

современная еда
Scanned by Reina

Экзотическая



кулинария

Современная еда

Экзотическая кулинария



Scanned by Reina

Нижний Новгород
ООО «Слог»
2013



Экзотическая кулинария

Scanned by Reina

Малазийский салат из смеси морепродуктов

200 г смеси морепродуктов (креветки, каракатицы, мелкие осьминоги, кальмары), 3-4 крабовые палочки, 1/2 лимона, 1-2 дольки чеснока, 4 ст.ложки оливкового масла, 1 ст.ложка сока имбиря, 1 ч.ложка соевого соуса, 1 ч.ложка сока лайма, 1 ч.ложка меда, соль, белый молотый перец по вкусу, зелень.

1. Приготовить заправку: соединить 1 ст.ложку оливкового масла, с соком лайма и имбиря, добавить жидкий мед и соевый соус, хорошо перемешать.
2. Свежие морепродукты очистить, промыть, обсушить; замороженные оттаять при комнатной температуре, промыть, обсушить. Выложить в миску посыпать солью и молотым перцем, сбрызнуть соком лимона, оставить на 3-5 минут
3. После обжарить на оставшемся оливковом масле на сильном огне, добавив раздавленные ножом дольки чеснока, 2-3 минуты.
4. Выложить морепродукты на тарелку добавить нарезанные ломтиками крабовые палочки, полить заправкой, перемешать. Украсить зеленью, дольками лимона и подавать в теплом виде.

Тонкости приготовления

Морепродукты лучше обжаривать в воке. Для заправки можно использовать свежий сок имбиря (корень натереть на мелкой терке и отжать или пропустить через соковыжималку) или заливку от маринованного имбиря.



Тираси-суши с семгой

200 г готового риса для суши, 250 г мяса осьминога, 300 г свежего филе семги, 100 г салата из морской капусты, 20 г свежего корня имбиря, 1 ст.ложка васаби, 1 ч.ложка сакэ, соевый соус, соль по вкусу.

1. Мясо осьминога тщательно вымыть, натереть солью и оставить на 10-15 минут после тщательно промыть, опустить в кипящую воду и варить 30 минут. Промыть холодной водой, очистить и нарезать небольшими кусочками.

2. Филе семги промыть в соленой воде, нарезать кусочками, добавить васаби и сакэ, тщательно перемешать и оставить мариноваться на 10-15 минут. Корень имбиря вымыть, очистить, натереть на мелкой терке так, чтобы получилась тонкая длинная соломка.

3. Рис выложить на тарелку и разровнять, чтобы получилась лепешка. Сверху положить кусочки осьминога и семги, салат из морской капусты, посыпать тертым имбирем и подавать с соевым соусом.

Приготовление риса для суши

1 стакан японского короткозерного риса промыть под проточной водой, откинуть на дуршлаг. Переложить в кастрюлю с толстым дном, залить водой (1,25 стакана) и оставить на 30 минут. Затем поставить на сильный огонь, накрыть крышкой и довести до кипения. Варить на сильном огне 5 минут, затем огонь убавить до минимального и варить еще 10-12 минут, не поднимая крышки. Снять с огня, открыть крышку и оставить на 5 минут. Переложить в деревянную миску, полить суши-уксусом (1 ст.ложка) и осторожно перемешивать деревянной лопаткой, пока рис не остынет до комнатной температуры.



Салат с ростками бамбука и мясом по-японски

500 г отварного мяса (свинина или телятина), 200 г консервированных ростков бамбука, 300 г картофеля, 200 г свежих помидоров, 3 яйца, 200 г соевого масла, 1/4 ч.ложки 3%-ного уксуса, 1/4 ч.ложки порошка горчицы, зеленый лук, зелень укропа, соль, черный молотый перец по вкусу.

1. Приготовить заправку: желтки размять вилкой, добавить горчицу мелко нарезанный зеленый лук и укроп, по вкусу посолить и поперчить, тщательно перемешать. Влить уксус и масло, взбить венчиком до получения однородной смеси.
2. Мясо нарезать небольшими кусочками, ростки бамбука тонкой соломкой, помидоры ломтиками.
3. Картофель отварить, остудить, очистить и нарезать мелкими кубиками. Белки отделить от желтков, мелко порубить.
4. Подготовленные продукты соединить, полить заправкой, перемешать и выложить в салатник. Поместить в холодильник на 20-30 минут

Вариант приготовления

Для салата также можно использовать свежие побеги бамбука, их можно отварить с добавлением рисового крахмала или обжарить на арахисовом масле 3-5 минут, пока они не станут коричневыми.



Салат из дыни с говядиной

200 г мякоти дыни, 2 помидора, 1 салатный огурец, 200 г готового ростбифа, 100 г отварной рисовой лапши, 1-2 ст.ложки нашинкованного зеленого лука.

Для соуса: 2 ст.ложки мирина или соевого соуса, 1/2 ч.ложки сока лимона, 3 ст.ложки оливкового масла, 1 долька чеснока, соль, черный молотый перец по вкусу.

1. Приготовить соус: соединить оливковое масло, мирин и сок лимона, добавить измельченный чеснок, хорошо взбить, по вкусу посолить и поперчить.
2. Мякоть дыни нарезать небольшими кусочками, помидоры дольками, огурец тонкими кружочками, мясо небольшими ломтиками.
3. Подготовленные продукты соединить, добавить лапшу заправить соусом, выложить в салатник. Посыпать нашинкованным луком и подавать.

Вариант приготовления мяса

Для салата можно использовать свежее мясо: нарезать порционными кусочками, посыпать каждый солью (немного!) и молотым перцем, натереть соевым соусом, оставить мариноваться на 1-2 часа, после запечь в духовке при 180°C до готовности, по вкусу посолить и поперчить.



Салат с авокадо, манго и томатами

1 плод авокадо, 1 крупный плод манго, 2 плотных помидора, сок лайма, 2/3 стакана сока манго, 1 ст.ложка меда, щепотка молотого перца чили.

1. Приготовить заправку: в сок манго добавить жидкий мед и щепотку молотого чили, хорошо перемешать, оставить на 10-15 минут
2. Авокадо разрезать вдоль пополам, очистить от кожицы, удалить косточку мякоть нарезать мелкими кубиками, сбрызнуть соком лайма.
3. Манго очистить, срезать мякоть с косточки, нарезать мелкими кубиками. Помидоры также нарезать мелкими кубиками, удалив семена.
4. В миске соединить манго, авокадо и помидоры, полить заправкой, аккуратно перемешать. Выдержать салат в холодильнике 5-10 минут и подавать.

Вариант заправки

В арахисовое масло (3-4 ст.ложки) добавить 2 ст.ложки соевого соуса и сок 1/2 лайма, приправить щепоткой острого перца чили и крупной морской солью, перемешать.



Южнокорейский салат с тофу

300 г тофу, 2-3 помидора, 1 авокадо, 2 сладких перца, 2 дольки чеснока, 3 ст.ложки растительного масла, тонкий лаваш, соль, черный молотый перец по вкусу.

1. Тофу нарезать мелкими кубиками, сладкий перец тонкой соломкой, помидоры тонкими ломтиками.
2. Авокадо разрезать вдоль пополам, очистить от кожицы, удалить косточку мякоть нарезать тонкими ломтиками.
3. Подготовленные продукты соединить, добавить пропущенный через пресс чеснок, по вкусу посолить и приправить перцем. Заправить растительным маслом и поместить в холодильник на 30-40 минут, после выделившийся сок слить.
4. Лист лаваша разрезать на 4 части. На каждую положить по 3-4 ст.ложки салата и свернуть в рулеты. Выложить на тарелку украсить зеленью и подавать.

Вы это знали?

Тофу бывает 2 видов — обычный и шелковистый, оба вида по степени отжатия делятся на мягкие, твердые и очень твердые. Если в рецепте специально не оговаривается, используйте обычный твердый тофу. Шелковистый больше подходит для приготовления соусов, подливок, сливочных супов, десертов и кремов для тортов (им можно заменить рикотту, сметану или йогурт).



Салат из папайи по-вьетнамски

600 г папайи, 1 морковь, 3/4 ч.ложки сахара, 1 ч.ложка соли, 200 г тофу, 1 пучок листьев базилика (20-30 г), 1/3 стакана жареного арахиса.
Для заправки: 4 ст.ложки соевого соуса, 1 ст.ложка рисового уксуса, 2 ст.ложки сахара, 2 ч.ложки соуса чили.

1. Приготовить заправку: соевый соус смешать с рисовым уксусом и соусом чили, добавить сахар, тщательно перемешать и оставить настаиваться на 1-2 часа.
2. Папайю и морковь очистить, натереть на терке тонкой длинной соломкой, добавить сахар и соль, помять руками до выделения сока, выложить в дуршлаг и тщательно промыть холодной водой. Обсушить бумажным полотенцем.
3. Выложить в миску, добавить нарезанный кубиками тофу, нашинкованный тонкими полосками базилик и арахис, полить соусом и тщательно перемешать. Выложить салат на тарелку, украсить листочками базилика и подавать.

