслом и запечь в духовке. Остудить, очистить, мелко порубить. Добавить измельченный чеснок, мелко нарезанный анчоус, овощной отвар и оставшееся масло, перемешать в блендере до состояния однородной массы, а затем протереть через сито.

Приготовить гарнир. Фасоль отварить до готовности. Помидоры опустить на несколько секунд в кипящую воду, очистить от кожицы и разрезать пополам. Чеснок нарезать кружочками, лук — полукольцами. Соединить уксус и чеснок, довести до кипения, снять посуду с огня.



Добавить помидоры, фасоль, зеленый и репчатый лук, оливковое масло. Посолить и поперчить по вкусу и аккуратно перемешать, чтобы не помять помидоры.

Ската посолить и поперчить по вкусу, обжарить в масле. На блюдо налить соус, выложить сверху гарнир, на него — ската. Сбрызнуть оливковым маслом и украсить базиликом. В гарнир можно добавить немного тимьяна или шалфея.



### Суши-роллы с рыбной пастой

Для рыбной пасты: 200 г белой мелкой рыбы, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка рисового вина, красный пищевой краситель, соль.

Для суши-роллов: 2 листа бумаги из морских водорослей, 125 г шпината, 2 яйца, 8 полосок сушеной тыквы, 2–3 ст. ложки суши-риса.

Приготовить рыбную пасту. Рыбу очистить от чешуи, удалить головы, выпотрошить, вымыть. Опустить в кипящую воду и отварить до готовности. Готовую рыбу охладить, очистить от кожи и костей, мякоть положить в миску, добавить несколько капель красителя и растолочь ступкой в однородную массу. Переложить рыбу в кастрюльку, посолить по вкусу, добавить сахар и вино. Варить на слабом огне, помешивая, пока жидкость не испарится. Остудить.

Приготовить роллы. Подготовить суши-рис (см. рецепт ролла «Краб Хаус»). Шпинат отварить, остудить и тщательно обсушить. Сушеную тыкву отварить и обсушить. Из яиц приготовить яичницу-болтунью, остудить и нарезать ее полосками.



Лист бумаги из морских водорослей положить на бамбуковую салфетку. На него выложить рис ровным слоем, оставив один из длинных краев листа незаполненным. На рис положить шпинат, затем — рыбную пасту, полоски омлета и тыквы.

Сформовать ролл, скатывая салфетку от ближнего к вам края и поддерживая пальцами начинку, чтобы удерживать ее на месте. Свободные от начинки края салфетки заправить внутрь ролла. Ролл в результате должен получиться плотным и ровным.

Сжать ролл бамбуковой салфеткой, одновременно сдвигая концы. Затем салфетку осторожно развернуть, а ролл переложить на доску и разрезать на шесть кусочков.

Так же сформовать второй ролл и нарезать его.



## Кальмар в кляре

*150 г тушки кальмара, 1 ч. ложка измельченного лука-резанца, мука.*

*Для соуса: 20 мл воды, 40 мл соевого соуса, 3 г дрожжей, 10 г измельченного дайкона, 0,25 ч. ложки измельченного корня имбиря.*

*Для кляра: 100 г муки, 1 яйцо, 300 мл воды.*

*Для фритюра: растительное масло.*

Тушку кальмара очистить и тщательно вымыть.

Приготовить кляр: в ледяную воду всыпать муку, добавить яйца и тщательно перемешать, чтобы не осталось комков.

Приготовить соус: смешать все ингредиенты.

Кальмара обвалять в муке, обмакнуть в кляр и обжарить в кипящем масле в течение 1 мин.



Соус подогреть, вылить на тарелку, положить сверху кальмара и посыпать луком.



### Ягненок «Мисояки»

160 г каре ягненка, 0,5 стручка сладкого перца, 30 г зеленого горошка, 30 г спаржи, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Для соуса: 60 мл соевого соуса, 200 мл саке, 30 мл кунжутного масла, 50 мл яблочного уксуса, 70 г пасты «Мисо», 30 г сахара, 15 г черного молотого перца.

Приготовить соус, смешав все ингредиенты, чтобы растворился сахар.

Каре ягненка посолить, поперчить и обжарить в масле до образования корочки. Поставить в духовку и довести до готовности.

Сладкий перец вымыть, очистить от семян и перегородок, нарезать соломкой. Соединить с горохом и спаржей и обжарить в масле.

На середину тарелки положить овощи, сверху — каре ягненка, разрезанное на три части. Залить соусом.



### Нигири-суши с семгой

150 г филе семги, 175 г суши-риса, 4 ст. ложки рисового уксуса, 1 ч. ложка пасты «Васаби», 1 ст. ложка консервированной японской редьки.



Приготовить суши-рис (см. рецепт ролла «Краб Хаус»).

Филе семги одним куском тщательно вымыть в проточной холодной воде, промокнуть салфеткой. Кусок разрезать вдоль пополам, а затем нарезать наискосок на восемь одинаковых ломтиков.

Уксус развести водой и, смачивая этим раствором руки, сформовать из суши-риса восемь одинаковых шариков (нигири). Ломтики семги смазать тонким слоем пасты «Васаби», положить на них по одному нигири и слегка сжать их.

Готовое блюдо подавать с консервированной редькой.



### Тэн-маки

8 крупных креветок, 1 яйцо, 85 г муки, 4 листа нори, 600 г риса сумэси, 4 ст. ложки белого кунжутного семени, 4 ст. ложки черного кунжутного семени, растительное масло, соль.

Для риса сумэси: 600 г риса, 5 ст. ложек рисового уксуса, 2,5 ст. ложки сахара, 1,25 ч. ложки соли.

Приготовить рис сумэси: крупу тщательно промыть, пока вода не станет прозрачной, отварить, добавить уксус, сахар и соль и тщательно перемешать. Дать настояться.

Креветки очистить от панциря и голов, оставив хвосты. С помощью соломинки для коктейля удалить черные жилки со спинок креветок. Самые кончики хвостов обрезать ножницами, выдавить из креветок воду. Сделать несколько поперечных надрезов на брюшках.

Приготовить жидкое тесто. Муку просеять, добавить слегка взбитое яйцо, немного посолить и перемешать, взбивая, так, чтобы не осталось комков.



В глубокую сковороду налить растительное масло, довести его до кипения. Креветки брать за хвосты, окунать в тесто и обжаривать в кипящем масле в течение 3–4 мин, пока на них не образуется коричневая корочка. Обжаренные креветки выложить на салфетку и обсушить от лишнего жира.

Кунжутные семена обжарить на сухой сковороде отдельно друг от друга. Листы нори разрезать пополам. Бамбуковую салфетку обернуть пищевой пленкой, положить на нее лист нори. Сверху выложить 7 ст. ложек риса сумэси и разровнять. Аккуратно перевернуть и повернуть лист на 90° — короткой стороной к себе. Положить креветку так, чтобы хвост выступал за край листа. Осторожно скатать.

Таким же образом сформовать остальные роллы.

Кунжутные семена высыпать на разные тарелки. Четыре ролла обвалять в белом семени, четыре — в черном.

Перед подачей разрезать роллы пополам наискось. Есть, окуная в японский соевый соус сёю.