Вы это знали?

Покупая папайю, выбирайте небольшие, слегка проминающиеся при нажатии плоды. Папайя с пятнистой кожицей более ароматна. Чтобы ускорить созревание, плоды можно положить вместе с бананами в бумажный пакет и оставить на день два. Этот плод можно использовать не только в сладких блюдах, но и сочетая с морепродуктами, свиной, мясом птицы. Пюре из папайи — отличный маринад для мяса.



Цитрусовый салат

1 небольшой плод авокадо, 1 апельсин, 1 сангвинелло (красный апельсин), 1 небольшой грейпфрут 1-2 мандарина, 1 небольшая фиолетовая луковица, 3 ст.ложки горчичного масла, 1 ст.ложка сока лайма для соуса + для авокадо, 1/2 ч.ложки меда, соль, черный молотый перец по вкусу.

1. Приготовить заправку: в горчичное масло добавить сок лайма и мед, приправить по вкусу солью и молотым перцем, слегка взбить.

2. Апельсины и мандарины очистить от кожицы, удалить белые пленки, мякоть нарезать поперек тонкими кружочками, вынуть косточки.

3. С грейпфрута острым ножом срезать кожуру, удалить белые пленки, нарезать мякоть тонкими кружочками, вынуть косточки.

4. Авокадо разрезать вдоль пополам, очистить от кожицы, удалить косточку, мякоть нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть соком лайма. Луковицу нашинковать тонкими кольцами.

5. На сервировочное блюдо вперемешку уложить кружочки цитрусовых и ломтики авокадо, посыпать колечками лука. Полить заправкой, убрать в холодильник на 5-10 минут после подавать.

Салат при подаче можно посыпать обжаренным кунжутом. Также вместо горчичного масла можно использовать кунжутное или арахисовое.



Хосомаки с рыбой и огурцом

1 лист нори, 200 г готового риса для суши, 100 г свежего филе лосося, 1 небольшой свежий огурец или 1/4 плода авокадо, васаби, маринованный имбирь, соевый соус.

1. Огурец вымыть, обсушить, нарезать брусочками толщиной 1 см, предварительно удалив семена. При использовании авокадо, очистить плод от кожицы, нарезать вдоль тонкими полосками.

2. Филе лосося промыть, обсушить, нарезать тонкими ломтиками. Лист нори разрезать на 2 части.

3. На циновку выложить половину листа нори, сверху влажными руками на 2/3 части листа равномерно распределить 100 г риса, смазать васаби, разложить брусочки огурца, свернуть с помощью циновки ролл, разрезать на 6 частей, уложить на тарелку.

4. На циновку выложить оставшуюся половину листа нори, сверху влажными руками на 2/3 части листа равномерно распределить оставшийся рис, разложить ломтики рыбы, свернуть с помощью циновки ролл, разрезать на 6 частей, уложить на тарелку к роллам с огурцом.

5. Подавать хосомаки с соевым соусом, маринованным имбирем и васаби.

Варианты вкуса

Можно приготовить роллы с морковью. Сакэ (4 ст.ложки) соединить с водой (3 ст.ложки), добавить сахар (1 ч.ложка) и немного соли, довести до кипения, выложить морковь, нарезанную длинными брусочками толщиной 1 см, и варить 1-2 минуты. Снять с огня, остудить, не вынимая из отвара, затем обсушить и использовать вместо огурцов.



Темпура

300 г очищенных креветок (тушек кальмаров или мелких осьминогов), 2-3 листа нори, 1/3 стакана кукурузного крахмала, 1/3 стакана муки, 2 яичных белка, 1 стакан 10%-ных сливок, соль, китайские или японские специи по вкусу, растительное масло для жаренья.

1. Приготовить кляр: муку соединить с крахмалом, солью и специями, сделать в центре ямку и понемногу вливать сливки, постоянно перемешивая, чтобы не образовалось комочков. После подмешать взбитые в пену белки.

2. Свежие креветки промыть, тщательно обсушить, замороженные предварительно оттаять. Кальмары ошпарить, очистить, промыть, обсушить, нарезать тонкими колечками. Осьминоги разморозить. Нори нарезать квадратиками со стороной 4-6 см.

3. В воке (высоком сотейнике) раскалить масло. Морепродукты и водоросли обмакивать в кляр и жарить на сильном огне со всех сторон до подрумянивания. Выкладывать на бумажные полотенца, чтобы удалить лишнее масло. Подавать можно с соевым или кисло-сладким соусом, свежими овощами.

Вариант теста для кляра

Соединить 2/3 стакана пшеничной муки и 1/4 стакана кукурузного крахмала, понемногу вливая ледяную газированную воду, замесить тесто консистенции жидкой сметаны, по вкусу приправить солью и специями.



Тостада с севиче

Для тостады: 50 г свиного сала, 1 стакан муки, 1/2 стакана молока, 1/2 ч.ложки соли, растительное масло для жаренья.

Для севиче: 1 плод авокадо, 250 г королевских креветок, 2 фиолетовые луковицы, 1-2 помидора, 1-2 ст.ложки нашинкованной зелени петрушки или кинзы, 1-2 лайма, 1 маленький апельсин, 1/2 красного острого перца, соль по вкусу.

1. Свиное сало нарезать мелкими кусочками, выложить в чашу блендера, добавить муку и измельчить до получения крошки. Выложить в миску, добавить соль, затем понемногу вливать горячее молоко и вымешивать до получения эластичного теста. Скатать в шар, накрыть салфеткой и оставить на 10-15 минут.

2. Расстоявшееся тесто разделить на 15-20 частей, раскатать в очень тонкие лепешки. Жарить на сковороде, смазанной растительным маслом, с двух сторон до легкого подрумянивания. Лепешки должны вздуться.

3. Приготовить севиче: креветки отварить в подсоленной воде, 4-5 минут выложить в ледяную воду, дать немного остыть. Очистить, мелко порубить, положить в миску. Авокадо очистить, удалить косточку, 1/4 мякоти нарезать тонкими ломтиками, оставшуюся часть кубиками, выложить их к креветкам, добавить измельченный лук, сок апельсина и 1/2 лайма, перемешать, оставить мариноваться на 1 час.

4. Помидоры очистить от кожицы и семян, нарезать мелкими кубиками, выложить к креветкам, добавить зелень петрушки и измельченный острый перец, по вкусу посолить, хорошо перемешать.

5. Убрать севиче в холодильник на 15-20 минут после разложить на лепешки, украсить отложенными ломтиками авокадо, сбрызнуть соком лайма и подавать.



Вьетнамские рулетики

100 г рисовой лапши, 3 моркови, 3 свежих огурца, 1 пучок зеленого лука, 2 ч.ложки коричневого сахара, 2 ст.ложки рисового уксуса, тонкие пресные лепешки или лаваш, кунжутное или арахисовое масло для жаренья.

Для соуса: 4 ст.ложки готового рыбного соуса, 2 ч.ложки тертого на мелкой терке свежего корня имбиря, 1 долька чеснока, 2 ст.ложки сока лайма, молотый перец чили, черный молотый перец, соль.

1. Приготовить соус: чеснок измельчить, растереть с имбирем, добавить рыбный соус и сок лайма, тщательно перемешать, по вкусу добавить перец чили, черный молотый перец и соль.

2. Морковь и огурцы нашинковать тонкой соломкой или натереть на терке для корейской моркови. Лук промыть, обсушить, нарезать кусочками длиной 2-3 см.

3. Рисовый уксус смешать с коричневым сахаром, залить морковь, тщательно перемешать и оставить на 10-15 минут после отжать.

4. Лапшу опустить в кипящую воду проварить 1-2 минуты, откинуть на сито, промыть холодной кипяченой водой.

5. На лепешки или кусочки лаваша положить огурцы, лук, морковь и рисовую лапшу. Полить соусом и свернуть конвертиками. Обжарить на масле со всех сторон до подрумянивания. Подавать рулетики можно в теплом виде или охлажденными.

Вариант приготовления

Вместо лаваша можно использовать салат айсберг: разобрать на отдельные листья, промыть, обсушить.



Тайский суп с креветками

Кусочек свежего имбиря (1-2 см), 1-2 стебля лимонного сорго, 1-2 лайма, 1-2 стручка перца чили, 250-300 г королевских креветок, 300 г шампиньонов, 2-3 помидора, 1-2 луковицы, 400 мл крепкого рыбного бульона, отварной рис, паста чили, готовый рыбный соус по вкусу.