### Роллы-ассорти

300 г риса сумэси, 4 ст. ложки рисового уксуса, 250 мл воды.

Для начинки: 100 г филе лосося без кожи, 6 см маринованного дайкона, 6–8 листьев базилика, 2 соленые красные сливы, паста «Васаби».

Для подачи: паста «Васаби», японский соевый соус сёю, маринованный имбирь.

Приготовить рис сумэси (см. рецепт «Тэн-маки»).

Бамбуковую салфетку обернуть пищевой пленкой.



Сначала сформовать два ролла с лососем. Рыбу нарезать кубиками. Рис выложить на пленку, разровнять, положить рыбу, немного пасты «Васаби» и аккуратно сформовать роллы. Нарезать их ломтиками и выложить на блюдо.

Приготовить два ролла с дайконом, нарезанным тонкой соломкой. Рис выложить на пленку, разровнять, положить дайкон и сформовать роллы. Нарезать их ломтиками и выложить на блюдо рядом с роллами с лососем.

Приготовить два ролла со сливами. Из слив удалить косточки, мякоть нарезать. Далее готовить так же, как роллы с дайконом, добавив листики базилика. Нарезать и выложить на то же блюдо.

К готовым роллам подать пасту «Васаби», соус сёю и маринованный имбирь.

Рыбу можно не резать, а обжарить цельным куском в гриле, остудить, размять вилкой и перемешать с небольшим количеством мелко нарезанного зеленого лука. Добавить 2 ч. ложки майонеза, посолить и поперчить по вкусу. Далее готовить так же, как роллы с сырой рыбой.



### Нигири-суши с сардинами

*8 филе сардин с кожей, 175 г суши-риса, 3 ст. ложки рисового уксуса, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ч. ложка тертой лимонной цедры, 2 ч. ложки пасты «Васаби», 8 перьев зеленого лука, 3 ст. ложки морской соли.*

Приготовить суши-рис (см. рецепт ролла «Краб Хаус»).

Филе рыбы тщательно вымыть в проточной холодной воде, обсушить салфеткой, проверить, нет ли костей (если есть — удалить), натереть морской солью и вы-





держат в течение 1 ч. После этого опять вымыть в проточной холодной воде, обсушить салфеткой.

Рисовый уксус соединить с сахаром, лимонным соком и цедрой, перемешать. В получившийся маринад положить сардины, накрыть посуду крышкой и выдержать в холодильнике в течение 2 ч. Затем вынуть рыбу из маринада и снова обсушить салфеткой. Сделать несколько поперечных надрезов.

Руки смочить водой и сформовать из суши-риса восемь шариков, а затем слегка приплюснуть их, чтобы они стали продолговатыми.

Сардины смазать пастой «Васаби» с одной стороны. На смазанную сторону положить рисовый шарик, слегка прижать. Обвязать пером зеленого лука.

Вместо свежих сардин можно использовать консервированные сардины или сырое филе макрели без кожи.



### Фруктовое тираси

1 крупный ананас, 4 ст. ложки свежеприготовленного апельсинового сока, 200 г очищенных вареных некрупных креветок, 4 ст. ложки толченых ядер миндаля, 1 киви, 115 г клубники, 115 г оранжевого сыра твердых сортов, 30 г лука-резанца, 550 г риса сумэси, цедра 1 лайма.

Для риса сумэси: 550 г риса, 2–2,5 ст. ложки яблочного уксуса, 5 ст. ложек свежеприготовленного апельсинового сока, 5 ч. ложек сахара, 1,5 ч. ложки соли.

Приготовить рис сумэси. Крупу промыть так, чтобы стекающая вода была прозрачной, отварить,



добавить уксус, сок, сахар и соль. Тщательно перемешать и дать настояться.

Киви очистить и нарезать маленькими кусочками. Клубнику вымыть, удалить листики, ягоды нарезать толстыми ломтиками. Сыр нарезать кубиками со стороной около 1 см. Лук-резанец вымыть, обсушить, мелко нарезать.

Ананас разрезать пополам вдоль (использовать только одну половину). Ножом аккуратно вырезать мякоть, удалить твердую сердцевину, остальное нарезать небольшими кусочками.

Креветки полить апельсиновым соком, выдержать в течение 15 мин, а затем обсушить салфеткой.

Миндаль обжарить на сухой сковороде на слабом огне, помешивая, пока он не приобретет золотистый оттенок.

Рис сумэси соединить с 5–6 ст. ложками мякоти ананаса, клубникой, киви, креветками, сыром и луком. Получившейся смесью заполнить ананас, посыпать жареным миндалем и украсить тонкими полосками цедры лайма.



### Фаршированный кальмар ика-гзуси

400 г риса сумэси, 2 небольшие тушки кальмара со щупальцами, 3 ст. ложки саке, 2–3 ст. ложки японского рисового уксуса, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка сладкого рисового вина или сладкого хереса, 2 ст. ложки японского соевого соуса сёю, 50 г куриного или говяжьего фарша, 2 см корня имбиря.

Для риса сумэси: 400 г риса, 3 ст. ложки рисового уксуса, 2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка соли.

С кальмара снять пленку, положить тушки в неглубокую посуду, добавить саке, залить кипящей



водой и варить в течение 1–2 мин. Откинуть на дуршлаг, а затем тщательно обтереть тушки полотенцем. Щупальца отрезать и мелко порубить. Обсушенные тушки сбрызнуть уксусом.

Оставшееся саке соединить с сахаром, вином и сёю, перемешать, довести до кипения на среднем огне, добавить фарш, щупальца кальмара и мелко нарубленный имбирь. Готовить, энергично перемешивая, пока мясо не побелеет. Вынуть содержимое посуды шумовкой, оставив в ней жидкость. Варить оставшийся сок в течение 1–2 мин, пока он не загустеет. Положить снова фарш в кастрюлю, поддержать на огне, пока оно не впитает сок, а затем снять с огня.

Приготовить рис сумэси: крупу тщательно промыть, пока вода не станет прозрачной, отварить, добавить уксус, сахар и соль и тщательно перемешать. Дать слегка настояться.

В теплый рис положить фарш, перемешать.

Подготовленные тушки кальмара плотно нафаршировать начинкой, а затем разрезать каждую тушку на пять-шесть кусочков.

Выложить на блюдо и подать с маринованным имбирем.

# БЛЮДА ИЗ МЯСА ЭКЗОТИЧЕСКИХ ЖИВОТНЫХ И ПТИЦ



## Котлеты из голубя по-алжирски

*1 голубь, 25 г сушеных грибов, 1 ст. ложка (без верха) муки, 1 мелкое яйцо 1 яичный желток, растительное масло для фритюра, мука для панировки, панировочные сухари, молотый мускатный орех, соль.*

Голубя выпотрошить, тщательно вымыть, отварить в подсоленной воде и остудить, не вынимая из бульона. После этого аккуратно вырезать филе и слегка отбить его. Оставшееся на костях мясо срезать и мелко порубить.

Грибы вымочить в холодной воде, затем отварить и мелко нарезать. Добавить к рубленому мясу. Посолить, приправить мускатным орехом, тщательно перемешать.