1. Корень имбиря очистить, нарезать ломтиками. Лимонное сорго нарезать наискосок кусочками длиной 3-4 см и слегка отбить.
2. В кипящую воду (1 л) опустить имбирь и сорго, влить 2 ст.ложки рыбного соуса и варить на среднем огне 5-7 минут
3. Грибы нарезать крупными ломтиками, помидоры и лук мелкими кубиками, выложить в суп, довести до кипения, добавить пасту чили и варить еще 10 минут
4. Креветки очистить, опустить в суп и варить 5 минут. Влить горячий рыбный бульон, довести до кипения, приправить по вкусу рыбным соусом и соком лайма.
5. Перед подачей из кастрюли убрать кусочки сорго. Разлить суп в тарелки, посыпать нашинкованной зеленью петрушки или кинзы, добавить нарезанный тонкими ломтиками перец чили. Отдельно к супу подать отварной рис.

Тонкости приготовления

Рыбный соус довольно соленый, поэтому обычную соль добавлять в суп не нужно. Вместо лимонного сорго можно использовать цедру лимона или лайма, рыбный бульон можно заменить кокосовым молоком или сливками.



Суп куриный на кокосовом молоке

600-700 г куриного филе, 2 стакана куриного бульона, 2 банки (400 мл) кокосового молока, 1/2 стакана рубленого лимонного сорго, 1-2 ст.ложки сока лайма, 2 ст.ложки измельченного свежего корня имбиря, 1/4 ч.ложки молотого кайенского перца, соль по вкусу.

1. Куриное филе промыть, обсушить, выложить в кипящий бульон, добавить кокосовое молоко и сорго, варить на слабом огне с момента закипания 20-25 минут до мягкости.
2. За 5 минут до окончания варки добавить в кастрюлю имбирь, сок лайма и кайенский перец, по вкусу посолить.
3. Готовую курицу вынуть, нарезать небольшими брусочками. Бульон процедить, выложить кусочки курицы и вновь вскипятить.

Тонкости приготовления

Куриное филе можно сразу нарезать порционными кусочками, посыпать солью и молотой куркумой, обжарить на растительном масле до очень легкого подрумянивания, после опустить в кипящий бульон и готовить далее по рецепту.

Готовый суп можно обильно посыпать нашинкованной зеленью кинзы или петрушки. Также при варке можно добавить 1-2 ст.ложки рыбного соуса и 1/2 пучка зеленого лука, нарезанного тонкими колечками.



Вьетнамский суп Фо

300 г мякоти говядины, 150 г бобовых ростков, по 1/2 пучка зелени лимонного (тайского) базилика, кинзы и мяты, 1 луковица, 1 ст.ложка нарезанного свежего корня имбиря, 1/2 стебля лимонного сорго, 1 стручок острого перца чили, 1-2 лайма, 300 г сушеной рисовой лапши, 2 л говяжьего бульона, 1/2 ч.ложки горошин черного перца, соль, корица, бадьян по вкусу.

1. Бульон влить в кастрюлю, добавить нарезанную дольками луковицу, разрезанный на 3-4 части стебель сорго, имбирь, горошины перца, приправить бадьяном и корицей, варить на слабом огне под крышкой 1 час. После процедить, вскипятить, приправить по вкусу солью и соком лайма.

2. Лапшу залить кипятком и распарить согласно инструкции на упаковке, откинуть на дуршлаг

3. С веточек базилика, кинзы и мяты отделить листочки, порубить, перемешать, разложить по тарелкам, сверху выложить лапшу

4. Бобовые ростки промыть под проточной водой, выложить в ситечко с длинной ручкой, опустить в кипящий бульон на 10-15 секунд, разложить по тарелкам.

5. Говядину нарезать очень тонкими ломтиками, опустить в кипящий бульон на 1 минуту, выложить к лапше.

6. Залить кипящим бульоном, положить в каждую тарелку по 1-2 дольке лайма, посыпать нашинкованным тонкими колечками перцем чили и подавать с острым или кисло-сладким соусом.



Суп из брюссельской капусты с лаймом и чили

400 г брюссельской капусты, 1 желтый сладкий перец, 1/2 небольшого стручка красного перца чили, 1 луковица, 400 мл кокосового молока, 1-2 лайма, 2-3 ст.ложки сливочного масла, молотая куркума или молотый имбирь, соль, азиатские специи по вкусу.

1. Капусту вымыть, очистить кочанчики от верхних поврежденных листьев, крупные разрезать пополам. Выложить в сито, опустить в кастрюлю с кипящей водой и бланшировать 3-4 минуты. После вынуть, обсушить.

2. Сладкий перец нарезать небольшими кусочками. Лук нарезать мелкими кубиками, обжарить на сливочном масле 1 минуту, положить перец, обжаривать 2-3 минуты, выложить капусту, посыпать куркумой или имбирем, обжаривать, помешивая, 3-4 минуты.

3. Кокосовое молоко соединить с горячей водой (400-600 мл), довести до кипения, опустить обжаренные овощи, приправить по вкусу соком лайма, солью и специями, варить на слабом огне под крышкой 5-7 минут.

4. Перец чили очистить от семян, нарезать тонкими колечками, лайм нарезать тонкими ломтиками.

5. Готовый суп разлить по тарелкам, положить в каждую по 1-2 ломтика лайма, посыпать колечками перца и подавать.

Тонкости приготовления

Суп можно также приготовить на обычном молоке, только оно должно быть жирностью не менее 5%, иначе может свернуться при варке.



Суп удон с грибами

120 г сухой лапши удон, 100 г свежих грибов шиитаке, 1 морковь, 1/2 сладкого перца, 100 г тофу 1 л куриного бульона, 3-4 ст.ложки соевого соуса, соль, зелень по вкусу.

1. Лапшу отварить в большом количестве подсоленной воды 10-12 минут откинуть на сито, промыть.
2. Грибы почистить, промыть, нарезать небольшими кусочками. Морковь нарезать наискосок тонкими ломтиками, сладкий перец соломкой, тофу небольшими кубиками.
3. В кипящий бульон опустить морковь, варить на слабом огне под крышкой 15 минут, добавить перец, варить 3-4 минуты.
4. Выложить подготовленные грибы, влить соевый соус, по желанию приправить японскими специями и варить на слабом огне под крышкой 3-4 минуты.
5. В готовый суп выложить тофу и лапшу аккуратно перемешать, при необходимости по вкусу подсолить, снять с огня, дать постоять под крышкой 5-7 минут. После разлить по тарелкам и подавать, посыпав нашинкованной зеленью.

Варианты приготовления

В суп вместе с лапшой и тофу можно положить кусочки утиного филе, предварительно обжаренные на сливочном масле до готовности. Суп можно немного загустить, для этого, перед тем как выложить тофу, ввести, непрерывно помешивая, 1 ч.ложку крахмала, разведенного в 2 ст.ложках воды, и 2 взбитых яйца.



Шашлычки из креветок по-китайски

30-36 шт королевских креветок, 2-3 перышка зеленого лука, 2 лайма, 1 ст.ложка тертого на мелкой терке свежего корня имбиря, 1 ст.ложка оливкового масла, 1/4 ч.ложки соли, 1 ч.ложка сахара, 1/2 ч.ложки крупномолотой лимонной смеси перцев, щепотка острого молотого перца, отварной рис и овощи для подачи.

1. Приготовить маринад: зеленый лук промыть, обсушить, мелко порубить, с 1/2 лайма мелкой теркой снять цедру из обоих плодов выжать сок. В миску выложить кусочки лука, цедру и тертый имбирь, добавить соль, сахар, лимонный и острый перец, перемешать, влить оливковое масло и лаймовый сок, вновь тщательно перемешать.
2. Креветки отчистить от панциря, тщательно промыть под проточной водой, обсушить. Выложить в миску залить маринадом, хорошо перемешать, чтобы все креветки им покрылись, накрыть миску пищевой пленкой и убрать в холодильник на 15-20 минут
3. Пока маринуются креветки, бамбуковые шпажки залить водой и оставить на 10-12 минут чтобы они не обгорали при жаренье, после обсушить.
4. Замаринованные креветки нанизать на подготовленные шампуры и обжаривать над углями по 2 минуты с каждой стороны. Не передержать, иначе креветки станут жесткими!
5. Готовые шашлычки выложить на блюдо, подавать с отварным рисом, дольками свежих овощей, соевым, острым или кисло-сладким соусом.

В маринад можно также добавить 1-2 ст.ложки нашинкованной зелени кинзы или петрушки.



Рыба масала

1-2 тушки вомера (или мелкой ставриды, дорадо), 1 ч.ложка молотого имбиря, по 1/2 ч.ложки молотой гвоздики, кардамона и черного перца, 1/4 ч.ложки тертого мускатного ореха, 1 ч.ложка молотой корицы, соль, растительное масло для жаренья, мука, 1 яйцо.

1. Приготовить смесь масала: в стеклянной посуде соединить имбирь, гвоздику, кардамон, корицу, мускатный орех и молотый перец, тщательно перемешать.

2. Смешать смесь масала с 3-4 ст.ложками муки, добавить немного соли. Яйцо взбить.