Муку развести водой так, чтобы получилась масса консистенции сметаны без комков, прогреть, помешивая, пока соус не загустеет, снять с огня, ввести желток, перемешать.

Получившийся соус соединить с массой из мяса и грибов, слегка прогреть, помешивая, а затем охладить.

На куски филе нанести получившуюся начинку, обвалить в муке, обмакнуть во взбитое яйцо, запанировать в сухарях, обжарить во фритюре. К готовым котлетам можно

Подобные котлеты можно приготовить из перепелов или куропаток.



### Мясо крокодила, запеченное с сыром

*1,5 кг мяса крокодила, 8 яиц, 200 г тертого швейцарского сыра, 1 луковица, 2 ст. ложки топленого масла, 0,25 кофейной ложки молотой корицы, 0,25 кофейной ложки черного молотого перца, 1 кофейная ложка соли.*

Мясо вымыть, обсушить, нарезать небольшими кусками. Добавить очень мелко нарезанный лук, топленое масло, влить 0,5 стакана воды. Потушить в течение 10 мин. Затем влить столько воды, чтобы она покрыла мясо, и тушить на сильном огне около получаса.

После этого мясо переложить на противень, полить небольшим количеством соуса, в котором оно тушилось, посолить и поперчить.

Яйца соединить с сыром, взбить с помощью миксера в однородную массу, выложить ее на мясо.

Запекать в предварительно нагретой духовке в течение 20 мин. Оставшийся от тушения соус посолить, разогреть и подать к мясу.



### Суп из черепахи (вариант 1)

*1 черепаха, 1 морковь, 1 ст. ложка картофельного крахмала, сливочное масло, сахар, лимон, соль.*



Черепаху вымыть, вычистив панцирь, отварить в течение 30 мин. Затем вынуть черепаху из бульона, извлечь мясо, мелко нарезать.

Морковь вымыть, вычистить, нарезать кружочками, отварить до готовности с солью, маслом и сахаром. Добавить мясо черепахи и немного процеженного бульона, в котором она варилась. Ввести крахмал, довести до кипения, постоянно помешивая.

Готовый суп приправить лимонным соком.



### Суп из черепахи (вариант 2)

*1 черепаха, 200 г говядины, 200 г телятины, 200 г куриного мяса, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, настой из пряных трав, 1 ч. ложка картофельного крахмала, соль.*

*Для настоя из пряных трав: 1 стакан мадеры, базилик, майоран, петрушка, укроп, розмарин, мята, мускатный цвет.*

Разделать черепаху: отрубить голову и лапы и подвесить, чтобы стекла кровь. После этого тушку выпотрошить и тщательно промыть в нескольких водах. Снять мясо, нарезать небольшими одинаковыми ломтиками. Ломтики отварить в подсоленной воде в течение 3–4 ч. После этого ломтики вынуть из бульона и положить в него говядину, телятину, куриное мясо и оставшиеся после разделки кусочки мяса черепахи. Добавить нарезанные лук и корни. Варить, пока не сварится мясо, после чего бульон процедить, опустить в него вареные ломтики черепахи и варить еще 30–40 мин.

**30** Приготовить настой из пряных трав. Для этого мадеру довести до кипения, опустить в нее по несколь-



ко листиков базилика, майорана, петрушки, укропа, розмарина, мяты и немного мускатного цвета, снова довести до кипения, снять с огня и дать настояться. После этого настой процедить, влить в суп и довести до кипения.

Суп досолить по вкусу, заправить разведенным в воде крахмалом. Можно слегка поперчить.



### Филадельфийский черепаховый суп

*1 черепаха, 1 телячья голяшка, 100 г куриного жира, 1 морковь, 2 луковицы, 1 стебель сельдерея, 3 помидора, 2 яйца, 0,5 стакана пшеничной муки, 3 л куриного бульона, 2 стакана хереса, 1 лавровый лист, 2 бутона гвоздики, лимон, тимьян, майоран, свежемолотый черный перец, соус «Табаско», соль.*

Мясо черепахи тщательно вымыть и нарезать. Телячью голяшку разрубить на несколько кусков. Морковь вымыть, очистить и нарезать ломтиками. Лук нарезать колечками, сельдерей — небольшими кусочками, помидоры — кубиками. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить, порубить.

На противень выложить куски голяшки, куриный жир, морковь, лук и сельдерей. Поставить в разогретую духовку. Когда жир начнет темнеть, добавить муку и запекать, пока мука не приобретет золотистый оттенок.

Подготовленные таким образом продукты опустить в куриный бульон, добавить лавровый лист, гвоздику, тимьян, майоран и помидоры. Варить на слабом огне в течение 4 ч.

Пока варится голяшка, мясо черепахи потушить в течение 5 мин в хересе с ломтиками лимона и небольшим количеством соуса «Табаско».



Бульон, в котором готовилась голяшка, процедить, переложить в него мясо черепахи, посолить и поперчить по вкусу, добавить немного соуса «Табаско» и яйца.



### **Яхния из черепахи**

*150 г мяса черепахи, 0,5 луковицы, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка томата-пюре, 1 ч. ложка красного молотого перца, петрушка, соль.*

Лук мелко нарезать и обжарить в масле. Когда он станет прозрачным, добавить муку, тщательно перемешать и жарить, пока лук не подрумянится. Добавить томат-пюре, перемешать и тушить, пока томат не станет зернистым. После этого всыпать красный перец, перемешать.

Мясо черепахи нарезать, обжарить в масле и положить в луково-томатную смесь. Посолить по вкусу. Готовить на слабом огне, помешивая, в течение 20 мин.

Готовое блюдо посыпать измельченной петрушкой.



### **Черепаха по-мэриленски**

*1 пресноводная черепаха, 100 г сливочного масла, 1 стакан сухого хереса, свежемолотый черный перец, соль.*

Мясо черепахи тщательно вымыть, нарезать средними кусочками (желательно не использовать белое мясо, ибо оно довольно жесткое).





Сливочное масло растопить в толстостенной посуде, положить в него мясо, слегка обжарить, влить херес. Готовить на слабом огне, пока мясо не станет мягким. Посолить и поперчить по вкусу.

Если в процессе приготовления херес выпарится, добавить еще вина или немного воды.



### **Филе страуса с каннеллони из порей**

180–200 г филе страуса (грудка), 2 луковицы-шалот, 1 стебель лука-порей (белая часть), 100 г кенийской зеленой фасоли, 2–3 ягоды клубники, 2 ст. ложки оливкового масла, 3 ст. ложки красного картофеля, 2 ч. ложки сливочного масла, 1 клубень картофеля, черный молотый перец, соль.

Половину луковицы-шалот очень мелко порубить, добавить 1 ст. ложку оливкового масла и 1 ст. ложку портвейна, посолить, перемешать. В получившейся смеси замариновать мясо в течение 1 ч.

Приготовить каннеллони. Лук-порей надрезать вдоль, разделить два верхних слоя, пробланшировать в течение 2–3 мин, остудить. Фасоль так же пробланшировать, а затем обжарить в оставшемся оливковом масле с измельченной луковицей, посолить и поперчить. Остудить. Фасоль выложить в подготовленный порей, сформовать две трубочки.