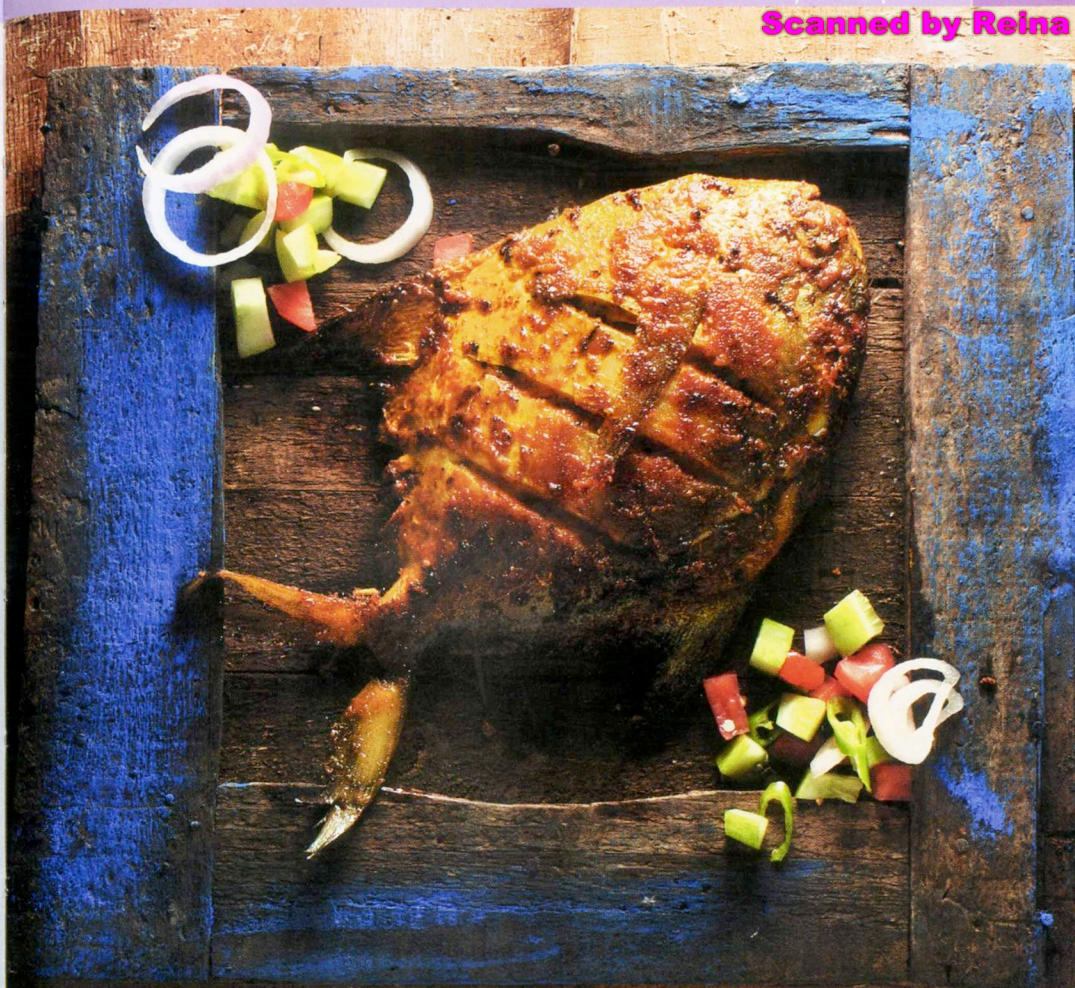
3. Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, обсушить, сделать на тушке с обеих сторон насечки в виде решетки, окунуть в яйцо, запанировать в смеси масала.

4. Жарить над углями с двух сторон до хрустящей корочки. Подавать можно с салатом из свежих овощей.

Вариант приготовления

Мясо вомера очень нежное, чтобы оно таким и осталось при жаренье, можно использовать кляр. Тушку нарезать кусочками, посыпать солью и смесью приправ для рыбы, обмакнуть в тесто и обжарить на сильном огне в большом количестве масла до коричневатой корочки.

Кляр: соединить 4 ст.ложки муки с щепоткой соли и 1/2 ч.ложки смеси масала, ввести 1 яйцо и около 1/2 стакана теплой воды, тщательно перемешать. Должно получиться тесто консистенции жидкой сметаны.



Барракуда, жаренная на огне

600 г барракуды, 1 лайм, 1 маленький красный апельсин, 1 ч.ложка смеси специй для рыбы, сушеные травы, 2-3 дольки чеснока, оливковое масло, соль.

1. Приготовить маринад: из 1/2 лайма и апельсина выжать сок, добавить 2 ст.ложки оливкового масла, измельченный чеснок, сушеные травы, специи для рыбы и немного соли, хорошо перемешать.
2. Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, обсушить, нарезать порционными кусками. Выложить в миску, залить маринадом, хорошо перемешать и оставить на 15-20 минут.
3. После выложить на решетку и жарить над углями по 3-4 минуты с каждой стороны. При подаче гарнировать свежими овощами, дольками лайма.

Тонкости приготовления

Не жарьте барракуду слишком долго — у нее нежирная мякоть, которую легко можно пересушить. При жаренье на сковороде обязательно панируйте кусочки рыбы в муке или сухарях, смешанных с молотыми орехами, иначе они могут развалиться.

К жареной барракуде хорошо подать салат из свежих или отварных овощей (морковь, сладкий перец, цуккини, черешковый сельдерей) с легкой оливковой заправкой.



Тажин из рыбы с картофелем

600 г филе белой морской рыбы, 400 г картофеля, 1 сладкий перец, 100 г консервированного горошка, зелень.

Для соуса чермол: 2 ст.ложки оливкового масла, 2-3 дольки чеснока, 1 пучок зелени кинзы или петрушки, 1 ст.ложка молотой сладкой паприки, 1 ч.ложка зиры, 1/2 лимона, 1/2 ч.ложки молотого перца чили, 1/2 ч.ложки соли.

1. Приготовить соус: зелень промыть, обсушить, мелко порубить, добавить оливковое масло, измельченный чеснок и сок половинки лимона, хорошо перемешать, приправить паприкой, зирой, молотым перцем и солью, вновь тщательно перемешать.

2. Рыбу промыть, обсушить, нарезать порционными кусками, натереть приготовленным соусом, выложить в миску и оставить на 20-30 минут

3. Картофель (лучше использовать небольшие клубни) очистить, вымыть, обсушить, сладкий перец очистить от семян, нарезать крупными дольками.

4. В керамическую форму уложить кусочки рыбы, картофель и дольки перца, добавить горошек, залить соусом чермол.

5. Накрыть форму фольгой и запекать в духовке при 180°C до готовности, 40 минут после фольгу убрать и запекать еще 20-30 минут до полной готовности всех продуктов и легкого поджаривания. При подаче посыпать зеленью.

Настоящий тажин готовят в специальных толстостенных керамических формах с высокой конусообразной крышкой, имеющей небольшое отверстие для выхода пара. Только они позволяют томить продукты на тлеющих углях в течение целого дня и именно так готовят это блюдо на его родине в Марокко.

В домашних условиях можно использовать тажин (форму) без глазури, предварительно замоченный на ночь в холодной воде, и готовить на газовой плите с установленным рассекателем пламени.

В духовке в тажине готовить не рекомендуется крышка будет нагреваться так же сильно, как и нижняя часть, и пар не будет конденсироваться, придется подливать бульон или воду.



Курица по-малазийски

600-700 г куриного филе, 1 красный сладкий перец, 1 зеленый сладкий перец, 1 морковь, 1 долька чеснока, 200 г кокосового молока, 1-2 ч.ложки кетчупа чили, растительное масло для жаренья, 1 ст.ложка крахмала, 1 ч.ложка меда, 1/2 ч.ложки порошка карри, молотый имбирь, соль по вкусу.

1. Куриное филе промыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками. Морковь и очищенный от семян перец нарезать крупными кусочками.
2. Дольки чеснока раздавить ножом, обжарить на растительном масле до потемнения, вынуть. Выложить кусочки курицы и морковь, обжаривать до легкого подрумянивания.
3. Выложить кусочки перца, добавить кетчуп, мед, карри, имбирь и соль, перемешать, убавить огонь до минимального и потушить под крышкой 5 минут.
4. Влить 3/4 кокосового молока и тушить на слабом огне до мягкости курицы.
5. Крахмал развести в оставшемся молоке, помешивая, ввести в сотейник, потомить, помешивая, на слабом огне до закипания и снять с плиты.

Вариант приготовления

В блюдо можно добавить мякоть 1 небольшого ананаса, нарезанную мелкими кубиками, класть вместе с кусочками перца. Также можно использовать консервированные ананасы, их можно положить за 3-4 минуты до готовности.



Куриное филе с шимиджи

4 куриных филе, 150 г мелких грибов шимиджи, 1 стебель лука-порея (белая часть), 1 помидор, зелень базилика (лучше использовать тайский лимонный), соль, азиатские специи по вкусу, оливковое масло для жаренья.