Разогреть сковороду, вылить на нее маринад от мяса, положить половину сливочного масла и растопить его. В получившейся смеси обжарить мясо по 1,5 мин с каждой стороны.

Картофель очистить и нарезать толстыми ломтиками. Выложить на сухую сковороду, сверху положить



мясо. Запекать в разогретой до 260° С духовке в течение 7–8 мин (мясо должно остаться слегка розовым). Картофель использовать только для подложки.

Приготовить соус. Мелко порубить оставшийся лук-шалот, соединить с нарезанной клубникой, оставшимся портвейном и сливочным маслом. Тушить до тех пор, пока не выпарится две трети жидкости, а затем протереть через сито.

Каннеллони прогреть в духовке, выложить на тарелку, сверху поместить филе страуса и полить соусом.

Готовое блюдо подавать горячим.



### Страусиные стейки «Вестерн»

*1 кг страусиных стейков, 2 ст. ложки мелко нарезанного красного репчатого лука, 1 ч. ложка тмина, 2 ст. ложки оливкового масла, 460 мл жирных сливок, 0,5 стакана мелко нарезанного сладкого зеленого перца, 0,25 стакана мелко нарезанного перца чили, 2 ст. ложки золотой текилы, черный молотый перец, соль.*

Стейки посолить и поперчить по вкусу, а затем обжарить в разогретом оливковом масле около 3 мин с каждой стороны, пока стейки не приобретут золотисто-коричневую корочку. Мясо переложить в мисочку и накрыть ее, чтобы стейки оставались теплыми.

В эту же сковороду положить сладкий перец, чили и лук, перемешать. Обжаривать в течение 2 мин, а затем положить тмин и снова перемешать. Влить текилу и сливки. Готовить, помешивая, при слабом кипении, пока соус не загустеет.

Стейки выложить на блюдо и полить горячим соусом.



### **Страусиные стейки с апельсиновым конфитюром**

*4 страусиных стейка, 0,5 стакана апельсинового конфитюра, 4 ч. ложки яблочного уксуса, 0,5 ч. ложки тертого имбиря, 2 ч. ложки черного молотого перца, соль.*

Соединить конфитюр, уксус и имбирь, тщательно перемешать.

Стейки слегка посолить, натереть перцем. Обжарить на гриле примерно по 7 мин с каждой стороны, поливая их апельсиновым соусом.



### **Печень страуса в красном вине**

*150 г печени страуса, 50 г свиной грудинки, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 1,5 стакана сухого красного вина, 2 ст. ложки оливкового масла, 2–3 ст. ложки пшеничной муки, 1–2 лавровых листа, 2–3 ч. ложки сахара, черный молотый перец, соль.*

Лук мелко нарезать, поперчить, обжарить в разогретом масле, добавить сахар и лавровый лист, перемешать, слегка обжарить.

Печень вымыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить по вкусу, обвалять в муке и обжарить вместе с луком.



Грудинку нарезать тонкими полосками, положить на дно огнеупорной посуды, выложить сверху печень с луком, залить вином. Запекать в разогретой до 175° С духовке примерно в течение 1 ч.



### Страус-гриль

*4 страусиных стейка, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки оливкового масла, соль.*

Стейки выложить на блюдо в один слой, слегка посолить, полить смесью сока и масла и мариновать около получаса.

Замаринованное мясо обжарить на гриле или в сухой сковороде по 5–7 мин с каждой стороны.

Готовые стейки можно подавать как горячими, так и холодными.



### Бифштекс из страуса на гриле

*500 г филе страуса, 2–4 дольки чеснока, оливковое масло, красное сухое вино, сахар, черный молотый перец, соль.*

Чеснок мелко порубить или раздавить, добавить сахар, перец и соль по вкусу, влить вино и оливковое масло. В получившийся маринад положить мясо и мариновать его в течение нескольких часов.

Замаринованное мясо обжарить на гриле до тех пор, пока выделяющийся из него сок не станет про-

зрачным. В качестве гарнира хорошо подойдут молодой картофель, грибы, стручковая фасоль.



### **Филе кенгуру в маринаде**

1 кг филе или вырезки кенгуру, 75 г свиного сала, 0,5 стакана сухого белого вина, черный молотый перец, соль.

Для маринада: 5 л воды, 60 г сахара, 40 г душистого перца горошком, 3–4 бутона гвоздики, 0,5 ч. ложки черного перца, 0,5 ч. ложки кориандра, 100 мл 6 %-го уксуса.

Приготовить маринад. Сахар и уксус растворить в воде. Черный и душистый перец, гвоздику и кориандр положить в марлевый мешочек, опустить в смесь. Кипятить около получаса, а затем остудить.

Мясо опустить в маринад и выдержать в нем в течение 3–4 суток.

Свиное сало мелко нарезать, растопить, положить в него маринованное мясо и обжаривать со всех сторон на среднем огне, пока оно не приобретет золотистый оттенок. После этого влить вино и 0,5 стакана маринада, посолить по вкусу, накрыть посуду крышкой и тушить около 1 ч.

Готовое мясо выложить на блюдо. Соус, в котором оно готовилось, процедить и подать отдельно.



### **Фрикасе из лягушачьих лапок и белых грибов**

180 г мяса лягушек без костей, 100 г белых грибов, 80 г сливочного масла, 20 г растительного масла, 50 г



лука-порей (белой части), 100 мл куриного бульона, 20 г лука-шалот, 20 г чеснока, 90 мл жирных сливок, 20 г сахара, петрушка, черный молотый перец, соль.

Белые грибы очистить, вымыть, крупно нарезать, посолить и поперчить, обжарить в горячем растительном масле, влить куриный бульон. Готовить при слабом кипении, пока не выпарится половина жидкости, добавить сливки, перемешать и варить, помешивая, пока смесь не загустеет.

Лук-шалот мелко нарезать, чеснок порубить.

Лапки лягушек обжарить в сливочном масле, добавить лук-шалот, чеснок, посолить и поперчить по вкусу. Соединить с грибным соусом, добавить измельченный лук-резанец или петрушку.

Лук-порей вымыть, нарезать крупными колечками, отварить в воде с сахаром.

На блюдо выложить лук-порей, сверху — смесь лягушачьих лапок с соусом.

# БЛЮДА ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ



## Гребешки в пармской ветчине

*24 гребешка без раковин, 8–12 ломтиков пармской ветчины, оливковое масло, лимонный сок, свежемолотый черный перец.*

Ветчину нарезать полосками по числу гребешков. Гребешки сбрызнуть лимонным соком, обернуть полосками ветчины, нанизать на шампуры, смазать оливковым маслом.

Зажарить на гриле или барбекю по 3–5 мин с каждой стороны. Мясо гребешков должно стать матовым и мягким.

Готовые гребешки посыпать черным перцем. К гребешкам можно подать ломтики лимона.



## Морские гребешки по-королевски

*400 г морских гребешков, 50 г сливочного масла, рис, соль.*



*Для соуса: 1 стручок сладкого перца, 1 луковица, 100 г кетчупа, 50 г сливочного масла.*

Гребешки обжарить в сливочном масле до образования золотистой корочки.

Рис отварить в подсоленной воде до готовности.

Приготовить соус. Сладкий перец вымыть, очистить от семян и перегородок, нарезать тонкой соломкой или кубиками. Лук нарезать очень тонкими полукольцами.

Перец и лук обжарить в масле, добавить кетчуп, перемешать и прогреть пару минут.

Гребешки соединить с соусом и перемешать.

Рис выложить на блюдо в форме кольца, в середину положить смесь гребешков и соуса. Можно украсить зеленью.



### **Мидии, запеченные со шпинатом**

*2 кг мидий, 50 г сливочного масла, 100 г шпината, 2 ст. ложки сметаны, 1 луковица, 1 ст. ложка уксуса, 1 л воды, шафран, черный молотый перец, соль.*

Мидии тщательно вымыть щеткой в нескольких водах.

Лук мелко порубить, обжарить в половине сливочного масла, добавить мидии и перемешать. Накрыть посуду крышкой и потушить несколько минут. Затем залить водой и отварить.

Листики шпината перебрать, вымыть, обсушить. Оставшееся масло растопить, положить в него шпинат, накрыть посуду крышкой и слегка припустить.

Мидии вынуть из отвара, уварить его на две трети и аккуратно перелить в другую посуду, оставив осадок





на дне первой. Слитый отвар посолить и поперчить по вкусу, добавить шафран, уксус и сметану, взбить.

Мякоть мидий вынуть из раковин. На смазанный маслом противень выложить шпинат, на него — мидий. Залить сметанным соусом.

Запекать в разогретой духовке несколько минут.



### Мидии с беконом

*225 г мидий в рассоле, 1 долька чеснока, 4 ломтика бекона, 4 ломтика белого хлеба, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки измельченной петрушки.*

Чеснок мелко порубить или раздавить и смешать со сливочным маслом. Мидии обсушить.

Бекон обжарить на сухой сковороде. Ломтики вынуть, а на оставшемся жире обжарить мидии. Добавить петрушку и перемешать.

С хлеба срезать корки. Чесночное масло растопить и обжарить в нем хлеб с двух сторон.

Ломтики хлеба выложить на тарелку, на хлеб положить мидии, на них — ломтики бекона.



### Моллюски с соево-кунжутным соусом

*1 кг моллюсков в раковинах, 4 пера зеленого лука, 3 см корня имбиря, 4 ст. ложки соевого соуса, 1 ч. лож-*



*ка полусухого хереса, 2 ст. ложки кунжутного масла, 1 ч. ложка морской соли.*

Моллюски тщательно вымыть, очистить щеткой, опустить в кипящую подсоленную воду и варить около 10 мин, пока раковины не раскроются. Снять посуду с огня, воду слить. Отломить верхние створки раковин.

Моллюски выложить на блюдо, посыпать мелко нарезанным луком и тертым имбирем.

Смешать соевый соус, херес и кунжутное масло. Получившуюся смесь влить в раковины.



### **Плов с мидиями по-домашнему**

*300 г мидий, 1 стакан риса, 1 луковица, 1 морковь, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки томата-пюре, зелень, соль.*

Мидии отварить в подсоленной воде (около 1 л), извлечь из бульона и нарезать небольшими кусочками.

Лук мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке или нарезать тонкой соломкой.

Лук и морковь соединить, добавить мидии и обжарить в разогретом растительном масле. Затем влить 2–2,5 стакана бульона от мидий, добавить томат-пюре, посолить по вкусу. Посуду поставить в духовку. Тушить в течение 15–20 мин.

Рис тщательно вымыть, всыпать в кипящую воду, проварить в течение 10 мин, откинуть на дуршлаг и обсушить.

Рис соединить с мидиями, перемешать. Посуду плотно закрыть крышкой. Тушить на слабом огне около полчаса.



Готовый плов выложить на блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью по вкусу.



### Устрицы с пикантным соусом

40 устриц, 1 луковица, 1 корень сельдерея, 200 г томатного соуса, 1 ст. ложка хрена, лимонный сок, сахар, соль.

Лук мелко порубить или очень тонко нашинковать. Сельдерей очистить и натереть на крупной терке.

Томатный соус соединить с луком и сельдереем, добавить хрен, соль и сахар по вкусу, несколько капель лимонного сока и перемешать.

Раковины устриц тщательно вымыть в холодной воде, открыть, выложить на блюдо. Соус подать отдельно.



### Устричный пирог Ниро Вульфа

36 устриц, 3 ломтика ветчины, 2 луковицы-шалот, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки муки, 1 ст. ложка измельченного сельдерея, 2 ч. ложки мелко нарезанного свежего кервеля, 1 ч. ложка измельченной зелени петрушки, 1 ч. ложка соевого соуса, 2 ст. ложки молока, слоеное тесто для основы, 0,25 ч. ложки свежемолотого черного перца, 0,25 ч. ложки соли.

Мелко нарезать лук-шалот, положить его в растопленное сливочное масло. Жарить, пока лук не станет



прозрачным, затем добавить муку, перемешать и обжаривать, пока масса не станет однородной. Влить жидкость из раковин устриц, положить сельдерей, петрушку, кервель, добавить соевый соус, посолить и поперчить. Перемешать и тушить в течение 5 мин.

В форму для выпечки или в глубокий противень положить мелко нарезанную ветчину и устриц, полить луковым соусом, накрыть пластом слоеного теста. Тесто смазать молоком. Выпекать в духовке, разогретой до 230° С в течение 15 мин, уменьшая температуру через каждые 5 мин — до 180° С. После этого выпекать, пока тесто не поднимется и не приобретет золотистый оттенок.



### Запеченные устрицы

8–10 устриц, 1 ст. ложка тертого сыра, 1 ст. ложка сливочного масла, зелень, соль.

Раковины устриц тщательно вымыть, открыть, отломать верхнюю створку. Устриц выложить в сковороду, посыпать солью и сыром, полить растопленным маслом. Запечь в духовке до готовности.

Готовые устрицы украсить веточками зелени.



### Омлет с устрицами

**44** 2 яйца, 8 устриц, 30 г свиного сала, 20 мл куриного бульона.



Яйца тщательно взбить с куриным бульоном, добавить очищенные устрицы и тщательно перемешать.

Получившуюся смесь вылить на сковороду, смазанную салом, и зажарить до готовности, неоднократно встряхивая.

Сало нарезать, растопить и полить им готовый омлет.



### Улитки с горчичным соусом

200 г очищенных улиток, 25 г горчицы, 30 мл уксуса, 100 мл оливкового масла, 15 г зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Улитки опустить в кипящую подсоленную воду, прокипятить в течение 5 мин, извлечь из отвара и остудить.

Приготовить соус. Горчицу соединить с уксусом и оливковым маслом, посолить и поперчить по вкусу, взбить венчиком, чтобы получилась густая однородная масса. Добавить мелко нарезанную петрушку и перемешать.

Улитки выложить на тарелку и полить соусом.



### Крекеры из филе улиток

400 г мяса улиток, 100 г ароматических корней, 2 клубня картофеля, 4 яйца, 0,5 стакана молока, 50 г сливочного масла, 1 соленый огурец, 4 ст. ложки муки, 1 ст. ложка горчицы, панировочные сухари, растительное масло для фритюра, тертый мускатный орех, черный молотый перец, соль.