1. Куриное филе промыть, обсушить, нарезать небольшими тонкими кусочками. Грибы отделить от общего основания, промыть, обсушить. Помидор нарезать тонкими ломтиками.
2. Лук-порей нашинковать тонкими колечками, обжарить на оливковом масле 2-3 минуты. Добавить куриное филе, обжаривать до подрумянивания, приправить по вкусу солью и специями.
3. Выложить дольки помидора и грибы, тушить на слабом огне под крышкой 5 минут. При подаче посыпать зеленью базилика.

Словарик

Шимиджи — устричные грибы, культивируемые в Японии, особенно популярна их разновидность со светло-серыми шляпками диаметром 2,5-10 см. Шимиджи являются не только отличным источником белка и диетического волокна, но и содержат активные компоненты, снижающие риск возникновения раковых заболеваний. Эти грибы хорошо сочетаются с оливковым маслом, чесноком, томатами, сладким перцем и цитрусовыми, а чтобы подчеркнуть их аромат, добавляют пряные травы (чабрец, тимьян). Подавать шимиджи можно к жареному мясу, птице и дарам моря. Их можно тушить, обжаривать во фритюре, запекать и готовить на пару, из них получаются вкусные супчики.



Куриное филе с кумкватом

500 г куриного филе, 100 г кумкватов, 1 ст.ложка апельсинового конфитюра, итальянские травы, соль, черный молотый перец по вкусу, оливковое масло.

1. Филе курицы промыть, обсушить, посыпать солью и молотым перцем, натереть оливковым маслом и обжарить на сковороде-гриль с двух сторон до появления румяных полосок.
2. Переложить в смазанную маслом форму, смазать подогретым конфитюром, накрыть форму фольгой и запекать в духовке при 180°C 10-15 минут до мягкости.
3. Фольгу убрать, добавить к курице нарезанные кружочками кумкваты и запекать еще 10 минут, время от времени поливая кусочки образующимся при запекании сочком.
4. Готовое филе разложить по тарелкам, полить получившимся цитрусовым соусом, посыпать пряными травами и подавать.

Вы это знали?

Благодаря невысокой калорийности кумкват считается ценным диетическим продуктом и рекомендуется тем, кто хочет похудеть. Употребление в пищу этих плодов позволяет укрепить иммунитет и повысить сопротивляемость организма, восполнить запас витаминов и минералов. Кумкваты очень полезны при умственном труде и тем людям, чья профессия связана с общением.



Шашлычки из печени и манго

600-700 г печени, 2-3 плода манго, 1-2 дольки чеснока, 3-4 ст.ложки оливкового масла, 1 ст.ложка тертого на мелкой терке свежего корня имбиря, 1 маленький красный перец чили, соль, черный молотый перец по вкусу, сок лайма.

1. Приготовить маринад: чеснок пропустить через пресс, перец чили очистить от семян, мелко порубить, выложить все в миску, добавить оливковое масло и имбирь, по вкусу посолить и поперчить, хорошо перемешать.
2. Печень зачистить от пленок и желчных протоков, промыть, обсушить, нарезать порционными кусочками, выложить в миску, залить маринадом, хорошо перемешать. Накрыть миску пленкой, оставить мариноваться в холодильнике на 20-30 минут.
3. Манго очистить, срезать мякоть с косточки, нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть соком лайма.
4. На предварительно вымоченные в холодной воде шампуры наанизать попеременно кусочки печени и манго. Жарить над углями или на решетке гриля со всех сторон до мягкости печени.

Вариант маринада

В миске соединить 1 стакан сока манго, 2-3 ст.ложки измельченной мякоти папайи и 1-2 ст.ложки сока лимона, по вкусу приправить солью и черным перцем, хорошо перемешать. Мариновать печень или мясо от 30 минут до 1,5 часа в зависимости от сорта.



Вонтоны с цы пленком

Для теста: 3 стакана муки, 2/3 стакана ледяной минеральной воды, щепотка соли, 2 ст.ложки растопленного сливочного масла.

Для начинки: 300 г филе цыпленка, 2 черешка лука-порей, 1/2 ч.ложки молотого имбиря, растительное масло для жаренья, 2 ст.ложки соевого соуса, 1 яйцо, соль, черный молотый перец по вкусу.

1. Из муки, воды, соли и растопленного сливочного масла замесить крутое тесто, вымешивая не менее 7-10 минут чтобы при варке пельмени не разваливались. Завернуть в пищевую пленку оставить на 30-40 минут

2. Приготовить начинку: мясо цыпленка промыть, обсушить, пропустить через мясорубку. Лук-порей мелко порубить, обжарить на растительном масле 2-3 минуты, добавить имбирь, соевый соус и фарш, по вкусу посолить и приправить перцем. Жарить 2-3 минуты, затем остудить, добавить яйцо, тщательно перемешать.

3. Тесто раскатать в очень тонкий пласт вырезать кружочки. В середину каждого положить по 1 ст.ложке начинки, края приподнять и защипнуть над начинкой.

4. Уложить пельмени в пароварку и готовить 15-20 минут. Подавать с соевым соусом.

Вариант приготовления

Фасоль нарезать кусочками длиной 2-3 см, опустить в кипящий подсоленный бульон, варить 7 минут, после опустить готовые вонтоны и варить 2-3 минуты. В конце приготовления посыпать свежемолотым черным или душистым перцем. Подавать вонтоны с бульоном и овощами.

Потребуется: 1 л куриного бульона, 200 г спаржевой фасоли, 1/2 черешка лука-порей.



Гёдза

Для теста: 3 стакана муки, 100 г маргарина, 1/2 стакана минеральной воды, по щепотке соли и соды.

Для начинки: 400 г рыбного фарша, 200 г свежих грибов шиитаке, 1 луковица, 2 ст.ложки соевого соуса, растительное масло для жаренья, соль, черный и белый молотый перец по вкусу.

1. Муку просеять горкой на стол, в середине сделать углубление, влить воду и растопленный маргарин, добавить соль и соду. Замесить крутое тесто, обернуть пищевой пленкой и поместить в холодильник на 30-40 минут.

2. Приготовить начинку: лук и грибы нарезать мелкими кубиками, обжарить на растительном масле до золотистого цвета, остудить. Соединить с фаршем, добавить соевый соус, по вкусу посолить и приправить перцем, тщательно вымешать.

3. Тесто тонко раскатать, вырезать кружочки. В центр каждого положить по 1 ст.ложке начинки, края теста соединить, зашипнуть.

4. Обжарить пельмени на растительном масле с двух сторон до золотистого цвета. После накрыть крышкой и готовить на слабом огне еще 3-5 минут. Подавать с соевым или томатным соусом, смешанным с майонезом в пропорции 1:1.

Пельмени, которые готовят в Японии, Китае и Корее, весьма похожи. Японские гёдза делают с начинкой из свинины, капусты, чеснока и кунжутного масла, соли добавляют немного. Жарят гёдза на сковороде с маслом, к ним подают палочку с соевым соусом, в который обмакивают пельмени.



Рис с овощами по-бирмански

1 стакан бирманского риса, 250 г спаржевой фасоли, 250 г консервированного горошка, 100 г консервированных ростков бамбука, 1/2 сладкого перца, 1 луковица, 3-4 ст.ложки соевого соуса, 1 ч.ложка порошка карри, черный и красный молотый перец по вкусу, растительное масло для жаренья.

1. Рис промыть в нескольких водах, выложить в сито, дать немного обсохнуть, после всыпать в сотейник с разогретым растительным маслом (1 ст.ложка), посыпать карри и обжаривать, помешивая, пока крупа не начнет темнеть.

2. Влить столько воды, чтобы она была чуть выше риса, и варить на слабом огне под крышкой 20 минут

3. Фасоль нарезать кусочками длиной 3-4 см, отварить в подсоленной воде до готовности. Сладкий перец нарезать небольшими кусочками, бамбук и горошек отцедить от заливки.

4. Лук нарезать мелкими кубиками, обжарить на растительном масле 2-3 минуты, выложить сладкий перец, обжаривать 2-3 минуты.

5. Добавить горошек, бамбук и фасоль, перемешать, выложить рис, влить соевый соус, приправить молотым перцем, вновь тщательно перемешать. Готовить на слабом огне под крышкой 5-6 минут чтобы рис пропитался ароматом овощей и специй.

Варианты приготовления

В блюдо можно также добавить куриное филе (250 г) и свежие шампиньоны (100 г), предварительно нарезанные небольшими кусочками и обжаренные на растительном масле до готовности.



Манная каша с манго

60-80 г манной крупы, 300 мл кокосового молока, 200 мл молока или нежирных сливок, 1 крупный плод манго, 1/3 стакана тростникового сахара для сиропа + 2-3 ст.ложки для каши, 1/4 ч.ложки молотого имбиря.