Ароматические корни (любые — по вкусу) отварить и очистить.

Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить.

Половину муки обжарить со сливочным маслом, развести молоком так, чтобы не образовалось комков, добавить 1 яичный желток, тщательно перемешать и слегка взбить.

Мясо улиток, корни и картофель пропустить через мясорубку, добавить соус, мелко нарезанный огурец, мускатный орех, горчицу, посолить и поперчить по вкусу и перемешать.

Из получившейся массы сформовать крекеры, обвалить их в муке, окунуть во взбитые яйца, запанировать в сухарях и обжарить в кипящем растительном масле.



### Улитки по-матроски

*500 г мяса улиток, 150 г сливочного масла, 1 небольшая луковица, 500 г лука-саженца, 250 г грибов, 150 мл красного сухого вина, зелень, черный молотый перец, соль.*

Лук-саженец очистить, обдать крутым кипятком, припустить с маслом в течение 10–15 мин.

Грибы очистить, вымыть, крупно нарезать.

Репчатый лук мелко нарезать, спассеровать в масле, добавить улитки, посолить и поперчить по вкусу, влить вино, положить лук-саженец и грибы, перемешать, влить 200–300 мл воды.

Накрыть посуду крышкой и поставить на слабый огонь.

Готовить около получаса. Если за это время вся жидкость выкипит, подлить немного воды.

Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью. Подавать горячим.



### **Улитки в чесночном соусе по-французски**

*100 г мяса улиток, 100 г сливочного масла, 3 дольки чеснока, 1 лимон, 30 г зелени петрушки, кулинарный жир, черный молотый перец, соль.*

Мясо улиток обжарить в кулинарном жире с небольшим количеством соли.

Чеснок мелко порубить или раздавить, добавить размягченное сливочное масло, мелко нарезанную петрушку, сок лимона, посолить и поперчить по вкусу и очень тщательно перемешать.

В форму с ячейками выложить чесночное масло, в каждую ячейку положить на масло по одной улитке. Запекать в горячей духовке в течение 3–5 мин.

Готовое блюдо подавать горячим.



### **Улитки, запеченные с брынзой**

*300 г мяса улиток, 150 г брынзы, 1 небольшая луковица, 1 корень петрушки, 0,5–1 ч. ложка тмина, 1 лавровый лист, сухое белое вино, растительное масло, майонез, зелень, черный молотый перец, соль.*

Мясо улиток отварить в подсоленной воде с сухим вином в течение получаса. Минуты за три до готовности добавить лавровый лист.



Лук мелко порубить. Корень петрушки очистить, натереть на терке.

Лук и петрушку обжарить в горячем растительном масле с солью, перцем и тмином. Получившуюся смесь выложить на противень, разровнять.

Сверху выложить улитки, полить майонезом, посыпать тертой брынзой. Запекать в разогретой духовке до образования румяной корочки.

Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью.



### **Суп из омаров**

*400 г омаров, 3 стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла, черный молотый перец, соль.*

Омаров нарезать, положить в растопленное масло и, помешивая, обжарить в течение 3 мин на слабом огне. Влить молоко, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Довести до кипения и снять с огня.

К супу можно подать гренки.



### **Осьминоги в красном вине**

*1 кг мелких осьминогов, 3 луковицы, 400 г консервированных помидоров, 250 мл красного сухого вина, 10 черных оливок без косточек, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка порошка карри, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка каперсов, 1 ст. ложка измельченной свежей мяты, соль.*





Лук нарезать очень тонкими полукольцами или мелко порубить. Оливки разрезать пополам.

Осьминоги очистить, разрезать пополам, опустить в кипящую подсоленную воду и варить около 3 мин. Готовые осьминоги должны быть мягкими.

Масло довести до кипения, положить в него лук и карри. Жарить, помешивая, пока лук не размягчится. Добавить помидоры вместе с соком, томатную пасту и вино. Перемешать, довести до кипения, уменьшить огонь до слабого и готовить около 10 мин, пока соус не загустеет.

Соус остудить, положить в него осьминоги, каперсы, оливки и мяту, перемешать, прогреть и сразу же подавать.

# БЛЮДА С МИНДАЛЕМ



## Зеленая фасоль с миндалем

*300 г зеленой фасоли, 3 ст. ложки нарезанных ядер миндаля, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 долька чеснока, соль.*

Стручки фасоли подрезать, очистить от жилок, опустить в кипящую подсоленную воду, отварить в течение 4–5 мин, откинуть на дуршлаг и обсушить.

В сковороде разогреть сливочное и оливковое масло, положить раздавленный чеснок и миндаль. Помешивая, обжарить в течение 1–2 мин на среднем огне. Добавить фасоль, перемешать. Прогреть в течение 2–3 мин.



## Калифорнийский салат

*450 г свежего морского гребешка, 230 г спаржи, 1 кочан листового салата, 0,3 стакана обжаренных полосок миндаля, 0,3 стакана белого виноградного уксуса, 2 ч. ложки кукурузного крахмала, 1 ч. ложка горчицы, 0,5 ч. лож-*



ки измельченного базилика, 0,5 ч. ложки измельченного укропа, 0,25 ч. ложки измельченного эстрагона, 2 ст. ложки измельченного зеленого лука, 1 ст. ложка свежего лимонного сока, 0,5 стакана сладкого красного перца, нарезанного соломкой, 0,5 ч. ложки соли.

Спаржу очистить и мелко нарезать.

Соединить уксус с кукурузным крахмалом, добавить горчицу, соль, базилик, укроп и эстрагон. Положить гребешки и тщательно перемешать. Накрыть посуду крышкой и жарить на среднем огне, пока гребешок не станет мягким (около 3 минут). Снять с огня, посыпать зеленым луком и полить лимонным соком. Охладить. Дать настояться. После этого добавить спаржу, перец и миндаль. Аккуратно перемешать.

Блюдо выстлать вымытыми и обсушенными листьями салата, на них положить смесь с гребешками.



### Форель с миндалем

1 стейк из форели, 50 г сливочного масла, мука, белый молотый перец, соль.

Для соуса: 50 г сливочного масла, 2–3 ст. ложки измельченных ядер миндаля, 2 ст. ложки свежеприготовленного лимонного сока, 1 ч. ложка измельченной зелени, белый молотый перец, соль.

Приготовить соус. Растопить сливочное масло, добавить лимонный сок, зелень, миндаль, посолить и поперчить по вкусу. Помешивая, прожарить в течение 1–2 мин на слабом огне.



Стейк вымыть, обсушить, посолить и поперчить по вкусу, обвалять в муке. Растопить масло и обжарить в нем рыбу до образования золотистой корочки. После этого запечь ее в духовке, разогретой до  $180^{\circ}\text{C}$ , в течение 10–15 мин.

Готовую рыбу полить соусом.

В качестве гарнира хорошо подойдет вареный или жареный картофель.



### Миндаль в шоколаде

*500 г молочного шоколада, 150 г изюма без косточек, 200 г ядер миндаля.*

Изюм вымыть, распарить, обсушить и мелко порубить. Миндаль ошпарить, очистить от кожицы и растолочь.

Шоколад разломать на кусочки и растопить в микроволновой печи за 6–8 мин при мощности выше средней. За время приготовления дважды перемешать. Добавить изюм и миндаль, перемешать.

Горячую смесь выложить тонким слоем на вощеную бумагу, охладить и разрезать на кусочки.



### «Звездочки»

*350 г молотых ядер миндаля, 3 яичных белка, 250 г сахарной пудры, 1 ст. ложка корицы, 2–3 ст. ложки муки.*

**52** Белки взбить в очень крутую пену, постепенно добавляя сахарную пудру. Отложить 3 ст. ложки мас-



сы, а в остальную добавить миндаль, корицу, муку. Аккуратно перемешать, сформовать шар и положить в холодильник на полчаса. После этого раскатать шар в пласт толщиной около 1 см на доске, присыпанной мукой. С помощью фигурной выемки вырезать из него звездочки.

Противень застелить пергаментом, выложить на него заготовки, смазать белковой массой.

Запекать в разогретой до 130° С духовке в течение 15 мин. Затем уменьшить температуру до 100° С и выпекать еще полчаса.



### Миндально-крыжовниковый пирог

*1,25 стакана муки, 150 г сливочного масла, 0,75 стакана сахара, 1 яйцо, 1,3 кг консервированного крыжовника без сиропа, 1 ч. ложка соли.*

*Для глазури: 1 стакан измельченных ядер миндаля, 1 яичный белок, 1 ст. ложка сахара.*

Приготовить тесто. Стакан муки соединить с 0,5 ч. ложки соли, добавить масло, порубленное до состояния мелких зернышек (2 ч. ложки масла отложить), яйцо и тщательно перемешать.

Подготовить 20-сантиметровую форму и растянуть тесто так, чтобы пласт закрыл форму и можно было слегка загнуть края.

Приготовить глазурь: взбить белок с сахаром, добавить миндаль и тщательно перемешать.

Сахар соединить с оставшейся мукой и солью, перемешать. Половину получившейся смеси равным



слоем насыпать на тесто. Сверху выложить крыжовник, посыпать его оставшейся смесью, смазать сильно размягченным маслом. Выложить глазурь, разровнять.

Выпекать на нижней полке духовки, разогретой до 190° С, в течение полчаса.



### **Миндально-морковный пирог с лимонным соусом**

*1,5 стакана муки, 0,5 стакана молока, 0,5 стакана сливочного масла или маргарина, 1 стакан сахара, 3 яйца, 1,5 ст. ложки лимонного сока, 1,5 стакана мелко нарубленной или тертой моркови, 1 стакан молотых ядер миндаля, 2,5 ч. ложки разрыхлителя для теста, 1,5 ч. ложки корицы, 0,5 ч. ложки молотого мускатного ореха, 0,5 стакана кокосовой стружки, 0,5 стакана измельченного темного шоколада. 1 ч. ложка соли.*

*Для соуса: 1 стакан воды, 0,5 стакана сахара, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки кукурузного крахмала, 50 г сливочного масла.*

Масло или маргарин растереть с сахаром, добавить яйца и взбить. Влить молоко, лимонный сок, добавить морковь и миндаль. Тщательно перемешать.

Муку соединить с разрыхлителем, корицей, мускатным орехом и солью, перемешать. Получившуюся смесь добавлять по частям в масляную массу и перемешивать до образования кремообразной массы. После этого добавить кокосовую стружку и шоколад, снова перемешать.

Форму для выпечки смазать маслом и присыпать мукой. Выложить в нее получившееся тесто. Выпекать



в духовке, разогретой до 175° С, до готовности (около 1 ч). Остудить в течение 20 мин, вынуть из формы, переложить на блюдо и полить соусом.

Для соуса соединить воду, сахар, лимонный сок, крахмал. Варить на слабом огне, помешивая, пока смесь не загустеет и не начнет кипеть. Снять посуду с огня. Добавить сливочное масло. Перемешивать, пока масло полностью не растает.



### Мавзет

*1 батон (500 г), 250 г куриного мяса, 0,5 стакана молотого миндаля, 1 стакан бульона, 1 стакан красного соуса, 0,5 лимона, 100 г сливочного масла, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 1 ст. ложка измельченного укропа, мята, эстрагон, черный молотый перец, соль.*

Масло нарезать небольшими кусочками, обжарить в масле до готовности, соединить с орехами и зеленью, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать.

Батон разрезать вдоль пополам, аккуратно вынуть мякоть, смешать ее с мясной массой, добавить лимонный сок, половину бульона и половину соуса, снова перемешать.

Половину батона заполнить получившейся начинкой, закрыть второй половиной, полить оставшимся бульоном и соусом. Дать блюду постоять, чтобы жидкость впиталась.

Готовый мавзет нарезать порционными кусками.

# БЛЮДА С ЗЕРНОВЫМИ ПРОРОСТКАМИ



## Картофельный салат

*2 средних клубня картофеля, 0,5 стакана пророщенных зерен, 0,5 стакана измельченной зелени, 3 ст. ложки семян подсолнечника, 0,5 лимона.*

Картофель вымыть, очистить, мелко нарезать или натереть на терке, полить лимонным соком, добавить зерна и сельдерей.

Перемешать, посыпать семенами подсолнечника.



## Цитрусово-миндальный салат

*1 апельсин, 0,5 грейпфрута, 0,5 стакана апельсинового сока, 0,5 стакана проростков пшеницы.*

Апельсин и грейпфрут очистить, разобрать на дольки, удалить семена и пленки, дольки разобрать руками или нарезать. Проростки пропустить через мясоруб-



ку, добавить сок и перемешать. Получившейся массой залить смесь апельсина и грейпфрута.



### **Салат «Пшеничка»**

*0,5 стакана проростков пшеницы, 2 ч. ложки кунжутных семян, мед.*

Кунжутные семена пропустить через мясорубку, соединить с проростками, добавить мед по вкусу и перемешать.



### **Мюсли с фруктами и орехами**

*1 ст. ложка зерен пшеницы, 1 ст. ложка семян подсолнечника, 50 г изюма без косточек, 50 г кукурузных хлопьев, 2 яблока, 2 мандарина, 1 банан, 1 ст. ложка ядер любых орехов, 500 мл сливок (молока или йогурта), 1 ст. ложка любого сиропа.*

Зерна пшеницы и семена подсолнечника залить едва теплой водой, накрыть марлей. Настаивать в течение 6 ч, затем воду слить, поставить посуду с зернами в теплое светлое место. Выдержать три дня, ежедневно наполняя посуду теплой водой на 15 мин, а затем сливая воду. Проросшие зерна промыть холодной водой.

Яблоки вымыть, обсушить, натереть на крупной терке. Мандарины очистить, разобрать на дольки и нарезать их. Банан очистить, нарезать и размять.



Фрукты соединить с проростками, добавить распаренный изюм и орехи, залить смесью сиропа со сливками (молоком или йогуртом), посыпать кукурузными хлопьями.



### **Кедровые орешки с проростками пшеницы, кунжута и ржи**

*1 стакан двух- или трехдневных проростков пшеницы, 0,5 стакана однодневных проростков кунжута, 0,5 стакана двухдневных проростков ржи, 1 стакан очищенных кедровых орехов, 1 банан.*

Приготовить проростки (см. рецепт мюсли). Банан очистить и мелко нарезать.