1. Приготовить сироп: в сотейник влить 3/4 стакана воды, всыпать сахар, добавить имбирь и проварить на слабом огне до легкого загустения.
2. Манго очистить от кожицы, мякоть нарезать тонкими ломтиками, выложить в слабо кипящий сироп и варить 10-12 минут чтобы кусочки манго стали мягкими, но не развалились.
3. Кокосовое молоко тщательно смешать с обычным, довести до кипения, помешивая, тонкой струйкой всыпать манную крупу и сахар, варить на слабом огне, помешивая, 5-7 минут до желаемой густоты.
4. Готовую кашу разложить по тарелкам, сверху выложить ломтики манго, полить сиропом и подавать.

Вариант приготовления

Если нет кокосового молока: обычное довести до кипения, всыпать крупу и сахар, вновь довести до кипения, снять с огня, всыпать кокосовую стружку (3-5 ст.ложек) и варить далее до готовности. Или: крупу уварить на обычном молоке до загустения, снять с огня, добавить 1/2 стакана протертых через сито бананов, уваривать еще 2-3 минуты.



Фунчоза с овощами и грибами

200 г фунчозы, по 1/2 сладкого перца красного, желтого и зеленого цвета, 1 морковь, 150 г шампиньонов, 1/3 пучка зеленого лука, 2 ст.ложки семян кунжута, 2 ст.ложки соевого соуса, оливковое масло для жаренья, соль, черный и красный молотый перец по вкусу.

1. Фунчозу залить кипятком, оставить распариваться на 3-5 минут после откинуть на сито, промыть холодной водой, дать обсохнуть.
2. Морковь натереть на корейской терке тонкой длинной соломкой, перец нашинковать тоненькими полосками, зеленый лук кусочками длиной 4-5 см.
3. Грибы нарезать тонкими ломтиками, обжарить на оливковом масле до золотистого цвета, выложить морковь, обжаривать, помешивая, 2-3 минуты.
4. Добавить полоски перца и зеленый лук, влить соус и потушить на слабом огне, помешивая, 3-5 минут
5. Положить фунчозу приправить по вкусу солью и молотым перцем, тщательно перемешать и прогреть 2-3 минуты.
6. Готовое блюдо разложить по тарелкам, посыпать обжаренным кунжутом и сразу подавать.

В состав фунчозы входят сложные углеводы, обеспечивающие мышечную ткань энергией, а потому эту лапшу рекомендуют тем, кто хочет похудеть.



Еринги гриль

150 г грибов еринги, 50 г острого соуса, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ч. ложка рисового уксуса, 1 ст. ложка кунжутного масла, семена кунжута, зелень.

1. Приготовить маринад: в миске соединить кунжутное масло и острый соус, добавить лимонный сок, соевый соус и уксус, взбить венчиком.
2. Грибы нарезать тонкими ломтиками, выложить в маринад, хорошо перемешать, оставить на 15-20 минут
3. После выложить на смазанную маслом решетку гриля и обжарить с двух сторон до подрумянивания.
4. Готовые грибы выложить на тарелку полить оставшимся маринадом, посыпать нашинкованной зеленью и обжаренным кунжутом.

Словарик

Еринги — корейские грибы, завоевавшие популярность не только в странах Азии, но и Европы, где их называют королевскими вешенками. Грибы имеют плотную мясистую структуру, по пищевой ценности не уступают белым. Содержат до 35% белка, незаменимые аминокислоты и витамины, а также ферменты, способствующие лучшей усвояемости пищи.



Самосы

Для теста: 500 г муки, 250 мл воды, 5 ст.ложек растительного масла, 1 ч.ложка соли.

Для пасты и раскатывания: 100 мл воды, 5 ст.ложек муки, 3-4 ст.ложки растительного масла.

Для начинки: 1,5 кг картофеля, 250 г фарша из баранины, 500 г зеленого горошка, по 1 ч.ложке тмина, порошка чили, гарам-масала, молотого кориандра, черного молотого перца, молотого имбиря, растительное масло для жаренья, соль по вкусу.

1. Приготовить начинку: картофель очистить, нарезать кубиками. Растительное масло (4-5 ст.ложек) разогреть, добавить тмин и жарить 1 минуту выложить картофель и жарить на сильном огне, помешивая, до золотистого цвета. Добавить горошек и жарить еще 3-5 минут. Фарш отварить до готовности, откинуть на сито, переложить к горошку и картофелю, добавить кориандр, чили, гарам-масала, черный молотый перец и имбирь, по вкусу посолить, тщательно перемешать. Остудить.

2. Муку просеять, добавить масло и соль, тщательно растереть, влить воду и замесить мягкое эластичное тесто. Приготовить пасту для заделывания швов: в муку добавить воду, перемешать до получения теста консистенции густой сметаны. В чашку налить растительное масло.

3. Тесто разделить на небольшие кусочки, скатать в шарики, обмакнуть в растительное масло и раскатать в лепешки диаметром 10 см. Присыпать мукой и сложить стопками по 5 штук, перевернуть каждую стопку, присыпать мукой и раскатать в лепешку диаметром 15 см.

4. Положить на раскаленную сковороду на 10 секунд, чтобы тесто слегка затвердело. Затем аккуратно снять каждый слой, присыпать мукой и раскатать лепешки до толщины 1-2 мм, разрезать пополам, накрыть влажным полотенцем, чтобы они не засохли.

5. Промазать края половинок лепешек пастой и свернуть в форме конуса, скрепив края и оставив конус открытым. Положить в каждый конус по 1 дес.ложке начинки, смазать пастой и скрепить края.

6. Опустить самосы в кипящее масло и жарить по 1 минуте с каждой стороны, затем перевернуть и жарить до золотистого цвета. Выложить на салфетку, чтобы удалить лишнее масло. Можно запечь пирожки в духовке при 180°C.



Блинчики ореховые с карамболой и кумкватом

2 яйца, 1 ст.ложка сливочного масла, 2 стакана молока, 1/2 стакана грецких орехов, 1/2 стакана муки, соль и сахар по вкусу, растительное масло, взбитые сливки.

Для начинки: 2 карамболы, 3-4 кумквата, 1/2 стакана ядер грецких орехов, 1 ст.ложка сливочного масла, 3 ст.ложки меда.

1. Грецкие орехи подсушить в духовке до подрумянивания, остудить, смолоть, соединить с мукой. Высыпать горкой в миску сверху сделать углубление.

2. Добавить растопленное сливочное масло, молоко, растертые с сахаром и солью яйца, взбить венчиком, чтобы получилось однородное тесто без комочков.

3. На раскаленной сковороде, смазанной растительным маслом, испечь тонкие блинчики с двух сторон до румяной корочки.

4. Приготовить начинку: карамболу нарезать мелкими кубиками, кумкваты тонкими кружочками, обжарить вместе на сливочном масле 5-7 минут добавить рубленые грецкие орехи и мед, перемешать и прогревать на слабом огне 3-4 минуты.

5. На блинчики разложить приготовленную начинку свернуть конвертиками, по желанию украсить взбитыми сливками или полить фруктовым сиропом.



Творожно-кокосовые маффины

3 яйца, 300 г творога, 1 стакан кокосовой стружки, 1/2 стакана растительного масла, 1/2 стакана сметаны, 1 стакан сахара, 1 ст.ложка разрыхлителя, 1 стакан муки, взбитые сливки, шоколад, панировочные сухари или манная крупа.

1. Яйца растереть с творогом и сахаром, добавить кокосовую стружку, масло и сметану, тщательно перемешать.

2. Всыпать просеянную с разрыхлителем муку, замесить тесто.

3. Формочки для маффинов смазать растительным маслом, присыпать манной крупой или панировочными сухарями, разложить тесто.

4. Выпекать в нагретой до 180°C духовке 25-35 минут. При подаче украсить взбитыми сливками, полить растопленным шоколадом, посыпать кокосовой стружкой.

Вариант приготовления

В тесто можно подмешать 1 стакан миндаля (предварительно подсушить в духовке, мелко порубить или натереть на терке) и 1/2 стакана кокосовых чукатов, в этом случае 1/3 творога лучше заменить 100 г растопленного сливочного масла.



Кокосовое печенье

100 г кокосовой стружки, 150 г сливочного масла, 2 яичных белка, 120 г тростникового сахара, 1 ч.ложка разрыхлителя, 160-180 г муки, орехи.

1. Кокосовую стружку выложить в пиалу залить кипятком так, чтобы она была слегка покрыта, оставить набухать на 30 минут
2. Муку просеять с разрыхлителем в миску добавить нарезанное кусочками размягченное масло, растереть с мукой. Добавить сахар и набухшую кокосовую стружку хорошо перемешать, ввести взбитые в пену белки. При необходимости добавить еще немного муки, чтобы получилось мягкое эластичное тесто.
3. Скатать в шар, завернуть в пищевую пленку убрать в холодильник на 30-40 минут
4. Охлажденное тесто разделить на небольшие кусочки, сформовать круглое печенье, переложить на смазанный маслом противень.
5. Выпекать в духовке при 170°C 15-20 минут до легкого подрумянивания. При подаче посыпать рублеными орешками.

Вариант приготовления

Можно использовать и сухую кокосовую стружку (по желанию окрашенную), муки в этом случае нужно будет добавить немного меньше.



Рулет с кумкватами

Для теста: 200 г сахара, 8 яиц, мука, 1 ч.ложка разрыхлителя, 2-3 капли ванильной эссенции.

Для начинки: 200 г кумкватов, 100 г тростникового сахара, готовая помадка.

1. Кумкваты тщательно вымыть, обсушить, нарезать тонкими кружочками, вынуть косточки, смешать плоды с сахаром, убрать на 10-12 часов в холодильник, после полученный сироп слить, уварить на слабом огне до загустения. Остудить.

2. Желтки отделить от белков, растереть с сахаром добела, добавить ванильную эссенцию, разрыхлитель и 1 стакан муки, перемешать. Ввести белки, аккуратно размешать по часовой стрелке. После небольшими порциями подсыпать муку постоянно вымешивая, пока не получится мягкое тесто. Скатать в шар, оставить на 20 минут

3. Раскатать тесто в пласт толщиной 2-3 см, смазать сиропом из кумкватов, плотно свернуть в рулет, выложить в кольцевую форму для кексов, соединив концы.

4. Выпекать в духовке при 180°C до готовности 35-50 минут в зависимости от высоты формы. Готовый рулет украсить помадкой.

Вариант приготовления

Рулет можно сделать из жидкого теста: к растертым желткам добавить 180 г муки, после ввести белки, разрыхлитель не класть. Перелить тесто на выстеленный промасленным пергаментом противень и выпекать в духовке при 180°C до подрумянивания. После перевернуть на влажное полотенце, отделить пергамент, свернуть в рулет, дать остыть, затем аккуратно развернуть, смазать сиропом и вновь завернуть в рулет.



Чизкейк с творогом и дыней

Для основы: 200 г песочного печенья, 50 г молотых грецких орехов, 150 г сливочного масла.

Для начинки: 500 г нежирного творога, 3 яйца, 200 г густой сметаны, 1 стакан сахара, цедра лимона по вкусу, 1 ст.ложка желатина.

Для оформления: мякоть дыни или манго, мятный сироп или ликер.

1. Печенье измельчить в блендере, добавить орехи и размягченное масло, взбивать до получения однородной массы. Переложить в разъемную форму плотно прижимая ко дну убрать в холодильник на 30-40 минут

2. Желатин залить 1/2 стакана холодной кипяченой воды, оставить на 20-30 минут после распусти в водяной бане, разделить на 2 части.

3. Творог растереть с сахаром, добавить сметану тертую цедру лимона, яйца и половину желатина, хорошо взбить. Перелить в форму на застывший корж, убрать в холодильник на 2-3 часа.

4. Из мякоти дыни вырезать шарики. 1/2 стакана воды прогреть вместе с 1-2 ст.ложками мятного ликера, распустить в полученном сиропе оставшийся желатин, остудить до комнатной температуры.

5. Торт вынуть из холодильника, украсить верх дынными шариками, полить мятным желе и убрать в холодильник до полного застывания, на 2-3 часа.



Десерт с манго

1-2 плода манго, 100 г творога, 100 г мягкого сливочного сыра, 200 мл кокосового молока, 1/2 стакана сахара, 1 ст.ложка желатина, 1 ч.ложка тертой на мелкой терке апельсиновой цедры, сок лайма.

1. Желатин залить 1/4 стакана холодной кипяченой воды, оставить на 20-30 минут для набухания, после распустить на водяной бане.
2. Творог соединить с сахаром, тертой цедрой и сливочным сыром, взбить, добавить кокосовое молоко и желатин, еще раз взбить. Долго не взбивать, иначе десерт получится слишком плотным!
3. Полученный крем разложить в порционные вазочки, убрать на 15-20 минут в холодильник, до легкого застывания.
4. Манго очистить от кожицы, мякоть срезать с косточки, нарезать кубиками, выложить на крем, сбрызнуть соком лайма и убрать в холодильник до полного застывания, на 2-3 часа.

Вариант приготовления

Мякоть манго измельчить в блендере, выложить в сотейник, добавить цедру апельсина, 1/4 стакана сахара и 2/3 стакана воды, довести до кипения. Ввести 1 ст.ложку крахмала, разведенного в 2-3 ст.ложках холодной воды, проварить на слабом огне до загустения. Остудить. В креманки выложить слой творожного крема, оставить на 10-15 минут, положить слой соуса из манго, залить творожным кремом, убрать на холод на 10-15 минут. Подобным образом наполнить креманки доверху. Убрать в холодильник до полного застывания.



Экзотический десерт

250 г шелковистого тофу, по 50 мл сока манго, ананаса и кумквата, 1 стакан ягод ежевики, 1/2 ягод голубики, 1 банан, 1/2 стакана сливок для взбивания, тростниковый сахар или мед по вкусу, фруктовое мороженое для подачи.

1. Ягоды промыть, обсушить, выложить в чашу блендера, добавить нарезанный кусочками банан, измельчить. Положить тофу и сахар (мед), влить соки, еще раз взбить.
2. Сливки взбить в устойчивую пену аккуратно подмешать в крем. Должна получиться довольно густая однородная воздушная смесь.
3. Убрать в холодильник на 1 час, после разложить по креманкам, в каждую добавить по 2-3 шарика тропического мороженого и сразу подавать.

Варианты приготовления

Для крема можно также использовать (вместо ягод) 2 сладких яблока или 1 яблоко и 1 грушу. Густоту десерта можно регулировать: делать его более густым, добавив немного больше тофу, или более жидким, подлив еще немного сока манго.



Тайское кокосовое желе

3 яйца, 100 г тофу, 2 стакана кокосового молока, 1/3 стакана сахарной пудры, 1 ст.ложка желатина, 1-2 ч.ложки розовой воды, банановые листья, лепестки роз по желанию.

1. Желатин залить 1/2 стакана кокосового молока, оставить на 20-30 минут для набухания, после распустить на водяной бане.
2. Тофу размять, добавить яйца, взбитые с сахарной пудрой, розовую воду и оставшееся кокосовое молоко, слегка взбить. Долго не взбивать, иначе десерт будет слишком маслянистым!
3. Ввести желатин, хорошо перемешать.
4. Банановые листья тщательно промыть, обсушить, свернуть в виде маленьких креманок, скрепить. Можно также использовать обычные маленькие формочки. Разлить желе и убрать в холодильник на 2-3 часа, до полного застывания. При подаче украсить лепестками роз.

Вы это знали?

В азиатской кулинарии кокосовое молоко незаменимый продукт, на основе которого готовят не только разнообразные десерты и напитки, но и супчики, горячие блюда. В мякоти кокоса содержатся фосфор, кальций, калий и железо, витамины С, Е и группы В, углеводы, клетчатка, протеины и другие полезные вещества. Регулярное употребление молока позволяет укрепить зубы и кости, снижает уровень «вредного» холестерина (само кокосовое молоко, несмотря на жирность, не содержит трансжиры и холестерин!), повышает иммунитет и улучшает состояние сосудов. Масла, содержащиеся в кокосе, сжигают излишки жиров.



Десерт из мороженого

500 г сливочного пломбира, 1 плод манго, 100 г мякоти ананаса, 300 г ягод клубники для десерта + 100 г для оформления, 200 г ягод черешни, 1/2 стакана сока ананаса или манго, 1-2 веточки мяты.

1. Ананас очистить от кожицы, удалить жесткую сердцевину мякоть нарезать небольшими кусочками. Манго очистить, срезать мякоть с косточки.
2. Ягоды клубники промыть, обсушить, черешню освободить от косточек, промыть, обсушить.
3. В чашу блендера выложить подготовленные фрукты и листочки мяты, пробить на низкой скорости, чтобы получилось не однородное пюре, а смесь с небольшими кусочками.
4. Соединить измельченные фрукты с подтаявшим мороженым, влить ананасовый сок, тщательно перемешать.
5. Выложить десерт на тарелку горкой, накрыть пищевой пленкой и убрать в морозильник на 30 минут. При подаче оформить половинками ягод клубники.

Вариант приготовления

Если вам нравится вкус кокоса, то можете заменить ананасовый сок ореховым молоком или вместо клубники использовать свежую мякоть этого ореха, тертую на мелкой терке.



Тропический фруктовый лед

2-3 плода манго, 250 мл сока манго, 1 стакан сока ананаса, 1/4 стакана сока лайма.

1. Манго очистить от кожицы, срезать мякоть с косточек и измельчить блендером в однородное пюре, его нужно столько, чтобы вместе с соком получилось 500 мл.
2. Соединить манговое пюре и сок, добавить сок ананаса и лайма, слегка взбить.
3. Полученную смесь перелить в формочки для мороженого и убрать в морозильник на 1 час. После в каждое мороженое вставить палочки и убрать еще на 2-3 часа.

Для мороженого можно использовать консервированные плоды манго, измельчив их вместе с заливкой.