Проростки соединить с бананом и орехами и перемешать.



### **Пшенично-сливовый завтрак**

*8 ягод чернослива без косточек, 3 стакана двух- или трехдневных проростков пшеницы, 0,5 яблока.*

Чернослив вымочить в небольшом количестве холодной воды в течение ночи. Не сливая воду, добавить проростки (см. рецепт мюсли) и мелко нарезанное яблоко. Смесь должна напоминать суп (при необходимости добавить воду).



Такой же завтрак можно приготовить с инжиром.



### **Ореховый завтрак**

*0,5 стакана двухдневных проростков семян подсолнечника, 0,5 стакана ядер кедровых орехов или фундука, 2–3 ст. ложки изюма, 1 стакан свежеприготовленного яблочного сока, 1 стакан отфильтрованной воды.*

Приготовить проростки (см. рецепт мюсли). Ядра орехов вымочить в холодной воде в течение 8–10 ч. Изюм размочить или распарить.

Все ингредиенты соединить, измельчить с помощью миксера.



### **Салат из проростков со свекольными листьями и огурцами**

*4–5 ст. ложек проростков пшеницы, 100 г листьев сахарной или кормовой свеклы, 1 свежий огурец, 2–3 стебля зеленого чеснока, 200 мл простокваши (сливок, сметаны), 1 ст. ложка меда, зелень укропа.*

Свекольные листья вымыть, обсушить, тонко нашинковать. Огурец нарезать мелкими кубиками. Добавить мелко нарезанные чеснок и укроп.

Простоквашу (сливки или сметану) взбить, соединить с медом и проростками, перемешать.



Получившейся массой залить овощную смесь, перемешать и сразу же подавать.



### **Салат из проростков с фруктами или ягодами**

*100 г проростков, 100–150 г любых фруктов или ягод, 1 ст. ложка меда или подсолнечного масла.*

Фрукты или ягоды тщательно вымыть, обсушить, а затем измельчить. Добавить проростки, заправить медом или подсолнечным маслом, перемешать.



### **Салат из проростков с сухофруктами**

*100 г проростков, 50 г любых сухофруктов.*

Сухофрукты вымыть, размочить, пропустить через мясорубку, добавить проростки и перемешать.



### **Салат из проростков со свеклой и чесноком**

*5–7 ст. ложек проростков, 1 свекла, 1–2 дольки чеснока, растительное масло, зелень.*

Свеклу вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Чеснок мелко порубить.



Соединить свеклу, чеснок, проростки, измельченную зелень, заправить растительным маслом и перемешать.

Можно использовать не сырую, а печеную или вареную свеклу.



### **Салат из проростков с кольраби**

*4–5 ст. ложек проростков, 50 г ядер любых орехов или семян подсолнечника (кунжута), 100 г кольраби, натертая цедра лимона или апельсина.*

Орехи пропустить через мясорубку. Кольраби натереть на крупной терке или нарезать тонкой соломкой.

Ингредиенты соединить, добавить проростки и цедру, перемешать.



### **Салат из проростков с овощами**

*4–6 ст. ложек проростков пшеницы, 100 г молодой капусты, 100 г молодого картофеля, 20–30 г зеленых стеблей чеснока, 20–30 г зелени петрушки, 200 мл простокваши (сливок, сметаны), 0,5 лимона.*

Капусту нашинковать вместе с кочерыжкой и наружными листьями. Картофель вымыть, очистить, нарезать маленькими кубиками. Стебли чеснока и петрушку мелко порубить. Ингредиенты соединить и перемешать.



Простоквашу (сливки или сметану) взбить, смешать с лимонным соком. Получившейся смесью залить овощи.

Добавить проростки, перемешать.



### **Пшеничное молочко**

*1 стакан проростков пшеницы, 4 стакана отфильтрованной или родниковой воды, 0,5 стакана изюма.*

Изюм вымочить в холодной воде, обсушить, добавить проростки, влить воду. Перемешать с помощью миксера, а затем процедить.

Оставшиеся жмыхи можно использовать на завтрак.



### **Ростки сои, жаренные с грибами**

*100 г ростков сои, 15 г сушеных грибов, 30 г кунжутного масла, душистый молотый перец, соль.*

Грибы отварить и нарезать. Ростки сои измельчить, ошпарить, положить вместе с грибами на сильно нагретую сковороду, смазанную кунжутным маслом, посолить, добавить 2 ст. ложки грибного отвара. Обжарить, встряхивая сковороду.

Оставшееся масло прокалить вместе с перцем и залить им смесь грибов и сои.

# СОДЕРЖАНИЕ



<i>Предисловие</i> . . . . .	3
Итальянская кухня . . . . .	6
Японская кухня . . . . .	15
Блюда из мяса экзотических животных и птиц . . . . .	28
Блюда из морепродуктов . . . . .	39
Блюда с миндалем . . . . .	50
Блюда с зерновыми проростками . . . . .	56

# 100 САМЫХ МОДНЫХ БЛЮД

Художественный редактор А. Г. Лютиков  
Художник А. Г. Вайник  
Верстка А. Г. Вайник  
Корректор И. Г. Иванова

ООО «Издательство «Терция»  
191180, Санкт-Петербург, ул. Гороховая, д. 73, оф. 2Н  
E-mail: [tercia@qhome.ru](mailto:tercia@qhome.ru)

ООО «Издательство «Эксмо»  
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

**Оптовая торговля книгами «Эксмо»:**  
ООО «ТД «Эксмо». 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,  
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.  
E-mail: [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

**По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями** обращаться в ООО «Дип покет» E-mail: [foreignseller@eksmo-sale.ru](mailto:foreignseller@eksmo-sale.ru)

**International Sales:** International wholesale customers should contact «Deep Pocket»  
Pvt. Ltd. for their orders. [foreignseller@eksmo-sale.ru](mailto:foreignseller@eksmo-sale.ru)

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении,** обращаться в ООО «Форум»: тел. 411-73-58 доб. 2598.  
E-mail: [vipzakaz@eksmo.ru](mailto:vipzakaz@eksmo.ru)

**Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:** Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный). e-mail: [kanc@eksmo-sale.ru](mailto:kanc@eksmo-sale.ru), сайт: [www.kanc-eksmo.ru](http://www.kanc-eksmo.ru)

**Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:**

**В Санкт-Петербурге:** ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.  
Тел. (812) 365-46-03/04. **В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. **В Казани:** ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 268-83-59/60. **В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45. **В Киеве:** ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 501-91-19. **Во Львове:** ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым» ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

**Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и канцтоварами «Канц-Эксмо»:**

117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.

127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 780-58-34.

Подписано в печать 08.11.2007.  
Формат 70x100<sup>1</sup>/32. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58.  
Тираж 10 000 экз. Заказ № 7548

Отпечатано в ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати»  
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14



**www.infanata.org**

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления только на локальном компьютере! Скачав файл, вы берёте на себя полную ответственность за его дальнейшее использование и распространение. Начиная загрузку, вы подтверждаете своё согласие с данными утверждениями! Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!

**www.infanata.org**