Кокосовое мороженое

1 стакан кокосовых сливок, 500 мл густых сливок, 450 г консервированного манго, 1-2 ст.ложки сока лайма.

1. Манго измельчить блендером вместе с сиропом, соединить с соком лайма. Сливки взбить до устойчивых пиков, влить кокосовые сливки и взбивать 30-40 секунд.
2. Соединить сливочную смесь с манговым пюре, перемешать, выложить в контейнер. Убрать в морозильник на 2-2,5 часа, после взбить и убрать до полного застывания, на 4-5 часов.



Кокосовые шарики

200 г сливочного масла, 250 г кокосовой стружки, 400 г сухого молока, 1 стакан сахара, 1/2 стакана орешков (кешью, миндаль, фундук).

1. В сотейник влить 2-3 ст.ложки воды, добавить сахар и сливочное масло, довести до кипения и проварить 1-2 минуты, чтобы сахар полностью растворился.

2. Снять с огня, добавить 200 г кокосовой стружки и сухое молоко, взбить миксером до образования однородной массы. Поместить в холодильник на 1-2 часа, чтобы масса загустела.

3. Затем сформовать небольшие шарики, в середину каждого вложить по 1 орешку обвалять в кокосовой стружке, выложить на застеленную пергаментной бумагой тарелку и хранить в холодильнике до подачи.

Вы это знали?

Самыми вкусными кокосовыми конфетами считаются вьетнамские, до недавнего времени их изготавливали вручную, и даже сейчас лишь часть работ выполняют машины. Технология изготовления проста: кокосы очищают, измельчают, выжимают из мякоти сок и уваривают его около 45 минут. При варке добавляют различные тропические соки.

Готовую смесь остужают, выложив в виде тонкого пласта, и нарезают на небольшие квадратные конфетки. Затем каждую вручную (!) заворачивают в фантик.





Тропический чай

На 1 порцию: 1/3 стакана свежесваренного чая, 1/4 стакана сока ананаса или манго, 1-2 ст.ложки сока кумкватов, 3-4 ягоды черешни, 2-3 плода кумквата, 3-4 ягоды винограда, пищевой лед, веточка смородины для оформления.

1. Кумкваты тщательно вымыть, обсушить, разрезать на половинки или оставить целыми, в этом случае кожицу наколоть в 3-5 местах толстой иглой.
2. Заварить некрепкий черный чай, дать настояться 2-3 минуты, после выложить кумкваты, остудить до комнатной температуры и убрать в холодильник на 30-40 минут. Фруктовый сок также охладить.
3. Черешню промыть, обсушить, удалить косточки, виноград разрезать вдоль пополам, вынуть косточки.
4. В высокий фужер выложить черешню и виноград, залить соком ананаса и кумкватов.
5. Затем влить охлажденный чай и дополнить колотым льдом. Подавать, украсив веточкой смородины.

Май Тай

На 1 порцию: 30 мл темного рома, 30 мл светлого рома, 150 мл ананасового сока, 20 мл ликера «Оранж Кюрасо», 1 ч.ложка сиропа гренадин, колотый лед, долька ананаса.

1. В шейкер влить ром, ликер и сироп, добавить ананасовый сок и колотый лед, энергично потрясти.
2. Процедить коктейль в высокий бокал, край украсить долькой ананаса.

«Экзотика»

На 1 порцию: 30 мл кокосового сиропа, 30 мл ананасового сока, 40 мл абсента, 20 мл сока лайма, пищевой лед, цедра лимона и коктейльная вишня для украшения.

1. стакан олд-фешен наполнить наполовину колотым льдом. Затем налить кокосовый сироп, ананасовый сок, абсент, сок лайма, не перемешивать.
2. Украсить полоской лимонной цедры (лимонный твист) и вишенкой. Подавать с соломинкой.



Пина колада

На 1 порцию: 120 мл ананасового сока, 60 мл кокосовых сливок, пищевой лед, дольки ананаса для оформления.

1. В чашу блендера выложить колотый лед, добавить сок и сливки, взбить.
2. Перелить коктейль в половинки кокосового ореха или стаканы, украсить дольками ананаса и подавать с соломинками.

Клубничная пина колада

100 г свежих ягод клубники, 50 мл рома Малибу, 100 мл 10%-ных сливок, 50 мл кокосового молока, сахарный сироп по вкусу.

1. Ягоды клубники промыть, обсушить, разрезать на 4 части и выложить в бокалы.
2. В шейкер положить 2-3 кубика пищевого льда, влить ром, сахарный сироп, сливки и кокосовое молоко, взбивать 2-3 минуты.
3. Затем процедить в бокалы с клубникой, украсить целыми ягодами и сразу подавать.

Коктейль с папайей

2 плода папайи, 1 грейпфрут, 1 стакан йогурта, 2-3 кубика пищевого льда.

1. Из папайи и грейпфрута выжать сок. В чашу блендера положить пищевой лед, влить сок и йогурт взбивать 2-3 минуты.
2. Разлить коктейль по бокалам, украсить ломтиками папайи.



Салаты

Малазийский салат из смеси морепродуктов	4
Тираси-суши с семгой	6
Салат с ростками бамбука и мясом по-японски	8
Салат из дыни с говядиной	10
Салат с авокадо, манго и томатами	12
Южнокорейский салат с тофу	14
Салат из папайи по-вьетнамски	16
Цитрусовый салат	18

Закуски

Хосомаки с рыбой и огурцом	20
Темпура	22
Тостада с севиче	24
Вьетнамские рулетики	26

Супчики

Тайский суп с креветками	28
Суп куриный на кокосовом молоке	30
Вьетнамский суп Фо	32
Суп из брюссельской капусты с лаймом и чили	34
Суп удон с грибами	36

Горячие блюда

Шашлычки из креветок по-китайски	38
Рыба масала	40
Барракуда, жаренная на огне	42
Тажин из рыбы с картофелем	44
Курица по-малазийски	46
Куриное филе с шимиджи	48
Куриное филе с кумкватом	50

Scanned by Reina

Шашлычки из печени и манго	52
Вонтоны с цыпленком	54
Гёдза	56
Рис с овощами по-бирмански	58
Манная каша с манго	60
Фунчоза с овощами и грибами	62
Еринги гриль	64

Выпечка

Самосы	66
Блинчики ореховые с карамболой и кумкватом	68
Творожно-кокосовые маффины	70
Кокосовое печенье	72
Руллет с кумкватами	74

Десерты и напитки

Чизкейк с творогом и дыней	76
Десерт с манго	78
Экзотический десерт	80
Тайское кокосовое желе	82
Десерт из мороженого	84
Тропический фруктовый лед	86
Кокосовое мороженое	86
Кокосовые шарики	88
Тропический чай	90
Май Тай	91
«Экзотика»	91
Пина колада	92
Клубничная пина колада	92
Коктейль с папайей	92

Популярное издание

Современная еда
ЭКЗОТИЧЕСКАЯ КУЛИНАРИЯ

Ответственный редактор **Елена Руфанова**

Верстка **Алексей Винокуров**

Корректоры **Елена Горбунова, Елена Коврижных**

Фото на обложке **Photocuisine/ EastNews**

Фото: **Digital Vision/Thinkstockphotos// Fotobank.ru,**

iStockphoto/Thinkstockphotos// Fotobank.ru, Fuse/Thinkstockphotos// Fotobank.ru,

Jupiterimages/ Comstock/Thinkstockphotos// Fotobank.ru,

Stockbyte/Thinkstockphotos// Fotobank.ru, Eising/ Photodisc/Thinkstockphotos// Fotobank.ru,

Purestock/Thinkstockphotos// Fotobank.ru, Hemera/Thinkstockphotos// Fotobank.ru,

Fuse/Thinkstockphotos// Fotobank.ru

Подписано в печать 30.08.2013. Формат 62 х 64/16

Усл.печ.л. 4,4 Тираж 20000 экз. Заказ №5708.

ООО «Слог»

603126, Н.Новгород, ул. Родионова, 192, корп. 1

тел.: (831) 469-98-09, 469-98-15, факс (831) 469-98-00, e-mail: sales@gmi.ru

Отпечатано согласно предоставленному оригинал-макету в Типографии «Фактор-Друк»

Украина, г. Харьков, ул. Саратовская, 51

Распространитель ЗАО «Издательство «Газетный мир»

603126, Н.Новгород, ул. Родионова, 192, корп.1

тел.: (831) 469-98-09, 469-98-15, факс (831) 469-98-00, e-mail: sales@gmi.ru

Отдел продаж наложенным платежом: 8-800-100-17-10 (звонок по России бесплатный),

тел.: (831) 469-98-20, 469-98-22, e-mail: kniga@gmi.ru

Настоящее издание является специальным выпуском газеты «Лучшие рецепты наших читателей». Главный редактор Е.В. Руфанова.
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77-26812 от 29 декабря 2006 г.
Издание предназначено для лиц старше 16 лет. Учредитель и издатель ООО «Слог». Цена договорная.